

ملحق رقم (1)

ISLAMIC CHARITABLE SOCIETY



الجمعية الخيرية الإسلامية

الرقم:- 12-6-175

التاريخ 12-6-2010

لمن يهمه الأمر

الموضوع: تطبيق الدراسة الميدانية للباحثة سهاد زهران

تحية طيبة وبعد ،،

تشهد الادارة العامة لمدارس الجمعية الخيرية الإسلامية بأن الباحثة "سهاد محمد زهران" قد قامت بتطبيق الجزء الميداني من دراستها الخاصة برسالة الدكتوراه التي تقوم بإعدادها تحت عنوان " فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية المتوسطة من ذوي السلوك العدواني " حيث قامت بتطبيق أدوات الدراسة والبرنامج الإرشادي لدراساتها ، وذلك خلال الفترة الواقعة ما بين (2-5-2010 وحتى 10-6-2010)، وقد كانت مثالا لالتزام المهني والأخلاقي وقد أسهمت فعليا في إحداث تغيير إيجابي في سلوك الطلبة وتخفيض درجة السلوكي العدواني لديهم، وبناء على طلبها أعطيت هذه الشهادة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الرئيس التنفيذي

الجمعية الخيرية الإسلامية

الادارة العامة للمدارس

علي عمر ابو عبدو



الجمعية الخيرية الإسلامية - الإدارة العامة للمدارس - البيرة - حي الجنان - تلفاكس : 2402890
المدسة الإسلامية الثانوية للبنات - البيرة - حي الهاشمية ، شارع ابو علي اباد - تلفاكس : 2407951
المدسة الإسلامية الثانوية للفتيات - البيرة - حي الجنان - هاتف: 2407372 فاكس: 2400191
روضه الجمعية الخيرية الإسلامية - البيرة - حي الجنان - تلفاكس: 2407527
مدرسة الصم الأساسية - رام الله - عين منجد شارع الشريف - تلفاكس : 2963994
www.ics.ps E-mail: info@ics.ps

ملحق رقم (2)
أعضاء لجنة التحكيم لأدوات الدراسة

الرقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	المسمى الوظيفي الحالي	اسم الجامعة التي يعمل فيها حالياً
1	د. تيسير عبد الله	بروفيسور	إرشاد نفسي وتربوي	عميد البحث العلمي	جامعة القدس أبو ديس
2	د. احمد فهيم جبر	بروفيسور	مناهج بحث تربوي	عميد كلية التربية	جامعة القدس ابوديس
3	د اباد الحلاق	دكتوراه	طب نفسي	رئيس قسم علم النفس	جامعة القدس أبو ديس
4	د. عفيف حافظ زيدان	دكتوراه	أساليب تدريس	عضو هيئة تدريس	جامعة القدس
5	د فايز عقل	دكتوراه	تربية و علم نفس	رئيس قسم التربية	جامعة النجاح
6	د كمال سلامة	دكتوراه	إرشاد نفسي وتربوي	عضو هيئة تدريس	الأكاديمية الفلسطينية
7	د. حسني عوض	دكتوراه	إرشاد نفسي وتربوي	عضو هيئة تدريس	جامعة القدس المفتوحة
8	د. يوسف أبو مارية	دكتوراه	صحة نفسية	عضو هيئة تدريس	جامعة القدس المفتوحة
9	د جهاد التركي	دكتوراه	إرشاد نفسي وتربوي	عضو هيئة تدريس	جامعة الطفيلة الأردن
10	د اشرف عقل	دكتوراه	إرشاد نفسي وتربوي	عضو هيئة تدريس	جامعة النجاح

ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة حفظه الله

تحية وبعد،،،،

الموضوع: تحكيم " برنامج لخفض السلوك العدواني "

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تجريبية حول " فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض السلوك العدواني

لدى تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة في رام الله - فلسطين " ؛ استكمالاً لمتطلبات الحصول على

درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . مرفق جلسات

البرنامج بصورته الأولية، كذلك مرفق جدول لكل جلسة، يرجى التكرم بإبداء الرأي في مدى مناسبتها ،

مع إجراء ما ترونه من تعديلات مقترحة بوضع ملاحظات، لكل جلسة في الجدول المرفق.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة / سهاد زهران

أولاً:

الرقم	الموضوع	التحكيم		ملاحظات
		مناسب	غير مناسب	
1	العنوان			
2	اهداف البرنامج			
3	الفنيات المستخدمة			
4	مؤشرات التقييم			
5	مدة الجلسة			

الجلسات المقترحة

الجلسة	المحتوى		الفنيات المستخدمة		مدة الجلسة		الاهداف	
	مناسب ب	غير مناسب	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة
الأولى								
الثانية								
الثالثة								
الرابعة								
الخامسة								
السادسة								
السابعة								
الثامنة								
التاسعة								
العاشرة								
الحادية عشر								
الثانية عشر								

ملحق رقم (4)

مقياس السلوك العدواني في صورته الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة حفظه الله

تحية وبعد،،،،

الموضوع " تحكيم مقياس السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة

الأساسية المتوسطة "

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تجريبية حول " فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة في رام الله بفلسطين " ؛ استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. وفيما يلي عرض لمجموعة فقرات مقترحة يرجى التكرم بإبداء الرأي في مدى تطابقها ووضوحها وصلاحياتها ومناسبتها، مع إجراء ما ترونه من تعديلات مقترحة تزيد من دقة الأداة وقوتها، علماً بأن الاستبانة موجهة لمربي صفوف المرحلة الأساسية الوسطى من أجل تعبئتها. وقد تناولت الباحثة الفقرات في ثلاث أبعاد وهي:-

- العدوان الموجه نحو الذات
- العدوان الموجه نحو الآخرين
- العدوان الموجه نحو الممتلكات المدرسية

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة / سهاد زهران

1- المجال الأول - العدوان الموجه نحو الذات:

ملاحظات الحكم	مدى الوضوح للعبارة		مدى التطابق للعبارة		الفقرات	الرقم
					يضع أصابعه في فمه لقرض أظافره.	1.
					يميل إلى استخدام الآلات الحادة ؛ ليلحق الأذى بنفسه	2.
					لا يحافظ على نظافته الشخصية متعمدا	3.
					يغضب لأنفه الأسباب	4.
					يضرب رأسه بعنف في المقعد حتى يصيبها بأذى	5.
					يقوم بالكتابة بالقلم على أجزاء من جسمه .	6.
					يتعمد وضع القاذورات في حقيبته المدرسية	7.
					يضرب على وجهه حتى يحمر .	8.
					يهمل دراسته قصدا .	9.
					يرمي بنفسه على الأرض ويصيح وبصرخ	10.
					يمزق أو يشد أو يمضغ ملابسه	11.
					يمزق دفاتره أو كتبه أو أي ممتلكات أخرى	12.
					يحك جلده ويمزقه بأظافره	13.
					يسب على نفسه عندما يفشل في تحقيق رغباته	14.

2- المجال الثاني - العدوان الموجه نحو الآخرين:

الرقم	الفقرات	مدى التطابق للعبارة	مدى الوضوح للعبارة	ملاحظات الحكم
1.	يقوم بكسر أدوات زملائه ؛ للانتقام منهم .			
2.	يقوم بسرقة ممتلكات زملائه وإخفائها .			
3.	يصرخ في وجه زملائه .			
4.	يقوم بتمزيق ملابس زملائه بأدوات حادة .			
5.	يقذف زملاءه بالأشياء التي بيده			
6.	يشد شعر زملاؤه أو أذانهم			
7.	يستهزئ بالمعلم عن طريق الحركات أمام التلاميذ			
8.	يدفع أو يخمش أو يقرص الآخرين			
9.	يبصق على الآخرين			
10.	يعض الآخرين			
11.	يرفس أو يضرب أو يصفع الآخرين			
12.	يحاول خنق الآخرين			
13.	يستعمل أشياء حادة (مثل السكين) ضد الآخرين			
14.	يميل إلى الشجار الكثير مع زملاؤه في الصف			
15.	لا يعطي لزملائه الفرصة للتحدث			
16.	يشتم زملاؤه ويستخدم الفاظ غير لائقة			
17.	ينادي الآخرين بما يكرهون من ألقاب			
18.	يميل للمجادلة لفرض الإثارة			
19.	يغيظ زملاءه بالإشارات والحركات			
20.	يحرص زملاءه عن النظام المدرسي			

الرقم	الفقرات	مدى التطابق للعبارة	مدى الوضوح للعبارة	ملاحظات الحكم
21.	يتهم زملاءه كذبا حتى يعاقبوا			
22.	يتوعد زملاءه بالتهديد والأذى			

3- المجال الثالث - العدوان نحو الممتلكات المدرسية:

الرقم	الفقرات	مدى التطابق للعبارة	مدى الوضوح للعبارة	ملاحظات الحكم
1.	يقوم بقطف الزهور من حديقة المدرسة .			
2.	يقوم بتكسير مقاعد المدرسة واثاثها.			
3.	يقوم بتخريب صنوبر المياه بالمدرسة .			
4.	يقوم بإلقاء القاذورات في الصف الدراسي او في الساحة			
5.	يقوم بالكتابة على جدران الصف والمدرسة .			
6.	يمزق الوسائل واللوحات الورقية في المدرسة			
7.	يحطم نوافذ الصفوف الدراسية .			
8.	يقطع أسلاك الكهرباء .			
9.	يقوم بتخريب قفول الصفوف .			
10.	يخرب الأثاث المدرسي .			
11.	يمزق الكتب المدرسية .			
12.	يغلق أبواب الصف ونوافذه بقوة			
13.	يتمرد على القوانين و الأنظمة في المدرسة			
14.	يشيع الفوضى والضجيج داخل الصف			
15.	لا يبالي بنصائح و إرشادات المدرس			

إضافات أخرى ترونها مناسبة:

.....

.....

.....

.....

ملحق رقم (6)

مقياس السلوك العدواني من وجهة نظر مربى الصفوف في صورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي مربى الصف الفاضل ، أختي مربية الصف الفاضلة،،،،،

تحية طيبة وبعد.

الموضوع " مقياس السلوك العدواني لدى طلبة الصفوف الرابع، الخامس، السادس "

تقوم الباحثة بإجراء بحث حول " فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة في رام الله - بفلسطين" مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

لذا أمل قراءة فقرات هذا المقياس بتمعن وموضوعية واختيار درجة الموافقة المناسبة بوضع إشارة (X) على يسار كل فقرة من فقرات الاستبانة داخل العمود المناسب.

ملاحظة هامة: الرجاء تقييم كل طالب لوحده، علما إن هذه البيانات التي ستقدمها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ، وسيتم المحافظة على سريتها تماما

شاكرة لكم حسن تعاونكم

الباحثة

سهاد زهران

إرشادات هامة: الأعداء مربي الصفوف بين أيديكم عدد من الفقرات التي تتعلق بتصرفات الطلبة، قد تنطبق عليهم بشكل دائم، أو تنطبق بعض منها أحيانا، أو لا تنطبق عليهم أبدا، وكل عبارة أمامها ثلاث خيارات وهي (ينطبق دائما، ينطبق أحيانا، لا ينطبق أبدا).

المطلوب منكم وضع إشارة (X) أمام الفقرة التي تنطبق عليهم.

القسم الأول

اسم الطالب/ة الرباعي.....العمر.....

