

3

مشروع بناء برامج تعويضية

لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين

لبنان - الأردن - تركيا (الداخل السوري)

برامج الدعم النفسي والاجتماعي

الدليل الوجداني

الدليل الثالث 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 الصميح 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
	أ/ دجاجة بارودي	المشرف الفني على المشروع- باحثة في علم النفس الإكلينيكي
سوريا	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 القشاش	رئيس فريق لبنان أخصائية في علم النفس التربوي والعيادي	لبنان
د. أماني سمير محمد علي	دكتورة في الصحة النفسية والإرشاد النفسي - كلية التربية جامعة عين شمس	مصر

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 صبري عبد الحميد حلوه استاذ المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم -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	الأردن
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	لبنان
د. منى تحصيلدار	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	

أ.د. سهام عبد العزيز	أستاذ المناهج وطرائق التدريس تخصص تربية عامة
أ.د. عماد برق	أستاذ تأهيل ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة
د. عبد الحي 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

	المقدمة العامة
	الملاحق
	مقياس الصحة النفسية نسخة المعلم
	مقياس كيف حالك
	نموذج برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم
	مقدمة البعد الوجداني
	مصفوفة البعد الوجداني
	الدعم النفسي والاجتماعي التحكم بالانفعال لدى ذوي صعوبات التعلم التعليمية
	الدعم النفسي والاجتماعي لخفض المخاوف لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية
	الدعم النفسي والاجتماعي لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية
	الدعم النفسي والاجتماعي للتحكم بالغضب لدى ذوي صعوبات التعلم التعليمية
	الدعم النفسي والاجتماعي للتعامل مع الحزن لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية
	الدعم النفسي والاجتماعي لنقص الاشباع العاطفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية

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 تعرض 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 ومعلمهم.

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 إلى 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.

ويعتد 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. تضمّن 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:

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

ثالثاً: 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 التّكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة."

تضمن المقياس خمسة أبعاد هي:

البعد الأول هو البعد المعرفي للصحة النفسية Cognitive Dimension

فيه يُسأل عن الأفكار والتجارب والخبرات غير الإيجابية، والقدرة على التذكّر، ومشكلات التّشكّات، 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.

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 الصّحة النفسيّة لطلبة الصّعوبات التعليميّة بنسخة خاصّة للمعلم حول الطلبة من هم دون الصف الرابع، ونسخة خاصّة بالطالب للطلبة من هم أكبر من الصف الخامس في المرحلة العمرية ≤ 6 سنوات.

❖ وقد تمّ تطبيق المقياس على عيّنة استطلاعية تكونت من عشرين نسخ لتقدير المعلم وعشرين 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 الصّحة النفسيّة باستخدام الطرق البحثيّة والتحليل الإحصائي المناسب .

❖ وقد تمّ إعداد تقرير من الفريق الميداني حسب ملاحظاتهم على الطلبة والمعلمين ممن طبقوا المقياس. ثمّ 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 النهائيّة.

أظهر تطبيق مقياس الصّحة النفسيّة للطلاب ذوي صعوبات التّعلم من اللاجئين في لبنان وسوريا والأردن العديد من الملاحظات تضمّنت:

ملاحظات تطبيق مقياس الصّحة النفسيّة لطلاب صعوبات التّعلم (تقدير المعلم):

- ❖ كلما زادت معرفة المعلم بالطالب، زادت قدرته على تقدير مشكلات الصّحة النفسيّة لديه.
- ❖ المشكلات المعرفيّة أكثر انتشاراً لدى الطلاب ذوي صعوبات التّعلم كما يقدّرها المعلمون نظرياً لأنّ البعد المعرفي هو الأقرب لعمل المعلمين في المدارس.
- ❖ شيوع مشكلات البعد المعرفي، والانفعالي والتكيفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التّعلم.
- ❖ ضرورة تركيز البرامج التربويّة التي يقدّمها المعلم للطلاب على مشكلات الصّحة النفسيّة المعرفيّة والانفعاليّة والتكيفيّة.
- ❖ أهمية أن يتقرب المعلم إلى طلاب الصّعوبات التعليميّة للتعرف على المشكلات الاجتماعيّة والتمكّن من ملاحظة الأعراض الجسديّة 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 التّعلم.
- ❖ اختلاف مشكلات الصّحة النفسيّة وفق البلد التي تمّ تقييم الطلاب ذوي صعوبات التّعلم من اللاجئين فيها. ففي الأردن كانت مشكلات الصّحة النفسيّة المرتبطة بالبعد المعرفي أكثر تكراراً يليها مشكلات البعد الانفعالي ثمّ البعد التكيفي . وفي لبنان أظهرت النتائج ارتفاعاً ملحوظاً لتأثر البعد المعرفي والبعد التكيفي وقد يعود ذلك إلى توقّف الطلبة عن التّعلم لفترة أطول من غيرهم قبل التحاقهم بالمدارس المحليّة. أما في سوريا فقد

ارتفع البعد الانفعالي ليتساوى مع البعدين المعرفي والتكيفي وذلك يعود إلى افتقاد 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 تم 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 والسرхан والشروود
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	صعوبة في اكتساب المعلومات
	سوء التصرف في المواقف الاجتماعية
	صعوبة في اكتساب اللغة الاستقبالية والتعبيرية

المجال	المشكلة السلوكية
كثرة الحركة	النشاط الزائد الذي يؤثر على تحكم الطالب بنفسه وسلوكياته.
	الثرثرة وكثرة الكلام
الرجفة	صعوبة في التحكم بردود الأفعال والسيطرة على النفس
	صعوبة في التحكم بالغضب
	السيطرة على الحركات الجسدية (يرتجف بسهولة لاي سبب)
	الإخلال بالنظام العام وعدم التزام القوانين
الإخلال بالنظام وتخريب الممتلكات العامة	تخريب الممتلكات العامة.
	سوء التنظيم الذاتي للوقت
	صعوبات في احترام القوانين والالتزام بها
	العدوانية
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
	تقصيد إيذاء النفس من خلال الطعام والنوم
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 المهام 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
	نتف الشعر بشكل متكرر وسريع
العادات السيئة (كقضم الأظافر ونتف الشعر)	قضم الأظافر
	وضع الإصبع في الأنف
	طقطقة الأصابع
	أكل القلم أو الممحاة أو اللعب بهما بشكل متكرر وبصوت مزعج

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

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

المجال	المشكلة التكيفية
التعب	التعب الظاهري والإجهاد مع اضطرابات في الشهية والنوم
	عدم اليقظة والكسل
	الإجهاد والتعب
	الملل
	الإحباط والحزن
	العادات غير الصحية
اللامبالاة	عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين والاهتمام والتفاعل معها.
	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
	تحدي التعليمات
العناد	حدة الطباع
	ثورات الغضب
	إزعاج الآخرين ومضايقتهم
	عدم الثقة بمن حوله
	المهام اليومية الصفية غير مكتملة
صعوبة إتمام المهام اليومية	نسيان ما يطلب منه
	الاندفاعية
	صعوبات في إعداد وتنفيذ جدول مهمات
	الإهمال
	فقدان أو ضعف الثقة بالنفس
الثقة بالنفس	فقدان الأمل
	الخوف من الخطأ
	الإحساس بالفشل
	الأفكار السلبية والتشاؤمية
	عدم الشعور بالقيمة
	التردد والخوف
	صعوبات في التعبير عما 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 والتقويم: 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 أمور: 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 1
		12 سنة فأكثر
		أقل من 12 سنة
		نوع التدخل:
		مدة التطبيق:
		المواد والأدوات:
		خطوات التطبيق:

نوع التدخل: يقصد بالتدخل، الدعم النفسي والاجتماعي الذي سيقدمه المعلم للطالب ومكان تنفيذه ويتضمن أربع صور للأنشطة: فردي، جماعي، أنشطة صفية، أنشطة لا صفية.

مدة التطبيق: مدة النشاط بالدقائق.

المواد والأدوات: الخامات والأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط ويجب التأكد من توفرها قبل البدء في تنفيذ النشاط

خطوات التطبيق: هي مجموعة الخطوات التي سيقوم بها المعلم وفق ترتيب محدد للوصول إلى هدف البرنامج العام وفق أبعاد الصحة النفسية الخمسة (معرفي/سلوكي/وجداني/اجتماعي/تكميني) والمجال المطلوب تقديم الدعم النفسي الاجتماعي له بهدف التعافي النفسي.

تقييم الهدف: تهدف عملية التقييم إلى قياس الحالة الحالية للطالب ومدى التقدم والتأثير بعد تقديم أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي. وقد يكون التقييم 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 الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم.

مقدمة البعد الوجداني

تعتبر الجوانب الوجدانية من أهم جوانب الصحة النفسية لطالب صعوبات التعلم، فالطفل المستقر عاطفياً لديه قابلية أكبر للتعلم، كما لديه قابلية أكبر لتذكر ما قد تعلمه في المستقبل. كما أن الجوانب الوجدانية تعتبر ذات أهمية بالغة في تكوين شخصية الطالب وقدرته على التفاعل الاجتماعي في بيئة المدرسة، كما في حياته العامة. وكثيراً ما يخلط المعلمين بين مصطلحات مترابطة ومتشعبة تستخدم في التعبير عن كل ما يدل على الجوانب الوجدانية. فيقول "وجدان" أو "مشاعر" أو "عواطف" أو "انفعال" لتوضيح ذلك الخلط كالأبد من تفسير المصطلحات ليستخدماً المعلم بشكل أفضل. وبذلك يساعد الطالب على تعلم ما يمكنه التحكم به، والتعامل مع تقليل أثر ما لا يمكنه التحكم به.

فالوجدان يعرف بأنه الحالة الداخلية للفرد وإدراكه لخبراته الذاتية وقدرته على فهم الانفعالات ومعرفتها والتمييز بينها والقدرة على ضبطها والتعامل معها بإيجابية. ولذلك يكون لها تأثير مباشر على سلوك الفرد، ويلاحظه الآخرون. والعاطفة هي حالة نفسية تظهر في الجهاز العصبي وليس من خلال بذل جهد مدرك، بمعنى أنها لا إرادية، وتستدعي إما حالة نفسية سلبية أو حالة إيجابية. وتتميز العاطفة بأن لها صفة الدوام والثبات.

بينما الشعور فيعتبر حالة عاطفية تنشأ عند تحليل وتفسير العقل البشري للأحاسيس والعواطف، ويتأثر بالتجارب الشخصية والذكريات والمواقف والمعتقدات الموجودة لدى الفرد. وعندما يتم ذكر الانفعال، فذلك لأنه خبرة نفسية طارئة أو استجابة لمؤثر معين تظهر من خلال تصرفات الفرد وسلوكه الفوري. وعندما يتم استخدام مصطلح الإحساس فهذا يدل على استقبال مركب من قبل إحدى الحواس الخمسة لما يحدث في البدن والعقل، أو أنها عملية أخذ البيانات وتفسيرها من قبل الدماغ، لانتاج معلومات عن البيئة المحيطة.

عند تمييز الفرق بين هذه المصطلحات المتداخلة، يعتبر "الوجدان" هو المصطلح الأشمل والأعم ولذلك تم اختياره كبعد من ضمن الأبعاد الخمسة التي تشرح الصحة النفسية. فحسب تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية وجد أنها تشمل على خمس بنود أساسية وهي التحكم بالمشاعر، والقدرة على التكيف، والتحكم بالسلوكيات والقدرة على بناء علاقات اجتماعية سوية بالإضافة إلى التعافي من الأمراض النفسية. وهذه البنود مجتمعة تتأثر وتؤثر بالوجدان بشكل مباشر. فتؤثر الجوانب الوجدانية بشكل مباشر على قدرة الطالب على التعلم واندماجه في مجتمعه من خلال تعلم مهارات تكيفية واجتماعية. كما أن الجوانب الوجدانية تكون سبباً في قدرة الطالب على التحصيل الأكاديمي كما في وجود قلق الامتحان. أو أنها تكون نتيجة فتؤثر على سلوك الطالب كما في فقدانه التحكم بنفسه عند الغضب. وكما يقول دانيال جولمان في كتابه "الذكاء الوجداني"¹ أن تأثير الانفعال والوجدان على السلوك والتعلم يفوق كثيراً تأثير العمليات المنطقية على السلوك والتعلم. وأن الوجدان والتفكير متداخلاً تداخلاً وثيقاً. وحتى يتمكن الطالب من اكتساب معلومة ما أو خبرة من الخبرات، فلا بد أن تتوافر له الظروف الآمنة البعيدة عن التهديد والقلق حتى يزداد تركيزه وتزداد قدرته على استدعاء الخبرات السابقة، وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقلياً ومنطقياً. وهذا يعتبر تحدياً كبيراً بالنسبة للطلاب من ذوي الصعوبات التعليمية، أو الطلاب ممن تعرضوا لخبرات صادمة نتيجة حرب أو لجوء.

وعليه فإن اهتمام المعلم بالجوانب الوجدانية للطلاب لا يقل أهمية عن تعليمه مهارات دراسية، وتطوير مداركه المعرفية. ومن المهارات الوجدانية الأساسية التي يستطيع المعلم العمل على تنميتها وتحسينها لدى الطلاب هي ما يلي:

- الوعي بالذات من خلال تمييز وإدراك الانفعال من خلال تسميتها والتعرف عليها ومعرفة أسبابها وكيفية السيطرة عليها.

¹Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ , Daniel Goleman. 2005.

- التحكم بالانفعال وردود الفعل السلوكية الناتجة عنها.
- الدافعية الذاتية والقدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية.
- إدارة العلاقات الاجتماعية من خلال القدرة على تفهم وإدراك مشاعر الآخرين.
- تقدير الذات وتطوير نظرة إيجابية عنها.

وتتداخل هذه المهارات في جميع الأدلة الخمسة التي تم إعدادها من ضمن مشروع إعداد برامج تعويضية لطلبة صعوبات التعلم، برامج الدعم النفسي (الدليل المعرفي، السلوكي، التكيفي، الاجتماعي) ولذلك ينصح بمراجعة كيفية التدخل التربوي المناسب لمشكلات الصحة النفسية التي تتضمنها الأدلة، والرجوع إلى المصفوفة العامة التي تشير إلى نوع المشكلة والمؤشرات الدالة عليها في البعد المناسب لها.

أما في هذا الدليل فسيتم شرح التدخل التربوي المناسب لمشكلات وجدانية ستة وهي كالتالي:

- عدم القدرة على التحكم بالانفعال، وهي مشكلة تركز على صعوبات في التحكم السلوكي نتيجة الانفعال.
- المخاوف وهي من أهم العواطف التي يشعر بها الطالب، نتيجة تعرضه لمواقف صادمة ومزعجة مسبقا.
- قلق الامتحان إذ يعاني منه طلبة الصعوبات التعليمية بشكل أكبر من غيره، ويفضل تعليم الطالب التحكم به منذ الصغر إذ يساعده على التكيف مع ضغوطات الحياة في المستقبل.
- الغضب من نفسه ومن قدراته وممن حوله.
- الحزن بسبب حاله أو بسبب فقد معين أو بسبب مواقف صادمة.
- نقص الإشباع العاطفي بسبب سوء تربية وإهمال في الطفولة، أو مقارنته مع غيره بسبب صعوباته التعليمية.

مصنوفة البعد الوجداني :

❖ ينصح بمراجعة المصنوفة العامة للتأكد من وجود مؤشرات تحتاج إلى تدخل تربوي مناسب، وهذه المصنوفة هي خاصة بالبعد الوجداني فيها الجانب العاطفي\ الانفعالي، ومؤشراته ونوع التدخل المناسب للتخفيف منها ومن أثارها، والهدف طويل وقصير المدى المرجو من التدخل.

المجال	المشكلة	المؤشرات النفسية	الهدف طويل المدى	الهدف قصير المدى
حدة الانفعال	- صعوبات في التحكم بالانفعال. - سرعة الاستثارة - الرجة - العدوانية - الصراخ - تقلب المزاج	- سرعة الاستثارة - عدم السيطرة على الانفعال والغضب - يرتجف لأقل الأسباب - يقوم بإيذاء الآخرين لأدنى استثارة انفعالية - يقوم بقضم أظافره أو نتف شعره - يبكي بسرعة - متقلب المزاج	أن يتعلم الطالب التحكم بانفعالاته	- أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله. - أن يتعلم الطالب مهارات لضبط الانفعال. - أن يتعلم الطالب مهارات للتحكم بردود أفعاله.
المخاوف	- مخاوف غير مبررة - الانسحاب من المواقف الاجتماعية - البكاء بدون سبب - رد الفعل المبالغ فيه للمؤثرات الخارجية	- يبكي لأسباب لا تستدعي البكاء. - يرتجف بسهولة لأي موقف. - مخاوف غير مبررة من الظلام، الأصوات المرتفعة، الآخرين. - يتكلم عن خبرات غير إيجابية. - التفكير السلبي عن الذات. - توقع السيئ من أفكار وأحداث.	أن يتعلم الطالب مهارات التعامل مع المخاوف ومواجهتها.	- أن يدرك المواقف التي تؤدي للشعور بالخوف. - أن يتعلم مهارات مواجهة المخاوف.
قلق الامتحان	- قلق في المواقف التي يتعرض فيها الطالب للتقييم. - الترقب وتوقع الأسوأ. - صعوبات في التحكم بالضغط.	- يشعر بالقلق والخوف حين توجيه سؤال له أمام الآخرين . - سريع الاستثارة عند التعرض لضغوط.	أن يتعلم الطالب التحكم بانفعالاته في المواقف التي يتم تقييمه بها.	- أن يحضر الطالب الامتحانات بمستوى مقبول من القلق أو الخوف أو التوتر.

		- ضعف ملحوظ بالثقة بالنفس. - يرتجف أثناء الامتحانات . - فقدان التركيز أثناء المواقف الضاغطة. - نسيان المعلومات أثناء تقديم الامتحان. - يشعر بالآلام غير مبررة أثناء الامتحان.		
الغضب	- سرعة الاستثارة - التعبير عن الانزعاج الشديد بالصراخ - التعبير عن الانزعاج بالعدوانية - صعوبات في ضبط النفس	- صعوبة التحكم في انفعاله أثناء الغضب - عدم السيطرة على ردود أفعاله - يقوم بإيذاء الآخرين لفظيا وجسديا - لايهمه العقاب - يقوم بتخريب الممتلكات العامة والخاصة	- أن يسيطر على غضبه ويتحكم بردود أفعاله	- أن يكتسب القدرة على التعامل مع مشيرات الغضب في وقتها. - أن يتعلم مهارات للتحكم بالغضب.
الحزن	- مظاهر عدم الاستمتاع - أفكار سيئة عن الذات. - أفكار سيئة عن حوله. - بكاء بغير سبب. - حساسية مفرطة. - شعور بالوحدة والعزلة.	- تنتابه افكار سيئة ستحدث له. - يشعر أن بيئته سبب حزنه. - يحب العزلة والوحدة النفسية. - يرى أن الآخرين يبتعدون عنه. - لديه مشاكل في الاكل والنوم. - يقوم بإيذاء نفسه - يعاني من السرحان ويشرد كثيرا.	- أن يتعلم الطالب مهارات تساعد على التخفيف من حزنه	- أن يفهم الطالب أسباب حزنه - أن يتعلم الطالب مهارات تساعد على التخفيف من حزنه

		- مظاهر التعاسة على وجهه. - - كثير البكاء		
- أن يتعلم مهارات الاهتمام بالذات واحترامها - أن يتعلم ضبط فرط الحساسية لديه	أن يدرك الطالب قيمته الذاتية	- يعتقد أن معلميه ورفاقه لا يحبونه - يشعر أن الآخر سبب سعادته - يشعر أن لا أحد يهتم به بالمنزل. - لديه أفكار سلبية عن حوله - يتكلم بصورة سيئة عن نفسه. - يبكي لأتفه الأسباب - يقوم بقضم أظافره.	- شعور مستمر بعدم محبة الآخرين له. - يتعلق بآراء الآخرين تجاهه. - يشعر بأنه غير مهم أو متقبل ممن حوله. - يكره نفسه - التصرف بغرابة للفت النظر. - الاستسخاف لإضحاك الآخرين. - صعوبة قول كلمة "لا".	عدم الاشباع العاطفي

**الدَّعمُ النَّفْسيُّ والاجْتِماعيُّ
للتَّحكُّمِ بالانْفِعالِ لدى ذوي صعوبات
التَّعلُّمِ**

الدعم النفسي والاجتماعي التحكم بالانفعال لدى ذوي صعوبات التعلم		
البعد:	الوجداني	
المجال:	التحكم بالانفعال	
المشكلة:	- صعوبات في التحكم بالانفعال - سرعة الاستثارة - الرجفة - العدوانية - الصراخ - تقلب المزاج	
مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات الانفعال):	1. سرعة الاستثارة 2. عدم السيطرة على الانفعال والغضب 3. يرتجف لأقل الأسباب 4. يقوم بإيذاء الآخرين لأدنى استثارته انفعالية 5. يقوم بقضم أظافره أو نتف شعره 6. يبكي بسرعة 7. متقلب المزاج	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	أن يتعلم الطالب التحكم بانفعالاته.
	الهدف قصير المدى:	- أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله. - أن يتعلم الطالب مهارات لضبط الانفعال. - أن يتعلم الطالب مهارات للتحكم بردود أفعاله.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة الصفية واللاصفية أن: 1. يتعرف على المواقف التي تدعو الى سرعة الاستثارة الانفعالية. 2. يسيطر على انفعالاته السلبية. 3. يتدرب على الاتزان الانفعالي والبعد عن التوتر والارتجاف لأقل الأسباب. 4. يتوقف عن ايذاء الآخرين لأقل استثارة انفعالية ممكنة.	

5. يتعرف على مسببات مشكلة ممارسة العادات السيئة ذات الأساس الانفعالي كقضم الأظافر. 6. يتعرف على مسببات المزاج المتقلب.	
يعرف الانفعال بأنه خبرة نفسية طارئة أو استجابة شديدة لمؤثر معين، تظهر لدى الفرد على صورة أفعال وتصرفات وسلوكيات فورية، أو يمكن تسميتها بردود الفعل؛ أي أنه يحدث نتيجة التعرض لمواقف ينتج عنها مشاعر وأفكار تؤثر في مزاج الفرد وسلوكه اللاحق. ويستخدم البعض "الانفعال" للإشارة إلى تأثير الجزء البيولوجي من العاطفة. ومن أهم الانفعالات السلبية: السخط، والغضب، والاشمئزاز، والنفور، والضيق، والكآبة، والخوف، والإرهاق، والخل، والإذلال. ومع وجود هذه الانفعالات السلبية فإن لدى بعض الأفراد ميل للتمسك بالانفعالات الإيجابية في أوقات الشدائد كالأمل، والرضا، والتفاؤل، والصبر، والعزم، والإصرار، والقوة. تصنف الانفعالات إلى: - انفعالات قوية؛ وهي التي تكون شدتها مرتفعة، وتكون سببا في زيادة الطاقة والنشاط. - انفعالات ضعيفة؛ والتي تكون شدتها متدنية، وتكون سببا في خفض الحيوية والنشاط، مما يؤثر على خفض ضربات القلب، تنتج عن المثيرات السلبية والظروف والأحداث الضاغطة التي تواجه الفرد من خلال مواقف الحياة التي تثير مشاعر الحزن والخوف والغضب والقلق. قد يعاني الطالب من مشكلة صعوبة في التحكم بالانفعال بسبب تعرضه المستمر لمواقف تثير مشاعر الغضب والقلق والخوف والانفعال، كالتنمر والمقارنات، أو بسبب عدم معرفته باستراتيجيات ضبط الانفعالات. عندما تكون الانفعالات حادة وشديدة تصبح خطيرة على الطالب ومحيطه ولا بد من تدخل متخصص لمساعدته، خصوصا إذا أدى الانفعال إلى ظهور أعراض عضوية مثل ضيق التنفس وسرعة ضربات القلب أو التعرق الزائد أو الصداع النصفي إلى جانب ظهور بعض المشكلات الفسيولوجية والاجتماعية والشخصية المرتبطة بانه.	تعريف المشكلة:

وعلى ذلك، فمشكلة سرعة الانفعال تعد مشكلة حقيقية يعاني منها شريحة من الطلاب خاصة ذوي صعوبات التعلم التعليمية وهي تسبب أذاً للطلاب وأسرته أيضاً.

ينشأ الانفعال من خلال معاشية مواقف معينة، وقد يكون الموقف داخلياً -أي خاصاً بالشخص وحالته النفسية- أو أنه قد يكون موقفاً خارجياً أثناء تفاعلاته مع الآخرين في البيئة التي يتواجد فيها الشخص.

تفيد الشواهد العلمية إلى أن هناك فروق فردية بين الأفراد في القدرة على التحكم بالانفعال بما يسمح للبعض منهم بتنظيم وإدارة الانفعالات الإيجابية واستحضارها في المواقف الضاغطة والظروف العصبية، مما يكون رصيداً واسعاً من استراتيجيات تنظيم الانفعال وضبط النفس في مواجهة الضغوط.

الطالب الذي يعاني من سرعة الانفعال يدرك المواقف التقويمية على أنها مهددة لذاته، ولذلك تتأثر وظيفته العقلية وانفعالاته فيتشتت انتباهه وتضعف ذاكرته مما يؤثر على أدائه التحصيلي خاصة أثناء الامتحان. كما أن ضعف التركيز لديه أو وجود قصور بالقدرات المعرفية تؤدي إلى سوء فهم للمواقف الاجتماعية فيكون انفعاله ناتجاً عن ذلك الضعف. ولذلك يكون الطالب ذو الصعوبات التعليمية أكثر حساسية من غيره في البيئة المدرسية وبالتالي يكون أكثر انفعالات، وقدرته على التحكم بانفعالاته أقل من أقرانه.

تنبيهات ومحاذير

- تجنب تحديد مهمة خارج حدود قدرات وإمكانات الطالب ذوي صعوبات التعلم؛ لأن تعرض الطالب لشعور الإحباط واليأس والعجز يؤدي إلى سرعة وحدة انفعاله، ويحبط دافعه للتحسين.
- دمج الطالب في الأنشطة الاجتماعية العامة يساعدهم على التخلص من الوصمة الجماعية.
- يعتبر الطالب من ذوي الصعوبات التعليمية من ذوي الذكاء الطبيعي وعلى ذلك فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في أساليب تعزيزه، ولا بد من أن يكون التعزيز والمدح صادقاً ويركز على فعل الطالب.
- لا بد من إعطاء فرصة كافية لممارسة الأنشطة والتمارين الصفية واللاصفية للطلاب، وتحديد وقت أطول لإنجاز النشاط مقارنة بأقرانه.
- يحتاج الطالب إلى التنوع بالأنشطة ووسائل تطبيقها، من خلال إتاحة الفرص الكافية والبدائل العديدة له، من

حيث اختيار كيفية تطبيق النشاط (الرسم، الكتابة، القراءة، الاستماع إلى قصة، الاستماع للموسيقى الهادئة)؛ وذلك لمراعاة احتياجاته أثناء تحقيق الأهداف. • من غير الصحيح توقع فهم الطالب من ذوي الصعوبات التعليمية لتعليمات الأنشطة عند سردها بشكل متتالي لوجود مشكلات لديهم في الذاكرة والإدراك والانتباه، لذا لابد من تقديم التعليمات بشكل تدريجي. والتحقق من تذكره وفهمه لها بين الحين والآخر. • يجب التحقق باستمرار من تركيز الطالب وعدم تشتت انتباهه وفهمه لما يدور في الحصة وخفض المشتتات. • يؤدي تشتت الانتباه الى تفسير الطالب ذوي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بصورة خاطئة. وعليه لابد من تفعيل التواصل مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم وتطبيق النشاط ليتم تحقيق أهدافه المرجوة. • البعد عن استخدام لغة تحتوي على معاني مجازية أو غامضة أو متعددة للتأكد من سلامة الفهم. • الابتعاد عن تحدي الطالب في حالا الانفعال خصوصاً أمام الطلاب، ولابد من محاولة استيعابه وتدريبه على بدائل للتحكم ب انفعاله. • لابد من مراعاة عدم لفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة او صعوبة لديه حتى تجنبه الوصمة وتعزز من دوافعه الايجابية. • الابتعاد عن مقارنته مع غيره لأن ذلك أكثر ما يسبب فقدان القدرة على التحكم بالانفعال. • الابتعاد عن إطلاق الأحكام؛ فكل طالب عبارة عن حالة مميزة يحتاج إلى فهم واستيعاب.	
- لابد من بناء ثقة مع الطالب عند التعامل مع مشكلاته الوجدانية، ويكون ذلك باحترامه وتقبله على ما هو عليه. - كن أهلاً لثقة الطلاب في الحفاظ على أسرارهم، واتبع إجراءات حماية معلومات الطالب. - إشاعة روح المرح والدعابة وسيلة جيدة للتعامل مع مشكلاته العاطفية بمستوى أقل من المقاومة. - من أهم العوامل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية هي رفع تقديره لذاته ولذلك ينصح	تعليمات لميسر الحصة:

بالرجوع للدليل المعرفي مجال "تقدير الذات" لمعرفة كيفية مساعدة الطالب في ذلك.

- لابد من تعليم الطالب وسائل التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة، لأن كبتها يؤذيها ويفاقم من المشكلة. ويكون ذلك من خلال الحوار معه، أو إرشاده للتكلم مع شخص ثقة من حوله، تعليمه الرسم أو التلوين، أو كتابة مشاعره (بما يتناسب وعمره).

- الرسم والأعمال الفنية بشكل عام مفيدة لدرجة كبيرة، وقد وجد علماء النفس ارتباطا وثيقا بين اهتمام الطفل بالأعمال الفنية كالرسم والموسيقى وبين ارتفاع قدرته على التعبير عن الحاجات الشعورية الدفينة، ولذلك يعتبر الفن من أساسيات دعم صحة الطالب النفسية، وخصوصا الجانب الوجداني.

- من أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية لديه هي إدراك نقاط قوته ونقاط ضعفه ولذلك ينصح بتطبيق اختبار تحديد نقاط القوة والضعف (الملحق الرابع) وهو مقياس طورناه من نظرية الذكاءات المتعددة، بحيث تدل الجوانب التي مجموعها أعلى على نقطة قوة بالنسبة للطالب، والجوانب التي مجموعها منخفض على نقاط الضعف لدى الطالب.

- لابد من تعزيز الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تركزه حول ذاته، فيدرك أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما له، ويُمكنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظروبدائل أخرى.

- لابد من فهم صعوبات الطالب التعليمية لتجنب تكليفه بمهام لا يمكنه أداؤها.

- تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم تعليمية وليس انخفاض في الدافع أو الاهتمام.

- السعي لتقديم أكبر قدر ممكن من الخبرات والمهارات والأنشطة، من خلال طرح أسئلة تشجيعية، وتطمين الطالب ومشاركة المشاعر والتنفيس الانفعالي عن المشاعر والمكبوتات اللاشعورية خاصة اثناء الانفعال.

