

استمارة المشاركة

اللقب : بلهي

الاسم : حسينة

المهنة : أستاذة

المؤسسة : جامعة باجي مختار – عنابة-

الدرجة العلمية : أستاذة محاضرة – أ –

البريد الإلكتروني : hbelhay@yahoo.fr

البريد الإلكتروني المهني : hassina.belhay@univ-annaba.dz

مخبر الانتماء: مخبر تحليل العمل والتطبيقات الأروغونومية رمز E0979500

النقال / الهاتف : 0668849806 / 0770537225

محور المداخلة : إستراتيجيات التكفل بالطفل الذي يعاني من الرفض المدرسي

عنوان المداخلة : أهمية المرافقة النفسية والتربوية لحفظ الصحة النفسية للتلاميذ الذين يعانون من الرفض

المدرسي في المؤسسات التعليمية

الملخص :

تعتبر مشكلة الرفض المدرسي من المشكلات التربوية المعقدة لتعدد العوامل المؤثرة والمصاحبة والناجمة عنها، ويظهر الرفض المدرسي نتيجة لتضافر أسباب وعوامل متعددة، بعضها يرجع إلى التلميذ وظروفه الجسمية والانفعالية، وبعضها الآخر يرجع إلى المدرسة والأسرة. فالتلاميذ الذين يعانون من الرفض المدرسي في الغالب يعجزون عن مسايرة بقية زملائهم في تحصيل واستيعاب المنهج المقرر، وفي بعض الأحيان تتحول هذه المجموعة إلى مصدر إزعاج وقلق للأسرة والمدرسة معاً، مما قد ينجم عنه اضطراب في العملية التعليمية، وذلك لما تعانيه هذه الفئة من مشاعر النقص وعدم الكفاية والإحساس بالعجز عن مسايرة الزملاء، فيعبر عن هذه المشاعر السلبية بالسلوك العدواني والانطواء أو الهروب من المدرسة أو انزعاج المعلمين... الخ .

ويسعى المهتمين بعلاج هذه المشكلة إلى تقديم خدمات نفسية وتربوية، تساهم في تحسين العملية التربوية بجوانبها المختلفة، وتساعد التلميذ على معرفة ذاته واختيار ما يناسبه. وتعد المرافقة النفسية والتربوية من أنجع هذه الخدمات، حيث باتت هذه العملية في المؤسسات التعليمية ضرورة لا بد منها في ظل - تفشي العديد من الظواهر غير المرغوبة في الوسط المدرسي- لما لهذه العملية من أهمية كبيرة في الحفاظ على سلامة الصحة النفسية للمتمدرسين، ومساعدتهم على فهم ذواتهم، للوصول لحلول تمكنهم من تخطي مختلف المشكلات والعقبات التي تعترض مستقبلهم الدراسي، وبالتالي تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي. وهذا ما نسعى إلى توضيحه من خلال هذه المداخلة .

الكلمات المفتاحية : المرافقة النفسية والتربوية، الصحة النفسية، الرفض المدرسي ، المؤسسات التعليمية .

مقدمة :

تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية في تربية الأطفال وتنشئتهم اجتماعا . وخاصة أن التلاميذ يأتون المدرسة وهم يحملون آثار البيت الذي عاشوا فيه طفولتهم ، وأنهم في المدرسة يتواجدون حيث تتاح لهم الفرص المتنوعة من أجل نموهم اللغوي، والعقلي، والانفعالي، والجسمي. بالرغم من أن المدرسة تعمل جاهدة في خططها وأهدافها على تنمية شخصية تلاميذها ، إلا أن هؤلاء التلاميذ قد يتعرضون للعديد من الصعوبات في هذه البيئة الجديدة ، يستطيع بعضهم مواجهتها بنجاح ، في حين يعجز البعض الآخر عن ذلك . إذ تعد المدرسة بالنسبة للطفل مؤسسة تربوية جديدة بقوانينها ونظمها والعلاقات الاجتماعية السائدة فيها، وقد يؤدي انفصال الطفل عن البيئة المعتادة له وخروجه إلى بيئة مختلفة وغير مألوفة إلى الخوف من المدرسة . وهنا يكمن دور المدرسة في توظيف خبراتها ، وإمكاناتها لمساعدة هؤلاء الأطفال بمختلف أنماطهم وقدراتهم . وخوف الطفل من المدرسة يجعله يرفض الذهاب إليها والبقاء فيها ، وقد يظهر هذا الخوف في شكل شكاوى جسمية ، و أعراض مرضية وقد يوجه الطفل نقداً شديداً إلى المدرسة . كل تلك الأمور هي حجة الطفل التي يقنع بها والديه بإبقائه في المنزل .