الجنس الصف

القسم الثاني: فيما يلي قائمة ببعض الأنماط السلوكية العدوانية، يرجى اختيار درجة الموافقة

أولا: مجال العدوان الموجه نحو الذات

الرقم	الفقرة بعد التحكيم	ينطبق دائما	ينطبق أحيانا	لا ينطبق أبدا
-1	يقرض أظافره بعنف.			
-2	يستخدم الآلات الحادة ؛ ليلحق الأذى بنفسه			
-3	يتعمد إهمال مظهره الشخصي			
-4	يصرخ لأتفه الأسباب			
-5	يؤذي نفسه بضرب راسه بالمقعد			
-6	يكتب بالقلم على جسمه			
-7	يتعمد وضع القاذورات في حقيبته المدرسية			
-8	يضرب على وجه حتى يحمر .			
-9	يرمي بنفسه على الأرض ويصرخ			
-10	يمزق ملابسه			
-11	يمزق دفاتره أو كتبه أو أي ممتلكات أخرى			

			يحك جلده باظافره حتى نزول الدم	-12
			يشتم نفسه عندما يفشل في تحقيق رغباته	-13
			يسخر من نفسه امام زملاؤه	-14

ثانيا: مجال العدوان الموجه نحو الآخرين

الرقم	الفقرة	ينطبق دائما	ينطبق أحيانا	لا ينطبق أبدا
-1	يكسر أدوات زملائه ؛ للانتقام منهم .			
-2	يسرق ممتلكات زملائه.			
-3	يصرخ في وجه زملائه .			
-4	يمزق ملابس زملائه بأدوات حادة .			
-5	يقذف زملاءه بالأشياء التي بيده			
-6	يشد شعر زملاؤه أو أذانهم			
-7	يستهزئ بالمعلم عن طريق حركات مضحكة			
-8	يخمش زملائه باظافره			
-9	يبصق على زملائه			
-10	يعض زملائه			
-11	يضرب زملائه			
-12	يحاول خنق زملائه			
-13	يؤذي زملائه بادوات حادة			
-14	يتشاجر مع زملاؤه في الصف			
-15	يقاطع زملائه اثناء تحدثهم			
-16	يشتم زملاؤه بالفاظ غير لائقة			
-17	ينادي زملائه بالقاب نابية			
-18	يجادل ويرفض راي زملائه			

			يغيظ زملاءه بحركات بهلوانية	-19
			يحرص زملاءه على الفوضى	-20
			يتهم زملاءه كذبا حتى يعاقبوا	-21
			يتوعد زملاءه بالتهديد	-22
			يفتح شنط زملاءه ويعبث بمحتوياتها	-23

مجال العدوان الموجه نحو الممتلكات المدرسية

لا ينطبق أبدا	ينطبق أحيانا	ينطبق دائما	الفقرة	الرقم
			يقطف الزهور من حديقة المدرسة .	-1
			يكسر مقاعد المدرسة واثاتها.	-2
			يعبث بصنابير المياه بالمدرسة .	-3
			يلقي بالقاذورات في الصف او في الساحة	-4
			يكتب على جدران الصف والمدرسة .	-5
			يمزق الوسائل واللوحات الورقية في المدرسة	-6
			يحطم نوافذ الصفوف الدراسية	-7
			يعبث باقفال صفوف المدرسة	-8
			يخرب الأثاث المدرسي .	-9
			يمزق الكتب المدرسية .	-10
			يغلق أبواب الصف ونوافذه بقوة	-11

ملحق رقم (7)

المقياس من وجهة نظر التلاميذ أنفسهم

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تجريبية حول " فاعلية برنامج إرشادي جمعي لخفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة من ذوي هذا السلوك " ؛ استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

من هنا أعزائي التلاميذ، بين أيديكم عدد من الفقرات التي تتعلق بتصرفاتكم العادية اليومية، قد تنطبق عليكم، أو تنطبق بعض منها، أو لا تنطبق عليكم، وكل عبارة أمامها ثلاث خيارات وهي (ينطبق دائماً، ينطبق أحياناً، لا ينطبق).

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك دائماً ضع إشارة (X) تحت ينطبق دائماً.

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بعض منها ضع إشارة (X) تحت ينطبق أحياناً.

- إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع إشارة (X) تحت لا ينطبق أبداً.

المجال الأول – العدوان الموجه نحو الذات:

الرقم	الفقرة	ينطبق دائما	ينطبق أحيانا	لا ينطبق أبدا
-1	أهمل مظهري الشخصي			
-2	أزعل واغضب بسرعة لأي سبب.			
-3	أقوم بالخرشة على يدي وجسمي بقلم الحبر.			
-4	أضع الزيالة في شنطة كتبي			
-5	أضرب وجهي بيدي.			
-6	ارمي نفسي على الأرض وأصرخ.			
-7	أمزق دفاتري وكتبي			
-8	أجرح نفسي بأظفاري وأنزل الدم من نفسي.			
-9	اسب على نفسي واشتمها			
-10	اسخر من نفسي أمام زملائي			

المجال الثاني – العدوان الموجه نحو الآخرين:

الرقم	الفقرات	ينطبق دائما	ينطبق أحيانا	لا ينطبق أبدا
-1	انتقم من زملائي بتكسير أغراضهم.			
-2	أخذ أغراض زملائي وأخفيها لاستفزازهم.			
-3	أصرخ على زملائي			
-4	أمزق ملابس زملائي			
-5	ارمي ورق أو أقلام أو أي شيء على زملائي			
-6	أرمي على المعلم الطباشير وهو يكتب على اللوح.			
-7	ادفع زملائي و اخرمشهم أو اقرصهم			
-8	أبصق على زملائي.			
-9	أعض زملائي			
-10	أضرب زملائي.			
-11	أحاول خنق الآخرين			
-12	استعمل أشياء حادة (مثل السكين) ضد الآخرين			
-13	أنتاجر مع زملائي كثيرا			
-14	أقاطع زملائي عندما يتحدثون			
-15	اشتم زملائي وأسبهم			
-16	أطلق على زملائي ألقاب لا يحبونها			
-17	أثير الفوضى والضجة في الصف.			
-18	أغيب زملائي وأستهزئ بهم.			

			أحرض زملائي على المعلمين والمدرسة.	-19
			اتهم زملائي كذبا حتى يعاقبوا	-20
			اهدد زملائي وأتوعدهم بالأذى	-21
			أفتح حقيبة زملائي وافتشها داخلها.	-22

المجال الثالث - العدوان نحو الممتلكات المدرسية:

الرقم	الفقرات	ينطبق دائما	ينطبق احيانا	لا ينطبق أبدا
-1	أقطع الورد والشجر الموجود في المدرسة وارميها.			
-2	أكسر مقاعد المدرسة إذا غضبت.			
-3	أخرب حنفيات المياه بالمدرسة حتى لا يشرب منه أحد			
-4	أرمي الزباله في ساحة المدرسة وعلى الأرض.			
-5	أخريش على جدران المدرسة.			
-6	أخرب اللوحات الكرتونية في المدرسة والمعلقة على الجدران.			
-7	أخرب قفل الصف.			
-8	أخرب أثاث المدرسة.			
-9	أقفل الباب والشبابيك بقوة.			

ملحق رقم (8)

البرنامج الإرشادي (Counseling Program)

المقدمة

تاريخيا خضع الشعب الفلسطيني للعديد من الاحتلال المتناوبة عليه على مر الزمن، والتي كان لها الأثر السلبي على معظم مناحي الحياة السياسية و الاقتصادية والاجتماعية والتربوية والنفسية وعلى كافة فئاته و شرائحه السكانية وبالأخص الأطفال وهم بالعادة الحلقة الأضعف، في كافة الصراعات والمنازعات، وكما يقال فالطفل وليد البيئة المحيطة.

وقد عمل الاحتلال الإسرائيلي دوما على تكريس معاناة الطفل الفلسطيني ومن ثم تحطيم واقعه النفسي والوجداني، من خلال جملة من الإجراءات والممارسات التعسفية التي تهدف إلى إيجاد واقع طفولي ونوعية حياة متدنية، بسبب العنف والقيود المفروضة على تحركات الأطفال يوميا، بما في ذلك ما يتعرض له أفراد الأسرة والأصدقاء من قتل أو إصابة جسدية أو دمار لممتلكاتهم، كما إن الطفل الفلسطيني يعاني من القهر والفقر بسبب عمليات الإغلاق الخائفة، ويسبب حظر التجوال والاحتجاز بالمنزل، والواقع إن الأطفال يدفعون ثمنا باهظا جراء هذا الصراع، وكثيرا منهم يدفعون حياتهم ثمنا لذلك (الحيلة وعيتاني، 2008: 14).

فمستقبل الشعب الفلسطيني وقضيته مرهون بمستقبل أطفاله فهم رأسماله، الذي يجب إن يستثمر بالشكل الصحيح وهذا يعني البناء الجسدي والنفسي والتربوي لهذا الجيل مما يعني بناء مستقبل شعب بأكمله، وتحديد مصير صراع طويل مع الاحتلال الإسرائيلي.

الحاجة إلى البرنامج الإرشادي

نظراً لتزايد ظهور ووضوح مشكلة السلوك العدواني، في المجتمع الفلسطيني بشكل عام والمدارس بشكل خاص، وتتبع الجهات الرسمية وغير رسمية في فلسطين لهذه الظاهرة والتي أصبحت تشكل قلقاً حقيقياً للجميع، وتعالى الأصوات المطالبة بضرورة وضع حد لأشكال العنف والعدوان في المدارس الفلسطينية، فقد ارتأت الباحثة وبحكم تخصصها في الإرشاد النفسي والتربوي، إن تقوم بالعمل على تطوير برنامج لخفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة، بالاستناد إلى برامج سابقة، ولكن مع قيام الباحثة بإدخال العديد من الفنيات والأنشطة والتي لوحظ افتقاد تلك البرامج لها، خاصة والأمر يتعلق بفئة عمرية صغيرة نسبياً خوفاً من تسرب الملل إلى المشاركين ولتحقيق الأهداف المؤملة.

ويؤكد كل من حداد وعبد الله (2002، 33) على أنه نتيجة للتغيرات الهائلة التي تعرضت لها المجتمعات الإنسانية في عصرنا الحاضر والتي شملت جوانب الحياة المختلفة كالاقتصادية والسياسية والاقتصادية والنفسية، والتي أدت إلى ظهور العديد من المشكلات والضغوط النفسية التي تواجه الفرد، بدأت المجتمعات المتقدمة بتقديم خدمات نفسية وإرشادية تهدف إلى مساعدة الإنسان في حل مشكلاته النفسية بأساليب علمية، وقد أصبح توفر مثل هذه الخدمات مؤشراً على تقدم المجتمع ورقية واهتمامه بالإنسان.

الفئة العمرية المستهدفة

يقول باترسون في العقاد (2001، 172) انه من خلال متابعة دقيقة لمسار حياة مئات من الأولاد في سن البلوغ قد تكون الأفعال التي يرتكبها الطفل ضد المجتمع وهو في الخامسة من عمره بدايات تنذر بأنه سيكون جانحاً في شبابه و يؤكد الاستعداد الطبيعي العقلي للأطفال العدوانيين، إن حياتهم ستنتهي

غالبا بالمشاكل. ومع ذلك يمكن مساعدة هؤلاء الأطفال لتغيير سلوكهم وتحجيم توجههم نحو السلوك العدواني الجانح قبل إن تقودهم سلوكياتهم إلى مشاكل أكثر خطورة، لذا اخذ الاهتمام بضبط العدوان شكلا جديا من قبل علماء النفس على شكل برامج تدريبية خاصة أصحاب التوجه المعرفي حيث إن العمليات المعرفية الخاطئة تلعب دورا جوهريا في نمو الغضب وأحيانا ينتج عنها استجابة عدوانية(العقاد، 2001: 173).

