



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
وكالة التعليم العام  
الإدارة العامة للتوجيه الطلابي



دليل

# التدخلات التربوية

إصدار 1445هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الفهرس

26	4. جدول المذاكرة
<b>26</b>	<b>ب. مهارات المذاكرة</b>
27	1. مهارة القراءة
28	2. مهارة تنظيم الاستماع
28	3. مهارة التركيز
29	4. مهارة تدوين الملاحظات
29	5. مهارة التلخيص
29	6. مهارة المراجعة
<b>30</b>	<b>ج. طرق المذاكرة</b>
30	1. طريقة SQ4R
32	2. خرائط العقل
32	أ. خرائط المفاهيم
33	ب. الخريطة الذهنية
33	المرحلة الابتدائية وخرائط العقل
<b>34</b>	<b>رابعاً: الاختبارات</b>
34	1. مهارة الاستعداد للاختبارات
34	2. مهارة أداء الاختبارات
35	3. مهارة التخلص من قلق الاختبار
<b>37</b>	<b>خامساً: المهارات الاجتماعية</b>
<b>39</b>	<b>سادساً: مهارات التعامل مع الطلبة متكرري الغياب والتأخر الصباحي</b>
<b>40</b>	<b>سابعاً: الميسرات الاقتصادية</b>
<b>40</b>	<b>ثامناً: رسائل تربوية للأسرة</b>
<b>41</b>	<b>نماذج لإجراءات التنفيذ</b>
<b>45</b>	<b>المراجع</b>

4	<b>مدخل الدليل</b>
5	<b>مقدمة</b>
6	إرشادات استخدام الدليل
6	أهداف الدليل
7	المصطلحات
<b>8</b>	<b>الفصل الأول: الأعراض - الأسباب - الآثار</b>
9	أعراض المشكلات وأسبابها
11	الآثار المترتبة على المشكلات
12	أدوار ذوي العلاقة
13	طرق توظيف التدخلات التربوية
<b>14</b>	<b>الفصل الثاني: التدخلات التربوية</b>
<b>15</b>	<b>أولاً: الفنيات المعرفية السلوكية</b>
15	1. إعادة البناء المعرفي
17	2. حل المشكلات
17	3. التعلم الذاتي
<b>18</b>	<b>ثانياً: الدافعية وسلوك الإنجاز</b>
18	1. تحديد الأهداف
18	2. قصص النجاح والإلهام والسير الذاتية
20	3. التعزيز
21	إجراءات توظيف الدافعية في التعليم
23	4. التغذية الراجعة
<b>24</b>	<b>ثالثاً: المذاكرة</b>
<b>24</b>	<b>أ. مهارات التهيئة للمذاكرة</b>
24	1. تهيئة المناخ الدراسي
24	2. محددات الاستذكار
25	3. مهارة تنظيم الوقت

# مدخل الدليل

## المقدمة

هناك العديد من المشكلات التي تواجه الطلاب وتحول دون نموهم وتقدمهم العلمي، وما ينتج عن ذلك من تسرب مدرسي في سن مبكرة، أو تكرار غياب، أو تدنٍّ في مستوى التحصيل الدراسي، الأمر الذي قد يكون له أثره البالغ على جودة حياة الطلاب فيما بعد، ودافعيتهم للإنجاز. وانطلاقًا من دور وزارة التعليم -ممثلًا بالإدارة العامة للإرشاد الطلابي- في رعاية الطلاب نفسيًا واجتماعيًا، وتقديم كافة سبل الدعم والمساندة لهم، ووضع حلول مناسبة لمشكلات التسرب، والغياب، والتأخر الدراسي، والرسوب، يأتي دليل التدخلات التربوية ليقدم شرحًا مفصلاً لطرق التصدي لهذه المشكلات من خلال رصد بعض التقنيات التي ثبتت فاعليتها إما بالبحث العلمي، أو التجربة العملية، أو كليهما معًا؛ لتكون بين أيدي الموجهين الطلابيين، والموجهات الطالبات، تمكنهم من تقديم المساعدة المهنية للطلاب والطالبات، وقد قُسم محتوى هذا الدليل إلى ثلاثة أجزاء رئيسية، يتناول الجزء الأول منها مدخل الدليل ويتكون من المقدمة، وإرشادات استخدام الدليل، وأهدافه، والمصطلحات، ويستعرض الجزء الثاني أهم الأعراض السلوكية التي تظهر على الطلبة المحتمل وقوعهم في المشكلات المستهدفة، والأسباب العامة خلف هذه المشكلات، والآثار المترتبة عليها، وأدوار ذوي العلاقة، إضافة إلى طرق توظيف التدخلات، بينما يتناول الجزء الثالث عددًا من الفنيات والمهارات (التدخلات التربوية) المقترحة لعلاج المشكلات، ويتكون من الفنيات المعرفية السلوكية، والدافعية وسلوك الإنجاز، والمذاكرة، والاختبارات، والمهارات الاجتماعية، والميسرات الاقتصادية، ورسائل تربوية للأسرة، إضافة إلى نماذج لإجراءات التنفيذ.

## إرشادات استخدام الدليل

بُني دليل التدخلات التربوية بناءً متسلسلاً، متضمناً عددًا من المهارات النفسية والتربوية؛ ويفضل التعامل مع الدليل وفق هذا التسلسل، حتى يتمكن الموجه الطلابي من رسم صورة مجملية عن الدليل، كما يمكن التعامل مع كل جزء منه، وكل مهارة على حدة، بحيث تُستثمر في مجالها. وللاستفادة من الدليل نقترح بعض الاستخدامات الآتية:

- 1 «توظيف محتوى الدليل في الجانب الإنمائي، والوقائي، والعلاجي بالطريقة التي يراها الموجه الطلابي مناسبة.
- 2 «تمكين الطلاب من المهارات التي احتواها الدليل من خلال التدريب.
- 3 «رفع مستوى وعي المجتمع المدرسي بالمهارات والإجراءات التنفيذية في الدليل عبر الوسائل المتاحة.

## أهداف الدليل

- يهدف الدليل إلى مساعدة الموجهين الطلابيين في أداء مهمتهم عند التعامل مع حالات الطلاب الذين يواجهون خطر الوقوع في المشكلات، أو من يعانون فعلًا منها، كما يهدف أيضًا إلى:
- تقديم الخدمة التوجيهية بمهنية في مستوياتها الإنمائية، والوقائية، والعلاجية.
  - رفع مستوى الوعي عند المعلمين، والطلاب، وأسرهم بمحتوى الدليل.
  - تعزيز نواتج التعلم لدى الطلاب.
  - تقديم أنموذج يحتذى به في اختيار بعض التقنيات الأخرى التي تتوافق مع حالات الطلاب.
  - تمكين الطلاب، والموجهين، والمعلمين من إتقان المهارات التي تضمنها الدليل.

## المصطلحات

ورد في هذا الدليل عددٌ من المصطلحات، من المناسب تعريفها ليكون القارئ على دراية وإلمام بمدلولها، وهي على النحو الآتي:

### التدخلات

الأساليب، والتقنيات التربوية، والنفسية، والاجتماعية، والصحية، بمستوياتها الإنمائية، والوقائية، والعلاجية، التي تساعد الطالب على تحسين أدائه، وتجاوز مشكلاته التي يعاني منها.

### التسرب

ترك الطالب المدرسة دون إتمام الصف الدراسي الذي التحق به، أو المرحلة التعليمية التي التحق بها.

### الغياب

عدم حضور الطالب للمدرسة في المواعيد الرسمية المحددة، لمدة يوم دراسي كامل.

### الرسوب (الإعادة)

عدم تحقيق الطالب للحد الأدنى من المعارف والمهارات المطلوبة للنجاح في مادة دراسية أو أكثر، ويلزمه البقاء لمدة عام دراسي آخر في نفس الصف.

### التأخر الدراسي (الإكمال)

عدم تحقيق الطالب للحد الأدنى من المعارف والمهارات المطلوبة للنجاح في مادة دراسية، أو أكثر، ويتاح له فرصة التعويض في اختبار الدور الثاني.

### المنهج الإنمائي

تنمية قدرات الطلاب وزيادة كفاءاتهم، وتوجيه نموهم التوجيه السليم، والارتقاء بسلوكهم إلى أقصى درجة ممكنة من النجاح.

### المنهج الوقائي

وقاية الطلاب من الوقوع في المشكلات، وتبصيرهم بأفضل الطرق للابتعاد عنها وتلافي حدوثها، ولهذا المنهج ثلاثة مستويات هي:

- 1- الوقاية من الدرجة الأولى: تهدف إلى منع حدوث المشكلات، بإزالة أسبابها.
- 2- الوقاية من الدرجة الثانية: تهدف إلى الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب في مرحلته الأولى بقدر الإمكان؛ للسيطرة عليه ومنع تطوره وتفاقمه.
- 3- الوقاية من الدرجة الثالثة: تهدف إلى محاولة تقليل الآثار السلبية للاضطراب على الطالب.

### المنهج العلاجي

مساعدة الطالب على علاج مشكلاته والعودة إلى حالة التوافق والصحة.

# الفصل الأول



## المشكلات (أعراضها - أسبابها - الآثار المترتبة عليها)

تعود المشكلات بأنواعها إلى عوامل بيولوجية، وأخرى بيئية مكتسبة، وستكون العناية في هذا الدليل بالعوامل البيئية، وأما العوامل البيولوجية فترك لأهل الاختصاص في المجال الصحي. غير أن الموجه الطلابي في يده التعاون، وتبادل الاستشارة مع أهل الاختصاص والإحالة لهم عند وجود حاجة لذلك. وتساعد الأعراض السلوكية التي تظهر على الطلاب المعرضين لخطر المشكلات الموجه الطلابي على التنبؤ بمشكلاتهم قبل وقوعها، والوقوف على أسبابها، مما يتيح الفرصة لتقديم التدخلات الوقائية والعلاجية في الوقت المناسب. كما يجب الانتباه إلى أن بعض التغييرات التي تظهر على بعض الطلاب لا تشكل عامل خطورة عليهم، وإنما يعد ذلك أمرًا طبيعيًا، مع الإحاطة بزيادة الحاجة إلى حالة التدخل من قبل الموجه الطلابي أو من يباشر الحالة عند ظهور أكثر من عامل خطورة على الطالب، وللوصول إلى الأسباب الحقيقية ينبغي اتباع عددٍ من الإجراءات الآتية، وهي:

1. ملاحظة سلوك الطلاب والتعرف على أسباب المشكلة؛ لدراسة المؤشرات الناجمة عن حدوثها، ووضع الحلول المناسبة لها؛ والتعرف على كيفية تشكُّل جماعتهم، ودراسة المؤشرات التي تظهر عليهم وتوحي بوجود مشكلاتٍ ما.
2. مقابلة الطالب ومعرفة المشكلة وأسبابها من وجهة نظره، واستخدام أدوات جمع المعلومات المعروفة في المجال مثل: المقابلة، والملاحظة، ودراسة الحالة ..... حتى يتمكن من جمع المعلومات بدقة.
3. التأكد من صحة المعلومات التي حصل عليها من خلال الرجوع إلى مصادر أخرى متعددة وموثوقة، كالمعلمين، وأولياء الأمور، وبعض المقربين من الطالب مثل زملاء.
4. تجنب التسرع في الحكم على سلوك الطالب.
5. المحافظة على سرية المعلومات، والالتزام بأخلاقيات المهنة.
6. الإحالة للمختصين عند خروج المشكلة عن حدود إمكانات الموجه الطلابي، أو عند الحاجة إلى تدخل أكثر تخصصية.

