

2

مشروع بناء برامج تعويضية

لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين

لبنان - الأردن - تركيا (الداخل السوري)

برامج الدعم النفسي والاجتماعي

الدليل السلوكي

الدليل الثاني من مجموعة أدلة التدخل التربوي للتعامل مع مشكلات الصحة النفسية لطلبة صعوبات التعلم في حالات الطوارئ



الجهات المانحة



صندوق التضامن الإسلامي



الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية



البنك الإسلامي للتنمية

الجهة المنفذة



جمعية التميز الإنساني بالكويت

اللجنة العليا للمشروع

أ/ محمد الأمين محمد الهادي قيادي القدرة والصمود والهشاشة البنك الإسلامي للتنمية	أ/ عبد الرحمن عبد العزيز المطوع نائب المدير العام الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية	م/ بدر سعود الصميط المدير العام الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية
د/ أشرف خدام للبنك الإسلامي للتنمية المكتب الإقليمي للبنك بالقاهرة	د/ خالد محمد الصبيحي رئيس مجلس إدارة جمعية التميز الإنساني	م/ محمد عبد السلام الأسطى القائم بأعمال المكتب الإقليمي للبنك الإسلامي للتنمية بالقاهرة
د/ عبد الرحمن المعمري عضو ومقرر اللجنة العليا الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية	أ/ محمد مصطفى الجوابرة ممثل صندوق التضامن الإسلامي	

الإشراف العلمي والإداري للمشروع

المشرف الفني للمشروع أ.د/ علي أحمد الجمل أستاذ المناهج والعميد الأسبق لكلية التربية - جامعة عين شمس ومؤسس فكرة المشروع	المشرف العام للمشروع د/ خالد محمد الصبيحي رئيس مجلس إدارة جمعية التميز الإنساني بالكويت
---	---

المشرف الإداري للمشروع

د/ مدحت محمود سليمان

مدير قطاع التعليم بجمعية التميز الإنساني

الفرق الإدارية بالدول الثلاثة

الأردن	د/ شاكراً أحمد طلال العدوان	مدير المشروع الباحث الرئيس - رئيس قسم الإدارة العامة بكلية الاقتصاد و العلوم الإدارية - جامعة اليرموك
	أ.د/ ريم عدنان واصف الخاروف	منسق المشروع - مدير مركز دراسات اللاجئين والنازحين والهجرة القسرية- أستاذ دكتور في كلية الآداب قسم الجغرافيا جامعة اليرموك
	أ.د/ زيد سليمان محمد العدوان	الخبير التربوي- أستاذ المناهج وأساليب التدريس - مدير المركز الوطني للتدريب وتأهيل المدربين- جامعة البلقاء التطبيقية- الأردن
	د/ أنس محمد رمضان الصبح	مدير مركز دراسات اللاجئين والنازحين والهجرة القسرية سابقا بجامعة اليرموك
لبنان	أ/ مصطفى خضر علوش	المنسق العام للمشروع- مدير مكتب التعليم في لبنان
	د/ مأمون عبدالرحمن فتفت	المنسق الفني للمشروع- نائب مدير مكتب التعليم في لبنان
	أ/ معن دياب الزيتون	المنسق الإداري للمشروع
	أ/ لؤلؤة القشاش	منسق اللغة الإنجليزية في مدارس الكويت الخيرية في لبنان - مسؤولة الشؤون الفنية / وحدة الدعم الطلابي - لبنان
	م/ أردهان محمد دامرجي	مسؤول لجنة المتابعة والجودة- عضو اللجنة التنفيذية للمشروع
	أ/ عمر نبهان شيخ نبهان	مدير وحدة الدعم الطلابي في لبنان
	أ/ عمر العتر	المسؤول المالي للمشروع
سوريا	أ/ دجاجة بارودي	المشرف الفني على المشروع- باحثة في علم النفس الإكلينيكي
	أ/ حسام الدين محمد سلخو	المنسق الإداري للمشروع- مدير مكتب مؤسسة ارتقاء التعليمية
	أ/ نور محمد مؤيد الجندلي	المنسق الميداني للمشروع- ومعدة مناهج وبرامج في مشروعات تعليمية متعددة
	أ/ بسام طه	المنسق الإداري - منسق المشروع في جمعية عطاء
	أ/ إبراهيم النذاف	مدير وحدة الدعم الطلابي في سورية

جامعة أعضاء هيئة التدريس المشاركة في المشروع



مؤسسات وهيئات مشاركة



فريق الإعداد والمراجعة

أ.د. مها أبو حطب	مستشار فريق الدعم النفسي الاجتماعي أستاذ طب نفس الأطفال - قسم رياض الأطفال - كلية التربية جامعة حلوان	مصر
د. دجانة بارودي	رئيس فريق الدعم النفسي الاجتماعي باحثة في علم النفس الإكلينيكي	سوريا
أ.د. أحمد الشريفين	رئيس فريق الأردن أستاذ علم النفس الإرشادي - قسم علم النفس الإرشادي والتربوي - جامعة اليرموك	الأردن
أ. لؤلؤة قشاش	رئيس فريق لبنان أخصائية في علم النفس التربوي والعيادي	لبنان

الفريق الميداني بالدول

سوريا	أ / مرح شقحي
	أ / ماوية شلار
الأردن	أ / منى فواز
	أ / ميسر الطوافشة
لبنان	أ / نورديب
	أ / عائشة الجسر

المراجعة اللغوية	التصميم الفني
أ / آمنة شروف	أ.د/ حسناء صبرى عبد الحميد استاذ المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا تعليم -كلية التربية -جامعة بنها

أعضاء لجان التحكيم بالدول

أ.د ربي البطاينة	المدير التنفيذي للمركز الوطني لتطوير المناهج سابقا- أستاذ مناهج اللغة الانجليزية - جامعة اليرموك
أ.د هاني حتمل عبيدات	نائب عميد كلية التربية - أستاذ مناهج الدراسات الاجتماعية - جامعة اليرموك
أ.د فواز المومني	مدير مركز دراسات اللاجئين سابقا - أستاذ علم النفس الإرشادي - جامعة اليرموك
أ.د هادي محمد غالب طوالبه	مساعد عميد التربية سابقا - أستاذ مناهج الدراسات الاجتماعية - جامعة اليرموك
أ.د وصال هاني سالم العمري	نائب عميد كلية التربية جامعة اليرموك - أستاذ مناهج العلوم - جامعة اليرموك
أ.د مأمون محمد أحمد الشناق	رئيس وحدة التحليل الاحصائي - أستاذ مناهج الرياضيات - جامعة اليرموك
أ.د محمد فؤاد الحوامده	رئيس قسم المناهج وطرق التدريس - أستاذ مناهج اللغة العربية - جامعة اليرموك
د.أمينة حربلى	منسق عام لكلية التربية - الجامعة العربية المفتوحة - فرع لبنان
د.منى تحصلدار	أستاذ مناهج اللغة الإنجليزية - كلية التربية في الجامعة اللبنانية
د.هيثم قطب	أستاذ تعليم اللغة الفرنسية - كلية التربية في الجامعة اللبنانية
د. سناء عيتاني	استاذ اللغة العربية - الجامعة العربية المفتوحة
د. فاديا بيطار	دكتوراه في مناهج الدراسات الاجتماعية - الجامعة العربية المفتوحة
د.شادي المير	أستاذ مساعد الرياضيات - الجامعة اللبنانية
د.رولا الجمل	أستاذ مساعد علم النفس - الجامعة اللبنانية

الأردن

لبنان

أ.د. سهام عبد العزيز	أستاذ المناهج وطرائق التدريس تخصص تربية عامة
أ.د. عماد برق	أستاذ تأهيل ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة
د. عبد الحكي المحمود	دكتوراة تربية خاصة
د. رنيم اليوسفي	دكتوراة في المناهج وطرائق التدريس تخصص تعليم أساسي
د. محمد الحمادي	دكتوراة المناهج وطرائق التدريس تخصص تعليم أساسي
د. محمد زيدان	دكتوراة المناهج وطرائق التدريس تخصص تعليم أساسي
د. حسام ابراهيم	دكتوراة في المناهج وطرائق التدريس تخصص تعليم أساسي
د. حنان حمادي	دكتوراة في المناهج وطرائق التدريس تعليم أساسي
د. ياسر اليوسف	دكتور في الرياضيات
د. رامز كورج	دكتوراة اللغة العربية
د. محمد مصطفى	دكتوراة لغات شرقية
أ.مصطفى عنان	خبير مناهج اللغة العربية
أ.أحمد غانز نعناع	خبير مناهج اللغة الانجليزية

الفهرس	
5	مقدمة
16	مقدمة البعد السلوكي
18	مصفوفة البعد السلوكي
22	الدعم النفسي الاجتماعي للتخفيف من كثرة الحركة لدى ذوي صعوبات التعلم
42	الدعم النفسي والاجتماعي للتحكم بالرجفة الناتجة عن الانفعال لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
72	الدعم النفسي الاجتماعي لحالات الإخلال بالنظام وتخريب الممتلكات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
90	الدعم النفسي الاجتماعي لتعزيز الاستجابة للتعليمات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
104	الدعم النفسي الاجتماعي للتوقف عن إيذاء الذات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
126	الدعم النفسي الاجتماعي للحد من الشعور بالإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
143	الدعم النفسي الاجتماعي لحالات الملل لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
160	الدعم النفسي الاجتماعي لمعالجة الإهمال لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
178	الدعم النفسي الاجتماعي للحد من العادات السلبية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم
191	الملاحق
192	مقياس الصحة النفسية نسخة المعلم
196	مقياس كيف حالك
200	نموذج برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم

مقدمة

تجتاح العالم منذ سنوات، العديد من حالات الطوارئ التي تضع التعليم في أزمة حقيقية لمواجهة استمرار العملية التعليمية بمكوناتها المعلم والمتعلم والمدرسة والمنهج والبيئة التعليمية. ولعل من أكبر التحديات التي تواجه ذلك، استمرار نظام تعليمي يضمن للمتعلمين بكافة سماتهم الحصول على حقهم في التعليم المناسب لقدراتهم ويتحدى ظروفهم الطارئة وفق معايير علمية مضبوطة. إن حالات الطوارئ من حروب وكوارث وأزمات صحية وإنسانية طارئة تعرّض الأطفال للحرمان من التعليم النظامي وما يتبعه من تعثر دراسي مما يجعلهم في حاجة إلى العديد من برامج الدعم النفسي الاجتماعي بهدف الرفاه وجودة الحياة. فالدعم النفسي الاجتماعي له دور هام في مساعدة الطلبة على التكيف مع الصعوبات التعليمية التي قد تحدث لهم نتيجة الضغوط الحياتية الناتجة عن ظروف الحرب واللجوء أو الزوج من أماكن إقامتهم، أو بسبب مشكلات نمائية، أو نفسية، أو عصبية تصيبهم أو تظهر نتيجة تعرضهم للضغوط التي يمرون بها. وترتبط مشكلات التعلم عادة بمشكلات في الصحة النفسية بجوانبها المعرفي، الاجتماعي، السلوكي، الوجداني، والتكيفي. لذا كانت الحاجة إلى إعداد دليل برامج الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب في حالات الطوارئ خاصة ذوي صعوبات التعلم ضمن البرامج التعويضية الموجهة لهذه الفئة الهامة من الطلاب ومعلميهم. ويعتبر التعليم قبل الجامعي أحد المكونات الرئيسة لحياة الأطفال بداية من مرحلة ما قبل المدرسة مروراً بالتعليم الأساسي وانتهاءً بالتعليم الثانوي. حيث يتردد الأطفال على مدارسهم في هذه المراحل بهدف التعليم بالإضافة الى مكونات أخرى منها الاجتماعي مثل تكوين الأصدقاء وتنمية المهارات الاجتماعية، ومنها تنمية المواهب وتكوين الشخصية، وحفز القيم والمبادئ، وممارسة الرياضة وغيرها. فالمدرسة هي الملجأ الأول للطلاب في الحالات العادية والطارئة لمنعهم من التعثر التعليمي وضمان التعامل المبكر مع مشكلات الطلاب التعليمية والنفسية والاجتماعية. ويعدّ المعلم جوهر العملية التعليمية كما أنه الداعم الأول للطلاب في الفصل والمدرسة. فتواجهه اليوم مع طلابه لتدريس المواد المختلفة تجعله الأقدر على تقديم الدعم التعليمي والنفسي الاجتماعي في نفس الوقت داخل الصف وخارجه. وقد تم إعداد برامج الدعم النفسي الاجتماعي الحالية والموجهة للطلاب في حالات الطوارئ ذوي صعوبات التعلم من عمر ست سنوات وفق منهجية علمية تضمنت ما يلي:

أولاً: مسح الدراسات العلمية:

تم مسح عدد من الدراسات العلمية التي تناولت صعوبات التعلم عامة وصعوبات التعلم لدى الطلاب في حالات الطوارئ خاصة. تضمن ذلك مسح عدد (52) دراسة حديثة (عربية وأجنبية) مرتبطة بالصعوبات التعليمية والمشكلات النفسية وأثر كل منهم على الآخر. تنوّعت الدراسات بين العربية والغربية. وقد تمّ تحليل هذه الدراسات بهدف إعداد مقياس الصحة النفسية للطلاب في حالات الطوارئ (تقدير الطالب وتقدير المعلم).

ثانياً: حصر أدوات التقويم:

تضمن ذلك حصر أدوات التقويم من اختبارات ومقاييس واستبيانات وبرامج علاجية واردة في هذه الدراسات بهدف تحديد مشكلات الصحة النفسية المصاحبة لصعوبات التعلم وبرامج التدخّل المتاحة. تضمن ذلك مجموعة مقاييس نفسية واختبارات تربوية واستبيانات وبطاقات ملاحظة الأداء. بالإضافة الى البرامج العلاجية لمشكلات الصحة النفسية، المعرفية والاجتماعية، والسلوكية والوجدانية والتكيفية.

ثالثًا: إعداد مقياس الصحة النفسية للطلاب ذوي صعوبات التعلم:

بالرجوع إلى تعريف الصحة النفسية حسب ما أقرته جمعية الصحة النفسية الأمريكية، كان التعريف الإجرائي بأن الصحة النفسية هي "حالة ذهنية تتصف بعافية المشاعر، القدرة على التحكم بالسلوك، والقدرة المعرفية التي تساعد على رفع جودة الحياة، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءة والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة". تضمّن المقياس خمسة أبعاد هي:

البعد الأول هو البعد المعرفي للصحة النفسية Cognitive Dimension

فيه يُسأل عن الأفكار والتجارب والخبرات غير الإيجابية، والقدرة على التذكر، ومشكلات التشتت، والنسيان، وقصور الانتباه والتركيز.

البعد الثاني هو البعد السلوكي للصحة النفسية والذي يترجمه الجسد ولذلك يسمى Behavioral Dimension

وفيه يُسأل عن وجود الآلام الجسدية، والإرهاق، وإهمال المنظر والنظافة، والاستماع للتعليمات، والملل، والتكلم، والحركة، والعادات، والمشكلات السلوكية.

البعد الثالث هو البعد الوجداني للصحة النفسية Emotional Dimension

ويُسأل فيه عن الانفعال، المخاوف، الغضب، المشاعر، السيطرة على النقص، تقلبات المزاج، العناد والخجل.

البعد الرابع هو البعد الاجتماعي للصحة النفسية Social Dimension

ويُسأل فيه عن العلاقات مع الآخرين، وجود أصدقاء، تعليق المشكلات على الآخرين، التواصل، الاعتداء على الآخرين، إمكانية العمل مع فريق، والتنمر.

- البعد الخامس هو البعد التكيفي للصحة النفسية Coping Dimension

وهو القدرة على التعايش والتعامل مع المشكلات والضغوط، وفيه يُسأل عن وجود الأمل، والتعب، والصعوبة في المهام الدراسية، ووجود صعوبة بطلب المساعدة، إنجاز المهمات، المناقشة وإبداء الرأي.

❖ تمّ إعداد مقياس الصحة النفسية لطلبة الصعوبات التعليمية بنسخة خاصة للمعلم حول الطلبة من هم دون الصف الرابع، ونسخة خاصة بالطلاب للطلبة من هم أكبر من الصف الخامس في المرحلة العمرية ≤ 6 سنوات.

❖ وقد تمّ تطبيق المقياس على عيّنة استطلاعية تكونت من عشر نسخ لتقدير المعلم وعشر نسخ لتقدير الطالب في كل من الأردن ولبنان وسوريا. وقد تمّ تطوير وتعديل المقياس بناء على رأي المحكمين العلميين، وبناء على نتائج وملاحظات التطبيق في العينة الاستطلاعية. ثمّ تمّ تطبيق المقياس على عدد 282 معلماً طبقوا نسخة المعلم، و401 من الطلبة طبقوا نسخة الطالب وحساب صدق وثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام الطرق البحثية والتحليل الإحصائي المناسب.

❖ وقد تمّ 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، ثمّ تعديل النسخة التي استخدمت بالتحليل الإحصائي لتكون بصورتها النهائية.

أظهر تطبيق مقياس الصحة النفسية للطلاب ذوي صعوبات التعلم من اللاجئين في لبنان وسوريا والأردن العديد من الملاحظات تضمّنت:

ملاحظات تطبيق مقياس الصحة النفسية لطلاب صعوبات التعلم (تقدير المعلم):

❖ كلما زادت معرفة المعلم بالطلاب، زادت قدرته على تقدير مشكلات الصحة النفسية لديه.

❖ المشكلات المعرفية أكثر انتشاراً لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم كما يقدّرها المعلمون نظرياً لأن البعد المعرفي هو الأقرب لعمل المعلمين في المدارس.

❖ شيوع مشكلات البعد المعرفي، والانفعالي والتكيفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم.

❖ ضرورة تركيز البرامج التربوية التي يقدمها المعلم للطلاب على مشكلات الصحة النفسية المعرفية والانفعالية والتكيفية.

❖ أهمية أن يتقرب المعلم إلى طلاب الصعوبات التعليمية للتعرف على المشكلات الاجتماعية والتمكن من ملاحظة الأعراض الجسدية الظاهرة.

❖ تكرار المشكلات المرتبطة بالبعد المعرفي لدى الفتيات بدرجة أكبر من أقرانهم من الذكور.

❖ اقتران مشكلات البعد المعرفي مع مشكلات البعد التكيفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم.

❖ اختلاف مشكلات الصحة النفسية وفق البلد التي تمّ تقييم الطلاب ذوي صعوبات التعلم من اللاجئين فيها. ففي الأردن كانت مشكلات الصحة النفسية المرتبطة بالبعد المعرفي أكثر تكراراً يليها مشكلات البعد الانفعالي ثم البعد التكيفي. وفي لبنان أظهرت النتائج ارتفاعاً ملحوظاً لتأثر البعد المعرفي والبعد التكيفي وقد يعود ذلك إلى توقّف الطلبة عن التعلم لفترة أطول من غيرهم قبل التحاقهم بالمدارس المحلية. أما في سوريا فقد ارتفع البعد الانفعالي ليتساوى مع البعدين المعرفي والتكيفي وذلك يعود إلى افتقار الأمن بشكل أكبر فكانت أكثر الإجابات تدل على وجود مخاوف وتوتر لدى الطلبة.

ملاحظات تطبيق مقياس الصحة النفسية لطلاب صعوبات التعلم (تقدير الطالب):

❖ صعوبة فهم أسئلة مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير الطالب) مما استوجب تفسير المعلمين لبعض الأسئلة من خلال الشرح أو القراءة.

❖ أن مشكلات البعد المعرفي والانفعالي للصحة النفسية أكثر تقديراً لدى طلاب صعوبات التعلم من اللاجئين عند تقديرهم لأنفسهم.

❖ ارتفاع مشكلات البعد الانفعالي عند الإناث عند تقديرهم لذاتهم.

❖ تقدير الذكور لمشكلات البعدين الانفعالي والمعرفي ومن ثم التكيفي عند تقديرهم لذاتهم.

❖ اختلاف مشكلات الصحة النفسية وفق البلد التي تمّ تقييم الطلاب لذاتهم بها ففي الأردن أظهرت النتائج ارتفاعاً لمشكلات الصحة النفسية المرتبطة بالبعد المعرفي يليه البعد السلوكي ثم الانفعالي. وفي لبنان وجد ارتفاعاً بالجانب الانفعالي مقارنة بالأبعاد الأخرى يليه البعد المعرفي، والبعد السلوكي ثم الاجتماعي وأخيراً التكيفي. بينما في سوريا وجد ارتفاعاً ملحوظاً في جميع الأبعاد مقارنة بلبنان والأردن، وقد تأثرت جوانب الصحة النفسية العاطفية/الانفعالية والمعرفية بشكل كبير، بينما تقاربت الأبعاد الأخرى الاجتماعية والسلوكية والتكيفية.

رابعاً: إعداد برامج الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب ذوي صعوبات التعلم اللاجئين:

لإعداد برامج الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب ذوي صعوبات التعلم اللاجئين تمّ حصر المجالات المتضمنة بكل بعد من أبعاد الصحة النفسية الخمسة والمتضمنة في مقياس الصحة النفسية الذي تمّ إعداده بصورتيه تقدير المعلم/الطالب.

وكانت المجالات والمشكلات في كل من الأبعاد الخمسة كالتالي:

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 والسرمان 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

المجال	المشكلة السلوكية
كثرة الحركة	النشاط الزائد الذي يؤثر على تحكم الطالب بنفسه وسلوكياته.
	الثرة وكثرة الكلام
الرجفة الناتجة عن الانفعال	صعوبة في التحكم بردود الأفعال والسيطرة على النفس
	صعوبة في التحكم بالغضب
	السيطرة على الحركات الجسدية (يرتجف بسهولة لاي سبب)
الإخلال بالنظام وتخريب الممتلكات العامة	الإخلال بالنظام العام وعدم التزام القوانين
	تخريب الممتلكات العامة.
	سوء التنظيم الذاتي للوقت
	صعوبات في احترام القوانين والالتزام بها
	العدوانية
الاستجابة للتعليمات وتنفيذ المطلوب	ضعف الاستماع إلى توجيهات المعلم
	رفض تنفيذ ما يطلب من الطالب
	بطء تنفيذ التعليمات الموجهة.
	العناد
	التحدي والتمرد
إيذاء الذات	إيذاء الذات جسدياً من خلال الجرح أو الحروق
	التكلم بسوء عن الذات ووصفها بأوصاف مزعجة

المجال	المشكلة السلوكية
الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية	تقصيد إيذاء النفس من خلال الطعام والنوم
	مشاكل في النوم تظهر على وجه الطالب من خلال الاسوداد تحت العينين، والشعور بالتعب المستمر والحاجة للنوم
	عدم إكمال إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليه وصعوبات في التركيز
	الشكوى باستمرار من آلام في الرأس والمعدة أو المفاصل دون وجود سبب عضوي لها
الملل	كثير التملل والانزعاج مما يقدم.
الإهمال	إهمال النظافة الشخصية
	إهمال إحضار أدواته وكتبه المدرسية
	مظهر عام غير مرتب ومتناسق
	استهتار بطريقة التصرف أمام الآخرين
	الفوضى وقلة الترتيب
العادات السيئة (كقضم الأظافر ونتف الشعر)	نتف الشعر بشكل متكرر وسريع
	قضم الأظافر
	وضع الإصبع في الأنف
	طقطقة الأصابع
	أكل القلم أو الممحاة أو اللعب بهما بشكل متكرر وبصوت مزعج

البعد الوجداني/الانفعالي:

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

المجال	المشكلة الوجدانية/الانفعالية
الغضب	سرعة الاستثارة
	التعبير عن الانزعاج الشديد بالصراخ
	التعبير عن الانزعاج بالعدوانية
	صعوبات في ضبط النفس
الحزن	مظاهر عدم الاستمتاع
	أفكار سيئة عن الذات
	أفكار سيئة عن حوله
	بكاء بغير سبب
	حساسية مفرطة
	شعور بالوحدة والعزلة
	شعور مستمر بعدم محبة الآخرين له
عدم الإشباع العاطفي	يتعلق بأراء 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:

المجال	المشكلة الاجتماعية
الاتصال والتواصل	صعوبة التواصل مع الآخرين
	يجد صعوبة بالعمل ضمن فريق ويفضل العمل وحيدا
	الاستماع غير الفعال
	صعوبة بتكوين الصداقات
	قلة المشاركة بالأنشطة.
العمل الجماعي	صعوبة العمل الجماعي ضمن فريق
	ضعف في مهارات حل المشكلات
	قلة الفاعلية مع المجموعة
	عدم الالتزام بقوانين المجموعة
العزلة والانعطاف	الانعطاف وتفضيل البقاء وحيدا.
	الانعزال وقلة التفاعل مع الأنشطة الجماعية.
	الخجل الزائد

المجال	المشكلة الاجتماعية
العدوانية	ضعف الثقة بالنفس
	الرهاب الاجتماعي
	الإيذاء الجسدي للغير
	الإيذاء اللفظي بالكلمات السيئة
	الاستهزاء أو السخرية من الغير
	سرعة الاستثارة والانفعال.
	الاعتداء على ممتلكات الغير
عدم تحمل المسؤولية	عدم الاعتراف بالخطأ
	إلقاء اللوم على الآخرين
	سرعة الاستثارة فيؤدي من حوله لفظيا وجسديا.
	عدم القدرة على الانتهاء مما هو مطلوب منه.
الشعور بالوحدة	شعور بأنه غير محبوب
	تفسير حركات الآخرين بأنها ضده
	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
التنمر	السلبية تجاه الإساءة ضده
	ضعف الثقة بالنفس
	العدوانية
	السخرية والاستهزاء
	البكاء غير المبرر

البعد التكيفي:

المجال	المشكلة التكيفية
التعب	التعب الظاهري والاجهاد مع اضطرابات في الشهية والنوم
	عدم اليقظة والكسل
	الاجهاد والتعب
	الملل
	الإحباط والحزن
	العادات غير الصحية
	عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين والاهتمام والتفاعل معها.

المجال	المشكلة التكيفية
اللامبالاة	لا يهتم بالعقاب والجزاء.
	نقص الدافعية
	عدم الاستمتاع
صعوبات في التكيف المدرسي	كره المدرسة
	صعوبات بتذكر المعلومات
	فقدان الحماس للمشاركة بالأنشطة المدرسية
	صعوبات في الحركات البدنية
	عدم إنجاز الواجبات المدرسية
العناد	تحدي التعليمات
	حدة الطباع
	ثورات الغضب
	إزعاج الآخرين ومضايقتهم
	عدم الثقة بمن حوله
صعوبة إتمام المهام اليومية	المهام اليومية الصفية غير مكتملة
	نسيان ما يطلب منه
	الاندفاعية
	صعوبات في إعداد وتنفيذ جدول مهمات
	الإهمال
الثقة بالنفس	فقدان أو ضعف الثقة بالنفس
	فقدان الأمل
	الخوف من الخطأ
	الإحساس بالفشل
	الأفكار السلبية والتشاؤمية
	عدم الشعور بالقيمة
	التردد والخوف
	صعوبات في التعبير عما يريده

مكونات برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم

أعدت برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم لتغطي جميع مجالات ومشكلات الصحة النفسية التي تم رصدها. ويتضمن كل برنامج:

البعد: يتضمن أبعاد الصحة النفسية الخمسة: المعرفي، السلوكي، الوجداني، الاجتماعي والتكيفي.

المجال: يتضمن المجال لكل بعد من أبعاد الصحة النفسية أبرز جوانب هذا البعد والتي تظهر في صورة مجموعة من المشكلات داخل الفصل.

المشكلات: تتضمن المشكلات كل ما يمكن للمعلم ملاحظته على الطالب ويرتبط بصحة الطالب النفسية وتعلمه.

مؤشرات القياس والتقييم: وهي مجموعة البنود الواردة في مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير المعلم) أو مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير الطالب) (مقياس كيف حالك) التي قام المعلم بتقديرها على أحد طلابه أو قام الطالب بتقديرها لذاته ويتم الرجوع الى تلك المقاييس لتحديد المؤشرات لكل مشكلة ومجال وبعد من أبعاد الصحة النفسية.

الهدف العام للبرنامج:

ويتضمن الهدف العام للبرنامج:

- ❖ الهدف طويل المدى: وهو الهدف الذي يمكن للمعلم قياسه أو ملاحظته على الطالب بعد مدة لا تقل عن 6 شهور.
- ❖ الهدف قصير المدى: وهو الهدف الذي يمكن للمعلم قياسه أو ملاحظته مباشرة أثناء تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب.

الأهداف الخاصة للبرنامج: وهي مجموعة الأهداف التي يُتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم أن ينفذها بعد انتهاء جميع أنشطة البرنامج.

تعريف المشكلة: ويتضمن عرض خصائص المشكلة وسماتها وأسباب ظهورها.

تنبيهات ومحاذير: وهي مجموعة من الإرشادات موجهة للمعلم/الميسر بهدف تركيز الانتباه نحو نقاط مهمة يجب ألا تحدث أثناء تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب ذوي صعوبات التعلم.

تعليمات لميسر الحصة: مجموعة الإرشادات التي يلزمها المعلم/الميسر أثناء تنفيذ البرنامج.

إرشادات أولياء الأمور: وهي مجموعة من الإرشادات الموجهة لولي أمر الطالب ذوي صعوبات التعلم لتكامل العمل بين المدرسة والأسرة وتجنب العوامل التي قد تؤدي الى استمرار المشكلة أو عدم تجاوب التلميذ مع البرنامج.

أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي:

هي أنشطة يحددها المعلم وفق استراتيجيات محددة لتحقيق الهدف قصير المدى لواحد أو أكثر من مجالات وأبعاد الصحة النفسية. ويتم تنفيذ هذه الأنشطة بصورة فردية أو جماعية داخل الفصل أو خارجه. وترتبط هذه الأنشطة بعمر الطفل. ولكل هدف خاص سوف يقدم عدد من الأنشطة لكل مرحلة عمرية أقل من 12 سنة /أكثر من 12 سنة. وسوف تكون وفق الجدول التالي:

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق
	الهدف الخاص	نشاط ()
		أقل من 12 سنة
		12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:
		مدة التطبيق:
		المواد والأدوات:

		خطوات التطبيق:	
--	--	----------------	--

نوع التدخل: يقصد بالتدخل، الدعم النفسي الاجتماعي الذي سيقدمه المعلم للطالب ومكان تنفيذه ويتضمن أربع صور للأنشطة: فردي، جماعي، أنشطة صقيّة، أنشطة لا صقيّة.
مدّة التطبيق: مدة النشاط بالدقائق.
المواد والأدوات: الخامات والأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط ويجب التأكد من توافرها قبل البدء في تنفيذ النشاط
خطوات التطبيق: هي مجموعة الخطوات التي سيقوم بها المعلم وفق ترتيب محدّد للوصول إلى هدف البرنامج العام وفق أبعاد الصحة النفسية الخمسة (معرفي/سلوكي/وجداني/اجتماعي/تكتيفي) والمجال المطلوب تقديم الدعم النفسي الاجتماعي له بهدف التعافي النفسي.
تقييم الهدف: تهدف عملية التقويم إلى قياس الحالة الحالية للطالب ومدى التقدم والتأثير بعد تقديم أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي. وقد يكون التقويم مباشرة أثناء تقديم تلك الأنشطة أو بعد فترة من تقديمها (شهر/6 شهور....). حيث تتضمن مجموعة من المؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة.
التقييم النهائي: ويتضمن الإجراءات التي سوف يتبعها المعلم/الميسر لتقييم حالة الطالب من ذوي صعوبات التعلم وأبرز المؤشرات الدالة على فعالية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المقدم والعوامل التي تستدعي الإحالة لمختص ومتى يجب على المعلم مراجعة الأخصائي النفسي المدرسي/الأخصائي الاجتماعي المدرسي/الزائرة الصحية / طبيب المدرسة. , على المعلم مراجعة طبيب المدرسة في الحالات الشديدة أو المزمنة (أكثر من 6 شهور).
تقدير القياس البعدي: ويتم باستخدام أدوات يمكن للمختصين استخدامها.
قائمة المراجع: لكل برنامج مجموعة من المراجع والمصادر التي راجعها فريق إعداد البرنامج والتي يمكن للمعلم/الميسر أيضاً الرجوع إليها لمزيد من الإثراء.
الملاحق: مرفقات على المعلم/الميسر الرجوع لاستخدامها عند الإشارة إليها في البرنامج وتوجد في نهاية كل برنامج.

راجع ملحق (3): نموذج برامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ لطلّاب صعوبات التعلّم.

مقدمة البعد السلوكي
تعتبر الجوانب السلوكية هي الأكثر ملاحظة واستكشافاً من قبل المعلمين. حيث أن الطالب من ذوي صعوبات التعلم تظهر عليه بعض السلوكيات التي ترتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بصحته النفسية. وحيث أن السلوك يعتبر من أساسيات الصحة النفسية الخمسة حسب تصنيف منظمة الصحة العالمية والتي هي:
- القدرة على التحكم بالمشاعر.
- القدرة على ضبط السلوك.
- القدرة على التكيف مع الضغوطات والصعوبات.
- القدرة على بناء علاقات اجتماعية قوية.
- التعافي من الأمراض والاضطرابات النفسية.

يتأثر سلوك الطالب حسب الثقافة والبيئة التي يعيش بها، فما هو مقبول في مكان معين قد لا يكون مقبولاً في مكان آخر. ينشأ سلوك الطالب بشكل عام نتيجة التربية والخبرات الحياتية التي يتعرض لها، وخصوصاً الجزء الذي يناله إن أخطأ أو قصر، والثواب الذي يحصل عليه في حال قام بفعل جيد.

ومن الدوافع الأساسية التي تؤثر على السلوك الوقاية والابتعاد عن شعور الألم، كآلم الجوع أو العقاب وغيره، ويكون بدافع المتعة للحصول على جزاء معين كمكافأة، أو للاستمتاع.

وتؤثر عوامل عديدة على السلوك منها ما هو داخلي المنشأ ومنها ما هو نتيجة لعوامل خارجية، **بالنسبة للعوامل**

الداخلية فقد تكون بسبب:

- بعض الأمراض العضوية، والإصابات التي تترك أثراً عميقة.
- وجود مشاعر مكبوتة.
- أفكار سيئة عن الذات والحياة بشكل عام.
- التعرض لصدمات قاسية نتيجة الحروب والكوارث.
- النمو غير السوي بسبب وجود اضطراب معين.

الأسباب الخارجية التي تؤثر على سلوك الطلبة:

- تأثير علاقات الأسرة المضطربة.
- تغييرات بوضع الأسرة بشكل كبير كالحالة الاقتصادية أو الانتقال بسبب اللجوء والزواج.
- التعرض للتنمر.
- التوقعات المجتمعية المرتفعة من الطالب، وخصوصاً إذا كان الطالب من أسرة تشتهر بالذكاء وهو لديه معاناة بصعوبات التعلم مثلاً.

يركز المعلم في العادة على سلوك الطالب الظاهري، لأنه قد يسبب له إزعاجاً واضحاً أثناء الحصة الدراسية، أو أنه يدل على عدم انسجام الطالب مع زملائه في الأنشطة الصفية واللاصفية، كما أنه قد يؤثر على علاقاته بالمعلم وزملائه الطلبة إن قام بالتلفظ ببعض الألفاظ غير المقبولة، أو أنه تسبب بأذى لأحد أو بتخريب معين. هذه السلوكيات غالباً تخفي وراءها معاناة نفسية عميقة تحتاج إلى أن يتم حلها والتدخل التربوي المناسب للتعامل معها لتصبح أقل تأثيراً على الطالب ومن حوله. ولذلك قبل أن يفكر المعلم بتعديل سلوك الطالب غير المقبول لابد من فهم الأسباب المؤدية لهذا السلوك.

كما لابد من أن يركز المعلم على المؤشرات غير السلوكية التي يمكن قياسها بمقياس الصحة النفسية لطالب الصعوبات التعليمية. وحسب مقياس الصحة النفسية لطالب الصعوبات التعليمية فقد وجد أن هناك بعض السلوكيات التي ترتبط مع الأبعاد الأخرى (الانفعالية، الاجتماعية، المعرفية والتكيفية). مثال وجود إشكالية بكثرة الكلام ترتبط مع الجوانب المعرفية مثل أن يرد في غير دوره أو يعلق بكثرة في الصف، ويقاطع الآخرين، أو يجيب على

معلمه قبل أن يفهم السؤال أو المطلوب تماماً" لمشكلات الاندفاعية لديه (الفعل بدون تفكير) ، أو أنه يخرب ممتلكات المدرسة بسبب عدم وجود قدرة على التحكم بالانفعالات وهذه من الجوانب الوجدانية، أو أنه يؤذي أصدقاءه وهذا يرتبط بالبعد الاجتماعي، أو أنه تظهر عليه علامات قلة النوم أو أنه غير مبال ومبادر وهذا أمر يرتبط بشكل مباشر مع البعد التكيفي.

وبما أنه يصعب فصل السلوكيات عن الأبعاد الأربعة الأخرى، ولمنع التكرار بذكر نفس المشكلات المترابطة في كل بعد من الأبعاد والتي تقاس من خلال مقياس الصحة النفسية فإنه لا بد من أن يقوم المعلم بالرجوع إلى المصفوفة العامة التي تشير إلى نوع المشكلة ومؤشرات الدالة عليها في البعد المناسب لها.

في هذا الدليل تم التركيز على المؤشرات الخاصة بالبعد السلوكي لمحاولة الضبط ومنع التكرار، ولسهولة الرجوع إلى أكثر السلوكيات التي تتكرر عند طلبة الصعوبات التعليمية، وخصوصاً في حالات الطوارئ. هذه السلوكيات هي كالتالي:

- كثرة الحركة.
- الرجفة.
- الإخلال بالنظام وتخريب الممتلكات العامة.
- رفض الاستجابة للتعليمات وتنفيذ المطلوب.
- إيذاء الذات.
- الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية.
- الملل.
- الإهمال.
- العادات السيئة (كقضم الأظافر وتنف الشعر).

على المعلم استخدام أدوات الدليل لتقييم حالة الصحة النفسية الحالية بواسطة المعلم/الميسر/الطالب وفق المقياس المرفق في ملاحق الدليل (ملحق 1 & 2) والذي تم تقنينه على طلاب حالات الطوارئ . على المعلم أيضاً أن يأخذ في الاعتبار أن دمج ذوي الإعاقة في مدارس حالات الطوارئ قد يستدعي منه تعديل الأنشطة والأدوات بما يتوافق مع خصائص تلاميذه ذوي الحاجات الخاصة . وأن عليه استشارة الاختصاصي النفسي /الاجتماعي المدرسي في ذلك اذا تطلب الأمر ذلك.