- لابد من استخدام التواصل الإيجابي اللفظي (الابتسام، الترييت، التواصل البصري، نبذة الصوت هادئة ومناسبة). - التدريب على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات وصداقات مع الأقران بعيدة عن العلاقات التي يسودها الانفعال تجاه الآخرين. - الاهتمام بأداء الطالب الأكاديمي وغير الأكاديمي وتقديم أشكال التعزيز المناسبة بدرجة معتدلة كلما سنحت الفرصة لذلك. - يجب أن تكون أهداف الحصّة واضحة للطلاب (مكتوبة، مرسومة، مسجلة، مصورة) حتى تتوفر معايير لتعزيز الأداء. - لابد من أن يجذب المعلم الطلاب في بداية الحصّة باستخدام منبهات حسية في مستوى قدرات وإمكانات الطالب لتعزيز الدافعية لديه.	
تقدم هذه الملاحظات لولي الامر لتيسير تحقيق الأهداف: - يحتاج الطالب إلى الاهتمام ويكون ذلك من خلال الاستماع إليه قدر المستطاع، مع احترام مشاعره وعدم السخرية عليها. - مدح الطالب والثناء عليه لسماته الايجابية يخفف من حدة انفعاله، ويشعره بقيمته. - لابد من إعطاء الطالب بعض الحرية في اتخاذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميله وأن كانت بسيطة. - لابد من أن يتم تقدير الدور الايجابي الذي يقوم به الطالب في المنزل مع أسرته ولذلك من الضروري تعويده على تحمل مسؤوليات في المنزل تساعد في تعزيز ثقته بنفسه. - يحتاج الطالب إلى أن يشعر بأهميته ولذلك لابد من سؤاله عن يومه الدراسي وتخصيص الأسئلة لأشياء غير أكاديمية. - الطلب من الطالب وضع بعض الأهداف الحياتية. - تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب من الأسباب، مع تعزيز محاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل. - الثناء عليه عند مبادرته لأداء مهمة ما، فهذا الثناء يساعده على تقديم المزيد من الجهد والتفكير بحلول	إرشادات أولياء أمور:

لمشكلات حياتية بالإضافة إلى مساعدته على الشعور بقيمته وتقدير ذاته.					
- محاولة أن يكون الوالدين قدوة حسنة في ضبط الانفعال والتحكم بالنفس من أساسيات تدريب الطالب على التحكم ب انفعاله، فغالبا ما يكون السبب الرئيسي لصعوبات التحكم بالانفعال هو وجود والد أو والدة لديهم صعوبات بضبط النفس تظهر من خلال مواقف حياتية متفرقة.					
تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "تقدير الذات" ومشكلة "الذكريات الأليمة" ومشكلة التفكير والتحليل "في البعد المعرفي، وكذلك مع "العدوانية" ومشكلة "عدم تحمل المسؤولية" و"التنمر" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "العناد" ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي، كذلك تتقاطع مع مشكلة "الرجفة" "العادات السيئة" ومشكلة "الإخلال بالنظام العام" في البعد السلوكي.		ملاحظة:			
يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.					
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		المؤشر	الهدف		
نشاط 1		-سرعة الاستثارة -عدم السيطرة على الانفعال والغضب. -يرتجف لأقل الأسباب. -يبكي بسرعة -متقلب المزاج.	أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله.		
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			نوع التدخل:	
جماعي / صفي	فردى / لاصفي				
40 دقيقة	30 دقيقة				مدة التطبيق:
مرآة داخل صندوق، الملحق رقم 1	الملحق رقم 2				
خطوات التطبيق:					
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " صندوق المشاعر" من خلال الآتي:					
1 - يطلب المعلم أن يفتح الطالب الصندوق ليخبره بماذا يشاهد.					
2 - تكون المرأة في قعر الصندوق، فعلى الطالب أن يصف نفسه بوصف يحبه. مثلا يقول: "طالب					

3. يتكلم المعلم مع الطالب عن المشاعر والانفعالات ويوضح الفرق بينهما. (أنظر التعريف في المقدمة).
4. يتناقش المعلم مع الطالب عن المشاعر بشكل عام.
5. يمكن للمعلم الاستفادة من ملحق رقم 2 فيها أمثلة لمواقف حياتية قد يعيشها الطالب.



- مبتسم"، "طالب ذكي"، "طالب غاضب" وهكذا.
- 3 - يعطي المعلم ثلاث نسخ من الملحق رقم 1.
- 4 - يطلب المعلم من الطالب رسم ثلاث تعابير مختلفة مناسبة على الملحق.
- 5 - يطلب المعلم من الطالب رسم أو كتابة متى يعبر بهذا التعبير في الأحوال العادية. "شعوري بهذا عندما.."
- 6 - يحدد المعلم صورة الولد للطلاب الذكور، وصورة البنت للطالبات.



- 7 - يحاول المعلم تحفيز الطالب عن التحدث عن رسمته أمام زملائه الطلبة.
- ملاحظة: على المعلم الحرص بأن لا يعلق الطلبة تعليقات مزعجة عن أنفسهم أو غيرهم

		أثناء الحصة، وإن حدث فلا بد من توجيه الطلبة على احترام مشاعر الآخرين، والتحدث الطيب عنهم.	
نشاط 2			
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر		
نوع التدخل:	فردى / لاصفى	فردى / لاصفى	
مدة التطبيق:	40 دقيقة	30 دقيقة	
المواد والأدوات:	الملحق رقم 3	الملحق رقم 3	
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "سلم المشاعر" من خلال الآتي: 4 - يتكلم المعلم مع الطالب على انفراد، عن أهمية فهم مشاعره، وماذا يؤثر عليه ويؤدي إلى انفعاله. 5 - يقوم المعلم برسم سهم كما في الملحق رقم 3، ويخبره بأن هذا السهم يدل على مدى ارتفاع درجة انفعاله، وأنه يحتاج أن يتعلم كيف يشعروا أن يمنع التعمق بهذا الشعور من خلال عدة وسائل:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "سلم المشاعر" من خلال الآتي: 1 - يتكلم المعلم مع الطالب على انفراد، عن أهمية فهم مشاعره، وماذا يؤثر عليه ويؤدي إلى انفعاله. 2 - يقوم المعلم برسم سهم كما في الملحق رقم 3، ويخبره بأن هذا السهم يدل على مدى ارتفاع درجة انفعاله، وأنه يحتاج أن يتعلم كيف يشعروا أن يمنع التعمق بهذا الشعور من خلال عدة وسائل:	

بهذا الشعور من خلال عدة وسائل: - أخذ نفس عميق - التحدث مع صديق - شرب ماء - المشي - غسل الوجه 6 - يعلم المعلم الطالب أن هذه الطرق يستطيع ممارستها في أي موقف يسبب له الإزعاج. أو يثير انفعالاته. وأنه يستطيع عمق شعوره أن يتعلم كيف يوقف المشاعر المزعجة أو يمنعها من أن تصبح أكثر شدة. ملاحظة: يكتفي بعمل خمس مستويات في درجة الانفعال بالنسبة للطالب في هذا العمر ليستطيع أن يميز بينها.			
- الكتابة - أخذ نفس عميق - التحدث مع المعلم - التحدث مع صديق - شرب ماء - المشي - غسل الوجه أو الوضوء 3 - يعلم المعلم الطالب أن هذه الطرق يستطيع ممارستها في أي موقف يسبب له الإزعاج. أو يثير انفعالاته. وأنه يستطيع عمق فهم شعوره أن يتعلم كيف يوقف المشاعر المزعجة أو يمنعها من أن تصبح أكثر شدة. ملاحظة: يستطيع الطالب في هذا العمر التمييز بين عشر مستويات في درجة الانفعال، إلا إذا كان لديه مشاكل واضحة في الفهم والاستيعاب، فيتم الاكتفاء بالمستويات الخمس.			
نشاط 3			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
صفي جماعي	صفي جماعي	نوع التدخل:	
خمس دقائق	عشر دقائق	مدة التطبيق:	
الملحق رقم 4	-	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " المعلم يقول " من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " تمرين الضحك " من خلال الآتي:	خطوات التطبيق:	

1 - يطلب المعلم من الطلبة الوقوف، وتطبيق بعض التمارين التي تساعد في تقليل الانفعال خصوصا إذا شعربأن هناك توترا وأنزعاجا بين الطلبة. 2 - من التمارين التي يطلبها من الطلبة بعد ذكر عبارة "المعلم يقول": - المعلم يقول خذ نفسا عميقا. - المعلم يقول ذلك منطقة الصدر. - المعلم يقول ابتسم. - المعلم يقول ارفع قدمك - المعلم يقول المس بيدك اليمنى قدمك اليسرى. - المعلم يقول المس بيدك اليسرى قدمك اليمنى. - المعلم يقول امسك يد زميلك. -المعلم يقول ذلك باطن الكف. - المعلم يقول حرك أصابعك، كما في الملحق رقم 4. 	1 - يطلب المعلم من الطلبة الوقوف في حال وجد أن طلاب الصف لديهم حاجة بذلك. 2 - يقوم المعلم بالطلب من الطلبة تقليد ضحكة الفيل. 3 - يطلب المعلم من الطلبة تقليد ضحكة العصفور. 4 - يطلب المعلم من الطلبة تقليد ضحكة الثعبان. 5 - يطلب المعلم أن يضحك الاب كما هم معتادون. ملاحظات: - يستخدم هذا التدريب للتخفيف من التوتر الموجود في الفصل بين الطلبة أو لتقليل الأنزعاج. - يمكن للمعلم أن يقوم بحركات تدل على أنواع الحيوانات المختلفة ليزيد من تفاعلهم معه.			
---	--	--	--	--

تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:			
1. يستطيع الطالب التعرف على مشاعره بوضع كلمات تناسب شعوره كلما أحس بانفعال. 2. يقوم الطالب بممارسة التدريبات (التنفس، التدليك) كلما تعرض لموقف سبب له الانفعال. 3. يستطيع الطالب أن يكتب على ورقة أو يرسم ما يسبب له الانزعاج. 4. يقوم الطالب بالإجابة على سؤال "ماذا يسبب لك الانفعال؟" بشكل مباشر. 5. يتعلم الطالب متى يتوجب عليه الابتعاد في حال تعرض للانفعال.				
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
- سرعة الاستثارة - يبيكي بسرعة - متقلب المزاج	أن يتعلم الطالب مهارات لضبط الانفعال	نشاط 1		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	جماعي صفي	فردى / لاصفى
		مدة التطبيق:	20دقيقة	20دقيقة
		المواد والأدوات:	أقلام للكتابة على السبورة	-
		خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أنشطة الهدوء" من خلال الآتي: 1 - يقوم المعلم بالتحدث مع الطلاب عن أهمية الهدوء، وكيف يمكن أن يهدأ في حال تعرض لما يثير انفعالهم. 2 - يقوم المعلم برسم تسع دوائر على السبورة. 3 - يطلب المعلم من الطالبة ذكرأنشطة يقومون بها في حال احتاجوا للهدوء. من الممكن أن يرشد المعلم الطلاب	لتحقيق الهدف يقوم بتقديم نشاط "تحدث معي" من خلال الآتي: 1 - لتطبيق هذا النشاط يحتاج المعلم أن يبني ثقة بينه وبين الطالب ويكون بناء الثقة من خلال السؤال عليه، الاستماع إى رأيه، والاطمئنان عنه، والاهتمام به في حال كانيعأني من أي انفعال سيئ دون توجيه أحكام معينة. 2 - يتكلم المعلم مع الطالب في مواقف مختلفة، خارج الصف، وفي أوقات متنوعة.

3 - وعندما يتفعل الطالب يطلب المعلم منه التحدث بعد الحصّة للاستفسار عن سبب انفعاله (من باب الاهتمام، وليس المحاسبة على انفعاله). 4 - يطلب المعلم من الطالب أن يكتب سبب انفعاله (الموقف، الشخص، المسبب) في حال كان انفعاله لا يمكنه من الانتظار إلى حين الانتهاء من الحصّة.	لاختيار هذه الأنشطة كأمثلة: - قراءة قرآن - ترديد بعض الأغاني - استخدام كرة مطاطية. - اللعب بالصلصال - رسم صورة جميلة - إغلاق العينين والتفكير بمنظر جميل. - الاستماع للموسيقى - طلب عناق من صديق 4 - يقوم المعلم بالطلب من الطلاب كتابة ثلاثة أنشطة يختارونها من القائمة. 5 - يذكر المعلم الطالب صاحب المشكلة باختياراته في كل مرة يفقد بها قدرته على التحكم ب انفعاله.			
نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى لا صفى	صفى جماعى	نوع التدخل:		
كلما دعت الحاجة	عشر دقائق	مدة التطبيق:		
الملحق رقم 6	الملحق رقم 5	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مذكرتى" من خلال الآتي: 1 - يجلس المعلم مع الطالب لشرح له أهمية الكتابة في التعامل مع الانفعال. 2 - يطلب منه أن يقوم بتخصيص دفتر أو صفحة	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مكعب المشاعر" من خلال الآتي: 9 - يوزع المعلم على الطلاب الملحق رقم 5	خطوات التطبيق:		

ملاحظات على هاتفه، للكتابه يوميا عن يومياته. 3 - يوضح المعلم أن مذكرة اليوميات لابد أن تحتوي على خمس محتويات أساسية كما يلي: 4 - ما أهداف لليوم؟ 5 - كيف أصف يومي؟ 6 - ما أكثر ما أسعدني خلال اليوم؟ 7 - ما أكثر ما أزعجني خلال اليوم؟ 8 - ما هي الخبرة أو التجربة الجديدة التي تعلمتها خلال اليوم؟ ملاحظة: في حال كان الطالب لا يحب الاحتفاظ بمذكرة ليومياته، إما لخوفه من أن تقع بيد شخص آخر، أو لعدم رغبته بالكتابة بشكل يومي، ينصح بأن يقوم بالكتابة على ورقة منفصلة ويجيب بها على الأسئلة الخمسة المذكورة، ثم يقوم بتمزيقها بعد أن يقرأها لعدة مرات.	 1 0 - يقوم الطلبة بقص الشكل عند الحدود السوداء، ولصق الأطراف البارزة مع بعضها البعض، لتشكل مكعب للمشاعر. 1 1 - يقوم المعلم بشرح اللعبة بحيث يقوم الطالب برمي المكعب واختيار الشعور الذي يكون بالأعلى. 1 2 - على الطالب أن يقوم بذكر سبب يجعله يشعر بهذا الشعور. 1 3 - ثم يذكر كيف بإمكانه التحكم بهذا الشعور. ملاحظة: يتم التركيز على الطالب صاحب المشكلة، مع اختيار طلبة آخرين لكيلا يشعروا بأنه مقصود من هذه اللعبة.			
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى لا صفى	فردى / جماعى صفى / لا صفى	نوع التدخل:		
20 دقيقة	30 دقيقة خلال حصه تعليمية ثم تطبيق النشاط لثلاث دقائق خلال الحصص	مدة التطبيق:		

-	ما يمكن توفيره من ريش أو بالون أو فقاعات صابون، أو عيدان المص	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التنفس" من خلال الآتي: 1 - يطلب المعلم من الطالب أن يتنفس تنفسا عميقا بحيث يختار بين ثلاث أنواع من التنفس، كلما فقد التحكم بنفسه وزاد انفعاله. النوع الأول: التنفس المتساوي (بحيث يأخذ الطالب نفسا عميقا وهو يعد بأصابعه إلى أطول مدة ممكنة، ثم يقوم بحبس النفس نفس المدة (أو العدد الذي استطاع الوصول إليه)، ثم يخرج الهواء (الزفير) بنفس المدة \العدد. النوع الثاني: تنفس البالون، بحيث يأخذ الطالب نفسا عميقا جدا ويتخيل أنه يملأ معدته بالهواء تماما كما ينفخ البالون. ثم يخرج الهواء بشكل متقطع. النوع الثالث: تنفس النار، يأخذ نفسا قصيرا وسريعا ويعد للعشرة، ثم يخرج به بأقوى ما لديه. 2 - يتفق المعلم مع الطالب على رمز أو إشارة معينة، في حال احتاج الطالب التحكم ب انفعاله لتذكيره بأخذ النفس بالطريقة التي يختارها الطالب.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التنفس" من خلال الآتي: 1 - يحدد المعلم هدف الحصّة بأن يكون لتعليم الطلاب التنفس العميق الذي يساعد في التحكم بالانفعال. وأن كانا المعلم لمادة لغوية يختار كلمات الدرس ومهارات اللغة من عبارات لغوية خاصة بالتنفس. وأن كان معلم رياضيات يعتمد على عد النفس أو طوله وغيرها من المهارات الرياضية، وكذلك في جميع المواد الدراسية. 2 - يشرح المعلم بداية أهمية التنفس العميق ويحددها بالفوائد التالية: - يقلل من التوتر. - يزيد من التركيز. - يساعد على التحكم بالانفعال. - يساعد في أن يكون الطالب أكثر هدوءا	خطوات التطبيق:	

وبالتالي أكثر قدرة على
بناء علاقات اجتماعية.

- يزيد من السعادة.

3 - لابد أن يبدأ درس

التنفس بمزاح أو بقصة

مضحكة لأن الطالب

السعيد يستقبل

المعلومات، ويشعر بأثر

وفوائد التنفس بشكل

أكبر من غيره.

4 - من الممكن

استخدام أدوات تساعد

الطالب على فهم القصد

من التنفس، كنفخ

بالون، أو عواميد المص،

أو نفخ فقاعات الصابون،

أو نفخ ريشة أو رمل

سحري ملون. وأن لم

تتواجد هذه الأدوات

فيمكن الاستعاضة عنها

بنفخ أوراق الدفتر.

5 - يطلب المعلم من

الطلاب الآن التركيز

على تنفسهم

والاستماع إلى صوت

النفس.

6 - يطلب من الطلاب

غلق أعينهم

للمساعدة على

التركيز أكثر بصوت

النفس، ويطلب منهم

تخيل لون النفس أو

مكانه.

7 - يطلب المعلم أن يملأ

الطلاب صدرهم

بالهواء قدر

			المستطاع، وأن يحتفظوا بالهواء أطول فترة ممكنة. 8 - يطلب المعلم الآن أن يخرج الطلاب الهواء من الفم، مع وضع أصابعهم في آذانهم للتخفيف من أي ضوضاء خارجية. 9 - يطلب المعلم أن يخرج الطلاب صوتاً أثناء خروج الهواء (مثل النحلة ززززززز، ومثل صوت الريح أوووه، ومثل صوت الثعبان هممممم). 10 - يطلب المعلم من الطلاب التنفس العميق كلما شعروا أن الطالب الطلاب بحاجة لذلك (في الحصة التالية).
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. يطبق الطالب أساليب التهئية كلما تعرض لموقف يسبب له الانفعال. 2. يلاحظ من حوله من المعلمين والزملاء أنه أصبح أكثر تحكما بنفسه. 3. يبادر الطالب في شرح وسائل تساعد على التحكم بالانفعال لزملائه. 4. يستطيع الطالب أن يجيب على أسئلة المعلم الخاصة بكيفية التحكم بالانفعال.		
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
- سرعة الاستثارة	أن يتعلم الطالب مهارات	نشاط 1	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		فردى لا صفى	فردى لا صفى
		نوع التدخل:	

20 دقيقة	30 دقيقة	مدة التطبيق:	للتحكم بردود أفعاله	-عدم السيطرة على الانفعال والغضب -يرتجف لأقل الأسباب -يقوم بإيذاء الآخرين لأدنى استثارة انفعالية - يقوم بقضم أظافره أو نتف شعره -يبكي بسرعة -متقلب المزاج
الملحق رقم 9	الملحق رقم 8	المواد والأدوات:	خطوات التطبيق:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "اختبار العناية بالنفس" من خلال الآتي: 1 -يقدم المعلم الملحق رقم 1 والتي فيها اختبار ذاتي التطبيق ليراجع الطالب نفسه وطريقة اهتمامه بذاته من خلال الإجابة على الاختبار. 2 -يتناقش المعلم مع الطالب (أن رغب الطالب بذلك) في كيفية العناية بنفسه بشكل أفضل مع الأسئلة التي قيم نفسه بها بشكل ضعيف. 3 -ينصح المعلم الطالب بالاحتفاظ بالاختبار لمراجعة نفسه كلما رغب بذلك. أو كلما لاحظ أنه يفقد القدرة على التحكم بأفعاله (من خلال الانتباه على نفسه، أو ملاحظات المعلم، الأقران)	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "العد لل عشرة" من خلال الآتي: 1 -يجلس المعلم مع الطالب خارج الفصل للتحديث معه عن كيفية التحكم بردود أفعاله. 2 -يتفق المعلم مع الطالب على أن يقوم بالعد لل عشرة قبل أن يتصرف باستخدام أصابعه مع وضع يده خلف ظهره. 3 -يؤكد المعلم أن التفكير قبل التصرف يحتاج إلى وقت وأن هذا الوقت يتطلب من الطالب أن ينتظر قبل أن يتصرف ولذلك تقنية العد لل عشرة مفيدة له. 4 -من الممكن أن يعطي الطالب صورة الملحق رقم ليوضح له الهدف من العد.			

التقييم النهائي إجراءات التقييم النهائي	يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق الآتية: - مستوى الطالب الأكاديمي: حيث تظهر قدرة الطالب على التحكم بانفعالاته أثناء الحصص والامتحانات. - التقرير الذاتي: يعبر الطالب عن فهمه للانفعال وقدرته على التفاعل مع الأحداث بشكل واضح. كما يعبر عن أن الأنشطة يستطيع ممارستها في جميع الأوقات وأنها تفيده لتكون حياته أكثر راحة وهدوء. - تقرير ولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر عن قدرة الطالب بالتحكم بذاته وانفعالاته في المواقف الحياتية خارج البيئة المدرسية. - العلاقات مع الزملاء: ملاحظة مدى تفاعل الطالب بالأنشطة الجماعية، مع قلة الشكاوي الواردة عنه بما يخص سرعة انفعاله. - تقييم الأقران: يمكن أخذ تغذية راجعة تقييمية حول تفاعل الطالب مع أقرانه من خلال الطلاب الآخرين في الصف. - تدوين الملاحظة المباشرة: يمكن المعلم تدوين الملاحظات المباشرة أثناء تنفيذ الطالب للمهام الصفية وغير الصفية، بحيث يحصل على معلومات شاملة ودقيقة.
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب، تشير لمدى فاعلية البرنامج: • حب المشاركة والالتزام بالأنشطة • التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية • التعبير عن المشاعر المختلفة بطريقة سوية مع التحكم بها. • تبني مواقف مختلفة متعلقة بالواقع الحالي مما كانت تثير انفعاله في السابق. • استخدام الطالب للتقنيات التي تساعد في تخفيف الانفعال. • التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية لنفسه ولمن حوله. • قدرة الطالب على إرشاد غيره لاتباع بعض الوسائل للتحكم ب انفعاله.
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: • عدم التفاعل مع الأنشطة الصفية واللاصفية. • التعبير عن تعرض الطالب لمواقف صادمة (تحرش، إصابة شديدة، عدم تعافي من فقد) وذكر ذلك للمعلم مع ربطه بسبب انفعاله. • استمرار فقدان القدرة على التحكم بنفسه وبانفعالاته بعد تطبيق الأنشطة وتكرارها لفترة تزيد عن ست أشهر. • الحساسية المفرطة التي قد تدل على وجود اضطرابات نفسية (الحزن المستمر، والبكاء لأتفه الأسباب) • تصاحب حدة الانفعال مع سلوك معادي للمجتمع.
تقدير القياس البعدي	يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.

قائمة المراجع

١ الكتب العربية والأجنبية:

- المبيض، مأمون. (٢٠٠٤) الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، دار المكتب الإسلامي للنشر، لبنان.
- سعيد، سعاد جبر (٢٠١٥) الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي، عالم الكتب الحديث الأردن.
- جولمان، دانيال (١٩٩٥) الذكاء العاطفي، مكتبة جرير، الرياض.
- عبد الخالق، أحمد (1993) علم النفس أصوله ومبادئه، مكتبة الإسكندرية، مصر.

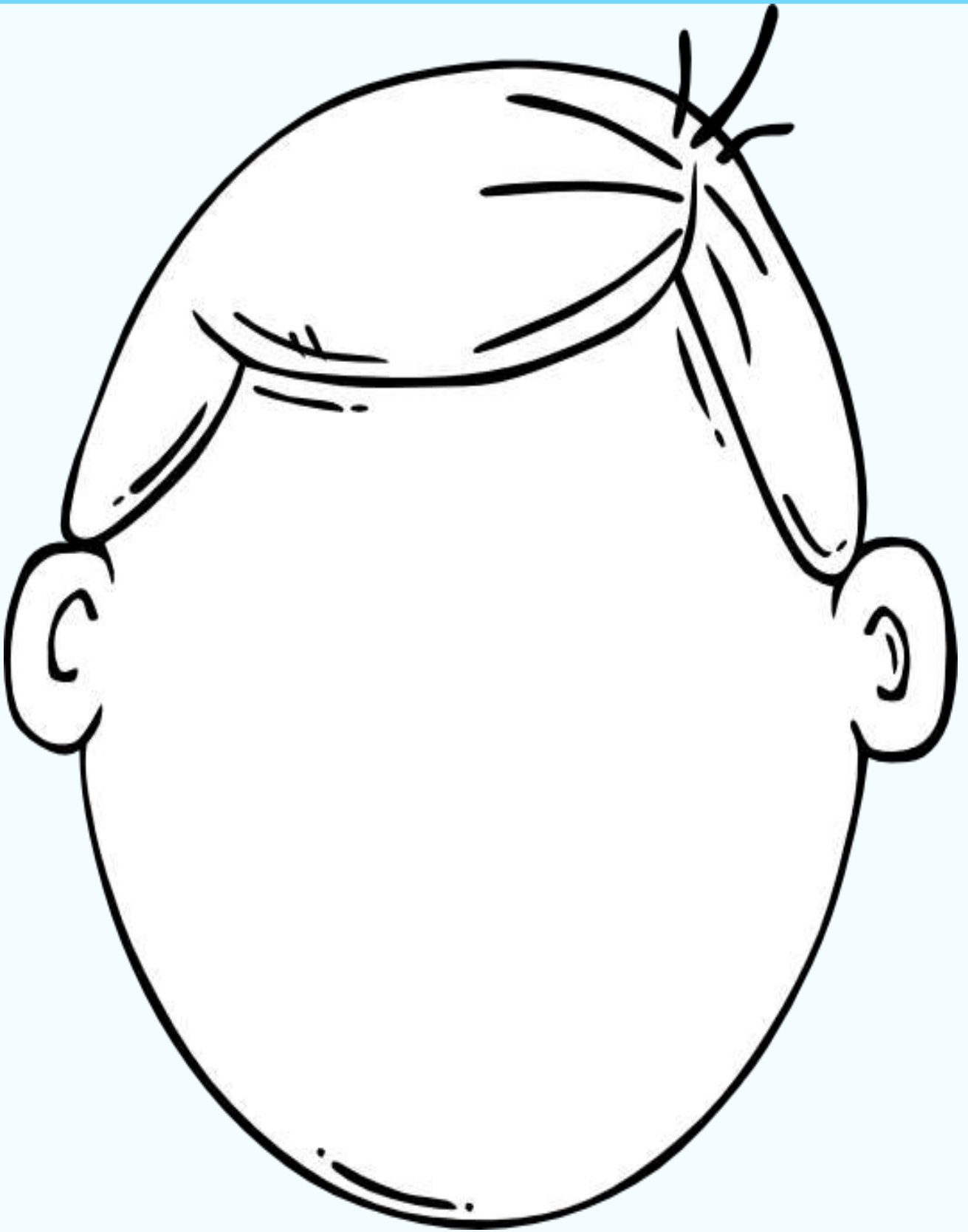
بعض الأنشطة مأخوذة بتصريف من:

www.psychologytools.com

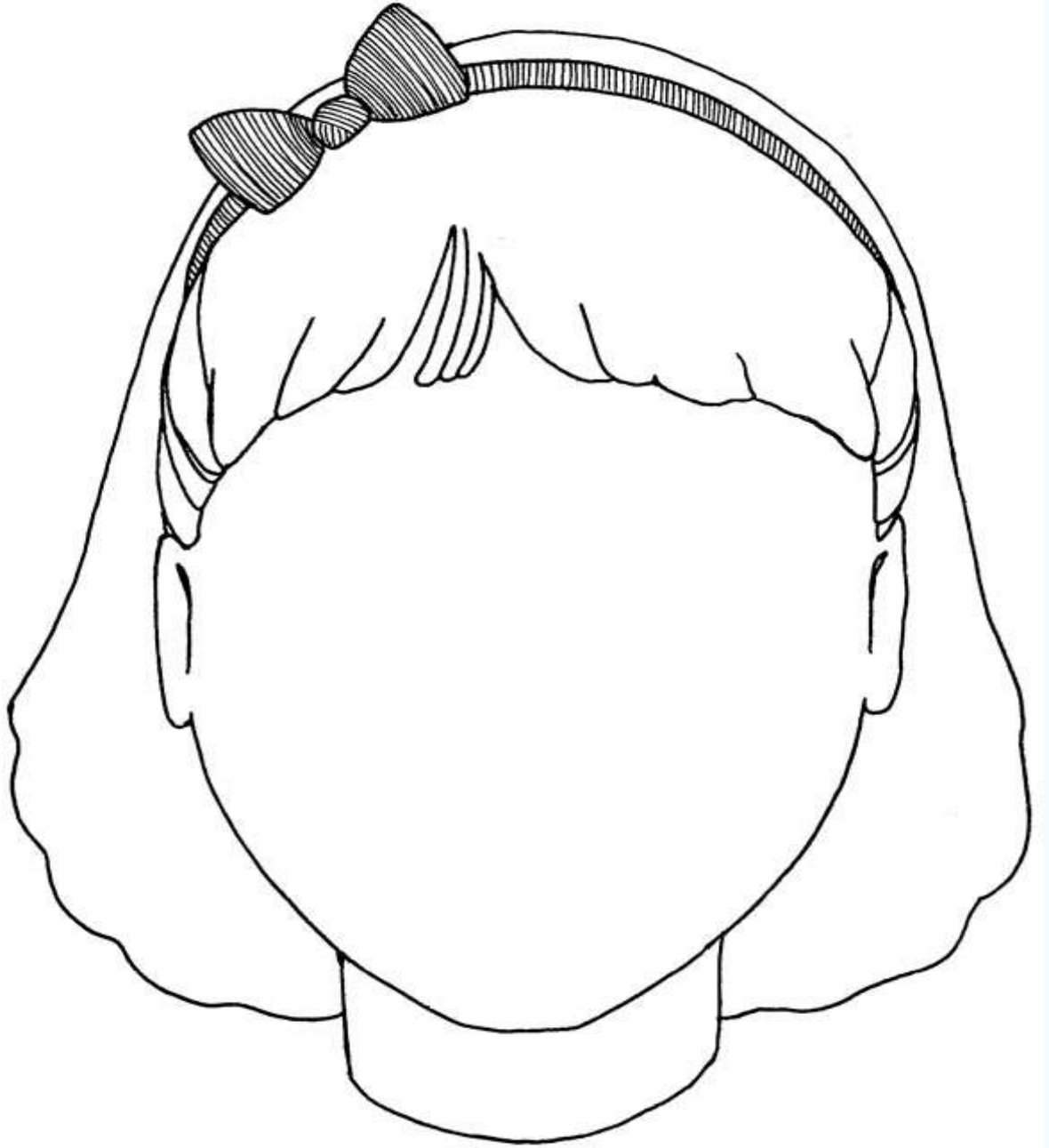
<https://www.therapistaid.com/interactive-therapy-tools>

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

الأدوات وأوراق العمل



هذا شعوري عندما....



هذا شعوري عندما....

ارسم مشاعرك، لتحدد كيف يكون انفعالك في مثل هذه الحالات:

عليك أكل طعام مذاقه سيئ

عند تكريمك لعمل مميز قمت به.

