

مشروع بناء برامج تعويضية

لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين

لبنان - الأردن - تركيا (الداخل السوري)

حقيبة قراءات إثرائية

لبرامج الدعم النفسى والاجتماعى



المقدمة:

تهدف هذه الحقيبة الإثرائية إلى مساعدة المتدرب على معرفة كيفية تطبيق الدعم النفسي والاجتماعي من خلال المواد التي يتم تدريسها، فمعلم الرياضيات يختلف تطبيقه عن معلم العلوم أو معلم اللغات وهكذا. إلا أن الأنشطة الخاصة بدعم الطلبة دعما نفسيا اجتماعيا لابد أن تكون ضمن منهجية علمية يوصي بها المختصون ليكون التدخل الداعم تدخلا ذو أثر عميق.

ولابد من توضيح أن هذه الحقيبة تكميلية للمتدرب تأتي كخطوة لاحقة بعد التدريب على فهم وتطبيق أدلة الدعم النفسي الاجتماعي الخمسة التي تم توضيحها في حقيبة المتدرب.

تشمل هذه الحقيبة ثلاث مجالات أساسية:

المجال الأول: كيفية بناء مقياس الصحة النفسية بنسخة المعلم والطالب مع إرفاق نسخة من المقياسين ومفتاح التصحيح، مع بعض الملاحظات التي تم الانتباه عليها أثناء تطبيق المقياس.

المجال الثاني: تطبيقات عملية من أدلة الدعم النفسي الاجتماعي". حيث يرفق نماذج تطبيقية لكل دليل من الألة الخمسة. هذه النماذج كاملة بمعنى أنها تبدأ من تعريف المشكلة مروراً بتقييم المشكلة وتنتهي بالقراءات الإثرائية لها. ثم يتم تفصيل نماذج تطبيقية لمادة دراسية لإرشاد المعلم بكيفية تطبيق المشكلة الخاصة بكل بعد من أبعاد الصحة النفسية، حسب النموذج المرفق بالمجال الأول.

المجال الثالث: والذي يطلق عليه "مصادر إثرائية لكل معلم ليكون داعما نفسيا" وهو عبارة عن مجموعة من المصادر التي ينصح بقرائنها أو مشاهدتها في حال رغب المعلم تقديم دعم نفسي احترافي للطالب.

الهدف العام للحقيبة:

صممت هذه الحقيبة التدريبية للعمل على مساعدة المعلم\ المتدرب على التعمق في فهم وإدراك كيفية تم تصميم المقياس الخاص بالصحة النفسية، وعن ملخص الدراسات التي تم قرائتها لاستنباط بنود المقياس. ثم شرح كيفية تصميم المقياس والملاحظات التي تفيد المعلم والتي حددها الباحثين الميدانيين في كل من مصر وسوريا ولبنان. كذلك لتفسير كيفية استخدام الأدلة في المواد الدراسية المختلفة التي سيتم تفسيرها كنموذج واحد لكل مشكلة من دليل، وبالتالي يستطيع المعلم\ المتدرب قياس عملية التطبيق وإسقاطها على المادة الدراسية التي يدرسها. كما أن هذه الحقيبة تساعد المعلم بالرجوع إلى مصادر تم تصنيفها بشكل ممنهج ليتعمق أكثر في فهم واستيعاب الدعم النفسي الاجتماعي كمنهج علمي سهل التطبيق.

وعليه فإن الحقيبة تهدف إلى:

- 1- رفع وعي المعلم\ المتدرب بأساسيات الدعم النفسي الاجتماعي.
- 2- تعويد المعلم\ المتدرب على تحويل الأنشطة المنهجية الموضحة في الأدلة إلى أنشطة تدعم العملية التعليمية في الحصص الدراسية.
- 3- تدريب المعلم\ المدرب على كيفية بناء المقاييس وألية استخراج النتائج وتحليلها.
- 4- مساعدة المعلم\ المدرب على رفع حصيلته المعرفية بما يخص الدعم النفسي الاجتماعي.

المجال الأول: كيفية تصميم وبناء مقياس الصحة النفسية

صممت أدلة الدعم النفسي والاجتماعي ضمن مشروع بناء برامج تعويضية لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين في كل من لبنان والأردن وسوريا. وبعد التطبيق وإنجاز الأدلة وجد الخبراء المختصون ممن عمل على المشروع منذ بداية تحليل الدراسات السابقة إلى إعداد وتحكيم المقياس الخاص بالصحة النفسية انتهاء بإعداد أدلة الدعم النفسي الاجتماعي أن هذه الأدلة تناسب الطلبة بشكل عام، فالدعم النفسي الاجتماعي لمشكلة ضعف تقدير الذات مثلاً لا يختلف بالنسبة لطلبة الصعوبات التعليمية، كما أن كل مشكلة لديها مجموعة من الأنشطة المختلفة التي يستطيع المعلم أن يتبناها في حصصه بغض النظر عن كون الطلبة من ذوي الصعوبات التعليمية.

وقد تحددت أهمية هذا بناء أدلة تعال القضايا النفسية والتربوية والاجتماعية لطلبة صعوبات التعلم واللاجئين بشكل خاص وللطلبة في المدارس بشكل عام لمسوغات عدة تتمثل بالتالي:

- 1- إن انتشار فئة صعوبات التعلم بالنسبة للفئات الأخرى التي تختص بها التربية الخاصة وصلت الى (51%) لذا يجدر بنا دراستها وبناء البرامج المختلفة للتعامل مع هؤلاء الطلبة الذين يعانون منها بشكل يدعم تعلمهم.
- 2- ازدياد أعداد اللاجئين في الدول المعنية بهذا المشروع، مما استوجب دراسة الجوانب المختلفة الخاصة بهم وقد تم التطرق في هذا المشروع لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين في كل من (لبنان – الأردن – سوريا).
- 3- حاجة الطلبة في المدارس إلى برامج تساعد على تخطي المشكلات الاجتماعية والنفسية التي قد يعانون منها خصوصاً بعد أن ازداد الاهتمام بالدعم النفسي والاجتماعي في المدارس بعد جائحة كورونا.
- 4- حاجة المعلم إلى أن يصقل مهاراته ويتعلم كيف يكون معلماً داعماً نفسياً بغض النظر عن المادة التدريسية التي يدرسها، فكثير من المعلمين يهتمون بتدريس المنهج كمادة أكاديمية علمية دون الاهتمام بالطالب كمتلقي للمادة العلمية، خصوصاً مع ازدياد عدد الطلبة في الفصل وكثرة المهام الإدارية التي يكلف بها المعلم. فكان لزاماً أن يتم تدريب المعلم على دمج هذه الأنشطة والأساليب لتكون ضمن أسلوبه في التعامل مع الطلبة وليست بالضرورة نشاطاً مختلفاً ومنفصلاً عن مادته التي يدرسها.

الخطوات التي تم اتباعها في إعداد مقياس الصحة النفسية

أولاً الجانب النظري من إعداد المقياس.

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الشخصية للأفراد بأنها الحالة الصحية للفرد التي تمكنه من أداء دوره الإيجابي في المجتمع أي أنها ليست فقط خلوا الإنسان من المرض، ولكنها أيضاً "حالة من اكتمال اللياقة أو الكفاءة البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد والتي تساعد على القيام بكافة وظائفه النفسية والاجتماعية والبدنية على أكمل وجه.

فالصحة النفسية هي محصلة الوظائف النفسية والعقلية للفرد التي تكفل له القدرة على التوافق الذاتي والاجتماعي. حيث إن تكامل وظائف الإنسان والتي يتحكم فيها بالدرجة الأولى الجهاز العصبي المركزي، تكفل للإنسان القدرة على تحقيق ذاته والتغلب على المشكلات ومواجهة أي ضغط نفسي (المقاومة النفسية).

وتعرف الصحة النفسية بأنها "حالة ذهنية تتصف بعافية المشاعر، القدرة على التحكم بالسلوك، والتعافي من أعراض الاضطرابات النفسية والقدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءة والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة."

ولا يزال معظم خدمات رعاية الصحة النفسية في العالم يقدم في مستشفيات الأمراض النفسية، ولا تزال انتهاكات حقوق الإنسان والممارسات القسرية شائعة. غير أن تقديم الرعاية الصحية النفسية المجتمعية على نحو يحترم حقوق الإنسان ويركز على التعافي ما انفك يثبت نجاحه وفعاليتته من حيث التكلفة، كما جاء في الإرشادات الجديدة التي أصدرتها منظمة الصحة العالمية في مايو 2021.

ويوصى في الإرشادات الجديدة بأن تقدّم خدمات الرعاية الصحية النفسية في المجتمع، وأن لا تقتصر على الرعاية الصحية النفسية بل تشمل أيضاً الدعم في شؤون الحياة اليومية، مثل تيسير الحصول على السكن والربط بخدمات التعليم والعمل.

وتؤكد هذه الإرشادات الجديدة الصادرة عن المنظمة بعنوان "خدمات الصحة النفسية المجتمعية: تعزيز النهج التي تركز على الأشخاص والقائمة على الحقوق" أن الرعاية الصحية النفسية يجب أن تستند إلى نهج قائم على حقوق الإنسان، كما أوصت به خطة العمل الشاملة الخاصة بالصحة النفسية للفترة 2020-2030 التي أقرتها جمعية الصحة العالمية في أيار/مايو 2021.

فما يقرب من 10 % على الأقل من الأطفال لديهم مشكلات في الصحة النفسية مقترنة بخلل ما طوال حياتهم ، يتضمن ذلك مشكلات التعليم ومشكلات الصحة والادمان. و 3% على الأقل من أطفال المدارس يعانون من مشكلات شديدة مثل الاكتئاب والأفكار الانتحارية ومشكلات الانتباه والوسواس القهري.

ولعل من أبرز المشكلات التي تواجه الطلاب ذوي صعوبات التعلم في المراحل التعليمية المختلفة، مشكلات الصحة النفسية. حيث أكدت العديد من الدراسات ضرورة دعم الصحة النفسية لذوي صعوبات التعلم عامة حيث يعاني هؤلاء قصوراً "متفاوتاً" كما "وكيفاً" في جوانب الصحة النفسية المعرفي والسلوكي، والوجداني، والاجتماعي، والتكيفي.

صعوبات التعلم:

تعرف الصعوبة التعليمية التي تنشأ لدى التلاميذ الموجودين داخل الفصل الدراسي العادي والذين يتمتعون بمعامل ذكاء متوسط (90 فما فوق) باقترانها باضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية اللازمة لعملية التعلم (الانتباه – الإدراك – الذاكرة) . وترجع تلك الاضطرابات لوجود خلل في الأداء الوظيفي للجهاز العصبي المركزي لديهم. كما تؤثر هذه الاضطرابات على قدراتهم في اكتساب المهارات اللازمة للقراءة والكتابة والحساب وهذه الاضطرابات لا تحدث بسبب وجود عاقات حسية لديهم أو حرمان بيئي أو اضطرابات انفعالية.

وتتضمن الضغوط الأكاديمية لهؤلاء عدم القدرة على تذكر الواجبات المدرسية – صعوبة إدراك التعليمات – قصور مهارات الانتباه والتركيز والتي عادة ما تنبع من تراكمات نفسية وانفعالية عبر سنوات عديدة دون تدخل من

الأسرة أو المدرسة لتخفيفها أو التعرض لصدمات حياتية كما في حالات الطوارئ. كما تتضمن ضغوط علاقة الطالب بزملائه – ضغوط علاقة الطالب بالمعلمين – قلق الامتحان وضغوط إدارة الوقت.

وقد يخبر طلاب الصعوبات التعليمية في حالات الطوارئ العديد من الصعوبات والمشكلات المرتبطة بصحتهم النفسية تتضمن من الناحية الانفعالية والوجدانية نقص الثقة بالنفس - نقص تقدير الذات - نقص القدرة على التعامل مع التحديات والضغوط اليومية. ففي الجانب المعرفي يعاني طلبة صعوبات التعلم من مشكلات أكاديمية نوعية ومشكلات عقلية في جوانب عدة مثل مشكلات الإدراك بأنواعه ومشكلات الانتباه والتذكر والتفكير وحل المشكلات والبطء المعرفي وغيرها والتي تظهر في الحياة اليومية لهؤلاء الطلاب ويلاحظها المعلم داخل الفصل سلوكيا "وأكاديميا"، كما يخبرها الطالب نفسه وتؤثر على صحته النفسية وتقديره لذاته. فالضغوط الأكاديمية لدى طلاب صعوبات التعلم تعتبر من أكبر التحديات التي تواجه الطلاب أنفسهم والمعلمين عامة ومعلمي حالات الطوارئ خاصة.

ويظهر لدى هؤلاء الطلاب العديد من الأعراض والمشكلات الانفعالية والوجدانية المزاجية، بداية من المزاج السلي مروراً بعدم الاتزان الانفعالي والتذبذب المزاجي، وصولاً إلى عدم القدرة على التعبير عن الانفعالات والاحتياجات ومشكلات ضبط الذات والاتزان الانفعالي والصمود النفسي، والتحكم في العواطف. نهاية باضطراب الاكتئاب وما يتضمنه من مشكلات فسيولوجية، وسلوكية، ومعرفية، واجتماعية.

كما قد تظهر المشكلات الانفعالية في صورة الفشل الأكاديمي والنقص الاجتماعي ونقص تقدير الذات وصعوبة تكوين صداقات واختراق القواعد المجتمعية. حيث تتضمن الثقة بالنفس: (1) التفاعل الاجتماعي، (2) الأداء الأكاديمي، (3) الاعتماد على النفس، (4) المظهر الجسدي، (5) التفاؤل.

أما الجانب السلوكي فعادة ما يتأثر حيث يُظهر هؤلاء الطلاب مشكلات واضطرابات سلوكية من أهمها فرط الحركة ونقص الانتباه واضطراب العناد المتحدي ومشكلات اضطراب المسلك والسلوك التخريبي والمضاد للمجتمع.

ويعد قصور الجوانب الاجتماعية كأحد محاور الصحة النفسية من المحاور الهامة التي يجب على كل من الطالب والمعلم التعامل معها لما لها من آثار أكاديمية وسلوكية مباشرة. فطلاب صعوبات التعلم عادة ما يعانون من نقص تقدير الذات والثقة بالنفس؛ القلق الاجتماعي؛ الضغوط المرتبطة بالأسرة؛ قلق الوحدة؛ رفض المدرسة والانسحاب الاجتماعي؛ الخجل والانطواء.

الحاجة الى خدمات الصحة النفسية المدرسية:

حثت منظمة الصحة العالمية في تقريرها الخاص بالعبء العالمي للاضطرابات النفسية الى ضرورة الاستجابة الشاملة والمنسقة من جانب قطاع الصحة والقطاع الاجتماعي على مستوى الدول. كما أكدت على ضرورة زيادة الاستثمارات في مجال الصحة النفسية داخل البلدان في إطار متعددة بين القطاعات المختلفة باعتبار أن الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من عافية الناس. كما أكد التقرير على أن الصحة العقلية باهظة التكلفة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية وأن على الأطراف الفاعلة الاهتمام بالمصابين بالاضطرابات النفسية في اطار وضع استراتيجيات وبرامج تدرج هؤلاء في سياسات التعليم والتوظيف والصحة والضمان الاجتماعي والحد من الفقر.

فالاضطرابات النفسية والعصبية بما فيها اضطرابات الأطفال تشكل سببا "مهما" من أسباب الاعتلال وتسهم في العبء العالمي للأمراض غير المعدية التي تقتضي الاتاحة المنصفة للبرامج وتدخلات الرعاية الصحية الفعالة المتعلقة بها. والجدير بالذكر أنه قد يصعب التنبؤ بمتى ومن سوف تظهر لديه مشكلات الصحة النفسية حيث أنها تعتمد في الأساس على مهارات التوافق النفسي ومقدار ما تقدمه البيئة المحيطة والأفراد من دعم.

فالاضطرابات النفسية يمكن أن تسبب حالات عجز تستدعي مجموعة من الخطوات يلزم اتخاذها من أجل تحسين مشاركة ودمج ذوي الإعاقة بمن فيهم ذوي الإعاقة النفسية. كما أن التعرض للطوارئ الإنسانية هو أحد عوامل الخطر المحتملة لمشاكل الصحة النفسية والصدمات النفسية على حد سواء.

وأكد تقرير الأمم المتحدة بشأن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة عن فعالية ومردودية التدخلات التي تعزز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية خاصة بين الأطفال والمراهقين.

ولتحقيق ذلك وجب اعداد الموارد البشرية (بما فيها المعلمين) ذات الكفاءة والحساسية والكفاية لإتاحة خدمات الصحة النفسية بإنصاف.

وتعتبر المدرسة أفضل مكان لتنفيذ برامج الصحة النفسية للأطفال وتحسين حياتهم للأسباب التالية:

1. التحاق جميع الأطفال بالمدارس.
2. المدرسة أفضل مكان تعليمي واجتماعي للتدخل.
3. للمدرسة دور هام في حياة الأطفال وأسرهم.
4. تتأثر قدرات الأطفال ودافعيتهم بالبقاء بالمدرسة.
5. تؤثر عملية التعلم التقليدية على الصحة النفسية للأطفال.
6. تحافظ المدرسة على الأطفال من المخاطر التي تؤثر على تعلمهم ونموهم وصحتهم النفسية.
7. تشارك المدرسة الأسرة في بناء ثقة الأطفال في أنفسهم وتكوين صورة الذات.

8. فعالية برامج الصحة النفسية المدرسية في تحسين التعلم والحالة النفسية للأطفال وعلاج الاضطرابات النفسية.

9. المعلم هو العامل الأكثر فعالية في تنفيذ برامج الصحة النفسية لأجيال متتالية.

10. يتضمن اعداد المعلم وتدريبه البرامج النمائية والارتقائية التي تساعد على التعرف والتدخل لحل مشكلات الصحة النفسية لأطفال المدارس.

الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية الشائعة لدى طلاب

صعوبات التعلم في حالات الطوارئ:

أولاً: اضطراب ما بعد الصدمة:

يعتبر اضطراب ما بعد الصدمة أحد صعوبات التعلم الانفعالية، ويعد الأكثر انتشاراً في الدول التي عانت من الحروب ويكون الأطفال أكثر المتضررين فتكون استجاباتهم وردود أفعالهم إزاء الأحداث الصادمة غير مستقرة. وتنشأ لديهم أعراض متعددة منها استرجاع الخبرات المؤلمة والاحجام والاستثارة الزائدة وصعوبات الانفصال والغضب المتكرر والشعور بالوحدة، ومشكلات الذاكرة، والقلق، وغيرها.

ثانياً: المشكلات الانفعالية:

تؤدي صعوبات التعلم الى استنفاد الطاقة العقلية والانفعالية مما يؤدي الى الكثير من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية والتو اقية والشعور بالفشل والافتقار الى النجاح ، الذي يؤثر على ثقة الطالب بنفسه و انخفاض تقدير الذات الذاتيه ويكون أكثر عرضةً للانسحاب والانطواء والاكتئاب والعدوان.

وقد كانت الاضطرابات الانفعالية الأكثر انتشاراً لدى الطلبة من ذوي صعوبات التعلم في الصفوف الخامس، والسادس، والسابع، والثامن من التعليم الأساسي هي المخاوف المرضية يلها اضطراب القلق، و أقلها انتشاراً كان اضطراب الاكتئاب.

فالخوف مرتبط بذوي صعوبات التعلم وبالأعراض المصاحبة لها، والسلوكيات المرتبطة بها حيث إن الكثير من الأطفال ذوي صعوبات التعلم لا يستطيعون الانطلاق في الحديث، والتعبير عن آراءهم ومشاعرهم، فهم غير قادرين على مواجهة الأشخاص معلمهم كانوا، أوزملائهم في المدرسة أو حتى عند الالتقاء بأهاليهم. ويرجع ذلك إلى ظاهرة التعلم لدى هذه الفئة من الطلبة، أو إلى أساليب التربية الوالدية الخاطئة، والمعاملة غير المناسبة حيث النقد المستمر والتوبيخ الدائم أو كثرة المطالب التي تفوق قدرة الطفل وإمكانياته ، الأمر الذي يولد لدى الطفل شعوراً

بالخوف من الفشل، نتيجة ردود فعل الآخرين، وبالتالي يؤثر ذلك على حياتهم المستقبلية، لما يواجهوا في بدء حياتهم من الصدمات نتيجة مرورهم بالخبرات الحادة سواء كانت: عاطفية، أو تربوية، أو اقتصادية.

القلق النفسي :

هو حالة من الخوف أو التوتر أو الضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة ويعد مصدره غير واضح ويصاحبه عدد من التغيرات الفسيولوجية.

ويظهر القلق لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم في صورة سلوك موجه نحو الخارج مثل: العدوان/السلوك التخريبي/الفوضوية/النشاط الزائد، كما يمكن أن يظهر في صورة سلوك موجه نحو الداخل مثل: الاكتئاب / الخجل/قصور الإدراك الاجتماعي.

ويؤدي القلق إلى عدم القبول الاجتماعي بين الأقران والمعلمين وكثيراً ما يتم تجاهلهم من مواقف التفاعل الاجتماعي. حيث لا يتلقون المدح والثناء المناسب مقارنة بأقرانهم في الفصل ، كما يواجه الهم اللوم المتكرر لعدم الانضباط والفوضوية.

أي أن القلق يتضمن أبعاد أربعة هي : الضغوط الأسرية - قلق الوحدة - رفض المدرسة - القلق الاجتماعي.

القلق الاجتماعي: ويتضمن :

1. الخوف من التقييم السلبي؛ ويشير إلى الخوف الذي يجعل صاحبه مهموماً وقلقاً مضطرباً من الآخرين.
2. أعراض القلق العام، وتشير إلى الشعور بالانزعاج وسرعة الاستثارة والارتباك، والعصبية، والإحساس بالهم والغم والخوف من المجهول ومن المستقبل والإحساس بالانهيار وعدم الاستقرار، والراحة، والشدة والضيق.
3. التقدير الذاتي للقلق؛ ويشير إلى شعور الفرد بأعراض فسيولوجية مصاحبة أو منبهة بالقلق مثل الدوخة ونوبات الدوار والإغماء.
4. الحساسية الذاتية؛ ويعكس معاني الاستغراق في الذات والتعمق في داخلها والوعي بالذات الذي يبلغ حد الالتصاق بالذات التصاقاً يترجم في كثير من الأحيان مشاعر فقدان أمن تبدو في ذلك الاستغراق بالذات والانشغال بكل صغيرة وكبيرة والتدقيق في المظهر وفي الكيفية التي يقدم بها نفسه للآخرين.

الأكسثيميا (نقص الانسجام النفسي):

اضطراب وظيفي في بعض الوظائف المعرفية الوجدانية وتظهر في تدني القدرة على استخدام الكلمات والتعبيرات اللفظية المناسبة في وصف المشاعر والأحاسيس التي تُجيش بداخل الفرد تجاه الآخرين، والقدرة على تحديد المشاعر الشخصية والتمييز بينها وبين الأحاسيس البدنية المرافقة، ونقص التخيل، ونمط التفكير ذي التوجه الخارجي وهي سمة شخصية محددة بأربعة أبعاد من القصور المعرفي الوجداني هي:

1- صعوبة تحديد المشاعر، وصعوبة التمييز بينها وبين الأحاسيس البدنية.

2- صعوبة وصف المشاعر الذاتية للآخرين.

3- ندرة ومحدودية الخيال.

4- التوجه المعرفي الخارجي في التفكير.

ويتضمن تقييمها صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر وتحديدتها (ضعف قدرة الفرد على التعرف على المشاعر والانفعالات والتمييز بينها وبين الاحساسات الجسدية المصاحبة للاستثارة الانفعالية) ، صعوبات التعبير عن ووصف الانفعالات والمشاعر (عدم قدرة الفرد على التعبير عن ووصف المشاعر والانفعالات من خلال الألفاظ وضعف القدرة على التواصل غير اللفظي) ، صعوبة التخيل والتصور (انخفاض قدرة الفرد على التخيل والتصور ووضع تصورات مستقبلية بالإضافة الى سطحية التفكير وجموده) ، وصعوبة الاهتمام بمشاعر الآخرين (عدم قدرة الفرد على الاهتمام بمشاعر الآخرين).

وقد أكدت الدراسات على ضرورة الاهتمام بالآثار المرتبطة بصعوبات السلوك الاجتماعي الانفعالي لدى ذوي صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية. حيث يمتد تأثير صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية الى كافة جوانب الشخصية وتؤثر على توافق الأطفال الشخصي والاجتماعي، والانفعالي داخل، وخارج المنزل، والمدرسة.

كما قد يظهر لدى طلاب صعوبات التعلم مظاهر الانسحاب الاجتماعي حيث يتخذ سلوك الانسحاب لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم نمطين رئيسيين يندرج تحتها مجموعة من السلوكيات هما: الانسحاب في المواقف الاجتماعية المختلفة (مواقف اللعب/المهام/الأنشطة) بالإضافة الى الارتباك فيها والانسحاب في التفاعلات الاجتماعية المختلفة سواء على المستوى اللفظي أو الایمائي او حتى الاتجاهات والمشاعر سواء بالسعادة أم الضيق أو الخوف. وتتميز شخصية الأطفال الذي يخبرون الانسحاب الاجتماعي بالانطواء والخجل من الآخرين والخمول وعدم مشاركة الآخرين. بما أن الانسحاب الاجتماعي ظاهرة سلوكية معقدة يعاني منها الأطفال ويواجهها الآباء والمعلمين حيث يدل انسحاب هؤلاء الأطفال على عجز في المهارات الاجتماعية يصاحبها تجنب الطفل للتعرض للأشخاص أو المواقف أو

الأشياء التي تثير القلق والضيق والإحباط فان مشكلات الانسحاب الاجتماعي تؤثر على التلاميذ وعلى زملائهم وتزعجهم وتعوق تحصيلهم الدراسي.

الاكتئاب:

يتضمن الاكتئاب أربع مجالات هي : مجال السوداوية والفنوط ، واضطرابات النشاط الجسدي والحركي، وانخفاض الروح المعنوية، والتبدل الانفعالي. حيث يفقد هؤلاء الأطفال الاستمتاع بالأنشطة المحببة مثل أنشطة اللعب والأنشطة الجماعية مع الأصدقاء كما يضطرب لديهم النوم وتظهر لديهم مشكلات تناول الطعام سواء بالزيادة أو النقصان.

ويمكن للمعلم أن يلاحظ المشكلات السلوكية للاكتئاب وأهمها البطء النفس – حركي (في الكتابة مثلا" أو في الأنشطة الصفية) وسرعة الاستثارة والغضب والعنف الموجه للآخرين.

ثالثا: المشكلات السلوكية:

هي عقبة تعوق الطفل من النمو المتكامل وهي تعبير عن حاجة غير مشبعة بلغت من التوتر واللاحاح حدا تغلبت معه على الشعور وصارت لها أولوية خاصة في دائرة اهتمام الفرد. وهي أنماط مضطربة من السلوك غير السوي وفق الأبعاد والمحاور التالية:

- قصور الانتباه.
- النشاط الزائد.
- الاندفاعية.
- التذبذب الانفعالي.
- سوء التوافق الاجتماعي.

وغالبا" ما يعاني الأطفال المصابون بصعوبات التعلم المحددة من اضطراب سلوكي ثانوي وكان اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هو الاضطراب الأكثر شيوعا بينهم. وهو اضطراب سلوكي يتميز بثلاث مجموعات من الأعراض ترتبط بنقص الانتباه والنشاط الزائد والاندفاعية. فتظهر لديهم مشكلات العجز في الإدراك البصري المكاني،

ومشكلات التعرف على الأشكال الهندسية ونسخها، والتوجهات الزمانية والمكانية ويؤدي العجز في إدراك العمق لدى هؤلاء إلى مشاكل في التنبؤ بالمسافة ، مما يؤدي إلى وقوع حوادث ، بالإضافة إلى مشكلات في القدرة على التمييز بين المدخلات البصرية والسمعية والحسية ؛ ومشكلات الانتباه والذاكرة ومشكلات المهارات الحركية الدقيقة (مثل فك الأزرار- استخدام المقص - الكتابة اليدوية) ؛ والمهارات الحركية الكبرى (مثل القفز بالحبل - رمي الكرة - ركوب الدراجة) مما يظهرهم بصورة سلبية مقارنة بأقرانهم. والتي تكون سببا أو نتيجة لتزامن الاضطرابين معا (صعوبات التعلم وفرط الحركة ونقص الانتباه).

كما تضمنت المشكلات السلوكية لديهم اضطراب العناد المتحدي، حيث يكون من المفترض أن الأطفال متوسطي الذكاء قادرين على تعلم الأشياء بسهولة ولكن صعوبات التعلم لديهم تسبب قصورا في الانتباه والادراك والذاكرة قد تؤدي الى مشاعر سلبية وتحدي يهدف الى الهدم والتدمير تجاه أنفسهم والآخرين حيث تنتشر أنماط سلوك العناد المتحدي بين هؤلاء الأطفال مما يعوق تقديم برامج التعليم والتدريب والتأهيل لهم ويحول دون نموهم الشخصي والتربوي والاجتماعي. ويعاني أطفال اضطراب العناد المتحدي من اختلال الأداء الوظيفي بالإضافة الى التمرد والتحدي والسلوك العدواني والسلبي الموجه لأنماط السلطة متمثلة في الوالدين والمعلمين.

ويكون لدى هؤلاء الأطفال افتقار في المهارات الاجتماعية حيث يجادل الكبار ويزعجهم عن عمد ولا يتحمل مسؤولية أخطائه ولا يسيطر على غضبه . وفي المدرسة يكون لديه أداء أكاديمي منخفض كما يكون عادة شارد الذهن ولا يكون صداقات بسهولة.

جوانب الصحة النفسية للأطفال اللاجئين:

من الجوانب الأساسية التي تحدد نموها بعد الصدمة في حالات الطوارئ ما يلي:

إدارة الذات:

تتضمن جميع أنواع السلوكيات ذاتية التنظيم حيث يستخدم الفرد مجموعة من المهارات والأساليب المعرفية والسلوكية من أجل تحقيق التوازن بين جوانب الحياة وتحقيق الأهداف الشخصية. وتتضمن إدارة الذات المجالات والأبعاد التالية:

- القدرة على التوافق والتكيف: وتعني المرونة في التعامل مع المواقف المتغيرة.
- ضبط الذات الانفعالي: وتعني قدرة الفرد على تنظيم المؤثرات المزعجة مثل الغضب/القلق/كبح الدوافع الانفعالية وإظهار الانفعالات المناسبة للمواقف المختلفة.
- الدافعية الذاتية: وتعني المبادرة باتجاه الموقف المحرك للفعل حيث أن أصحاب القدرة على المبادرة يتحركون قبل أن تجبرهم الأحداث الخارجية على ذلك.

- إدراك الإنجاز: ويعني بذل الجهد لعمل ما هو أفضل مما يدفع الفرد للنجاح والرضا عن النفس.
- إدارة العلاقات مع الآخرين : وتعني القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وتتضمن خطوات إدارة الذات ما يلي:

- التقييم الذاتي.
- تحديد الأهداف.
- إدارة الوقت.
- التنظيم الذاتي والبيئي.

حيث يقوم الفرد بتقييم تقدمه نحو أهدافه المحددة وأخذ زمام المبادرة من أجل إدارة وتعديل وتنظيم بيئته وسلوكه بهدف زيادة احتمالات النجاح الى أقصى حد. وعند تطبيق إدارة الذات يحقق الفرد ما يلي:

1. القدرة على وضع أهداف مهمة قابلة للتحقيق.
2. التقييم المستمر للمهارات والموارد اللازمة لتحقيق الأهداف.
3. توفير طرق مناسبة لمواجهة معوقات النجاح .
4. تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على الاتصال الجيد مع الآخرين
5. اكتساب عدة مهارات كالقدرة على التخطيط وترتيب المهام حسب الأولوية والأهمية.

التفاؤل

هو النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلاً عن الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء.

وينطوي التفاؤل على 3 جوانب هي:

1. التوجه الإيجابي نحو المستقبل.
2. الرضا عن الحياة.
3. تحقيق الآمال والأهداف والطموحات.

الثقة بالنفس :

وهي أحد سمات تكامل الشخصية وجانب هام في ابراز التفاعل بين الانسان وذاته والعالم الخارجي. وهي ايمان الفرد بقدراته في تسيير أمور حياته دون خوف وبلوغ أهدافه وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بالتقدير من الآخرين. وهي ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته وامكانياته التي يتعامل بها بفاعلية في المواقف والمثيرات المختلفة.

مهارات حل المشكلات :

تتضمن مهارات حل المشكلات عملية إدراك العقبة أو الصعوبة أو العجز في أداء الفرد لعمل ما ويتطلب ذلك التفكير في الحلول الممكنة واختيارها أو تقييمها.

ويتضمن حل المشكلات مجموعة من المهارات الفرعية التي يجب تدريب الأطفال ذوي صعوبات التعلم عليها لما لها من دور في دعم صحتهم النفسي لتخطى مشكلات معرفية عديدة لديهم هي تحديد المشكلة، تحليل المشكلة، جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالمسألة، الاختيار من البدائل، اعداد خطة قابلة للتطبيق لحل المشكلة ثم تقييم النتائج. ويتضمن ذلك مجموعة من الخطوات :

- الإحساس بالمسألة.
- تعريف المسألة.
- جمع المعلومات عن المسألة.
- تحليل المعلومات.
- توليد البدائل.
- اتخاذ القرار.
- تطبيق البديل المناسب.
- تقييم نتائج التنفيذ.

السلوك الاجتماعي :

وهو عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعياً للمتعلمين تساعد في عمليات التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة اليومية، تعزز لديهم إقامة علاقات اجتماعية بناءة مع الآخرين. ويتضمن السلوك الاجتماعي أبعاد التقبل الاجتماعي

- التفاعل الاجتماعي - التعاون الإيجابي - تكوين الصداقات - الإيثار - المساندة الاجتماعية - التعاطف - المسؤولية الاجتماعية.

المهارات الحياتية

اهتمت الدراسات بتنمية المهارات الحياتية للأطفال اللاجئين لما لذلك من دور في تنمية قدراتهم على مواجهة الصراعات والاضطرابات الاجتماعية والمخاطر الطبيعية. واعتبرتها ضماناً للمحافظة على التعليم في حالات الطوارئ إلى مراحل ما بعد الطوارئ. وتضمنت تلك المهارات نوعين من المهارات هي : (1) المهارات الحياتية بين الشخصية و (2) المهارات الحياتية عبر الشخصية.

والمهارات الحياتية هي مجموعة الكفاءات النفسية الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد الناس على اتخاذ قرارات مستنيرة مبنية على معلومات - حل المشكلات - التفكير النقدي والخلق - إدارة الحياة والتأقلم بطريقة صحية وبناءة. وهي قدرات نفسية لسلوك إيجابي تكفي يمكن الشخص من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية (منظمة الصحة العالمية 2011) وتتضمن:

(1) المهارات الحياتية بين الشخصية :

- التعبير والأيامات اللغوية.
- الاعتماد.
- الاستماع الجيد.
- الانفتاح للتغذية المرتدة.
- المهنية.
- الاحترام.
- إدارة العلاقات.
- الثقة بالنفس.
- ابداء التقدير.
- الإيجابية.
- العمل بروح التعاون والعمل بالمشاعر.

(2) المهارات الحياتية عبر الشخصية:

- التحكم في العواطف غير المتوقعة كالغضب والإحباط.
- الدافعية.
- معرفة حدود ومواطن القوة.
- الإصرار والمنع في تحديات المواقف.
- المقاومة.
- الهدوء والالتزان في المواقف الصعبة.

وأكدت الدراسة على أن تعليم الأطفال في حالات الطوارئ يتطلب تدريب المربين على كيفية اكتساب المهارات الحياتية لهؤلاء الأطفال وتقديم الدعم النفسي لهم ودعم ثقتهم بقدراتهم للتصدي للضغوط التي تواجههم وعدم الاستسلام لمواقف الحياة.

وينعكس ذلك كله على التوافق والتكيف الذاتي والأكاديمي والاجتماعي والأسري لدى طلاب صعوبات التعلم حيث يعتبر قياس مؤشرات سوء التكيف أحد أهم النقاط التي يجب الأخذ بها عند تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لتحديد الوضع الراهن لتكيف الطالب ومدى التقدم مع تقديم الدعم المناسب.

المصطلحات والمفاهيم الإجرائية:

صعوبات التعلم:

اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية اللازمة لعملية التعلم (الانتباه – الإدراك – الذاكرة) . وترجع تلك الاضطرابات لوجود خلل في الأداء الوظيفي للجهاز العصبي المركزي لديهم. كما تؤثر هذه الاضطرابات على قدراتهم في اكتساب المهارات اللازمة للقراءة والكتابة والحساب وهذه الاضطرابات لا تحدث بسبب وجود إعاقات حسية لديهم أو حرمان بيئي أو اضطرابات انفعالية.

الصحة النفسية:

"حالة ذهنية تتصف بعافية المشاعر، القدرة على التحكم بالسلوك، والقدرة المعرفية التي تساعد برفع جودة الحياة، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءة والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة."

خدمات الصحة النفسية المدرسية:

مجموعة الخدمات التي تقدمها المدرسة بهدف دعم الصحة النفسية للطلاب والمعلمين .

المشكلات الانفعالية:

مشكلات في الحالة المزاجية والنفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، وقد تم تحديدها بالانسحاب الاجتماعي كأحد مؤشرات صعوبات التعلم الانفعالية واللامفردياتية (الالكسيثيميا) والقلق النفسي والاكتئاب.

المشكلات السلوكية:

مشكلات نفسية لطلبة صعوبات التعلم تتضمن نقص الانتباه وزيادة النشاط والاندفاع بالإضافة الى عناد الكبار وتحديدهم وعدم الإذعان لأوامرهم في المواقف التعليمية والاجتماعية.

الصحة النفسية للأطفال اللاجئين:

هي الحالة الذهنية للأطفال في بلد اللجوء والتي تتصف بعافية المشاعر، والقدرة على التحكم بالسلوك، والتعافي من أعراض الاضطرابات النفسية والقدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءة والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة وفق مقياس الصحة النفسية.

الجزء الثاني: الجانب العملي

المشكلات النفسية المرتبطة بالصعوبات التعليمية

تم تحديد المشكلات النفسية المرتبطة بالصعوبات التعليمية بأسلوب علمي ممنهج حسب مراحل تسلسلية استمرت منذ شهر يوليو إلى شهر ديسمبر ٢٠٢١، هذه المراحل سبعة مقسمة على النحو التالي:

المرحلة الأولى مسح وتحليل الدراسات

مسح الدراسات المرتبطة بالصعوبات التعليمية والمشكلات النفسية ، حيث تم الاطلاع على 52 دراسة حديثة تُناقش وتبحث في المجال النفسي من خلال دراسة المشكلات النفسية وارتباطها بمجال الصعوبات التعليمية وأثر كل مجال على الآخر. تنوعت الدراسات بين العربية والغربية.

تم عمل تحليل للدراسات وخلصنا إلى نتائج وضعناها ضمن خمسة محاور كما يلي:

- 1- عناوين الدراسات ومعلومات الرجوع لهذه الدراسات ورمزها بهدف التسهيل على القارئ في حال رغب بالرجوع لتلك الدراسات هادفاً الاستفاضة فيها.
- 2- قائمة مشكلات الصحة النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم التي تم حصرها من الدراسات السابقة المجمعة والتي تشير إلى وجود مشكلات بالصحة النفسية يمكن تصنيفها حسب بنود الصحة النفسية كما يلي:

نوع المشكلة	عدد تكرارها	ملاحظات
مشكلات اجتماعية	10	وفيه سوء العلاقات وما يرتبط بها كدور الأسرة في التخفيف أو الزيادة من أثر الصعوبات التعليمية، ودور الأقران في التأثير على تقدير الذات الخاص بالطالب ذوي الصعوبات التعليمية، والتنمر والرهاب الاجتماعي وغيرها من المشكلات الاجتماعية المؤثرة سلباً في الصعوبات التعليمية، وأولئك الذين تزيد من حدتها.
مشكلات سلوكية	7	وكل ما يرتبط بفقدان الدافعية للتعلم، والتسرب المدرسي، والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً أو مدرسياً مثل سلوكيات العنف والتخريب وسلوك الكذب والسرقعة وغيرها.
مشكلات انفعالية	17	وكل ما يرتبط بالمشاعر والعواطف وطرق التحكم فيها والسيطرة على ردود الأفعال الناتجة عنها، وكذلك الاضطرابات النفسية المرتبطة بها أو الناتجة عنها مثل الاكتئاب والقلق. هذه المشكلات الانفعالية مرتبطة حسب الدراسات بالتحصيل العلمي، وكلما استقرت الجوانب الانفعالية لدى الطالب كلما كان تكيفه مع مشكلاته أفضل.
مشكلات معرفية	12	وتتضمن المشكلات النمائية والنيروولوجية والمعرفية بالإضافة إلى الاضطرابات الوظيفية التي تؤثر على الذاكرة والفهم والاستيعاب والتفكير والانتباه والتركيز وكلها ضرورية للتعلم بل لا يصح التعلم إلا بها.
مشكلات متفرقة	6	مشكلات التوجه المستقبلي، رعاية ذوي صعوبات التعلم، التوافق الدراسي، التحصيل الدراسي.

وقد كان الهدف هو عمل تحليل يساعد على إعداد مقياس للصحة النفسية وقياس للطالب جوانب الصحة المذكورة وعوامل القصور بها، للعمل بعدها على إعداد خطط علاجية يتم تدريب المعلمين (وبغض النظر عن المادة التعليمية التي يدرّسونها) على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي الذي يرفع من قدرات الطفل على التعلم ويخفف من أثر الصعوبات التعليمية على تحصيله العلمي.

3- تحديد أدوات الكشف المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية . وهي:

المقاييس النفسية:

مع ذكر اسم معد المقياس وهدفه ووصف له بالإضافة إلى الإتاحة في حال كان متاح لاستخدام الجميع، وكثير من المقاييس النفسية تحتاج إلى تأهيل قبل ممارستها ولذلك هي غير متاحة للجميع أو على الانترنت، أو على الأقل لم يتم ذكر مرجع أو مصدر تم اقتباسه منها في الدراسة، وكان لزاما ذكره للاستفادة منه في حال رغب المعلم أو ولي الأمر بمعرفة وسائل القياس هذه وطلب تطبيقها في حال وجود مشكلة واضحة بالصحة النفسية. وأنه من الممكن استخدامها كمرجع عند إعداد المقياس الخاص بالصحة النفسية لطلبة صعوبات التعلم.

اختبارات تربوية :

تهتم بطريقة التعلم والصعوبات القرائية أو الكتابية المرتبطة بها وتقيس صعوبات القراءة والفهم القرائي وصعوبات التعلم المحددة ومقياس المناخ الأسري، وما يخص مهارات التفكير.

- الاستبيانات.
- الملاحظات الخاصة بالأداء.

4- تحديد الحاجات النفسية المرتبطة بالصعوبات التعليمية وقد تم تحديد الصعوبة التعليمية وأثرها على الصحة النفسية لذوي الصعوبات التعليمية.

5- تحديد الخطط العلاجية المقترحة لمشكلات الصحة النفسية المرتبطة بالصعوبات التعليمية التي يطبقها

الأهل والمعلمين والمدرسة. وفيه تم العمل على البنود التالية:

أولاً: ضرورة وجود برامج دعم للصحة النفسية، لمناقشة الحاجات الأساسية لإعداد مثل هذه البرامج وتدريب الأهل والمعلمين عليها.

ثانياً: أسس برامج الدعم النفسي (الدعم الأكاديمي، الدعم النفسي، الدعم الاجتماعي)

ثالثاً: تحديد المشكلة والبرامج العلاجية المرتبطة بها

رابعاً: الأنشطة الوقائية المفيدة لطلبة الصعوبات التعليمية (الأنشطة الأدائية، والجماعية والترفيهية والالكترونية).

6- أساليب تقييم البرامج العلاجية، للعمل على الاستفادة منها بعد القيام بعمل مقياس خاص بالصحة النفسية لطلبة صعوبات التعلم.

المرحلة الثانية إعداد قائمة الاختبارات والمقاييس النفسية

تجهيز ومراجعة المقاييس والاختبارات النفسية التي تقيس بُعد أو مجال من مجالات الصحة النفسية. وقد تم تقسيم قائمة أدوات القياس إلى ثلاث فئات:

الفئة الأولى: المقاييس النفسية التخصصية والتي لها علاقة بأبحاث صعوبات التعلم

وتشمل مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، مقياس الصحة النفسية المعدل، مقياس التكيف النفسي الاجتماعي، مقياس نمو ما بعد الصدمة، مقياس إدارة الذات، مقياس رسم الرجل، مقياس التفاؤل، مقياس المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأطفال (الدليل والمعايير الانفعالية)، مقياس بيرلسون لاكتئاب الأطفال، مقياس القلق، مقياس تقدير الذات، مقياس الانسحاب الاجتماعي للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مقياس تقدير الخصائص السلوكية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم (تقدير المعلم)، اختبار المسح النيورولوجي السريع لفرز التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مقياس اضطراب الأداء الوظيفي للطلبة ذوي صعوبات التعلم، مقياس صعوبات التعلم غير اللفظية الناتجة عن قصور الأداء الوظيفي للنصف الأيمن من القشرة المخية لدى الأطفال، اختبار القدرات المعرفية وودكوك- جونسون، اختبار الذكاء المصور، اختبار المصفوفات المتتابعة الملون، مقياس تقدير المعلم/الوالدين لاضطراب العناد المتحدي لدى الأطفال، نموذج (ب) لاختبار مدى التمييز البصري السمعي للأرقام، دليل مقياس ستانفورد بينيه للذكاء "الصورة الخامسة، مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي لذوي صعوبات التعلم غير اللفظية، مقياس الألكسيثيميا، مقياس القلق الاجتماعي، مقياس المخاوف المرضية، مقياس تقدير المعلم/الوالدين لاضطراب العناد المتحدي لدى الأطفال، الإختبارات الإدراكية، اختبار الذكاء المصور، اختبار عزو أسباب صعوبات التعلم.

الفئة الثانية: المقاييس التربوية

وتشمل مقياس التقدير التشخيصي لصعوبات القراءة (تقدير المعلم)، اختبار الفهم القرائي، بطارية صعوبات التعلم المحددة (SLDB)، مقياس تشخيص صعوبات التعلم الأكاديمية اختبار تعلم الأرقام المتتابعة، اختبار الحكم على اتجاه الخط، قائمة مسح أعراض صعوبات التعلم، مقياس المناخ الأسري، مقياس أساليب التفكير، مقياس التنمر المدرسي.

تشمل مقياس الثقة بالنفس، بطارية تقدير الشخصية لذوي صعوبات التعلم، مقياس التواصل الاجتماعي، ومقياس مايرز بريجز للشخصية.

المرحلة الثالثة إعداد مقياس الصحة النفسية

بعد الاطلاع على قائمة أدوات القياس وبالرجوع إلى تعريف الصحة النفسية حسب ما أقرته جمعية الصحة النفسية الأمريكية، اعتمدنا التعريف الإجرائي الذي يعرف الصحة النفسية بأنها "حالة ذهنية تتصف بعافية المشاعر، القدرة على التحكم بالسلوك، والقدرة المعرفية التي تساعد برفع جودة الحياة، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءة والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة."

بناء على التعريف وأدوات القياس وتحليل مسح النظريات تم الاتفاق على إعداد مقياس للصحة النفسية خاص بطلبة صعوبات التعلم يحوي الأبعاد الخمسة التالية:

- البعد الأول هو البعد المعرفي للصحة النفسية (Cognitive Dimension (CD) فيه يُسأل عن الأفكار والتجارب والخبرات غير الإيجابية، والقدرة على التذكر، والتشتت والنسيان وقصور الانتباه والتركيز.

- البعد الثاني هو البعد السلوكي للصحة النفسية والذي يترجمه الجسد ولذلك يسمى Bodylial Dimension (BD) وفيه يُسأل عن وجود الآلام الجسدية، والإرهاق، وإهمال المنظر والنظافة، والاستماع للتعليمات، والملل، والتكلم، والحركة، والعادات، والمشكلات السلوكية.

- البعد الثالث هو البعد الانفعالي للصحة النفسية (Emotional Dimension (ED) ويُسأل فيه عن الانفعال، المخاوف، الغضب، المشاعر، السيطرة على النفس، تقلبات المزاج، العناد والخجل.

- البعد الرابع هو البعد الاجتماعي للصحة النفسية (Social Dimension (SD) ويُسأل فيه عن العلاقات مع الآخرين، وجود أصدقاء، تعليق المشكلات على الآخرين، التواصل، الاعتداء على الآخرين، إمكانية العمل مع فريق، ووجود مشكلة التنمر.

- البعد الخامس هو البعد التكيفي للصحة النفسية (Coping Strategies Dimension (COPD وهو القدرة على التعايش والتعامل مع المشكلات والضغوط، وفيه يُسأل عن وجود الأمل، والتعب، والصعوبة في المهام الدراسية، ووجود صعوبة بطلب المساعدة، إنجاز المهام، المناقشة وإبداء الرأي.