## الأعراض - الأسباب

المجال	الأعراض	الأسباب
التربوي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الهروب من الفصل أو المدرسة.</li> <li>- التأخر الصباحي عن المدرسة.</li> <li>- الغياب الجزئي أو الكلي عن المدرسة.</li> <li>- تدني مستوى التحصيل الدراسي للطالب.</li> <li>- ضعف المشاركة في الأنشطة المدرسية.</li> <li>- ظهور صعوبات التعليم ومشكلات التحصيل.</li> <li>- الإهمال في أداء الواجبات المنزلية.</li> <li>- كثرة المشكلات داخل وخارج المدرسة.</li> <li>- عدم الانضباط داخل الفصل.</li> <li>- إهمال الكتب والأدوات التعليمية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- البيئة المدرسية غير مهيأة من حيث البناء والتهوية والإضاءة.</li> <li>- انخفاض مستوى الدافعية للتعليم.</li> <li>- تأرجح النظام المدرسي بين الصرامة والقسوة.</li> <li>- الاستخدام المفرط للعقاب داخل المدرسة.</li> <li>- ضعف مراعاة المعلم للفروق الفردية.</li> <li>- عدم توفر الوسائل والأساليب والأنشطة الكافية والمناسبة لميول الطلاب وقدراتهم واستعداداتهم.</li> <li>- ضعف الاكتشاف المبكر لمشكلات الطلاب.</li> <li>- كثرة التكاليف والواجبات المنزلية التي يعجز الطالب عن الإيفاء بمتطلباتها.</li> <li>- ضعف استخدام المعلم للأساليب التربوية الصحيحة (داخل الفصل - خارجه)</li> <li>- ضعف تطبيق القوانين التي تحفظ للطالب حقه في التعليم الأساسي، وتلزم كل من يحاول خرقها.</li> </ul>
السلوكي و النفسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحزن، الانعزال، عدم الثقة في النفس، التردد، البكاء...</li> <li>- التهاون بتوجيهات المعلم والمدرسة (العناد).</li> <li>- الشرود الذهني أثناء الحصة.</li> <li>- الاتجاهات السلبية نحو المدرسة وعدم الرغبة في التعليم.</li> <li>- قصور في فهم بعض المواد الدراسية.</li> <li>- السلوك العدواني.</li> <li>- الاعتداء على ممتلكات الغير.</li> <li>- قضم الأظافر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- انخفاض مستوى الثقة بالنفس.</li> <li>- الشعور بالوحدة والعزلة عن المجتمع الخارجي.</li> <li>- الإجهاد وعدم أخذ فترات استراحة مناسبة.</li> <li>- فقدان القدرة على إدارة الوقت وتنظيمه.</li> <li>- الشعور بالملل والرتابة والروتين.</li> <li>- نفور الطالب من الأسلوب الذي يستخدمه المعلم.</li> <li>- تهديد الطالب (المعلم، الطالب، الإدارة...).</li> <li>- الغضب والتوتر.</li> </ul>
الأسري و الاجتماعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سوء العلاقة بين المعلم والطالب.</li> <li>- ضعف المهارات الاجتماعية.</li> <li>- التأثير السلبي بسلوك الأقران.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانعزال وضعف التواصل مع الآخرين.</li> <li>- التفكك الأسري (كثرة الخلافات الأسرية، انفصال الوالدين، الطلاق...).</li> <li>- تعارض الأنماط السلوكية بين الأب والأم حول تنشئة الأبناء.</li> <li>- انخفاض مستوى تعليم الوالدين.</li> <li>- جهل الأسرة بالتقنية وطريقة التعامل معها.</li> <li>- الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية.</li> <li>- ضعف عوامل الضبط والرقابة من الأسرة.</li> <li>- الحرمان من ممارسة الهوايات المفضلة.</li> <li>- عدم مبالاة الوالدين بمستويات أبنائهم التعليمية والآثار المترتبة عليها.</li> <li>- موت الأبوين أو أحدهما وتحمل الطالب المسؤولية.</li> <li>- الرفقة السيئة للطالب.</li> </ul>
الاقتصادي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المظهر الخارجي (الملابس، النظافة ...)</li> <li>- عدم امتلاكه المصروف اليومي.</li> <li>- عدم امتلاك الأدوات المدرسية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم قدرة الأسرة على الإيفاء بمتطلبات المدرسة، واحتياجات الطالب.</li> <li>- عدم وجود شبكة للإنترنت.</li> <li>- عدم توفر المكان والأدوات المناسبة للدراسة في المنزل.</li> <li>- بُعد المدرسة عن مكان السكن.</li> </ul>
الصحي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النوم داخل الفصل.</li> <li>- التشوهات الجسدية، السمنة، النحافة.</li> <li>- الإعياء أو الإجهاد.</li> <li>- تشوهات القوام (العمود الفقري)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرض الطالب المستمر وحالته الصحية.</li> <li>- الإصابة ببعض الأمراض (الصداع، المغص، الجهاز التنفسي).</li> <li>- الإصابات والإعاقات الذهنية والبدنية المفاجئة (الحوادث، الكوارث الطبيعية، الجوائح...).</li> <li>- ضعف الحواس الجزئي (النظر، السمع)</li> </ul>

تنبيه: ليس كل عرض مربوط بالسبب المذكور أمامه

## الآثار المترتبة على المشكلات

### الآثار

#### الطالب

- ضعف الطموح الشخصي.
- التمرد على القوانين والأنظمة المدرسية.
- ضعف الكفاءة والفعالية.
- تدني فرص العمل في المستقبل.
- تدني مستوى قيم التعلم، وضعف الهوية، والانتماء الوطني.
- الحرمان من المكانة الاجتماعية المتميزة في المجتمع.
- عدم الاستقرار النفسي والشعور بالنقص والفشل والندم المستمر.
- تشكل أفكار سلبية تجاه المدرسة.
- ضعف التأهيل العلمي.
- انخفاض القدرة على تحقيق الرفاه والسعادة.

#### الأسرة

- نشوء العلاقات الأسرية غير السوية.
- زيادة الأعباء المادية والمعنوية على الأسرة.
- صعوبة توفير مطالب الحياة له ولأسرته.
- التأثير الشديد بتقلبات الحياة (الحوادث، الكوارث الطبيعية ...)
- عدم الاستقرار المكاني للأسرة.

#### المدرسة

- ارتفاع نسبة (التأخر الدراسي، والرسوب، الغياب، الانقطاع، التسرب)
- تفشي ظاهرة الغش.
- تنامي العنف المدرسي بين الطلاب.
- الهدر التعليمي وضعف مخرجات التعليم.
- ارتفاع الفاقد التعليمي.

#### المجتمع

- ارتفاع نسبة الأمية في المجتمع، والانحراف الأخلاقي.
- انتشار بعض السلوكات السيئة مثل السرقة، والأعمال المشوهة.
- ارتفاع نسبة البطالة وزيادة الأعباء.
- اختلال البنية الاجتماعية، وعدم تكافؤ الفرص بين أفراد المجتمع.
- ارتفاع معدل الجريمة.

#### الصحة

- انتشار الأمراض المزمنة.
- ضعف مستوى الوقاية الطبية.
- ضعف العناية بالجانب الصحي.

## أدوار ذوي العلاقة

### دور إدارة المدرسة (وكيل شؤون الطلاب)

1. حصر المشكلات المستهدفة (الغياب، التسرب، التأخر الدراسي، الرسوب) ومتابعتها بالتعاون مع الموجه الطلابي.
2. التعرف على الطلاب الأولي بالرعاية ومتابعتهم بالتنسيق مع الموجه الطلابي.
3. متابعة البرامج الإثرائية المقدمة للمعلمين حول اكتشاف المشكلات المستهدفة ومتابعتها.
4. التواصل مع أولياء أمور الطلبة الذين تظهر عليهم بعض أعراض المشكلات المستهدفة من خلال وسائل التواصل الرسمية.
5. الرفع بحالات الانقطاع والتسرب لمكتب التعليم، ومتابعتها.
6. متابعة تقارير التدخلات عن طريق لجنة التوجيه الطلابي بالمدرسة.

### دور الموجه الطلابي

1. تزويد المعلمين بخطة التدخل المناسبة لمشكلة الطالب، وتفعيلها مع المعلمين لرفع مستوى الدافعية.
2. تفعيل التدخلات التربوية لرفع مستوى الدافعية للتعلم لدى الطلاب بالتعاون مع المعلمين.
3. متابعة مشكلات الطلاب (الغياب، التأخر الدراسي، التسرب، الرسوب) ومدى التحسن الذي طرأ عليها.
4. توعية أولياء الأمور ومشاركتهم في بحث أسباب المشكلات وحلولها. (مجالس أولياء الأمور، وقنوات التواصل...).
5. تفعيل محتويات الدليل بالتعاون مع منسوبي المدرسة والأسرة؛ لمساعدة الطالب وتمكينه من المهارات التربوية التي تضمنها الدليل.
6. تفعيل محتويات الدليل بالتعاون مع منسوبي المدرسة والأسرة.

### دور المعلم

1. متابعة الطالب وتدوين الملاحظات على سلوكه.
2. تعزيز إنجازات الطالب داخل الفصل، وتحفيزه على المواظبة.
3. مراعاة الفروق الفردية أثناء الحصص الدراسية باستخدام أساليب متنوعة.
4. تزويد الموجه الطلابي بالأعراض السلوكية والتربوية للمشكلات المستهدفة التي تظهر على الطالب.
5. المشاركة مع الموجه الطلابي في تنفيذ خطة التدخلات التربوية.

### دور الأسرة

1. توفير الاحتياجات الأساسية للأبناء.
2. مساعدة الأبناء على تحديد أهدافهم، والتخطيط لها والعمل على تحقيقها.
3. تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصيات الأبناء، والتعامل بوعي مع الجوانب السلبية.
4. التواصل مع المدرسة لمتابعة الأبناء.
5. تشجيع الأبناء على اختيار المسار التعليمي المناسب وفق قدراتهم وميولهم.
6. إثارة الدافعية لدى الأبناء نحو التعلم.
7. المشاركة مع المدرسة في تنفيذ خطة التدخلات التربوية.

## طرق توظيف التدخلات التربوية

يظل تطبيق التدخلات التربوية عملاً تكاملياً بين أطراف العملية التعليمية في المدرسة، والأسرة، هدفه مساعدة الطالب في تنمية جوانبه الشخصية والأكاديمية؛ ونشر محتوى هذا الدليل منوط بالدرجة الأولى بالموجه الطلابي، يشاركه المعلم، ورائد النشاط، والأسرة. ويمكن توظيف محتوى الدليل من خلال الآتي:

- 1- الجلسات الفردية والجماعية.
- 2- الحصص التعليمية.
- 3- اللقاءات، والمحاضرات.
- 4- الندوات.
- 5- الورش التدريبية.
- 6- الإذاعة الصباحية.
- 7- النشرات.
- 8- الوسائط التقنية.

وقد صُنِّفت التدخلات التربوية الواردة في الدليل تصنيفاً يسمح بتوظيفها في أيٍّ من المناهج الثلاثة، المنهج الإنمائي، والوقائي، والعلاجي، مع التذكير بأنه يصعب وضع حدودٍ فاصلة بين هذه المناهج، وفي حال استخدام أي مهارة من مهارات الدليل فعلى الموجه الطلابي مراعاة بعض النقاط، ومنها:

- 1- الهدف المراد تحقيقه من استخدام هذا التدخل.
  - 2- تمكّن الموجه الطلابي من التدخل.
  - 3- حالة الطالب (المستوى العقلي، درجة النضج، تعاون الأسرة...)
  - 4- طبيعة المرحلة العمرية (خصائص النمو) للطالب في كل مرحلة من مراحل التعليم.
- مثال:

**مهارة تحديد الأهداف:** تستخدم في الجانب الإنمائي والوقائي لمساعدة الطلاب على التعريف بالأهداف وأهميتها وطريقة بنائها، بينما تستخدم بطريقة علاجية في حال كون الطلاب ليس لديهم أهداف مستقبلية تساعد في رفع دافعيتهم.

**حل المشكلات:** تستخدم بطريقة إنمائية ووقائية في حال وجود حاجة يُقدِّرها الموجه الطلابي لبناء أنموذجٍ لدى الطلاب، حول الطريقة الصحية، والعلمية في التعامل مع المشكلات في حال تعرُّض الطلاب لها، وتستخدم بطريقة علاجية في حال كان الطلاب يعانون من مشكلة حقيقية يعيشونها بالفعل.