وهذا الخوف المتزايد من المدرسة عند الطفل المتدرس هو ما يعبر عنه في الغالب بالرفض المدرسي وهذه المشكلة التي باتت تهدد الأسر والمدارس حالياً بشكل كبير.

و الخوف من المدرسة School refusal أو الرفض من المدرسة هو مصطلح يستخدم لوصف علامات القلق لدى الطفل في سن المدرسة ورفضه أو رفضها الذهاب إلى المدرسة. ويسمى أيضاً تجنب المدرسة أو رهاب المدرسة. يمكن رؤيته في أنواع مختلفة من المواقف.

والخوف من المدرسة، يعبر به كذلك عن أحد المخاوف التي تراود الطفل وقد لفت هذا نظر الباحثين والدارسين ليس لكونه معيقاً لنمو الطفل من الناحية النفسية والاجتماعية والانفعالية فحسب، بل لكونه خوفاً حقيقياً وتجنباً صارماً لا يزول مع مرور الوقت في كثير من الأحيان.. وقد اختلف العلماء في تحديد هذا المفهوم: فمنهم من أطلق عليه مصطلح رفض المدرسة ومنهم من أطلق عليه قلق الانفصال ومنهم من اعتبره شكلاً من أشكال الهروب من المدرسة. إن الواقع التربوي الراهن وما يحمله من تحديات يواجهها التلاميذ وعائلاتهم يؤكد الأهمية المتزايدة للمرافقة النفسية والتربوية ودورها في جودة حياة التلاميذ وتشجيعهم على الإقبال على التعلم والنجاح بأمان وصحة نفسية ، والعكس يؤدي إلى مشكلات تكون نتائجها وخيمة على الأمد القريب والبعيد .

فالصحة النفسية للمتمدرسين اليوم باتت من المؤشرات الهامة الدالة على فعالية المدرسة الحديثة حيث تسعى المدرسة إلى توفير بيئة مدرسية تضمن الخدمات الضرورية لمساعدة التلميذ على الوقاية وحل المشكلات التي يمكن أن تواجهه . فالبيئة المدرسية غير المرحب بها لدى التلميذ تؤدي إلى المزيد من السلوكيات غير المرغوبة داخل المدرسة بدلا من التقليل منها . وأن استخدام أساليب العقاب البدني والقسوة ، أساليب أثبتت عدم فعاليتها للحد من هذه السلوكيات .

وإن العمل على خلق بيئة مدرسية فعالة تهتم بالصحة النفسية للتلميذ لا يتأتى إلا من خلال تبني الفاعلين فيها لإستراتيجيات وقائية وعلاجية للسلوك غير المرغوب ووضع برامج إرشادية تعالج هذه السلوكيات. ومنه تضمن إمتع التلميذ بصحة نفسية جيدة تجعله يساهم بشكل كبير في مشاركته الفعالة في مهام التعلم والقدرة على حل مختلف المشكلات التي تواجهه وكذا تبني استجابات إيجابية في مختلف التحديات التي تواجهه .

