



جامعة غليزان
RELIZANE UNIVERSITY

FLI
كلية الآداب واللغات
Faculty of Letters and Languages
RELIZANE UNIVERSITY

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
جامعة غليزان
Université de Relizane

كلية الآداب واللغات

قسم اللغة العربية وآدابها

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس أكاديمي في اللغة العربية

تخصص: لسانيات تطبيقية

العنوان:

العوائق النفسية (السيكولوجية)

لتلاميذ الطور الابتدائي في التحصيل المعرفي

إشراف الدكتور:

مجدد عدة

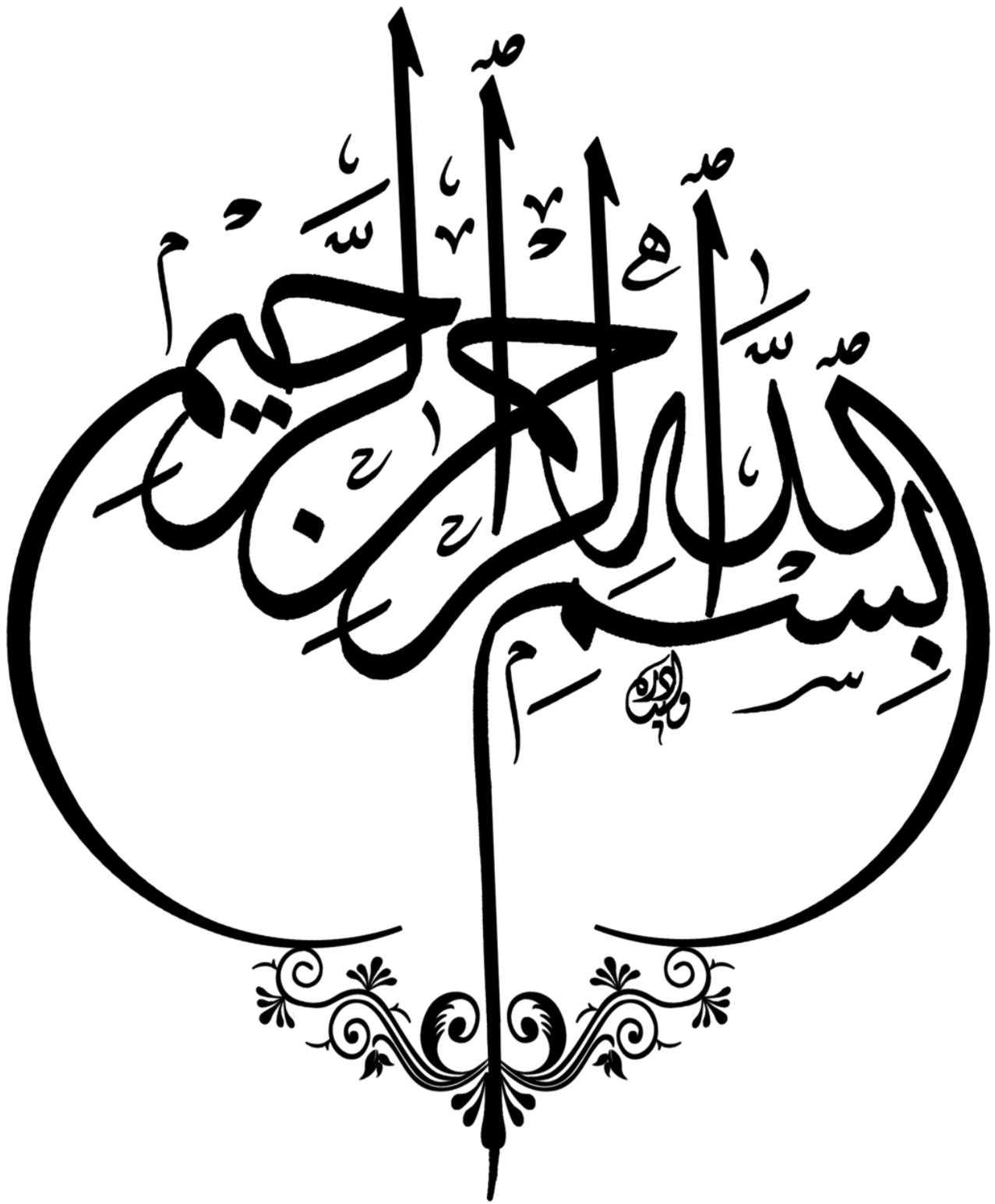
إعداد الطالب:

حسين فايد ❖

السنة الجامعية:

1445/1444 هـ

2024-2023 م



شكرتكم

عملا يقول النبي ﷺ: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"، فالحمد لله حمد كثيرا طيبا مباركا

كما ينبغي لجلال شأنه وعظيم سلطانه،

ومن تمة شكر الله سبحانه وتعالى أن أقر شكر العباد لبعضهم.

فشكر موصول للمشرف "الدكتور عدة مجدد" الذي لم يبخل علينا بنصائحه

وأرشدنا إلى النهج العلمي في

سبيل إنجاز محتوى علمي بطريقة أكاديمية متكاملة.

كما نشكر القائمين على جامعة احمد زبانه بغليزان

وكل الطاقم الاداري والبيداغوجي، وفقهم الله لكل خير، خاصة ما تعلق باهتمامهم

وانشغالات الطلبة وتطوير البحث العلمي.

إهداء

- ✓ إلى القلعة الحصينة التي فتحت بواباتها العظمى - جامعة غليزان.
- ✓ بكلياتها ومعاهدها ومديرتها خاصة مديرية الخدمات الجامعية، التي يسرت وسهرت على خدمة الطالب الجامعي
- إلى كليتنا الموقرة
- ✓ إلى اساتذة الكلية الفضلاء
- ✓ إلى عمال المكتبات
- ✓ إلى الطلبة الأكارم
- ✓ إلى دعوان الأمن الداخلي للجامعة
- ✓ إلى الأصدقاء
- ✓ إلى العائلة الكريمة
- ✓ إلى كل من كانت له يد العون في هذا العمل من قريب أو بعيد

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
❖ الشكر والتقدير	
❖ الاهداء	
❖ فهرس المحتويات	أ-ب
❖ مقدمة	03-01
❖ الفصل الأول: الظواهر النفسية عند التلاميذ وأسبابها	
• تمهيد	05
1. ظاهرة ضعف الثقة بالنفس (تعريفه-أسبابها)	06
2. ظاهرة الغضب (تعريفها-أسبابها)	08
3. ظاهرة الاكتئاب (تعريفها-أسبابها)	10
4. ظاهرة الخوف المدرسي (تعريفها-أسبابها)	12
5. ظاهرة التوتر والقلق (تعريفها-أسبابها)	14
6. ظاهرة الخجل (تعريفها-أسبابها)	16
• خلاصة	18
❖ الفصل الثاني: الاثار السلبية للمشكلات النفسية وطرق علاجها	
• تمهيد	20
أولاً: الاثار السلبية للمشكلات النفسية	21
1. مشكلة التأخر المدرسي.	21
2. الاثار الناجمة عن سوء معاملة الاطفال.	22
3. اثار الاكتئاب المدرسي.	23
4. اعراض فوبيا المدرسة.	24
5. الخجل والتحصيل الدراسي.	25
ثانياً: الحلول المقترحة لعلاجه	26

26	1. علاج ضعف الثقة بالنفس.
27	2. علاج الغضب.
28	3. الحلول الوقائية لظاهرة الاكتئاب.
29	4. علاج الخوف عند الاطفال.
30	5. كيفية علاج التوتر والقلق (قلق الامتحان أنموذجا).
31	6. طرائق التعامل مع الطفل الخجول في القسم.
33	● خلاصة
35-34	❖ خاتمة
39-36	❖ قائمة المصادر والمراجع

مقدمة

تمهيد:

شهد العالم اليوم موجة من التطور العلمي والتكنولوجي الذي مس جميع القطاعات التي من بينها قطاع التربية والتعليم الذي هو من الميادين الحساسة، حيث ان اي تغيير يؤثر بشكل كبير على نتاج العملية التعليمية، ومن بين هذه التغييرات والاصلاحات التربوية والتعديلات في المناهج الدراسية ودروس وتعديل في تسلسل السنوات الدراسية للتلاميذ، كل هذا من اجل الوصول الى نتيجة افضل والرفع من التحصيل الدراسي للتلاميذ، الذي يعرف بانه مدى تحصيل التلاميذ للمقررات الدراسية لما حصل من نتائج في الامتحانات، وكذلك هو مقدار المعرفة والمهارات التي حصلها الفرد نتيجة التدريب والمرور بالخبرات، وذلك بتوفير الشروط اللازمة للتحصيل الجيد وتوفير المناخ الدراسي الملائم للدراسة، وتفادي المعوقات وتجنبها.

ومن بين هذه العوامل التي تؤثر على التحسين الدراسي عوامل خارجية مثل: التنشئة الاجتماعية (رفاق او جماعة الاقران المدرسية) والأسرة وقلق الامتحان الاكتئاب والخجل؛ وكذلك محدودية اللغة وعدم المشاركة او طرح الأسئلة والاستفسار وعدم المشاركة في أنشطة الصفية، وهذا بطبيعة الحال يؤثر على تحصيله من اكايمي ومدى نجاحهم في الدراسة.