**مهارة التلخيص:** تستخدم بطريقة إنمائية ووقائية للطلاب على نحوٍ عام، لتعريفهم بالمهارة وكيفية تطبيقها، وتعدُّ مهارةً علاجية في حال كون الطالب لديه مشكلة في اختزال المادة المقررة بطريقة أنموذجية، تعيق نموه التعليمي

## الفصل الثاني

## التدخلات التربوية



تقوم الخدمة التوجيهية وفق ثلاثة مناهج رئيسة، وهي: المنهج الإنمائي، والمنهج الوقائي، والمنهج العلاجي، وهذا الجزء من دليل التدخلات التربوية يحاول التماسي مع هذه المناهج، من خلال اختيار المهارات المناسبة لكل منهج، ومن الجدير ذكره أن المنهج الإنمائي يتفق مع طبيعة النمو ومتطلباته، ويهدف إلى التطوير والتحسين، كما أن المنهج الوقائي يهدف إلى محاولة تجنب المشكلات أو التخفيف من حدتها، بينما المنهج العلاجي يهدف إلى التصدي لحالات الطلاب الذين وقعوا في مشكلات بالفعل. والمتوقع أن يستحوذ المنهجان الإنمائي والوقائي على جل وقت الموجه الطلابي والعاملين في المدرسة. وقد صُنِّعت التدخلات إلى: الفنيات المعرفية، والدافعية وسلوك الإنجاز، والمذاكرة ومهاراتها، ومهارات الاختبارات، والمهارات الاجتماعية والميسرات الاقتصادية، وأخيراً رسائل تربوية للأسرة.

### تذكر:

محتوى هذا الدليل لا ينفصل عن بقية الأدلة والبرامج الأخرى التي صدرت عن الإدارة العامة للإرشاد الطلابي، بل يتكامل معها في كل أجزائه، ومن هذه الأدلة والبرامج، على سبيل المثال لا الحصر، برامج وخدمات التوجيه الطلابي، وقواعد السلوك والمواظبة، ودليل التربويين لرعاية السلوك وتقويمه، وبرنامج تنمية الدافعية لرفع المستويات التحصيلي، وبرنامج الاستخدام الآمن للإنترنت والألعاب الإلكترونية.

### أولاً: الفنيات المعرفية السلوكية:

#### 1. إعادة البناء المعرفي:

إن إعادة البناء المعرفي هي لب عملية العلاج المعرفي السلوكي، وأحدث النماذج التي ثبتت فعاليتها مع المشكلات المتنوعة، وفيما يأتي توضيح لأهم الخطوات التي تمر بها هذه العملية:

#### المرحلة الأولى: ويتم فيها:

- الاستقبال وبناء العلاقة التوجيهية (التقبل غير المشروط، التعاطف، الأصالة).
- تحديد المشكلة.
- التعرف على حياة الطالب ونسقه المعرفي (الاهتمامات، والاتجاهات، والمعتقدات...).
- شرح أهداف وفكرة التوجيه.
- القياس القبلي

#### المرحلة الثانية: ويتم فيها:

1. التعرف على المواقف المنشطة للمشكلة (الأحداث التي ساعدت على ظهور المشكلة).
2. التعرف على الأفكار غير العقلانية المتصلة بالموقف.
3. الواجبات المنزلية المطلوبة من الطالب وفق نموذج رصد الأفكار والمواقف المثيرة للمشكلة.

## مثال على أنموذج رصد الأفكار غير العقلانية

ملاحظات	شدة الانفعال (10 - 0)	المشاعر السلوك	الأفكار	الموقف	اليوم / التاريخ / الزمن
السلوك: غياب متكرر	8	حزن، ضيق عدم المشاركة، عدم حل الواجب	يكرهني، مستقصدني	سلمت على المعلم ولم يرد السلام	-

- يقوم الطالب باستكمال حقول الجدول كواجب منزلي يرصد عبره المواقف المنشطة للمشكلة والأفكار والمشاعر والسلوك ويحدد درجة الانفعال.
- يقوم الموجه الطلابي باستعراض النموذج وتحليل ما تم تدوينه ومناقشته مع الطالب وتوضيح العلاقة بين أفكار الطالب ومشاعره وسلوكه.

### المرحلة الثالثة: ويتم فيها:

دحض الأفكار غير العقلانية، وإعادة بناء نسق معرفي عقلاني جديد من خلال:

- الطرق المعرفية: توضيح العلاقة بين الأفكار غير العقلانية (المدرسة غير مفيدة، طلاب الفصل يخططون لإيذائي، مادة الرياضيات لا تفيدني في الواقع، المعلم يكرهني...) والاضطرابات السلوكية والانفعالية، عبر الحوار، المناقشة المنطقية مع استخدام الأدلة والبراهين العلمية، وقف الأفكار، أسلوب السخرية والاستهزاء من الأفكار غير العقلانية...
- الطرق الانفعالية: التخيل العقلاني، لعب الأدوار، النمذجة، مواجهة الشعور بالخجل والدونية...
- الطرق السلوكية: أساليب الإشراف الإجرائي، كالتعزيز والعقاب، والكف المتبادل، والاسترخاء العضلي، والواجبات المنزلية؛ والإشراف الكلاسيكي كالتطمين التدريجي، والتنفير...

### المرحلة الرابعة: ويتم فيها:

- القياس البعدي
- إنهاء الجلسات .
- متابعة الحالة.
- إغلاق ملف الحالة.



## 2. حل المشكلات:

**المشكلة:** يقصد بها صعوبة، أو غموض، أو سؤال محير يحتاج إلى تفسير، وإيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من حدتها أو علاجها بالكلية.

**حل المشكلة:** هو عملية فكرية يستخدم فيها الطالب ما لديه من معارف ومهارات، من أجل الاستجابة لموقف غير مألوف (مشكلة). كأن تكون المشكلة البحث عن حل لمسألة رياضية، أو تصميم تجربة علمية، أو صعوبة في فهم مادة علمية، أو توتر العلاقة مع زميل في المدرسة، أو قلق الاختبارات ...

### خطوات حل المشكلة:

1. تشجيع الطالب على الاعتراف بالمشكلة، وبقدرته على حلها.
2. تحديد المشكلة تحديداً دقيقاً.
3. جمع المعلومات والبيانات المتصلة بها (تحليل المشكلة).
4. تشجيع الطالب على التفكير في جميع الحلول الممكنة.
5. دراسة الحلول والمفاضلة بينها واختيار الأفضل.
6. تنفيذ الحل وتجريبه.
7. تقييم النتائج، واختيار الحل البديل في حال عدم نجاح الحل السابق.

## 3. التعلم الذاتي:

إن أحد الأخطاء التي ترتكب، هي الاعتقاد بأن التعلم مقصورٌ على المدرسة فقط، وهذا الاعتقاد في غير مكانه، إذ يمتد النمو الفكري، والاجتماعي والتحصلي خارج حدود المدرسة، وهذا الامتداد يعزز الرغبة والقدرة على التعلم في نفس الوقت، وهنا بعض الخطوات المقترحة لتطوير مهارة التعلم الذاتي داخل المنزل، والتي يمكن للموجه الطلابي تعريف الطلاب بها، وتعزيزها، ومساعدة الطلاب على استثمار ما لديهم من قدرات واستعدادات، وهي على النحو الآتي:

- تخصيص وقتٍ محددٍ للقراءة اليومية (20 دقيقة)، إما بصورة فردية أو مع العائلة.
- تكرار القراءة على نحو يومي.
- اختيار تطبيقات مناسبة للقراءة.
- طلب التوجيه من الأسرة أو المعلم عند الحاجة.
- تجريب ما تم تعليمه، والعمل على تطبيقه والتحكم فيه.
- خلق قوانين وأساليب خاصة بالتعلم.
- اكتشاف أساليب التعلم المفضلة والتركيز عليها.
- مشاركة الآخرين في التعلم.
- شرح الأشياء الجديدة التي تم تعلمها.
- ممارسة التعلم بطريقة اللعب.
- التركيز على ما تم تعلمه، وليس على الأداء (لا تركز على أدائك في اختبار الرياضيات على سبيل المثال، بل ركز على ما تعلمت في الرياضيات)
- تحويل كل يوم إلى يومٍ تعليمي.
- الاعتراف بالإنجازات بغض النظر عن مدى صغرها.
- التركيز على نقاط القوة أثناء التعلم.

## ثانيًا: الدافعية وسلوك الإنجاز

الدافعية شرطٌ أساسيٌّ يتوقف عليه تحقيق الأهداف التعليمية سواء في تحصيل المعلومات والمعارف، أو في تكوين الاتجاهات والقيم، أو في اكتساب المهارات التي تخضع لعملية التدريب والممارسة، ويمكن الرفع من مستوى دافعية الطلاب من خلال عدد من الإستراتيجيات نذكر بعضًا منها:

### 1. تحديد الأهداف:

إن وجودَ أهدافٍ محددةٍ يرفع مستوى الدافعية، وبالتالي يساعد الطالب على أن يكافح من أجل تحقيقها، وهناك عدة أسباب تجعل من تحديد الأهداف عاملًا مهمًا في كفاءة الأداء وتحسينه، وهي:

- توجه الأهداف اهتمامنا نحو المهمة.
- تعمل الأهداف على تحريك الجهد نحو المهام المحددة.
- تزيد الأهداف من إصرار الطالب وتصميمه على إنجاز المهمة المحددة.
- تشجع الأهداف على تطوير وابتكار استراتيجيات جديدة.

### خصائص الأهداف:

- متوافقة مع القدرات والمهارات: معرفة مواطن القوة والضعف في شخصية الطالب تمكنه من وضع أهداف قابلة للتنفيذ.
- واقعية: أي في حدود قدرات الطالب وإمكاناته.
- قابلة للتحقيق: يمكن تحقيقها بالطريقة الصحيحة، وعن طريق الطالب نفسه.
- قابلة للقياس: من المهم أن يقاس مدى التقدم نحو تحقيق الهدف، في الفترة الزمنية المحددة.
- مرنة: أحيانًا قد لا تسير الأمور وفق الطريق المتوقع، والهدف الجيد هو القابل للتعديل وإعادة التشكيل حسب المتغيرات.

### 2. قصص النجاح والإلهام والسير الذاتية:

للاطلاع على السير الذاتية وقصص النجاح والإلهام أثرٌ مهم في تحفيز الطلاب، والرفع من مستوى دافعيتهم نحو التعلم، وخصوصًا تلك القصص التي حقق أصحابها نجاحًا علميًا مرموقًا، واحتلوا مراكز وظيفية واجتماعية عالية. ومن هذا المنطلق؛ نورد بعض الفوائد التي تنعكس إيجابًا على مستوى تحصيل الطلاب، مع التذكير ببعض النقاط التي يجب أن تراعى أثناء استخدام هذه القصص.



1. عند اختيار قصص النجاح لابد من الأخذ في الاعتبار الثقافة التي نشأ فيها هذا النموذج؛ إذ من الطبيعي أن تختلف الثقافات، وما يكون مقبولًا في ثقافة ما قد لا يكون مقبولًا في ثقافة أخرى.
  2. من المهم التركيز على السلوك النموذجي وليس على الشخصية؛ إذ من الصعوبة بمكان الحصول على أنموذج يُقتدى بكل تصرفاته، عدا شخصية الرسول صلى الله عليه وسلم.
  3. تجنب تسليط الضوء على سلوك أو عادة أو نصيحة تسليطًا مبالغًا فيه، حيث يُفقد ذلك القصة الملهمة قيمتها، فتتحول إلى مجرد ممارسة غير واعية وغير هادفة، وتصبح فائدتها محدودةً.
- أمثلة على النماذج: شخصيات الصحابة الكرام، القادة العلماء، الرياضيون.