فدور المدرسة لا ينحصر في إكساب المعارف والتحصيل الدراسي المنحصر في النتائج الدراسية فقط ، بل يتعداه إلى العمل على بناء شخصية متزنة متكاملة قادرة على مواجهة مختلف التحديات والمشكلات التي تحول دون تحقيق طموحها .

فالصحة النفسية تساعد المتعلم على التوافق الصحيح في المدرسة والأسرة والمجتمع ، وتساعده على انسياب حياته وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة ، مما يجعله يعيش في سعادة وطمأنينة ، والطفل المتعلم الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الشخص المتوافق مع نفسه ، مما يجعله أكثر قوة وثبات أمام مختلف المشاكل والمواقف التي تواجهه . لأن الصحة النفسية تساعد الفرد على سرعة الاختيار واتخاذ القرار الصحيح وفي الوقت الأنسب ، كما تساعد الفرد على فهم نفسه وفهم الآخرين وجعل الفرد قادرا على التحكم في عواطفه وانفعالاته ورغباته ، الأمر الذي يجعله يتجنب الوقوع في السلوك الخاطئ والغير مرغوب من طرف الآخرين . فالفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي ، ما يجعله يتمتع بالاتزان والنضج الانفعالي والاجتماعي أكثر من غيره ، والذي يبرز أكثر في سلوكياته السوية ومواقفه مع الآخرين .

كما تعبر الصحة النفسية بصفة عامة عن تلك الحالة دائمة نسبيا، التي يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا، أي مع نفسه، ومع بيئته) ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، وتكون شخصيته متكاملة سوية. (حامد زهران: 1997، ص9).

وهناك أربع محكات أساسية نستطيع الاعتماد عليها في الحكم على تحقق الصحة النفسية ووجودها عند الفرد وهي: (محمد قاسم عبد الله، 2001: ص ص 22.23).

- -الخلو من الاضطراب النفسي: وهو المعيار الأول والضروري لتوافر الصحة النفسية، ولكن مجرد غياب المرض النفسي لا يعني بالضرورة توافر الصحة النفسية ، ما لم تتوفر المعايير التالية كذلك .
- - التكيف بأبعاده وأشكاله المختلفة : التكيف النفسي الذاتي من حيث التوفيق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل صراعاتها ، وكذلك التكيف الاجتماعي بأشكاله المختلفة (المدرسي ، المهني ، الأسري ...).
- - تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الإدراك الصحيح للواقع) : ويتداخل هذا المعيار مع سابقه ، لأن عملية التكيف تجري حين يكون يتفاعل الفرد مع بيئته الداخلية والخارجية .
- فالتفاعل مع المحيط الداخلي يتضمن : فهم الشخص لذاته ومعرفة قدراته ودوافعه واتجاهاته ، والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها .

○ أما التفاعل مع المحيط الخارجي فيتضمن : فهم الواقع وشروطه (ومتغيرات البيئة وظروفها)،

والعمل على التوافق معه لإبعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك ليحدث الانسجام المطلوب ،

وأخيرا العمل المنتج خلال سعي الفرد لتحقيق ذاته .

➤ - تكامل الشخصية : ويقصد بتكامل الشخصية (التناسق والتكامل ضمن وحدة الشخصية)، فالشخصية

المتكاملة هي الشخصية السوية (دليل الصحة النفسية) أما تفكك الشخصية وعدم تكاملها فهي الشخصية

المضطربة (دليل اختلال الصحة النفسية).

وتتجلى علامات الصحة النفسية ومظاهرها، أشكال السلوك التي يقوم بها الشخص ويعبر وجودها عن درجة صحته

النفسية وتكيفه . والتي يسعى الأخصائي النفسي إلى ترسيخها لدى سلوك الفرد السوي، ويتفق أغلب الأخصائيين في

الصحة النفسية على المظاهر التالية : (محمد قاسم عبد الله : 2001 ، ص ص 23.24)

➤ - التكيف بأشكاله المختلفة : النفسي والبيولوجي، والاجتماعي (الأسري، المدرسي ، ...)