➤ **الاشكالية الرئيسية:** وهذا ما دفعنا للتطرق هذا الموضوع والتساؤل حول طبيعة العلاقة بين العوائق النفسية والسلوكية التحصيل الدراسي، ومن خلال هذا التقييم الموجز تبادرت الى اذهاننا اشكالية رئيسية، واخرى فرعية كان فهاها كالتالي:

ما هي المشاكل النفسية التي تؤثر في عملية التحصيل المعرفي عند تلاميذ الطور الابتدائي؟

➤ **الاسئلة الفرعية:** ويتفرع عن ذلك الأسئلة التالية:

- ✓ ما هي الانعكاسات السلبية لهذه العوائق على مستوى التحصيل المدرسي للتلاميذ في الطور الابتدائي؟
- ✓ وكيف يمكن ايجاد وصفة علاجية لهذه المعضلات النفسية المستعصية؟

➤ **أسباب اختيار الموضوع:** ومن الجدير بالذكر في هذا المقام ان نذكر الدواعي الذاتية والموضوعية لاختيارنا هذا الموضوع.

● **الدوافع الذاتية:**

- ✓ حي وشغفي ومطالعه السابقة لهكذا مواضيع؛

• الدوافع والموضوعية:

✓ يعد هذا الموضوع من المواضيع تخصصنا التطبيقية والاطلاع عليه بات ضرورة ملحة لكل متخصص في الميدان؛

✓ يمثل حلقة مهمه نفسيه الطفل بين عاملين مختلفين عالم الأسرة وعالم المدرسة.

✚ **خطة الدراسة:** وبهدف الإجابة على الإشكالية وفرعيها المذكورة انفا ارتأينا ان تكون خطة بحثنا مقدمة، وفصلين وخاتمة، قد بدأت دراستنا في الفصل الاول بتحديد وتشخيص الظواهر النفسية الاكثر شيوعا في الوسط المدرسي، اما الفصل الثاني فقد تتبعنا الاثار الناجمة عن تلك الظواهر كما اشرنا الى ثله من الجرعات العلاجية، وختمنا هذه الدراسة بمجموعة من النتائج ذكرناها في شكل توصيات.

✚ **المنهج المتبع:** وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في جانبها النظري واتخذنا آلية إجرائية تحليلية لمختلف الظواهر النفسية والكشف عنها وتفسيرها.

✚ **الكتب المعتمدة في الدراسة:** بما ان الموضوع يزواج في طابعه بين الجانب السيكولوجي والجانب اللساني التطبيقي، فاغلب المصادر المعتمدة كانت مصادر العلماء النفس وعلماء التربية والارشاد النفسي.

✚ **الصعوبات:** ما لا يفوتنا ان نذكر به في مقدمه هذا العمل هي الصعوبة التي يتلقاها الطالب وهو يؤدي مذكرته العلمية تلك التي تقف حاجزا امام تقدح العمل، ولكن هذه سنه الله في خلقه، ما من عمل الا وكان محفوفًا بالصعاب والعراقيل، وذلك لنميز العالي الهمة بالداني في همته والمشقة امر لا بد منه لبلوغ المعالي وقد صدق من قال:

*لولا المشقة ساد الناس كلهم*** الجود يفقر والاقدام قتال*

✓ ولعل من المناسب ان نذكر بعضها:

✓ كثره المادة وتشعبها وتداخلها بمواضيع اخرى عشر علينا اختيار ما يناسب موضوعنا؛

✓ تطفنا لتخصص اخر علم النفس التربوي في الكشف عن الظواهر النفسية داخل المدرسة، الامر الذي ولد عنه نوعا من العسرة والصعوبات.

الفصل الأول: الظواهر النفسية عند التلاميذ وأسبابها

1. تمهيد

2. ظاهرة ضعف الثقة بالنفس (تعريفه-أسبابها).

3. ظاهرة الغضب (تعريفها-أسبابها).

4. ظاهرة الاكتئاب (تعريفها-أسبابها).

5. ظاهرة الخوف المدرسي (تعريفها-أسبابها).

6. ظاهرة التوتر والقلق (تعريفها-أسبابها).

7. ظاهرة الخجل (تعريفها-أسبابها).

8. خلاصة.

تمهيد:

تعتبر مرحلة الطفولة أهم مرحلة في حياة الفرد إذ لها دور أساسي في بلورة شخصيته منذ الصغر، حيث أن الطفل ينمو في مختلف النواحي سواء الجسمية أو النفسية أو الانفعالية والمعرفية، كما أنه يعيش في وسط تتفاعل فيه ظروف الحياة المنزلية والمشكلات الأسرية، كما يتخللها ظروف ومشكلات الحياة المدرسية، وبذلك نجد الطفل لا يخلو من مشكلة أو أخرى، مما يؤثر على نفسيته¹

ومن بين هذه المشكلات النفسية عند الأطفال ظواهر كثيرة منها: ظاهرة ضعف الثقة بالنفس، ظاهرة الغضب، ظاهرة الاكتئاب، ظاهرة الخوف المدرسي، ظاهرة التوتر والقلق، ظاهرة الخجل، والتي سنتعرف عليها في هذا الفصل.

¹ أحمد محمد الزعي: مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية، دار الفكر، دمشق، الطبعة الأولى ، 2005، ص:22.

1. ظاهرة ضعف الثقة بالنفس عند التلاميذ :

1.1 تعريفها :

الثقة بالنفس تعني الشعور بالقدرة والكفاءة على مواجهة أي موقف وتحقيق الهدف المنشود، وضعف الثقة بالنفس يرتبط بالخوف، ضعف الروح الاستقلالية، ويتجلى في مظاهر عدة كالتردد وانعقاد اللسان.

وفي هذا الصدد يقول "عبد العزيز القومي" أن "ضعف الثقة بالنفس عند الأطفال يرتبط بموضوع الخوف ارتباطا شديدا، وبضعف روح الاستقلالية في الأطفال، ويكون هذا دال في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف، ومن مظاهر هذا الضعف نجد: التردد، انعقاد اللسان، التهتهة واللجلجة، الانكماش والخجل، عدم القدرة على التفكير المستقل، عدم الجرأة وتوقع الشر، زيادة الخوف وشدة الحرص².

ويقول الباحث "ريان أم جيه أن الباحثين "كارول دي ريف" و"بيرتون سنيجر" يعرفان الثقة بالنفس على أنها: «ليست هي حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري، ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية»³.

كما يضيف "مصطفى القاضي" أن «الثقة بالنفس هي سمة من السمات النفسية التي تعني الشعور بالقدرة والكفاءة على مواجهة كل العقبات والظروف، وتحقيق الأهداف الموجودة»⁴.

ونجد تعريف آخر للباحث "يوسف الأقصري" يقول فيه أن «الثقة بالنفس تعني اتخاذ المرء مواقف إيجابية في حياته، وتعني أنه مؤمن تماما بأفكاره، وأنه يعتمد على نفسه وأنه صاحب إرادة قوية وأشياء أخرى كثيرة كلها أسباب رئيسية للنجاح»⁵.

2 عبد العزيز القومي: أسس الصحة النفسية، مكتب النهضة المصرية، القاهرة، 1975، ص: 327.

3 ريان أم جيه: "الثقة بنفسك"، مكتب جرير"، دون بلد النشر، الطبعة الأولى، 2005، ص: 09.

4 يوسف مصطفى القاضي: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ، الرياض، الطبعة الأولى، 1981، ص: 434.

5 يوسف الأقصري: الثقة بالنفس، دار الطائف، القاهرة، الطبعة الأولى، 2001، ص: 18.

2.1 أسباب ضعف الثقة بالنفس:

يرجع الباحث "عبد المنعم الميلادي" ضعف الثقة عند الأطفال إلى الأسباب التالية:

1.2.1 نشأة الطفل في بيئة تعاني قلقاً نفسياً: وهذا ينعكس على نفس الطفل خوفاً وعدم الثقة في النفس، وهذا لانتقال هذه المشاعر إليه بطريقة الإيحاء والتقليد.

2.2.1 أسلوب التربية الخاطيء: قد ترى ضعف الثقة بالنفس لدى الطفل نتيجة ممارسة الوالدين سلوكيات الاضطرابات النفسية من نقد مستمر، زجر وتوبيخ بذلك يشعر الطفل بالنقص وبالتالي تقليل ثقته بنفسه.⁶

3.2.1 التركيب النفسي والجسمي للطفل: قد يكون لصغر جسم الطفل وضعفه واعتماده على والديه وشعوره تجاه والديه بأنه فرد ضعيف، مما يؤثر عليه، وبالتالي عدم الثقة في نفسه.

ويضيف "عبد الله ناصح علوان" سبب آخر يجعل من الطفل ضعيف الثقة بنفسه وهو.

