



برنامج

عنناي

لرعاية اليتيم

الرعاية النفسية لليتيم



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه، وبعد، فهذا هو (دليل تحقيق التوافق النفسي لليتيم) ضمن منظومة برنامج عناية لرعاية اليتيم والذي يعتبر مكملاً لتحقيق رؤية وهدف البرنامج المنصوص عليها في مذكرته التعريفية، حيث يهدف برنامج عناية أن يتمكن الطالب بعد تنفيذ البرنامج بإذن الله من أن:

١. يحسن أداء الواجبات الشرعية.
٢. يتمثل الأخلاق الحسنة.
٣. يمتلك المهارات التي تساعده على تطوير ذاته.
٤. يجيد مهارات التفاعل مع مجتمعه.
٥. يتسم بالتوافق النفسي.

وقد حفلت منظومة برنامج عناية ووثائقه بالأنشطة والإجراءات التي تحقق الكفايات الأربع الأولى، وجاء هذا الدليل متمماً لها ليعين المربي والجهة القائمة على البرنامج في تحقيق واحدة من أهم الكفايات، وهي أن يتسم اليتيم بالتوافق النفسي.

رعاية اليتيم في الإسلام:

حفل الوحيان بالنصوص الدالة على الإحسان إلى اليتيم ورعايته والعناية بنفسيته ودفع المضار عنه وجلب المصالح له في نفسه وماله، يقول الله تعالى : ( وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَى قُلْ إِصْلَاحٌ لَهُمْ خَيْرٌ ) [البقرة: ٢٢٠] و خصه الله عز وجل في عدة مواضع بلانفاق والإحسان إليه :كقوله تعالى: ( وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَيَّ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ) [الإنسان: ٨] وقوله : ( فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ (١١) وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ (١٢) فَكَّ رَقَبَةً (١٣) أَوْ إِطْعَمَ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ (١٤) يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ (١٥) أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَقْرَبَةٍ ) [البلد: ١٦] ، ونهى الله عن قهره وإيذائه وأكل ماله بالباطل،

وحبب النبي صلى الله عليه وسلم الإحسان إليه ومراعاة نفسيته بالمسح على رأسه، وجعل أجر كفالتة جوارا له في الجنة.

«وقد تعرّضت الآيات في القرآن الكريم لشأن اليتيم في اثنتين وعشرين آية، ذُكرت فيها كلمة (يتيم) بالإفراد ثماني مرات، وبالتثنية مرة واحدة، وبالجمع (يتامى) أربع عشرة مرة، وقن تدبّر هذه الآيات، وجدها مقسمة إلى أقسام ثلاثة:

القسم الأول منها: تعرّض إلى بيان الإحسان إليه، والوصية به في شريعتنا والشرائع السابقة.

والقسم الثاني: تعرض إلى بيان حقوقه الاجتماعية.

والقسم الثالث: اعتنى ببيان حقوقه المالية.»

ورعاية اليتيم لا تعني الاقتصار على إطعامه وكسوته والإنفاق عليه – وهي من رعايته العظيمة-، ولكنها تشمل أيضاً بعداً نفسياً وتربوياً مهماً جداً تلمحه في قول الله تعالى (فأما اليتيم فلا تقهر) وفي وصية النبي صلى الله عليه وسلم بمسح رأس اليتيم، وتربية اليتيم تربية صالحة وتنشئته على معالي القيم وإكسابه المهارات وتسليحه بالمعارف التي سيحتاجها في حياته من عموم إكرامه الذي ذم الله من تركه (كلا بل لا تكرمون اليتيم).

ولأن اليتيم اختص بفقد والده الذي يقوم على شؤون معاشه وتربيته، فإن تعويض فقد الوالد المربي الذي يهتم بإصلاح ابنه وتأديبه لا يقل أهمية عن تعويض فقد الوالد العائل الذي يقوم على شؤون النفقة عليه وإعاشته، الشأن في تعويض فقد المربي أصعب من تعويض فقد العائل، ولذا كان لا بد لمن أكرمه بالتصدي لهذه المهمة من التحلي بمجموعة من الصفات والقيم والمهارات التي تعينه على المساهمة في التربية النفسية لليتيم على أكمل وجه.

---

(1) تربية اليتيم في ضوء القرآن الكريم. السيد مختار محمد ،

موقع الألوكة « وهي رسالة جيدة في هذا الباب»



صفات وخصائص  
تتأكد في حق  
العاملين على الرعاية  
النفسية لليتيم:

## الرحمة

وصف الله عز وجل نبينا محمد صلى الله عليه وسلم بالرحمة بالخلق والحرص والعطف عليهم «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»  
ومن أهم مجالات الرحمة وصورها التي ينبغي الحرص عليها، الرحمة بالفقراء والمساكين وأهل الحاجات كاليتامى والأرامل، ولذلك يتأكد على من يتعامل معهم أن يتحلى بهذا الخلق وأن يتصف به، وأن يظهر هذا الخلق على تعامله مع الأيتام أثناء إشرافه عليهم وقيامه على رعايتهم، فاليتيم بحاجة إلى قلب رحيم، ورعاية حانية وبشاشة سمحة، وبحاجة إلى ود يسعه، وحلمٍ أوسع وأعظم من جهله، بحاجة إلى قلب كبير يمنحه ويعطيه.

## الصدق

قال صلى الله عليه وسلم: «عليكم بالصدق، فإنَّ الصّدق يهدي إلى البرِّ، وإنَّ البرَّ يهدي إلى الجنّة، وما يزال الرّجل يصدق ويتحرّى الصّدق حتّى يكتب عند الله صديقًا. وإيّاكم والكذب فإنّ الكذب يهدي إلى الفجور، وإنّ الفجور يهدي إلى النّار، وما يزال الرّجل يكذب ويتحرّى الكذب حتّى يكتب عند الله كذابًا».

إن المربي على وجه العموم والقائم على تربية الأيتام على وجه الخصوص يتأكد في حقه التحلي بالصدق قولًا وعملاً لأنه جسر الثقة بينه وبين من يقوم على تربيته، ولئن فقد هذا الجسر انقطع وصل التأثير بين تربيته وبين نفس وقلب المتربي، فعن عبد الله بن عامر، أنه قال: دعنتني أمي يومًا ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا، فقالت: ها تعال أعطيك، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وما أردت أن تعطيه؟» قالت: أعطيه تمرًا، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أما إنك لو لم تعطه شيئًا كتبت عليك كذبة».



## الصبر

التربية والصبر متلازمان، لا تنفك التربية عن الصبر، صبر على الطالب، وصبر على البذل له، ومصابرة في تحمل ما قد يكون من تبعات التعامل مع الناشئة من مشكلات، فإذا فقد المربي صبره وقع في محذورات التربية كتعجل ثمرة التربية، والاندفاع في العقوبة والتملل من العطاء والشح في البذل، وواحدة من هذه يتهاوى معها صرح التربية والتأديب، فضلا عن أن اليتيم إذا شعر بتضجر أستاذه أصابه النفور وأعرض عنه.

يقول الله تعالى : (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) [البقرة: ٤٥]، وجعله مع اليقين طريق الوصول إلى هداية الناس: «وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ»

## الجلم

الجلم - بالكسر- ضبط النَّفس والطَّبَع عند هيجان الغضب، وهي خصلة يحبها الله كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم لأشجَّ عبد القيس: «إِنَّ فِيكَ لَخصلتين يحبُّهما الله: الجلم والأناة». والحاجة للحلم في التعامل مع الناس كبيرة لكنها في التعامل مع الأطفال واليافعين أكبر لنقص إدراكهم وخبراتهم فوقوق التقصير والأخطاء منهم أكثر من غيرهم.

## العفو

التجاوز عن الذنب وترك العقاب عليه ، والتغاضي عن الخطأ والتغافل عن الزلة، من أصول التربية، وهذا لا يتعارض مع استخدام مبدأ العقوبة التربوي، لكن اليتيم مكسور الجناح يتأكد في حقه الحلم والعفو قبل العقوبة والتأنيب، ولا يضطر المربي إلى عقوبته إلا في أضيق طريق يتيقن فيه من مصلحة العقوبة التربوية وإلا فإن العفو أولى يقول تعالى: «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ».