(التكيف الشخصي "الانفعالي": ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها ، وإشباع الدوافع الأولية والثانوية المكتسب ،

وانسجامها وحل صراعاتها، وتناسب قدرات الفرد وإمكاناته مع مستوى طموحه وأهدافه).

(التكيف الاجتماعي: ويشمل السعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعي السوي والعمل

الخير، والسعادة الزوجية، والراحة المهنية).

(التكيف الدراسي: أي نجاح الفرد في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا، وكذلك التحصيل المناسب

، وحل المشكلات الدراسية مثل: ضعف التحصيل الدراسي).

➤ -الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودليل ذلك حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم، وتكوين علاقات اجتماعية

مرضية، والسعادة الأسرية والاستقلال الاجتماعي ، وتحمل المسؤولية.

➤ - فهم الذات وتحقيقها : لكل فرد قدرات وإمكانات وسمات معينة، وعليه أن يعي هذه القدرات والسمات بصورة

واقعية كما هي، وأن يدرك نواحي القوة والضعف فيه بحيث يتيح له ذلك استثمار نواحي القوة وتقبل نواحي

الضعف. فمن مظاهر الصحة النفسية تناسب وتجانس مستوى الطموح مع قدرات الفرد وإمكاناته الذاتية ،

والعمل على استثمارها وتحقيقها عن قناعة ورضا.

➤ - مواجهة مطالب الحياة وأزماتها واحباطاتها: إذ يجب على الفرد مواجهة والتغلب على أزمات وصعوبات

الحياة ، فكلما كانت عتبة الإحباط (معدل تحمله) عالية ، كان ذلك مؤشر جيد للصحة النفسية .

➤ - النجاح في العمل : فنجاح الفرد في عمله ورضاه عنه دليل على الصحة النفسية ومظاهر ذلك رضا الفرد عن

عمله ونجاحه فيه ، وميله له ، (ويركز علماء النفس المهني على هذا الجانب من خلال الاهتمام بعملية الاختيار والتوجيه المهنيين لضمان وضع الشخص المناسب في المكان المناسب .

➤ - الاتزان الانفعالي والحفاظ على مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية: أي النضج الانفعالي والتباعد

الانفعالي ، وتكافؤ انفعالات الشخص مع مثيراتها. فعندما يفرح أو يحزن، يجب أن يتناسب ذلك المثير أو الموقف المفرح أو المحزن ومثيراته .

➤ - الإقبال على الحياة والمشاركة في حياة المجتمع وتقدمه: إذ يجب على الفرد أن يشارك ويعمل من أجل

مجتمعه في أشكال من التعاون ، ويرافق ذلك الإقبال على الحياة والاستمتاع بالحياة (فمن علامات اعتلال الصحة النفسية الإحجام عن الحياة والتشاؤم واليأس كالاكتئاب مثلا).

إن المرافقة النفسية والتربوية تعد إستراتيجية وقائية عاجلة ، من شأنها أن تعمل على الإحتفاظ بالتلاميذ في المدارس لوقايتهم أولا وقبل أي شيء من المخاطر التي تحدق بهم ، وتساعدهم على بناء مشروع مستقبلي ناجح ، وتعمل على خلق مناخ إيجابي آمن في المدارس وتدعم صحتهم النفسية والجسدية وجودة حياتهم شريطة أن تكون مرافقة شاملة الأبعاد ومتكاملة الأطراف وذات نوعية .

ومصطلح المرافقة هو مصطلح واسع الاستخدام، حيث يستخدم في المؤسسات الاقتصادية والمؤسسات الاجتماعية وغيرها في مجالات أخرى، ويترادف هذا المصطلح مع مصطلح " الإشراف" وهو توجه جديد تبنته المؤسسات من أجل مساعدة الأفراد على التكيف والاندماج السريع والفعال في المحيط الذي يتواجدون فيه.