أخذ شخص ما منك شيئاً يخصك دون
إعلامك

يشكرك أحدهم لأنك قمت بمساعدته

حدث لك أمر أفضل مما كنت تتوقع

أجبرك صديق لك على القيام بفعل سيئ

10

أحتاج أن أبتعد عن حولي

9

أشعر بأنني سأقوم بفعل سيء

8

أشعر بأنني منفعّل بشكل سيء

7

أشعر بالأنزعاج الشديد

6

أشعر بالأنزعاج

5

أشعر بالضيق الشديد

4

أشعر بالضيق

3

أشعر بعدم راحة

2

أنا مرتاح

1

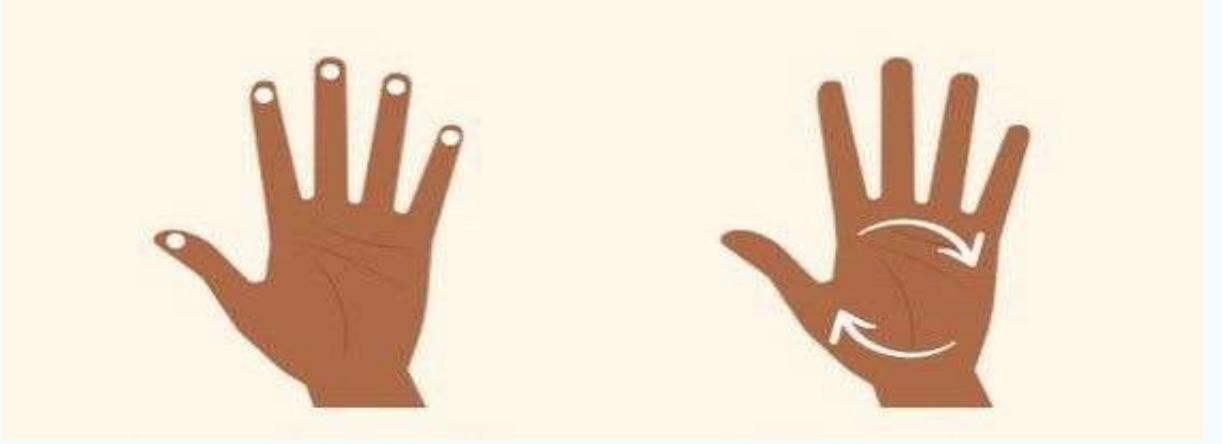
أتركني وحدي

أنا منزعج جدا

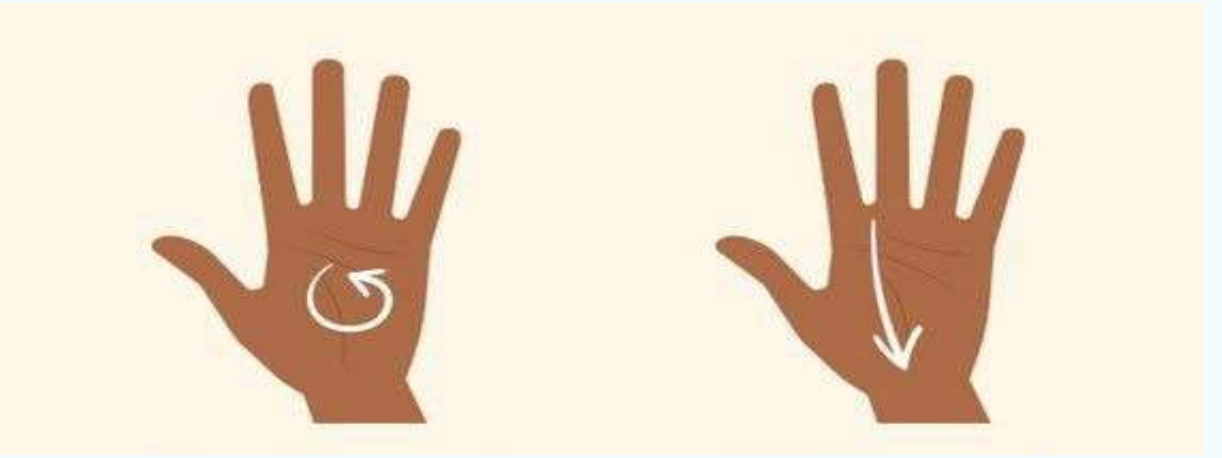
أنا منفعّل

أنا متضايق

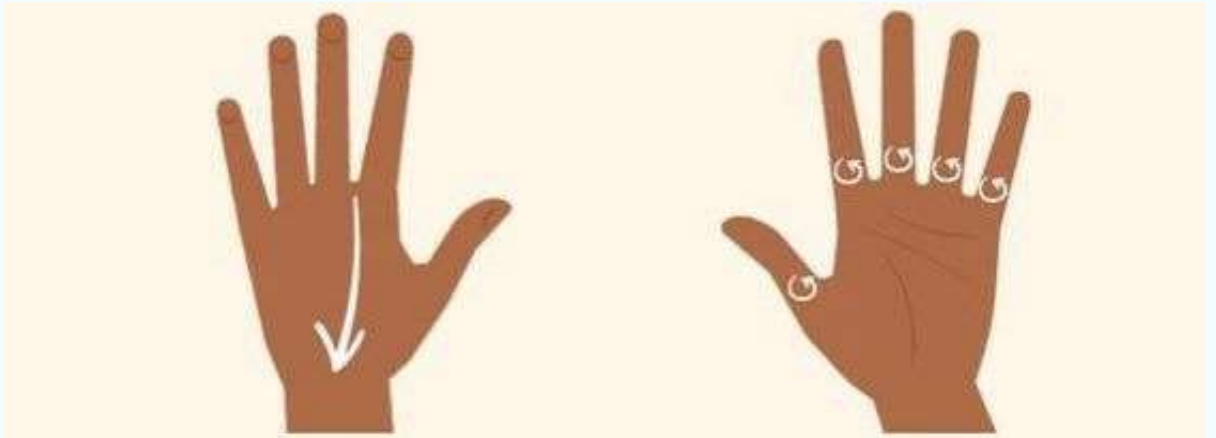
أنا مرتاح



حرك بإبهام اليد الأخرى راحة الكف بشكل دائري. اضغط أطراف كل إصبع

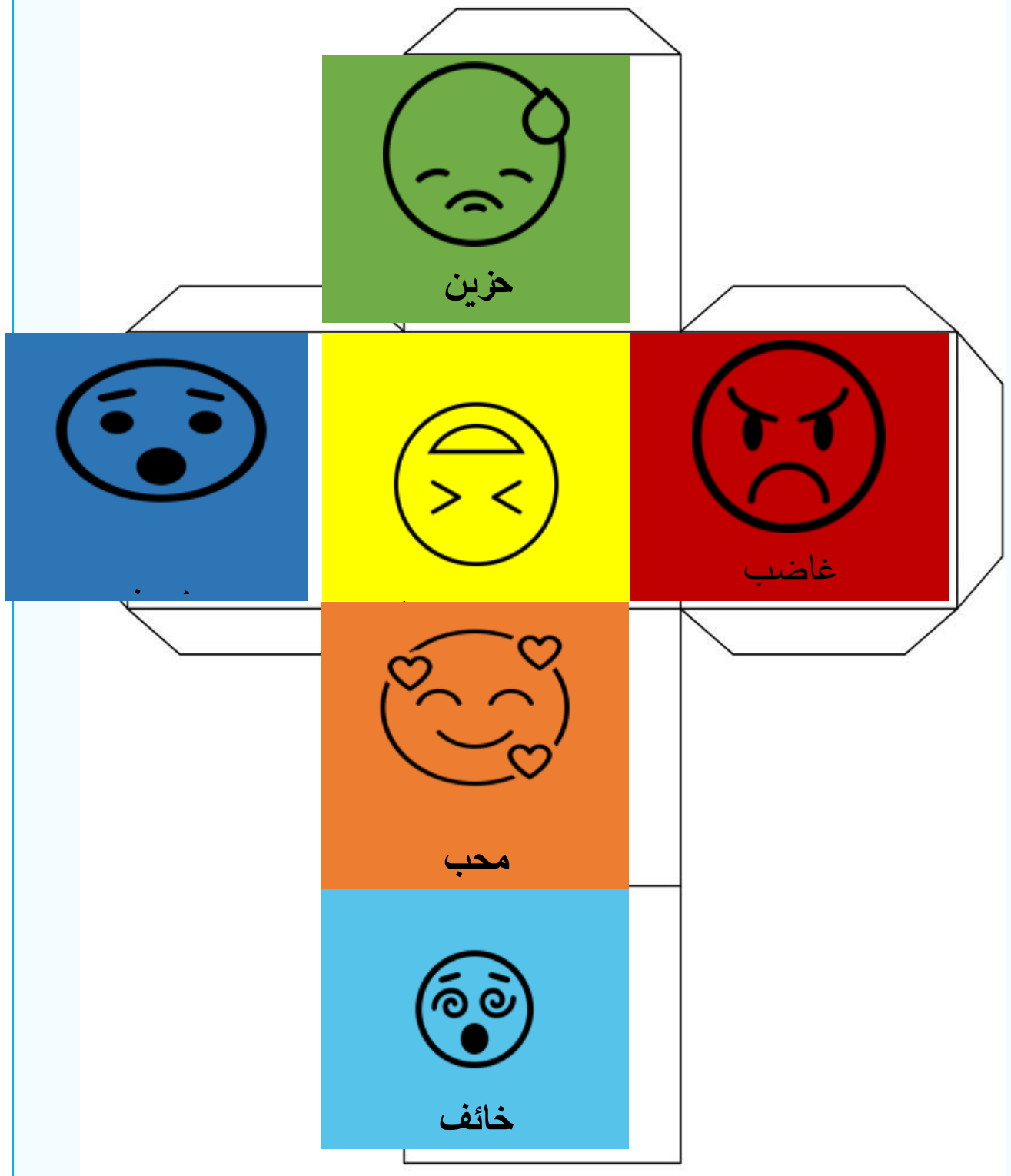


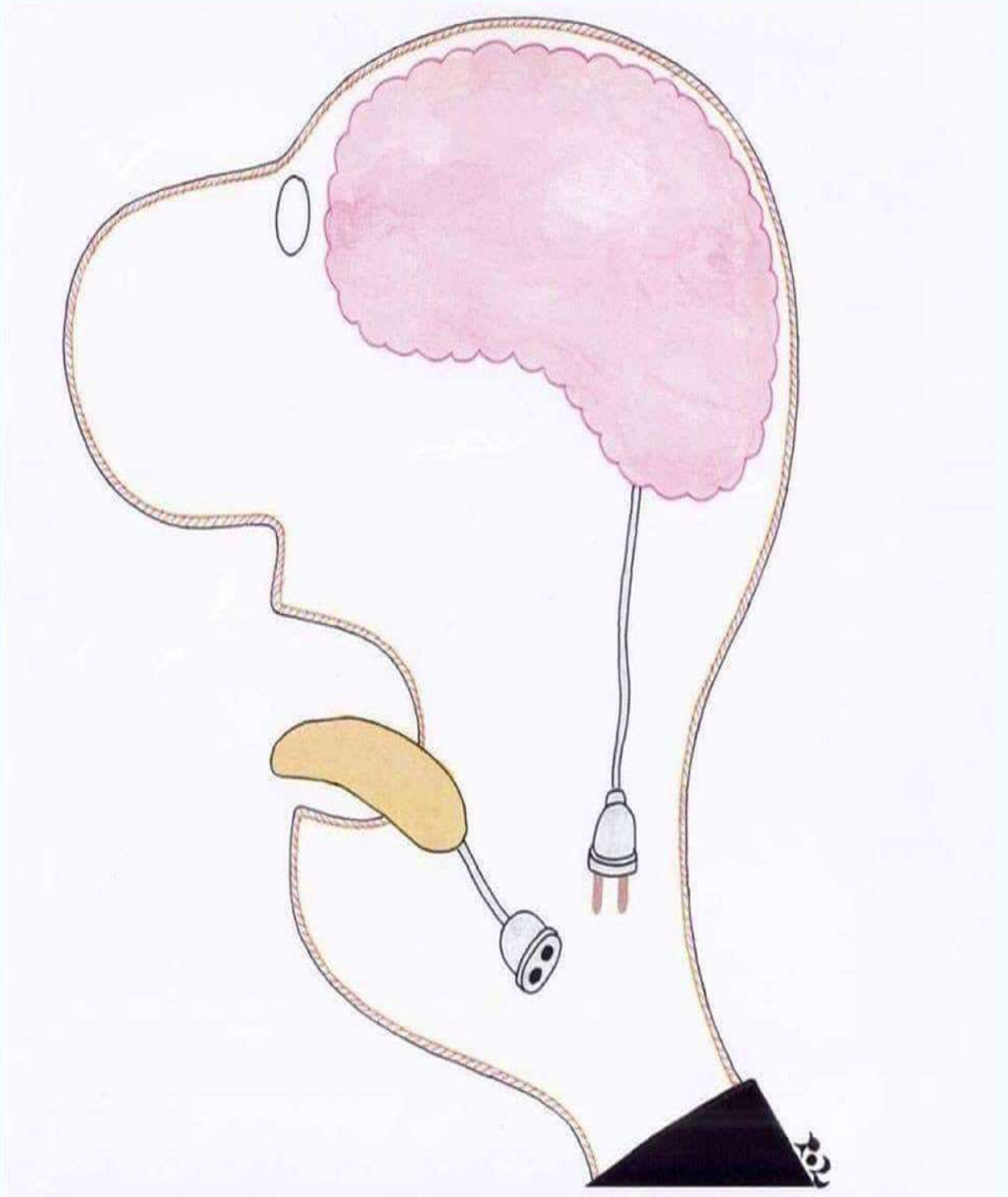
حرك بإبهامك من بين الأصابع إلى الرسغ. اضغط بقوة بشكل دائري في قاع الكف



حرك بشكل دائري خفيف كل إصبع من أصابع يديك اقلب كف يدك وذلك من الأعلى للأسفل

مكعب المشاعر





اختبار العناية بالنفس

أنشطة العناية بالنفس هي ما تقوم به لتشعر بالراحة، قد تجد أن عددا كبيرا من هذه الأنشطة تقوم بها من قبل من ضمن روتينك اليومي. في هذا التدريب ستفكر في مدى تكرارك لهذه الأنشطة. والهدف الأساسي من هذا النشاط هو مساعدتك على تفهم احتياجاتك للعناية بنفسك. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. كما أن العديد من الأنشطة قد تكون غير مفضلة لديك. هذه الأسئلة ليست كاملة بمعنى أنك قد تجد أنشطة صحية أخرى تقوم بها في حال احتجت للعناية بنفسك. اختر الإجابة المناسبة لك.

1 لا أقوم به	نادرا جدا ما أقوم بهذا النشاط أو أنني لا أحب القيام به.
2 أحيانا أقوم به	في بعض الأحيان أتذكر أن أقوم بهذا النشاط.
3 أقوم به بشكل جيد	أكرر هذا النشاط بشكل مستمر.
 أحب أن أطور منه	أتمنى أن ألزم بالقيام به بشكل أكبر وسأتعلم الالتزام به.

العناية الجسدية

		3	2	1
أكل الطعام الصحي	☐	☐	☐	☐
أهتم بنظافتي الشخصية	☐	☐	☐	☐
أتمرن تمارين رياضية	☐	☐	☐	☐
أرتدي ملابس تشعرني بالراحة	☐	☐	☐	☐
أكل بانتظام	☐	☐	☐	☐
أشارك بألعاب ممتعة (سباحة، رياضة)	☐	☐	☐	☐
أنام بشكل كاف	☐	☐	☐	☐
أرتاح عندما أتعب	☐	☐	☐	☐

العناية النفسية

		3	2	1
لدي هوايات تمتعني	☐	☐	☐	☐
أبتعد عن الأمور التي تزعجني	☐	☐	☐	☐
أتعلم بشكل مستمر أمور مفيدة لي.	☐	☐	☐	☐
أعبر عن مشاعري بطريقة صحيحة.	☐	☐	☐	☐
أعرف على نقاط قوتي.	☐	☐	☐	☐
أقدر أنجازاتي	☐	☐	☐	☐
أجد أسباباً لأضحك	☐	☐	☐	☐
أطلب مساعدة عندما أواجه مشكلة من شخص أثق به	☐	☐	☐	☐

العناية الاجتماعية

		3	2	1
أقضي وقتاً مع ناس أحبهم.	☐	☐	☐	☐
أتواصل مع الأهل أو الأصدقاء ممن يعيشون بعيداً عني.	☐	☐	☐	☐
أعرف على ناس جدد	☐	☐	☐	☐
أطلب المساعدة عندما أحتاج.	☐	☐	☐	☐
أقوم بأنشطة ممتعة مع الآخرين.	☐	☐	☐	☐

العناية الروحية

		3	2	1
أصلي صلواتي المفروضة في وقتها.	☐	☐	☐	☐
أحدد الأمور التي تعطي معنى لحياتي	☐	☐	☐	☐
أشارك بأنشطة تطوعية	☐	☐	☐	☐
أعرف قيمتي وأحاول أن أعيش بها بشكل يومي	☐	☐	☐	☐
أقضي وقتاً في الطبيعة	☐	☐	☐	☐
أساعد المحتاجين	☐	☐	☐	☐

**الدَّعمُ النَّفْسيّ والاجتماعيّ
لخفض المخاوف لدى ذوي صعوبات التعلم**

الدعم النفسي والاجتماعي
لخفض المخاوف لدى ذوي صعوبات التعلم

الوجداني	البعد:
المخاوف	المجال:
- مخاوف غير مبررة - الانسحاب من المواقف الاجتماعية - البكاء بدون سبب - رد الفعل المبالغ فيه للمؤثرات الخارجية	المشكلة:
1- يبكي لأسباب لا تستدعي البكاء . 2- يرتجف بسهولة لأي موقف. 3- مخاوف غير مبررة من الظلام، الأصوات المرتفعة، الآخرين. 4- يتكلم عن خبرات غير إيجابية. 5- التفكير السلبي عن الذات. 6- توقع السيئ من أفكار وأحداث.	مؤشرات القياس والتقييم:
الهدف طويل المدى: أن يتعلم الطالب مهارات التعامل مع المخاوف ومواجهتها. الهدف قصير المدى: - أن يدرك المواقف التي تؤدي للشعور بالخوف. - أن يتعلم مهارات مواجهة المخاوف.	الهدف العام:
يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: 1- أن يكتشف عدم واقعية مخاوفه. 2- أن يحدد مسببات الخوف لديه. 3- أن يتحدث عن الخبرات الإيجابية عن ذاته ونقاط القوة التي يمتلكها (التفكير الإيجابي للذات). 4- أن يتعلم التفاؤل وحسن الظن. 5- أن يحسن استخدام لغة يتحدث بها مع نفسه.	الأهداف الخاصة:
تعرف المخاوف بأنها عاطفة طبيعية قوية شديدة يتفاعل معها الفرد، تنتج بسبب خطر حقيقي أو يتخيل أنه حقيقي. تختلف المخاوف عن القلق بأنها محددة بمثير معين يتكرر الشعور بالخوف حال توفره، بينما القلق يكون غير محدد بسبب أو مثير واحد معين. كما أن المخاوف تزول في العادة عند زوال المسبب لها، على خلاف القلق الذي يدوم لفترة أطول وبصورة غير واضحة تماما. يتعرض جميع الطلاب للمخاوف بدرجات متفاوتة كجزء أساسي من عملية نموهم، إلا أن بعض المخاوف تكون شديدة لدرجة أنها تعيق التوافق النفسي للطالب كما تعيق التقدم	تعريف المشكلة:

في المجالات الحياتية المختلفة مما يدفعه لليأس والاستسلام، وقد تزداد حدة المخاوف لتصل إلى اضطراب نفسي وفقًا للخبرات الحياتية التي يتعرضون لها. يختلف تعامل الطلاب مع المخاوف حسب عوامل عديدة منها: - أسباب جينية فبعض الطلاب أكثر حساسية من غيرهم. - وجود مخاوف غير معالجة لدى أحد الوالدين. - الحماية الزائدة من قبل الوالدين، التي تسبب الاعتمادية. - التعرض لمواقف ضاغطة (طلاق الوالدين، الحرب، التعرض لصدمات، الإصابة بأمراض وغيرها). من أكثر الأمور تكرارا والتي تسبب المخاوف لدى الطلاب هي البقاء وحيدا، الظلام، الحيوانات المختلفة خصوصا الكلاب، الحشرات بأنواعها، التعرض للإصابة، الخوف من المرض أو الموت له أو لمن حوله، الوحوش والشخصيات الخيالية. وعندما يكبر الطالب قليلا قد يصبح لديه مخاوف من الفشل أو من الرفض. وقد تتحول المخاوف إلى فوبيا (الخوف المرضي) من أمور أشد عندما يتقدم الطالب بالعمر فقد تصبح لديه فوبيا من أمور محددة تجلب الخوف دائما وبدرجة كبيرة تؤثر في جوانب حياة الطالب، فوبيا من الطيران، فوبيا الأماكن الضيقة، فوبيا المرتفعات، فوبيا التجمعات. والفوبيا أو الخوف المرضي أكثر شدة من الخوف الطبيعي، فهو خوف غير سوي من منبهات لا تسبب للفرد أذى فعلي. والخوف المرضي شعور عنيف يتراوح ما بين الضيق أو عدم السرور حتى الرهبة أو الهلع، ويصاحب المخاوف المرضية في العادة تعبيرات فسيولوجية وشعورية وتعبيرية تظهر على الطالب من خلال الرجفة، الهرب، التجنب وغيرها من الاستجابات الحركية والتجنبية.	
• الانتباه على عدم التركيز على مخاوف الطالب أمام الزملاء بذلك بشكل مباشر، أو بالتلميح إليه، أو بالسخرية منه حتى لا يتم تعزيزها، أو فقدان الثقة بين الطالب والمعلم. • مخاوف الطلاب في العادة تكون لها أسبابها ولذلك لابد من الانتباه على السبب لمعالجته، قبل التدخل التربوي المباشر، ويكون بتحويل الطالب إلى الأخصائي المتابعته. • عندما يدرك المعلم وجود مخاوف لدى الطالب لابد أن يتفاعل معه ويعطيه الاهتمام لشخصه وليس بسبب مشكلته. • يجب البعد عن تقديم عدة تعليمات أو أوامر في آن واحد. فقد لا يتمكن طالب ذوي صعوبات التعلم من فهمها واستيعابها. • نظرا لارتباط صعوبات التعلم بتشتت الانتباه يجب التحقق من تركيز الطالب ذوي صعوبات التعلم وانتباهه وفهمه لخطوات تطبيق النشاط. • قد تؤدي مخاوف الطالب المنوعة إلى تفسيره للإشارات الاجتماعية بشكل خاطئ مما يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم.	تنبيهات ومحاذير:
- عند التعامل مع مشكلات الطالب الوجدانية لابد من بناء ثقة معه ويكون ذلك بحبه واحترامه وتقبله على ما هو عليه.	تعليمات لميسر الحصة:

- لابد من أن يشعر الطالب بأن المعلم ثقة وأنه سيحافظ على أسراره.
- يحتاج الطالب التعامل مع مشكلاته العاطفية من خلال إشاعة روح المرح والدعابة.
- من أهم العوامل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية هي رفع تقديره لذاته ولذلك ينصح بالرجوع للدليل المعرفي مجال "تقدير الذات" لمعرفة كيفية مساعدة الطالب في ذلك.
- لابد من تعليم الطالب التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة، لأن كبتها يؤذيه ويفاقم من المشكلة. ويكون ذلك من خلال الحوار معه، أو إرشاده للتكلم مع شخص ثقة من حوله، تعليمه الرسم أو التلوين، أو كتابة مشاعره (بما يتناسب وعمره).
- الرسم والأعمال الفنية بشكل عام مفيدة لدرجة كبيرة، وقد وجد علماء النفس ارتباطا وثيقا بين اهتمام الطفل بالأعمال الفنية كالرسم والموسيقى وبين ارتفاع قدرته على التعبير عن الحاجات الشعورية الدفينة، ولذلك يعتبر الفن من أساسيات دعم صحة الطالب النفسية، وخصوصا الجانب الوجداني.
- من أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية لديه هي إدراك نقاط قوته ونقاط ضعفه ولذلك ينصح بتطبيق اختبار تحديد نقاط القوة والضعف (ورقة عمل الرابع) وهو مقياس طورناه من نظرية الذكاءات المتعددة، بحيث تدل الجوانب التي مجموعها أعلى على نقطة قوة بالنسبة للطالب، والجوانب التي مجموعها منخفض على نقاط الضعف لدى الطالب.
- لابد من تدريب الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تركيزه حول ذاته، فيدرك أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما له، ويُمكنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظر وبدائل أخرى.
- الاهتمام بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وتقديم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة.
- لابد من الاهتمام بالمهارات الاجتماعية:
 - (طرح أسئلة الأهمية طمأنته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر، ...)
 - (الابتسام، نبذة صوت مناسبة، ...)

إرشادات أولياء أمور:

تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:

- لابد من استبعاد الأسباب العضوية بداية فقد تكون سبب المخاوف وجود مشاكل صحية كضعف في النظر، أو مشاكل بالسمع فيصبح استقبال الطالب للمؤثرات من حوله سببا للإزعاج غير المعروف السبب، مما يسبب له المخاوف.
- الاستماع إلى مخاوف الطالب دون إصدار أحكام مع الانتباه على أنها تكون صادقة وقوية بالنسبة له، وأنها تحتاج إلى تدخل حكيم للتعامل معها وعدم كتمها.
- تجنب قول "لاداعي للخوف" أو "أنا هذا أمر عادي لا يستدعي للخوف، فالاستخفاف بمشاعر الطالب تؤدي إلى إساءة الوضع.

- إعطاء الطالب معلومات حقيقية حول الأحداث مع تبسيطها بما يتناسب وقدرات الطالب وعمره، فقد يكون الحديث عن الموت أو المرض ضروريا، خصوصا إن فقد الطالب قريبا له.
- ينصح بمشاهدة بعض البرامج الوثائقية التي تتحدث عن سبب مخاوفه، ومن الجيد أن يشاهد الوالدين مع الطالب فيلم "Inside out" إذ يوضح فيه المشاعر وماذا يحدث في عقل الطالب ويسبب له المخاوف.
- الابتعاد عن إجبار الطالب على مواجهة مخاوفه بعنف أو قسوة، لأن هذا سيجعل الخوف لديه أكثر سوءا.
- تعويد الطالب على مواجهة مخاوفه يجب أن يكون بشكل تدريجي، بحيث لا يترك وحيدا في مواجهة المخاوف، ويكون بداية بالتحدث عن سبب الخوف "كالكلب أو الحشرات أو الظالم"، ثم مشاهدة الصور والحديث عنها، ثم مشاهدة برنامجا وثائقيا عنها، ثم إحضار لعبة أو مجسم صغير لها، ثم مشاهدتها عن بعد مسافة معينة، ثم محاولة لمسها أو الاقتراب منها.
- قم بالثناء على السمات الإيجابية التي يمتلكها ومحاولة تعزيزه على جرأته في بعض المواقف.
- ترك الحرية للطالب في اتخاذ بعض القرارات مع تكليفه بمهام واضحة يكون مسؤولا عنها.
- أشارك الطالب في صنع القرار (ولو كان بدرجة بسيطة كترتيب الغرفة) واحترام رأيه وإتاحة الفرصة له للمشاركة في صنع القرار (مثال: وضع القواعد المنزلية).
- تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء من مخاوف الطالب.
- تعزيز حماية الذات والدفاع عنها بطرق سوية ومقبولة اجتماعيا.
- الإجابة عن استفساراته وتهديده مخاوفه حيال الدفاع عن النفس ومواجهة الآخرين.
- التأكيد على أن الدفاع عن النفس لا يضر في الصورة الذاتية أمام الناس، على أن يكون ضمن الضوابط المقبولة اجتماعيا.

تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "الرجفة" ومشكلة "الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية" في البعد السلوكي، ومشكلة "صعوبات دراسية" في البعد التكيفي، ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي، ومشكلة "العزلة والأنطواء" و"التنمر" في البعد الاجتماعي.

يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.

ملاحظة:

المؤشر			الهدف		أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
-يبكي لأسباب لا تستدعي البكاء. -يرتجف بسهولة لأي موقف.			أن يدرك المواقف التي تؤدي للشعور بالخوف.		نشاط 1	
					أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
					أنشطة صفية فردي	أنشطة صفية جماعي
					نوع التدخل:	

مدة التطبيق:	30 دقيقة	30 دقيقة	- مخاوف غير مبررة - يتكلم عن خبرات غير إيجابية.
المواد والأدوات:	أوراق، أقلام	أوراق، أقلام، مسجل صوت	
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم او المعلمة بتقديم نشاط ارسم نفسك من خلال الاتي: 1 -يقوم المعلم بعرض مجموعة من الرموز الملونه التي تعبر عن الشعور بالبكاء والحزن والخوف للطلاب :  2 -يناقش ويحاول الطلاب حول هذه المشاعر والمواقف التي يتعرضوا لها وتسبب لهم هذه المشاعر المؤلمة. 3 -يطلب من الطلاب أن يقوموا برسم أنفسهم وهم يعبرون عن حالتهم السلبية. 4 - يطلب من الطلاب أن يقوموا بتقطيع ورقة ذات الشعور السلبي. 5 -يسال الطلاب كيف يمكن أن نتخلص من شعورنا السلبي.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم او المعلمة بتقديم نشاط لقاءات ومقابلات من خلال : 1 -يقسم المعلم الطلاب إلى ثنائيات (يفضل عدم وضع طالين صعوبات تعلم معا) 2 -يستخدم المواد اللازمة بتسجيل الآراء. 3 -يطلب من كل ثنائي أن يجمع أفضل الإجابات حول كيفية التحكم في مشاعره (أن يكتشف عدم واقعية مخاوفه ويواجهها). 4 -قد يرفض الطلاب المشاركة بهذا النشاط لاعتبار أن الخوف من صفات الصغار وعليه يقوم المعلم بحث الطلبة على تخيل موقف قد يسبب الخوف للبعض. 5 -يطلب من كل طالين أن يقوموا بعرض نتائجهم على شكل لقاء تلفزيوني ، احدهم	

يشكل المضيف والآخر الضيف. 6 - يستعرض الطلبة ذلك حتى انتهاء جميع الطلاب. ملاحظة: ممكن لمعلم اللغات أن يطلب كتابة تحرير صحفي عن الخوف أو المخاوف المتفرقة. وقد يقوم معلم العلوم بالطلب من الطلاب كتابة بحث عن الهرمونات التي تتأثر بالخوف، ومعلم التربية الدينية عن مواقف ساعدت في التغلب عن الخوف.	6 - يكرر المعلم الخطوات السابقة بعرض شعور إيجابي. 7 - يطلب من الطلاب أن يكرروا الرسم مع احتفاظهم بالاوراق. 8 - يسأل الطلاب عن مصادر الحصول على الشعور الجيد.			
نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى، صفى	صفى، فردى	نوع التدخل:		
25 دقيقة بداية ثم خمس دقائق كلما دعت الحاجة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
-	بالونين، لوحة كبيرة، قلم	المواد والأدوات:		
ولتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط "أنا معك" من خلال الخطوات التالية: 1 - يقوم المعلم بإخبار الطالب صاحب المشكلة، أنه موجود معه، ومستعد لمساعدته في حال أراد ذلك.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط بالون المشاعر والمكبوتات من خلال الآتي: 1 - يمهّد المعلم للموضوع بأننا نمر بالعديد من المشاعر، وأننا نتفاعل مع الآخرين وفق تلك المشاعر. 2 - يقوم المعلم بالإعلان عن فتح بنك للمشاعر ويطلب منهم تعبئة	خطوات التطبيق:		

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

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

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

				استطاعتها (سواد وحش تخيلي). 6- يجمع المعلم إجاباتهم ويتعامل مع مخاوفهم واسباب المخاوف حسب المادة الدراسية التي تدرسها. استخدم عبارات الطلبة مثلاً في الإملاء، أم في العد، أوفي تعلم الحقائق العلمية أو التاريخية.	يخبره بأنه من الطبيعي أن يكون لديه بعض المخاوف وأن القوي هو من يواجه مخاوفه ولا يكبتها أو يخفيها.
تقييم الهدف		الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. يكتشف الطالب عدم واقعية مخاوفه ويواجهها 2. يتحكم الطالب ويسيطر على المخاوف الغير مبررة كلما تعرض لموقف يسبب له المخاوف سابقاً. 3. يتحدث بشكل مريح عن مخاوفه، وعن طريقة التعامل المناسب معها.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			
-يبيكي لأسباب لا تستدعي البكاء . -يرتجف بسهولة لأي موقف. -مخاوف غير مبررة من الظلام، الأصوات المرتفعة، الآخرين. -يتكلم عن خبرات غير إيجابية، ويتوقع الأسوأ. التفكير السلبي عن الذات.	أن يتعلم مهارات مواجهة المخاوف.	نشاط 1			
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
		نوع التدخل:	صفي فردي	صفي، جماعي\فردى	
		مدة التطبيق:	20 دقيقة	20 دقيقة	
		المواد والأدوات:	أقلام سبورة ملونة، أقلام، أوراق، كيس	أوراق و أقلام	

خطوات التطبيق:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط "عبر عن شعورك" من خلال الآتي:

1 - يقوم المعلم بوضع

المشاعر على
السبورة ضمن
مجموعتين (مشاعر
سلبية - مشاعر
إيجابية).