من هنا فقد قامت الباحثة باختيار تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة تراوحت أعمارهم ما بين (9_11) سنة من تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة، ظهر لديهم سلوك عدواني مرتفع على مقياس السلوك العدواني، وهم من تلاميذ الجمعية الخيرية الإسلامية بمدرستي الذكور والإناث في مدينة رام الله بفلسطين، والذين هم على عتبة وداع مرحلة الطفولة المتأخرة، والتي تعتبرها مرحلة التهيئة والاستعداد لاستقبال المرحلة الأكثر أهمية في حياتهم ألا وهي مرحلة المراهقة و التي يتحدد فيها ملامح مستقبلهم، والتي توصف بمرحلة الأزمات والعواصف والصراعات والتناقضات الوجدانية، و تتميز بالحساسية الشديدة والتمرد والعصيان وعدم الاستقرار والتهور والكآبة، كما إن الفرد فيها سيخضع لجماعة الأقران ولأساليبهم وسلوكياتهم ومعاييرهم ويتحول بولائه الاجتماعي من الأسرة إلى الأقران.(الشهري،2008: 136؛ إبراهيم وسليمان، 2002: 235)

من هنا سوف تقوم الباحثة باستعراض جملة من المفاهيم المرتبطة بالبرنامج الإرشادي الذي استخدمته، وسوف تعرض الخطوات التي اعتمدها من أجل إعداد وتطوير البرنامج الذي استخدمته في دراستها الحالية، إضافة إلى الوسائل والفنيات المستخدمة.

أولاً: مفهوم البرنامج الإرشادي

عرف زهران (1998، 11) البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلل ولتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها.

ويعرفه سغان (2005، 202) بأنه مزيج من الأهداف الخاصة والإستراتيجية والإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف، والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقويمه، والتنسيق بين كل ما سبق.

ويضيف عارف (2003، 249) بان البرنامج الإرشادي يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسي على مساعدة وتبصير الأفراد على حل مشكلاتهم والتي تؤدي إلى سوء التوافق ويعمل البرنامج على تبصير الافراد على حل المشكلات بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين بحيث يصل الفرد إلى افض مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية.

ويرى سليمان (2000، 39) انه يغلب على هذه البرامج صفة التعليم وتقديم المعلومات، ومن هذه البرامج تعليم مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات وتخطيط ومهارات الدراسة وغيرها، وتصمم هذه البرامج استجابة لحاجات جمهور الطلبة التي تكشف عنها المسوح التي تجرى لتحديد هذه الحاجات وتحديد المشكلات، وتتميز هذه البرامج بأنها تخدم عددا كبيرا من الطلبة.

وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة البرنامج المستخدم في البحث إجرائيا بأنه مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمخططة بناءا على أسس علمية مستندة على مبادئ الإرشاد وفنياته ونظرياته، تتضمن مجموعة من المهارات والأنشطة التي تقدم لأفراد المجموعة التجريبية من طلبة المرحلة

الأساسية المتوسطة من ذوي السلوك العدوانى المرتفع، خلال فترة زمنية محددة بهدف خفض درجة هذا السلوك، مما ينعكس بالإيجاب على توافقهم وتكيفهم النفسى والاجتماعى.

ثانياً: خطوات إعداد وتطوير البرنامج (التخطيط للبرنامج)

قامت الباحثة بإعداد وتطوير برنامج إرشادى يستند على نظرية الإرشاد السلوكى المعرفى، وذلك من أجل استخدامه على عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة، الذين لديهم سلوك عدوانى مرتفع، وقد مر البرنامج بمجموعة من الخطوات قبل استخدامه ليكون الأداة الرئيسية لهذا البحث لتحقيق أهدافه، وتعرض الباحثة فيما يلى مراحل إعداد و تطوير البرنامج الإرشادى كما يلى:

1_ الخطوات التمهيدية لتطوير البرنامج الإرشادى الجمعى.

قامت الباحثة بالاطلاع على بعض من المصادر والأبحاث والإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، كذلك الاستفادة من بعض المراجع العلمية ذات العلاقة بالبحث الحالى كدراسة (أبو مصطفى، 2009؛ بركات، 2008؛ محمد، 2008؛ الهمشري، 2008؛ الشيخ خليل، 2006؛ ال رشود، 2006؛ أبو مصطفى وابو غالى، 2004؛ الصايغ، 2001؛ السيد، 2000؛ العرفج، 2000؛ حجازي، 2000؛ سيف الدين، 1996؛ حافظ وقاسم، 1993؛ العميرة، 1991،) وقد استفادت منها كما ورد فى التعليق على الدراسات السابقة، كما تم الاستفادة من الدليل التدريبى للعمل مع الأطفال فى جمعية الهلال الأحمر الفلسطينى 2007، تحديداً فيما يتعلق بالأنشطة والفعاليات الخاصة بالفئة العمرية المستهدفة.

مقابلة بعض المختصين فى الإرشاد النفسى والتربوى للاستفادة من خبراتهم وتجاربهم وملاحظاتهم (كالأخت ريم الكيلانى مدير عام الإرشاد فى وزارة التربية والتعليم الفلسطينى)، ومسئولى الإرشاد التربوى فى بعض المؤسسات التعليمية والمدارس.

2_ الاعتبارات التي روعيت في البرنامج الإرشادي:

في ضوء الأبحاث الاستطلاعية حددت الباحثة بعض الاعتبارات التي يتعين مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وهي:

1. تحديد إجراءات تطبيق جلسات البرنامج من حيث عدد الجلسات وأهدافها، والمدى الزمني لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على التلاميذ ذوي السلوك العدواني.
2. تدعيم العلاقة المهنية بين الباحثة والتلاميذ من ذوي السلوك العدواني على أساس من الثقة والاحترام المتبادل.
3. استخدام اللغة السهلة والبسيطة التي تلائم عينة البحث.

ثالثاً: أهداف البرنامج

يعد تحديد أهداف البرنامج الإرشادي من الخطوات الرئيسية التي يجب أخذها عند تصميم البرامج، وتتنوع الأهداف المرجو تحقيقها إلى أهداف عامة وأهداف خاصة، وتعرض الباحثة في هذا الإطار أهداف البرنامج الإرشادي العام والخاص وهي كالتالي:-

(1) الهدف العام للبرنامج

الهدف العام للبرنامج المقترح هو تخفيض حدة السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الأساسية المتوسطة، وإكسابهم المهارات اللازمة لتعديل تلك السلوكيات، وذلك للوصول إلى حالة من التوافق النفسي، وتحقيق المشاركة الفاعلة والناجحة التي تؤدي إلى التغيير الإيجابي، من خلال الاستفادة من تطبيقات الأساليب والفنيات الإرشادية السلوكية المعرفية.

(2) الأهداف الخاصة للبرنامج

صاغت الباحثة مجموعة من الأهداف يتوقع أن يكون كل فرد بالمجموعة التجريبية قادر على تحقيقها بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي المقترح، والتي من خلالها يتحقق الهدف العام للبرنامج، وهي:-

1. التعرف على السلوك العدواني بأبعاده المختلفة، وخفضه لدى تلاميذ عينة البحث.
2. تنمية القدرة على الاندماج في المواقف الاجتماعية
3. بناء وتنمية الثقة بالنفس
4. إتباع أساليب التعاون الايجابي مع الآخرين في المواقف المختلفة.
5. إعطاء التلاميذ عينة البحث الفرصة للتعبير عن أنفسهم بما يدعم ثقتهم بانفسهم
6. غرس القيم الدينية والأخلاقية في نفس التلاميذ عينة البحث، بما يوجه سلوكهم وتعاملهم مع الآخرين.
7. تدريب التلاميذ عينة البحث على ضبط انفعالاتهم والتحكم فيها بما يحقق لهم التوازن الانفعالي والتكيف النفسي والاجتماعي.
8. تدريب التلاميذ عينة البحث على العمل مع المجموعة، بما ينمي في داخلهم حب الغير واحترام مشاعر الآخرين والحفاظ على التواصل ونسج الصداقات والعلاقات الاجتماعية السوية القائمة على الثقة والاحترام المتبادل.
9. تعزيز وتدعيم السلوكيات المرغوبة لدى التلاميذ عينة البحث بما يشجعهم على تكرارها وتثبيتها.

10. تنمية وإكساب أفراد عينة البحث السلوكيات الإيجابية وزيادة القدرة على تحمل الإحباط ومواجهة الصعوبات.

11. تدريب التلاميذ عينة البحث على فنية الاسترخاء العضلي.

12. تدريب التلاميذ عينة البحث على فنية التحصين التدريجي وسبل استخدامها

13. تدريب التلاميذ عينة البحث على فنية حل المشكلات واستخدامها في التعامل مع مثيرات السلوك العدوانية.

رابعاً: الأسلوب الإرشادي المستخدم

استخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجمعي في جلسات البرنامج الإرشادي، وتذكر سناري (2000، 11) أن فلسفة الإرشاد الجمعي ترجع إلى أن الفرد كائن اجتماعي يهتم في تكوين علاقات اجتماعية كما يهتم بالتفاعل الاجتماعي الذي تحدده القيم والمعايير والاتجاهات المكتسبة النابعة من المجتمع الذي يعيش فيه، والفرد يعدل من سلوكه أو يغيره كرد فعل لموقف الجماعة التي تحيط به وأحياناً يصعب عليه تحقيق التوافق مع المحيطين به فيلجأ إلى من يساعده على ذلك ليعيد التوافق النفسي إليه، وتكمن أهمية الإرشاد الجمعي فيما يهيئه من تفاعل بين المسترشد (التلاميذ) والمرشد (الباحثة)، وبين المسترشد وأعضاء الجماعة معاً والنتائج المتوقعة

خامساً: الفنيات والمهارات والأساليب المستخدمة في البرنامج الإرشادي

يتضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي مجموعة من الفنيات والمهارات و الأساليب الإرشادية تم انتقائها ودمجها بشكل تكاملي لخدمة أهداف البرنامج وسوف تقوم الباحثة باستعراض هذه الفنيات والأساليب الإرشادية كما يلي:

1. المحاضرة البسيطة والمناقشة الجماعية والحوار

وهو الأسلوب الإرشادي الجماعي الأشهر والأكثر استخداماً، والأوضح تأثيراً باعتباره الأسلوب الإرشادي الجماعي الذي يغلب عليه الأجواء الإرشادية شبه العلمية ويلعب فيها عنصر التعلم والعمل على محو التعلم وإعادة التعلم دوراً رئيسياً، ويعتمد هذه الأسلوب على تقديم معلومة أو توضيحاً أو تنظيمياً لأفكار أو إكساب مهارات أو مواجهة مواقف أو استئارة هم أو إقناع برؤى أو تلخيص لإحداث والربط بينها.

وفي هذا الأسلوب يقوم قائد المجموعة الإرشادية بإلقاء محاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف سهلة العبارات مقيدة الزمن متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار ويتداولون الآراء والمناقشات ويكتسبون فيها مزيد من المعارف والأفكار بهدف تغيير الاتجاهات وتعديل الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات ونحو الآخرين ونحو المجتمع الذين يعيشون فيه (الشهري، 2008:66).

ويذكر ربيع (2005، 32) إن المناقشات الجماعية عادة ما تؤدي إلى أفضل النتائج في تغيير اتجاهات العملاء اتجاه أنفسهم ونحو زملاءهم والناس الآخرين، كما تتغير نظرتهم إلى طبيعة مشكلاتهم.