## التواصل الجيد

ويشمل التواصل الجيد في مجال رعاية الأيتام حسن الإنصات لهم ومشاركتهم أفكارهم وهمومهم وحسن محاورتهم واستخراج أفضل ما عندهم من أفكار وإتاحة المجال لهم للتعبير عن مشاعرهم وتطلعاتهم، ومعرفة كيف يوصل أفكاره ومشاعره لهم، ومشاركته لهم في اللعب والمرح، ومعاملته لهم بما يناسب مرحلتهم العمرية، ومعرفة حاجاتهم وطرق إشبعها بشكل متزن.

مفهوم التوافق النفسي من المفاهيم الجوهرية والمركزية في علم النفس، فجزء كبير من سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق التوافق لديه، سواءً على المستوى الشخصي أو على المستوى الاجتماعي، بل هو جوهر الصحة النفسية وهدف العلاج والرعاية النفسية. وعملية التوافق ليست عملية جامدة ثابتة تحدث في فترة زمنية محددة أو في موقف معين، بل هي عملية مستمرة دائمة، فعلى الفرد في حياته مواجهة الكثير من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب يعمل على خفض التوتر وإعادة الاتزان والاحتفاظ بالعلاقة المنسجمة مع من حوله.

## مفهوم التوافق النفسي

قدرة الفرد على استثمار طاقاته وقدراته الكامنة واستغلال الموارد البيئية الموجودة في محيطه من أجل تحقيق أقصى درجات التصالح مع ذاته للوصول إلى الانسجام الشخصي والانفعالي والأسري والاجتماعي والمهني وهي عملية ديناميكية مستمرة تتضمن التعديل والتغيير المستمر لأفكاره وسلوكه للتكيف مع المؤثرات والتغيرات المختلفة.

## تعريف التوافق النفسي



## ما الذي يحدث حين يغيب التوافق النفسي

يؤدي سوء التوافق النفسي إلى العديد من الآثار السلبية التي تنعكس على الفرد والمجتمع على حد سواء ومن أهم آثار سوء التوافق:

- اضطراب الصحة النفسية للفرد
- مفهوم ذات سلبي يحمله الفرد عن نفسه.
- اضطرابات سلوكية متنوعة
- اضطراب العلاقات الاجتماعية
- انخفاض الدافعية ونقص الانتاجية
- ارتفاع احتمالية تعرض الفرد للإساءات المختلفة



## كيف نحقق التوافق النفسي

لتحقيق التوافق النفسي يجب العمل على تنمية مفهوم ذات إيجابي للفرد من خلال :

- تحديد جوانب القوة والإنجاز لدى الطالب وإبرازها وتعزيزها.
- التشجيع والتوسع في مناقشة الجوانب والمهارات والجهود الإيجابية لدى الطالب من خلال سؤاله عن مشاعره والإصغاء الفعال له، ما يولّد لديه إحساساً بأنه طالب مهم.
- تقديم التغذية الراجعة الإيجابية مثل الاستحسان والانتباه والتقدير والرضى والتشجيع والدعم ( إنني مفتخر بالجهد الذي بذلته في أداء واجباتك ) والابتعاد عن السخرية والتهكم والسلبية.
- تعليم الطالب التعويض عن جوانب الضعف والعجز بتطوير جوانب إيجابية وقوة، وأن يقوم بالشيء المناسب في الوقت المناسب وأن يشعر بالراحة نتيجة لذلك.

## الحاجات النفسية لليتيم

من أجل وقاية الطفل اليتيم من مجموعة الاضطرابات النفسية التي قد تواجهه في مسيرته الحياتية، فلا بد من إشباع مجموعة الحاجات النفسية والاجتماعية، لينشأ طفلاً سويًا، ينتمي إلى المجتمع الذي يعيش فيه، مشاركاً وبناءً في صناعة المستقبل، وليس مجرد متلقياً للمن والإحسان من الآخرين ولا شك أن فهم حاجات الطفل وطرق إشباعها يجعلنا نقدر على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية. ومن أهم هذه الحاجات التي ينبغي الانتباه لها عند اليتيم وإشباعها:

### 1. الحاجة إلى المحبة :

وهي من أهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الطفل إلى إشباعها، وتبادل الحب بينه وبين والديه وأخوته وأقرانه حتى يحقق الصحة النفسية، وحينما لا يتمكن الطفل اليتيم من إشباع هذه الحاجة فإنه يعاني من الفقر العاطفي، ويشعر أنه غير مرغوب فيه ويعاني من سوء التوافق النفسي.

### 2. الحاجة إلى الرعاية الوالدية والتوجيه :

إن الرعاية الوالدية، وخاصة من جانب الأم للطفل هي التي تكفل تحقيق مطالب النمو تحقيقاً سليماً. وإن غياب الأب أو الأم بسبب الموت أو الانفصال أو العمل وخاصة في حالة اشتغال الأم عن الطفل وتركه للخدم أو إيداعه في مؤسسة يؤثر تأثيراً سيئاً في نموه النفسي.



### ٣. الحاجة إلى إرضاء الكبار :

يميل الطفل إلى أن يرضى عليه الكبار وخاصة والديه، عن طريق إظهار مجموعة من السلوكيات أمامهم، وطاعتهم، وتقليدهم، وبالتالي ارتيابه عندما يتمكن من إشباع هذه الحاجة وعندما يلتفتون له ويرضون عنه، وينطبق الأمر ذاته على الحاجة لإرضاء الأقران من نفس العمر والاهتمامات.

### ٤. الحاجة إلى التقدير الاجتماعي :

يحتاج الطفل اليتيم إلى أن يكون مقدراً من قبل البيئة الاجتماعية المحيطة، ولكن إذا نظر له المجتمع بالنقص وأنه أقل من غيره فإن ذلك يقوده إلى عدم التوافق الاجتماعي والعزلة، ولنقمة على المجتمع في بعض الأحيان.

### ٥. الحاجة إلى تعلم المعايير السلوكية :

وتعتبر هذه حاجة ماسة بالنسبة لليتيم، الذي يحتاج بدوره إلى تعلم وتقليد معايير السلوك الاجتماعي، والتمييز بين الصواب والخطأ، وفي حال غياب الوالدين فقد تغيب المعايير السلوكية عند الطفل اليتيم، وبالتالي التخبط والعشوائية في السلوك.

### ٦. الحاجة إلى الأمن :

يعتبر الوالدان هما مصدر الأمان الأول بالنسبة للطفل، وغيابهما يؤدي إلى الخوف والقلق من المجهول ومن المستقبل، لذا فإن الطفل اليتيم يحتاج إلى الحزن الدافئ الذي يركن إليه ويستمد منه قوته ودفاعيته خلال حياته.

ومن أجل إشباع هذه الحاجات، فلا بد أن يتم دمج اليتيم في الحياة الاجتماعية، وأن لا يتم عزله، بل إشعاره بأنه فرد كامل الحقوق والصلاحيات، وعدم السخرية منه وقهره ونبذه، وأن يتم تأهيله التأهيل المناسب حتى يحقق النجاح ويشعر به كما هو حال الآخرين، فينشأ حينها بشكل متوازن نفسياً ومتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه. ولكن على النقيض من ذلك، عندما يوضع هؤلاء الأطفال الأيتام في مكان يعزلهم عن المجتمع، فيشعرون حينها أنهم مختلفون عن بقية أفرادهم، مما يولد لديهم شعوراً بالكراهية والحدق على المجتمع، ويشعرون بأنهم غير منتمين له، وتكثر حينها احتماليات ظهور السلوكيات المضادة له. ونورد فيما يلي مجموعة من أساسيات التعامل مع اليتيم:

- زرع الحب والثقة في نفسه
- إدخال البهجة والسرور إلى اليتيم
- لين الكلام والكلمة الطيبة والثناء عليه
- إمداده بالعاطفة اللازمة والاستماع له
- إيجاد نماذج السلوك الاجتماعي والقذوة الحسنة له
- تدريبه على السلوكيات التي تنمي فيه روح المسؤولية والاستقلالية
- إمداد بخيرات النجاح التي تشكل له دافعاً لحياة المستقبل.