وأخيراً "ولانتشار الحروب والهجرة والنزوح يجب الرجوع الى بيئة الطلاب ومجتمعاتهم الأصلية والمضيافة لتقديم أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي في أفضل صورة.

مصفوفة البعد السلوكي:

ينصح بمراجعة المصفوفة العامة للتأكد من وجود مؤشرات تحتاج إلى تدخل تربوي مناسب، فهذه المصفوفة خاصة بالبعد السلوكي وتتضمن المشكلة السلوكية، ومؤشراتها والهدف طويل وقصير المدى المرجو من التدخل.

المجال	المشكلة السلوكية	المؤشرات النفسية	الهدف طويل المدى	الهدف قصير المدى
كثرة الحركة	- النشاط الزائد الذي يؤثر على تحكم الطالب بنفسه وبسلوكياته. - الثثرة وكثرة الكلام	- سهولة التشتت - قصر فترة التركيز والانتباه - صعوبة في الجلوس لفترات طويلة. - صعوبة في المشاركة بالأنشطة الهادئة. - الثثرة والتحدث كثيراً. - صعوبة بانتظار الدور - تخريب الممتلكات/ الأشياء.	أن يتعلم الطالب الاستفادة من حركته بما يعود بالفائدة عليه وعلى تعلمه.	- أن يتعلم الطالب مهارات ضبط الحركة الزائدة. - أن يتعلم الطالب البدائل الإيجابية لسلوكه (بدائل للتفكير قبل أن يتصرف). - أن يتعلم الطالب زيادة فترات الانتباه والتركيز - أن يتعلم الطالب انتظار الدور.
الرجفة	- صعوبة التحكم بردود الأفعال والسيطرة على النفس. - صعوبة بالتحكم بالغضب. - السيطرة على الحركات الجسدية (يرتجف بسهولة لأي سبب)	- صعوبة التحكم بردود الأفعال - سريع الاستثارة والانفعال. - صعوبة بالتحكم بالغضب. - صعوبة بالسيطرة على نفسه.	أن يضبط انفعالاته وردود أفعاله تجاه المواقف المثيرة له لتتوقف رجفته	- أن يتصرف بهدوء واتزان مع المواقف التي تثير الانفعال. - أن يتفكر بأسباب حدوث الرجفة نتيجة الانفعال وثورات الغضب
الإخلال بالنظام وتخريب الممتلكات العامة	- الإخلال بالنظام العام وعدم التزام القوانين - تخريب الممتلكات العامة. - سوء التنظيم الذاتي للوقت - صعوبات في احترام القوانين والالتزام بها. - العدوانية	- يستمتع بتخريب ممتلكات الغير وممتلكات المدرسة. - عدم الاكتراث لمشاعر وعافية الآخرين. - عدم التنظيم الذاتي للوقت. - الانخراط في التنمر والتهديد والشجارات المتكررة. - لا يلتزم بالتعليمات الصفية. - صعوبات بالالتزام بالمواعيد المحددة للواجبات والدروس. - صعوبات باحترام قوانين اللعب. - لا يهتم بالجزاءات الناتجة عن مخالفة القوانين.	أن يلتزم بتطبيق قوانين وأنظمة المدرسة، وتتوقف لديه النزعة لتخريب الممتلكات.	- أن يستجيب للتعليمات الموجهة له. - أن يحافظ على ممتلكات مدرسته وممتلكات الغير. - يحترم قوانين اللعب مع زملائه. - يتعلم نتائج السلوك غير المسؤول. - يحترم زملاءه ويتبع عن إذائهم لفظياً وجسدياً.
رفض الاستجابة للتعليمات وتنفيذ المطلوب	- ضعف الاستماع إلى توجيهات المعلم - رفض تنفيذ ما يطلب من الطالب - بطء تنفيذ التعليمات الموجهة.	- التفاوض لعدم تنفيذ ما يطلب منه. - اللامبالاة بتنفيذ المهام المطلوبة. - رفض تنفيذ المهام المطلوبة مع إظهار الغضب والتمرد.	أن يستجيب الطالب لتعليمات المعلم وفق الكيفية والزمن المحدد.	- ينفذ التعليمات المحددة يومياً كما يتوقع منه. - يستجيب بسهولة لتعليمات المعلم.

المجال	المشكلة السلوكية	المؤشرات النفسية	الهدف طويل المدى	الهدف قصير المدى
	- العناد - التحدي والتمرد	- العناد والتحدي - السلبية - الجدل - يلوم الآخرين على أخطائه. - يزعج الآخرين بسبب تمرده		
إيذاء الذات	- إيذاء الذات جسدياً من خلال الجرح أو الحرق - التكلم بسوء عن الذات ووصفها بصفات مزعجة. - تقصيد إيذاء النفس من خلال الطعام والنوم	- يتكلم بصورة سيئة عن نفسه. - يقوم بإيذاء نفسه (جرح نفسه بآلات حادة). - يحرق أطراف أصابعه. - يأكل أطافره والجلد المحيط بالظفر إلى أن يتسبب بإدمائه. - يمتنع عن الطعام والشراب لفترات طويلة، أو أنه يأكل بشراهة كبيرة.	أن يحب نفسه ويتقبلها ويتوقف عن إيذاءها	- أن يتكلم عن نفسه بإيجابية. - أن يتوقف عن إيذاء ذاته. - أن يتعرف على بدائل لتخفيف الألم الذي يعاني منه.
الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية	- مشاكل في النوم تظهر على وجه الطالب من خلال الاسوداد تحت العينين، والشعور بالتعب المستمر والحاجة للنوم. - عدم إكمال إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليه وصعوبات في التركيز - الشكوى باستمرار من آلام في الرأس والمعدة أو المفاصل دون وجود سبب عضوي لها.	- يظهر على وجهه الإرهاق والتعب الناتج من وجود مشاكل في النوم - البطء بتنفيذ المهمات. - الشعور بتعب وإرهاق وآلام جسدية ليس لها سبب عضوي. - الشكوى المستمرة من وجود آلام غير مبررة، وخصوصاً في حالة التعرض للتوتر أو الضغط. - عدم إكمال إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليه. - صعوبات في التركيز بسبب قلة ساعات النوم. - تظهر عليه علامات قلة النوم. - لديه مخاوف ووساوس من المرض أو التعب.	تحسن ملحوظ بمظهر الطالب وحيويته. أن تتوقف الشكوى من الآلام الجسدية غير المبررة عضوياً.	- أن يكون الطالب أكثر تفاعلاً وحيوية. - أن يتكيف مع الجو المدرسي بكافة تفاصيله. - أن يتابع دروسه وواجباته بشكل جيد.
الملل	كثير التملل والانتزاع مما يقدم إليه	- الحركة غير الهادفة. - يجد صعوبة بالجلوس لفترة طويلة. - يجد صعوبة بانتظار دوره. - لا يستطيع أن يحتفظ بتركيزه لمدة طويلة.	أن يتمكن من متابعة الدرس والتفاعل في الأنشطة المدرسية.	- أن يتفاعل الطالب مع الأنشطة المقدمة. - أن يجد بدائل تساعد على الاستمتاع ومحاربة الملل.

المجال	المشكلة السلوكية	المؤشرات النفسية	الهدف طويل المدى	الهدف قصير المدى
		- غير متقن لواجباته ولا يكمل أعماله وواجباته. يجد صعوبة بانتظار دوره.		
الإهمال	- إهمال النظافة الشخصية - إهمال إحضار أدواته وكتبه المدرسية - مظهر عام غير مرتب ومتناسق - استهتار بطريقة التصرف أمام الآخرين - الفوضى وقلة الترتيب	- يهمل مظهره ونظافته وملابسه. - يفقد أدواته وكتبه المدرسية بشكل متكرر. - يقوم بعادات سيئة. - يقوم بإيذاء نفسه.	أن يهتم الطالب بنفسه وتصرفاته وأدواته ونظافته الشخصية.	- أن يتعلم الطالب الاهتمام بنفسه. - أن يتعلم الطالب ممارسة سلوكيات تؤدي للنظافة الشخصية. - أن يتعلم الطالب المحافظة على أدواته المدرسية. - أن يتعلم الطالب التصرف اللائق أمام الآخرين.
العادات السيئة (كقضم الأظافر ونتف الشعر)	- نتف الشعر بشكل متكرر وسريع - قضم الأظافر	- نتف الشعر المتكرر - قضم الأظافر - طقطقة الأصابع - أكل القلم أو الممحاة أو اللعب بهما بشكل متكرر وبصوت مزعج. - وضع الإصبع في الأنف	أن يتوقف الطالب عن العادات السلبية المزعجة له وللآخرين	أن يمارس الطالب بدائل إيجابية لممارسات العادات السلبية.

**الدَّعمُ النَّفْسيّ الاجْتِماعيّ
لأحد من كثرة الحركة لدى ذوي صعوبات
التعلم**

الدعم النفسي الاجتماعي للحد من كثرة الحركة لدى ذوي صعوبات التعلم		
البعد:	السلوكي	
المجال:	كثرة الحركة	
المشكلة:	النشاط الزائد الذي يؤثر على تحكم الطالب بنفسه وبسلوكه	
مؤشرات القياس والتقييم:	1- سهولة التشتت وقصر فترة التركيز والانتباه 2- صعوبة في الجلوس لفترات طويلة والمشاركة بالأنشطة الهادئة. 3- العدوانية وتخريب الممتلكات/ الأشياء أحياناً. 4- الثثرة 5- صعوبة بانتظار الدور	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	أن يتعلم الطالب الاستفادة من حركته بما يعود بالفائدة له ولتعلمه.
	الهدف قصير المدى:	- أن يتعلم الطالب مهارات ضبط الحركة الزائدة. - أن يتعلم الطالب البدائل الإيجابية لسلوكه (بدائل التفكير قبل أن يتصرف). - أن يتعلم الطالب زيادة فترات الانتباه والتركيز
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: 1- زيادة فترات متابعة الأنشطة (الجلوس، التركيز) 2- المشاركة بفعالية بالأنشطة الهادئة. 3- التقليل من تكرار الأخطاء التي يقوم بها. 4- التحدث عندما يطلب منه ذلك. 5- أن يتعلم الطالب انتظار الدور.	
تعريف المشكلة:	تعتبر كثرة الحركة أحد المشكلات السلوكية التي تتضمن الحركات غير الهادفة اللاإرادية والتي يصاحبها مشكلات في الانتباه والاندفاعية. والتي لا تعتبر اضطراباً إلا في حالة زيادة شدتها لمدة طويلة. وكثرة الحركة قد تكون تعبيراً عن آلام يعاني منها الطالب كآلم الفقد لقريب (الوالد أو الوالدة أو كليهما) ، أو الغضب وشعور بالقهر يعاني منه لتغير وضعه للأسوأ بسبب لجوء أو مدرسة يشعر بعدم ترحيب من فيها به. وقد تدل على تمرد على الوضع الحالي أو الأشخاص المحيطين به. كما قد تكون بسبب سوء التغذية كأن يتناول الطالب باستمرار وإفراط أنواع مختلفة من السكريات والدهون الضارة. كما أنها قد تدل على تعلق الطالب بأجهزة إلكترونية وتعرضه بشكل مستمر إلى مؤثرات من مشاهدة البرامج أو الألعاب الإلكترونية التي تعمل على استثارة داخلية أو تقليداً لبعض البرامج الإلكترونية أو الشخصيات الكرتونية الخيالية من كثري الحركة. ولكثرة الحركة أسباب عضوية وبيولوجية تحتاج الى تدخل طبي أحياناً ، لذلك فقد يحتاج المعلم والوالدين الى الاستشارة الطبية والنفسية خاصة في الحالات المتوسطة والشديدة الحدة.. وغالباً يتم التعرف على الطالب كثير الحركة من خلال الملاحظة. وخصوصاً في حال مقارنته بأقرانه من الطلاب لأنها تسبب مشكلات واضحة في التحصيل الدراسي وفي العلاقات الاجتماعية. وهي مشكلة تؤثر بشكل أكبر على الأهل	

والمعلمين، مع أنها قد تكون سبباً في تعرض الطالب للتنمر، ووجود معاناة وصعوبات في إنجاز المهمات المدرسية. وقد تؤثر على تقديره لذاته بسبب تعرضه للتوبيخ والعقاب بشكل مستمر. كما تعمل كثرة الحركة على زيادة صعوبة الحفاظ على الترتيب، والاستيعاب، والاستجابة للأوامر. وتقل كثرة الحركة مع الطالب تدريجياً مع التدخل التربوي المناسب من خلال التعليم الأكاديمي، والتدخلات السلوكية، وتعديل وتحسين البيئة الصفية. والتدخل المعرفي لمشكلات الانتباه والاندفاعية المصاحبة.	
على المعلم مراجعة وحدة الصحة النفسية المدرسية: - عندما ترتبط كثرة الحركة بمشاكل أخرى تؤثر سلباً على حياة الطالب الاجتماعية، وأدائه الدراسي، أو ارتباطه بأعراض أخرى (صعوبة في النوم وبالتالي ظهور التعب على وجه الطالب، التشتت الشديد والاندفاعية المفرطة). - في الحالات الشديدة أو المزمنة التي لا تظهر أي مؤشر للتطور بعد تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لفصل دراسي كامل.	تنبيهات ومحاذير:
- التقليل من المثيرات البيئية والألوان وبعثرة اللوحات على الجدران في الغرفة الصفية. - إجلاس الطالب في مقعد تحت نظر المعلم مباشرة مع مساحة حركة لا تسبب إزعاجاً لمن حوله من الطلاب. - تنظيم الوقت وجدولته وتوضيح المطلوب من الطالب مع بداية الحصّة. وتحديد روتين واضح أو نظام واحد للحصّة. وتوضيح أهداف واضحة ومحددة. - الابتعاد عن النقد أو التوبيخ للطالب أمام زملائه بسبب كثرة الحركة. - استخدام أسلوب التحفيز والتشجيع والمدح لأي تحسن بسيط أو التزام محدد يقوم به. - لا بد من التنوع في أنشطة الحصّة بشكل مستمر بحيث لا يستمر الطالب بنفس النشاط لأكثر من عشر دقائق. - لا بد من وضع نشاط حركي أثناء الحصّة الدراسية، حتى لو كان مجرد طلب وقوف وجلس للطلاب لثلاث مرات. وإن كان من الصعب ذلك على جميع طلاب الفصل من الممكن أن يطلب المعلم طلبات معينة من الطالب كأن يحضر له الكتاب، أو أن يسمح السبورة أو الخروج لشرب الماء. - العمل على تنمية الحوار الداخلي الإيجابي بمعنى عدم السماح له بتسمية نفسه ووصفها بصفات مزعجة. - تعويد الطالب على العد مثلاً أو تحديد وقت واضح ومحدد لتلبية طلبه كنوع من تعويده على الضبط الذاتي. - يحتاج الطالب كثير الحركة إلى تعلم خطوات حل المشكلات، ولذلك من الجيد طرح أسئلة "ماذا تفعل لو كنت مكاني؟ كيف ممكن أن تختار سلوكاً بديلاً؟ وغيرها. - جدول المراقبة الذاتية مفيد جداً لطلاب الصعوبات كثير الحركة حيث يحتاج أن يراقب سلوكه الجيد والسيء وتعويده على وضع بدائل للسلوكيات المزعجة. ويمكن تحديد مكافآت منوعة (حتى لا يمل) في حال التزم بالجدول.	تعليمات لميسر الحصّة:

- لعب الأدوار أو تطبيق بعض مهارات السيكو دراما بمعنى أن يكون الطالب معلماً أو أخصائياً. - من الجيد أن يراعي المعلم الاهتمام بنفسه وضبط أعصابه قدر المستطاع مهما قام الطالب باستفازته، ويكون ذلك من خلال تعلم مهارات أنشطة اليقظة الآنية (انظر الأداة الخاصة). - لابد من الاتفاق على قواعد واضحة للحصة وأن تكون هذه القواعد موجزة، بحيث تتم مراجعتها بانتظام مع الطالب. من المفيد أن يكرر الطالب القواعد أو التعليمات الأخرى للتأكد من فهمها، ولابد من نشر هذه القواعد في مكان بارز في الفصل. - يحتاج الطالب إلى تعلم استراتيجيات التنظيم لتنظيم وقته وأغراضه وطريقة كتابته وغيرها، ومن الوسائل المعينة على ذلك تقسيم المهام إلى خطوات صغيرة. أو إعطاء تعليمات موجزة من خطوة أو خطوتين. - من الجيد استخدام لغة الجسد كاملة أثناء الحديث مع الطالب، ويمكن أن يستأذن الطالب بوضع اليد على كتفه لمساعدته على التركيز. واستخدام المؤقت أو الإشارات اللفظية لتوضيح مدة الوقت المتبقي للطالب في النشاط الذي يقضيه.					
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: - التخفيف من المشتتات البصرية والسمعية في المنزل قدر المستطاع. - تحسين التغذية بشكل عام لتشمل البروتين والخضروات والتقليل من الدهون والسكريات، وكذلك وضع تقنين كبير بالنسبة للدهون والمواد التي فيها صبغيات. - توفير بيئة مناسبة للنوم وتحديد وقت مناسب للنوم المبكر. - تحسين الجو الأسري وعدم تعريض الطالب لمشاكل وخلافات أسرية. - التخفيف من الأجهزة الإلكترونية قدر المستطاع. - إشراك الطالب بأنشطة حركية. - عدم تعريض الطالب للعنف الأسري واستخدام الحوار بدلاً من الصراخ أو الضرب. - إحاطة الطالب بجو من الحب والتقبل قدر الإمكان على أن يتم عناق الطالب عدة مرات في اليوم الواحد وخصوصاً قبل ذهابه للمدرسة. - تحديد روتين يومي ونظام في البيت فكثرة الفوضى في المنزل تعمل على زيادة كثرة الحركة.	إرشادات أولياء أمور:				
ملاحظة: تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "التركيز" في البعد المعرفي، ومشكلة "الانتباه" في البعد المعرفي، ومشكلة "صعوبة إتمام المهام اليومية" في البعد التكيفي ومشكلة الثقة بالنفس في البعد التكيفي، ومشكلة "العدوانية" في البعد الاجتماعي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.					
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	<table> <tr> <th>المؤشر</th><th>الهدف</th></tr> <tr> <td rowspan="3">صعوبة في الجلوس لفترات طويلة.</td><td rowspan="3">أن يتعلم الطالب مهارات ضبط</td></tr> <tr> </tr> <tr> </tr> </table>	المؤشر	الهدف	صعوبة في الجلوس لفترات طويلة.	أن يتعلم الطالب مهارات ضبط
المؤشر	الهدف				
صعوبة في الجلوس لفترات طويلة.	أن يتعلم الطالب مهارات ضبط				
نشاط 1					
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة				
نشاط صفي جماعي وفردى	نشاط صفي جماعي وفردى				
	نوع التدخل:				

صعوبة في المشاركة بالأنشطة الهادئة	الحركة الزائدة.	مدة التطبيق:	يبدأ من خمس دقائق ويزداد بشكل تدريجي	خلال الحصة الدراسية
		المواد والأدوات:	قماش، أو مساند للجلوس على الأرض. صناعة من الورق لعقرب الساعة. أقلام سبورة.	ساعة يد
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الساعة" من خلال الآتي: الجلوس خلال الحصة الدراسية لخمس دقائق ثم إطالة المدة تدريجياً. يرسم المعلم على السبورة شكل ساعة مقسمة حسب الحصة الدراسية، بمعنى أن تكون أربعين دقيقة، ويمكن وضع عقرب الساعة على شكل منسق وجذاب، يتم تحريك عقرب الساعة كلما طلبت من الطلاب تغيير مكانهم. يتعرف المعلم على مصدر أو سبب النشاط للطلاب، إذا كان الملل فيحدد وقتاً للمهام المطلوبة منه. يرتب الفصل على شكل دائرة ويمكن أن يوزع العمل ويطلب منه أن يساعده بتحريك الطاولات. يطلب من الطلاب التحرك لتغيير كراسيهم حسب الأسئلة التي طرحها المعلم عليهم (يمكن للمعلم طرح أسئلة من المادة التي يدرسها). يحدد مكاناً واسعاً له كما يمكن للمعلم الطلب منه الجلوس على مقعده. يحاول إطالة مدة الجلوس بشكل تدريجي له ولغيره من الطلاب. في حال وجود حاجة للكتابة ممكن الطلب من الطلاب وضع أوراقهم والجلوس على الأرض (يمكن توفير قماش أو مساند للجلوس). يطلب المعلم من الطالب إنهاء المهمة المطلوبة من الدرس، قبل الرجوع للجلوس ضمن الدائرة. ويقوم باقي الطلاب بتشجيع الطلاب لتحفيزهم على الانتهاء بسرعة.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أنا مسؤول" من خلال الآتي: يعطي المعلم الطالب ساعة يد أول الحصة. يحدد المعلم الوقت المتوقع لإنهاء المهمة الصفية. يطلب من الطالب تحديد وقت البدء بالمهام المطلوبة منه، ووقت الانتهاء ويكتب ذلك على دفتره أو كتابه أو ورقة العمل. ثم يحدد وقت الانتهاء من المهمة، ويحسب الوقت الذي احتاجه في إنهاء المهمة. إذا كانت أقل من الوقت المقرر يعطى الطالب درجة إضافية. يطلب من الطالب إعادة الساعة للمعلم آخر الحصة (ملاحظة يمكن الاستفادة من ساعة اليد الخاصة بالطلاب، وفي حال عدم توافرها عنده يعيره المعلم ساعة).
			نشاط 2	
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	فردى لا صفى	فردى لا صفى

		مدة التطبيق:	التدرج في النشاط وتوزيعه على فترات زمنية مختلفة أبدأ بخمس دقائق كلما احتاج الطالب	خمس دقائق كلما احتاج الطالب. بعد أن يشرح له التقنيات (الشرح يحتاج منه 30 دقيقة)
		المواد والأدوات:	الأداة الأولى	الأداة الثانية (صور للتلوين)
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "اليقظة الآتية" من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطالب أن يقوم بتتبع الأداة الأولى بإصبعه أو بقلم من الغيمة اليمين للغيمة اليسار. يقوم الطالب بالشهيق عند اللون الأزرق، والزفير أثناء التتبع باللون الأخضر، ثم الشهيق باللون الأصفر، والزفير باللون البرتقالي.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "اليقظة الآتية" من خلال الآتي: يشرح المعلم للطالب أن اليقظة الآتية تعني أن يركز وعيه على اللحظة الحالية، وأن ينتبه على مشاعره وأفكاره وبيئته المحيطة في الوقت الحاضر، بنوع من التقبل. وأن اليقظة تعني أن يزداد وعيه بالمحفزات الحسية (أي ما يراه حوله الآن، وما يسمعه، أو يتذوقه). يطلب المعلم من الطالب التركيز على الأصوات من حوله مع غلق عينيه، لدقيقة واحدة. يطلب منه التأمل في جميع الأصوات المتداخلة، ولكن يكون التركيز على صوت واحد فقط، صوت المكيف، العصفور، صوت دقات الساعة. يطلب المعلم أن يركز الطالب على صوت نفسه، هل يسمعه، فيحاول كتمه ثم التركيز على صوت التنفس وهكذا. يطلب المعلم من الطالب رسم أشكال متفرقة ومتداخلة كما في الأداة رقم 2. يرسمها الطالب ثم يلونها وهو يركز بصره في زوايا الرسمة، يركز بصره على نقطة معينة ثم يوسع نظره إلى النقاط الأخرى في الرسمة. يتفق المعلم مع الطلاب بأن هذه الأنشطة يمكنهم ممارستها لتساعددهم في التركيز على اللحظة الحالية وبالتالي التحكم بأنفسهم وبحركاتهم. <u>ملاحظة:</u> من الطبيعي أن يشعر الطالب بصعوبات شديدة في بداية تطبيقه للتمارين، ومع ذلك لابد أن يقوم المعلم بطمأننته بأن هذا الأمر يحدث في البداية إلى أن يعتاد على الأنشطة.	يكرر الطالب النشاط عدة مرات. من الممكن تدريب الطالب على رسم شكل قوس المطر وتطبيق تمرين اليقظة الآتية مع التركيز على صوت نفسه بالإضافة إلى متابعة التنفس باستخدام الألوان. من الممكن تدريب الطالب على تطبيق التمرين دون أوراق وأقلام، فقط بأخذ النفس وتحريك إصبعه من طرف اليمين مع الشهيق، وتحريك إصبع اليسار مع الزفير. يطلب المعلم من الطالب أن ينتبه إلى المحيط الذي يتواجد فيه وأن يعدد خمسة أشياء يراها. وأربعة أشياء يستطيع لمسها، وثلاثة أشياء يستطيع أن يسمعها، وشيئين يستطيع أن يشمهما، وشيئاً واحداً يستطيع تذوقه. يشرح المعلم بأن هذه اللعبة تساعد على توجيه حركته إلى التركيز على ما يوجد حوله.

				تأكد من تدرج المهمة من حيث مستوى الصعوبة وتوزيعها على فترات زمنية مختلفة مع الطلاب أصحاب المشكلة.
				نشاط 3
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي جماعي	صفي جماعي
		مدة التطبيق:	خمس دقائق	-
		المواد والأدوات:	غرفة الصف	غرفة الصف
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "دقيقة طاقة" من خلال الآتي: يخبر المعلم الطلبة أن هذه اللعبة تسمى لعبة الطاقة، وهي ضرورية في حال رغب الطلاب باكتساب الطاقة. يطلب المعلم من الطلبة الوقوف. يطلب منهم الجلوس. ثم يطلب منهم الوقوف مع رفع اليدين للأعلى. يطلب منهم الجلوس مع تكتيف اليدين، ثم الوقوف مرة أخرى يطلب منهم رفع القدم اليمنى مع اليد اليسرى يطلب من الطلاب رفع القدم اليسرى مع اليد اليمنى. يكرر المعلم اللعبة لتنشيط الطلبة.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "رياضة في دقيقة" من خلال الآتي: يقوم المعلم بالطلب من الطلاب الوقوف لممارسة دقيقة رياضة في حال ظهر عليهم التعب، أو الملل الذي يدفعهم إلى التحرك دون سبب. حسب ترتيب الفصل يطلب منهم الابتعاد عن الأدرج. يقوم الطلاب بتمديد عضلاتهم برفع اليدين ومدّها إلى أكثر ما يستطيع الطالب. يطلب منهم مد الرجل اليسرى إلى أقصى ما يستطيع الطالب، ثم مد اليمنى. يطلب من الطلاب الانحناء للأسفل لمحاولة لمس أطراف أصابع القدم. يكرر الطلاب هذه الحركات عدة مرات، ثم يعودون إلى مقاعدهم.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. تزيد قدرته على الجلوس لفترة أطول. 2. يبدي اهتماماً بممارسة الأنشطة. 3. يقوم بإتمام المهمات ضمن الوقت المحدد. 4. يمارس الطالب بعض الأنشطة التي تساعد على الهدوء من أمثلة اليقظة الآتية أو الحركات الرياضية.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
-العدوانية وتخريب الممتلكات. - التثيرة - صعوبة بانتظار الدور.		نشاط 1		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	نشاط لا صفي فردي	نشاط فردي (صفي أو لاصفي)
		مدة التطبيق:	دقيقة 20	حسب سرعة استجابة الطالب
		المواد والأدوات:	أوراق، أقلام.	كتاب أو قصة
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " ارسم نفسك المحبوبة " من خلال الآتي: يعطي المعلم الطالب ورقة وألواناً.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لأنني أحبك" من خلال الآتي: يصطحب المعلم الطالب لمكتبة المدرسة.

	أن يتعلم الطالب البدائل الإيجابية لسلوكه (التفكير قبل التصرف).		يطلب منه رسم نفسه كما يتمنى أو كما يتمنى المعلم منه أن يكون. يسأله عن كيفية تحقيق هذه الصورة بشكل عملي. يرسم أو يكتب المعلم اتفاهه معه على الورقة.	يحدد مجموعة من الكتب حسب قدرة الطالب على القراءة. يعطيه خيارات لقراءة كتاب حسب السلوك المزعج الذي قام به فإن كان تخريب الأشياء يمكن أن يعطيه كتاباً عن المحافظة على الممتلكات العامة، أو قوانين الدول في ذلك. يعطي الطالب فرصة لقراءة الكتاب. يطلب منه عمل تقرير من صفحة واحدة عما قرأه. يطلب من الطالب شرح التقرير للمعلم. بإمكان المعلم تقدير أن يقوم الطالب بعرض التقرير أمام الطلاب (حسب الموقف والطلاب). <u>ملاحظة:</u> في حال عدم توفر مكتبة للمدرسة فمن الممكن أن يحضر المعلم بعض القصص التي تناسب مستوى الطالب بالقراءة، ومساعدته على فهم المطلوب، وإن كان لدى الطالب صعوبات في الكتابة يمكنه أن يقدم تقريراً شفويّاً بدلاً عن التقرير الكتابي.
			نشاط 2	
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	نشاط لاصفي- جماعي	نشاط صفي- جماعي
		مدة التطبيق:	40 دقائق	10 دقائق
		المواد والأدوات:	-	-
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قطار المميزين" من خلال الآتي: يخبر المعلم الطلاب بأن درس اليوم سيكون مميزاً، وأنه سيكون خارج الصف، وعليهم الالتزام بقواعد ثلاث، وهي الصمت التام، التمسك بشكل جيد يسمح بالحركة ولا يضايق الآخر والتكلم بالإشارة فقط. يطلب من الطلاب الخروج لساحة المدرسة ممسكين بعضهم على شكل قطار (طابور)، بحيث يضع الطلاب أيديهم على كتف المقابل لهم.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أنت أستاذي" من خلال الآتي: يحدد المعلم السلوك الذي يود نقاشه مع الطلبة. يطلب من أي طالب في الفصل أن يكون معلماً يقوم بشرح هذا السلوك. ويقوم بالجلوس في مقعده. يطلب من الطلاب مساعدة الطالب من خلال طرح أسئلة. يطلب من الطلاب أن يتم تحديد الأسئلة ب "كيف..." يحاول أن يطرح بعض الأسئلة لتحفيزهم على المشاركة.

			خلال الطابور يستخدم الإشارة للتحديث مع الطلاب. يجلس بأي شكل يمكنه من إعطاء الدرس. يعطي الدرس المقرر بالساحة وفي حال عدم التزام أي طالب بالقواعد الثلاث المتفق عليها يتم نقله إلى مجموعة جديدة (من يحتاج تعلم الالتزام)، ويخبره بأنه من الممكن أن يرجع إلى مجموعة المميزين إذا التزم لثلاث دقائق بتنفيذ القواعد. يرجع المعلم إلى الفصل بعد انتهاء الدرس بقطار المتميزين وفي حال وجد طلاباً بمجموعة ثانية (غير الملتزمين) فيمكن أن يشكل قطاراً جانبياً منفصلاً عنه.	يطلب من الطالب صاحب السلوك المزعج أن يسجل الإجابات، ومن الممكن زيادة درجات إضافية في حال قدم ورقة الإجابات بشكل مميز. يعلق المعلم الورقة على الحائط، ويطلب من الطلاب إضافة أفكار جديدة في حال وجدوا.
		نشاط 3		
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
	نوع التدخل:	نشاط فردي	نشاط فردي	
	مدة التطبيق:	دقيقة عند الحاجة	دقيقة عند الحاجة	
	المواد والأدوات:	-	-	
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أخبرني" من خلال الآتي: عندما يقوم الطالب بسلوك مزعج، يتكلم معه المعلم على انفراد حسب المكان والموقف الذي يقوم به. يتحدث مع الطالب عن السلوك المزعج (لأبد من فصل بين شخص الطالب وبين سلوكه، وعلى المعلم أن يقوم بفعل كذا وكذا وأنه لا يتوقع منه مثل هذا فهو طالب جيد لا يقوم بهذا السلوك). يطلب منه إخباره ببديل عن سلوكه على أن يقوم به في المرات القادمة. يساعده باقتراحات إن وجد صعوبة.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أخبرني" من خلال الآتي: عندما يقوم الطالب بسلوك مزعج، يتكلم معه المعلم على انفراد حسب المكان والموقف الذي يقوم به. وعندما يكرر الطالب ذات السلوك يطلب منه مرافقته إلى مكان هادئ في المدرسة. يصنع معه قائمة بالجزاءات المقترحة في حال تكرار السلوك، والمكافآت المقترحة في حال توقف عن السلوك المزعج لثلاثين يوماً. يطلب المعلم من الطالب اختيار جزء السلوك المزعج الذي قام به، في حال كرهه. يعلمه بأن الحسنات يذهبن السيئات فلا بد منه أن يخبره ببدائل حسنة تنسي المعلم انزعاجه من تكرار سلوكه. يضع قائمة المكافآت والجزاءات في مكان متوفر دائماً للرجوع إليه.	

تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. خفت نسبة تكرار السلوكيات المزعجة 2. تعلم الطالب استخدام بدائل لتصحيح أخطائه. 3. يرجع الطالب للمعلم في حال احتاج إلى من يساعده. 4. يستخدم الطالب لغة يؤكد فيها على مبدأ أن الحسنات يذهبن السيئات. 5. تقل عدد الشكاوى على سلوكيات الطالب. 6. تعويد الطالب تدوين السلوكيات المراد تغييرها واختيار البدائل لها مع الجزاء المناسب.		
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
- الثروة - صعوبة بانتظار الدور.	يتعلم الطالب انتظار الدور	نشاط 1	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	فردى لا صفى
		مدة التطبيق:	خمس دقائق
		المواد والأدوات:	-
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مشهد مسرحي" من خلال الآتي: تحديد الهدف المراد تحقيقه من الحوار المسرحي وهو تعليم الطالب انتظار دوره. يقوم المعلم بالتعاون مع الطلاب بتأليف الحوار المسرحي حسب ما يرونه مناسباً، بحيث يطلب المعلم زيادة العبارات المرتبطة بما يفعله الطلاب بأنفسهم. توزيع الأدوار حسب الطلاب، وإعطائهم أدوات تساعد على تمثيل الدور. كأن يمثل كل طالب بأنه عصفور أو شخصية محببة لنفسه. الاتفاق على الحوار حسب ملاحظات الطلاب بعد تقسيم الطلاب إلى ملتزم وغير ملتزم. على أن تكون اللغة سهلة تناسب قدرات الطلاب ومستوياتهم. إشراك أكبر عدد ممكن من الطلاب. من الممكن كتابة الهدف من المشهد التمثيلي على السبورة. بحيث ينتهي النشاط بكتابة اسم كل طالب كتوقيع له وإقرار بالموافقة على السبورة.
		نشاط 2	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر

أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- جماعية	نوع التدخل:		
10 دقائق	5 دقائق	مدة التطبيق:		
-	ميكروفون أو لعبة تشبه الميكروفون	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مساعد الصف" من خلال الآتي: يوزع المعلم مهاماً تختص بالصف من مسح السبورة، ترتيب الأدراج وتوزيع الكتب أو أوراق العمل. يحدد يومياً ثلاثة مساعدين له في الفصل تتغير عندهم المهام، بحيث يتبدل هؤلاء الثلاثة في كل يوم. يقيم مدى تفاعل ومشاركة الطلاب معه، بشكل يومي ويمكن أن يثني عليهم بعلامة إضافية بالسلوك أو برسالة شكر للوالدين. يحدد وقتاً معيناً للطلاب ممن يحتاج إلى التدريب على انتظار الدور. يتحدث معه عن مفاجأة ستكون عندما يحين دوره. يحدد المفاجأة بأنه في هذا اليوم لديه ميزة يختارها هو بالاتفاق معه.	خطوات التطبيق: لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الميكروفون الحافظ" من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطلاب أن يذكروا اسم شيء محبب لهم، باستخدام الميكروفون. على الطالب الذي يلي الطالب الأول ذكر ما قاله زميله وإضافة شيء يحبه هو أيضاً. يطلب من جميع الطلاب المشاركة بإعادة ما قاله زملائهم وإضافة شيء جديد. يتوقف عن اللعب الطالب الذي ينسى ما قاله زميله الذي يسبقه. <u>ملاحظة:</u> يمكن للمعلم أن يستخدم هذه اللعبة لتذكر كلمات الإملاء أو أبيات الشعر المخصصة للحفظ، بمعنى أن هذه اللعبة ممكن دمجها كوسيلة تدريس.			
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير مدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. ارتفاع ملحوظ في قدرة الطالب على انتظار دوره عند الحديث. 2. يقوم الطالب باحترام الآخرين وحقهم في أن يكون لهم دورهم الخاص في المواقف التي تتطلب ذلك. 3. يتعلم الطالب تقدير الطلاب الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة.				
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر
نشاط 1			أن يتعلم الطالب زيادة فترات الانتباه والتركيز. (ينصح بالرجوع للبعد المعرفي للاطلاع على مجموعة أنشطة مختلفة)	-التشتت -قصر فترة التركيز والانتباه.
أقل من 12 سنة	نشاط صفي – فردي	نوع التدخل:		
12 سنة فأكثر	نشاط صفي، فردي\جماعي	مدة التطبيق:		
دقائق 10	دقائق 10	المواد والأدوات:		
أوراق، أقلام، ألوان، مسجل صوت.	الأداة الثالثة والرابعة، ألوان	خطوات التطبيق:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لَوْن وارِج" من خلال الآتي: يعطى الطالب ورقة مزخرفة تناسب بتعقيدها مع عمره، ويمكن أن يجهز المعلم أشكالاً مختلفة تناسب الذكور والإناث حسب مجموعة الطلاب لديه. كما يجب أن تتناسب مع المادة التي يتم تدريسها، فإن كان الدرس في مادة	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أرسم شعوري" من خلال الآتي: يطلب من الطالب رسم شكل الإنفiniti (اللانهاية) بقلم الرصاص وتلوين داخله أو تزيينه كما في الشكل المرفق. يمكن أن يتم عمل مسابقة بين الطلاب للرسم الذي يتناسب وشعور الطالب.			