2 - يرسم بجانب

المشاعر السلبية
وجه حزين



وأخر سعيد عند المشاعر
الإيجابية.



3 - يطلب من الطلاب

أن يفكروا في
مواقف سلبية
تسبب لهم الانزعاج
وخصوصاً
المخاوف.

4 - يطلب منهم أن

يكتبوا أو أن
يرسموا ذاك
الشعور على ورقة
خاصة.

5 - بعد الانتهاء يطلب

منهم تقطيع تلك
الأوراق وإلقائها في

لتحقيق الهدف يقوم المعلم
بتقديم نشاط "تخلص من
الحوار السلبي" على الوجه
التالي:

1 - يعتبر هذا النشاط

نشاط خير مخطط
له مسبقاً، إنما
يقوم به المعلم
عندما يجد المعلم
حاجة لذلك
(عندما يتحدث
الطلبة بشكل سيء
عن ذواتهم، توقع
السيئ، توقع
الفشل)

2 - يتحدث المعلم عن

الحوار السلبي
السلبي للذات
وكيف يؤثر في
شعور الطالب
وسلوكه.

3 - يتحدث المعلم عن

أهمية إرسال
رسائل ذاتية
محببة للنفس
لتكون دافعا
لمواجهة أي مشاعر
مزعجة (خوف من
امتحان، خوف من
فشل، خوف من
الوقوف والتحدث
أمام الجميع،
خوف من
الأقران).

4 - يؤكد المعلم أن

هناك ارتباط بين

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

يقوم المعلم بنشاط "مشهد مسرحي" حسب الخطوات التالية: 1 -يقوم المعلم بإخبار الطلاب بنشاط كتابة وتمثيل مشهد مسرحي (يمكن تحفيز الطلاب للمشاركة بالإذاعة المدرسية). 2 -يتطلب تحقيق هذا النشاط مساحة كافية ولذلك ينصح باستخدام أي مرفق من مرافق المدرسة. 3 -يتناقش المعلم مع الطلبة في كتابة السيناريو المناسب بحيث يخبرهم بأنه سيعطي علامات إضافية لمن يجيد المشاركة في النشاط. 4 -يوزع المعلم الأدوار بحيث تشمل العناصر الأساسية في المشهد المسرحي (الخوف، الطالب، زملاء، الفكرة الجيدة، الفكرة السيئة. ويمكن إضافة الراوي).	يقوم المعلم بنشاط "التسرب البطيء" حسب الخطوات التالية: 1 -يطلب المعلم من الطالب التوجه لساحة المدرسة، أو أن يقوم بإبعاد الأدراج في الفصل ليقف الطلبة على شكل دائري. 2 - يطلب المعلم من الطلبة تخيل أنهم بالونات ممتلئة بالهواء وأنهم مربوطون بحبل بالأرض. 3 - يخبر المعلم بأن هذا البالون (الطالب) ممتلئ بالخوف والذكريات والخبرات السلبية الأليمة. 4 -يعطي المعلم رشادات للطلاب على النحو التالي: -التظاهر بأنهم بالونات تتحرك بسبب الهواء ، يقوم الجميع بالتحرك مثل بالون مربوط في الأرض ومعرض للهواء. -تتوسع البالونات في كل مرة يتنفس فيها الطلاب لتصبح كبيرة ويقوموا بتمديد اليدين لتشكل دائرة كبيرة. - عندما يقول المعلم (تسرب بطئ) تتوقف البالونات عن التوسع عندما نستنشق الهواء ولكنها تبدأ بتسريب الهواء ببطئ ببطئ في كل مرة نقوم فيها بالزفير.	خطوات التطبيق:		
---	--	-----------------------	--	--

5- يشترط المعلم أن يكون المشهد المسرحي محتويا على جميع هذه العناصر فالخوف يكون الشعور المزعج والطالب يواجه هذا الشعور، وهناك سبب له، والأفكار التي تحيط بالطالب 6- يطلب من الطلاب بعد انتهاء المسرحية تقييم مشاعر الطالب بعد تعامله مع المخاوف. ملاحظات: - إذا كان عدد اللاب في الفصل كبيرا من الممكن عمل عدة مشاهد مسرحية بحيث يقسم المعلم الطلاب إلى مجموعات. - من الممكن أن يشرف المعلم على توزيع الأدوار ويطلب المعلم التدريب على المشاهد خارج وقت الحصة، بحيث يقوم الطلاب بتقديم العروض المسرحية في الحصص القادمة.	يتواصل التسريب حتى تصبح البالونات فارغة تماما من الهواء ولذلك يستلقي الطلاب على الأرض. 5- يتكلم المعلم مع الطلبة أن أي مشاعر مزعجة يشعرون بها تكون في داخلهم مثل الهواء وأنهم ليرتاحوا لابد من أن يفرغوا هذه المشاعر. تماما مثل البالون.			
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			

نوع التدخل:	صفي فردي	لا صفي فردي
مدة التطبيق:	25 دقيقة	30 دقيقة
المواد والأدوات:	صور حيوانات متفرقة	ورقة عمل الثانية
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط تخيلي من خلال مايلي: 1 - يلاحظ المعلم المخاوف لدى الطلاب من خلال التعرف على التعبيرات والانفعالات عند مشاهدة الحيوانات المختلفة. 2 - يطلب المعلم أن يتخيل الطلاب صور لحيوانات أو أمور تخيفهم في حياتهم. 3 - يطلب المعلم من الطلبة رسم الشكل الذي يخيفهم. (ولو كان الطالب لا يجيد الرسم ممكن أن يقدم المعلم له مساعدة في ذلك). 4 - يناقش المعلم الطلبة حول المشاعر والانفعالات عند رؤية صور الحيوانات أو مشاهدتها. مع ملاحظة التعبيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لمشاهدة صور الحيوانات، خصوصاً بالنسبة للطلاب صاحب المشكلة. 5 - يطلب المعلم من الطلاب تمزيق الرسمة (للشكل	لتحقيق هذا الهدف يقوم المعلم بتقديم نشاط "استمع لمخاوفك": 1 - يعتبر هذا النشاط من أهم وسائل الدعم النفسي الاجتماعي لطالب يعاني من مخاوف متفرقة. 2 - حيث يتكلم المعلم مع الطالب عن مشاعره ويخبره بأنه من الطبيعي جداً أن يشعر ببعض المشاعر المزعجة. 3 - يقوم المعلم برسم شكل بياني (ورقة عمل رقم 2). بحيث يحدد مؤشر للراحة والأمان، ومؤشر آخر يدل على عمر الطالب. يتفق معه على وضع الأوقات (أو الأعمار) التي شعر بها بالراحة بوضع نقطة على الرسم البياني، بحيث أنه لا بد أن يكون قد عانى من بعض المشاعر التي تدعو

الى الشعور بعدم الراحة، أو فقدان الأمان، وأوقات أخرى شعربها بالراحة. 4 - يحدد الطالب الأسباب بالتعاون مع المعلم. وإن كانت الأسباب معاشته لظروف قاسية، أو تعرضه لصعوبات شديدة لا يستطيع التغلب عليها ينصحه بمراجعة أخصائي لمساعدته. 5 - إن كان قد شعر بأنه يستطيع السيطرة على مخاوفه (حددها على الرسم البياني في المنتصف) يعلمه المعلم كيفية التحكم بمخاوفه وتكون بالخطوات التالية: - فهمها وإدراكها. - التفكير بأسبابها. - مواجهتها بشكل تدريجي. - الاستعانة بمن يثق به أثناء مواجهتها. ملاحظة: يمكن للمعلم استخدام نفس هذا النشاط مع الشعور	المخيف) ورميها في سلة المهملات. 6 - يطلب المعلم أن يتخيلو الشكل الآن ويسألهم عن شعورهم تجاه الشكل المخيف. 7 - يطلب المعلم من الطلاب تكرار النشاط بأنفسهم في حال شعروا بخوف من أمر معين في المستقبل.			
---	--	--	--	--

بالسعادة، الشعور بالمحبة، الشعور بالهدوء وغيرها.				
نشاط 4				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى / لاصفى	صفى جماعى	نوع التدخل:		
30 قىقة	20 دقىقة	مدة التطبيق:		
-	مرآة، أوراق ، ألوان ، مسجل صوت	المواد والأدوات:		
لتحقىق الهدف يقوم المعلم بتقدىم نشاط ماذا لوىمكن التحكم فى الخوف :	لتحقىق الهدف يقوم المعلم بتقدىم نشاط "صورتى" من خلال الاتى:	خطوات التطبيق:		
1 - يطرح السؤال التالى على الطالب: ما الامور التى تجعله يتحكم فى أعراض الخوف.	1 - يضع المعلم مرآه كبىرة (تكفى لأن ىرى الطالب نفسه كاملا			
2 - يقدم المعلم الاستراتيجية التى تساعده على التحكم فى الخوف بأستخدام الخطوات التالية:	2 - يطلب من الطلاب أن يأتوا بالتتالى ويتأملوا أنفسهم لدقىقة.			
- هل اخبرك جسمك بأنك خائف وقلق وتظهر عليك إشارات جسمىة معىنة ، هنا عليك أخذ نفس عمىق ومحاولة رخى عضلات جسمك المشدود.	3 - يطلب من الطلاب أن يعودوا الى مقاعدهم ويقوموا بالتعبىر عما ىرونه جمىلا بأنفسهم . وما الذى يحتاجون لتحسىنه على سبىل المثال (وجه خائف ، وجه عابس ، وجه تظهر عليه علامات التعب) وذلك من خلال الوسىلة التعبىرىة			
- الخطوة الثانىة : ماهو حوارك الذاتى (أفكارك التى فكرت بها)، وماذا تتوقع؟ هل هناك اى سبب يجعلك تفكر بذلك (تفكىر سلبى				

سيئ؟ أنا خائف من حدوث شيء ما، هل حدث هذا من قبل، لماذا فكرت في المواقف بهذه الصورة؟ (الحديث الذاتي للخوف). - الخطوة الثالثة : تسمى أسلوب حل المشكلة والتغلب على الخوف(كيف أتصرف؟ وماذا أفعل؟ حتى أجعل الموقف أقل خوفاً، ماهي البدائل حتى أغير الموقف، تحديد البدائل الممكنة لحل المشكلة).	المناسبة (كتابة ، رسم، صوت).			
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1- تعلم الطالب مهارات تساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر والخوف 2- تعلم الطالب طرق عمليه يستخدمها كلما احتاج مساعدته على التحكم بمخاوفه. 3- يلاحظ على الطالب أنه أكثر جرأة عما قبل البرنامج.				تقييم الهدف

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

قائمة المراجع

الكتب العربية والأجنبية:

- المبيض، مأمون. (٢٠٠٤) الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، دارالمكتب الإسلامي للنشر، لبنان.
- سعيد، سعاد جبر (٢٠١٥) الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي ،عالم الكتب الحديث الأردن.
- جولمان،دانيال (١٩٩٥) الذكاء العاطفي، مكتبة جرير ، الرياض.
- عبد الخالق، أحمد (1993) علم النفس أصوله ومبادئه، مكتبة الإسكندرية، مصر.

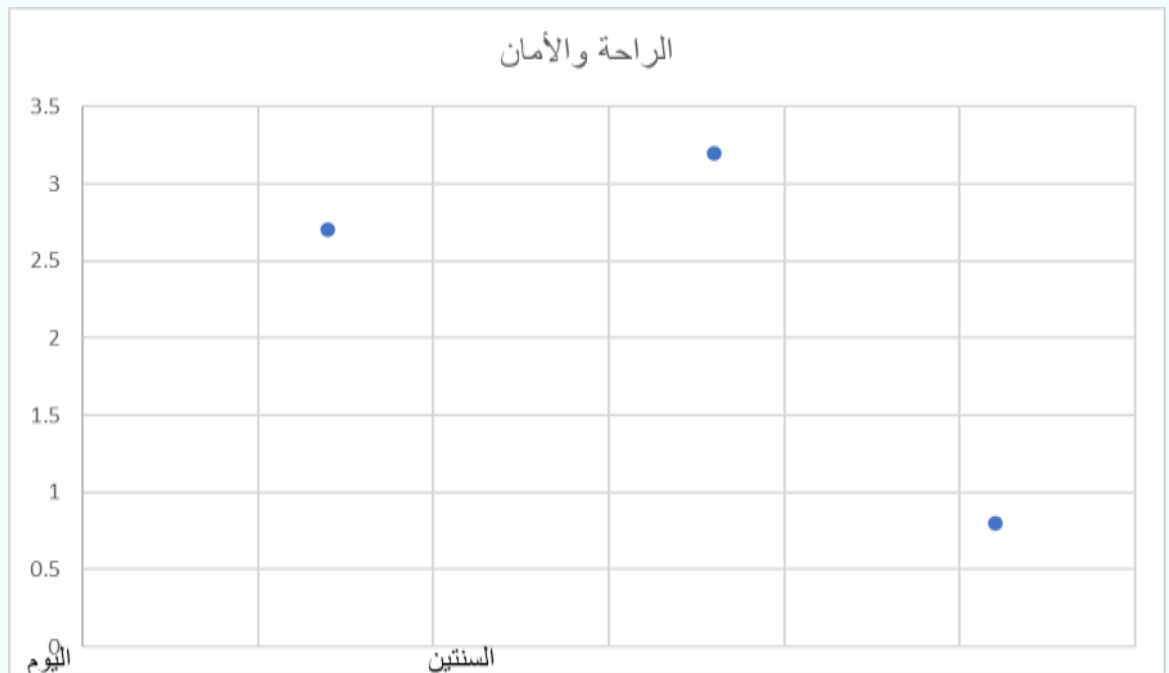
بعض الأنشطة مأخوذة بتصريف من:

- Charles E. ، - Play-Based Interventions for Childhood Anxieties, Fears, and Phobias: Athena A. Drewes
018. The Guilford Press. 2 Schaefer
- What to Do When Fear Interferes: A Kid's Guide to Overcoming Phobias. Claire A. B. Freeland,
PhD, and Jacqueline B. Toner. 2019.

الأدوات وأوراق العمل



الراحة والأمان



العمر

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

الدَّعمُ النَّفْسيّ والاجتماعيّ
لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب ذوي
صعوبات التعلم

الدعم النفسي والاجتماعي		
لخفض قلق الامتحان لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم		
البعد:	الوجداني	
المجال:	قلق الامتحان	
المشكلة:	- القلق في المواقف التي يتعرض فيها الطالب للتقييم - الترقب وتوقع الأسوأ. - صعوبات في التحكم بالضغط	
مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات قلق الامتحان):	- يشعر بالقلق والخوف حين توجيه سؤال له أمام الآخرين - سريع الاستثارة عند التعرض لضغوط - ضعف ملحوظ بالثقة بالنفس - يرتجف أثناء الامتحانات - فقدان التركيز أثناء المواقف الضاغطة - نسيان المعلومات أثناء تقديم الامتحان - يشعر بالام غير مبررة أثناء الامتحان	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	- أن يتعلم الطالب التحكم بانفعالاته في المواقف التي يتم تقييمه بها.
	الهدف قصير المدى:	- أن يحضر الطالب الامتحانات بمستوى مقبول من القلق أو الخوف أو التوتر.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: - أن يتعرف على المثيرات التي تزيد القلق لديه. - أن يتحكم بمشاعره غير الواقعية. - أن يحدد مواطن القوة لديه ويستخدمها لمعالجة مواطن الضعف لديه. - أن يتعرف على مهارات إدارة الانفعالات عند التعرض لضغوطات. - أن يظهر استجابات انفعالية متزنة أثناء التقييم/الامتحانات	
تعريف المشكلة:	قلق الامتحان حالة نفسية تتبعها مظاهر انفعالية تظهر على الطالب حينما يتعرض لضغط كبير ناتج عن امتحان، أو عندما يتعرض لتقييم حيث تكون قدراته موضع فحص مباشر. وتحدث في أي وقت أعلن المعلم فيه عن اختبار أو امتحان أو موقف يستدعي تقييم أداء الطالب. بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها. إن المستويات المعقولة من قلق الامتحان تثير الدافعية نحو التعلم وتحسن من التحصيل، إلا أن المستويات المرتفعة منها هي ما تعد مشكلة؛ بمعنى أن	

الفرق بين المشكلة واللامشكلة في قلق الامتحان تكمن في المستوى الذي يعيق أداء الطالب أو لا يعيقه.

تزداد مشكلات قلق الامتحان لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم؛ نتيجة وجود ضعف في الجوانب المعرفية وصعوبات انفعالية، يصاحب هذا القلق أعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه (احمرار الوجه، تعرق، رجفة)، أو يحس بها (خفقان قلب، شعور بالغثيان).

وعلى ذلك فالطلاب الذين يعانون من قلق الامتحان بدرجة مرتفعة يدركون المواقف التقويمية على أنها مهددة لذواتهم ولذلك تتأثر وظائفهم العقلية فيتشتت انتباههم وتضعف ذاكرتهم، مما يؤثر على أدائهم أثناء الامتحان. من العوامل المساعدة لظهور أعراض القلق المصاحب للامتحانات المدرسية: أولاً: العوامل الذاتية المرتبطة بخصائص الطالب وسماته الشخصية، وتتضمن:

- الذكاء (القدرة العقلية العامة والقدرات العقلية كالذاكرة والانتباه والتركيز).
- العمر حيث يبدأ قلق الامتحان بالظهور غالباً في المرحلة المتوسطة، عندما يدرك الطالب معنى الامتحان ونتائجه.
- النوع (ذكر/أنثى)، فالإناث أكثر عرضة للإصابة بقلق الامتحان.
- مستوى التحصيل الدراسي، من ضعف في التحصيل مع وجود اهتمام منه بالنتيجة وارتباطها بمكافآت معينة، أو خوفاً من جزاءات قاسية.
- الاستعداد للامتحان واكتساب عادات الاستذكار التي تساعد على تنظيم الوقت وكيفية اكتساب المعلومات والاحتفاظ بها.
- بعض العوامل النفسية في الطالب كالدافعية للتعلم، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والخجل.
- شخصيته القلقة وخاصة عندما يكون الطالب من ذوي صعوبات التعلم التعليمية. فالأشخاص الذين يكون لديهم قلق مرتبط بمواقف الامتحانات غالباً يميلون إلى إدراك المواقف التعليمية على أنها مهددة.
- الخوف من الفشل نتيجة تجارب وذكريات صادمة (تعرض لعنف أسري بسبب المستوى الدراسي، رفع سقف التوقعات بشكل أكبر من القدرات، التعرض للتنمر).
- صعوبات في التعامل مع الضغوطات، وغالباً يكون بسبب شخصية الطالب القلقة، وضعف في قدرات الطالب على التكيف مع الضغوطات.

ثانيا: العوامل المدرسية حيث تلعب دورا هاما في ظهور واستمرار قلق الامتحان يتضمن ذلك:

- الظروف المادية للتعليم (مكان المدرسة وإمكانياتها).
- خصائص المعلم وتعامله غير التربوي في بعض الأحيان من استخدام المقارنات أو السخرية من قدرات الطالب أو إهماله عند طرح سؤال معين.
- نوع التعليم وتناسبه مع قدرات الطالب، فطالب الصعوبات التعليمية قد يعاني مثلا من ضغط كبير عند تعلم لغتين أو ثلاث في وقت واحد.
- المنهج ومدى تكيفه وتعديله ليتناسب مع مستوى الطالب وقدراته التعليمية.
- التنظيم التربوي من حيث قدرة الطالب على ممارسة حقه بالتعبير، ووضوح القوانين الصفية والمدرسية، وإمكانية إعادة الامتحان، وكيفية اكتساب الدرجات وغيرها.

ثالثا: العوامل الأسرية وتتضمن:

- الظروف الاقتصادية للأسرة (عمل الوالدين والدخل الشهري والمسكن).
- المستوى التعليمي والثقافي للوالدين.
- نوعية العلاقات الأسرية
- أساليب المعاملة الوالدية حيث يرتبط قلق الامتحان مع طريقة تعامل الوالدين مع إنجازات الطفل منذ الصغر.
- العلاقات العاطفية والوجدانية السائدة بين أفراد الأسرة، فإذا كان أحد الوالدين يعاني من التوتر تكون للطالب قابلية أعلى لإصابته بقلق الامتحان، كما أن غياب الحب والعاطفة في المنزل وعدم الإشباع العاطفي يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بقلق الامتحان.

يختلف مستوى وشكل القلق باختلاف العمر والنوع والمرحلة التعليمية ويرتفع مستوى القلق بعد الفشل أكثر منه بعد النجاح، وقلق الامتحان موجود لدى كافة الطلاب، قليله مفيد إذا كان دافعا لبذل الجهد، وكثيره مؤذ حسب شدته. وأثر إيدائه يكون بمستويات مختلفة، إذ قد يؤثر على الطالب نفسه وبيئته المدرسية وعلى أسرته.

التدخل التربوي المناسب للقلق بشكل عام ولقلق الامتحان يكون بالعادة على أربع مستويات:

المستوى الأول: تدخل إسعافي بحيث يحقق المعلم أمان الطالب، ويتأكد من صحته.

المستوى الثاني: تدخل قيمي ويكون بزراعة القيم كالتوكل على الله، والإخلاص عند الدراسة، والدعاء. كما يتم بالتأكيد على بذل السبب والاستمتاع بالعمل وعدم التركيز على النتيجة.

المستوى الثالث: تدخل تكيفي لما لا يستطيع المعلم تغييره، مثل أن يكون لدى الطالب مشاكل نفسية أعمق، أو اضطراب الشخصية القلقة وهذه الحالة يقوم بتحويل الطالب إي أخصائي يتابع حالته.

المستوى الرابع: - تدخل تقبلي بحيث يقوم بمساعدة الطالب على تغيير ما يستطيع تغييره ويتعلم مواجهة التحديات.

تنبيهات ومحاذير

- قلق الامتحان مرتبط بالضغوط الشديدة التي يتعرض لها الطالب وعدم قدرته على التعامل معها، وعليه فإن طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف.
- الصدق في مدح وتعزيز الطالب ضروري إذ تكون لديه حساسية مرتفعة ويتعرف تماما على المبالغة في تعزيزه.
- توفير بدائل عديدة للطالب ذوي صعوبات التعلم في أدائه للامتحانات، فلا بأس من أن يقدم الامتحان شفويا، أو في قاعة خاصة بعيدا عن الآخرين. مع إعطاء وقت إضافي، وخصوصا إذا كانت لديه صعوبات تعليمية.
- من الجيد استخدام وسائل البحث بدلا عن الامتحانات بحيث يقوم الطالب بعمل بحث مكتوب ينجزه في المدرسة بدلا عن تقديم امتحان.
- من الجيد أن يعطى الطالب فرصة إعادة الاختبار أو تعويض الدرجات الناقصة ليكون أكثر هدوءا عند تقديم الامتحان، فمعرفة لوجود فرصة ثانية تخفف الضغط عليه.
- 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.

- قد يكون قلق الامتحان مصاحبا لوجود صعوبات في القدرات المعرفية كالذاكرة والانتباه والفهم والاستيعاب ولذلك لابد من تقديم الدعم المناسب لتقليل المشتتات، والتأكد من فهم الطالب، وتزويده بالوقت الكافي. - يحتاج الطالب إلى تفسير وتوضيح الإشارات الاجتماعية فقد يوم بتفسير نظرات المعلم على أنها مهددة له؛ أو تعليقات الطلبة على أنها ضده ولذلك ينصح بمراجعة الدعم النفسي "لرفع تقدير الذات" في الدليل الأول "الدليل المعرفي". - عندما يصاب الطالب "بنوبة قلق فهذا أمر حقيقي خصوصا إذا أثر على تفسير جسده لما يحدث داخله، فأصابته نوبة بكاء شديد أو خفقان بالقلب وصعوبات بالتنفس، وفي هذه الحالة لا يجب تهدئته بالأمر المباشر أو بإعطاء تعليمات مثل "اسكت" أو لاداعي للقلق فالامتحان سها" بل يحتاج الطالب في هذه الحالة الاهتمام بجسده بالطلب منه شرب الماء أو غسل وجهه بالماء البارد، أو بأخذ نفس عميق والجلوس جلسة استرخاء لتخفيف من شدة النوبة. - قد يصاحب قلق الامتحان مشكلات في النوم، فيدخل الطالب الامتحان دون النوم ليلا، مما قد يؤدي في بعض الحالات إلى الإغماء. في هذه الحالة لابد من تحويل الطالب إلى العيادة المدرسية فورا، بالإضافة إلى تدخل أخصائي نفسي للتعامل معه. - أهم نشاط قد يقدمه المعلم لطالب لديه صعوبة تعليمية وقلق امتحان هي مساعدته على التفكير بما يتوقعه من الامتحان بأسلوب مختلف. كأن يطرح عليه سؤال "ما أسوأ شيء قد يحدث لك بسبب هذا الامتحان"، وعليه مساعدته على التخلص من الإجابات السلبية التي قد يجيب عليها الطالب، فإن أخبر عن نتائج سلوكية سيئة للامتحان (تعرضه للعنف أو الرسوب أو السخرية) وغيرها، إذن يحتاج الطالب إلى تعلم كيفية مواجهة مثل هذه الأمور، وينصح بالرجوع إلى الأدلة الخمسة (الدليل المعرفي، الدليل السلوكي والدليل الاجتماعي، والدليل التكيفي) لمعرفة كيفية التدخل المناسب لحل هذه المشاكل المتوقعة.	
- على المعلم اتباع تكنيك أفهم المشكلة لدى الطالب وساعده على فهمها، ثم تفهم أن الطالب يعاني فعلا ويحتاج للمساعدة، مع	تعليمات لميسر الحصة:

الاستماع للطالب عندما يعبر عن مشاعره، ثم التعاطف معه، والعمل معه على تعلم التخفيف من أثر هذه المشكلة.

- غالبية الأنشطة التي تقدم للطالب للتغلب على هذه المشكلة لابد أن تكون فردية وموجهة بشكل مباشر للطالب، إلا أنه في بعض الأحيان يفضل أن يكون التدخل غير مباشر لكيلا تتأصل المشكلة لدى الطالب وتصبح جزء من هويته (فيصف الطالب نفسه بأنه قلق، أو الذي يفقد نفسه عند الامتحان). كما أن الأنشطة الصفية الجماعية تساعد في نشر ثقافة عامة تدل على أن هذا أمر قد يحدث للبعض ولابد من تعلم مهارات للتغلب عليها.

- عند التعامل مع مشكلات الطالب الوجدانية لابد من بناء ثقة معه ويكون ذلك باحترامه وتقبله على ما هو عليه.

- لابد من أن يشعر الطالب بأن المعلم ثقة وأنه سيحافظ على أسرارته، وأنه سيكون معه أثناء تعرضه للقلق.

- يحتاج الطالب التعامل مع مشكلاته العاطفية من خلال إشاعة روح المرح والدعابة أثناء الامتحان وقبله.

- من أهم العوامل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية هي رفع تقديره لذاته ولذلك ينصح بالرجوع للدليل المعرفي مجال "تقدير الذات" لمعرفة كيفية مساعدة الطالب في ذلك.

- لابد من تعليم الطالب التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة، لأن كبتها يؤذيه ويفاقم من المشكلة. ويكون ذلك من خلال الحوار معه، أو إرشاده للتكلم مع شخص ثقة من حوله، تعليمه الرسم أو التلوين، أو كتابة مشاعره (بما يتناسب وعمره).

- الرسم والأعمال الفنية بشكل عام مفيدة لدرجة كبيرة، وقد وجد علماء النفس ارتباطاً وثيقاً بين اهتمام الطفل بالأعمال الفنية كالرسم والموسيقى وبين ارتفاع قدرته على التعبير عن الحاجات الشعورية الدفينة، ولذلك يعتبر الفن من أساسيات دعم صحة الطالب النفسية، وخصوصاً الجانب الوجداني.

- من أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية لديه هي إدراك نقاط قوته ونقاط ضعفه ولذلك ينصح بتطبيق اختبار تحديد نقاط القوة والضعف (ورقة عمل الرابع) وهو مقياس طورناه من نظرية الذكاءات المتعددة، بحيث تدل الجوانب التي مجموعها أعلى

على نقطة قوة بالنسبة للطالب، والجوانب التي مجموعها منخفض على نقاط الضعف لدى الطالب.

- لابد من تعزيز الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تركيزه حول ذاته، فيدرك أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما له، ويُمكنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظروبدائل أخرى.

- لابد أن يكون المعلم على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم أدائها.

- التأكد من استعداد المعلم للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام.

- تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم بالإضافة لقلق امتحان، وليس انخفاض في الدافع أو الاهتمام، أو أنه يمثل أو يتظاهر بذلك للتخفيف عليه.

- يحتاج الطالب إلى التواصل الإيجابي اللفظي قبل الامتحان وأثناءه وبعده ويكون من خلال طمأننته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر، (...)، كما يحتاج إلى التواصل الإيجابي غير اللفظي ويكون بالابتسام، الترييت، التواصل البصري، نبرة صوت مناسبة، (...).

- تذكير الطالب بأهمية عملية التقويم وأن أسوأ ما قد يحدث لن يؤدي الطالب شيئاً ولذلك لابد من مساعدته على التفكير بطريقة مختلفة بما يخص الامتحان.

- الابتعاد عن لفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة القلق المرتبط بالامتحان لديه، حتى تجنبه الوصم وتعزز من دوافعه الإيجابية.

- بخصوص الأنشطة التفاعلية داخل الصف لابد أن يقوم المعلم بالتالي:

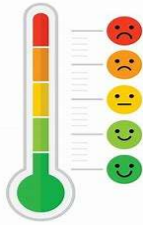
- شرح النشاط قبل البدء به، وتقديمه على دفعات وليس مرة واحدة لمراعاة القدرات الخاصة لذوي الصعوبات.
- تكرار شرح النشاط كلما دعت الحاجة لذلك.
- التأكد من فهم الطالب للتعليمات والإجراءات.
- تحدد الطالب أو الطلاب المطلوب تقديم الدعم لهم في المشكلة الحالية.