يتمثل المضمون التطبيقي لفنية المحاضرة البسيطة، في تقديم معلومات مبسطة عن السلوك العدوانى، أسبابها ومظاهرها، وكيفية تأثير هذا السلوك على التكيف النفسى والاجتماعى للتلاميذ.

أما فنية المناقشة الجماعية والحوار فيتمثل المضمون التطبيقي في تبادل الرأي حول موضوع المحاضرة البسيطة بين الباحثة والمسترشدين (التلاميذ) ومن ناحية أخرى بين التلاميذ بعضهم مع بعض، وبهذا فإن المادة العلمية للمحاضرة تصبح موضوع نقاش وحوار، وتعتبر المناقشة الجماعية

والحوار أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي، ويغلب عليها الجو شبه التعليمي وعنصر التعليم وإعادة التعليم بحيث تلقى على التلاميذ المحاضرات بطريقة سهلة وبسيطة ويتخللها مناقشات هدفها تغيير الاتجاهات لدى أعضاء المجموعة أو إكسابهم بعض المعلومات والمهارات وهي فرصة لهم للتعبير عن أنفسهم وعن الآخرين وتعطيهم فرصة للتحدث أمام الآخرين وكذلك مساهمة الآخرين في إيجاد الحلول المناسبة كما تفيد في الاستبصار الذاتي للطفل.

والهدف من استخدام هذه الفنية هو تعديل الأفكار الخاطئة كذلك تعزيز التواصل بين أعضاء الجماعة.

2_ الأسلوب القائم على استخدام الوسائل السمعية والبصرية:

ويوضح الزعبي (2002، 229) أن هذا الأسلوب يساعد في عرض مظاهر انفعالية وسلوكية، فهي أفلام تعليمية ذات أثر بعيد في نفسية أعضاء الجماعة ويشترط في هذا الوسائل أن تكون ذات صلة وثيقة بمشكلات المسترشدين التي يعانون منها، وهذا الأسلوب يسير جنباً إلى جنب مع (النمذجة) أو ما يعرف باستخدام النماذج السلوكية في الإرشاد النفسي.

وهنا يتم باستخدام جهاز العرض (البروجكتر) لعرض بعض صور السلوك العدواني ويترك الأمر للتلاميذ للتعليق عليها وفتح باب النقاش دون تدخل من قبل الباحثة، الا فقط بضبط وتوجيه النقاش ما بين المجموعة.

3_ فنية لعب الدور:

ويمثل لعب الأدوار منهاجاً من مناهج التعلم الاجتماعي يدرّب بمقتضاه التلميذ على تمثيل جوانب من المهارات الاجتماعية حتى يتقنها وهي أداة علاجية يتكشف من خلالها جوانب هامة من شخصية التلميذ ودوافعه وحاجاته وصراعاته، وهو يركز على تقمص التلميذ لشخصية تتصل

بمشكلته مما يؤدي إلى التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر النفسي والقدرة على التغيير عن طريقة الاستبصار بالذات وفهم الآخرين وشعوره بان الآخرين يشتركون معه بقصد مساعدته.

كما أن لعب الأدوار من أهم الفنيات الاسقاطية والتي يمكن أن يستفيد منها الباحث في التعرف على الأسباب الحقيقية للسلوك العدوانى والدافع لذلك، لان التلميذ سيتقمص دور المعلم أو الأب أو الأم أو الزميل أو الأخ، ويحكي بلسانه ويتصرف برغبته كما انه مجرد ان يختار للدور الذي يفترض ان يلعبه يتيح للباحثة معرفة اكثر المؤثرين على حياة وسلوك التلميذ، مثلا تبادل الأدوار مع تلميذ لديه سلوك عدواني أي نطلب منه أداء الدور ونقيضه مثلا الانتقال من دور المعتدي الى المعتدى عليه (ابراهيم وآخرون، 1993 : 99)

ويهدف استخدام هذا الأسلوب إلى تحقيق العديد من الجوانب الإنمائية، مثل توضيح المشكلات وتنمية المهارات المتعلقة بالحياة الاجتماعية للجماعة، (منشورات جامعة القدس المفتوحة، 2004: 300).

4_ إعادة البناء المعرفي تدريجيا :

تعمل فنية إعادة البناء المعرفي على إعادة تقييم رؤية المسترشد (التلميذ) غير الواقعية لمواقف الحياة المختلفة، مما يساعده على التمييز بين التهديد الحقيقي في البيئة، والتهديد المحسوس بشكل خاطئ على أنه خطر.

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في مساعدة المسترشد (التلميذ) على اكتشاف أن أفكاره المعرفية غير الواقعية هي السبب في إحساسه بحاجته لممارسة السلوك العدوانى وليست المواقف والأحداث التي تعد بمثابة مادة شك في إقرار المسترشد (التلميذ) بعدم واقعية أفكاره، وهذا ينمي قدرة المسترشد (التلميذ) على التفكير العقلاني المنطقي، وسوف يتم تطبيق هذه العلمية من خلال ما يسمى

نظام التعلم الذاتي التدريبي حيث يتدرب التلاميذ من خلال هذا النظام على أن يصبحوا أكثر وعياً بأفكارهم الداخلية

والهدف من استخدام هذه الفنيات حث التلاميذ وتشجيعهم وتحفيزهم على التفكير السليم والسلوك المرغوب بحيث يصبح جزءاً من حياتهم من جهة ومساعدتهم على تفريغ طاقتهم بطريقة ايجابية.

5_ أسلوب التمثيل المسرحي (السيكودراما)

السيكودراما أو الدراما النفسية من أشهر أساليب الإرشاد الجماعي وأكثرها فعالية، فهي بالإضافة لكونها أسلوباً إرشادياً فهي أسلوباً تربوياً وتعليمياً يتم التدريب من خلالها بأساليب ترويحوية مقربة من النفوس، وهي أسلوب إسقاطي، وشكل من أشكال العلاج النفسي الجماعي يقوم على تجسيد الفرد لبعض الأدوار أو المواقف الحياتية أو لعلاقاته بالآخرين بطريقة ارتجالية سواء كان ذلك في الماضي أو الحاضر أو المستقبل وذلك في حضور الموجه والأدوار المساعدة والجمهور، مما يتيح للفرد أن يعبر عن الانفعالات والصراعات التي تشقيه في بيئة محمية، ويحقق استبصاراً لسلوكه الاجتماعي، والتعلم من خلال خبرة الدور الذي يؤديه، وتعديل أنماط سلوكه غير الملائمة (الشهري، 2008: 67؛ مطر، 2002: 3).

ويضيف شقير (2005، 66) إن التمثيل المسرحي الدرامي أداة تنفيسية للتفريغ الانفعالي لحالات العنف والعدوان في الطفولة والمراهقة، وهو الأكثر استخداماً في هذا المجال لنجاحه في خفض السلوك العدواني وخفض سلوك العنف لدى الأطفال والمراهقين، كما أنه يعطي لكل فرد في المجموعة دور يعرض فيه الدور الواقعي للمشكلة ثم يطلب من جميع أفراد الجلسة الإرشادية المشاركة في النقاش لتفريغ الطاقة الانفعالية (أبو عطية، 1997: 289)

ويشير أحمد إلى أن السيكودراما تنمي الخيال والتعاون والمحادثة و تنمي المهارات اللغوية وتسهم في إخراج شحنات الكبت من خلال الأدوار التي يقوم بها العميل (المسترشد)، زيادة على أنها تقوي الثقة بالنفس والتعبير عنها (أحمد،2007 : 88).

ولما كانت الدراما كنشاط حركي يقوم به الأطفال للعب، فقد أمكن توظيفها بأسلوب علاجي سلوكي للأطفال، حيث يكمن جوهر العلاج السلوكي (الإرشاد التربوي النفسي) في سحب الطاقة النفسية المكبوتة لدى الأطفال من خلال النشاط الحركي الذي يمارسونه بشكل منظم، وطبقا لما يحبونه ويرغبون في ممارسته من حركات وأفعال على هيئة دراما تقوم على عنصر التمثيل الذي يستخدمه الأطفال فكرا وإحساسا، ويتناسب مع طبيعة الحدث الدرامي، وبذا يخرج الأطفال الذين يعانون من خبرات صادمة، أو أحداث مؤلمة، أو مشكلات سلوكية نفسية من دائرة المعلوم من حولهم، مما يهيئ لهم فرصة التنفيس الانفعالي، وبالتالي إعادة توازنهم الانفعالي (عويضة، 1996: 6)

6_الواجب المنزلي:

تعد الواجبات المنزلية من المكونات الرئيسية للبرامج الإرشادية الجماعية وتمثل الرابط بين كل جلسة وما يسبقها وما يتبعها، وتتمثل في مجموعة من الأنشطة العقلية والانفعالية والاجتماعية على شكل وظائف إرشادية منزلية يتم تحديدها في كل جلسة إرشادية ومراجعتها في بداية كل جلسة لتحقيق التقدم في العملية الإرشادية.(الشهري،2008:203).

ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية نقل أثر ما استفاده الطلبة من حضور الجلسات الإرشادية في حياتهم الخاصة والأسرية مثل ما هي الشاعر التي تتتابني عندما أكون في موقف شجار أو كيف يراني الآخرين عندما أكون في موقف شجار.

وتكشف عوض (2001، 116) إن الواجبات المنزلية تعطى لكي يتمكن العميل من تعميم التغييرات الايجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسات، ولكي تساعده على إن ينقل تغييراته الجديدة إلى المواقف الحية، ولكي يقوي ويدعم أفكاره أو معتقداته الصحيحة الجديدة، ويتم تشجيعه وتوجيهه على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية.

7_ مهارة حل المشكلات:

وتشمل هذه المهارة تدريب المسترشدين على حل المشكلات وممارستها بشكل منطقي وتتابعي كلما واجهتهم مشكلة، سواء أكانت معرفية أم أكاديمية أم شخصية أم نفسية، وعندما يتقن المسترشد المهارة يصبح قادرا على حل المشكلة بفاعلية ويتسم بالمرونة في سلوكه وأدائه.

8-الاسترخاء العضلي:

وهي فنية من فنيات الاتجاه السلوكي، يتم فيها تدريب المسترشد على تحقيق الهدوء والارتخاء وتحقيق التوازن الجسمي، ويعتبر التدريب على الاسترخاء العضلي من الأساليب المناسبة في ضبط الانفعالات و هو وسيلة ناجعة من وسائل خفض القلق والتوتر. Schwebel et al., 1990, (pp150_151).

ويعد هذا الأسلوب انجح وسيلة لتصفية العقل من كافة الأفكار لأنه ليس مجهودا يبذل وإنما هو امتناع تام عن كل مجهود، ويعتمد أسلوب الاسترخاء على بديهية فسيولوجية وهي خفض التوتر العضوي والعضلي. (إبراهيم وآخرون، 1993: 64).

وتضيف حداد ودحادحة (1998، 54) إن الاسترخاء عملية إزالة التوتر من العضلات، ويتضمن شد مجموعة مختلفة من عضلات الجسم وإرخاؤها، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة،

ويضيف السيد (2006، 109) فقد ذكر بانه نظرا لشيوع استخدام أسلوب الاسترخاء أطلقت عليه الأوساط العلمية مسمى اسبيرين الطب السلوكي.

وقد ذكر حسين (2007، 132) إن للاسترخاء ثلاثة اهداف، فهو يعد احد الاجراءات الوقائية والعلاجية للغضب، كما انه يعد مهارة من مهارات المواجهة، وهذه الاهداف تشير إلى إن هناك جوانب فسيولوجية ونفسية ترتبط بالاسترخاء فالجوانب الفسيولوجية من الاسترخاء تتضمن الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغددي والعضلي، بينما تتضمن الجوانب النفسية للاسترخاء المعارف والسلوك.