4.2.1 تحقير وإهانة الطفل: وهذا ما يثبط همّة الطفل ويحط من شأنه، فإذا كذب مرة نادينا بالكذاب، وإذا ما أخذ لأحد أصدقائه قلماً ناديناه بالسارق وغيرها من الألفاظ مما يورثه احتقار ذاته وأنه لا قيمة له.⁷

⁶ عبد المنعم الميلادي: مشاكل نفسية تواجه الطفل، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006، ص: 139.

⁷ عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد في الإسلام، دار السلام، بيروت، الطبعة الثانية، 1997، ص: 240.

2. ظاهرة الغضب عند الأطفال:

الغضب عبارة عن حالة انفعالية لدى الطفل يبيدها اتجاه موقف ما، يعبر عنه عن طريق سلوكيات مختلفة كالصرخ والتذمر، كما نجده درجات يتراوح ما بين البسيط إلى الشديد.

ويضيف الباحث "بطرس حافظ بطرس" أنه: من المظاهر الانفعالية الشائعة عند الأطفال نوبات الغضب، ويؤكد الأطباء النفسانيون أن هذه النوبات شيء عام وطبيعي عند جميع الأطفال بغض النظر عن الثقافة التي يعيشون فيها، ولا تعتبر هذه النوبات ذات صيغة مرضية إلا حينما تكون عنيفة جدا ومتكررة بشكل زائد وتأخذ فترة طويلة نسبيا ولا علاقة لنوبات الغضب عند الأطفال بسوء السلوك، وليس لها إلا القليل من العلاقة مع اضطراب المزاج بالمعنى المفهوم، إن نوبة الغضب الحقيقية هي عبارة عن انفجار عاطفي عارم للطفل، وهي بهذه الصورة خارج نطاق تحكم الطفل في نفسه، وبهذه نجد أن الغضب يعرف على أنه حالة انفعالية تشمل على مجموعة من الدرجات تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والاستثارة والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل في التمزيق والتدمير والعنف، كما يتسم سلوك الطفل بالهياج الشديد والصرخ والتذمر.⁸

1.2 أسباب الغضب:

هناك عوامل عديدة تؤثر في إحداث الغضب عند الأطفال، ومعظم مصادر الغضب تأتي من الآخرين وبالأخص من والديه أو أخواته أو أقرانه في المدرسة، وسنوضح فيما يلي أسباب إحداث الغضب عند التلاميذ.⁹

1.1.2 إستبداد الوالدين: إذ تحدث نوبات الغضب نتيجة لاستبداد أحد الأبوين وتسلبه كأن يحرم الطفل من شيء إعتاد الحصول عليه، وبذلك الطفل يتوتر ويغضب بسبب تدخل الآباء لتقييد حريته، سواء كان ذلك حركة الحركة واللعب الحر، أو تقييد حرية التعبير عن الرأي.¹⁰

2.1.2 تعدد سلطات الضبط والتوجيه: من المؤكد أن تعدد سلطات الضبط والتوجيه لسلوك الطفل يؤدي حتما إلى ارتباك الطفل وثورته وغضبه وعناده، والشعور بالقلق وعدم الارتياح.

⁸ بطرس حافظ بطرس: المشكلات النفسية وعلاجها، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى، 2008، ص: 369.

⁹ سوسن شاعر الجلي: مشكلات الأطفال النفسية وأساليب المساعدة فيها، دار سلان، دمشق، سوريا، 2015، ص: 49.

¹⁰ مصطفى عبد المعطي: الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، دار القاهرة، القاهرة، الطبعة 1، 2003، ص: 471.

3.1.2 الجوّ الأسري: إن الأسرة التي تسودها التوترات الانفعالية الشديدة والثورة والهيجان لأقل الأسباب وسوء العلاقة بين الزوجين، عدم التعاون والسلبية بين الأبوين حول أسلوب تربية الطفل يؤدي إلى توتره واضطرابه الذي يأخذ صورة نوبات الغضب.¹¹

4.1.2 الإفراط في تدليل الأطفال: يؤدي تدليل الأبوين للطفل إلى ظهور نوبات الغضب حيث أن هذا لا يتيح للطفل أن يتعلم ضبط انفعالاته، أو تحمل مسؤولياته داخل المدرسة، مما يؤثر على تحصيله الدراسي، حيث نجده يثور ثورة عنيفة لما عجز عن تحقيق رغباته حتى لو أراد عكس ذلك،¹² وتضيف الدكتورة سوسن شاكرا أن التدليل الزائد من قبل والديه بحيث يتم الاستجابة لجميع طلبات الطفل، وإذا حدث في أحد المرات عدم تلبية رغبته تسبب ذلك في إحداث نوبات من الغضب والصراخ.¹³

5.1.2 الإهمال: ويظهر الإهمال من خلال حرمان الطفل من انتباه الكبار واهتمامهم به وحرمانه من الحب والعطف والحنان، مما يجعل الطفل ينفجر باكيا أو يغضب .

6.1.5 عصبية الآباء واقتداء الأبناء بهم: إن عصبية الآباء وثورتهم لأنفهم الأسباب أو ميلهما للثورة والغضب في وجه الطفل تؤدي إلى ... الأطفال وثورتهم وغضبهم أيضا، مما ينعكس على مردودية التحصيل لديهم داخل القسم وفي المدرسة ككل.¹⁴

¹¹ وفيق صفوت مختار: مشكلات الأطفال السلوكية، دار العلم والثقافة، القاهرة، 2000، ص: 42.

¹² وفيق صفوت مختار، المرجع السابق، ص: 42.

¹³ سوسن شاكرا الجلبي، المرجع السابق، ص: 49.

¹⁴ مصطفى عبد المعطي، المرجع السابق، ص: 471.

3. ظاهرة الاكتئاب:

1.3 تعريف الاكتئاب: هو مرض يؤدي الى الشعور بالحزن واليأس والعجز والحمول ونقص الطاقة وعدم الرغبة في مزاولة الأنشطة التي كان الطفل في السابق يرغب فيها او يجيها.¹⁵

ويقول الباحث مصطفى نوري « يعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا بعد القلق، وقد زاد الاهتمام بظاهرة الاكتئاب نتيجة الإحساس بالعدد المتزايد من الأطفال المكتئبين تحت سن الثانية عشر، إذ تشير التقديرات إلى أن هناك طفل من بين خمسة (5) أطفال يعاني ب شكل من أشكال الاكتئاب، ويرى بعض المختصين بأن هناك ارتباط بين الاكتئاب ومشكلات أخرى كالتبول، ثوران الغضب، العزلة، وغيرها.

إذ يشير تعريف الاكتئاب عند الأطفال جدلا كبيرا بين الدارسين والمختصين، وصلت إلى حد إنكار وجوده اطلاقا، ومن بين وجهات النظر حول هذا المشكلة والتي كانت سائدة في الستينات والسبعينات من القرن الماضي فترى أنه لا يظهر لدى الأطفال كما يظهر لدى الكبار، لكنه يظهر على شكل سلوكيات مختلفة مثل التجنب او الفشل المدرسي.¹⁶

2.3 أسباب ظاهرة الاكتئاب:

يقول نوري مصطفى أنه: من خلال مراجعة أدب الدراسات، يمكن إجمال أسباب ظاهرة الاكتئاب لدى التلاميذ بما يلي:

1.2.3 العامل الفيسيولوجي الطبي: دلت الدراسات على وجود أسباب جسمية طبية تؤدي إلى حدوث ردود فعل اكتئابية فجأة أو بالتدريج مثل الأسباب الهرمونية وغيرها .

2.2.3 البيئة الأسرية: حيث أن هناك دلائل تؤكد أن الميل إلى الاكتئاب هو خاصية مورثة بالاكتساب من خلال التقليد.

3.2.3 مشاعر الذنب لدى الأطفال المكتئبين: وهي تنبع من اقتراحهم طرق للسلوك غير المرغوب.

4.2.3 معاقبة الذات: وهو إسقاط الغضب على الذات كطريقة صريحة لمعاقبة أنفسهم .

¹⁵ سوسن شاكر جلي، مرجع سابق، ص: 202.

¹⁶ مصطفى نوري القمش: الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى، 2007، ص: 278.

5.2.3 جلب الانتباه: وهو محاولة الحصول على الانتباه والحب والشفقة أو الرغبة في الانتقام.¹⁷

6.2.3 التغيير في حياة الطفل: وذلك بسبب قدوم مولود آخر أو الانتقال إلى مكان جديد.

7.2.3 قلة الاهتمام: وهو شعور الطفل بعدم الاهتمام سواء داخل المدرسة أو داخل الأسرة.¹⁸

8.2.3 الصدمة النفسية: مثل موت عزيز أو طلاق الابوين أو فقدان شيء قيم لدى الطفل، مثل: حيوانه الأليف، فالأطفال يعتمدون كلياً على مصدر خارجي في الحصول على الدعم وافتقاد هذا المصدر يجعلهم عرضة للاكتئاب.

9.2.3 تدني تقدير الذات: الانتقاد المستمر للطفل والتقليل قدرته وطلب الكمالية والتوقعات غير المنطقية منه تجعله محبطاً وتشعره بالذنب وبأنه يستحق العقاب فيلوم نفسه على أي مشكله تواجهه.