تم إعداد مقياس الصحة النفسية لطلبة الصعوبات التعليمية بنسخة خاصة للمعلم للطلبة من هم دون الصف الرابع، ونسخة خاصة بالطالب للطلبة من هم أكبر من الصف الخامس.

بدأ العمل بالمقياس بتاريخ ٢٥ أغسطس ٢٠٢١ وتم إنجاز المقياس بصورته النهائية بتاريخ ٢٣ سبتمبر ٢٠٢١.

المرحلة الرابعة تطبيق مقياس الصحة النفسية على العينة الاستطلاعية

تم تطبيق عشرين نسخاً لتقدير المعلم وعشرين نسخاً لتقدير الطالب على عينة من المعلمين والطلاب في كل من الأردن ولبنان وسوريا. وقد أعد الفريق الميداني تقارير عن المقياس والملاحظات المرتبطة بالتطبيق. وقد تم إجراء عدة تعديلات على المقياس بناءً على رأي المحكمين العلميين، وبناءً على نتائج وملاحظات التطبيق في العينة الاستطلاعية.

والمقياس قد تم تصميمه ليقوم كل طالب نفسه، بحيث يتم التركيز على نتيجة كل بعد، والنتيجة العامة التي يتم جمعها بعد الانتهاء من التطبيق، لتدل النتائج المرتفعة (مجموع عدد الإجابات) على وجود مؤشر لمشكلة تحتاج إلى تدخل تربوي وتقديم دعم نفسي وتربوي، إلا أن المقياس تم تطبيقه في هذه الدراسة بشكل مختلف ليقوم مقام استبيان لمقياس المتوسط الحسابي والعوامل الأكثر تكراراً. وبالتالي يتم تحليل النتائج لاستنتاج المشكلات النفسية التي تحتاج إلى تدخل.

المرحلة الخامسة صدق وثبات المقياس

الصدق الظاهري

تم عرض المقياس على ثلاثة محكمين علميين مختصين بمجال الطفولة وصعوبات التعلم وقد تم إجراء تعديلات على النسخة الأولية حسب الملاحظات التي وردت منهم حيث تم اختصار بعض الأسئلة وتوضيح أسئلة أخرى حسب آراء المحكمين.

صدق وثبات الاتساق الداخلي

بعد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية تم رصد درجات أفراد العينة ومن ثم حساب ارتباط درجات كل بند والدرجة الكلية للمقياس، واستخدم في التحليل الإحصائي، ودلت النتائج أنه يوجد ارتباط بين أسئلة كل بعد مع نفسه وبين أسئلة المقياس فيما بينها، وعليه فتعتبر أسئلة المقياس بنسخته (الطالب والمعلم) أسئلة ذات صدق وثبات تم إثباته من خلال التحليل الإحصائي.

المرحلة السادسة تطبيق المقياس

تم تطبيق مقياس الصحة النفسية في لبنان وسوريا والأردن على عدد 282 معلم طبقوا نسخة مقياس الصحة النفسية (تقدير المعلم)، و401 طالب طبقوا مقياس الصحة النفسية نسخة (تقدير الطالب).

وحيث أنه من الضروري التأكد من مدى معرفة المعلم لتلميذه قبل التقييم خاصة في المجال النفسي كان من ضمن الأسئلة الأساسية سؤال عن مدة تعامل المعلم مع الطالب قبل أن يقوم بتطبيق المقياس. وقد أجاب 63% من المعلمين أنهم قد تعاملوا مع الطالب لعدة سنوات، و 36% بأنهم قد تعاملوا مع الطالب لمدة تزيد عن أسبوعين وتمتد لأشهر، و 1% أجاب بأن تعاملهم مع الطالب يزيد على أسبوعين ويقل عن أشهر.

وقد تم إعداد تقرير من الفريق الميداني حسب ملاحظاتهم على الطلبة والمعلمين ممن طبقوا المقياس. ثم أجريت تعديلات بعد التطبيق على عينة الطلبة بناء على ملاحظات سلوك الطلبة عند التطبيق، وملاحظات على أسئلة المقياس، تم تعديل النسخة التي استخدمت بالتحليل الإحصائي لتكون بصورتها النهائية كما في الملحق 1 نسخة تقدير المعلم والملحق 2 نسخة تقدير الطالب.

المرحلة السابعة التحليل الإحصائي.

التحليل الإحصائي للبيانات المدخلة وقد تم التحليل على مستويين:

- المستوى الأول هو تحليل لبيانات المقياس نسخة (تقدير المعلم) الذي تم تطبيقه على العينة المكونة من 282 معلم في الأردن وسوريا ولبنان.

- والمستوى الثاني تحليل لبيانات نسخة (تقدير الطالب) التي تم تطبيقها على 401 طالب، جميع الطلبة من ذوي صعوبات التعلم في المدارس الخاصة باللجئين في الأردن ولبنان، والطلبة من النازحين في سوريا.

المشكلات النفسية التي تكثر عند الطلبة من ذوي الصعوبات التعليمية مقسمة حسب المستويين الأول والثاني كما يظهر من التحليل الإحصائي لنتائج تطبيق المقياس كما في التالي:

• التحليل الإحصائي للمستوى الأول تطبيق مقياس الصحة النفسية (نسخة تقدير المعلم):

شارك بالاستجابة لتطبيق المقياس 282 معلم حددوا ما يرونه يناسب طالب يتعاملون معه، حسب التالي:

الدولة	عدد المعلمين
الأردن	125
لبنان	115
سوريا	42
المجموع	282

كما ذكر سابقا فإنه من ضمن الأسئلة الأساسية تم طرح سؤال عن مدة تعامل المعلم مع الطالب قبل أن يقوم بتطبيق المقياس. وقد أجاب 63% من المعلمين أنهم قد تعاملوا مع الطالب لعدة سنوات، و 36% بأنه قد تعامل مع الطالب لمدة تزيد عن أسبوعين وتمتد لشهور، و 1% أجاب بأن تعاملهم مع الطالب يزيد على أسبوعين ويقل عن أشهر.

الجدول التالي يوضح تكرار مشكلات الصحة النفسية وفق الأبعاد الخمس الأكثر تأثرا" منها:

بعد الصحة النفسية	مدى التكرار
البعد المعرفي	54%
البعد التكيفي	48%
البعد الانفعالي	41%
البعد السلوكي	39%
البعد الاجتماعي	34%

حيث يظهر أن أكثر الأبعاد تأثرا هو البعد المعرفي (54 %) أي أكثر من نصف المعلمين أشار إلى تأثر الجانب المعرفي لطلابهم ذوي صعوبات التعلم، ومن الطبيعي أن يؤكد المعلمين على هذا البعد حيث أنه من السهل قياسه وتقييمه أكثر من الأبعاد الأخرى.

ويأتي البعد التكيفي في المرتبة الثانية يليه البعد الانفعالي فالسلوكي وأخيرا" البعد الاجتماعي . وتفسر النتائج الدرجة التي تربط المعلمين مع الطلبة ولذلك لابد أن يكون معلم صعوبات التعلم أكثر قربا ليستطيع مساعدته بتقديم الدعم النفسي والاجتماعي بما يرفع من صحته النفسية، وازدياد تقرب المعلم من الطالب يسهم أيضا بمعرفة تفاصيل نفسية أكثر عمقا.

وبدل مدى تكرار البعد المعرفي والتكيفي والانفعالي على ضرورة تركيز البرامج التربوية التي يقدمها المعلم للطالب على هذه الأبعاد، وعلى أن يتقرب معلم الصعوبات التعليمية بشكل أكبر من النواحي الاجتماعية وملاحظة الأعراض الجسدية الظاهرة.

من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة تبين أن تكرار المشكلات المرتبطة بالبعد المعرفي لدى الفتيات يرتفع بشكل ملحوظ، بينما تتكرر المشكلات المرتبطة بالبعد المعرفي لدى الذكور بشكل أقل، وتتكرر على التوازي مع مشكلات البعد المعرفي المشكلات المرتبطة بالبعد التكيفي. وقد أشارت النتائج إلى ضرورة وجود برامج معرفية وإلى التعامل بشكل مختلف مع الفتيات وتدريب المعلمين على الانتباه على بنود البعد المعرفي، وقد تم التركيز على إعداد

دليل البعد المعرفي الذي ننصح بأن يهتم المعلم به بشكل خاص ليساعد على تقليل الضغط الناتج بسبب ضعف البعد المعرفي عند الفتيات من الطلبة.

وأشارت نتائج تطبيق المقياس إلى أن الذكور بحاجة إلى برامج تعمل على تحسين البعد التكيفي والبعد المعرفي بشكل أكبر. ويحتاج معلمو الذكور والإناث إلى الاهتمام بالتفاعل بشكل أكبر مع الطلبة وعدم الاقتصار على الجوانب الأكاديمية.

بالنسبة لوجود اختلافات بالمشكلات الأكثر تكراراً حسب الدولة التي تم فيها تطبيق المقياس فوجد التالي:

الأردن: البعد المعرفي والانفعالي والتكيفي هو الأكثر تكراراً، والمتوسط الحسابي لبنود البعد المعرفي هو الأعلى ولا بد من الاهتمام بهذا الجانب عند تصميم برامج الدعم النفسي والاجتماعي.

لبنان: النتائج في لبنان تظهر ارتفاعاً ملحوظاً بتأثر البعد المعرفي والبعد التكيفي، مما يدعو إلى ضرورة التركيز على هذين البعدين والتدخل المباشر مع طلبة الصعوبات التعليمية، وقد يعود ذلك إلى توقف الطلبة عن التعلم لفترة أطول من غيرهم قبل التحاقهم بالمدارس المحلية.

سوريا: ارتفع البعد الانفعالي ليتساوى تكراره مع البعدين المعرفي والتكيفي وذلك يعود إلى افتقاد الأمن بشكل أكبر فكانت أكثر الإجابات تدل على وجود مخاوف وتوتر لدى الطلبة. ولذلك لا بد من تصميم برامج تدخل تساهم في التعافي من هذه المشكلة.

ملاحظات هامة للمعلمين عند تطبيقهم لمقياس الصحة النفسية:

البند الأول: ملاحظات سلوك الطلبة أثناء التقييم

يعاني عدد من الطلاب ممن تم تطبيق المقياس عليهم صعوبات تعليمية كبيرة سببها صعوبات اجتماعية ونفسية فمنهم من يعيش ضمن أسرة كبيرة وقد أشار البعض منه أن مشكلته التعليمية بسبب أسرته ومحيطه. وقد وصف البعض أنفسهم بالخجل ومن هم من أخبر بأن كل من يتعامل معه يصفه بكثرة الحركة والتشتت. تنتشر حسب وصف معلمين الطلبة من عينة الدراسة استخدام العنف الجسدي واللفظي والغضب.

بعض العبارات تحتاج إلى ضرب المثل لتناسب بيئة الطالب مثل سؤال "مع من أسكن في البيت" لأن البعض يسكن في خيمة أو مخزن. ولذلك يفضل أن يكون المعلم مع الطالب لمساعدته أثناء تطبيق المقياس (نسخة الطالب) وقد تم تغيير السؤال ليكون "مع من أسكن".

- وجد بعض الطلبة والمعلمين صعوبة بتحديد تاريخ الميلاد ولذلك يبقى هذا السؤال غير ملزم طالما تم تحديد العمر.
(تم إضافة عبارة "إذا كنت تعرفه").

- عدد كبير من الطلبة لديه خوف من فكرة التقييم أو الاختبار ولذلك لابد من تطمين الطلبة بأن هذا المقياس هو للاطمئنان عليهم ومعرفة حالهم لأن عافيتهم النفسية مهمة. وقد تسائل البعض عن سبب وهدف المقياس "هل سيتم كتابة تقرير عنهم؟" و "من سيقراً الإجابات؟". وقد تم تغيير اسم اختبار الطالب إلى "مقياس كيف حالك".

- قد يلجأ بعض الطلبة إلى وضع إجابات عشوائية بسبب الملل من طول الأسئلة أو انشغال البال باللعب وغيره وعليه فإنه من الممكن أن يعطى الطالب استراحة أثناء تطبيق المقياس، أو أنه ممكن أن يكمله الطالب خلال لقاءين بدلا من وقت واحد ثابت.

- نسخة الطالب تطبق على الطلبة من الصف السادس بدلا من الصف الرابع، لأنه وجد صعوبة بشرح فكرة وطريقة تطبيق المقياس لطلبة الرابع والخامس ممن لديهم صعوبات تعليمية.

البند الثاني: ملاحظات على أسئلة المقياس

- بعض الأسئلة تحتاج إلى شرح وتوضيح من قبل المعلم المشرف على تطبيق المقياس بسبب تفاوت قدرات الطلبة من ذوي الصعوبات التعليمية على الفهم والاستيعاب. ومن أهم العبارات التي وجد الطلبة صعوبة بفهمها هو اسم المقياس "مقياس الصحة النفسية" ولذلك تم تغيير الاسم إلى "مقياس كيف حالك".

- وصلت ملاحظات من الفريق الميداني الذي طبق المقياس بأن يتم تعديل صيغة الأسئلة لتكون متنوعة بين السلي والإيجابي، إلا أنه ولسهولة التصحيح تم تفضيل أن تكون صيغ الأسئلة سلبية، بحيث تكون دالة على وجد مشكلات معينة في البعد الذي يكثر فيه تكرار المشكلات النفسية.

- قد واجه عدد من الطلبة صعوبة بالإجابة على الأسئلة التي تشعرهم بالدونية مثال سؤال "أعتقد بأنني أقل من غيري"، وعليه فقد تم تعديل صيغة النسخة الأساسية عن النسخة التي تم تطبيقها ميدانيا.

- بنسخة الطالب تم اعتماد اختيار الإجابة من ثلاث بنود بدلا من خمس لتكون (نهائيا \ أحيانا \ دائما)، وبذلك نخفف من تشتت الطلبة أثناء التطبيق.

- لم يستطع الطلبة إدراك معنى السؤال "تراودني أفكار سيئة" ولذلك تم إبداله بسؤال "أفكر أحيانا أفكار أخاف أن تصبح حقيقية". وكذلك سؤال "أعاني من سهولة التشتت" إلى سؤال "أفقد انتباهي بسهولة إذا كان هناك صوت أو حركة".

المجال الثاني: تطبيقات عملية من أدلة الدعم النفسي الاجتماعي.

بداية من مشكلات الصحة النفسية التي تم تصنيفها ضمن مجالات الصحة النفسية الخمس حسب الجدول التالي، نود توضيح أنه لا يمكن الفصل التام بين البعد والأخرفقد تكون مشكلة تقدير الذات مثلاً مشكلة ترتبط بعدد من هذه الأبعاد، ومع ذلك تم تحديد أن هذه المشكلة تتقاطع مع المشكلات الأخرى ضمن برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمشكلة المحددة.

البعد المعرفي:

المجال	المشكلة المعرفية
تقدير الذات	ضعف (تدني) تقدير الذات
الذكريات الأليمة	التعرض لصدمات سابقة (الفقد، الحرب، الإساءة، الاضطهاد)
القدرة على التذكر	صعوبات في الحفظ وسرعة النسيان
التركيز	قصر مدة التركيز/ سهولة التشتت والسرхан والشروء
الانتباه	نقص الانتباه المصاحب للاندفاعية وكثرة الحركة
	صعوبة بوضع الأهداف
	صعوبة بالاستماع
القدرة على التفكير والتحليل	صعوبات بحل المشكلات
	الفوضى وعدم التنظيم
	الأفكار السلبية والتشاؤم
الفهم والاستيعاب	بطء\ صعوبة في اكتساب المعلومات
	القدرة على الفهم وبالتالي التصرف في المواقف الاجتماعية
	القدرة على اكتساب اللغة المقروءة والتعبيرية

البعد السلوكي

المشكلة السلوكية	المجال
النشاط الزائد الذي يؤثر على تحكم الطالب بنفسه وبسلوكياته.	كثرة الحركة
الثثرة وكثرة الكلام	
صعوبة في التحكم بردود الأفعال والسيطرة على النفس	الرجفة
صعوبة في التحكم بالغضب	
السيطرة على الحركات الجسدية (يرتجف بسهولة لأي سبب)	
الإخلال بالنظام العام وعدم التزام القوانين	الإخلال بالنظام وتخريب الممتلكات العامة
تخريب الممتلكات العامة.	
سوء التنظيم الذاتي للوقت	
صعوبات في احترام القوانين والالتزام بها	
العدوانية	
ضعف الاستماع إلى توجيهات المعلم	الاستجابة للتعليمات وتنفيذ المطلوب
رفض تنفيذ ما يطلب من الطالب	
بطء تنفيذ التعليمات الموجهة.	
العناد	
التحدي والتمرد	
إيذاء الذات جسدياً من خلال الجرح أو الحروق	إيذاء الذات
التكلم بسوء عن الذات ووصفها بأوصاف مزعجة	
تقصيد إيذاء النفس من خلال الطعام والنوم	
مشاكل في النوم تظهر على وجه الطالب من خلال الاسوداد تحت العينين، والشعور بالتعب المستمر والحاجة للنوم	الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية
عدم إكمال إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليه وصعوبات في التركيز	
الشكوى باستمرار من آلام في الرأس والمعدة أو المفاصل دون وجود سبب عضوي لها	
كثير التملل والانزعاج مما يقدم.	الملل
إهمال النظافة الشخصية	الإهمال
إهمال إحضار أدواته وكتبه المدرسية	
مظهر عام غير مرتب ومتناسق	
استهتار بطريقة التصرف أمام الآخرين	

المشكلة السلوكية	المجال
الفوضى وقلة الترتيب	العادات السيئة (كقضم الأظفار و نشف الشعر)
نتف الشعر بشكل متكرر وسريع	
قضم الأظافر	
وضع الإصبع في الأنف	
طقطقة الأصابع	
أكل القلم أو המחاة أو اللعب بهما بشكل متكرر وبصوت مزعج	

البعد الوجداني/ الانفعالي:

المشكلة الوجدانية/ الانفعالية	المجال
صعوبات في التحكم بالانفعال	الانفعال
- سرعة الاستثارة	
- الرجفة	
العدوانية	
الصراخ	
تقلب المزاج	
مخاوف غير مبررة	المخاوف
الانسحاب من المواقف الاجتماعية	
البكاء بدون سبب	
رد الفعل المبالغ فيه للمؤثرات الخارجية	
القلق في المواقف التي يتعرض فيها الطالب للتقييم	قلق الامتحان
الترقب وتوقع الأسوأ.	
صعوبات في التحكم بالضغط	
سرعة الاستثارة	الغضب

التعبير عن الانزعاج الشديد بالصراخ	
التعبير عن الانزعاج بالعدوانية	
صعوبات في ضبط النفس	
مظاهر عدم الاستمتاع	الحزن
أفكار سيئة عن الذات	
أفكار سيئة عن حوله	
بكاء بغير سبب	
حساسية مفرطة	عدم الإشباع العاطفي
شعور بالوحدة والعزلة	
شعور مستمر بعدم محبة الآخرين له	
يتعلق بآراء الآخرين تجاهه	
يشعر بأنه غير مهم أو متقبل ممن حوله.	
كره نفسه	
التصرف بغرابة للفت النظر	
الاستسخاف لإضحاك الآخرين.	
صعوبة بقول كلمة "لا".	

البعد الاجتماعي:

المشكلة الاجتماعية	المجال
صعوبة التواصل مع الآخرين	الاتصال والتواصل
يجد صعوبة بالعمل ضمن فريق ويفضل العمل وحيدا	
الاستماع غير الفعال	
صعوبة بتكوين الصداقات	
قلة المشاركة بالأنشطة.	
صعوبة العمل الجماعي ضمن فريق	العمل الجماعي
ضعف في مهارات حل المشكلات	
قلة الفاعلية مع المجموعة	

عدم الالتزام بقوانين المجموعة	
الانطواء وتفضيل البقاء وحيدا.	العزلة والانطواء
الانعزال وقلة التفاعل مع الأنشطة الجماعية.	
الخجل الزائد	
ضعف الثقة بالنفس	
الرهاب الاجتماعي	
الإيذاء الجسدي للغير	العدوانية
الإيذاء اللفظي بالكلمات السيئة	
الاستهزاء أو السخرية من الغير	
سرعة الاستثارة والانفعال.	
الاعتداء على ممتلكات الغير	
عدم الاعتراف بالخطأ	عدم تحمل المسؤولية
إلقاء اللوم على الآخرين	
سرعة الاستثارة فيؤدي من حوله لفظيا وجسديا.	
عدم القدرة على الانتهاء مما هو مطلوب منه.	
شعور بأنه غير محبوب	
تفسير حركات الآخرين بأنها ضده	الشعور بالوحدة
يشعر بأنه غير متقبل ممن حوله في حال تكلم أو قام بفعل معين.	
مشاكل في تكوين الصداقات	
فقدان الأمان عندما يتواجد مع المجموعة.	
قلة المبادرات وكره المشاركة بالأنشطة	
السلبية تجاه الإساءة ضده	التنمر
ضعف الثقة بالنفس	
العدوانية	
السخرية والاستهزاء	
البكاء غير المبرر	

البعد التكيفي:

المجال	المشكلة التكيفية
التعب	التعب الظاهري والإجهاد مع أقل مجهود وتأثر الشهية والنوم
	عدم اليقظة والكسل
	الإجهاد والتعب
	الملل
	الإحباط والحزن
	العادات غير الصحية
	عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين والاهتمام والتفاعل معها.
اللامبالاة	لا يهتم بالعقاب والجزاء.
	نقص الدافعية
	عدم الاستمتاع
	كره المدرسة
صعوبات دراسية	صعوبات بتذكر المعلومات
	فقدان الحماس للمشاركة بالأنشطة المدرسية
	صعوبات في الحركات البدنية
	عدم إنجاز الواجبات المدرسية
	تحدي التعليمات
	حدة الطباع
العناد	ثورات الغضب
	إزعاج الآخرين ومضايقتهم
	عدم الثقة بمن حوله
	المهام اليومية الصفية غير مكتملة
	نسيان ما يطلب منه
صعوبة إتمام المهام اليومية	الاندفاعية
	صعوبات في إعداد وتنفيذ جدول مهمات
	الإهمال
	فقدان أو ضعف الثقة بالنفس

الثقة بالنفس	فقدان الأمل
	الخوف من الخطأ
	الإحساس بالفشل
	الأفكار السلبية والتشاؤمية
	عدم الشعور بالقيمة
	التردد والخوف
	صعوبات في التعبير عما يريد

ولأخذ مثال عن كل مشكلة محددة لابد من ذكر نموذج واحد من كل دليل من هذه الأدلة

مع ذكر مثال كيفية التدخل بمادة دراسية كنموذج يمكن تعميمه أو تطبيقه حسب المواد الأخرى.

دورك كمعلم داعم نفسي، يتركز في خمس أساسيات:

- 1- فهم المشكلة من خلال تعريفها وذكر تفاصيلها.
- 2- الانتباه على إرشادات كتبت خصيصا لك كميسر للحصة، فعليك الانتباه على نبرة الصوت، أو غيرها من الأمور التي لابد أن تمارسها عند تطبيقك للدعم النفسي الاجتماعي.
- 3- التمعن في الإرشادات التي يمكن أن توجهها للأهل لمساعدتك في حل مشكلة الطالب.
- 4- اختيار نوعية النشاط التي تناسب تخطيطك للدرس، ونوعية المشكلة التي تريد تقديم دعما نفسيا لها.
- 5- دمج لأنشطة كجزء من الدرس لا أن يكون نشاطا واضح للطالب أنك تقوم به كدعم نفسي، إنما لابد أن يكون بشكل ضمني، يوصل الهدف الأساسي له دون أن يدرك الطالب ذلك.

كيف يستطيع معلم أي مادة دراسية تطبيق هذه الأنشطة؟

هذه الأنشطة منها ما هو وصفي يكون عبر التدريس المباشر أو بشكل غير مباشر. فمعلم مادة الرياضيات مثلا يمكنه إرشاد طلبته إلى التنفس الصحيح وعد مرات التنفس. أو أنه يمكنه في حال كان الطالب غاضبا أن يعلمه كيفية الاسترخاء. يمكن للمعلم مواد كاللغات مثلا تدريب الطالب على كتابة التعبير أو تحديد كلمات خاصة بالإملاء فيها كيفية التحكم بالانفعال مثلا.

يمكن لمعلم التربية الإسلامية استخراج أحاديث أو ذكر قصص من السيرة النبوية، ومادة العلوم يستطيع أيضا أن يدمج وسائل الاسترخاء من ضمن مادته، ويقوم جميع المعلمين بالمواد المختلفة بإرشاد الطالب كيف يكون نسخة أفضل من نفسه باتباع العديد من الإرشادات والأنشطة المذكورة في الأدلة.

كما لابد من الإشارة إلى أهمية الانتباه على المؤشرات المرتبطة بالمشكلة النفسية التي تستدعي إلى تحويل لمختص فبعض المشكلات شديدة لابد من تدخل المختص في علاجها.

أولا الدليل المعرفي

الدعم النفسي والاجتماعي لرفع تقدير الذات لدى ذوي صعوبات التعلم التعليمية	
المعرفي	البعد:
تقدير الذات	المجال:
ضعف (تدني) تقدير الذات	المشكلة:
كره المظهر الخارجي إهمال العناية بالنفس التكلم (الحديث) السلبي عن الذات مخاوف غير مبررة التردد المستمر. الحساسية المفرطة (خاصة الحساسية للنقد) الغضب الانسحاب الاجتماعي	مؤشرات القياس والتقييم: (مؤشرات تدني تقدير الذات)
الهدف طويل المدى: أن يتعلم الطالب أن لنفسه قيمة ولا بد أن يعطيها حقها.	الهدف العام:
الهدف قصير المدى: أن يتعلم الطالب مهارات تقدير الذات والعناية بها.	
يُتَوَقَّع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: أن يبحث عن الجمال في مظهره الشخصي ويقدره . أن يبدي اهتمامًا بمظهره الشخصي وسلوكه. أن يتحدث بصورة إيجابية عن ذاته ونقاط القوة التي يمتلكها . أن يختبر عدم واقعية مخاوفه ويواجهها . أن يبدي المبادرة ويقوم بالتطوع في المهام المختلفة. أن يظهر استجابات انفعالية ممتزة أثناء التفاعل مع الآخرين. أن يتعرف إلى مهارات ضبط الانفعالات ويؤديها. أن يبدي قابلية للانخراط مع الآخرين في الصف.	
تعريف المشكلة:	
لقي مصطلح تقدير الذات (Self-Esteem) اهتمامًا واسعًا من المتخصصين في مجال العلوم النفسية، ولقي تعريفهم له بأنه "التعارض القائم بين الذات المثالية لدى الفرد والذات الحقيقية المدركة" قبولاً كبيراً، وتناقلت إسهامات الباحثين والعلماء حول استخدام هذا المفهوم وتطويره وفهم بنائه، فمنهم من حدّده ببناء واحد، وآخرون افترضوا أنه بناء متعدد الأوجه ليسهل التعامل معه. يمكن تعريف تقدير الذات (Self-Esteem) بأنه التقييم الذي يضعه الأفراد لأنفسهم، متضمناً اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبولها، ومدى شعور الفرد بالجدارة والأهمية والافتقار والفاعلية. ويتأثر تقدير الذات بعدد من العوامل الداخلية (كتقديراته الشخصية، ومعتقداته، وخبراته الشخصية)، وعوامل خارجية (كاستجابة الآخرين -والوالدين بالدرجة الأولى-، وأفكارهم ومواقفهم نحو الشخص)، وهذا ما يجعل من المفاهيم الأخرى المنبثقة عنه (كالشعور بالكفاية الشخصية) مرهونة بكلا الاستجابتين، وذلك بالاعتماد على الثقافة أيضاً. وعليه فإن طلبة المدارس يختبرون تقدير الذات لديهم من خلال تعاملاتهم المدرسية مع الزملاء والمعلمين، ومن خلال إنجازاتهم الأكاديمية، بحيث أن الإنجازات الإيجابية على المستوى الأكاديمي	

والشخصي تسهم في تحقيق تقدير ذات مرتفع، يتميز الشخص فيه بأنه يمتلك المبادرة لأداء المهام والأنشطة، ويوجد لديه مستوى مرضٍ من التفاعل الاجتماعي مع الزملاء، واتسامه بالهدوء وعدم الاستثارة، وانخفاض الحساسية للنقد، وإظهار استجابة أفضل للتحديات، في حين أن الخبرات السلبية على ذات الأصعدة تؤدي إلى تدني مفهوم الذات، الذي يتضح لدى الطلبة على شكل تردد مستمر، وإطلاق الأحكام السلبية على الذات، وإهمال العناية الشخصية، والحساسية المفرطة للنقد، ووجود مخاوف غير مبررة، التأثؤ والتلعثم في الكلام، التشتت وقلة التركيز، الانسحاب الاجتماعي. ومما يؤكد على ذلك ما أشارت العديد من الدراسات إلى أن طلبة المدارس ممن أشاروا لامتلاكهم تقدير ذات مرتفع كانوا أكثر مثابرة في عملهم المدرسي عندما يواجهون صعوبات ويستخدمون بشكل أكثر فعالية المهارات والاستراتيجيات التي طوروها للتغلب عليها. في مقابل ما أشارت إليه دراسات أخرى بأن الطلبة المتأخرين دراسياً والطلبة من ذوي صعوبات التعلم التعليمية (Educational Learning Difficulties) كانوا أقل تقدير لذواتهم نتيجة تعرضهم بشكل مستمر لخبرات محبطة تتمثل في قصور أداء المهام الأكاديمية، مما يطور لديهم توقعات سلبية حول النتائج، مصحوباً بانعدام الثقة في قدراتهم، إلى جانب مشاعر من العجز والإحباط.	
طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف. لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلبة من ذوي الصعوبات أيضاً كافياً لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق اندماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية. ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم. الوقت لا يجب أن يعد معياراً لنجاح الأنشطة والتمارين؛ فالطالب من ذوي صعوبات التعلم يحتاج لوقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات. توفير بدائل عديدة للطالب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ الاستماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلبة ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات. توظيف مهام أو أمثلة أكاديمية أمر غير مناسب؛ فالصعوبات لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم تعيق أداءهم الأكاديمي بشكل مباشر والمطلوب التركيز على الأداء غير الأكاديمي. من غير المناسب توقع احتفاظ الطالب من ذوي صعوبات التعلم بتعليمات الأنشطة/ الحصة عند سردها متتالية؛ لوجود مشكلات لديهم في الذاكرة والإدراك والانتباه، لذا يتم تقديم التعليمات واحدة تلو الأخرى، والتحقق من تذكره وفهمه لها بين حين وآخر. من غير المناسب تقديم عدة تعليمات/ خطوات/ أوامر في آن معاً؛ فقد لا يتمكن الطالب من ذوي صعوبات التعلم من فهمها واستيعابها. ترتبط صعوبات التعلم بتشتت الانتباه؛ لذا يجب التحقق باستمرار من تركيز الطالب من ذوي صعوبات التعلم وانتباهه وفهمه لما يحصل في الحصة، وتقليل المشتتات، وتزويده بالوقت الكافي. يؤدي تشتت الانتباه إلى تفسير الطالب من ذوي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بشكل خاطئ؛ الأمر الذي يحتاج إلى تفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم.	تنبيهات ومحاذير:
كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلبة؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم أداؤها. تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلبة ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس انخفاض في الدافع أو الاهتمام. قدم أكبر قدر ممكن من التواصل الإيجابي. التواصل الإيجابي اللفظي (طرح أسئلة، طمأنته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر، ...). التواصل الإيجابي غير اللفظي (الابتسامة، الترييت، التواصل البصري، نبذة صوت مناسبة، ...).	تعليمات لميسر الحصة:

اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. اجعل أهداف الحصّة واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة/...)؛ حتى تتوفر معايير لتعزّيز الأداء. ابدأ بمهمات ضمن قدرات الطالب؛ لتعزّيز الدافعية لديه. لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنّب الوصم وتعزّز من دوافعه الإيجابية.	
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: استمع باهتمام قدر المستطاع لحديث الطالب. قم بالثناء على السمات الإيجابية التي يمتلكها بمظهره وسلوكه. اترك للطالب الحرية في أن يتخذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة وإن كانت بسيطة. أشرك الطالب في صنع القرار (ولو كان بدرجة بسيطة كترتيب الغرفة) واحترم رأيه. أجب عن أسئلة الطالب حول نظرتك -كولي أمر- فيه، واحرص على تعزّيزه. قدّر الدور الإيجابي الذي يقوم به الطالب في المنزل مع أسرته. اسأل الطالب عن يومه الدراسي، وخصّص الأسئلة لأموور غير أكاديمية. ساعد الطالب في وضع الأهداف الحياتية. قدّم التشجيع والدعم. تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب. عزّز دوافع الفرد ومحاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل. عزّز النجاح. أنتج له الفرصة للمشاركة في صنع القرار (مثل: وضع القواعد المنزلية) عزّز مبادرته لأداء مهمة ما. ساعد في تحقيق الوعي بنقاط القوة والضعف. شجّع الطالب على التغلب على نقاط الضعف. عزّز من أهمية حماية الذات والدفاع عنها. أجب عن استفساراته وهدي مخاوفه حيال الدفاع عن النفس ومواجهة الآخرين. أكد على أن الدفاع عن النفس لا يضر في الصورة الذاتية أمام الناس وإن تكلموا بغير ذلك. ساعد الطالب على التعبير عن مشاعره وأفكاره، وتقبلها.	إرشادات أولياء أمور:
تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "إيذاء الذات" في البعد السلوكي، ومشكلة "الشعور بعدم القيمة" في البعد التكيفي، ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف هذه المشكلة.	ملاحظة:

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر
نشاط 1			أن يبحث عن الجمال في مظهره الشخصي ويقدره	كره المظهر الخارجي
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية (صفي/فردية)	نوع التدخل:		
25 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
صندوق يحتوي على مرآة بداخله.			المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "صورتني" من خلال الآتي: ضع مرآة كبيرة (تكفي لأن يرى الطالب نفسه كاملاً) اطلب من الطلبة أن يأتوا على التوالي ويتأملوا أنفسهم لدقيقة. اطلب من الطلبة أن يعودوا إلى مقاعدهم، ويقوموا بالتعبير عما يرونه جميلاً في أنفسهم، وما الذي يحتاجون لتحسينه في مظهرهم وتصرفاتهم العامة، وذلك من خلال الوسيلة التعبيرية المناسبة (كتابة/رسم/ صوت/ تسجيل صوتي...)			خطوات التطبيق:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الشخص المميز" من خلال الآتي: ابدأ الحديث عن أن هذا الصندوق يحتوي على صورة لشخص مميز، وأنت ستقوم بوصفه، والمطلوب أن يكتشفوا من هذا الشخص. وصف مقترح: هنالك شخص جيد وحسن المظهر، لبق ومهذب، وسلوكه لطيف ويحظى بإعجاب الجميع من شدة ذوقه ولباقة ونظافته الشخصية... (استمر بالثناء على الشخصية بالمظاهر الجمالية والشخصية والسلوكية) احصل على مقترحات الطلبة حول من يكون هذا الشخص. قم بتمرير الطلبة على الصندوق ليروا من فيه على التوالي، سيرون أنفسهم. أخبرهم أن كل منّا جميل بمظهره وسلوكه، ويمكنه أن يكون أجمل.				
نشاط 2				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			

أنشطة لا صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:		
40 دقيقة	30 دقيقة	مدة التطبيق:		
أوراق، أقلام، مسجل صوت.	صور متنوعة، أوراق، ألوان، عارض صور إلكتروني.	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " جِدِ المفقود" من خلال الآتي: قم بتوزيع الطلبة بشكل مجموعات صغيرة. أخبر الطلبة أن الشيء المفقود هو الجمال، وهو ما سنبحث عنه. اخرج مع الطلبة إلى (فناء) باحة المدرسة. اطلب إليهم أن يجمعوا 10 أشياء جميلة يرونها في المدرسة، على أن يجمع كل طالب 10 على حدة، والمجموعات فقط للتنقل المنظم. (لا مشكلة من تكرار الأشياء التي سيجدونها) زود الطلبة بالمواد والأدوات التي تناسبهم لتدوين ما وجدوه من أشياء جميلة. اجمع الطلبة في آخر 10 دقائق، واستمع إلى نتائجهم. أخبر الطلبة أن الجمال موجود في كل مكان. وفي أنفسنا ومظهرنا، ويتبقى علينا رؤيته. كلف الطلبة بذكر مظهر جمالي يرونه في مظهرهم.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " ماذا ترى؟" من خلال الآتي: أحضر صوراً متنوعة (منظر طبيعة، وصوراً تعبر عن الماضي والحاضر، صوراً كرتونية، أفلام كرتون، ...) وأعرضها أمام الطلبة (مطبوعة/ إلكترونية). اطلب من الطلبة تأمل الصورة، والتفكير بشيء جميل يجدونه فيها. اسمح للطلبة بالتعبير عن الجمال الذي رأوه (بالكلام/ الكتابة/ الرسم/ أو أي وسيلة يرونها مناسبة). أخبر الطلبة أن الجمال موجود في كل مكان، وفي أنفسنا ومظهرنا، ويتبقى علينا رؤيته. كلف الطلبة بذكر مظهر جمالي يرونه في مظهرهم.	خطوات التطبيق:		
		نشاط 3		
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:		

30 دقيقة	25 دقيقة	مدة التطبيق:		
أوراق، أقلام، مسجل صوت.	صورة لوردة ذابلة (ورقة عمل 1)، أوراق، أقلام، مسجل صوت.	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "رحلة تخیلية" من خلال الآتي: قم بتوزيع المواد والأدوات اللازمة بشكل اختياري على الطلبة. أخبر الطلبة أنهم سيكتبون/ يرسمون/ يسجلون/ ... في الوقت الذي سيخبرهم به ميسر الحصة. اطلب إليهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا الموقف الذي سترويه لهم، وعندما تتوقف في موطن معين عليهم التعبير عن المطلوب بالطريقة التي يرونها مناسبة. نموذج مختصر من القصة: "وسيم" طالب في الصف (اختر صفًا مماثلاً للطلبة)، في يوم من الأيام استيقظ من النوم في الساعة السابعة صباحًا، وكان يرتدي [.....] وكان لونه [.....]، فنهض من فراشه وذهب إلى دورة المياه، ثم قام بعد قضاء حاجته بالوقوف أمام المرأة ليغسل وجهه وأسنانه لكنه كان لا يرغب بذلك فقام بـ [.....]، ثم ذهب لتبديل ملابسه ليذهب إلى المدرسة فراودته فكرة بأن يذهب بذات "البنتال" الذي ارتداه أثناء نومه، وبعد تفكير قام بـ [.....]، وبعدما لاحظ أن بنطاله غير نظيف قام بـ [.....]. عندما كان في الطريق إلى المدرسة، نظر إلى أحد المحلات التجارية ورغب في أن يشتري [.....]، إلا أنه لا يملك نقودًا كافية، فأكمل مسيرته للمدرسة، وأثناء وجوده في المدرسة سمع عن مسابقة مدرسية يحصل الفائز فيها على مبلغ	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ذبلت الوردة" من خلال الآتي: اعرض صورة الوردة الذابلة (ورقة عمل 1)، واسأل الطلبة حول إذا ما كانت جميلة أم لا؟ (الإجابة عادة لا)  اروقصة قصيرة (بأداء قصصي) عن الوردة الجميلة التي كان الجميع يثني عليها، وكيف أنها ذبلت، ثم سقطت على الأرض وتحولت إلى سماد، فقام السماد بتغذية التربة لتنمو وردة جديدة. ناقش مفاهيم الجمال (جمال المنظر للوردة، ثم جمال الفعل بعد موتها) اطلب من الطلبة التعبير عن جمال الوردة بعدما ذبلت (بالرسم/ الكتابة/ التسجيل الصوتي/...)	خطوات التطبيق:		

				مالي، يحصل عليه الطالب الأكثر ترتيباً لمظهره الشخصي خلال أسبوع كامل، فجلس يفكر بأنه حتى يكسب الجائزة عليه أن [.....]. وبدأ من صباح اليوم التالي، وبعد استيقاظه من النوم وقضاء حاجته قام بعمل [.....]، وفيما يتعلق بملابسه قام بـ [.....]، وأثناء دوامه في المدرسة كان يهتم بـ [.....]. وفي نهاية الأسبوع حصل على الجائزة المذكورة، إلا أنه شعر بأن الجائزة الحقيقية هي مظهره الجميل الذي نال إعجاب الجميع. ملاحظة: الإشارة [.....] تعني وقفات يتوقف عندها ميسر الحصة، ويطلب فيها من الطلبة التعبير بالكتابة/ الكلام/ الرسم عن أول شيء خطر في بالهم بعد التوقف مباشرة. يمكن الاستماع لجميع الطلبة أو عينة منهم (تحديداً ذوي الصعوبات) وفق الوقت المتاح.
تقييم الهدف				الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: التركيز الذاتي وتفحص المظهر الخارجي بعد تنفيذ الأنشطة. زيادة حب الاستطلاع وطرح الأسئلة مبادرة الطالب بطرح بعض الأسئلة عن "كيف يراه الآخرون" إبداء الاهتمام الشخصي.
المؤشر	الهدف		أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
إهمال العناية بالنفس	أن يبدي اهتماماً بمظهره الشخصي وسلوكه	نشاط 1		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
			نوع التدخل:	أنشطة صفية- فردية
			مدة التطبيق:	20 دقيقة
				30 دقيقة

أوراق، أقلام	أوراق ملاحظات صغيرة، دبابيس ورق، شكل إنسان من ألواح الفوم.	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " خلال نصف ساعة " من خلال الآتي: تحدث إلى الطلبة حول أهمية الاهتمام بالمظهر الخارجي (الشكلي والسلوكي). اطلب إليهم أن يتأملوا مظهرهم الخارجي. اطرح عليهم السؤال التالي: ما الذي يمكنك أن تغيره بمظهرك للأفضل (تغير إيجابي) خلال نصف ساعة؟ استمع لإجابات الطلبة وعزز الأداء. كلف الطلبة بالتعبير عن المظهر الجيد بالرسم. ملاحظة: يتم التنويه بأن الرسة الجيدة ليست بإتقان مهارة الرسم، بل هي بالأفكار المطروحة.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "تذكر دوّمًا" من خلال الآتي: قم بتعليق مجسم الفوم الذي يمثّل جسم الإنسان في مكان بارز في الصف. أخبر الطلبة أنّ هذا المجسم يشير إلى كل طالب منهم. قل لهم: "أنت ترى نفسك الآن" اطلب من الطلبة بعد توزيع أوراق الملاحظات، أن يكتبوا أمراً مهمّاً في العناية بالنفس والسلوك (المظهر الجيد) ويجب أن يحافظ كل طالب عليه. ملاحظة 1: يسمح للطلبة بكتابة أكثر من ورقة إذا أرادوا ملاحظة 2: يسمح للطلبة بالتعبير بالرسم إذا كانوا يرغبون بذلك. ساعد الطلبة على تثبيت آرائهم على المجسم باستخدام الدبابيس. اقرأ الإجابات على الطلبة وعزز أداءهم.	خطوات التطبيق:		
نشاط 2				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
أنشطة لا صفية- جماعية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:		
20 دقيقة	30 دقيقة	مدة التطبيق:		
أجهزة حاسوب	أوراق، أقلام، مسجل صوت.	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لعبة أزياء" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "رحلة تخيلية" من خلال الآتي	خطوات التطبيق:		

قم بتوزيع المواد والأدوات اللازمة بشكل اختياري على الطلبة. أخبر الطلبة أنهم سيكتبون/ يرسمون/ يسجلون/ ... في الوقت الذي سيخبرهم به ميسر الحصة. اطلب إليهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا الموقف الذي سترويه لهم، وعندما تتوقف في موطن معين عليهم التعبير عن المطلوب بالطريقة التي يرونها مناسبة. نموذج مختصر من القصة: "وسيم" طالب في الصف (اختر صفاً مماثلاً للطلبة)، في يوم من الأيام استيقظ من النوم في الساعة السابعة صباحاً، وكان يرتدي [.....] وكان لونه [.....]. فنهض من فراشه وذهب إلى دورة المياه، ثم قام بعد قضاء حاجته بالوقوف أمام المرأة ليغسل وجهه وأسنانه لكنه كان لا يرغب بذلك فقام بـ [.....]. ثم ذهب لتبديل ملابسه ليذهب إلى المدرسة فراودته فكرة بأن يذهب بذات "البنتال" الذي ارتداه أثناء نومه، وبعد تفكير قام بـ [.....]. وبعدما لاحظ أن بنطاله غير نظيف قام بـ [.....]. عندما كان في الطريق للمدرسة، نظر إلى أحد المحلات التجارية ورغب في أن يشتري [.....]، إلا أنه لا يملك نقوداً كافية، فأكمل مسيرته للمدرسة، وأثناء وجوده بالمدرسة سمع عن مسابقة مدرسية يحصل الفائز فيها على مبلغ مالي، يحصل عليه الطالب الأكثر ترتيباً لمظهره الشخصي خلال أسبوع كامل، فجلس يفكر بأنه حتى يكسب الجائزة عليه أن [.....]. وبدأ من صباح اليوم التالي، وبعد استيقاظه من النوم وقضاء حاجته بعمل [.....]، وفيما يتعلق بملابسه قام بـ [.....]، وأثناء دوامه في المدرسة كان يهتم بـ [.....]. وفي نهاية الأسبوع حصل على	قم باصطحاب الطلبة لغرفة الحاسوب. قسم الطلبة لمجموعات ثنائية. (يفضل إشراك طالب من ذوي صعوبات التعلم مع طالب عادي) ادخل لموقع الكتروني يحمل لعبة اختيار ملابس وأزياء للعبة. اطلب من الطلبة التشارك وتبادل الخبرات باختيار الملابس الأفضل للعبة. ملاحظة 1: راقب تفاعل الطلبة، وعزز احترام الرأي الآخر، ولا تدع المجال لاستقواء أحد الطلبة على الآخر. ملاحظة 2: قدم المساعدة للطلبة متدني المهارات الحاسوبية.	
--	---	--

الجائزة المذكورة، إلا أنه شعر بأن الجائزة الحقيقية هي مظهره الجميل الذي نال إعجاب الجميع. ملاحظة: الإشارة [.....] تعني وقفات يتوقف عندها ميسر الحصة، ويطلب فيها من الطلبة التعبير بالكتابة/ الكلام/ الرسم عن أول شيء خطر في بالهم بعد التوقف مباشرة. يمكن الاستماع لجميع الطلبة أو عينة منهم (تحديداً ذوي الصعوبات) وفق الوقت المتاح.				
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:		
الإعلان: 5 دقائق لـ 5 أيام التعزيز: 5 دقائق لـ 5 أيام	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
إعلان مطبوع، مكافأة	عارض مرئي، أوراق، أقلام، تسجيل صوتي	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم فيديو توضيحي "ابقَ نظيفاً" من خلال الآتي: يتم الإعلان عن وجود مكافأة للطالب الذي يستطيع الحفاظ على نظافته الشخصية، ونظافة وترتيب مستلزماته لكامل أيام الأسبوع، على أن يسمح له بيوم واحد فقط من عدم القدرة على الحفاظ على الشروط. قدّم المعززات للطلبة (يمكن وجود أكثر من فائز) كررا المنافسة بصورة محددة أكثر لمظاهر الاهتمام الشخصي.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم فيديو توضيحي من خلال الآتي: قدم عرض الفيديو للطلبة https://www.youtube.com/watch?v=bN36nh-2tul يمكن تكرار الفيديو مرة أخرى اسأل الطلبة ما يلي: عن ماذا يتحدث الفيديو؟ كيف نعتني بنظافتنا؟	خطوات التطبيق:		

			اقترح أموراً أخرى للعناية بالنفس.	
			ملاحظة: أتح الخيار للإجابة من خلال وسائل التعبير المتعددة.	
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: ملاحظة مظاهر الاستمتاع بالخبرة الجديدة بعد تنفيذ الأنشطة. نيل انتباه الطالب ارتفاع الروح المعنوية للطالب مبادرة الطالب بطرح بعض الأسئلة عن "كيف يراه الآخرون" إبداء الاهتمام الشخصي.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
التكلم (الحديث) السلبي عن الذات	أن يتحدث بصورة إيجابية عن ذاته ونقاط القوة التي يمتلكها	نشاط 1		
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
	نوع التدخل:	أنشطة صفية- جماعية		
	مدة التطبيق:	20 دقيقة		
	المواد والأدوات:	كرة، سماعة صوت.		
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "حلبة الثناء" من خلال الآتي: اطلب من الطلبة أن يقوموا بتشكيل حلقة أثناء الوقوف. طبّق التعليمات في البداية كنموذج أمام الطلبة. ارم الكرة لأحد الطلبة واطلب منه أن يقف في منتصف الحلقة.		
		لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "وسام التقدير" من خلال الآتي: اطلب من الطلبة أن يقوموا بتشكيل حلقة واقفين/ جالسين.		

أعط كل طالب ثلاثة أوسمة تقدير.



اطلب من الطلبة أن يقوموا بالغناء والتصفيق والحركة الدائرية والتوقف مع توقف الموسيقى.

اطلب أن يبدأ الطلاب بذكر الصفات الإيجابية فقط للطلاب الممسك بالكرة.