9_ الضبط الذاتي

يعد الضبط الذاتي يعد الضبط الذاتي (التحكم الذاتي) من الأساليب الفنية السلوكية المعرفية، ويمثل الجهد الذي يبذله الفرد والفعالية والواعية المقصودة التي يقوم بها في مواجهة المواقف، وتزى حداد (2003، 120) الضبط الذاتي على انه أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكياته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذه الأسلوب في المواقف المختلفة.

10_ النمذجة

وهي فنية إرشادية تنتمي إلى نظرية التعلم الاجتماعي التي جاء بها باندورا والتي تعرف كذلك بالتعلم بالملاحظة، وتقوم على نموذج سلوكي من اجل إيصال معلومات أو صور أو مهارات تساهم في أحداث تغيير في الأنماط السلوكية أما باكتساب سلوك جديد أو تنمية لسلوك حالي أو إنقاص وتعديل سلوك غير مناسب وتقوم فكرة النمذجة كفنية إرشادية على اثر التقليد والمحاكاة للسلوك الملاحظ، فالشخص العنيف عندما يمارس أساليب العنف محاكاة لنماذج قام بملاحظتها لديه نفس القدرة على محاكاة النماذج الايجابية التي يغلب عليها الرفق والتسامح والالتزان، وتهدف

النمذجة إلى مساعدة ومشاركة المسترشد في تعديل انماط سلوكه والارتقاء بها. (الهمشري،2008:

(204

11_ فعالية الضبط الذاتي

يعد الضبط الذاتي " التحكم الذاتي" من الأساليب الفنية السلوكية المعرفية، ويمثل الجهد الذي يبذله الفرد والفعالية الواعية المقصودة التي يقوم بها في مواجهة المواقف، ويعد اسلوبا للمعالجة الذاتية بهدف المبادأة في التحكم في الانفعالات والمشاعر والأفكار والتأثير المسبق على السلوك الشخصي ويعتمد على قدرة الفرد ورغبته ومقدار الجهد الذي يبذله والمجاهدة التي يفرضها على نفسه، وبمقدار ذلك يتم اكتسابه لمهارات هذا الأسلوب التي تزيد من قدرته وكفاءته الذاتية في التعامل مع المواقف والأحداث. (الشهرى، 2008: 208).

ويذكر طه وآخرون في الشهرى (2008، 210) عن إن العنصر الأساسي في نظرية العلاج الانفعالي هو إن السلوك الانفعالي للفرد ينتج عن حواره الداخلي، فما يتولد داخليا من أفكار في وجدان الفرد حول موضوع معين هو الذي يكون مادة انفعالاته نحو هذا الموضوع، فالفرد يفكر أثناء هذا الحوار الذاتي من مدركات وتصورات هو الذي يكون انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه في المواقف.

12_ فعاليات كسر الجليد

تستعمل عادة فعاليات كسر الجليد في بداية كل لقاء ومن المفضل ان تكون قصيرة ومسلية وليس من الضروري ان تكون مرتبطة بموضوع معين ويكون الهدف منها ما يلي:

- كسر الجمود والتسلية
- بناء جو تنشيطي في المجموعة
- تشجيع الانفتاح بين المشاركين

- زيادة التقارب بين أفراد المجموعة (دليل التعامل مع الأطفال، جميعة الهلال الأحمر

اللسطيني، 2007)

المواضيع التي تضمنتها الجلسات:

- الجلسة الأولى: جلسة تمهيدية وتعارف.
- الجلسة الثانية: تعريف الطلاب على أهداف البرنامج والمقصود بالسلوك العدواني والعوامل المؤثرة فيه.
- الجلسة الثالثة: التعرف إلى المشاعر الناتجة عن السلوك العدواني
- الجلسة الرابعة: التدريب على الاسترخاء العضلي.
- الجلسة الخامسة: التعرف إلى مثيرات السلوك العدواني وتعلم مهارات ضبط النفس
- الجلسة السادسة: التعرف بمهارة التحصين التدريجي وسبل استخدامها
- الجلسة السابعة: التدريب على استخدام مهارة حل المشكلات واستخدامها في التعامل مع مثيرات السلوك العدواني.
- الجلسة الثامنة: السلوك السوي مقابل السلوك العدواني
- الجلسة التاسعة: التعرف أسباب النزاع وسبل مواجهة المشكلات
- الجلسة العاشرة: كيفية التصرف أثناء حدوث المشكلة
- الجلسة الحادية عشرة: مهارة التفاوض
- الجلسة الثانية عشرة: جلسة ختامية وتقييم للبرنامج

وصف تفصيلي للجلسات

الجلسة الأولى

أولاً: موضوع الجلسة

التعارف بين المشاركين.

ثانياً: أهداف الجلسة

1. التعارف بين الباحثة والمجموعة الإرشادية، بهدف تكوين علاقة إرشادية "الألفة" بينهم قبل البدء في تطبيق البرنامج العلاجي.
2. إعطاء فكرة عن البرنامج والهدف منه
3. إلقاء الضوء على نظام الجلسات وما يجب إتباعه أثناء البرنامج.
4. كسر الحاجز النفسي والجسدي بين افراد المجموعة (تمكين أفراد المجموعة من بناء علاقات تفاعل اجتماعي فيما بينهم)، وبناء المجموعة .

ثالثاً: فنيات الجلسة واحتياجاتها

1. فعالية تنشيطية لكسر الجليد
2. مناقشة
3. كرة ، قاعة خالية من العوائق أو ساحة المدرسة

رابعاً: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح

خامسا: الوقت المطلوب

45 دقيقة

سادسا: سير الجلسة

1. تبدأ الجلسة بحضور الباحثة وجميع الطلبة المشاركين في البرنامج الإرشادي، حيث يجلس الجميع في شكل دائري بحيث يرى كل واحد منهم الآخر.
2. ثم تبدأ الباحثة الجلسة بالتعريف عن نفسها وطبيعة عملها والدور الذي ستقوم به خلال الجلسات الإرشادية..
3. ثم تترك المجال للمشاركين حيث يبدأ كل طالب بالتعريف عن نفسه وعمره وصفه وأي معلومات أخرى يريد إضافتها كالهوايات أو مكان السكن وغير ذلك
4. توضح الباحثة بعض قواعد العمل الجماعي والاتفاق مع المشاركين عليه من بداية الجلسات وبعض القوانين الهامة التي يجب الالتزام بها مثل: -

- المشاركة الفعالة
- الواجبات والمسؤوليات الموكلة لكل عضو
- الاحترام وحرية التعبير
- عدم المقاطعة وعدم الغياب وعدم التأخر
- كل مشارك لديه الحق في الحديث والمشاركة والحق في عدم الحديث أو المشاركة إذا لم يرغب.
- عدم التشويش على الآخرين
- عدم الإفصاح عمل يجري من الانفعالات في قاعة التدريبات لمن هم خارج البرنامج (والمقصود هنا الانفعالات والمشاعر وليس الفعاليات والتمارين)

على الباحثة قياس التوقعات وتوحيدها والتعرف على قدرات المشاركين في البرنامج وملاحظة إن وجد حالات مرضية وقدرات جسدية لدى المشاركين ويفضل أن يكون ذلك مكتوبا على لوح بوستر يتم التوقيع عليه من قبل كل المشاركين بعد الانتهاء منه.

5. تقوم " الباحثة بتوضيح ماهية البرنامج الإرشادي " وهو خفض درجة السلوك العدواني " والأهداف

المرجوة منه، وكذلك عدد جلساته ومكان تنفيذها والموعده المحدد لها والإجراءات التي يقوم الجميع بالمشاركة في تنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.

6. تنتهي الجلسة الأولى بالاتفاق المحدد للجلسة المقبلة وموضوعها، وترك مجال آخر لأي تعليق أو

إضافة من قبل المشاركين على نقطة تم مناقشتها خلال فترة الجلسة الأولى.

ملاحظات هامة:

* تمرير المعلومات والأهداف بطريقة مبسطة وقابلة للاستيعاب.

* التعرف على التوقعات من خلال فعالية وليس على شكل سؤال مباشر (مثلا قيام كل مشارك / ة

بالوقوف وإعطاء رأي وتوقع من الجلسات والمشاركة في البرنامج)

فعالية التعارف:

تمرير الاسم مع كرة بالتتابع في دائرة (بمعنى تقف المجموعة في دائرة وتكون الباحثة احد افراد

المجموعة، وتحمل بيدها كرة صغيرة وتذكر اسمها واثناء ذلك تقوم بتمرير الكرة للمشارك / ة عن

يمينها، يستلم المشاركون / الكرة ويذكر اسمه أو اسمها وتكرر للذي يلي وهكذا حتى تعود في النهاية مرة أخرى للباحثة).

وهنا يمكن إعادة التمرير عدة مرات في حال عدم معرفة أعضاء المجموعة بعضهم البعض

الإنهاء

تقوم الباحثة بإجمال ما تم عمله في الجلسة ويشارك المشاركون بمشاعرهم وأفكارهم ويتم إغلاق الجلسة من خلال حركة جماعية (الوقوف في دائرة مغلقة وتشابك الأيدي).

والاتفاق على موعد الجلسة القادمة المعد سلفاً.

الجلسة الثانية

أولاً: موضوع الجلسة

السلوك العدواني

ثانياً: أهداف الجلسة

- تعريف الطلبة بالسلوك العدواني وأسبابه وتطوره وأعراضه ومخاطره وتأثيراته السلبية وما يصاحبه من اضطرابات مثل عدم التكيف وإيذاء النفس والغير.
- تعريف الطلبة بسبب وجودهم في المجموعة الإرشادية والغرض من البرنامج
- التفريغ الانفعالي حول مواقف السلوك العدواني التي مروا بها.
- مناقشة المشاعر التي صاحبت السلوك العدواني.
- التعرف على ردود فعل الآخرين على السلوك العدواني.

ملاحظة: هذه الجلسة تحتوي على تمارين تركز على الفرد والمجموعة، كما وتسمح الفرصة للمشاركين لتعزيز التعاون وتطوير مهارات الاعتراف بفردية كل شخص في المجموعة، وتطور القدرة على التفاعل الايجابي والتفاهم إضافة إلى احترام الاخر، كل فرد له حياته الخاصة خارج المجموعة وتجمعنا هموم مشتركة كمجموعة افراد داخل المجموعة)

ثالثا: الطريقة (فنيات الجلسة واحتياجاتها)

الحوار والمناقشة، المحاضرة المبسطة، لوح لتسجيل النقاط التي يتم نقاشها، اقلام، الواجب المنزلي، وفعالية لكسر الجمود.