يمكن أن يطلب من الطالب كتابة تعبير عن الشكل المرسوم. يمكن أن يرسم المعلم على السبورة شكل الإنفينيقي (اللانهاية) ويسأل باقي الطلاب عن معنى الرسم على السبورة ويشرح المعلم للطلاب أن هكذا رسوم وتلوينها مفيد للتفريغ عن الانفعالات المزعجة. ويطلب منهم تطبيق هذه الرسوم على الدفاتر أو أوراق العمل عند الانتهاء مبكراً من إنجاز المهمات الصفية 	العلوم ويدور عن دورة حياة الفراشة يمكن استخدام هذه الصورة.  للطلاب الأكبر عمراً يمكن استخدام صور أكثر تعقيداً يطلب تلوينها في المنزل أو حصص الفراغ كنوع من أنواع الواجبات المنزلية التي يستحق علمها درجات إضافية. 		
نشاط 2			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
أنشطة صفية- جماعية	أنشطة صفية- فردية	نوع التدخل:	
بين خمس دقائق و 20 دقيقة	دقيقة 15	مدة التطبيق:	
-	-	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " اليقظة الآنية" من خلال الآتي: يشرح المعلم للطلاب أن اليقظة الآنية عبارة عن إشغال الذهن بالاهتمام بشيء محدد، وأنها مهارة تأتي بالتدريب وتكون بالتركيز على ما يقوم به الطالب في اللحظة الحالية، وهذه مهارة ضد أن يكون لديه عدة أمور يقوم بها في اللحظة الواحدة. يشرح المعلم للطلاب أن اليقظة تكون مع التنفس أو الملاحظة أو الوعي أو الاستماع أو الامتنان. درب الطالب على التركيز على نفسه من خلال الطلب منه التنفس البطيء، والاستماع لصوت النفس، والتركيز على الشهيق ومدته.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " التأمل " من خلال الآتي: اطلب من الطالب ملاحظة ما في الغرفة اطلب من الطالب الحديث عن شيء في الغرفة. حث الطالب على رسم هذا الشيء أو التحدث عنه. اطلب من الطالب إغلاق عينيه ومحاولة التركيز على هذا الشيء ووصفه لك. من الممكن الطلب من الطالب لمس شيء قريب منه وتطبيق ذات الخطوات. ضع صوت موسيقى هادئة واطلب من الطالب أن يتذكر موقفاً جميلاً مرّ معه في يومه، والحديث عنه أو رسمه.	خطوات التطبيق:	

اطلب من الطالب البحث عن شيء جميل في المكان، وأن يدقق فيه لدقيقة، ثم أن يغير نظره إلى مكان آخر، ويعود إلى ملاحظة الشيء مرة ثانية. اطلب من الطالب إغماض عينيه وتخيل أنه يمسك بهذا الشيء. ثم اسأله إن كان استطاع أن يرى الشيء ويتعرف إلى شكله ولونه وهو مغمض العينين. اطلب من الطالب شرح ما يحدث في العادة بحصتك بشكل كامل، اطلب منهم تذكر آخر حصة معك، وملاحظة تفاصيل ما فيها والتحدث عنها. اختر موسيقى هادئة مع صوت جميل للماء والعصافير واطلب من الطالب تخيل المنظر والتحدث عما يسمعون. اطلب من الطالب كتابة خمسة أمور هامة لا يستطيعون العيش من دونها وذكر رسالة شكر لها. من الممكن الطلب مشاركة هذه الرسائل مع الطلاب أو الاحتفاظ بها دون نشرها. في حال رفض بعض الطلاب المشاركة بالأنشطة ممكن شرح كيفية تطبيق هكذا تمرين ليتم تطبيقه في المنزل.				
			الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. يستخدم الطلاب الأوراق والأقلام كوسيلة للتدريب على الانتباه والتركيز. 2. يمارس الطالب تمارين التأمل. 3. تزداد قدرة الطالب على إتمام المهام المطلوبة منه. 4. يستطيع الطالب الاستمرار بالمهمة المطلوبة لفترة أطول. 5. يعبر الطالب عن حاجته إلى التأمل عندما يشعر أنه لا يستطيع التركيز. 6. يتعرف الطالب على العوامل والمشتتات التي تزعجه.	تقييم الهدف

التقييم النهائي	
يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق الآتية: - مستوى الطالب الأكاديمي: ملاحظة أداء الطالب العام خلال الفصل الدراسي في المهام التي تتطلب التركيز من قبل المعلم. - ملاحظة المعلم: ملاحظة قدرة الطالب على التحكم بالحركة الزائدة وانخفاض الشكاوى الواردة عنه. وكذلك ملاحظة قدرة الطالب على الجلوس لفترات أطول، وممارسة الأنشطة التي تحتاج إلى الهدوء والتركيز.	إجراءات التقييم النهائي:

- التقرير الذاتي: يتم أخذ مقارنة (شفهية/ مكتوبة) من الطالب لقبل وبعد تطبيق الأنشطة. - كما يستطيع الطالب التعبير عن إمكانيته في السيطرة والتحكم بحركته من خلال تطبيق الأنشطة التي تدرب عليها. - تقرير ولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر عن التغيير في حركة الطالب غير الموجهة، وعن قدرة الطالب على الحديث عن أنشطة تساعده على الهدوء.	
يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب، تشير لمدى فاعلية البرنامج: ● التفاعل أثناء المشاركة بالأنشطة والالتزام بها. ● حب الطالب المشاركة وإظهار الرضا عن النتائج المرحلية. ● التعبير عن المشاعر المختلفة ● إدراك الأخطاء والتحدث عن كيفية التعلم منها لعدم تكرارها وتحويلها إلى خبرات مفيدة. ● ارتفاع بعدد وتكرار السلوكيات الإيجابية . ● أداء المهام الصفية والانتهاؤها منها حسب الوقت. ● القدرة على السيطرة على الحركة الزائدة. ● تطبيق الطالب لأنشطة اليقظة الآتية عندما يحتاج ذلك.	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: ● يتم إحالة الطالب لمختص ليقوم بفحص الجوانب العضوية للطالب (السمع، البصر) للتحقق من عدم وجود مشكلات فيها قبل تطبيق أنشطة البرنامج على الطالب. ● عدم استجابة الطالب لتنفيذ الأنشطة. ● ارتباط أعراض كثرة الحركة بمشكلات أخرى أهمها تشتت وقلة التركيز والاندفاعية . ● عدم وجود تحسن في سلوك الطالب بعد البدء بالبرنامج واستمراره لأكثر من ثلاثة أشهر.	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع

صفحات الإنترنت :

موقع أطفال الخليج لذوي الاحتياجات الخاصة

<http://www.gulfkids.com>

رضا أحمد حافظ الأدغم ، جمال الدين محمد الشامي ، عبد الناصر سلامة الشبراوي (1999) : فاعلية استخدام بعض استراتيجيات التدريس في تحصيل تلاميذ الصف الرابع الابتدائي مضطربي الانتباه مفرطي النشاط في اللغة العربية . جامعة المنصورة: كلية التربية دمياط، قسم المناهج وطرق التدريس.

ايفيت جاين (2022) اليقظة الذهنية كل يوم . مكتبة جرير.

الأدوات وأوراق العمل





نشاط التلوين المستوى الأول:

يمكن تحميل أوراق ملونة أو أوراق للتلوين من خلال البحث على شبكة الانترنت .

استخدم الكلمات المفتاحية التالية :

Mindfulness-coloring sheets Kidz -Kids coloring sheets

استخدم الصور البسيطة في المستوي الأصغر والأكثر تعقيدا" مع الأطفال الأكبر عمرا".



الأداة الرابعة

نشاط التلوين المستوى الثاني:

من السهل تحميل أوراق ملونة من أي رابط بحث على الانترنت يمكنك كتابة

[mindfulness-coloring-sheets- advanced](#)



الدَّعمُ النَّفْسيّ والاجتماعيّ
للتحكم بالرجفة الناتجة عن الانفعال لدى
الطلاب ذوي صعوبات التعلم

الدعم النفسي والاجتماعي للتحكم بالرجفة الناتجة عن الانفعال لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم		
السلوكي	البعد:	
الرجفة الناتجة عن الانفعال	المجال:	
يرتجف بسهولة لأي سبب	المشكلة:	
- صعوبة بالتحكم بردود الأفعال - سريع الاستثارة والانفعال. - صعوبة بالتحكم بالغضب. - صعوبة بالسيطرة على نفسه.	مؤشرات القياس والتقييم:	
الهدف طويل المدى: أن يضبط انفعالاته و ردود أفعاله تجاه المواقف المثيرة له لتتوقف رجفته.	الهدف قصير المدى:	الهدف العام:
- أن يتصرف بهدوء واتزان مع المواقف التي تثير الانفعال. - أن يتفكر بأسباب حدوث الرجفة نتيجة الانفعال وثورات الغضب		
يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: 1. أن يتعلم مهارات ضبط الانفعال. 2. أن يتعلم الطالب وسائل عملية لتفريغ توتره أو غضبه. 3. أن يتعلم الطالب سبب الرجفة 4. أن يدرك الطالب بأنه يستطيع السيطرة على رجفة اليدين من خلال التحكم بالانفعال.		الأهداف الخاصة:
تفسر رجفة الجسم بأنها تعاقب سريع بين انقباض واسترخاء لعضلات الجسم. تعتبر ردة فعل طبيعية إذا وجدت مسببات خارجية أو داخلية كالتعرض للبرد الشديد مثلاً، أو ارتفاع درجة حرارة الجسم عند وجود مرض أو التهابات معينة. كذلك قد تأتي رجفة الجسم المفاجئة في حال هبوط حاد للسكر في الدم. أو في حالات نادرة عند الأطفال تكون بسبب وجود خلل مرتبط بالدماغ والأعصاب. وعندما يتم استبعاد المؤثرات الخارجية والداخلية فلا بد أن تكون عبارة عن رد فعل أو سلوك ينتج عن مشاعر مكبوتة، كغضب أو إحباط أو يأس وغيرها. فقد تكون الرجفة بسبب عدم الشعور بالراحة والانزعاج الشديد، وعند الشعور بالتوتر أو نتيجة التعرض لضغوط كبيرة. أو أنها قد تأتي بسبب قلة المدخلات الحسية، أو أن الطالب لم يتم تحفيز حواسه بشكل جيد. تعلم ضبط الرجفة مهم جداً للتكيف مع الحياة وعدم تعرض الطالب للسخرية من قبل الأقران، فعادة عندما يشعر الطالب بالتوتر أو الضغط الشديد يتوجه إلى حالة من (الهروب أو الهجوم)، وهذه حالة تزيد من إفراز هرمونات الجسم التي تؤثر على طريقة التنفس والشد الكبير، والتوتر العضلي الذي يؤدي إلى الرجفة. في هذه الحالة قد يصاحب الرجفة ارتفاع بضربات القلب، تعرق شديد وبالتالي يفقد الطالب قدرته على الاستيعاب أو التفكير أو التركيز. وأفضل الطرق لإعادة التوازن للجسم تكون من خلال التنفس العميق لأن إدخال الأوكسجين للجسم يساعد على تخفيف حالة (الهروب أو الهجوم). كذلك الأمر يكون بتعليم الطالب مهارات الاسترخاء للبقاء مسيطراً على حالة الجسم أثناء الانفعال. وينصح بتدريب الطالب بشكل وقائي قبل حدوث هذه الحالة، ولذلك تكون الأنشطة في حالات عادية، ويعمل المعلم على تذكير الطالب بهذه الأنشطة لتطبيقها أثناء أو بعد الانفعال.		تعريف المشكلة:

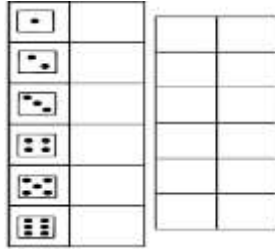
- الابتعاد عن التعليق السلبي ووصف الطالب بأوصاف تؤذيه بسبب رجفته. - منع الطلاب من التنمر عليه، لأن ذلك يؤثر سلباً على هذا السلوك فيزداد بشكل كبير. - الابتعاد عن الصراخ والتهديد واستخدام الصوت الهادئ قدر المستطاع فقد يكون الطالب حساساً ولذلك قد يتأثر بشكل قوي مما يوصل المشكلة لديه.	تنبيهات ومحاذير:
للتعامل مع الرجفة (أثناء الحصص الدراسية أو خارجها): - حاول فهم السبب وراء هذا السلوك. فقد يكون الملل أو التوتر أو الجلوس لفترات طويلة. - حاول فهم الاحتياجات غير المشبعة، وعلم الطالب استبدال سلوكه، بدلاً من نهيه عن الاستمرار بهذا السلوك. - علم الطالب مهارات تفريغ الانفعالات للتعامل مع الغضب والتوتر. - تعرف على المؤشرات التي تدل على بداية سلوك الرجفة عند الطالب، وذلك للعمل على تخفيفها أو استبدالها. - ممكن للطلاب تغيير مكانه كأن يجلس على وسادة على الأرض مثلاً، أو على كرة مطاطية بحجم كبير. - عود الطالب على استخدام كرة مطاطية صغيرة بحجم الكف، كسلوك بديل. - إذا لاحظت أن الطالب يرتجف ممكن أن تطلب منه الخروج لشرب الماء أو غسل وجهه.	تعليمات لميسر الحصة:
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: - يحتاج الطالب إلى إشباع حاجة الحب. - تعويد الطالب على الحوار المفتوح والأمن والتواصل مع أفراد الأسرة. - إشراك الطالب بالأنشطة الرياضية خارج أوقات المدرسة. - إعطاء بدائل سلوكية بدلاً من نهيه عن الرجفة. - تعويد الطالب على مهارات التحكم بالانفعالات فيطلب الأهل مثلاً أن يقوم الطالب بالتدرب على التنفس الاسترخائي، فيكون بتعويده على أخذ نفس عميق والاحتفاظ به في المدة أطول فترة ممكنة، ثم إخراج الهواء بشكل قوي. - تعويد الطالب على النوم المنتظم، من الساعة الثامنة مساءً. - إبعاد الطالب عن شرب المنبهات التي تزيد من توتر الطالب. - تعويد الطالب على التغذية الصحية وخصوصاً المكسرات كاللوز والجوز لما فيها من دهون صحية يحتاجها. - تعويد الطالب على شرب اللبن أو اليانسون لأنها تعمل على تخفيف التوتر. - إشغال الطالب بشكل مستمر بأنشطة حركية ومنع أو تقنين استخدام الأجهزة الإلكترونية، أو مشاهدة التلفاز. - تعويد الطالب على شرب كمية كبيرة من الماء كلما شعر بأنه يفقد السيطرة على جسده. - تعويد الطالب على أن الإنسان الذي ينفع يتصرف ببعض التصرفات التي تعينه على الهدوء، وأنه في حال كان توتره عالياً فيمكنه الرسم أو الكتابة للتخفيف من توتره. وأنه ببعض التدريبات يمكنه السيطرة على نفسه.	إرشادات أولياء أمور:
ملاحظة: تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "تقدير الذات" في البعد المعرفي، ومشكلة "الذكريات الأليمة" في البعد المعرفي، ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي، ومشكلة "التنمر" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "الانفعال" في البعد الوجداني. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.	

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	المؤشر	الهدف
نشاط 1		

أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
نوع التدخل:	صفي جماعي\ فردي	صفي جماعي\ فردي		
مدة التطبيق:	عشر دقائق للتدريب ثم دقيقة أو دقيقتين خلال الحصص الدراسية	عشر دقائق للتدريب ثم دقيقة أو دقيقتين خلال الحصص الدراسية		
المواد والأدوات:	جهاز عرض (شاشة\ تلفاز)	جهاز عرض (شاشة\ تلفاز)		
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التنفس الاسترخائي" من خلال الآتي: بداية يحتاج المعلم أن يتدرب بنفسه على مهارات التنفس الاسترخائي وإتقانها ليستطيع تعليمها للطلاب , حيث تتلخص في التركيز على التنفس, استنشاق الهواء وملء الرئتين به, إخراج الهواء من الرئتين بشكل بطيء مع العد للخمسة. يقوم المعلم بعرض فيديو عن التنفس الاسترخائي Belly breathing: Mindfulness for kids يتناقش المعلم مع الطالب عن موضوع الفيديو. يطبق المعلم مع الطلاب عدة مرات. يقوم المعلم بتطبيق التنفس الاسترخائي بشكل خاطئ ويسأل الطلاب عن الخطأ وكيفية تصحيحه. يستخدم المعلم هذا النشاط كلما وجد الطالب حاجة للاسترخاء وتخفيف التوتر الذي يسبب الرجفة.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التنفس الاسترخائي" من خلال الآتي: بداية يحتاج المعلم أن يتدرب بنفسه على مهارات التنفس الاسترخائي وإتقانها ليستطيع تعليمها للطلاب, ومن الجيد لو أن المعلم مارسها بشكل عفوي ولكن مقصود كلما شعر بالضيق أمام الطلاب. يقوم المعلم بعرض فيديو مدته ثلاث دقائق عن التنفس الاسترخائي Belly Breathing for Self-Care - Taking Deep Breaths to Relax. يعيد المعلم على الطلاب الخطوات بحيث يكتبها على السبورة ويتناقش مع الطلاب فيها. وتكون الخطوات كالتالي: تخيل بطنك بالوناً قم باستنشاق الهواء وأنت تتخيل أن البالون سيمتلئ تماماً بالهواء. قم بإخراج البالون وأنت تتصور البالون في ذهنك وتحاول أن تفرغه من الهواء, حاول أن تبطئ عملية الزفير. كرر هذا التمرين عدة مرات وإذا شعرت بالتعب أو الدوار أثناء قيامك بهذا التمرين توقف وعد لتنفسك المعتاد.		
نشاط 3				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
نوع التدخل:	فردى\ جماعي صفي	فردى\ جماعي صفي		
مدة التطبيق:	خمس دقائق خلال الحصص الدراسية	خمس دقائق خلال الحصص الدراسية		
المواد والأدوات:	-	-		
خطوات التطبيق:	<u>تأكد من عدم وجود طلاب من ذوي الإعاقة الحركية أو من الأطفال ذوي مشكلات وإصابات قبل استخدام هذا النشاط.</u>	<u>تأكد من عدم وجود طلاب من ذوي الإعاقة الحركية أو من الأطفال ذوي مشكلات وإصابات قبل استخدام هذا النشاط.</u>		

		لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الاسترخاء العضلي" من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطلاب الوقوف، والجلوس ثلاث مرات. يطلب المعلم من الطلاب رفع أيديهم للأعلى و من ثم للجانبين. يطلب المعلم من الطلاب الابتعاد عن الدرج قليلاً وأن يحاول الطلاب لمس طرف الحذاء والوقوف، ثم محاولة لمس الحذاء وهكذا عدة مرات. يطلب المعلم من الطلاب الوقوف ثانية وإعادة رفع اليدين ووضعهما في الجانبين. من الممكن تدريب الطلاب على حبس النفس أثناء تحريك اليدين وإخراج النفس أثناء فردها. ملاحظة: قد يعاني بعض الطلاب من السمنة فيجدوا صعوبة بتطبيق هذه الحركات و عليه فيفضل أن يطلب منهم لمس الركبة بدلاً من طرف الحذاء.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الاسترخاء العضلي" من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطلاب الهدوء لدقيقة. يطلب المعلم من الطلاب الجلوس على الكرسي (أو يفضل الجلوس بطريقة مريحة، على الأرض مثلاً). يطلب المعلم من الطلاب قبض عضلات اليدين والقدمين. يطلب المعلم الانتقال بقبض العضلات و إرخائها بدءاً من الرقبة والأكتاف ثم الأيدي والأقدام. من الممكن الطلب من الطلاب غلق أعينهم أثناء هذا النشاط، وتخيل صورة العضلة التي يقومون بتحريكها. كما ينصح بمتابعة التنفس مع تحريك العضلات. وممكن ترديد بعض العبارات في الذهن، مثل ذكر الله، أو ترديد عبارات امتنان. ملاحظة: قد يكون من الصعب أحياناً جعل العضلات المتوترة تسترخي، إلا أنه ومع تكرار هذه العملية تصبح أكثر قدرة على الاسترخاء.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. يتعلم الطالب مهارات للاسترخاء يطبقها كلما شعر بالانزعاج أو التوتر. 2. أن يصبح الطالب أكثر هدوءاً وتقل حالات الانفعال الشديد. 3. أن يستطيع الطالب تدريب غيره على وسائل التخفيف من التوتر. 4. أن يتحكم الطالب بالغضب والانفعالات باستبدال سلوك الرجفة بأخذ نفس أو استرخاء عضلي.		
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
رجفة باليدين. - اهتزاز شديد بالقدمين أو إحداهما.	- أن يضبط انفعالاته وردود أفعاله تجاه المواقف المثيرة له لتتوقف رجفته.	نشاط 1	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	نشاط جماعي صفي
		مدة التطبيق:	45 دقيقة ثم تدريبات خلال الحصص
		المواد والأدوات:	قلم، مشبك حديدي، الأداة الرابعة
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "النرد" من خلال الآتي:

يقوم المعلم بإعطاء الطالب ورقة لتحديد الأنشطة التي يقوم بها عادة عندما يكون هادئاً.

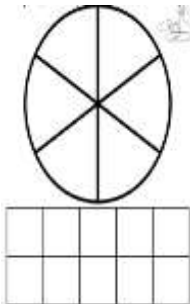


يقوم الطالب برسم\ كتابة اسم النشاط ويقصه، لعمل "النرد الذي يساعده على استحضار النشاط الذي يساعده على الهدوء.

أو إذا رفض الطالب الفكرة فيمكنه ترتيب الأنشطة حسب الأهم فالأقل أهمية.

من الممكن أن يعطي المعلم بعض الاقتراحات للطالب، تحدث مع صديق، استحمام، لعب كرة قدم. المهم أن تكون جميع الأنشطة التي يقترحها الطالب إيجابية، فإن قال الطالب بأنه يقوم بتكسير كأس، أو ضرب أخيه الصغير أو غيرها، فإنه يجب على المعلم تصحيح المقترحات لتكون إيجابية.

كما يمكن للمعلم استخدام الدائرة مع المشبك والقلم ليتم اختيار النشاط بشكل عشوائي. بعد أن يقوم الطالب\ المعلم بكتابته على النموذج.



من الممكن إعطاء نسخ من هذه الأوراق ليضعها الطالب في منزله حتى يتذكر الوسائل التي تساعد على الهدوء في كل مكان ووقت.

يقوم المعلم باقتراح أنشطة تسبب الراحة في حال كان الطلاب منزعجين (الأداة الثالثة)



يقوم المعلم بشرح بعض الأعمال والأنشطة التي يمارسها الطالب للتحكم بانزعاجه وانفعاله، كالحركات الرياضية، والتنفس، حمل بعض الأدوات وترتيبها، اللعب مع صديق.

يستطيع الطالب تلوين ما يحب فعله في حال كان منفعلاً لتخفيف انفعاله أو للحصول على الشعور بالراحة.

يقوم المعلم بتطبيق الأنشطة مع الطلاب لسؤالهم عن أكثر ما أسعدهم منها.

في الحصص القادمة يمكن للمعلم أن يستخدم الأداة الرابعة بحيث يضع بمنصف الدائرة المشبك الحديدي ويثبتته بالقلم ويطلب من الطالب تحريك المشبك، فيختار النشاط المناسب له حسب توقف المشبك.



كما يمكن للمعلم أن يضع ملصقات تذكر الطلاب بالأنشطة، وأن يعطي نسخاً للتلوين ليقوموا بترتيبها وتلوينها ووضعها في المنزل.

يقوم المعلم بمساعدة الطالب على لصقها وجعلها على شكل مكعب.

يمكن أن يتم رمي\ التخلص من المربعات التي تحتوي على أنشطة لحين الوصول لاختيار النشاط المناسب الذي يساعد الطالب المنفعل على الهدوء.

نشاط 2				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
نشاط فردي صفي	نشاط فردي صفي	نوع التدخل:		
خمس دقائق	خمس دقائق	مدة التطبيق:		
ورقة وقلم للاستعانة بفهم الفكرة الأداة السادسة	ورقة وقلم للاستعانة بفهم الفكرة الأداة الخامسة	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ارسم انفعالك" من خلال الآتي: يقوم المعلم بالطلب من الطالب أن يرسم شكل إنفينيتي (اللاهاية) بشكل متتالي.  يدرب المعلم الطالب على البدء من المنتصف ثم يطلب منه الرسم باتجاه اليسار مع أخذ نفس عميق يحبسه في صدره. يكمل الطالب رسم الشكل متجهاً لليسار نقطة البدء ويخرج الهواء المحبوس. يكرر الطالب الرسم على نفس الشكل مع أخذ نفس عميق وإخراجه. يقوم الطالب بتلوين الفراغات بين المسافات. ملاحظة: من الممكن تعويد الطالب على الكتابة بدلاً من الرسم، إذا كان لا يرغب بالرسم، لكن يفضل هذا التمرين ولا يسعى رسماً بل ممكن تسميته "خريشات مريحة للنفس".	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "اطرد شعورك المزعج" من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطالب رسم يده كما في الشكل  يقوم المعلم برسم اليد ع السبورة لتسهيل فهم تطبيق النشاط. يقوم الطالب بمتابعة كل إصبع على حدة وكأنه يقوم برسمه بإصبعه كما في الصورة. عندما يحرك إصبعه من الأسفل للأعلى يأخذ نفساً عميقاً. يحبس نفسه عند الوصول إلى أعلى الإصبع. يخرج النفس عندما يحرك إصبعه للأسفل. يكرر هذه العملية مع كل إصبع. يطبق النشاط مرة أخرى دون الرجوع إلى الرسمة (مع أصابعه الحقيقية). - يمسك الطالب بالإصبع عند حبس النفس. - من الممكن أن يدلّك الطالب أصابعه أثناء تطبيق النشاط. - يكرر الطالب النشاط مع اليدين الاثنتين.	خطوات التطبيق:		
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. يتفاعل الطالب بالأنشطة المقترحة. 2. يستخدم الطالب وسائل الاسترخاء والتهديئة في حال انفعاله. 3. يستخدم الطالب الأنشطة المقترحة كبداية لتخفيف الضغط والتوتر بدلاً عن الرجفة			تقييم الهدف	

4. يظهر الطالب سيطرة على انفعالاته في المواقف المزعجة.	
5. يسأل الطالب المعلم عن وسائل وأفكار جديدة ممكن أن تعينه.	
6. يتحدث الأهل مع المعلم عن بعض التغييرات في سلوك الطالب في المنزل.	

التقييم النهائي	
يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق الآتية:	إجراءات التقييم النهائي
- ملاحظة الطالب خلال الحصص الدراسية: يقوم الطالب بالتحكم في نفسه من خلال ممارسة تقنيات التهدئة. - ملاحظة الطالب أثناء الاستراحة: خفض عدد المرات التي ينفعل بها الطالب أثناء تواجده مع الزملاء. - تقرير ولي الأمر: عند سؤال ولي الأمر عن وجود تغيير بدرجة انفعال الطالب ورجفته.	
يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب, تشير لمدى فاعلية البرنامج:	مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:
● التعبير عن مشاعره بشكل واضح. ● قدرة الطالب على التحكم بانفعالاته ● تخف المرات التي يفقد بها أعصابه وترتجف يديه. ● تطبيق مهارات الاسترخاء كلما احتاج لها.	
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:	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
- وجود مسببات عضوية تؤثر على رجة الطالب في أوقات مختلفة دون وجود مسبب خارجي أو داخلي أو نفسي. - صعوبات تستمر لثلاثة أشهر بعد تطبيق البرنامج في التحكم بالانفعالات. - عدم قدرة الطالب على التحكم بحركات الجسد اللاإرادية. - ظهور مشاكل في التنفس أثناء تطبيق الأنشطة.	
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع
- Karen L. B. Mark T. G, John D. etal (2017) Social and Emotional Skills Training for Children: The Fast Track Friendship Group Manual. The Guilford Press, London. - Nicola H. (2018): Mindful Little Yogis: Self-Regulation Tools to Empower Kids with Special Needs to Breath and Relax. Singing Dragon, London, UK.

الأدوات وأوراق العمل

الأداة الأولى

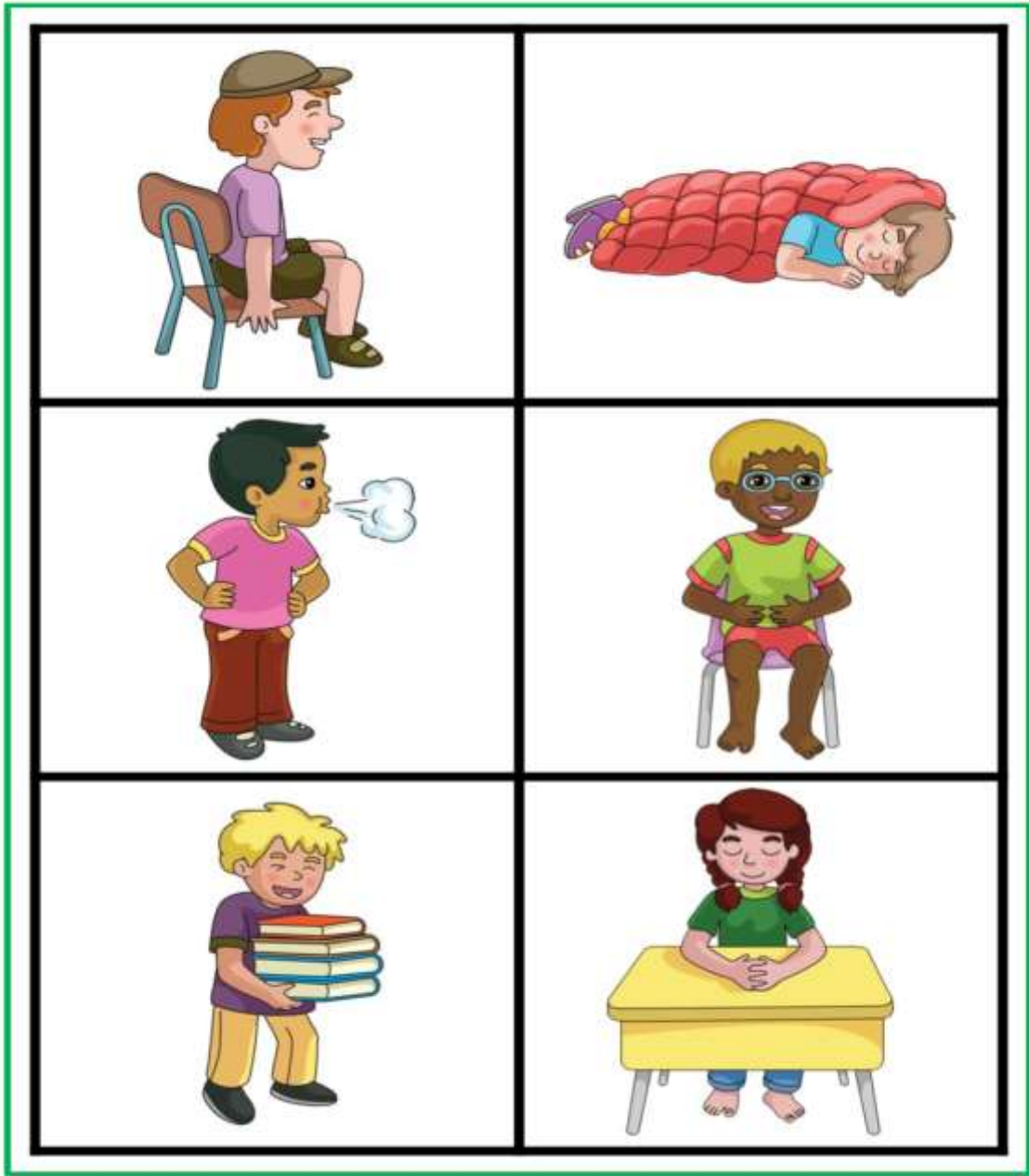
أشكال لكرة السعادة (الاسترخاء)



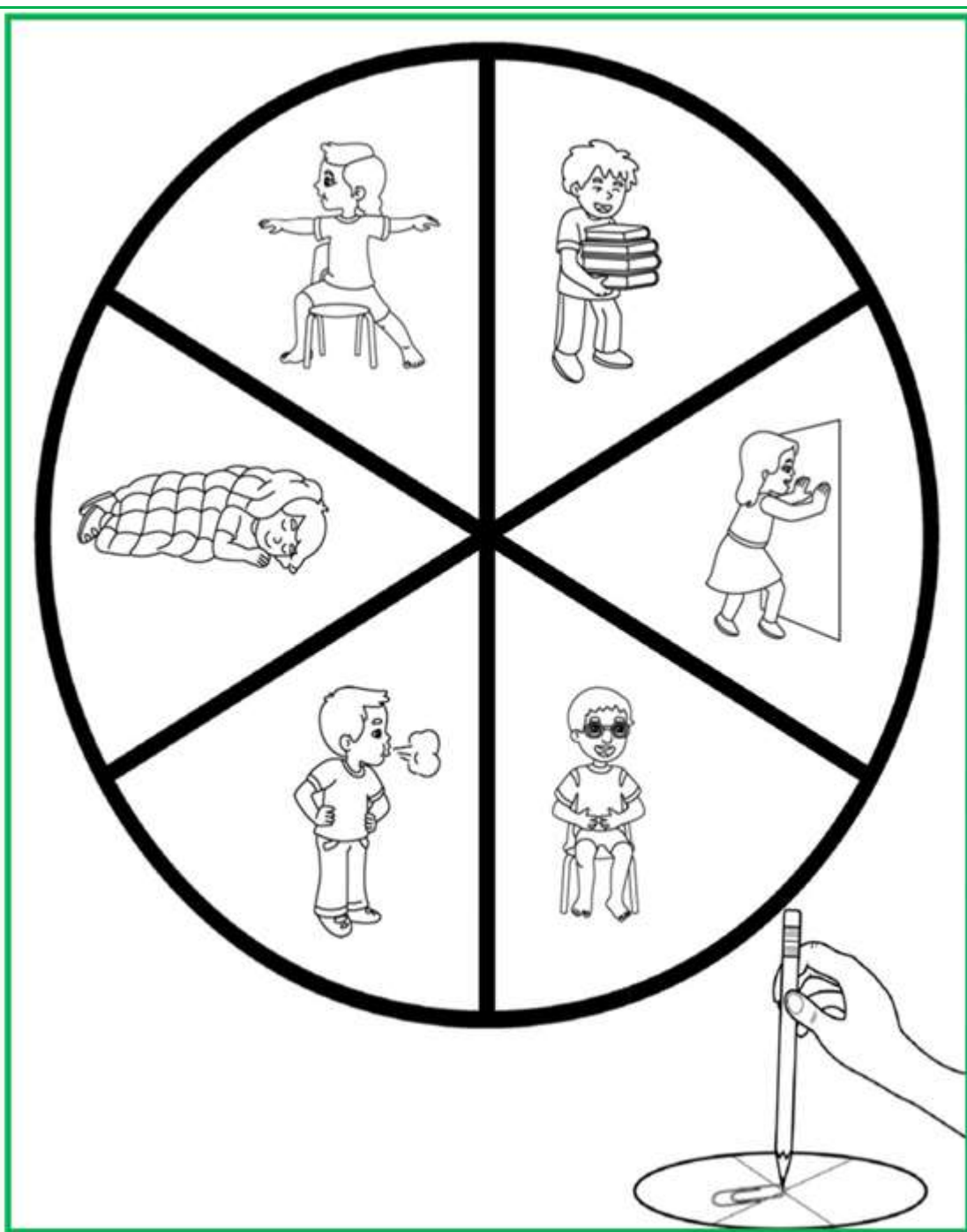
الأداة الثانية

جدول الوعي بالضغط

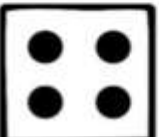
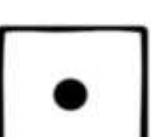
اليوم	الموقف المزعج	الشعور المرتبط	التصرف الذي قمت به	التصرف البديل بدائل مقترحة للتعامل مع الضغط
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				