اطلب بعد قدر معين من الوقت من الطالب في المنتصف أن يرمي الكرة لأحد الزملاء بعد الثناء عليه بصفة إيجابية.

يستمر الأمر هكذا حتى انتهاء جميع الطلاب (دون استثناء الطلبة من ذوي الحاجات الخاصة).

ملاحظة: تدخل حينما تسير التعليقات بشكل سلبي ووجهها مجدداً للثناء.

قدم التعليمات بأن يبدأ الطلاب على التوالي بتكريم ثلاثة من زملائهم بالأوسمة التي يمتلكونها، ويمكنهم أن يكرموا أنفسهم إن رأوا أنهم يستحقونها.

ملاحظة: تأكد أن الأوسمة تحمل صفات يتميز بها طلبة صعوبات التعلم لتضمن حصولهم على التقدير.

عند انتهاء كل طالب عليه أن يقوم بذكر صفة إيجابية للطالب الذي يليه الترتيب.

وهكذا حتى انتهاء جميع الطلبة (دون استثناء الطلبة من ذوي الحاجات الخاصة).

اعرض على الطلبة إن شاء أحدهم أن يعترف لأحد الزملاء أو أكثر حول موقف جيد فعله معه (ولو كان بسيطاً للغاية).

ملاحظة 1: تدخل حينما تسير التعليقات بشكل سلبي ووجهها مجدداً للثناء.

ملاحظة 2: وجه أداء الطلاب للمواقف والسمات التي تعد هامة في تطوير شخصيات الطلبة في مرحلة المراهقة، كالاستقلالية، والمسؤولية، ...

نشاط 2			
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر		
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:	
25 دقيقة	25 دقيقة	مدة التطبيق:	
ورقة عمل 4، ورقة عمل 5، أقلام، أوراق بيضاء، مسجل صوت.	ورقة عمل 3، لوحة/ عارض بيانات تتضمن المهارات.	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أكد نفسك" من خلال الآتي: قدّم الموضوع بالحديث عن نظرتنا السلبية لذاتنا نتيجة آراء الآخرين التي يبدونها. أكد على أن هنالك ارتباط بين الرسائل التي نوجهها لأنفسنا نتيجة آراء الآخرين. تقديم بطاقة (ورقة عمل 4) تتضمن مثلاً تخيلياً لشخص قدم عبارة سلبية للطلاب (كتابة العبارة السلبية على السبورة أيضاً، وترديدها لأكثر من مرة).	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أستطيع، ولا أستطيع" من خلال الآتي: أخبر الطلبة أنك ترغب بالتعرف على ما لديهم من قدرات وميول فالإنسان يمتلك العديد من القدرات. أخبرهم بأنك عندما (ستقرأ وتكتب وتعرض صورة في آن معاً) لمهارة معينة وكانت تلك المهارة لدى أي طالب فعلى الطالب الوقوف. ملاحظة 1: اعرض التعليمات أكثر من مرة، وذكر بالتعليمات بعد بدء تطبيق النشاط للمرة الأولى والثانية لمساعدة الطلاب ذوي صعوبات التعلم على التذكر وأداء النشاط. ملاحظة 2: تأكد من أن المهارات التي ستعرض في البداية ضمن مهارات الطلبة ذوي صعوبات التعلم. ملاحظة 3: أشر إلى أنه يطلب الوقوف عند القدرة على أداء المهمة بغض النظر عن مستوى الإتقان (اذكر بعض المهارات الأكاديمية كآخر المهارات المعروضة). أخبرهم أن لا أحد يمتلك جميع المهارات، وقد يمتلك أحدهم مهارات ليست عند الآخرين، ويرجع السبب في ذلك إلى أن كل شخص لديه نقاط قوة تميزه عن غيره.	خطوات التطبيق:	
 اطلب من الطلاب تحديد الرسالة الذاتية السلبية التي أرسلوها لأنفسهم نتيجة العبارة السلبية والتعبير عنها على الورق (بالطريقة التي تناسبهم بالكتابة أو الرسم أو التسجيل الصوتي...).			

تحديد رسالة إيجابية بديلة (يمكنهم كتابتها/ رسمها على الورق/ تسجيلها صوتيًا) مثال: العبارة السلبية: أنت فاشل لا يمكنك النجاح في شيء. الرسالة السلبية: أنا فاشل لأنني أخفقت في كذا. الرسالة الإيجابية: أنا أستطيع فعل الكثير، وفشلي في مهمة لا يعني أنني فاشل. ثم يطلب من الطلبة الإجابة عن ورقة العمل (ورقة عمل 5) من خلال الكتابة أو التسجيل الصوتي (بالطريقة المناسبة) للتعبير عن قدراتهم ومهاراتهم ونجاحاتهم. 	اقرأ البنود في الورقة عمل 3 واعرضها بصورة مرئية ومكتوبة.  بعد قراءة عدد جيد من الكلمات قم بإحصاء أسماء الطلبة على السبورة مقابل المهارة المعروضة، ثم توقف واسأل أسئلة المناقشة: أسئلة المناقشة (بالترتيب): عندما تنظرون لأسماء الطلاب أمام المهارات ألا ترون أن هناك مهارات تناسب البعض والبعض الآخر؟ هل هناك شخص قادر على فعل كل شيء؟ هل يوجد أي شخص غير قادر على فعل أي شيء؟ ما رأيك بالمهام التي لا يمكنك القيام بها؟ هل يمكن تعلم ما لا يمكننا تعلمه في وقت ما في حياتنا؟ ماذا تعلمنا؟	
	نشاط 3	
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة	نوع التدخل:
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	

مدة التطبيق:	25 دقيقة	20 دقيقة
المواد والأدوات:	أوراق، أقلام ملونة، معجون اللعب	أوراق، أقلام، مسجل صوت
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أحب نفسي" من خلال الآتي: كلّف الطلبة بأن يقوموا بـ "اصنع بالمعجون نفسك وضع قلباً كبيراً عليه يعبر عن حبك لنفسك/ ارسم نفسك وارسم قلباً كبيراً يشير إلى حبك لنفسك". ثم اطلب منهم أن يقوموا بوضعه في مكان يمكنهم رؤيته يومياً في المنزل. وكلفهم بأن يقوموا بـ "أخبر نفسك كل يوم بأنك تمتلك أموراً جيدة وأموراً ستتمكن من تحسينها بكل ما تستطيع". واطلب إليهم حينها أن يقوموا بذكر 5 أشياء يحبونها في أنفسهم، وذلك كل يوم بعد رؤية الرسم/ المعجون الذي يمثلهم. وللتأكد من فهم المطلوب جرب القيام بهذا الشيء حالاً، قبل الانتقال لأدائه في المنزل.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ماذا أقول لنفسي؟" من خلال الآتي: اطلب من الطلبة الهدوء تماماً للاستماع إلى صوت ضعيف. وبعد صمتهم أخبرهم أن هناك صوت ضعيف يخرج عندما يحصل موقف ما، ونريد سماعه/ الإنصات إليه. اقترح مثلاً للموقف "أن الطالب لم يؤدي في امتحان ما كما يجب" واطلب منهم تأمل الموقف. اسألهم عن صوت بداخلهم يخبرهم بأنهم.....(اطلب منهم أن يكملوا العبارة. (عادة الإجابة سلبية) سلط الضوء على الصوت الداخلي الذي يتحدث إلينا أثناء المواقف. اقترح مثلاً آخر لصوت داخلي محفز ومشجع. قارن بين تأثير الصوت الداخلي السلبي والصوت الإيجابي. اطلب إليهم أن يخبروا أنفسهم بصوت داخلي أموراً إيجابية.
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: زيادة قابلية الطالب للانخراط مع الطلبة الآخرين. نيل انتباه الطالب. زيادة حب الاستطلاع وطرح الأسئلة .		

تقييم الهدف	ارتفاع الروح المعنوية للطلاب بعد تعزيز زملاء. مبادرة الطالب بطرح بعض الأسئلة عن "كيف يراه الآخرون". التطوع لأداء مهام مختلفة. ملاحظة هدوء الطالب والحظي باهتمامه. الحديث الإيجابي عن الذات.		
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
مخاوف غير مبررة	أن يختبر عدم واقعية مخاوفه ويواجهها	نشاط 1	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		أنشطة صفية- جماعية	أنشطة صفية- جماعية
		مدة التطبيق: 30 دقيقة	30 دقيقة
		ورقة عمل 6، أقلام رصاص، نموذج عصى سحرية. المواد والأدوات:	
		خطوات التطبيق: لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الأركان" من خلال الآتي: قم بكتابة 4 مهارات على 4 بطاقات ملونة (الفن، الحركة، التشجيع، الكلام). علق الأوراق في زوايا الغرفة (أو أي أركان متباعدة). اقرأ الورقة لأكثر من مرة، واطلب من الطلبة أن يصنّفوا أنفسهم لأكثر ركن ينتمون إليه. (سيتصنف طلبة صعوبات التعلم وفق إمكاناتهم) خذ من كل مجموعة تشكّلت طالباً وضعهم في مجموعات جديدة (تأكد من توزيع طلبة صعوبات التعلم على جميع المجموعات وعدم تركّزهم في مجموعة). لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قوّتي" من خلال الآتي: قسم الطلاب إلى مجموعات مكونة من طالبين (أحدهما من ذوي صعوبات التعلم، والآخر لا) أشر إلى العصى السحرية بأنه سيتم استخدامها والتلويح بها لحل المشاكل. وزع بطاقات (الورقة عمل 6) على كل مجموعة، واطلب إليهم التفكير في مشكلة ما من بين المشكلات المعروضة في البطاقات، وإيجاد أكبر عدد من الحلول لها (يمكنهم كتابة الحلول).	

ضع صندوقاً يحتوي على أوراق تحمل وصفاً معيناً قابلاً للرسم. نقّذ منافسة بين المجموعات كالتالي: الشخص ذو المهارة الحركية يخصّص للجري وإحضار ورقة من الصندوق بعد وضعه في نهاية الغرفة الصفية. الشخص ذو المهارات الفنية عليه رسم الوصف الموجود في الورقة بسرّية. الشخص ذو المهارة اللفظية للتعرف على العبارة الموجودة في الورقة من خلال الرسمة. فريق التشجيع لزيادة حماس وسرعة الأداء. تبدأ المنافسة بين المجموعات وتنتهي بفوز فريق أسهم به أحد طلبة صعوبات التعلم، والتعرف إلى المهارات الشخصية. ملاحظة: في حال ملاحظة اختبار أحد طلبة صعوبات التعلم لمهمة لا تناسب قدراته، يمكن توجيهه تجنباً لخبرات الفشل.	 ملاحظة 1: قدّم عدد مشكلات أكبر من المطلوب بكيفيّات مختلفة (مصورّ/ مطبوع، مرئي/ إلكتروني، مكتوب...)، و أتيح المجال للطلبة لاختيار مشكلة منها. ملاحظة 2: أخبر الطلبة أنه يمكنك تقديم المساعدة في قراءة وتوضيح المشكلة المعروضة، أو في كتابة الفكرة، أو رسمها. خصّص 5 دقائق للنقاش. اطلب من الطلبة الخروج وعرض النتائج باستخدام العصى السحرية (يجب أن يشارك كلا الطالبين في المجموعة في العرض).		
	نشاط 2		
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
أنشطة صفية- جماعية	أنشطة صفية- جماعية	نوع التدخل:	
30 دقيقة	15 دقيقة	مدة التطبيق:	
أقلام، أوراق، صندوق كبير	كيس قماش يحتوي على كتب.	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف أيضاً، اتبع نشاط " صندوق أسراري" كما يأتي:	لتحقيق الهدف أيضاً، اتبع نشاط "ساعد الآخرين" كما يأتي:	خطوات التطبيق:	

أعطِ الطلبة المواد اللازمة للتعبير عن أنفسهم. اطلب إليهم التعبير (الرسم/ الكتابة) عن مخاوفهم بأوضح صورة، دون الإشارة لهويتهم، ودعهم يتحدثون عن مشكلة تزعجهم. دع الطلبة يضعون ما كتبوا في الصندوق. أخرج كتابات الطلبة بشكل عشوائي وأجب عن مخاوفهم واستفساراتهم.	أحضركيساً مغلقاً مصنوعاً من القماش، يحتوي على كتب (يراعى أن يتمكن طالبان معاً في المرحلة العمرية من حمل الكيس، وأن يزيد وزن الكيس عن مقدرة طالب واحد) اطلب من طالب من غير ذوي صعوبات التعلم أن يحمل الكيس من مكان لمكان آخر في الغرفة. عندما لا يتمكن الطالب من ذلك اطلب إلى طالب من ذوي صعوبات التعلم مساعدته في حمله. عزّز الطلبة، وأكد على أهمية المساعدة.			
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:		
40 دقيقة	40 دقيقة	مدة التطبيق:		
أقلام، أوراق، مسجل صوت	أقلام، أوراق، مسجل صوت	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف أيضاً، اتبع نشاط "ماذا لو" كما يأتي: زوّد الطلبة بالمواد اللازمة للتعبير اطلب من الطلبة أن يقوموا بالتعبير عن مخاوفهم المتنوعة، أو المخاوف التي يتوقعون أن تكون لدى طالب بمثل عمرهم. اجمع إجابات الطلبة، وابدأ بالمناقشة بطريقة "ماذا لو" التي تمكن الطالب من اختبار أكبر أثر لمخاوفه غير المبرّرة. مثال: ماذا لو لم تحصل على علامة جيدة في الامتحان؟	لتحقيق الهدف أيضاً، اتبع نشاط "أنا باحث" كما يأتي: أخبر الطلبة بأن كل منهم يشكل "باحثاً ومفتشاً" اطلب إليهم أن يقوموا بمهمة البحث في عقولهم عن الأمور التي قد تخيف طالباً في مثل عمرهم. زوّدهم بالوسائل المتنوعة للتعبير. احصل على إجاباتهم وتعامل مع مخاوفهم. ملاحظة: في حالات المخاوف الحقيقية والشديدة التي لا يمكن للمعلم التعامل معها يتم إحالة الطالب للمرشد النفسي.	خطوات التطبيق:		

ماذا لو لم يعجب كلامك المعلم؟ ملاحظة: يمكن للطلبة الآخرين المشاركة بطرح الآراء لتحقيق الأهداف.				
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: ملاحظة مظاهر الاستمتاع بالخبرة الجديدة بعد تنفيذ الأنشطة. نيل انتباه الطالب التطوع لأداء مهام مختلفة. إبداء تقبل أكبر للنقد. أن يبدي استجابة أفضل للتحديات والمخاوف غير الواقعية.				تقييم الهدف

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر
نشاط 1			أن يبدي المبادرة ويقوم بالتطوع للمهام المختلفة	التردد المستمر
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
أنشطة صفية- جماعية	أنشطة صفية- جماعية	نوع التدخل:		
10 دقائق	10 دقائق	مدة التطبيق:		
أقلام، أوراق بيضاء، مسجل صوت.	مستلزمات أطفال رضع (زجاجة حليب، غطاء صغير، ملابس صغيرة، ألعاب رضع، ...)، أقلام، أوراق بيضاء، مسجل صوت.	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف والتعامل مع المعتقد حول الفشل الحتمي، يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "نحن نتغير" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف والتعامل مع المعتقد حول الفشل الحتمي، يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "نحن نتغير" من خلال الآتي:	خطوات التطبيق:		
قسّم الطلبة لمجموعات تحتوي على طالب من ذوي الحاجات الخاصة.	قسّم الطلبة لمجموعات تحتوي على طالب من ذوي الحاجات الخاصة.			
قدم لكل مجموعة من الطلاب شيئاً من مستلزمات الأطفال (زود البعض بصورة عن عربة المشي).	قدم لكل مجموعة من الطلاب شيئاً من مستلزمات الأطفال (زود البعض بصورة عن عربة المشي).			
احصل منهم على الإجابة عن الأسئلة الآتية:	احصل منهم على الإجابة عن الأسئلة الآتية:			
هل تستخدمون أنتم هذه الأشياء الآن؟ لماذا؟	هل تستخدمون أنتم هذه الأشياء الآن؟ لماذا؟			
ما الذي حصل حتى لم يعد بالإمكان استخدامها؟	ما الذي حصل حتى لم يعد بالإمكان استخدامها؟			
هل تعتقد أنك ستستمر في التغير؟	هل تعتقد أنك ستستمر في التغير؟			
ماذا يتطلب التغير؟	ماذا يتطلب التغير؟			
أخبرهم أنه من ذلك نرى أننا نتغير، وأن هناك العديد من الأمور تمكّننا مع الوقت والمحاولة من أداؤها، كالمشي (وتوضيح الفكرة ببطء وبتفصيل).	أخبرهم أنه من ذلك نرى أننا نتغير، وأن هناك العديد من الأمور تمكّننا مع الوقت والمحاولة من أداؤها، كالمشي (وتوضيح الفكرة ببطء وبتفصيل).			
يطلب من الطالب بشكل سري أن يقوم بتقديم المجاملة والثناء التي يراها	يطلب من الطالب بشكل سري أن يقوم بتقديم المجاملة والثناء التي يراها			

مناسبة للطلاب ب (يراعى أن يكون طلبة ذوي صعوبات التعلم من الطلبة ب). يطلب من الطالب التعبير عن شعوره عند سماع المجاملة. يطلب من الطلبة الاعتراف بمدى جدية المجاملة. ناقش مع الطلاب أنه على الرغم من اختلاف مستوى الجدية إلا أن المجاملة أدت إلى تحقيق شعور إيجابي. يطرح السؤال ماذا يمكنك فعله حيال الشعور بالمجاملة غير الجدية؟ يطرح سؤالاً هل أنت مستحق للثناء؟ (عندما يجيب أحد الطلبة بالنفي يكلف باقي الطلبة بالثناء عليه وتقديره بدون مجاملة) يمكن الاستنتاج وتلخيص النشاط بأن يتم قبول المجاملة نظراً لاستحقاقنا.	أخبرهم أن هذا يعني أن ما لا نستطيع فعله الآن قد نستطيع فعله لاحقاً، فقط يجب علينا أن نحاول. اطرح سؤالاً ختامياً : ماذا تشعر حيال فكرة أننا نتغير؟ (يمكنك التعبير بالكتابة/ الرسم/ تسجيل الصوت/...)، واستمع لبعض الإجابات.			
نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:		
20 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
أقلام، أوراق بيضاء، مسجل صوت.	أقلام، أوراق بيضاء، مسجل صوت.	المواد والأدوات:		

لتحقيق الهدف أيضًا، اتبع نشاط "ماذا لو- مستوى 1" كما يأتي: زود الطلبة بالمواد اللازمة اطلب من الطلبة أن يقوموا بالتعبير (بالكتابة/ الرسم/ التسجيل الصوتي) عن قلقهم الذي يجعلهم يتراجعون ويترددون قبل أداء أي مهمة، أو القلق الذي يتوقعون أن يكون لدى طالب بمثل عمرهم. اجمع إجابات الطلبة، وابدأ بالمناقشة بطريقة "ماذا لو" التي تمكن الطالب من تقدير حجم الأثر السلبي فيتمكن من المجازفة. مثال: ماذا لو لم تستطع أداء المهمة كما يجب؟ ماذا لو أخطأت في فكرتك المطروحة؟ ماذا لو وبخك ولي أمرك/ المعلم؟ ملاحظة: يمكن للطلبة الآخرين المشاركة بطرح الآراء لتحقيق الأهداف. مثال: ماذا لو لم تستطع أداء المهمة كما يجب؟ ماذا لو أخطأت في إعداد البرنامج الإذاعي؟ ملاحظة: يمكن للطلبة الآخرين المشاركة بطرح الآراء لتحقيق الأهداف.	خطوات التطبيق: اطرح السؤال التالي على الطلبة: ما الأمور التي قد تجعلنا نتراجع عن عمل شيء (مهمة، نشاط، عمل مسرحي، طرح فكرة، ...؟) اجمع إجابات الطلبة، وابدأ بالمناقشة بطريقة "ماذا لو" التي تمكن الطالب من تقدير حجم الأثر السلبي فيتمكن من المجازفة. مثال: ماذا لو لم تستطع أداء المهمة كما يجب؟ ماذا لو أخطأت في فكرتك المطروحة؟ ماذا لو وبخك ولي أمرك/ المعلم؟ ملاحظة: يمكن للطلبة الآخرين المشاركة بطرح الآراء لتحقيق الأهداف.			
نشاط 3				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:		
20 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
أقلام، أوراق بيضاء، مسجل صوت.	أقلام، أوراق بيضاء، مسجل صوت.	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف أيضًا، اتبع نشاط "أنا أقرر" كما يأتي:	لتحقيق الهدف أيضًا، اتبع نشاط "أنا قائد" كما يأتي:			

		خطوات التطبيق:	اطلب إليه تولي مهمة تنظيمية في الصف (الحفاظ على النظافة، الرقابة الصفية، توزيع دفاتر العمل، مراقبة تنفيذ الأنشطة، أو أي نشاط آخر يتضمن التفاعل مع الطلبة وأداء مهمة في ذات الوقت. عزز أداء الطالب (على اختلاف مستوى الإتقان)	قدم التعليمات للطلبة بأنه سيطلب من كل منهم أن يكون صاحب قرار لقضية معينة. يمكن للطلبة التعبير بالطريقة التي يرونها مناسبة (الكتابة/ الرسم/ التسجيل الصوتي، ...). اقترح عدة قضايا واطلب إلى عدد من الطلبة أن يتخللوا أنفسهم أصحاب قرار وحدهم لهذه القضية، ولا يمكنهم الرجوع لأحد، فماذا سيقروون؟ أمثلة:- جدول النظافة الصفية ضائع، ولا يتذكر الطلبة أدوارهم، ماذا سنفعل؟ أحد الطلبة فقد مصروفه، ماذا ستفعل؟ المهمة التي كلفت المعلمة أحد الزملاء بها صعبة ولم يستطع عملها.
المؤشر	الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: ملاحظة مظاهر الاستمتاع بالخبرة الجديدة بعد تنفيذ الأنشطة. زيادة قابلية الطالب للانخراط مع الطلبة الآخرين. ارتفاع الروح المعنوية للطلاب . إبداء الطالب عبارات تؤكد محتوى الأهداف (الجميع يخطئ، لا أحد كامل، ...). بروز المبادرة في التفاعل مع الآخرين، وفي طرح الأسئلة. أن يبدي استجابة أفضل للتحديات.		
		أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
		نشاط 1		

أن يظهر استجابات انفعالية متزنة أثناء التفاعل مع الآخرين	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	الحساسية المفرطة
نوع التدخل:	أنشطة صفية- جماعية	أنشطة صفية- جماعية	
مدة التطبيق:	15 دقيقة	10 دقائق	
المواد والأدوات:	بطاقات عجلة الأداء ورقة عمل 7، أقلام، أوراق بيضاء.	أوراق، أقلام، مسجل صوت.	
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "عجلة الأداء" من خلال الآتي: قسّم الطلبة لمجموعات ثنائية (أحدهم من ذوي صعوبات التعلم، والآخر لا) قدّم بطاقة عجلة الأداء (ورقة عمل 7) لكل مجموعة وأوراقاً بيضاء و أقلاماً.  اطلب إليهم أن يحركوا سهم عجلة الأداء، ثم أن يجيبوا عن موقف قوة وموقف ضعف في المجال الذي أشارت إليه البطاقة. أشر إلى أن المجموعة لها الحرية في طريقة التعبير عن الإجابة. شجع تعاون الطلاب على الإجابة وعرض الإجابة. خصص وقتاً للعرض. اطرح الأسئلة الآتية:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "النجاح والفشل" من خلال الآتي: قسّم طلاب الصف إلى مجموعات صغيرة. اكتب كلمة النجاح على السبورة، و اقرأها لأكثر من مرة، واطلب من أحد الطلبة (من غير صعوبات التعلم) أن يقرأها. اطلب منهم في غضون 5 دقائق أن يتناقشوا في تعريفهم للنجاح. تقدّم الإجابة للمعلم (كتابة/ رسم/ تسجيل صوت/...) اكتب كلمة فشل على السبورة، و اقرأها لأكثر من مرة، واطلب من أحد الطلبة (من غير صعوبات التعلم) أن يقرأها. اطلب منهم في غضون 5 دقائق أن يتناقشوا في تعريفهم للفشل. تقدم الإجابة للمعلم (كتابة/ رسم/ تسجيل صوت/...) ثم يناقش الأسئلة الآتية:	

ما مدى تشابه واختلاف التعريفات بين المجموعات. لماذا اختلفت التعريفات؟ هل يمكن أن أتبنى قيام شخص بإطلاق حكم عليّ بأنني ناجح أم لا وفقاً لاختلاف التعريفات بيننا؟ هل فشلي في شيء ما ونجاحي في شيء ما يجعلني قادراً على إطلاق (ناجح/ فاشل) على نفسي ككل؟ ملاحظة: يخرج المعلم بهذا التسلسل بخلاصة أن النجاح والفشل لا يحدد من قبل الآخرين، وأن الفشل والنجاح في مهام ما لا يمكن الشخص من إطلاق حكم عام على نفسه. يُطلب من طالب (من غير ذوي الصعوبات) القيام بتغيير ترتيب مقاعد الصف. ثم الطلب من عدد من الطلبة (بما فهم طلبة الصعوبات) بالقيام بمساعدته. يطلب من الطلبة المتبقين تعزيز دور مساعدتهم في إتمام العمل بشكل أسرع.	هل يمتلك أحد كل الخصائص الإيجابية؟ (إذا أجب أحد نعم تدرج معه في الوصول لشيء لا يستطيع تنفيذه)، ثم أشر إلى أن هذا يعني أننا جميعاً لدينا جوانب ضعف، ولدينا جوانب قوة. إذن هل هناك شخص فاشل؟ أو غبي؟ ماذا علينا أن نفعل مع جوانب الضعف؟			
نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:		
15 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
بطاقات ملونة (أحمر وأخضر)، قائمة الحدود (ورقة عمل 9).	أوراق و أقلام ملونة، مسجل صوت.	المواد والأدوات:		

خطوات التطبيق:

لتحقيق الهدف بأن يميز الطالب بين ما يقوله الآخرون عنه وما هو عليه في الحقيقة حتى يتمكن من تأكيد ذاته ومواجهتهم، على المعلم/ة بتقديم نشاط "حدودي" من خلال الآتي:

وزع أوراقاً فارغة على الطلبة

يتم إخبار الطلبة أن هذه الأوراق تمثلهم.

يطلب من الطلبة أن يقوموا بالتعبير عما يطلب منهم بالرسم/ الكتابة/ الحديث.

يطلب منهم التعبير عما يلي بالترتيب:

أنا

أسرتي

أصدقائي

أغراضي التي أسمح بمشاركتها، وأغراضي التي لا أسمح بمشاركتها

أمور يمكن لأصدقائي أن يعرفوها عني، ورسم صندوق مغلق يمثل الأمور التي لا يمكن لأصدقائي أن يعرفوها عني.

تصرفات لا أسمح لأحد بفعلها معي (لمسي/ شتي/...)

اطرح سؤالاً: ماذا ستفعل إذا تجاوز أحدهم حدودك وأخذ من أغراضك أو سأل عن شيء لا تريده أن يعرفه؟

لتحقيق الهدف بأن يميز الطالب بين ما يقوله الآخرون عنه وما هو عليه في الحقيقة حتى يتمكن من تأكيد ذاته ومواجهتهم، على المعلم/ة بتقديم نشاط "دليلي" من خلال الآتي:

ابدأ بتوزيع بطاقة حمراء وأخرى خضراء لكل طالب.

قدم التعليمات بأنه سيتم قراءة عبارة، وعليك أن تقوم برفع البطاقة الخضراء إن كنت تسمح بالشيء وتوافق عليه، أو أن ترفع البطاقة الحمراء إن كنت لا تسمح به ولا توافق عليه.

ابدأ بقراءة جميع البنود في قائمة الحدود (قدم العبارات مكتوبة على السبورة أو بواسطة عرض تقديمي أيضاً)

حدود شخصية

أولياء مادية	معلومات شخصية	هوايات وسلوكتان
فتح الحقيقة	المسروف الشخصي	استواء من شكري أو شكري
تدق قناري	كلاب سيه ماتشي	الراح بالسرير أو بالقسي
استخدام كنسي	مخدرات في المنزل	استواء من ماتشي
تناول طعامي		القتل
الحد من شخصي		

اطرح سؤالاً للنقاش: ماذا ستفعل إن تجاوز أحدهم حدودك؟

عزز الإجابات المؤكدة للذات، وزود الطلبة ببدايات إيجابية وأكثر تأكيداً للذات.

نشاط 3

أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- جماعية	نوع التدخل:		
35 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
أوراق و أقلام ملونة، مسجل صوت، ورقة عمل 11	أوراق و أقلام ملونة، مسجل صوت، 5 حبال	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم ميزان الشعور" من خلال الآتي: قدم نموذج لميزان الشعور(ورقة عمل رقم 11)  اعرض قائمة المشاعر للطلبة اعرض شعورًا واطلب إليهم أن يذكروا مواقفًا تجلب هذا الشعور اطلب إليهم حسب ميزان الشعور تحديد درجة الشعور. (يشارك جميع الطلبة) ركز الانتباه إلى أننا أحيانًا نبالغ في إعطاء الأمر شعورًا وهذا أمر غير مرغوب.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "جعلوني أشعر" من خلال الآتي: اطلب من أحد الطلبة أن يتطوع (يفضل أن يكون من طلبة صعوبات التعلم)، وأن يتطوع 5 طلبة آخرين لقراءة عدد من الحالات "جعلوني أحبط/ أغضب/ أحزن" قم بربط الحبال الـ 5 بأماكن مختلفة من جسم المتطوع الأول (مقترح: اليدين والرجلين والوسط) اطلب من كل طالب متطوع أن يمسك حبالًا، وميز ذلك الحبل عند قراءته عبارة سلبية (تجلب الشعور بالحزن/ الغضب/....) وعند انتهاءهم أعد الطلبة للجلوس. اطرح الأسئلة على المتطوع الأول: هل ما فعلوه من قراءة عبارات سلبية وربطهم لك بالحبال جعلك تشعر بأي شعور سلبي؟ هل زاد ارتباطك بالحبال من مشاعرك السلبية؟ ماذا كنت تشعر قبل التمرين؟ هل وصل شعورك إليهم؟	خطوات التطبيق:		



				أخبر الطلبة عن أن هذا شبيه مشاعرنا التي نعتقد أن الآخرين يتسببون بها، نحن نشعر من داخلنا، وليس لأن أحداً وضع ذاك الشعور بنا.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلّاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: زيادة قابلية الطالب للانخراط مع الطلبة الآخرين. نيل انتباه الطالب. إبداء الطالب عبارات تؤكد محتوى الأهداف (الجميع يخطئ، لا أحد كامل، ...). بروز المبادرة في التفاعل مع الآخرين، وفي طرح الأسئلة. التطوع لأداء مهام مختلفة. إبداء تقبل أكبر للنقد. ملاحظة ارتفاع في مستوى التفاعل الاجتماعي مع الزملاء. ملاحظة هدوء الطالب والحظي باهتمامه.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
الغضب	أن يتعرف إلى مهارات ضبط الانفعالات ويؤديها	نشاط 1		
		نوع التدخل:	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		مدة التطبيق:	أنشطة صفية- جماعية	أنشطة صفية- جماعية
		المواد والأدوات:	25 دقيقة	20 دقيقة
		أوراق عمل ورقة عمل 8، أقلام	بالونات، لوحة كبيرة، قلم.	
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " كيف أشعر؟" من خلال الآتي: قدم أوراق العمل للطلّبة، وقم بقراءة البنود وساعدهم في تحديد الشعور المناسب أمام كل عبارة (الورقة مزودة ببدايل مرنة لطلّبة صعوبات التعلم)	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " بالون المشاعر" من خلال الآتي: مهدّ للموضوع: بأننا نمر بالعديد من المشاعر، وأننا نتفاعل مع الآخرين وفق هذه المشاعر. قم بالإعلان عن فتح بنك للمشاعر، والطلب إليهم تعبئة البنك بذكر/ كتابة/

رسم المشاعر التي يعرفونها، وفي حال عدم القدرة على تسميتها يمكنهم وصفها بما أقف.

ثم انتقل للبحث عن مصادر هذه المشاعر، واذكر شعوراً واطلب منهم أن يحددوا ما أقف تأثير هذا الشعور.

اختر شعور الغضب أو البكاء (الأكثر ملاءمة لذوي صعوبات التعلم)

اطلب من أحد الطلبة (يفضل من ذوي الصعوبات) بأن يخرج ويقف أمام زملاءه، ويمسك بالبالون.

ابدأ بسرد موقف سلبي يستثير الشعور (الحزن/ الغضب)، واطلب من الطالب بعد كل جزء من الموقف أن ينفخ في البالون ويمسك بفوهته دون إخراج الهواء.

استمر بذلك حتى انفجار البالون.

أخبرهم أن انفجار البالون هو البكاء الشديد/ الصراخ الشديد/ رد فعل سلبي شديد.

اطرح الأسئلة التالية:

لماذا يعد انفجار البالون (انفجارنا) أمراً سيئاً؟

كيف يمكن أن نمنع البالون من الانفجار؟ (الإجابة بأن يتم تفريغ الهواء بالتدريج بعد كل موقف)

ماذا يمكن أن نفعل لنقل أثر الموقف السلبي (تفريغ الهواء) حتى لا ننفجر كالبالون.

كيف أشعر

خمس دائرة حول الرقم اسجل الحيز الذي يعبر عن شعورك. عندما نسير بالخبرات التالية



قم بإخراج طالبين، اتفق مع أحدهما سرّاً أنه سيمثل دور شخص يشعر بالجوع ولم يتمكن من الأكل في الفرصة/ الفسحة، واتفق مع الآخر سرّاً وبالمعزل عن الأول بذات الشيء.

اطلب إلى الأول أن يقف أمام الصف ويبدأ بالصراخ والبكاء دون التكلم، ثم اسأل الطلبة: ماذا يريد؟ واطلب إليهم أن يقدموا له المساعدة؟

ثم اطلب إلى الآخر أن يعبر بحزن واستياء عن الأمر ويتحدث إلى الطلبة، ثم اسألهم: ماذا يريد زميلهم هذا؟ واطلب أن يقدموا له المساعدة.

أخبرهم أن كلا الطالبين أراد نفس الشيء لكننا لم نفهم ما يريده الأول حتى نساعدته، ولكن فهمنا ما يريده الثاني فساعدناه.

ناقش أهمية التعبير عن المشاعر.

إجراء اختياري: درّب الطلبة على تمرين التنفس الثلاثي للاسترخاء. انظر ورقة عمل 12



درب الطلبة على تمرين التنفس الثلاثي للاسترخاء.				
نشاط 2				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- جماعية	نوع التدخل:		
25 دقيقة	40 دقيقة	مدة التطبيق:		
كيس صغير، و5 أوراق صغيرة لكل طالب، أقلام ملونة.	أوراق، أقلام، مسجل صوت	المواد والأدوات:		
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "عبر عن ذلك" من خلال الآتي: قدم النشاط من خلال تبادل الأفكار مع بعض كلمات المشاعر وضع المشاعر على السبورة ضمن مجموعتين (مشاعر سلبية، مشاعر إيجابية) ارسم بجانب المشاعر السلبية وجهاً حزيناً 😞، و وجهاً سعيداً 😊 بجانب المشاعر الإيجابية. اطلب إلى الطلبة أن يفكروا في مواقف سلبية. ثم اطلب إليهم أن يكتبوا/ يرسموا ذاك الشعور. بعد الانتهاء اطلب إليهم تقطيع تلك الأوراق وإلقائها في كيس ورقي مخصص للمشاعر السلبية، ثم إلقائه في القمامة. كرر السابق مع المشاعر الإيجابية، واجعل الطلبة يحتفظون بأوراق المشاعر الإيجابية، وعزز من دافعهم نحو جلب المزيد من المشاعر الإيجابية.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "عبر عن ذلك" من خلال الآتي: نشاط "لقاءات ومقابلات" من خلال الآتي: قم بتقسيم الطلبة لثنائيات (يفضل ألا تضع طالبين من ذوي صعوبات التعلم معاً) قدم المواد اللازمة لتسجيل الآراء. اطلب من كل ثنائي أن يجمع أفضل الإجابات حول (كيف أتحكم في غضبي) اطلب من كل طالبين أن يقوموا بعرض نتائجهم على شكل لقاء تلفزيوني، أحدهم يشكل المضيف والآخر الضيف. استمر هكذا حتى انتهاء جميع الطلبة.		
نشاط 3				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
أنشطة صفية- فردية	أنشطة لا صفية- فردية	نوع التدخل:		

30 دقيقة	30 دقيقة	مدة التطبيق:		
أوراق، أقلام، مسجل صوت، كوب زجاجي شفاف (الدورق)، والحبر والماء.	أوراق، أقلام، مسجل صوت، ورقة عمل 10	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "دورق الحبر" من خلال الآتي: خذ الطلبة لمختبر العلوم/ أو ساحة خارجية إن لم يتوفر. أحضركوب الزجاجي الشفاف/ الدورق، والحبر والماء ضع القليل من الماء والحبر في الدورق (الكوب). أخبر الطلبة أن الحبر هو شعورنا السلبي بالغضب. اطلب منهم أن يقترحوا طريقة لفصل الماء عن الحبر دون خسارة الماء (لن يقدموا إجابة مناسبة عادة) أخبرهم أن الحل الجيد لهذه المشكلة أن نزيد من الماء وفي حياتنا يمثل الشعور الإيجابي. ثم ابدأ بصب الماء في الإناء (ودعه يفيض) حتى يتحول الماء في الإناء لماء نظيف مجددًا. وجّههم بأن يراقبوا انخفاض تركيز الحبر كلما قمنا بصب الماء. وعليه فإن علينا البحث عن السعادة حتى نستطيع أن نتعامل مع الموقف الذي يجلب الغضب والسوء بسهولة، وكلما زادت السعادة قل الغضب.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ارسم نفسك" من خلال الآتي: قم بعرض مجموعة من الرموز الملونة التي تعبر عن الشعور بالغضب، والحزن والخوف للطلبة (ورقة عمل 10)  قم بالحوار مع الطلبة حول هذه المشاعر والمواقف التي يتعرض لها وتسبب له هذه المشاعر. اطلب من الطلبة أن يقوموا برسم أنفسهم وهم يعبرون عن حالتهم السلبية. اطلب إليهم أن يقوموا بتقطيع الورقة ذات الشعور السلبي اسألهم كيف يمكننا أن نتخلص من شعورنا السلبي؟ ثم كرر السابق بعرض شعور إيجابي. اطلب من الطلبة أن يكرروا الرسم، لكن عليهم الاحتفاظ بالأوراق. اسألهم عن مصادر الحصول على الشعور الجيد.	خطوات التطبيق:		

تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: زيادة قابلية الطالب للانخراط مع الطلبة الآخرين إبداء قابلية أكبر للانخراط مع بقية الطلبة. إبداء الطالب عبارات تؤكد محتوى الأهداف (الجميع يخطئ، لا أحد كامل، ...) أن يبدي استجابة أفضل للتحديات (المشاعر السلبية).	المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	نشاط 1
الانسحاب الاجتماعي	أن يبدي قابلية للانخراط مع الآخرين في الصف.	أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- جماعية	أوراق و أقلام ملونة، مسجل صوت.	12 سنة فأكثر
				نوع التدخل:	أنشطة صفية- فردية
				مدة التطبيق:	30 دقيقة
				المواد والأدوات:	أوراق و أقلام ملونة، مسجل صوت.
				خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف على المعلم/ة توفير عرض "لمسرح الدمى" يستعرض فيه مهارات التواصل الاجتماعي وتبادل الحوار وتجنب المواضيع التي تحدث مشكلات اجتماعية مع الأقران والوالدين والمعلمين. من خلال الآتي: يتم استضافة مقدّم عروض مسرحية-مسرح دمي (يفضل من ذوي الحاجات الخاصة كنموذج)، ليقدّم عرضاً يستهدف فيها أهم المهارات اللازمة للتواصل، مع الإشارة إلى أن هذه المهارات لا شأن لها بالمهارات الأكاديمية (ممكن من خلال توفير شخصية اجتماعية غير متفوقة أكاديمياً). ملاحظة: تتوفر مدرّبة ومقدّمة عروض مسرحية أردنية متطوعة لهذه المهمة. توجيه الطلبة للجلوس ثنائيات (من غير الأصدقاء في فسحة قصيرة لتناول الطعام، مع مراعاة عدم وضع طالبين من ذوي الصعوبات

			مُعًا) وتطبيق المهارات التي تمت في مشاهد مسرح الدمى. والأخطاء التي تعيق التواصل (يمكن كتابتها على السبورة) ويضيف المعلم مهارات إضافية. يتم تكرار الخطوات 1-3 باستخدام المهارات المتفق عليها، وتجنب المعيقات المتفق عليها. ملاحظة: طلبة صعوبات التعلم غير مبادرين اجتماعيًا، لذلك لابد من جعل المشاركة إلزامية لا اختيارية.
		نشاط 2	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
	نوع التدخل:	أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- جماعية
	مدة التطبيق:	30 دقيقة	45 دقيقة
	المواد والأدوات:	أقلام، أوراق، مسجل صوت	مساحة كافية لأداء عمل مسرحي، السيناريو والأدوار مكتوبة/ مسجلة صوت.
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف بأن يميّز الطالب بين ما يقوله الآخرون عنه وما هو عليه في الحقيقة حتى يتمكن من تأكيد ذاته ومواجهتهم، على المعلم/ة تقديم نشاط "هكذا يقولون" من خلال الآتي: اطلب من الطلبة الجلوس بشكل مريح. اطلب من الطلاب الذين تعرضوا للمضايقة من قبل في حياتهم أن يرفعوا أيديهم بدون ذكر التفاصيل. ملاحظة: (في حال تجنب طالب صعوبات التعلم رفع يده، كرر السؤال بعد كل طالب شارك، وادعوه للمشاركة إن أمكن دون لفت الانتباه إليه)	لتحقيق الهدف بأن يميز الطالب بين ما يقوله الآخرون عنه وما هو عليه في الحقيقة حتى يتمكن من تأكيد ذاته ومواجهتهم، على المعلم/ة تقديم نشاط "للسيكو- دراما" من خلال الآتي: ملاحظة: ستناقش المسرحية قضية تنمر الحيوانات (الطائر، القرد، النمر) على الفيل لأنه بطيء، وسيعكس الدور تمثيل الفيل الحزين من الكلام والمقتنع بأنه فاشل وعيب على الآخرين ويأكل كثيرًا. ثم يحدث أن ينشب حريق يكاد يقتل الحيوانات وينقذهم الفيل

اسأل: هل نستطيع منع شخص من مضايقتنا (بإطلاق مسميات وألقاب سلبية، أو بالتعليقات السلبية والأحكام القاسية أو العدوان، أو...)? (الإجابة ليس دائماً). أكمل بأننا يجب أن نجيب على أن ما يقولونه هل هو حقيقة؟ (عادة ما تكون الإجابات عن الذات جيدة بما يتكامل مع التمارين السابقة، وفي حال كانت الإجابات سلبية عليك تذكير الطالب من ذوي الصعوبات، بمهام التمرينات التي قام بها وأتقنها). اسأل الطلبة: ما هو شعورك حول ما تعرضت له؟. اسأل الطلبة وفق ما تم عرضه: ماذا فعلت حيال المضايقة؟ اطلب من الطلبة بدائلاً للاستجابة التي يمكنه أن يدافع فيها عن نفسه (يمكن للمعلم عمل مساعدات وتقديم بدائل). اسمح بعمل لعب الدور لبعض مهارات الدفاع عن النفس.	بخطومه، وتشكره الحيوانات على ما فعل. الإجراءات: يتم توزيع الأدوار كالآتي: الطالب من ذوي الصعوبات هو الفيل. الطلبة المتنمرون هم الحيوانات الأخرى. يطلب من الطلبة بعد انتهاء المسرحية تقييم مشاعر الفيل. يسأل الطلبة عن رأيهم في اعتقاد الفيل بفشله نتيجة آراء الآخرين. يطلب من الطلبة أن يقترحوا ردوداً مناسبة يمكن استخدامها للدفاع عن النفس عند التعرض لمثل المواقف السلبية التي مرّ بها الفيل.			
	نشاط 3			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
أنشطة لاصفية- جماعية	أنشطة صفية- جماعية	نوع التدخل:		
45 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
مواقف أولياء أمور لزيارة مكان قريب (مسجد/ مستشفى/ مكتبة عامة، ...).	أقلام، أوراق، مسجل صوت، لوحة كبيرة مرسوم عليها جذع شجرة، ألوان مائية (لون أخضر)	المواد والأدوات:		تصريح مدير المدرسة.

		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "بصمات يد" من خلال الآتي: قم بتعليق اللوحة التي تمثل جذع الشجرة. تحدّث إلى الطلبة إن كانت الشجرة هكذا جميلة أم لا، واسأل حول ماذا ينقصها؟ (الإجابة المتوقعة أوراق) قم بوضع اصبعك في الألوان وضع صمّتك التي تمثل الورقة على الشجرة، وأسألهم هل يكفي؟ (الإجابة المتوقعة لا) اسألهم : هناك ربح ستهبّ، ماذا سيحصل للورقة وحدها؟ (الإجابة المتوقعة ستسقط) قم بإخراج طالب واجعله يكرر ما قمت به، واسأل هل يكفي؟ استمر بذلك حتى يضع جميع الطلبة بصمّتهم. أخبرهم أن الريح ستهب، هل ستستطيع إسقاط جميع الأوراق؟ (الإجابة المتوقعة لا) أخبر الطلبة أن وجود الشخص وحيدًا يجعله ضعيفًا ووجوده مع الآخرين وبجانهم يجعله أقوى.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "خدمة مجتمعية" من خلال الآتي: خذ الموافقة على الذهاب لمكان عام يمكن تقديم المساعدة فيه (ترتيب، تنظيف، تقديم خدمات، ...) قم بأخذ الطلبة للمكان وتنفيذ الخدمة المناسبة (مع الحفاظ على شروط السلامة والحماية للطلبة) عزّز أداء الطلبة، وقيمة مساعدة الآخرين أثناء العمل. قم بتعزيز الطلبة في الطابور الصباحي لليوم التالي.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: ملاحظة مظاهر الاستمتاع بالخبرة الجديدة بعد تنفيذ الأنشطة. زيادة قابلية الطالب للانخراط مع الطلبة الآخرين . زيادة حب الاستطلاع وطرح الأسئلة . ارتفاع الروح المعنوية للطلاب بعد تكوين العلاقات. بروز المبادرة في التفاعل مع الآخرين، وفي طرح الأسئلة. المبادرة إلى القيام بمهام صفية وتفاعلية مع الآخرين.			

يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق التالية: رواية القصص الإسقاطية: يطلب ميسر الحصة/ المعلم من الطلبة (من ذوي صعوبات التعلم تحديداً) أن يقوموا برواية قصة لشخص كان حزناً ثم أصبح سعيداً، على أن يحصل الراوي الأفضل على هدية تقديرية. (ملاحظة: يمكن استخدام الكتابة/ الرواية / الرسم/ تسجيل الصوت/ أي وسيلة مناسبة) كرسي الاعتراف: يقوم ميسر الحصة/ المعلم بتحديد كرسي فارغ، ويقوم أحد الطلبة من ذوي الصعوبات بالجلوس عليه، ويطلب من باقي الطلبة أن يقوموا بسؤاله حول أمنياته وما حقق منها وما يريد أن يحقق في حياته. التقييم الذاتي: إن أمكن، يُطلب تقييم أداء الطالب من الطالب نفسه، إذ يعمل التقييم الذاتي على زيادة وعي الطالب، وثقته بنفسه، ويمكن عند طلب التقييم الذاتي تزويد الطالب ببعض معايير الأداء المساندة، التي يمكن استخدامها للتعبير عن التغيير. تقييم الأقران: يمكن أخذ تغذية راجعة تقييمية حول أداء الطالب من خلال الطلبة الآخرين في الصف. أداء المهمات: يمكن لميسر الحصة/ المعلم تقييم الطالب من خلال طلب مهمة أو أكثر لأغراض التقييم، ويفضّل عدم الحكم من خلال مهمة واحدة، مع مراعاة طلب المهام في ظروف مختلفة لتجنب وجود عوامل خارجية تؤثر في التقييم. تدوين الملاحظة المباشرة: يمكن لميسر الحصة/ المعلم تدوين الملاحظات المباشرة أثناء تنفيذ الطالب للمهام الأكاديمية وغير الأكاديمية، بحيث يحصل على معلومات شاملة ودقيقة.	إجراءات التقييم النهائي:
يعدّ الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلبة، تشير لمدى فاعلية البرنامج: حب المشاركة والالتزام بالأنشطة التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية التعبير عن المشاعر المختلفة تبني مواقف مختلفة متعلقة بالواقع الحالي تعزيز (زيادة ظهور) بعض السلوكيات الإيجابية التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية أداء التكليفات (المهام) المنزلية المبادرة والتطوع للمهام المختلفة.	مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:
على ميسر الحصة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي:	

العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:	استمرار العزلة والانسحاب وتجنب التفاعلات الاجتماعية . مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة. الاستمرار بالبكاء والحزن . الغضب المستمر والعداوية غير المبررة. الإفصاح عن مشكلة تستدعي تدخّل مختص. إيذاء نفسه أو الحديث عن إيذاء النفس أو الآخرين. الحديث عن الموت أو الانتحار. استمرار الاستثارة الشديدة والهيجان بسياق غير ملائم. النوم المتكرر في الصف . الغياب المتكرر عن المدرسة. تكرّر حالات الصداع أو آلام المعدة.
تقدير القياس البعدي	يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.