10.2.3 التواصل: من المدرسة أو المربي الذي يصدر التعليمات والاحكام من دون الاستماع لمشاعر الطفل، وكذا السماح له بالتعبير عنها والاعتراف بها يدفع الطفل إلى الصمت فتبقى المشاعر السلبية في نفسه وتجعله مكتئباً.¹⁹

كل هذه الاسباب قد تؤدي الى اعراض اخرى نذكر منها:

- ✓ فقدان الرغبة في ممارسه النشاطات المدرسية واليومية؛
- ✓ الشعور بالحزن أو التراجع وفقدان الامل؛
- ✓ الصعوبة في التركيز؛
- ✓ الصعوبة في اتخاذ القرارات؛
- ✓ الشعور بالتعب والانزعاج وتهاافت الافكار السلبية.²⁰

¹⁷ مصطفى نوري القمش: مرجع سابق، ص: 278.

¹⁸ سوسن شاكر الحلبي، مرجع سابق، ص: 203.

¹⁹ سوسن شاكر الحلبي، مرجع سابق، ص: 203.

²⁰ الملتقى الوطني حول: علم النفس المرضي في الجزائر، يوم 5 نوفمبر 2018، زابدي خلوفي لامية، جامعة ناجي مختار، عنابة، كلية علم الاجتماع.

4. ظاهرة الخوف عند التلاميذ

يعد الخوف من الانفعالات الشائعة في حياة الطفل التي قد تلازمه في مراحل متقدمة من عمره، كما ان للخوف عند الطفل اثار قد تكون سلبية او ايجابية على شخصية الطفل، وفي هذا الجزء سنتطرق الى مفهوم الخوف بصفة عامه والى الخوف المدرسي او الفوبيا المدرسية بصفة خاصة.²¹

1.4 تعريف الخوف

1.1.4 التعريف اللغوي: الخوف: الفرع، خافه يخافه وخفية ومحافة،²² وخوف الرجل اذا جعلته بحاله يخاف الناس، وقيل: جعل الناس يخافون منه، قال الله تعالى: " انما ذلكم الشيطان يخوف اولياءه فلا تخافوهم وخافوني ان كنتم مؤمنين".²³

2.1.4 التعريف الاصطلاحي: على حسب كل باحث على النحو التالي؛ هناك خوف طبيعي، وخوف عادي مثل: الخوف من الكلب او التعرض للعقاب، كما ان هناك خوف من انتقاله من البيئة الأسرية الى البيئة المدرسية او الروضة لأول مرة.²⁴

ويعرف الخوف على انه نوع الذي يتناسب لما تقرره المواقف ولا يمكن تفسيره او التخلص منه بالتفكير وهو خارج التحكم الارادي كما انه يؤدي الى تحسين الموقف المخيف.²⁵

ويعرف ايضا على أنه عاطفة مصيبة سببها ادراك خطب ما من المخاوف قد تكون مكتسبه او تعليميه وهناك مخاوف غريزية مثل الاصوات العالية، اما المخاوف غير المعقولة تسمى بالمخاوف المرضية كالخوف عند الاطفال من الظلام والعزلة، وهناك مخاوف نفسية مثل المدرسة او الامتحان فيخاف من الفشل او التعرض للعقاب.²⁶

21 سمير فوته: العلاج السلوكي، مكتبة افاق، غزة- فلسطين، 2005، ص:56.

22 القران الكريم، رواية حفص عن عاصم، الحزب 8، الجزء4، الآية: 175.

23 ابن منظور: لسان العرب، تح: عبد الله الكبير واخرون، دار المعارف.

24 سمير فوته، مرجع نفسه، ص:56.

25 ايزاك ماركس: التعايش مع الخوف فهم القلق ومكافحته، تر: محمد عثمان نجاتي، دار الشرق، 1997، ص: 45.

26 عبد الغني محمد سعيد: اراء علماء النفس في الخوف ومثيراته، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1997.

تبين لنا من خلال ما سبق ان الخوف عند الطفل حالة انفعالية تصيبه خلال مرحلة معينة، وقد تزول عند سؤال المثير الذي يسبب الخوف للأطفال، وتعد فوبيا المدرسة هي اشد حالات الخوف عند الاطفال.

2.4 مفهوم فوبيا المدرسة:

تعد فوبيا المدرسة احدى المخاوف المرضية في الطفولة، والتي تجذب انتباه الكثير، وذلك لتأثيرها على نفسه الطفل ونموه الانفعالي والاجتماعي.

ان فوبيا المدرسة في اشكالها البسيطة يمكن ان تكون واحده من الاضطرابات المسببة للإعاقه في مرحلة الطفولة، وتستمر فيها لعدة سنوات، وتعرف فوبيا المدرسة ايضا على انها خوف الطفل الشديد او الحاد من الذهاب الى المدرسة، ويظل القلق الذي يرتبط بالموقف المدرسي قويا وشديدا درجه ان الطفل لا يمكنه البقاء بالمدرسة.

ويعرف دافسون وآخرون فوبيا المدرسة بانها مقاومه الذهاب الى المدرسة بسبب خوف الحاد المقترن بالمدرسة، وعادة هذا الرعب يكون مصحوبا بأعراض جسمانية، خاصة في الجهاز الهضمي كالأمعاء، وتستخدم هذه الشكاوي الجسمية كأداة مساعدة لتبرير البقاء في البيت، وتختفي في هذه الشكاوي عندما يتأكد الطفل من عدم الذهاب الى المدرسة والاعراض التي يشتكي منها الطفل الاغماء او الشكاوي من الم بالمعدة عند الافطار.²⁷

وتعرف بانها عبارة عن خوف شديد غير منطقي مرتبط بالذهاب الطفل الى المدرسة، ويصاحب هذا الخوف اضطرابات وجدانية وانفعالية شديدة، تظهر في صوره اعراض مرضية كالخوف الحاد والمزاج المتقلب والاتجاهات غير السوية نحو المدرسة.²⁸

²⁷ سليمان حجازي: فعالية التدريب على المهارات في سيكولوجية التكيف، 2005، ص: 52.

²⁸ رياض نايل: دراسة اكلينيكية للبنية النفسية للأطفال، 1995، ص: 52.

5. ظاهرة التوتر والقلق عند الاطفال

1.5 تعريف القلق:

القلق حسب الباحث مصطفى عبد المعطي: "القلق في الطفولة هو حالة من التوتر المصحوب بالخوف وتوقع الخطر؛ او هو حالة من عدم الارتياح والتوتر الشديد الناتج عن خبرة انفعاليه غير سارة يعاني منها الطفل عندما يشعر بخوف او تهديد؛ دون ان يعرف السبب الواضح لها، فالقلق مجموعة من المخاوف غير المحددة سلوك الطفل سواء في حاله اليقظة وفي حاله النوم".²⁹

ويقول احمد الزغي: يعد من الانفعالات النفسية الأساسية التي تصيب الانسان في هذا العصر فقد وصف علم النفس والطب النفسي هذا بانه عصر القلق والضغط النفسية، كما يشكل القلق القاعدة الأساسية والمحور الدينامي في جميع الاضطرابات النفسية والعقلية، وقد يكون القلق عرضا لبعض الاضطرابات النفسية وقد يغلب القلق في حالات فيصبح هو نفسه اضطرابا نفسيا اساسيا.³⁰

انطلاقا مما سبق، يمكن القول انا القلق عباره عن حاله يشعر فيها الطفل بعدم الراحة النفسية جراء خبرة او صدمة انفعالية يصادفها في موقف معين، كما يمكن التمييز بين القلق كحالته التي تزول مع زوال المسبب لها والقلق سما يكون ضمن سلوك الطفل وتحركه منبهات داخلية او خارجية.

2.5 اسباب التوتر والقلق عند الاطفال

يتعرض التلميذ في حياته المدرسية الى العديد من الضغوط، التي توتر والقلق، وفيما يلي سنكتفي بذكر اسباب ظاهرة واحدة وهي ظاهرة قلق الامتحان كأنموذج وصفي، لأنها اكثر الظواهر شيوعا لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية.

²⁹ مصطفى عبد المعطي، مرجع سابق، ص: 364.

³⁰ احمد محمد الزغي: مشكلات الاطفال النفسية والسلوكية، دار الفكر، دمشق، ط1، 2005، ص: 22.