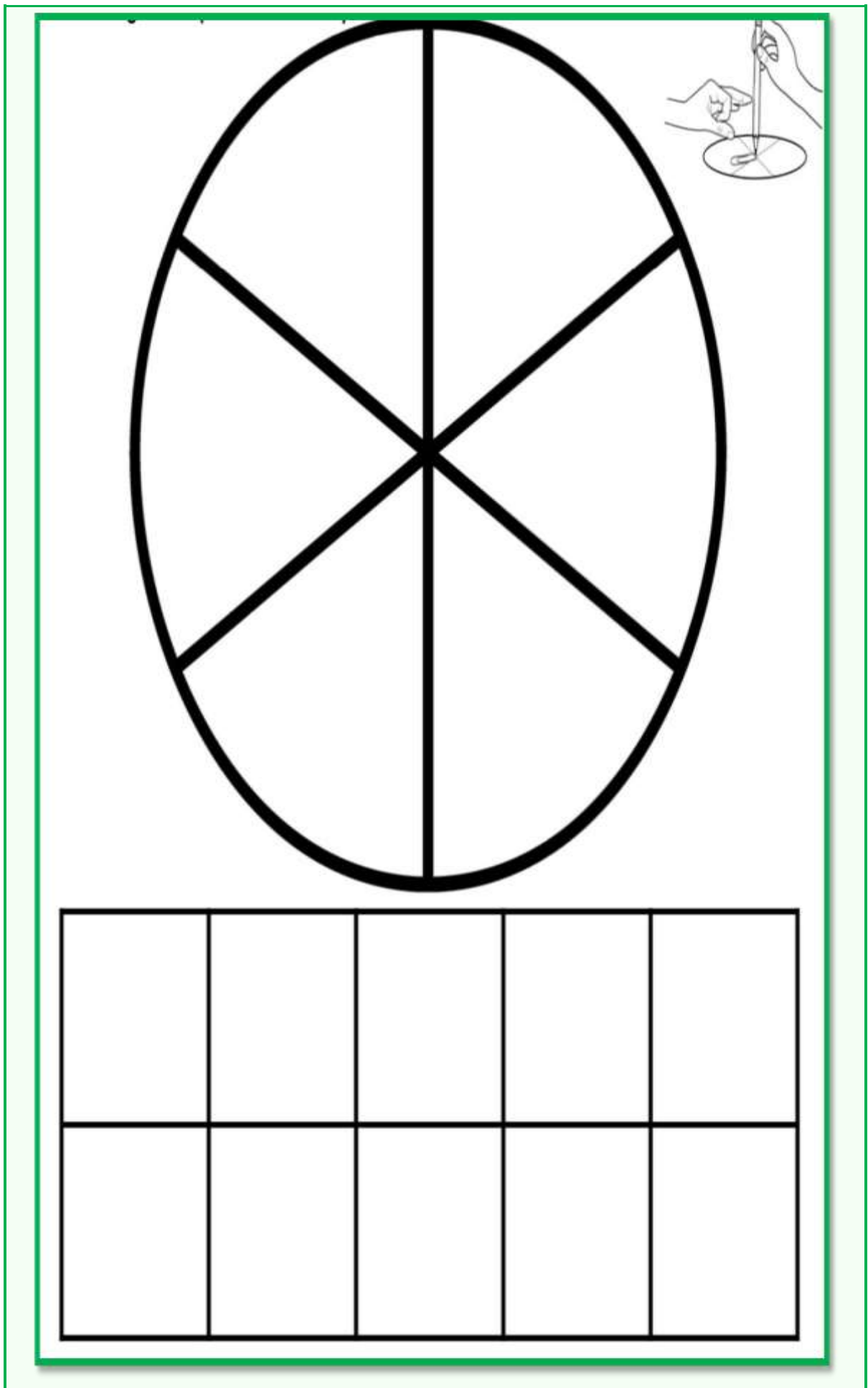


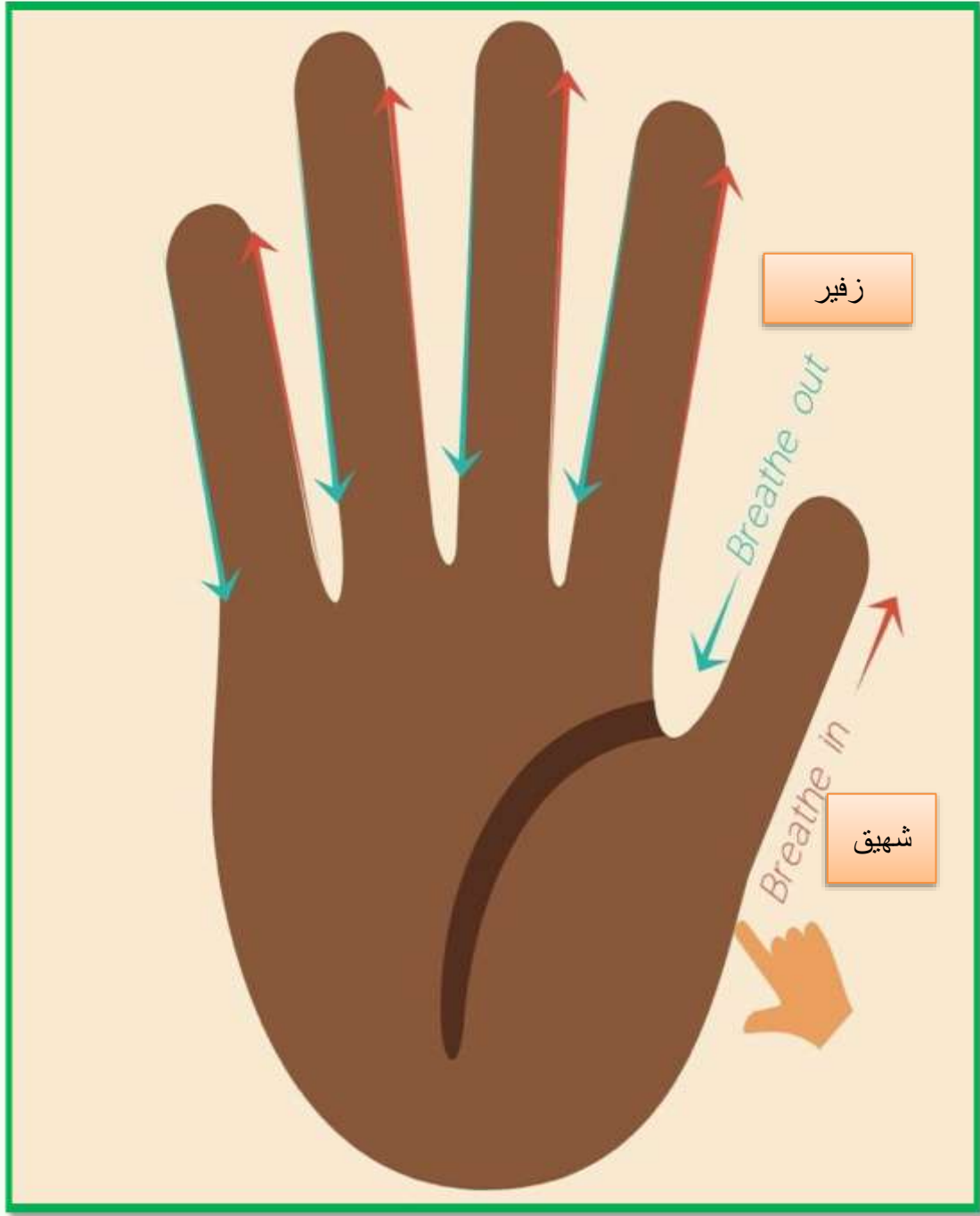




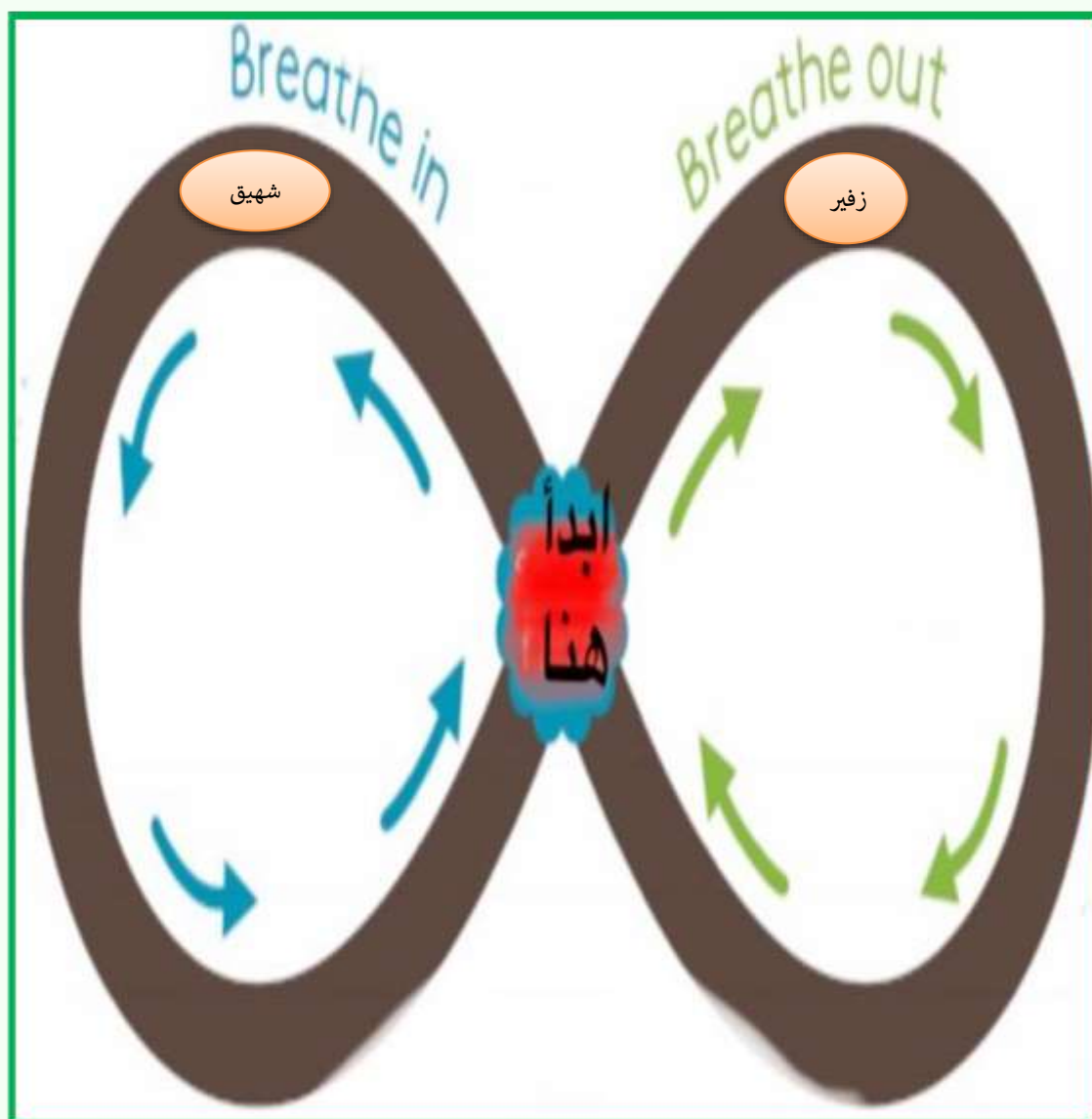
الأداة الرابعة





الأداة السادسة



**الدَّعمُ النَّفسيّ الاجتماعيّ
لتحقيق الالتزام بالنظام وعدم تخريب الممتلكات
لدى الطلاب
ذوي صعوبات التعلم**

الدعم النفسي الاجتماعي لتحقيق الالتزام بالنظام وعدم تخريب الممتلكات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم		
السلوكي	البعد:	
الإخلال بالنظام العام وتخريب الممتلكات	المجال:	
- الإخلال بالنظام العام وعدم التزام القوانين - تخريب الممتلكات العامة. - صعوبات في احترام القوانين والالتزام بها. - العدوانية	المشكلة:	
1. صعوبات بالالتزام بالمواعيد المحددة للواجبات والدروس. 2. يستمتع بتخريب ممتلكات الغير وممتلكات المدرسة. 1. لا يهتم بالجزاءات الناتجة عن مخالفة القوانين. 2. عدم الاكتراث لمشاعر وعافية الآخرين. 3. الانخراط في التنمر والتهديد والشجارات المتكررة. 4. لا يلتزم بالتعليمات الصفية 5. صعوبات باحترام قوانين اللعب.	مؤشرات القياس والتقييم:	
الهدف طويل المدى: أن يلتزم بتطبيق قوانين وأنظمة المدرسة، وتتوقف لديه النزعة لتخريب الممتلكات.	الهدف قصير المدى:	الهدف العام:
- أن يستجيب للتعليمات الموجهة له. - أن يحافظ على ممتلكات مدرسته وممتلكات الغير. - يحترم قوانين اللعب مع زملائه. - يتعلم نتائج السلوك غير المسؤول. - يحترم زملائه ويتعد عن إيذائهم لفظياً وجسدياً..		
1- الالتزام بالتوقيت المحدد لواجباته وأنشطته التعليمية 2- يحافظ على ممتلكات الغير. 3- يتعلم أن له حدوداً لا يجب أن يتعداها، كما أن للغير حدوداً يجب احترامها. 4- يتعلم جدولة واجباته ودروسه بشكل ذاتي. 5- يقوم بتوجيه من لا يحافظ على ممتلكات الغير وممتلكات المدرسة. 6- يصبح متعاوناً مع من حوله. 7- تقل لديه النزعة للتخريب	الأهداف الخاصة:	
السلوك التخريبي يكون عادة على عدة مستويات، يبدأ بعدم الالتزام بالنظام العام، ثم يتطور إلى تخريب المحيط والاعتداء على الآخرين والاستيلاء على أدواتهم بهدف التخريب، ثم قد ينتقل السلوك التخريبي إلى إيذاء للذات. في حال تحول إلى إيذاء للذات مع استمتاع أو شعور بالراحة أثناء إيذاء الذات فلا بد من تحويل الطالب إلى مختص لمتابعتة. أما السلوك التخريبي العام فيكون نمطاً من السلوك المتكرر الذي ينتهك المعايير الاجتماعية وحقوق الآخرين. من الأعراض الأكثر شيوعاً؛ العدوان اللفظي والجسدي، والسلوك القاسي تجاه الناس	تعريف المشكلة:	

والحيوانات الأليفة، وتدني احترام الذات، والسلوك التدميري، والكذب، والإهمال، وأعمال التخريب، والسرقة. ومن الأسباب التي تؤدي إلى هذا السلوك: - الخروج من المواقف الشديدة المزعجة - تعبير عن الغضب - وجود تقدير ذات منخفض. - حب التملك. - الانزعاج لسبب معين. - السلوك الاستفزازي. - وقد يكون مصاحباً لبعض حالات الإدمان. يبدأ السلوك التخريبي عادة بين سن العاشرة والثامنة عشر من العمر، ويكون عند الذكور ثلاثة أضعاف عن الإناث، بين الذكور 9% وبين الإناث حوالي 2.9%	
● 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 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. ● 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/ 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. ● 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.	تنبيهات ومحاذير:

● 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؛ ما يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم. ● لا بد من الاتفاق مسبقاً على الجزاءات في حال تخريب الطالب لممتلكات المدرسة أولها يكون بإصلاح ما تم تخريبه، وتعويض ما تم إتلافه. أو أنه قد يدفع بدلاً من وقته خدمة إضافية في المدرسة، كترتيب كتب المدرسة. ● يحتاج الطالب صاحب السلوك التخريبي إلى أن يتعلم ضبط سلوكه، وأن يقوم بتنفيذ ما يطلب منه، وذلك يكون من خلال أنشطة متنوعة (راجع فصل عدم تنفيذ التعليمات). ● لا يتم التعامل مع السلوك التخريبي بالعنف أو الصراخ، فيحتاج الطالب إلى استيعاب واستخدام الحوار بشكل أفضل.	
● بناء الثقة مهم جداً لطلبة الصعوبات ممن لديهم سلوك تخريبي، ولذلك فاعمل بداية على أن يحبك الطالب، فإن أحبك خاف على انزعاجك منه، أكثر من خوفه من عقابك. ● كافئ الطالب على سلوك بسيط جيد يقوم به بمكافأة معنوية، لأن غالبية الطلاب ممن لديهم سلوك تخريبي يدخلون في دائرة متسلسلة من السوء، بمعنى أنهم يتصرفون تصرفاً سيئاً، فينالون توبيخاً أو عقاباً، فتتأثر أنفسهم وتقديرهم لذاتهم، فيسيئون أكثر، وهكذا، وتعزيز السلوك الجيد البسيط تعزيزاً معنوياً (شكر، أو مدح أو إعطاء مميزة معينة) يساعدك على كسر هذه الدائرة. ● اجعل إدارة الوقت ممتعة وجاذبة للطلاب الذي قد يلجأ للتخريب أو القيام بأمر لا يرضي المعلم من باب المتعة والتسلية. ● أظهر للطلاب كيفية قياس الوقت. ولا تبالغ في وضع مهام كثيرة للطلاب. ● الالتزام بالجدول الزمني للمهام فهذا يساعد الطالب على تعلم الالتزام. ● شغل وقت الفراغ بأنشطة بشكل مستمر، لأن الفراغ والملل من الممكن أن يؤدي إلى شغل نفس الطالب بأمر غير مقبولة. ● تحديد الأولويات اليومية، والعمل على متابعة ما يتم إعطائه للطلاب بالمتابعة الجيدة تساعد على تعلم الانضباط. ● كتابة قائمة بكل الألعاب التي يحبها الطالب، ويتم اختيار واحدة منها كل يوم. ● تجاهل السلوك الأقل سوءاً والتركيز على السلوك الأسوأ فالأسوأ، فعندما تريد متابعة الطالب لا يمكنك تعديل جميع السلوكيات في وقت واحد، بل لابد من تجزئتها وترتيبها حسب الأولويات. ● الأنشطة المذكورة تساعد في التخفيف من حدة المشكلة بإمكانك التفكير بأفكار مشابهة لتنوع الأنشطة قدر المستطاع.	تعليمات لميسر الحصة:

إرشادات لأولياء الأمور:	تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: ● السلوك التخريبي يعتبر من أكثر السلوكيات المتعبة بالنسبة للأهل، وذلك لأنه من النادر أن يُدرك الأطفال والمراهقون الذين يعانون من هذا السلوك أنَّ هناك شيئاً خاطئاً في سلوكهم، ولذلك لا فائدة من توبيخهم وحثهم على التصرف بشكلٍ أفضل، وينبغي تجنب فعل هذا. تنطوي أكثر طرق المعالجة نجاحاً بالنسبة إلى الأطفال والمراهقين الذين يُعانون بشدّة من هذا السلوك، إبعادهم عن المحيط السيء أو التقليل من رفقة السوء التي تعينهم على الاعتزاز بهذا السلوك. ● لا بد من الحزم مع هذا السلوك، وعليه فيجب على الطالب تعويض\إصلاح ما يتم تخريبه من نفسه وأن لا يقوم الأهل بذلك. ● عند التزام الطالب بالمهام الروتينية والأساسية كالمذاكرة وتعليق الملابس، وتنظيف الأسنان، يمكن إضافة بعض المهام المنزلية اليومية أو الأسبوعية البسيطة، ولكن يجب أن تكون هذه المهام مناسبة لعمر الطالب. ● ترك بعض الأوقات دون مهام، أو تخطيط للطالب ليمارس فيها ما يريد، مع وجود مراقبة مستمرة. ● تحديد أوقات الوجبات ووقت النوم في مواعيد ثابتة. فكلما كان الروتين المنزلي واضحاً ساعد ذلك على ترتيب طريقة الطالب. ● يجب البدء مع الطالب بالمهام البسيطة، ويمكن زيادتها مع الوقت كلما اعتاد على الأمر. يجب أن يكون جدول تنظيم المواعيد مرناً قدر المستطاع حتى لا يشعر الطالب بأنه مقيد لا بد أن يكون الجدول مرناً ويحدد الأولويات.
ملاحظة: تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "القدرة على التفكير والتحليل" في البعد المعرفي، 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.	

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
صعوبات بالالتزام بالمواعيد المحددة للواجبات والدروس.	أن يلتزم بالتوقيت المحدد لواجباته وأنشطته التعليمية	نشاط 1		
		نوع التدخل:	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
			صفي فردي	صفي فردي\ جماعي
			20 دقيقة	25 دقيقة
			ورق، أقلام، مقص، لاصق، ألوان، عصي	أوراق، أقلام، ألوان

	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "عجلة الوقت" من خلال الآتي: يقوم المعلم بعمل ساعة تدور باستخدام الأقلام و الألوان ويطلب من الطالب تلوينها.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "وقتي من ذهب" من خلال الآتي: يسأل المعلم الطلاب لماذا الذهب غالي؟ ثم يستمع للإجابات ويشكر الجميع ثم يعلق
--	----------------	--	--

ويقول لهم أن الوقت أغلى من الذهب ويجب

استثماره فيما ينفع ويفيد.

يطلب من كل طالب كتابة كل الأعمال والمهام التي يقوم بها خلال أسبوع في كل المجالات الأكاديمية والحياتية وغيرها بشكل عام.

يطلب المعلم من الطلاب وضع دائرة على كل الأعمال والمهام وتلوين المهام اليومية الأساسية باللون الأحمر (الصلاة، الدراسة، الطعام، النوم، وغيرها).

يطلب المعلم من الطالب تلوين المهام الأقل أهمية باللون الأزرق (اللعبة، زيارة الأقارب، محادثة صديق، ترتيب المنزل، الرياضة، وغيرها من الأنشطة اليومية).

تلوين المهام الأخرى باللون الأخضر (التنزه، التحدث بالهاتف، الحلاق، وغيرها).

يطلب من كل طالب عمل قائمة ليوم كامل وأن يختار المهام من الدوائر الموجودة بمختلف الألوان حسب الأهمية ويكتب عليها الوقت (24 ساعة) من الأعلى ثم يضع بجوار كل مهمة الوقت المخصص لها من وجهة نظره.

يقوم المعلم بمناقشة المهام مع الطلاب حسب أهمية كل مهمة مع التوضيح للطلاب أن هناك أولويات أساسية يجب أن نأخذها بعين الاعتبار ثم يقوموا بحساب وقت المهام خلال اليوم وطرحها من 24 ساعة ليعرف الطالب كم تبقى لديه من وقت وكم ينقص من المهام اليومية.

بعد تنظيم الجدول يطلب المعلم من كل طالب أن يحاول الالتزام بهذا الجدول لمدة أسبوع ثم يشارك الآخرين التغيير الإيجابي أو السلبي خلال هذا الأسبوع.

يشكر المعلم الطلاب على تفاعلهم وحرصهم على تنظيم وقتهم.



يطلب المعلم أن يقوم كل طالب بلف العجلة وعندما تقف يقوم بسؤال الطلاب ماذا تفعل في هذا الوقت ويكون المقصود بالوقت (حسب أوقات اليوم وليس الساعات - خلال الليل، قبل الذهاب للمدرسة، قبل النوم) تسهيلاً على الطلاب.

يستمتع المعلم لكل إجابات الطلاب ويسجلها ولا يرغم أحداً على المشاركة وتكون الاختيارات عشوائية.

يشكر الجميع ثم يعلق عليها إذا كانت الأفعال غير مناسبة للتوقيت.

يوضح للأطفال أهمية الوقت في الحياة من خلال هذا الفيديو. (قناة هدهد -

أغنية تنظيم الوقت)

يقوم المعلم بمناقشة الأطفال بسؤالهم ماذا نصنع في وقت الفراغ ثم يستمع منهم الإجابات ويقترح عليهم الأشياء المفيدة التي يمكن فعلها خلال وقت الفراغ.

يكتب قائمة على السبورة بالمهام الأساسية اليومية مع وقتها المقترح ويقوم كل طالب بكتابة المهام ويضع مربعاً بجوار كل مهمة.

يشكر المعلم الطلاب ويطلب منهم تنفيذ المهام ومن ينفذ كل المهام سوف يحصل على ميزة يستطيع أن يختارها. (كأن يكون الأول في الطابور، أو أن يأخذ وقتاً إضافياً، وغيرها).

ملاحظة:

			تأكد من قوائم المعززات للطلاب- فلا تعطى لطلاب حلوى وهو لا يفضل تناولها.	
			نشاط 2	
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي فردي	لا صفي جماعي
		مدة التطبيق:	20 دقيقة	25 دقيقة
		المواد والأدوات:	أوراق، أقلام، لاصق، جهاز عرض الفيديو، الأداة 2 & 3	جهاز عرض فيديو، أقلام، أوراق
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الولد المميز" من خلال الآتي: يرحب المعلم بالطلاب ويقول لهم ما خطتكم لهذا اليوم؟ يستمتع للطلاب ثم يسجل الإجابات الخاصة بهم. يقوم بكتابة أهم الأحداث على البطاقات ويقصصها بشكل صغير ويضع لها لاصقاً. يقوم المعلم بعمل جدول أسبوعي للمهام التي يقوم بها الطالب ويقوم بلصقها. الأداة رقم (2) يكتب المعلم اسم كل طالب على الجدول الخاص به ويطلب من الطالب ترتيب جدولته وفق احتياجاته. يقوم المعلم بعرض فيديو عن تنظيم الوقت يقوم كل طالب بوضع البطاقات على الجدول لتنظيم أسبوعه. يحث المعلم الطلاب على البدء في تنفيذ الجدول بشكل دقيق. يقوم المعلم بتعزيز السلوك بشكل دائم. في حال كان الطالب ضعيفاً في القراءة والكتابة يستخدم الرموز الأداة رقم 3.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "المخطط الجيد" من خلال الآتي: يقوم المعلم بعرض هذا الفيديو على الطلاب. قناة Madrasa تنظيم الوقت الصف السابع تطوير الذات يسأل المعلم الطلاب بعد مشاهدتهم الفيديو السابق: كيف يمكنكم تنظيم الوقت بشكل مناسب؟ يستمتع إلى إجابات الطلاب ثم يعطي كل طالب ورقة وقلماً ويطلب منه كتابة وتخطيط وقته خلال يوم ثم خلال الأسبوع. يقوم المعلم بمساعدة الطلاب في تنظيم الجدول الخاص بكل طالب يطلب المعلم من كل طالب أن يقرأ جدولته الأسبوعي وإذا أحب أن يشاركه مع الآخرين. يقوم المعلم بمناقشة الحلول مع الطلاب والاستماع إلى المقترحات لزيادة استثمار الوقت بشكل نافع.

				
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1- تصبح لدى الطالب القدرة على تنظيم الوقت بشكل ذاتي. 2- يهتم بعمل الواجبات والتكليفات وتسليمها في مواعيدها. 3- ممارسة الأنشطة بشكل مستمر. 4- أكثر مرونة وتعاوناً وملتزماً بالتعليمات. 5- يقوم الطالب بجدولة المهام المطلوبة منه بشكل ذاتي.			تقييم الهدف	
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر
نشاط 1				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
لا صفي جماعي	صفي جماعي	نوع التدخل:	يحافظ على ممتلكات الغير	يستمتع بتخريب ممتلكات الغير وممتلكات المدرسة. لا يهتم بالجزاء الناتجة عن مخالفة القوانين.
20 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق		
جهاز عرض فيديو، طباعة أوراق وملصقات يعدها الطلبة	جهاز عرض فيديو، الأداة 5	الأدوات		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أنا حضاري " من خلال الآتي:		خطوات التطبيق:		
يعمل المعلم على التوضيح للطلاب أن الممتلكات العامة ملك لجميع الأشخاص ولذلك فإن الممتلكات العامة لا يصح تخريبها. يسأل المعلم الطلاب عن ممتلكاتهم الخاصة وكيفية الحصول عليها وعن إمكانية التفريط بها بسهولة.		لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أحبّ وطني " من خلال الآتي:		
اطلب من الطلاب ذكر ما هي الممتلكات العامة ومن يملكها وأمثلة عليها ومن أين الدولة أوجدتها.		يطرح المعلم عدة أسئلة على الطلبة: من يحب وطنه؟ وكيف يحبه؟ وكيف يمكن المحافظة على الوطن؟. يعرض المعلم فيديو حول (المحافظة على الممتلكات):		
يؤكد المعلم على ما هي الممتلكات المدرسية الموجودة حولهم، وكيفية المحافظة عليها.		يتناقش المعلم مع الطلبة حول الفيديو.		
من الممكن الاستفادة من حصص اللغة بتكليف الطلبة كتابة أو تصوير ممتلكات المدرسة والعمل على كتابة توصيات وملاحظات		يسأل المعلم الطلبة: ما هي الممتلكات العامة؟ وكيف يمكن المحافظة عليها؟.		
		يتحدث المعلم مع الطلبة عن احترام الممتلكات العامة.		

للمحافظة عليها وطباعتها ولصقها في مرافق المدرسة. يقوم الطلاب بمتابعة الملصقات المنتشرة في المدرسة ومحاولة الحفاظ عليها. إن كان في المدرسة حديقة فيكلف الطالب بزرع نبتة والاهتمام بها طوال تواجده في المدرسة. يسأل المعلم الطلاب عن هذه النبتة ومن الممكن إعطاء مميزات لمن تعيش نبتته فترة طويلة (علامات تعويضية، إعفاء من تكليف).	يقوم المعلم بتوزيع ورقة عمل عن الممتلكات العامة وتلوينها الأداة رقم 5 			
نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
لاصفي جماعي	صفي جماعي	نوع التدخل:		
45 دقيقة \ حصتين	25 دقيقة	مدة التطبيق:		
الأداة 7، ورق أبيض لاصق يصلح للطباعة	جهاز عرض فيديو، ألوان، الأداة 6	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " شرطة المرافق " من خلال الآتي: يعمل المعلم على تقسيم الطلاب إلى مجموعات، بحيث تقوم كل مجموعة بدور شرطة المرافق للتأكد من سلامة المرافق المدرسية. يكتب المعلم أسماء الطلاب على ورقة لاصقة ليتم تثبيتها على القمصان. الأداة 7.  يطلب من كل طالب (وخصوصاً الطالب صاحب السلوك التخريبي) تعليق الشارة على قميصه. يقوم المعلم بمتابعة المجموعات التي تتوزع على مرافق المدرسة ويقوم الطلاب بتدوين أي ملاحظات عن تخريب المرافق. في الحصة التالية يقوم المعلم بالتحدث مع الطلاب عن مشاهدتهم وكيفية حث الطلاب الآخرين على المحافظة على الممتلكات. يناقش المعلم الطلاب حول الجزاءات المحتملة في حال عُلم أن طالباً معيناً يقوم بهذا الفعل.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " نشاط مدرستي نظيفة " من خلال الآتي: يعرض المعلم فيديو حول كيفية المحافظة على الممتلكات العامة والخاصة والمدرسة. يتناقش المعلم مع الطلاب حول محتوى الفيديو ويسأل عن كيفية المحافظة على ممتلكات المدرسة. يذكر المعلم بأنه لا توجد إجابة خاطئة وإجابة صحيحة، فإن أخطأ الطالب يصحح له بأسلوب لطيف من خلال الأسئلة، وإن أصاب يسأله المعلم أسئلة إضافية لتثبيت الفكرة في ذهنه. يوزع المعلم الأداة 6	خطوات التطبيق:		



ويطلب المعلم تلوين الصورة
والتحدث بعدها أمام الفصل عن
أفكار تساعد في الحفاظ على مرافق
المدرسة، يطرح المعلم أسئلة متنوعة
منها
-ماذا تفعل لو؟
-ما دورك إن كان يوجد طالب آخر
يعيب في مرافق المدرسة؟.

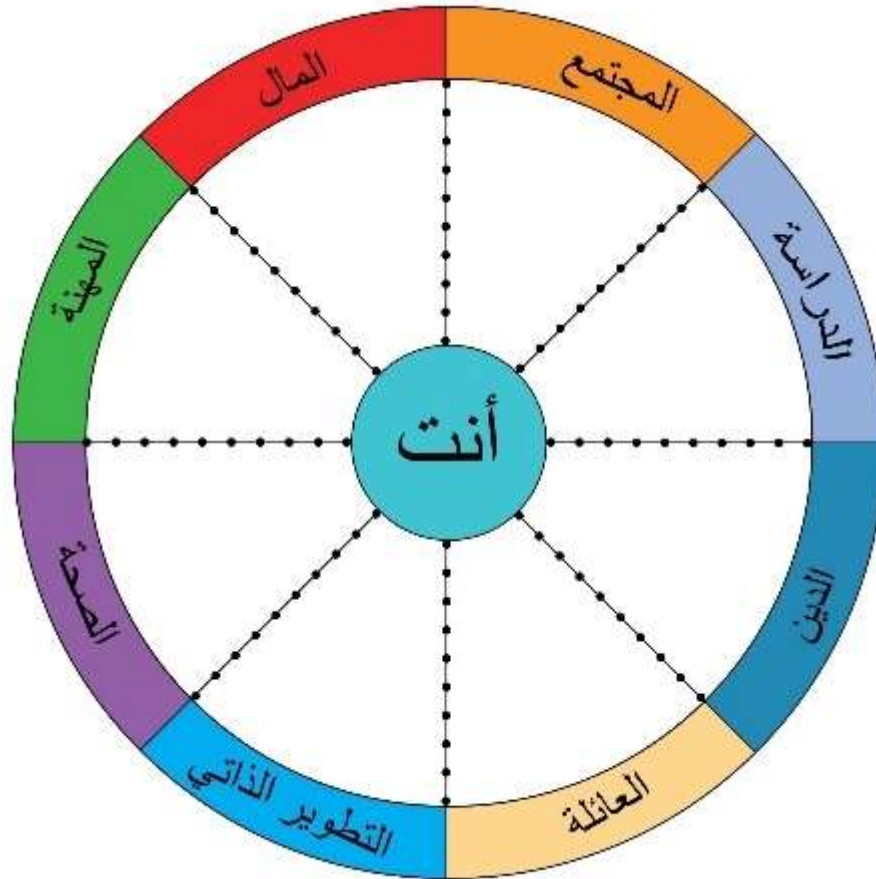
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير مدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 4. تصبح لدى الطالب رغبة في المحافظة على المرافق العامة والخاصة 5. تزداد استجابة الطالب للتعليمات الإدارية من المدرسة 6. الالتزام بالقانون وتنفيذ المهام الموكلة له. 7. تغير إيجابي في سلوكه يلاحظه من حوله. 8. المشاركة في الأدوار المجتمعية والمبادرة والتعاون مع الآخرين. 9. المساهمة في صناعة قوانين للمحافظة على مرافق المدرسة.
إجراءات التقييم النهائي	- الملاحظة العامة على سلوك الطالب: خلال فترة الدوام المدرسي وتعامله مع المرافق العامة والخاصة. فيصبح لدى الطالب احترام للممتلكات العامة. كما يصبح لدى الطالب حالة من الالتزام والتنظيم الذاتي تساعده على أن يكون أكثر احتراماً للقوانين وللممتلكات. - ملاحظات معلم الصف والإدارة: من حيث تقليل عدد مرات الإحالة الإدارية للطالب. ومدى استجابة الطالب للتعليمات الإدارية والمرونة في التعامل مع التعليمات - القصة الإسقاطية: يقوم المعلم بسرد قصة عن بعض الطلاب المخالفين للنظام العام أو من يقومون بتخريب ممتلكات المدرسة، ويقوم بطرح بعض الأسئلة للطلاب عن هذا السلوك ويلاحظ الطالب صاحب السلوك التخريبي ويتم التركيز على إجاباته واستجابته للأسئلة المطروحة. - ملاحظات ولي الأمر: يعبر ولي الأمر عن تغيير في احترام الطالب للممتلكات العامة والالتزام بالقوانين.
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	1. الاهتمام بالالتزام باتباع التعليمات التي تطلب منه في الوقت المحدد. 2. توزيع وقته بشكل صحيح على فترات اليوم. 3. الاستجابة للتعليمات الإدارية من المعلمين والإدارة.

4. المحافظة على مرافق المدرسة بشكل صحيح.	
5. المبادرة في مساعدة الإدارة بأي شيء يتعلق بمرافق المدرسة.	
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: 1- الإهمال التام والمستمر في الدراسة وحل الواجبات، فقد تكون أسبابها تحتاج إلى تدخل من مختص. 2- انخفاض مستمر في المهارات الأكاديمية رغم محاولة الطالب وتفاعله. 3- الحاجة إلى برامج تعديل سلوك تخصصي لعلاج استمرار السلوك التخريبي إن لم يظهر تحسن في سلوك الطالب بعد مرور ثلاثة أشهر من بدء البرنامج. 4- في حال احتاج إلى العلاج النفسي لتحسين الاعتزاز بالذات وضبط النفس عند الطالب، ممّا يُمكنه من ضبط سلوكه بشكل أفضل. 5- يصاحب السلوك التخريبي مشكلات أخرى تستدعي مُعالجة الاضطرابات، مثل اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط أو الاكتئاب.	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع
وفيق صفوت مختار(2019): استراتيجيات تربوية في رعاية الأطفال، دار حرف للنشر والتوزيع. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، عبد اللطيف أبا زيادة، ٢٠١٢، إرشاد ذوي صعوبات التعلم وأسرهم دار ديبونو.

الأدوات وأوراق العمل

الأداة (1)
عجلة الوقت



(2) الأداة

الولد المميز

يقص الطالب صورة النشاط الذي يقوم به بشكل يومي ويلصقه في أعلى الجدول. ويضع إشارة في حال إنجازها.

السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

(3) الأداة



(4) الأداة



نحن نزرع ولا نقطع يا صديقي





**الدَّعمُ النَّفْسيّ الاجْتِماعيّ
لتعزيز الاستجابة للتعليمات لدى الطلاب
ذوي صعوبات التعلم**

الدعم النفسي والاجتماعي لحالات رفض الاستجابة للتعليمات وتنفيذ المطلوب لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم

البعد:	السلوكي
المجال:	رفض 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 وأقل 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 تساعد في الوقاية من احتمالية اتباع السلوك المنحرف أو إصابته ببعض الاضطرابات مثل اضطراب السلوك المعادي للمجتمع. ومع ذلك فإن نسبة كبيرة 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 منطقياً 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 محظور 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"، "أنتعيتي"، "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. - حاور الطالب واستمع إليه بأهمية، فقد يكون سلوكه لأسباب نفسية يخفيها، وأخرجها على شكل سلوك عدم الاستجابة. - 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.	تنبيهات ومحاذير:
- 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.	تعليمات لميسر الحصة:

- 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 وتتحدث 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 كافئ 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 وجزاءات يختار منها, ممكن تسميتها خطة الطاعة (ويتم تحديد قائمة بالعواقب والجزاءات يتم الاتفاق عليها مع الإدارة) وفي حال عدم الالتزام أو التأخر 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.
- 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 لهدئة 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.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
صعوبة بإتمام المهام وتنفيذ ما يطلبه المعلم	أن يتمكن من	نشاط 1	
	إتمام المهام	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
	التي تطلب	نشاط فردي	نشاط فردي
	منه ضمن	مدة التطبيق:	40دقيقة اجتماع خاص ثم التطبيق خلال الحصة الدراسية
	الوقت المحدد	المواد والأدوات:	أوراق وألوان دفتر متابعة، الأداة الأولى
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "العهد" من خلال الآتي: التحدث مع الطالب على انفراد بوقت سابق للحصة. يجلس المعلم مع الطالب للتحدث عن المهام وكيفية التزام الطالب بالانتهاء منها. يقوم المعلم بإعطاء مقترحات تفيد الطالب في حال وجد صعوبات بتنفيذ المهام المطلوبة من الطالب. 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 تحريراً (إن كان هذا الاختيار متاحاً)، أو أن يحدد الطالب طريقة مختلفة لحل الواجبات. يتفق المعلم والطالب على قائمة بالمميزات التي يحصل عليها في حال التزم بما يطلب منه، يسجلها في دفتر المتابعة. يقوم المعلم بتجهيز قائمة بالجزاءات (الأداة الرابعة) في حال عدم التزام الطالب	

			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: من واجب المعلم أن يشترك الأهل في تنفيذ الاتفاق لتتم المتابعة في المنزل والحصول على مميزات وجزاءات متشابهة.	بما يطلب منه، تسجل أيضاً في صفحة مستقلة بدفتر المتابعة. 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 الدفتر بالفصل لاستخدامه لاحقاً ولا يترك مع الطالب.
		نشاط 2		
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
	نوع التدخل:	نشاط صفي	نشاط صفي	
	مدة التطبيق:	خمس دقائق	خمس دقائق	
	المواد والأدوات:	لا يوجد	لا يوجد	
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم بتقديم نشاط " المعلم يقول.." من خلال الآتي: يقوم المعلم بكسر روتين الحصّة 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). يفوز جميع الطلاب الذين ينفذون الأمر بعد عبارة "المعلم يقول". يخسر الطالب في حال نفذ أي أمر دون أن يسمع هذه العبارة. أو إذا لم يطبق ما يطلب منه بعد سماعه للعبارة.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " تجميع النقاط" من خلال الآتي: 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. 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. النقاط توزع كالتالي: - نقطة للهدوء - نقطة للسرعة - نقطة لجودة التنفيذ - نقطة لمساعدة آخر.	