### فوائد قصص النجاح والإلهام:

هناك العديد من الفوائد لقصص النجاح، ومنها:  
الإلهام والتحفيز: الاطلاع على تجارب الناجحين والصعوبات التي مروا بها يترك لدى الطلاب دافعًا وحافزًا قويًا لقبول التحدي ومواجهة الصعوبات وتجاوزها.

### تعديل الاتجاه نحو الواقع:

عندما نقرأ سير الناجحين نعرف الواقع الذي كانوا يعيشونه، والصعوبات التي اعترضت طريقهم، وبالتالي تتغير الاتجاهات نحو الواقع وترتفع المعنويات وتزيد الدافعية نحو تحقيق الأهداف.

### الاقتداء والتعلم:

التعرف على تفاصيل مسيرة نجاحٍ حقيقية قد تدفع الطلاب إلى تجربة مشابهة، وتعلم بعض الخيارات والمهارات المهمة لتحقيق النجاح، وهذا يعني فهم طريقة تفكير الناجحين، والتعرف إلى الأمور التي أعاقتهم وكيف تغلبوا عليها، ومحاسناتهم في النجاح.

### الاستفادة من النصائح والتوجيهات:

الهدف الأساسي من قراءة سيرة النجاح وسرد قصص النجاح والإلهام، هو اكتساب الخبرة، وفهم عوامل النجاح، وتحليل تجربة الناجحين للاستفادة منها، والاستماع للنصائح والتوجيهات المباشرة التي يقدمها الناجحون، وفهم الرسائل الخفية التي تستخلص من مسيرتهم.

#### لاصقة

البعض يميل إلى تحديد شخصية ملهمة يتذكرها طيلة مسيرته نحو النجاح، فكلما واجه مشكلة أو شعر باليأس يجدها دافعة له إلى الأمام.

### 3. التعزيز

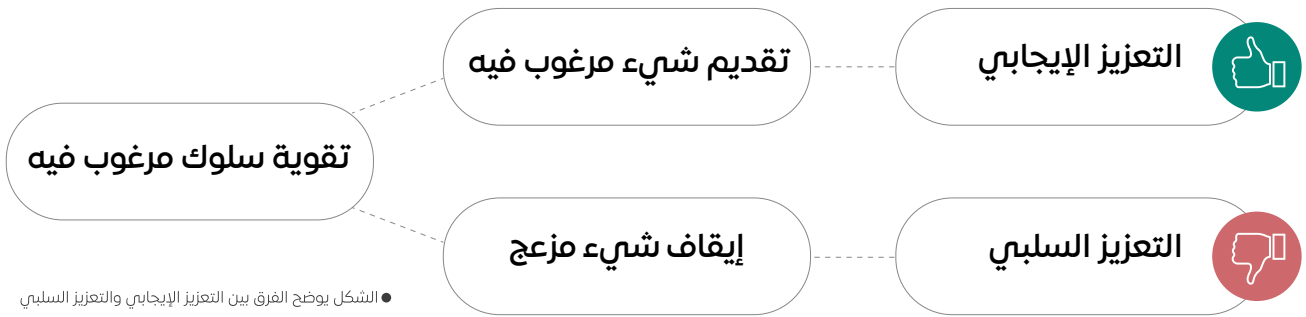
يقصد بالتعزيز أي مثير يؤدي وجوده أو استبعاده إلى زيادة احتمال حدوث الاستجابة وبقائها واستمرارها، وينقسم إلى قسمين: التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي.

#### التعزيز الإيجابي:

هو مثير مرغوب يتبع السلوك، وله قيمة إيجابية بالنسبة للطالب، مما يؤدي لتقوية السلوك وتثبيته.

#### التعزيز السلبي:

هو إزالة مثير غير مرغوب بعد القيام بالسلوك المناسب ويعمل على زيادة تكراره وتقويته، مثال: حل الطالب الواجبات لتجنب خصم الدرجات، إحضار المعلم دفتر التحضير لتجنب لوم مدير المدرسة، الخروج مبكرًا لتجنب زحمة الطريق ...



#### أنواع المعززات:

للمعززات أنواع كثيرة، وقد صنفت إلى: (تم إضافة التعداد الرقمي)

- 1- معززات غذائية مثل: أنواع الطعام والشراب التي يفضلها الطالب.
- 2- معززات مادية، مثل: الألعاب والقصص والأقلام والألوان ...
- 3- معززات رمزية، مثل: النقاط والكوبونات أو الكروت، والنجوم...
- 4- معززات نشاطية، مثل: الزيارات، والرحلات، والألعاب، والرسم...
- 5- معززات اجتماعية، مثل: الابتسامة، ونظرات الإعجاب، والتربيت على الكتف، والتحدث بشكل إيجابي مع الطالب.

## اختيار المعززات المناسبة:

نستطيع التعرف على المعززات التي تناسب حالة الطالب وتُسهم إسهامًا فاعلاً في تعديل سلوكه من خلال الآتي:

- 1- سؤال الطالب عن الأشياء التي يحبها.
- 1- ملاحظة الطالب وهو يؤدي السلوك، والتعرف على المعززات التي تتبع سلوكه وتثيره.
- 3- عرض جملة من المعززات على الطالب، وهو بدوره يحدد الأشياء التي يرغبها.
- 4- مقابلة الطالب، أو ولي أمره، ومعلميه والسؤال عن المعززات التي يفضلها.

## العوامل التي تؤثر في فاعلية التعزيز:

- 1- **فورية التعزيز:**  
أي أن يُقدّم التعزيز مباشرة بعد أداء السلوك المرغوب فيه.
- 2- **ثبات التعزيز:**  
الانتظام في طريقة تقديم التعزيز، بحيث يُستخدَم في مرحلة اكتساب السلوك التعزيز المستمر، وبعد اكتساب السلوك يُستخدَم التعزيز المتقطع.
- 3- **كمية التعزيز:**  
تحديد مقدار التعزيز الذي يُقدّم، وبوجه عام كلما كانت كمية التعزيز كبيرة كان أكثر جدوى.
- 4- **التنوع:**  
كلما تنوعت المعززات كلما كان أثرها أكبر وأقوى.
- 5- **الجدّة:**  
كلما كان المعزز جديدًا وغير مألوف كلما كان أثره أبلغ على ثبات السلوك المرغوب.

## إجراءات توظيف الدافعية في التعليم:

عندما نريد توظيف الدافعية لابد لنا من عملية ربط الدوافع الداخلية التي يحملها الفرد مع الدوافع الخارجية التي تحفز أو تثير دوافعه الداخلية مع معرفة الفوائد التي سنحصل عليها عند توظيف الدافعية، ويمكن توظيف الدافعية مع الطلاب من خلال الآتي:

1. إعطاء الحوافز المادية، مثل: الدرجات...، أو الحوافز المعنوية، مثل: المديح...
2. التأكيد على أهمية موضوع الدرس.
3. ربط التعلم بالعمل.
4. عرض قصص هادفة.
5. توظيف أساليب العرض المشوقة والمثيرة للانتباه، ومشاركة الطلاب خلال تنفيذه.
6. استخدام أساليب التهيئة الحافزة عند بدء الحصة الدراسية، أو عند تقديم الخبرة، مثل: قصص المخترعين، والأسئلة التي تدفع للعصف الذهني، العروض العلمية المثيرة لدهشة الطلاب.
7. استخدام وسيلة اتصال سليمة تزيد من قيام علاقة متينة بين الطالب وموضوع الدرس.
8. أن يتصرف المعلم كـ نموذجٍ للطلاب في الإقبال على القراءة والتعلم الذاتي، من خلال الجلوس معهم في المكتبة.
10. مشاركة المعلم طلابه في انفعالاتهم والتفاعل معهم.
11. تزويد المعلم بنتائج أعمالهم فور الانتهاء منها.

### تنويه



للاستزادة يمكن العودة لبرنامج الدافعية لبرنامج تنمية الدافعية للرفع من مستوى تحصيل الطلاب الذي تضمنته برامج وخدمات التوجيه الطلابي.

### لاصقة

بينت بعض البحوث أن أداء الطالب يمكن أن يقل ويتدهور إذا تم تأجيل تقديم التغذية الراجعة فترة قصيرة بعد انتهاء السلوك مباشرة. وعلت تلك البحوث هذه النتيجة بأن التغذية الراجعة التي يتم تأجيلها تقلل من حماس الطالب وتشعره بالإحباط، ولا تساعد على تعديل سلوكه وتصحيحه.

#### 4. التغذية الراجعة

عندما يجيب الطالب عن سؤال ما، أو يقوم بعمل ما، فإنه يود معرفة ما إذا كانت إجابته، أو العمل الذي عمله صحيحًا أم لا، لذا؛ فهو ينتظر ما سيقوله معلمه، أو من يقوم بالتغذية الراجعة، وتُعرّف التغذية الراجعة بأنها: تدخّل يظهر في شكل من أشكال التصحيح، والتوجيه لسلوك الطالب، يقوم به المعلم، أو الموجه الطلابي أو أي طرف آخر يمارس عملية التغذية الراجعة.

##### مصادر التغذية الراجعة:

تُستقى التغذية الراجعة من مصادر متعددة، منها الطالب نفسه الذي يمكن اعتباره مصدرًا للتغذية الراجعة إذا قام بتأمل سلوكه ونشاطه لمعرفة نقاط القوة والضعف فيها، والمعلم، والزملاء من الطلاب، والكتب والمراجع، ويمكنه أيضًا تلقي التغذية الراجعة من ولي أمره وأهله في المنزل.

##### أهداف التغذية الراجعة:

تُسهم التغذية الراجعة في تحقيق عدد من الأهداف، منها:

1. تعزيز الأداء الصحيح للطالب وتعديل أو تغيير الأداء الخاطئ لديه.
2. المساعدة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة مدة زمنية أطول، وتسهيل عملية استرجاعها.
3. ضبط السلوك وزيادة مستوى التحصيل.
4. مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، وتحديد الأخطاء التعليمية تحديدًا عامًا.

##### شروط التغذية الراجعة:

1. أن تكون واضحة ومختصرةً يمكن الاستفادة منها.
2. أن تكون وصفيةً بحيث تصف الأداء وصفًا مباشرًا أثناء التعلم.
3. أن تحتوي على بدايةً جيدةً تتضمن الثناء على الطالب، وأن تركز على الأداء لا على الأشخاص، بحيث تفصل بين الطالب وأدائه.
4. أن تكون فوريةً، أي تُقدّم بعد السلوك مباشرةً لتعزيزه، أو تطويره، أو تصحيحه.
5. أن تشجع الطالب على محاولة إيجاد الحل بالاعتماد على نفسه.
6. أن تشير إلى سلوكٍ يمكن تغييره بدلًا من السلوك الذي لا يمكن تعديله.
7. أن تقدم نماذج للأداء المطلوب الذي يسعى الطالب إلى تحقيقه.
8. أن تتصف بالدوام والاستمرارية وفي ضوء أهداف محددة للطالب.

## ثالثاً: المذاكرة:

### أ. مهارات التهيئة للمذاكرة:

#### 1. تهيئة المناخ الدراسي:

- تحديد أوقات المذاكرة، والمدة الزمنية لمراجعة المواد التي أُخذت في الصف في نفس اليوم.
- عدّ المذاكرة أولويةً، وعدم تأجيلها مهما كانت الأسباب.
- اتخاذ أسباب شحذ الدافعية للتحصيل العلمي، مثل: فترات الراحة، والمعززات...
- مراعاة المرونة في الجدول؛ ليقبل التعديل في الظروف الصعبة.
- عدّ فكرة المذاكرة مهمةً يوميةً.
- تهيئة مكان المذاكرة، وهي من العوامل التي لها تأثير على المذاكرة، ونتائج الاختبارات، مثل: درجة الحرارة، والتهوية الجيدة، والإضاءة، والهدوء والبعد عن الضوضاء، ووجود كرسي ومكتب مناسب، إضافة إلى الجماليات والتصميم والأشكال المحسنة للمكان؛ وتكون الكتب والدفاتر والأدوات قريبة وفي متناول اليد.
- التغذية الصحية للطلاب.