كما تعني المرافقة: " الطريقة التي استخدمها شخص راشد مع الطفل أو خبير بالنسبة لمبتدأ ، قصد مساعدته على تنظيم مدركاته واستغلال إمكانياته وقدراته الصفية واللاصفية ، بطريقة ممنهجة ودقيقة ومخطط لها مسبقا، ليتمكن من تكييفه مع البيئة المحيطة به ومساعدته على بناء هوية وشخصية فعالة. (شريفة الملياني ، 2019:ص:13)

ومصطلح المرافقة النفسية يتداخل كثيرا مع مصطلح الإرشاد النفسي، حيث اعتبرت المرافقة جزء من عمليات الإرشاد والتوجيه، وقد عرفت في هذا النطاق على أنها " عملية واعية وبناءة ومخطط لها، وتهدف دائما إلى مساعدة

وتشجيع الفرد على فهم ذاته والاستبصار بها، والكشف عن قدراته الكامنة وتوجيهها نحو تعلم وتدريب الخبرات المناسبة، التي يسعون من خلالها إلى تحقيق الصحة والأمن النفسي، وكذا تحقيق السعادة مع النفس ومع الآخر. (شريفه الملياني، 2019، ص13).

وعرفت المرافقة النفسية على أنها: " تلك المعاونة والوساطة القائمة على أساس وضع خطط مع التلميذ، قصد إيجاد حلول للمشكلات التي تصادفه سواء مشاكل شخصية نفسية صحية تعليمية أسرية... الخ، والتي من شأنها أن تعيق العملية التعليمية الخاصة بالتلميذ. (شريفه الملياني 2019، ص13).

وقد تحمل المرافقة النفسية والتربوية معنى الممارسة النفسية التي يقوم بها مستشار التوجيه المدرسي في المؤسسات التعليمية حيث يقصد بها: " كل الخدمات النفسية التي يقدمها مستشار التوجيه للتلاميذ وتشتمل على: التكفل النفسي بكل المشكلات والاضطرابات النفسية وسوء التكيف المدرسي، إضافة إلى المشكلات التربوية التي تعيق التلميذ في تدميره". (غريب مختار، محمد قوارح، 2018، ص:370)

وهناك الكثير من المجالات التي تتمثل فهم المرافقة بالرغم من تعدد أسامهم نذكر منهم ما يلي:(شريفه الملياني 2019) ، ص15-18).

➤ - الإرشاد التربوي .

وتكون هنا المرافقة النفسية عبارة عن تقديم خدمات في كل من الجانب النفسي الأكاديمي، الاجتماعي والمهني لدى التلميذ، حيث يسعى هذا النوع من الإرشاد إلى مساعدة التلميذ على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته الذاتية، واستغلالها في تحقيق أهدافه الخاصة.

● أهدافه : ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- مساعدة التلميذ على اختيار نوع التخصص الذي يناسب قدراته.
- محاولة إيجاد حلول للمشكلات المدرسية كالرسوب، التسرب، التأخر الدراسي...الخ.
- الاهتمام بالموهوبين والمتفوقين.
- تحقيق التوافق البيئي المدرسي ومناهج الدراسة بما يساعد التلميذ على التكيف .

➤ - الإرشاد النفسي .

المرافقة النفسية فيه عبارة عن مساعدة نفسية للتلاميذ، تهدف هته الأخيرة إلى تحسين قدرة المتعلم على مجابهة المشاكل والتصدي لها وتكييف نفسه مع ظروف حياته واستغلال إمكاناته الانفعالية والعقلية دون التعرض للإحباط.