			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 للإتقان. ويقوم المعلم بإعطاء النقاط بدلاً من تصحيح المهمة.
		نشاط 3		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
	نوع التدخل:	نشاط لاصفي		
	مدة التطبيق:	عشر دقائق		
	المواد والأدوات:	لا يوجد		
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أحمر أخضر" من خلال الآتي: يطبق النشاط تماماً كما هو مذكور عند الطلاب الأصغر إلا أنه يمكن إضافة طلب التحرك على قدم واحدة، أو بالقفز، أو بوضع حركات غريبة.		
	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أحمر\ أخضر" من خلال الآتي: اطلب من الطلاب الوقوف عند منطقة معينة. حدد منطقة أخرى على الطلبة التوجه إليها بهدوء. أخبر الطلاب أن الهدف هو الوصول الأسرع والأهدأ. وعلمهم بأنك عندما تقول أخضر فعلهم الركض. وعندما تقول لهم أحمر يتوجب عليهم التوقف جامدين دون حركة. 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.		
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، 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.
التقييم النهائي	
إجراءات التقييم النهائي:	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. - تقرير ولي 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 .
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	- تنفيذ التعليمات بشكل سهل. - تقليل عدد مرات مواجهة الطالب للمعلم - الالتزام بالقوانين الصفية والمدرسية - إنجاز المهمات المطلوبة منه ضمن الوقت المحدد - التفاعل بالأنشطة. - تعلم الطالب طريقة الجدولة وترتيب المهمات.
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: ● 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.
تقدير القياس البعدي	يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.
قائمة المراجع McMahon, R. J., & Forehand, R. L. (2003). Helping the Noncompliant Child: Family-Based Treatment for Oppositional Behavior (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. Ennio C. (1993): Noncompliance: four strategies that work. Council for Exceptional Children.	

الأدوات وأوراق العمل



الأداة 2

جدول المراقبة الذاتية

المستوى الأول

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 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

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	
					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



**الدَّعمُ النَّفْسيّ الاجْتِماعيّ
للتَّوقف عن إيذاء الذات لدى الطُّلاب ذوي
صعوبات التَّعلم**

الدعم النفسي والاجتماعي للتوقف عن إيذاء الذات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية		
البعد:	السلوكي	
المجال:	إيذاء الذات	
المشكلة:	- إيذاء الذات جسدياً من خلال الجرح أو الحرق - التكلم بسوء عن الذات ووصفها بأوصاف مزعجة. - تقصيد إيذاء النفس من خلال الطعام والنوم	
مؤشرات القياس والتقييم	1. يتكلم بصورة سيئة عن نفسه 2. يقوم بإيذاء نفسه (جرح نفسه بآلات حادة). 3. يحرق أطراف أصابعه. 4. يأكل أظافره والجلد المحيط بالظفر إلى أن يتسبب بإدمائه. 5. يمتنع عن الطعام والشراب لفترات طويلة، أو أنه يأكل بشراهة كبيرة.	
الهدف العام:	الهدف	أن يحب نفسه ويتقبلها ويتوقف عن إيذائها.
	الهدف	● أن يتكلم عن نفسه بإيجابية.
	الهدف قصير المدى:	● أن يتوقف عن إيذاء جسده. ● أن يتعرف على بدائل لتخفيف الألم الذي يعاني منه.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: 1. أن يتكلم عن نفسه بإيجابية. 2. يكافئ نفسه ويعبر عن حبه لنفسه. 3. يتوقف عن إيذاء نفسه أو جسده. 4. أن يتعلم مهارات وسلوكيات بديلة تساعد على تخفيف الضغط والشعور بالألم النفسي الذي يعاني منه.	
تعريف المشكلة:	هو سلوك يعتمد فيه الطالب إيذاء نفسه بشكل متكرر فيصبح عادة سيئة مع الوقت، يصعب إيقافها. ويكون على عدة أشكال معنوية وجسدية. الشكل المعنوي: ويكون بالحديث السلبي عن نفسه، ووصف الطالب لنفسه بأقبح الأوصاف، كأن يعيد عبارات سمعها عن نفسه، "أنا غبي"، "أنا مكروه"، "أنا سمين"، أنا قبيح. يشير هذا الحديث إلى الحوار النقدي الداخلي. وهو مبني على معتقدات تكونت وتطورت خلال فترة الطفولة بناء على آراء الآخرين، وخاصة الوالدين. إيذاء الطالب لنفسه من خلال الطعام أو النوم: بالتصريح المباشر (لا أتناول الطعام حتى أحصل على كذا)، أو بمطلب غير صريح (التراجع عن السلوك بعد الحصول على الاهتمام). ويكون تدريب الطالب على أهمية النوم أو الأكل غير مجدي فاستخدامه لهذه الأمور للإيذاء دليل على إدراكه لأهميتها. كما قد يربط الطالب الطعام/ النوم بالشعور بالذنب تجاه شخص محدد (مثلاً فقد أحد المقربين أثناء الحرب وهو جائع) وهنا التدخل يكون بالإحالة للتعرف على المشكلة وحلها.	

كما قد يكون الإيذاء بإضرار بعض أعضاء الجسم (جرح الجلد، إيذاء العين، الامتناع عن الأكل، الضرب بالأيدي والأرجل، عض أعضاء الجسد أو الحرق). ويبدأ هذا السلوك في العادة بعد عمر الثانية عشر، إلا أنه ممكن أن يظهر بوقت أبكر عند الطلبة ممن لديهم مشكلات في التكيف مع صعوباتهم التعليمية، أو المشاكل الأسرية. وعندما يقوم المعلم بملاحظة سلوك إيذاء للذات الجسدي فلا بد من التحقق من ذلك بخطوتين رئيسيتين:

الخطوة الأولى: البحث في علاقة إيذاء الذات بمحاولات الانتحار والتأكد من عدم وجود محاولات جدية للانتحار، وإلا فعلى المعلم أن يقوم بإحالة الحالة فوراً لمختص.

الخطوة الثانية: البحث في الاستجابة اللاحقة للإيذاء، "فهل كان الإيذاء ممتعاً؟". في حال كان الإيذاء ممتعاً، يتم الإحالة فوراً لمختص. في حال كانت إجابة الطالب "لا" فعلى المعلم البحث فيما إذا كان إيذاء الذات نتيجة لشعوره بالذنب، وإذا كانت الإجابة "نعم" فيجب الإحالة لمختص للتعرف على المشكلة وعلاجها. ولابد من البحث فيما إذا كان استجابة لشعور سلبي؟ إذا نعم فيمكن أن يكون أحد احتمالين، إما اندفاعية للمشاعر السلبية وتتعلق حينها الإجراءات بالتحكم بالاندفاعية والتعبير بطرق أكثر فاعلية عن المشاعر السلبية، ولذلك يفضل مراجعة دليل البعد الوجداني للتعامل مع الانفعالات. والاحتمال الثاني أن يكون طريقة تعبير غير مناسبة عن الشعور السلبي (نقص في مهارات التعبير العاطفي ومهارات حل الصراع) فلا بد من التدريب على هذه المهارات وإيجاد أساليب بديلة للتعبير عن المشاعر.

وعادة يلجأ الطالب إلى مثل هذا السلوك للحصول على فوائد نفسية منها:

- تخفيف الشعور بالألم وغيره من المشاعر السلبية القاسية.
- الحصول على الانتباه والتخفيف من بعض المشكلات مع الأقران.
- التعامل مع الملل.
- وجود أفكار اكتئابيه أو قلق.

ومع ذلك فإنها تشير إلى وجود علامات ومؤشرات نفسية تحتاج إلى تدخل فوري من المعلم لاحتواء المشكلة، ومن مختص لعلاج هذه المشكلة. ومن العلامات الواضحة لمن يقوم بإيذاء نفسه:

- وجود جروح وآثار اعتداء غير مفسرة، وإذا سُئِل عنها يجيب الطالب بأنها بسبب سقوطه من مكان معين أو بسبب تعرضه لحادث بسيط عابر، أو أن القطة قد قامت بمهاجمته، بينما تشير الآثار إلى شيء مختلف. مع الانتباه إلى أنه لا يتعرض إلى إيذاء من شخص حقيقي يقوم بإخفاء هذه الحقيقة لكيلا تزيد المشكلات عليه.
- وجود تقدير ذات منخفض.
- صعوبات في التعامل مع المشاعر والتعبير عنها.
- صعوبات في العلاقات الاجتماعية، أو تجنب تكوين الصداقات.

- تحصيل أكاديمي سيء جداً ويزداد سوءاً مع ازدياد المشكلة، أو استمرارها لفترة طويلة. - محاولة إخفاء الجسد بالملابس الطويلة، أو بلبس الملابس التي لا تتناسب مع الجو والمكان. ويدخل عادة الطالب صاحب السلوك المؤذي لذاته في دائرة سلبية تبدأ من الشعور بالمشاعر المزعجة التي تنتج عن ضغوطات، فتثير المشاعر لتصبح أكثر من قدرته على التحمل، ثم يصاحب ذلك الشعور بالذعر، فيبدأ بإيذاء ذاته، فيخف الألم النفسي أو الشعور المزعج قليلاً، ثم يشعر بالخجل أو العار، فتزداد الضغوطات عليه، مما يؤدي إلى رغبة بإيذاء الذات بشكل أكبر وهكذا. ولابد من التدخل المناسب لكسر هذه الحلقة السلبية.	
● انتقاد الطالب أو التعبير عن مشكلته أمام الزملاء والمعلمين، بشكل مباشر أو غير مباشر. ● لابد من منع الطلبة من التنمر على الطالب الذي يعاني من هذا السلوك. ● الاستهزاء أو التقليل من قدر الطالب بذكر عبارات أنه "لاجئ"، "ضعيف"، "غريب" يؤثر بشكل مباشر على تقدير ذاته، وبالتالي يؤثر على زيادة الضغوط عليه وزيادة المشاعر السلبية التي تؤذي فيؤذي نفسه. ● ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم، وعليه فلا بد من الحرص على الكلام الموجه إليهم فحتى الإيجابي منه قد يفهمه الطالب بشكل غير مناسب. ● يحتاج الطالب إلى التركيز على شعور أنه محبوب ومرغوب في الفصل والمدرسة، فهذا الشعور يخفف من الضغوطات على نفسه، كما أنه يساعده في بناء علاقات قوية مع المعلم أو مع زميل، وكلما كان لديه علاقات أقوى وأمتن، خف هذا السلوك عنده. ولابد من التركيز على أهمية وجود هذا الطالب في المدرسة، حتى لو كان مزعجاً، فيستطيع المعلم أن يقوم بترديد عبارات تدل على قيمته بين زملائه "الطالب صاحب الدم الخفيف"، "المؤدب الذي أحب النظر إليه"، "الطالب الذي أرتاح بالنظر إليه"، "الطالب الذي يهمني أمره"، وهكذا حسب العبارة التي تناسبه في الموقف المناسب. ● يحتاج المعلم مراجعة بند "تقدير الذات" في دليل البعد المعرفي، لتعلم مهارات تساعد الطالب على رفع تقديره لذاته. ● إذا كان الطالب لديه القدرة على القراءة الجيدة فينصح بإرشاده لقراءة روايات تدل على كيفية التغلب على الصعوبات والضغوطات الحياتية، مثال رواية "ساق البامبو" أو رواية "شيفرة بلال". ● غالبية الأنشطة فردية لأن هذه المشكلة تعتبر مشكلة شخصية يعاني منها فرد، يحتاج إلى تدريب وحث على:	تنبيهات ومحاذير:

- التكلم مع أحد يثق به وأن لا يعاني الطالب لوحده. لابد من تعويد الطالب على أن الحديث عبارة عن قوة ولا تدل على ضعف، وأنه بإمكانه التحدث مع صديق، أي فرد من العائلة، معلم ثقة، أخصائي المدرسة. - إيجاد سلوكيات بديلة كأن يشرب الماء كلما شعر بالضغط الشديد، أن يمشي، يغسل وجهه، يرسم وغيرها من السلوكيات التي قد تساعده. - إذا كان الطالب يعاني من صعوبات في التعبير فيمكنه استخدامه وسائل أخرى ليعبر عما في داخله كالرسم والكتابة.	
● يعتبر إيذاء الذات المعنوي من أهم المؤشرات على تدني تقدير الذات أو الوصول لحالة هزيمة الذات، وعليه فلا بد من مراجعة تمارين رفع تقدير الذات واجتياز الخبرات المتقنة والبحث عن الأمل في التحسن. ● على المعلم أن يكون على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. ● التأكد من استعداد المعلم للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. ● تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس من انخفاض في الدافع أو الاهتمام. ● لابد من تقديم أكبر قدر ممكن من التواصل الإيجابي. ○ التواصل الإيجابي اللفظي يكون بطرح أسئلة تساهم في طمأنة الطالب تشجيعه، ومشاركته الحديث عن المشاعر. ○ التواصل الإيجابي غير اللفظي كالابتسامة، الترييت على الكتف والتواصل البصري، ونبرة صوت مناسبة. ● الاهتمام بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وتقديم التعزيز المعنوي له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. ● من الضروري أن يقوم المعلم بتوضيح أهداف الحصة للطلاب (مكتوبة/ مرسومة، مسجلة، مصورة) لتتوضح المهام والمطلوب منه خلال الحصة فلا يتعرض لضغط عدم معرفة ما سيحدث. ● البدء بمهام ضمن قدرات الطالب؛ لتعزيز الدافعية لديه. ● الابتعاد عن لفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى يتجنب الوصم وتعزيز دوافع الطالب الإيجابية.	تعليمات لميسر الحصة:
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: ● في حال استخدم الطالب أسلوب الضغط عن طريق إيذاء نفسه بالامتناع عن الأكل والنوم فلا بد أن يقوم ولي الأمر بإطفاء هذا السلوك بتجاهله وعدم التركيز عليه. ● العمل على توفير جو أسري هادئ وساكن قدر المستطاع، فغالباً ما تكون هذه السلوكيات عبارة عن تنفيس لكبت ومشاعر ألم أساسها من المنزل. ● الاهتمام بما يقوله الطالب قدر المستطاع فكل كلمة يقولها تعبر عن مكنونات نفسه التي يترجمها من خلال إيذاء ذاته.	إرشادات أولياء أمور:

● الثناء والمدح والشكر بشكل مستمر على السمات الإيجابية التي يمتلكها بمظهره وسلوكه. ● السماح للطالب في حرية اتخاذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة وإن كانت بسيطة. كأن يقرر نوعية الطعام لهذا اليوم أو مكان الرحلة العائلية. ● تكليف الطالب بمهام ومسؤوليات تعلم أنه سينجزها بشكل جيد (ولو كان بدرجة بسيطة كترتيب الغرفة) فتعويده على الالتزام والانضباط الذاتي من أهم الوسائل التي تعزز لديه إحساس الاستقرار والأمان والمسؤولية وهي قيم يحتاجها الطالب بشكل كبير. ● الإجابة عن أسئلة الطالب حسب قدرات فهمه، والحرص على تعزيزه. ● السؤال بشكل مستمر عن الطالب عن شعوره، ما يسعده، ما يحزنه، عن يومه الدراسي وغيرها من الأسئلة لأمر غير أكاديمية. ● مساعدة الطالب في وضع الأهداف الحياتية. ● تقديم التشجيع والدعم. ● تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب، وخصوصاً من نوعية الأسئلة التي يقوم بطرحها عليك، فتشجيع الطالب على طرح الأسئلة والاستفسار عما في ذهنه من الضروريات لمحاربة هذا السلوك. ● تعويد الطالب على أنه لا يوجد شيء يسمى "فشل" إنما محاولات تساعد على التعلم والتطور والتحسين. ● تعزيز مبادرة الطالب لأداء مهمة ما. ● مساعدة الطالب في تحقيق الوعي بنقاط القوة لديه ونقاط الضعف التي تحتاج إلى تدريب وتحسين أو تهذيب. ● إشراك الطالب في برامج وأنشطة تساهم في حماية الذات والدفاع عنها، كألعاب القوى أو الألعاب القتالية "التايكواندو" والكاراتيه.	
--	--

ملاحظة:

تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "تقدير الذات" في البعد المعرفي، ومشكلة "اللامبالاة" في البعد التكيفي، و"العناد" المذكورة في هذا البعد التكيفي ومشكلة "الثقة بالنفس في البعد التكيفي، ومشكلة "عدم الإشباع العاطفي" في البعد الوجداني، ومشكلة "الحزن" في البعد الوجداني، "العدوانية" في البعد الاجتماعي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
يتكلم بصورة سيئة عن نفسه	أن يتكلم عن نفسه بإيجابية	نشاط 1		
		نوع التدخل:	أنشطة صفية- جماعية	أقل من 12 سنة
		مدة التطبيق:	20 دقيقة	12 سنة فأكثر
		المواد والأدوات:	كرة، سماعة صوت.	شهادة تقدير (الأداة2)

خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "حلبة الثناء" من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطلاب أن يقوموا بتشكيل حلقة أثناء الوقوف. يطبق المعلم التعليمات في البداية كنموذج أمام الطلاب. يرمي الكرة لأحد الطلاب ويطلب منه أن يقف في منتصف الحلقة. يطلب من الطلاب أن يقوموا بالغناء والتصفيق والحركة الدائرية والتوقف مع توقف الموسيقى. يطلب المعلم أن يبدأ الطلاب بذكر الصفات الإيجابية فقط عن الطالب الممسك بالكرة. يطلب بعد قدر معين من الطالب أن يرمي الكرة لأحد الزملاء بعد الثناء عليه بصفة إيجابية. يستمر الأمر هكذا حتى انتهاء جميع الطلاب (دون استثناء الطلاب من ذوي الصعوبات التعليمية). ملاحظة: تدخل حينما تسير التعليقات بشكل سلمي ووجهها مجدداً للثناء.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "شهادة التقدير" من خلال الآتي: يطلب المعلم من كل طالب أن يختار طالباً آخر ليكتب له شهادة شكر على تصرف أو موقف قام به، أو صفة يحبها فيه. عند انتهاء كل طالب عليه أن يقوم بذكر صفة إيجابية للطالب الذي يليه بالترتيب. وهكذا حتى انتهاء جميع الطلاب (دون استثناء الطلاب من ذوي الصعوبات التعليمية). يعرض على الطلاب إن شاء أحدهم أن يعترف لأحد الزملاء أو أكثر حول موقف جيد فعله معه (ولو كان بسيطاً للغاية). ملاحظات: على المعلم التأكد من أن جميع الطلاب قد حصلوا على شهادة من طالب آخر، أو أن يقوم المعلم بكتابة شهادة تقدير للطالب الذي لم يحصل على تقدير من زملائه. لا بد من المعلم أن يمنع التعليقات السلبية وإعادة توجيهها مجدداً للثناء.
نشاط 2		
	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
نوع التدخل:	أنشطة صفية- فردية	أنشطة صفية- فردية
مدة التطبيق:	25 دقيقة	25 دقيقة
المواد والأدوات:	الأداة الرابعة	الأداة الخامسة والسادسة
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أستطيع، ولا أستطيع" من خلال الآتي: يخبر المعلم الطلاب بأنه يرغب بالتعرف على ما لديهم من قدرات وميول فالإنسان يمتلك العديد من القدرات. يخبرهم بأنه عندما (سيقرأ ويكتب ويعرض صورة في آن معاً) لمهارة معينة وكانت تلك المهارة لدى أي طالب فعلى الطالب الوقوف. أخبرهم أن لا أحد يمتلك جميع المهارات، وقد يمتلك أحدهم مهارات ليست عند	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أكد نفسك" من خلال الآتي: يقدم الموضوع بالحديث عن النظرة السلبية للذات نتيجة آراء الآخرين التي يبدوها. يؤكد على أن هنالك ارتباطاً بين الرسائل التي نوجهها لأنفسنا نتيجة آراء الآخرين. تقديم بطاقة (الأداة 4) تتضمن مثلاً تخيلياً لشخص قدم عبارة سلبية للطلاب (كتابة العبارة السلبية على السبورة أيضاً، وترديدها لأكثر من مرة).



يطلب المعلم 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 الطلاب الإجابة على ورقة العمل (الأداة 5) من خلال الكتابة أو التسجيل الصوتي (بالطريقة المناسبة) للتعبير عن قدراتهم ومهاراتهم ونجاحاتهم ومهاراتهم وأهدافهم في الحياة.

أنا..... لدي قيمة ويتم تقديري عندما:

أحب من الناس حولي:

إذا أردت تعريف "من أكون" فأقول عن نفسي

(صفاتك الذاتية، مهاراتك، هواياتك):

أعيش في هذه الحياة لأني أريد أن (هذه الحالي من

الآخرين، ويجعل السبب في ذلك بأن كل شخص لديه نقاط قوة تميزه عن غيره. يقرأ البنود في الأداة ويعرضها بصورة مرئية ومكتوبة.

بعد قراءة عدد جيد من الكلمات يحصي أسماء الطلاب على السبورة مقابل المهارة المعروضة، ثم يتوقف ويسأل أسئلة المناقشة:

أسئلة المناقشة (بالترتيب):

عندما تنظرون لأسماء الطلاب أمام المهارات ألا ترون أن هناك مهارات تناسب البعض والبعض الآخر لا؟

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؟

ملاحظات:

يعرض المعلم التعليمات أكثر من مرة، ويذكر بالتعليمات بعد بدء تطبيق النشاط للمرة الأولى والثانية لمساعدة الطلاب ذوي صعوبات التعلم على التذكر وأداء النشاط. يتأكد من أن المهارات التي ستعرض في البداية ضمن مهارات الطلاب ذوي صعوبات التعلم.

يشير إلى أنه يطلب الوقوف عند القدرة على أداء المهمة بغض النظر عن مستوى الإتقان (اذكر بعض المهارات الأكاديمية كآخر المهارات المعروضة).

نشاط 3

نوع التدخل:	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
مدة التطبيق:	20 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: يكلف المعلم الطلاب بأن يقوموا بـ "اصنع بالمعجون نفسك و ضع قلبًا كبيرًا عليه يعبر	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ماذا أقول لنفسي؟" من خلال الآتي: يطلب من الطلاب الهدوء تمامًا للاستماع لصوت ضعيف.

			عن حبك لنفسك/ ارسـم نفسك وارسم قلباً كبيراً يشير لحبك لنفسك..". ثم يطلب منهم أن يقوموا بوضعه في مكان يمكنهم رؤيته يوميًا. ويكلفهم بأن يقوموا بـ "أخبر نفسك كل يوم بأنك تمتلك أموراً جيدة وأموراً ستتمكن من تحسينها بكل ما تستطيع". ويطلب إليهم حينها أن يقوموا بذكر خمسة أشياء يحبونها في أنفسهم، وذلك كل يوم بعد رؤية الرسم/ المعجون الذي يمثلهم. ملاحظة: قم بتنفيذ النشاط في الصف قبل تنفيذه في المنزل.
			وبعد صمتهم يخبرهم أن هناك صوتاً ضعيفاً يخرج عندما يحصل موقف ما، ويحتاج إلى سماعه. يقترح مثلاً لموقف "أن الطالب لم يجيب في الامتحان بصورة جيدة. يطلب المعلم منهم تأمل الموقف. يسألهم عن صوت بداخلهم يخبرهم بأنهم..... (فاشل/سيء/أقل من زملائي...) اطلب منهم أن يكملوا العبارة. (عادة تكون الإجابة سلبية) يسلط الضوء على الصوت الداخلي الذي يتحدث إلينا أثناء المواقف. يقترح مثلاً آخر لصوت داخلي محفز ومشجع عندما أمارس لعبة كرة القدم بصورة جيدة مع زملائي. يقارن المعلم بين تأثير الصوت الداخلي السلبي والصوت الإيجابي. يطلب منهم أن يخبروا أنفسهم بصوت داخلي أموراً إيجابية.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1- ارتفاع في قابلية الطالب للانخراط مع الطلاب الآخرين. 2- تفاعل أكبر للطالب بالأنشطة. 3- زيادة حب الاستطلاع وطرح الأسئلة 4- ارتفاع الروح المعنوية للطالب بعد تعزيز الزملاء. 5- مبادرة الطالب بطرح بعض الأسئلة عن "كيف يراه الآخرون". 6- التطوع لأداء مهام مختلفة. 7- ملاحظة هدوء الطالب . 8- رجوع الطالب للمعلم في حال وجود أي مشكلة. 9- الحديث الإيجابي عن الذات، عندما يتم الحوار معه.		
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
يقوم بإيذاء نفسه (جرح) نفسه بآلات حادة).	أن يتعرف على بدائل لتخفيف الألم الذي يعاني منه.	نشاط 1	
		أقل من 12 سنة	أكثر من 12 سنة
		صفي، جماعي	صفي، جماعي
		20 دقيقة	20 دقيقة
		ورقة كرتون دائرية، ورقة مطبوعة مدون بها معززات، مسمار مثبت في قطعة خشبية، معززات متنوعة	صورة لكل طالب ، ورق، مقص - عيدان
		لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أنا أحب نفسي" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أنا أستحق" من خلال الآتي:

	يطلب المعلم من الطالب أن يذكر الأشياء التي يحبها ويرغب في فعلها دائماً. يطلب من كل طالب قص الورقة بشكل مربع أو مستدير ثم يلصق صورته على الورقة ويلصقها على العود الخشي. يطلب المعلم من كل طالب أن يقف ويعطي نفسه لقباً أو صفة يحبها وأن يذكر الأسباب التي استدعته يخبر لماذا اختار هذا اللقب. يطلب من كل طالب أن يمسك صورته وينظر لها ويقول أنا أحب نفسي لذلك أنا أحميها من أي أذى ويذكر أنواع الأذى التي قد تصيبه. ملاحظة: من الممكن أن يقوم المعلم بطرح بعض الوسائل لحماية الذات، منها المحافظة على العورة، الابتعاد عن مسببات الألم كالجروح والحروق، الأكل بطريقة مناسبة للاحتياجات وهكذا.	يطلب المعلم من كل طالب ذكر الأعمال التي قام بها خلال اليوم. يسأل المعلم عن شعور الطالب أثناء قيامه بهذه الأعمال "هل تحب ما تقوم به ولماذا؟". يستمع للطلاب ويسألهم لماذا لا يشعرون بقيمة ما يقومون به من أعمال ويوضح لهم أن أي عمل يقوم به الإنسان يستحق الاهتمام به فإن كان خاطئاً يتعلم منه، وإن كان جيداً يستفيد منه. يقوم بلصق عجلة المكافآت على الكرتون وتثبيتها في المسمار الأداة رقم 6.  يقوم بلصق مجموعة من المعززات في العجلة (حلو، مميزات إضافية، درجة إضافية، إعفاء من مهمة صعبة،). يطلب من كل طالب أن يقف أمام العجلة ويختار مهمة من التي ذكرها ويتكلم عنها. يدور الطالب العجلة وعندما تقف عند المؤشر يأخذ المكافأة التي يرى أنه يستحقها لالتزامه بإنجاز مهمة حسب الاتفاق مع المعلم. يوضح للطالب أنه يحتاج تذكر إيجابياته وإنجازاته وأن يكافئ نفسه بشكل مستمر.
نشاط 2		
	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
نوع التدخل:	فردى، لا صفى	فردى، صفى (لغة عربية)
مدة التطبيق:	حسب عدد الطلبة، وكل طالب يأخذ بحدود أربع دقائق.	25 دقيقة
المواد والأدوات:	مسجل، سماعة، ميكرفون	أقلام، أوراق، هدايا متنوعة
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " المتحدّث الوائق " من خلال الآتي: يطلب المعلم من كل طالب أن يختار موضوعاً يحب التحدث فيه مع زملائه.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أقول لنفسي " من خلال الآتي: يطلب المعلم من كل طالب أن يكتب قائمة بأسماء الأمور التي يحبها ويرغب فيها دائماً.

			يحث المعلم كل طالب أن يممسك الميكرفون ويتحدث لمدة ثلاث دقائق عن موضوع محبب يختاره بنفسه. يسجل المعلم كلمة الطالب. يقوم باقي الطلاب بسؤال الطالب ثلاثة أسئلة عن هذا الموضوع ويجب عنهم. بعد الانتهاء يصفق الجميع للطالب إلى أن يجلس في مقعده. يستمر التدريب إلى أن ينتهي كل الطلاب. يستمتع المعلم لكلمة بعض الطلبة المسجلة على أن تضم كلمة الطالب صاحب المشكلة السلوكية وعلق عليها. يشكر المعلم الطلبة، ومن الممكن إعطاء كل من شارك بالنشاط فرصة اختيار مكافأة معنوية حسب اقتراح الطالب.	يطلب المعلم من كل طالب كتابة بعض الأسطر ليصف بها نفسه بكل الألقاب والأوصاف التي يحب أن يسمعها وما هي الصفات التي تميزه وما هي الصفات التي يرغب أن تكون موجودة فيه. يذكر المعلم للطلاب أهمية ذكر مشاعره ويطلب منه كتابة مشاعره المزعجة وما هي المشاعر البديلة التي يتمنى وجودها. يقوم كل طالب بمسك ورقته ويقول (أقول لنفسي) ويقرأ بصوت منخفض ما كتبه. يسأل المعلم عن إمكانية مشاركة ما كتبه الطالب مع زملائه، وله كامل الحرية بالاختيار، لكن يستطيع الطالب الذي لا يرغب بالحديث أمام الزملاء أن يتناقش مع المعلم على انفراد. يختار الطالب من قائمة المعززات ما هو متاح ويعزز به نفسه. يسأل المعلم الطلاب هل منكم من كافأ نفسه سابقاً ؟ أين وكيف ولماذا ؟ يستمتع لكل الطلاب ثم يثني على جهودهم ويخبرهم أنهم يستحقون الأفضل دائماً.
			نشاط 3	
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	فردى لاصفى	صفى جماعى
		مدة التطبيق:	20 دقيقة	20 دقيقة
		المواد والأدوات:	جهاز عرض ، الأداة 4	الأداة 5
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أنا قادر" من خلال الآتي: اطلب من الطلاب مشاهدة فيديو حول (تقدير الذات): يتناقش المعلم مع الطلبة بمحتوى الفيديو. يسأل المعلم عن المهارات التي "يفشل" الطالب فيها دائماً وتزعجه ويرغب أن ينجح فيها.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أخطأت ولكن " من خلال الآتي: يبدأ المعلم بذكر بعض المواقف التي مر بها في حياته، وكيف أثرت عليه. (مثال أنه قام بفعل شيء معين ثم تعلم أن ذلك العمل غير مقبول)، أو أن يتكلم عن قناعاته عندما كان صغيراً، (مثال : كان يظن أن القوة بالضرب، ثم تعلم أن القوة تكون بالتحكم بالغضب)، وغيرها من مواقف وقناعات يمكنه تبادلها مع الطلبة.

يسأل المعلم الطلبة عن مواقف وقناعات مشابهة عندهم. يكتب المعلم بعض هذه القناعات والصفات على السبورة. ثم يكتب بدائل إيجابية عنها. يطلب المعلم من الطلبة كتابة بعض الصفات والقناعات التي تحتاج إلى تعديل عندهم، بحيث تكون بين الطالب ونفسه. يكتب الطالب بعدها بدائل يتمنى تعلمها. يحدد الطالب بعض الصفات التي يحتاج العمل عليها. يرشد المعلم الطالب الذي يريد تغيير بعض صفاته إلى وسائل معينة. أو يطلب المعلم من الطالب مراجعة المرشد الطلابي لمساعدته، ثم يطلب منه أن يعود لإخباره بالطرق المناسبة التي تعلمها وقد تفيده.	يطلب من كل طالب أن يسحب بطاقة القدرات من الصندوق ويقرأ ما بالبطاقة الأداة رقم 4. يتدرب الطالب على أن يختار من بين قائمة القدرات ويقول (أنا قادر أن). <table><tr><td>أسمع</td><td>أرى</td><td>أفكر</td></tr><tr><td>أركض</td><td>أطعم</td><td>أنتوي</td></tr><tr><td>أرسم</td><td>ألون</td><td>أنتلم</td></tr></table> يتذكر الطالب أن له قدرات مختلفة قد جعلها الله فيه لأنه يحبه ويكرمه عن باقي المخلوقات. يسأل المعلم الطالب عن كيفية الاستفادة من هذه القدرة في حياته. ثم يستمع لهم ويقوم باقي الطلاب بنفس التدريب. يوضح المعلم للطلاب أنهم رائعون وأنهم بحاجة للتدريب على أي مهارة لا يحققونها كما هو متوقع منهم، وأن ذلك يحتاج للوقت والصبر . يضع المعلم مجموعة من الكلمات التي يقولها الطالب في أوراق مقصوصة ويضعها في صندوق، كما في الأداة الخامسة. <table><tr><td>أنا فاشل</td><td>أنا كسول</td><td>أنا كاذب</td><td>أنا مغلوب</td></tr><tr><td>أنا ممل</td><td>أنا ضعيف</td><td>أنا أعرج</td><td>أنا أعمى</td></tr><tr><td>أنا ناجح</td><td>أنا نشيط</td><td>أنا صديق</td><td>أنا يحبني</td></tr><tr><td>أنا سعيد</td><td>أنا قوي</td><td>أنا أعرف</td><td>أنا السليم</td></tr></table> يطلب المعلم من الطلبة سحب البطاقات السلبية وإيجاد بدائل لها تكتب على ظهر البطاقة. يطلب المعلم من كل طالب أن يقف ويقول صفة يريد أن يغيرها للأفضل، فإن كانت من الصفات داخل الصندوق يكتب البديل فوراً عنها، وإن كانت غير موجودة يكتبها ويكتب الصفة البديلة عنها. ملاحظة: يفضل أن يقوم المعلم بالكتابة، أو وضع رمز للكلمة في حال وجود صعوبات شديدة بالكتابة والقراءة، كي لا يحرص الطالب.	أسمع	أرى	أفكر	أركض	أطعم	أنتوي	أرسم	ألون	أنتلم	أنا فاشل	أنا كسول	أنا كاذب	أنا مغلوب	أنا ممل	أنا ضعيف	أنا أعرج	أنا أعمى	أنا ناجح	أنا نشيط	أنا صديق	أنا يحبني	أنا سعيد	أنا قوي	أنا أعرف	أنا السليم
أسمع	أرى	أفكر																								
أركض	أطعم	أنتوي																								
أرسم	ألون	أنتلم																								
أنا فاشل	أنا كسول	أنا كاذب	أنا مغلوب																							
أنا ممل	أنا ضعيف	أنا أعرج	أنا أعمى																							
أنا ناجح	أنا نشيط	أنا صديق	أنا يحبني																							
أنا سعيد	أنا قوي	أنا أعرف	أنا السليم																							

تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة (1) تتحسن قدرة الطالب على السيطرة على نفسه أثناء الانفعال. (2) يتفاعل بحيوية مع الآخرين. (3) يعدد بعض الصفات التي يحبها في نفسه، ويحدد صفات يحتاج إلى تطويرها. (4) يهتم بمظهره الخارجي بشكل أكبر. (5) يتوقف عن إيذاء جسده.
-------------	---

التقييم النهائي	
إجراءات التقييم النهائي	يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق الآتية: - مستوى الطالب الأكاديمي: حيث يلاحظ أداء الطالب العام خلال الفصل الدراسي في المهام التي تتطلب الثقة بالنفس وتقدير الذات والمشاركة الفعالة. - التقرير الذاتي: يتم أخذ مقارنة شفوية من الطالب لقبل وبعد تطبيق الأنشطة، ويتأكد من ترديد عبارات إيجابية عن نفسه. - تقرير ولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر بعد مضي (شهر - 6 أشهر) عن تطبيق البرنامج حول حاجة الطالب واهتمامه بنفسه والاعتزاز بها ومكافأة نفسه. ويسأله عن تحسن علاقاته مع الأهل والجيران. - تطبيق مقاييس (يطبق من قبل الأخصائي النفسي): مقياس تقدير الذات.
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب وتشير لمدى فاعلية البرنامج: - حب المشاركة والالتزام بالأنشطة. - التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية. - التعبير عن المشاعر المختلفة. - تبني المواقف الإيجابية - تعزيز (زيادة ظهور) بعض السلوكيات الإيجابية. - التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية لنفسه. - أن يتقبل نفسه كما هي. - يشعر بالاعتزاز والانتماء بشكل مقبول. - يبدي اهتماماً بإنجازات الآخرين.
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: ● الحديث عن الموت أو الانتحار ● إذا كان إيذاء الذات له مسببات تم تفسيرها وتفصيلها كما في تعريف المشكلة. ● استمرار العزلة والانسحاب وتجنب التفاعلات الاجتماعية. ● استمرار ظهور آثار جروح وحروق غير مفسرة. ● مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة.

● الاستمرار بالبكاء والحزن أو الاستثارة الشديدة والهيجان بسياق غير ملائم ● الإفصاح عن مشكلة تستدعي تدخل مختص.	
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. - Anna M. (2010): Managing Self-Harm: Psychological Perspective. 1st edition, Routledge, New York. - Tim M. Marie A. Gemma T.(2007) Helping children and young people who self-harm : an introduction to self-harming and suicidal behaviors for health professionals. Abingdon, Oxon, New York, Routledge. - Kate M. and Sara G. (2008): Self harm the path to recovery . Lion Hudson.

الأدوات وأوراق العمل



شكر وتقدير أنا الطالب\ة _____ أشكر زميلي\تي الطالب\ة: _____ لأنه _____
شكر وتقدير أنا الطالب\ة _____ أشكر زميلي\تي الطالب\ة: _____ لأنه _____

أنا..... لدي قيمة ويتم تقديري عندما:

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....