- البدء بالأنشطة الجماعية ثم الفردية فقد يشعر الطالب بالقلق أكثر في الأنشطة الفردية.
- تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:
- لابد من ملاحظة تأثير الطالب في المنزل فإن تغير أكله أو تأثر نومه بسبب الامتحانات فلاب من أخذ قلق الامتحان على محمل الجد.
- التقليل من الضغوطات المرتبطة بالامتحانات قدر الإمكان، فالصحة النفسية للطالب أهم من تحصيله الأكاديمي، هذا لا يعني بعدم حث الطالب على الدراسة، إنما القصد أن لا ترتبط الدراسة بالألم والضغط الذي يسبب شعورا سيئا، إنما لابد أن ترتبط بالأمل والمتعة ولذلك يحتاج الطالب إلى التحفيز والتشجيع قدر المستطاع.
- إظهار الفخر بالطالب ومحاولاته، أهم من الفخر بالنتائج المترتبة على الامتحانات، فيفضل القول "أنا فخور بك لأنك تحاول"، و"فخور بك لأنك تبذل جهدا"، وعندما يحصل على النتيجة لابد من تذكّر أن الواحد من عشرة أفضل من الصفر ويشكر عليه، مع تمنيه أن يكون في المرة القادمة أعلى في تحصيله.
- التوقف التام عن المقارنة بينه وبين إخوته وزملائه، فالطالب وخصوصا من لديه صعوبة تعليمية يشعر بالدونية وضعف الثقة بالنفس أو الضعف في تقدير الذات، ولذلك لا ينصح بإشراكه في منافسات مع أقرانه "من يأخذ المرتبة الأولى سيحصل على كذا وكذا، ومن يحصل على المرتبة الأخيرة سيعاقب بكذا وكذا".
- اسأل طفلك عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأمر غير أكاديمية. وأهم أسئلة تناسب الطالب ذوو الصعوبات التعليمية ممن لديه مشكلة في القلق، هي علاقاته الاجتماعية في المدرسة.
- من الجيد أن يكون للطالب مجموعة يتناقش معها ويدرس معها ويتبادل مع الخبرات الخاصة بالدراسة.
- مساعدة الطفل في وضع الأهداف الحياتية من تنظيم يومه، ونومه، وأكله، ووقت لعبه ووقت راحته وصلواته.

إرشادات أولياء أمور:

• تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء على الطالب لأي سبب كان، خاص بالتحصيل الدراسي أو الأمور الحياتية. • تعزيز دوافع الطالب ومحاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل. • تعزيز مبادرته لأداء مهمة ما. • مساعدة الطالب في تحقيق الوعي بنقاط القوة والضعف. والعمل على استخدام نقاط القوة في التغلب على نقاط الضعف. • الإجابة عن استفسارات الطالب وتهئية مخاوفه حيال نفسه، ومهامه، ونتائج أعماله وامتحاناته. • مساعدة الطالب على التعبير عن مشاعره وأفكاره، وتقبلها، ومناقشتها معه لمحاولة تفسير أنها واقعية، وأنها تحتاج منه إلى تعامل بأسلوب مختلف. • الاستماع باهتمام وتقدير المستطاع لمشكلات الطالب الدراسية. • تعريض الطالب لمواقف تقييم حياتية يومية مثل شراء متطلبات المنزل، المعاونة في اعداد الطعام، الاهتمام بالأخوة وبالثناء على ما قام به ولولم يحظ بالرضا التام.				
تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "إيذاء الذات" ومشكلة "الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية" ومشكلة "العادات السيئة" في البعد السلوكي، ومشكلة "صعوبات دراسية" في البعد التكيفي، ومشكلة "صعوبات إتمام المهام اليومية" في البعد التكيفي. "العزلة والانطواء" ومشكلة "الشعور بالوحدة" في البعد الاجتماعي، بالإضافة إلى مشكلة "تقدير الذات" ومشكلة "القدرة على التفكير والتحليل" في البعد المعرفي، يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.			ملاحظة:	
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر
نشاط 1			أن يحضر الطالب الامتحانات بمستوى مقبول من القلق أو	-القلق في المواقف التي يتعرض فيها الطالب للتقييم - الترقب وتوقع الأسوأ.
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة	نوع التدخل:		
صفي/فردى	صفي/جماعى	مدة التطبيق:		
10دقائق	15 دقيقة			

-	ورقة عمل رقم 1	المواد والأدوات:	الخوف أو التوتر.	- صعوبات في التحكم بالضغط
- لتحقيق الهدف يقوم المعلم/المعلمة بتقديم نشاط " امسك مشاعري" من خلال الآتي: 1- قبل إنتهاء الحصة ب 15 دقيقة يخبر المعلم الطلاب أنه سيعلمهم نشاط هام يساعدهم على التحكم بانفعالاتهم. 2- يدرب الطالب على تدليك والضغط بلطف على كل إصبع عندما يشعر بالتوتر. 3- ينصح الطلاب بممارسة النشاط أثناء الامتحانات مع ترديد أدعية وممارسة الروحانيات، كأن يدعو الطالب: "اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً، رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقه قولي".	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " قفاز المشاعر" من خلال الآتي: 1- قبل إنتهاء الحصة ب 15 دقيقة يخبر المعلم الطلاب أنه سيعلمهم نشاط سحري يساعدهم على التحكم بانفعالاتهم. 2- يقوم المعلم بربط موضوع درس اليوم بالنشاط بأي صورة يجدها مناسبة. 3- يرسم المعلم صورة يد على السبورة.  4- يدرب الطالب على تدليك والضغط بلطف على كل إصبع عندما يشعر بالتوتر. 5- يركز المعلم على الطالب صاحب المشكلة بتدريبه ويطلب منه الوقوف وتطبيق هذا التدريب.	خطوات التطبيق:		

نشاط 2				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
صفي/فردى	صفي/فردى	نوع التدخل:		
20 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
-	ورقة عمل رقم 3	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "صيد الأفكار التي تؤثر على المشاعر" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ترمومتر المشاعر" من خلال الآتي:	خطوات التطبيق:		
1 - يطلب المعلم من الطلاب عرض مواقف يومية يعيشها الطلاب داخل المدرسة أو خارجها.	1 - يقوم المعلم باستخدام الأداة رقم 3 (كما بإمكانه إعدادة بنفسه أيضا مع الطلاب).			
2 - يسأل المعلم عن مشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم تجاه هذه المواقف.				
3 - يقسم المعلم السبورة الى 3 خانات.				
4 - يكتب المعلم في الخانة الأولى المشاعر وفي الخانة الثانية الأفكار وفي الخانة الثالثة السلوك، ويصنف كلمات الطلاب في الجدول الذي كتبه على السبورة..				
5 - يتأكد المعلم أن المشاعر والأفكار والسلوك يتضمن جوانب واقعية وجوانب غير واقعية للموقف الذي عرضته.				
				
	1 - يوضح للطلاب أن اللون الأخضر يرتبط بالشعور بالراحة ويمكن ربط ذلك بدرجة حرارة الجسم الطبيعية.			
	2 - يسأل الطلاب عن موقف أو مواقف			

6 - يناقش الطلاب في مشاعرهم أولاً" ثم الأفكار المرتبطة بهذه المشاعر والسلوك المترتب عليها.	متنوعة تجعلهم يشعرون بالراحة. 3- يسأل الطلاب عن موقف\مواقف تجعلهم يشعرون بالقلق. 4- يناقش مشاعر الحزن والغضب والخوف مع الطلاب ومدى تأثيرها على جسدهم مثل ارتفاع درجة الحرارة في حالات المرض.			
نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
لاصفي/فردى	صفي فردى	نوع التدخل:		
40 دقيقة	خمس دقائق	مدة التطبيق:		
-	-	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "عش اللحظة" من خلال الآتي: 1 - يرسم المعلم على ورقة خطأ مستقيماً، يمكن الاستفادة من ورقة عمل رقم 5 لفهم القصد بشكل أفضل. 	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "اضحك لترتاح" من خلال الآتي: 1 - يتحدث المعلم مع الطلاب عن أهمية الضحك في التعامل مع المشاعر المزعجة، حيث لا بد من استبدال المشاعر المزعجة بمشاعر جميلة ليستطيع	خطوات التطبيق:		

2 - يقوم المعلم بتعليم الطالب أنه وفي اللحظة الآنية يمكنه اختيار المكان الذي يريد أن يكون فيه (في ذهنه). فإنما أن يختار البقاء في الماضي ويتذكر خبراته المؤلمة (كعدم نجاحه بامتحان معين، أو عقاب والده له بسبب تقصيره بالدراسة أو غيرها). أو أن يختار المستقبل (توقع صعوبة الامتحان ورسم سيناريوهات في ذهنه لمشاكل ستحدث له في المستقبل). 3 - يؤكد المعلم أن الأفضل له اختيار أن يكون في الحاضر، ليستطيع الاستمتاع باللحظة التي يعيشها، مع التنبيه على أنه لا بد من الأخذ من تجارب وخبرات الماضي لتساعده على تجنب أخطاء قد يقع فيها. كما أن تفكيره فيما سيحدث في المستقبل ضروريا إن كان سيساعده في تحفيزه للعمل وبذل الجهد. 4 - يطلب من المعلم أن يسجل الطالب أفكاره التي تدور في ذهنه. 5 - فإن كانت عن أمور حدثت له يسجلها في جهة الماضي، وإن كانت عن أمور مستقبلية يسجلها في جهة المستقبل. 6 - يعطي المعلم بعض التدريبات البسيطة التي يدب الطالب عليها كلما وجد نفسه غارقا في جهة من الجهات (الماضي أو المستقبل)	بعدها التصرف الصحيح لتخفيف ما يزعجه. 2 - يوضح المعلم للطلاب أن الإنسان الخائف أو القلق أو المنزعج بشكل عام يعمل عقله بقدرة أخف من الإنسان السعيد. 3 - يطلب المعلم من الطلاب الابتسام. 4 - يطلب المعلم من الطلاب الضحك بصوت مرتفع. 5 - يطلب المعلم من الطلاب القهقهة بصوت عال. 6 - ثم يعود ويطلب الابتسام مرة أخرى. ملاحظة: إن وجد المعلم بعض الطلاب وخصوصا الطالب صاحب المشكلة لا يبتسم بالشكل الصحيح، يقترب منه ويحاول أن يحرك يديه أو أن يقوم ببعض الحركات الظرفية التي قد تساعده على الابتسام.		
---	--	--	--

وذلك ليبقيه في الحاضر. من هذه التدريبات ما يفعل بها الحواس مثل: -الاستماع إلى صوت نفسه. - لمس شيء بارد - عد خمس أشياء موجودة في الغرفة. البحث عن ثلاث أشياء زرقاء مثلاً في الغرفة. -تذوق شيء مالح أو حلو أو مر. - شم وردة أو عطر أو أكلة موجودة في الغرفة. 7 -يوضح المعلم العلاقة بين الحاضر وقلق الامتحان، بأن التفكير في المستقبل (نتيجة الامتحان وما سيحصل بعدها، والتفكير في الخبرات السابقة) يستثير القلق دون جدوى، المهم هو التركيز على الحاضر(الامتحان) وفهم الأسئلة والإجابة عليه. 8 -يطلب المعلم أن يكرر الطالب هذا النشاط كلما شعر الطالب بالقلق أثناء الامتحان أو في أي موقف ضاغط في المستقبل.				
نشاط 4				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى/لاصفي	صفي جماعي	نوع التدخل:		
10دقائق	خمس دقائق	مدة التطبيق:		

المواد والأدوات:	ورقة عمل رقم 6	-
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "حبس النفس" من خلال الآتي: 1 - يقوم المعلم بنشاط حبس النفس لتدريب الطلبة على التنفس. 2 - يطلب من الطلاب الوقوف، ثم التنفس بشكل طبيعي. 3 - يرسم المعلم على السبورة مربع ويحدد مكانا للبدء منه. كما في ورقة عمل رقم 6.  4 - يبدأ الطالب بالشهيق وهو يعد على أصابع أربع ثوان. 5 - ثم يحبس النفس أربع ثوان. 6 - ثم يخرج النفس بصوت عال لأربع ثوان. 7 - ثم يحبس النفس أربع ثوان. 8 - أثناء حبس النفس والعد لأربع ثوان يطلب المعلم من الطلبة ترديد عبارات معينة يحها.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ماذا لو" من خلال الآتي: 1 - يسأل المعلم الطالب صاحب المشكلة بشكل منفرد، ماذا لو حدث كذا وكذا؟ هذا السؤال يساعد الطالب بإعطائه حرية التفكير بصوت عال عن الذي سيحدث في المستقبل مما يسبب له القلق. 2 - يستمر المعلم بسؤال الطالب "ماذا لو" إلى أن يتوقف الطالب عن توقع أمر قد يحدث في المستقبل. 3 - يطلب من الطالب ممارسة هذا النشاط عبر الكتابة/ الرسم ليجيب عن كل الأسئلة في ذهنه كلما أصيب بالقلق. 4 - يتم توجيه الطالب للتفكير بأكثر أمر يهيمه في الحياة من خارج المدرسة والشؤون الأكاديمية. 5 - يطلب من الطالب مقارنة تفكيره في الاختبار وأهمية الأمر الآخر؛ هذا يفيد في تحجيم القلق. 6 - من الطالب على تنفيذ الخطوات السابقة قبل الانتقال لتنفيذها بشكل فردي قبل الامتحان.

			9 - يكرر الطلاب النشاط ثلاث مرات، ثم يطلب المعلم أن يجلسوا. 10 - يطلب المعلم من الطلاب تكرار النشاط برسم المربع وتحديد نقطة البدء كلما شعروا بالقلق ملاحظة: على المعلم التأكد من عدم وجود طالب يعاني من أمراض القلب أو الربو قبل ممارسة هذا النشاط لكيلا يتعرض أحد الطلبة لمشاكل صحية.
تقييم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1- يسمي الطالب أسباب القلق التي تؤثر على تحصيله الأكاديمي من أفكار ويضع لها بدائل عندما يسأله المعلم. 2- يمارس الطالب مهارات الاسترخاء قبل بداية الامتحانات. 3- يمارس الطالب التنفس الاسترخائي عند تعرضه لتقييم أداء (شفوي أو تحريري). 4- يقوم الطالب بتدليك يديه عندما يشعر بالقلق الناتج من تعرضه لضغوط. 5- يستطيع الطالب أن يتحكم بتوتره أثناء تأدية الامتحان. 6- تعلم الطالب طرق التفريغ الانفعالي ليقى نفسه من الإصابة بالقلق. 7- ينصح الطالب زملائه أو يذكّرهم ببعض التمارين المعينة على التعامل مع قلق الامتحان.		

التقييم النهائي	
يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق الآتية: - مستوى الطالب الأكاديمي: ملاحظة أداء الطالب العام خلال الامتحانات والمواقف التي تحتاج إلى تقييم، بالإضافة إلى ارتفاع ملحوظ في مستوى الطالب الأكاديمي. - ملاحظة المعلم: ملاحظة قدرة الطالب على التحكم بنفسه أثناء تأدية الامتحانات، وكذلك تطبيقه للتمارين التي تم التدرب عليها مسبقاً أثناء الامتحانات. - التقرير الذاتي: يعبر الطالب عن تحسن في حالته ومزاجه أثناء الامتحانات، مع حدوث تغيير واضح في اللغة التي يستخدمها الطالب في التعبير عن نفسه وعن توقع الجيد بدلاً من التوقع السيئ. - تقرير ولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر عن التغيير في درجة توتر الطالب أثناء الدراسة للامتحانات أو عند تعرضه لمواقف ضاغطة في حياته.	إجراءات التقييم النهائي
يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب، تشير لمدى فاعلية البرنامج: • التفاعل أثناء المشاركة بالأنشطة والالتزام بها. • أداء الامتحان بهدوء والتغلب على كل أسباب القلق التي كانت تسبب له التوتر أثناء تأدية الامتحان. • القدرة على تطبيق تمارين الاسترخاء قبل وأثناء الامتحانات. • 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: - إذا قيم الطالب حبه لنفسه دون الصفر (في النشاط الخامس)، حيث يدل ذلك على وجود أعراض اكتئابية تحتاج إلى تدخل تخصصي فوري. - إذا لاحظ المعلم اختلافات غير مفسرة أو مفهومة في رسومات الطالب التي يطلبها المعلم ضمن النشاط السادس. - يتم إحالة الطالب لمختص ليقوم بتقديم علاج تخصصي إذا تطور القلق لدى الطالب ليصبح وسواساً، أو فوبياً مرضية تعيق حياته أو تؤثر بشكل عميق على جسد الطالب (قلة النوم، سوء تغذية). - عدم تفاعل الطالب لتنفيذ الأنشطة. أثناء تعلمها أو تطبيقها وقت الامتحان. - عدم وجود تحسن في سلوك الطالب بعد البدء بالبرنامج واستمراره لأكثر من ثلاث أشهر.	العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع

الكتب العربية والأجنبية:

- المبيض، مأمون. (٢٠٠٤) الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، دار المكتب الإسلامي للنشر، لبنان.
- سعيد، سعاد جبر (٢٠١٥) الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي، عالم الكتب الحديث الأردن.
- جولمان، دانيال (١٩٩٥) الذكاء العاطفي، مكتبة جرير، الرياض.
- عبد الخالق، أحمد (1993) علم النفس أصوله ومبادئه، مكتبة الإسكندرية، مصر.

DeRollo, Alicia (2019). Calm and Focused: Reducing Test Anxiety Among Elementary Students California State University,

الأدوات وأوراق العمل

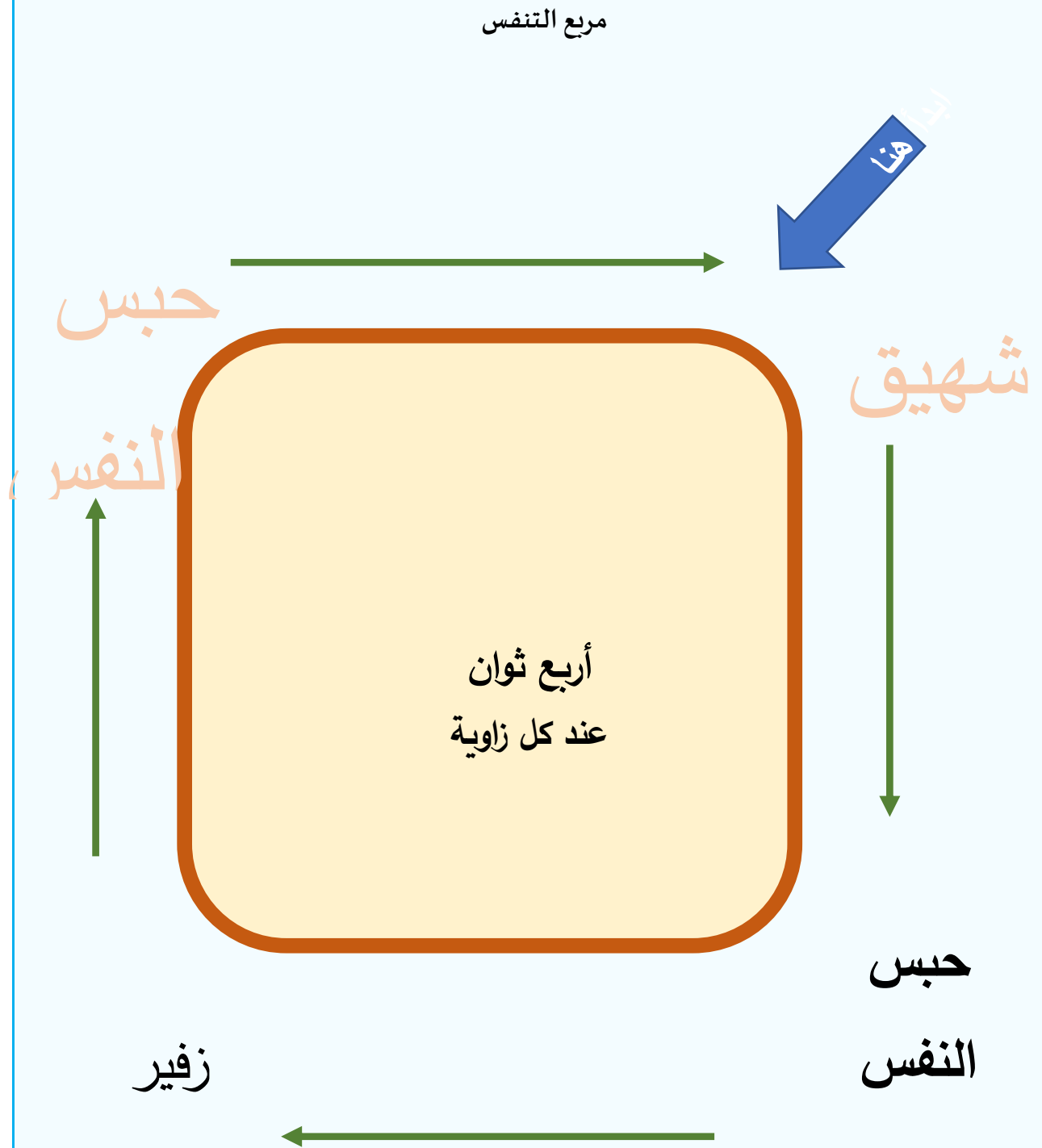




خط الزمن يتكون من ماض على جهة اليمين وحاضر في المنتصف، والمستقبل في الجهة اليسار. ليستطيع الاستمتاع باللحظة على الطالب محاولة التركيز على الحاضر بعيدا عن ذكريات الماضي وخبراته وتجارب القاسية، وبعيدا عن المستقبل والتفكير فيه وبهمه وتوقع السيئ الذي يمكن أن يحدث فيه.



الماضي الحاضر المستقبل



الدَّعمُ النَّفْسيّ والاجْتِماعيّ
للتَّحكُّم بالغضب لدى الطَّلاب ذوي صعوبات
التَّعلم

الدعم النفسي والاجتماعي		
للتحكم بالغضب لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية		
البعد:	الوجداني	
المجال:	الغضب	
المشكلة:	- سرعة الاستثارة - التعبير عن الانزعاج الشديد بالصراخ - التعبير عن الانزعاج بالعدوانية - صعوبات في ضبط النفس	
مؤشرات القياس والتقييم	1- صعوبة التحكم في انفعاله أثناء الغضب 2- عدم السيطرة على ردود أفعاله 3- يقوم بإيذاء الآخرين لفظيا وجسديا 4- لايهمه العقاب 5- يقوم بتخريب الممتلكات العامة والخاصة	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	أن يسيطر على غضبه ويتحكم بردود أفعاله
	الهدف قصير المدى:	- أن يكتسب القدرة على التعامل مع مثيرات الغضب في وقتها. - أن يتعلم مهارات للتحكم بالغضب.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب بعد تنفيذ جميع الأنشطة أن: 1 - تخف نوبات الغضب لديه. 2 - يتعرف على الأسباب التي تثير غضبه. 3 - أن يتدرب الطالب على التعبير عن أسباب الغضب بعقلانية وهدوء. 4 - أن يدرك الطالب الآثار السلبية للغضب. 5 - أن يبحث الطالب عن مواطن القوة في شخصيته للتغلب على الغضب. 6 - يتعلم مهارات عملية ليمارسها للتخفيف من الغضب.	
تعريف المشكلة:	الغضب يعتبر من العواطف الأساسية التي يشعر بها الفرد كرد فعل طبيعي للتعامل مع التهديد. يمكن تعريفه بأنه حالة انفعالية تبدأ بمرحلة التأثير السلبي وتصل إلى الهيجان، حيث يبدأ باستفزاز بسيط فيؤدي إلى شعور بالسخط، ثم	

الانزعاج ويأتي الغيظ، والحرد، والحمق والحقد والاضطراب لينتهي بفقدان السيطرة الكلي.

يرتبط الغضب بالإحساس بالقهر أو بشعور الفرد بوقوع ظلم حقيقي أو توهم وقوع الظلم.

كما يرتبط الغضب بنقص تعلم مهارات حل المشكلات، وكذلك يرتبط بنقص إشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واهتمام والحاجة للانتباه .

يمكن تقسيم الغضب إلى نوعين رئيسيين هما:

1 - الغضب النافع أو البناء وهو القليل الذي يدفع الفرد للقيام بحماية النفس أو القيام بأعمال مفيدة له.

2 - الغضب الضار الذي يعيق الحياة بتأثيره على مزاج الفرد، ويؤدي إلى ردود أفعال تؤثر على من حوله. ويؤثر على الصحة الجسدية فيظهر على شكل احمرار الوجه وتقطب الحاجبين والرجفة . وشدته قد تؤدي إلى إيذاء نفسه ومن حوله.

يظهر الغضب على أشكال متعددة يعبرها الطالب وتكون كالتالي:

- الغضب الداخلي ويكون عبارة عن خبرات ذاتية، يفسرها الطالب المواقف من حوله أنها ظلم له، يعبر عنها من خلال قمع الغضب وإخفاء المشاعر المرتبطة به، ويكون في بعض الأحيان تعبيراً بديلاً عن الألم. ويظهر من خلال آلام غير مبررة في الرأس والبطن.

- الغضب الضمني بالقاء اللوم على الآخرين ومحاولة إيقاع الألم عليهم والاستياء منهم مع محاولات الانتقام، بشكل مباشر من شخص سبب له الإزعاج، أو بشكل غير مباشر من شخص ضعيف يغضب عليه لأن ذلك أسهل عليه.

- السلوك اللفظي، ويظهر على شكل السباب أو الاستهزاء أو السخرية من الآخرين بأسلوب مباشر بحيث يكون بوجه الآخر، أو أسلوب غير مباشر ويكون بعمل فتن أو بالغيبة والنميمة.

- السلوك العدواني ويكون بالاعتداء والتهجم على الآخر. حيث يشير إلى التعبير عن الغضب بشكل صريح وموجه ويأخذ صورا عدوانية وسلبية تجاه الفرد والآخرين. أو يكون بتخريب الممتلكات العامة، وإتلاف الزرع، أو إشعال حرائق وغيرها.

والطالب في تعامله مع الغضب يختلف حسب قدرته على التسامح والرضا. فقد يكون الطالب:

- بطيء الغضب سريع الرضا وهو الأفضل حيث يصعب أن يغضب وإن غضب يتعامل مع غضبه بأسلوب مقبول فيهدأ سريعاً، ويرضى ويسامح.

- سريع الغضب سريع الرضا وهو الطالب الذي يستثار لأي سبب كان، ولكنه يستطيع التعامل مع غضبه فيهدأ بسرعة.

- سريع الغضب بطيء الرضا، وهو متعب لنفسه ولمن حوله، فهذا الطالب حساس يستثار لأسباب عادية وسطحية ولكنه يحتاج إلى وقت طويل لكي يهدأ. - بطيء الغضب بطيء الرضا، وهو الطالب الذي يصعب أن يغضب وإن غضب فغضبه صعب ويطول.	
● الطالب من ذوي الصعوبات التعليمية يشعر بشكل مضاعف بالغضب بسبب وجود صعوبات لا يستطيع إدراكها ولذلك إذا ارتبط الغضب لدى الطالب بوقت الدراسة فقط، فهذا يدل على شعور الطالب بالإحباط واليأس الذي يترجمه من خلال الغضب، بدلا عن طلب المساعدة. وعليه فلا بد من الانتباه على هذا الأمر ومحاولة التخفيف عنه ليكون أبطأ غضبا. ● بعض الطلاب لديهم حساسية مفرطة للمؤثرات الحسية، فتجد الطالب مثلاً يتأثر بالأصوات المزعجة (كحركة الظفر على اللوح، ارتفاع درجة حرارة الصف، الإضاءة الخافتة جدا أو المرتفعة جدا)، هذه الحساسية تؤدي إلى توتر الطالب وإثارة انفعاله دون أن يعلم هو تحديدا سبب ذلك الشعور، وعليه فلا بد من ملاحظة الطالب لمعرفة إن كان هذا هو السبب الخفي للغضب. ● الخطوة الأولى في التحكم بالغضب هي فهم سبب الغضب والمحفز الرئيسي الذي يدفع الطالب للغضب. ثم تأتي الخطوات الأساسية في التعامل مع الغضب، فعلى المعلم مساعدة الطالب على فهم السبب، ثم تفهم أن الغضب رد فعل طبيعي لكن يجب ضبطه، ثم لا بد من تنفيذ تقنيات تساعد على التحكم بالغضب. ● التعبير عن المشاعر بشكل عام يساعد على التقليل من شعور الغضب، ولذلك لا بد من إحساس الطالب بالأمان والراحة في التعبير، وتشجيعه على التعبير عن كل ما يشعر به والتوقف عن كتم مشاعره. ● من أهم المشاعر التي تؤدي إلى الغضب هو الشعور بالإحباط واليأس الذي يؤدي إلى تكوين غضب داخلي، قد يترجمه بأشكال متنوعة، وعليه لا بد من التعامل مع ذلك والبعد عن تحديد مهمة خارج حدود قدرات الطالب ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباطه وغضبه وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف. ● يحتاج الطالب إلى الشعور بالهدوء يأتي ذلك بالإقناع ليستطيع التحكم بآثار الغضب. وعدم الحكم عليه مسبقا بوصفه بأوصاف تزيد من حجم المشكلة لديه، (كوصفه بالغضوب، العصبي، الكسول، صاحب الإعاقة).	تنبيهات ومحظورات

• يحتاج الطالب إلى تغيير الأسلوب المستخدم في الحديث معه ومراجعة اللغة المستخدمة معه، لتكون لغة بسيطة مفهومة محببة ولا تسبب إزعاجاً له. • الانتباه على اللغة التي يستخدمها الطالب إذ تظهر طريقة تفكيره، وتعطي انطباعات واضحة عن أسباب الغضب أو المشاعر المزعجة التي لديه. • لا بد أن يكون المعلم قدوة حسنة في الابتعاد عن الغضب، واتخاذ أسلوب "الابتعاد عند الغضب، بمعنى أنه يخبر الطلبة بأنه بحاجة الآن للحظة لاسترجاع هدوءه مثلاً أو يظهر أمامهم بعض التدريبات الخاصة باستحضار الهدوء. ينصح بأخذ نفس عميق وبصوت عال أمام الطالب. • عندما يكون الطالب فاقداً للسيطرة على نفسه بسبب الغضب لا بد من الابتعاد عن إعطاء نصائح وتوجيهات، والتحدث معه بصوت حازم يبدأ بمستوى صوته ثم ينخفض بشكل كبير. مع استخدام لغة مختصرة ومحددة وحازمة. • التفاعل الاجتماعي للطالب ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلاب من ذوي الصعوبات الأخرى ليس كافياً لتحقيق الأهداف فهذا التفاعل يعيق ادماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية. • الوقت لا يمكن اعتباره معيار النجاح للأنشطة والتمارين، فالطلاب ذوي صعوبات التعلم يحتاجون لوقت أطول لأداء المهمة عن أقرانه العاديين ممن لا يعانون تلك الصعوبات. • البعد عن تقديم مجموعة من التعليمات أو خطوات أو أوامر في آن معا، فقد لا يتمكن الطالب ذوي صعوبات التعلم من فهمها أو استيعابها مما يزيد من الغضب. • يؤدي تشتت الانتباه إلى تفسير الطالب ذوي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بصورة خاطئة، فيتوجب عليه تفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم.	
• عند التعامل مع مشكلات الطالب الوجدانية لا بد من بناء ثقة معه ويكون ذلك بحبه واحترامه وتقبله على ما هو عليه. • لا بد من أن يشعر الطالب بأن المعلم ثقة وأنه سيحافظ على أسراره. • يحتاج الطالب التعامل مع مشكلاته العاطفية من خلال إشاعة روح المرح والدعابة. • من أهم العوامل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية هي رفع تقديره لذاته ولذلك ينصح بالرجوع للدليل المعرفي مجال "تقدير الذات" لمعرفة كيفية مساعدة الطالب في ذلك.	تعليمات لميسر الحصّة:

- لابد من تعليم الطالب التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة، لأن كبتها يؤذيه ويفاقم من المشكلة. ويكون ذلك من خلال الحوار معه، أو إرشاده للتكلم مع شخص ثقة من حوله، تعليمه الرسم أو التلوين، أو كتابة مشاعره (بما يتناسب وعمره).
- الرسم والأعمال الفنية بشكل عام مفيدة لدرجة كبيرة، وقد وجد علماء النفس ارتباطا وثيقا بين اهتمام الطفل بالأعمال الفنية كالرسم والموسيقى وبين ارتفاع قدرته على التعبير عن الحاجات الشعورية الدفينة، ولذلك يعتبر الفن من أساسيات دعم صحة الطالب النفسية، وخصوصا الجانب الوجداني.
- من أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية لديه هي إدراك نقاط قوته ونقاط ضعفه ولذلك ينصح بتطبيق اختبار تحديد نقاط القوة والضعف (ورقة عمل الرابع) وهو مقياس طورناه من نظرية الذكاءات المتعددة، بحيث تدل الجوانب التي مجموعها أعلى على نقطة قوة بالنسبة للطالب، والجوانب التي مجموعها منخفض على نقاط الضعف لدى الطالب.
- لابد من تعويد الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تمركته حول ذاته، فيدرك أن أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما له، ويُمكنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظروبدائل أخرى.
- عند الغضب لابد من اتخاذ بعض الإجراءات الأساسية التي تعمل على ضبط الغضب قدر المستطاع منها:
 - تغيير وضع الطالب ومكانه.
 - شرب الماء أو غسل الوجه
 - استحضار صورة ذهنية جميلة.
 - رسائل إيجابية للذات
 - التنفس الاسترخائي
 - الاسترخاء
- السعي لتقديم أكبر قدر ممكن من الخبرات والمهارات والأنشطة، من طرح الاسئلة التشجيعية والطمأنة، مشاركة المشاعر والتنفيس الانفعالي عن المشاعر والمكبوتات اللاشعورية خاصة الغضب.
- التواصل الايجابي اللفظي (الابتسام، الترييت، التواصل البصري، نبرة الصوت هادئة ومناسبة)، فكلما شعر الطالب بالحب والدفء والأمان داخل الحصة، يستطيع ضبط نفسه و انفعالاته.