وأخيراً:

فإن البيئة المحيطة باليتيم تساهم في بناء وتشكيل شخصيته، خاصة إذا كانت بيئة صالحة تواظب على توجيهه نحو الرفعة والسمو، أما إذا كانت بيئة غير صالحة ومهملة، لا تكثرث ولا تبالى به، فإن اليتيم حينها سينشأ شخصية مضطربة تشوبها الكثير من المشكلات التي تعيق النمو السليم والتوازن الصحيح بين جوانبها المختلفة.

تعد حاجات اليتيم مشابهة لحاجات جميع الأفراد في المجتمع بشكل عام ولكن يفضل التركيز على الحاجات التالية بشكل خاص:

- الحب.
- الشعور بالثقة بالآخرين وأنه جزء من المجتمع.
- الحوار معه ومساعدته على التنفيس الانفعالي.
- التحفيز من خلال التعزيز ورفع مستوى الدافعية للحياة لديه.
- قبول الذات وتقبل الواقع كما هو.
- إشباع الرغبات العاطفية ومساعدته على التعامل مع مشاعر الفقدان والتكيف مع الفقدان والموت.

A dark silhouette of a child is shown against a warm, golden-yellow background. The child is positioned on the left side of the frame, facing right. Their right arm is raised, with the hand open and fingers spread. The child's head is tilted slightly downwards. The overall mood is contemplative or expressive.

بعض المشكلات  
النفسية  
والسلوكية التي  
يتعرض لها الأيتام:



## القلق

### 1

هاني طالب في الصف الخامس الابتدائي عمره (١١) سنة، ترتيبه الأسري الأصغر بين إخوانه وهو طالب يتيم فقد أباه أمام عينيه. يعاني هاني من حالة من القلق الشديد؛ فهو قلق أن تموت والدته أو أحد إخوانه أو زملائه، أو يتخلى عنه أصدقاؤه. كما أنه يبكي بسهولة ويبدو متوتراً وسريع الإثارة بشكل عام. ولدى سؤال والدته عن وضعه في الأسرة، تبين أنه يعاني اضطرابات في النوم والأكل، وعادة ما يستيقظ مذعوراً من كوابيس مزعجة، وأصبح يتبول في الفراش، ويقضم أظفاره بشكل كبير ويتلعثم أثناء الكلام.

## ماهو القلق؟ ولماذا يحدث؟

- يمثل القلق حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهمّ المتعلّق بحوادث المستقبل، وتتضمّن حالة القلق شعوراً بالضيق وانشغال الفكر وترقّب الشر وعدم الارتياح حيال ألم أو مشكلة متوقّعة أو وشيكة الوقوع.
- من الأسباب التي تدفع الطفل للقلق فقدان حب الوالدين أو شعوره بالاختلاف عن الآخرين أو العجز عن التعامل مع الحوادث.
- تعدّ مشاعر القلق المتعلّقة بأخطار متخيّلة من الأمور الشائعة في مرحلة الطفولة المبكرة ويبلغ القلق أوجه فيما بين عمر سنتين وست سنوات عندما يفكّر الطفل بخطر حقيقي أو متخيّل.
- إن مشاعر التهيج السلبية تترك آثاراً نفسية لدى الطفل سواء كان موضوع القلق واقعياً أو متخيلاً وتتضمن أعراض القلق التهيج والبكاء والصراخ وسرعة الحركة والتفكير الوسواسي والأرق والأحلام المرعبة وفقدان الشهية والتعرق والغثيان وصعوبات التنفس والتقلصات اللاإرادية.
- يستثار الشعور بالخوف لدى الأطفال القلقين بسهولة. وهم يبذون وكأنهم يبحثون عن أشياء تثير اضطرابهم، كما أنهم فريسة سهلة للمرض والتكدر، ويظهرون قلقاً زائداً تجاه مواقف الحياة اليومية التي لا تثير عادة اهتمام الآخرين.
- الذين يعانون من قلق مرتفع هم غالباً أقل شعبية بين أقرانهم وأقل إبداعاً ومرونة من غيرهم، كما أنهم أكثر قابلية للإيحاء وأكثر تردداً وحذراً وجموداً، ومفهوم الذات لديهم فقير نسبياً، ويعتمدون على الراشدين اعتماداً زائداً ولا يعبرون عن غضبهم من الآخرين بحرية. كما أن الأكثر قلقاً منهم يحصلون على درجات أقل في اختبارات الذكاء والتحصيل خلال دراستهم الابتدائية والثانوية، وهو أمر قد يكون ناتجاً عن تدخل عامل القلق في قدرتهم على الأداء بفاعلية.

- الذين يعانون من قلق مرتفع هم غالباً أقل شعبية بين أقرانهم وأقل إبداعاً ومرونة من غيرهم، كما أنهم أكثر قابلية للإيحاء وأكثر تردداً وحذراً وجموداً، ومفهوم الذات لديهم فقير نسبياً، ويعتمدون على الراشدين اعتماداً زائداً ولا يعبرون عن غضبهم من الآخرين بحرية. كما أن الأكثر قلقاً منهم يحصلون على درجات أقل في اختبارات الذكاء والتحصيل خلال دراستهم الابتدائية والثانوية، وهو أمر قد يكون ناتجاً عن تدخل عامل القلق في قدرتهم على الأداء بفاعلية.
- يؤدي القلق غالباً إلى حلقة مفرغة إذ يزداد مستوى التوتر ويزداد احتمال إنكار الحقائق غير المريحة، وبدلاً من البحث عن حلول بديلة يؤدي الاضطراب إلى شل حركة الفرد.
- إن الأطفال ينظرون إلى آبائهم كمصدر للأمن والحماية من الخطر، ومن خلال هذه الخبرة تنمو قدرة الطفل على التعامل مع القلق وتحمله، ويظهر القلق لدى الأيتام نتيجة موت أحد الوالدين.
- في فترة المراهقة تؤدي مشكلات الهوية إلى كثير من القلق الذي تكون معظم أعراضه مرافقة للمراهقة المبكرة مثل العصبية والصداع وفقدان الشهية والغثيان واضطراب النوم.
- يمثل عدم الشعور الداخلي بالأمن سبباً رئيسياً للقلق، فالقلق المزمن هو نتيجة لانعدام الشعور بالأمن والشكوك حول الذات ويمكن أن يتم إسقاط الشعور بالقلق على أي شيء وربطه به. كما يعد شعور الطفل بالذنب والإحباط المستمر نتيجة اعتقاده بأنه تصرف بشكل غير صحيح وأنه غير قادر على الوصول إلى كثير من أهدافه إلى شعور الطفل بالقلق.

## ◆ أساليب التدخل المستخدمة من قبل المشرفين في النادي :

## ◆ أولاً / التدريب على الاسترخاء ( Relaxation Training ) :

- وتقوم فكرة التدريب على أن القلق والاسترخاء لا يمكن أن يوجد معاً، ويطبق من خلال:
- التنفس بعمق وشد وإرخاء كل مجموعة من مجموعات العضلات في الجسم مثل الفك والرقبة والجيبة والذراعين والساقين، والشعور بالاسترخاء التام.
  - تعليم اليتيم الاسترخاء بالإشارة: حيث يدرّب اليتيم على أن يقول كلمة أو عبارة لنفسه باعثة أو تساعد على الاسترخاء مثل : اهدأ، استرخ، بسيطة، بتهون.

## ◆ ثانياً / التخيل الإيجابي ( Positive Imagery ) :

- وينفذ من خلال طلب المشرف من اليتيم أن يفكر بمشاهد سارة تبعث على الشعور بالهدوء حيث يستجيب اليتيم بارتياح لتخيّلات تتعلق بالشاطئ والسباحة وغيرها.