أحب من الناس حولي:

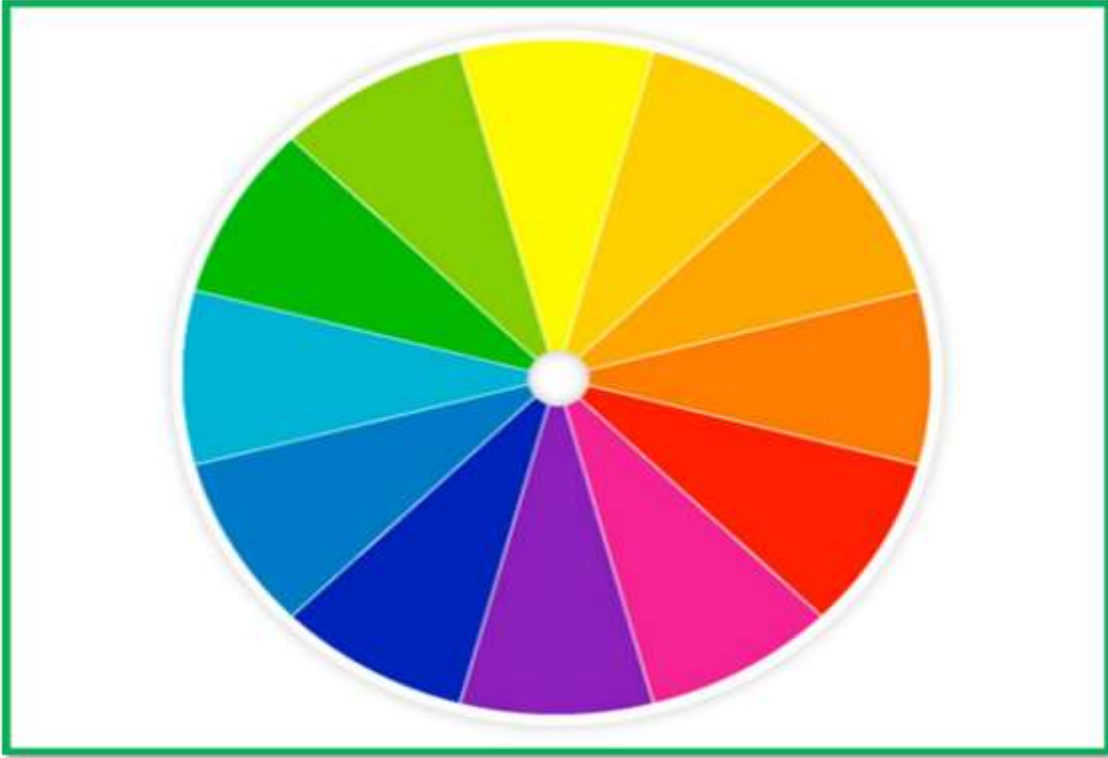
- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....

إذا أردت تعريف "من أكون" فقلول عن نفسي (صفاتك الذاتية، مهاراتك، هوايتك):

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....

أعيش في هذه الحياة لأني أريد أن (هيك الحللي من حياتك):

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....



أسمع	أرى	أقفز
أركض	أغني	أتذوق
أرسم	ألون	أتكلم

أنا	أنا	أنا	أنا
فاشل	كسول	كاذب	محبوب لست
أنا	أنا	لا	لا أقدر
ممل	ضعيف	أعرف	
أنا	أنا	أنا	الكل
ناجح	نشيط	صادق	يحبني
أنا	أنا قوي	أعرف	أنا
ممتع			أستطيع

الدَّعمُ النَّفْسيُّ الاجتماعيُّ

للمحد من الشعور بالإرهاق والشكوى من الآلام
الجسدية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم

الدعم النفسي والاجتماعي للحد من الشعور بالإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم		
البعد:	السلوكي	
المجال:	الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية	
المشكلة:	- مشاكل في النوم تظهر على وجه الطالب من خلال الاسوداد تحت العينين، والشعور بالتعب المستمر والحاجة للنوم. - عدم إكمال إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليه وصعوبات في التركيز - الشكوى باستمرار من آلام في الرأس والمعدة أو المفاصل دون وجود سبب عضوي لها.	
مؤشرات القياس والتقييم	- يظهر على وجهه الإرهاق والتعب الناتج من وجود مشاكل في النوم - البطء بتنفيذ المهمات. - الشعور بتعب وإرهاق وآلام جسدية ليس لها سبب عضوي. - الشكوى المستمرة من وجود آلام غير مبررة، وخصوصاً في حالة التعرض للتوتر أو الضغط. - عدم إكمال إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليه. - صعوبات في التركيز بسبب قلة ساعات النوم. - لديه مخاوف ووساوس من المرض أو التعب.	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	تحسن ملحوظ بمظهر الطالب وحيويته وأن تتوقف الشكوى من الآلام الجسدية غير المبررة عضوياً.
	الهدف قصير المدى:	- أن يكون الطالب أكثر تفاعلاً وحيوية. - أن يتعلم الطالب ترتيب يومه وتنظيم وقته. - أن يتعلم الطالب كيفية العناية بصحته. - أن يتكيف مع الجو المدرسي بكافة تفاصيله. - أن يكون لديه أصدقاء ويشارك في النشاطات المدرسية بفاعلية. - أن يتعلم الطالب التعبير عن مشاعره بدلاً من إسقاط مشاعره على الشكوى من الأمراض العضوية.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة أن: - يكون أكثر تفاعلاً في الأنشطة المدرسية. - يستطيع التمييز بين الألم العضوي الحقيقي والألم بسبب الانزعاج. - يصبح أكثر تنظيماً بخصوص وقت النوم. - يبتعد عن النوم أثناء الحصص. - يظهر على وجهه علامات الحيوية والنشاط بدلاً من الوجه المصفر. - يبني علاقة ثقة مع المعلم ليخبره عما يضايقه. - يصبح أكثر اندماجاً اجتماعياً مع الزملاء.	

تعريف المشكلة:

هي مشكلة شائعة تنطوي على حالة جسدية وعقلية من التعب الشديد، وتدل على أن الجسد غير منسجم مع نفس الطالب بمعنى أنه هناك معاناة لسبب معين، وهذه المعاناة تظهر على الجسد كوسيلة للتعبير عن وجود سبب من ثلاثة، يمكن التحقق منها بعد التأكد من أن الطالب ليست لديه معاناة عضوية حقيقية، فقبل بدء المعلم بالتدخل التربوي للتعامل مع هذه المشكلة، لا بد أن يستبعد وجود مرض فعلي وهذا أمر هام لا يمكن التجاوز عنه، ومن ثم يتأكد من أن الطالب يتناول طعاماً مناسباً، وأنه لا يعاني من وجود أمراض حقيقية أو نقص بفيتامينات وهرمونات أساسية يحتاجها الجسد. ويكون ذلك بتوجيه سؤال مباشر لولي الأمر ومتابعة لنوعية الطعام الذي يحضره معه للمدرسة، كما يكون بسؤال الطالب بشكل غير مباشر عن عاداته الحياتية وما يحب من الطعام أو يشتهيه.

ثم لا بد من استبعاد مسببات مرضية أخرى لكنها نفسية المنشأ كوجود اضطراب معين، ويكون ذلك بالتوجه للأخصائي النفسي بالمدرسة وسؤاله والطلب منه التدخل لعلاج مشكلة الطالب النفسية، إن كانت المشكلة بسبب اضطرابات القلق أو توهم المرض.

عد استبعاد هذه المسببات العضوية (مرض أو اضطراب)، واستمرار هذه المشكلة التي تسبب للطالب مشكلات جسدية ونفسية وعاطفية وتؤثر على تركيزه وقدراته العقلية ويتسبب عنها مشكلات أكاديمية وسلوكية، على المعلم اكتشاف مسببات أخرى قد تكون وجدانية أو تربوية أو سلوكية وعليه تكون المسببات على ثلاثة مستويات:

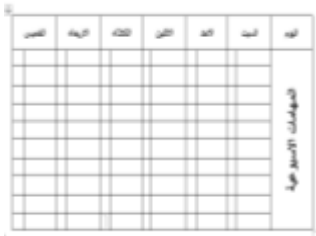
- أولها: التعب والإرهاق والشكوى من الأمراض بسبب نفسي المنشأ. عندما يعاني الطالب من مشاكل في النوم بسبب الأرق أو الخوف من إحراج قد يصيبه لعدم فهمه أو تعليقات سخرية تصله من زملائه. كذلك قد يصاب الطالب بهذه المشكلة خلال فترة الامتحانات بسبب وجود قلق الامتحانات لديه.
- ثانياً: التعب والإرهاق بسبب تربوي المنشأ، ويكون بسبب عدم وجود نظام أو روتين يومي في الأسرة، أو بسبب وجود مشاكل أسرية بين الأبوين، أو بسبب عدم وجود بيت منظم وغرفة نوم مناسبة يستطيع الطالب النوم فيها هادئاً. كما قد يعاني بعض الطلبة من هذه المشكلة عندما يبرزق الأبناء بطفل حديث الولادة، فيكون بكاء الطفل، وانشغال الوالدين سبباً رئيساً لوجود صعوبات في النوم الهادئ للطالب وبالتالي تحدث هذه المشكلة. وأحياناً تكون بسبب وجود عنف أسري، هذا كله يؤدي إلى آلام جسدية، أو صعوبات في النوم تسبب الإرهاق والتعب.
- ثالثاً: التعب والإرهاق بسبب عادات سيئة: كحب السهر أو متابعة بعض المسلسلات والأفلام في وقت متأخر، كما قد يعاني من هذه المشكلة، من لديه إدمان على الألعاب الإلكترونية. كما يفضل بعض الطلاب السهر للدراسة، بدلاً من الدراسة خلال النهار.

أما بالنسبة للشكوى من الآلام غير المبررة فهذا يرجع في الغالب إلى وجود كبت بالمشاعر يعاني منه الطالب. كما قد يكون بسبب الحاجة للفت النظر والحصول على الاهتمام بسبب انشغال الوالدين عنه. كما أنه يكون نتيجة تحمل بعض الطلاب مسؤوليات أكبر من قدراتهم، كأن يطلب من الطالب مثلاً أن يتفوق رغم وجود الصعوبات التعليمية لديه، أو الضغط عليه ومقارنته مع من هو أكثر تفوقاً. كما قد يعاني الطالب من ضغوطات شديدة تؤدي فعلياً إلى شعور بالآلام جسدية عندما يطلب منه رعاية إخوته الصغار خصوصاً لمن فقد أحد الوالدين أو كليهما بسبب ظروف الحرب أو اللجوء، أو لمجرد انشغالهما عن البيت.

كما أن الطالب الذي يتعرض للتنمر بشكل مستمر خصوصاً إن كان التنمر بسبب شكله أو سمته، تصبح لديه ردة فعل تجاه جسده، فيكرهه أو يتمنى تغييره . ومن الضروري التوضيح هنا بأنه وفي بعض الأحيان ليس وارداً أن تكون للطالب ضغوطات ومشاكل حتى تتشكل لديه هذه المشكلة فقد تكون نتيجة سماعه لمن حوله عن شكوى مستمرة فيقوم بالتقليد.	
● يجب الاهتمام والانتباه على شكوى الطالب، ولا يجب افتراض أنها نفسية المنشأ دون التأكد من صحتها والأخذ بالاعتبار أن العديد من الأمراض تكون بسبب نقص في هرمونات معينة، أو فيتامينات يحتاجها الجسد لم يتم تغذيتها بشكل جيد، ولذلك لا بد من مراجعة الصحة المدرسية إن وجدت، أو الطلب من الأهل أن يتم مراجعة طبيب لاستبعاد أي سبب عضوي. ● طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة ومحاولته الهرب بنفسه عن طريق النوم خلال الحصص أو ادعاء الأمراض، وأهمها الصداع أو أمراض المعدة. ● لا بد من ملاحظة اندماج الطالب في الفصل وخارجه للتأكد من سبب مشكلته فقد تكون بسبب تعرضه للتنمر، أو بسبب وجود ضغوطات كبيرة يتعرض لها من أسرته. ● بناء الثقة مع الطالب أساسي قبل التدخل التربوي للتعامل مع مشكلة الطالب، فكلما شعر الطالب بمحبة المعلم له واهتمامه به، استطاع أن يشاركه السبب الرئيسي لمشكلته. ● من المفيد أن يصفح المعلم الطالب أو أن يعانقه (بعد استئذانه ويكون عناقاً آمناً لا شهادت فيه) ليشعر الطالب بالقرب والاهتمام من المعلم. ● الابتعاد كل البعد عن وصف الطالب بأوصاف قد تزيد من معاناته ومشكلته، كأن يقول المعلم "مازحاً" الطالب المريض، أو الكسول، أو كثير الشكوى، أو صاحب البطن المتعب، وغيرها من الأوصاف التي قد يقصد بها المعلم التخفيف من معاناة الطالب إلا أنها حقيقة تزيد المشكلة وتوصلها. ● الاهتمام بمنظر الطالب وملاحظته بشكل يومي، والسؤال عما أحضر معه من طعام. ومحاولة طلب العون له ومساعدته بشكل غير مباشر، فقد تكون مشكلة الطالب نتيجة فقر أو إهمال البيت له، أو أنه يتيم لا سند له. ● لا بد أن يكون هدف الأنشطة الموجهة للطالب محاولة فهم سبب مشكلته، وتقديم الحلول المناسبة لها ضمن ظروفه، وحسب توقعات الطالب نفسه، ولا يجب رفع سقف التوقعات وذلك لكي لا يحبط المعلم والطالب. ● قد يكون الطالب من ذوي صعوبات التعلم في حالات الطوارئ مسؤولاً عن تحمل أعباء أسرته، وقد يكون منفقاً عليها فيضطر للعمل ليلاً والذهاب للمدرسة صباحاً، فهذا طالب تقدر جهوده، وعلى المعلم محاولة تقديم العون والدعم الممكن له، لأن مشكلته هذه تدل على أنه محب للعلم رغم ظروفه وظروف أسرته القاسية.	تنبيهات ومحاذير:
- إذا تم معرفة الأسباب التي أدت إلى مشكلة الطالب فلا بد من تقديم الدعم المناسب بتخفيف الواجبات وتغيير نمط الامتحانات، والاعتماد على أن يقوم الطالب بالتفاعل أثناء الحصص. - لا بد من محاولة تغيير الروتين أثناء الحصص، وأن تطلب من الطالب الخروج إلى دورة المياه لغسل وجهه لكي يستطيع النهوض.	تعليمات لميسر الحصص:

- الكثير من الأنشطة موجهة للطلاب جميعاً ولكن الهدف منها متابعة الطالب صاحب المشكلة. - ينصح بمراجعة دليل البعد المعرفي فيه أنشطة متنوعة تساعد على رفع تقدير الذات للطلاب وزيادة التركيز. - ينصح بمراجعة دليل البعد الانفعالي إذ به أنشطة عملية تساعد في تعلم التحكم والتعامل مع المشاعر.	
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: - مراجعة الطبيب وعمل التحليلات الطبية اللازمة ضروري قبل البدء بالتدخل التربوي لحل المشكلة، وإن كان الأهل من النوع المهمل أو غير المهتم فمن الممكن طلب الإذن منهم على أن يقوم المعلم بعرض الطالب على طبيب المدرسة أو طبيب خاص. - كما لا بد من فحص النظر للطالب، فوجود مشكلات بالإبصار تزيد من معاناة الطالب عند النظر إلى السبورة ومحاولة التركيز بالكتاب، وهذه مشكلة يمكن حلها بسرعة عند توفير نظارة طبية مناسبة. مع العلم أن المعلم يستطيع التنبؤ بوجود مشكلة بالإبصار بأن يقوم برسم حرف صغير ويطلب من الطالب الاقتراب من السبورة تدريجياً لقراءته، فإن استطاع ذلك عند الاقتراب يصبح لديه دليلاً مناسباً لإقناع الأهل بذلك. - على المعلم سؤال الأهل وحثهم على متابعة مستوى نشاط الطالب في البيت. ويكون ذلك من خلال ملاحظة درجة نشاطه ومقارنة الطالب بنفسه قبل بدء المشكلة، والانتباه على نشاطه مع أخوته أو أبناء العائلة والأصدقاء. - لا بد من متابعة نوم الطالب ومراقبته أثناء الليل لاستكشاف سبب المشكلة الرئيسي فقد يقوم الطالب من نومه ليلاً لمتابعة برامجه أو ألعابه بعد نوم الوالدين. لا بد من تنظيم نوم الطالب وعمل روتين مناسب في البيت، بوقت محدد للنوم، وتخفيف الضوضاء قدر المستطاع ليستطيع الطالب النوم بهدوء. - كما لا بد من مراقبة ما يشاهده الطالب ليلاً، فبعض المواقع تنشر صوراً وأفلاماً غير لائقة يتابعها الطالب فتثير لديه الشهوات التي تدفعه لسلوكيات أخرى تزيد من معاناته. - إشراك الطالب بالأنشطة الرياضية فممارسة الرياضة تعمل على تقوية الجسد، متخذاً شعار "العقل السليم في الجسم السليم". - مراعاة تغذية الطالب ومحاولة توفير وجبات غذائية فيها جميع العناصر الغذائية المطلوبة من فيتامينات ومعادن وبوتين وكربوهيدرات، ولا بد من تذكر الفواكه والخضراوات، والمكسرات حسب استطاعة الأهل. - حث الطالب على شرب الماء النظيف بكميات كبيرة. - منع الطالب من استخدام الهاتف الجوال أو أخذه لغرفته قبل النوم بساعتين على الأقل، فالأشعة المنبعثة من الأجهزة تخفف جودة النوم لدى الطالب.	إرشادات أولياء أمور:
ملاحظة: تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "تقدير الذات" في البعد المعرفي، ومشكلة "الذكريات الأليمة" في البعد المعرفي، و"كثرة الحركة" المذكورة في هذا البعد السلوكي، ومشكلة "عدم الإشباع العاطفي" في البعد الوجداني، ومشكلة "الحزن" في البعد الوجداني، "الشعور بالوحدة" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.	

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر								
نشاط 1			يكون أكثر تفاعلاً في الأنشطة المدرسية.	يظهر على وجهه الإرهاق والتعب الناتج من وجود مشاكل في النوم								
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر											
صفي جماعي	لا صفي جماعي	نوع التدخل:										
45 دقيقة	25 دقيقة	مدة التطبيق:										
جهاز عرض الفيديو، أوراق، ألوان، الأداة الأولى، الأداة الثانية		المواد والأدوات:										
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أستمع بصحّي" من خلال الآتي: يسأل المعلم الطلاب عن الساعة التي ينامون فيها ، يمكن أن يحدد عدد ساعات نومهم ليوم الأمس. يسأل المعلم الطالب عن عدد ساعات النوم التقريبية في اليوم والليلة في غالب الأوقات. يوضح للطلاب فوائد النوم مبكراً وسلبات النوم المتأخر. يعرض المعلم فيديو عن عادات النوم و النوم المبكر يتناقش المعلم مع الطلاب ويحاول المعلم دمج ما تم فهمه من الفيديو في مادته الدراسية. فإن كان معلم مادة اللغة العربية يستخدم عبارات يدرّب الطلاب على كتابتها، وإن كان معلم رياضيات يكتب الأرقام والساعات، وإن كان معلم مادة العلوم يتناقش عن الجسد والصحة. يوزع المعلم ورقة عمل على الطلاب الأداة الأولى.			خطوات التطبيق:									
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أستمع بصحّي" من خلال الآتي: يسأل المعلم الطلاب عن الساعة التي ينامون فيها ، يمكن أن يحدد عدد ساعات نومهم ليوم الأمس. يسأل المعلم الطالب عن عدد ساعات النوم التقريبية في اليوم والليلة في غالب الأوقات. يوضح للطلاب فوائد النوم مبكراً وسلبات النوم المتأخر. يعرض المعلم فيديو عن عادات النوم و النوم المبكر يتناقش المعلم مع الطلاب ويحاول المعلم دمج ما تم فهمه من الفيديو في مادته الدراسية. فإن كان معلم مادة اللغة العربية يستخدم عبارات يدرّب الطلاب على كتابتها، وإن كان معلم رياضيات يكتب الأرقام والساعات، وإن كان معلم مادة العلوم يتناقش عن الجسد والصحة. يوزع المعلم ورقة عمل على الطلاب الأداة الأولى.												
<table><tr><td>أنام متأخراً</td><td>أنام مبكراً</td></tr><tr><td>الكسل</td><td>أذهب في موعدي</td></tr><tr><td>السرعة والعجلة</td><td>النشاط</td></tr><tr><td>الإحساس بالألم</td><td>التركيز</td></tr></table>					أنام متأخراً	أنام مبكراً	الكسل	أذهب في موعدي	السرعة والعجلة	النشاط	الإحساس بالألم	التركيز
أنام متأخراً	أنام مبكراً											
الكسل	أذهب في موعدي											
السرعة والعجلة	النشاط											
الإحساس بالألم	التركيز											

عدم الاستعجال العصبية والتوتر				
يكتب المعلم النتائج التي تترتب على النوم مبكراً أو متأخراً على السبورة. يقرأ على الطلاب النتائج واحدة تلو الأخرى ويقوم بعمل اتفاق معهم على النوم المبكر لفوائده العظيمة. يرسم المعلم مع الطلبة شكلاً لساعة ويحدد الطلاب الساعة التي يودون النوم فيها، ويرسم أو يكتب الطلاب الساعات التي تناسبهم ليكون لهم روتين يومي ثابت يساعدهم على الحيوية والنشاط. (الأداة الثانية). 				
نشاط 2				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
جماعي لا صفي	صفي جماعي	نوع التدخل:		
40 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
شريط لاصق	الأداة الثالثة	الأدوات		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "نشيط أم كسول" من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطلبة تحديد المهام والمسؤوليات الخاصة له في الأسبوع، كما في الأداة الثالثة.  يطلب المعلم من الطلاب توزيع المهام اليومية في الجدول وكتابة حرف م في	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "نشيط أم كسول" من خلال الآتي: يشرح المعلم للطلاب عن سلم النشاط اليومي، وهو عبارة عن أوقات يكون النشاط فيها مرتفعاً و في أوقات أخرى يكون منخفضاً. حيث يشعر الطالب بالنشاط أحياناً وبأوقات أخرى يشعر بالكسل، وهذا أمر طبيعي ولكن بحيث لا تطول مدة حالة الكسل بحيث يتحول إلى سلوك وعادة سيئة تؤثر على الدراسة والصحة. يشرح المعلم فكرة النشاط والكسل من خلال لعبة، حيث يضع شريطاً	خطوات التطبيق:		

				لاصقاً على الأرض بشكل غير منتظم، وعلى الطلاب القفز على الشريط، واختيار جانب من جوانب الشريط الأيمن إذا أراد أن يبقى نشيطاً، والأيسر في حال أنه تعب ولا يحب الحركة. يشجع الطلاب في الجانب الأيمن جميع زملائهم للانتقال للجانب الأيمن.	حالة إنجاز المهمة وحرف غ في حالة عدم الإنجاز. يشرح المعلم جدول الأولويات (هام، عاجل، غير هام، غير عاجل). كما في الأداة الرابعة. مساواة الأولويات إدارة الوقت والتخير التهام غير عاجل عاجل غير هام غير هام عاجل غير هام غير هام عاجل غير هام يحث المعلم الطلاب على تلوين المهام العاجلة باللون الأحمر مثل الصلاة والدراسة وغيرها وتقسيم اليوم بناء على عدد المهام. يحدد الطلاب المهام غير المهمة وغير العاجلة، باللون الأخضر. ويقوم بتحديد المهام وتلوينها، على الجدول الذي يحدد فيه المهمات. يتابع المعلم مع الطالب صاحب المشكلة ليساعده على ترتيب وتنظيم يومه ومهامه.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير مدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. تحسن في مظهر وجه الطالب من ناحية الشحوب والتعب. 2. تحسن في تفاعل الطالب وحيويته ومشاركته بالأنشطة 3. يعبر الطالب عن قدرته على تنظيم وقته وخصوصاً وقت نومه. 4. ينجز المهام الموكلة إليه ضمن الوقت المحدد. 5. يتعلم الطالب التعبير عن مشاعره بدلاً من الشكوى من الأمراض العضوية.				
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			
أن يتعلم الطالب كيفية العناية بصحته	أن يتعلم الطالب	نشاط 1			
	كيفية العناية	نوع التدخل:	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
	بصحته	مدة التطبيق:	يوم مدرسي بالتعاون مع كادر المدرسة.	20 دقيقة	فردى لا صفى
		المواد والأدوات:	من الممكن إحضار بعض الفاكهة كنموذج لغذاء صحي. الأداة الرابعة	دفتر متابعة\ ورقة وقلم	

	خطوات التطبيق: لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "يوم صحي" من خلال الآتي: يقوم المعلم بدعوة طبيب أو ممرض ليتكلم عن الصحة، وعن دورهم في علاج المرضى وكيفية الوقاية من الأمراض. يقوم المعلم بدعوة سيارة إسعاف لو أمكن ليتحدث المسعف عن دورهم في تقديم الإسعاف للمرضى والمصابين. يطلب المعلم إحضار شيء صحي من المنزل (وفي الحالات التي يعلم أنه من الصعب توفير ذلك ممكن أن يقوم المعلم بإحضار نوع من الفاكهة). يتناقش المعلم مع كل طالب في الطرق التي تجعله يحافظ على الحيوية والنشاط وفي حال لم يستطع يطلب المساعدة من الآخرين. يقوم الطلاب بكتابة وصفة العناية بالصحة \ أو رسم هذه الوصفة. الأداة الخامسة.  يطلب من الطلاب تعليم أحد من خارج المدرسة عن الأمور الصحية (الأخوة والآباء، الأصدقاء أو أي فرد من العائلة).	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "وصفة الصحة" من خلال الآتي: يتفق المعلم مع الطالب على الجلوس في مكان هادئ. يتناقش المعلم مع الطالب حول العادات الصحية وغير الصحية، بما يخص النوم والتغذية والرياضة. يسجل الطالب على دفتره أو ورقة خارجية بعض الاتفاقات التي تساعد الطالب على تحسين صحته. يسأل المعلم عن إمكانية مشاركة هذه الوصفة مع أحد من المنزل. إن لم يرغب الطالب بمشاركة هذه الوصفة مع أحد من المنزل، فمن المفيد الطلب منه أن يشارك نتائج تطبيق هذه الوصفة مع المعلم.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير مدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: - تحسن في مستوى صحة الطالب بشكل عام، مما يؤثر على نشاطه وحيويته. - التقليل من الشكوى من الأمراض.	

التقييم النهائي	
إجراءات التقييم النهائي	يمكن تقييم المؤشرات السابقة من خلال: الملاحظة خلال الحصص: وتكون من متابعة المجهود المبذول خلال الحصّة ، وإظهار النشاط عند أي مجهود يبذله. التفاعل بالأنشطة الصفية واللاصفية: التفاعل والتواصل الجيد مع الآخرين، التقليل من التثاؤب المستمر خلال اليوم، تحسن في المزاج بشكل عام. التقليل من الأصوات والمواقف البسيطة.
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	1. أكثر حيوية ونشاطاً و يظهر ذلك على وجهه. 2. الاندماج بالأنشطة المقدمة 3. أقل انفعالاً في المواقف 4. أداء المهمات التي تسند له بدقة ونجاح 5. تطور في اهتمام الطالب بالمهام المدرسية.
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: 1- رفض الطالب المشاركة بالأنشطة المقدمة. 2- استمرار الاهتمام والدعم دون الحصول على نتيجة واضحة. 3- مشاكل متزايدة بالانتباه والتركيز. 4- الاشتباه بوجود أمراض عضوية. 5- رد فعله سلبي تجاه الآخرين وخصوصاً من يحاول الاقتراب منه، فمثل هذه الشكاوى قد تكون بسبب تعرضه لاعتداءات معينة أو لتحرش من قريب له، وهي علامات لا بد أن تؤخذ بالاعتبار، ولكن من قبل مختص يتابع حالة الطالب.
تقدير القياس البعدي	يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.

الأدوات وأوراق العمل

أنام متأخراً	أنام مبكراً
الكسل	أذهب في مواعيدي
السرعة والعجلة	النشاط
الإحساس بالألم	التركيز
العصبية والتوتر	عدم الاستعجال



اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
المهام الأسبوعية						

غير عاجل	عاجل	مصفوفة الأولويات إدارة الوقت وإنجاز المهام
غير عاجل وهام: قم بوضع جدول زمني واضح لأداء هذا النوع من المهام ولا تأخرها حتى لا تصبح عاجلة وهامة 	عاجل وهام: قم بأداء هذه المهام أولاً وركز على أدائها 	هام
غير عاجل وغير هام: تجنب هذه الأمور التي تحرقك عن تحقيقك مهماتك وتضيع وقتك 	عاجل وغير هام: بعض المهام قد تبدو عاجلة تحرقك عن أهدافك الحقيقية والأفضل إن أمكن وضع جدول لتحقيقها أو تفويضها للآخرين 	غير هام

الأداة الخامسة



الدَّعمُ النَّفْسيّ الاجْتِماعيّ
لِاستِبدادِ الشُّعُورِ بِالْمَللِ لدى الطُّلابِ
ذوي صعوباتِ التعلُّمِ

الدعم النفسي الاجتماعي لتبديد الشعور بالملل لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم		
البعد:	السلوكي	
المجال:	الملل	
المشكلة:	كثير التملل والانعزاج مما يقدم.	
مؤشرات القياس والتقييم:	- يتذمر دائماً. - يجد صعوبة بالجلوس لفترة طويلة. - يجد صعوبة بانتظار دوره. - يصعب عليه التركيز لفترة طويلة. - يهمل واجباته	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	أن يتمكن من متابعة الدرس والتفاعل في الأنشطة المدرسية بفاعلية.
	الهدف قصير المدى:	- أن يتفاعل الطالب مع الأنشطة المقدمة. - أن يجد بدائل تساعد على الاستمتاع ومحاربة الملل.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: - أن يقلل من الامتناع والتذمر من الملل بسبب ما يقدم له. - أن يتفاعل الطالب مع الأنشطة المقدمة. - أن يعبر الطالب عن سبب انزعاجه وملله من الأنشطة المقدمة.	
تعريف المشكلة:	الملل شعور يترجمه السلوك كرد فعل بشكل طبيعي، يصيب الكبار والصغار، إلا أنه ينتشر أكبر لدى اليافعين، وذلك لعدم وضوح هدفهم بالحياة. يحدث الملل بسبب وجود شعور بالفراغ وانزعاج مرتبط بذلك الفراغ. وعادة يشعر الطالب بالملل فتقصر مدة انتباهه وتركيزه، ويفقد الاهتمام أو الاستمتاع بالاستمرار في الأنشطة. كما يحدث الملل في حال وجود طاقة مرتفعة لدى الطالب لا يمكنه التحكم فيها. للملل مسببات عديدة منها: - سبب عاطفي، وخصوصاً عندما يحتاج إلى لفت النظر وإعطائه الاهتمام. أو وجود خوف من التغيير. - قلة وجود ما يحفز القدرات العقلية، فيكون الدرس مملاً، أو أن يكون أسلوب شرح المعلم رتيباً، عدم وضوح التعليمات، الخوف من الخطأ. - قيود في اختيار ما يقوم به الطالب بسبب وجود تحكم شديد من قبل المربين بأسلوب حياته ومنع أي أفكار إبداعية أو ممتعة. كما يعمل الروتين الذي يعتمد على التكرار إلى فقدان الحماس لدى الطالب. نوعية الأنشطة المقدمة لا تتناسب وقدراته، فإما أن تكون أكثر منها أو أقل. يستطيع الإنسان التركيز فيما يفعله، ويفقد اهتمامه بالموجودات، لأن الملل مرتبط بعملية انتباه معرفي. كما أنه يعتبر استجابة للتحديات ليرى كم من القدرات التي يمتلكها الإنسان للتغلب على هذه التحديات. كما أوضحت	

الدراسات بأن الأشخاص الذين يعانون من الملل بدرجات متفاوتة وبسيطة يتميزون بأداء جيد في مختلف مجالات وأنشطة الحياة اليومية. بينما استمرار وتكرار الملل قد يكون عرضاً من أعراض الاكتئاب. حيث تشابه أعراض الملل إلا أن الفرق يكمن في الرغبة بالمساهمة بالأنشطة الممتعة، فالطالب المصاب بالملل يمكن أن يتحفز ويستمتع بسبب وجود نشاط ممتع، بينما الطالب المكتئب يتجنب المشاركة بالأنشطة مما يؤدي إلى نوع من العجز المكتسب، يرتبط الملل وقدرة الطالب على التعلم فكلما كانت المعلومات من السهل استيعابها، وكان أسلوب التعليم محفزاً للحواس الخمس كان التفاعل أكبر وأفضل.	
- يحتاج الطالب الذي يشعر بالملل إلى المشاركة، وينجذب بسهولة لذلك عند عرض أشياء مسلية، لا بد من الانتباه على المحتوى المقدم وأسلوب العرض. - تقسيم وقت الحصة قدر المستطاع، بحيث لا تزيد مدة النشاط الواحد عن عشر دقائق. وبالتالي يجب تنويع الأنشطة المقدمة قدر المستطاع. - عزز السلوك الإيجابي بشكل فوري عند تفاعل الطلاب، ويكون التعزيز المعنوي (التصفيق، الثناء، مميزات إضافية، درجة إضافية) من أفضل أنواع التعزيزات التي تساعد على تحفيز الطالب. - طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وزيادة الملل لديه. - من المهم توفير بدائل عديدة للطالب تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...)، لتجنب الملل ولمحاولة الوصول إلى جميع الطلاب مع اختلاف أنماط تعلمهم. - بعض الطلاب لديهم تشتت الانتباه ولذلك قد يؤدي ذلك إلى سوء في تفسير الإشارات الاجتماعية، ولذلك يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم. - التحقق باستمرار من متابعة تركيز الطالب وانتباهه وفهمه لما يحصل في الحصة، وتقليل المشتتات، وتزويده بالوقت الكافي.	تنبيهات ومحاذير:
- تحديد مكان جلوس الطالب لمكان أقرب إلى السبورة والمعلم. - تعزيز المهام المنتهية، لتحفيز الطالب على الاستمرار والمتابعة بالأنشطة. - جذب الطالب من خلال سؤاله عن مدى انتباهه أثناء الدرس. - التأكد من فهم الطالب أولاً بأول تجنباً لفقدان انتباه الطالب واهتمامه. - لا بد أن يكون الحديث واضحاً، ومنوعاً في طريقة عرض الدرس، وفي نبرة الصوت أثناء الحديث والشرح وفقاً للمهم والأهم. - توجيه الطالب لإعطاء الأولويات للمهام المدرسية مع السماح بأداء المهام الأخرى في وقت لاحق.	تعليمات لميسر الحصة:

- فهم الطالب ومعرفة أنواع الصعوبات لديه؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. - تقديم أكبر قدر ممكن من التواصل الإيجابي. ويكون التواصل الإيجابي اللفظي (عن طريق طرح أسئلة حول الاهتمام به مثال طمأننته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر، وغيرها)، التواصل الإيجابي غير اللفظي (الابتسامة، التريبت، التواصل البصري، نبرة صوت مناسبة وغيرها). - من الضروري أن تكون أهداف الحصّة واضحة للطلاب (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة)؛ حتى تتوفر معايير لتعزيز الأداء. - البدء بمهام ضمن قدرات الطالب؛ لتعزيز الدافعية لديه.														
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: - التخفيف من استخدام الأجهزة الإلكترونية في السبب الرئيسي للملل لتعود الطالب على المثبرات السريعة من سرعة الحركة، والألوان والأصوات المتنوعة. - عدم منع الطالب من أداء الأنشطة الأخرى (المشتتات) بل وجه الطالب لترتيب الأولويات والبدء بتنفيذ الواجبات ومن ثم أداء المهام التي تحلو له. - ترك الحرية للطالب في اتخاذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة وإن كانت بسيطة. - تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب. - إتاحة الفرصة له للمشاركة في صنع القرار (مثال: وضع القواعد المنزلية). - مساعدة الطالب على التعبير عن مشاعره بحرية وأمان. - التقليل من الألعاب الإلكترونية ووضع بدائل مختلفة كإشراك الطالب بنوادر، أو جعل وقت هذه الألعاب عبارة عن مكسب يكسبه كنوع من التعزيز.	إرشادات أولياء أمور:													
ملاحظة: تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "اللامبالاة" في البعد التكيفي، ومشكلة "الاتصال والتواصل" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "العزلة والانطواء" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "عدم الإشباع العاطفي" في البعد الوجداني، ومشكلة "الانفعال" في البعد الوجداني. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.														
<table><tr><th>المؤشر</th><th>الهدف</th><th>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</th></tr><tr><td rowspan="5">الحركة غير الهادفة. يجد صعوبة بانتظار دوره. غير متقن لواجباته</td><td rowspan="5">أن يتفاعل الطالب مع الأنشطة المقدمة</td><td>نشاط 1</td></tr><tr><td>أقل من 12 سنة</td></tr><tr><td>جماعي صفي</td></tr><tr><td>30 دقيقة</td></tr><tr><td>أوراق، أقلام، ألوان (الأداة الأولى)</td></tr><tr><td>خطوات التطبيق:</td><td>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "فكر واكتب" من خلال الآتي:</td><td>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أشارك أفكارك" من خلال الآتي:</td></tr></table>		المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	الحركة غير الهادفة. يجد صعوبة بانتظار دوره. غير متقن لواجباته	أن يتفاعل الطالب مع الأنشطة المقدمة	نشاط 1	أقل من 12 سنة	جماعي صفي	30 دقيقة	أوراق، أقلام، ألوان (الأداة الأولى)	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "فكر واكتب" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أشارك أفكارك" من خلال الآتي:
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق												
الحركة غير الهادفة. يجد صعوبة بانتظار دوره. غير متقن لواجباته	أن يتفاعل الطالب مع الأنشطة المقدمة	نشاط 1												
		أقل من 12 سنة												
		جماعي صفي												
		30 دقيقة												
		أوراق، أقلام، ألوان (الأداة الأولى)												
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "فكر واكتب" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أشارك أفكارك" من خلال الآتي:												

ولا يكمل أعماله وواجباته.			يسأل المعلم عن هوايات الطلاب ومميزات كل هواية. يشجع المعلم الطلاب على تجربة أنشطة مختلفة ليختار هواية معينة لمن لا توجد عنده واحدة محددة. يعطي المعلم مثلاً عن هوايات وأنشطة ممكن أن يقوموا بها أثناء الملل. يقوم بتوزيع ورقة العمل (الأداة الأولى). يطلب من كل طالب أن يقرأ الكلمة المكتوبة ويبحث عن حروف الكلمة بوضع دائرة على الحروف. يطلب من كل طالب تلوين الصورة الموضحة. يطلب من كل طالب أن يعطي جملة على الصورة المرفقة. طلب من كل طالب أن يكون كلمات جديدة من الحروف المكتوبة. يطلب من الطلاب تكوين قصة تحتوي على بعض الكلمات. يبين المعلم أن بإمكان الطلبة اكتشاف ألعاب مسلية من خلال أي نشاط أو مهمة يقومون بها.	يقوم المعلم برسم دائرتين داخل بعضهما على الأرض بالشريط اللاصق. يقسم الطلاب إلى مجموعتين. تقف كل مجموعة على الدائرة الأكبر من الخارج والمجموعة الأخرى على الدائرة الصغرى. عندما يدق المعلم الجرس تقوم الدائرة بالحركة عكس بعض. وعندما يدق الجرس مرة أخرى تقف الدائرتان. يقوم كل فرد في المجموعة الأولى بطرح سؤال عن الدرس لزميله في المجموعة الثانية ثم يضرب المعلم الجرس فتتحرك الدائرتان عكس بعضهما مرة أخرى. يتفاعل المعلم بالدخول داخل الدائرتين وتوجيه الطلاب وتعزيز التفاعل والحوار. بعد الانتهاء يطلب من كل طالب تسجيل الأسئلة التي طرحها والتي استقبلها ومشاركتها مع الجميع وكيفية الإجابة عليها. بعد الانتهاء يقوم كل فريق بالوقوف مرة أخرى على الدائرة. يطلب المعلم من الطلاب عند سماع صوت الجرس الحجل على رجل واحدة على خط الدائرة وعند سماع صوت الجرس التوقف ومن ينزل رجله يخرج خارج الدائرة. يكرم الطالب الفائز الذي يبقى أطول فترة ممكنة، بمميزات إضافية يختارها (درجة إضافية، إعفاء من واجب).
---------------------------	--	--	---	---

نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي فردي\جماعي	صفي فردي\جماعي	نوع التدخل:		

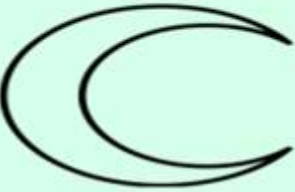
مدة التطبيق:	أثناء الحصة	45 دقيقة												
المواد والأدوات:	قصص متنوعة حسب مستوى الطلبة/ حقيبة، الأداة الثانية، كرة صغيرة، هدايا خفيفة	جهاز iPad												
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "القارئ الصغير" من خلال الآتي: يخبر المعلم عن حقيبة القصص (يحملها معه في كل الحصة). يسمح المعلم للطالب الذي أنجز مهمته أن يفتح الحقيبة ويختار منها قصة يقرأها، أو ينظر إليها. يعطي المعلم ورقة عمل للطلاب تشمل اسم القصة، اسم الشخصيات بالقصة، القصة حقيقية أم خيالية، كتابة ثلاثة أمور تعلموها من القصة. الأداة رقم (2) <table border="1"> <tr><td>اسم القصة</td><td></td></tr> <tr><td>الشخصيات</td><td></td></tr> <tr><td>نوع القصة</td><td></td></tr> <tr><td>تعلمت من القصة</td><td>-1</td></tr> <tr><td></td><td>-2</td></tr> <tr><td></td><td>-3</td></tr> </table> بإمكان الطالب اختيار الكتابة في ورقة العمل. وإن اختار الكتابة يكافأ بهدية مخفية في الحقيبة (محاة، قلم رصاص، كرة مطاطية، قصص) يقوم الفرد الآخر بقراءة ملخص القصة من الصور. يقوم الطالب بتنفيذ المطلوب منه (حسب العمل الذي تتوقف عنده الكرة).	اسم القصة		الشخصيات		نوع القصة		تعلمت من القصة	-1		-2		-3	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " ساعة تكنولوجية" من خلال الآتي: يتفق المعلم مع الطالب على إنهاء ما يطلب منه. وبعدها يستطيع الطالب أن يقوم باستخدام الـ iPad للعب بعض الألعاب الإلكترونية المرتبطة بالمادة الدراسية. يحدد المعلم بعض النتائج المترتبة على هذه الألعاب. يمكن أن ينشئ المعلم بعض الألعاب بنفسه ترتبط بالدرس، يستخدمها الطالب حسب تفاعله بالحصّة الدراسية. البرامج التي من الممكن أن يستخدمها المعلم لإعداد ألعاب إلكترونية. - Kahoot.com - Quizzat - Pocket - LiveBoard
اسم القصة														
الشخصيات														
نوع القصة														
تعلمت من القصة	-1													
	-2													
	-3													
نشاط 3														
نوع التدخل:	صفي جماعي	12 سنة فأكثر												
مدة التطبيق:	20 دقيقة	خمس دقائق												
المواد والأدوات:	الأداة الثالثة، صندوق	-												
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التذكّرة" من خلال الآتي: يقوم المعلم بكتابة بعض الأسئلة من الدرس السابق على ظهر ورقة تذكّرة. (الأداة الرابعة).	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أنت أستاذي" من خلال الآتي: يكلف المعلم الطلبة بتجهيز موضوع مهم من في عمره للتحدث به عندما يطلب منه ذلك.												