رابعا: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح والالتزام بالحضور

خامسا: الوقت المطلوب 60 دقيقة

سادسا: الإجراءات وسير الجلسة

- قيام الباحثة بالترحيب وشكر التلاميذ على الحضور والالتزام.
- ثم القيام بفعالية لكسر الجمود قبل البدء بالجلسة
- ثم تقوم بتذكير الطلبة بالهدف من البرنامج الإرشادي هو تخفيض السلوك العدوانى الذي ظهر وجوده عند الطلبة من خلال التطبيق للمقياس، ثم تقوم الباحثة بتعريف السلوك العدوانى على انه الدرجة التي حصل عليها الطلبة المشاركين في عينة البحث على مقياس السلوك العدوانى.
- قيام الباحثة ببيان مظاهر السلوك العدوانى والمتمثلة في:

1) العدوان الموجه نحو الذات، العدوان اللفظي ويشمل السب والشتم والألفاظ النابية والجارحة والسخرية والاستهزاء وشد الشعر أو الملابس أو القرص.....الخ

2) العدوان الجسدي :ويشمل الضرب والشجار أو العراك والعض والخريشة وربما يصل إلى إصابات جسدية خطيرة....الخ

-سؤال الطلبة عن هذه المظاهر وبعد المناقشة تقوم الباحثة بتلخيص ما توصل إليه النقاش مع الطلبة وذكر هذه المظاهر مثل قضم الأظافر وعدم الاهتمام باللبس أو الشكل والغضب لأتفه الأسباب وضرب الرأس والوجه في حالة الغضب وتمزيق الدفاتر والملابس.....الخ

- ثم قيام الباحثة بسؤال الطلبة عن مظاهر السلوك العدواني الموجه نحو الآخرين وبعد المناقشة تقوم الباحثة بتلخيص ما توصل إليه النقاش مع الطلبة وذكر هذه المظاهر مثل تكسير ممتلكات الغير وضرب الآخرين والصراخ عليهم واحتقارهم والسخرية منهم و.....الخ

-ثم قيام الباحثة بسؤال الطلبة عن مظاهر السلوك العدواني الموجه نحو الممتلكات المدرسية وبعد المناقشة تقوم الباحثة بتلخيص ما توصل إليه النقاش مع الطلبة وذكر هذه المظاهر مثل تقطيع الورود والأشجار الموجودة في المدرسة وتكسير المقاعد وتخريب حنفيات المياه والخريشة على الجدران وتكسير شبابيك المدرسة وتخريب أثاث المدرسة و.....الخ

-ثم تقوم الباحثة بشرح الآثار السلبية المترتبة على السلوك العدواني والتي تتمثل في تشوه صورة الطفل أمام زملائه نتيجة تصرفاته العنيفة أو العدوانية وتعريض زملائه وتعريض نفسه أيضا إلى الخطر.

- بعد ذلك تسمح الباحثة للحالات ان يتحدثوا عن انفسهم وعن المشكلات التي تواجههم وعن الاسباب التي ادت بهم الى هذا الاضطراب وما طبيعة شعورهم عندما يمارسون مثل هذه السلوكيات

-وتتحدث الباحثة مع الحالات عن قائمة التعزيزات التي سوف تستخدمها في البرنامج

- تقوم الباحثة بعد ذلك باعطاء فكرة مفصلة عن تمارين الاسترخاء وفائدتها وتوضيح لهم انهم مقبلون على تعلم خبرة جديدة أو مهارة. وتوضح لهم انهم مثل كثير من الناس تعلموا يكونوا مشدودين ومتوترين وانه بنفس المنطق يمكنهم ان يكونوا على عكس ذلك أي قادرين على الاسترخاء والهدوء.

سابعاً: الواجب المنزلي

تطلب الباحثة من التلاميذ كواجب منزلي الإجابة عن السؤالين التاليين:

1 - ما هي الشاعر التي تتناوبني عندما أكون في موقف شجار.

2 - كيف يراني الآخرين عندما أكون في موقف شجار.

ثامناً: التقويم

تطلب الباحثة من التلاميذ ان يقفوا على شكل دائرة وان يقول كل منهم كلمة واحدة تعبر عن رأيه في الجلسة ثم تشكر الطلبة وتؤكد على الموعد القادم للقاء.

الجلسة الثالثة

أولاً: عنوان الجلسة

المشاعر الناتجة عن السلوك العدوانى

ثانياً: أهداف الجلسة:

• مراجعة ما تم الاتفاق عليه بالجلسة السابقة، وتبصير المشاركين بالنتائج المترتبة على مشكلة

السلوك العدوانى

• إدراك الطلبة للمشاعر السلبية المترتبة على السلوك العدوانى.

ثالثا: الطريقة و الإجراءات

(الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، لوح لتسجيل النقاط التي يتم نقاشها، أقلام ملونة وورق، الواجب

المنزلي).

رابعا: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح والالتزام بالحضور

خامسا: الوقت المطلوب 60 دقيقة

سادسا: سير الجلسة والإجراءات

- بعد ترحيب الباحثة بالمشاركين وشكرهم على الحضور والالتزام بالجلسات

- تقوم بالبداية من خلال فعالية بسيطة لكسر الجليد.

- ثم تقوم الباحثة بمناقشة التلاميذ حول الواجب المنزلي والمتعلق بالمشاعر التي ترافق السلوك

العدواني عندهم وتحديد نوع المشاعر المتكونة لديهم، وكذلك مشاعر الآخرين اتجاههم وإبراز أوجه

التشابه بين إجابات الطلبة والتركيز عليها.

-تقوم الباحثة بتوزيع أوراق وأقلام ملونة على التلاميذ وتطلب منهم أن يقوم كل طالب برسم وجهه

والمشاعر التي تبدو عليه أثناء الغضب، ثم تطلب منهم عرض رسوماتهم أمام زملائهم والحديث عنها

والتأكيد على انه يمكن تغيير السلوك العدواني من خلال معرفة المشاعر المصاحبة له.

-تطلب الباحثة من التلاميذ تذكر موقف مارس فيه السلوك العدواني وتحديد المشاعر التي تكونت فترة

ممارسة هذا السلوك.

-تطلب الباحثة من بعض التلاميذ القيام بتمثيل بعض المواقف التي كان فيها مظاهر سلوك عدواني ولكن بتغيير السلوك العدواني بسلوك سوي وبمشاعر إيجابية.

-تفتح الباحثة باب النقاش أمام التلاميذ وتركز على ردود فعل الآخرين كيف تكون عند استخدام أسلوب يتميز بالرفق واللين وكذلك مشاعرهم كيف تغيرت اتجاه هذا الشخص.

- تستمع الباحثة لبعض إجابات التلاميذ وتركز أثناء النقاش على النقاط المشتركة بينهم وتقوم بتسجيلها على اللوح.

سابعاً: التقويم

تطلب الباحثة من التلاميذ كتابة رأيهم بالجلسة، وتوضح لهم أن اللقاء القادم سوف يتأول إحدى الطرق التي يستطيع الإنسان من خلالها التخلي عن السلوك العدواني، ثم تقوم بشكرهم والتأكيد على موعد الجلسة القادمة.

ثامناً: الواجب المنزلي

تسجيل على ورقة مواقف حصلت مع التلاميذ واستخدم فيها السلوك العدواني

الجلسة الرابعة

أولاً: عنوان الجلسة

- الاسترخاء العضلي
- مراجعة الواجب المنزلي

ثانياً: أهداف الجلسة

تدريب الطلبة على عملية الاسترخاء

ثالثا: الطريقة (فنيات الجلسة واحتياجاتها)

الحوار والمناقشة، الاسترخاء، الواجب المنزلي

رابعا: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح والالتزام بالحضور

خامسا: الوقت المطلوب 60 دقيقة

سادسا: الإجراءات

-تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على الالتزام بالحضور، وتوضح لهم أن هذا اللقاء سوف يتناول إحدى الطرق التي تساعد على خلق جو من الأمان والهدوء وخفض التوتر مما يسهم في مساعدتهم على ممارسة سلوك منافع للسلوك العدواني وهذه الطريقة هي الاسترخاء.

- تقوم الباحثة بشرح طريقة الاسترخاء للتلاميذ وبيان أهميته لهم ثم توضح لهم انه سوف يتم الآن التدريب على عملية الاسترخاء.

تمارين الاسترخاء:-

1. التنفس بعمق والاحتفاظ بالشهيق لفترة حوالي عشر ثوان ثم إطلاقه على شكل زفير.
2. عمل قبضة في اليد اليمنى والشد عليها بقوة بحيث يشعر الطالب بالتوتر فيها، ثم إرخاؤها من أجل الإحساس بالاسترخاء.
3. إجراء الحركة نفسها في قبضة اليد اليسرى.
4. مد الذراعين إلى الأمام و أحناء أصابع اليدين إلى الخلف. ثم العودة إلى الاسترخاء.
5. مد الذراعين وتدويرهما في الاتجاهين ثم الاسترخاء.

6. إرجاع الذراعين في حالة انثناء إلى الخلف و الإحساس بالشد في الكوعين والكتفين والصدر ثم الاسترخاء.

7. رفع الكتفين إلى أعلى باتجاه الرأس ثم الاسترخاء

8. تقديم الكتفين إلى الأمام والاسترخاء

9. تدوير الرأس إلى اليمين ثم إلى اليسار ثم العودة إلى الوضع العادي.

10. أحناء الرأس إلى الأمام ثم إرجاعه إلى الخلف والعودة إلى الوضع العادي

11. فتح الفم باتساع ثم الاسترخاء

12. شد الشفتين في أثناء إغلاق الفم بشدة ثم الاسترخاء.

13. شد اللسان إلى أعلى سقف الحلق ثم إلى أسفله، ثم العودة إلى الاسترخاء.

14. تركيز التفكير على جلسة الاسترخاء، دون التفكير بموضوعات أخرى، وللمساعدة على ذلك يمكن

أن يقوم الطلبة بتريديد لحن موسيقي أو أغنية مع تركيز التفكير على اللحن.

15. إغماض العينين بشدة، ثم الاسترخاء

16. تقطيب الجبهة والعودة إلى الاسترخاء

17. إعطاء زفير إضافي ثم اخذ نفس عميق

18. شد عضلات المعدة ثم إرخاؤها

19. شد الركبتين إلى بعضهما ثم الاسترخاء

20. رفع الساقين إلى الأعلى قليلا وإحداث التوتر فيهما ثم العودة للاسترخاء

21. إرجاع أصابع القدمين إلى الخلف ثم الاسترخاء

22. استكشاف مدى وجود الاسترخاء في أجزاء الجسم.

(جامعة القدس المفتوحة، التكيف ورعاية الصحة النفسية، 1992 : 175_176)

ملاحظة هامة: كل حركة يجب تنفيذها عدة مرات مع لفت انتباه التلاميذ إلى الفرق ما قبل وما بعد القيام بها.

• سابعا:التقويم

تطلب الباحثة من التلاميذ ذكر انطباعاتهم على التمرين وتطلب منهم كواجب منزلي تطبيق هذا التمرين في البيت يوميا، ثم تطلب منهم كتابة المواقف التي تثير السلوك العدوانى عندهم.

الجلسة الخامسة

أولا: موضوع الجلسة

شرح مثيرات السلوك العدوانى، وتعلم مهارات ضبط النفس

ثانيا:أهداف الجلسة

- إدراك التلاميذ للمنبهات التي تثير السلوك العدوانى عندهم.

- وتعلم مهارات ضبط النفس

ثالثا: الطريقة (فنيات الجلسة واحتياجاتها)

فعالية، حوار نقاش، التحصين التدريجي، وضبط الذات، أقلام وأوراق.

رابعا:المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح والالتزام بالحضور

خامسا: الوقت المطلوب 60 دقيقة

سادسا: الإجراءات

- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على الالتزام بالحضور
- تبدأ الجلسة بفعالية لكسر الجمود
- ثم توزع عليهم أوراق وأقلام وتطلب منهم أن يقوم كل تلميذ بكتابة المواقف أو المثيرات التي تثير عندهم السلوك العدوانى.
- تطلب الباحثة من التلاميذ قراءة ما كتبوه وبشكل اختياري و ثم مناقشة ذلك معهم
- ثم تقوم الباحثة بمناقشة ما كتبه التلاميذ من وجهة نظرها
- تعطي الباحثة للتلاميذ بعض المقترحات حول عملية الضبط الذاتى تجاه المثيرات

سابعا: التقويم

تطلب الباحثة من التلاميذ كتابة رأيهم فى الجلسة، كما تقوم بالتأكد على موعد اللقاء القادم وتطبيق تمرين الاسترخاء فى البيت كواجب منزلى.