## ◆ ثالثاً / تطوير قدرة اليتيم على حل المشكلات ( Problem Solving ) :

- وينفذ من خلال:
- أن يكون المشرف مصدراً جيداً للطالب لتعلّم حل المشكلات فيتعلّم اليتيم كيفية طرح السؤال والتفكير بالاحتمالات والبدائل المتعددة للحل ومعرفة العلاقة بين السبب والنتيجة وكيفية اختيار الأساليب التي تتمتع بأفضل إمكانيات الحل ويقوم بتنفيذها.



- تعليم اليتيم أن عدم النجاح أفضل من عدم المحاولة وأن مواجهة المشكلة أفضل من تجنبها، ومعرفة كيفية تحليل موقف القلق وكيفية القيام بالعمل المناسب لطبيعة الموقف وذلك من خلال طريقة ماذا لو؟، حيث توفر الإجابات بدائل واحتمالات أكثر حول ما يمكن أن يفعله اليتيم إزاء المواقف المختلفة.
- تعليم اليتيم أن يركز بشكل كلي وبكل ما يمكن على اختيار مشكلة واحدة من المشكلات التي تثير القلق لديه ويحاول الوصول إلى حل مناسب لها إن أمكن، وأن أي قلق زائد حول المشكلة هو أمر لا ضرورة له.

رابعاً / التنفيس الانفعالي ( Emotional catharsis ) :

وينفذ من خلال تشجيع المربي اليتيم على التعبير عن انفعالاته ومشاعره وأفكاره واهتماماته. ويمكن استخدام الألعاب والقصص في تشجيع التفريغ الانفعالي ووصف مشاعر اليأس والغضب والقلق والكراهية والإحباط وغيرها.

## 2

## العدوان

## أشكال العدوان؟ ولماذا يحدث؟

• يشكل السلوك العدواني لدى الاطفال ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار، وهذا السلوك يؤدي إلى الفوضى والارتباك والتوتر الانفعالي وينعكس أثره على كل من المربي والأطفال، حيث ينخفض أداء المربي من جهة، كما تنخفض قدرة الأطفال على التحصيل الدراسي من جهة أخرى. وينقسم السلوك العدواني لدى الأطفال إلى قسمين، هما: العدوان الموجه نحو الذات، والعدوان الموجه نحو الآخرين، وهما كما يلي :

## 1. العدوان الموجه نحو الذات :

يحدث هذا النوع من العدوان لدى الأطفال المضطربين سلوكياً حيث يوجهون عدوانهم نحو الذات، بهدف إيذاء النفس وإيقاع الأذى بها، ويأخذ هذا النوع من العدوان أشكالاً متعددة، مثل تمزيق الطفل ملابسه وكتبه، أو لطم وجهه وشد شعره، أو ضرب رأسه بالحائط، أو جرح جسمه بأظافره، أو عض أصابع يديه، أو حرق أجزاء من جسمه أو كيها بالنار.

## 2. العدوان الموجه نحو الآخرين :

وهو اعتداء الطفل على الآخرين المحيطين به، أو الاعتداء على ممتلكاتهم، والخروج على القوانين والنظم المعمول بها، وعدم الالتزام بالسلوك المقبول اجتماعياً. ويأخذ السلوك العدواني الذي يوجهه الطفل نحو الآخرين شكلين، هما :

أ. العدوان الجسمي : وهو اعتداء الطفل على الآخرين بأعضاء جسمه، مثل الضرب والركل والعض، مستخدماً في ذلك يديه ورجليه وأظافره وأسنانه.

ب . العدوان اللفظي : وهو السلوك العدواني الذي يقف عند حدود الكلام، مثل السب والشتم والتوبيخ ووصف الآخرين بعيوب وصفات سيئة، كما يشمل أيضاً الكذب الذي يوقع الفتنة بين الآخرين.

- السلوك العدواني الذي يقوم به الأطفال قد يكون مقصوداً أو عشوائياً، فالعدوان المقصود : هو السلوك العدواني الذي يوجهه الطفل نحو شخص محدد أو شيء معين، أما العدوان العشوائي فهو السلوك العدواني الذي يوجهه الطفل نحو الآخرين بطريقة عشوائية، وتكون دوافعه وأهدافه غير واضحة، مثل الطفل الذي يضرب كل من يمر أمامه من زملائه.

### أساليب التدخل المستخدمة من قبل المربين :

- ♦♦ أولاً/ التعزيز ( Reinforcement ) : وينفذ من خلال تقديم المربي الكثير من المعززات الإيجابية مثل الامتداح والمكافآت المادية لسلوكات وتصرفات اليتيم الجيدة وغير العدوانية، مثل السلوك التعاوني والتوقف عن إغاضة الأقران واللعب بدون شجار وعراك.
- ثانياً/ التدريب على توكيد الذات ( Assertiveness Training ) : يطبق من خلال تعليم وتدريب المربي للطفل العدواني على مهارات التواصل البين شخصية المؤكدة للذات التي تنقصه كالاتي :
  - تشجيعه على التعبير عن مشاعره والمدافعة عن حقوقه وحاجاته بطريقة منطقية ولبقة دون استخدام العدوان أو الإكراه.
  - إخباره أن يعرف الأقران الآخرين بالحالات التي يزعجونه فيها دون أن يؤدي مشاعرهم أو يحدث شجار.

- تقديمه وصفاً موضوعياً للسلوك المزعج مع توضيح استجابته الشخصية تجاه السلوك، مثل إنني لا أحب أن تأخذ قرطاسيتي دون علمي، إنك تعمل على إغاضتي.
- تعليم اليتيم مهارات التفاوض وحل الصراع وحل المشكلة كجزء من توكيد الذات من خلال التفكير بحلول واقتراحات بديلة لحل الصراع والنزاع مثل الحل الوسط أو طلب تدخل أحد المربين وغيرها.
- **ثالثاً / تعليم اليتيم مهارة الحكم الاجتماعي ( Social Judgment )** : وينقذ من خلال تشجيع المربي للطفل العدواني على :
  - التفكير بالسلوك وأسبابه ونتائجه عليه وعلى الآخرين، مثل خسارة صديق أو إزعاج الآخرين والأهل وغيرها.
  - احترام حقوق الأقران في التصرف بممتلكاتهم، والتمييز بين ما هو لي وما هو للغير، والاستئذان قبل أخذ ممتلكات الآخرين.
- **رابعاً / التفريغ الانفعالي** : وينقذ من خلال توفير مجموعة من الطرق للطفل، مثل:
  - مجموعة من الألعاب والدمى مثل بالون اللكم الذي يمكن أن يقوم بوظيفة مهمة لتفريغ الانفعالات وخاصة الغضب.
  - نشاطات مختلفة مثل رياضة كرة القدم أو الرسم حيث تساعد في التخلص من الانفعالات والأفكار العدوانية.
- **خامساً / بناء علاقة إيجابية مع اليتيم العدواني** : يطبق من خلال مبادرة المربي بالتقرب من اليتيم العدواني ومحاولة فهمه والتعاطف معه والإصغاء الجيد له بعيداً عن النقد واللوم ومعرفة ما إذا كانت لديه بعض الحاجات غير المشبعة والتي قد تؤدي لعدوانيته والعمل على تلبيةها أو إيجاد حل مناسب لها.

### 3

## الغضب

### خطة العلاج :

- من المظاهر الانفعالية الشائعة عند الأطفال وخاصة الأيتام منهم؛ نوبات الغضب، ويؤكد الأطباء النفسيون أن هذه النوبات شيء عام وطبيعي عند جميع الأطفال بغض النظر عن الثقافة التي يعيشون فيها. ولا تعتبر هذه النوبات ذات صبغة مرضية إلا حينما تكون عنيفة جداً ومتكررة بشكل زائد وتأخذ فترة طويلة نسبياً.
- الغضب هو انفعال يشعر به كل فرد وإن كان هناك فروق بين الأفراد في التعبير عن سلوك الانفعال.