يقوم المعلم بتكليف الطالب الملول بتجهيز عدة مواضيع لأنه سيكون لديه الفرصة لأن يقدم موضوعه عدة مرات. يطلب المعلم أن يشارك الطلاب خلال الحصص المتعددة. يدير المعلم عملية تقديم الطلاب للمواضيع، بحيث يمنع أي تعليقات ساخرة أو مزعجة. من الممكن الاتفاق على إعطاء الطالب علامات إضافية لتعويض نقص سابق لديه في علامات الامتحانات. من المفيد تنوع أماكن إعطاء الحصص، بحيث يتعلم الطلاب الإلقاء في الفصل أو الساحة أو المسجد، ويكون تغييراً يساعد الطالب الملول.	يجهز المعلم بعض الأسئلة من درس اليوم يضعها في الصندوق ويكتب عليها تذكرة خروج. قبل دخول الطلاب يقوم كل طالب بأخذ تذكرة من صندوق الدخول ثم يجاوب على أسئلة الدرس السابق. وبعد انتهاء الدرس لا يخرج الطالب إلا بعد الإجابة على سؤال تذكرة الخروج. في حالة لم يقدر الطالب على السؤال يطلب المساعدة من أحد الزملاء. ملاحظة: من الممكن تغليف البطاقات بتغليف حراري، ليسهل الكتابة عليها بقلم سبورة قابل للمسح وذلك ليستخدمها المعلم مرات عديدة.		
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: - يتفاعل الطالب بحماس أكثر من طبيعته مع الأنشطة المختلفة. - يبادر الطالب بأفكار جديدة. - تقل شكوى الطالب وتذمره عن الملل. - يعبر الطالب عن حبه للمدرسة، والأنشطة المدرسية.	تقييم الهدف		

التقييم النهائي	
- الملاحظة: ملاحظة تفاعل الطالب في الأنشطة الصفية وغير الصفية والاندماج مع المجموعات، مع ظهور ملامح السعادة عليه. - التطبيق العملي للطالب لما تم تعلمه في حال اشتكى من الملل، وتذكر البدائل العملية التي تم التدريب عليها كلما اشتكى بمفرده أو عندما يتم تذكيره بفكرة الأنشطة. - ملاحظات ولي الأمر: في حال تعبير ولي الأمر أن الطالب أصبح أكثر نشاطاً وتفاعلاً، وخفف من الشكوى من الملل.	إجراءات التقييم النهائي
1- التفاعل الإيجابي مع المعلمين والطلاب 2- قلة الحركة غير الهادفة 3- يجلس لفترة طويلة في المدرسة 4- يتفاعل الطالب مع الأنشطة المقدمة 5- إنجاز المهام المطلوبة بشكل مقبول 6- التطبيق العملي للبدائل العملية في حال الملل	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: - الحركة غير الهادفة - استمرار الشكوى من المعلمين والطلاب والمدرسة. - انخفاض مستمر في التحصيل الأكاديمي. - التهرب من الدراسة والمدرسة	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع
- Sandi M. (2017) The Science of Boredom: Why Boredom is Good. Robinson. - Josefa R. (2019). "Boredom Is in Your Mind: A Shared Psychological-Philosophical Approach". SPRINGER.

الأدوات وأوراق العمل



ه س ك ل م ة

ا ل ط ص ع ب

ع ل م ش ح ت



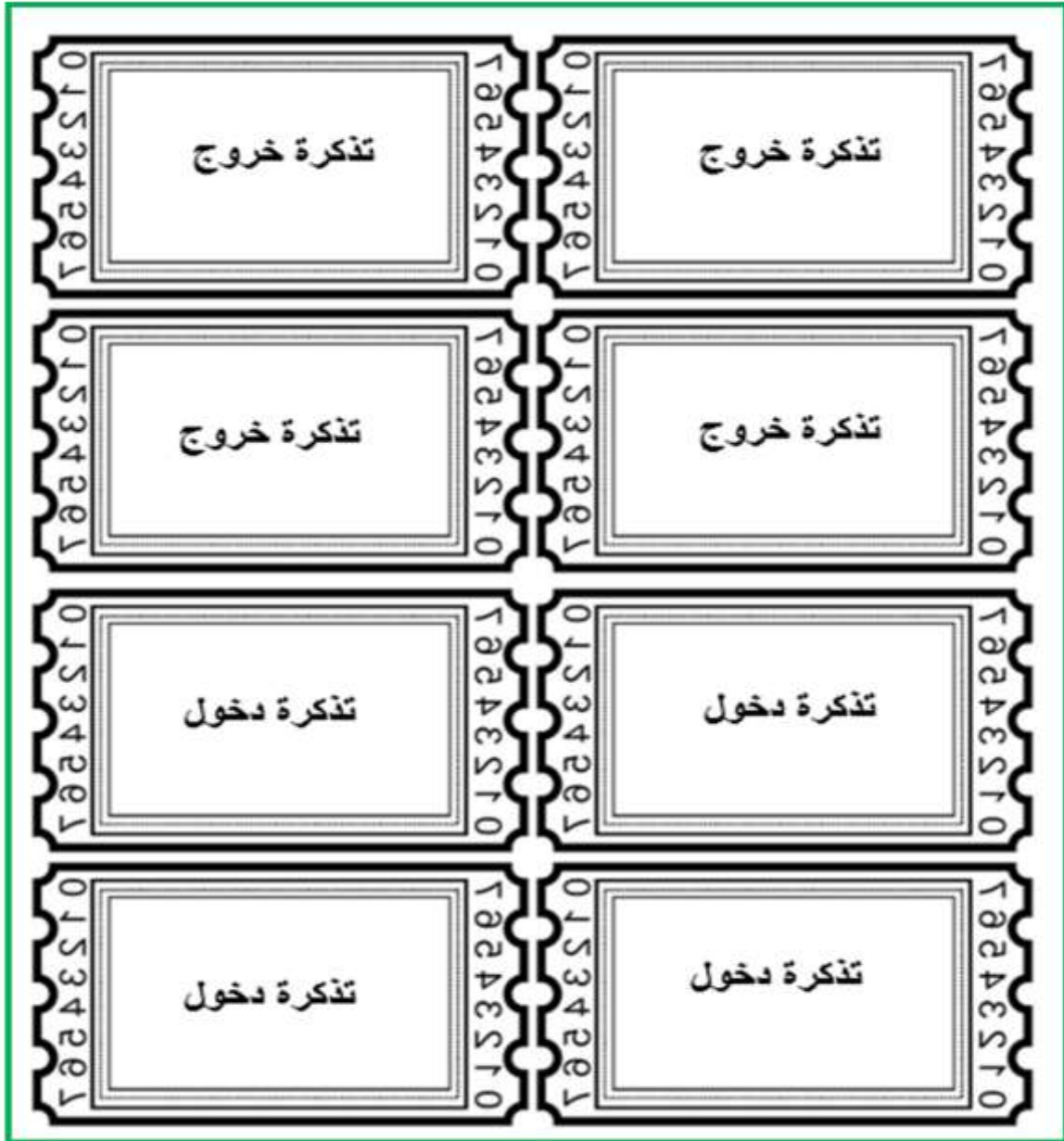
ه س ك ل م ة

ا ل ط ص ع ب

ع ل م ش ح ت

الأداة الثانية

	اسم القصة
	الشخصيات
	نوع القصة
-1	
-2	
-3	



**الدَّعمُ النَّفسيّ الاجتماعيّ
لمعالجة الإهمال لدى الطلاب
ذوي صعوبات التعلم**

الدعم النفسي والاجتماعي لمعالجة الإهمال لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم

البعد:	السلوكي
المجال:	الإهمال
المشكلة:	- إهمال النظافة الشخصية - إهمال إحضار أدواته وكتبه المدرسية - مظهر عام غير مرتب ومتناسق - استهتار بطريقة التصرف أمام الآخرين
مؤشرات القياس والتقييم:	- يهمل مظهره ونظافته وملابسه. - يفقد أدواته وكتبه المدرسية بشكل متكرر. - يقوم بعادات سيئة. - يقوم بإيذاء نفسه.
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:
	الهدف قصير المدى:
أن يهتم الطالب بنفسه وتصرفاته وأدوات نظافته الشخصية. - أن يتعلم الطالب الاهتمام بنفسه. - أن يتعلم الطالب ممارسة سلوكيات تؤدي للنظافة الشخصية. - أن يتعلم الطالب المحافظة على أدواته المدرسية. - أن يتعلم الطالب التصرف اللائق أمام الآخرين.	
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: - أن لنفسه عليه حقاً، وأن حق النفس يكون بالمحافظة على النظافة الشخصية والتصرف اللائق والمحافظة على أدواته وأغراضه الشخصية. - أن يعي الطالب أهمية النظافة وطرق المحافظة على نظافته الشخصية. - أن يتوقف الطالب عن العادات السيئة. - أن يمارس الطالب سلوكيات تؤدي للنظافة الشخصية. - أن يحافظ على أدواته وكتبه المدرسية. - أن يحضر معه أدواته واحتياجاته الضرورية. - أن يبتعد عن السلوكيات الدالة على إهماله والتي تسبب نفور من حوله منه. - أن يفهم أن لديه احتياجات ضرورية وأساسية لا بد من تغذيتها وإشباعها. - أن يحسن التصرف أمام الغير، بحيث يتعلم ما هو اللائق وغير اللائق أمام الآخرين.

تعريف المشكلة:

الإهمال الشخصي حالة سلوكية يقوم بها الطالب فhemل احتياجاته الأساسية مثل النظافة الشخصية، واللباس المناسب، التغذية الجيدة أو التصرف اللائق والمقبول اجتماعياً أمام الآخرين. ينتج هذا السلوك لتعرض الطالب للإهمال الشديد من قبل الوالدين، أو لسوء تربية شمل ما يلي:

- عدم وجود شخص تربوي يعتمد عليه أو يثق به الطالب.
- اعتماد الطالب على نفسه لانشغال الوالدين.
- الاعتمادية المفرطة على الآخرين فيفقد الطالب تحمل مسؤولية تصرفاته.
- نقص الإشباع العاطفي.
- التأثير على تقدير الطالب لذاته، فغالباً سلوك الإهمال يكون ناتجاً عن ضعف كبير في الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- النقد المستمر.
- العنف الأسري.
- المشاكل الأسرية.

كما أن سلوك الإهمال الشخصي قد يكون لتمرّد الطالب على المجتمع وعاداته، أو يكون لتقليد شخصية محببة تقوم بعادات غريبة.

من الأسباب الأخرى لسلوك الإهمال الشخصي أنه يحدث في بعض الحالات القليلة نتيجة لضعف في القدرات العقلية للطالب أو بسبب وجود بعض الأمراض العضوية التي تؤدي إلى خروج رائحة كريهة (كوجود الفطريات مثلاً). وقد يأتي الإهمال الشخصي كعرض من أعراض الاكتئاب الذي يصيب البعض وخصوصاً إذا تصاحب معه أعراض أخرى كالإرهاق والحزن وفقدان النشاط، وهذه حالة يحتاج أن يلجأ بها المعلم إلى المختص فوراً، فكلما كان التدخل التربوي أبكر سهل التعامل مع هذه المشكلة السلوكية. ينقسم الإهمال الشخصي إلى أربع فئات هي:

أولاً: الإهمال في النظافة الشخصية والمظهر الشخصي.

النظافة الشخصية هي مجموعة من العادات التي يلتزم الطالب بها، ويحرص على اتباعها للمحافظة على نشاطه، وحيويته، وصحته، ومظهره الشخصي، ولزيادة احترام الآخرين له، بحيث تؤثر على مختلف الجوانب الجسدية والنفسية منها، فقد يؤدي إهمالها إلى الإصابة بالعديد من الأمراض، والتي تتعلق بتفشي الفيروسات والعدوى تنتج من عدم غسل اليدين وعدم الاهتمام بنظافة الأسطح قد يمنع الحياء المحيطين بالطالب من إخباره بالاشمئزاز منه. أو على العكس قد يكون إهمال النظافة سبباً لتنمر الآخرين على الطالب والابتعاد عنه.

ثانياً: سوء المحافظة على الأدوات الشخصية.

يفقد الطالب أدواته المدرسية، أو أنه ينساها في أماكن معينة لا يستطيع تذكر مكانها. ويمكن للمعلم مراجعة الدليل المعرفي للاستزادة أكثر باستراتيجيات التدخل التربوي للتعامل مع النسيان. كما قد يقوم الطالب بتكسير أدواته من باب تنفيس الغضب أو لمحاربة الملل، وقد يفعل ذلك للعدوان على غيره كأن يقوم بتمزيق المحاة لقذف أصحابه بأجزائها. كما قد يلجأ الطالب إلى توسيع دفاتره وكتبه، بالأكل عليها أو تركها على الأرض

فيمزقها أخوته الصغار، وهذه من الأمور الأكثر إزعاجاً للمعلم عند تصحيح الدفاتر والكتب المدرسية. وفي الغالب يرتبط الإهمال الشخصي لممتلكات الطالب الخاصة مع الرغبة بتخريب الممتلكات العامة، فيكسر الطالب طاولته وكرسیه أو أنه يكتب على الحائط. ثالثاً: العادات السلبية المزعجة. من قضم الأظافر، أو نتف الشعر أو وضع اليد في الأنف، أو رمي الأوساخ الخاصة به على الأرض، وجميعها عادات يتم التدريب عليها، وتم تخصيصها كمشكلة سلوكية منفردة. رابعاً: التصرفات غير اللائقة أو المتقبلة مجتمعياً. كأن يجلس الطالب على الطاولة، أو أن يقوم بتخريب الممتلكات في المدرسة، وكذلك الضحك بصوت مرتفع، والكلام بأسلوب مستفز، وهذه تصرفات تدل على اللامبالاة الناتجة عن إهمال كبير في الذات، حيث لا يكثر من حوله وردود فعلهم على هذه التصرفات.	
- الحذر من تناول موضوع النظافة الشخصية بشكل مباشر مع الطالب وخصوصاً إن كان لديه ضعف في تقدير الذات، ويصبح التحذير أكثر أهمية من تناول مثل هذه المواضيع أمام زملائه. فمن الضروري عدم نقد الطالب بشكل يؤذيه ويوصل المشكلة لديه، بل لابد من تحفيزه لتطبيق سلوكيات الاهتمام بصورته الذاتية التي يرغب أن يكون عليها. - الانتباه عند اختيار الكلام مع الطالب صاحب المشكلة، فقد تكون الأسباب التي أدت إليها بحاجة إلى حل قبل تقديم النصيحة والإرشاد، وإن كان لابد من نصيح الطالب مباشرة فمن الضروري استخدام كلمات وعبارات لائقة، وبأسلوب لطيف. - لابد أن يكون المعلم قدوة بالاهتمام بالمظهر العام والترتيب لأدواته وطريقة كتابته على السبورة وغيرها من المظاهر التي تعطي انطباعاً بالاهتمام الشخصي. - منع الطلاب من انتقاد بعضهم بالحديث عن موضوع النظافة، ومن الجيد تعليمهم طرق لطيفة للتعبير عن الانزعاج من رائحة معينة. - في حال وجود إهمال أسري أدى إلى الإهمال الشخصي، قد يكون تدخل المعلم بمثابة تغيير جذري لمستقبل الطالب، فمن الجيد إعطاء الاهتمام للطالب وشكره وثنائه على أي تقدم يقوم به، كما أنه من الجيد الطلب منه أن يقوم بتغيير ملابسه أو غسل وجهه ومساعدته بإعطائه منديلاً مثلاً، أو عطرًا. - تشجيع الذكور والإناث على القيام بالأعباء المنزلية والاقتداء عملياً بهدي الحبيب رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم، الذي كان يساعد أهل منزله في تدبير شؤون المنزل. - اجتناب إزعاج الطالب بما مضى والتذكير الممل بزلاته في كل مناسبة.	تنبيهات ومحاذير:

- لا بد من نهي الطالب فوراً عن أي فعل يدل على إهمال بالململكات العامة (راجع الدعم النفسي الاجتماعي لسلوك تخريب المملكات العامة). - استخدام المواراه في حال رغبة المعلم بإيصال فكرة معينة لها علاقة بالنظافة الشخصية لطالب معين، لتكون معظم التعليمات والإرشادات على هيئة قصة خيالية (قصص إسقاطيه) واجعل الطلاب يشاركون بالحل ولا تبدأ بسؤال الطالب المستهدف حتى لا يشعر الآخرون، بأنه المقصود من القصة. - الإكثار من القصص والمواقف التي تجعل الطلاب ينفرون من الإهمال الشخصي. - استخدام الثناء والمديح كوسيلة لتعزيز هذا السلوك.	تعليمات لميسر الحصة:
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: - اهتمام الطالب وابتعاده عن سلوك الإهمال الشخصي منعه من البيت، وهو عادة إما نتيجة لسوء تربية كما ذكر سابقاً، أو أنه تقليد لعادات الأسرة، ولذلك لا بد من البدء في تعديل هذا السلوك من البيت. - الابتعاد التام عن العقاب البدني، فوسائل التأثير والعقاب كثيرة، ولا تصفع، فالصفع دليل ضعف، وهناك كثير من وسائل الثواب والعقاب - الطلب من ولي الأمر أن يقوم الطالب بالاستحمام بشكل متكرر والتخلص من رائحة العرق بغسل نفسه واستخدام مزيل العرق. - حث الطالب على قص الأظافر بشكل دوري. وتغيير الجوارب بشكل يومي. - الاهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام، واستخدام السواك بشكل مستمر. - تنظيف الملابس وغسلها دوماً، والابتعاد عن ارتدائها لفترات طويلة، كما يمكن توفير ملابس بديلة إذا كان وضع الأسرة المادي يسمح بذلك. كما يمكن تعويد الطالب على مسح المكان المتسخ بشكل مباشر ليبقى محافظاً على نظافة وترتيب منظره طوال اليوم. - من الممكن إعطاء الطالب مرآة جيب خاصة ليتأكد من نظافة فمه وأسنانه كلما احتاج ذلك. - تنشئة الطالب على الاهتمام بالنظافة الشخصية، من خلال توفير كافة احتياجات النظافة الأساسية، وتدريبه على استخدام أدوات النظافة الشخصية والاستنجاء بعد دخول الحمام بشكل صحيح. - ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن: لأنه يمتص العرق، ويشكل طبقة عازلة بين الجسم والملابس. - الابتعاد عن ارتداء الملابس المصنوعة من النايلون، والبوليستر، خاصة في الصيف. - الاهتمام بالنظافة الشخصية عامة وعند تناول أطعمة تؤدي الى رائحة للفم أو الجلد عند تناولها مثل الثوم/البصل/الحلبة وغيرها وذلك بالاستحمام	إرشادات أولياء أمور:

اليومي واستخدام فرشاة الأسنان بصورة صحية (في الصباح/بعد الأكل/قبل النوم).

- تقليل القلق والتوتر؛ لأنه يزيد إفراز العرق.
- وضع القليل من العطور ومزيل العرق قبل الخروج من المنزل.
- العناية اليومية بالمناطق الحساسة، وذلك عن طريق غسلها بغسل خاص؛ للقضاء على رائحة الإفرازات الطبيعية، كما يُنصح بتجفيفها جيداً.
- العناية الشخصية أثناء الدورة الشهرية للبنات البالغات، وذلك بتنظيف المنطقة الحساسة؛ لمنع الإصابة بالفطريات، ولتجنب خروج روائح كريهة، مع استبدال الفوط لمدة لا تزيد عن 8 ساعات.
- من المفيد تسجيل إنجازات الطالب بشكل يومي وذلك لنمو حب الذات لديه.
- تشجيع الطالب على المشاركة بالأنشطة الإبداعية كالفن، والتصميم، والخيطة.
- استمتع باللعب مع الطالب ليُظهر له أنك تحب قضاء الوقت معه وقد أظهرت الدراسات أن احتمالات سعادة الطالب تزداد، كما وتقل أخطار الإصابة بالاكتئاب والقلق عندما ينخرط الأطفال في اللعب الصحي، كذلك فإن اللعب والاستمتاع هو وسيلة جيدة لتفريغ التوتر.
- امنح الطالب المسؤوليات واسند إليه بعض الأعمال المنزلية التي تُناسب عمره وتمنحه إحساساً بالهدف والإنجاز. فتحمل مسؤولية بعض المهام المنزلية البسيطة يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً في بناء الثقة والاهتمام الشخصي.
- الاهتمام بدراسته وحياته المدرسية، وبما يفعله في يومه بشكل عام، وخصوصاً إن كان بحاجة إلى مُساعدة.

ملاحظة:

تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "اللامبالاة" في البعد التكيفي ومشكلة "صعوبة إتمام المهام اليومية" في البعد التكيفي، ومشكلة "عدم تحمل المسؤولية" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "العزلة والانطواء" في البعد الاجتماعي، يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق
يهمل مظهره ونظافته وملابسه .	أن يتعلم الطالب الاهتمام بنفسه.	نشاط 1
يفقد أدواته وكتبه المدرسية	وأن يطبق سلوكيات النظافة.	أقل من 12 سنة
	نوع التدخل:	12 سنة فأكثر
	مدة التطبيق:	صفي جماعي
	المواد والأدوات:	10 دقائق
	خطوات التطبيق:	الأداة الأولى
		لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ماذا لو؟" من خلال الآتي:
		نشاط "أهتمّ بنفسي" من خلال الآتي:

بشكل متكرر - يقوم بعبادات سيئة.			يقوم المعلم بتخصيص جزء من الحصص بشكل يومي للتحديث عن جوانب الاهتمام بالنفس. يعطي المعلم الطالب كل يوم ورقة من أوراق الأداة الأولى، ليقوم الطالب بقصها ولصقها وتلوينها في بداية دفتر المادة. يتفق المعلم مع الطلبة على التركيز على الملصق بدءاً من حصّة اليوم. في الحصّة القادمة يسأل المعلم الطلاب عن الذي التزم بتطبيق المطلوب منه للاهتمام بنفسه. يذكر المعلم الطلاب بأهمية الرجوع إلى هذه القائمة، للتأكد من أنهم يهتمون بأنفسهم وبشكل جيد.	يقوم المعلم بطرح نماذج مرت معه من الطلاب. من هذه النماذج: -طالب له رائحة كريهة. -طالب ملابسه متسخة. -طالب دائم الاستعارة للأدوات المدرسية من غيره. -طالب يتصرف بفضاظة وغلاظة. -يخبرهم ماذا لو كنت أنت هذا الطالب، كيف ستكون حياتك؟ -ويخبرهم ماذا لو كان هو صديق كهذا طالب. كما يمكن الاستفادة من الأداة الأولى للاطلاع على أفكار مواقف حياتية يمكن أن يستخدمها المعلم ليسأل الطالب عن "ماذا يفعل لو..."
		نشاط 2		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	صفي جماعي	لا صفي – جماعي
		مدة التطبيق:	40 دقيقة	20 دقيقة
		المواد والأدوات:	بودرة لامعة، أدوات للتنظافة (فرشاة الأسنان، معجون، صابون، مناديل مبللة، معقم)	
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أهتم بنفسي" من خلال الآتي: يطلب المعلم من طالب في الفصل المشاركة معه في مشهد تمثيلي. يستخدم المعلم بودرة لامعة (من أدوات المكياج) يطلب المعلم من الطالب أن يعطس ثم يغمس يديه في البودرة اللامعة. يشرح المعلم أن الجراثيم تلتصق باليد تماماً كالبودرة. يخبر المعلم أن هذا سبب الطلب بتغطية الفم باليدين أثناء العطس.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "واثق بمظهري" من خلال الآتي: يشرح المعلم للطلاب أن المظهر الخارجي دليل على شخصية الطالب ويقصد بالمظهر هنا نظافة اللباس وترتيبه وهيئته، كما أن اللباس يدل على الثقافة العامة التي يتحلى بها الطالب. والتأكيد على أن ليس قيمة الملابس هي التي تدل على الشخصية والهوية الذاتية. فاللباس المحتشم للبتن يدل على احترامها لذاتها وعاداتها ودينها، ومظهر الطالب بثوب يختلف ويدل على ثقافة معينة تختلف عن البنطال. كما لكل لباس مكان يناسبه وزمان يتناسب معه.

			يطلب المعلم من الطالب أن يقوم بلمس الأشياء في الفصل، مثل كرسي، طاولة، شباك، أو أية أشياء يمكن تنظيفها يشرح للطالب كيفية انتشار الجراثيم بعد العطس، أو بعد تلوث اليدين، وأهمية غسلهما باستمرار. يفضل غسل اليدين معاً، وتنظيف أثر الجراثيم (البودرة اللامعة). يستخدم المعلم عدة أدوات نظافة مثل فرشاة الأسنان، والصابون، ومقص الأظافر، وغسول الفم. يقوم الطالب بمطابقة كل أداة مع أجزاء الجسم التي تستخدم الأداة للعناية بها. يوضح للطلاب أن إهمال النظافة الشخصية يسبب العدوى وانتقال الأمراض للأطفال.	يسأل الطالب عن الهوية الذاتية والصورة الخاصة التي يحب أن يظهر بها (أنيق، منظم، مرتب، وغيرها). يسأل الطالب عن كيفية تحقيق هذه الصورة الذاتية. يتناقش المعلم مع الطلاب عن أنواع الاختلافات بالمظهر. يناقش الطلاب في الإجابات ويستبعد الأمور غير المنطقية وغير المتاحة.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير مدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: - تتغير إجابات الطالب بحيث تدل على الوعي بأهمية العناية الشخصية. - حرص الطالب على ممارسة النظافة بشكل مستمر. - ظهور الطالب بمظهر لائق بشكل يومي. - مبادرة الطالب بتنظيف الفصل والمحافظة على المدرسة.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
يفقد أدواته المدرسية بشكل متكرر.	أن يتعلم الطالب المحافظة على أدواته المدرسية.	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أنا منظم" من خلال الآتي: يطلب المعلم من كل طالب أن يذكر المهام التي يقوم بها كل يوم. يسجل على السبورة كل المهام ويرتبها ويختار منها ما يتناسب مع أهداف الدرس ويقوم بكتابتها في قائمة. يطلب من الطلاب كتابة قائمة المهام (أنظف أسناني، أصلي، أرتب غرفتي، أكتب	نشاط 1 أقل من 12 سنة 12 سنة فأكثر فردى لاصفي\صفي 20 دقيقة 15 دقيقة بطاقات أو أوراق بيضاء تقطع إلى بطاقات لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "جدول المهام" من خلال الآتي: الطلب من كل طالب بإعداد قائمة بالأدوات الخاصة به والتي يحضرها بشكل مستمر إلى المدرسة. يطلب من الطلاب عمل بطاقات متساوية من الورق ويقوم المعلم بمساعدتهم في ذلك.

			واجباتي، أحافظ على أدواتي المدرسية) يحدث المعلم الطلاب ويخبرهم أن ترتيب قائمة المهام يسهل النظام اليومي. يقوم المعلم بالطلب من الطلاب بعمل جدول يومي في الدفتر. كما في الأداة (الثالثة). يطلب المعلم أن يلصق الطلبة نسخة أخرى من الجدول خاصة في البيت. يطلب المعلم أن يقوم الطلاب بشطب المهمة التي تم إنجازها. يذكر المعلم أنه من ضمن المهمات الأساسية التي يجب تدوينها هي مهمة تجهيز الأدوات والكتب المدرسية.		يقوم كل طالب بكتابة الأدوات الخاصة به من القائمة على كل بطاقة بنفسه ويعطي لها رقماً معيناً. يقوم المعلم بتغليف البطاقات ووضعها في الحلقة وتمريضها في السلسلة وربطها في الحقيبة. يوضح المعلم أن الهدف من هذا النشاط هو تذكير الطلاب بالأدوات الخاصة بهم ولذلك ينبغي على كل طالب أن يعلق حلقة البطاقات بالأدوات التي يحضرها إلى المدرسة من المساء ويترك البطاقات الأخرى بالمنزل. وقبل الانصراف من المدرسة يقارن بين البطاقات والأدوات وفي حالة فقدان أي من أغراضه يبحث عنها أو يطلب المساعدة من المعلم. <u>ملاحظة:</u> هذا النشاط مناسب لذوي صعوبات التعلم ممن لديهم مشاكل في القدرة على التذكر.
			نشاط 2		
			أقل من 12 سنة		12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	لا صفي فردي		فردي لا صفي
		مدة التطبيق:	20 دقيقة		20 دقيقة
		المواد والأدوات:	الأداة الرابعة		-
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " إيجابي،سلبي" من خلال الآتي: يخبر المعلم الطالب بأن نشاط اليوم اسمه (سلبي إيجابي) حيث يذكر بعض المواقف الإيجابية والسلبية مثل (نسيت أن أحضر كتابي المدرسي، أنا أرتب أدواتي المدرسية قبل الرجوع للمنزل، وغيرها من الاقتراحات السلبية والإيجابية). يسأل المعلم عن الأشياء التي يملكها والتي يحضرها معه للمدرسة.		لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أتذكر" من خلال الآتي: يخبر المعلم الطالب بطرق متعددة تساعد على تذكر أغراضه منها: لبس سوار باليد. وضع ملصقات للتذكير بالمطلوب على الدفتر. ربط شيء معين على الحقيبة. عادة عد الأغراض الخاصة قبل مغادرة المدرسة..

		يخبر المعلم بأن بعض الأدوات إيجابية (الأقلام والدفاتر) وبعضها سلبي (أدوات حادة، ألعاب خاصة، هاتف). يتناقش المعلم مع الطالب حول التصرف الإيجابي للغرض الإيجابي (تذكر أدواته المدرسية) وعن التصرف السلبي (نسيان أدواته). يخبر المعلم أن نسيان الأدوات الإيجابية يجعله سلبياً، حيث سينقصه ما يتفاعل به. وأنه من الإيجابي الحفاظ على الأدوات والكتب والدفاتر بشكل يومي. يجوز المعلم والطالب قائمة بالصور الخاصة بأدوات الطالب في جدول بشكل أسبوعي ويطلب منه أن يضع علامة صح على الأدوات التي يحضرها معه للمدرسة من المساء وأن يضع علامة صح مرة أخرى عند انتهاء اليوم المدرسي وفي حالة فقدان أي منها يبحث عنها ويطلب من المعلم أن يساعده. (الأداة الرابعة). <table><tr><td>الأحد</td><td>الاثنين</td><td>الثلاثاء</td><td>الأربعاء</td><td>الخميس</td><td>الجمعة</td><td>السبت</td></tr><tr><td>صباحاً</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ظهراً</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> وضح للطالب يومياً أن في حالة حصولك على صح في كل الخانات عند أدواتك سوف تحصل على نجوم وفي حالة حصولك على عدد معين من النجوم سوف تحصل على هدية معنوية (الأول في الطابور، شهادة تقدير، اتصال شكر مع الوالدين وغيرها) يدرب الطالب على أن يستمر بمفرده بالقيام بمتابعة أغراضه من خلال جداول يقوم بها بنفسه.	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	صباحاً							ظهراً							
الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت																		
صباحاً																								
ظهراً																								
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: - الاستجابة للتعليمات المدرسية من قبل المعلمين. - ترتيب أدواته وكتبه بشكل جيد. - جدولة المهام المطلوبة. - كتابة الواجبات بشكل مستمر.																							

التقييم النهائي	
يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق التالية: <u>رواية القصص وسؤال الطلاب:</u> - حيث يقوم المعلم برواية قصة عن طالب مهمل وطالب منظم ويطلب من كل طالب تكملة القصة ويتوقع كيف كانت النتيجة، وأي طالب ترغب أن تكون ولماذا؟ - سؤال الطلاب بسؤال (ماذا لو)؟ وذلك لإثارة ذهن الطلاب وتذكيرهم بهدف التدريب ○ ماذا لو نسيت كتب المدرسة وعندك اختبار؟ ○ ماذا لو نسيت هاتفك ويتصل عليك والدك لاصطحابك للبيت؟ ○ ماذا لو نسيت أن تذاكر وكان لديك اختبار؟ ○ ماذا لو لم تفعل الواجب وطلبه منك المعلم صباحاً؟ <u>ملاحظة الطالب:</u> اهتمامه بأدواته المدرسية، وتذكر أدواته وأغراضه، وتذكر واجباته ومهامه المطلوبة منه. <u>ملاحظة ولي الأمر:</u> من خلال السؤال عن التزام الطالب بالمحافظة على أدواته وكتبه.	إجراءات التقييم النهائي
يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب، تشير لمدى فاعلية البرنامج: - حب المشاركة والالتزام بالأنشطة. - تنفيذ التعليمات الصفية. - المحافظة على أدواته الشخصية بشكل دوري. - تعزيز (زيادة ظهور) بعض السلوكيات الإيجابية. - التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية. - قلة عدد الشكاوى من فقدان أدواته. - الاهتمام بالمظهر الخارجي. - المحافظة على النظافة الشخصية.	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: - عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي لمدة تزيد عن ثلاثة شهور. - استمرار اللامبالاة في المواقف المختلفة، وبالتالي الحاجة إلى التأكد من الأسباب وراء هذه المبالاة للعمل على التخفيف منها. - روايح كريهة تنبعث منه، وتزعج من حوله، فقد تكون أسبابها مرضية، وتحتاج إلى متابعة طبية. - وجود مشاكل واضحة في تقدير الذات وتطبيق الأنشطة التي تساعد على دعم الأبعاد الأخرى (البعد المعرفي والوجداني والتكيفي) ولم يظهر تحسن ملحوظ. - تدني مستوى الطالب الأكاديمي.	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

- Lauder W., Anderson I. & Barclay A. (2002) Sociological and psychological theories of self-neglect. *Journal of Advanced Nursing*, 40 (3), pp. 331-338. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02374.x>
- Andrew L. W. (2007). "The Psychology of Self-neglect Understanding poor Personal Hygiene: Among Foster Children" Alliant International University.