قائمة المراجع

- Akoul, M., Lotfi S. & Radid, M. (2020). Effects of academic results on the perception of competence and self-esteem in students' training. *Global Journal of Guidance and Counselling in Schools: Current Perspectives*. 10(1), 12–22. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i1.4874>
- Alhuei, M., Sheikh, S., & Mansoor, N. (2015). The relationship between self-esteem and language learning. *The Iranian EFL Journal*, 11, 11–26.
- Bandla, S., Mandadi, G. D., & Bhogaraju, A. (2017). Specific learning disabilities and psychiatric comorbidities in school children in South India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 39(1), 76–82.
- Branden, Nathaniel. (1992). *The Power of Self-Esteem*. Health Communications, Inc.
- Pina Filippello, Caterina Buzzai, Giovanna Messina, Antonina Viviana Mafodda & Luana Sorrenti. (2019). School Refusal in Students with Low Academic Performances and Specific Learning Disorder, The Role of Self-Esteem and Perceived Parental Psychological Control. *International Journal of Disability, Development and Education*. DOI:10.1080/1034912X.2019.1626006
- Venkatesan, Srinivasan. (2017). A concept analysis of learning disability based on research articles published in India. *Journal of Clinical Psychology*. 43(2):97-107

Wang, Y., Huebner, E. S., & Tian, L. (2021). Parent-child cohesion, self-esteem, and academic achievement: The longitudinal relations among elementary school students. *Learning and Instruction*, 73, 101467. doi:10.1016/j.learninstruc.2021.101467

ريزونو، روبرت. (2000). بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية (مدارس الظهران الأهلية، مترجم). مكتبة الملك فهد الوطنية.

بعض الأنشطة مأخوذة بتصرف من:

Dennison, P. & Dennison, G. (1994). *Brain Gym. Edu-Kinesthetics*

Vernon, Anne. (1989). *Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum for Children/Grades 1-6*. Library of Congress

Vernon, Anne. (1989). *Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum for Children/Grades 7-12*. Library of Congress.

أبو أسعد، أحمد. (2015). الحقيبة العلاجية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، الجزء الأول: صعوبات التعلم القرائية. مركز دبيونولتعليم التفكير.

أبو أسعد، أحمد. (2015). الحقيبة العلاجية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، الجزء الثاني: صعوبات التعلم في الكتابة والرياضيات. مركز دبيونولتعليم التفكير.

أبو أسعد، أحمد. (2015). الحقيبة العلاجية للطلبة ذوي صعوبات التعلم، الجزء الثالث: صعوبات التعلم النمائية وعلاج المشكلات السلوكية. مركز دبيونولتعليم التفكير.

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. (2018). دليل الأنشطة للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية.

[https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/cfs-activity-catalogue-arabic.pdf /](https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/cfs-activity-catalogue-arabic.pdf/)

الشريفين، أحمد والفرح، عدنان (2012). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى رياضة الدماغ في خفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - عمادة البحث العلمي، 23 (1433)، 129-176.

كوفاليك، سوزان وأولسن، كارين. (2004). دليل المعلم لتطبيق أبحاث الدماغ في غرفة الصف (مدارس الظهران الأهلية، مترجم). دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع (1994).

وزارة التربية والتعليم. (2022). الدليل الإثرائي لأنشطة مهارات القرن الحادي والعشرين للصفوف الرابع والخامس والسادس. وزارة التربية والتعليم الأردنية، إدارة الكتب والمناهج المدرسية.





أستطيع، ولا أستطيع

I can't & I can,

○ أستطيع تناول الطعام لوحدي



○ أستطيع الرسم



○ آتي للمدرسة لوحدي



○ ارتدي ثيابي لوحدي



○ أستطيع قيادة الدراجة



○ أعد حتى الرقم 20



○ أستطيع تسمية أقاربي



○ أعرف كتابة اسمي





أن تكون شخصاً يعتمد عليه أمر في غاية الأهمية. فنحن نعتد على الآخرين في أشياء عديدة وأحياناً يعتمد الآخرون علينا. وقد أعد النشاط التالي لمساعدتك في دراسة الطرق التي يعتمد فيها الناس على بعضهم بعضاً.

- ١- أعتد على معلّمي في _____
يعتمد عليّ معلّمي في _____
- ٢- أعتد على صديقي في _____
يعتمد عليّ صديقي في _____
- ٣- أعتد على والدي أو والدتي في _____
يعتمد عليّ والدي أو والدتي في _____
- ٤- أعتد على أفراد أسرتي الآخرين في _____
يعتمد عليّ أفراد أسرتي الآخرين في _____
- ٥- شخص آخر أعتد عليه هو _____
أعتد عليه في _____
يعتمد هو عليّ في _____

٦- هل تعتقد بأن الأشخاص الآخرين يمكن أن يعتمدوا عليك؟ نعم _____ لا _____

٧- إذا أتاحت لك الفرصة لنعمل بجد كي تحسن جدارتك، فما هي الأشياء التي ستفعلها عندئذٍ والتي لا تفعلها الآن؟ ناقش إجاباتك مع أعضاء مجموعتك.

٨- أعد كتيباً يشتمل على ورقة منفصلة لكل من البنود الأول والثاني والثالث والرابع المذكورة أعلاه. ثم ارسم صوراً تبين فيها الأشياء التي يعتمد عليك الآخرون في أدائها.

يسخر الطلبة من زميلهم بعد أن عاقبته المعلمة لأنه لم يحل الواجب





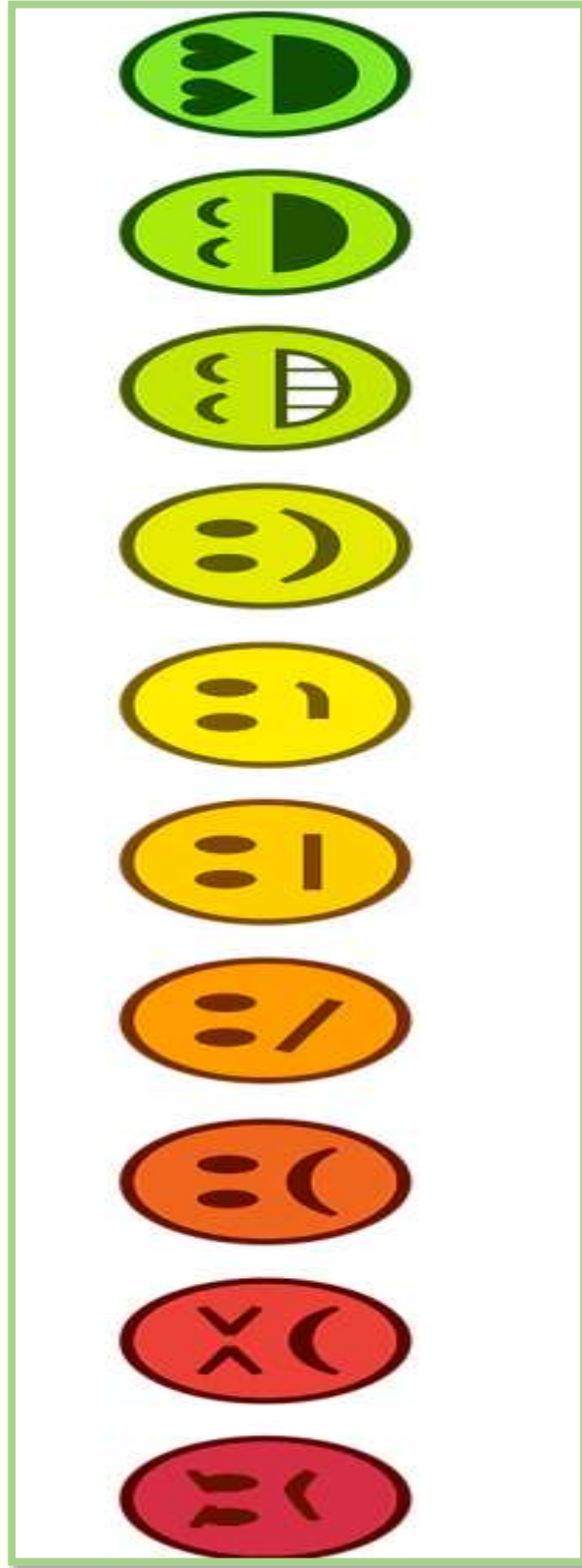
كيف أشعر

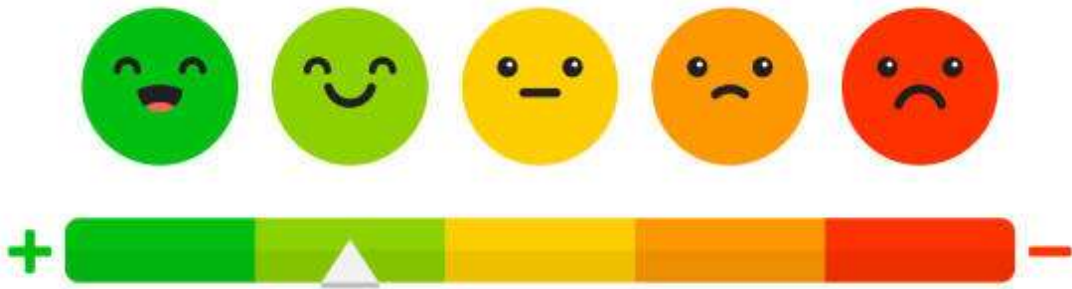
ضع دائرة حول الرقم اسفل الوجه الذي يعبر عن شعورك عندما تمر بالخبرات التالية:

الخبرات			
عندما انهض في الصباح	١	٢	٣
عندما اصل الى المدرسة	١	٢	٣
عندما ادخل الى الصف	١	٢	٣
عندما يكون لدي حصة قراءة	١	٢	٣
عندما يكون لدي حصة رياضيات	١	٢	٣
عندما ينادي علي المعلم	١	٢	٣
عندما يكون لدينا رياضة	١	٢	٣
عندما اعمل مع زملائي في الصف	١	٢	٣
عندما اذهب الى البيت	١	٢	٣

حدود شخصية

أشياء مادية	معلومات شخصية	مواقف وسلوكيات
فتح الحقيبة	المصروف الشخصي	استهزاء من شكلي او سلوكي
اخذ نقودي	كلام سيء عن عائلتي	المزح بالضرب او باللمس
استخدام كتبي	علاماتي في المدرسة	استهزاء على علاماتي
تناول طعامي		الشتيم
اخذ قرطاسيتي		





ورقة عمل 12

هذه الصورة تعبيرية فقط للنشاط انظر ورقة عمل 12 (فيديو يوضح آلية الاسترخاء للأطفال)



ثانيا الدليل الوجداني

الدعم النفسي والاجتماعي

لخفض المخاوف لدى ذوي صعوبات التعلم التعليمية

البعد:	الوجداني
المجال:	المخاوف
المشكلة:	- مخاوف غير مبررة - الانسحاب من المواقف الاجتماعية - البكاء بدون سبب - رد الفعل المبالغ فيه للمؤثرات الخارجية
مؤشرات القياس والتقييم:	1- يبكي لأسباب لا تستدعي البكاء . 2- يرتجف بسهولة لأي موقف. 3- مخاوف غير مبررة من الظلام، الأصوات المرتفعة، الآخرين. 4- يتكلم عن خبرات غير إيجابية. 5- التفكير السلبي عن الذات. 6- توقع السيئ من أفكار وأحداث.
الهدف العام:	الهدف طويل المدى: أن يتعلم الطالب مهارات التعامل مع المخاوف ومواجهتها.
	الهدف قصير المدى:
	- أن يدرك المواقف التي تؤدي للشعور بالخوف. - أن يتعلم مهارات مواجهة المخاوف.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: 1- أن يكتشف عدم واقعية مخاوفه. 2- أن يحدد مسببات الخوف لديه. 3- أن يتحدث عن الخبرات الإيجابية عن ذاته ونقاط القوة التي يمتلكها (التفكير الإيجابي للذات). 4- أن يتعلم التفاؤل وحسن الظن. 5- أن يحسن استخدام لغة يتحدث بها مع نفسه.

تعريف المشكلة:	تعرف المخاوف بأنها عاطفة طبيعية قوية شديدة يتفاعل معها الفرد، تنتج بسبب خطر حقيقي أو يتخيل أنه حقيقي. تختلف المخاوف عن القلق بأنها محددة بمثير معين يتكرر الشعور بالخوف حال توفره، بينما القلق يكون غير محدد بسبب أو مثير واحد معين. كما أن المخاوف تزول في العادة عند زوال المسبب لها، على خلاف القلق الذي يدوم لفترة أطول وبصورة غير واضحة تماما. يتعرض جميع الطلاب للمخاوف بدرجات متفاوتة كجزء أساسي من عملية نموهم، إلا أن بعض المخاوف تكون شديدة لدرجة أنها تعيق التوافق النفسي للطلاب كما تعيق التقدم في المجالات الحياتية المختلفة مما يدفعه لليأس والاستسلام، وقد تزداد حدة المخاوف لتصل إلى اضطراب نفسي وفقاً للخبرات الحياتية التي يتعرضون لها. يختلف تعامل الطلاب مع المخاوف حسب عوامل عديدة منها: - أسباب جينية فبعض الطلاب أكثر حساسية من غيرهم. - وجود مخاوف غير معالجة لدى أحد الوالدين. - الحماية الزائدة من قبل الوالدين، التي تسبب الاعتمادية. - التعرض لمواقف ضاغطة (طلاق الوالدين، الحرب، التعرض لصدمات، الإصابة بأمراض وغيرها). من أكثر الأمور تكرارا والتي تسبب المخاوف لدى الطلاب هي البقاء وحيدا، الظلام، الحيوانات المختلفة خصوصا الكلاب، الحشرات بأنواعها، التعرض للإصابة، الخوف من المرض أو الموت له أو لمن حوله، الوحوش والشخصيات الخيالية. وعندما يكبر الطالب قليلا قد يصبح لديه مخاوف من الفشل أو من الرفض. وقد تتحول المخاوف إلى فوبيا (الخوف المرضي) من أمور أشد عندما يتقدم الطالب بالعمر فقد تصبح لديه فوبيا من أمور محددة تجلب الخوف دائما وبدرجة كبيرة تؤثر في جوانب حياة الطالب، فوبيا من الطيران، فوبيا الأماكن الضيقة، فوبيا المرتفعات، فوبيا التجمعات. والفوبيا أو الخوف المرضي أكثر شدة من الخوف الطبيعي، فهو خوف غير سوي من منبهات لا تسبب للفرد أذى فعلي. والخوف المرضي شعور عنيف يتراوح ما بين الضيق أو عدم السرور حتى الرهبة أو الهلع، ويصاحب المخاوف المرضية في العادة تعبيرات فسيولوجية وشعورية وتعبيرية تظهر على الطالب من خلال الرجفة، الهرب، التجنب وغيرها من الاستجابات الحركية والتجنبية.
تنبيهات ومحاذير:	• الانتباه على عدم التركيز على مخاوف الطالب أمام الزملاء بذكر ذلك بشكل مباشر، أو بالتلميح إليه، أو بالسخرية منه حتى لا يتم تعزيزها، أو فقدان الثقة بين الطالب والمعلم. • مخاوف الطلاب في العادة تكون لها أسبابها ولذلك لابد من الانتباه على السبب لمعالجته، قبل التدخل التربوي المباشر، ويكون بتحويل الطالب إلى الأخصائي لمتابعته. • عندما يدرك المعلم وجود مخاوف لدى الطالب لابد أن يتفاعل معه ويعطيه الاهتمام لشخصه وليس بسبب مشكلته. • يجب البعد عن تقديم عدة تعليمات أو أوامر في آن واحد. فقد لا يتمكن طالب ذوي صعوبات التعلم من فهمها واستيعابها.

• نظرا لارتباط صوبات التعلم بتشتت الانتباه يجب التحقق من تركيز الطالب ذوي صعوبات التعلم و انتباهه وفهمه لخطوات تطبيق النشاط. • قد تؤدي مخاوف الطالب المنوعة إلى تفسيره للإشارات الاجتماعية بشكل خاطئ مما يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم.	
- عند التعامل مع مشكلات الطالب الوجدانية لابد من بناء ثقة معه ويكون ذلك بحبه واحترامه وتقبله على ما هو عليه. - لابد من أن يشعر الطالب بأن المعلم ثقة وأنه سيحافظ على أسرار. - يحتاج الطالب التعامل مع مشكلاته العاطفية من خلال إشاعة روح المرح والدعابة. - من أهم العوامل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية هي رفع تقديره لذاته ولذلك ينصح بالرجوع للدليل المعرفي مجال "تقدير الذات" لمعرفة كيفية مساعدة الطالب في ذلك. - لابد من تعليم الطالب التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة، لأن كبتها يؤذيه ويفاقم من المشكلة. ويكون ذلك من خلال الحوار معه، أو إرشاده للتكلم مع شخص ثقة من حوله، تعليمه الرسم أو التلوين، أو كتابة مشاعره (بما يتناسب وعمره). - الرسم والأعمال الفنية بشكل عام مفيدة لدرجة كبيرة، وقد وجد علماء النفس ارتباطا وثيقا بين اهتمام الطفل بالأعمال الفنية كالرسم والموسيقى وبين ارتفاع قدرته على التعبير عن الحاجات الشعورية الدفينة، ولذلك يعتبر الفن من أساسيات دعم صحة الطالب النفسية، وخصوصا الجانب الوجداني. - من أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية لديه هي إدراك نقاط قوته ونقاط ضعفه ولذلك ينصح بتطبيق اختبار تحديد نقاط القوة والضعف (ورقة عمل الرابع) وهو مقياس طورناه من نظرية الذكاءات المتعددة، بحيث تدل الجوانب التي مجموعها أعلى على نقطة قوة بالنسبة للطالب، والجوانب التي مجموعها منخفض على نقاط الضعف لدى الطالب. - لابد من تدريب الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تركزه حول ذاته، فيدرك أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما له، ويُمكنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظر وبدائل أخرى. - الاهتمام بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وتقديم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. - لابد من الاهتمام بالمهارات الاجتماعية: ○ (طرح أسئلة الأهمية طمأنته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر، ...)، ○ (الابتسام، نبذة صوت مناسبة، ...)	تعليمات لميسر الحصة:
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:	إرشادات أولياء أمور:

• لابد من استبعاد الأسباب العضوية بداية فقد تكون سبب المخاوف وجود مشاكل صحية كضعف في النظر، أو مشاكل بالسمع فيصبح استقبال الطالب للمؤثرات من حوله سببا للإزعاج غير المعروف السبب، مما يسبب له المخاوف. • الاستماع إلى مخاوف الطالب دون إصدار أحكام مع الانتباه على أنها تكون صادقة وقوية بالنسبة له، وأنها تحتاج إلى تدخل حكيم للتعامل معها وعدم كتمها. • تجنب قول "لاداعي للخوف" "أو أن هذا أمر عادي لا يستدعي للخوف، فالاستخفاف بمشاعر الطالب تؤدي إلى إساءة الوضع. • إعطاء الطالب معلومات حقيقية حول الأحداث مع تبسيطها بما يتناسب وقدرات الطالب وعمره، فقد يكون الحديث عن الموت أو المرض ضروريا، خصوصا إن فقد الطالب قريبا له. • ينصح بمشاهدة بعض البرامج الوثائقية التي تتحدث عن سبب مخاوفه، ومن الجيد أن يشاهد الوالدين مع الطالب فيلم "Inside out" إذ يوضح فيه المشاعر وماذا يحدث في عقل الطالب ويسبب له المخاوف. • الابتعاد عن إجبار الطالب على مواجهة مخاوفه بعنف أو قسوة، لأن هذا سيجعل الخوف لديه أكثر سوءا. • تعويد الطالب على مواجهة مخاوفه يجب أن يكون بشكل تدريجي، بحيث لا يترك وحيدا في مواجهة المخاوف، ويكون بداية بالتحدث عن سبب الخوف "كالكلب أو الحشرات أو الظالم"، ثم مشاهدة الصور والحديث عنها، ثم مشاهدة برنامجا وثائقيا عنها، ثم إحضار لعبة أو مجسم صغير لها، ثم مشاهدتها عن بعد مسافة معينة، ثم محاولة لمسها أو الاقتراب منها. • قم بالثناء على السمات الإيجابية التي يمتلكها ومحاولة تعزيزه على جرأته في بعض المواقف. • ترك الحرية للطالب في اتخاذ بعض القرارات مع تكليفه بمهام واضحة يكون مسؤولا عنها. • أشرك الطالب في صنع القرار (ولو كان بدرجة بسيطة كترتيب الغرفة) واحترام رأيه وإتاحة الفرصة له للمشاركة في صنع القرار (مثال: وضع القواعد المنزلية). • تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء من مخاوف الطالب. • تعزيز حماية الذات والدفاع عنها بطرق سوية ومقبولة اجتماعيا. • الإجابة عن استفساراته وتهدة مخاوفه حيال الدفاع عن النفس ومواجهة الآخرين. • التأكيد على أن الدفاع عن النفس لا يضر في الصورة الذاتية أمام الناس، على أن يكون ضمن الضوابط المقبولة اجتماعيا.	
تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "الرجفة" ومشكلة "الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية" في البعد السلوكي، ومشكلة "صعوبات دراسية" في البعد التكيفي، ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي، ومشكلة "العزلة والأنطواء" و"التنمر" في البعد الاجتماعي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.	ملاحظة:

المؤشر			الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق
- يبكي لأسباب لا تستدعي البكاء. - يرتجف بسهولة لأي موقف. - مخاوف غير مبررة - يتكلم عن خبرات غير إيجابية.	أن يدرك المواقف التي تؤدي للشعور بالخوف.	نشاط 1		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	أنشطة صفية فردية	أنشطة صفية جماعية
		مدة التطبيق:	30 دقيقة	30 دقيقة
		المواد والأدوات:	أوراق، أقلام	أوراق، أقلام، مسجل صوت
	خطوات التطبيق:	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم او المعلمة بتقديم نشاط ارسم نفسك من خلال الاتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم او المعلمة بتقديم نشاط لقاءات ومقابلات من خلال : 1 - يقسم المعلم الطلاب إلى ثنائيات (يفضل عدم وضع طالبين صعوبات تعلم معا) 2 - يستخدم المواد اللازمة بتسجيل الآراء. 3 - يطلب من كل ثنائي أن يجمع أفضل الإجابات حول كيفية التحكم في مشاعره (أن يكتشف عدم واقعية مخاوفه ويواجهها). 4 - قد يرفض الطلاب المشاركة بهذا النشاط لاعتبار أن الخوف من صفات الصغار وعليه يقوم المعلم بحث الطلبة على تخيل موقف قد يسبب الخوف للبعض.
			1 - يقوم المعلم بعرض مجموعة من الرموز الملونة التي تعبر عن الشعور بالبكاء والحزن والخوف للطلاب : 	
			2 - يناقش ويحاور الطلاب حول هذه المشاعر والمواقف التي يتعرضوا لها وتسبب لهم هذه المشاعر المؤلمة.	
			3 - يطلب من الطلاب أن يقوموا برسم أنفسهم وهم يعبرون عن حالتهم السلبية.	

5 - يطلب من كل طالبين أن يقوموا بعرض نتائجهم على شكل لقاء تلفزيوني ، احدهم يشكل المضيف والآخر الضيف. 6 - يستعرض الطلبة ذلك حتى انتهاء جميع الطلاب. ملاحظة: ممكن لمعلم اللغات أن يطلب كتابة تحرير صحفي عن الخوف أو المخاوف المتفرقة. وقد يقوم معلم العلوم بالطلب من الطلاب كتابة بحث عن الهرمونات التي تتأثر بالخوف، ومعلم التربية الإسلامية عن أحاديث تتعلق بالخوف .	4 - يطلب من الطلاب أن يقوموا بتقطيع ورقة ذات الشعور السلبي. 5 - يسأل الطلاب كيف يمكن أن نتخلص من شعورنا السلبي. 6 - يكرر المعلم الخطوات السابقة بعرض شعور إيجابي. 7 - يطلب من الطلاب أن يكرروا الرسم مع احتفاظهم بالأوراق. 8 - يسأل الطلاب عن مصادر الحصول على الشعور الجيد.			
نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى، صفى	صفى، فردى	نوع التدخل:		
25 دقيقة بداية ثم خمس دقائق كلما دعت الحاجة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
-	بالونين، لوحة كبيرة ، قلم	المواد والأدوات:		
ولتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط "أنا معك" من خلال الخطوات التالية: 1 - يقوم المعلم بإخبار الطالب صاحب المشكلة، أنه موجود معه، ومستعد	لتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط بالون المشاعر والمكبوتات من خلال الآتي: 1 - يمهّد المعلم للموضوع بأننا نمر بالعديد من المشاعر، وأننا نتفاعل مع الآخرين وفق تلك المشاعر.	خطوات التطبيق:		

لمساعدته في حال أراد ذلك. 2 - يخبر المعلم الطالب بأنه من الطبيعي الشعور ببعض المخاوف، ولكنه يحتاج إلى تحديدها أولاً للتعرف عليها، ثم معرفة إن كانت هذه المخاوف واقعية وحقيقية، ثم طريقة مواجهتها بشكل تدريجي. 3 - يخبر المعلم الطالب بأنه موجود لمساعدته خلال رحلة التعرف على المخاوف والتغلب عليها. 4 - يؤكد المعلم على الطالب بضرورة ممارسة التنفس الاسترخائي عندما يشعر بالخوف الشديد وذلك ليستطيع أن يفكر بشكل أفضل. ويكون حسب الخطوات التالية: - الجلوس المريح بإرخاء الكتفين على الكرسي أو بالجلوس بحلقة دائرية على الأرض.	2 - يقوم المعلم بالاعلان عن فتح بنك للمشاعر ويطلب منهم تعبئة البنك بذكر/ كتابة/رسم المشاعر التي يعرفونها ، يسجلها المعلم على اللوحة، وفي حال عدم القدرة على تسميتها يمكنهم وصفها بما أقف. 3 - يقوم المعلم في البحث عن مصادر هذه المشاعر، ويحدد شعورا ويطلب إليهم تحديد ما أقف تثير هذه المشاعر، ويمكن أن يختار شعور الغضب أو الحزن أو التعب. 4 - يطلب من أحد بأن يخرج ويقف أمام الزملاء ويمسك بالبالون ويبدأ بسرد موقف سلبي يستثير الشعور بالحزن، الغضب، البكاء ويطلب من الطالب بعد كل جزء من الموقف أن ينفخ في البالون ويمسك بفوهته دون إخراج الهواء وأن يستمر في ذلك حتى أنفجار البالون. 5 - يتم اخبارهم أن انفجار البالون هو البكاء الشديد أو الصراخ الشديد كرد فعل عكسي وسلبي شديد. ملاحظة: تأكد من الإغلاق الآمن للتمرين؛ بمعنى تخلص الطلاب من المشاعر السلبية بعد إتمام النشاط وقبل الانفصال عنهم؛ وذلك		
---	--	--	--

- إغلاق الفم مع التنفس ببطء من الأنف لمرتين متتاليتين. - ضم الشفتين وكأن الطالب يريد أن يقوم بالتصفير. - إطلاق الأنفاس ببطء من خلال الشفتين المضغوطتين. 5 - يطلب المعلم من الطالب إغماض عينيه للتخيل. 6 - يوجه المعلم الطالب لتخيل المواقف والأمور التي تخيفه، مع تكرار تمرين التنفس عدة مرات للتخلص من المخاوف. ملاحظة: تأكد من الإغلاق الآمن للتمرين؛ بمعنى تخلص الطلاب من المشاعر السلبية بعد إتمام النشاط وقبل الانفصال عنهم؛ وذلك تجنباً للإصابة بالقلق أو أي مشكلات في الثقة مع المعلم.	تجنباً للإصابة بالقلق أو أي مشكلات في الثقة مع المعلم.			
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى / صفى أو لاصفى	صفى فردى \ جماعى	نوع التدخل:		
40 دقيقة	40 دقيقة	مدة التطبيق:		

المواد والأدوات:	ورقة عمل رقم 1	كرسيين
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يستخدم نشاط "باحث\ مفتش المخاوف" على النحو التالي: 1 - يخبر المعلم الطلاب بأن يقوم كل منهم بلعب دور باحث أو مفتش . 2 - يطلب منهم القيام بمهمة البحث في عقولهم عن الأمور التي قد تخيف طالب في مثل عمرهم. 3 - زودهم بالوسائل المتنوعة للتعبير عن هذه المخاوف، وكأنهم سيقومون بحل لغز استكشاف حقيقة المخاوف. 4 - يطلب المعلم من الطلاب عمل عدسة المحقق من خلال رسمها أو قصها ورقة عمل رقم 1.  5 - بحيث يكتب الطالب اسمه على يد العدسة، ويكتب المخاوف في الدائرة الزجاجة. أو يرسم رمزا لها	لتحقيق الهدف يستخدم نشاط "كرسي الاعتراف" من خلال مايلي: 1 - يقوم المعلم باستخدام تقنية لعب الادوار لخفض المخاوف بحيث يستخدم يضع كرسيين متقابلين بشكل زاوية 2 - يقوم المعلم بذكر بعض المخاوف التي استطاع التغلب عليها في طفولته. 3 - يأتي الدور على الطالب ليخبر عن وجود مخاوف معينة. 4 - يساعد المعلم الطالب فيتجنب المعوقات والتحدث عن الوسائل الممكنة لخفض المخاوف غير المبررة. ملاحظات: - من الأفضل أن يكون هذا النشاط بشكل اسيابي غير واضح للطلاب بأنه مخطط له للتعامل مع مخاوفه. - إذا رفض الطالب التحدث عن مخاوفه يمكن المعلم أن يخبره بأنه من الطبيعي أن يكون لديه

تقييم الهدف		الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:				
		1. يكتشف الطالب عدم واقعية مخاوفه ويواجهها				
		2. يتحكم الطالب ويسيطر على المخاوف الغير مبررة كلما تعرض لموقف يسبب له المخاوف سابقا.				
		3. يتحدث بشكل مريح عن مخاوفه، وعن طريقة التعامل المناسب معها.				
المؤشر		الهدف		أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
-يبكي لأسباب لا تستدعي البكاء . -يرتجف بسهولة لأي موقف. -مخاوف غير مبررة من الظلام، الأصوات المرتفعة، الآخرين. -يتكلم عن خبرات غير إيجابية، ويتوقع الأسوأ. التفكير السلبي عن الذات.		أن يتعلم مهارات مواجهة المخاوف.		نشاط 1		
					أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
				نوع التدخل:	صفي فردي	صفي، جماعي\فردى
				مدة التطبيق:	20 دقيقة	20 دقيقة
		المواد والأدوات:	أقلام سبورة ملونة، أقلام، أوراق، كيس	أوراق و أقلام		

لتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط "تخلص من الحوار السلبي" على الوجه التالي : 1 - يعتبر هذا النشاط نشاط خير مخطط له مسبقا، إنما يقوم به المعلم عندما يجد المعلم حاجة لذلك (عندما يتحدث الطلبة بشكل سيء عن ذواتهم، توقع السيئ، توقع الفشل) 2 - يتحدث المعلم عن الحوار السلبي السلبي للذات وكيف يؤثر في شعور الطالب وسلوكه. 3 - يتحدث المعلم عن أهمية إرسال رسائل ذاتية محببة للنفس لتكون دافعا لمواجهة أي مشاعر مزعجة (خوف من امتحان، خوف من فشل، خوف من الوقوف والتحدث أمام الجميع، خوف من الأقران). 4 - يؤكد المعلم أن هناك ارتباط بين الرسائل التي يوجهها الطالب لنفسه وكيفية قدرته على مواجهة آثار تلك الرسائل.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط "عبر عن شعورك من خلال الآتي: 1 - يقوم المعلم بوضع المشاعر على السبورة ضمن مجموعتين (مشاعر سلبية - مشاعر إيجابية). 2 - يرسم بجانب المشاعر السلبية وجه حزين  وآخر سعيد عند المشاعر الإيجابية.  3 - يطلب من الطلاب أن يفكروا في مواقف سلبية تسبب لهم الانزعاج وخصوصا المخاوف. 4 - يطلب منهم أن يكتبوا أو أن يرسموا ذاك الشعور على ورقة خاصة. 5 - بعد الانتهاء يطلب منهم تقطيع تلك الأوراق وإلقائها في كيس ورقي مخصص للمشاعر	خطوات التطبيق:		
---	--	-----------------------	--	--

5 - طلب المعلم أن يحدد الطالب كل في ورقته بعض من الرسائل الذاتية التي يكلم بها نفسه. 6 - يطلب المعلم من كل طالب بأن يختار رسالة إيجابية بديلة (يمكنه كتابتها \رسمها على الورق). 7 - يعطي المعلم مثال للطلاب عن البدائل الإيجابية. -الرسالة السلبية: أنا فاشل ولا أستطيع النجاح. -الرسالة الإيجابية أنا أستطيع فعل الكثير وفشلي في مهمه لا يعني أنني فاشل. أو رسالة إيجابية أخرى: تعتبر هذه تجربة غير موفقة وسأحاول مرة أخرى.	السلبية ثم إلقائها في القمامة. 6 - يكرر ما قام به من قبل مع المشاعر الإيجابية بحيث يحتفظ بالمشاعر الإيجابية في دفتره أو جيبه. 7 - يخبر المعلم الطلاب بأن المشاعر وخصوصا مشاعر الخوف يمكن التغلب عليها عندما يضع بدائل شعورية إيجابية. ملاحظة: يمكن لمعلم أي مادة دراسية أن يعطي هذا الدرس مع دمج أهداف الدرس حسب المادة الدراسية.			
نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي جماعي	نشاط جماعي لاصفي	نوع التدخل:		
40 دقيقة	45 دقيقة	مدة التطبيق:		
اوراق - أقلام - مسجل صوت	-	المواد والأدوات:		
يقوم المعلم بنشاط "مشهد مسرحي" حسب الخطوات التالية:	يقوم المعلم بنشاط "التسرب البطيء" حسب الخطوات التالية: 1 - يطلب المعلم من الطالب التوجه لساحة المدرسة، أو	خطوات التطبيق:		

1 - يقوم المعلم بإخبار الطلاب بنشاط كتابة وتمثيل مشهد مسرحي (يمكن تحفيز الطلاب للمشاركة بالإذاعة المدرسية). 2 - يتطلب تحقيق هذا النشاط مساحة كافية ولذلك ينصح باستخدام أي مرفق من مرافق المدرسة. 3 - يتناقش المعلم مع الطلبة في كتابة السيناريو المناسب بحيث يخبرهم بأنه سيعطي علامات إضافية لمن يجيد المشاركة في النشاط. 4 - يوزع المعلم الأدوار بحيث تشمل العناصر الأساسية في المشهد المسرحي (الخوف، الطالب، الزملاء، الفكرة الجيدة، الفكرة السيئة، ويمكن إضافة الراوي). 5 - يشترط المعلم أن يكون المشهد المسرحي محتويًا على جميع هذه العناصر فالخوف يكون الشعور المزعج والطالب يواجه هذا الشعور، وهناك سببا	أن يقوموا بإبعاد الأدراج في الفصل ليقف الطلبة على شكل دائري. 2 - يطلب المعلم من الطلبة تخيل أنهم بالونات ممتلئة بالهواء وأنهم مربوطون بحبل بالأرض. 3 - يخبر المعلم بأن هذا البالون (الطالب) ممتلئ بالخوف والذكريات والخبرات السلبية الأليمة. 4 - يعطي المعلم رشادات للطلاب على النحو التالي: -التظاهر بأنهم بالونات تتحرك بسبب الهواء ، يقوم الجميع بالتحرك مثل بالون مربوط في الأرض ومعرض للهواء. -تتوسع البالونات في كل مرة يتنفس فيها الطلاب لتصبح كبيرة ويقوموا بتمديد اليدين لتشكيل دائرة كبيرة. - عندما يقول المعلم (تسرب بطن) تتوقف البالونات عن التوسع عندما نستنشق الهواء ولكنها تبدأ بتسرب الهواء ببطء ببطء في كل مرة نقوم فيها بالزفير. يتواصل التسرب حتى تصبح البالونات فارغة تماما من الهواء ولذلك يستلقي الطلاب على الأرض. 5 - يتكلم المعلم مع الطلبة أن أي مشاعر مزعجة يشعرون بها تكون في داخلهم مثل			
---	---	--	--	--

له، والأفكار التي تحيط بالطالب	الهواء وأنهم ليرتاحوا لا بد من أن يفرغوا هذه المشاعر. تماما مثل البالون.			
6 - يطلب من الطلاب بعد انتهاء المسرحية تقييم مشاعر الطالب بعد تعامله مع المخاوف. ملاحظات:				
- إذا كان عدد اللاب في الفصل كبيرا من الممكن عمل عدة مشاهد مسرحية بحيث يقسم المعلم الطلاب إلى مجموعات.				
- من الممكن أن يشرف المعلم على توزيع الأدوار ويطلب المعلم التدريب على المشاهد خارج وقت الحصة، بحيث يقوم الطلاب بتقديم العروض المسرحية في الحصص القادمة.				
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
لا صفي فردي	صفي فردي	نوع التدخل:		
30 دقيقة	25 دقيقة	مدة التطبيق:		
ورقة عمل الثانية	صور حيوانات متفرقة	المواد والأدوات:		
لتحقيق هذا الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط "استمع لمخاوفك":	لتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط تخيلي من خلال مايلي :			
1 - يعتبر هذا النشاط من أهم وسائل الدعم النفسي الاجتماعي لطالب يعاني من مخاوف متفرقة.	1 - يلاحظ المعلم المخاوف لدى الطلاب من خلال التعرف على التعبيرات والانفعالات عند مشاهدة الحيوانات المختلفة.			

2 - حيث يتكلم المعلم مع الطالب عن مشاعره ويخبره بأنه من الطبيعي جدا أن يشعر ببعض المشاعر المزعجة. 3 - يقوم المعلم برسم شكل بياني (ورقة عمل رقم 2). بحيث يحدد مؤشر للراحة والأمان، ومؤشر آخر يدل على عمر الطالب. يتفق معه على وضع الأوقات (أو الأعمار) التي شعر بها بالراحة بوضع نقطة على الرسم البياني، بحيث أنه لا بد أن يكون قد عانى من بعض المشاعر التي تدعوا الى الشعور بعدم الراحة، أو فقدان الأمان، وأوقات أخرى شعر بها بالراحة. 4 - يحدد الطالب الأسباب بالتعاون مع المعلم. وإن كانت الأسباب معاشته لظروف قاسية، أو تعرضه لصعوبات شديدة لا يستطيع التغلب عليها ينصحها بمراجعة أخصائي لمساعدته.	2 - يطلب المعلم أن يتخيل الطلاب صور لحيوانات أو أمور تخيفهم في حياتهم. 3 - يطلب المعلم من الطلبة رسم الشكل الذي يخيفهم. (ولو كان الطالب لا يجيد الرسم ممكن أن يقدم المعلم له مساعدة في ذلك). 4 - يناقش المعلم الطلبة حول المشاعر والانفعالات عند رؤية صور الحيوانات أو مشاهدتها. مع ملاحظة التعبيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لمشاهدة صور الحيوانات، خصوصا بالنسبة للطلاب صاحب المشكلة. 5 - يطلب المعلم من الطلاب تمزيق الرسمة (للشكل المخيف) ورميها في سلة المهملات. 6 - يطلب المعلم أن يتخيلوا الشكل الآن ويسألهم عن شعورهم تجاه الشكل المخيف. 7 - يطلب المعلم من الطلاب تكرار النشاط بأنفسهم في حال شعروا بخوف من أمر معين في المستقبل.	خطوات التطبيق:		
--	---	-----------------------	--	--

5 - إن كان قد شعر بأنه يستطيع السيطرة على مخاوفه (حددها على الرسم البياني في المنتصف) يعلمه المعلم كيفية التحكم بمخاوفه وتكون بالخطوات التالية: - فهمها وإدراكها. - التفكير بأسبابها. - وضع بدائل لها. - مواجهتها بشكل تدريجي. - الاستعانة بمن يثق به أثناء مواجهتها. ملاحظة: يمكن للمعلم استخدام نفس هذا النشاط مع الشعور بالسعادة، الشعور بالمحبة، الشعور بالهدوء وغيرها.				
نشاط 4				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى / لاصفى	صفى جماعى	نوع التدخل:		
30 قىقة	20 دقىقة	مدة التطبيق:		
-	مرآة ، أوراق ، ألوان ، مسجل صوت	المواد والأدوات:		
لتحقىق الهدف يقوم المعلم بتقدىم نشاط ماذا لو يمكن التحكم فى الخوف :	لتحقىق الهدف يقوم المعلم بتقدىم نشاط "صورتى" من خلال الاتى:	خطوات التطبيق:		

1 - يطرح السؤال التالي على الطالب: ما الامور التي تجعله يتحكم في أعراض الخوف. 2 - يقدم المعلم الاستراتيجية التي تساعد على التحكم في الخوف باستخدام الخطوات التالية: - هل أخبرك جسمك بأنك خائف وقلق وتظهر عليك إشارات جسمية معينة ، هنا عليك أخذ نفس عميق ومحاولة رخي عضلات جسمك المشدود. - الخطوة الثانية : ماهو حوارك الذاتي (أفكارك التي فكرت بها)، وماذا تتوقع؟ هل هناك اي سبب يجعلك تفكر بذلك (تفكير سلبي سيئ)؟ أنا خائف من حدوث شيء ما، هل حدث هذا من قبل، لماذا فكرت في المواقف بهذه الصورة؟ (الحديث الذاتي للخوف). - الخطوة الثالثة : تسمى أسلوب حل المشكلة والتغلب على الخوف (كيف أتصرف؟ وماذا أفعل؟ حتى أجعل الموقف أقل خوفاً، ماهي البدائل حتى أغير الموقف، تحديد البدائل الممكنة لحل المشكلة).	1 - يضع المعلم مرآة كبيرة (تكفي لأن يرى الطالب نفسه كاملاً 2 - يطلب من الطلاب أن يأتوا بالتتالي ويتأملوا أنفسهم لدقيقة. 3 - يطلب من الطلاب أن يعودوا الى مقاعدهم ويقوموا بالتعبير عما يرونه جميلاً بأنفسهم . وما الذي يحتاجون لتحسينه على سبيل المثال (وجه خائف ، وجه عابس ، وجه تظهر عليه علامات التعب) وذلك من خلال الوسيلة التعبيرية المناسبة (كتابة ، رسم، صوت).			
--	---	--	--	--

الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1- تعلم الطالب مهارات تساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر والخوف 2- تعلم الطالب طرق عملية يستخدمها كلما احتاج مساعدته على التحكم بمخاوفه. 3- يلاحظ على الطالب أنه أكثر جرأة عما قبل البرنامج.				تقييم الهدف

التقييم النهائي	إجراءات التقييم النهائي
يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق التالية: - التقرير الذاتي المباشر من الطالب: عند سؤاله عن أسباب خوفه وسؤاله إذا كان يعلم كيف يواجه هذه المخاوف. - الاستفسار من الوالدين: يسأل الوالدين عن تغيرات حدثت مع الطالب بما يخص مخاوفه. - الملاحظة: يلاحظ أن الطالب يتصرف بجرأة وراحة أثناء تواجده في المدرسة وبين زملاء. - التعبير المباشر: بحيث يطلب من الطالب رسم أو كتابة مواضيع وأمور تسبب له الشعور بالخوف، ومقارنتها مع ما كان يعبر عنه مسبقاً قبل بداية البرنامج.	مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:
يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب، تشير لمدى فاعلية البرنامج: • حب المشاركة والالتزام بالأنشطة. • التعبير عن مشاعر إيجابية بديلة عن المخاوف. • تبني مواقف مختلفة متعلقة بالمخاوف السابقة. • التفكير بطريقة إيجابية منطقية في تعامله مع مخاوفه. • ممارسة التدريبات التي تساعد على الاسترخاء والهدوء. • مواجهة مخاوفه والتحدث عنها براحة بشكل يختلف عن السابق. • تقديم النصح والإرشاد لغيره من الطلبة في التعامل مع مخاوفهم.	مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:
على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي: • التعبير بشكل مباشر عن صدمات حادة تعرض لها الطالب (تحرش جنسي، معاشة مقتل قريب، فقد أحد الوالدين، التمسك بذكريات الماضي، التعرض لحادث وغيرها). • استمرار الخوف والانسحاب وتجنب المشاركات الاجتماعية. • مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة. • الاستمرار بالخوف والحزن والبكاء دون توقف. • الإفصاح عن مشكلة تستدعي تدخل مختص. • الحديث عن الموت أو الانتحار. • الغياب المتكرر عن المدرسة • تكرار حالات القيء والصداع أو آلام المعدة وعدم الاستجابة لكل الأنشطة بعد مرور شهر على تطبيقها.	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

الكتب العربية والأجنبية:

- الذكاء العاطفي والصحة العاطفية. للدكتور مأمون المبيض ٢٠٠٤ دار المكتب الإسلامي للنشر
- الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي الدكتورة سعاد جبر سعيد ٢٠١٥ ، عالم الكتب الحديث
- الذكاء العاطفي لدانيال جولمان ١٩٩٥ ، مكتبة جرير
- علم النفس أصوله ومبادئه. احمد عبد الخالق ، 1993: 340.

بعض الأنشطة مأخوذة بتصريف من:

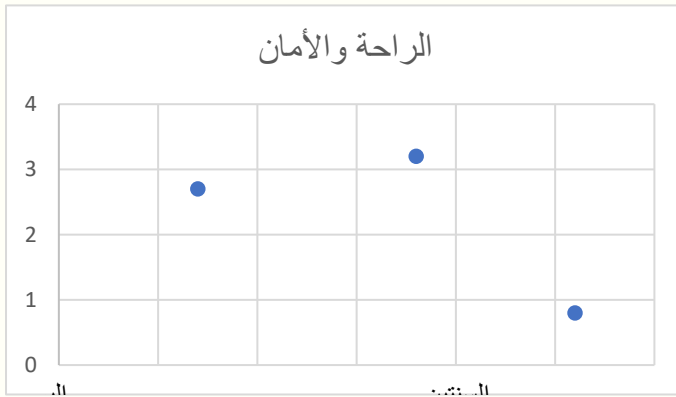
- Play-Based Interventions for Childhood Anxieties, Fears, and Phobias: Athena A. Drewes ،Charles E. Schaefer2 018. The Guilford Press.
- What to Do When Fear Interferes: A Kid's Guide to Overcoming Phobias. Claire A. B. Freeland, PhD, and Jacqueline B. Toner. 2019.

الأدوات وأوراق العمل



نموذج للرسم البياني

الراحة والأمان



العمر

يقوم المعلم برسم الشكل البياني، بحيث يحدد بالعمود الأفقي مؤشر الشعور بالراحة والأمان، ويقسمها إما من صفر إلى ثلاثة أو خمسة أو عشرة. ويحدد في المؤشر الأفقي مؤشر العمر. يطلب المعلم من الطالب تحديد الأوقات التي كان فيها مرتاحا، والأوقات التي بدأ فيها بالشعور بالمخاوف، أو عدم الراحة.

رابعاً الدليل الاجتماعي

الدعم النفسي والاجتماعي		
لمشكلة التنمر لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم التعليمية		
البعد:	الاجتماعي	
المجال:	التنمر	
المشكلة/المشكلات:	السلبية تجاه الإساءة ضده ضعف بالثقة بالنفس العدوانية السخرية والاستهزاء البكاء غير المبرر	
مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات التنمر):	يستمتع بالاستهزاء بالآخرين. يشتكي من تنمر الآخرين عليه.	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	أن يتمكن من وقف التنمر الواقع عليه.
	الهدف قصير المدى:	-أن يتمكن من الدفاع عن نفسه. -أن يتمكن من مواجهة المتنمر. -أن يضبط انفعالاته عند التنمر عليه.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: يتمكن من مواجهة التنمر الممارس ضده يدافع عن نفسه. يضبط رد فعله السلبي.	
	يرتبط التنمر أحياناً بالبيئة المدرسية ، بوصفها المكان الأكثر صلاحية لنشأة هذا السلوك وممارسته من قبل طفل لديه نزعات سلبية نحو زملائه، وتتميز العنصرية عن التنمر بأن العنصرية لا تعد تنمراً حيث من الممكن أن يكون الشخص عنصرياً تجاه أصحاب البشرة السمراء، لكنه لا يمارس عنفاً ضدهم، بينما التنمر مرتبط بفعل أو باستهداف شخص، مؤكداً أن الطفل يتحول إلى متنمر عندما يعتمد الإيذاء النفسي مثل التهكم والإقصاء والتهديد في مواجهة أقرانه.	