يكون هذا الإرشاد عبارة عن موجه للسلوك الأمثل، أي أنه يسعى إلى التأثير على السلوك وتغيير وتعديل مساره، وبرغبة من التلميذ يلجأ للمرشد النفسي ليساعده ويقدم له خطط من شأنها أن توفر ظروف تسهل حدوث تغير للسلوك، وجعل التلميذ فردا أكثر استقلالية ومسؤولية قادرا على اختيار ما يريد في الظروف الراهنة.

● أهدافه : ويمكن تلخيصها في ما يلي :

- مساعدة التلميذ في حل مشكلاته النفسية والتعليمية التي تواجه التلميذ في الوسط المدرسي.
- مساعدة التلميذ على فهم نفسه في مراحل النمو المختلفة خصوصا مرحلة المراهقة والوصول به إلى أحسن مستوى.
- تدريب التلميذ على كيفية بناء علاقات اجتماعية متعددة.

➤ - الإرشاد المهني :

في هذا المجال تعتبر المرافقة النفسية مساعدة للفرد في اختيار مهنته بما يتلاءم مع استعداداته وقدراته وطموحاته وظروفه الاجتماعية، والسعي لتحقيق أفضل مستوى ممكن من التوافق المهني، لجعل الشخص المناسب في المكان المناسب، ويهدف هذا النوع من الإرشاد إلى مساعدة الفرد في معرفة قدراته الكافية نحو اختيار المهنة ومتابعته أثناء العمل، لضمان النجاح والاستقرار والعمل على إكساب الفرد المرونة الكافية والخبرات اللازمة لمواجهة تغيرات الحياة المهنية.

● أهدافه : ويهدف إلى التالي:

- مساعدة الفرد على معرفة قدراته المهنية والمستقبلية .
- مساعدة الفرد على الرضا على المهنة الذي ينعكس على حياته الاجتماعية والنفسية.
- التغلب على المشكلات التي تعترض المسار المهني الخاص به.

- اكتساب مهارات وخبرات مهنية خاصة.

➤ - الإرشاد الأسري :

المرافقة النفسية هي عملية مساعدة لأفراد الأسرة على فهم الحياة الأسرية ، وحاجاتها بشكل دقيق والتعرف على مشكلاتها ومحاولة إيجاد سبل لحلها، بالإضافة إلى إعانتها على فهم المعوقات التي تحول دون حل تلك المشكلات، وذلك بالاستعانة بالمرشد النفسي من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية والأمن النفسي.

تهدف المرافقة النفسية في مجال الإرشاد الأسري إلى تقديم العون والمساعدة لأفراد الأسر وتحقيق السعادة والاستقرار، وتقديم خطط ممنهجة لتنشئة الأطفال بصورة سليمة والمساعدة في تبصير أفراد الأسرة بأدوارهم الأسرية.

• أهدافه: وتتلخص في:

- توثيق قنوات الاتصال بين أفراد الأسرة.

- تعديل أنماط العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة وتصحيح الأدوار فيما بينهم.

- مساعدة الأسرة في مواجهة المشكلات التي تعترضها.

- تعليم أفراد الأسرة كيفية المشاركة في القرارات وإبداء آرائهم.

وتوضح ابتسام بن نوح استراتيجيات المرافقة النفسية والتربوية التي يمكن أن تتبعها مع التلميذ المتمدرس الذي يعاني من مختلف المشكلات مدرسية ومنها مشكلة الرفض المدرسي في النقاط التالية: (إبتسام بن نوح، 2017، ص44-46)

➤ - إستراتيجية تبديد المخاوف والتوترات: والتي تركز على ما يلي:

• تفكيك وتبديد المخاوف الوهمية: التي كثيرا ما تشوش عقل المتعلمين وتجعل الكثيرين منهم يفكرون في القلق

أكثر من ما يفكرون في كيفية مواجهة الامتحان عن طريق ترسيخ مفاهيم وتصورات جديدة حول مفهوم القلق

نفسه، باعتبار أن الحيرة والحسرة والتوتر والقلق العادي المتمركز حول النجاح في الدراسة أمرا ضروريا

ومطلوبا لأنه عامل محفز ومحرض على النجاح لكونه:

- يجعل المتعلم يحشد طاقته ويبدل قصارى جهده من أجل النجاح.