الأدوات وأوراق العمل

الأداة الأولى

أقص أظافري مرة أسبوعياً



أعتني بشعري



أحرص على تنظيف أسناني
بالفرشاة والمعجون



أغير ملابسي



أستحم دوماً



أغسل يدي جيداً



أحافظ على أغراضي



أحافظ على مدرستي



أرم القاذورات في مكانها



ذهبت إلى حفلة عيد ميلاد ووجدت
ملابسك منسوخة والجميع ينظر إليك؟؟
استيقظت متأخراً ونسيت تفريش
أسنانك وخلال مناقشة الزملاء في
الحديث ابتعدوا عنك بسبب رائحة
الفم؟

كنت تحمل الطعام في المنزل وسقط منك
على الأرض ولم يكن أحد يراك؟
لم تقم بتمشيط شعرك وكان لديك حفل
في المدرسة؟

كنت تصافح صديقك فقال لك لماذا
أظافرك طويلة إلى هذا الحد؟
أثناء ذهابك للمدرسة مرت بجوارك
سيارة وانسخت ملابسك؟

جدول المهام اليومية

----- 1

----- 2

----- 3

----- 4

----- 5

----- 6

----- 7

اليوم	أقلام	ألوان	ملايمي	كتبي	حقيبي
صباحا					
ظهرا					

اليوم	أقلام	ألوان	ملايمي	كتبي	حقيبي
صباحا					
ظهرا					

**الدَّعمُ النَّفْسيّ الاجْتِماعيّ
للمُحد من العادات السلبية لدى الطلبة ذوي
صعوبات التعلم**

الدعم النفسي والاجتماعي للعادات السلبية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم

البعد:	السلوكي
المجال:	العادات السلبية
المشكلة:	نتف الشعر بشكل متكرر وسريع قضم الأظافر
مؤشرات القياس والتقييم	1. نتف الشعر المتكرر 2. قضم الأظافر 3. طقطقة الأصابع 4. أكل القلم أو الممحاة أو اللعب بهما بشكل متكرر وبصوت مزعج 5. وضع الإصبع في الأنف
الهدف العام:	الهدف طويل المدى: أن يتوقف الطالب عن العادات السلبية المزعجة له وللآخرين.
	الهدف قصير المدى: أن يمارس الطالب بدائل إيجابية لممارسات العادات السلبية.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: - يتوقف عن نتف الشعر . - المحافظة على أظافره وقصها وتنظيفها بشكل مقبول. - تعلم بدائل لتفريغ الانفعالات. - القدرة على التحكم بالجسد والمحافظة عليه وعلى نظافته ومظهره المقبول.
تعريف المشكلة:	العادات السيئة ترمز بالعادة إلى وجود سلوك تم تعزيزه بأسلوب أو بآخر، هذا التعزيز يعود إلى الحصول على مكتسبات معينة أو الابتعاد عن ألم معين. من ضمن العادات السلبية بكاء الطالب وصراخه إلى أن يحصل على ما يريد مثلاً. أو من يقوم بنتف شعره أو قضم أظافره يفعل ذلك للتخلص من توتر أو اكتساب شفقة وتعاطف مع من حوله. تكون هذه المشكلة السلوكية على مستويين اثنين: المستوى الأول: العادات السلبية اللاإرادية. وهي تحدث بشكل غير واعٍ وتصبح مع الوقت سلوكاً قهرياً أي أنه يصبح سلوكاً يصعب السيطرة عليه. وهذا السلوك يعتبر نفسي المنشأ، لأنه لا يتحكم به، ولا يعلم وجوده إلا من خلال ملاحظات من حوله عليه. من أهم هذه العادات هوس نتف الشعر (ويُعرف كذلك باسم اضطراب شد خصل الشعر)، وهو عبارة عن اضطراب نفسي يتضمن رغبة متكررة لا يمكن مقاومتها لشد الشعر من فروة الرأس، أو الحواجب أو مناطق أخرى من الجسم، بالرغم من محاولة التوقف عن هذا الأمر، يتسم هوس نتف الشعر بنتف الشعر المتكرر للشعر والذي يؤدي إلى تساقط كبير للشعر مصحوباً بمحاولات فاشلة لتقليل السلوك أو إيقافه. قد يحدث نتف الشعر في أي منطقة من الجسم ينمو فيها الشعر ولكن أكثر المواقع شيوعاً هي فروة الرأس والحاجبين والجفون وقد يحدث نتف الشعر في نوبات وجيزة متفرقة

على مدار اليوم أو فترات أقل تواتراً ولكن أكثر استدامة. تؤدي الأعراض إلى ضائقة كبيرة أو ضعف كبير في المجالات الشخصية أو العائلية أو الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية أو غيرها من مجالات الأداء المهمة المستوى الثاني: العادات السلبية الإرادية والتي يقوم بها الطالب للحصول على مكاسب واضحة، عندما يفتقد لحاجات أساسية لم يتم تغذيتها. كالحاجة للحب أو الحاجة للفت النظر أو الحاجة إلى الاهتمام، فيقوم الطالب مثلاً بقضم أظفاره إلى أن يدمي أصابعه، أو أنه يخرب ممتلكات المدرسة كنوع من التمرد على القوانين. كما قد يقوم بعض الطلاب بعادات سلبية بسبب الإحباط أو الملل. أو كنوع من التنفيس في حال وجود ضيق نفسي، أو اضطرابات اجتماعية.	
- يرتبط وجود العادات السلبية في الغالب مع مشاكل في التحكم بالمشاعر والانفعالات، وغالباً ما يعاني صاحب هذه المشكلة من وجود كبت للمشاعر أو توتر شديد وعليه فينصح بالرجوع إلى الدليل الخاص بالبعد الوجداني للاستفادة من الأنشطة والإرشادات الموضحة فيه. - وجود عادات سلبية يرتبط أيضاً بوجود مشكلات معرفية وخاصة في القدرة على تقدير الذات، وعليه ينصح بالرجوع إلى الدليل الأول الخاص بالبعد المعرفي والعمل على تنفيذ الأنشطة المخصصة لرفع تقدير الذات. - الحفاظ على سرية وخصوصية المعلومات التي يشارك بها الطالب حول خبراته المؤلمة والصدمات التي تعرض لها؛ فهذا يؤدي إلى خسارة الثقة وتعزيز تجنب الحديث حول الخبرات المؤلمة. إلا أن هذه السرية لا بد أن يتم تجاوزها، في حال إبداء الطالب لأفكار انتحارية أو أفكار لإيذاء الآخرين. - تجنب لوم الطالب في أي من المواضيع التي يشاركك إياها، وتقبله وماضيه تقبلاً غير مشروط للتمكن من مساعدته على تصحيح الحاضر والمستقبل. - مراقبة فئة الطلاب التي يميل للقرب منها، فقد يميل إلى المتقاربين بالتحصيل لشعوره بوجود جوانب مشتركة، مع الحذر من وجود طلاب سلبيين يضعونه موضع الشفقة، أو لا يلتزمون بحفظ المواضيع التي أسرها إليهم. (يمكن تقديم حصة توجيهية حول حفظ الأسرار واحترام خصوصية الآخرين، وذلك من قبل المعلم أو بتوجيه المختص/ المعالج/ المرشد النفسي التربوي). - في حال استمرار الطالب بالصمت التام، أو عدم القدرة على السيطرة على المشاعر السلبية التي يعبر عنها، أو التعبير عن خبرات لا يمكنك التعامل معها عليك إحالته لمختص/ معالج/ مرشد نفسي تربوي.، فكما تم ذكره سابقاً وجود عادات سلبية يكرر الطالب ممارستها دليل على وجود مشكلات أخرى تحتاج إلى تدخل تربوي يعمل على الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب.	تنبيهات ومحاذير:

- قد يلجأ الطالب إلى تكوين حدود كبيرة في التفاعل مع الآخرين، لعدم تعرضه للإحراج، ولذلك لا بد من التدخل وتصحيح مفاهيم الحدود الشخصية.
- الحذر من الاستهزاء/ معاقبة ظهور العادات السلبية والتعبير عن المشاعر السلبية؛ فذلك يزيد من الخبرات السلبية والمؤلمة للطالب.
- توفير بدائل عديدة للطالب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط وكيفية التعبير عن النفس (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلبة ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات.
- التعامل مع العادات السلبية وخصوصاً التي تؤدي إلى إيذاء الذات يحتاج إلى الحكمة والتعامل بروية، ولا بد بالتزامن مع تطبيق هذه الأنشطة من الرجوع إلى التدخل التربوي لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لسلوك إيذاء الذات.
- كثرة العادات السلبية تبدأ بسبب وجود مشاكل نفسية ثم تصبح عادة يمارسها الطالب دون وجود ذات المسبب، ولذلك يجب الحذر من تهويل هذه المشكلة.
- الكثير من العادات تحتاج إلى شهر على الأقل ليتم تغييرها ولا بد من اقتناع الطالب بضرورة تغييرها، قبل ممارسة الأنشطة، وعليه فبناء الثقة والحوار الجيد مع الطالب لإقناعه بأهمية التخلص من هذه العادة أساسي قبل البدء بتنفيذ الأنشطة. وغالباً يكون التدخل التربوي المناسب هو التدخل الفردي، إلا أن بعض الأنشطة الصفية تساهم بتعديل العادات بشكل غير مباشر.

تعليمات لميسر الحصة:

- الاستماع باهتمام قدر المستطاع لحديث الطالب (خاصة الحديث عن المشاعر).
- الاهتمام بمشاعر الطالب مهما كانت بسيطة وتجنب التعليقات المحيطة.
- ترك المجال للطالب للتعبير وتجنب قمع محاولات الطالب للتعبير عن مشاعره.
- بدء الدرس بالسؤال عن حال الطالب، وعن أهم الأمور الجيدة التي حدثت له من آخر لقاء كان يجمع المعلم بالطالب، مع محاولة في وضع الأهداف الحياتية الإيجابية.
- يحتاج الطالب إلى التعزيز والدعم والمدح والثناء على كل فعل يقوم به.
- مساعدة الطالب بالتعامل مع الفشل والأخطاء بحيث يتم تحويلها إلى خبرات إيجابية، كأن يسأل المعلم "ماذا تعلمت مما حدث".
- تعزيز التحسن في الحالة المزاجية والنفسية قدر المستطاع وإن كان معرضاً للضغط أو التوتر الشديد فلا بد من التعامل معها قبل الاستمرار بالحصة.
- تجنب التركيز على الحديث عن الماضي السلبي دون إتباعه بالتفكير المستقبلي الإيجابي.
- لا بد من التواصل مع الطالب دون إصدار أحكام مسبقة وتوقعات خاطئة. ولا بد من وجود قابلية لدى المعلم لفهم مشاعر الطلبة والتعامل معها على اختلافها.
- عدم لفت الانتباه إلى وجود مشكلة أو صعوبة لدى الطالب، وخصوصاً أمام زملائه، حتى تجنبه الوصم وتعزز من دوافعه الإيجابية.

- مشاركة الطالب بالبحث عن حلول لمشكلاته ما أمكن، والتركيز على الحل لا على عرض المشكلة فقط. - تعزيز اندماج الطالب وتدريبه على ممارسات تساعد في تكوين علاقات اجتماعية. - أثناء التعامل مع الطالب لابد من التركيز على الحاضر والمستقبل (وبصورة إيجابية)، مع محاولة الابتعاد عن التحدث عن الماضي. - إتاحة الخيار لوسائل متنوعة للتعبير عن المشاعر ليتمكن الطالب من التعبير بأفضل وسيلة ممكنة، منها الكتابة أو الرسم أثناء الحصة. - تجنب وضع الطالب موضع شفقة فهذا يزيد من الخبرات المؤلمة حتى لو لم يبدي الطالب ذلك. - إذا قام الطالب بالسرحان أثناء ممارسة العادة السلبية، لابد من لفت نظره بكل لطف وهدوء ودون إشعار الطلاب الآخرين، كأن يسأل المعلم الطالب عن رأيه بالموضوع، أو يضع يده على كتفه.	
تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف: - يحتاج الطالب إلى التركيز على تعزيز مشاعر الحب والاحتواء من قبل الأهل، فهذه أفضل وسيلة للتعامل مع السلوكيات السلبية. ويكون ذلك بالابتعاد عن النقد والذم، وبعناقه والسؤال عنه وتوفير احتياجاته، وبعدم التفرقة بينه وبين أخوته. - من المهم تحديد الأشياء أو الحالات التي يمكن أن تؤدي إلى العادات السلبية عند الطالب، فهذا يساعد على معرفة السبب الحقيقي للتوتر وإيجاد الحلول له، وتعليم الطالب على التعامل مع الأوضاع الصعبة بطريقة إيجابية، وأن هناك طرق أفضل للتعامل مع الأشياء بدلاً من هذه العادات. - إن استخدام القوة والتدخل بشكل صارم قد يؤدي إلى استفحال المشكلة، فالطالب قد يحاول التعبير عن التوتر والتخفيف من حدته مقلداً الكبار، أو أنه يحاول أن يؤكد أن لديه السيطرة الكاملة على جسمه. - الابتسام والسلوك الودي مع الطالب ومحاولة إفهامه أن الكثير من العادات تضر بجماله. - تعليم الطالب وسائل أخرى وعادات بديلة للتعامل مع التوتر والمواقف الضاغطة، بحيث لا تكون مؤذية بدلاً من العادة السلبية مثل العد إلى عشرة، أو لكم وسادته. - كلما حاول الطالب تكرار العادة السلبية على الأهل محاولة تشتيته وصرف نظره لأي نشاط أو لعبة من شأنها أن تبقّي يديه مشغولة، وتساهم في تشتيت انتباهه لبعض الوقت، حتى تزول رغبته بممارسة هذه العادة. - شغل اليدين بألعاب أو أدوات أو أشياء تساعد على الانشغال واللعب بها، مثل أشربة الساتان، أو الريش، السوار، مفتاح التسبيح وغيرها. - يفضل أيضاً أن يتم قص شعر الطالب بشكل دوري بحيث لا يتمكن من إمساكه وشده، أو أن يعمل على قص أظافره بشكل مستمر لكي لا يعمل على اللجوء إليها كوسيلة للتنفيس عن مشاعره.	إرشادات أولياء أمور:

تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "إيذاء الذات" في هذا البعد السلوكي، ومشكلة "تقدير الذات" في البعد المعرفي، ومشكلة "التعب" في البعد التكيفي، ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي، "الشعور بالوحدة" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "العزلة والانطواء" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "عدم الإشباع العاطفي" في البعد الوجداني. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق
		نشاط 1
		أقل من 12 سنة
		12 سنة فأكثر
	نوع التدخل:	فردى لا صفى
	مدة التطبيق:	30 دقيقة
	المواد والأدوات:	مسبحة، مفتاح التسبيح، كرة مطاطية
نتف الشعر المتكرر -قضم الأظافر -طققة الأصابع -أكل القلم أو الممحاة أو اللعب بهما بشكل متكرر وبصوت مزعج -وضع الإصبع في الأنف.	أن يمارس الطالب بدائل إيجابية لممارسات العادات السلبية.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أنا أحب شعري" من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطالب الجلوس معه في مكان بعيد عن باقي الطلاب. يبدأ حديثه معه بأنه يهتم به ويجب أن يراه بأفضل صورة. يسأل المعلم الطالب عن سبب وجود بعض الآثار لسلوك نتف الشعر على شعره. يشرح المعلم بأنه موجود ومستعد لمساعدة الطالب في حال كان لديه بعض الضغوطات والصعوبات. و أنه من الطبيعي أن يمر الإنسان بمشكلات وضغوطات في الحياة، وأنه يجب أن يتعلم بدائل لبعض العادات السلبية مثل نتف الشعر وقضم الأظافر وغيرها من العادات كوسيلة لتفريغ الكبت والانزعاج، ولمحاولة أن يتخلص من هذه المشاعر بطريقة صحية سوية. وأن هذه العادات تحدث دون أن يشعر وتكون النتيجة محزنة لأنها تؤثر على المظهر الخارجي وتزيد من معاناة الداخل، لذلك لابد من اتخاذ بعض الخطوات لكي يتخلص من هذه العادة: -مراقبة المرات التي يقوم بها. واضعاً في الاعتبار المواقف التي تتسبب في لجوئه

	ولداً أو بنتاً يختار الصورة التي تمثله. ويقوم برسم الشعر الذي يتمناه. يتفق المعلم مع الطالب عن بدائل عملية يمكنه القيام بها إن شعر في رغبة شديدة لتنف شعره. يطلب من الطالب النظر إلى المرأة وتصور كيف سيكون شكله إن تحقق ما يتمنى أن يكون عليه. يدير المعلم الحوار، فإن رغب بأن يكون لون شعره مختلفاً، أو طبيعته مختلفة، يحدثه عن أهمية تقبل ذاته، ومحاولة أن يخبر المعلم عن صفات جميلة يحبها بنفسه وهو ينظر للمرأة.	لممارستها. يسأله إن كان يفعل ذلك فقط عندما يشعر بالاكتئاب؟ الغضب؟ الارتباك؟ الإحباط؟ -يدربه على ملاحظة ما يشعر به أثناء ممارستها، في البداية قد يشعر بحالة من التوتر مصحوبة بالرغبة في ممارستها، فمثلاً عادة نتف الشعر تبدأ في انتزاع الشعر، ثم الشعور بارتياح شديد والوصول للراحة وكذلك بعض الإثارة. وما أن يتم سحب الشعر من الجلد كلياً، حتى يبدأ الشعور بالعار والذنب والندم. يسأله إن كان يفضل أن يكون مظهره غير ملائم، وأن ذلك قد يسبب له شعوراً بالخجل مما سيزيد من مشكلته. يسأله عن بعض الأفكار التي قد تساعد للتخلص من هذه العادة. ويقترح المعلم عدة أفكار منها شغل اليد بأمر مختلف منها اللعب بالكرة، التسبيح بالمسبحة أو بخاتم التسبيح، أو حتى التعامل مع الذكر من خلال أصابعه.
نشاط 2		
	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
	لا صفي – جماعي	صفي جماعي
	نوع التدخل:	
	مدة التطبيق:	30 دقيقة
	المواد والأدوات:	الأداة الخامسة، الأداة السادسة
خطوات التطبيق	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أنا أحب نفسي " من خلال الآتي: يسأل المعلم إن كان الطلاب يحبون أن يكون شعرهم وجسمهم جميلاً ومرتباً؟ ولماذا؟ يقول المعلم لهم بما أننا عندما نحب أنفسنا نحتاج أن نحافظ عليها وأن يرانا الناس هكذا فلماذا نمارس عادات سلبية ونؤذيها؟	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " التحكم بانفعالي " من خلال الآتي: يخبر المعلم الطلاب بأنه يمر خلال اليوم بخبرات مختلفة ومشاعر مختلفة وتؤثر المشاعر بشكل كبير خصوصاً وقت السعادة ووقت الغضب. يخبر المعلم الطلاب عن أهمية التحكم بالانفعالات الحزينة أو السعيدة وذلك يساعد على السيطرة على نفسه وبالتالي يحافظ عليها مع نفسه وأمام الآخرين.

وللتحكم بالانفعال يحتاج بداية التعرف عليها وقت الانفعال. يطلب من الجميع الكتابة في الأداة الخامسة مواقف مروا بها في حالات مختلفة ، السعادة والحزن والغضب. يقول المعلم لهم خلال هذه المواقف قد نشعر بالتوتر والقلق وهذا يجعلنا نقوم ببعض التصرفات بشكل لا إرادي مثل نتف الشعر، وقضم الأظافر. ولكي نتوقف هذه العادة السيئة يجب التعرف على المشاعر والتحكم بها. يقوم المعلم بعرض مؤشر الانفعالات على الطلاب ويعرض نموذجاً للمشاعر الأساسية ويتناقش مع الطلبة حولها. (الأداة السادسة)، ويتكلم معهم عن مواقف تؤثر بهم أو أشخاص يسببون لهم الانزعاج. وكيفية التعبير عن المشاعر أمام هؤلاء الأشخاص أو عند هذه المواقف. يطلب المعلم من الطلاب أن يسجلوا المواقف التي تسبب لهم الانزعاج ودرجتها في الأداة. يشرح المعلم للطلاب أن المشاعر تزداد وتنقص وأنه يحتاج إلى التحكم بها قبل أن تصبح خارج سيطرته. يشرح المعلم أن من وسائل التحكم بالانفعالات - تدليك اليدين. - التنفس العميق - لعب رياضة. - التحدث مع صديق - الرسم - المشي - التلوين - الاستماع إلى الموسيقى.	يعرض على الطلاب مجسماً لولد أو لبننت ويسألهم إن كان بحالة جيدة. يطلب المعلم من الطلاب نتف شعر الدمية والرسم عليها وتوسيعها. يسأل المعلم إن كانت الدمية الآن بحال أفضل، وكيف كان من الممكن المحافظة عليها. يستمتع لهم ويقول أن إيذاء الجسم أو الشعر يسبب مشكلة فتذكر مظهر هذه الدمية وحاول شغل اليد بأمر آخر، كالتصفيق أو قرص اليد أو فركها. يعرض الأداة الرابعة على الطلبة، ويطلب منهم كتابة\ رسم أدوات تساعد على حفظ جسدهم الخاص. يتناقش الطلاب مع المعلم عما يسبب لهم الانزعاج وكيفية الحفاظ على أنفسهم بالرغم من وجود الانزعاج.		
نشاط 3			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
لا صفي فردي	صفي جماعي	نوع التدخل:	
5 دقائق	20 دقيقة	مدة التطبيق:	

المواد والأدوات:	مجسم لدب، ورقة بيضاء ، ألوان	كرة اسفنجية – عجلة المشاعر
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أظافري جميلة " من خلال الآتي: يتكلم المعلم مع الطالب عن الأظافر، وكيفية المحافظة عليها. يحكي للطالب قصة (دبوبة) عن الدبة التي كانت أظافرها طويلة وكانت تقضم أظافرها عند التوتر أو الغضب، وهذا كان يؤدي أظافرها بالإضافة أنه ينقل الفيروسات ولذلك تعبت ودخلت المستشفى بسبب ذلك. يتناقش المعلم مع الطلاب حول الأسباب التي تستدعي قضم الأظافر. يستمع لإجابات الطلاب ويخبرهم أنهم إذا شعروا بهذه الرغبة في قضم الأظافر يجب تغيير هذا السلوك فوراً مثل قبض اليد أو قرصها. يعرض المعلم بعض الصور لأظافر تم قضمها و الأذى الذي قد يصيهم بسبب هذه العادة. (الأداة السابعة).  يطلب المعلم من الطلاب تمرير القلم بين أصابعهم لرسم كف يده.  يطلب من كل طالب تلوين الأظافر في الكفين بنفس اللون ثم يعرض كل طالب رسمته على الآخرين. يذكر كل طالب طرق المحافظة على أظافره بشكل صحيح.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " استرخاء " من خلال الآتي: يوضح المعلم للطالب أنه يمر بمشاعر مختلفة على مدار الوقت وهذه المشاعر تؤثر في السلوك. يوضح المعلم أهمية التحكم في الانفعال لكي لا يتم تفريغها بسلوكيات أو عادات غير مرغوبة. يسأل الطالب عن موقف شعر به بسبب هذا الشعور وهل كان إيجابياً أو سلبياً. ويسأله إذا تكرر معه نفس الموقف هل سيؤدي نفس السلوك. يتكلم مع الطالب عن أهمية استبدال هذه السلوكيات وتهدة مشاعره حتى يشعر بالسعادة. يدرب الطالب على طرق للتنفس والاسترخاء للتحكم بانفعالاته. (راجع دليل البعد الوجداني). يطلب من الطالب الجلوس بشكل مريح على الكرسي مع إغماض العينين. يطلب منه عدم التفكير في أي شيء ويتنفس بشكل عميق من الفم خمس مرات وببطء شديد. ثم يطلب منه تخيل ورقة سوداء يكتب بها كل المواقف السلبية التي مر بها. يطلب منه التنفس ببطء خمس مرات أخرى من الفم ثم يتخيل ورقة بيضاء ويتذكر المواقف الإيجابية التي يمر بها. يطلب من الطالب رسم لوحة في ذهنه على ورقة بيضاء وبعد الانتهاء يذكر له الصورة وهو مغمض العينين. يوضح له أن الورقة البيضاء هي المشاعر الإيجابية والسوداء هي المشاعر السلبية . وأنه مع التدريب بشكل متكرر يتعلم السيطرة على انفعالاته.

			يطلب من كل طالب أن يقطع قطعة من أظافر كف اليد. ثم يطلب منهم أن يلاحظوا الفرق بين الكف التي تم قضمها والأخرى مع ذكر الفرق. يخبرهم بأن هذا ما يحدث لهم وقت التوتر والغضب نقوم بقضم أظافرنا بدون أن ندرك وهذا يؤثر على صحتنا. لذلك وقت ما نشعر بهذه الرغبة نتذكر هذه الصورة وأننا معرضون للإصابة بالأمراض فنغير هذا السلوك.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: - تنخفض عدد مرات قضم الأظافر خلال اليوم - التصرف بلباقة في المواقف المختلفة - يهتم بشكل أكبر بمظهره الخارجي - إبداء الرغبة بالمحافظة على شعره والاهتمام به. - قادر على ضبط انفعالاته بشكل صحيح. - مزاجه مستقر نوعاً ما.		

التقييم النهائي	
يمكن إجراء التقييم النهائي من خلال الآتي: - الملاحظة: الملاحظة المباشرة واليومية لتصرف الطالب وسلوكياته ومدى تفاعله مع الأنشطة، واستجابته في التقليل من العادات السلبية. وملاحظة نمو الشعر والتخفيف من قضم الأظافر. - المقاييس: إعادة تطبيق مقياس الصحة النفسية للطالب وظهور تحسن ملحوظ في إجابات الطالب. - ملاحظات الأهل: في حال كان الأهل متعاونين ومهتمين بتحسين مشكلة الطالب يتم سؤالهم عن توقف أو تحسن في ممارسة هذه السلوكيات في البيت ومع الأهل.	إجراءات التقييم النهائي
- القدرة على التحكم بالنفس. - التوقف عن ممارسة العادات السلبية. - التعافي من آثار العادات السلبية كنبات الشعر، أو جمال منظر أطراف الأصابع. - استخدام بدائل سلوكية إيجابية في حال تعرض الطالب للضغط أو التوتر أو الشعور بعدم الأمان. - التفاعل مع الطلاب بالأنشطة المقدمة. - القدرة على الاندماج مع الأقران.	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: - ارتباط هذه العادة بسلوك قهري لا إرادي - التأثير الجسدي الواضح لممارسة هذه العادة. - اضطحاب العادات السلبية بمشاكل أكثر عمقاً كالقلق والخوف أو الحزن المستمر. - عدم التجاوب مع الأنشطة مع استمرار أو تفاقم هذه المشكلة. - العصبية المستمرة وعدم الاهتمام بمظهره بشكل عام.	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع

- Snorrason I., Berlin G.S., & Han-Joo, L. (2015). Optimizing psychological interventions for trichotillomania (hair-pulling disorder): an update on current empirical status. *Psychology Research & Behavior Management*, 8, p.105-113.
- Tung E.S., Flessner C.A., Grant, J.E. & Keuthen, N.J. (2015). Predictors of life disability in trichotillomania. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 239-244.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الصّحة التّفسيّة للطلّبة ذوي صعوبات التّعلّم

(تقدير المعلم)

اسم الطالب:

المدرسة:

المستوى الدراسي:

النوع (ذكر\أنثى):

تاريخ الميلاد (أو العمر):

تاريخ التطبيق:

تم تطبيق المقياس من قبل:

مدى صلة مطبق المقياس بالطالب:

تعليمات التطبيق:

❖ يتم تطبيق المقياس من قبل المعلم على الطلبة من سن 6-12 سنة . أجب عن كل عبارة حسب ما تراه مناسباً ويدل على شدة صحة هذه العبارة. بحيث تعطي الإجابة أبداً درجة (0) في حال عدم وجود العرض لدى الطالب، نادراً وتعطى درجة (1) في حال وجود العرض بشكل بسيط جداً، وأحياناً وتعطى درجة (2) في حال وجود العرض بشكل متوسط، كثيراً وتعطى درجة (3) في حال وجود العرض بشكل متكرر، ودائماً وتعطى درجة (4) في حال كان العرض سمة من سمات الطالب.

تقدير المعلم					أولاً: البعد المعرفي للصحة النفسية	
دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً	البنود	
4	3	2	1	0		
					يعبر عن الأفكار والخبرات غير الإيجابية (بالكلام أو الرسم وغيرها)	1
					يعاني من صعوبة التذكر (ينسى ما تعلمه بسهولة، ينسى أدواته المدرسية، ينسى المواعيد)	2
					يعاني من سهولة التشتت	3
					يعاني من قصر الانتباه والتركيز	4
					يقاطع من حوله	5
					يعاني من السرحان وشروذ الذهن	6

تقدير المعلم					ثانياً: البعد السلوكي للصحة النفسية	
دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً	البنود	
					يشكو من آلام بشكل متكرر (صداع، آلام بالمعدة، وغيرها)	7
					تظهر على وجهه ملامح الإرهاق	8
					يهمل منظره ونظافته وملابسه	9
					ينفذ ما يطلب منه ببطء	10
					سريع الملل	11
					يرتجف بسهولة لأي سبب	12
					يتكلم بصورة سيئة عن نفسه	13
					كثير الحركة ولا يستطيع الجلوس لفترات طويلة	14
					يفقد أدواته وكتبه المدرسية بشكل متكرر	15
					يتكلم مع نفسه	16
					يقوم بإيذاء نفسه	17
					يقوم بعادات سلبية (قضم الأظافر، نتف الشعر وغيرها)	18
					يقوم بتخريب ممتلكات الغير وممتلكات المدرسة	19

تقدير المعلم					ثالثا: البعد الوجداني للصحة النفسية	
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	البنود	
					سريع الاستثارة والانفعال	20
					لديه مخاوف شديدة (الامتحان، الانفصال، المواقف الاجتماعية، توجيه سؤال له بين زملائه)	21
					يبكي لأسباب بسيطة لا تستدعي البكاء	22
					لديه صعوبة بالتحكم بالغضب	23
					يشكو بأن معلميه لا يحبونه	24
					يعبر عن كرهه للمدرسة	25
					لديه صعوبة في السيطرة على نفسه في حال انفعاله	26
					لديه تقلبات في المزاج	27
					الامتحانات تسبب له التوتر	28
					يتصرف بالعناد	29
					يتصرف بالخجل	30

تقدير المعلم					رابعا: البعد الاجتماعي للصحة النفسية	
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	البنود	
					يستمتع بالاستمراء بالآخرين	31
					يعبر عن ابتعاد الآخرين عنه بسبب مشكلته التعليمية	32
					لا يوجد لديه أصدقاء	33
					يعتقد أن الآخرون هم سبب مشكلته	34
					يشعر بأنه ممل وغير محبوب	35
					يفضل الانطواء والابتعاد عن الآخرين	36
					يقوم بإيذاء الآخرين لفظيا كالمسبات	37
					يقوم بإيذاء الآخرين جسديا كالضرب	38
					يعبر عن عدم وجود من يهتم به في المنزل	39
					يعاني من صعوبة بالتواصل مع الآخرين	40
					يشتكى من تنمر الآخرين عليه	41
					يجد صعوبة بالعمل مع الفريق	42

تقدير المعلم					خامسا: البعد التكيفي للصحة النفسية	
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	البندود	
					تظهر عليه علامات قلة النوم (التعب، التثاؤب المستمر، اسوداد تحت العينين، النوم على الطاولة)	43
					يفتقد الأمل بتحسين مستواه التعليمي (يتكلم عن أنه فاشل، أو أنه لا يستطيع النجاح)	44
					يبدو أقل/أكثر في الوزن (لديه فقدان للشهية/يأكل بكثرة)	45
					غير مبالي بالعقاب أو الجزاء الذي يتخذ بحقه	46
					يشكو من صعوبة المهام الدراسية	47
					يجد صعوبة بتنفيذ التعليمات المطلوبة منه	48
					يجد صعوبة بطلب المساعدة	49
					يجد صعوبة بإتمام المهام والواجبات المطلوبة منه بمفرده	50
					لا يبادر بالمناقشات الدائرة في الصف ويتردد في طرح أفكاره وإجاباته	51

معلومات أخرى عن الطالب:

تعليمات المقياس:

- ❖ المقياس مخصص للتربويين العاملين مع الطالب ولأولياء الأمور لطفل من عمر ست سنوات إلى اثنتي عشر سنة، يطبق في حال تم ملاحظة الطفل لفترة أسبوعين على الأقل.
- ❖ الأسئلة تدلّ على مؤشرات تقيس مدى تأثير صحة الطفل النفسية بالأبعاد الخاصة بالصحة النفسية وهي (المعرفي، الوجداني، الانفعالي، الاجتماعي، التكيفي، السلوكي).
- ❖ تقيس الإجابات شدة وجود العرض كالتالي:
- ❖ أبداً = (0) لا تحدث على الإطلاق.
- ❖ نادراً = (1) حدثت مرة واحدة على الأقل في الأسبوعين الماضيين.
- ❖ أحيانا = (2) حدثت أكثر من مرة واحدة خلال الأسبوعين الماضيين.
- ❖ كثيرا = (3) حدثت أكثر من مرة في نفس اليوم.
- ❖ دائما = (4) سمة للطالب تتكرر باستمرار.

ملحق (2)

مقياس كيف حالك

اسم الطالب:

المدرسة:

الصف:

العمر:

تاريخ الميلاد (إذا كنت تعرفه)

مع من تسكن؟ (عدد أفراد أسرتك)

تاريخ اليوم:

❖ العبارات التالية تعبر عن سلوكك ومشاعرك، قم باختيار درجة ممارستك لها أو شعورك بها من خلال الاختيارات التالية:

❖ 0 = أبداً (أي أن العبارة لا تعبر عن سلوكك أو مشاعرك اليومية أو أنها حدثت مرة واحدة على الأقل في الفترة القريبة).

❖ 1 = أحيانا (أي أنها حدثت أكثر من مرة واحدة في الفترة القريبة – آخر 15 يوم).

❖ 2 = دائما (أي أنها تصف سلوكك ومشاعرك اليومية).

راجع معلمك إذا لم تتفهم إجراءات تقييمك لذاتك أو إذا كانت العبارات غير واضحة بالنسبة لك. المقياس يقيس "كيف حالك" ولا علاقة له بالدرجات.

❖ أجب عما يلي حسب ما تراه مناسباً .

م	البنود	أبداً	أحياناً	دائماً
		0	1	2
1	أفكر أحياناً بأفكار أخاف أن تصبح حقيقية			
2	أعاني من النسيان (أنسى بعض ما تعلمته، أنسى أغراضي، أنسى المواعيد)			
3	أفقد انتباهي بسهولة إذا كان هناك صوت أو حركة			
4	أجد صعوبة بأن أنتبه أو أركز في شيء أقوم به			
5	أحب أن أتكلم كثيراً			
6	أسمع ممن حولي بأنني سرحان			
7	أعاني من آلام بشكل متكرر (في الرأس، البطن...)			
8	أشعر بالإرهاق والتعب			
9	مظهري ونظافتي وملابسي لا تهمني			
10	أجد صعوبة بتنفيذ ما يطلب مني			
11	أشعر بالملل بشكل مستمر			
12	يرتجف جسدي بدون سبب في بعض المواقف التي تزعجني			
13	أعتقد بأن الآخرين أفضل مني			
14	أجد صعوبة في الجلوس لفترات طويلة			
16	أحب التكلم مع نفسي			
17	لدي رغبة بإيذاء نفسي (جرح يدي، نتف شعري..)			
18	لدي بعض العادات التي ينتقدي عليها الآخرون (مثل قضم الأظافر أو نتف الشعر)			
19	أعتقد أن ممتلكات الغير يمكنني التصرف بها كيفما شئت			
20	تزعجني أبسط الأمور			
21	أشعر بالخوف (الامتحانات، الانفصال عن حولي، المواقف الاجتماعية، توجيه سؤال لي وأنا مع زملائي)			
22	لدي رغبة بالبقاء على أبسط الأمور			

م	البنود	أبداً	أحياناً	دائماً
		0	1	2
23	أغضب على أي أمر بسيط			
24	أعتقد أن بعض معلمي لا يحبونني			
25	أكره المدرسة وكل ما يربطني بها			
26	إذا تأثرت أفقد السيطرة على نفسي			
27	يتغير مزاجي بسهولة			
28	الامتحانات تسبب لي القلق			
29	أعتقد أن رأيي دائماً صواب لذلك لا أستمع لرأيي غيري			
30	يمكن أن أصف نفسي بأني خجول			
31	أحب أن أمزح مع غيري ولو كان مزاحي سخرية			
32	يبتعد عني كل من في المدرسة لأنني كسول			
33	لا يوجد لدي أصدقاء			
34	مشكلتي التعليمية بسبب كل من حولي			
35	أشعر بأني ممل وغير محبوب			
36	أحب أن أكون وحدي بعيداً عن الناس			
37	أعاقب من يؤذيني بالسب والشتم			
38	أضرب من يؤذيني			
39	أسرتي سبب تعاسي			
40	أجد صعوبة بالتحدث مع من حولي			
41	يضايقني الآخرون بالاستهزاء بي أو بإيذائي			
42	أحب أن أعمل بمفردي ولا أحب العمل مع الآخرين			
43	أجد صعوبة في النوم			
44	مستواي الدراسي مستحيل أن يتحسن مهما بذلت من جهد			

م	البنود	أبداً	أحياناً	دائماً
		0	1	2
45	لدي مشاكل في الأكل (لا أشتي الطعام\ أو لا أستطيع التوقف عن الأكل)			
46	لا يهمني العقاب مهما كان			
47	الدراسة متعبة وصعبة			
48	أتضايق إذا أعطاني المعلمين تعليمات وأوامر			
49	لا أحب طلب المساعدة من أحد			
50	عندي مشكلة بإنهاء ما أقوم به			
51	لا أحب المشاركة بالنقاشات الدائرة في الصف وأفضل ألا أشارك أفكارى وواجباتي مع غيري			

ملحق (3)

نموذج برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم.

الدعم النفسي الاجتماعي لـ..... لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم			
		البعد:	
		المجال:	
		المشكلة:	
		مؤشرات القياس والتقييم	
	الهدف طويل المدى:	الهدف العام:	
	الهدف قصير المدى:		
يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة:		الأهداف الخاصة:	
		تعريف المشكلة:	
		تنبيهات ومحاذير	
		تعليمات لميسر الحصة:	
		إرشادات أولياء أمور:	
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		الهدف	المؤشر
نشاط 1			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
		نوع التدخل:	
		مدة التطبيق:	
		المواد والأدوات:	
		خطوات التطبيق:	
نشاط 2			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
		نوع التدخل:	
		مدة التطبيق:	
		المواد والأدوات:	

		خطوات التطبيق:		
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
		نوع التدخل:		
		مدة التطبيق:		
		المواد والأدوات:		
		خطوات التطبيق:		
تقييم الهدف			الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:	

	التقييم النهائي
	إجراءات التقييم النهائي
	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:	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع

الملاحق