وتعرف منظمة اليونيسف "التنمر" أنه "أحد أشكال العنف الذي يمارسه طفل أو مجموعة من الأطفال، ضد طفل آخر أو إزعاجه بطريقة متعددة ومتكررة، وقد يأخذ التنمر أشكالاً متعددة مثل نشر الشائعات أو التهديد، أو مهاجمة الطفل بدنياً أو لفظياً، أو عزل طفل ما بقصد الإيذاء أو حركات وأفعال أخرى تحدث بشكل ملحوظ". ويعتقد أن أحد أسباب التنمر هو "دائرة إعادة العنف"، حيث بينت الكثير من الأبحاث أن الأطفال الذين يمارسون التنمر، هم في الأصل ضحايا له في المنزل أو المدرسة أو غيرهما. وهو سلوك مكتسب من البيئة التي يوجد فيها الشخص، وأصبح لها أثراً سلبياً على كل من المتنمر والمتنمر عليه فأصبح ضحايا التنمر يعانون من الانعزال الاجتماعي والرفض والاضطهاد والأداء الأكاديمي المنخفض وعدم الثقة بالنفس. لكن ذلك لا يعد السبب الوحيد، فهناك مشاكل نفسية يعاني منها بعض الأطفال تجعلهم عدوانيين وليس بالضرورة أن يكون قد مورس عليهم العنف في وقت سابق أو إهمال أو تجاهل من الآباء. ويعتبر سلوك القطيع هو أحد الأسباب المهمة للتنمر، حيث يميل معظم الأطفال إلى تكوين عصابات لممارسة العنف، تحديداً الصبيان الذين يفضلون الانضمام إلى مجموعة قوية تمارس العنف ضد غيرها، كما أن البحث عن الشهرة واستعراض القوة هو ما يدفع بعض الأطفال إلى ممارسة التنمر خاصة إذا كانت قوته الجسمانية تساعد في ذلك". والأطفال قد يكونون من بين أكثر المتنمرين ضراوة، فأفعالهم القاسية تنبع من عدم إدراكهم لتأثيرها النفسي على الضحية، فالطفل المتنمر لا يكتث للأمر لأن الضحية لا تعاني أي ألم بحسب اعتقاده، وكل ما يهمه هو إثارة انتباه الأطفال الآخرين. ويظهر سلوك التنمر في المراحل الدراسية الأولى ويعد مشكلة تربوية واجتماعية وشخصية بالغة الخطورة تتزايد يوماً بعد يوم، وتؤدي إلى نتائج سلبية على البيئة المدرسية والنمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي للفرد. ويعتبر سلوك التنمر عبارة عن جملة من الأفعال التي يمارسها فئة من الطلاب بشكل مستمر تجاه طالب أو أكثر وذلك من خلال عدوان بدني أو لفظي أو استحقار الخصائص البدنية فيه كاللون أو الشكل أو طريقة الكلام أو بعض الخصائص العقلية أو الانتماء العرقي وقد يتخذ التنمر شكل التهديد أو التخويف أو الضرب أو نشر الإشاعات، كما قد يجري التنمر من خلال عزل الضحية عن مجموعة الرفقاء والجدير بالذكر أن الطلاب ذوي صعوبات التعلم يواجهون عدة مشاكل في جوانب شخصيتهم كالانعزال الاجتماعي والرفض والاضطهاد والأداء الأكاديمي المنخفض وعدم الثقة بالنفس وهذا يكون في الغالب نتيجة تعرضهم للتنمر من قبل بعض الأطراف أو الأشخاص وبالتالي فإن التعامل مع آثار التنمر على الطالب من ذوي صعوبات التعلم قد يساعد على التخلص من صعوباته التعليمية والتغلب عليها.	تعريف المشكلة:
طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف. لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلبة من ذوي الصعوبات أيضاً كافياً لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق إدماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية. ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم.	تنبيهات ومحاذير

الوقت لا يجب أن يعد معياراً لنجاح الأنشطة والتمارين؛ فالطالب من ذوي صعوبات التعلم يحتاج لوقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات. توفير بدائل عديدة للطلاب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطالبة ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات. توظيف مهام أو أمثلة أكاديمية أمر غير مناسب؛ فالصعوبات لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم تعيق أداءهم الأكاديمي بشكل مباشر والمطلوب التركيز على الأداء غير الأكاديمي. من غير المناسب توقع احتفاظ الطالب من ذوي صعوبات التعلم بتعليمات الأنشطة/ الحصص عند سردها متتالية؛ لوجود مشكلات لديهم في الذاكرة والإدراك والانتباه، لذا يتم تقديم التعليمات واحدة تلو الأخرى، والتحقق من تذكره وفهمه لها بين حين وآخر. من غير المناسب تقديم عدة تعليمات/ خطوات/ أوامر في آن معاً؛ فقد لا يتمكن الطالب من ذوي صعوبات التعلم من فهمها واستيعابها. ترتبط صعوبات التعلم بتشتت الانتباه؛ لذا يجب التحقق باستمرار من تركيز الطالب من ذوي صعوبات التعلم و انتباهه وفهمه لما يحصل في الحصة، وتقليل المشتتات، وتزويده بالوقت الكافي. يؤدي تشتت الانتباه إلى تفسير الطالب من ذوي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بشكل خاطئ؛ ما يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم.	
كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلبة؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلبة ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس من انخفاض في الدافع أو الاهتمام. قدم أكبر قدر ممكن من التواصل الإيجابي. التواصل الإيجابي اللفظي (طرح أسئلة ، طمأنته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر، ...)، التواصل الإيجابي غير اللفظي (الابتسامة، الترتيب، التواصل البصري، نبذة صوت مناسبة، ...) اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. اجعل أهداف الحصة واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة/...)؛ حتى تتوفر معايير لتعزيز الأداء. ابدأ بمهام ضمن قدرات الطالب؛ لتعزيز الدافعية لديه. لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنبه الوصم وتعزز من دوافعه الإيجابية. شجع جميع الطلاب على المشاركة والعرض ولكن لا تجبر أي طالب على القيام بذلك وأعطيهم الخيار عن التوقف عن المشاركة في أي لحظة	تعليمات لميسر الحصة:

خلال الحصة يمكن لبعض الأنشطة أن تفسح المجال إلى كشف علامات أو أعراض أو دلالات مثيرة للقلق كن على يقين واستعداد لذلك ولكن تنبه إلى عدم التسرع بالاستنتاج من الأفضل أن تحدد ترتيب مشاركة الأطفال قبل البدء بالتمرين لكي يستعد الأطفال لذلك، كأن تبدأ من اليمين إلى اليسار أو أي ترتيب آخر تراه مناسباً عندما تشرح أي تمرين من المهم أن تتأكد أن جميع الأطفال قد فهموا المطلوب سواء أثناء الشرح أو عندما ينشغل الأطفال في عمل النشاط. إدماج الطلاب في أنشطة تعليمية أو ترفيهية تساعدهم على التقرب والتعرف أكثر على بعضهم البعض . مراقبة سلوكيات وردات فعل الطلاب تجاه بعضهم البعض ومحاولة تقويم ما ينحرف منها عن الطبيعي والسوي. إقامة حملات توعية عن التنمر وخطورته كافة اجتماعية وإشراك الطلاب في الإعداد لهذه الحملات ونشرها بين الطلاب الآخرين بالمدرسة. إقامة أنشطة تساعد الطالب في التعبير عن نفسه ومشاعره وإظهار قدراته أمام الآخرين واستعمال أسلوب التحفيز والتشجيع الذي يخص ذلك. محاولة إضفاء جو من الود والاحترام بين المعلم والطالب بحيث ينعكس ذلك على علاقة الطلاب ببعضهم البعض.	
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: استمع باهتمام قدر المستطاع لحديث ابنك. قم بالثناء على السمات الإيجابية اترك لابنك الحرية في أن يتخذ بعض القرارات أشرك ابنك في صنع القرار (ولو كان بدرجة بسيطة كترتيب الغرفة) واحترم رأيه. قدّر الدور الإيجابي الذي يقوم به ابنك في المنزل مع أسرته. اسأل ابنك عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأمر غير أكاديمية قدم التشجيع والدعم. تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بابنك لأي سبب. عزز دوافع الفرد ومحاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل. عزز النجاح. أتح له الفرصة للمشاركة في صنع القرار (مثال: وضع القواعد المنزلية)	إرشادات أولياء أمور:

عزز مبادرته لأداء مهمة ما.

هدئ من انفعالاتك نحوه في حال أخطأ. وبهذا تتحول كمرّب إلى عامل دفع إيجابي لثقة ابنك في نفسه وفيمن حوله، فيبدأ في التفاعل .

شجع ابنك على الانتماء إلى إحدى فرق الألعاب الجماعية (ككرة القدم، أو اليد ..)، لكي يتعلم روح الفريق والتعاون.

لا تحمل ابنك فوق طاقته وتطلب منه القيام بأعمال تفوق قدراته؛ وذلك حتى لا يشعر بالعجز مما يجعله يستكين ويزداد عزله عن الناس، بل نمّ قدراته وقيامه بالأعمال التي تناسب قدراته وعمره الزمني.

تجنب العقاب القاسي والمهين.

شجع ابنك على التحدث عن مشاكله وما يتعرض له من أذى.

استمع له حتى النهاية دون التسرع بالحكم، ثم اشكره على إخبارك لأن هذا هو التصرف الصائب الشجاع.

أظهر تجاوبًا وتعاطفًا مع ما يشعر به. تما لك نفسك مهما كان الأمر صعبًا أو كانت التفاصيل الخاصة بتعرضه للأذى مخيفة بالنسبة إليك لأن الموضوع شاق عليه، وربما لوراك متوترًا سيخاف من اطلاعك على التفاصيل.

لا تقم أبدًا بلوم الطالب، أو تقول له أشياء مثل "لماذا لم تخبرني في وقت سابق، سبق وأن قلت لك دافع عن نفسك، لا بد وأنك فعلت شيئًا جعلهم غاضبين منك" لأن ذلك قد يمنعه من التحدث معك مرة أخرى

علّم ابنك الدفاع عن نفسه والقيام بما يلزم لإيقاف الإيذاء، ومتى توقف ذلك عليه الحصول على المساعدة أو إبلاغ أحد الكبار.

لا تتبع قاعدة من يضربك اضربه

احترم ابنك وعلمه أنه يستحق الاحترام. فإذا ما تعلم الطالب أنه من المقبول أن تتم إهانته وضربه والسخرية منه وإيذائه بالمنزل، فإنه سيكون أكثر ميلًا لتقبل ذلك من الآخرين (أو أن يقوم هو شخصيًا بإيذائهم).

أظهر لابنك دائمًا أنك فخوره، وذكره بمواطن القوة لديه وبقدراته، وتجنب النقد والتقليل من شأنه. كما أن الرياضة تتيح لابنك تنمية الثقة بالنفس.

امنح ابنك الاهتمام الكافي. فالطالب يحتاج إلى الاهتمام المتواصل والتمكين.

قم بخلق بيئة آمنة لابنك حيث يمكنه التحدث عن أي شيء دون القلق من أن يتم لومه أو السخرية منه أو الشعور بأن لا أحد يفهمه.

قم بتثقيف ابنك حول أنواع التنمر المختلفة بما فيها التنمر الإلكتروني وساعده على أن يكون بمأمن على الإنترنت من خلال وضع قواعد ملائمة لعمره.

علم ابنك الاندماج مع الأطفال الآخرين والدفاع عنهم وقت اللزوم، فالأطفال تميل للدفاع عن ابن آخر أكثر من ميلهم للدفاع عن أنفسهم، وحين يقومون بذلك يصبحون أكثر ثقة في قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم عند الحاجة لذلك.	
تتقاطع مشكلة التنمر مع ضعف تقدير الذات في البعد المعرفي، والحزن في البعد الوجداني، وعدم الثقة بالنفس في البعد التكيفي. يمكن العودة لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف هذه المشكلة.	ملاحظة

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق
		نشاط (1)
		أقل من 12 سنة
		12 سنة فأكثر
	نوع التدخل:	صفي - فردي
	مدة التطبيق:	25 دقيقة
		40 دقيقة
يتمكن من مواجهة التنمر الممارس ضده	المواد والأدوات:	أوراق بعدد الأطفال بحجم A5 أقلام + أقلام تلوين، ورقة كبيرة مكتوب عليها مهارات الحماية التالية ويتم لصقها في مكان يستطيع جميع الأطفال قراءتها ويمكن الاستعاضة بذلك بشاشة عرض أو سبورة: أرد بحزم ولا أستسلم. التنمر ليس خطئي. أبحث عن بدائل. أخبر أحد والدي أو أحد أقاربي عما تعرضت له.
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "شبكة خيوط الصوف"
		لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "اكتب قصة"
		
		
		ناقش مهارات الحماية الأساسية مع الطلاب وذلك بعرض الأسئلة التالية

وبعض الأمثلة. (تأكد من أنك تسأل كل سؤال على حدة وتسمع الإجابة من الطلاب لمدة لا تتجاوز 1-2 دقيقة: - أرد بحزم ولا أستسلم" هي أحد أهم مهارات الحماية من التنمر. - لنفرض أن زميلك اعتاد أن يأخذ منك نقودك أو طعامك غصباً، كيف يمكن أن يساعد الرد بحزم كأن تقول له مثلاً (هذه نقودي ولن أعطيك إياها) - حين تتعرض للتنمر أو عمل مؤذٍ، كيف يمكن للرد بحزم وعدم الاستسلام أن يساعدك؟ من المهم لجميع الطلاب أن يعرفوا أن التنمر خطأ الطالب الذي يقوم بعمل التنمر وليس خطأ الطفل الذي يقع عليه التنمر، هل برأيك أن جميع الطلاب يعرفون ذلك؟ كيف؟ - إذا كان لديك مجموعة أصدقاء يجبرونك على عمل شيء أنت لا تريد عمله ويقولون لك إذا لم تفعل ذلك لا نريدك معنا ولا نريد أن نلعب معك. هل تعتقد أن هؤلاء أصدقاء حقيقيون لك؟ الأصدقاء الحقيقيون لا يتنمرون على أصدقائهم - هل هناك أموراً تستطيع أن تفعلها لكي لا تقوم بما لا تريد أن تقوم به ولا تسمح لهم بالتنمر عليك وإجبارك على عمل ما لا تريد؟ بعض الأجوبة قد تكون بقول لا أريد أن أفعل ذلك، يبحث عن أصدقاء حقيقيين لا يتنمرون عليه، يقوم بأعمال أخرى هو يحبها بعيداً عنهم..... -الطالب الذي يقوم بالتنمر يستقوي بالطلاب الذين يعتقد أن بهم جانباً ضعيفاً، حين تقول لأحد والديك أو	قف بشكل دائري مع الطلاب وأمسك بيدك كرة من خيوط الصوف. وضح لهم أن التنمر عمل مؤذي وخاطئ وغير إنساني وأن دورنا كأشخاص نتعرض له إيقافه وإيقافه نحتاج للقوة والعزيمة والإصرار وهذا لا يأتي من عبث بل من رغبة كامنة فينا تجعلنا ندرك أننا قادرون على المواجهة والدفاع عن أنفسنا لأن بداخلنا دائماً هناك إنسان قوي خلق الله فيه الصبر والتحمل وخلق فيه أيضاً القوة والذكاء والحكمة. وضح أنك ستمسك بطرف خيط الصوف وسترمي الكرة الصوفية على أحد الأطفال المطلوب من هذا الطفل أن يتحدث عن القوة والعزيمة في مواجهة موقف التنمر واصفاً إياها بجملته واحدة مثل: -أنا قوي أستطيع الدفاع عن نفسي ضد المتنمر علي. -أنا شجاع أنظر بصلابة وأحرق في عيون المتنمر علي -أنا مقدام لا أخاف المتنمر بل أخبره بحزم أن يتوقف عن إيذائي. أنا أملك العضلات لكني لا أرد على المتنمر بالضرب لأن القوة يجب أن توجه لمساعدة الناس.....) عند انتهاء جملة الطفل الأول يمسك بطرف خيط الصوف ويرمي الكرة لأي طفل موجود في الدائرة وعلى الثاني ذكر جملته و إمساك طرف الخيط ورميه لأي طفل آخر موجود في الدائرة وهكذا حتى يشارك جميع الأطفال مرة واحدة فقط، وبالتالي تتكون شبكة من		
--	---	--	--

شخص كبير مناسب حين تتعرض للتنمر فهذا مهم لحمايتك من التنمر. برأيك لماذا يكون ذلك مهماً وكيف يساهم في حمايتك من التنمر؟ بعد الانتهاء من الأسئلة السابقة، توزع الأوراق على الطلاب وتطلب من كل طالب أن يكتب أو يعبر بالرسم عن قصة قصيرة من واقعه أو خياله عن عمل له علاقة بالتنمر وبيّن كيف يستطيع الطالب في القصة حماية نفسه باستخدام مهارة واحدة أو أكثر من مهارات الحماية من التنمر التي تمت مناقشتها في هذه الورشة. أعط الطلاب خمس دقائق لهذه الخطوة. بعد انتهاء الطلاب من كتابة القصة، اطلب من كل طالب أن يأتي إلى الأمام ويقرأ قصته على الطلاب لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة، وتأكد بأن لا يتم التعليق على أي قصة يقولها أي طالب سواء كانت التعليقات سلبية أم إيجابية. شجع بالتصفيق كل طالب بعد الانتهاء من سرد قصته. ناقش الطلاب في أفضل السبل والطرق لتطبيق مهارات الحماية في الحياة اليومية وذلك بالسماح لهم بمشاركة أفكارهم والتحديات التي يرونها والتعبير عن وجهة نظرهم في حل تلك التحديات.	الخيوط بين الأطفال بعضهم البعض ممسكين بها. وضح أن بإمكان الأطفال أن يعملوا معاً ويكونوا كهذه الشبكة فيعرفوا ويساعدوا الآخرين ويكونوا أكثر قوة في مواجهة التنمر الذي قد يتعرضون له أو يتعرض له أحدهم.			
نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي – فردي	صفي – فردي	نوع التدخل:		
20 دقيقة	50 دقيقة	مدة التطبيق:		
ورق مقوى دائري بقطر 20 سم من الممكن الاستعاضة عنه بأوراق عادية	صور عن التنمر ورقة عمل رقم (1) ، قصاصات ورقية ملونة على شكل تفاحة	المواد والأدوات:		

غير دائرية في حال تعذر وجود ورق مقوى أو دائري، أقلام + أقلام ملونة، لوحة جدارية	أو شكل دائري، هيكل شجرة يعلق على القصاصة أو يرسم على السبورة.		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "أحي نفسي من التنمر" التنمر  اسأل الأطفال بطريقة العصف الذهني السؤال التالي: "لماذا يقوم بعض الأطفال بعمل التنمر وما هو الشعور الذي يود المتنمر الحصول عليه من ذلك العمل؟". أعط 2-4 دقائق لهذه الخطوة. عند الانتهاء من الاستماع للأطفال أضف الشعور بالأهمية والاحترام لقائمة ما قاله الأطفال في حال لم يتطرقوا لها . وزع الأوراق والأقلام على الأطفال ووضح لهم المطلوب من كل طفل أن يكتب على الورقة الدائرية التي بين يديه الجواب الذي هو مقتنع به بشكل أفضل للسؤال السابق وذلك بشكل كبير وواضح، وأعد السؤال مرة أخرى (لماذا يقوم بعض الأطفال بعمل التنمر وما هو الشعور الذي يودون الحصول عليه من ذلك العمل؟) أعط دقيقتين لهذه الخطوة. عند انتهاء الأطفال من الخطوة السابقة اطلب من كل طفل تعليق ورقته على اللوحة الجدارية أو على الحائط أو السبورة	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "أحي نفسي من التنمر"  اجلس مع الطلاب بشكل دائري اعرض على الطلاب صوراً تتحدث عن التنمر ورقة عمل رقم (1) وزع على كل طالب قصاصات ورقية على شكل تفاحات ومن الممكن أن تكون دائرية واطلب من كل طالب الإجابة عن السؤال التالي على التفاحة الورقية الموزعة عليه: ماذا تفعل في مثل هذه المواقف لتحكي نفسك من التنمر؟ (اسمح للطالب بأخذ الصورة التي يراها مناسبة ليجيب عليها وانتبه فقد تكون هي شكل التنمر الذي يتعرض له هذا الطالب) اطلب من كل طالب أن يقرأ إجابته عن السؤال السابق واسمح له أن يتناقش مع الطلاب من حوله وبعد انتهائه من ذلك اطلب منه أن يقوم بالصاقه على الشجرة التي ينبغي أن تكون أعددتها سابقاً من الورق المقوى أو رسمتها على السبورة. بعد انتهاء المناقشة وضج للطلاب الإجراءات التي ينبغي أن يتخذها الطفل	خطوات التطبيق:	

وضح أن هدف هذا النشاط هو فهم المتنمر لتتمكن من مواجهته ففهمه الصحيح يساعدك على تحديد آليات المواجهة السليمة له في حال تعرض لك.	الذي يتعرض للتنمر ليحمي نفسه ويدافع عنها الإجراءات هي: - استخدام لغة الجسد الواثقة (كالسير مشدود الظهر رافع الرأس متماسكاً ذو حركة جسدية صارمة وقوية متواصلًا بالأعين بمن حولك وخاصة المتنمرين منهم ووضح لهم أن هذا يولد ثقة بك ممن حولك ويجعل المتنمر يفكر مراراً وتكراراً قبل التعرض لك - البقاء في المجموعة: من المرجح ألا يتعرض الطفل لإساءة عند وجوده مع مجموعة من الأصدقاء، فأنصح الطالب أن يبقى مع مجموعة من أصدقائه، وأن يبقى في الأماكن المزدحمة والتجمعات لحماية نفسه من أي أذى. - ثق في حدسك وبما تراه عيونك وماتسمعه أذنانك وتلمسه يداك فإذا رأيت مجموعة من الأشخاص متقدمين نحوك بقوة فاعلم أنهم جاؤوا ليتشاجروا معك وبالتالي عليك أن تبتعد عن المكان وتلجأ للتجمعات أو تتخذ أيًا من إجراءات الحماية المقصود هنا أن تبقى متيقظاً لتتمكن من اتخاذ الإجراء المناسب قبل فوات الأوان. - الانسحاب عندما تسوء الأمور: في كثير من الأحيان، قد تسوء المواجهة مع المتنمر لدرجة قد تصبح الأضرار والأخطار العائدة عليك كبيرة لذلك عليك هنا أن تتخذ قرار الانسحاب وأكد له أنه ليس من الجبن الابتعاد، على العكس تماماً فالانسحاب والابتعاد يتطلبان الكثير من الشجاعة والقوة لاتخاذ قرار الابتعاد عن الموقف المتصاعد قبل أن يخرج عن السيطرة.		
---	---	--	--

			- استخدام لغة قوية حازمة: إذا وجد الطالب نفسه في موقف تنمر محتمل، فإن استخدام صوت واثق ولغة قوية حازمة في بعض الأحيان يؤدي إلى نزع فتيل الموقف. اجعل الطلاب يتدربون على التحدث بحزم وبصوت قوي ، ووضح لهم أنه بعد التدريب على التكرار في حال كانوا في موقف صعب سيأتي ذلك بشكل طبيعي - لفت الانتباه: شجع الطلاب على أن يحدثوا الكثير من الضجيج إذا كان شخصاً ما يهددهم أو يؤذيهم، فلا ينبغي أن يستخدموا صوتاً قوياً فحسب، بل يمكنهم أيضاً الصراخ، والفكرة هنا هي تخويف الشخص المسيء من خلال جذب الكثير من الانتباه إلى الموقف، خاصة إذا كانت الإساءة من البالغين. اطلب من الطلاب خاصة أهداف النشاط لتمثيل الإجراءات واسع لتمثيل كل الطلاب الإجراءات المذكورة واطلب منهم التدرب عليها بشكل متكرر في المنزل. وضح لهم أن هدف النشاط هو تدريبهم على إجراءات حماية النفس والدفاع عنها في حال تعرضهم للتنمر من أي شخص.	
نشاط 3				
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي – فردي	صفي – فردي
		مدة التطبيق:	40 دقيقة	30 دقيقة
		المواد والأدوات:	أوراق قابلة للصق ملونة. سبورة	أوراق قابلة للصق ملونة. سبورة

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لنمثل ردود فعلنا تجاه التنمر" استخدم مع الطلاب طريقة العصف الذهني أسألهم في حال تعرضتم لتنمر جسدي من الآخرين ضربتم أو تمت إهانتكم أو تعرضتم للتهديد أو..... كيف تتصرفون إزاء هذا الموقف؟ وزع على الطلاب أوراقاً ملونة واطلب من كل منهم كتابة رد فعله تجاه هذا الموقف. (لا ضرر من أن يكتب الطالب عدة ردود فعل له تجاه موقف تنمر قد يتعرض له في مخيلته أو تعرض له حقاً) اقسم السبورة إلى قسمين أحدهما تحت عنوان رد فعل إيجابي والآخر تحت عنوان رد فعل سلبي اجلس مع الطلاب بشكل دائري وحدد كيفية مشاركة الطلاب من اليمين إلى اليسار مثلاً أو العكس أو حسب ما تراه مناسباً 7. اجعل الطالب المتحدث يقف في وسط الدائرة ويخبر زملاءه برد فعله كما هو يرى 8. اجعل الطالب يلصق رد فعله الإيجابي في قسم السبورة الخاص به ورد فعله السلبي في قسم السبورة الخاص به (أنت من تحدد هل ردة فعله إيجابية أم سلبية) -رد الفعل الإيجابي مثل : (ردت الفعل الإيجابية مثل أخبر شخصاً كبيراً أثق به ليعالج الأمر. أود	خطوات التطبيق: استخدم مع الطلاب طريقة العصف الذهني أسألهم في حال تعرضتم لتنمر جسدي من الآخرين ضربتم أو تمت إهانتكم أو تعرضتم للتهديد أو..... كيف تتصرفون إزاء هذا الموقف؟ وزع على الطلاب أوراقاً ملونة واطلب من كل منهم كتابة رد فعله تجاه هذا الموقف. (لا ضرر من أن يكتب الطالب عدة ردود فعل له تجاه موقف تنمر قد يتعرض له في مخيلته أو تعرض له حقاً) قسم السبورة إلى قسمين أحدهما تحت عنوان رد فعل إيجابي والآخر تحت عنوان رد فعل سلبي اجلس مع الطلاب بشكل دائري وحدد كيفية مشاركة الطلاب من اليمين إلى اليسار مثلاً أو العكس 7. اجعل الطالب المتحدث يقف في وسط الدائرة ويخبر زملاءه برد فعله كما هو يرى 8. اجعل الطالب يلصق رد فعله الإيجابي في قسم السبورة الخاص به ورد فعله السلبي في قسم السبورة الخاص به (أنت من تحدد هل ردة فعله إيجابية أم سلبية) -رد الفعل الإيجابي مثل :		
--	--	--	--

بحزم قائلاً كفى , توقف عن ذلك , أبقى عيني متواصلتين بعينيه لأشعره بأني لأخافه, أنطق باسمه عندما أمره بالابتعاد عني, أواجهه بهدوء وأضبط نبذة صوتي,.....) (ردات الفعل السلبية مثل: أضربه كما ضربني, أصرخ في وجهه كما يصرخ في وجهي, أسكت وأتحمل ما فعل بي, أبقى موضوع التنمر علي سراً لأخبره لأحد, أستدرج عواطفه وأقول له حرام عليك, أنا شخص ضعيف لاتضربي,.....) بعد تكلم كل طالب عن ردود فعله وفرزك لردود فعله على السبورة ناقش الطلاب بردود الفعل الإيجابية أولاً واجعلهم يستبصرون النتائج الإيجابية العائدة عليهم في حال اعتمدوا ردود الفعل هذه. بعد مناقشتهم بردود الفعل الإيجابية ناقشهم بردود الفعل السلبية واجعلهم يصلون لنتيجة أن ردود الفعل هذه ستكون نتائجها أسوأ من التنمر عليهم بعد ذاته لما سيكون لها من آثار سلبية على المتنمر والمتنمر عليه. أعد توزيع ملصقات جديدة للطلاب واطلب منهم إعادة تسجيل ردود الفعل التي ستصدر عنهم في حال تعرضوا لموقف تنمر. أرصد عدد الردود الإيجابية وقارنه بعددها في أول النشاط في حال كان العدد أكبر تكون قد تمكنت من تحقيق هدف النشاط في حال كان العدد أقل عليك أن تعيد النشاط في	أخبر شخصاً كبيراً أثق به ليعالج الأمر. أرد بحزم قائلاً كفى , توقف عن ذلك , أبقى عيني متواصلتين بعينيه لأشعره بأني لأخافه, أنطق باسمه عندما أمره بالابتعاد عني, أواجهه بهدوء وأضبط نبذة صوتي,.....) -رد الفعل السلبي مثل: أضربه كما ضربني, أصرخ في وجهه كما يصرخ في وجهي, أسكت وأتحمل ما فعل بي, أبقى موضوع التنمر علي سراً لأخبره لأحد, أستدرج عواطفه وأقول له حرام عليك, أنا شخص ضعيف لاتضربي,.....) بعد تكلم كل طالب عن ردود فعله وفرزك لردود فعله على السبورة اطلب من الطلاب هدف النشاط تمثيل ردود الفعل الإيجابية مثل(اطلب منه أن يقف ناصباً عضلاته ويتحدث بحزم قائلاً كفى يا عن ضربني أو عن سرقة مالي أو عن الاستهزاء بي (درب جميع الطلاب على هذا الموقف واطلب منهم أن يطبقوه في البيت أمام المرأة) اجعل الطالب هدف النشاط يمثل أنه يواجه المتنمر لكن بصوت هادئ وكلمات منتقاة ودرهم أن يأخذوا مسافة أمنة منه. (مثل درهم أن يخبروه أنك تعتدي علي بالضرب أو الاستهزاء لأنك تظنني ضعيفاً لكني قوي أكثر مما تتخيل عليك أن تعلم أن القوة ليست بالضرب أو الاستهزاء أو التهديد القوة تكمن في مساعدة الأخر وحيه) اجعل الطالب يتدرب على التواصل البصري في أعين بعضهم البعض وأعط جائزة لمن يبقى ناظراً في عيني زميله أطول وقت ممكن.		
--	--	--	--

			اطلب من الطالب هدف النشاط التدرب على هذه السلوكيات في المنزل بشكل دوري أمام المرأة اطلب من بعض الطلاب تمثيل ردود الفعل السلبية أمام زملائهم واجعل الزملاء يستنتجون سلبيات هذه الردود ناقش الطلاب ووضح لهم أن هذا النشاط إنما يهدف لتطوير مهارات مواجهة المتنمر وإيقاف تنمره الممارس ضدنا وعلينا أن نتمرن على هذه المهارات ونجعلها جزءاً منا حتى نحمي أنفسنا من تنمر الآخرين.	وقت لاحق بعد مضي 10 أيام على الأقل على تطبيقه.
--	--	--	---	--

تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: تزداد لديه مهارات الحماية والدفاع عن النفس يصبح أكثر قدرة على المشاركة بالأنشطة بفعالية وتفاعل يزداد تنفيذه لغالبية ما يطلب منه. تزداد مواجهته لمواقف التنمر بفعالية تزداد قدرته على إيقاف مواقف التنمر بحزم وثقة تزداد ثقته بنفسه وقدرته على ممارسة سلوكيات جديدة عليه كالنظر في أعين الآخرين بحزم
-------------	--

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
	يدافع عن نفسه	نشاط 1		
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
		صفي - فردي	صفي – فردي	
		مدة التطبيق:	40 دقيقة	30 دقيقة
		المواد والأدوات:	صحون كرتون , أقلام	أوراق, أقلام

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "أخبر أحد والدي أو شخصاً قريباً عن مشكلتي  وزع على الطلاب أوراقاً وأقلاماً واطلب منهم الجلوس بشكل دائري اطلب منهم التعبير بالرسم عن الشخص الذي يلجؤون له حين تعرضهم للتنمر ويخبرونه بكل ما يجري معهم وضح لهم بأن الطلاب الأقوياء في شخصيتهم والأذكاء مثل المجموعة الموجودة في الصف لديك يفكرون بذكاء بالشخص الذي يتكلمون معه عن مشكلاتهم ويخبرونه عن حوادث التنمر التي يمرون بها. اطلب من كل طالب أن يقف وسط الدائرة ويشرح صفات هذا الشخص وأسباب ثقته به ويفسر الرسم الذي قام به وما المعلومات التي من الممكن أن يخبره بها. (وضح أن الطالب غير مضطر لذكر اسم هذا الشخص أو مدى قرابته به) وضح للطالب أن خياراتنا أحياناً تكون صائبة وأنها أحياناً أخرى تكون غير ذلك ولنكتشف هل الشخص الذي نخبره كل مشاكلنا هو خيار صحيح علينا الإجابة عن الأسئلة التالية بحيث نضع	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "دودة الأعمال المؤذية"  اصنع مع الأطفال دودة الأعمال المؤذية بعد الجلوس بشكل دائري معهم. وزع على الأطفال أرجل الدودة واطلب منهم كتابة أعمال قد تمارس في حقهم وتشعرهم بالضيق قد يكتب الأطفال (تعرضهم للضرب، الاستهزاء بهم، تلقيبهم بألقاب مزعجة) اطلب من الأطفال إلصاق الأرجل المكتوب عليها الأعمال المؤذية على الدودة في المكان المناسب. وضح للأطفال أن هذه الأعمال المؤذية هي التنمر. لتأكد من فهم الأطفال للتنمر أسألهم: ماذا يسمى عمل طفل يقوم بأخذ وجبة طعام زميله غصباً لأنه يعتقد أنه أقوى منه؟ ماذا يسمى عمل طفل يقوم بالسخرية من زميله لأنه مختلف عنه؟ ماذا يسمى عمل طفل يقوم بضرب زميله عند انتهاء دوام المدرسة؟ اسأل الأطفال السؤال التالي: "ما هو شعور الطفل الذي يتعرض إلى عمل من أعمال التنمر؟". استمع لأجوبة الأطفال بطريقة العصف الذهني لمدة دقيقة .	خطوات التطبيق:	
--	--	-----------------------	--

نجمة أمام السؤال في حال كان الجواب نعم ولا نضع أي شيء في حال كان الجواب لا. - هل أمك وأبوك يعرفان هذا الشخص ويرونه إنساناً جيداً؟ - هل هذا الشخص لا يمانع ويرحب بأن تعرف عائلتك الحوار الذي يدور بينكما؟ - هل هذا الشخص يطلب منك أن تقوم بأعمال جيدة وهو أيضاً يساعدك في أن تقوم بأعمال جيدة؟ - هل هذا الشخص يقدر عائلتك ويتكلم عنها باحترام ويعتبرها مهمة؟ - هل تتكلم مع هذا الشخص وأنت مطمئن ولا تخشى أن تعرف عائلتك عن ذلك؟ اطلب من الطلاب حساب عدد النجوم التي لديهم، وأخبرهم إن كان عدد النجوم هو 5 فهذا الشخص هو شخص مناسب ولكن إذا كان عدد النجوم أقل من خمس نجوم فمن الأفضل أن يختار شخصاً آخر تكون إجابات جميع الأسئلة عنه "نعم". وضح لهم أن هذا النشاط إنما يهدف لجعلهم يختارون الشخص المناسب الذي عليهم أن يتحدثوا معه عن التنمر الذي يتعرضون له وبالتالي يكسرون معه حاجز الصمت والكتمان في التعبير عن المشكلة التي مروا بها.	وزع على الطلاب صحن كرتون اطلب منهم رسم مشاعرهم وردود فعلهم تجاه المواقف المؤذية واطلب من كل طفل أن يقف في وسط الدائرة وشرح رسمه والتعبير عن مشاعره. اطلب من كل طفلين تمثيل موقف يتمثل باعتداء أحدهما على الآخر واطلب من الطفل هدف النشاط أن يخرج مشاعره ويواجه بحزم الطفل المعتدي ناظراً في عينيه مدافعاً عن نفسه وعن حقوقه (كأن يقول أنت تعتدي على ممتلكاتي أنت تجعلني أغضب لن أقبل بتصرفاتك هذه معي وعليك أن تتوقف عن فعل ذلك معي... (نوع بمشاهد التمثيل بحيث تتوافق مع الأعمال المؤذية التي سجلها الأطفال وردود فعلهم ومشاعرهم التي رسموها وعبروا عنها على صحن الكرتون وضح أن هذا النشاط إنما يهدف لتدريبهم على التحدث والدفاع عن أنفسهم أمام الشخص المتنمر.		
نشاط 2			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
صفي – فردي	صفي – فردي	نوع التدخل:	
35 دقيقة	30 دقيقة	مدة التطبيق:	

سبورة , أقلام للسبورة	المواد والأدوات:								
أوراق عليها السؤالين بعدل ورقتين لكل مجموعة ثنائية									
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "لنتحدث كثنائي"	خطوات التطبيق:								
									
قسم الطلاب إلى مجموعات مزدوجة اثنان في كل مجموعة اجعلهم يجلسون بشكل متقابل لبعضهم البعض	قم بتقسيم الطلاب إلى فريقين.								
اطلب من كل طالب في الفريق أن يجيب على السؤال الموجود أمامهما على الورقة (اذكر تصرف أو حادثة كانت سيئة كثيراً بالنسبة لك وكان فيها إزعاج وإساءة لك وبين كيف تصرفت حيالها ووضح نتائج الإساءة ونتائج تصرفك) اطلب منه أن يبين إجابته تلك لزميله الآخر في الفريق ذاته	5. اطلب من الطلاب في الفريق الأول وضع جمل تعبر عن أنا أكره.								
بعد أن يخبر رفيقه بقصته اطلب من الزميل الثاني الذي كان مستمعاً إعادة قصة زميله له والطلب من الأول الانتباه في حال حدث أي تغيير في القصة	مثال: أنا أكره أن يضربني أحدهم./أنا أكره أن يظلمني أحدهم/أنا أكره أن يتكلم عني أحد بسوء/أنا أكره أن يشتمني أحد عني للمعلم/أنا أكره أن أرسب بالامتحان/أنا أكره ألا أجد وقتاً للعب/ أنا أكره أن أعنف في البيت.								
اطلب من الطرف المستمع أن يجيب هو أيضاً عن السؤال الموجود على الورقة التي أمامهما (اذكر تصرف أو حادثة كانت سيئة كثيراً بالنسبة لك وكان فيها إزعاج وإساءة لك وبين كيف تصرفت حيالها ووضح نتائج الإساءة ونتائج تصرفك) واطلب منه أن يخبر زميله عن هذه الحادثة.	اطلب من الطلاب في الفريق الثاني وضع جمل تعبر عن أنا أحب بحيث تكون مضادة للجمل الموضوعية من قبل الفريق الأول								
اطلب من الطرف الذي استمع للقصة الثانية أن يعيدها على مسامع الثاني واطلب منه التأكد من صحة سردها	مثلاً:								
	<table><tr><td>أنا أكره</td><td>أنا أحب</td></tr><tr><td>أنا أكره أن يضربني أحدهم</td><td>أنا أحب أن يدافع عني الآخرون إذا ضربني أحدهم</td></tr><tr><td>أنا أكره أن يظلمني أحدهم</td><td>أنا أحب أن أخذ حقي في أي أمر</td></tr></table>	أنا أكره	أنا أحب	أنا أكره أن يضربني أحدهم	أنا أحب أن يدافع عني الآخرون إذا ضربني أحدهم	أنا أكره أن يظلمني أحدهم	أنا أحب أن أخذ حقي في أي أمر		
أنا أكره	أنا أحب								
أنا أكره أن يضربني أحدهم	أنا أحب أن يدافع عني الآخرون إذا ضربني أحدهم								
أنا أكره أن يظلمني أحدهم	أنا أحب أن أخذ حقي في أي أمر								

أعطهم سؤالاً آخر على ورقة أخرى واطلب من كل منهم الإجابة عنه لزميله الآخر (لو أعيدت التجربة مرة ثانية كيف كنت ستتصرف حيالها) تأكد من تبادل الأدوار) وضح أن هدف النشاط هو جعلهم يعبرون ويتكلمون عن تجاربهم والأخطاء التي ارتكبوها بحق أنفسهم بصمت بعضهم وعدم تحدّثه ليدافع عن نفسه ويتمكن من إظهار حقه وتبرئة نفسه.	أنا أكره أن يتكلم عني أحد بسوء	أنا أحب أن يتكلم الآخرون عن صفاتي الجميلة
	أنا أكره أن يشتكي أحد عني للمعلم	أن أحب أن يمدحني رفاقي أمام معلمي
	أنا أكره أن أرسب بالامتحان	أنا أحب أن أنجح
	أنا أكره أن لا أجد وقتاً للعب للعب	أنا أحب أن أفرغ وقتاً للعب
	أنا أكره أن أعنف في البيت	أنا أحب استخدام الحوار في التعامل داخل بيتي بدلاً من تعنيفي
اطلب من الفريقين تبادل الأدوار بحيث يسجل الفريق الثاني على السبورة أنا أكره ويرد بالضد الفريق الأول أنا أحب وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط إنما هو جعلهم يتكلمون معبرين عما يحبون وما يكرهون فالصمت لن يسمح لهم بالدفاع عن أنفسهم وبالتالي عدم ظلمهم وحصولهم على حقوقهم.		
نشاط 3		
	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
نوع التدخل:	صفي – فردي	صفي- جماعي
مدة التطبيق:	30 دقيقة	35دقيقة
المواد والأدوات:	-	ورقة الرسم البياني، وعلامات وبطاقات الفهرسة

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن " ما اسم هذا الشعور"  اعرض لعبة ما اسم هذا الشعور! استخدم هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم تذكرها خلال اللعبة. أعد بنك كلمات كبير من خلال التفكير مع الطلاب في قائمة من الكلمات المعبرة عن المشاعر. اكتب القائمة على لوحة أو على ورق الرسم البياني ليراها الجميع. والكلمات قد تشمل: خائف، غاضب، شجاع، هادئ، مرتبك، محرج، متحمس، محبط، سعيد، متفائل، غيور، وحيد، غاضب، عصبي، فخور، حزين، خائف، وخجول. حاول تجنب شمول كلمات مثل (الجوع، أو التعب)، حيث أن هذه ليست في الواقع من المشاعر، ولكن استجابات جسدية. أخبر الطلاب أنهم متنافسون، أو لاعبون، في برنامج ألعاب تلفزيوني يسمى: ما اسم هذا الشعور؟ اقسّمهم إلى فريقين متنافسين. تحول إلى شخصية مضيف البرنامج وشرح قواعد اللعب. ونورد النص التالي كإقتراح: سيداتي وسادتي، حان الآن موعد برنامج الألعاب المفضل لدى الجميع، ما اسم هذا الشعور! وهي اللعبة التي تربطون فيها بين الأفعال والمشاعر. هذا مضيفكم، (اسمك)	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن " اتبع القائد"  اطلب من الطلاب الوقوف في حلقة دائرية وقل: لنقم بنشاط ممتع لنرى الطرق المختلفة التي يمكننا التعبير من خلالها عن مشاعرنا. خذ خطوة إلى الأمام مع صوت وحركة معينة (على سبيل المثال يقول «مرحبا» بصوت سعيد ولافت). اطلب من المجموعة الكاملة تقليد ما فعلت للتو بالضبط. مواصلة تقديم الأصوات والحركات المختلفة باستخدام المشاعر المختلفة وتقوم المجموعة بتقليدها. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول مرحبا في 100 طريقة مختلفة، مثل الغضب والحزن، الفخر، الخوف، الملل، بصوت عال، صوت صغير، وما إلى ذلك. وكلما زادت الأصوات والحركات التي تقوم بها، كلما زاد تحفيز المجموعة على التعبير والتخيل. عندما تستوعب المجموعة الفكرة، اطلب من طلاب مختلفين المساعدة في القيام بجولة أخرى. أخبر المجموعة: المشاعر عبارة عن أحاسيس الناس. وفي اللعبة التي قمنا بها قبل قليل، رأينا كذلك مجموعة متنوعة من المشاعر	خطوات التطبيق:	
--	---	-----------------------	--

سأقرأ بطاقة على جميع المتسابقين. وستتضمن البطاقة تصرفاً أو سلوكاً يولد شعوراً معيناً لدى الناس. على سبيل المثال: (عندما يتسنى لي لعب لعبة مثلفإنني أشعر _____) وبعدها، سيحاول المتسابقون تسمية الشعور الذي يولده ذلك. وسيبينون لك أنهم يعرفون الإجابة من خلال رفع أيديهم . استمع إلى الإجابة تحصل المجموعة على عشر نقاط إذا كانت الإجابة صحيحة. والهدف هو أن تقوم المجموعة بالعمل معاً لتكسب أكبر قدر ممكن من النقاط تتضمن الجولة الأخيرة سؤال مكافأة إضافية تستحق الإجابة عليه عدداً إضافياً من النقاط. اسأل الطلاب إذا كان لديهم أي أسئلة عن اللعبة من أجل تشجيع الطلاب على تسمية أكبر عدد ممكن من المشاعر المختلفة، أخبرهم أن المجموعة ستحصل على خمس نقاط مكافأة في كل مرة يسمي فيها أحدهم شعوراً جديداً. تتبع كل كلمة شعور يقولها اللاعبون للتعرف من خلال وضع إشارة أو علامة بجانب كلمة الشعور ضمن بنك الكلمات. اكتب أي شعور جديد يقوله الطلاب. فيما يلي بعض العبارات المقترحة لاستخدامها في هذه اللعبة:	اسأل المجموعة: • ما هي المشاعر التي أدركتموها؟ (الفرح، الحزن، الغضب) • هل يشعر أي منكم بالفرح أحياناً؟ الحزن؟ الغضب؟ • إذا شعرتكم بالغضب، هل تبكون غاضبين مدة طويلة؟ أخبر المجموعة: ممكن أن تتغير المشاعر. وهذا يعتمد على ما يجري في حياتكم. ومن الطبيعي أن تكون لدينا هذه المشاعر. ولكن إذا كنت غاضباً على الدوام أو حزيناً على الدوام، فهذا يعني وجود شيء غير صحيح. ويمكنكم إعطاء أمثلة على ذلك من حياتكم. بين للطلاب أن هناك ستة عواطف أساسية: الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، الازدواج، والمفاجأة. ويختبر الناس في كل مكان من العالم كله ويشعر بنفس هذه المشاعر الأساسية. وهذه طبيعة البشر. ويمكن ربط المشاعر الأخرى مثل الشعور بالوحدة، والارتباك، والإثارة، بالعواطف الأساسية . دعنا نناقش! هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف مشاعرك؟ ذكر المجموعة أنه من المهم، التكلم عن المشاعر، والتفاعل معها. وسيكون ذلك أحياناً بطريقة إيجابية، وأحياناً أخرى بطريقة سلبية. ما الذي تعلمته من هذه اللعبة؟ هل تعتقد أنك قادر على التعرف على مشاعر الآخرين من خلال كيفية تعبيرهم عن أنفسهم؟		
---	---	--	--

عندما يكون عيد ميلادي غداً، أشعر... عندما أكون صديقاً جيداً لشخص ما، أشعر... عندما لا يشارك شخص ما معي، أشعر..... عندما يستهزئ بي أحدهم أشعر..... عندما لقبني أحدهم بألقاب سيئة أشعر.... عندما يسرق أحدهم مالي أشعر..... عندما يضربني أحدهم أشعر..... عندما يهددني أحدهم أشعر..... عندما يتكلم أحدهم عني بسوء أشعر..... أعلن للطلاب مجموع النقاط التي حصلوا عليها معاً كمجموعة. وشرح لهم أنهم سيقومون الآن بالتفكير في الكيفية التي جرت فيها اللعبة ناقش: ماذا حدث خلال المباراة؟ كيف يمكننا أن نساعد مجتمعنا من خلال فهم مشاعرنا ومشاعر الآخرين .	هل تعتقد أن الصمت وعدم التعبير عن المشاعر وسيلة صحيحة لحل المشاكل التي نمر بها؟		
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: تزداد قدرته على التعبير والتكلم عن كل ما يزعجه يواجه المتنمر ليوقف التنمر به. يدافع عن نفسه في حال تم اتهامه بما ليس فيه تزداد مشاركته بالأنشطة بفعالية وقبول يصبح أكثر تنفيذاً لغالبية ما يطلب منه			تقييم الهدف

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			المؤشر	الهدف
نشاط (1)				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي - فردي	صفي - فردي	نوع التدخل:	يضبط رد فعله السلبي	
35 دقيقة	25 دقيقة	مدة التطبيق:		
جهاز تسجيل صوتي أو أي جهاز يخرج صوتاً مسجلاً	كرة	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "لا أؤذي أحداً" لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "مشاعري".				
				