- هنالك أسلوبان للغضب، الأول: الغضب بأسلوب إيجابي والذي يظهر فيه بعض الأطفال الصراخ أو الرفس أو الضرب أو كسر الأشياء أو إتلافها في جو من الانبساطية والميل إلى الابتهاج بوجودهم مع الآخرين، وفي أوقاتهم العادية ومشاركتهم ألعابهم أو أنشطتهم. أما النوع الثاني فهو الغضب بأسلوب سلبي والذي تبدو مظاهره في صورة انسحاب وانطواء مع كبت لمشاعر الطفل وانفعالاته، حيث قد يضرب الطفل عن تناول الطعام أو التحدث مع الآخرين.
- هنالك عوامل عديدة تؤثر كسبب في إحداث الغضب عند الأطفال، ومنها:
  - إجبار الطفل على القيام بعمل ما لا يحبه كأن تأمره والدته بأن يحضر كأساً من الماء لأخته الكبيرة مثلاً، تكليف الطفل بأعمال تفوق طاقته ولومه عند التقصير.
  - التعرّض لأوامر عديدة ومستمرة من قبل والدته مما يساهم في تراكم الضغوط التي تجعله ينفجر غضباً، كأن تأمره والدته عدة مرات بأن لا يرتدي هذا الثوب، أو أن لا يمشي مع هذا الشخص، أو أن لا يخرج من البيت ما يعرقل من حرية الطفل ونشاطه.
  - نقد الطفل ولومه أو إغاظته أمام أشخاص لهم مكانة عند الطفل وأمام من هم في مثل سنه أو تحقيره أو الاستهزاء به.
  - حرمان الطفل من اهتمام الكبار وحبهم وعطفهم وكثرة استخدام أساليب المنع والتحریم والنواهي.
  - التدخل في أوقات كثيرة في حرية الطفل ونشاطه مع إلزامه بمعايير سلوكية لا تتفق مع عمره.
  - مشاهدة النموذج الغاضب من قبل المربيين أو الأمهات ( القدوة السيئة) أو الأفلام .
  - التدليل أو القسوة الشديدين أو الشعور بظلم المحيطين به من أمهات وأخوة .

- من المهم جداً عدم معاقبة الطفل أثناء فترة غضبه، لأنه لن يكون للعقاب أي أثر، بل على العكس سيزيد ذلك من شعور الطفل بأن العالم مكان غاضب وخطير، وأنه هو أحد أكثر سكان العالم غضباً وخطورة.
- يجب أن لا يترك للطفل المجال لكي يؤذي نفسه أو غيره، أو أن يحطم شيئاً لأنه إن فعل واكتشف ذلك فيما بعد، سيشعر بأنه فقد السيطرة على نفسه، وإذا كان الطفل صغيراً فبإمكان أمه أن تستخدم قوتها لإمساكه ومنعه من الحركة في أثناء هياجه، وسرعان ما تنتهي نوبة الغضب سيشعر الطفل بأنه قريب من أمه لصيق بها، فيشعر بالراحة بعد أن اكتشف أن ثورته لم تبدل شيئاً.
- الوراثة ليس لها تأثير على غضب الطفل وزيادته.

#### ◆ أساليب التدخل المستخدمة من قبل المربين :

- أولاً/ التجاهل ( Ignoring ) : وينفذ بتجاهل المربي بشكل متعمد نوبات الغضب البسيطة وتلك التي يمكن تحملها من خلال الابتعاد ورفض مشاهدة أو مشاركة اليتيم في نوبات وثورات غضبه الانفعالية حتى تهدأ نوبة الغضب.
- ثانياً / التعبير عن الغضب : ويجرى ذلك من خلال :
- تقبّل المربي لمشاعر غضب اليتيم وتشجيعه على التعبير عنه بالكلمات وبطريقة مناسبة ومؤكدة للذات، وفتح مناقشة للتعبير عن الآراء المختلفة والتفاوض على الحل المناسب مع الابتعاد عن التقليل من شأن الآخر.
- تشجيع اليتيم على تفريغ غضبه عن طريق نشاطات رياضية وجسمية مناسبة مثل المشي أو لعب كرة القدم أو ضرب كيس ملاكمة على شكل وسادة وغيرها.

ثالثاً / تعزيز السلوك المرغوب ( Reinforcement ) : ويطبّق ذلك من خلال تقديم المربي للطالب حوافز ومكافآت مادية ومعنوية مناسبة ولفترة معينة، إثر قيام اليتيم بسلوك يخلو من ثورات الغضب.

رابعاً / العزل ( Time out ) : وينفذ من خلال تعليم المربي اليتيم بأن نوبات الغضب لا تعمل لصالحه حيث سيترتب على ذلك وضعه ولفترة محددة من الزمن في غرفة معينة وإقصائه عن المشاركة في الفعاليات الاجتماعية والتي تعد معززات بالنسبة له.

خامساً / لعب الدور ( Role Playing ) : ويطبق من خلال طلب المربي من اليتيم التحكم بمزاجه عن طريق تمثيل وتوقع تعرّضه لمواقف تخيلية تسبب له الشعور بالغضب، وتعليمه كيفية التعامل معها من خلال التدريب على إعطاء استجابات مناسبة وأكثر تكيفاً واجتماعية، وتعزيزها في كل مرة يقوم فيها بلعب دور معين.

سادساً / الإمساك باليتيم : وينفذ من خلال منع المربي اليتيم من الحركة أو إبعاده من المكان -بأقصى سرعة ممكنة- إلى مكان خاص ومريح مثل غرفة الإرشاد متجنباً الركل أو العض، والتحدث معه بصوت منخفض وهادئ مع طمأنته أنك ستطلقه عندما يهدأ دون تهديد بمعاقبته بل بطمأنته وتقديم ماء له ليشرب أو يغسل وجهه.

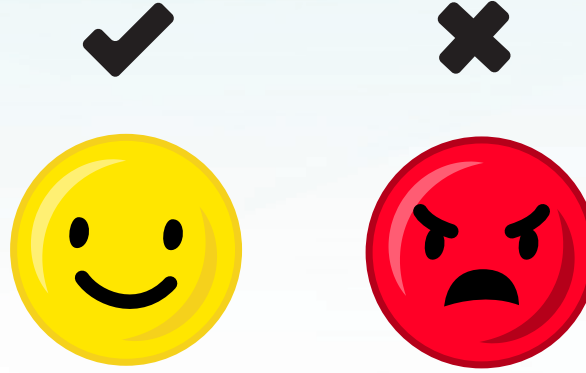
سابعاً / القصد المتناقض ظاهرياً ( Paradoxical Intention ) : ويطبق من خلال طلب المربي من اليتيم الغاضب الاستمرار أو الزيادة في نوبة الغضب بدلاً من التوقّف، حيث أنه يقوم في الواقع بخفض سلوك الغضب لأنه يقاوم أن يقال له ماذا تفعل.

ثامناً / هناك بعض الطرق الوقائية التي يمكن للعلمين الاستفادة منها لمواجهة نوبات وثورات الغضب عند الأطفال نذكر منها:

- كن قدوة للطالب في السلوك الهادئ.
- لا تأخذ كلماته على محمل شخصي.