1.2.5 أسباب قلق الامتحان

- **الشخصية القلقة:** قد تكون شخصية التلميذ من الشخصيات القلقة، حيث ان هذه الشخصية عرضة للقلق الامتحان أكثر من غيرها.
- **طريقة اجراء الامتحانات:** تعد طريقة اجراء الامتحانات، وخصوصا في بيئتنا العربية في كثير من الاحيان دافعا قويا لشعور التلميذ بالقلق، من حيث طبيعة الاسئلة وما تحاط به من سرية وتكتم وانشغال الجميع به، ما يبعث على الرهبة والخوف.³¹
- **عامل الأسرة:** قد تكون الأسرة من بين الاسباب التي تؤدي بالتلميذ الى الشعور بالقلق اثناء الامتحانات، وذلك بفعل ما تستخدمه معه من اساليب التنشئة التقليدية، كالتهديد بالعقاب او الحرمان من امور معينة ما لم ينجح في الامتحان مما يؤدي الى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي شعوره بالقلق.³²
- **عدم استعداد التلميذ للامتحان:** يعد هذا العمل في كثير من الاحيان من اهم الاسباب مرور الطالب بحالة قلق اثناء الامتحانات، ويتمثل في عدم استعداد الطالب لأداء الامتحانات بعدم الاستذكار الجيد بعدم التهيؤ النفسي والعقلي، وبعدم تهيئة الظروف البيئية والمنزلية.
- **المعلم:** يعد المعلم في كثير من الاحيان من اسباب شعور التلميذ بالقلق، وذلك من خلال ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس التلاميذ عن الامتحانات واستخدامها كوسيلة للعقاب.³³
- **الافكار والتصورات الخاطئة عن الامتحانات:** كثيرا ما يحصل التلميذ بتصورات خاطئة عن الامتحان، وهذه التصورات، تقوم على اساس ان الامتحان عبارة عن موقف تهديد الشخصية وهو المحدد للمستقبل من التصورات.
- **مواقف التقويم ذاتها:** الفرد مجرد انه يشعر بأنه في موضع تقويم في اي موقف من مواقف الحياة، فان ذلك يشعره بالقلق، والتلميذ هو كذلك اذا شعر انه موضع تقويم واختبار فان مستوى القلق سيرتفع لديه.³⁴

³¹ مشعل ربيع هدى، والغول اسماعيل محمد: المرشد التربوي ودوره الفاعل في ظل مشاكل الطلبة، ط1، دار علم الثقافة، عمان، الاردن.

³² ابو سعد، احمد عبد اللطيف: الارشاد المدرسي، دار المسيرة، ط1، عمان، 2009.

³³ ابو سعد، محمد عبد اللطيف، مرجع سابق، ص: 285-286.

³⁴ مشعل ربيع هدى، والغول اسماعيل محمد، مرجع سابق، ص: 69.

6. ظاهرة الخجل عند الاطفال

يعتبر الخجل من العوامل النفسية ذات التأثير السلبي على قدرة الفرد على التكيف الجيد مع الاخرين أنه يجد من قدرته على التفاعل وتكوين الصداقات واكتساب المعارف والمهارات.

1.6 مفهوم الخجل: الخجل له الكثير من المعاني والاستخدامات التي كلها تدور حول ما يواجهه الناس من صعوبات في المواقف الاجتماعية، وهي تستخدم للإشارة الى كل من خيرات الخجل العابر في موقف او اخر.

وتصنف جوانب الخجل الى فئات معرفية وجسدية وسلوكية، ويوضح هذا ذلك لان الناس عند ما يشعرون بالخجل فان شعورهم السائد بذاته والى شعورهم بالقلق اتجاه ما يعتقدونه الاخرون عنه، كما انهم يشعرون بالارتباك وعدم الراحة واحيانا تحمر وجوههم ويظلون ساكتين وهادئين متحاجين ان يكون محطه انظار الاخرين.³⁵

تذكر مايسة النبال ان: " الخجل سمة من سماتي الشخصية ذات صبغة انفعالية تتفاوت في صفتها من فرد الى اخر، ومن موقف الى اخر، ومن عمر الى اخر، ومن ثقافته الى اخرى، كما تتعدد اشكاله وانواعه ومظاهره كتعدد اعراضها لأخذ شكله الزمرة بين الفيزيولوجية والاجتماعية والمعرفية والانفعالية.³⁶

2.6 أسباب الخجل: هناك عدة اسباب تؤدي بالطفل الى شعوره بالخجل، ونذكر منها:

1.2.6 أسباب سيكولوجية نفسية:

أ. تسمية الذات كخجول: يظهر عندما يتقبل الاطفال انفسهم كخجولين، وذلك عندما يدركون من خلال شعورهم بالخوف ونقدتهم للذات، فهم يتصرفون كما لو ان عليهم ان يثبتوا بأنهم فعلا خجلين، وغير مؤكد لذواتهم، ومن المعتاد ان يكرر الخجول حديثا سلبيا مع الذات، كأن يقول انا لا استطيع التحدث مع احد انني اعرف بانهم سوف يسخرون مني من الافضل ان لا اقول شيئاً لأنني سوف ابدو كأحمق.³⁷

³⁵ راي كروزير: الخجل، تر: معتز سيد عبد الله، المجلس الاعلى للثقافة والفنون والادب، الكويت، مارس 2009، ص:72.

³⁶ مايسة النبال: الخجل وبعض ابعاده الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1999، ص:173.

³⁷ جمال منقال القاسم، ماجد السيد عبيد: الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ، 2000، ص: 163.

ب. مشاعر النقص: ان الشعور الذي يعتري نفسية الطفل هو من اقوى مسببات النقص، ويكون هذا الشعور بسبب حالة جسمية كالضخامة والعرج، فقد يكون الشعور بالنقص الى ما يسمعه الطفل انه ذميم الشكل.³⁸

2.2.6 أسباب وراثية: تؤدي الوراثة دورا كبيرا في شدة الخجل لدى الاطفال، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته وهذا ما أكدته التجارب، لان الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين الى الجنين والطفل الخجول غالبا ما يكون له أبا يتمتع بصفة الخجل.³⁹

2.2.6 أسباب جسمية

أ. المزاج والإعاقة الجسمية: غالبا ما تؤدي الإعاقة الجسمية الى الخجل، فالإعاقة الظاهرة تجعل بعض الاطفال مختلفين عن غيرهم، وقد يؤدي بهم لان يصبحوا حساسين جدا فهم يتجنبون الاخرين حتى لا يحدق بهم او يتحدث عنهم، اما الاعاقات الخفية كعدم القدرة على التعلم او مشكلات التعبير اللغوي قد تؤدي الى الانسحاب الاجتماعي.⁴⁰

³⁸ زكريا الشريفي: نمو المفاهيم العلمية للأطفال، جامعة عين شمس، 1981.

³⁹ عمر حسن احمد بدران: تحليل الشخصية، دس، ص:25.

⁴⁰ جمال مثقال واخرون: الاضطرابات السلوكية، مكتبة كلية التربية بالبيضاء، عمان، 2000، ص:164.

خلاصة الفصل الأول:

انطلاقاً مما سبق نتوصل الى القول بان مرحلة الطفولة مرحله جد حساسة في حياه الفرد، حيث ان مختلف الخبرات التي يعيشها في هذه المرحلة، قد تنعكس عليه آنذاك على شكل مشكلات نفسية ، والتي ان لم تؤخذ بعين الاعتبار في بداية ظهور جذورها الاولى، فيمكن ان تتعقد اكثر وأكثر الى ان تصبح اضطرابا حقيقيا، فيما بعد لذا لا بد ان يحذى الطفل بكل الرعاية المطلوبة وخاصة النفسية، سواء من طرف الأسرة ككل او حتى استشاره المتخصصين في هذا المجال، وذلك بهدف المواجهة والتخفيف من هذه المشكلات لدى الطفل مع العمل على تحسين الظروف المحاطة به لينشئ منشأ سليما.

الفصل الثاني الاثار السلبية للمشكلات النفسية وطرق علاجها

❖ تمهيد

1. الاثار السلبية للمشكلات النفسية

- مشكلة التأخر المدرسي.
- الاثار الناجمة عن سوء معاملة الاطفال.
- اثار الاكتئاب المدرسي.
- اعراض فوبيا المدرسة.
- الخجل والتحصيل الدراسي.

2. الحلول المقترحة لعلاجه

- علاج ضعف الثقة بالنفس.
- علاج الغضب.
- الحلول الوقائية لظاهرة الاكتئاب.
- علاج الخوف عند الاطفال.
- كيفية علاج التوتر والقلق (قلق الامتحان أمودجا).
- طرائق التعامل مع الطفل الخجول في القسم.

❖ خلاصة

تمهيد:

سبق وان اشرنا في الفصل الاول الى ان مرحلة الطفولة اهم مرحلة يمر بها الوليد البشري، وهذا نظرا لمختلف الخبرات التي يعيشها في هذه المرحلة (المرحلة الابتدائية)، والتي يمكن ان تسبب له بعض المشكلات النفسية، كالقلق مثلا، حيث ان هذه المشكلات اثرت في نفسية الطفل، يمكن ان يؤدي ذلك الى ظهور مشكلات واثار مدرسية واسرية واجتماعية يصعب علاجها وهذا ما سنوضحه في هذا الفصل.

أولاً: الآثار السلبية للمشكلات النفسية

1. مشكلة التأخر الدراسي: التأخر الدراسي مشكلة أساسية وهامة في مرحلة اي يعاني منها التلاميذ والاباء والمدرسون في ان واحد، فهي من المشكلات التربوية والاجتماعية والنفسية، تؤدي الى اعاقه نمو التلميذ نفسيا واجتماعيا وتربويا، كما تمثل الهدرة للطاقة البشرية، حيث تتعطل نسبة كبيرة من هذه الطاقة، والتي يكون المجتمع في امس الحاجة اليها.