				
اجلس مع الأطفال على شكل حلقة دائرية. وضح بأنه حين يقوم أي طفل بإيذاء أو استفزاز أحد فهو يضعف نفسه ويعرض نفسه للإيذاء أيضاً.. اسأل الأطفال السؤال التالي: "لوقام طفل باستفزاز أحد وإيذائه، ما هورد فعلك اللا شعوري؟" قم برمي الكرة لطفل ما وحين يمسك بها يقول شيئاً واحداً يعبر باعتقاده عن رد فعله اللا شعوري في حال تعرض للأذى من أحدهم. ثم يقوم الطفل الذي بيده الكرة برميها على طفل آخر وحين يستلم ذلك الطفل الكرة يجيب على السؤال بشيء واحد يعتقد أنه سيكون ردة فعله اللا شعورية في حال تعرض للأذى.				
ضع معزوفة الفراشة ثم اطلب من الطلاب اختيار كلمة من القائمة تدل عليها: سيج - قفز - طار - سار - سمكة - حصان - فراشة - كلب. https://www.youtube.com/watch?v=D8K-ykkitvc استمع لأجوبتهم ثم أعطهم الإجابات الصحيحة وهي طار - الفراشة واذكر لهم اسم المعزوفة "الفراشة" وهي من تأليف شوبان. أعد المعزوفة مرة أخرى طالباً إلى الطلاب إغماض أعينهم وتخيل الفراشات تطير من زهرة إلى أخرى				

https://www.youtube.com/watch?v=t2iiAKnlq6s وزع الطلاب إلى ثلاث مجموعات كالآتي: المجموعة الأولى: الطلاب الذين يرغبون بتأدية دور الفراشات (يطيرون على وقع الموسيقى) المجموعة الثانية: الطلاب الذين يرغبون بتأدية دور الأشجار والأزهار (الأشجار تبقى مكانها رافعة أيديها عالياً ثم تتمايل، أما الأزهار فتجلس على الأرض وترفع أيديها وتتمايل...) المجموعة الثالثة: الطلاب الذين يرغبون بتأدية دور الهواء أو النسيم (الإمساك بمنديل ورقي وتحريكه صعوداً وهبوطاً لتقليد الهواء بين الأشجار والأزهار والفراشات شرط عدم لمس المجموعات الأخرى). أعد المعزوفة مجدداً واطلب من كل مجموعة تأدية دورها والتمايل وفقاً للدور المعطى على صوت الموسيقى. نفذ النشاط ثلاث مرات فقط وناوب المجموعات على تأدية الأدوار. اطلب من الطلاب التحدث عن تجربتهم خلال هذا النشاط والتعبير عن مشاعرهم أثناء القيام به. ارصد الحالات التي أخبرتك برغبتها في البكاء وتبين أسباب ذلك وضح للطلاب ضرورة التعبير عن المشاعر بشكل لفظي وجسدي وبما يتناسب مع الموقف فلا ينبغي أن يكون لدينا تعبير واحد دائماً لكل المواقف مثلاً الضحك بشكل دائم بل ينبغي أن ينسجم التعبير عن المشاعر ورد الفعل	وهكذا يستمر تمرير الكرة بين الأطفال إلى أن تصل الكرة لجميع الأطفال ويشاركون بوجهة نظرهم. وحين تصل الكرة للطفل الأخير يرميها لك وينتهي التمرين بعدها. ناقش الطلاب بردود فعلهم المتباينة التي قد تكون مثل (أغضب. أرتجف. أبكي، تزداد ضربات قلبي، لا آبه بما حدث، أهدئ من نفسي لأتمكن من التعامل مع الموقف) عليك أن تصوب الردود الخاطئة وأهمها رد الفعل البكاء ووضح أنه رد فعل سلبي فعلى المرء أن يهدئ من نفسه وأن يتعامل مع الموقف بحزم وصرامة لكي يتمكن من رد الإيذاء الذي يتعرض له بشكل صحيح وإيجابي.			
--	---	--	--	--

				عنه مع الموقف الذي نتعرض له فلا يمكن الضحك في موقف حزين أو البكاء في مواقف سعيدة كما أنه لا ينبغي أن نضحك لأتفه الأسباب أو نبكي لذلك أيضاً وبالتالي علينا أن ندرب أنفسنا على ضبط آلية التعبير عن مشاعرنا من خلال التفكير بالموقف أولاً. اطلب من الطلاب إكمال قصة سمى ورقة عمل رقم (2). استمع للنهايات التي عرضوها وناقشها معهم بحيث تؤيد الصحيحة منها وتصوب الخاطئة. وضح لهم أن الإنسان الذي يستخدم ردود الأفعال التي تمتاز ببيكانه مهما كانت الأسباب لاتستحق البكاء سيسبب ابتعاد الآخرين عنه وتذمرهم منه ووصفه بالشخصية الضعيفة الغير قادرة على تحمل المسؤولية وحل المشاكل.
نشاط 2				
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي - فردي	صفي – فردي
		مدة التطبيق:	30 دقيقة	25 دقيقة
		المواد والأدوات:	مساحة آمنة	أي مساحة آمنة (مسطحة ونظيفة قدر الإمكان)- موسيقى مسجلة من هاتف، كمبيوتر، قرص مضغوط، قرص رقمي (اختياري)
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن " تنفّس الضّفّدة"	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "البذرة"



اطلب من الطلاب الاستلقاء على ظهورهم، أو الجلوس على الأرض مع تقاطع الساقين ولف أيديهم حول ركبهم. ينبغي أن يتخيلوا أنهم "بذور صغيرة على الأرض، تبدأ رحلتها حتى تنمو لتصبح أشجاراً".

يمكن إجراء هذا التمرين الوهمي الموجه مع عزف موسيقى هادئة جداً لكن يبقى ذلك اختياريًا.

اطرح الأسئلة التالية أثناء التمرين الموجه. وعليك تكييف المصطلحات والإرشادات لتناسب العمر:

- أي نوع من البذور أنت؟
 - بأي لون وشكل وتركيبية؟
 - ما الشجرة التي ستتحول إليها؟
 - ما هي رائحة الأرض من حولك وما الشعور الذي تولده لديك؟
 - ماذا يوجد في الخارج؟
 - ما هي البيئة التي ستنمو فيها؟
- مع إعطاء التعليمات للطلاب بأن يكبروا وينمو بالجلوس والوقوف، نطلب منهم بهدوء مراقبة البيئة من حولهم. قد تكون الأعين مغمضة أثناء مرحلة «الاستلقاء/ البذور» وفتحها عند التحول لوضعية الجلوس.

كما تحول الطلاب لوضعية الوقوف في مكانهم، يتم تشجيعهم على (فتح أيديهم، كما لو كانت فروع شجرة،



اطلب من الطلاب الجلوس بشكل مريح على أرض الصف أو في مكان واسع كالساحة

اطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا أنفسهم على أنهم ضفادع

أخبرهم أن الضفدعة هادئة عندما تتنفس، ينتفخ بطنها وتنكمش ببطء.

اطلب منهم التنفس ببطء كما الضفدعة تتنفس بحيث عند الشهيق ينتفخ البطن وعند الزفير ينكمش البطن ببطء

وضح لهم أن عليهم أن يتصرفوا كما الضفدعة تتصرف في تنفسها تدخل الهواء عبر الأنف عن طريق نفخ بطنها كالكرة، ثم تطرح الهواء عبر الفم لتنكمش بهدوء شديد. شهيق، زفير انفخ بطنك، ثم أفرغها. شهيق، زفير، شهيق، زفير.

عندما تستشعر أن الطلاب استرخوا وأصبحوا هادئين اطلب منهم تخيل أنفسهم يقفزون كالضفادع في بحيرة زرقاء كبيرة من ورقة طائفة على المياه لورقة أخرى وفي هذا الهدوء الجميل يأتي ضفدع متمر ف يأخذ طعامك أو حاجات تحبها هنا يجب ألا تتوتروا أن تستبدل رد فعلك (البكاء أو الغضب أو الانطواء) برد فعل هادئ فيه طاقاتك الكامنة لتسعى لاستعادة ما سلب منك فتخيل نفسك تتناقش معه أو تقفز خلفه أو تخبر من

والسماح للفروع بالتحرك في مهب الريح» يجب أن تطلب من أعضاء المجموعة أن يتخيلوا (أنواع فروع تلك الشجرة وإذا كانت تحمل أية أزهار أو فاكهة على الفروع) يجب على الطلاب القيام بالنشاط بصمت، ثم إعطاء تعليمات للطلاب ليتخيلوا أن فروعهم ممكن أن تنمو لتلامس فروع الأشجار الأخرى وتحرك بلطف مع النسيم على شكل دائرة، تتحرك المجموعة بهدوء في مكانها، واستشعار قوتهم تندمج وتتوسع لأنها تنضم إلى قوى الآخرين. اطلب من الطلاب التحرك معاً في الدائرة، ورفع أيديهم، لفها حولهم، ضمها وفتحها، ورفعها إلى أعلى وإنزالها إلى أسفل. ناقش : كيف كان شعورك وأنت تنمو من بذرة إلى شجرة؟ ما هو شعورك الآن باعتبارك شجرة تم تشكيلها بالكامل؟ كيف تعتقد أن أنشطة الاسترخاء مثل هذه مفيدة بالنسبة لك؟ هل تقوم بأي شيء في المنزل يسمح لك بالوقت والمساحة للاسترخاء؟ اطلب من الطلاب تقديم أمثلة إذا رغبوا بذلك. (يفضل إجراء النشاط مع مجموعات من نفس النوع) وضح للطلاب أن الهدف من هذا النشاط هو تدريبهم على الاسترخاء لمواجهة المواقف المزعجة التي	يساعدك في استعادة ماسلب منك المهم أن تبقى هادئاً وتمتنع عن ردود الأفعال السلبية كال بكاء وتشغل عقلك وفكرك في استعادة حقلك أو في حل مشكلتك. أخبر الطلاب أن الضفدع بعد توجيه رد فعله السلبي نحو الهدوء والتفكير أصبح جاهزاً ليعود فيتنفس شهيق، زفير وينفخ بطنه في الشهيق (كرر شهيق، زفير عدة مرات) اطلب من الطلاب أن يقفوا على ساحل البحيرة ليصبحوا على أرضها (طبعاً في مخيلتهم بهدف إنهاء التمرين) ثم اطلب منهم فتح أعينهم. ناقشهم بمشاعرهم التي أحسوا بها عندما واجهوا موقفاً مزعجاً لهم وتبين التغيير الذي استشعروا به في رد فعلهم. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو مساعدتهم على ضبط أنفسهم وعدم التوجه إلى البكاء عند تعرضهم لأي موقف مزعج واستبدال بكائهم بسلوك يساعدهم على حل المشكلة التي تعترضهم.			
---	--	--	--	--

تجعلهم يتصرفون بهتور أو بأسلوب مخرج ومزعج لأنفسهم وللآخرين كأن تكون ردود فعل البعض البكاء رداً على أي مشكلة يتعرض لها مهما كانت بسيطة لذلك هذه التقنية تساعد على الاسترخاء والتفكير بالحل المناسب والبدل الصحيح لبيكائه.								
نشاط 3								
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر							
نوع التدخل:	صفي – فردي	صفي – فردي						
مدة التطبيق:	30 دقيقة	30 دقيقة						
المواد والأدوات:	سبورة، قلم للسبورة، صور توضح مواقف مزعجة	سبورة، قلم للسبورة، أوراق، أقلام						
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "أوقف عن البكاء"	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط عن "لا للبكاء"						
	 <table><tr><td>رد فعل سلبي</td><td>رد فعل إيجابي</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> قسم السبورة الى قسمين رد فعل سلبي / رد فعل إيجابي اعرض على الطلاب مواقف مزعجة على شكل صور ورقة عمل رقم (3) ووضحها لهم (أحدهم مزق دفاترك، أحدهم كسر قلمك، أحدهم سكب ماءك وأنت عطشان، أحدهم سرق حلوياك، رسبت في الامتحان، أحدهم أخذ طعامك)	رد فعل سلبي	رد فعل إيجابي			 سجل على السبورة كلمات مفتاحية مثل (غضب، بكاء، حزن، انعزال، صراخ) وزع الأوراق والأقلام على الطلاب واطلب منهم اختيار كلمة مفتاحية واحدة والتعبير عنها بجملة تعبر عن سلوك يقومون به مثل (الاستهزاء بي يشعرني بالغضب، أصرخ في وجه الآخرين عندما أنزعج منهم، أبكي إذا واجهت ما أزعجني.....)		
رد فعل سلبي	رد فعل إيجابي							

(أعط الطلاب أمثلة لتساهم في إيصال الفكرة وتساعدهم على وضع الجمل المعبرة عنهم) اطلب من الطلاب إخبارك وزملاءه بالجملة التي كتبها (ركز على الجمل المتحدثة عن البكاء/الحزن/الأفعال السلبية سجلها على السبورة) وزع عليهم أوراقاً ثانية واطلب منهم قراءة ردود الفعل المسجلة على السبورة واستبدالها بردود فعل مناسبة. قسم السبورة قسمين وسجل على الأول رد فعل ضعف والثاني رد فعل قوة <table border="1"> <tr> <td>رد فعل ضعف</td> <td>رد فعل قوة</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> اطلب منهم إخبارك بردود الفعل المستبدلة عن البكاء وقم بفرزها ما بين قوة وضعف (رد فعل القوة يكون عندما يستخدم الطالب قدراته وذكاؤه في حل المشكلة يهدوء، رد فعل الضعف يستبدل فيه الطالب البكاء برد سلمي آخر مثل الغضب السخري العنف الانعزال.....) وضح لهم أن البكاء لا يعتبر حلاً للمشاكل فالله خلق قدرتنا على البكاء لنفرغ من انزعاجنا لكنه لم يخبرنا أنه الحل لمشاكلنا فعندما نبكي نشعر بعد البكاء بتحسّن لأن التوتر يزول معه لكن الموقف لم يتم حله ومعالجته لذلك علينا ألا نتخذ من البكاء وسيلة للتعامل مع كل المواقف فالكثير من المواقف التي نمر بها لا تستدعي منا البكاء بل تتطلب منا الحزم والمواجهة	رد فعل ضعف	رد فعل قوة			اطلب من كل طالب إخبارك عن رد فعله حول هذه المواقف وسجلها على القسم المناسب لها على السبورة. ناقش ردود الفعل السلبية وركز على ردود الفعل الدائمة المتمحورة حول البكاء وأظهر سلبيةها بأمثلة تطرحها حول سلبية رد الفعل مثلاً (مزق دفترتي فأخذت بالبكاء رد فعل سلبي سيؤدي إلى عدم توضيح ماجرى معي للآخرين وسيحول دون تمكني من إيجاد حل لمشكلتي رد الفعل الصحيح أسأل عن سبب تمزيق دفترتي وأطلب منه شراء واحد آخر وأخبر معلمتي أن وظيفتي كانت على الدفتر الذي مزقه زميلي وأنا توصلت لتسوية معه. انتقد ردود الفعل السلبية كلها بأمثلة توضح سلبية رد الفعل و آثاره الخاطئة.....) اطلب من الطلاب الذين عبروا عن ردود فعل سلبية أن يصعدوا باتجاه السبورة ويشطبوا رد الفعل السلبي ويستعوضوا عنه برد فعل آخر إيجابي. 8. تأكد أن جميع الطلاب ذوي ردود الفعل السلبية شطبوا ردود فعلهم واستعاضوا عنها بردود أفعال إيجابية. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تعديل ردود فعلهم بالبكاء إلى ردود فعل تساعدهم على تجاوز شعورهم بالانزعاج وتوجيههم لحل مشكلتهم.		
رد فعل ضعف	رد فعل قوة						

والتفكير بهدوء لاتخاذ الإجراء المناسب لحلها.				
تقييم الهدف الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: تزداد قدرته على ضبط انفعالاته تزداد قدرته على التحكم بدموعه فلا يسمح لها بالانهمار لأي سبب بسيط يتمكن من معالجة موأقفه دون استخدام البكاء يزداد تفاعله مع الأنشطة ويشارك فيها برغبة يصبح أكثر تنفيذاً لغالبية ما يطلب منه				

التقييم النهائي	
يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق التالية: الرسم: يطلب الميسر من الطلاب رسم طالب يتعرض للتنمر بأشكاله المختلفة في عدة مواقف ولا يستطيع الرد على هذا التنمر ثم يسمون أنشطة دخل بها فطوره ويطلب منهم رسمه في عدة مواقف بعد تحسنه وتطوره كتابة قصة: يطلب الميسر من الطلاب كتابة قصة تتحدث عن شخص صامت غير مدافع عن نفسه يكتفي بالبكاء في غالبية المواقف وذكر كيف استطاع برغبة وإرادة ودافعية أن يطور نفسه ويتغير إلى شخص معبر عن مشاعره متكلماً عن كل ما يجري معه وكل من تسبب بإيذائه متوقفاً عن البكاء لأنفه الأسباب (قد يستخدم الطالب الكتابة، الرسم، التسجيل الصوتي، أو أي وسيلة مناسبة بدلاً من الكتابة). كرسي الاعتراف: حيث يقوم ميسر الحصة بتحديد كرسي فارغ، ويقوم أحد الطلبة ذوي الصعوبات بالجلوس عليه، ويطلب من باقي الطلبة أن يقوموا بسؤاله حول أهم المواقف المحرجة التي تعرض لها وجعلته يبكي كرد فعل على ذلك، وكيف يمكنه الآن تغيير رد فعله بعد ما تعلمه بما سبق.	إجراءات التقييم النهائي

حب المشاركة والالتزام بالأنشطة التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية تعزيز (زيادة ظهور) بعض السلوكيات الإيجابية التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية أداء التكاليفات (المهام) المنزلية إبداء رأيه بثقة وقناعة والدفاع عنه إتقان مهارات حماية الذات ضد التنمر الآخرين. البوح عن مكنوناته ومشاعره والتنمر الذي يتعرض له. الدفاع بالكلام عن نفسه وإظهار براءته أو التكلم عن مشاعره. زيادة ثقته بنفسه بحيث تظهر من خلال شجاعته في مواجهة المتنمر. انخفاض ملحوظ في عدد مرات بكائه بمعدل 1 مرة بكاء لكل 3 مو أقف. تعامله مع المواقف المزعجة بحزم وكفاءة وهدوء.	مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:
على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي: مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة الإفصاح عن مشكلة تستدعي تدخل مختص استمرار ردود فعله السلبية والضعيفة والبكاء إزاء أذية الآخرين له استمرار صمته رغم تهديده واتهامه بما ليس فيه استمرار قبوله بالتنمر الذي يتعرض له وصمته عنه بقاؤه دائماً ظللاً للآخرين بحيث يظهر عدم امتلاكه للثقة بذاته ليكون هو ذاته. تقبل مواقف التنمر وعدم الإتيان بأي مهارة تساعد على حماية نفسه اعتماد مهارات خاطئة في الحماية واستمراره بها ظهور علامات تدل على تنمره على الآخرين.	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع

صفحات الانترنت

<https://www.aljazeera.net>

<https://www.unicef.org/egypt/ar/bullying/tips-parents-bullied>

<https://dailymedicalinfo.com/view-article>

بعض الأنشطة تم اقتباسها بتصريف من:

جمعية البحرين النسائية للتنمية الإنسانية. سلسلة أنا والآخر دليل المدرب للوقاية والحماية من التنمر لأطفال الحلقة الثانية الابتدائية

<http://www.befreepro.org>

وزارة التربية والتعليم في مصر واليونيسف والمجلس الأعلى للأمومة والطفولة. دليل الوقاية من التنمر في المدارس.

<https://www.moe.gov.ae>

وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى - الأنروا. (2016). الدليل المرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي دليل مرجعي

<https://www.unrwa.org>



تخريب ممتلكات الطفل



الضرب والركل أو اللكم



محاولة التحرش بالطفل

كانت سهى طفلة جميلة ورائعة . لكن كان لديها عيباً واحداً وهو " البكاء الكثير والصراخ بدون داع "

فكانت سهى هي الأخت الكبيرة . ولديها أخت أصغر اسمها مروة

كانت مروة تحب أن تلعب بألعاب سهى . لكن سهى كانت كلما دخلت مروة إلى غرفتها وأمسكت بألعابها تصرخ بصوت عال وتنادي على ماما

وكانت ماما تستجيب لصراخ سهى وتأتي مسرعة لتخرج مروة من الغرفة

فرحت سهى أن أسلوب الصراخ يجدي نفعاً . فكلما تصرخ على شيء تسرع ماما لتلي لها ما تريد .

وإن لم تستجب ماما للصراخ . كانت تبكي سهى بصوت عال حتى تسرع ماما وتلي لها ما تريد .

لأن تصرفات سهى من صراخ وبكاء كانت تزعج ماما كثيراً فكانت تحاول أن تجد حلاً سريعاً لتتصمت وتكف عن البكاء المزعج .

عاد بابا من العمل ولاحظ أن سهى تصرخ كثيراً وتبكي دون داع . فأراد أن يغير تلك الصفة في سهى لأنها كانت طفلة

رائعة وينقصها أن تتعلم أن تطلب وتتحدث عما تريده بدلاً من الصراخ . (هنا اطلب من الطالب إكمال القصة وإيجاد الحل المناسب لبكاء سهى)

دخل بابا إلى غرفه سهى وأخبرها أنه لن يستجيب لها هو وماما مرة أخرى إن طلبت شيئاً بالصراخ أو البكاء .

وأخذ سهى أمام المرآة الكبيرة الموجودة في غرفتها . وقال لها : هل تعلني أن لديك لساناً شطوراً . أخرجي لسانك . أخرجت سهى لسانها وفعل مثلها بابا أيضاً . وقال: اللسان خلقه الله للتحدث به وتكلم عما نريد .

ونحن لسنا مثل الأطفال الذين لم يتعلموا الكلام فيبكون ويصرخون . لكن نهى بنت كبيرة وجميلة تستطيع أن تقول كل الكلام .

ولهذا.. فعليها عندما نريد شيئاً أن نعبر باللسان ونستخدمه ونتحدث عما نريد . وبدأ بابا يدرّب سهى أن الكلام أفضل من البكاء لأن البكاء لن يمكنها من إيجاد الحل المناسب لمشاكلها .

وأخبر سهى أيضاً أن مروة تحبك لهذا تريد أن تلعب معك وتسلّي معك .. وإن رفضت هذا أخبري ماما بأدب أنك لا تريدين أن تلعي معها . ولا تبكي أو تصرخي . وعدت سهى والدها بأنها ستستبدل بكاءها هذا بالكلام لتعبر عن ماتريد وماتشعر به

تعلمت سهى درساً جميلاً أن :

البكاء لا يجدي نفعاً بل إنه يجعل من حولنا ينفر منا ويبغضنا وعلينا استبداله بوسيلة أفضل لنعبر عما نريد مثل الكلام

المشهد الأول

فارس طالب في الصف الخامس الابتدائي ومحبوب من جميع أصدقائه وعائلته ومتفوق في دراسته وشجاع وكان له صديق اسمه قاسم لم يكن قاسم شجاعاً مثل فارس وكان فارس ينصح قاسماً دائماً ليكون شجاعاً مثله ولكن دون فائدة.

المشهد الثاني

وذات يوم رن جرس الفسحة ونزل جميع الطلاب إلى الفناء ، فشاهد فارس صديقه قاسم يضربه أحد الطلاب المشاغبين ليأخذ منه الحلوى التي معه.

ذهب فارس مسرعاً لهذا الولد وقال له أن يدع قاسم وشأنه ، فقال له الولد وماذا ستفعل لو لم أتركه وشأنه؟ سأضربك أنت أيضاً

فقال له فارس: لو لم تتركه الآن سوف أشكوك إلى مدير المدرسة

فقال له الولد المشاغب: لو ذهبت إلى المدير سأنتظرك بعد انتهاء اليوم الدراسي وسوف أبرحك ضرباً خارج المدرسة ولن ينقذك أحد ولا حتى المدير.

المشهد الثالث

لم يخف فارس من كلام ذلك الولد وذهب للمدير بسرعة ، وأخبره بما يحدث

جاء المدير وعاقب ذلك الولد ومنعه من دخول المدرسة مرة أخرى إلا لو حضر معه أحد والديه ، اعتذر الولد للمدير وقال له لن أكررها مرة أخرى ولو كررتها عاقبني أشد العقاب.

المشهد الرابع

وبعد انتهاء اليوم الدراسي خرج فارس وصديقه قاسم من المدرسة ، وكان الولد المشاغب

ينتظر فارساً ليضربه كما وعده ولما أمسك الولد بفارس

جاء المدير كما اتفق مع فارس أن ينتظر في نهاية اليوم ليرى ماذا سيفعل الولد؟

مشهد النهاية – أنا ضد التنمر

منع المدير الولد المشاغب من الفسحة وحصص الألعاب مدة شهر لأنه مشاغب وكاذب .

وكرم فارساً في طابور الصباح وأعطاه جائزة أشجع طالب.

ثالثاً الدليل السلوكي

الدعم النفسي والاجتماعي لتقليل عدم الاستجابة للتعليمات وبطء التنفيذ لدى ذوي صعوبات التعلم التعليمية		
البعد:	السلوكي	
المجال:	الاستجابة للتعليمات وتنفيذ المطلوب	
المشكلة:	- ضعف الاستماع إلى توجيهات المعلم - رفض تنفيذ ما يطلب من الطالب. - التفاوض لعدم تنفيذ ما يطلب منه - العناد - الجدل - التحدي والتمرد - اللامبالاة بتنفيذ المهام المطلوبة. - يزعج الآخرين بسبب تمرده	
مؤشرات القياس والتقييم	1. بطء تنفيذ التعليمات الموجهة 2. السلبية	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	أن يستجيب الطالب لتعليمات المعلم وفق الكيفية والزمن المحددين.
	الهدف قصير المدى:	- ينفذ التعليمات المحددة يومياً كما يتوقع منه. - يستجيب بسهولة لتعليمات المعلم.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة أن: 1 - يتمكن من إتمام المهام التي يطلب منه تنفيذها. 2 - يتمكن من الاستماع إلى تعليمات المعلم. 3 - يقل إزعاجه لمن حوله. 4 - يخف الجدل لديه 5 - يصبح أكثر ليونة و أقل عناداً. 6 - يتفاعل بشكل أكبر مع الأنشطة المدرسية.	

تعريف المشكلة:

يعرف المختصون عدم تنفيذ الأوامر Non-compliance behavior بأنه رد فعل في صعوبة تنفيذ التعليمات الموجهة ضمن الوقت المحدد أو المعقول.

من المعلوم أهمية تنفيذ التعليمات في حياة الطالب الحالية والمستقبلية، ويعتبر من أهم السلوكيات التي يؤكد عليها المعلمون في المدارس. كما أن تعويد الطالب على إطاعة التعليمات تساعده في الوقاية من احتمالية اتباع السلوك المنحرف أو إصابته ببعض الاضطرابات مثل اضطراب السلوك المعادي للمجتمع. ومع ذلك فإن نسبة 80% من الأطفال بين 4-7 سنوات لديهم إشكاليات في إطاعة الأوامر، وتعتبر الإناث أكثر إطاعة من الذكور. ويكون هذا السلوك إما بعدم إطاعة أمر المعلم وتجاهله، أو يكون بفعل المنهي عنه وتكراره. تقسم إطاعة التعليمات إلى قسمين، الأول الإطاعة الموقفية بمعنى أنه يطيع الأوامر لنيل مكافأة أو للابتعاد عن عقاب. أو الإطاعة الملتزمة والتي تعني أن يطيع الطالب بسبب رغبة لديه بالتعاون مع المعلم.

عدم إطاعة الأوامر تكون على أربعة أشكال:

- التهرب من الإطاعة مصحوباً بصراع أو سلوك معاد أو غضب.
 - السلبية وتكون بإهمال ما يطلب منه.
 - العناد بحيث يعرف ما يطلب منه لكنه ببساطة لا ينفذه.
 - التفاوض بحيث يتفاوض الطالب مع معلمه لتخفيف الأمر أو بإعطاء بدائل.
- يرتبط سلوك عدم تنفيذ التعليمات بالعادة بطبع الطالب وبوجود سوء في علاقاته (مع والديه، إخوته، زملائه ومعلميه). وكلما كبر الطالب مع هذه المشكلات عانى في فترة المراهقة وأتعب محيطه.
- توجد استراتيجيات للتعامل مع هذا السلوك هي:
- مدح وتعزيز والتركيز على السلوك الإيجابي، لأن الطالب يحصل بهذا على انتباه وتقدير المعلم.
 - استخدام أسلوب التدريب الموجه حيث يبدأ بالأمر، ثم متابعة الأمر مع التوجيه المستمر وبعدها تدريب الطالب على تنفيذ الأمر بمفرده. وهذا يساعد على تجزئة وتوضيح الأمر المطلوب منه.
 - استخدام "قاعدة الجدة" وهي عبارة عن أن الطالب يكتسب ميزة معينة بعد تطبيق ما يُطلب منه. فإذا أراد الطالب اللعب خارج الفصل مثلاً، يتم الاعتراف بطلبه وتقديره وجعله ثانياً في ترتيب الأولويات فيقول المعلم، تلعب بالخارج تماماً بعد انتهائك من المهمة (وخصوصاً إن كانت المهمة غير محببة).
 - استخدام قاعدة الدفع السلوكي والذي يكون على خطوات: حيث يُطلب الأمر لا تسأل. ويكون بعد الحصول على التواصل البصري مع الطالب بوجود ابتسامة خفيفة، والحصول على انتباه الطالب، ثم يكون باستخدام لغة سهلة واضحة ومختصرة (وقت الانتهاء من التمرين).

وهذه الاستراتيجيات تساعد المعلم أن يكون أكثر حزمًا بوضوحه وتحديد ما يريده، ويسهل على طالب الصعوبات استقبال المعلومات. ولذلك قبل اعتبار أن سلوك الطالب متعب وأنه لا ينفذ التعليمات لا بد من التأكد من: - أسلوب الأمر ولغته مختصرة ومحددة. - تمت إعادته بالقرب من طالب الصعوبات ومع انتباهه البصري للمعلم. - الهدف من الأمر واضح، فكلما كان الأمر منطقيًا أصبح من السهل اتباعه. - فهم الطالب المطلوب منه. - نبرة الصوت المستخدمة عند الطلب محفزة خالية من التهديد. - إعطاء أمثلة توضيحية، إن كان الأمر غير مفهوم. - العمل على تجزئة الأمر إن كان طويلاً أو فيه خطوات متعددة، لأن طالب الصعوبات يميل إلى تبسيط التعليمات المطلوبة. الطالب غير المطيع ممن يعاني من صعوبات تعليمية يعتبر أكثر الطلاب المتعبين للمعلم في التعليم. فغالباً ما يقاطعون المعلمين، وتكون لديهم صعوبات في التحصيل الأكاديمي أو أن دافعيتهم للتعلم ضعيفة. ومع ذلك يمكن العمل على كسبهم أولاً وتقوية العلاقة والثقة بين المعلم والطالب باستخدام بعض الأساليب وتجنب ما يمكن أن يؤثر على هذه العلاقة.	
- على المعلم الابتعاد عن الحكم عن كون الطالب لا يستجيب للتعليمات قبل إعطاء تعليمات، واضحة، وميسرة، ومحددة. - طالب الصعوبات لا يحب الصوت المرتفع ولذلك يفضل عند الطلب من الطالب التكلم بهدوء مع الحزم. - الابتعاد عن إعطاء عدة تعليمات في وقت واحد فقد يكون لديه تشتت في الانتباه بالإضافة إلى الصعوبات التعليمية التي لديه. - النقد والعقاب محظوران بالنسبة لطلاب الصعوبات التعليمية، وقد يدرك بالرفق ما لا يدرك بغيره. - يفضل إشراك حواس الطالب عند الطلب منه، فلا بد من تحفيز النظر والسمع ومن الممكن اللمس اللطيف الآمن لتعويد الطالب على الاستجابة للتعليمات. - ابتعد عن عبارات تدل على فقدانك للسيطرة مثل "كم مرة طلبت منك"، "أنتعيتني"، "أنت تعلم ولكنك تعاند"، وغيرها من العبارات المختلفة. - تجنب أن تطلب المساعدة من المدير أو من معلم آخر، وحاول أن يكون إرسالك للطالب إلى خارج الفصل هو آخر القرارات الصعبة التي تتخذها. فتعويد الطالب غير الملتزم على الخروج من الفصل بسبب سوء سلوكه أو تكرار أخطائه أو عدم الاستجابة لما يطلب منه سيساعده على التمرد والرفض وتجاهل التعليمات بشكل أكبر. حاول تهدئة نفسك قبل اتخاذ قرارات تخص التعامل مع هذا الطالب. - حاول الطالب واستمع إليه بأهمية، فقد يكون سلوكه لأسباب نفسية يخفيها، وأخرجها على شكل سلوك عدم الاستجابة.	تنبيهات ومحاذير:

- في حال تمرد الطالب أمام زملائه، فمن الجيد إيجاد حل وسط "يحفظ ماء وجهه" كأن يطلب من زميله مساعدته على تنفيذ ما يطلب منه. خصوصاً قبل أن يتمادى بعناده أو تمرده. ممكن أن تخبره بأنك لن تتكلم معه خلال عشر دقائق ليراجع نفسه.	
- اتبع أسلوباً محدداً وواضحاً في إعطاء التعليمات. - تأكد من أن الطالب منتبه إليك قبل إعطاء التعليمات. ويفضل أن يكون بينكما تواصل بصري عند الطلب منه. - انتبه ألا يكون الطالب منفعلاً أو متأثراً من ضغط كبير بالتعليمات عند تقييم مدى استجابته لك. - بسط الأمر قدر المستطاع، لأن طالب الصعوبات التعليمية غالباً ما يعاني من تشتت أو مشاكل بالفهم والاستيعاب وقد تكون مشكلته السلوكية ناتجة عن ذلك وليس بهدف التمرد والعناد. - انتبه على أن يكون أسلوب الأمر حسب مستوى الطالب، بأن يتم تجزئته، وأن تستخدم لغة الجسد بشكل إيجابي يساعده على فهم ما تقول. - ممكن أن تقترب من الطالب وتحدث معه ببطء قبل أن تعطي المجموعة التعليمات. - من الجيد الكتابة على السبورة بشكل مختصر تعليمات المهمات المطلوبة. - وضح للطالب الهدوء ما يقوم به بشكل خاطئ ثم ما يجب عليه تصحيحه. - تأكد من عدم وجود ضوضاء أو مشتتات حول الطالب عندما تعطيه تعليمات. - استخدم المدح الصادق قدر المستطاع، بمعنى مدحه وشكره على ما يقوم به بشكل جيد وحسب الوقت المحدد له. - استخدم المعززات المعنوية كأن يكون قائداً للصف، أو أن يحصل على وقت حر، التصفيق وغيرها. أو كافي الملتزم بالتعليمات ثم تكلم معه على انفراد، بأنك تنتظره أن يكون هو القادم المستحق للتعزيز. - عندما تريد إعطاء أمر للطالب قف قريباً منه (بشكل آمن خالي من التهديد أو النظرات الحادة)، قريك منه يساعده في تنفيذ ما يطلب منه. - أعط مؤشرات تساعد على لفت نظر الطالب، كأن تقول مثلاً "ساعد للثلاثة ونبدأ بعدها في حل ورقة العمل.. واحد.. اثنان.. ثلاثة" وغيرها من الطرق المحفزة. - اتفق مع الطالب غير الملتزم على نتائج وجزاء يختار منها، ممكن تسميتها خطة الطاعة (ويتم تحديد قائمة بالعواقب والجزاءات يتم الاتفاق عليها مع الإدارة) وفي حال عدم الالتزام أو التأخير بإنهاء المطلوب منه، "مثال ذلك عدم الخروج للاستراحة قبل الانتهاء، مهمة إضافية وغيرها. ويفضل تحديد مكان معين يسمى مكان الهدوء يطلب من الطالب الجلوس فيه في حال وصل إلى مرحلة شديدة من العناد والتمرد. يطلب منه أن يقوم بمراجعة نفسه ومراجعة طريقة إطاعته للتعليمات.	تعليمات لميسر الحصة:

- اسأل الطالب بين الفترة والأخرى عن حاله، فمن الجيد أن يشعر الطالب بأنك مهتم به "كشخص" وليس فقط "كطالب غير ملتزم".
- حاول الابتعاد عن الجدل أو الحوار غير الضروري مع الطالب غير الملتزم أو غير المستجيب لك، كرر الطلب نفسه بذات الحزم والهدوء. وإذا شعرت بأنك بدأت تفقد أعصابك ويرتفع صوتك، استخدم استراتيجيات ل تهدئة نفسك كأن تمشي بعيداً وتأخذ نفساً عميقاً، دون أن تشعر الطالب بأنك فقدت السيطرة على نفسك.
- عندما تطلب من الطالب أمراً حاول أن توضح الشيء الذي يفيد ويعود له بنتائج إيجابية "مثال: نسخك للواجب سيعمل على تحسين خطك وبالتالي ارتفاع درجاتك".

ملاحظة: تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "تقدير الذات" في البعد المعرفي، ومشكلة "اللامبالاة" في البعد التكيفي، و"كثرة الحركة" المذكورة في هذا البعد السلوكي، ومشكلة "عدم الإشباع العاطفي" في البعد الوجداني، ومشكلة "الغضب" في البعد الوجداني، "العدوانية" في البعد الاجتماعي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			المؤشر	الهدف
نشاط 1			- صعوبة بإتمام المهام وتنفيذ ما يطلبه المعلم	أن يتمكن من إتمام المهام التي تطلب منه ضمن الوقت المحدد
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
نشاط فردي	نشاط فردي	نوع التدخل:		
دقيقة اجتماع خاص 40 ثم التطبيق خلال الحصص الدراسية	دقيقة اجتماع خاص 40 ثم التطبيق خلال الحصص الدراسية	مدة التطبيق:		
دفتر متابعة، الأداة الأولى	أوراق وألوان	المواد والأدوات:		

خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "العهد" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "العهد" من خلال الآتي:
	(1) التحدث مع الطالب على انفراد بوقت سابق للحصة. (2) يتم الاتفاق مع الطالب على إشارة معينة يقوم بها في حال كان مزاجه سيئاً. (3) يتفق المعلم والطالب على بعض الإجراءات في حال قام الطالب بعمل هذه الإشارة. كأن يخرج الطالب لشرب الماء أو إحضار دفتر له من غرفته. (4) يتفق المعلم والطالب على قائمة بالميزات التي يحصل عليها في حال التزم بما يطلب منه، يكتبها المعلم على نسختين. يقوم الطالب بتزيينها وتعطى نسخة للطالب ويحتفظ المعلم بالنسخة الثانية عنده، يستحضرها كلما احتاجها. (5) يقوم المعلم بتجهيز قائمة بالجزاءات في حال عدم التزام الطالب بما يطلب منه، على ألا تزيد القائمة عن خمسة يتفق عليها مع الطالب. تجهز في نسختين دون تزيين. يحتفظ المعلم بنسخة وتعطى للطالب النسخة الثانية. ملاحظة: إذا كان الأهل مهتمين بالطالب وعبر الطالب عن حسن علاقته بوالديه من الممكن أن يستأذن المعلم الطالب بإبلاغهم عن الاتفاق	(1) التحدث مع الطالب على انفراد بوقت سابق للحصة. (2) يجلس المعلم مع الطالب للتحدث عن المهام وكيفية التزام الطالب بالانتهاء منها. (3) يقوم المعلم بإعطاء مقترحات تفيد الطالب في حال وجد صعوبات بتنفيذ المهام المطلوبة من الطالب. (4) يقوم الطالب بتسجيل المقترحات التي تناسب مع شخصيته في دفتر يسميه دفتر المتابعة، على أن يحضره معه في كل حصة. كأن يختار الطالب تقديم الاختبارات القصيرة شفوياً بدلاً من تحريرياً (إن كان هذا الاختيار متاحاً)، أو أن يحدد الطالب طريقة مختلفة لحل الواجبات. (5) يتفق المعلم والطالب على قائمة بالميزات التي يحصل عليها في حال التزم بما يطلب منه، يسجلها في دفتر المتابعة. (6) يقوم المعلم بتجهيز قائمة بالجزاءات (الأداة الرابعة) في حال عدم التزام الطالب بما يطلب منه، تسجل أيضاً في صفحة مستقلة بدفتر المتابعة. (7) حدد مع الطالب النمط المناسب له في التعلم (الأداة الأولى). واطلب منه تحديد طرق تناسبه وتساعد على الالتزام وتنفيذ ما يطلب منه بناء عليها. ملاحظة: إذا كان الطالب ممن يفقد أدواته أو ينسى أغراضه فمن الممكن أن يحتفظ المعلم بالدفتر بدلاً عن الطالب.

			لتنم المتابعة في المنزل والحصول على مميزات وجزاءات متشابهة.	
			نشاط 2	
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	نشاط صفي	نشاط صفي
		مدة التطبيق:	خمس دقائق	خمس دقائق
		المواد والأدوات:	-	-
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " المعلم يقول.." من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم تجميع النقاط" من خلال الآتي:	
		(1) يقوم المعلم بكسروتين الحصة ليجذب انتباه الطلاب من خلال اللعبة, حيث يطلب من الطلاب أن يستمعوا إلى أي أمر يطلبه بعد سماع عبارة " المعلم يقول" فيطلب منهم مثلاً الوقوف فيقول (المعلم يقول قفوا) أو يطلب منهم الابتسامة فيقول (المعلم يقول ابتسموا).	(1) يتفق المعلم مع الطلاب أن ينهوا مهمة معينة, ويحدد لهذه المهمة مجموعة من النقاط. يقسم النقاط إلى ثلاث فئات, فئة أولى نقطة واحدة, فئة ثانية ثلاث نقاط, فئة ثالثة خمس نقاط.	
		(2) يفوز جميع الطلاب الذين ينفذون الأمر بعد عبارة "المعلم يقول".	(2) يقوم المعلم بالكتابة على السبورة ثلاث مكافآت يختارها حسب هذه النقاط, مثال درجة إضافية, لعب كرة قدم مع المعلم, إعفاء من امتحان قصير, وقت حر وغيرها من أفكار لمكافآت معنوية تتناسب وعمر الطلاب واهتماماتهم.	
		(3) يخسر الطالب في حال نفذ أي أمر دون أن يسمع هذه العبارة. أو إذا لم يطبق ما يطلب منه بعد سماعه للعبارة.	(3) النقاط توزع كالتالي:	
		(4) يستخدم المعلم هذه اللعبة مع الطالب في أي وقت عندما يريد منه الانتهاء من أمر أو مهمة معينة. كأن يقول "المعلم يقول حل المسائل الثلاث هذه).	- نقطة للهدوء - نقطة للسرعة - نقطة لجودة التنفيذ - نقطة لمساعدة آخر. - نقطة للإتقان.	

				ويقوم المعلم بإعطاء النقاط بدلاً من تصحيح المهمة.
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "المعلم يقول.." من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "المعلم يقول.." من خلال الآتي:	تجميع النقاط "من خلال الآتي: 4) يتفق المعلم مع الطلاب أن ينهوا مهمة معينة، ويحدد لهذه المهمة مجموعة من النقاط. يقسم النقاط إلى ثلاث فئات، فئة أولى نقطة واحدة، فئة ثانية ثلاث نقاط، فئة ثالثة خمس نقاط. 5) يقوم المعلم بالكتابة على السبورة ثلاث مكافآت يختارها حسب هذه النقاط، مثال درجة إضافية، لعب كرة قدم مع المعلم، إعفاء من امتحان قصير، وقت حروغيرها من أفكار لمكافآت معنوية تتناسب وعمر الطلاب واهتماماتهم. 6) النقاط توزع كالتالي: - نقطة للهدوء - نقطة للسرعة - نقطة لجودة التنفيذ - نقطة لمساعدة آخر. - نقطة للإتقان. ويقوم المعلم بإعطاء النقاط بدلاً من تصحيح المهمة.
				نشاط 3
				أقل من 12 سنة
	نوع التدخل:	نشاط لاصفي	12 سنة فأكثر	نشاط لاصفي

عشر دقائق	عشر دقائق	مدة التطبيق:		
-	-	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أحمر أخضر" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أحمر\ أخضر" من خلال الآتي: 1) اطلب من الطلاب الوقوف عند منطقة معينة. 2) حدد منطقة أخرى على الطلبة التوجه إليها بهدوء. 3) أخبر الطلاب أن الهدف هو الوصول الأسرع والأهدأ. 4) وعلمهم بأنك عندما تقول أخضر فعليهم الركض. 5) وعندما تقول لهم أحمر يتوجب عليهم التوقف جامدين دون حركة. 6) من يتحرك من الطلاب يخرج من اللعبة. ملاحظة: ممكن تطبيق النشاط داخل الصف بحيث يطلب من الطلاب تحريك أيديهم عند كلمة الأخضر، والجمود التام عند كلمة الأحمر.	خطوات التطبيق:		
4نشاط				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
نشاط فردي	نشاط فردي	نوع التدخل:		
اتفاق مسبق لربع ساعة ومن ثم خلال الحصّة الدراسية	اتفاق مسبق لربع ساعة ومن ثم خلال الحصّة الدراسية	مدة التطبيق:		

الأداة الثالثة	الأداة الثانية	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "سجل المتابعة اليومية" من خلال الآتي: (1) يشرح المعلم للطالب السجل اليومي للطالب الذي يتكون من خمسة أسئلة (هل التزم بتعليمات المعلم؟، هل يقف في المكان المخصص؟، هل يطلب الإذن قبل المغادرة؟، هل يستخدم كلمات لطيفة؟، هل يحترم زملاءه؟). (2) يحدد الطالب لنفسه درجة رضا من خمس (1 تدل على أنه غير راض أبداً، و5 تدل على درجة رضا مرتفعة). (3) يجمع الطالب درجاته التي يكون مجموعها بين 5-25. (وتكون بجمع تقييم كل سؤال من الأسئلة الخمسة). (4) يناقش المعلم الطالب بالإجابات وخصوصاً إن كان تقييمه لنفسه غير دقيق. (5) يتم الاتفاق على مميزات معنوية في حال حصل على أكثر من 20 فمن الممكن أن يأخذ إعفاء من واجب إضافي، اتصال مع ولي الأمر لشكر الطالب الذي غالباً ما يكون متعوداً على اتصال المعلم للشكوى عليه. (6) يتم الاتفاق على قائمة الجزاءات المناسبة إذا كان مجموع تقييم الأسئلة أقل من 10.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "سجل المتابعة اليومية" من خلال الآتي: (8) يشرح المعلم للطالب السجل اليومي للطالب الذي يتكون من خمسة أسئلة (هل التزم بتعليمات المعلم؟، هل يقف في المكان المخصص؟، هل يطلب الإذن قبل المغادرة؟، هل يستخدم كلمات لطيفة؟، هل يحترم زملاءه؟) وعند كل سؤال يوجد خمسة وجوه تبدأ من الحزين جداً وتنتهي إلى السعيد جداً، على الطالب أن يختار الوجه الذي يمثل رضاه وتقييمه ليومه. (9) يقوم المعلم بإعطاء الطالب سجل تقييم يومي عند بداية الحصّة. (10) يتفق الطالب مع المعلم على الحصول على خمس أوراق خلال أسبوع في حال كان التقييم في جميع الأسئلة مرتفعاً. (11) في حال حصل الطالب على خمسة أوراق تقييمها مرتفع يقوم المعلم بالاتصال بولي الأمر لشكره على تعاون ابنه. (12) في حال حصل الطالب على 20 ورقة تقييم مرتفع يتم	خطوات التطبيق:		

(7) يلتقي المعلم مع الطالب لمناقشة التقدم الذي أحدثه في تقييمه الذاتي.	تكريمه بشهادة الطالب الملتزم. (13) في حال كان الطالب غير صادق بتقييمه يقوم المعلم بالتحدث على انفراد معه لشرح أهمية الصدق وأن ذلك يساعده لكي يكون أفضل.			
5 نشاط				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
أنشطة صفية- جماعية	أنشطة صفية- جماعية	نوع التدخل:		
دقائق لكسروتين الحصة	دقائق لكسروتين الحصة	مدة التطبيق:		
-	-	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ابتدع فكرة" من خلال الآتي: (1) يطلب المعلم من الطلاب تجهيز ألعاب تعمل على مساعدة الزملاء على اتباع التعليمات. (2) يحدد المعلم مجموعة نقاط لتقييم اللعبة، ومنها تقييم الطلاب لمدى سعادتهم وتعلمهم من هذه اللعبة. (3) يعطي المعلم بعض الأمثلة مثل لعبة من المستجيب الأول: حيث يطلب المعلم من الطلاب أن يقوموا بفعل شيء ويصفق الطلاب للفائز، فمثلاً يطلب المعلم من الطلاب رفع الممحة، ومن يقوم برفع الممحة أولاً يستحق التصفيق، أو رفع القلم أو كتابة حل المسألة، أو الوقوف ثم الجلوس، وغيرها من الطلبات البسيطة أثناء الحصة. 2 - لعبة اتباع القائد: بحيث يطلب المعلم من أحد الطلاب أن يكون قائداً ويقوم ببعض الحركات المميزة، وعلى الطلاب العمل على تقليد هذه الحركات.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم أنشطة وألعاب متفرقة لكسروتين الحصة وجذب انتباه الطلاب من خلال الآتي: 1 - لعبة من المستجيب الأول: حيث يطلب المعلم من الطلاب أن يقوموا بفعل شيء ويصفق الطلاب للفائز، فمثلاً يطلب المعلم من الطلاب رفع الممحة، ومن يقوم برفع الممحة أولاً يستحق التصفيق، أو رفع القلم أو كتابة حل المسألة، أو الوقوف ثم الجلوس، وغيرها من الطلبات البسيطة أثناء الحصة. 2 - لعبة اتباع القائد: بحيث يطلب المعلم من أحد الطلاب أن يكون قائداً ويقوم ببعض الحركات المميزة، وعلى الطلاب العمل على تقليد هذه الحركات. فإذا صفق	خطوات التطبيق:		

(4) من الجيد إعطاء مسميات للطلاب حسب نوع الأنشطة التي قاموا بابتدائها، (المبدع، صاحب البسمة، المنشط، صاحب الفكرة الأكثر غرابة، وهكذا).	القائد، يصفقون، وإذا قفز القائد يقفزون وهكذا. 3 - لعبة من القائد: حيث يمكن أن يطلب المعلم من طالب الخروج من الفصل، وباقي الطلاب يجلسون سوياً على شكل دائرة، اخترطالباً منهم ليكون قائداً، بحيث يقوم ببعض الحركات وعلى باقي الطلاب تقليده دون إعطاء أي مؤشرات بمعنى أنه يقوم بتغيير الحركات تلقائياً وباقي الطلاب يقلدونه دون توضيح ذلك، على الطالب الذي خرج من الفصل أن يحزمن هو القائد، وعنده لذلك ثلاث محاولات.			
6 نشاط				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
نشاط صفي فردي أو جماعي	نشاط صفي فردي أو جماعي	نوع التدخل:		
دقائق 10	دقائق 10	مدة التطبيق:		
أوراق، أقلام، ألوان.	أوراق، أقلام، ألوان.	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الكتابة العمياء" من خلال الآتي: (1) يقوم المعلم بالطلب من الطالب وضع ورقة على الرأس.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الرسم الأعمى" من خلال الآتي: (1) يقوم المعلم بالطلب من الطالب وضع ورقة بيضاء على الرأس. (2) يطلب من الطالب رسم عشب على الورقة، دون النظر إليها.	خطوات التطبيق:		

			(3) يطلب من الطالب رسم الشمس، والغيوم. (4) يطلب من الطالب رسم بيت. (5) يطلب من الطالب رسم نفسه. (6) يطلب من الطالب النظر إلى الرسمة الآن، لي شاهد الرسمة وكيف أنه يحتاج أن يعمل عقله وحواسه عند تنفيذ التعليمات.	(2) بقلم كبير يطلب من الطالب كتابة عبارة أو حكمة. (3) يقوم المعلم بالطلب من الطالب النظر إلى خطه وكتابته وأخطائه اللغوية أثناء هذه الكتابة. (4) يتناقش المعلم مع الطالب حول أهمية أعمال الحواس أثناء تنفيذ التعليمات.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1 - يتفاعل بشكل أكبر مع الأنشطة. 2 - يطلب من المعلم طلب مهمات للمشاركة فيها. 3 - يشعر بعدم الرضا عند عدم المشاركة بالأنشطة. 4 - يسعى لإتمام المهام حسب ما يطلب منه. 5 - الاهتمام بتعليمات المعلم وتنفيذها حسب الاستطاعة. 6 - تخف مزاجية الطالب أثناء الطلب منه.			

يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق الآتية: - مستوى الطالب الأكاديمي: حيث ينجز الطالب جميع المهام والواجبات التي يطلبها المعلم، ويقوم بالمشاركة الصفية خلال الحصص الدراسية. - التقرير الذاتي: جدول المتابعة اليومية\ الأسبوعية\ الشهرية. - تقريرولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر بشكل متكرر عن مدى استجابة الطالب خلال اليوم. - ملاحظة الطالب من قبل المعلم: حيث يتفاعل الطالب بالأنشطة وتخف عدد مرات تحدي الطالب لتعليمات المعلم. كما يقوم الطالب بالالتزام بالقوانين الصفية والمدرسية .	إجراءات التقييم النهائي:
- تنفيذ التعليمات بشكل سهل. - تقليل عدد مرات مواجهة الطالب للمعلم - الالتزام بالقوانين الصفية والمدرسية - إنجاز المهام المطلوبة منه ضمن الوقت المحدد - التفاعل بالأنشطة. - تعلم الطالب طريقة الجدولة وترتيب المهام.	مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:
على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي: • استمرار العناد بعد تطبيق جميع الأنشطة. • عدم استجابة الطالب لتنفيذ ما يطلب منه وتحدي المعلم بشكل استفزازي . • استهزاء الطالب بالأنشطة المقدمة بعد مضي ثلاثة شهور على الأقل، وتعليم الطلاب الآخرين تقليده.	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع

بعض الأنشطة مأخوذة بتصرف من:

صفحات الإنترنت:

- 1- <https://literacybasics.ca/training/instructional-strategies/>
- 2- <https://pint-sizedtreasures.com/8-crazy-fun-games-that-teach-kids-to-obey-quickly/>
- 3- <https://www.interventioncentral.org/behavioral-interventions/challenging-students>
- 4- <https://www.teacherspayteachers.com/Product>

الكتب:

-McMahon, Robert J., Forehand, Re (2003) Helping the Noncompliant Child, Second Edition: Family-Based Treatment for Oppositional Behavior

-Ennio Cipani (1993) Noncompliance: four strategies that work.

الأدوات وأوراق العمل



جدول المراقبة الذاتية

المستوى الأول

المتابعة السلوكية اليومية				
رقم الأسبوع:				
اليوم (اختر واحدة):	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء

أبدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً	
					هل التزمت بتعليمات المعلم؟
					هل أقف في المكان المخصص لي؟
					هل أطلب الإذن قبل مغادرة المكان؟
					هل أستخدم كلمات لطيفة مع الآخرين؟

					هل أحترم زملائي وابتعد عن إيذائهم؟
---	---	---	---	---	---------------------------------------

الأداة الثالثة

المستوى الثاني

المتابعة السلوكية اليومية					
رقم الأسبوع:					
اليوم (اختر واحدة): الأحد الاثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس					

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	
					هل التزمت بتعليمات المعلم؟
					هل أقف في المكان المخصص لي؟
					هل أطلب إذن قبل مغادرة المكان؟
					هل أستخدم كلمات لطيفة مع الآخرين؟
					هل أحترم زملائي وابتعد عن إيذائهم؟

الأداة الرابعة

قائمة الجزاء

سأقوم أنا بالعمل على إطاعة ما يطلب مني من معلمي.

الجزاء	ما يطلبه مني المعلم\ة

خامسا الدليل التكميلي

الدعم النفسي والاجتماعي للثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية	
البعد:	التكميلي
المجال:	الثقة بالنفس
المشكلة:	عدم الثقة بالنفس
مؤشرات القياس:	فقدان الثقة بالنفس وعدم الشعور بالقيمة والأهمية. فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجز أو ينجح. الخوف من الخطأ والإحساس بأنه فاشل. عدم التفاؤل والأفكار السلبية نحو الذات والمحيط. التردد في طرح أفكاره وإجاباته أو التعبير عن مشاعره.
الهدف العام:	الهدف طويل المدى: أن ترتفع ثقة الطالب بنفسه بناء على تقدير المعلم.
	الهدف قصير المدى: أن يزداد معدل تفاعل الطالب الأكاديمي اليومي في الأنشطة الصفية واللاصفية. أن يرتفع تقييمه لقدرته على الإنجاز. أن تتحسن قدرة الطالب على اتخاذ قرارات بخوف وتردد أقل
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقيمة والأهمية. عدم فقدان الأمل وبأنه يستطيع أن ينجز وينجح. الإحساس بنقاط القوة عنده والتي تؤدي به للنجاح. التفاؤل والأفكار الإيجابية نحو الذات والمحيط. طرح أفكاره وإجاباته دون تردد والتعبير عن مشاعره.

إن الثقة بالنفس هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته. وهي لا تعني الغرور، إنما هي نوع من الاطمئنان المدروس على ما يريده الإنسان من أهداف. فالمقصود من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات ومن ثم عدم ثقته في وجودها فإن ذلك من شأنه أن ينشئ فرداً مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ قرار.

إن الأفراد الذين يتصفون بحسن التكيف يدركون حقيقة ذاتهم أكثر من غيرهم، إنهم أكثر تقبلاً للحقائق الخاصة بخبراتهم وإمكاناتهم ويقدررون أنفسهم حق قدرها، كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بثقة عالية في النفس يميلون إلى استكشاف الخبرات والتعرض لها... أما الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الثقة يميلون إلى الابتعاد عن مثل هذه الخبرات. وإن إدراك الفرد لذاته يأتي عن طريق التعلم فالأفراد يتوصلون إلى فهم ذاتهم من خلال طرق يعاملون بها من قبل الآخرين أثناء فترات نموهم وتطورها.

والثقة بالنفس تحتاج من الفرد أن يدرك جيداً بأن حل المشاكل تحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ وأن توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل وأن التعزيزات الإيجابية ضرورية على طول الطرق كلما كان ذلك ممكناً والثقة بالنفس قد تتلاشى عندما لا يعطى الفرد فرصاً كافية للخبرة والتدريب وخاصة عندما يحاط بالعناية الزائدة وتتم مساعدته في كل شيء.

<https://www.balagh.com/article/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3>

تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً وهاماً في بناء الشخصية الناجحة، كما أنها تبني الشخصية القوية في اتخاذ القرارات الصحيحة وتصبح الشخصية خالية من أي أمراض نفسية والتي تتمثل في الاكتئاب والإحباط وغيرها من الأمراض التي ترهق الإنسان وتجعله ضعيفاً، فالثقة بالنفس تؤثر على الحياة الاجتماعية المحيطة بالشخص.

الثقة بالنفس تمد الشخص بالراحة النفسية فهي تعد إحدى الطرق الفعالة القوية للوصول للراحة النفسية، وتحقيق الذات والاستفادة من كافة المهارات لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها. وهي أساس الحياة المهنية، المدرسية، والاجتماعية الناجحة لما تفعله بداخل الفرد من القدرة على اتخاذ القرارات بشكل جيد، واتخاذ القرارات ناتج عن نفسه وليس تأثره بالآخرين، وتحليل وتفسير الحدث والوصول للحقيقة.

ومما ذكر نجد ارتباطاً وثيقاً بين تدني الثقة بالنفس وصعوبات التعلم. فالطلاب ذوي صعوبات التعلم معظمهم موسمين بعدم الثقة بالنفس وكذلك تدني تقييم الذات والقدرات التي يمتلكها كل منهم لكي يتغلب على صعوباته ويطور نفسه ترتبط صعوبات التعلم بالثقة بالنفس لذا يجب التحقق باستمرار من قدرة الطالب على تحديد الجوانب التي تخل ثقته بنفسه وتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عنده وطرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحولها إلى إيجابية إضافة إلى ذلك يجب عليه معرفة أن التعبير عن المشاعر والأحاسيس وتحديد

المواقف والأشخاص المزعجين يساعد على التواصل الجيد ويجب أن يتفاعل دائمًا ويعرف كيف يتعامل مع خيبات الأمل https://qloob3.com/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%d9%8a%d9%81-%d8%a7%d9%84%d8%ab%d9%82%d8%a9-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81%d8%b3-%d8%a7%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%8a%d9%85-%d8%a7%d9%84%d9%81%d9%82%d9%8a/	
طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف. لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلاب من ذوي الصعوبات أيضًا كافيًا لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق إدماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية. ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي: لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم. الوقت لا يجب أن يعد معيارًا لنجاح الأنشطة والتمارين: فالطلاب من ذوي صعوبات التعلم يحتاج لوقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات. توفير بدائل عديدة للطلاب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلاب ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات. توظيف مهام أو أمثلة أكاديمية أمر غير مناسب: فالصعوبات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم تعيق أداءهم الأكاديمي بشكل مباشر والمطلوب التركيز على الأداء غير الأكاديمي.	تنبيهات ومحاذير:
كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس من انخفاض في الدافع أو الاهتمام. اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. اجعل أهداف الحصة واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة/...)؛ حتى تتوفر معايير لتعزيز الأداء.	تعليمات لميسر الحصة:

ابدأ بمهمات ضمن قدرات الطالب؛ لتعزيز الدافعية لديه. لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنبه الوصم وتعزز من دوافعه الإيجابية. شجع جميع الطلاب على المشاركة والعرض ولكن لا تجبر أي طالب على القيام بذلك وأعطيهم الخيار عن التوقف عن المشاركة في أي لحظة. خلال الحصة يمكن لبعض الأنشطة أن تفسح المجال إلى كشف علامات أو أعراض أو دلالات مثيرة للقلق، كن على استعداد لذلك، وتنبيه إلى عدم التسرع بالاستنتاج. من الأفضل أن تحدد ترتيب مشاركة الطلاب قبل البدء بالتمرين لكي يستعد الطلاب لذلك، كأن تبدأ من اليمين إلى اليسار أو أي ترتيب آخر تراه مناسباً. عندما تشرح أي تمرين من المهم أن تتأكد أن جميع الطلاب قد فهموا المطلوب سواء أثناء الشرح أو عندما ينشغل الطلاب في عمل النشاط. قم بإدماج الطلاب في أنشطة تعليمية أو ترفيهية تساعد على التقرب والتعرف أكثر على بعضهم البعض. قم بتنفيذ أنشطة ترفيهية من شأنها أن تشعر الطالب بالسعادة وتجعله قادراً على الاستجابة للمثيرات الإيجابية من حوله. لا تقف على كل خطأ يصدر عن الطالب، وحاول توجيهه بطرق غير مباشرة قدر الإمكان لتصحيح الخطأ. تقبل تكرار الإجابات الخاطئة والمحاولات التي باءت بالفشل بعد المحاولة والمشاركة ومساعدته على تطوير إجاباته وأفكاره وتعبيراته في الموضوع المطروح. ازرع الأمل في القدرة على الإنجاز والنجاح عبر تحفيز الإرادة وزيادة الثقة بالقدرات.	
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: قم بالثناء على السمات الإيجابية اسأل الطالب عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأموه غير أكاديمية قدم التشجيع والدعم. عزز النجاح. احترم مشاعر الطالب. افسح المجال للطالب كي يعبر عن مشاعره وأحاسيسه.	إرشادات أولياء أمور:

عزز مبادرته لأداء مهمة ما، واصبر على الوقت المستغرق الذي يحتاجه لأدائها.

اكتشف مواهب الطالب وقم بتنمية قدراته.

ادعم الطالب ووجهه لرؤية الخير في الناس.

شجع الطالب لكتابة أشياء إيجابية عن أصدقائه.

استمع له حتى النهاية دون التسرع بالحكم، ثم اشكره على إخبارك لأن هذا هو التصرف الصائب الشجاع.

ساعد الطالب على معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عنده.

عزز ثقته بنفسه.

وجه الطالب للتعامل مع مختلف المشاعر.

بين للطالب أهمية الاعتراف بالمشاعر والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة.

شجع الطالب للتعبير عن الأشياء التي تخيفه.

شجع الطالب على تحديد الأشخاص والمواقف التي تزعجه.

شجع الطالب على طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحويلها إلى إيجابية.

حاول أن تشعر الطالب بالسعادة من خلال اللعب معه داخل البيت.

شجع الطالب على الانتماء إلى إحدى فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم، أواليد..)، لكي يصبح لديه القدرة على التفاعل مع الأشخاص حوله.

أشرك الطالب في أعمال تطوعية لكي يتعلم أهمية المبادرة والدافعية في إسعاد الآخرين كما إسعاد نفسه.

أظهر للطالب دائماً أنك فخوره، وذكره بمواطن القوة لديه وبقدراته، وتجنب النقد والتقليل من شأنه. كما أن الرياضة تتيح للطالب تنمية الثقة بالنفس.

امنح الطالب الاهتمام الكافي. فالطالب يحتاج إلى الاهتمام المتواصل.

قم بخلق بيئة آمنة للطالب حيث يمكنه التحدث عن أي شيء دون القلق من أن يتم لومه أو السخرية منه أو الشعور بأن لا أحد يفهمه.

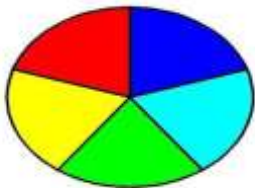
علم الطالب الاندماج مع الطلاب الآخرين واحترام مشاعرهم وتقديم المساعدة لهم.

استمع لأراء الطالب بعد أن تشاركه بمواقف حياتية في البيت. وضمن العائلة وقدر هذه الآراء وناقش بها.

علم الطالب كيف يتعامل مع خيبات الأمل.

شجع الطالب على تعلم أشياء جديدة لتجعله أقوى.			
ملاحظة:		تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة تقدير الذات في البعد المعرفي، ومشكلة التحدث السلبي عن الذات في البعد السلوكي، ومشكلة إيذاء الذات في البعد السلوكي. فيمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف هذه المشكلة.	
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
فقدان الثقة بالنفس وعدم الشعور بالقيمة والأهمية.	تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقيمة والأهمية.	نشاط 1	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي - فردي
		مدة التطبيق:	45 دقيقة
		المواد والأدوات:	مغلفات (واحد لكل طالب)، صندوق صغير يتناسب مع المغلفات، أوراق صغيرة على كل منها اسم طالب، أوراق بيضاء لكتابة 2 مميزات إيجابية، أقلام.
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " حديقة المواهب".	
		قدم النشاط من خلال القول أننا سنقوم بنشاط يظهر الامتنان. قل للطلاب أننا سوف نقوم بتصميم حديقة المواهب. اسأل الطلاب: قل للطلاب أن نشاطنا اليوم سيدور حول رسالة غامضة. اشرح بأن لكل شخص صفات. هذه الصفات هي واضحة بالنسبة لبعض الأشخاص، وهي عند البعض الآخر بحاجة لفتش عنها.	

اطلب منهم التفكير بالخصائص الإيجابية لدى كل صديق من أصدقائهم، دون قول أي شيء. وزع المغلفات على الطلاب واطلب منهم أن يكتبوا أسماءهم عليها ويضعوها في الصندوق. اطلب من كل طالب أن يسحب عشوائيًا (دون النظر) وبسريرة (دون أن يعرف اسم الشخص الذي حصل عليه) مغلفًا من صندوق الأسماء. اطلب منهم كتابة أو رسم أو تصميم شيء معين يعبر عن إيجابية عند الشخص الذي سحبوا اسمه، (اطلب منهم التفكير بشيء جيد أو لطيف عن هذا الشخص، حتى ولو لم يكونوا أصدقاء مقربين). عند الانتهاء من رسالتهم اطلب منهم وضعها في المغلف ثم وضع المغلف في الصندوق (دون قول ما الاسم الذي حصلوا عليه). وزع المغلفات مع الرسائل بداخلها على جميع الطلاب. نقاش: اسأل الطلاب: ما رأيكم في ما كتب لكم؟ هل كنتم تعرفون أن لديكم هذه الصفة؟ هل كنتم تعلمون أن الناس يرون ذلك عنكم؟ ركز على أنه من الجميل أن نتلقى كلمات لطيفة وصداقة، ومن المهم أيضًا أن نكون قادرين على رؤية الخير في الناس. إن رؤية الخير في الناس يساعدنا على بناء علاقة أفضل معهم، وتشعرنا بشكل أفضل حيال أنفسنا أيضًا.	ما الذي تبرع به؟ هل هولة ما؟ أم مساعدة أمك في ترتيب البيت؟ جعل أصدقائك يبتسمون؟ قل لهم بأن الأشياء التي نبرع بها تسمى مواهب. ثم اسألهم ما هي مواهبكم؟ أمثلة: من الممكن أن تكون موهوبًا/ة في الاعتناء بحيوانك الأليف، أو أن تكون/ي موهوب/ة بالرسم أو الغناء. اشرح بأنه إذا كنا نبرع بفعل شيء ما نشعر بالفرح أو بأي شعور جيد (الرضا، الفرح، الفخر) هذا الشعور الجيد هو جزء من تقدير الذات أي الطريقة التي يشعرون بها تجاه ذاتهم. تسببنا الموهبة تقديرًا للذات ينمي فينا الشجاعة لنجرب أشياء جديدة. ويساعدنا على القيام بالخيارات السليمة. اطلب منهم أن يصنعوا زهرتهم الخاصة التي تظهر موهبتهم ثم تضاف إلى مجموعة الزهور الأخرى لنصنع معًا "حديقة العظيمة" اطلب منهم استخدام الكرتون الملون، أدوات الرسم ليصنعوا زهرتهم حيث توضع صورتهم في وسطها. ساعدهم في التعليمات: ارسموا دائرة تتسع لصورتك (صورة الهوية إذا وجدت/ أو أن يرسموا أنفسهم داخلها) اطلب منهم أن يقصوا هذه الدائرة. اطلب منهم أن يرسموا أوراق الزهرة (4 أو 5) على كل ورقة يكتبون موهبة ثم تعلق على الدائرة. بعد الانتهاء من صنع الزهرة علق جميع الزهرات على خلفية خضراء على الحائط كي يتسنى للجميع رؤية مواهب بعضهم.		
---	--	--	--

			نقاش: هل أعجبكم النشاط؟ هل لاحظتم أن هناك مواهب مشتركة مع غيركم؟ هل لاحظتم أن هناك موهبة تميزكم عن غيركم؟ الخلاصة: ركز على أن لكل شخص مواهب مختلفة، أحياناً تكون مخبأة فينبغي التفكير كيف نجدها ونطورها ونفتخر بها على أن نبقي متواضعين في نفس الوقت.
		نشاط 2	
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر		
نوع التدخل:	صفي - فردي	صفي - فردي	
مدة التطبيق:	45 دقيقة	45 دقيقة	
المواد والأدوات:	أوراق بيضاء - أقلام - أقلام تلوين	أوراق - أقلام	
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " تغيير الزمان "	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " عجلة الثقة "	
			
	أخبر الطلاب أن نشاط اليوم عن عجلة الثقة. وزع الأوراق والأقلام على الطلاب، واطلب منهم رسم دائرة في الوسط وتقسيمها إلى 5 أقسام. اطلب منهم أن يضعوا في القسم الأول: العلاقات، القسم الثاني: الموهبة والتميز، القسم الثالث:	أخبر الطلاب أن نشاط اليوم سيكون عن الزمان. اشرح أن هناك أوقات في حياتنا تتغير حين تجاربننا، ربما تنتقلون مع عائلاتكم إلى بيت جديد وتحتاجون إلى تغيير المدرسة وترك أصدقائكم، التغيير ليس سهلاً، لكن إذا كنا	

القدرة على التعبير الذاتي، القسم الرابع: الإنجازات، القسم الخامس: الأخلاق. بعد ذلك اسأل كل طالب بالنسبة للقسم الأول: العلاقات، إلى أي درجة أنت واثق أن علاقاتك الإنسانية تمر في الطريق الصحيح، كيف تتعامل مع أهلك وأصدقائك، هل صداقاتك سهلة أم صعبة، هل لديك ثقة في هذه العلاقات أم عندك مخاوف في موضوع العلاقات. بالنسبة للقسم الثاني: الموهبة والتميز، اسأل كل طالب هل تعرف مواهبك التي ميزك فيها الله سبحانه وتعالى عن الآخرين. هل أنت واثق في هذه المواهب وتستثمرها وتعمل على تنميتها وتطويرها وتشغيلها لصالحك. بالنسبة للقسم الثالث: القدرة على التعبير الذاتي، اسأل كل طالب هل أنت قادر على أن تعبر عن نفسك، هل تقدر أن تقول لا عندما يجب أن تقول لا، هل تستطيع أن تكون متحدثاً جيداً عندما يكون هناك مجموعة من الناس حولك أم تشعر بالتوتر والقلق، هل يمكن أن تعبر عن آرائك بسهولة أم تجد صعوبة في التحدث عن نفسك. بالنسبة للقسم الرابع: اسأل كل طالب، عندما أسألك ما هي إنجازاتك؟ هل أنت من الأشخاص الذين يقولون ليس لدي إنجازات في حياتي، أم تقول الأشياء الصغيرة التي قمت بها أرى أنني منجز فيها ؟ بالنسبة للقسم الخامس: الأخلاق اسأل كل طالب، كيف ترى نفسك؟ ما هي نظرتك لنفسك؟ هل ترى نفسك إنساناً جيداً يستحق الاحترام ويستحق الحب، وأخلاقه في نظره عالية، هل تنظر إلى نفسك على أنك إنسان محترم وصادق، وشخص فيه القيم الإيجابية؟. قل للطلاب أن هذه هي المحاور الخمسة التي يمكن أن تسأل نفسك فيها ما مدى ثقتك بنفسك في هذه المحاور.	نفكر في تكوين صداقات جديدة وتعلم أشياء جديدة سيكون لدينا تجربة أفضل بكثير. اطلب منهم أن يفكروا في الطرق التي يمكن أن نجعل من خلالها التجربة الجديدة مثيرة للاهتمام. وزع ورقة عمل الطالب (ورقة عمل رقم 1). اطلب من كل طالب كتابة رسالة إلى صديقه في المدرسة القديمة أو المكان القديم (السابق). ساعدهم على استكمالها. عند الانتهاء، اطلب منهم رسم المكان الجديد وتلوينه. اطلب منهم أن يشاركوا ما فعلوه. نقاش: هل أعجبكم النشاط؟ من هم الأشخاص الذين أرسلت لهم الرسالة؟ ولماذا؟ هل تودون إرسال أي شيء آخر لهم؟ ما هو؟ الخلاصة: ركز على أهمية الصداقة القديمة والحديثة. بين إمكانية تكوين حياة جديدة وصداقات في جميع الظروف. فنحن لدينا صفات جميلة ومشاركة مع الآخرين الذين سوف يحبونها ويكونون معنا علاقات من أجل ذلك ركز على قدرة الإنسان على البدء من جديد والدوافع الكبيرة مهما كانت الظروف. ركز على أن البدء من جديد يمكن أن يقوي علاقتنا بأصدقائنا القدامى أو أهلنا.		
--	---	--	--

بعد ذلك اطلب منهم أن يضعوا علامات من 1 إلى 10 أونسب مئوية على كل قسم ليعرف كل طالب كم في المئة يجد نفسه راض عن ذاته وكل قسم يضع فيه النسبة التي لا يشعر أنه حققها. اطلب منهم أن يكتبوا على الورقة الأرقام أو النسب المئوية التي تدل على الانخفاض أو الارتفاع لكي يعرف كل طالب الجوانب التي يجب أن يعمل على تحسينها. اسأل الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ هل استطاع كل منكم أن يحدد المشاكل التي تخل ثقته بنفسه؟ هل ستعلمون على الجوانب التي تخل ثقتكم بأنفسكم؟ الخلاصة: ركز في نهاية النشاط على أن الثقة بالنفس هي نتيجة الإحساس بالقيمة الذاتية الذي يكون ناتجاً عن حب الذات، إذا الثقة بالنفس هي أن يعرف الشخص أن لديه نقاط قوة ونقاط ضعف ويجب عليه تحديد هذه النقاط والعمل على تحسينها.			
نشاط 3			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
صفي - جماعي	صفي - فردي	نوع التدخل:	
45 دقيقة	45 دقيقة	مدة التطبيق:	
أوراق بيضاء - أقلام	أوراق بيضاء - أقلام رصاص - أقلام ملونة - ممحاة	المواد والأدوات:	

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " صندوق الصفات". أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عن صندوق  الصفات. قسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة. ارسم على اللوح صندوقاً كبيراً و اكتب داخله مجموعة من الصفات: متردد، يتحمل المسؤولية، يخاف من آراء الناس، يقبل النصيحة، يهرب من المسؤولية، مبادر، يتخذ القرارات، يتخوف من المشاركة في الأنشطة الصفية. اطلب من أفراد كل مجموعة أن يرسموا على الورقة زهرة وأن يضعوا في الوسط " واثق بنفسه" وبعد ذلك اطلب منهم أن يختاروا من الصندوق الصفات التي تتفق مع الشخصية الواثقة بنفسها وتدوينها على أوراق الزهرة. عند الانتهاء اطلب من كل مجموعة أن تعرض الصفات التي تتفق مع الشخص الواثق بنفسه. إذا قال أحد من الطلاب صفة ليست من صفات الشخص الواثق بنفسه ناقشها و اشرحها. بعد الانتهاء اطلب من الطلاب قص الزهرة والصاقها على كرتونه كبيرة وتعليقها على الحائط. صفات الشخص الواثق بنفسه: يتحمل المسؤولية – يقبل النصيحة – يتخذ القرارات – مبادر.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " اسمي، هويتي".  قل للطلاب أننا سنقوم بنشاط يعرفنا على جزء مهم من هويتنا. قدم النشاط من خلال القول: "اليوم سوف نناقش أسماءنا التي هي جزء مما يميزنا. سنتبادل الأفكار لنتمكن من التعرف على بعضنا أكثر. وسوف يكون هذا ممتعاً. ابدأ بالقول: "إن لكل اسم معنى محدداً وأن أهلكا اختاروا لنا أسماءنا لسبب ما. أحياناً تتشابه الأسماء لكنها تبقى مميزة كما يتشابه التوءم عند الولادة لكنهما ليسا الشخص نفسه. اسأل كل طالب: " ما اسمك؟ هل تحب اسمك؟ من سمك؟ هل تعرف معناه؟ ماذا يخبرك أهلك عن اسمك؟" المهم هو تعريف الطالب. اسمع إجابة كل واحد منهم ثم أعد لفظ أسمائهم بصوت واضح مصححاً بحركات الاحترام. بعد الانتهاء من دورة الصف اسأل: هل تعرفون لماذا يعطوننا أسماء عندما نولد؟ (الجواب: لكي يتم التعرف إلينا). اطلب من الطلاب أن يكتبوا أسماءهم وأن يلونوها ويزينوها ويضعوها على مقعدهم كي	خطوات التطبيق:	
--	--	-----------------------	--

			يرأها الجميع.(في حال عدم القدرة على الكتابة يمكننا مساعدتهم). اطلب من الطلاب أن يعرضوا أسماءهم وأن يضعوها على مقاعدهم. ركز في نهاية النشاط على أهمية هويتنا (من نكون؟) وأن الاسم هو جزء منها.	اسأل الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ هل استطعتم تحديد صفات الشخص الوائق بنفسه؟ هل هناك صفات سلبية يمكن تحويلها إلى صفات إيجابية في الشخص الوائق بنفسه؟
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: قدرة الطالب على معرفة مواهبه (الأشياء التي يبرع بها). قدرة الطالب على تحسين وتطوير مواهبه. قدرة الطالب على كتابة أشياء إيجابية عن غيره وعن نفسه. قدرة الطالب على تحديد الجوانب التي تثل ثقته بنفسه. قدرة الطالب على معرفة صفات الشخص الوائق بنفسه. ظهور علامات الثقة بالنفس وتقدير الذات في موقفين أو أكثر.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجح وينجح.	عدم فقدان الأمل وبأنه يستطيع أن ينجح وينجح.	نشاط 1		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي – فردي	صفي – فردي
		مدة التطبيق:	45 دقيقة	45 دقيقة
		المواد والأدوات:	أوراق – أقلام	لا يوجد
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " باقة من نفسي السابقة". لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط التفاؤل والأمل بالله".	
				

استعن بمعلم التربية الدينية لشرح أهمية التفاؤل والأمل بالله في تحقيق أعمالنا. فما أجمل أن يكون الإنسان متفائلاً وعنده ثقة وأمل في الله وابتعد عن التشاؤم والإحباط لما لذلك من تأثير عظيم عليه وخاصة إذا كان لذلك علاقة في مخافة الله.



فالتشاؤم والتفاؤل سلوكان متناقضان ونجد الكثير يميل إلى التشاؤم ولكن لونها في سيرة الرسل والأنبياء عليهم السلام كانت لنا العبرة والعظة، فما أكثر وأصعب ما مر عليهم من محن ولم يتخلوا عن التفاؤل والأمل في الله دائماً.

فبداية محنة يوسف عليه السلام كانت وهو صبي صغير حيث حاز على حب أبيه وتفضيله له عن باقي إخوته مما دفع قلوبهم إلى الحقد عليه للتخلص منه كانت تلك أولى المحن وبعدها كانت المحنة الثانية حيث وجده بعض المسافرين وأخذوه كبضاعة وقدموه إلى العزيز فكانت بذلك محنة جديدة تضاف إلى محن يوسف عليه السلام.

ثم كانت المحنة التالية وهي اتهام يوسف بمحاولة التعدي على زوجة العزيز وتفضيله السجن لسنوات، كل ما مر به يوسف من محن لم يتخلى عن إيمانه وثقته بالله وكان دائم اللجوء إليه وكانت له العاقبة الحسنى حيث أصبح يوسف عليه السلام عزيز مصر ومالك خزائنها وأتى بأبيه وإخوته وقومه لأرض مصر بعد المحنة القوية التي مرت بهم من مجاعة وقحط.

ويعقوب عليه السلام وهو والد يوسف عليه السلام مر بمحن قوية وصعبة إذ عانى من فقدان ابنه يوسف بعد أن ألقاه إخوته في البئر فعانى من الحزن الشديد بسبب بعد ابنه يوسف رغم معرفته بكذب أبنائه حتى فقد بصره من شدة البكاء والحزن. ولكنه رغم ذلك لم يفقد إيمانه وثقته بالله فكان يقول "وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ" (87) يوسف

قل للطلاب أنه من المهم جداً أن يكون بإمكاننا طلب المساعدة من الآخرين عندما يكون ذلك ضرورياً. وهذا يدل على اهتمام الآخرين بنا وعلى إقامة علاقات جيدة مع المحيطين بنا، لكننا نحتاج إلى أن نكون مستقلين في الوقت نفسه، ويعني ذلك أن نكون قادرين على الاعتناء بأنفسنا دون الاتكال على الآخرين.

قدم النشاط من خلال الشرح أنه في هذا التمرين سنتعلم كيف نكون مستقلين من

قبل	بعد

خلال التركيز على نقاط قوتنا.

وزع عليهم الجدول التالي:

اطلب منهم ملء الجدول لإيجاد نقاط قوة جديدة كانت عندهم في السابق وتطورت وازدادت الآن.

قبل	بعد
كنت أدب/أزحف	صرت أشارك بـ
كنت أغاغي (إغغغغ)	صرت أقرأ التق
كنت أريد أن أفعل كل شيء على طريقي (طريقة واحدة)	صرت صبوراً/ة
كنت أصبر على أن أبدأ أولاً	صرت أنتظرو

كانت أمي توقظني دائماً	صرت أستاذة وأجهز نفسي للذهاب إلى المدرسة	سيدنا يوسف عليه السلام بعد
المجن الثلاث التي تعرض لها؟		
اطلب من الطلاب إضافة أفكار جديدة.	هل استسلم وفقد الأمل وثقته بالله؟	
اطلب منهم مشاركة أفكارهم.	ما ردة فعل سيدنا يعقوب عليه السلام بعدما فقد ابنه يوسف عليه السلام؟	
اطلب منهم التفكير بأمور تطورت من خلال المدرسة.	هل فقد الأمل واستسلم؟	
اسأل:	ما أهمية التفاؤل والأمل بالله في حياتنا؟	
ماذا لاحظتم؟	اطلب من الطلاب كل يروي حادثة حصلت معه وكان متشائماً ويفقد الأمل وكان ذلك مؤثراً جداً عليه.	
ما رأيكم بهذا التغيير؟		
كيف تتوقعون أن تصبح قدراتكم لاحقاً؟		
الخاتمة:		
ركز على أننا نتطور ونتعلم أشياء جديدة تجعلنا أقوى، كما وأننا عندما نتعلم أشياء جديدة في المدرسة تجعلنا أقوى وأكثر استقلالية.		
نشاط 2		
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
صَفِّي – فرديّ	صَفِّي – فرديّ	نوع التدخل:
45 دقيقة	45 دقيقة	مدة التطبيق:
لا يوجد	أقلام- أوراق	المواد والأدوات:
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة "معنى الأمل في الامتحان".	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التعامل مع خيبة الأمل".	خطوات التطبيق:



أخبر الطلاب بأن نشاط اليوم عن كيفية التعامل مع خيبة الأمل.

قل للطلاب أن هناك دائمًا أوقاتًا في حياتك ستشعر بها بخيبة الأمل.

كتب على اللوح مجموعة من الأسئلة:

هل سبق لك أن أصبت بخيبة الأمل؟ على سبيل المثال: "عملت بجد من أجل اختبار الإملاء ولكني لم أحصل على علامة جيدة، ولهذا أنا محبط من نفسي."

كيف كان شعورك؟ صف مشاعرك، كيف كانت حالة جسمك، وماذا شعرت في رأسك، فكر مليًا بمشاعرك بدلًا من كتابة خيبة أمل أو حزن أو ما شابه.

ماذا فعلت عندما شعرت بذلك؟ على سبيل المثال، "بكيت عندما لم أحقق نتيجة جيدة في اختبار الإملاء".

هل جعلك ذلك تريد القيام بشيء مختلف؟

ماذا يمكنك أن تفعل لتخفف من خيبة الأمل؟ على سبيل المثال: "يمكن أن أذهب إلى غرفتي وأستمع إلى الموسيقى أو يمكن أن ألعب مع أصدقائي لنسيان خيبة أمني".

ناقش مع الطلاب هذه الأسئلة وأعطِ فرصة لكل طالب بأن يتحدث ويحكي عن تجربة مر بها.

الخلاصة:

خيبة الأمل هي جزء طبيعي من الحياة، وينبغي أن نتعامل معها على هذا الأساس، فهي شيء لا

أخبر الطلاب قصة "الأمل مع قصة الامتحان" (ورقة عمل رقم 2)

بعد الاستماع إلى القصة اسأل الطلاب:

بماذا شعرت الفتاة عندما أخذت علامة متدنية؟

هل غير الأستاذ نظرتة إلى الفتاة؟

هل استسلمت الفتاة ولم يعد عندها أمل أنها ستتفوق؟

هل يجب علينا أن نستسلم عند أول عقبة تعترضنا؟

الخلاصة:

ركز في نهاية القصة على أنه يجب علينا أن لا نستسلم أبدًا ويكون لدينا أمل دائمًا لكي ننجح ونتفوق ونحقق أهدافنا التي نطمح لها.

يمكن تجنبه، ولا ينبغي في الواقع تجنبه لأننا نحتاج إلى أن نتعلم كيف نتعامل مع خيبات الأمل الصغيرة اليومية، حتى نكون قادرين على التعامل بمهارة وحكمة مع خيبات الأمل القادمة والتي قد تكون أكثر صعوبة.				
نشاط 3				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
نوع التدخل:	صفي - فردي	صفي - فردي		
مدة التطبيق:	45 دقيقة	45 دقيقة		
المواد والأدوات:	لا يوجد	لا يوجد		
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة "طالب جديد".	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "تغطية المساحة".		
	 قل للطلاب بأنك سوف تخبرهم قصة الطالب الجديد. اقرأ قصة "طالب جديد" (ورقة عمل رقم 3). أسئلة حول القصة: هل رحبت قمر بأحمد؟ (الجواب: كلا بقيت صامته ومنزعجة). ماذا قالت قمر لنايا عن أحمد؟ (الجواب: إنه صبي شرير لا يحب الأصدقاء). كيف كان شعور أحمد عندما سمع نايا وقمر يتكلمان عنه؟ (الجواب: حزن كثيراً وجلس وحيداً).	 طلب من الطلاب مجرد المشي حول المكان، دون التحدث أو التواصل مع أي شخص آخر. أخبرهم أن يحاولوا باستمرار تغطية كل المساحة، وهنا عليهم مواصلة محاولة تعبئة المساحة الفارغة. كرر ذلك عدة مرات حتى ترى أنهم يفهمون التعليمات. أضف الآن التعليمات التالية، بين أنك ستنادي قبل التصفيق بأشياء مختلفة، ليثبتوا في مكانهم بطريقة معينة دون حركة في وضع يعبر عن التعليمات التي أعطيتها. ابدأ مع تعليمات سهلة مثل: السائق، لاعب كرة القدم، الطيار، المدرس....		

ثم تطرق إلى المشاعر، مثل: يائس، حزين، غاضب، خجول، متفاجئ.... وسع عن طريق الجمع بين شخص /مهنة وشعور مثل:طالب يائس، سائق غاضب. الآن اطلب من كل منهم حين يعبر عن الموقف أن يذكر الأسباب لهذا الموقف.مثلاً طالب يائس لأنه يرسب دائماً. سائق غاضب لأن سيارته دائماً بالتصليح. اطلب من زميل آخر أن يطرح حلولاً للموقف الذي أبداه الطالب الأول كأن يقول عن الطالب اليائس عليه أن يغير طريقة درسه أو أن ينتبه أكثر في الصف أو أن يكثف ساعات الدرس ناقش مع الطلاب: أخبر المجموعة كما رأيتم يمكن أن نشعر بمشاعر عديدة كل منا في مجال حياته ولكن المهم أن نعرف أسباب هذه المشاعر وكيفية التعامل مع هذه المواقف بتعزيز ما هو إيجابي فيها وتغيير ما هو سلبي وقد تلجأ للآخرين لطلب المساعدة واستنباط الحلول..فلا نقف مكتوفي الأيدي وتسلم للفشل واليأس	اسأل الطلاب: هل يجب علينا أن نراعي مشاعر الآخرين عندما نتكلم عنهم؟ كيف يمكننا مراعاة مشاعر الآخرين؟ هل سبق وحدث معك موقف مشابه لموقف أحمد في القصة؟ كيف تصرفت؟ هل شعرت بالإحباط وكيف تعاملت مع ذلك؟ كيف يمكننا أن نواجه الصور السيئة التي يروينا الآخرون بها؟ هل نستسلم؟ الخلاصة: نتعلم من القصة أنه لا بد من أن نراعي مشاعر الآخرين ونساعدهم إذا ما كانوا بحاجة إلى مساعدة فلا تترك صديقاً لك أبداً أبداً حزيناً أو وحيداً دون أن تمد له يد العون أو المساندة وابتسم في وجهه دائماً، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:تبسمك في وجه أخيك صدقة. أخبرهم أن ذلك سيبني عزيمتهم بطريقة غير مباشرة للوقوف في وجه أي مشاكل وحلها نتيجة الخبرات التي تلقاها من حل مشاكل الآخرين ومد يد المساعدة لهم			
نشاط 4				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي – فردي	صفي - فردي	نوع التدخل:		
45 دقيقة	45 دقيقة	مدة التطبيق:		
أقلام – أوراق - تلوين	أوراق ملونة - أقلام	المواد والأدوات:		

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أنا أستطيع " أنا لدي، أستطيع ."  اطلب من الطلاب الجلوس بشكل مريح على الأرض، ارسم دائرة كبيرة على ورقة رسم، قم بالإشارة إلى الدائرة و اشرح ما يلي: سأطلب منكم بعد قليل رسم دائرة كبيرة بهذا الشكل على الورق. الدائرة الكبيرة تمثلك، وتمثل من تكون. اكتب: أنا..... داخل الدائرة، اشرح ما يلي: يمكن لكل منا إكمال هذه الجملة بطرق كثيرة. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ اطلب من الطلاب التطوع للإجابة. اكتب: لدي..... على الجانب الأيسر أو الأيمن من الدائرة. اشرح ما يلي: كل منا لديه أناس وأشياء يمكنها مساعدته. اكتب هذا بجانب الدائرة لأن ما لدينا الآن هو في متناول أيدينا، ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ يجب على الطلاب التطوع للإجابة. اكتب: أستطيع..... فوق الدائرة، نحو الجزء العلوي من اللوحة. اشرح ما يلي: كل منا لديه أشياء يستطيع القيام بها، ليس فقط في المستقبل ولكن في الوقت الحالي. اكتب هذا في الجزء العلوي من اللوحة لأن ما يمكننا القيام به يمثل آمالنا وإمكاناتنا. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ حاول الآن التفكير في ثلاثة أشياء حول: من تكون، ماذا لديك، وما تستطيع القيام به، عندما تكون مستعداً، ارسم أفكارك داخل، حول،	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أمنيتي بيدي "  اطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائرة. وزع عليهم أوراقاً ملونة و أقلاماً. اطلب من كل واحد منهم رسم كف على الورقة، يمكن لكل منهم أن يرسم كف يده، ومن ثم قصها. اطلب منهم أن يكتبوا في وسط الكف أمنيتهم، بإمكانك أن تساعدكم في كتابة الكلمات أو أن تطلب منهم رسم ذلك. اطلب منهم أن يكتبوا على كل إصبع قدر الإمكان الخطوات التي يجب القيام بها لتحقيق هذه الأمنية، قد لا يملؤون الأصابع الخمسة فلا تخبرهم بذلك. دعهم يكتبون أسماءهم بجانب أمنياتهم. اطلب من كل واحد منهم أن يحمل الكف الذي عمل عليه ويطرح أمام الطلاب أمنيته كما هو موجود على الكف والأصابع. إذا كان أحد الأصابع فارغاً اطلب من باقي الطلاب اقتراح طرق وخطوات لتحقيق تلك الأمنية ليضيفها الطالب أوتضيفها أنت. عند الانتهاء من العرض والمناقشة والإضافة واكتمال الأكف اطلب من كل طالب أن يلصق اليد التي صنعها من الورق على رسم لجذع شجرة تكون قد حضرته وعلقته على الحائط. ناقش معهم: هل أعجبكم النشاط؟	خطوات التطبيقي:
--	--	------------------------

وفوق الدائرة الخاصة بك. امنح الطلاب 20 دقيقة على الأقل للعمل على رسوماتهم. ناقش مع الطلاب: من نحن؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة حول من يكونون. ماذا لدينا؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة. أنه النشاط بالقول: أن القوة هي تمامًا مثل العضلات. نحن بحاجة للحفاظ على ممارستها للمحافظة على قوتها، ونحن نعمل معًا على شكل دائرة، لا بد لنا من الاعتراف بنقاط القوة الموجودة لدينا وممارستها لجعلها أقوى. و استخدامها لتحقيق الأهداف.	ما رأيك بشجرة الأمنيات؟ هل أمانينا تتحقق بأيدينا؟		
تقييم الهدف الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: قدرة الطالب على تعلم أشياء جديدة تجعله أقوى وأكثر استقلالية. قدرة الطالب على التفاؤل وعدم فقدان الأمل في عدد من المواقف. قدرة الطالب على التعامل مع خيبة الأمل. قدرة الطالب على الإنجاز والنجاح في موقفين أو أكثر. قدرة الطالب على الاعتراف بنقاط القوة الموجودة عنده وممارستها لجعلها أقوى واستخدامها لتحقيق الأهداف.			
	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	الهدف	المؤشر
12 سنة فأكثر صفي – جماعي 45 دقيقة	أقل من 12 سنة صفي – فردي 45 دقيقة	نشاط 1 عدم الخوف من الخطأ والإحساس بنقاط القوة عنده التي تؤدي به للنجاح.	الخوف من الخطأ والإحساس بأنه فاشل.
بطاقات صغيرة – أقلام	لا يوجد	المواد والأدوات:	

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " كيف أتصرف".  وزع مجموعة الطلاب إلى مجموعات فرعية من 3-6 طلاب. أعط كل مجموعة فرعية بطاقة مع التعليمات: "اقرأ بعناية الحالة الموصوفة، وفكر بالطرق التي تستخدمها في هذه الحالات لتساعد على التخلص من الخوف، الفشل، الوقوع بالخطأ. أمثلة عن الحالات: - الخوف من الفشل في تحدي السباق. - الخوف من التحدث أمام الجمهور. - الخوف من الفشل في الامتحان. - الخوف من ارتكاب سلوك سيئ. - الخوف من تعلم لغة جديدة. - الخوف من إقامة علاقات جديدة. - الخوف من ارتكاب خطأ في المسابقة. اطلب من كل مجموعة كتابة الطرق التي يجب القيام بها أمام الحالة المكتوبة على البطاقة التي وزعتها لهم. اكتب الأفكار التي تخص كل مجموعة على اللوح. اقرأها معهم وناقشها مع باقي المجموعات ما يمكن أن يزداد على ما تم ذكره من طرق للتغلب على الخوف والفشل، والوقوع بالخطأ. من المرغوب بالمناقشة أن تلفت انتباه أعضاء المجموعة إلى حقيقة أنه كلما كنا قادرين على إيجاد الطرق والوسائل للتغلب على الخوف	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة " سامي ووالده".  أخبر الطلاب قصة "سامي ووالده" ورقة عمل رقم 3) بعد الاستماع إلى القصة اسأل الطلاب: - لماذا كان سامي يبكي؟ - بماذا كان يشعر سامي؟ - ماذا قال الوالد لابنه عندما رآه يبكي؟ - ماذا قال الوالد لابنه سامي عندما بدأ يخطئ الأرض بقدميه؟ - هل اقتنع سامي بكلام والده؟ - إذا كنت مكان سامي هل تخوض السباق دون تردد أو خوف؟ - هل يجب علينا أن نشعر بالخوف والفشل دائماً عندما نريد إنجاز أي عمل؟ الخلاصة: ركز على أنه يجب ألا نخاف من الفشل عندما نريد أن ننجز أي عمل وأن نفكر دائماً بطريقة إيجابية، فالفشل هو أن لا يصل إلى هدفه المقصود وهو بداية النجاح لكل من ثابر وأكمل طريقه، ولو أننا آمناً بقدراتنا ووضعنا أمام أعيننا أننا نستطيع النجاح لبلغناه بالعزيمة والإصرار.	خطوات التطبيق:
---	--	-----------------------

والفشل، كلما أصبحنا قادرين على أن ننجز أكثر ونحقق نجاحات أكبر لذلك يجب علينا أن لا نخاف أبدًا وأن نعمل بجهد لتخطي كل العقبات والمخاوف التي تعترض طريقنا.				
نشاط 2				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
نوع التدخل:	صفي - فردي	صفي - فردي		
مدة التطبيق:	45 دقيقة	45 دقيقة		
المواد والأدوات:	أوراق - أقلام	لا يوجد		
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أخاف من"	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "تقمص الشيء"		
	 وزع أوراقاً و أقلاماً على الطلاب. اطلب من الطلاب رسم صورة تمثل موضوعاً ما يخيفهم. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائري وتبدأ عملية الرسم. عند الانتهاء قم بتحليل الرسومات، إذ أنه من المحتمل أن تتسرب بعض الدلالات المتعلقة بالأحداث والعواطف المرتبطة بها في الرسوم. حاول أن توفر الأجواء الآمنة والتعاطف التي من شأنها أن تخلق ظروفًا مناسبة للنشاط. من المهم أن يشارك الطالب آلامه وأن يشعر بمساندة المجموعة وتعاطفها.	 اطلب من الطلاب كل أن ينظر حوله ويختار شيئاً جذب انتباهه أو أي شيء خطري باله ومن ثم يتقمص هذا الشيء. مثل القلم الشجرة المقعد اللوح الكتاب المرأة وأن يشخص هذا الشيء أي يحوله إلى شخص اطلب من كل طالب في الصف أن يتحدث نيابة عن الشيء الذي تقمصه كما لو أنه هذا الشيء لتكملة الجمل التالية: أنا أخاف من..... أنا لا أخاف من..... أنا فاشل في..... أنا ناجح في.....		