- بعد أن تهدأ، تكلم مع اليتيم على انفراد ودون تهديد.
- مدِّ يد العون للطلبة المحبطين دراسياً.
- ابحث عن رابط مشترك بين نوبات غضب اليتيم.
- قم بإجراءات التدخل المبكر.
- اطلب من اليتيم كتابة ما حدث.
- اقترح على اليتيم أنشطة تنفّس عن غضبه.
- ساعد اليتيم على حل مشاكله مع أقرانه.
- إزالة جميع الأسباب المحيطة باليتيم والتي تسبب له الإزعاج وتثير لديه نوبات من الغضب، ومنها عدم تعرض اليتيم للأوامر الكثيرة، وعدم تكليفه بأعمال تفوق طاقته.
- تخصيص وقت كافٍ للعب مع اليتيم وعدم إخضاعه لجدول غير مرن من حيث المواعيد الدقيقة في الواجبات والنوم والدراسة.
- يجب على المربيين أو الوالدين أو الأخوة الابتعاد عن إثارة اليتيم بهدف الضحك أو التسلية أو إذلال اليتيم وتخويفه.
- إعطاء فرصة للطفل لممارسة هوايات متعدّدة كما يجب إعطاؤه الوقت الكافي للعب، حيث أن اليتيم الغضوب يكون محروماً من ممارسة اللعب، كما يجب مكافأته على إنجازاته أي الأعمال التي يقوم بها.
- ركّز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى اليتيم، وهي أن صراخك لا يثير أي إهتمام أو غضب بالنسبة لي ولن تحصل على طلبك.



- تذكر .. لا تغضب ولا تدخل في حوار مع اليتيم حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك بالأسئلة.
- تجاهل الصراخ بصورة تامة .. وحاول أن تراه أنك متشاغل في شيء آخر وأنت لا تسمعه. ولو أنك قمت بالصراخ في وجهه فأنت بذلك تكون قد أعطيته اهتماماً لتصرفه، ولو أنك أعطيته ما يريد فإنه سيتعلم أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق.

## الخوف ( الرهاب ) الإجتماعي

4



## ماهو الرهاب الاجتماعي ؟

الرهاب الاجتماعي هو الخوف أو الارتباك في موقف عام، وينشأ عن ذلك خوف ثابت من المواقف التي يتعرض لها الشخص لاحتمال فقد الآخرين .

- قد يكون الرهاب الاجتماعي محدوداً، مثل : عدم القدرة على التحدث في جمع عام، أو الاختناق بالطعام أثناء الأكل أمام الآخرين، أو ترتجف يده عندما يكتب أمام الآخرين، أو الخوف من قول شيء غير صحيح، أو عدم القدرة على الإجابة عن أسئلة ثقافية عامة.
- يؤدي الخوف من المواقف الاجتماعية إلى تجنبها، والتجنب هنا يزيد من الخوف، ويزيد من التجنب أيضاً فيكون الفرد في دائرة مفرغة من الخوف والتجنب.
- يبدأ اضطراب الرهاب الاجتماعي في الطفولة المتأخرة أو المراهقة وقد يصبح مزمناً، وتصل نسبة المصابين به بين ( ٣ - ٥ ٪ ) من عامة الناس، ولا يوجد فروق بين الذكور والإناث في نسبة حدوثه.
- تشير الدراسات إلى أن أحداث الطفولة والخبرات النفسية واتجاهات التطور في تلك السنوات المبكرة تلقي ظلالها المؤثرة على مستقبل الفرد، فمخاوف الطفولة تتجدد في كبر الإنسان إذا ما تعرض لموقف يثير خوفاً مشابهاً لما تعرض له في السابق، لذا فإن الشعور بعدم الثقة من أهم المقومات التي تؤدي إلى الرهاب الاجتماعي.
- يمكن أن يكون اكتساب الرهاب الاجتماعي عن طريق التعلم المباشر، وذلك عن طريق تقليد الأنموذج، فمثلاً، إذا تكرر ظهور استجابات الخوف المرضي في المواقف الاجتماعية لدى الأم، مثل الخوف من مواجهه الناس أو الخوف من حضور المناسبات، فهذا يتيح للطفل نموذجاً يقلده. من ذلك كله نلاحظ أهمية مرحلة الطفولة في تكوين الشخصية، ودور الأسرة وخبرات التنشئة الاجتماعية في اكتساب الفرد لسلوك الرهاب الاجتماعي.

- أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الرهاب الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، حيث إن تلك الأفكار اللاعقلانية دائماً تتردد في العقل كأنها شريط يعيد نفسه مرات ومرات في اللاشعور، وهي أفكار ليست فقط سلبية بل غير حقيقية وضارة للفرد. وهذه الأفكار لم تختبرها أنت بل هي تأتي من اللاشعور المبرمج على التفكير السلبي من البيئة والتجارب وطريقة التفكير.
- كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود ارتباطات سلبية بين الرهاب الاجتماعي والمهارات التوكيدية، والمهارات التوكيدية، هي إحدى الوسائل السلوكية الإجرائية المتعلمة التي تمنع تراكم المشاعر والأفكار السلبية واللاعقلانية، وتولد الشعور بالراحة النفسية وتعزز الثقة بالنفس، وتعطي انطلاقة في ميادين الحياة، فكراً وسلوكاً بعد التخلص من المشاعر والأفكار السلبية المكبوتة. ويلعب كل من لعب الدور والنمذجة والتعزيز الاجتماعي وتقليل الحساسية التدريجي والحديث الإيجابي مع الذات والتغذية الراجعة دوراً هاماً في زيادة المهارات والسلوكات التوكيدية التي بدورها تقلل من الخوف والقلق الاجتماعي .

### ◆ أساليب التدخل المستخدمة من قبل المربين :

**أولاً / تسجيل الأفكار :** وينفذ من خلال طلب المربي من اليتيم تسجيل المواقف المثيرة للخوف و الانفعالات السلبية والحوارات الداخلية التي ترافقها، كما يطلب من اليتيم تحديد درجة الخوف، وهذا بدوره يساعد على معرفة مصادر ومظاهر القلق لدى اليتيم مما يزيد السلوكيات المرغوبة، وبالتالي تتناقص السلوكيات غير المقبولة عندما يتم مراقبتها.

**ثانياً / الحوار السقراطي :** ويطبق من خلال استخدام المربي التساؤل لتعديل معتقد سلبي أساسي لدى اليتيم، حيث يمكن تنفيذ المعتقد عن طريق فحص الفروض ومراجعة الأفكار السلبية باستخدام الأسئلة مثل : «ما هي الدلائل على معتقدك؟» «إذا كان ذلك صحيحاً، ماذا يعني لك؟» وهذا يؤدي إلى توجيه انتباه اليتيم إلى جوانب من تفكيره كانت غائبة عنه بدلاً من التلقائية والاعتباطية في تفكيره.

**ثالثاً / التدريب على مهارات التواصل الاجتماعية :** وينفذ من خلال تعليم وتدريب المربي اليتيم على :

- مهارة كشف الذات من خلال تشجيع اليتيم ومشاركته في التقديم والكشف عن نفسه بكل حرية أمام الآخرين.
- مهارة المشاركة الجماعية والاندماج واللعب المشترك والقيام ببعض الأنشطة الرياضية والثقافية وغيرها.
- مهارة التعبير عن المشاعر والانفعالات تجاه المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف.
- مهارة السلوك الحضوري والتحدث والإصغاء الفعّال ومعاني الحركات الجسدية وطرق الحوار و الاهتمام بالآخرين.

- مهارة توجيه السؤال وطرح الأسئلة المفتوحة والمتبادلة مع الأقران الآخرين.

رابعاً / تعليم اليتيم مهارة حل المشكلات ( **Problem Solving** ) : وينفذ من خلال تعليم المربي اليتيم أن مواجهة المشكلة أفضل من تجنبها، ومعرفة كيفية تحليل مواقف الخوف الاجتماعي وكيفية الاستجابة المناسبة لطبيعة الموقف وذلك من خلال طريقة ( ماذا لو ) حيث توفر الإجابات بدائل واحتمالات أكثر حول ما يمكن أن يفعله اليتيم إزاء المواقف الاجتماعية المختلفة.

خامساً / التعريض ( **Exposure** ) : وتنفذ من خلال طلب المربي من اليتيم التعرض المتكرر سواءً واقعياً أو بالتخيل لمواقف اجتماعية ليست مؤذية من الناحية الموضوعية ولكنها مقلقة للطالب، مثل تقديم كلمة في الإذاعة المدرسية أو القيام بتواصل بصري مع شخص أكبر سناً أو تقديم الضيافة للمعلمين ومن ثم بعد انتهاء الوقت المحدد يتم مناقشة الخبرة معا.