- يجعل المتعلم أكثر استعدادا للامتحانات من خلال كثرة التساؤل والاستفسار وإزالة الغموض وغيرها.

- يجعل المتعلم يسيطر عليه التفكير في النجاح الذي يعتبر أحد طموحاته المغرية.

أما عدم القلق ولا الحيرة حول الدراسة ، إذا كان المتعلم غير متوتر ولا مبالٍ بأهمية الامتحانات مسلماً أمره للقدرة ، فلا يمكن له أن يستفز لبذل مجهودات كبيرة ولا التفكير في الحلول المناسبة للصعوبات التي تواجهه . بقدر ما يستسلم للواقع ويحاول إيجاد تبريرات لعدم اهتمامه. وهذا النوع هم الذين تسيطر عليهم الأفكار السلبية والانهازمية التي تجعلهم يستثقلون أي مراجعة أو أي تذكير أو تنبيه لها . ويسيطر عليهم القلق الشديد أيام الامتحانات الرسمية.

إن القلق المرضي لا ينشأ من فراغ بل ينمو لدى المتعلم من ممارسات وسلوكات بعضها لها علاقة به كعدم المراجعة وترك الدروس تراكم ، والتهاون خلال الدراسة وغيرها ، وبعضها ترتبط بالمحيط الإسري والمدرسي ، من خلال الضغوط التي تمارسها الأسرة على المتعلم بمنعه من اللعب واللهو والتركيز فقط على الدراسة وغيرها.

• -تهوين التصورات المبالغة لموقف الامتحانات عن طريق:

- إبراز الموقف التعليمي من خلال الامتحان ، باعتباره حدثاً عادياً وطبيعياً في سيرورة التعلم والتعليم ، باعتبار أن الحياة كلها هي مواقف امتحان في كل مراحل حياة الإنسان .
- إبراز أن الامتحانات ما هي إلا أسئلة مستوحاة من الشيء الذي تعلموه وبالتالي فكل الإجابات موجودة في كرايسهم وكتبهم.
- أن الامتحانات ما هي إلا وسيلة لتدريب وتربية المتعلم على كيفية مواجهة مشكلات الحياة الطبيعية بعد تخرجه.
- إبراز أن الغاية من الدراسة والامتحانات هو بناء شخصية المتعلم نفسه وإعداده للحياة ليكون مواطناً صالحاً ، يستطيع مواجهة التحديات والصعاب في مستقبله المهني والاجتماعي والعائلي.
- وغيرها من التفسيرات الممكنة لطبيعة الامتحانات والدراسة التي تجعل المتعلم يعيد النظر في تصورات ومواقفه أو أحكامه المسبقة حول الامتحانات مهما كان نوعها ووزنها.

➤ - إستراتيجية تعزيز الثقة بالنفس : من خلال غرس القناعات الفكرية التالية:

- الاقتناع أنه لا يوجد المستحيل في الحياة ، فعندما نريد نستطيع (وإذا عزمنا فتوكل على الله).
- الاقتناع بأن النجاح يتحقق ب:

- الجدية والانضباط في الدراسة.
- بالتنظيم والاستمرارية أثناء المراجعة.
- العزيمة والإرادة وتجنب التهاون واللامبالاة.
- الاعتماد على النفس.
- الاقتناع أنه كلما توفرت الشروط السابقة كلما زاد شعوره بقدراته وإمكاناته وزادت دافعيته للتعلم أكثر.
- الاقتناع أن مستقبل أي متعلم من صنع يديه.
- الاقتناع أيضا أنه لا يوجد فشل في الحياة بقدر ما توجد تجربة نستفيد منها ونحاول مرة أخرى فنحقق ما نريد بسهولة ويسر.
- الاقتناع أن النجاح ليس حقا يطلب بالضغوط والاحتجاجات بقدر ما هو استحقاق يثبت بالجهد والاجتهاد والعمل المستمر خلال المسار الدراسي في الامتحانات المختلفة العادية وال رسمية.
- - إستراتيجية زرع الأمل: عن طريق:
- إبراز نماذج وحالات من المتعلمين الذين عاشوا ظروفًا صحية واجتماعية متوترة لكنهم حققوا النجاح والتفوق.
- التأكيد على نماذج رغم تكرار خبرات الفشل والرسوب عدة مرات إلا أنهم وصلوا وحققوا النجاح ، (حالات الطلبة الأكثر سنا الذين تأخروا في دراستهم لعدة أسباب لكنهم تجاوزوا الوضع وواصلوا دراساتهم ونجاحاتهم)
- التأكيد على أنه لا توجد مشكلة أو صعوبة في الحياة إلا ولها الحل (إن بعد العسر يسرا)
- التأكيد على أن العمل والاجتهاد هما اللذان يحققان الأمل .
- فالاستراتيجيات النفسية السابقة تصلح مع كل الحالات وبشكل خاص المتعلمين الذين يظهرون مشاعر الإحباط وضعفا في تقديرهم لذواتهم.

وخلاصة القول على المؤسسات التعليمية بمختلف مستوياتها ، ضرورة إعطاء أهمية كبيرة لدور الفاعلين فيها سواء تربيين أو معلمين أو مختصين نفسانيين لتفعيل مختلف الاستراتيجيات وأتباع مختلف الأساليب للحفاظ على سلامة الصحة النفسية للمتمدرسين ، والتكفل بمختلف المشكلات التربوية التي يمكن أن تواجههم في البيئة المدرسية . والتي

يمكن أن يعيق تأقلمهم وتكيفهم السليم داخل المدرسة .و ينعكس ذلك بالسلب على بعض سلوكياتهم ودرجات تحصيلهم

..

الهوامش والمراجع المعتمدة :

- أحلام شفيق عبد الله الناصري،(2020)، المخاوف المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع من المرحلة الأساسية في مدارس أمانة العاصمة صنعاء، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، العدد03، 2020. الجمهورية اليمنية، مدى الصفحات من 47- 96.
- إسعادي وفاء، شعباني عزيزة،(2021)، المرافقة النفسية التربوية في مدارس التعليم الثانوي حسب اتجاهات التلاميذ ، مجلة آفاق للعلوم، المجلد06، العدد04، ص 132- 147.
- حامد زهران: 1997، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- محمد جاسم محمد، 2004، مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها) ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن .
- محمد قاسم عبد الله: 2001، مدخل إلى الصحة النفسية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- صبياد نعيمة، (2010)، واقع المرافقة النفسية والتربوية لمعدي شهادة البكالوريا، دراسة ميدانية ببعض مؤسسات التعليم الثانوي، بمدينة قسنطينة ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، إشراف العايب رابح ، جامعة باجي مختار –عنابة-، الجزائر.
- شريفة الملياني (2019)، المرافقة النفسية لتلاميذ الأقسام النهائية الثانوية وتأثيرها على شعورهم بالأمن النفسي ، إشراف مخلوف وردة ، جامعة أحمد درارية ، أدرار ، الجزائر.
- غريب مختار، محمد قوارح، (2018)، واقع الممارسة النفسية في المؤسسة التربوية، دراسة على عينة من مستشاري التوجيه بولاية الجلفة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية لأم البواقي، العدد19، ص 368- 380 .

- إيتسام بن نوح، (2017)، دورة تكوينية في المرافقة النفسية والتعليمية لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي لفائدة

المعلمين ، دراسة ميدانية شبه تجريبية بمقاطعة جامعة رقم 12 لولاية الوادي ،

مذكرة ماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه جامعة الوادي ، الجزائر.