#### 2. محددات الاستذكار:

- عملية التحصيل المعرفي أو الاستذكار تعد فن من الفنون الذهنية، يقوم على التفكير الناقد، والوعي، والاستيعاب، والتحليل والمقارنة، والتطبيق، والتعميم، والتمييز، والربط بين المواد بعضها بعضاً، وربط هذا بمظاهر الحياة؛ ويتحقق هذا عبر محددات معينة، ومنها:
- توفر الدافع الذاتي أو الحماس لدى الطالب؛ لبذل الجهد والطاقة والعمل الجاد.
  - التكرار الواعي القائم على فهم المادة واستيعابها، والبعد عن التكرار الآلي.
  - توزيع الجهد المطلوب في الدراسة على عدة جلسات بدلاً من الجهد المركز في جلسة واحدة، بحيث تتخلل عملية الاستذكار فترات من الراحة.
  - التعلم الذاتي يلعب دوراً أساسياً في نجاح عملية التعليم، بحيث يعتمد الطالب على نفسه في جمع المعلومات والحقائق، وكتابة الملاحظات وإجراء التجارب، ومراجعة الكتب والمراجع.
  - استخدام طرق المذاكرة الصحيحة التي تساعد على فهم معنى المادة المتعلمة فهماً جيداً، وبقائها في الذاكرة فترة أطول.
  - اتباع الطريقة الكلية في الاستذكار للمادة المراد تعلمها، كوحدة متكاملة ومتماسكة.



### 3. مهارة تنظيم الوقت

المقصود بتنظيم الوقت: الأسلوب الفعال لاستخدام الوقت، والتخطيط له، وتجنب مضيعاته، ليكون محققًا للهدف، وكلما كان الطالب دقيقًا في تنظيم وقته وتوزيعه، كلما استطاع تحقيق أهدافه وتلبية حاجاته.

#### مهم في تنظيم الوقت:

- أن يحمل الطالب اتجاهًا إيجابيًا نحو الوقت وأهميته، وربط الإنجاز بالمحافظة عليه وتنظيمه.
- أن يعمل جدول زمني وفق أولوياته.
- أن يحدد الأوقات المهمة على الجدول، مثل: الاختبارات، أوقات تسليم المشاريع وأوراق العمل، الإجازات.
- أن يحدد فترات التنزه والاسترخاء على جدول الوقت.
- أن يخصص وقت أقل للمواد التي يراها سهلة بالنسبة إليه مقارنة بالمواد الصعبة.
- أن يوزع ساعات الاستذكار بدلًا من تجميعها في وقت واحد.
- أن يتجنب مضيعات، ومشتتات الوقت، مثل: مشاهدة التلفاز لفترات طويلة، والجوال، والألعاب الإلكترونية.
- أن يمارس المراقبة الذاتية الداعمة للمحافظة على الوقت.
- هناك أوقات أفضل للمذاكرة من غيرها، ويعتمد هذا على ماهية المادة التي يدرسها الطالب، وفي الغالب الفترات التي تعقب الراحة تكون أفضل الأوقات للمذاكرة.

#### لاصقة

يحصل الطلاب على درجات عالية عندما يكونون في مزاج جيد، وتنخفض درجاتهم في حالة سوء المزاج أو التوتر.

## 4. جدول المذاكرة

### 1. تهيئة المناخ الدراسي:

لا يكفي تنظيم الوقت ذهنيًا، بل يجب أن يكون هناك جدول مكتوب يسهل الوصول له متى ما أراد الطالب ذلك، علقًا أنه لا يوجد جدول مثالي يصلح لكل الطلاب، ولكن لكل طالب جدولته الخاص الذي يتناسب مع قدراته، وميوله، وأعماله الخارجية التي يقوم بها؛ وهناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند إعداد جدول المذاكرة، منها:

1. المرونة، بحيث يتأقلم الطالب مع الظروف الطارئة والصعبة التي قد تواجهه.
2. الوضوح، من حيث المضمون والشكل؛ ليسهل فهم الطالب لجدول المذاكرة، وتسهيل قراءته والاطلاع عليه.
3. الواقعية، بحيث يتوافق الجدول مع إمكانيات الطالب وقدراته؛ ويشتمل على:
  - تحديد فترات الراحة اليومية والأسبوعية.
  - تحديد فترات المراجعة وحفظ ما تمت دراسته.
  - الاهتمام بجميع المواد.
  - تحديد فترات عمل الواجبات.
  - تكون المذاكرة في أوقات نشاط الجسم والذهن (بعد فترات الراحة).
  - تجنب المذاكرة بعد تناول الطعام مباشرة.

### ب. مهارات المذاكرة

#### لاصقة

لكل طالب طريقته التي تناسبه في تدوين الملاحظات.

- تعد المذاكرة من أهم الأساليب في تحصيل أعلى مستويات الفائدة المرجوة من الدراسة، وهناك عدد من النقاط في هذا الشأن، ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار، ومنها:
- التخطيط، تحتاج المذاكرة إلى التخطيط الصحيح الذي يساعد على ترتيب الأولويات وتنظيم المواضيع المراد دراستها؛ بدءًا من الأهم فالمهم.
  - الاستعداد، لا بد من الاستعداد من الناحية النفسية، قبل البدء بمرحلة المذاكرة الفعلية؛ وذلك عن طريق تذكير الطالب نفسه بالهدف المنشود من المذاكرة وبقدرته على تحقيق هدفه المنشود.
  - اختيار الوقت الملائم، وهو الوقت الذي يجد فيه الطالب أنه أكثر إنتاجية ونشاطًا، وقد يختلف ذلك من شخص لآخر، حسب الأولويات ونمط الحياة.

- تهيئة المكان الملائم، ويُقصد بالمكان الملائم؛ المكان الذي تتحقق فيه شروط المكان الدراسي المثالي؛ كالإضاءة الكافية، والهدوء، وتجنب كل ما قد يلهي الطالب، ويشتت تركيزه.
- تجنب التشتت، والتشتت؛ عدم القدرة على التركيز على موضوع المذاكرة، وقد يحدث بأسباب متنوعة، منها؛ الشعور بالإرهاق، أو قلة النوم، أو التغذية غير السليمة، أو اضطراب العلاقات الأسرية، أو حدوث الخلافات بين الزملاء، أو القلق ...
- توفير الأدوات، مثل؛ دفاتر الملاحظات، والأقلام، والآلة الحاسبة، والأجهزة، وغيرها؛ من أجل توفير الوقت والجهد في البحث عن هذه الأدوات أثناء الدراسة.
- اتباع نظام المكافأة؛ بهدف المساعدة في زيادة طاقة الطالب وتحفيزه وتشجيعه على المذاكرة وتحمل صعوباتها، مثل؛ تناول وجبة معينة، أو قضاء وقت مع الأصدقاء، أو الذهاب في نزهة.
- التعليم المركز والتعليم الموزع؛ والتعليم الموزع يكون من خلال توزيع الجهد المطلوب في الدراسة على عدة جلسات بدلاً من الجهد المركز في جلسة واحدة، بحيث تتخلل عملية الاستذكار فترات من الراحة والاستجمام التي تساعد على ثبات المادة العلمية؛ والتعليم الموزع أودوم من التعليم المركز، ويستمر لفترة طويلة، ويزيد من عمق التعلم؛ بينما التعليم المركز فيفضل في بعض الفترات، كفترات الاختبارات وما قبلها، ويتم ربط نوع التعلم فيه بمهارات المذاكرة التي تم الحديث عنها في السابق، مثل؛ مهارة القراءة ومهارة التركيز والمراجعة والتنظيم ... وستتناول هذه المهارات في الفقرات القادمة مبتدئين بمهارة القراءة.

### 1. مهارة القراءة:

- القراءة العامة والتركيز على العناوين الرئيسة والفرعية.
- قراءة كل فقرة، وتلخيصها بأسلوب الطالب الخاص، وتحديد النقاط الرئيسة.
- تلخيص مجمل الفقرات الخاصة بكل عنوان فرعي.
- استذكار النقاط الرئيسة في مجمل موضوع القراءة.
- الكتابة أثناء عملية القراءة.
- القراءة بصوتٍ عالٍ أثناء المراجعة.
- الإجابة عن الأسئلة في نهاية الموضوع، وعند مواجهة الطالب لصعوبة ما في الإجابة عن بعض الأسئلة؛ فعليه إعادة قراءة الموضوع مرة أخرى حتى يتم إتقانه.

## 2. مهارة تنظيم الاستماع:

تُعد مهارة الاستماع من المهارات الهامة التي تساعد الطالب على اكتساب المعرفة وإتقان المهارة. والفرق بين السمع والاستماع، هو أن السمع: عملية يقوم بها الجهاز السمعي من خلال التقاط الأذن للذبذبات الصوتية المختلفة دون تفسير المعنى؛ بينما الاستماع: مهارة انتباه المستمع إلى حديث المتكلم، ومحاولة تفسير كل ما يصدر عنه من كلمات، وإيماءات، أو نظرات.

### فوائد مهارة تنظيم الاستماع:

- فهم وجهة نظر الطرف الآخر بوضوح (المعلم، الموجه الطلابي، الزميل...)، والاستجابة بالطريقة المناسبة.
- الإسهام في بناء علاقات قويّة وطيبة بين المتحدث والمستمع.
- اكتساب معلومات أعمق حول موضوع الحوار.
- تجنّب سوء الفهم.

### شروط مهارة تنظيم الاستماع:

- جلوس المتحدث والمستمع في مكان هادئ بعيدًا عن الإزعاج.
- النظر في وجه المتحدث باهتمام وإبانات، وتجنب الالتفات والمقاطعة.
- متابعة المتحدث وذلك بالتعرف على الإيماءات، والتمييز بين الأصوات المتعددة، ومحاولة معرفة ما يقصده المتحدث، أو ما يريد التوصل إليه.
- القدرة على التمييز بين الأفكار الرئيسية والأفكار الثانوية في الحديث مع الاحتفاظ بالأفكار الرئيسة حاضرة في الذهن.

## 3. مهارة التركيز:

يقصد بالتركيز توجيه الجهد العقلي لشيء معين، أو هدف محدد، لمدة محددة من الزمن، دون الالتفات إلى المشتتات الأخرى؛ بمعنى أن ينصب الاهتمام تجاه ذلك الموضوع أو الهدف.

### العوامل المساعدة على التركيز:

- تخصيص مكان مناسب للذاكرة، ووقت مناسب لها.
- الابتعاد عن المشتتات، مثل: الجوال، التلفزيون، مكان جلوس العائلة ...
- أخذ موقف إيجابي من قبل الطالب تجاه المادة التي بين يديه.
- قراءة الطالب بتمعن، وسؤال نفسه باستمرار.
- استخدام التعزيز الذاتي، مثل: الخروج مع الأصدقاء بعد المذاكرة، أو مشاهدة شيء محبب على التلفزيون .

#### 4. مهارة تدوين الملاحظات:

- تعدُّ مهارة تدوين الملاحظات إحدى المهارات الرئيسة في المذاكرة، وتتحقق الفائدة منها باتباع بعض الخطوات الآتية:
- تحضير موضوع الدرس مسبقًا.
  - تسجيل الأسئلة التي يرد السؤال عنها.
  - الاستماع لكل ما يقول المعلم بنسبة 90%، ثم تسجيل الملاحظات الهامة التي أشار إليها بنسبة 10% من حديثه.
  - تسجيل المعلومات التي يركز عليها المعلم مع وضع علامة مميزة عليها.
  - استخدام الاختزال والرموز أثناء الكتابة؛ حتى لا تضيع بعض الملاحظات، مثل: الفكرة الرئيسة، والدليل، وعلامات الاستفهام والترقيم، والأشكال...
  - إعادة تدوين الملاحظات بعد انتهاء الدرس، ووضع كل ملاحظة بعد عنوانها الرئيس أو الفرعي.
  - إعادة التدريب على طريقة كتابة الملاحظات حتى تُتقن.