سادساً / الواجبات المنزلية ( **Home Work** ) : ويتم من خلال طلب المربي من اليتيم نقل المعارف والمهارات والتدريبات التي تعلمها إلى مواقف اجتماعية طبيعية في حياته وعن طريق التكرار والتقييم المستمر تتحول السلوكات من شكلها القصدي إلى التلقائية واكتساب المهارات .

## 5

## تدني تقدير الذات

## الحالة:

هانبي طالب في الصف السادس فقد احد والديه قبل عام معدل ذكائه متوسط وتحصيله المدرسي دون المتوسط مقارنة مع أقرانه. قام المعلم بمقابلته وجمع المعلومات عن حالته من مصادرها المختلفة، فوجد أن هانبي تعود على استخدام عبارات وجمل سلبية يصف بها ذاته مثل : أنا شخص فاشل، لا أعرف كيف أدرس، ولا كيف أكوّن علاقات صداقة، ولا كيف أتخذ قراراً مناسباً، ولا كيف أنضم إلى اللجان والفرق الثقافية والرياضية المدرسية وغيرها. هانبي يلاحظ عليه أنه فاقد للحماس ويشعر بالإحباط عند أول خبرة فشل يمر بها، ويفتقر لمهارات التواصل الاجتماعية. كما تقارنه عائلته دائماً بطلبة متفوقين دراسياً، ويصفه معلموه بأنه طالب كسلان وغبي ولا فائدة ترجى منه. علماً بأن هانبي تعرّض لاضطهاد وسوء معاملة من قبل جماعة من الطلبة اكبر منه سناً دون علم والدته.





## كيف يحصل تدني الذات؟

- إن كثيراً من المشكلات الطفولية الباكرة تنجم عن الشعور بانخفاض اعتبار الذات، فالشعور الذي يحمله الأطفال نحو أنفسهم هو أحد محددات السلوك بالغة الأهمية، وشعور الطفل بأنه شخص بلا قيمة يفتقر إلى احترام الذات يؤثر في دوافعه و اتجاهاته و سلوكه، فهو ينظر إلى كل شئ بمنظار تشاؤمي، وإذا لاحظ الاهل مؤشرات انخفاض اعتبار الذات لدى أطفالهم فإن لهم كل المسوغ للشعور بالقلق، فالأطفال ينبغي أن يحملوا شعوراً جيداً نحو أنفسهم، أي أن يكون لديهم مفهوم إيجابي عن الذات.
- يمكن التعرف إلى صورة الذات ( self-image ) من خلال الإجابة على ثلاثة أسئلة : ( من أنا؟ ) ( كيف أقوم بعلمي؟ ) ( كيف أقوم بعلمي مقارنة مع الآخرين )، وتقاس قيمة الذات عادة بالأداء في المدرسة وفي العمل وفي العلاقات الاجتماعية؛ ففي مجتمع يهتم بالتحصيل تعد الكفاءة والانتاجية النسبية مؤشرات لقيمة الشخص،
- وتبرز أهمية الطريقة التي ينظر فيها الأطفال لأنفسهم في المصطلح الذي يستخدم للإشارة إلى الأشخاص الذين يتخصصون في العمل مع الأطفال، وهو مصطلح ( أخصائي اعتبار الذات self-esteem specialist ) .
- ومن المهم ملاحظة أن اعتبار الذات لا يبقى ثابتاً بل يتراوح على مدى واسع، وأن الشعور الإيجابي ينبع من الإنجاز والمدح والانتفاء للمجموعة، لذا فإن الشعور الإيجابي جداً أو السلبي جداً نحو الذات يختلف باختلاف نواتج محددة.

- إن الأطفال الذين يفتقرون إلى الثقة بالذات لا يكونون متفائلين حول نواتج جهودهم، فهم يشعرون بالعجز والنقص والتشاؤم ويفقدون حماسهم بسرعة، وتبدو الأشياء بالنسبة لهم وكأنها تسير دائماً بشكل خاطئ، وهم يستسلمون بسهولة وغالباً ما يشعرون بالخوف، ويصفون أنفسهم بصفات مثل : سيئ وعاجز. ويتعاملون مع الإحباط والغضب بطريقة غير مناسبة، إذ يتوجهون بسلوك انتقامي نحو الآخرين أو نحو أنفسهم، ولسوء الحظ فإن سلوكهم يؤدي عادة إلى أن يحمل عنهم الآخرون فكرة سلبية كالتالي يحملونها عن أنفسهم.
- إن الأطفال الذي يحملون شعوراً بأنهم فاشلون يدركون المكافآت المعطاة لهم باعتبارها ناتجة عن المصادفة أو الحظ وليست نتاجاً لعملهم وجهدهم، وتكون المكافآت مجدية عندما يعتقد الأطفال بأنها تعطي نتيجة لخصائص معينة موجودة لديهم أو نتيجة لسلوكهم، ويسمى ذلك ( **مركز الضبط الداخلي** *Internal locus of control* ) فيدرك الأطفال وجود علاقة سببية بين سلوكهم والمكافآت، ويزداد الشعور بال ضبط الداخلي عادة مع زيادة العمر والإنجاز، إذ يطور الأطفال تدريجياً مزيداً من الثقة بالذات ويشعرون بأنهم أكثر استقلالاً وحرية.
- تشير الدراسات أن قرابة ٩٥% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً في كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات.

- السؤال الذي يطرح نفسه كيف يتطور مفهوم الذات ؟ يتطور احترام الذات وينمو ضمن حياة الأفراد اليومية إذ نبني صورة أنفسنا من خلال تجاربنا مع الآخرين، وتلعب التجارب التي ارتبطت بالنجاح والفشل أثناء طفولتنا دوراً كبيراً خصوصاً في تشكيل احترامنا لذاتنا، ويتأثر تطور المفهوم بطريقة معاملتنا من قبل أفراد عائلتنا ومدرسينا والمسؤولين، ومن نظرائنا.
- إن مفهوم تقدير الذات يتشكل في مراحل مبكرة من عمر الطفل وقد تبين أن الأطفال الذين يظهرون تقدير ذات عالٍ عاشوا في الأصل مع آباء وأمهات لديهم تقدير ذات عالٍ فكان الأهل نموذجاً لهم، وبالمقابل فإن المعلم نموذج للطفل فالتقدير العالي للذات عند المعلم ينعكس على الأطفال إيجابياً من خلال النمذجة.
- ويواجه المعلم في المدرسة حالتين : الأولى، طلبة مفهومهم لذاتهم إيجابي وهنا فإن لدى المعلم أساساً صلباً ثابتاً ليبني عليه. أما الحالة الثانية فهم طلبة لديهم مفهوم ذات سلبي وعندها سيحتاج المعلم لطرق يتطور من خلالها مشاعر الطالب الإيجابية نحو ذاته، إذن فالأصل في نشوء تقدير الذات يبدأ من البيت.

### الإجراءات الوقائية التي يستطيع الميسر القيام به لرفع تقدير الذات عند الاطفال :

مناداة الاطفال بأسمائهم، وضع توقعات مناسبة لجميع الاطفال ومساعدتهم في تحقيقها، إعطاء مسؤوليات للاطفال ليقوموا بها وإشعارهم بثقة المعلم بهم، توفير قدر من التغذية الراجعة الإيجابية لجميع الاطفال، تعرّف ما يتميز به كل طفل، إعطاء قيمة وأهمية لجهود وإنجازات الاطفال، تعزيز نجاحات الاطفال، مساعدة الاطفال على تقبل أخطائهم.

بالإضافة إلى تقبل الاطفال كأفراد لهم قيمة. وحتى يتمكن الميسر من ذلك عليه : الاستماع إلى الاطفال واهتماماتهم، مشاركتهم والاندماج معهم، احترام مشاعرهم، تجنّب نقدهم، توفير بيئة نفسية آمنة يستطيع من خلالها الطلبة التعبير عن أنفسهم ومشاعرهم، تعزيز الاطفال ولكن بعيداً عن المخاللة في التعزيز، التعاطف معهم، استخدام العبارات اللفظية اللائقة.