يمكنك أن تشاركهم النشاط عبر اختيار شيء وتقمصه والكلام بالنيابة عنه كأن يقول: أنا أخاف من تسلق الجبال، أنا لا أخاف أن أواجه الغرباء، أنا فاشل في الغناء، أنا ناجح في حل مشكلة رفاقي. أخبرهم أنهم عليهم أن يعبروا نيابة عن الشيء عن كل ما بداخلهم أو ما يخطر ببالهم. ناقش مع كل منهم بمشاركة باقي الطلاب عبارتين: أنا أخاف من..... وأنا فاشل في..... عبر تقديم اقتراحات لإزالة ذلك الخوف وهذا الفشل والتغلب عليه، ودائماً حافظ على أن يكون الناطق في تلك المناقشة هي الأشياء المتقمصة من باقي المجموعة. اسألهم في نهاية النشاط: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا تعلمتم في نهاية النشاط؟	بعد إطلاق سراح المشاعر المؤلمة يتم النقاش حول تسوية الوضع القائم من خلال دعم المجموعة والتعاون والتضامن. ومن ثم ناقش معهم ومع بقية الطلاب الطرق للتخلص من هذه المخاوف والتي قد تكون عندنا ولا تكون عند غيرنا في نهاية النشاط اسأل: هل أعجبكم النشاط؟ هل استطعتم التعبير عن الأشياء التي تخيفكم من خلال الرسم؟ بم شعرت وأنتم ترسمون؟			
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي – فردي	صفي – فردي	نوع التدخل:		
35 دقيقة	35 دقيقة	مدة التطبيق:		
أقلام – أوراق ملونة (أبيض، برتقالي) - مقص	بالونات بيضاء، وحمراء	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أعطني خمساً عنك "  وزع على الطلاب أوراقاً (أبيض – برتقالي) ومقصاً وقلماً.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " بالون الحياة "  اطلب من الطلاب الجلوس على شكل دائرة.	خطوات التطبيق:		

اطلب منهم رسم يد مفتوحة على الورقة. اطلب أن يكتبوا على كل إصبع إجابة عن الأسئلة الخمسة الآتية: ما الشيء الذي تخافه أكثر من غيره؟ كيف تعبر عن خوفك؟ ماذا تفعل في حالة الخوف؟ وهل نتيجة هذا الخوف ارتكاب الأخطاء والفشل؟ ومن الشخص الذي تلجأ إليه عند شعورك بالخوف؟ ما هي صفاتك التي تحبها؟ ما صفاتك التي لا تحبها؟ اترك المجال لكل طالب للتحدث عما كتبه من صفات. اطلب منهم أن يفرغوا اليد المرسومة بمقصد آمن وإصاقتها على الحائط. اسأل: هل أعجبكم النشاط؟ هل كان من الصعب كتابة الموقف الذي أعجبكم؟ هل أصبحتم قادرين على التصرف في حالة الخوف؟ هل الوثوق بالصفات الإيجابية لدينا تولد عندنا القدرة على تحدي مخاوفنا وإنجاز المهمات بنجاح؟	وزع عليهم بالونات بيضاء. اطلب منهم نفخ البالون، يكتب عليه ويرسم موقفاً شعرفيه بالخوف فابعده عن التفكير السليم وجعله يخطئ ومن ثم يفشل إما في المدرسة أو مع الرفاق أو في البيت وكيف تعامل مع هذا الموقف؟ ومن ثم تتم مناقشة ما كتبوه بحسب رغبة كل مشارك. وفي النهاية يقوم الجميع بتفريغ البالونات في وقت واحد، وبالتالي الشعور بالتخلص من هذه الأشياء المزعجة والضاغطة. مرة ثانية وزع بالونات حمراء على الطلاب، اطلب منهم هذه المرة أن ينفخوا البالون وأن يكتبوا عليه أهم حدث بحياتهم أدى بهم إلى النجاح المدعو إلى الفخر اطلب من كل طالب أن يتحدث عما كتب، ولماذا؟ ومن ثم يشكلون قلباً كبيراً من البالونات الحمراء على الجدار. اسأل: هل أعجبكم النشاط؟ هل كان من الصعب كتابة الموقف الذي أعجبكم؟ كيف استطعتم التعامل مع الأشخاص والمواقف التي تزعجكم؟			
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: قدرة الطالب على التعبير عن الأشياء التي تخيفه ورسمها. قدرة الطالب على مشاركة مخاوفه وتجاربه الفاشلة مع أفراد المجموعة. قدرة الطالب على تحديد الأشخاص والمواقف التي تزعجه وكيفية التعامل معها.				تقييم الهدف

قدرة الطالب على معرفة كيف يتصرف في حالة الخوف من موقفين أو أكثر.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
عدم التفاؤل التفاؤل والأفكار السلبية نحو الذات والمحيط.	التفاؤل والأفكار الإيجابية نحو الذات والمحيط	نشاط 1	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي - فردي
		مدة التطبيق:	45 دقيقة
		المواد والأدوات:	صندوق وبداخله مرآة أوراق - أقلام - علبة كرتون
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " اكتشاف شخصيتي"  اطلب من الطلاب الجلوس على شكل دائرة، وأعط كل طالب ورقة وقلم. اعرض لهم التعليمات التالية: نرسم خط ينصف الورقة يقطعها إلى نصفين بشكل طولاني. نكتب برأس القسم الأول نقاط القوة وفي القسم الثاني نقاط الضعف. ومن ثم نقوم بكتابة من ثلاث إلى 5 سمات قوة خاصة بك وتحبها وتسعدك في العمود الأول ومثلها سمات ضعف لا تعجبك وتعوق حياتك وتتعسك في العمود الثاني. بعد الانتهاء قم بطي الأوراق دون تدوين اسم صاحبها عليها، وقم بجمع الأوراق ووضعها في العلبة الكرتونية. بعد خلطها جيداً يطلب المعلم من كل طالب سحب ورقة، ويقرأ أمام الجميع الصفات



لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " صندوق الكنز".

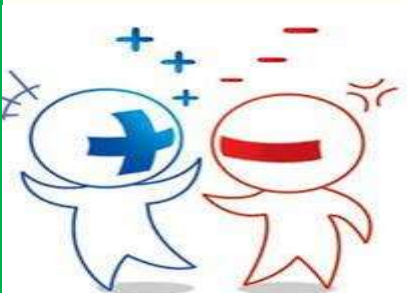
اشرح أننا سنقوم بنشاط عنوانه "صندوق الكنز" ومن خلاله سوف نتعرف على أهم الكنوز في الدنيا. هل تعرفون ما هو الكنز؟ كيف يكون؟ هل سبق أن رأيتم كنزاً من قبل؟ (الجواب: الكنز هو شيء مهم وقيم جداً ، وهناك أنواع مختلفة من الكنوز).

قدم النشاط:..... إذًا نشاطنا اليوم يدور حول كنز مميز وغير اعتيادي.

قل للطلاب أن لدينا كنزاً في الصندوق وأنه ستكون هناك فرصة لكل طالب للنظر في داخله ورؤية الكنز المميز والمهم جداً بالنسبة لنا، لكنهم يجب ألا يقولوا ماذا رأوا لأن هذا الكنز يتغير من شخص لآخر وبالتالي إذا قالوا ما هو الكنز سيكون خطأ.

الإيجابية والسلبية. ويبدأ الجميع بمحاولة طرح بدائل وسلوكيات مقترحة لتجاوز الصفات السلبية بوضع بدائل مقبولة وتحويلها إلى إيجابية. أو يظهر كل طالب لرفيقه الذي وسم نفسه بصفات سلبية أنه قد لا يرى فيه هذه الصفة أبداً بل يرى بديلاً عنها ويذكر البديل على سبيل المثال: إعادة توصيف "الجبن" وهي صفة سلبية ببديل إيجابي "الحذر" وهكذا عند قراءة الصفات السلبية ومناقشتها وتبادل الأفكار والمقترحات، يتم إيجاد كثير من البدائل الإيجابية التي تسهم في إعادة النظر في مفاهيم المشارك وفكرته عن نفسه. اسأل: هل أعجبكم النشاط؟ هل استطعتم تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عندكم؟ هل استطعتم طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحويلها إلى إيجابية؟ هل كنتم مخطئين ببعض الصفات السلبية من خلال نظرة الآخر لكم؟	اطلب منهم الاحتفاظ والاهتمام بهذا الكنز. وهذا الكنز مميز لأنه يكبر وينمو مع الوقت. قم بجولة مع "صندوق الكنز" وتوقف عند كل طالب واطلب منه النظر داخل الصندوق دون أن تسأله ماذا يرى بل اطلب من كل طالب الاحتفاظ بالكنز في قلبه. الكنز هو: الجوانب الإيجابية لديك اطلب من الطلاب أن يخبرونا عن أحد الجوانب الإيجابية عن أنفسهم. في حال استجاب الطالب سلبياً قل بأن لكل إنسان ناحيتين ومن المهم أن نرى الجانب الإيجابي، ونقلل من السلبي. ساعده بأن تخبره عن جانب إيجابي لديه أنت شخصياً تراه فيه اطلب منهم الحفاظ على محتويات الصندوق. اطلب من كل طالب التحدث عن الطريقة التي يختلف فيها عن الآخر. اسأل: هل أعجبكم الكنز؟ هل تهتمون به جيداً؟ هل يمكنكم الاهتمام بكنوز أخرى؟ الخلاصة: من المهم تسليط الضوء على الاختلافات بين الطلاب، وكيف أن هذه الاختلافات تجعلنا مميزين وفريدين. ركز على أن لكل شخص فينا جوانب إيجابية وهذه الجوانب تميزه عن غيره.			
		نشاط 2		
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي – فردي	صفي – فردي	نوع التدخل:		

35 دقيقة	45 دقيقة	مدة التطبيق:		
أوراق - أقلام	أوراق بيضاء- أقلام – تلوين	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط السمات الإيجابية لفريقي". 	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الإجازة الحلم". 	خطوات التطبيق:		
أعط كل طالب ورقة وقلماً لكتابة السمات الإيجابية لبناء فريق ينضم هو إليه. اشرح لهم أن النشاط يقوم على جمع كل السمات الإيجابية المشتركة بين الطلاب حتى يتم بناء فرق تتمتع بسمات إيجابية مشتركة، وهنا على الطلاب إجراء استفتاء أو جمع معلومات عن السمات الإيجابية التي يتمتع بها الفريق الجيد والناجح والمتماسك عبر التجوال خلال الفرصة أو الاستراحة بين طلبة المدرسة ليكملوا هذه الجملة بينما الطالب يدون ويجمع السمات على ورقته. أعط الطلاب 20 دقيقة لجمع السمات. اعرض كل السمات المجموعة من قبل الطلاب بكتابتها على اللوح. الآن اطلب من كل طالب أن يكتب على الوجه الآخر من الورقة 3 سمات من السمات الموجودة أمامهم يجدها الأهم لبناء فريق. اطلب من كل طالب أن يذكر الثلاث سمات التي اختارها وأن يكتب اسمه تحت القسم الذي اختار منه سمتين أو أكثر.	حضر أوراقاً بيضاء و أقلاماً وتلويناً ووزعهم على طلابك. أخبرهم أننا سنتخيل أنفسنا في إجازة ويجب علينا أن نتخيل مكاناً رائعاً نود زيارته برحلة ستقوم بها المدرسة. اطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا ذلك المكان الذي يودون زيارته، ثم عليهم أن يرسموه أو يتكلموا عنه بفقرة صغيرة. حفزهم على ذكر أدق التفاصيل في ذلك المكان، وأهم الأعمال والنشاطات التي يمكن أن يقوموا بها وتشعرهم بالسعادة والفرح. اطلب منهم استعمال الألوان التي يحبونها لتلوين رسوماتهم. اطلب منهم كتابة جملة واحدة تعبر عن سعادتهم لوجودهم في ذلك المكان. ممكن أن تساعدكم بالكتابة اعرض الرسومات واطلب من كل واحد أن يفسرويتكلم عن المكان الذي رسمه. ثم اطلب منهم أن يُجمعوا على المكان الذي يودون أن يزوروه، وحضر لتلك الرحلة معهم أخذاً بعين الاعتباررسمه الطالب صاحب صعوبات التعلم المعني.			

بعد انتهاء كل الطلاب من ذلك احصي الطلاب وقسمهم إلى فريقين كل حسب الخانة التي اختارها والسمات المشتركة مع الآخر. اطلب من كل فريق أن يكتب السمات الخاصة بفريقه على ورقة تعتبر وثيقة يوقع عليها باقي أعضاء الفريق وتعلق على الحائط. يتعهد كل أعضاء الفريق بتجسيد هذه السمات والوثوق بأن الآخر يتمتع بها والعمل على إظهارها وتنميتها والتمسك بها لنجاح فريقه. بلغهم أن الأعمال في المدرسة والنشاطات الخارجية سيقوم بها الفريقان اللذان سيخططان لنشاطات ترفيهية... تعليمية...بيئية..... من الآن فصاعداً.	خطط معهم للرحلة وحضروا الأغراض وعينوا الموعد في يوم من أيام الإجازة.			
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صَفِّي - جماعي	صَفِّي - فردي	نوع التدخل:		
45 دقيقة	45 دقيقة	مدة التطبيق:		
أوراق - أقلام	أوراق - أقلام	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "سلي إيجابي"  اشرح للطلاب أهداف النشاط القائم على طرد الأفكار السلبية نحو المحيط، فكلنا نواجه مواقف مختلفة في حياتنا، منها ما هو إيجابي يزيد من إنتاجية الفرد ويشعره بالسعادة والتفاؤل وتقدير الذات والآخرين ومنها سلبية يقلل من إنتاجية الفرد ومدى تفاعله مع الآخرين	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الصفات والبطايا الساخنة"  اطلب من الطلاب أن يجلسوا في دائرة. اكتب أسماء الطلاب على ورقة بيضاء. اجمع الأوراق فوق بعضها البعض وقم بطيها لتصبح كالكرة كل ورقة تغطي الأخرى، وأطلق على هذه الكرة البطايا الساخنة.	خطوات التطبيق:		

	فسر للطلاب النشاط ، على كل طالب أن يعتبر أن هذه الكرة الورقية هي بطاطا ساخنة حين ترمى له عليه أن يتخلص منها ولكن بشرط أن يفتح الورقة الأولى ويقرأ الاسم ومن ثم يعطي صفة جميلة لنفسه أولاً ومن ثم للطلاب صاحب الاسم. كأن يقول (أنا ناجح وصديقي شجاع). ساعدهم بوضع لائحة من الصفات والأعمال الحسنة والجيدة على اللوح لكي يتسنى لهم تعداد الاختيارات: ناجح صادق، محب، مساعد، يحفظ السر، يضحكنا،.....قد يساعد الطلاب بذلك بعد أن يقول ذلك يرمي بالبطاطا الساخنة لتصل لطلاب آخر ويقوم بنفس العمل. ينتهي النشاط مع نهاية الأوراق المطوية، أدخل اسمك أنت و العب معهم ليزيد حماسهم. اسألهم في نهاية النشاط: كيف وجدتم النشاط؟ هل أعجبكم؟ هل عرفتم الصفات الجميلة عندكم؟ هل النشاط أمدكم بالسعادة والفرح؟		
ويشعره بعدم الارتياح والغضب ممن حوله وينعكس ذلك على تقديره لذاته. فعلياً أن نعبر عن مشاعرنا بدون أن نهجم الشخص الآخر. بعد إيضاح هذا الهدف قم بتوزيع بطاقة بيان مشاعري (ورقة عمل رقم 4 أ) للطلاب لمعرفة مجموعة من الطرق في كيفية الرد بطريقة إيجابية على المواقف التي ذكرتها في البطاقة بشرط ألا يقوموا بهجمة الشخص الآخر مع الابتعاد عن الطرق السلبية قدر الإمكان. مثلاً قدم لهم التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة. بعد الانتهاء من التمرين السابق قم بتقسيم الطلاب إلى 5 مجموعات ومن ثم وزع بطاقة (ورقة عمل رقم 4 ب) اقرأ فكر ثم اختر الجواب الذي يناسبك مع توضيح السبب. ناقش معهم إجاباتهم وما سبق ذكره. اطلب من كل منهم تذكر وكتابة موقف سلبي كانوا قد صادفوه في حياتهم وتحويله إلى موقف إيجابي، قريهم من الآخرين فيهم السعادة (قد يعطى ذلك كواجب منزلي للمرة القادمة) بعد الانتهاء ا طرح الأسئلة التالية: كيف أثر الموقف السلبي عليك ونظرة الآخر نحوك؟ كيف أصبح تأثير الموقف الإيجابي عليك؟ وما هي نظرة الآخر نحوك؟			تقييم الهدف الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: قدرة الطالب على معرفة الجوانب الإيجابية الموجودة فيه. قدرة الطالب على طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحولها إلى إيجابية في موقفين أو أكثر قدرة الطالب على معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف عنده. قدرة الطالب على معرفة السمات الإيجابية لبناء فريق جيد يتفاعل فيه مع الآخرين ظهور سمات التفاؤل والفرح على وجهه في العديد من المواقف

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
التردد في طرح أفكاره وإجاباته والتعبير عن عن مشاعره	القدرة على طرح أفكاره وإجاباته والتعبير عن مشاعره	نشاط 1		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي - فردي	صفي - فردي
		مدة التطبيق:	45 دقيقة	45 دقيقة
		المواد والأدوات:	لا يوجد	لا يوجد
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مشاعري". 	
			لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط المشاعر مختلفة عن السلوك".  اشرح للطلاب أن نشاط اليوم يوضح لنا الفرق بين المشاعر والتصرفات من خلال قراءة نصوص تعبر عن حالات تتضمن الشعور والتصرف (السلوك). اطلب من الطلاب أن يضعوا خطأ تحت الكلمة أو الكلمات التي تصف مشاعر الشخص الذي يظهر اسمه في الجمل ومن ثم وضع دائرة حول الكلمات التي تصف التصرف الذي سببه ذلك الشعور. وزع (ورقة عمل رقم 6) أعطهم خمس دقائق للإجابة ومن ثم صحح الأجوبة. الأجوبة:	
			قدم النشاط من خلال الشرح أننا سنقوم بنشاط يعرفنا على مشاعرنا. والمشاعر هي أمر طبيعي على اختلاف أنواعها لمواجهة ظروف مختلفة. قل للطلاب: يشعر الناس بمشاعر مختلفة: الفرح، الحزن، الحماس، التوتر، الخوف، الغضب، الوحدة والارتباك، عدم الارتياح، المفاجأة، الخجل، الإحراج، الحب، والفخر، الخ..... اسأل الطلاب لماذا تعتقدون أن الناس تشعر بالمشاعر التي عرضناها؟ وزع (ورقة عمل رقم 5) واطلب منهم أن يكملوا الجمل. (أعط دقيقتين تقريبًا لكل شعور)	

خاب أمل رامي عندما علم أن شادي لن يدعوه إلى عيد ميلاده. لاحقًا طلب شادي من رامي أن يساعده في فروضه، لكن رامي رفض وذهب بعيدًا. قررت لينا أن تتجاهل أصدقاءها لأنها تضايقت عندما لم يهنئوها على فوزها بمباريات الركض. لم يكن باستطاعة سامي أن يقوم بدروس الرياضيات. فأحبط ورمى الكتاب بقوة على الطاولة. تلعثت لبال عند تسميعها الاستظهار، لكنها أكملت كأن شيئًا لم يكن ، بالرغم من أنها أخرجت كثيرًا. شعر زياد بالغيرة عندما لاحظ أن صديقه فادي قد فاز بكأس كرة القدم في المدرسة. لكنه حاول جاهدًا أن يبدو فرحًا وقال لفادي أنه شاهده وهو يلعب وأن لعبه جيد. نقاش: اطلب منهم بعد أن ينهوا الورقة عمل أن يكتبوا عن وضعية جعلتهم يشعرون بالإزعاج ودفعهم إلى أن يتصرفوا بطريقة معينة. اسألهم كيف كان من الممكن أن يتصرفوا بطريقة مختلفة.(اطلب منهم أن يعطوا بدلين) الخلاصة: ركز في نهاية النشاط على أن المشاعر طبيعية وتلقائية، ولا نستطيع التحكم بها إنما يمكننا التحكم بكيفية التعبير عنها، وذلك شيء يمكن تعلمه.	قارن الأجوبة بين الطلاب مع توضيح أن المشاعر أمر خاص وأحيانًا يختلف بين شخص وآخر. ألقت النظر إلى التشابه في المشاعر. نقاش: اسأل الطلاب: ما رأيكم بهذا النشاط؟ كيف يمكن أن نتعامل مع مختلف المشاعر؟(الجواب: نفهمها، نضبط نفسنا، نحاول حل المشكلة، نطلب المساعدة من الأشخاص المعنيين). الخلاصة: ركز على أن المشاعر على اختلافها مهمة جدًا وهي وإن أزعجتنا أحيانًا، أمر طبيعي لوضعية يجب تصحيحها/تغييرها. ركز على أهمية معرفة السبب الحقيقي لهذه المشاعر.			
--	--	--	--	--

نشاط 2				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
نوع التدخل:	صفي - جماعي	صفي - فردي		
مدة التطبيق:	45 دقيقة	45 دقيقة		
المواد والأدوات:	أوراق - أقلام	أوراق ملونة - أقلام		
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الإصغاء والإخبار". لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " القناع".			
	  وزع الأوراق والأقلام على الطلاب. اطلب من الطلاب أن يفكروا بالقصة المفضلة لديهم أو بقصة حصلت معهم، وأن يرسموا صورتين عنها. قسم الطلاب إلى مجموعات ثنائية طالبًا إلى الطالب الأول أن يخبر قصته مستعينًا بالصورة التي رسمها، وإلى الطالب الثاني الإصغاء بانتباه للقصة محاولًا إعادة إخبارها بأسلوبه الخاص بشكل دقيق. يستمع الطالب الأول بانتباه، ويحاول اكتشاف إذا ما قام الطالب الثاني بإجراء أي تغيير أو تعديل على مجريات القصة (أي غير في أحداث القصة، نسي شيئًا أو أضاف شيئًا). اطلب من الطلاب تبديل الأدوار وتكرار النشاط. اسأل: كيف تشعرون بعد ممارسة هذا التمرين؟ قدم النشاط من خلال الشرح للطلاب أن في بعض الأحيان لدينا الكثير من المشاعر ولكن ما يراه الناس من الخارج يختلف عن مشاعرنا الداخلية. في هذا النشاط سوف نحاول التعبير عن شعورك في الداخل وكيف تعتقد أن الناس يرونك من الخارج. اشرح للطلاب أن سلوكنا أحيانًا يكون مختلفًا عن مشاعرنا وهذا يؤدي أحيانًا إلى فهم خاطئ من قبل الآخرين. إلا أن التعديل البسيط من خلال ضبط السلوك المبالغ به بالرغم من ألم المشاعر يساعدنا على تخطي وحل المشكلة. اطلب من الطلاب رسم قناعين على ورقتين مختلفتين في اللون: القناع الأول: يصور ما تبدو عليه في الخارج ويمكن أن يشمل كيف تعتقد أن الآخرين يدركونك أو يرونك. القناع الثاني: يصور ما تبدو عليه من الداخل.			

اطلب منهم مشاركة أفئعتهم وتوضيح ما يلي: هل الأفئعة قريبة من بعضها البعض أم لا؟ هل ما تشعرون به بالداخل مختلف عما يراه الناس؟ اسأل الطلاب: ما رأيكم بهذا النشاط؟ هل تظنون أن أفئعتكم متشابهة أو مختلفة؟ هل تظنون أنه بإمكاننا وضع أفئعة شفافة إلى حد ما؟ (إن بعض الأفئعة الشفافة وغير السمكة هي حاجة اجتماعية لحماية ذاتنا وخصوصيتنا وللتعامل العام بحسب القيم الجماعية. أما إذا كان القناع سميكا ومختلفا عن ذاتنا فهو يقترب من التنكر والغش أكثر من التأقلم والانسجام. الخلاصة: أنه النشاط بالتفسير عن أهمية الاعتراف بمشاعرنا والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة لمنع الكثير من سوء التفاهم بالإضافة إلى أن ذلك يساعدنا على التواصل الجيد.	إلى أي مدى استطاع الآخر أن يعكس مشاعرك في القصة التي أعاد سردها أو أن يعبر عن قصتك؟ اختتم النشاط بالطلب إلى الطلاب التحدث طوعيا عن تجربتهم خلال هذا النشاط، وأكد على أهمية نقل المشاعر والأفكار بدقة وبطريقة واضحة ، ونوه إلى أن الانتباه والتركيز قد يفيدنا كثيرا.			
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي- جماعي	صفي- جماعي	نوع التدخل:		
45 دقيقة	45 دقيقة	مدة التطبيق:		
لا يوجد	أوراق - أقلام	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أجزاء الذات الأربعة ". 	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " نعبّر معاً ". 	خطوات التطبيق:		

وزع أوراقاً و أقلاماً على الطلاب. اكتب مجموعة من الكلمات على اللوح: يجب..... أنا أفضل..... لا أستطيع..... أحتاج..... سأحاول..... أخشى أن..... أود أن..... أحب..... أكره..... وزع الطلاب إلى مجموعات ثنائية و اطلب من كل طالب أن يكتب أو يرسم ثلاث جمل لكل فراغ. ثم اطلب منه أن يتعاون مع شريكه بعد المناقشة معه في رسم أو كتابة ثلاث جمل أخرى لكل فراغ. تابع النشاط معهم حتى تتمكن كل مجموعة من أن تملأ كل الفراغات ويتبادلوا كل وجهات النظر والتعليقات. اطلب من كل مجموعة أن تعرض كل ما كتبتة أو رسمته أمام باقي الطلاب. عند انتهاء النشاط اسألهم: هل أعجبكم النشاط؟ هل وجدتم صعوبة في إكمال النشاطات؟ ماذا شعرت بعد أن قرأتم أو اطلعتم على كل إجاباتكم؟	قدم النشاط من خلال الشرح للطلاب أن ما يتحكم بالذات هي المشاعر/ الانفعالات التالية: الخوف - الغضب - الحزن - والفرح أو الارتياح. قسم الطلاب إلى 4 مجموعات. اطلب منهم واحداً تلو الآخر أن يقدموا نموذج "القوة" من خلال "تمثيل" مع جميع أصدقائه (2-3) من المجموعة نفسها (يمكنهم تقديم مشهد صامت، أو قول جملة. صوت، أو محاكاة، فيستطيعون طلب المساعدة من رفاقهم في المجموعة لكي يساعدوهم في "التمثيل") بعد ذلك يطلب الطالب من أعضاء المجموعة أن يحافظوا على الوضعية أو الكلمة أو العبارة التي عبروا فيها عن القوة. اطلب من الطلاب أن يعبروا عن نموذج الشعور التالي: الخوف، من خلال اختيار (2-3) من أعضاء مجموعتهم. ثم يطلب من أعضاء المجموعة أن يحافظوا على الوضعية أو الكلمة أو العبارة التي عبروا فيها عن الخوف. كرهذه العملية عن الغضب، الحزن، والارتياح (الفرح) من خلال اختيار أعضاء مختلفين في المجموعة والمحافظة على الوضعية والعبارة لكل جزء. عند الانتهاء ، يجب أن يكون هناك أربع مجموعات تقف في وسط الغرفة تحافظ على الوضعيات الأربع/عبارات (كل مجموعة مؤلفة من 2-3 أعضاء يمثلون نماذج الخوف، الغضب، الحزن، والفرح) في الوقت نفسه. اشرح لهم أنه عند الإشارة، عليهم أن يتخذوا معاً (جميع المجموعات) وضعية القوة. اسأل الطلاب: كيف عبرتم عن القوة؟			
--	---	--	--	--

ما الفرق بين القوة والعنف؟ ما الفرق بين القوة والغضب؟ إذا كان هناك متسع من الوقت كرر مع موقف مختلف. الخلاصة: وضح أن القوة هي أن نستعمل كل مواردنا (مشاعرنا و أفكارنا) لإيجاد الطريق السليم للوصول إلى أهدافنا. ركز على أن القوة تتشكل من جميع مشاعرنا وأفعالنا معاً، فالخوف والحزن والفرح والغضب، مشاعر تساهم في بناء القوة. وكل هذه المشاعر موجودة بداخلنا والقوة أيضاً ولهذا علينا استخدامها للتخلص من هذه المشاعر والقضاء على كل ما يزعجنا.				
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: قدرة الطالب على التعامل مع مختلف المشاعر والأفكار بتعايير وإجابات واضحة في موقفين أو أكثر قدرة الطالب على فهم مشاعر الأشخاص في موقفين أو أكثر. معرفة أهمية الاعتراف بالمشاعر والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة. معرفة أن التعبير عن المشاعر يساعد على التواصل الجيد. قدرة الطالب على معرفة أن القوة متواجدة داخلنا واستعماله وتحريره لهذه القوة في موقفين أو أكثر.				تقييم الهدف

الرسم: يطلب الميسر من الطلاب أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا المكان أو الموقف الذي يشعرون فيه بالسعادة والتفاؤل ثم اطلب منهم أن يرسموه ويرسموا أدق التفاصيل وبعد ذلك يتكلمون عنه بفقرة صغيرة. كتابة قصة: يطلب الميسر من الطلاب كتابة قصة تتحدث عن شخص يشعر بالخوف عند إنجاز أي عمل ما ويظهر ذلك جلياً عندما يريد القيام بذلك، وتبيان كيف استطاع أن يتغلب على هذا الخوف ويعزز ثقته بنفسه ويتغير إلى شخص قادر على إتمام أعماله بدون خوف وبثقة عالية (قد يستخدم الطالب الكتابة، الرسم، التسجيل الصوتي أو أي وسيلة يجدها مناسبة بدل الكتابة. - كرسي الاعتراف: حيث يقوم ميسر الحصة بتحديد كرسي فارغ، ويقوم أحد الطلاب ذوي الصعوبات بالجلوس عليه، ويطلب من باقي الطلاب أن يقوموا بسؤاله حول نقاط القوة الموجودة عنده والصفات الإيجابية التي يتسم بها.	إجراءات التقييم النهائي
يعد الاتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلبة ،تشير لمدى فاعلية البرنامج: حب المشاركة والالتزام بالأنشطة. التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية. المشاركة في الأنشطة والتفاعل فيها وتحقيق الهدف منها. معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عنده معرفة مواهبه والأشياء التي يبرع فيها. معرفة صفات الشخص الواثق بنفسه والتصرف بثقة الاعتراف بالمشاعر والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة. التعبير عن الأشياء التي تخيفه تحديد الأشخاص والمواقف التي تزعجه. طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز السلوكيات السيئة وتحويلها إلى إيجابية. معرفة السمات الإيجابية لبناء فريق جيد. معرفة كيفية التعامل مع خيبات الأمل. احترام مشاعر الآخرين وأحاسيسهم.	مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:

	الشعور بالسعادة عند إنجاز عمل ما. الشعور بالتفاؤل وعدم فقدان الأمل.
العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:	على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي / المرشد النفسي / الأخصائي الاجتماعي: مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة. لا يشارك في الأنشطة ويتفاعل معها. فقدان الثقة بالنفس وعدم الشعور بالقيمة والأهمية فقدان الأمل ويشعر بأنه عاجز عن تحقيق أي عمل. الخوف الدائم من الخطأ والإحساس بأنه فاشل. عدم التفاؤل والأفكار السلبية نحو الذات والمحيط لا يعترف بالقوة بل بنقاط الضعف الموجودة عنده لا يستطيع التعبير عن مشاعره بالطريقة الصحيحة. لا يستطيع تحديد الأشخاص والمواقف التي تزعجه. عدم القدرة على طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحويلها إلى إيجابية. عدم القدرة على الإنجاز والنجاح. عدم القدرة على التعامل مع خيبات الأمل.
تقدير القياس البعدي	يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.

<https://www.balagh.com/>

<https://qloob3.com>

<https://www.storiesrealistic.com>

https://youtu.be/tmy-MN_AhKE

<https://youtu.be/ffdEabU6Pnw>

<https://www.storiesrealistic.com>

https://youtu.be/tmy-MN_AhKE

<https://youtu.be/ffdEabU6Pnw>

<https://www.4nono.com>

https://www.unrwa.org/sites/default/files/content/resources/recreational_activities_resource_guide_arabic.pdf

<http://www.alecso.org/publications/books/>

<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=109046>



لمن تريد الكتابة؟ (نتوجه إليه بعززي)

.....

إلى من تفتقد؟

.....

أخبره/ها عن مكانك الجديد.

.....

أخبره/ها بشأن أصدقائك الجدد.

.....

أخبره/ها قصة مضحكة.

.....



كانت هناك فتاة في المدرسة، وكانت هذه الفتاة متفوقة في مادة اللغة العربية ودائمًا كانت تقعد في المقعد الأول بالقرب من المدرس كي تكون الأسرع بين زملائها في الإجابة على الأسئلة، وحان موعد الامتحان الأخير ولكن هذه المرة عجزت عن حل جميع الأسئلة وحصلت على درجة متدنية في مادة اللغة العربية، فقامت بإخفاء ورقة الامتحان في الكتاب عن والدها، لم تتمكن الفتاة في هذا اليوم من النوم جيدًا وهي تتذكر نظرة مدرسها لها وهويعاتها على هذه الدرجة السيئة.

شعرت وقتها بخيبة أمل ويأس شديد وكم خيبت أمل والدها، في اليوم التالي دخلت الفصل وقفت بجانب مقعدها وترددت طويلًا، هل تجلس أم لا قبل أن تتخذ قرارها إلى أن تذهب إلى المقعد الأخير، حتى لا ترى مدرسها ولا ترى نظراته المعاتبة وقامت بمعاقبة نفسها وقالت أنها لا تستحق أن تقعد في المقعد الأول ثم استأذنت زميلها وجلست بجانبه في المقعد الأخير.

دخل المدرس الصف وكانت تفكر هل سيلاحظ أنها انتقلت من مكانها أم لا، نظر إليها المدرس وهو مستغرب ولم يقل لها شيئًا، ثم بدأ بالشرح وكانت طوال الحصة لم تفهم أي شيء.

رن جرس انتهاء الحصة كانت بالنسبة لها أطول وأثقل حصة تمر عليها، انتظرت خروج المدرس حتى لا يراها وعند خروجها تفاجأت بأستاذها يناديها ويسلم عليها كانت غير مصدقة أنه يبتسم لها كعادته وكانت الدرجة السيئة التي حصلت عليها لم تغير من نظرة الأستاذ لها فسلمت على أستاذها وقررت أنها لن تستسلم لليأس وكلها أمل أنها سوف تتفوق مجددًا في اللغة العربية ولن تيأس أبدًا.

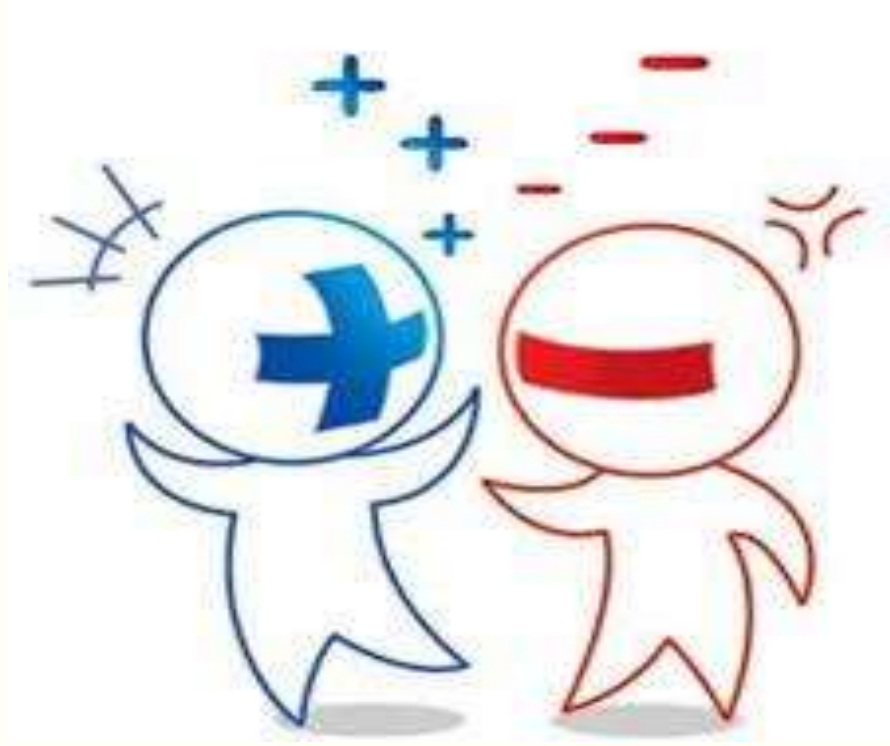


يحكى أن في يوم من الأيام جاء سامي إلى والده وهو حزين وبكي، فاحتضنه والده وسأله عن سبب بكائه، فأخبره سامي أنه سوف يفشل في سباق الجري الذي سيقام بعد أسبوع وسيخسر أمام زملائه، تعجب الوالد كثيرًا من كلام ابنه سامي فسأله إن كان يشكو من أي ألم، فأجاب سامي بالنفي.

قال الوالد لابنه: إن كنت لا تشتكي من أي مرض أو علة تمنعك من خوض السباق، فلماذا أنت خائف لهذه الدرجة من الفشل ومقتنع أنك سوف تفشل؟ فقال سامي: أنا أشعر بذلك يا أبي ولذلك لن أشارك فيه من البداية أفضل لي، لن أشارك.

ابتسم الأب بحنان وقال: وهل لقلبك لسان حتى يتحدث؟ زاد بكاء سامي وقد ازداد غضبًا حتى بدأ يخطب الأرض بقدميه، صاح الأب انتظري يا صغيري ولا تفعل ذلك، لا تخطب الأرض بقدميك هنا، بل اقفز بعيدًا عن هنا، كف سامي عن البكاء ونظر إلى أبيه بدهشة وهو لا يفهم مقصده، ثم سأله وهو ينظر إلى أرض الغرفة التي يخطب عليها بقدميه: ولماذا أقفز بعيدًا يا أبي؟

قال الأب: لأنه قد توجد حفرة هنا فتقع فيها يا ولدي دون أن تنتبه، قال سامي وقد ازدادت دهشته: ولكننا في غرفة منزلنا يا والدي ولا توجد هنا أي حفرة، قال الأب: أقول لك يا بني أنه قد يكون هنا حفرة وقد لا يكون، ولذلك فمن الأفضل أن تقفز بعيدًا عن هنا.... وضع سامي يده على جبين والده يفحص حرارته والدهشة تغمره، فانفجر الوالد ضاحكًا وهو يقول: يا ابني أنت تخلق من الفشل قبل أن تخوض السباق ولذلك سوف تمتنع عن الاشتراك به لأجل خوف كاذب، كمن يقفز من فوق حفروهمية لا توجد إلا في مخيلته فقط، فإنك متأكد أنه لا توجد هنا أي حفرة ولذلك لم تقفز كما طلبت منك وإن أيقنت كذلك واقتنعت في داخلك أنك سوف تفوز بالسباق، فحتمًا سوف تفوز... هيا يا بني تابع التمارين الرياضية ودع الخوف والتشاؤم جانبًا.



وضح ردة فعلك بطريقة إيجابية على هذه المواقف بحيث تبين مشاعرك بدون أن تهاجم الشخص الآخر.

معلم أخرجك أمام طلاب الصف.

أحد والديك انتقدك أمام صديقك.

سائق السيارة التي تركب فيها يسوق بسرعة كبيرة جدًا مما يجعلك تشعر بالتوتر أو بعدم الأمان.

شخص ما وضعت ثقتك به فأفشى سرّك.

يتحدث عنك جارك بشكل متكرر بطريقة تقلل من شأنك.

صديق تثق به يخذلك بشكل متكرر.

فقد زميلك في المختبر دفتر الملاحظات الذي أعرضته إياه.

انتقد معلمك الطريقة التي تتحدث بها.

اقرأ فكر

استمع، فكر ثم اختار الجواب الذي يناسبك فيما يلي:

عندما أخطئ أمام الناس فإنني.....

أشعر بالحرج والخجل.

أنا لا أخطئ أبدًا، وإذا حصل ذلك فإني أصحح خطي أملًا بأن لا يراني أحد.

لا أخاف من أن يعرف الآخرون ذلك عني، وأنا مستعد لتقبل المساعدة منهم لتصحيح الوضع.

عندما أتعامل مع موقف ما في حياتي سبب لي مشكلة فإني:

ألوم الآخرين عليها.

أشكي وأبكي لأي شخص لديه استعداد للاستماع ولا أحمل نفسي أية مسؤولية.

أتحمل مسؤولية أفكاري وكلماتي وتصرفاتي، ولا أكون ضحية الموقف.

عندما يقول الآخرون شيئًا ما عني فإني.....

أخذ الأمر بشكل شخصي جدًا، وأشعر بأذى شديد بداخلي إذا قالوا شيئًا سلبيًا.

أدافع عن نفسي، وبنفس القوة إن لم تكن أكثر.

أقدر ما يقوله الآخرون عني، ولكنني أعرف نفسي ولا أدع كلامهم يؤثر علي.

ورقة عمل رقم 5 مشاعري



أشعر بالفرح عندما

أشعر بالحزن عندما

أشعر بالغضب عندما

أشعر بالانزعاج عندما

أتحمس (أشعر بالحماس) عندما

ورقة عمل رقم 6 المشاعر مختلفة عن السلوك



خاب أمل رامي عندما علم أن شادي لن يدعوه إلى عيد ميلاده. لاحقًا طلب شادي من رامي أن يساعده في فروضه، لكن رامي رفض وذهب بعيدًا.

قررت لينا أن تتجاهل أصدقاءها لأنها تضايقت عندما لم يهنؤوها على فوزها بمباريات الركض.

لم يكن باستطاعة سامي أن يقوم بدريس الرياضيات. فأحبط ورمى الكتاب بقوة على الطاولة.

تلعثمت ليال عند تسميعها الاستظهار، لكنها أكملت كأن شيئاً لم يكن، بالرغم من أنها أخرجت كثيرًا.

شعر زياد بالغيرة عندما لاحظ أن صديقه فادي قد فاز بكأس كرة القدم في المدرسة. لكنه حاول جاهداً أن يبدو فرحاً وقال لفادي أنه شاهده وهو يلعب وأن لعبه جيد.

المجال الثالث

مصادر إثرائية مفيدة

لكل معلم يرغب أن يكون داعما نفسيا

لكل معلم..

- يود أن يكون بلسمًا للطلبة يقدم لهم الدعم النفسي الاجتماعي ليساعدهم على تحمل صعوبات الحياة وتحمل المشكلات والظروف القاسية التي يمرون بها.
- لابد من الاطلاع والتعمق أكثر بالبحث والاطلاع على كل ما يمكن أن يضيف إلى حصيلته المعرفية

ولذلك تم تقسيم هذا المجال إلى ثلاث أقسام:

- القسم الأول دورات تدريبية متاحة أونلاين يمكن لمحبة التعلم أن يتابعها ليرفع من مهاراته
- القسم الثاني مراجع دولية من تقارير ومنشورات أعدتها الجهات الدولية المانحة التي تقدم الدعم النفسي الاجتماعي لفئة الطلبة من المتضررين في حالات الطوارئ
- القسم الثالث مراجع ومصادر وكتب علمية إن أحب المعلم القراءة والاطلاع بشكل أكبر.

القسم الأول دورات تدريبية

أولاً: دورة مهارات الدعم النفسي

من الدورات القوية التي يقدمها دكتور ملهم الحراكي عن الخطوات الخمس لتصبح داعماً نفسياً:

(التواصل، التعرف على الحاجات، التقييم، التفريغ النفسي، الوقاية قبل الاحتراق).

<https://youtu.be/Q5IVFKCGEHc>

ثانيا: بناء المرونة، الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

يحتاج المعلم تعلم كيفية لمحافظة على نفسه وحمايتها من الاحتراق الوظيفي بسبب الضغط الذي يسببه

<https://youtu.be/7bshWg0j2z8>

ثالثا: المبادئ التوجيهية للعنف القائم على النوع الاجتماعي

<https://youtu.be/plrOCQjtjpA>

رابعا: مجموعات الدعم النفسي والاجتماعي الفرص والتحديات

من إعداد وتقديم المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

<https://youtu.be/pVLZ4EmnbcU>

خامسا: دورة الدعم النفسي الاجتماعي

المحاضرة الثانية من محاضرات تجمع الشباب لتنمية المجتمع المدني

<https://youtu.be/XahREnRMmAQ>

القسم الثاني مراجع دولية

World Health Organization (2021): Guidance on Community Mental Health Services: Promoting Person-Centered and Rights Based Approaches.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025707>

World Health Organization (2021): Mental Health in Schools : Implementations and Evaluation Plan.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/347964>

World Health Organization (2019): Human Rights WHO Quality Rights Core Training for all Services and all People.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/329649>

منظمة الصحة العالمية (2012): العبء العالمي للاضطرابات النفسية وضرورة الاستجابة الشاملة والمنسقة من جانب قطاع الصحة والقطاع الاجتماعي على المستوى القطري.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/24840>

الدعم النفسي الاجتماعي، الخبرة النفسية دخل وحدة حماية ودعم الشهود.

<https://www.unitad.un.org/ar/content>

الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي دليل المدرب

<https://preparecenter.org/resource>

الدعم النفسي الاجتماعي التحديث الأخير 14\9\2022

<https://epidemics.ifrc.org/ar/volunteer/action/19-aldm-alnfsy-alajtmay>

الدعم النفسي الاجتماعي التعلم لاجتماعي العاطفي.

الورقة الأساسية من قبل الشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالات الطوارئ

<https://inee.org/ar/thematic-areas/pss-sel>

الدعم النفسي الاجتماعي

المركز التربوي للبحوث والإنماء الجمهورية اللبنانية

<https://www.crdp.org/project-details/23356>

مساعدة وسام لاستعادة طفولته من خلال الدعم النفسي الاجتماعي 2020

<https://www.undp.org/ar>

الصحة الذهنية والدعم النفسي الاجتماعي

<https://www.unhcr.org/ar/62172ff64>

القسم الثالث مراجع ومصادر وكتب علمية

- أساسيات التربية الخاصة، الوقفي راضي (2000) الناشر: كلية الأميرة ثروت.
- مشكلات الأطفال النفسية وأساليب المساعدة فيها. سوسن شاكر الجلي (2015) الناشر المنهل.
- مشكلات الأطفال السلوكية في البيت والمدرسة. حكمت الحلو، (2009) دار النشر الجامعي
- دليل علي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية واضطرابات كرب ما بعد الصدمة. د. محمد نجيب الصبوة (2009). دار الأنجلو المصرية
- أبناؤنا - طفلك ومشكلاته النفسية، التشخيص والعلاج د. أحمد بديوي (2008) الناشر دار سفير التربوية
- الاحتراق النفسي للمعلم زينب الموم 2018. مركز الكتاب الأكاديمي.
- النمو النفسي للإنسان. د. محمود عبدالحليم منسي 2020 مكتبة الانجلو المصرية.
- حودة الحياة والصحة النفسية د. صفاء صلاح إبراهيم 2016، دارنشرىسطنون.
- توجيه الطلاب وإرشادهم، سالم الطويرقي، دارالنشريازوري للنشر.
- المشاكل النفسية عند الطفل أسبابها وطرق معالجتها، حمزة الجبالي 2016، دار الأسرة والثقافة للنشر.
- الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، د. إيمان دويدار. 2017، داريسطنون للنشر.
- استراتيجيات تربوية في رعاية الأطفال، وفيق صفوت مختار، داركتاب للنشر.