تتميز الاطفال المتأخرون دراسيا بعدم الاتزان الانفعال حيث نجد عندهم سرعه الانفعال او العاطفة المضطربة او المتلبدة، كما يعاني الاطفال المتأخرون دراسيا من الشعور بالقلق والخوف والنقص والغيرة والميل الى العدوان نحو زملائهم او نحو مدرسيهم او المدرسة بصورة عامة.¹

كما يعانون من الاستغراق في احلام اليقظة وشروذ الذهن وعدم القدرة على التركيز لفترة طويلة، كما تظهر عندهم ثورات الانفعالية حادة، ويعانون من الاحلام المخيفة، كما تتميز اتجاهاتهم نحو ذواتهم ونحو المدرسة ونحو المجتمع بالسلبية، وذلك بسبب شعورهم بالفشل والاحباط وعدم التقبل في المدرسة ومن المنزل مما ينعكس على عدم تقبلهم لذواتهم وللآخرين ان يؤثر في انجازهم الدراسي ويقلل من دافعيتهم نحو الدراسة.²

¹ احمد محمد الزغيبي: الامراض النفسية والمشكلات السلوكية والدراسية عند الاطفال، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، عمان -الاردن، 2013/1434، ص:213.

² احمد محمد الزغيبي، نفسه، ص:216.

2. الاثار الناجمة عن سوء معاملة الاطفال

تعد اساءة معاملة الاطفال مشكلة ذات ابعاد خطيرة، ويترتب عليها اثار سلبية على المدى القريب والبعيد على اصحابه او على المجتمع، والإساءة للطفل غالبا ما تؤثر في كيفية تعامله مع المحيط من حوله وتؤثر في مستقبله ومستقبل أسرته.³

وان هناك احتمال ان يصبح الاطفال الذين اساء اليهم نفسيا مسئين لأطفالهم في المستقبل.

وهناك نتائج نفسية تظهر على الاطفال الذين تساءوا معاملتهم عامه غير سعادة ورغبتهم محطمة في الاستمتاع بالألعاب ويجدون صعوبة في اقامة علاقة سليمة وممتعة، مع اقاربهم البالغين، كما انه يمكن ان تظهر عليهم اضطرابات صحية وعقلية.

وقد اظهرت نتائج كثير من الدراسات ان الاشخاص الذين تعرضوا للإساءة في مرحلة الطفولة، يكونون اكثر عرضة للمعاناة من الاكتئاب العام والقلق واضطراب وضغط ويكون عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.⁴

³ طارق عبد الرؤوف محمد عامر.

⁴ صبي دعاء الحسناء التومي: سوء معاملة الاطفال في المجتمع بين الاسباب والاثار، مجله الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 2، الوادي 2013، ص ص 12 13.

3. اثار الاكتئاب المدرسي

وهو الذي ينشأ نتيجة مباشرة لفشل التلاميذ في اقامة علاقة مع زملائه، والمعلمين او فشله في الحصول على علاقة عالية تؤهله للانتقال الى المرحلة الدراسية اللاحقة، وذلك بسبب معاملة اصدقائك له بنوع من القسوة، وعدم القبول والرفض او معاملة بعض المعلمين التي تقوم على استخدام القسوة والتأنيب والسخرية، امام زملائه في غرف الصف او خارجها التي تترك الاثر السيء على نفسية الطالب، وشخصيته وتؤدي الى الشعور بعدم الثقة بالنفس والانسحاب من المشاركة الفعالة، داخل الصف الدراسي خوف لمواقف محرجة تنعكس سلبا على التلميذ وأدائه الدراسي.

بالإضافة الى الاكتئاب الاسري الذي يكتسبه التلميذ من اسرته، بسبب اكتئاب احد الوالدين او كلاهما نتيجة لظروف نفسية او اجتماعية او خبرات مؤلمة او عدم القدرة على مواجهة مشكلات الحياة، مما يؤثر تأثيرا مباشرا في سلوك التلميذ داخل المدرسة، وينتج عنه الاكتئاب المدرسي الذي يرتبط ارتباطا سلبيا بالتحصيل الدراسي.⁵

⁵ عويد سلطان المشعان: الفروق في الاكتئاب بين المراهقين الشباب من الكويتيين - الصف الرابع متوسط، الكويت، المجلة التربوية، العدد 45،

4. أعراض فوبيا المدرسة

هناك أعراض اتفق عليها الباحثين الذين بحثوا في فوبيا المدرسة، وتم تقسيم أعراضها إلى نوعين:

1.4 أعراض جسدية: وتتضمن الأعراض التالية:

- ✓ الصداع الدوخة أو الإغماء أو الإعياء؛
- ✓ ألم في المعدة والأمعاء والقيء التبول اللاإرادي والذهاب إلى دورات المياه بصورة متكررة؛
- ✓ ألم في الحلق مثل صعوبة البلع؛
- ✓ الإسهال؛
- ✓ ارتجاف الأطراف والم في السيقان؛
- ✓ شحوب الوجه والأصفرار؛
- ✓ الحمى الزائدة ونزلات البرد.

2.4 أعراض نفسية واجتماعية:

- ✓ البكاء والتوسل للأهل بالبقاء في البيت، وشدة الحساسية التي تؤدي إلى البكاء؛
- ✓ القلق الشديد الحزن الشديد والاكتئاب؛
- ✓ استعمال العنف أحيانا ضد أصدقائه.⁶

⁶ زينب شقير محمود: مقياس المخاوف مرحلة الطفولة - مبكرة ومتأخرة، المكتبة المصرية، القاهرة، ص: 37.

5. الخجل والتحصيل الدراسي (آثاره السلبية):

الطفل الخجول غالبا ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة، تبدأ التأتأة وتردده في طرح الأسئلة، داخل الصف واقامة حوار مع زملائه والمدرسين، فينظر اليه الاخرين على انه غبي، فالطفل الخجول يشعر دوماً بالنقص والدونية، ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في وسطهم المدرسي، والبيئي عموماً، وبذلك ينمو محدود الخبرات التكيف السوي مع نفسه او مع الاخرين.⁷

ويعد الخجل احدى الاضطرابات التي قد تعيق تفتح التلميذ في المدرسة، وبالتالي يتدنى مستوى تحصيله على مستوى تحصيله زملائه ويتراجع عنهم، ومن المشاكل التي يسببها الخجل للتلميذ اثناء دراسته:

أ. التأخر في القراءة: فقد ثبت ان القليل من حالات التخلف الهامة، ترجع في الاصل الى الخجل وفقدان الثقة بالنفس.⁸

ب. مشكلة الغياب المتكرر: ويعد الغياب المتكرر عرض من اعراض المشاكل التي ترتبط بشخصية التلميذ الخجول وعلاقته الاسرية والمدرسة، وكذلك نجد انها من مسببات التخلف المدرسي فخجل التلميذ وارتبائه وعدم تكيفه وانسجامة مع اقرانه سبب الرئيسي في غيابه.⁹

ت. كراهية المدرسة: بدل الخجل بالتلميذ الى كره المدرسة، ورفضها لأنها تمثل مصدر للخوف، فهو لا يحب رؤية معلميه او رفاقه اثناء الحصة، لأنه لا يستطيع المشاركة في الدرس ولا يستطيع المناقشة بالطريقة التي يتحدث بها رفاقه.

ث. التخلف عن النشاطات: يميل بعض الباحثين بأن نقصد ذكاء العام يرجع في الواقع الى جمود في الفهم يسببه الخجل او عدم الثقة بالنفس او كلاهما، فالتلميذ الخجول يهرب من الالعاب ومن القيام بالنشاطات وهو يحاول قدر الامكان الانسحاب من الاشغال اليدوية والهندسية التي تساعده في تعلم الحساب بسرعة.

كل هذه الاسباب تؤدي الى ضعف في التحصيل العلمي لدى التلميذ وانخفاض مستوى تعلمه مقارنة مع رفاقه، وبالتالي ينعكس سلبي على المجتمع الذي يعيش فيه، فيصبح عالية على المجتمع.

⁷ الجبالي: سيكولوجية الموهبة، دار ارسلا للكتابة والنشر والتوزيع، 2005، ص: 41.

⁸ حسان الصالح: الخوف الاجتماعي الخجل، دار الاشرقات، 1995، ص: 322.

⁹ مصطفى غالب: غدير المعرفة من سلمية الى بيروت، 2003، ص: 22.

ثانيا: الحلول المقترحة لعلاج المشكلات النفسية

1. علاج ضعف الثقة بالنفس عند التلاميذ:

- ✓ تعود التلميذ على التحدث في المجتمعات من الزملاء الذين يشعر بالاطمئنان، عندما يجلس معهم ثم يطرح التلميذ موضوعات مثيرة يجيدها؛
- ✓ يجب على الطفل ان ينمي في نفسه فكرة الشعور بالنجاح ولا يترك فكرة من شعوره بالفشل سبيلا اليها، فان للإيحاء الذاتي تأثيرا على العزيمة والتصميم، وبالتالي له اثر على الانتصار والنجاح؛
- ✓ العمل على تخفيف الشعور بالحساسية الزائدة، وان الخطأ الذي يستفيد منه الطفل اجدى من الصواب الذي لا يفعله؛
- ✓ اندماج التلميذ في الجمعيات والاجتماعات التي تكثر فيها المناقشات والمناظرات، حيث لا يتهيب الكلام في هذه الجمعيات، بل يقول الكلام الذي يستطيعه، دون ان يحاسب نفسه على خطأ في هذه الفترة التدريبية، وسياتي الوقت الذي يكتشف فيه انه يستطيع ان يتحدث بطلاقة.¹⁰

¹⁰ فوزي محمد جبل: محاضرات في علم النفس، المكتبة الجامعية الازريرطة، دون سنة، ص:243.