### ◆ أساليب التدخل المستخدمه من قبل الميسرين :

أولاً / التركيز على الجوانب الإيجابية : ويكون دور الميسر من خلال :

- تحديد جوانب القوة والإنجاز لدى اليتيم وإبرازها وتعزيزها.
- التشجيع والتوسع في مناقشة الجوانب والمهارات والجهود الإيجابية لدى اليتيم من خلال سؤاله عن مشاعره والإصغاء الفعال له، ما يولّد لديه إحساساً بأنه طفل مهم.
- تقديم التغذية الراجعة الإيجابية مثل الاستحسان والانتباه والتقدير والرضى والتشجيع والدعم ( إنني مفتخر بالجهود الذي بذلته في أداء واجباتك ) والابتعاد عن السخرية والتهكم والسلبية.
- تعليم الطالب التعويض عن جوانب الضعف والعجز بتطوير جوانب إيجابية وقوة، وأن يقوم بالشيء المناسب في الوقت المناسب وأن يشعر بالراحة نتيجة لذلك.

ثانياً / حديث الذات الإيجابي ( Positive SelfTalk ) : وينفذ بتعليم اليتيم أن يفكر بطريقة إيجابية والتوقف عن الانهماك في التفكير السلبي الهازم للذات بالنظر لذاته كشخص لديه جرأة وشجاعة وكفاءة، مثل : أستطيع عمل ذلك بدلاً من لا أستطيع ولن أنجح في عمل ذلك. المهم بذل الجهد والعمل والخبرة وليس الانهماك في إثبات التفوق على الأقران ... أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية.

ثالثاً / التعاطف والتقبل الإيجابي غير المشروط ( Empathy and unconditional Positive Respect ) : وينفذ من خلال :

- إشعار الميسر اليتيم بالجدارة والدعم العاطفي وأنتك تقف إلى جانبه وتتقبله في مناخ آمن ودافئ بعيداً عن النقد واللوم، والتحدث بصورة إيجابية عن الآخرين.
- تعبير الميسر عن مشاعره الإيجابية كالمحبة والتفاؤل وإظهار تعاطفه التلقائي مع اليتيم.
- التخطيط والمشاركة لخبرات جماعية ممتعة، والشعور بأن الجميع في قارب واحد يعملون للوصول إلى هدف مشترك من الدعم المتبادل.

رابعاً / تزويد اليتيم بخبرات بناءة ونشاطات ممتعة : وينفذ ذلك من خلال :

- تخطيط وممارسة فعاليات تضمن مشاركة اليتيم بأي شيء مثل الكشافة المدرسية ولجان الإذاعة المدرسية وغيرها وتؤدي بالنتيجة لرفع الروح المعنوية.
- التخطيط الجيد للنشاطات والمهمات الترفيهية والتطوعية بحيث تكون واقعية ومنتجة مثل أعمال خدمة المجتمع المحلي.

- تخصيص يوم في المدرسة أو جزء من الحصة الصفية لجعل الطالب محط اهتمام وانتباه واعتبار الجميع من معلمين وطلبة وإداريين.
  - ضم الطالب لمجموعات تمثيل درامي في المدرسة يقوم خلالها بلعب أدوار أو عكس أدوار مرتبطة بحياته ومن ثم تقديم تغذية راجعة له، ونتيجة ذلك يكتشف الفرد بأنه موضوع الاهتمام الإيجابي.
- خامساً / التعاقد السلوكي ( Behavior Contract )**: ويقوم على الاتفاق بين الميسر واليتيم على أنه ستقدم مكافآت له مقابل القيام بسلوكات مرغوب بها؛ حيث أن الوفاء بالالتزامات يعد خبرة مهمة ومعززة فيحصل الطالب على مكافأة كما يشعر بالجدارة الشخصية.

## الإساءة الجنسية

### 6



## ما هو تعريف الإساءة الجنسية ؟

- الإساءة الجنسية هي تصرف جنسي يتم فرضه على الطفل وهو مرفوض ثقافياً واجتماعياً ولا يستطيع الطفل منع هذا التصرف او رده وتحدث الإساءة الجنسية من خلال نشاطات جنسية من البالغ على الطفل أو من طفل آخر أكبر منه سناً أو تطوراً، والذي يكون مسؤولاً عنه وموضعاً لثقتته أو بيده السلطة، وقد يكون من عائلة المساء إليه أو شخصاً معروفاً لديهم أو شخصاً غريباً.

- تعتبر الإساءة الجنسية تجارب مقيتة ومدمرة للأطفال، ويكون تأثيرها في كثير من الأحيان سلبياً على المدى الطويل.
- إن الإصابات الجسدية في الإساءة الجنسية تتراوح ما بين الإصابات الخطرة والموت، إلى عدم وجود أي إصابات جسدية على الإطلاق.
- قد تكون التأثيرات النفسية قصيرة المدى أو طويلة المدى، ولكن الطفل يتأثر بها على المدى القصير والطويل، وهي : سلوكية وعاطفية، تعلم وتعليم ، كل أنواع العلاقات

- التأثيرات القصيرة هي : خوف، اضطراب، سلوك عدواني، غضب، احتياج، الإحساس بالاضطهاد.  
 - التأثيرات الطويلة هي : اضطراب، إحباط، إحساس بالعزلة، ضعف الثقة بالآخرين، ضعف في تقدير الذات، أذية النفس، طعام غير منتظم، الانفصال عن العالم الخارجي، كل أنواع الصدمة، الصدمة ما بعد الحدث، الخزي والعار.

- نتائج الإساءة الجنسية لأطفال ٦-١٢ سنة :
  - ضعف في التعلم والتركيز
  - إهمال الواجبات وإهمال النفس
  - إحباط واضطراب
  - مخاوف
  - ضعف في المهارات الاجتماعية
  - يصعب ضبطه في بعض الأحيان



• ما تقدم نتائج شائعة وقد تكون مشاركة مع أنواع أخرى من الإساءات، ولكن النتيجة التالية قطعية للإساءة الجنسية، وهي :

– تجنب الرجال أو النساء اعتماداً على نوع المسيئ

• نتائج الإساءة الجنسية للأطفال فوق ١٢ سنة :

– قد يلجأ الى إدمان على الكحول والمخدرات

– إيذاء النفس ومحاولة الانتحار

– فقدان الشهية أو الشرهية

– تغيير في الأداء المدرسي

– انعزال عن الأقران

• ما تقدم نتائج شائعة وقد تتشارك مع أنواع أخرى ولكن النتيجة التالية قطعية للإساءة الجنسية، وهي :

– يبدأ بالإساءة الجنسية لأطفال آخرين

• نتائج الإساءة الجنسية للأطفال فوق ١٢ سنة :

– نقص في قدرتهم على تكوين شخصيتهم الخاصة

– ضعف في العلاقات مع الأشخاص الآخرين

– مشاكل في التواصل

– انخفاض في تقدير الذات، وإحساس بالإحباط والاضطراب

- خزي وعار والشعور بالذنب وضعف عام
- شعورهم بوجود خلل
- صدمة وأعراض الصدمة ما بعد الحدث
- ما تقدم صعوبات شائعة وقد تتشارك مع أنواع أخرى ولكن الصعوبة التالية قطعية للإساءة الجنسية، وهي :
  - سلوك جنسي مضطرب غير ملائم
- وقد تظهر بعض هذه السلوكيات فور حدوث الإساءة وبعضها الآخر قد يأخذ فترة طويلة للظهور
- عند تقييم موقف معين يجب أخذ ما يلي بعين الاعتبار :
  - خطورة الموقف
  - عمر الطفل
  - القدرة على التأقلم مع الموقف
  - تواجد أي دعم أو مساعدة

تم العمل بحمد الله تعالى