#### 5. مهارة التلخيص:

يعد التلخيص واحدًا من أهم المهارات اللغوية، ويُعرّف بأنه صياغة الموضوع المراد تلخيصه صياغة جديدة، بالأسلوب الخاص بالطالب، وبأقل قدر من الكلمات والجمل والعبارات، مع المحافظة على جوهر النص، والإبقاء على معانيه وأفكاره الأساسية.. أي أن التلخيص يركز على الأفكار الجوهرية ويعبر عنها بإيجاز ووضوح.

#### خطوات التلخيص:

- يمكن إجمال خطوات التلخيص في النقاط الآتية:
- القراءة الاستكشافية للنص، وتهدف إلى التعرف على الفكرة العامة أو الرئيسة للموضوع.
  - القراءة الاستيضاحية، وتهدف إلى استخراج المضامين الواردة في النص وتسجيلها في شكل نقاط محددة.
  - الانتقاء والتمييز، ويهدف إلى التعرف على النقاط التي تبقى والتي يمكن الاستغناء عنها وحذفها.
  - إعادة الصياغة، وتهدف إلى كتابة ملخص وإعادة صياغة النقاط التي استخلصها الطالب في شكل فقرات بأسلوبه الخاص، وبطريقة واضحة، مع المحافظة على التسلسل الهرمي للموضوع، دون إخلال بينيته.
  - المراجعة، وتهدف إلى مراجعة الملخص والأفكار التي وردت فيه، ومراجعة حجمه الذي يفترض ألا يزيد عن 25% من النص الأصلي.
  - إعادة كتابة التلخيص في صورته النهائية.

#### 6. مهارة المراجعة:

1. مراجعة الدرس بعد انتهاء المعلم منه.
2. مراجعة النقاط الرئيسة في الموضوع، حسب العنوان الرئيس أو الفرعي..
3. ربط أجزاء المادة بعضها ببعض.
4. تلخيص الطالب الأفكار الرئيسة بلغته الخاصة.
5. اختيار نظام المراجعة المناسب، كالمراجعة بعد الدرس مباشرة، أو بعد (20) دقيقة، ثم في نهاية الأسبوع.

## ج. طرق المذاكرة

يوجد العديد من طرق المذاكرة التي أثبتت فاعليتها بالبراهين العلمية، غير أنه سيتم الاقتصار على تناول بعض منها، على النحو الآتي:

### 1. طريقة SQ4R

تُعدُّ SQ4R أو SQRRR واحدة من طرق قراءة الفهم، وهي إحدى استراتيجيات ما وراء المعرفة في مجال تعليم القراءة والاستيعاب؛ وتقدم خمس خطوات أساسية تساعد على الاستفادة بصورة كبيرة من الكتب الدراسية، وبخاصة في المواد النظرية؛ وقد تطورت هذه الطريقة على يد فرانسيس، وروبنسون لتصبح ست خطوات.

وطريقة SQ4R أو SQRRR هي اختصار للكلمات الست التي تتكون منها الطريقة: (survey, question, read, Record, recite, and review)، التصفح، التساؤل، القراءة، التسميع، التسجيل، المراجعة، وفيما يلي شرح لخطوات هذه الطريقة:

#### الخطوة الأولى المسح أو التصفح Survey:

تبين الدراسات العملية التي أجريت على هذه الطريقة أن الطلاب يحبون فهم المادة الشفوية إذا كانت لديهم فكرة مسبقة عن طبيعتها؛ فإذا فهم الطالب كيف يتم تنظيم أو تنسيق فصل من كتاب، سهل ذلك عليه توقع ما في هذا الفصل، وإذا أراد الطالب أخذ فكرة عما في هذا الفصل، فعليه قراءة المقدمة أو الملخص، وتأمل الرسوم والأشكال والصور، والعناوين الرئيسة والفرعية.

#### الخطوة الثانية السؤال Question:

يتذكر الطلاب المادة بطريقة أفضل إذا توقفوا لإلقاء الأسئلة والبحث عن الإجابة عنها، وهذا النوع من التدريب يركز الانتباه على المعلومات الهامة، ويثير في الطالب الرغبة في التعامل العميق مع المادة المقروءة، وذلك بتحويل عناوين الفصول إلى أسئلة، وتحويل العناوين الرئيسة والفرعية إلى أسئلة أيضًا.

#### الخطوة الثالثة القراءة Reading:

كثير من الطلاب يكتفون بإلقاء نظرة سريعة على صفحات الكتاب بينما يفكرون في أشياء أخرى، ولكن من المهم أن يقرأ الطالب بعمق، وأن يتوقف لحظة ليسأل سؤالًا ويجيب عنه، ويكتب ملاحظاته وتعليقاته، ويلخص، بالطريقة التي تناسبه.

### الخطوة الرابعة التسميع أو التسجيل Record:

بعد قراءة كامل النص، من المفيد أن يحاول الطالب أن يسترجع (يسمع) بصوت عال، ويدون النقاط الهامة والكتاب مقفل؛ وهذا مهم لنقل المعلومات إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى. ويحفظ الطلاب إذا توزع الوقت بالتساوي بين القراءة والتسميع، وإذا أراد الطالب أن يتحقق من معلوماته التي لم يحفظ فعليه العودة إلى قراءة النص مرة أخرى.

### الخطوة الخامسة الاسترجاع أو الربط Recite:

يقوم الطالب بعد التسميع الشفوي بكتابة إجاباته التحريرية أمام السؤال، ويتأكد من صحة الإجابة بالرجوع إلى الكتاب.

### الخطوة السادسة المراجعة Review:

يقوم الطالب بمراجعة ما تعلم مراجعاً كاملة، وهناك طرق عديدة للقيام بذلك، فقد يعيد الطالب قراءة ما وضع تحته خط، أو الملحوظات التي سُجِّلت أثناء القراءة، وقد يحوّل عناوين الموضوعات إلى أسئلة، ثم يقوم بتسميع الإجابة، أو قد يختبر نفسه بمحاولة تفسير المصطلحات الواردة في النص، أو يحاول الإجابة عن التطبيقات المدونة في نهاية الفصل.

## 2. خرائط العقل:

مفهوم خرائط العقل: هي أسلوب يعلم الطلاب مهارات التحليل، والقدرة على إيجاد العلاقات وتحديد الأولويات، والتخطيط لأفكارهم بطريقة علمية منطقية، وتنظيم محتوى المنهج الدراسي. أهمية خرائط العقل:

يمكن تلخيص دور خرائط العقل في عملية التعليم والتعلم على النحو الآتي:

- (1) تسهل التعلم وإدراك العلاقة بين المواضيع.
- (2) تقلل من شدة القلق عند الطلاب، وتغير اتجاهاتهم نحو المواضيع الصعبة.
- (3) تساعد الطلاب على تطوير العمليات الذهنية والقدرات التفكيرية.
- (4) تربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة.
- (5) تساعد الطلاب في مواجهة الصعوبات عند تعلم المادة الدراسية، بحيث يتعلمون من خلال نماذج متكاملة ومترابطة.
- (6) تمكن الطلاب من فهم المادة التعليمية واستيعابها بشكل أسهل.
- (7) تساعد في تصحيح الأخطاء بهدف تكوين معنى واضح.

## بناء خرائط العقل:

تنقسم خرائط العقل إلى قسمين: خرائط المفاهيم، والخرائط الذهنية.

### أ. خرائط المفاهيم:

تُبنى خريطة المفهوم وفق عدد من الخطوات، التي يمكن تلخيصها وفق الآتي:

1. تحليل محتوى الموضوعات المتضمنة للمادة الدراسية؛ بهدف تحديد المفاهيم الأساسية والفرعية المتضمنة في كل موضوع، وتحديد العلاقات بينها.
2. وضع المفهوم الرئيس في كل موضوع في قمة الخريطة.
3. ترتيب المفاهيم وفقاً لمستوى الشمولية والترابط، فمثلاً: توضع المفاهيم الشاملة أسفل قمة الخريطة مباشرة؛ ومن ثم توضع المفاهيم الأقل شمولية، وهكذا.
4. توصيل المفاهيم المترابطة ببعضها بخطوط أو أسهم، مع إعطاء اسم لكل وصلة إن أمكن.
5. مراجعة الخريطة الواحدة مرات عديدة للتأكد من صلاحيتها وصحتها.



## ب. الخرائط الذهنية:

تُعدُّ الخرائط الذهنية من أقوى الأساليب التي يمكن استخدامها في التعلم، والعصف الذهني، وحل المشكلات، بالإضافة إلى أن استخدامها بفعالية يستنهض القدرات الإبداعية، ويساعد على استيعاب كم أكبر من المعلومات والمهارات؛ وهي عبارة عن رسم تعبيرى لفكرة رئيسة تتفرع منها العديد من الموضوعات والأفكار، وتزيد قيمتها في أنها فعالة في تحليل الأفكار واستنباطها، والربط بينها بطريقة منطقية.

### بناء الخرائط الذهنية:

1. البدء بفكرة رئيسة يتمركز حولها باقي التفريعات.
2. استخدام الرسم والصور والأشكال بدلاً من الكلمات؛ الصور والرسوم والأشكال تعطي مساحة أكبر.
3. استخدام ألوان متعددة في الخرائط؛ لأن العقل سيتترجم الألوان بأفكار متعددة أكثر انسيابية، كما أن الألوان تحفز وتعطي حيوية.
4. وضع عددٍ من الأفكار الفرعية تحت كل فكرة رئيسة.
5. وضع خطوطٍ متعرجة أو ملتوية في الخرائط؛ إذ تعني الخطوط المستقيمة الملل، أو الحد من التفكير إذا ترجمها العقل.
3. إضافة عبارات جديدة، عند الرغبة، تكون على شكل كلمات مفتاحية؛ ففي الخرائط الذهنية لا يوجد تعريفات، فقط دلالات.

### لاصقة

الخرائط الذهنية الذكية: يمكنك الآن في العصر الرقمي تطبيق الخرائط الذهنية، سواء برسم يدوي، أو باستخدام التطبيقات على الهواتف الذكية وأجهزة الحاسوب، وهناك الكثير من المواقع والتطبيقات التي تدعم رسم الخرائط الذهنية وبطرق إبداعية وفعالة.

### المرحلة الابتدائية وخرائط العقل:

هناك توافق وتلاؤم بين خصائص التلاميذ في المرحلة الابتدائية، وبين خرائط العقل، وهذه الخصائص هي:

1. زيادة التوافق البصري، وزيادة نمو الحواس لدى التلميذ.
2. النمو العقلي السريع، ويتجلى في الذكاء، والتذكر، وعمليات التحليل، والتركيب.
3. بدء طريقة التفكير بالتحول من التفكير الحسي إلى التفكير المجرد.
4. القدرة على الابتكار والإبداع في التفكير، وحل المشكلات.
5. زيادة الانتباه والتركيز على المفاهيم، والقدرة على تكوينها.
6. نمو الميول والاتجاهات والاستقرار الانفعالي.

## رابعًا: الاختبارات

### 1. مهارات الاستعداد للاختبار:

**تذكّر:** لكل طالب طريقته التي تناسبه في التحضير للاختبارات.

1. البدء بالمذاكرة مبكرًا، وعدم تأجيلها، والدراسة أولًا بأول.
2. وضع برنامج للمذاكرة قبل وقت الاختبار بوقت كاف.
3. مراجعة المواد الصعبة قبل السهلة.
4. استثمار الفترات التي يكون فيها التركيز في أفضل حالاته؛ وهي التي تعقب فترات الراحة (بعد النوم، أو بعد القيلولة).
5. وضع أسئلة، ثم محاولة الإجابة عنها.
6. مناقشة الزملاء في بعض النقاط الغامضة.
7. النوم مبكرًا.
8. الاهتمام بكل موضوعات المقرر.
9. تخيّل الطالب بأنه يؤدي الاختبار تأديّةً جيّدًا؛ كحلّ للتغلب على الخوف، وإزالة التوتر لديه.
10. حديث الطالب مع ذاته حديثًا إيجابيًا.