2. علاج الغضب:

- ✓ إعطاء فرصة للطفل لممارسة هوايات متعددة، كما يجب اعطائه الوقت الكافي للعب، كما يجب مكافاته على انجازاته وعدم الوقوف امام رغبات الطفل والمعاملة المتوازنة له؛
- ✓ ازالة جميع الاسباب المحيطة بالطفل والتي تثير لديه نوبات من الغضب وتسبب له الازعاج، ومنها عدم تعرض الطفل للأوامر الكثيرة، وعدم تكليفه بأعمال تفوق طاقته.
- ✓ إضافة الى ذلك على الوالدين ان يتصف بروح الدعابة للتعامل مع الاطفال وعدم اللجوء للعقاب، وتعويد الطفل على تحمل الاحباط، للطفل من قبل الوالدين.
- ✓ تخصيص وقت كافي للعب مع الطفل وعدم اخضاعه لجدول غير مدرن من حيث المواعيد الدقيقة في الوجبات والنوم والدراسة.¹¹

¹¹ بطرس حافظ بطرس، المرجع السابق، ص:375.

3. الحلول العلاجية لاكتئاب عند التلاميذ:

وقد اورد الباحث مصطفى نوري القمش جملة من الحلول العلاجية لظاهرة الاكتئاب لدى التلاميذ نذكر منها:

- ✓ تمثيل التفاوض والليونة، حيث يتعلم الاطفال مشاعرهم من الالباء والمعلمين وحيث لا بد من الموازنة في الحديث عن المواضيع الإيجابية والسلبية ليتعلموا المشاعر الجيدة.
- ✓ تشجيع الطفل على التعبير عن المشاعر بشكل مفتوح فاحترام الطفل والاستماع اليه والاهتمام به تحفز الطفل للتعبير عن مشاعره الصادقة وخاصة الغضب بطرق غير مؤذية للنفس.
- ✓ الاخذ بشكوى الاطفال على محمل الجد وتقبلها باحترام.
- ✓ تشجيع مشاعر عديدة ومحاولة توسيع الاهتمامات ومهارات الاطفال.
- ✓ تشجيع مشاعر اللياقة والاستقلال لدى الاطفال ومحاولة الاصغاء الى اقتراحاتهم.¹²

¹² مصطفى نوري القمش: المرجع السابق، ص: 278.

4. علاج الخوف عند الاطفال:

للقاية من الخوف عند الاطفال والقضاء عليه لابد من اتخاذ اجراءات وقائية، من جانب الاباء والمعلمين ومن حسب الباحث مصطفى عبد المعطي ما يلي:

1.4 استخدام اساليب التربية الصحيحة: فلا يجب ان يتشاجر الكبار خاصة الوالدين امام الطفل لأنه بذلك يفقد ثقته بمن حوله، الامر الذي ينعكس على ثقته في نفسه وتبدأ مشاعر القلق والخوف في الظهور.

2.4 تجنب الطفل المواقف المثيرة للخوف: اي تجنب الطفل للمواقف التي تبعث على الخوف، واذا لم يكن كذلك، فيجب تعويد الطفل على تلك المواقف المثيرة للخوف.

3.4 عدم السخرية بالطفل والاستهزاء به: اي السخرية من خوفه من الحادث التافه في نظرهم وعدم الضحك من اسئلته واجابته كذبا، مما يدعم الخوف في نفسه.

4.4 عدم اجبار الطفل على مواجهه المواقف: التي تثير انفعال الخوف بالقوة اذ ان اجباره على ذلك بطريقة تنفره منها اكثر واكثر، يزيد مخاوفه بل يجب توضيح الامور الغريبة والجديدة للطفل، وتقريبا من ادراك الطفل وفهمه.

5.4 توفير المثل الاعلى: الذي يقلده الطفل، حيث ان الخوف كغيره من الانفعالات الاخرى، ينتقل من فرد الى اخر بالتقليد والمحاكاة.

6.4 عدم تهديد الطفل: اذ يجب عدم تهديد الطفل حينما يخطئ او حتى يكف عن سلوكه غير المستجيب بالنسبة للوالدين، وذلك باستعمال عبارات التهديد والوعيد واساليب التخويف.¹³

¹³ مصطفى عبد المعطي، مرجع سابق، ص: 319.

5. كيفية علاج التوتر والقلق (قلق الامتحان أمودجا)

يتمثل علاج قلق الامتحان على حسب الهاشمي فيما يأتي:

- ✓ التركيز على المادة التي يدرسها الطالب على طريق طرح اسئلة في الكتاب المدرسي ودفتر المحاضرات؛
- ✓ التركيز على الكلمات الرئيسية والافكار والأمثلة الواردة في الكتاب المدرسي؛
- ✓ العمل على وضع مخططات والافكار الرئيسية الامر الذي ينظم المعلومات لدى التلميذ؛
- ✓ ايجاد اخصائيين نفسيين واجتماعيين في المدارس للعناية بالإرشاد والتوجيه؛
- ✓ محاوله الاستمتاع لهم وتحسين علاقاتهم بالأسرة والمجتمع؛
- ✓ استعمال فنون الاسترخاء.¹⁴

¹⁴ الهاشمي محمد عبد الله: بعض المتغيرات الفارقة بين القوى الدافع المعرفي المرتفع والدافع المعرفي المنخفض في المرحلة الثانوية، رساله ماجستير،

جامعة القاهرة، سلطنة عمان.

6. طرائق التعامل مع الطفل الخجول في القسم

يعتبر الخجل من المشاكل التي قد يعاني منها الطلاب في المدارس، وتؤثر هذه المشكلة على تلقيهم للتعليم من عدة نواحي، فالخجل قد يرافقه افتقار للثقة بالنفس فضلا عن انه كثير ما يتردد في السؤال عن الامور التي لا يفهمها وقد يعيقه الخجل، كذلك من التعبير عن آرائه وافكاره ومشاركتها ومن مهامي وادوار المعلم انتقاء الطرق والاستراتيجيات الصحيحة للتعامل مع الطفل الخجول في القسم وفيما يلي سنعرف عددا منها.¹⁵

أ. **البقاء مع الطفل في المواقف الاجتماعية:** تعتبر مرافقه الطفل في المواقف الاجتماعية ودعمه، واحدة من النصائح التي يمكن اتباعها لمساعدة الطفل على علاج الخجل، مثل: البقاء معهم ومراقبته عند اجتماعه بزمانيه او اللعب معهم مع تشجيعه على الاستكشاف وضمان راحته، ويجدر الذكر ضرورة تجنب الافراط في راحة الطفل لان هذا السلوك يجعل الطفل يعتقد ان انخراطه بالمجتمع والاخرين امر مخيف، مما قد ينتج عنه سلوكيات خاطئة لدى الطفل.¹⁶

ب. **التحلي بالصبر على المعلم:** ان يدرك جيدا ان الطالب الخجول لا يستطيع حل مشكلته في ليله وضحاه وعليه التحلي بالصبر بخصوصه ولا يستعجله، وذلك لكي يشعر بالراحة للمشاركة ولا يشعر انه مجبر على فعل الاشياء دون ارادة منه.¹⁷

ت. **الجلوس وفي المقاعد الأمامية:** يجب على المعلم عدم سماح الطالب الخجول باختيار مقعده وجعله عوضا عن ذلك يجلس في المقاعد الأمامية، لأنه قد يختار مكانا منزويا يقصيه أكثر من المشاركة والتفاعل هذه الطريقة بانها تقرب الطالب الخجول من المعلم وتشجعها على التفاعل مع الطلاب الاخرين.¹⁸

ث. **عدم استعمال المقارنة:** كما يجب على الاباء والمدرسين عدم مقارنة الاطفال بمن هم أكثر حظا منهم، سواء في الاستعداد الذهني، او الجسمي، او من حيث الوسامة او القدرات والاستعدادات الاجتماعية، فالمقارنات تضعف ثقة الطفل بنفسه وتؤدي الى الخجل.¹⁹

¹⁵ موقع دليل المعلم، مقال تحت عنوان كيفية التعامل مع الطفل الخجول في الصف، نشر في 23 ماي 2023.

¹⁶ زيري اسيا: الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائي، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة ليسانس، كلية علوم التربية، جامعه

او علي محمد الحاج، البويرة، 2019-2020.

¹⁷ موقع دليل المعلم، نفسه.

¹⁸ موقع دليل المعلم، نفسه.

¹⁹ ملاك جرجس: مخاوف الطفل وعدم ثقته بنفسه اسبابها والوقاية منها وعلاجها، دار اللواء للنشر، د.س.