الجلسة السادسة

أولا: موضوع الجلسة

التحصين التدريجى

ثانيا: أهداف الجلسة

تدريب التلاميذ على عملية التحصين التدريجى.

ثالثا: الطريقة (فنيات الجلسة واحتياجاتها)

فعالية، الحوار والمناقشة، لوح لتسجيل النقاط التي يتم نقاشها، اقلام، التحصين التدريجي (

رابعا: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح والالتزام بالحضور

خامسا: الوقت المطلوب 60 دقيقة

سادسا: الإجراءات

-تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على الالتزام بالحضور.

- تبدأ الجلسة بفعالية لكسر الجمود

- ثم توضح لهم أن في هذا اللقاء سوف يتم تدريبهم على مهارة التحصين التدريجي والتي تتكون من ثلاث خطوات والتي تم شرحها في الجلستين السابقتين وهي الاسترخاء، وترتيب المثيرات أو المواقف المثيرة للسلوك العدوانى على مستوى التخيل بدءا بالمثيرات الأقل إثارة وانتهاء بأكثرها.

-تبدأ الباحثة بإجراء عملية الاسترخاء العضلي الذي تم التدريب عليه سابقاً، ثم تطلب من كل تلميذ أن يأخذ نفسا عميقا وتكرار هذه العملية ثم تطلب منهم أن يغمضوا أعينهم مع تكرار التنفس بعمق بين الفينة والأخرى، ثم تطلب منهم وبشكل منفرد أن يتخيل كل تلميذ أقل المثيرات التي تثير السلوك العدوانى عنده، وأن يعيشها في هذه اللحظة وهنا تعطي الباحثة مساحة للتلاميذ أن يتخيلوا ذلك مع الطلب منهم بين الحين والآخر أن يأخذوا نفسا عميقا، ثم تطلب الباحثة منهم أن يتخيلوا المثير الأكثر إثارة للسلوك العدوانى من المثير الأول، وبنفس المنهجية إلى ان يتم التوصل إلى المثير الأكثر إثارة.

ملاحظة: يتم تناول من 2-4 مثيرات في الجلسة.

-تتاقش الباحثة مع التلاميذ ما تم عمله في هذا اللقاء، وتبين الباحثة للتلاميذ انه يمكن تطبيق ذلك في الحياة الواقعية ويمكن لكل طالب أن يعزز ويكافئ نفسه عند مواجهة هذه المثيرات وعندما ينتقل من مثير إلى آخر.

سابعاً:التقويم

تطلب الباحثة من التلاميذ الوقوف على شكل دائرة وتطلب منهم أن يقول كل تلميذ لزميله كلمة إيجابية وتبدأ الباحثة بتطبيق التمرين أمام التلاميذ، ثم تطلب منهم أن يقوم كل تلميذ بكتابة المثيرات على شكل جدول وفي كل وقت يواجه مثيراً منها يضع إشارة صح مقابلها وتقوم بالتأكيد على موعد اللقاء القادم.

الرقم	المثيرات	التعزيز
.1		
.2		
.3		
.4		

ثامنا: واجب منزلي

تطبيق تدريبات الاسترخاء

الجلسة السابعة

أولا: موضوع الجلسة

حل المشكلات

ثانيا: أهداف الجلسة

أن يتدرب التلاميذ على تغيير سلوكهم باستخدام مهارة حل المشكلات

ثالثا: الطريقة

فعالية، الأسلوب العلمي في حل المشكلات، النمذجة عن طريق القصة، عرض بوربوينت عن السلوك

العدواني، ونشاط.

رابعا: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح الالتزام بالجلسات

خامسا: الوقت المطلوب 60 دقيقة

سادسا: الإجراءات

- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على الالتزام بالحضور.

- تبدأ الجلسة بفعالية لكسر الجمود

- ثم تقوم بمناقشة الواجب المنزلي مع التلاميذ " تدريبات الاسترخاء " ثم توضح لهم أن هذا اللقاء سوف يتناول مهارة أخرى تساعدهم في التخلص من السلوك العدواني، وهذه المهارة تسمى مهارة الأسلوب العلمي في حل المشكلات، ثم تقوم الباحثة بشرح المهارة والتي هي عبارة عن عدة خطوات يقوم بها التلاميذ لحل مشكلة معينة، وتتعلق هذه المشكلة بالسلوك العدواني الذي يمارسه التلاميذ.

- تعرض الباحثة مجموعة من الصور تتعلق بالسلوك العدواني من خلال البوربوينت.

- تقوم الباحثة بسرد قصة تتعلق بـصور " البوربوينت" متعلقة بالسلوك العدواني والهدف منها استخدام فنية النمذجة (مثلا احمد تلميذ في الصف الخامس واثناء خروجه من المدرسة وجد مجموعة من التلاميذ الآخرين يتشاجرون ويدفعون بعضهم، واثناء وقوفه اصيب بكلمة من احد هؤلاء التلاميذ، ماذا سيفعل؟).

-تقوم الباحثة بتوزيع نشرة عن مهارات الأسلوب العملي في حل المشكلات وتحتوي هذه النشرة على الخطوات والأسئلة التالية:

✓ توقف وفكر في المشكلة، ما هي المشكلة تحديدا؟

✓ حدد الأهداف وما هي الأشياء التي تريد إنهاؤها؟

✓ حدد المواضيع أو القضايا التي تمنعك من الوصول إلى هدفك؟

✓ حاول إيجاد حلول وضع 4 طرق لحل هذه المشكلة.

✓ حدد النتائج وذلك بطرح السؤال التالي:

ما الذي سوف يحدث إذا قمت بعمل هذه الحلول؟

✓ اختيار أفضل الحلول وإعادتها وبعد هذا اختيار أفضل حلين.

✓ حتى تقيم ذاتك لمعرفة أفضل الحلول أطرح السؤال التالي:

هل وصلت لأهدافك؟ و هل استطعت أن تتحكم بذاتك؟

✓ حتى تقوم بتشجيع ذاتك لهذا الاختيار وأن تبتعد عن مشكلات أخرى السؤال التالي:

هل أعطيت نفسك بعض الوقت لعمل هذه الخطوات؟

✓ حتى تعيد الاعتبار للمشكلة الأصلية في ضوء النتائج التي حصلت عليها اطرح السؤال

التالي:

ما الذي ستقوم بعمله بشكل مختلف؟ هل ستقوم بنفس الشيء؟

✓ تطلب الباحثة من التلاميذ تحديد مشكلة تتعلق بالسلوك العدواني واجهتهم خلال الاسبوع

الماضي وتطبيق الخطوات السابقة عليها كواجب منزلي.

** ملاحظة هامة: هنا يتم استخدام مبسط جدا ليتناسب مع الفئة المستهدفة.

سابعاً: التقويم

تطلب الباحثة من التلاميذ كتابة رأيهم في الجلسة، وتقوم بالتأكيد على موعد اللقاء القادم

الجلسة الثامنة

أولاً: موضوع الجلسة

السلوك السوي مقابل السلوك العدواني

السلوك المرغوب فيه أفضل من السلوك السوي أو غير السوي

ثانياً: أهداف الجلسة

أن يدرك التلاميذ أن هناك سلوكيات سوية مؤثرة وبديلة عن السلوك العدوانى.

ثالثا: الطريقة (فنيات الجلسة واحتياجاتها)

الحوار والنقاش، القصة، وفعالية

رابعاً: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح والالتزام بالحضور

خامساً: الوقت المطلوب 60 دقيقة

سادساً: الإجراءات

-تقوم الباحثة بشكر المشاركين على الالتزام بالجلسات.

- تبدأ الجلسة بفعالية لكسر الجمود

- ثم بمناقشة الواجب المنزلى والمتعلق بمهارة حل المشكلات، حيث تطلب من التلاميذ قراءة المشكلة التي قام كل تلميذ بحلها وبشكل اختياري، وقراءة الخطوات ومناقشة ذلك مع بقية التلاميذ واختيار أفضل الحلول وذلك من اجل تعميمها.

- توضح الباحثة للتلاميذ انه سوف تقوم بقراءة قصة لهم في هذا اللقاء ثم تقوم الباحثة بقراءة القصة

التالية:

"صفاء طالبة في الصف السادس وهي فتاة قوية وقادرة على ضرب معظم زميلاتها في الصف، وكانت تدرك هذا ولذلك كانت دائما تبدأ بالشجار مع إحدى زميلاتها، أو تحاول إزعاج إحدى معلماتها متعمدة، وفي مرة من المرات وفي حصة الرياضيات قامت المعلمة بشكر إحدى زميلات

صفاء والتي تدعى أحلام، كانت أحلام متفوقة في دروسها على معظم زميلاتها، حينها بدأت صفاء تنظر إلى أحلام بحدة وبعد خروج المعلمة تقدمت نحو زميلتها وأمسكت دفتر أحلام ومزقته ومن ثم اقتربت أكثر منها وضربتها بعنف باتجاه الحائط ولكن أحلام وقعت أرضاً من جراء ضربة صفاء، أحست صفاء بالخوف ولم تدر ماذا تفعل، وعندها قامت زميلاتها بمناداة المعلمة و....."

- هنا تقف الباحثة عن سرد القصة وتبقي النهاية مفتوحة وتطلب من التلاميذ كواجب منزلي أن يكتبوا نهاية للقصة، وأن يعيدوا كتابة أحداث القصة بحيث يتم تحويل السلوك العدوانى الذي مارسته صفاء إلى سلوك إيجابى.

سابعاً:التقويم

تطلب الباحثة من التلاميذ كتابة رأيهم عن الجلسة، وتقوم بالتأكد على موعد اللقاء القادم.

الجلسة التاسعة

أولاً:موضوع الجلسة

الصراع وحل المشكلات

ثانياً:أهداف الجلسة

- إدراك التلاميذ لأساليب مواجهة الصراع والمشكلات.
- أن يتعلم التلاميذ على كيفية حل الصراعات بشكل جيد وواع، بعيداً عن السلوك العدوانى.

ثالثا: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح والالتزام بالحضور

رابعا: الوقت المطلوب 60 دقيقة

خامسا: الطريقة (فنيات الجلسة واحتياجاتها)

فعالية، الحوار والنقاش، لعب الأدوار لوح للكتابة و أقلام

سادسا: الإجراءات

-تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على الالتزام بالحضور

- تبدأ الجلسة بفعالية لكسر الجمود

الفعالية البالون المستعار

المسار: يجلس المشتركين جلسه دائريه، تقول الباحثة ، لدينا الان ثلاثة بالونات، بإمكاننا التصرف

بالبالونات في ثلاث حالات، وتقوم بتنفيذ الحالات التاليه:

- ان ننفخه ونربطه بخيط ونقوم بققعه وتفجيريه.
- ان ننفخه ونربطه بخيط ونتركه يطير ويبتعد عنا.
- ان ننفخه ونربطه بخيط ونمسك الخيط بايدينا، بحيث يبقى منفوخا.

تسأل الباحثة: لو فرضنا ان البالون هو احد الاشخاص الذين اختلفنا معهم

ماذا توحى عمليات البالونات ؟

كيف ترتبط العمليات الثلاث مع طرق حل الصراعات ؟ (الحالة الأولى تذكر بالموقف الهجومي، الحالة الثانية تذكر بالموقف الانسحابي، الحالة الثالثة تذكر بأسلوب التعاون وبإمكانية إيجاد حلول مرضية للطرفين).