### 2. مهارة أداء الاختبار:

1. ضرورة تناول وجبة الإفطار الصباحي.
2. خفض القلق بقراءة الآيات والأذكار المناسبة.
3. المحافظة على الهدوء قبل الاختبار.
4. الاسترخاء في حالة الشعور بالتوتر.
5. استلام ورقة الأسئلة بهدوء.
6. كتابة البيانات الشخصية المطلوبة على ورقة الإجابة.
7. قراءة الطالب التعليمات بدقة، والسؤال إذا أشكل عليه شيء منها.
8. قراءة الطالب الأسئلة كلها، والبدء بالإجابة عن الأسئلة الأسهل بالنسبة له؛ حتى لا يستغرق وقتًا أطول في الإجابة، ولأن ذلك يُكسبه ثقة في نفسه وتفاؤلاً.
9. توزيع الوقت على الأسئلة كلها؛ حتى لا يضيع الوقت في الإجابة عن سؤال واحد.
10. الكتابة بخط واضح ونظيف.
11. كتابة الإجابة بطريقة متسلسلة ومنطقية.
12. تجنب الإطالة والحشو، وكثرة الشطب على الورقة.
13. التأكد من الإجابة عن جميع الأسئلة المطلوبة.
14. مراجعة الإجابات قبل تسليم ورقة الاختبار.
15. استشعار الطالب الامتحان لما قدم في الاختبار.

### 3. مهارة التغلب على قلق الاختبار:

قلق الاختبار: حالة نفسية تصيب الطالب أثناء أداء الاختبار؛ بسبب خوفه من الرسوب، أو حصوله على نتيجة غير مرضية، وقد تعود - كذلك - للصورة الذهنية التي رسمها لتوقعات الآخرين عنه، وتؤثر هذه الحالة على العمليات العقلية، كالانتباه، والتركيز، والتذكر، والتفكير.

#### خطوات التغلب على قلق الاختبار:

##### - تعلم الطرق الصحيحة للمذاكرة؛

حيث إن اتباع الطرق الصحيحة للمذاكرة يساعد على الشعور بالراحة والاسترخاء.

##### - أخذ وقت كاف في المذاكرة؛

إذ من الأفضل المذاكرة من بداية العام الدراسي، واتباع طريقة المذاكرة على فترات، بدلاً من تكديس الطالب كل ما يدرسه في وقت واحد قبيل الاختبارات.

##### - المذاكرة في أماكن مماثلة لأماكن الاختبار؛

فقد تساعد المذاكرة في أماكن أداء الاختبار، أو في أماكن مشابهة لها الطالب على تذكر المعلومات التي يحتاجها أثناء أداء الاختبار.

##### - الالتزام بروتين ثابت،

قد يساعد اتباع نفس الخطوات الطالب على تخفيف مستوى الضغط النفسي لديه في كل مرة يستعد فيها للاختبار.

##### - التحدث إلى المعلم،

تحدث الطالب إلى المعلم وإخبره بما يشعر به من قلق عند أداء الاختبار، ربما يساعده في اجتياز القلق وأداء الاختبار أداءً جيداً.

##### - تعلم أساليب الاسترخاء؛

للحفاظ على الهدوء والثقة قبل الاختبار وأثنائه، وذلك من خلال ممارسة الطالب بعض أساليب الاسترخاء، مثل: التنفس العميق، أو الاسترخاء العضلي، أو إغماض العين وتخيل نتائج إيجابية.

### - تناول الأطعمة والمشروبات الصحية؛

حيث يحتاج الدماغ إلى الغذاء لأداء وظيفته أداءً جيدًا، مثل: تناول المياه بكميات كبيرة، وتجنب المشروبات السكرية، مثل لمشروبات الغازية التي قد تسبب ارتفاع سكر الدم، وكذلك تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل: مشروبات الطاقة، أو القهوة، والتي قد تزيد من القلق.

### - ممارسة بعض التمارين الرياضية؛

إذ قد تؤدي ممارسة التمارين الهوائية بانتظام، وممارسة الرياضة على نحوٍ عام في يوم الاختبار إلى تخفيف التوتر.

### - الحصول على قدر وافر من النوم،

يحتاج الأشخاص في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقون على نحوٍ خاص إلى الحصول على قدر منتظم وثابت من النوم؛ لأجل أداء الاختبار أداءً مثاليًا.

### - زيارة الموجه الطلابي أو مختص نفسي؛

قد تساعد زيارة الطالب الموجه الطلابي، أو المختص النفسي - عند الحاجة - على التعامل مع المشاعر، والأفكار، والسلوكيات التي تسبب القلق، أو تفاقمه.

### - الحضور مبكرًا للمدرسة.

**تنبه لصعوبات التعلم:** قد يتحسن القلق من الاختبارات بعلاج الحالة المرضية التي تتداخل مع القدرة على التعلم، أو الانتباه، أو التركيز، على سبيل المثال؛ اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، أو عسر القراءة، قد يتم تخفيف القلق بإتاحة وقت إضافي لاستكمال الاختبار، أو أداء الاختبار في غرفة أقل تشويشًا، أو قراءة الأسئلة بصوت عال.

## خامسًا: المهارات الاجتماعية

تفيد المهارات الاجتماعية في بناء شخصية الطالب، ونموه التعليمي والسلوكي، وتكمن أهميتها في الاتي:

1. التعرف على المشاعر والتحكم فيها.
2. اكتساب الثقة في النفس وتقدير الذات.
3. إعادة حل المشكلات والصراعات على نحو أكثر اتزان، وأقل عدوانية.
4. تجنب نبذ الأقران، والوقوع ضحية السلوك العدواني.
5. ارتفاع مستوى الأداء في المدرسة.
6. تقليل معدل التعرض للخطر الناجم عن الإهمال، أو العنف.

### مهارات يجب تعلمها:

- إدارة المشاعر والتعبير عنها: ويتم عبر الحديث عن المشاعر، والتعبير عنها بالكلمات.
- التحكم في الاندفاع: ويتم عن طريق: تعليم الطلاب تحمل الإجهاد وعدم اللجوء للعنف في حالة عدم الحصول على ما يرغبون، والتحكم في الجهد ومنع التصرف بطريقة خاطئة، وسلوك التكيف والحديث بهدوء في الفصل، أو المكتبة، أو مرافق المدرسة الأخرى.
- الاندماج في مجموعات عمل: من خلال مجموعات تعليمية وترفيهية، ورياضية، مثل: التعلم التعاوني، ومجموعات بناء المشروعات، والفرق الرياضية والترفيهية.
- التحكم في الغضب: ويتم بتدريب الطالب على التروي في الرد لوقت محدود يسمح بإدراك العواقب.
- حل المشكلات وإدارة الصراعات: ويتم عن طريق تعريض الطالب لبعض المواقف، ولعب الدور.
- تأكيد الذات: ويتم من خلال التدريب على بعض السلوكيات، مثل: النظر إلى الشخص الآخر وجهًا لوجه، والتحدث بصوت عال وواضح، وبلهجة حازمة، واستخدام الرسائل التي تتضح فيها الذاتية (أي الإكثار من استخدام الضمير أنا)، والتعبير بلغة الجسد التي تقابل الرسالة اللفظية وتؤكد لها، والوقوف على مسافة ثابتة لا تقل عن نصف قدم ولا تزيد على ثلاثة أقدام عن الشخص الآخر، والإجابة بثقة عن تساؤلات الشخص الآخر.

## طرق تنمية المهارات الاجتماعية:

1. استخدام طرائق التدريس التي تساعد على تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالب، مثل: طريقة التعلم التعاوني، وبناء المشروعات، والمناقشة والحوار، وتعويد الطالب على الحديث أمام زملائه ومعلميه، والعصف الذهني...
2. الأنشطة المنهجية الصفية واللاصفية التي يمارسها الطالب داخل الصف، مثل: البحث في المعجم، حل بعض التمارين، الرسم، تكوين الجمل، وخارج الصف، مثل: عمل البحوث، إجراء التجارب، إتقان بعض المهارات، مثل الموضوع... تحت إشراف المعلم.
3. أنشطة التعلم اللامنهجية، مثل الرياضة والترفيهية؛ وهذه الأنشطة ستوفر للطالب فرصة للنمو الاجتماعي الثري، واكتشاف الهوية وبناء الخبرات، والتكامل بين المهارات الاجتماعية، ومن أمثلتها: المشاركة في الصحافة والإذاعة، والرحلات والتمثيل، وجماعات النشاط المتنوعة.
4. تحديد برامج عمل متخصصة لتنمية المهارات الاجتماعية في المدرسة، مثل: توفير منبر للطالب يتحدث عبره، تكليف الطالب بالتحدث في مجالس الآباء والمعلمين، الاجتماعات والمناسبات، والندوات، والحلقات النقاشية.
5. الشراكة بين المدرسة والمنزل؛ وهذه الشراكة التعاونية تساعد على نحوٍ جلي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطالب، وتزيد أهميتها إذا افتقد الطالب المهارة، ويتم هذا التعاون عبر القنوات المتعدد المباشرة أو باستخدام الوسائط التقنية الحديثة.
6. المشاركة في الإذاعة المدرسية.

### ملاحظة

هناك بعض البرامج التي أعدت من قبل الإدارة العامة للإرشاد الطلابي، وتضمنت بعض المهارات الاجتماعية، مثل: برنامج رفق، وإشراق، وغيرها من البرامج وتتكامل مع هذا الدليل.

## سادسًا: مهارة التعامل مع الطلبة متكرري الغياب والتأخر الصباحي

للتعامل مع حالات الطلبة متكرري الغياب والتأخر الصباحي هناك بعض الإجراءات منها:

1. التوعية المستمرة بأهمية الانضباط في الحضور والانصراف (الطلبة، المجتمع المدرس، أولياء الأمور)
2. ملاحظة المؤشرات السلوكية التي تظهر على بعض الطلاب وتوحي بأن لديهم مشكلات قد تعيق انضباطهم في المدرسة.
3. مراجعة الإجراءات السابقة التي قدمت للطلاب وأخذها بعين الاعتبار.
4. رصد مظاهر الغياب والتأخر الصباحي وتصنيفها (هل يحدث في بداية اليوم الدراسي، أم في يوم محدد، في بداية الفصل الدراسي أم نهايته، قبل وبعد الاختبارات ... ؟).
5. بناء علاقة مهنية مع الطلبة تتسم بالآتي:
  - القبول غير المشروط بصرف النظر عن السلوك الذي صدر من الطالب.
  - التعاطف (الاصفاء الجيد، وفهم الطالب على مستوي الأفكار والمشاعر والتعبيرات غير اللفظية).
  - الصدق والأصالة (أي عدم تزييف الحقائق).
6. بحث الأسباب الحقيقية وراء تكرار الغياب والتأخر الصباحي والتأكد منها من مصادر متعددة (الأسرة، وكيل المدرسة لشؤون الطلاب، المعلمين، الزملاء...).
7. بناء خطة علاجية تتوافق مع حالة الطالب وتعالج الأسباب الحقيقية لمشكلته مع مراعاة الآتي:
  - شرح الهدف من الخطة العلاجية والاتفاق عليها مع الطالب.
  - تحديد المعززات المستخدمة.
  - تحديد إجراءات المتابعة للخطة.
  - الإحالة لجهة أخرى في حال الاحتياج لذلك (مشرف التوجيه الطلابي، وحدة الرعاية الطلابية...).
8. التقويم والمتابعة من خلال الآتي:
  - التواصل مع الأسرة.
  - ملاحظة سلوك الطالب.
  - استمارة متابعة حالة الطالب من قبل المعلمين.
  - متابعة الغياب والتأخر من خلال مراقب المدرسة ووكيل شؤون الطلبة.