ج. التواصل غير اللفظي: هذه الطريقة هي من الخطوات الأولى التي تمهد لمساعدة الطفل على تجاوز خجله ولا تتضمن تواصل لفظيا، قد يشعر الطالب بالتردد أذائه ولكنها مهمة للبدء في تكوين علاقة ثقة بين الطالب والمعلم، ومن الأمثلة على طريقة التواصل غير اللفظي في هذه الحالة طلب المعلم من الطالب الخجول وضع ورقة ملاحظات لاصقة على الدرج، عندما يحتاج إلى المساعدة، بالإضافة إلى تشجيع الطلاب الآخرين في الفصل على المشاركة باستخدام طرق ووسائل لا تتضمن تواصل لفظيا مثل بطاقات الإجابة أو إيماءات الرأس.²⁰

²⁰ موقع دليل المعلم، نفسه.

خلاصة الفصل الأول:

انطلاقاً مما سبق نتوصل الى القول بان مرحلة الطفولة مرحله جد حساسة في حياه الفرد، حيث ان مختلف الخبرات التي يعيشها في هذه المرحلة، قد تنعكس عليه آنذاك على شكل مشكلات نفسية ، والتي ان لم تؤخذ بعين الاعتبار في بداية ظهور جذورها الاولى، فيمكن ان تتعقد اكثر وأكثر الى ان تصبح اضطرابا حقيقيا، فيما بعد لذا لا بد ان يحدى الطفل بكل الرعاية المطلوبة وخاصة النفسية، سواء من طرف الأسرة ككل او حتى استشاره المتخصصين في هذا المجال، وذلك بهدف المواجهة والتخفيف من هذه المشكلات لدى الطفل مع العمل على تحسين الظروف المحاطة به لينشئ منشأ سليما.

خاتمة

❖ النتائج:

✓ إن تجاوز المشكلات النفسية التي يمر بها الطفل مرتبط إلى حد بعيد بالوسط الأسري وبالتحديد بالوالدين، فالأسرة التي تتميز بالمناخ الأسري والصحي من حيث اعتدال قنوات الاتصال وتوازن الأدوار والابتعاد عن أساليب المعاملة الأسرية (الحماية والتدليل الزائد)، سوف تهيء لطفلها فرص اكتساب السلوك الأسري والقدرة على مواجهة الحياة والتكيف في كل مجالات الحياة، والعائلة هي المدرسة التي يتعلم منها كل التصرفات التي تحيط به وتؤثر عليه في دخول المدرسة.

✓ إضافة إلى الخوف من المعلمين والمدرسة والخجل والاكنتاب وضعف الثقة بالنفس، يؤثر على الحالة النفسية والصحية للتلميذ مما يؤدي إلى سوء عملية التكيف المدرسي .

✓ وكل هذا يجب على الأسرة معرفته قبل دخوله للمدرسة، حتى يتمكن من التفاعل والتكيف داخل المحيط المدرسي وكذلك على عاتق المعلم دور كبير في التعامل مع تلاميذه في القسم وهو التعامل اللطيف الحسن حتى يكسب ثقة كل تلميذ.

❖ التوصيات: وفيما يلي سوف نسرد لكم جملة من التوصيات عسى أن تعيها آذان صاغية:

✓ ينبغي على الآباء والمربين تحسين المناخ الأسري والمدرسي وذلك بجعله مناخ يتسم بالأمن والطمأنينة مما يشجع الطفل على الذهاب إلى المدرسة .

✓ إتباع الأساليب السوية في الرعاية والمعاملة وتجنب الأساليب الغير تربوية التي تنمي المخاوف في الطفل.

✓ التركيز على تأقلم الطفل مع جو المدرسة كهدف رئيسي في البداية بدل التركيز على الواجبات المدرسية التي ترهق الطفل.

✓ استخدام أسلوب التعلم عن طريق اللعب والتعلم الوجداني كوسيلة تربوية داخل الأسرة .

✓ وضع برامج إرشادية تربوية، نفسية لمعالجة حالات الخوف لدى أطفال المدرسة الابتدائية.

✓ الاهتمام بالأنشطة والبرامج الرياضية من أجل تعميم روح المحبة والتخفيف من حالات الخوف.

✓ الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة كالقلق والخوف من خلال المناهج التربوية.

✓ الاهتمام بالمناهج وطرائق التدريس التي يشرحها المعلم للتلاميذ داخل القسم.

✓ توعية الأهل والمعلمين والإدارة المدرسية والمسؤولين في الدولة بالاهتمام وإعداد التلاميذ قبل الدخول للمدرسة، للتقليل من الإضرابات النفسية .

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. القرآن الكريم.
2. أحمد محمد الزغبى، "مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية، دار الفكر، دمشق، الطبعة الأولى، 2005م.
3. عبد العزيز القومي، أسس الصحة النفسية، مكتب النهضة المصرية، القاهرة، 1975م.
4. ريان أم جيه، "الثقة بنفسك"، مكتب جرير، دون بلد النشر، الطبعة الأولى، 2005م.
5. يوسف مصطفى القاضي، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ، الرياض، السعودية، الطبعة 1، 1981م.
6. يوسف الأقصري، الثقة بالنفس، دار الطائف، القاهرة، مصر، الطبعة الأولى، 2001م.
7. عبد المنعم الميلادي، مشاكل نفسية تواجه الطفل، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006م.
8. عبد الله ناصح علوان، تربية الأولاد في الإسلام، بيروت، لبنان، الطبعة الثانية، 1997م.
9. بطرس حافظ بطرس، المشكلات النفسية وعلاجها، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى، 2008.
10. سوسن شاكر الحلبي، مشكلات الأطفال النفسية وأساليب المساعدة فيها، دار رسلان، دمشق، سوريا، 2015 .
11. مصطفى عبد المعطي، الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، دار القاهرة، طبعة أولى، 2003.
12. وفيق صفوت مختار، مشكلات الأطفال السلوكية، دار العلم والثقافة، القاهرة، 2000م.
13. مصطفى نوري القمش، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى، 2007.
14. سمير فوته، العلاج السلوكي، مكتبة آفاق، غزة، فلسطين، 2005.

15. ابن منظور، عبد الله الكبير وآخرون، دار المعارف.
16. إيزاك ماركس، التعايش مع الخوف، فهم القلق ومكافحته، ترجمة عثمان نجلي، دار الشرق، 1997.
17. عبد الغاني محمد سعيد، آراء علماء النفس في الخوف ومثيراته، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1997.
18. سليمان حجري، فعالية التدريب على المهارات في سيكولوجية التكيف، 2005.
19. رياض نايل، دراسة إكلينيكية للبنية النفسية للأطفال، 1985.
20. مشعل ربيع الهدى، والغول إسماعيل محمد، المرشد التربوي ودوره الفاعل في ظل مشاكل الطلبة- ط1، دار العلم للثقافة والنشر، عمان، الأردن .
21. أبو سعد، أحمد عبد اللطيف، الإرشاد المدرسي، دار المسيرة، ط1، عمان، 2009.
22. راي كروزير، الخجل، ترجمة معتز سيد عبد الله، الكويت، المجلس الأعلى للثقافة والفنون والأدب، مارس، 2009.
23. مایسة النیال، الخجل وبعض أبعاده الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1999.
24. جمال مثنقال القاسم، ماجد السيد عبید، الخجل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ، سنة 2000.
25. زكريا الشربيني، نحو المفاهيم العلمية للأطفال، جامعة عين شمس، سنة 1981.
26. عمر حسن أحمد بدران، تحليل الشخصية، دون سنة النشر.
27. فوزي محمد جبل، محاضرات في علم النفس، المكتبة الجامعية، الازارطة، دون سنة نشر.
28. الهاشمي محمد عبد الله، بعض المتغيرات الفارقة بين قوى الدافع المعرفي المرتفع والدافع المعرفي المنخفض في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة .
29. موقع دليل المعلم almo3allem.com ، مقال تحت عنوان: " كيفية التعامل مع الطفل الخجول في الصف"، نشر في 23 ماي 2023.

30. زوييري آسيا، مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة الليسانس، كلية علوم التربية، جامعة أوعلي محمد الحاج، البويرة، " الخجل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، السنة الجامعية 2019-2020 .
31. ملاك جرجس، " مخاوف الطفل وعدم ثقته بنفسه أسبابها والوقاية منها وعلاجها، دار اللواء للنشر، دون سنة نشر .
32. صبطي دعاء تومي، سوء معاملة الأطفال في المجتمع (بين الأسباب والآثار)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 2، الوادي 2013.
33. عويد سلطان المشعان" الفروق في الاكتئاب بين المراهقين والشباب من الكويتيين، الصف الرابع متوسط، الكويت، مجلة عدد 45.
34. زينب شقير محمود، مقياس المخاوف مرحلة الطفولة (مبكرة، متأخرة)، المكتبة المصرية، القاهرة، 2002.
35. الجبلي، " سيكولوجية الموهبة"، دار رسلان للطباعة والنشر والتوزيع، 2005.
36. حسان المالح، الخوف الاجتماعي (الخجل)، دار الإشراقات، 1995.
37. مصطفى غالب، غدير المعرفة من سلمية إلى بيروت، 2003.