ماذا نربح وماذا نخسر بالأسلوب الهجومي ؟ (الريح: السيطرة على الموقف، والحصول على ما يريد بالقوة. الخساره: عدم حل حقيقي للمشكلة. فقدان العلاقات مع الآخرين. أو تبنى العلاقات على الخوف والنفاق. تترك مشاعر الألم والمرارة لدى الطرف الآخر، تخسر احترام الطرف الآخر).

ماذا نربح وماذا نخسر بالأسلوب الانسحابي ؟ (الريح: عدم بذل الجهد. التنصل من المسؤولية، والامتناع عن المواجهة. الخساره: عدم حل المشكلة، عدم قدره على التأثير، عدم إبداء الآراء، ومع الوقت تقل قيمه الذات).

ماذا نربح وماذا نخسر من أسلوب التعاون ؟ (الريح: إيجاد حلول مرضية للطرفين، استمرارية العلاقات المبنية على الاحترام. الخساره: قد نحتاج المزيد من الوقت).

- ثم تبين أن هذا اللقاء سيتناول مهارة جديد تساعدنا في التعامل مع الصراعات من خلال الفعالية السابقة الذكر.

-تجري الباحثة نقاشا مع التلاميذ حول موضوع الصراع وحل المشكلات وذلك من خلال الفعالية السابقة الذكر وطرح الأسئلة الإضافية التالية:

✓ ما هو الصراع؟

✓ متى يحدث؟

✓ كيف يحل الصراع؟

• من خلال النقاش توضح الباحثة أن الصراع يحدث عندما لا يستطيع الفرد الحصول على متطلباته وذلك لوجود تعارض مع الآخرين.

• وتبين الباحثة أن هناك ثلاث طرق أو أساليب شائعة لدى الأفراد في حل الصراع وهي:

✓ الأسلوب العدواني وهو سلوك غير مقبول اجتماعيا وقد يشمل الربح أو الخسارة.

✓ أسلوب الانسحاب أي الهرب من المشكلة وتركها دون حل وقد يشمل الربح أو الخسارة.

✓ أسلوب التعاون وهذا الأسلوب يشمل التعاون بين جميع الأطراف في الصراع وهذا الحل يكفل

الربح للجميع، ولا يكون فيه أي احتمال للخسارة.

• ثم تقوم الباحثة بتقسيم التلاميذ إلى ثلاث مجموعات وتطلب من كل مجموعة أن تختار مشكلة

ما تواجههم في حياتهم، ثم تقوم كل مجموعة بتمثيل المشكلة وطريقة حلها أمام الجميع بحيث

تتبع المجموعات أساليب مختلفة (أي مجموعة تحل المشكلة والصراع بطريقة عدوانية،

ومجموعة تحل الصراع بشكل انسحابي، ومجموعة تحل الصراع بطريقة التعاون).

• بعد تمثيل المجموعات تقوم الباحثة بإجراء نقاش حول المجموعات الثلاثة من خلال توجيه

الأسئلة التالية:

✓ هل أغضبتهم الطريقة التي استخدموها؟

✓ هل تأذى شعور أي منهم؟

✓ هل كان احد منهم سعيدا بطريقة الحل؟

✓ ما هو الأسلوب الأفضل لحل الصراع والمشكلات؟

• تكتب الباحثة على السبورة

العدواني = ربح / خسارة

الانسحابي = ربح / خسارة

التعاون = ربح / ربح عدالة لكلا الطرفين.

سابعاً: التقويم

تفتح الباحثة مع التلاميذ باب الحوار والمناقشة لأرائهم في الجلسة وتطلب منهم كواجب منزلي أن يقوم كل تلميذ باختيار مشكلة والتعامل معها عن طريق التعاون وإحضارها في الجلسة القادمة، وقامت بالتأكيد على موعد اللقاء القادم.

- ملاحظة الصراع يقصد به وجود دافعين أو أكثر متناقضين لدى الفرد يتطلب منه اختيار

أحدهما فقط

الجلسة العاشرة

أولاً: موضوع الجلسة

كيف أتصرف (حل النزاع)

ثانياً: أهداف الجلسة:

البحث عن وسائل إبداعية لحل نزاع ما.

ثالثاً: الطريقة (فنيات الجلسة واحتياجاتها)

فعالية، ورقة عمل، اقلام، لاصق

رابعاً: المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح والالتزام بالحضور

خامساً: الوقت المطلوب 60 دقيقة

سادسا: الإجراءات

- بعد ترحيب الباحثة بالتلاميذ المشاركين وشكرهم على الالتزام

- تبدأ الجلسة بفعالية لكسر الجمود

- تعطي لكل طالب ورقة عمل بعنوان "اكمل القصة".

- على كل طالب ان يقوم لوحده بإنهاء القصة من خلال عدد من الرسومات التجريدية المكلمة.

- بعد ان الانتهاء تقسم المجموعة الكبيرة الى مجموعات زوجية.

- تتحاور كل مجموعة زوجية فيما بينها حول ما كيف انتهت القصة.

- بعد ذلك تجلس المجموعة في دائرة ويعرض كل تلميذ نهاية قصته تذهب الباحثة الى حوار مفتوح

بين افراد المجموعة لمناقشة النهاية الأكثر رواجاً بين نهايات التلاميذ، المختلفة وتحاول المجموعة

الاتفاق على ايجاد النهاية الافضل لورقة العمل.

ورقة العمل (مجموعة صور متفرقة)

- يمكن ان يكون عنوان القصة مايلي " ولدين ولعبة كرة قدم، ولدين وبنات، كلب وقطة في قارب نجات،

فلاحين وشجرة زيتون، الاستاذ و المشارك، والدين وطفل، سائق وعابر سبيل، سائق سيارة عمومية

وراكب، ألخ.....

- بعد ان تحضر كل مجموعة قصتها والنهائيتين المختلفتين تقوم بعرضها أمام الجميع

- تقرر كل مجموعة على انفراد الطريقة التي سوف تستخدمها لعرض قصتها: تمثيل (صور مسرحية،

حكواتي وممثلون، مسرح وأطفال أو دمي، راوي أو عدة رواه....)

فتح نقاش حول القصتين

من هو الفائز في انهاء النزاع بطريقة سليمة ؟

ما هي العوائق التي تحول دون ايجاد حل لا عنفي ؟

ما الذي يساعد على ايجاد الحل السلمي ؟

ملاحظة الباحثة

يمكن ان يقوم المشاركون لوحدهم بتدوين الأسباب الأكثر رواجاً والتي تعيق إيجاد حل سلمي والتي هي في الغالب انفعالات عاطفية مثل (الغضب، الحقد، الخوف، الكراهية، أو ان يكون احد الطرفين متصلباً في موقفه مصراً على رأيه، محاولاً اتهام الآخر بعدم التنازل لإيجاد حل وسط يوفق بين جميع الأطراف.

-ان الحل غير العنيف لأي نوع نزاع يعني توحيد الطاقات بهدف البحث عن الحل، وليس البحث عن المذنب، يمكن ان يتشارك الطرفان في مواجهة المشكلة، بدلاً من ان يواجه احدهما الآخر، ان نقطة التحول في الحل السلمي لنزاع محدد هو التحول من "حاجة ومتطلبات الفرد" الى حالة "الفائدة المشتركة" لكافة اطراف النزاع.

ماذا تفعل.....؟ .

- لو ان أحد زملائك ضريك بدون سبب ؟
- لو ان أحد زملائك شتمك بدون سبب ؟
- لو طلب منك ان تتعذر عن شيء لا تشعر بانك آسف عليه ؟
- لو فرض عليك ان تعمل عملاً لا تحب القيام به ؟

- لو تم انتقادك أمام زملائك الآخرين ؟

ملاحظة: وهنا على الباحثة أخذ الاجابات مباشرة ويجب عدم استثناء اي تلميذ ويجب التعليق المباشر من قبل الباحثة ،من أجل تعميق التصرف الصائب والتأكيد على الابتعاد عن العنف ما امكن وليس من الضروري المرور بكل الاسئلة التي ذكرت سابقا ويمكن استبدالها بجمل أخرى.

تعريف المشاركين ماذا يعني السلوك العدوانى وما هي نتائجه ؟ ماذا نتوقع من بعضنا البعض ؟ ماذا يحصل عندما نتصرف بلطف ؟ ماذا يجب ان يكون دور كل منا في اي خلاف ؟ لو حصل خلاف بينك وبين شخص آخر كيف تتصرف وهل كنت سترغب بوجود وسيط لحل الإشكال ؟

تلخص الباحثة اللقاء وتقوم بشكر المجموعة، وتتفق معهم على الجلسة المقبلة وتؤكد على ضرورة الحضور.

الجلسة الحادي عشر

أولاً: عنوان الجلسة

مهارة التفاوض

ثانياً:الهدف من الجلسة

- تحديد مفهوم التفاوض واستخداماته في حل المشكلات.
- تدريب التلاميذ على مهارات الحوار والتعامل السليم

ثالثاً:المؤشرات

الثقة واللعب والتسامح، الالتزام بالجلسات

رابعاً: الوقت المطلوب 60 دقيقة

خامسا: الطريقة (فنيات الجلسة واحتياجاتها)

فعالية، الحوار والنقاش، لعب الأدوار لوح للكتابة و أقلام

سادسا: الإجراءات

- تقوم الباحثة بشكر التلاميذ على الحضور
- تبدأ الجلسة بفعالية لكسر الجمود
- تقوم الباحثة بمناقشة الواجب المنزلي مع التلاميذ، ثم توضح لهم أن هذا اللقاء سوف يتناول مهارة اجتماعية تمكنا من التعامل مع الآخرين بشكل أفضل، وهذه المهارة هي مهارة التفاوض.
- ثم تقوم الباحثة بإجراء نقاشا حول مفهوم التفاوض؟ ومتى وكيف نتفاوض؟ وكيف يمكن أن ننجح في التفاوض؟
- من خلال النقاش تلخص الباحثة أن التفاوض نشاط يومي غير رسمي يقوم به الفرد للحصول على احتياجاته وهو عملية اخذ وعطاء بهدف الوصول إلى الاتفاق مع الآخرين، وتبين الباحثة انه يمكن ان ننجح في التفاوض من خلال عدة صفات يجب ان نتحلى بها.

الجلسة الثانية عشرة الأخيرة:

أولا: عنوان الجلسة

انهاء وتقييم

ثانيا: الهدف من الجلسة

مراجعة ما تم الاتفاق عليه بجميع الجلسات السابقة وتقييم العمل خلال هذه الجلسات وإنهاء

البرنامج الإرشادي.

ثالثا: سير الجلسة

-تبدأ الباحثة الجلسة بمراجعة ما تم الاتفاق عليه خلال الجلسة السابقة وتذكير المشاركين بالنقاط الأساسية التي تم طرحها خلال البرنامج الإرشادي.

- تترك الباحثة المجال أمام المشاركين ليتحدث كل واحد منهم عن رأيه وتقييمه للجلسات الإرشادية.

- تناقش الباحثة المشاركين في النقاط التي يتم طرحها خلال الجلسة.

- تتحدث الباحثة عن أهمية الالتزام بما تم الاتفاق عليه خلال الجلسات وتنفيذ الخطة العلاجية التي تم التوصل إليها، وإعلام المشاركين بأنه سوف يقوم بمتابعة تنفيذ بعض إجراءات الحلول مع المدرسة من جانب والأسرة من جانب آخر، بالإضافة لمتابعته للمشاركين من وقت لآخر بهدف متابعة مدى تقدم وتحسن سلوكهم نحو الأفضل.