## سابعًا: العيسرات الاقتصادية

تُعدُّ المشكلات التي لها علاقة بالجانب الاقتصادي للطالب والأسرة من القضايا التي تتم معالجتها عبر عدد من القنوات ومنها التعليم، وفي الإطار ذاته تقوم المدرسة، وهي المؤسسة الأولى في منظومة التعليم، بأدوار رئيسة في الكشف عن حالات الطلاب الذين يعانون بعض المشكلات الاقتصادية، وتتبع حالاتهم، وتقديم الدعم المناسب لهم من خلال بعض القنوات، وهي على النحو الآتي:

1. **مؤسسة تكافل الخيرية:** وتعنى هذه المؤسسة بالدعم المادي للطلاب الذين يعانون بعض المشكلات الاقتصادية؛ حيث تصرف لهم مكافأة مالية في بداية كل فصل دراسي، أو بحسب الجدول الزمني الذي تنظمه المؤسسة.
2. **الصندوق المدرسي:** ويهدف إلى توفير موارد مالية كافية ومستمرة للمدرسة، ويتم من خلاله تقديم المساعدة للطلاب ذوي الحاجة.

## ثامنًا: رسائل تربوية للأسرة:

تتعدد المهام التي تقوم بها الأسرة تجاه الأبناء؛ فهي تُعدُّ الحاضنة الأولى التي يتلقون فيها تعليم اللغة، وطريقة التفكير، وتنمو شخصياتهم في مراحل ما قبل سن المدرسة في رباها.

والحديث عن أدوار الأسرة يطول ويمتد، غير أن من المهم الإشارة إلى بعض الأدوار التي تقوم بها الأسرة، وتنعكس انعكاسًا إيجابيًا على الأبناء، ومنها:

1. تفهم خصائص نمو المرحلة العمرية للأبناء، ومراعاة متطلباتها.
2. تمثل القدوة الحسنة للأبناء في كل أمر.
3. بناء الثقة في نفوس الأبناء، وتعزيزها بما يساعد في تحقيق ذواتهم.
4. مساعدة الأبناء على استثمار أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالفائدة.
5. متابعة التزام الأبناء بمواعيد الحضور والانصراف من المدرسة.
6. متابعة تعليم الأبناء وأداء واجباتهم المنزلية.
7. مساعدة الأبناء على استخدام وسائل التقنية استخدامًا إيجابيًا ونافعًا.
8. توفير احتياجات الأبناء المدرسية.
9. الزيارات المستمرة للمدرسة؛ للوقوف على حالة الأبناء في المدرسة.
10. توفير كل ما يساعد على صحة الأبناء الجسدية والنفسية.
11. الزيارات الدورية لطبيب الأسرة؛ للمحافظة على صحة الأبناء.



## نماذج لإجراءات التنفيذ

أولاً: إجراءات تنفيذية لحل مشكلة الغياب باستخدام مهارة (حل المشكلات)

المشكلة	المهارة	إجراءات التنفيذ	المنفذ	الجهة المساندة
الغياب	حل المشكلات	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. التشجيع على الاعتراف بالمشكلة وبقدرته على حلها.</li> <li>2. المساعدة على تحديد المشكلة تحديداً دقيقاً.</li> <li>3. جمع المعلومات والبيانات المتصلة بها (تحليل المشكلة).</li> <li>4. التشجيع على التفكير في جميع الحلول الممكنة.</li> <li>5. دراسة الحلول، والمفاضلة بينها واختيار الأفضل منها.</li> <li>6. تنفيذ الحل، وتجريبه.</li> <li>7. تقييم النتائج، واختيار الحل البديل في حال عدم نجاح الحل السابق.</li> </ol>	الموجه الطلابي	المعلم - الأسرة

## ثانيًا: إجراءات تنفيذية لحل مشكلة التسرب باستخدام مهارة (إعادة البناء المعرفي)

المشكلة	المهارة	إجراءات التنفيذ	المنفذ	الجهة المساندة
التسرب	إعادة البناء المعرفي	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. بناء العلاقة المهنية القائمة على التقبل والاعتبار الإيجابي، والتعاطف.</li> <li>2. تحديد المشكلة التي يعاني منها الطالب بدقة.</li> <li>3. التعرف على حياة الطالب ونسقه المعرفي (الاهتمامات، والاتجاهات، والمعتقدات...).</li> <li>4. التعرف على الأحداث المنشطة للمشكلة (الأحداث التي ساعدت على ظهور المشكلة).</li> <li>5. تحديد الأفكار غير العقلانية وراء المشكلة، والتي لها علاقة بذات الطالب وبالآخرين والظروف المحيطة.</li> <li>6. تحديد العلاقة بين الاضطرابات الانفعالية والسلوكية والأفكار غير العقلانية، والتأكد من فهم الطالب لهذه العلاقة.</li> <li>8. تنفيذ المعتقدات غير العقلانية، ومواجهتها بالطرق المعرفية، والانفعالية والسلوكية، وتدريب الطالب على استخدامها.</li> <li>9. توضيح التفكير العقلاني وبناء نمط معرفي جديد.</li> <li>10. تدريب الطالب على التفكير العقلاني وفحص نتائجه الإيجابية.</li> <li>11. متابعة مدى التحسن.</li> </ol>	الموجه الطلابي	المعلم - الأسرة - الرعاية الطلابية

### ثالثاً: إجراءات تنفيذية لحل مشكلة الرسوب باستخدام طريقة (SQ4R)

المشكلة	المهارة	إجراءات التنفيذ	المنفذ	الجهة المساندة
الرسوب	طريقة SQ4R	<p>1. المسح أو التصفح: تكوين فكرة مسبقة عن طبيعة الموضوع عن طريق قراءة المقدمة أو الملخص، والاطلاع على الرسوم والأشكال والصور، والعناوين الرئيسية والفرعية.</p> <p>2. السؤال: تحويل عناوين الفصول والعناوين الرئيسية والفرعية إلى أسئلة.</p> <p>3. القراءة: القراءة بعمق والتوقف لإلقاء الأسئلة، والإجابة عنها، وكتابة الملاحظات والتعليقات، والتلخيص، بالطريقة المناسبة.</p> <p>4. التسميع أو التسجيل: بعد قراءة كامل النص، تُسترجع المعلومة (تُسَمَّع) بصوت عالٍ، مع تدوين النقاط الهامة والكتاب مقفل.</p> <p>5. الاسترجاع أو الربط: كتابة الإجابات أمام السؤال، ويتم التأكد من صحة الإجابة بالرجوع إلى الكتاب.</p> <p>6. المراجعة: مراجعة ما تم تعلمه مراجعةً كاملةً، وفق نظام محدد (خلال اليوم، في نهاية الأسبوع، خلال الشهر، فترة الاختبارات).</p>	الموجه الطلابي	المعلم - الأسرة

## رابعًا: إجراءات تنفيذية لحل مشكلة التأخر الدراسي باستخدام مهارة (تنظيم الوقت)

المشكلة	المهارة	إجراءات التنفيذ	المنفذ	الجهة المساندة
التأخر الدراسي	تنظيم الوقت	<p>1. تكوين اتجاه إيجابي نحو قيمة الوقت وأهميته وربطه بالإنجاز.</p> <p>2. مراعاة الفروق الفردية ومشاركة الطالب في وضع الجدول الزمني.</p> <p>3. عمل جدول زمني وفق الأولويات.</p> <p>4. تحديد الأوقات المهمة على الجدول، مثل: الاختبارات، أوقات تسليم المشاريع وأوراق العمل، والإجازات.</p> <p>5. تحديد فترات الراحة والاسترخاء على جدول الوقت.</p> <p>6. تحديد وقت أقل للمواد السهلة مقارنة بالمواد الصعبة.</p> <p>7. توزيع ساعات الاستذكار بدلًا من تجميعها في وقت واحد.</p> <p>8. هناك أوقات أفضل للمذاكرة من غيرها؛ وهي الفترات التي تعقب الراحة (بعد النوم، وبعد فترات الاسترخاء...).</p> <p>9. تجنب مضيعات، ومشتتات الوقت، مثل: مشاهدة التلفاز لفترات طويلة، والجوال، والألعاب الإلكترونية...</p> <p>10. المراقبة الذاتية الداعمة للمحافظة على الوقت.</p>	الموجه الطلابي	المعلم - الأسرة

## المراجع

- إدارة السلوك الإنساني في الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج. (2015). المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج، الكويت.
- برنامج تنمية الدافعية لرفع المستوي التحصيلي. (1443): الخطة التشغيلية لبرامج وخدمات التوجيه الطلابي في مدارس التعليم العام، وكالة التعليم الإدارة العامة للإرشاد الطلابي.
- تامبلين، لويزا، وبات وارد، ترجمة مصطفى محمود نديم. (2020). الدراسة الذكية - التقنيات النفسية لنجاح الطالب، الطبعة الأولى، المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- حسين، سعد مهدي. (بدون). العلاقة بين الذكاء العاطفي وعمليات التعليم، دراسة استطلاعية تحليلية لعينة من الكليات الأهلية العراقية، مجلة كلية التراث الجامعة، العدد الثالث عشر الصفحة (40).
- الخطيب، جمال. (1994). تعديل السلوك الإنساني - دليل العاملين في المجالات التربوية والنفسية والاجتماعية، الطبعة الثالثة، الجامعة الأردنية.
- الدليل الإجرائي لخصائص النمو في المرحلتين المتوسطة والثانوية وتطبيقاتها التربوية، (1438)، وزارة التعليم، الإدارة العامة للإرشاد الطلابي، الطبعة الأولى.
- دليل التربويين لرعاية السلوك وتقويمه، المعلم- المرشد - مدير - وكيل المدرسة. (1428). وزارة التعليم، الإدارة العامة للإرشاد الطلابي.
- رفق، برنامج إرشادي لخفض العنف في مدارس التعليم العام. (1437). وزارة التعليم، الإدارة العامة للإرشاد الطلابي.
- عبده، شحاته مصطفى. (2010). أثر استخدام الخوارزميات في التحصيل، ودافع الإنجاز ومفهوم الذات وقلق الاختبار والاحتفاظ لدى طلبة الصف التاسع في الفيزياء بمحافظة نابلس، مجلة جامعة القدس المفتوح للأبحاث والدراسات، العدد (19).

- عريشي، صديق أحمد محمد. (2017). الحكمة والتنظيم الذاتي واستراتيجيات تنظيم الوقت كمبئات بالسلوك الإنجازي لدى طلاب كلية التربية لدى جامعة جازان، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد (37).
- عقل، محمود عطا حسين. (2000). الإرشاد النفسي والتربوي، المدخل النظرية، الواقع، الممارسة، الطبعة الثانية، دار الخريجي للنشر والتوزيع.
- غانم، ابتسام. (2018). حل المشكلات: استراتيجية تدريس فعالة لتطوير مهارات اللغة لدى المتعلمين.
- قواعد السلوك والمواظبة لطلاب وطالبات المرحلة الابتدائية -الدليل التنظيمي. (1439). الإدارة العامة للإرشاد الطلابي، الطبعة الأولى.
- كيسر، باربرا، وجودي س كلا راسمنسكي. (2012). سلوك التحدي لدى الأطفال – الفهم والوقاية والاستجابة الفاعلة، ترجمة مكتب التربية العربي لدول الخليج، المملكة العربية السعودية، الرياض.
- لندا. ل. دافيدوف. (1997). مدخل علم النفس، الطبعة الرابعة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- محمد، إبراهيم فريج حسين. (2019). فاعلية استخدام استراتيجية (SQ3R) المطورة في تنمية بعض مهارات التلخيص لدى الطلبة المعلمين، المجلة التربوية، العدد (61).
- معجم المصطلحات التربوية والنفسية. (2016). المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج، الطبعة الأولى، الكويت.
- الموقع الإلكتروني على شبكة الانترنت لمؤسسة الملك عبد العزيز ورجالة للموهبة والإبداع "موهبة".  
<https://www.mawhiba.org/Ar/Pages/default.aspx>
- نزار، وفاء محمود، ومحمد منصور الشافعي. (2012). نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، الطبعة الأولى، دار الزهراء، الرياض.
- ياسين، آمنة، وبابا حسن خديجة. (2021). عادات ومهارات الدراسة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة الحقيقة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد، العدد1، ص 144-16