- التدريب على التفاعل الاجتماعي مع الاقران والزملاء خاصة من الطلاب العاديين بعيدة عن العلاقات التي يسودها الغضب او المشاعر العدائية تجاه الآخرين.
- الاهتمام بأداء الطالب الأكاديمي وغير الأكاديمي وتقديم أشكال التعزيز بدرجة مناسبة كلما سنحت الفرصة لذلك.

إرشادات أولياء أمور:

تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:

- الاستماع باهتمام لمشكلات الطالب لاستكشاف أسباب الغضب لديه، فأحيانا فهم المؤثر الذي يحفز الغضب والتعامل معه بشكل مختلف يخفف من حجم المشكلة. ومن أهم الأسباب الحاجة إلى الاهتمام ولفت النظر.
- من أهم المهارات التي يحتاجها الطالب للتعامل مع مشكلة الغضب هي مهارات حل المشكلات، فعلى الوالدين العمل على تعويد الطالب تحمل المسؤولية والتفكير الناقد للتعامل مع أي مشكلات حياتية يمر بها الطالب، وعدم الاستعجال بحلها، من حل الواجبات إلى مشاكل مع الطلبة الآخرين وغيرها من مشكلات.
- غالبا ما يتأثر الطالب بطريقة والديه للتعامل مع الغضب ومسبباته بشكل عام، ولذلك لا بد أن يكون الوالدين قدوة حسنة في التحكم بالنفس عند الغضب.
- إذا كان الطالب يغضب للحصول على ما يريد فلا بد من وقف هذا الرابط الذهني لديه من خلال رفض إعطائه ما يطلبه أثناء الغضب.
- البقاء هادئا دون انفعال مع إنسان غاضب تعتبر مهمة صعبة ومع ذلك فهي ضرورية جدا للتعامل مع نوبات الغضب التي تصيبه وتعليمه التحكم بها.
- التغاضي والتجاهل ضرورة للتعامل مع الغضب الذي يصيب الطالب، والتركيز على السلوكيات المرغوبة مثل الطلب بهدوء، أو تطبيق ممارسات التحكم بالغضب من تنفس أو تفريغ انفعالي وغيرها.
- الحزم مطلب أساسي عند التعامل مع الغضب، ويقصد بالحزم معرفة الحدود وتوضيحها ضمن قوانين وعدم قبول تجاوزها، ولا يكون الحزم إلا بالهدوء والحوار والإقناع والالتزام. ولا يمكن أن يكون بمبادلة الغضب، أو الصراخ. ومن ضمن الحزم أن تكون الجزاءات المترتبة على نوبات الغضب واضحة ومحددة (كالمنع من شيء محبب، أو إلغاء الرحلة المقررة).
- الابتعاد عن النصيح والتوجيهات أثناء نوبات الغضب.

• الثناء على السمات الايجابية التي تتوافر لديه وخصوصا عندما يكون هادئا. • مساعدة الطالب في التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف في شخصيته، ليتعامل مع مشاكل الغضب وتعلم ضبطها لما فيه مصلحته في المستقبل. • مساعدة الطالب على التعبير عن مشاعره وإحباطاته ومشكلاته ومناقشتها ومواجهتها بأشكال وتصرفات مختلفة.			
تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "الرجفة" ومشكلة "الإخلال بالنظام وتخريب الممتلكات العامة" في البعد السلوكي، ومشكلة "ضعف تقدير الذات" في البعد المعرفي، ومشكلة "العدوانية" ومشكلة "عدم تحمل المسؤولية" ومشكلة "التنمر" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "اللامبالاة" ومشكلة "العناد" ومشكلة "صعوبات دراسية" في البعد التكيفي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.		ملاحظة:	
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		الهدف	المؤشر
نشاط 1		أن يكتسب القدرة على التعامل مع مثيرات الغضب في وقتها	- صعوبة التحكم في انفعاله أثناء الغضب. - عدم السيطرة على ردود أفعاله. والخاصة
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
فردى لاصفى	فردى\جماعى صفى	نوع التدخل:	
عشر دقائق	عشر دقائق	مدة التطبيق:	
	ورقة عمل رقم 1 وورقة عمل رقم 2	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "جذور الغضب" من خلال الآتي: 1 - يعتبر النشاط نشاطا إسعافيا بمعنى أنه يقوم به المعلم عندما يجد طالب غاضب، أو متفعل وفاقدا للسيطرة على نفسه.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "جبل الثلج" من خلال الآتي: 1 - يقوم المعلم برسم شكل جبل	خطوات التطبيق:	

الثلج على
السبورة.



2 - يشرح المعلم أن
الصراخ
، العدوانية
وغيرها من
التصرفات تدل
على وجود عمق
شديد من معاناة
شعور بالغضب.

3 - يكتب مع الطلبة
لماذا قد يشعر
البعد بالغضب.
يمكن الاستفادة
من ورقة عمل
رقم 1.

4 - يشرح المعلم
للطلاب أن
الإنسان
الغاضب يعاني
ولذلك لابد من
أن يساعد نفسه
إن كان هو
غاضبا أو غيره
من البحث في
عمق الجبل
للتخفيف من
الغضب.

5 - يطلب المعلم من
الطلاب الرسم

2 - يطلب منه الجلوس بمكان بعيدا عن
الآخرين.

3 - يطلب المعلم تطبيق بعض تمارين التنفس
التي تساعد على الاسترخاء، وأهمها
التنفس البطني ويكون كالتالي:



- الجلوس على كرسي مريح.
- أخذ أكبر كمية ممكنة من الهواء.
- حبس الهواء في بطنه أطول فترة ممكنة.
- نفخ البطن بالهواء ووضع اليدين على
المعدة للشعور بالهواء.
- إخراج الهواء بكل ما يستطيع من قوة

4 - يساعد المعلم الطالب على فهم حالته.
(أنت غاضب الآن، وأنا معك أفهم
الغضب سنتكلم بالسبب لاحقا لكن مهمي
الآن أن تحدد شعورك).

5 - يقوم الطالب بإغماض عينيه وتذكر أمرا
محببا لنفسه.

6 - يطلب المعلم استشعار هذا الأمر (صوته
ولونه، ريحته وطعمه).

7 - يتكلم المعلم مع الطالب الآن عن سبب
الغضب ويطلب تحديد الشعور بشكل
واضح (الحزن، الاستياء، الغيرة، الخوف،
القهر، الظلم، القلق، الوحدة، الم).

8 -يقوم بتحليل الموقف لمعرفة جذر الغضب. من خلال سؤاله التالي: - الوقت الذي يؤدي إلى شعوره بالغضب بسبب هذا الشعور الدفين. - كيف ممكن معالجة الشعور الدفين أو التخفيف من أثره. - كم مرة يشعر بهذا الشعور الدفين - ما هي المشاعر الأخرى المرتبطة بهذا الشعور.	على الدفتر أو ورقة الخاصة به الأسباب التي تؤدي بهم إلى الشعور بالغضب (ممكن الاستعاضة بالرسم لمن لديه مشكلات بالكتابة).	
9 - يعيد التنفس البطني مرة أخرى. 10 - يخبر المعلم أنه الآن قادر على اتخاذ قرارات وسلوكيات نتيجة مسبب الغضب (لأنه الآن أعاد السيطرة على نفسه وأدرك وفهم الغضب.	6 -يتفق المعلم مع الطلاب على طرق للتخفيف من هذه المسببات ويخبرهم بأن كثيرا منا عندما يغضب يقول كلام مسيء أو يقوم بتصرفات مزعجة من تمزيق الأوراق أو الضرب وغيرها، لذلك هناك بعض الأعمال الهامة نقوم بها - الاستعاذة بالله من الشیطان الرجيم. أو ذكر أي عبارات للتمهنة . - الوضوء أو شرب الماء أو غسل الوجه. -تغيير موضع الجلوس فإن كان قائما يجلس وإن كان جالسا فليضطجع.	

7- يدرب الطلاب على أدعية للتهديئة، أو أقوال حسب ما يراه المعلم مناسباً ومثال على ذلك أدعية أو عبارات يفضل قولها وقت الغضب، ممكن أخذ مثال ورقة عمل رقم 2، أوهي:



نشاط 2

12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
فردى لاصفى	فردى لاصفى	نوع التدخل:	
30دقيقة	عشر دقائق	مدة التطبيق:	
ورقة عمل رقم 4	ورقة عمل رقم 3	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مّم تتكون نفسي؟" من خلال الآتي: 1 -يجلس المعلم مع الطالب صاحب المشكلة في مكان للحديث عن مشكلته. 2 -يتكلم المعلم أن الإنسان في العادة يتكون من ثلاث مكونات أساسية (أفكار، ومشاعر وسلوك) وأن الأفكار هي التي تنظم طريقة مشاعر الطالب وخصوصا المشاعر المزعجة.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "غيمة غضبي" من خلال الآتي: 1 -يعتبر هذا النشاط إسعافي يكون كنوع من التدخل بعد نوبة غضب للطالب. 2 -يقوم المعلم برسم غيمة فيها يضع المعلم	خطوات التطبيق:	

اسم الطالب، ثم يسأله
ما هي أسباب الغضب؟



3 - يطلب المعلم من
الطالب تحديد أسباب
الغضب. ويلون قطرات
المطر باللون الأسود. (أو
الرمادي الغامق).

4 - يحدد المعلم
والطالب كيفية تغيير
كل قطرة من القطرات
إلى ألوان مبهجة. يعطيه
بعض المقترحات
الأساسية مثل:

- الرسم
- التلوين
- التنفس
- اللعب
- الحركة

3 - يتحدث مع الطالب عن الأفكار التي تسبب
له الإزعاج بشكل متكرر.

4 - يحدد الطالب الأفكار التي تؤدي إلى أن
يشعر بالغضب (أنا غير محبوب، أنا
فاشل، كل الناس ضدي، الناس تحب أن
تزعجني، وغيرها من أفكار يحصرها في ورقة
ويضعها ضمن دوائر مختلفة. يمكن
الاستعانة بورقة عمل رقم 4



5 - يحدد الطالب شدة كل فكرة بحيث يلونها
باللون الأصفر إذا كانت هذه الفكرة
بسيطة وعابرة ولا تسبب الإزعاج
الشديد.

6 - يلون باللون البرتقالي الأفكار الأكثر شدة
وإزعاجا وتكرارا.

7 - يلون باللون الأحمر الأفكار المكررة بشكل
مستمر والتي تشعره بغضب شديد.

8 - يناقش المعلم الطالب بالأفكار الأكثر شدة
وكيفية تخفيف أثرها من خلال تطبيق
تمارين معينة، التحدث عنها ومواجهتها،
الاستعانة بأخصائي نفسي، وغيرها.

نشاط 3				
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
فردى لاصفى	صفى جماعى	نوع التدخل:		
30دقيقة	30دقيقة	مدة التطبيق:		
ورقة عمل رقم 6	ورقة عمل رقم 5	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "خريطة الغضب" من خلال الآتى: 1 -يقوم المعلم بالتحدث مع الطالب الغضوب، عن الموقف الذى يزعجه، ثم يسأله عن الذى يسبب له الغضب، وعن ماذا تعلم من الموقف؟، ثم كيف تعامل مع الموقف، وعن الأمور التى يقوم بها للوقاية من الغضب فى مواقف مشابهة؟ 2 -ليصل أخيراً إلى استنتاج مهارات للتعامل مع الغضب. 3 -يمكن الاستعانة بورقة عمل رقم 6 للمساعدة فى تسجيل البيانات على شكل خريطة يحتفظ بها لتكون لديه وسيلة للمراجعة الذاتية.		خطوات التطبيق: 1- يقوم المعلم بالتحدث مع الطلاب عن الغضب وأضراره وكيف يؤثر بشكل سئى على صحة الطالب وعلى علاقاته مع غيره. 2- يقوم المعلم بالتحدث عن الوقاية من الغضب كوسيلة لحماية النفس. 3- يقوم المعلم باستخدام ورقة عمل رقم 5 ، أو برسم دائرة على شكل زركما فى ورقة عمل. 		

الواجب من الغضب من الجيد أن تعجز نفسك قبل أن تدخل في موقف يسبب لك الإزعاج أو الغضب. استخدم هذه الورقة لتعجز نفسك مسبقاً قبل أو أثناء الغضب. ما الذي يسبب لي الغضب؟ ما هو الموقف؟ كيف تعاملت مع الموقف؟ ماذا تعلمت؟ ما الأمور التي أقوم بها للوقاية من الغضب في مواقف مشابهة؟ مهارات تعلمتها للتعامل مع الغضب ملاحظة: ورقة عمل عبارة عن استئناس للفكرة، ولكن يستطيع المعلم أن يقوم بهذا النشاط على دفتر الطالب، أو أن يجعله نشاطاً صفياً جماعياً لجميع الطلاب لتعليمهم كيفية استنتاج ما يصلح لهم للتعامل مع الغضب.	4- يحدد الأسباب التي تستدعي إلى الغضب. 5- يتناقش مع الطلاب عن كيفية الوقاية من الغضب. ملاحظة: يمكن تطبيق هذا التمرين بشكل فردي مع طالب محدد صاحب المشكلة، أو جماعي كنشاط مختلف ومميز يخرج به من روتين الحصة.	
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1- يشارك الطالب باهتمام بالأنشطة 2- يدرك الطالب أن الغضب له مسببات يستطيع التعرف عليها. 3- يحدد الطالب سبب غضبه عندما يسأله المعلم. 4- يستطيع الطالب أن يتعامل مع نوبات غضبه بشكل فوري من خلال تطبيق المهارات التي تعلمها. 5- يبادر الطالب في تعليم زملائه وسائل للوقاية من الغضب.	تقييم الهدف	
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق نشاط 1	الهدف أن يتعلم الآخرين لفظياً وجسدياً.	المؤشر يقوم بإيذاء الآخرين لفظياً وجسدياً.

		- لا يهمله العقاب.
		- يقوم بتخريب الممتلكات العامة والخاصة.
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
نوع التدخل:	جماعي لا صفي	فردى لا صفى
مدة التطبيق:	عشر دقائق	واجب منزلى
المواد والأدوات:	ورقة عمل رقم 9	-
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "جسدي الغاضب" من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "واجب منزلى" من خلال الآتي:
1- يتكلم المعلم مع الطلاب على أهمية الهدوء وأنه في حال بدأ الطالب بالانفعال سيفقد أعصابه وينتقل بالدرجات بشكل كبير لدرجة أن يفق السيطرة على نفسه.	1- يطلب المعلم من الطالب الغاضب، الذي أخطأ بحق نفسه أو حق أحد من زملائه بسبب غضبه كتابة تقرير أو بحث، أو إيجاد جميع آيات القرآن التي تتكلم عن الغضب والتسامح في ورقة يكتبها بخط يده قبل دخوله الصف في المرة المقبلة.	1- يطلب المعلم من الطالب الغاضب، الذي أخطأ بحق نفسه أو حق أحد من زملائه بسبب غضبه كتابة تقرير أو بحث، أو إيجاد جميع آيات القرآن التي تتكلم عن الغضب والتسامح في ورقة يكتبها بخط يده قبل دخوله الصف في المرة المقبلة.
2- يرسم المعلم سيفقد أعصابه وينتقل بالدرجات بشكل كبير لدرجة أن يفق السيطرة على نفسه.	2- يطلب المعلم مناقشة هذا التقرير\ البحث مع الطالب، وإبلاغه بماذا تعلم منه.	2- يطلب المعلم مناقشة هذا التقرير\ البحث مع الطالب، وإبلاغه بماذا تعلم منه.
3- يرسم المعلم سيفقد أعصابه وينتقل بالدرجات بشكل كبير لدرجة أن يفق السيطرة على نفسه.	3- يفضل أن يحتوي البحث\ التقرير على أدلة شرعية تدعو وتحث على ضبط النفس عند الغضب. من هذه الآيات:	3- يفضل أن يحتوي البحث\ التقرير على أدلة شرعية تدعو وتحث على ضبط النفس عند الغضب. من هذه الآيات:
4- يرسم المعلم سيفقد أعصابه وينتقل بالدرجات بشكل كبير لدرجة أن يفق السيطرة على نفسه.	- وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ. (الشورى 37)	- وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ. (الشورى 37)
5- يرسم المعلم سيفقد أعصابه وينتقل بالدرجات بشكل كبير لدرجة أن يفق السيطرة على نفسه.	- وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ. (سورة آل عمران 103).	- وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ. (سورة آل عمران 103).
6- يرسم المعلم سيفقد أعصابه وينتقل بالدرجات بشكل كبير لدرجة أن يفق السيطرة على نفسه.	- الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ سورة آل عمران (134).	- الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ سورة آل عمران (134).

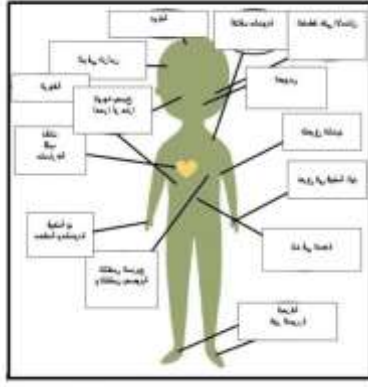
الدرجة	الوصف	الرمز
5	أول درجة: تفهم جيداً الموضوع	😊
4	ثاني درجة: تفهم جيداً الموضوع	😊
3	ثالث درجة: تفهم جيداً الموضوع	😊
2	رابع درجة: تفهم جيداً الموضوع	😊
1	خامس درجة: تفهم جيداً الموضوع	😊

3- يطلب من الطلاب اقتراح أفكار تساعد على الحفاظ على أنفسهم في الدرجة الأولى أو الثانية .

4- يستمع إلى أفكار الطلاب ويطلب منهم كتابة كلمات عن الغضب (إن كان معلم اللغة)، أو أن يضع درجات تتضاعف باستخدام العمليات الرياضية كالضرب والقسمة، أو استخدام معلومات علمية إن كان معلماً للعلوم.

5- كما يتكلم المعلم عن الأحاديث أو الأقوال الإيمانية التي تساعد للتحكم بالغضب، منها

		مثلاً: "دُلِّي على عمل يدخلني الجنة"، قال: «لا تَغْضَبْ، ولكَ الجنة»؛	
نشاط 2			
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر		
جماعي صفي	فردى لاصفى	نوع التدخل:	
عشر دقائق	عشر دقائق	مدة التطبيق:	
ورقة عمل رقم 7 ورقة عمل رقم 9	ورقة عمل رقم 8 ورقة عمل رقم 9	المواد والأدوات:	
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "بطاقات الغضب" من خلال الآتي:	1- يتكلم المعلم على انفراد مع الطالب، بعد نوبة غضب شديدة.	
1 - يتحدث المعلم مع الطالب للتعرف عن المشاعر المختلفة. ممكن استخدام ورقة عمل رقم 9	2- يخبره بأنه الآن يهيمه أن ينتبه الطالب على صحته فقط لأن الجسد يترجم الغضب بطرق مختلفة.	3- يسأله عن مكان شعور الغضب في جسده، أين يشعر به؟ ما شدته؟ هل يمكن إعطاءه لونا معيناً؟	
	4- يطلب منه التركيز على مكان الغضب مع أخذ نفس عميق وسؤال نفسه هل يستحق هذا الجزء من الجسد التعب والإرهاق بسبب وجود مشكلة معينة؟	5- يسأله إن كان بإمكانه أن يبعد غضبه ليستطيع التفكير برأسه؟	
2 - كما يمكن الاستفادة من النسخة القابلة للتلوين ليقوم الطالب بتلوينها	6- يمكن للمعلم الاستفادة من ورقة عمل رقم 8 لتوضيح الفكرة بشكل أفضل للطالب.		



- 7- كما يمكن للمعلم رسم صورة جسد والتوضيح عليه لتسهيل الأمر، مع أنه يفضل الإشارة إلى ذلك على جسد الطالب.
- 8- من الجيد التحدث مع الطالب عن المشاعر بشكل عام ويستفيد من ورقة عمل رقم 9.



- 9- يتكلم المعلم مع الطالب عن المشاعر جميعا وكيفية تمثيل هذه المشاعر والإحساس بها في الجسد بشكل عام.

واعتباره نشاطا إضافيا يمكن أن يأخذه الطالب معه للبيت.



- 3- يقوم المعلم باستخدام ورقة عمل رقم 7، بحيث يقوم بطباعة وقص الكروت الموجودة ومن الممكن تغليفها حراريا لإعادة استخدامها.





4 - ممكن عمل

ميدالية لتعليق الكروت
كنشاط فردي لطفل
غضوب، ومن الممكن أن
يختار الطالب الأنشطة
التي تناسبه منها بحيث
يختار أربع كروت فقط.

5 - كما يمكن أن

يكون النشاط جماعي
حيث يبدأ المعلم بتعليم
الطلبة طرق للتعامل مع
الغضب، بحيث يضع
المعلم الكروت في الصف
أو يحضرها معه يوميا،
بحيث يختار الطالب
الكروت المناسب الذي
يناسبه للتعامل مع
غضبه ويحتفظ به لوقت
محدد (خلال الحصة،
أثناء اليوم الدراسي أو
لليوم التالي). وهذا
يساعدهم على التعامل
مع مشاكل الغضب
لديهم، والاحتفاظ
بالكروت يذكره به في
واقف مختلفة.

تقديم الهدف	الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:
	1. يظهر الطالب قدرته على ضبط الغضب عند التعرض لمواقف مزعجة من حوله. 2. يستطيع الطالب تطبيق مهارات ضبط الغضب عند التعرض لموقف مزعج. 3. يبادر الطالب بنصح زملائه بطرق تساعد على ضبط الغضب. 4. الاحتفاظ بأدوات تذكر الطالب بمهارات ضبط الغضب. 5. ربط الأنشطة التي تعلمها في سياقات أخرى مع قدرته على ضبط الغضب والتحكم به، (كثرة الحركة والعدوانية والتواصل وغيرها). 6. استخدام وسائل الاسترخاء عندما يتعرض للغضب.

التقييم النهائي	
إجراءات التقييم النهائي	يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق الآتية: - ملاحظة المعلم: ملاحظة قدرة الطالب على التحكم بالغضب وانخفاض الشكاوي الواردة عنه بسبب صراخه أو عدوانيته. وكذلك ملاحظة قدرة الطالب على ضبط انفعاله عندما يتعرض لمواقف تسبب له الإزعاج. كما يلاحظ الطالب في تعاملاته مع زملائه في الحصص وأماكن اللعب والتأكد من قدرته على التواصل الهادئ وحل المشكلات. - التقرير الذاتي: يتم أخذ مقارنة (شفهية/ مكتوبة) من الطالب لقبل وبعد تطبيق الأنشطة. عن مدى استفادته منها، وقدرته على تطبيقها في جميع الأوقات، وعن إمكانية تعلمه لمهارات أخرى تساعد في ضبط غضبه. - تقديم بحث أو تقرير كتابي عن مهارات ضبط الغضب وإعطائه درجات إضافية إذا كان شاملاً لجوانب عملية متعددة. - تقريرولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر عن قدرة الطالب على التحكم بالغضب، وعن عدد نوبات الغضب التي تصيبه في المنزل وعن شدتها وهل استطاع الطالب التغلب منها أو التخفيف من أثارها.
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب، تشير لمدى فاعلية البرنامج: • التفاعل أثناء المشاركة بالأنشطة والالتزام بها. • حب الطالب للمشاركة وإظهار الرضا عن النتائج المرحلية. • التعبير عن الغضب وأنه شعور يحتاج إلى ضبط لآثاره السلبية عليه. • إدراك الأخطاء والتحدث عن كيفية التعلم منها لعدم تكرارها وتحويلها إلى خبرات مفيدة.

	• ارتفاع بعدد وتكرار السلوكيات الإيجابية • انخفاض في عدد نوبات الغضب . • انخفاض في عدد الشكاوي عنه. • القدرة على السيطرة على آثار الغضب، واستخدام تطبيقات عملية للتخفيف منه.
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: - وجود أعراض مصاحبة لنوبات الغضب مثل اضطراب ADHD فرط الحركة وقلة التركيز. وأهم هذه الأعراض وجود صعوبات في ضبط الاندفاعية، والحركة غير المبررة ومشاكل الاستمرار في المهمة دون إنجازها. - ارتباط الغضب بأعراض مرضية كالقلق الشديد، أو الاكتئاب الحاد، يصعب على الطالب استيعابها وتعلم التكيف معها. - وجود أسباب مختلفة للشعور بالظلم والقهر تسبب الغضب للطالب كالكشف عن تعرض الطالب لصدمات قاسية (عنف أسري، تحرش، إهمال من الوالدين). - اشتكى الطالب من أفكار مزعجة عن نفسه وعن حوله تسبب له الغضب وعدم الاستفادة من التمرين المخصص لمعالجة الأفكار المزعجة. - وجود سمات للتوحد تزيد من نسبة الغضب خصوصا في حال تغيير الروتين اليومي. - وجود صعوبات شديدة في المنزل وينصح بهذه الحالة أن يراجع ولي الأمر مع الطالب للحصول على برامج والدية فعالة تساعد الوالدين على التعامل مع مشاكل الغضب.
تقدير القياس البعدي	يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.

قائمة المراجع

الكتب العربية والأجنبية:

- المبيض، مأمون. (٢٠٠٤) الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، دارالمكتب الإسلامي للنشر، لبنان.
- سعيد، سعاد جبر (٢٠١٥) الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي ،عالم الكتب الحديث الأردن.
- جولمان،دانيال (١٩٩٥) الذكاء العاطفي، مكتبة جرير، الرياض.
- عبد الخالق، أحمد (1993) علم النفس أصوله ومبادئه، مكتبة الإسكندرية، مصر.

بعض الأنشطة مأخوذة بتصرف من:

www.twinkl.com.tr/resource

www.childmind.org

www.worksheetplace.com

<https://www.therapistaid.com/worksheets/what-is-anger-activity>

www.psychologytools.com

<https://www.schoolcounselingfiles.com/anger-management-activities.html>

www.teacherspayteachers.com

الأدوات وأوراق العمل

ما يظهر



أسباب الغضب:

الإهمال، الإحباط، الألم، التعرض للسخرية، عدم القدرة على حل المهام المطلوبة، الحزن، العنف وغيرها

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم،

لا إله إلا الله العظيم الحليم،

لا إله إلا الله رب العرش العظيم،

لا إله إلا الله رب السموات

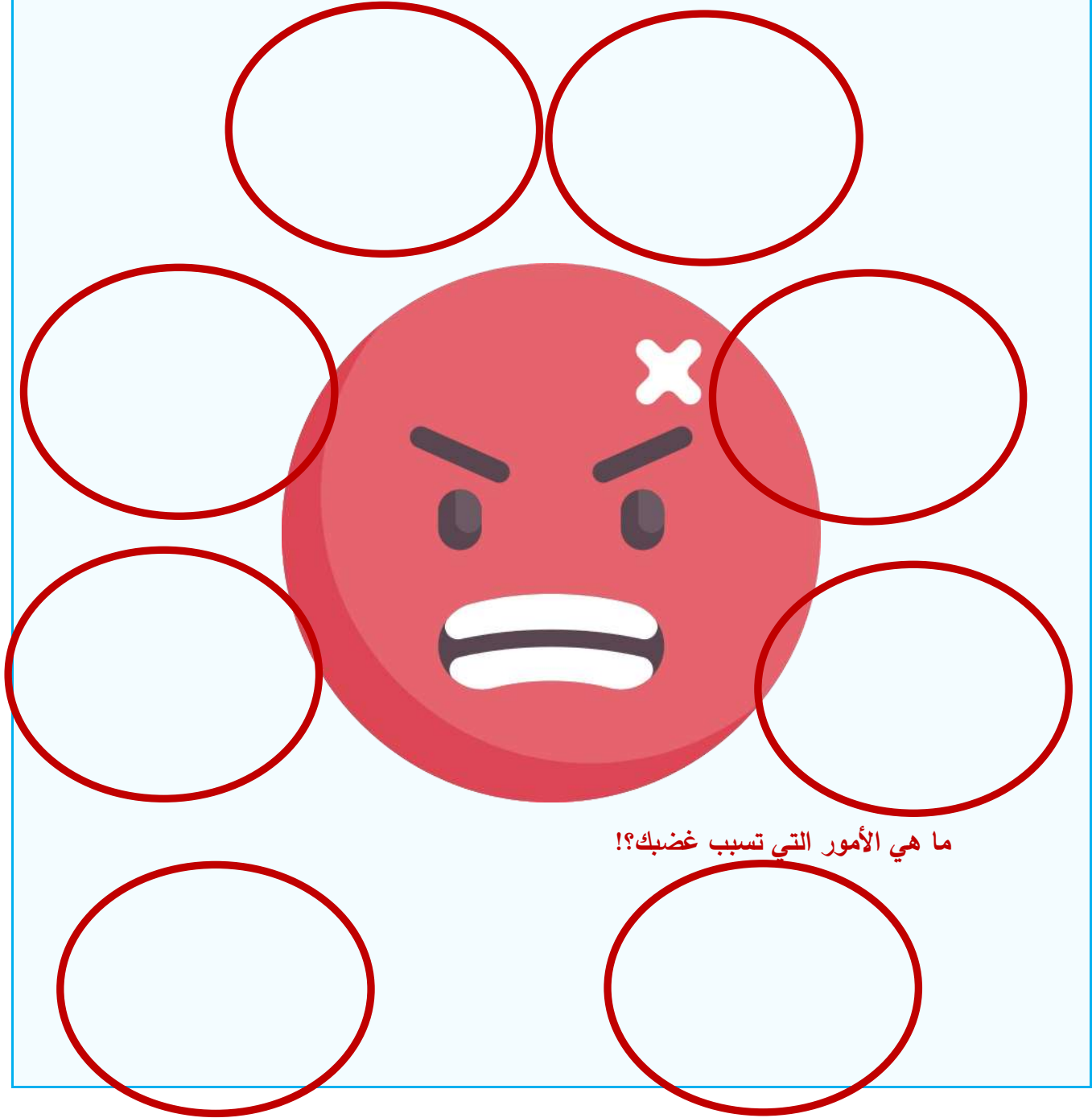
ورب العرش الكريم



يرسم الطالب قطرات المطر بعدد الأسباب التي تسبب له الغضب.

لفهم الغضب ، أحتاج أن أتعلم مثيرات الغضب عندي..

مثير الغضب هو شيء أو موقف يؤدي إلى شعورك بالغضب، حدد بالأسفل اسم المثير واستخدم الألوان الأصفر والبرتقالي والأحمر لقياس مدى شدة الغضب لديك. ألفرإزعاج ، البرتقالي: غاضب، الأحمر فاقد السيطرة.



أضرار الغضب

أحدد الأسباب والمواقف التي تجعلني أغضب، لأتعلم كيفية حماية نفسي من الغضب.

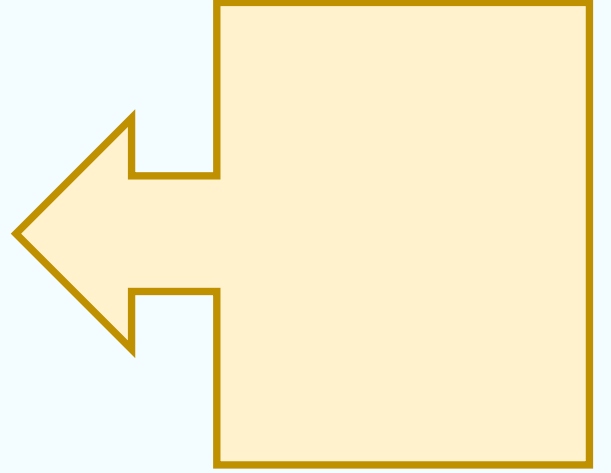
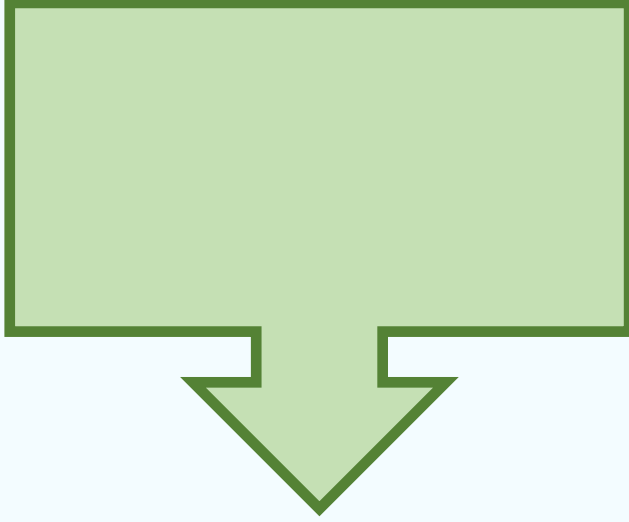


الوقاية من الغضب

من الجيد أن تجهز نفسك قبل أن تدخل في موقف يسبب لك الإزعاج أو الغضب. استخدم هذه ورقة لتجهز نفسك مسبقاً قبل أو أثناء الغضب.

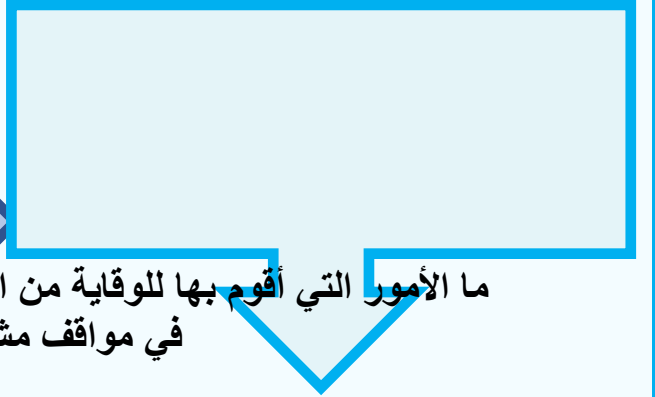
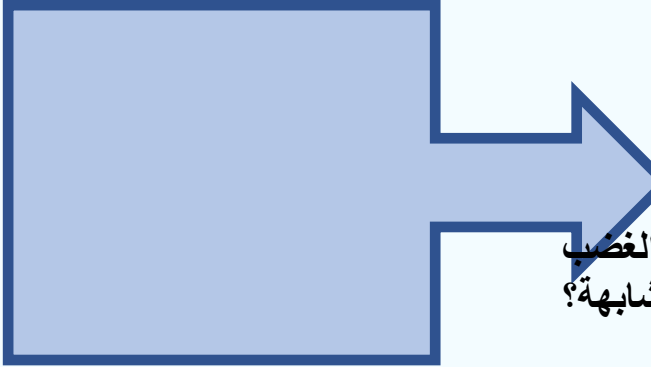
ما الذي يسبب لي الغضب؟

ما هو الموقف؟



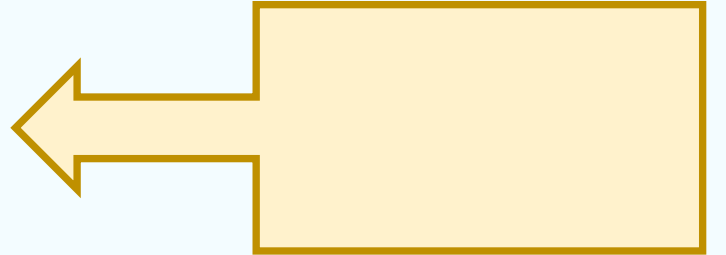
كيف تعاملت مع الموقف؟

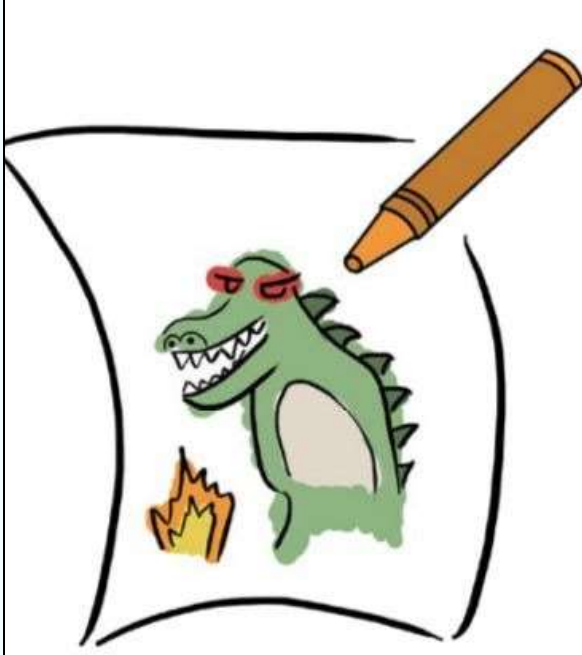
ماذا تعلمت؟؟



ما الأمور التي أقوم بها للوقاية من الغضب في مواقف مشابهة؟

مهارات تعلمتها للتعامل مع الغضب





ارسم غضبك



تنفس 20 مرة



اكتب عن غضبك



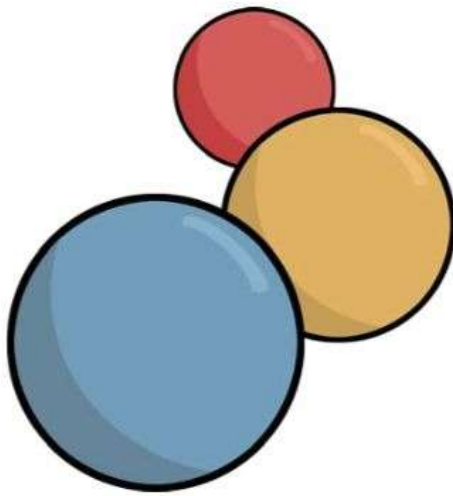
اقفز



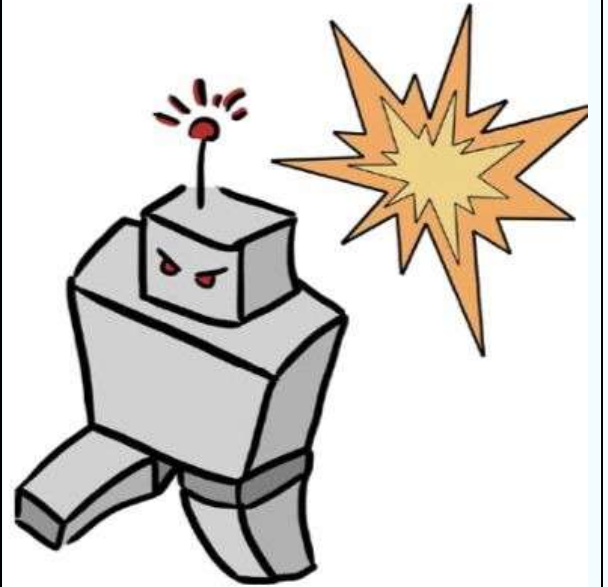
مارس هواية



عد للمئة



اضغط على الكرة



ابتعد فوراً



تحدث مع أحد



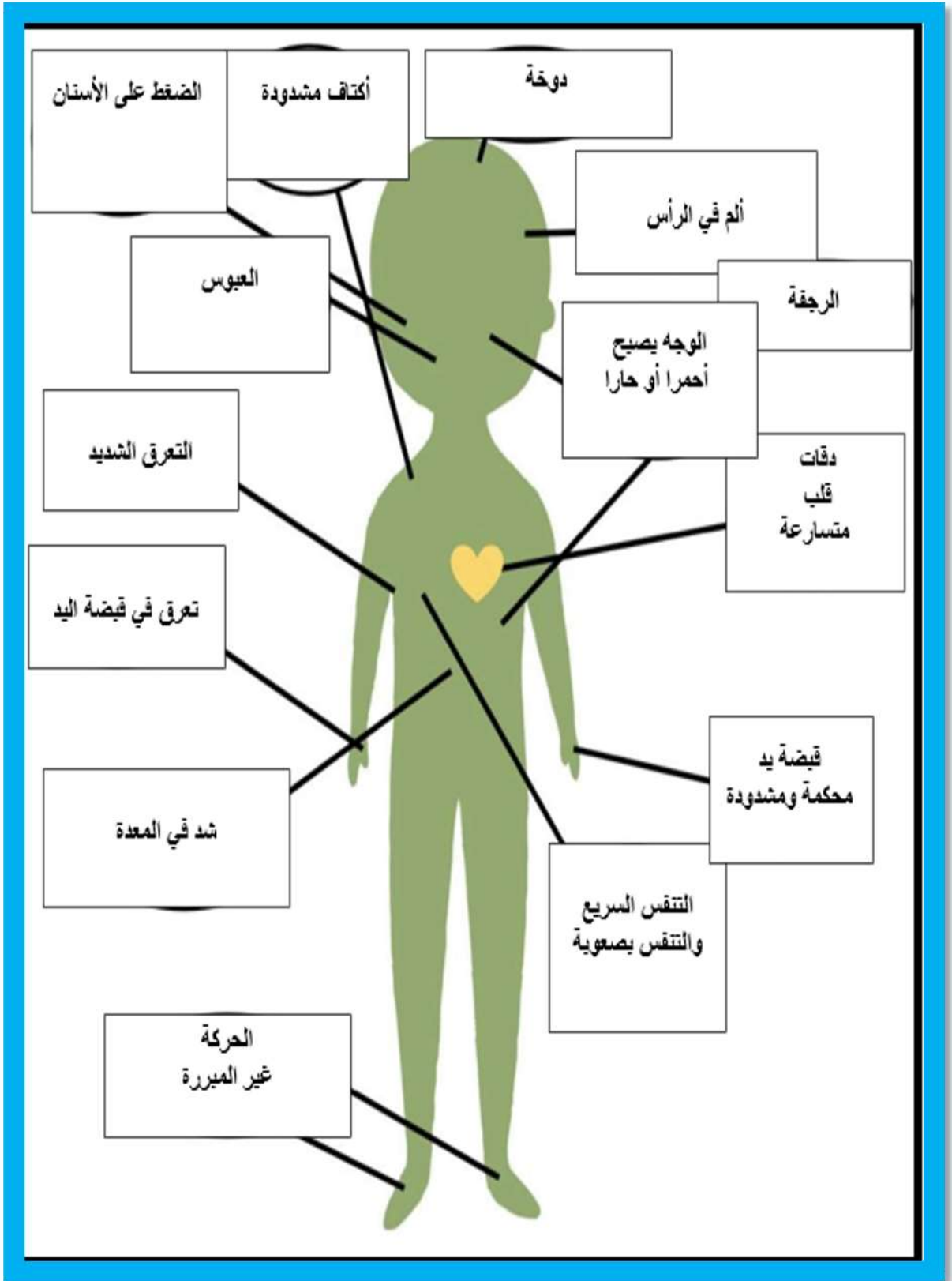
العب بالخارج



فكرتك الخاصة



استمع للموسيقى



كيف أبدو؟	الدرجة	أشعر بأني...
-----------	--------	--------------

أنا جدا غاضب، أصرخ، أؤذي نفسي والآخرين

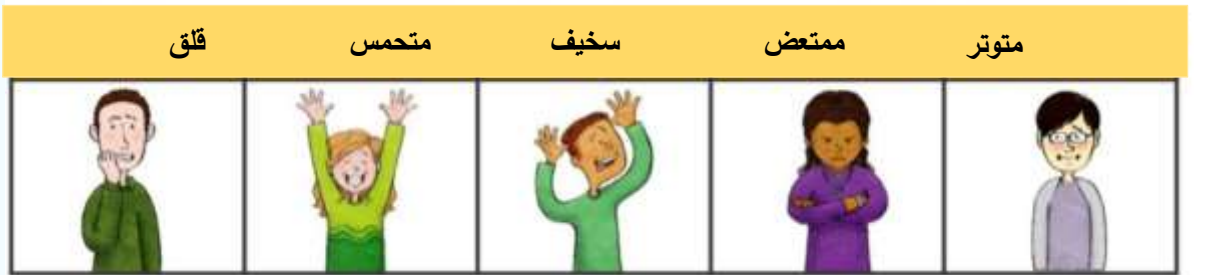
أنا غاضب، وأقول أمورا مزعجة

شيء ما يضايقني ولا أرغب بالابتسام

لست مرتاحا ولست سعيدا

أشعر بأن الأمور جيدة، أبتسم وأنا مرتاح

5	
4	
3	
2	
1	



هادئ	سعيد	مركز	جاهز للتعلم	راض
				

حزين	يشعر بالملل	متعب	مريض	محبط
				

قلق	متحمس	سخيف	ممتعض	متوتر
				

غاضب	منزعج	خائف	غاضب	فاقد السيطرة
				

**الدَّعمُ النَّفْسيُّ والاجْتِماعيُّ
للتعامل مع الحزن لدى الطلاب ذوي صعوبات
التعلم**

الدعم النفسي والاجتماعي للتعامل مع الحزن لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية		
البعد:	الوجداني	
المجال:	الحزن	
المشكلة:	- مظاهر عدم الاستمتاع - أفكار سيئة عن الذات - أفكار سيئة عن حوله - بكاء بغير سبب - حساسية مفرطة - شعور بالوحدة والعزلة	
مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات الحزن):	- تنتابه أفكار سيئة ستحدث له - يشعر أن بيئته سبب حزنه - يحب العزلة والوحدة - يرى أن الآخرين يبتعدون عنه - لديه مشاكل في الأكل والنوم - يقوم بايذاء نفسه - يعاني من السرحان ويشرد كثيرا - مظاهر التعاسة على وجهه - كثير البكاء	
الهدف العام:	الهدف طويل المدى:	أن يتعلم الطالب مهارات تساعد على التخفيف من حزنه
	الهدف قصير المدى:	- أن يفهم الطالب أسباب حزنه - أن يتعلم الطالب مهارات تساعد على التخفيف من حزنه
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: - إدراك المواقف التي تؤدي الى كثرة احزانه. 7. أن يتعرف على الأسباب التي تدعوه للسرحان وشروذ الذهن 8. أن يتعرف على مهارات ضبط الانفعالات . 9. أن يتعرف على الاسباب التي تدعوه للحزن والافكار السيئة التي ستحدث له 10. أن يبتعد عن السرحان وشروذ الذهن 11. أن يدرك الطالب مواطن القوة في شخصيته للتغلب على انفعالات الحزن 12. أن يتعرف على الاسباب التي تدعوه لايذاء الذات	

13. أن يتعرف على اسباب ابتعاد الآخرين عنه. 14. أن يتعرف على مسببات الرغبة في النوم. 15. أن يتعرف على مشاكل الأكل لديه.	
يعد الحزن عاطفة أساسية يشعر بها الفرد كرد فعل إنساني طبيعي عند حدوث فاجعة كفقْدان شخص عزيز أو التعرض لصدمات شديدة أو حادث مؤلم، مما يترتب عليه آثار متفرقة تتمثل في الحزن والأسى وحالات الفراق وانقطاع الصلة بالإضافة للشعور بالغضب يعقبها صعوبة التركيز، وفقدان الشهية للطعام واضطرابات في النوم. ويؤدي شدة الحزن إلى اضطرابات نفسية يحدث أثاراً سلبية في الحياة الداخلية والخارجية للفرد إلى جانب اضطرابات مصاحبه مثل الاكتئاب والوسواس القهري والمخاوف المرضية وتوهم المرض والاضطرابات الجسمية المظهر (وبعض المصابين بالحزن يتعرضون للأوهام والهلاوس السمعية والبصرية والتعرض إلى بعض الاضطرابات السلوكية. مما يؤدي إلى مشكلات اسرية واجتماعية والتقصير الواضح في التزاماته الحياتية والعاطفيه ومن ثم الشعور بالذنب مما يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية. ويرى البعض أن من أهم صفات الحزن فقدان الرغبة بالاهتمام بالعالم الخارجي والحزن العميق وفقدان القدرة على التوافق لتكوين علاقات وتفاعلات جديدة مع الآخرين، محدودية النشاط والفعالية، والانشغال بذكرى حزينه، والنزعة العدائية، والبعد عن الأنشطة الاجتماعية. ويرى البعض أن الفرد يدرك الحدث الصادم على أنه معلومة جديدة وغريبة عن مخططة الإدراكي، فلا يعرف كيف يتعامل معها، فتشكل له تهديداً ينجم عنه اضطراب في السلوك. يرتبط الحزن بشكل عام بشعور الفقد، فقد الطالب لعزله بسبب طلاق الوالدين، أو موت أحدهما أو كلاهما، كذلك يحدث الفقد بسبب اللجوء والنزوح وما يصاحبه من شعور بالغربة في المكان الجديد والشوق للبيت والأصدقاء. كما يحدث الفقد بسبب تغيير المدرسة وعدم القدرة على تكوين صداقات جيدة بنفس جودة الصداقات السابقة. كما يحدث الحزن إذا كان الطالب فاقداً لثقته النفسية بسبب الصعوبات التعليمية التي يعاني منها، وكذلك عندما يفقد القدرة على التفاؤل والأمل بأن المستقبل سيكون أفضل بالنسبة له. والفقد يمر بخمس مراحل أساسية وهي مرحلة الإنكار بحيث ينكر الإنسان الفاقد حدوث الفقد، ثم يأتي بعد ذلك المساومة حيث يبدأ الفرد باعتقاد بأنه لو غير من سلوكه سيعود ما فقده، ثم تأتي الأفكار الاكتئابية والحزن، يليها مرحلة الغضب. إلى أن تصل للمرحلة الأخيرة وهي مرحلة القبول والتكيف.	تعريف المشكلة:

ولذلك لابد أن يحرص المعلم على فهم سبب الحزن للطالب ومساعدته على الانتقال تدريجياً للوصول إلى مرحلة التكيف والتعود على حاله وو أفعه الجديد. كما يحتاج المعلم إلى مساعدة الطالب على التعامل مع أفكاره السلبية التي تعيق تقدمه لعيش الحاضر والتخلص من ذكريات الماضي الأليم.	
• جميع الأنشطة المذكورة في هذا الدليل تساعد على إدخال الفرح والسرور للطالب وإن كانت تركز على معالجة مشاكل الغضب أو قلق الامتحان والمخاوف وغيرها. فيمكن استبدال الشعور بالحزن مع الشعور بالغضب مثلاً وممارسة الأنشطة. • كذلك لابد من الرجوع إلى الأنشطة في الأدلة الأربعة الأخرى التي تعالج مشاكل مختلفة يعاني منها الطالب وتساعد على رفع تقديره لذاته وحبه لنفسه وإدخال السرور لنفسه. حيث تم اعتماد سياسة أن الطفل السعيد قادر على التعلم، حتى وإن كان يعاني من صعوبات تعليمية، كذلك تم اعتماد سياسة أن الأنشطة جميعها تدخل السرور لقلب الطالب. • البعد عن تحديد مهمة خارج حدود قدرات الطالب لأن ذلك سيؤدي إلى حزنه وإحباطه وغضبه وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف. • لابد من محاولة دمج الطالب مع المجموعات وحثه على التفاعل الاجتماعي لأن الطالب الحزين يميل للبقاء وحيداً وبعيداً عن الآخرين مما يزيد من شعور الحزن والتعاسة لديه. • لابد أن يراقب المعلم الطلاب ويلاحظ علاقة الطالب الحزين بأقرانه لأن ذلك يؤثر بشكل كبير على اندماجه معهم وإبعاده عن العزلة والوحدة التي تزيد من شعور الحزن. • لابد من استخدام المزاح مع الطالب عند عرض الأنشطة وتطبيقها. • يحتاج الطالب أن يشعر بأهميته وقربه من المعلم وذلك كفيل للتخفيف من الحزن لديه. • يكون التدخل التربوي المناسب للطلاب دون سن الثانية عشرة بتحفيز المشاعر الإيجابية من سعادة ومحبة. وللطلاب الأكبر سناً باستخدام المنطق والحوار للأفكار السلبية التي ترتبط بالماضي. • يعتبر الاسترخاء والتنفس الاسترخائي تحديداً من أهم الأنشطة التي تساهم في التخفيف من الحزن وآثاره.	تنبيهات ومحاذير
- عند التعامل مع مشكلات الطالب الوجدانية لابد من بناء ثقة معه ويكون ذلك بحبه واحترامه وتقبله على ما هو عليه.	تعليمات لميسر الحصّة:

- لابد من أن يشعر الطالب بأن المعلم ثقة وأنه سيحافظ على أسرارهِ.
- يحتاج الطالب التعامل مع مشكلاته العاطفية من خلال إشاعة روح المرح والدعابة.
- من أهم العوامل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية هي رفع تقديره لذاته ولذلك ينصح بالرجوع للدليل المعرفي مجال "تقدير الذات" لمعرفة كيفية مساعدة الطالب في ذلك.
- لابد من تعليم الطالب التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة، لأن كبتها يؤذيه ويفاقم من المشكلة. ويكون ذلك من خلال الحوار معه، أو إرشاده للتكلم مع شخص ثقة من حوله، تعليمه الرسم أو التلوين، أو كتابة مشاعره (بما يتناسب وعمره).
- الرسم والأعمال الفنية بشكل عام مفيدة لدرجة كبيرة، وقد وجد علماء النفس ارتباطاً وثيقاً بين اهتمام الطفل بالأعمال الفنية كالرسم والموسيقى وبين ارتفاع قدرته على التعبير عن الحاجات الشعورية الدفينة، ولذلك يعتبر الفن من أساسيات دعم صحة الطالب النفسية، وخصوصاً الجانب الوجداني.
- من أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية لديه هي إدراك نقاط قوته ونقاط ضعفه ولذلك ينصح بتطبيق اختبار تحديد نقاط القوة والضعف (ورقة عمل الرابع) وهو مقياس طورناه من نظرية الذكاءات المتعددة، بحيث تدل الجوانب التي مجموعها أعلى على نقطة قوة بالنسبة للطالب، والجوانب التي مجموعها منخفض على نقاط الضعف لدى الطالب.
- لابد من تعويد الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تركزه حول ذاته، فيدرك أن أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما له، ويُمكنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظر وبدائل أخرى.
- استخدام التواصل البصري بشكل متكرر وعند الاقتراب من الطالب يحفزه على الخروج من وحدة الطالب، فلا بد من الاقتراب منه عند التحدث معه.
- لابد من الابتعاد عن الحكم المسبق عن الطالب بأنه حزين أو مكتئب ووصفه بهذه الأوصاف التي تعزز المشكلة لديه.

- السعي لتقديم أكبر قدر ممكن من الخبرات والمهارات والأنشطة، طرح أسئلة تشجيعية وطمأنته، مشاركة المشاعر والتنفيس الانفعالي عن المشاعر والمكبوتات اللاشعورية خاصة خبرات الحزن والالام النفسي. - التدريب على التفاعل الاجتماعي و إقامة علاقات و صداقات مع الاقران والزملاء بعيدة عن العلاقات التي يسودها الغضب والحزن و المشاعر العدائية تجاه الآخرين . فالانطواء والشعور بالوحدة من أهم المشاعر التي تصاحب الطالب الحزين ولذلك ينصح بتطبيق الأنشطة الموجودة بالدليل الاجتماعي والدليل التكميلي. - لابد من الاهتمام بأداء الطالب الأكاديمي وغير الأكاديمي وتقديم أشكال التعزيز المناسبة بدرجة معتدلة كلما سنحت الفرصة لذلك. - تفعيل العمل الجماعي ضرورة بالنسبة للطالب الحزين، فيجب دمج من ضمن الأنشطة الصفية خلال جميع الحصص مع التركيز على الطالب صاحب المشكلة. - التركيز على أن يتحرك الطالب الحزين خلال الحصص يساعده من الخروج من قوقعته، فمن الممكن التشجيع على ممارسة بعض الأنشطة أو الحركات الرياضية خلال الحصص. - التركيز على التحدث مع الطاب وحواره بشكل انفرادي، وتشجيعه على الإلقاء أمام زملائهم مع التصفيق له وتشجيعه. - من الجيد تغيير مكان الحصص والخروج للساحة أو المسجد أو المكتبة، بما يساهم بكسر الروتين الملل للطالب.	
تقدم هذه الملاحظات لولي الامر لتيسير تحقيق الأهداف: • لابد من حث الأهل على متابعة الطالب الحزين وإشراكه بأنشطة ممتعة حتى لو لم يظهر السعادة لذلك. ويكون ذلك بإشراكه بنادي رياضي مثلا، أو دعوة بعض أفراد العائلة من أقرانه، أو الخروج بنزهات في الطبيعة. • تشجيع الطالب على تربية الحيوانات الأليفة في المنزل (القط، العصفور، السمك) والاهتمام بها يساعد بالتخفيف من حدة الحزن. • تشجيع الطالب على الحوار والاستماع الجيد له يساعده على الخروج من عزلته التي يسببها الحزن. كما من الضروري مساعدته على التعبير عما في داخله شفويا أو كتابيا إن لم يرغب بالتكلم (عبر رسائل الهاتف مثلا). ويكون ذلك بالسؤال عن يومه المدرسي، و أفضل ما حدث فيه، و صداقاته، مع	إرشادات أولياء أمور:

محاولة الانتباه على الأسباب التي تؤدي إلى حزنه، فقد يكون الطالب معرضاً للتوتر أو الإيذاء من قبل زملائه، وبالتالي يحتاج ولي الأمر إلى فهم المسبب للحزن والتدخل المناسب لعلاج السبب.

- يحتاج الطالب الحزين إلى المديح والثناء لأي فعل أو سلوك بسيط يقوم به.
- لابد من تحميل الطالب بعض المسؤوليات في المنزل، وكذلك إشراكه باتخاذ القرار، وهذا يشعره بأهميته وقيّمته.
- يحتاج الطالب إلى الشعور بقيّمته وأهميته ولذلك لابد من عمل برنامجاً واضحاً فيه أهداف واضحة يقوم بتحديدها ويشكر أو يكافئ عند إنجازها، مثلاً حفظ سورة معينة، وكافاً بشيء محبب (كيكة مثلاً، أو نزهة معينة) عندما ينجزها، فشعور الإنجاز من أهم المشاعر التي تساعد في التخفيف من شعور الحزن.
- تجنب التعليقات التي تؤصل الحزن والكآبة في نفسه لتكون جزء من هويته، كأن يصفه ولي الأمر بـ "النكدي، أو الكئيب، أو صاحب الوجه العابس" وغيرها من الصفات والألقاب التي تزيد المشكلة سوء. وعلى العكس من ذلك فمن الجيد أن يدعي ولي الأمر له أمامه بصوت عالٍ كأن يقول له مثلاً "الله يسعدك".
- تعزيز المحاولات التي باءت بالفشل والتركيز على أنها جميعها عبارة عن خبرات تؤدي إلى تعلمه بشكل أفضل.
- مشاركة الطالب بعض الهوايات والقيام بها سويًا من الضروريّات والأساسيات التي تساعد الطالب بالخروج من حالة الحزن.
- التحدث معه عن حزنه وأنه من الطبيعي الشعور بالحزن في بعض الأحيان، إلا أنه من غير الطبيعي الاستمرار بالحزن ولابد من التعافي منه والتعامل معه بفهمه وإدراكه ومعرفة أسبابه.
- غالباً ما يتأثر مستوى الطالب الأكاديمي، فإن حصل تغييراً كبيراً غير مسبب ومفاجئ بمستوى الطالب لابد من معرفة أن الحزن بدأ تأثيره يصبح مشكلة حقيقية تعيق تقدم الطالب في حياته.
- لابد من متابعة نوم الطالب الحزين فقد يكون سبباً في اضطراب نومه وتفضيل النوم خلال النهار بدلاً من الليل، أو ازدياد غير مبرر بعدد ساعات النوم، مما يزيد من مشاعر الحزن والاكتئاب، فالنوم ليلاً والتعرض لضوء الشمس صباحاً من الأسباب الأساسية للخروج من حالة الحزن.

تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "إيذاء الذات" في البعد السلوكي، ومشكلة "الذكريات الأليمة" ومشكلة "القدرة على التفكير والتحليل" في البعد المعرفي، ومشكلة "العزلة والانطواء" ومشكلة "الشعور بالوحدة" ومشكلة "التنمر" في البعد الاجتماعي، "التعب" ومشكلة "اللامبالاة" ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.	ملاحظة:
---	----------------

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر
نشاط 1			- أن يفهم الطالب أسباب حزنه - أن يتعلم الطالب مهارات تساعد على التخفيف من حزنه	أن يتعلم الطالب مهارات تساعد على التخفيف من حزنه
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة			
أنشطة صفية/ فردي	أنشطة صفية/ فردي	نوع التدخل:		
30 دقيقة	35 دقيقة	مدة التطبيق:		
أوراق، أقلام، ألوان، مسجل صوتي.	أوراق، أقلام، ألوان، مسجل صوتي.	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التأمل" من خلال الآتي: 1. وجه الطلبة إلى الجلوس بوضعية مريحة، بعد إزالة جميع الأدوات من على المقعد. 2. اطلب من الطلبة أن يتنفسوا بعمق، دون النطق بأي كلمة، لمدة دقيقة. 3. اطرح سؤال "ما الذي قد يجعل من إنسان بمثل عمرك حزيناً؟" 4. اطلب من الطلبة عدم الإجابة والاستمرار في التنفس والتأمل لدقيقتين من أجل التفكير. 5. استمع لآقتراحات الطلبة بعد التفكير، من خلال الحديث أو الرسم أو الكتابة.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "تحدث بدلاً عن الدمية" من خلال الآتي: 1. قم بعرض مجموعة دمي (على شكل إنسان) للطلاب، مختلفة في الشكل والحجم واللون. 2. قم باختيار طالب ممن يعانون من المشكلة (يمكن إشراك المزيد من الطلاب من غير المستهدفين إذا سمح الوقت). 3. دع الطالب يختار إحدى الدمي، ودعه يجلس مقابل الطلاب الآخرين، ويضع الدمية أمامه بحيث يقابل وجهها وجه الطلبة. 4. قل: "هذه الدمية حزينة لأنها ..."، واطلب من الطالب إكمال ما قلت.	خطوات التطبيق:		

			ملاحظة: في حال لم يفهم الطالب المطلوب أعد صياغة المطلوب بطريقة أخرى تؤدي الغرض من أن يتوقع الطالب أسباب حزن هذه الدمية. ملاحظة 2: قدم للطلبة بدائل للتعبير عن أفكارهم (الكتابة/ الرسم/ التسجيل الصوتي/ ...)
نشاط 2			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
أنشطة صفية/ فردي	أنشطة صفية/ جماعي	نوع التدخل:	
20 دقيقة	30 دقيقة	مدة التطبيق:	
أوراق، أقلام، ألوان، مسجل صوتي.	أوراق، أقلام، ألوان، مسجل صوتي.	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "كيف أسعده/ها؟" من خلال الآتي: 1. أخبرهم عن أن هناك شخص يمثل عمرهم حزين جدا (جنس هذا الشخص يحدد وفق جنس الطلبة) 2. اطلب إليهم التفكير واقتراح طرق لإسعاد هذا الشخص. ملاحظة: يمكن للطلبة استخدام الكتابة/ الرسم/ التسجيل الصوتي.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "جد الفرح" من خلال الآتي: 1. قم باختيار طالب (يفضل من ذوي الصعوبات)، ليقوم بتمثيل أنه حزين. 2. ضع هذا الطالب في منتصف الصف. 3. كلف الطالب بتحديد بعض الأمور التي قد تجعله سعيداً، ثم أنشطة أخرى تسبب بزيادة حزنه. (يمكنك مساعدته على الكتابة أو التعبير. 4. كلف الطلبة الآخرين في البحث عن كيفية إسعاده، محاولين اقتراح الطرق عليه، وهو من يحدد إن كان هذا الأمر يسعده أم لا. ملاحظة: يمكن للطلبة	خطوات التطبيق:	

			استخدام الكتابة/ الرسم/ التسجيل الصوتي للتعبير عن أفكارهم. 5. كرر هذا التمرين مع الطلبة الذين يعانون من المشكلة.
نشاط 3			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		
أنشطة لا صفية/ جماعي	أنشطة لا صفية/ جماعي	نوع التدخل:	
45 دقيقة	40 دقيقة	مدة التطبيق:	
انظر الرابط في الوصف لاختيار الأدوات وفق النشاط.	أوراق، أقلام، ألوان	المواد والأدوات:	
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مسابقات ترويحية" من خلال الآتي: 1. قم باصطحاب الطلبة لساحة اللعب. 2. اختر أحد الأنشطة الترفيهية أو أكثر وقم بتنفيذه مع الطلبة. 3. أنشطة مقترحة: • لعبة إطفاء الشموع • لعبة القفز على الأرض • لعبة توصيل المياه • لعبة النفس الطويل • لعبة الأمثال الحية • لعبة أسئلة ثقافية للتسلية	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "اللعب الإيقاعي" من خلال الآتي: 1. قم باصطحاب الطلبة لساحة مناسبة للعب. 2. قم بتوفير مكبر صوت لتشغيل بعض مقاطع صوتية من الأناشيد المحببة والتي يحب سماعها سماعها الأطفال. 3. شجع جميع الطلبة على الانضمام للعب. 4. وجه الطلبة للعب بعض الألعاب الإيقاعية (فتحي يا وردة، لعبة الكرسي الناقص، وغيرها).	خطوات التطبيق:	
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:			تقييم الهدف
1. تحسن عام بمزاج الطالب. 2. مبادرة الطالب بالتفاعل مع الآخرين. 3. زيادة الروح المعنوية لدى الطالب. 4. تفاعل الطالب مع مقترحات إزالة الحزن. 5. انخفاض مظاهر الحزن. 6. محاولة الطالب إسعاد الآخرين. 7. تعبير الطالب عن أنه أكثر سعادة.			

التقييم النهائي	
إجراءات التقييم النهائي	يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق الآتية: - مستوى الطالب الأكاديمي: زيادة في اهتمام الطالب بأداء المهام المدرسية، والاهتمام برفع مستواه بشكل واضح، من خلال محاولته الاستفسار من المعلم عن أمور لا يستوعبها، وكذلك تسليم الواجبات المطلوبة في وقتها. - ملاحظة المعلم: لنشاط الطالب في الحصص، وتفاعله مع أقرانه باللعب والأنشطة الجماعية. ومالانتباه على ابتسامته وضحكه أثناء المزاح أو اللعب الممتع في الحصص. - التقرير الذاتي: يسأل الطالب عن مدى استمتاعه، وسعادته ومشاعره الإيجابية بشكل متكرر للتأكد من تحسنها. - تقريرولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر عن قدرة الطالب على التعبير عن مشاعر الحزن وأسبابها ومحاولته تطبيق الأنشطة الخاصة بالتنفس الاسترخائي، واليقظة الآنية، والكتابة في المذكرات وغيرها من الأنشطة التي تم تدريبه عليها.
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب. تشير لمدى فاعلية البرنامج: • التفاعل أثناء المشاركة بالأنشطة والالتزام بها. • مظاهر السعادة من خلال البشاشة والابتسام والضحك. • التعبير عن قدرته التعامل مع حزنه، ورغبته بأن يكون سعيدا. • التركيز على المستقبل ويظهر ذلك من خلال اللغة المستخدمة من قبل الطالب (فيها أمل وتفاؤل). • أداء المهام الصفية والانتهاؤها منها حسب الوقت. • تطبيق الطالب لأنشطة اليقظة الآنية عندما يحتاج ذلك. • معرفة الطالب وسائل تساعد على الخروج من حالة الحزن.
العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:	على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق الأنشطة المتنوعة أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي: - إحساس بالمعاناة المستمرة والشكوى المستمرة بسبب الحزن. - إذا كان الحزن سببا في إعاقة استمرار الطالب بالتفاعل بالأنشطة والمشاركة الفعالة. - إذا استمر الحزن وتطور من حزن بسيط إلى حزن مستمر لأكثر من أسبوعين متواصلين لأنه قد يكون مؤشرا للاكتئاب. - إذا كان يظهر على الطالب مشاكل واضحة في إيذاء ذاته والخوف من أن يؤدي ذلك إلى إيذاء شديد، أو تكلم بأنه يريد إنهاء حياته. - إذا تأثر وزن الطالب بزيادة شديدة أو نقصان شديد

- إذا تأثر مستوى الطالب الأكاديمي بشكل كبير ملحوظ، مع استمرار الحزن.	
يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

قائمة المراجع

الكتب العربية والأجنبية:

- المبيض، مأمون. (٢٠٠٤) الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، دارالمكتب الإسلامي للنشر، لبنان.
- سعيد، سعاد جبر (٢٠١٥) الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي، عالم الكتب الحديث الأردن.
- جولمان، دانيال (١٩٩٥) الذكاء العاطفي، مكتبة جرير، الرياض.
- عبد الخالق، أحمد (1993) علم النفس أصوله ومبادئه، مكتبة الإسكندرية، مصر.
- Hamle, Sara (2008) My Feeling Better Workbook: Help for Kids Who Are Sad and Depressed,
- Lynne, David G. Fassler Dumas. (1997) Help Me, I'm Sad: Recognizing, Treating, and Preventing Childhood and Adolescent Depression.
- Stirling De Cruz Coleridge, (2019) The Self Love Resolution: A Guide for Overcoming Depression, Fulfilling Your Life and Relationships.

الدَّعمُ النَّفسيّ والاجتماعيّ
لتحقيق الإشباع العاطفي لدى الطلاب
ذوي صعوبات التعلم

الدعم النفسي والاجتماعي

لتحقيق الإشباع العاطفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم

البعد:	الوجداني
المجال:	عدم الإشباع العاطفي
المشكلة:	- شعور مستمر بعدم محبة الآخرين له - يتعلق بأراء الآخرين تجاهه. - يشعر بأنه غير مهم أو متقبل ممن حوله - كره نفسه. - التصرف بغرابة للفت النظر. - محاولة إضحاك الآخرين. - صعوبة بقول كلمة "لا".
مؤشرات القياس والتقييم (عدم الاشباع العاطفي):	1. يعتقد أن معلميه ورفاقه لا يحبونه 2. يشعر أن الاخر سبب سعادته 3. يشعر أن لا أحد يهتم به بالمنزل 4. لديه أفكار سلبية عن حوله 5. يتكلم بصورة سيئة عن نفسه 6. يبكي لأتفه الأسباب 7. يقوم بقضم أظافره
الهدف العام:	الهدف طويل المدى: أن يدرك الطالب قيمته الذاتية
	الهدف قصير المدى: - أن يتعلم مهارات الاهتمام بالذات واحترامها. - أن يتعلم ضبط فرط الحساسية لديه.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة الصفية واللاصفية: - أن يتعرف على نقاط القوة والضعف لديه. 16. أن يحب نفسه ويعرف قيمتها. 17. تزداد ثقته بنفسه . 18. يتعلم قول "لا" عندما لا يرغب بالقيام بعمل ما. 19. أن يتعرف على الأسباب التي تدعوه لقضم أظافره، ويتوقف عن ذلك. 20. أن ينمي علاقات وتفاعلات و صداقات مع زملاء.

21. يتعلم أن سعادته بيده وليست بيدي الآخر. 22. أن يتمكن من الدخول في التواصل والحوار في المناقشات التي تدور مع الزملاء والأصدقاء. 23. أن يهتم بنفسه من خلال مظهره وأسلوبه وطعامه ونومه. 24. أن يبدي قابلية في التفاعل مع الآخرين في الصف	
مشكلة عدم الإشباع العاطفي هي عملية إنكار أو رفض أو تجاهل لعاطفة الطالب مما يعطي مؤشر إلى أن مشاعره غير صحيحة أو أنها غير مهمة أو غير مقبولة. تتسم المشكلة بالحرمان من التعاطف، مع عدم تلبية احتياجات الطالب العاطفية، وعدم الاعتراف بمشاعره وعواطفه خاصة أثناء فترة الطفولة المبكرة وشعوره بفراغ عاطفي وأن هناك شئ مفقود في حياته، بالإضافة إلى عدم إحساسه بإشباع حاجته للحب والرعاية والمودة والانتماء والاهتمام. عدم الإشباع العاطفي يترك آثارا سيئة وخطيرة على نمو الطالب وقدراته الوظيفية وقدرته على التفاعل وكذلك على مرونة عمل الدماغ. كما أنه يؤثر على تكوين شخصيته مما يؤثر عليه ويصيبه بالمشكلات السلوكية مثل العنف، العدوانية، الكذب، الانحرافات السلوكية، السلوك المضاد للمجتمع، العناد، الانتقام، عدم الانتماء الأسري، عدم الشعور بالاطمئنان وتأخر النمو والنضج العاطفي. يقسم عدم الإشباع العاطفي إلى مقصود وغير مقصود، أما غير المقصود فيكون نتيجة لجهل الأهل وضعف قدرتهم على التربية، والمقصود له أشكال منها: - الحرمان العاطفي والذي يتجسد في عدم وجود ارتباطات عاطفية وشخصية كافية توفر المواقف والحب والمودة والاهتمام لدى الطالب خاصة مع مقدم الرعاية الأساسي (الاب والام). فلا عناق أو قبل أو احتضان، ولا اهتمام أو سؤال عن حال. - الحرمان من التواصل ويحدث عندما يشعر الشخص بعدم وجود أحد معه يدعمه ويكون معه عند الحاجة. - الحرمان من المشاركة فيشعر أنه وحيد ولا أحد يفهم أو يقدر مشاعره. كأن يعبر الطالب عن مشاكله لأسرته فلا يتفاعلون معه، أو أنهم قد يستهزئون به. وعليه فلا يتعلم التيف مع هذه المشكلات ولا يتعلم حلها. - الابتزاز العاطفي والذي يجعل الحب مرتبطا بفعل أمر معين كأن يكون حبا مشروطا ومرتبطا بحسن سلوك "أحبك إذا فعلت كذا"، ولا أحبك إذا لم تفعل كذا". - كثرة الانتقاد والعتاب لشخص الطالب وأفعاله وأقواله.	تعريف المشكلة:

- التهديد المستمر بأنه سيترك، أو أنه لن يبقى له أحد يحبه أو يهتم به بسبب فعل معين، أو تصرف محدد.
- ينتج عنه آثار متعددة منها ما هو مخفي وصامت، ومنها ما هو علني وواضح للآخرين، مثال ذلك وجود عدم انضباط حركي نفسي، خاصة في العلاقات والتفاعلات مما ينتج عنه سلوك عدواني تجاه الذات كأن يضرب رأسه، ويعض يديه، يقضم أظافره ويلطم وجهه، أو ينتف شعره. كما ينتج عنه عدوان تجاه الآخرين خاصة الأصغر منه عمرا. إذن فإن الآثار الأكثر انتشارا بسبب عدم الإشباع العاطفي هي:
- الشعور بالحزن المستمر الذي يؤدي في المستقبل إلى الاكتئاب.
- القلق والخوف غير المبرر.
- اللامبالاة والجمود للمواقف والمثيرات التي تحدث حوله.
- عدم التقدم أو التطور في مستواه الدراسي.
- كثرة الحركة
- الغضب وما يصاحبه من عدوانية.
- تأخر في النمو اللغوي والحركي والمعرفي، فيكون مختلفا عن أقرانه ممن في سنه.
- الشعور بالذنب والخجل من نفسه
- ضعف شديد في الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- الإدمان على عادات أو مواد مختلفة تؤذي (أكل الممحاة، مص الصمغ اللاصق، أو نتف الشعروأكل الأظافر وغيرها).
- الانسحاب والانعزال والانطواء عن أقرانه.
- التعلق غير الآمن (السام) بأي شخص حوله لدرجة صعوبة تخيل الحياة بدونه.

تنبيهات ومحاذير

- عدم الإشباع العاطفي مشكلة عاطفية دفيئة تؤدي إلى سلوكيات ومشكلات وجدانية وسلوكية ومعرفية وتكيفية واجتماعية، ولذلك لابد من العمل على التحقق بداية من أنه أساس تلك المشكلات.
- يحتاج الطالب إلى علاقة آمنة مع المعلم، تشعره بالثقة وأنه موجود معه لكي يستطيع التفاعل معه بالأنشطة لدرجة التأثير فيه عاطفيا.
- من الضروري الاستماع للطالب في كل حصة، والتحدث معه جانبيا بعد الحصة، للسؤال عنه وعن ما يحبه أو يزعجه. عدة دقائق مع طالب غير مشبع عاطفيا تؤدي إلى تغيير كبير في نفسية الطالب.

- الأنشطة الموجودة في الدليل للمشكلات الوجدانية السابقة (الانفعال، الغضب، المخاوف، القلق) والتي تهتم بالسماح للطلاب بالتعرف على مشاعره وإدراكها وتمييزها والتحكم بها تعتبر ذاتها لتغذية الإشباع العاطفي، ولذلك ينصح بمراجعة جميع الأنشطة واختيار ما يناسب الطالب وعمره واهتماماته.
- يحتاج الطالب إلى تدريب على اللمسات الآمنة وغير الآمنة، وهي بتعليمه أن بعض اللمسات غير مريحة، أو أنها تكون في أماكن مزعجة. لابد أن يتعلم الطالب أن له عورة محددة لا يصح لأحد أن يلمسها أو يراها (من منطقة السرة إلى الركبة. فقد تؤدي رغبته أو حاجته للعاطفة إلى التقرب من أي شخص مما يسبب في كثير من الحالات إلى التحرش الجنسي).

تعليمات لميسر الحصة:

- عند التعامل مع مشكلات الطالب الوجدانية لابد من بناء ثقة معه ويكون ذلك بحبه واحترامه وتقبله على ما هو عليه.
- لابد من أن يشعر الطالب بأن المعلم ثقة وأنه سيحافظ على أسرار.
- يحتاج الطالب التعامل مع مشكلاته العاطفية من خلال إشاعة روح المرح والدعابة، فكلما زاد شعوره بالسعادة خفت لديه مشاعره السلبية.
- من أهم العوامل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية هي رفع تقديره لذاته ولذلك ينصح بالرجوع للدليل المعرفي مجال "تقدير الذات" لمعرفة كيفية مساعدة الطالب في ذلك.
- لابد من تعليم الطالب التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة، لأن كبتها يؤذيه ويفاقم من المشكلة. ويكون ذلك من خلال الحوار معه، أو إرشاده للتكلم مع شخص ثقة من حوله، تعليمه الرسم أو التلوين، أو كتابة مشاعره (بما يتناسب وعمره).
- الرسم والأعمال الفنية بشكل عام مفيدة لدرجة كبيرة، وقد وجد علماء النفس ارتباطا وثيقا بين اهتمام الطفل بالأعمال الفنية كالرسم والموسيقى وبين ارتفاع قدرته على التعبير عن الحاجات الشعورية الدفينة، ولذلك يعتبر الفن من أساسيات دعم صحة الطالب النفسية، وخصوصا الجانب الوجداني.
- من أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية لديه هي إدراك نقاط قوته ونقاط ضعفه ولذلك ينصح بتطبيق اختبار تحديد نقاط القوة والضعف (ورقة عمل الرابع) وهو مقياس طورناه من نظرية الذكاءات المتعددة، بحيث تدل الجوانب التي مجموعها أعلى على نقطة قوة بالنسبة للطالب، والجوانب التي مجموعها منخفض على نقاط الضعف لدى الطالب.
- لابد من تعزيز الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تمركزه حول ذاته، فيدرك أن أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما

له، ويُمكنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظروبدائل أخرى.

- يفتقر الطالب إلى الشعور بأنه محبوب، ولذلك لابد من تأكيد محبتك له حسب لغة الحب التي يعبر بها عن نفسه، ومن لغات الحب:
- التعبير بالكلمات اللطيفة والتشجيع وإظهار الامتنان له،
- كذلك ممكن أن يعطي الطالب بعض الهدايا أو الملصقات المونة أو رسم النجوم والوجه السعيد، وغيرها على دفتره.
- أو أن يساعده بإعادة شرح الدروس، والمساعدة في حل الواجبات.
- أو أن يكرس بعض الوقت له بالجلوس معه أو التواصل معه خارج وقت المدرسة.
- أو احتضان الطالب أو المسح على رأسه ومصافحته. مع التواصل الايجابي اللفظي (الابتسام ، الترييت، التواصل البصري ،نبرة الصوت هادئة ومناسبة)
- السعي لتقديم اكبر قدر ممكن من الخبرات والمهارات والأنشطة ، مع طرح اسئلة تشجيعية لطمأنته، ومشاركة المشاعر .

إرشادات أولياء أمور:

تقدم هذه الملاحظات لولي الامر لتيسير تحقيق الأهداف :

- التحدث عن أهمية دور الوالدين في حياة الطالب، والتواجد معه والاستماع إليه وإلى مشاكله ضرورة للتعامل مع مشكلة عدم الإشباع العاطفي للطالب.
- غالبا ما يوجد ولي أمر غير مشبع عاطفيا وراء طالب لديه مشاكل في عدم الإشباع العاطفي، ولذلك التحدث عن العواطف ضرورة للوالدين ومحاولة ضرب الأمثلة الواقعية له، لتوضيح أثر ذلك على نفسية الطالب وقدرته على الاندماج في حياته.
- قد يعاني ولي الأمر من مشاكل ذاتية أو نفسية شديدة تكون وراء عدم إشباع الطالب عاطفيا منها الاكتئاب، الإدمان، مشاكل في القدرات العقلية، الغضب تجاه الحياة وما فيها وخصوصا الابن، ولذلك لابد من التنبيه على أن ولي الأمر هو القدوة التي تحتاج أن تكون بأفضل حال ليكون الطالب بأفضل حال.
- عناق الطالب والتقرب منه جسديا بالترييت على كتفه ومسح رأسه ومسك يده مهم لطالب عنده نقص بالإشباع العاطفي.
- من الجيد شرح أهمية الحب في حياة الطالب ولذلك يمكن للمعلم تفسير أن للحب خمس لغات يمكن للطالب أن يشعر بأنه محبوب إذا تم التعامل معه باللغة التي يفهمها ويشعر بها، وتكون كالتالي:
- إذا كان الطالب يظهر مشاعر إيجابية في حال كان مع الوالدين فهذا يعني أنه يحب تكريس الوقت ولذلك لابد من الاستماع والتحدث مع الطالب وقضاء بعض الأوقات الممتعة معا، مع مشاركته بهواية معينة، والخروج معا للتسوق، وسؤاله عن يومه والتحدث عن صداقاته.

- إذا كان الطالب يسأل بكثرة إن كان والديه يحبان، ويحاول لفت ظرهم للاستماع إلى كلمات المديح فهذا يعني أنه يفضل كلمات التشجيع، وعليه فإن الثناء والمدح والتشجيع على السمات الايجابية التي يمتلكها في مظهره وسلوكه، مع تأكيد عبارات الحب "أحبك، أنا فخور بك، أنت نعمة من الله لي، وغيرها". مع الانتباه الشديد على ذكر عكس هذه العبارات لأنها تؤدي بشكل كبير الطالب الحساس غير المشيع عاطفيا.
- إذا كان الطالب يقوم بعمل مفاجآت لوالديه، ليحاول كسب رضاهما، بأن ينظف غرفته أو يمسح سيارة والده، فهذا يعني أن لغة الحب له هي الأعمال الخدمية، ولذلك يفضل أن يقوم الوالدين بتقديم المساعدة للطالب ومشاركته في أعمال يريدتها.
- إذا كان الطالب يحب الاتصال البدني مع الوالدين، فلذلك لابد من إكثار العناق والأحضان والقبلات واللمسات الآمنة.
- إذا كان الطالب يحب الهدايا ويحب تقديم الهدايا، فهذا يدل على أن تبادل الهدايا هي اللغة المفضلة لديه ولذلك لابد من الإكثار من ذلك قدر المستطاع، وربطها بأنه يستحق هذه الهدايا وليست كمساومة على فعل أمر ما.
- ترك الحرية للطالب في اتخاذ بعض القرارات والمشاركة بمسؤوليات داخل الأسرة مع التأكيد على أنه فرد هام من هذه الأسرة ولابد من أن يقوم بدوره كفرد منها، وذلك يساعد على التأكيد على الانتماء.
- تجنب التعليقات المحيطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب من الأسباب.
- تعزيز مبررات النجاح للطالب ذوي صعوبات التعلم وتعزيز عزز مبادرته لاداء مهمة ما.

- تغطي مشكلة "تدني تقدير الذات" في البعد المعرفي جميع أهداف المشكلة الحالية، يمكن الاستفادة من جميع أنشطته لتحقيق الهدف.
- كما تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "إيذاء الذات" ومشكلة "الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية" ومشكلة "العادات السيئة" في البعد السلوكي، ومشكلة "صعوبات دراسية" ومشكلة "التعب" ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي، ومشكلة "العزلة والانطواء" ومشكلة "الشعور بالوحدة" في البعد الاجتماعي. يمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.

ملاحظة:

التقييم النهائي	
إجراءات 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 التفاعل والمشاركة. - ملاحظة المعلم: ملاحظة مدى نشاط وتفاعل الطالب بالأنشطة الجماعية وعندئذ يكون مع زملائه، والاستماع إليه عند تحدّثه. - التقرير الذاتي: يتم سؤال الطالب بشكل مباشر عن وصف نفسه، وذكر من يعتقد أنهم يحبونه، وعن أحلى الصفات لديه، ويتم سؤاله عن علاقته مع من حوله، وعن المقربين إليه. كما يتم سؤاله عن أصدقائه ولماذا يعتقد أن هؤلاء الأصدقاء يحبونه.. - تقرير ولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر عن التغيير في علاقة الطالب معهم، وعن علاقته مع أخوته وأقربائه.
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	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. • التحدث الإيجابي عن نفسه وعن حوله. • إدراك الأخطاء والتحدث عن كيفية التعلم منها لعدم تكرارها وتحويلها إلى خبرات مفيدة. • ارتفاع بعدد وتكرار السلوكيات الإيجابية . • تطبيق أنشطة التنفس الاسترخائي • تطبيق الطالب لأنشطة اليقظة الآتية عندما يحتاج ذلك.
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: - ملاحظة تعلق الطالب بشخص محدد بشكل مريب (لمسات خاطئة مثلا). - تعبير الطالب بشكل مباشر على أنه غير محبوب وعدم استجابته للبرنامج المقدم له.
تقدير القياس البعدي	يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.

قائمة المراجع

الكتب العربية والأجنبية:

- المبيض، مأمون. (٢٠٠٤) الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، دارالمكتب الإسلامي للنشر، لبنان.
- سعيد، سعاد جبر (٢٠١٥) الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي ،عالم الكتب الحديث الأردن.
- جولمان،دانيال (١٩٩٥) الذكاء العاطفي، مكتبة جرير، الرياض.
- عبد الخالق، أحمد (1993) علم النفس أصوله ومبادئه، مكتبة الإسكندرية، مصر.
- تشابمان، جاري (2010) ,لغات الحب الخمس، مكتبة جرير، الرياض.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم

(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 وبدل 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

البُعد	أبداً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
1					
2					
3					
4					
5					
6					

ثانياً: البعد السلوكي للصحة النفسية					
البُعد	أبداً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
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
					يتصف بالعناد	29
					يتصف بالخجل	30

تقدير المعلم					رابعا: البعد الاجتماعي للصحة النفسية	
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	البنود	
					يستمتع بالاستهزاء 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
					يشكي من تنمر الآخرين عليه	41
					يجد صعوبة بالعمل مع الفريق	42

تقدير المعلم					خامساً: البعد التكيفي للصحة النفسية	
أبداً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	البنود	
					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 تأثر 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.
- ❖ أحياناً = (2) حدثت أكثر من مرة واحدة خلال الأسبوعين الماضيين.
- ❖ كثيراً = (3) حدثت أكثر من مرة في نفس اليوم.
- ❖ دائماً = (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	البند	أبدا 0	أحيانا 1	دائما 2
1	أفكر أحيانا 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 كثيرا			
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 ينتقدني عليها الآخرون (مثل قضم الأظافر أو نتف الشعر)			
19	أعتقد أن ممتلكاتي 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 بالبكاء على أبسط الأمور			

م	البنود	أبدا 0	أحيانا 1	دائما 2
23	أغضب على أي أمر بسيط			
24	أعتقد أن بعض معلمي لا يحبوني			
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 دائما صواب لذلك لا أستمع لرأي 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	مشكلي التعليمية بسبب كل من حولي			
35	أشعر بأني ممل وغير محبوب			
36	أحب أن أكون وحدي بعيدا 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			

م	البنود	أبدا 0	أحيانا 1	دائما 2
44	مستواي الدراسي مستحيل أن يتحسن مهما بذلت من جهد			
45	لدي مشاكل في الأكل (لا أشتهي الطعام\ أولا أستطيع التوقف عن الأكل)			
46	لا يهمني العقاب مهما كان			
47	الدراسة متعبة وصعبة			
48	أنضايق 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 و أفضل ألا أشارك أفكارى وواجباتى مع غيرى			

ملحق (3) : نموذج برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم.

الدعم النفسي والاجتماعي لـ..... لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم التعليمية

			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:		
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:			تقييم الهدف	

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

الكتب العربية والأجنبية:

- المبيض، مأمون. (٢٠٠٤) الذكاء العاطفي والصحة العاطفية، دارالمكتب الإسلامي للنشر، لبنان.
- سعيد، سعاد جبر (٢٠١٥) الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي ،عالم الكتب الحديث الأردن.
- جولمان، دانيال (١٩٩٥) الذكاء العاطفي، مكتبة جرير، الرياض.

صفحات الانترنت:

<http://www.gulfkids.com> صفحة أطفال الخليج.

<https://www.verywellmind.com/help-for-students-with-adhd>

<https://www.twinkl.com.tr/resource/t-c-1551-mindfulness-colouring-sheets-bumper-pack>

<https://beautyandthebumpnyc.com> تمارين اليقظة الآنية مأخوذة بتصرف من

الملاحق

حدد نقاط القوة والضعف

الهدف فهم الذات من خلال دراسة تحليلية بسيطة لمناطق الذكاء المختلفة.

ضع علامة من 1-5 حسب التصنيف التالي:

1. نهائيا	2. قليلا	3. أحيانا	4. عادة	5. دائما
-----------	----------	-----------	---------	----------

الذكاء اللغوي	الجانب اللغوي
تهتم باستخدام اللغة، تعبر عن نفسك بشكل واضح	
تحب القراءة، والتعلم من الكتب والاستماع إلى القصص	
منظم باستخدام المفردات اللغوية والمعاني والتعابير اللغوية	
تعبر عن نفسك واحتياجاتك بشكل واضح	
تحب الكتابة	
المجموع	

الذكاء الحسابي	جانب المنطق والحساب
تحب حل المسائل بالأرقام والأشكال	
تحب ربط الأشكال مع بعضها وتعطي تفسيراً منطقياً لها	
تحب التعامل مع التحليل المنطقي (إعطاء السبب والنتيجة وتفسير الأحداث)	
تحب إيجاد روابط بين الأشكال المتشابهة والمتناسقة	
يستخدم التفسير المنطقي باستخدام عبارات مثل لأن، لذلك، من أجل هذا	
المجموع	

	الجانب البصري الذكاء الفني
	تجيد ملاحظة الصور الداخلية (تصور الأشكال والناس والمواقف)
	تدرك بسرعة شكل المكان ومحتوياته
	تحب مشاهدة الأفلام والتلفاز حتى في التعلم
	تجيد الرسم والتلوين والعمل بالأشكال الفنية
	تلاحظ أمورا لا يلاحظها أحد
	المجموع

	الجانب الموسيقي الذكاء الموسيقي
	تلتفت إلى الأصوات المختلفة في البيئة
	تحب الاستماع إلى الأنغام والألحان
	تحب الغناء، صناعة الألحان، صناعة أصوات متواترة (كالندنة، الضرب على الطاولات)
	تميل رأسك إلى جانب أكثر من الآخر أثناء جلوسك
	تلتفت بوجهك بسرعة إلى أي صوت مفاجئ يحدث من حولك
	المجموع

الجانب الحركي الذكاء الحركي	
تحب استكشاف كل شيء من حولك عن طريق اللمس	
تجيد التحكم في الأشياء الدقيقة بيديك وأصابعك (القلم والمقص والخرز)	
تحرك جسمك بسهولة وخفة	
تتذكر وتذكر المواقف الحركية	
تحب وتندفع للمشاركة بالأنشطة الحركية الرياضية واللعب	
المجموع	

جانب العلاقات الاجتماعية الذكاء الاجتماعي	
تحب التواصل مع غيرك	
تهتم وتتأثر بما يفكر أو يشعر به غيرك	
تحب تبادل الخبرات والتجارب مع غيرك (تحب الاستماع والتكلم مع غيرك)	
تحب النقاش والعمل الجماعي	
تبدي أنفعالات مختلفة تناسب مع تعبيرات الوجه وحركات الجسم	
المجموع	

جانب العلاقة الذاتية الذكاء الذاتي	
تفكر بأفعالك وعلاقاتك	
تعرف ما تريد ولك هدف واضح	
تفضل البقاء وحيدا بأفكارك وخيالك	
تفكر بمشاعرك وسلوكك	
تبحث في أفعالك و أفعال الآخرين لفهم دو افهم	
المجموع	

بعد حساب المجموع تكون نقاط القوة في النتيجة الأعلى ونقاط الضعف بالأقل