



حقيقية المتدرب

الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية

تدقيق ومراجعة:
أ. عبير الجلعود

أ. نور عباس
د. الحسين السيد

أ. ريم المطيري
د. محمد الجبيلي

إعداد الحقيقة:
أ. فهيمه البلوي

الإصدار
الأول

الوقاية النفسية الأولية
في البيئة المدرسية



新新新闻

ص	الموضوع	م
٦	المقدمة	١
٧	دليل البرنامج	٢
٧	أهداف البرنامج التدريبي	٣
٨	موضوعات البرنامج	٤
٩	منهاج البرنامج	٥
١٠	إرشادات المدرِّبة	٦
١١	إرشادات المتدرِّبة	٧
١٢	إرشادات وتعليمات الجهة المنفذة	٨
١٣	أساليب تقييم البرنامج	٩
١٤	مصطلحات الحقبة	١٠
١٥	محاور الوحدة التدريبية (اليوم الأول)	١١
١٧	خطة الوحدة التدريبية لليوم الأول	١٢
١٨	خطة الوحدة التدريبية لليوم الأول بالزمن (الجلسة الأولى)	١٣
٢٢	قياس قبلي	١٤
٢٥	الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية	١٥
٢٧	تعريف الصحة النفسية	١٦
٢٩	الوقاية النفسية الأولية	١٧
٣١	مستويات الوقاية والتدخلات النفسية	١٨
٣٣	خطة الوحدة التدريبية لليوم الأول بالزمن (الجلسة الثانية)	١٩
٣٥	المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها	٢٠
٣٨	الفتيات المعرفية السلوكية (إعادة البناء المعرفي)	٢١

ص	الموضوع	م
٤٢	الفنيات المعرفية السلوكية (الاسترخاء)	٢٢
٤٣	خطوات الاسترخاء	٢٣
٤٥	أهم المهارات التي يجب على المعلم اكتسابها للتعامل الإيجابي مع الطلبة	٢٤
٤٧	محاور الوحدة التدريبية (اليوم الثاني)	٢٥
٤٩	خطة الوحدة التدريبية لليوم الثاني	٢٦
٥٠	خطة الوحدة التدريبية لليوم الثاني بالزمن (الجلسة الأولى)	٢٧
٥٢	الوقاية النفسية الثانوية	٢٨
٥٤	اضطراب القلق العام	٢٩
٥٦	إجراءات التعامل مع حالات اضطراب القلق العام	٣٠
٦٠	اضطراب قلق الانفصال	٣١
٦١	إجراءات التعامل مع حالات اضطراب قلق الانفصال	٣٢
٦٤	اضطراب القلق الاجتماعي	٣٣
٦٥	إجراءات التعامل مع حالات اضطراب القلق الاجتماعي	٣٤
٦٧	خطة الوحدة التدريبية لليوم الثاني بالزمن (الجلسة الثانية)	٣٥
٦٩	اضطراب ما بعد الصدمة	٣٦
٧٠	إجراءات التعامل مع حالات اضطراب ما بعد الصدمة	٣٧
٧٣	اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية	٣٨
٧٤	إجراءات التعامل مع حالات اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية	٣٩
٧٧	اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه	٤٠
٨٠	إجراءات التعامل مع حالات فرط الحركة وتشتت الانتباه	٤١
٨١	محاور الوحدة التدريبية (اليوم الثالث)	٤٢

ص	الموضوع	م
٨٣	خطة الوحدة التدريبية لليوم الثالث	٤٣
٨٤	خطة الوحدة التدريبية لليوم الثالث بالزمن (الجلسة الأولى)	٤٤
٨٧	اضطراب المسلك	٤٥
٨٨	إجراءات التعامل مع حالات اضطراب المسلك	٤٦
٩٠	اضطراب الاكتئاب	٤٧
٩١	إجراءات التعامل مع حالات اضطراب الاكتئاب	٤٨
٩٣	خطة الوحدة التدريبية لليوم الثالث بالزمن (الجلسة الثانية)	٤٩
٩٦	أفكار ومحاولات الانتحار وكيفية التعامل معه	٥٠
٩٦	عوامل خطر الانتحار	٥١
٩٧	المؤشرات التحذيرية لاحتمال وقوع حالات انتحار المراهقين	٥٢
٩٨	إجراءات التعامل مع أفكار ومحاولات الانتحار وكيفية التعامل معه	٥٣
١٠١	طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى	٥٤
١٠٢	إجراءات التعامل مع طيف الفصام والاضطرابات الذهانية	٥٥
١٠٤	مآل اضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى	٥٦
١٠٥	المراجع	٥٧
١٠٩	الملاحق	٥٨

ص	الشكل	م
٣١	الشكل (١) مستويات الوقاية والتدخلات النفسية	١
٤٣	الشكل (٢) خطوات التوتر والاسترخاء	٢

حرصاً من وزارة التعليم ممثلة بالإدارة العامة للتوجيه الطلابي على تقديم الرعاية النمائية والوقائية للطلبة وذلك بهدف تنمية قدراتهم وإمكانياتهم والارتقاء بسلوكهم، ووقايتهم من خطر الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية وأهمية الكشف المبكر للحد من تطورها وتفاقمها بما يحقق تطلعات قيادتنا ومسؤولينا ، ويتوافق مع مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠.

تم إعداد وتصميم البرنامج التدريبي (الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية)، والذي يقدم لمنسوبي المدرسة لتوعيتهم بمؤشرات الاضطرابات النفسية والتي قد يتعرض لها الطلبة وآلية التعامل معها.

وفي هذه الحقيبة التدريبية سيتم التدريب على ما تحويه من معارف ومهارات تسلط الضوء على الأهداف، والمفاهيم الأساسية، ومستويات الوقاية والتدخلات النفسية والوقاية النفسية الأولية ومؤشرات الاضطرابات النفسية وآلية التعامل معها.

أملين أن يسهم هذا البرنامج في تعزيز السلوك الإيجابي والصحة النفسية لأبنائنا الطلبة.



الفئة المستهدفة

مدراء - وكلاء شؤون الطلاب
- معلمون - موجهون
- طلابيون (بنين - بنات) في
مدارس التعليم العام



الهدف العام

رفع مستوى الوعي
بالمشكلات و
الاضطرابات النفسية
وأساليب التعامل معها



اسم البرنامج

الوقاية النفسية
الأولية في البيئة
المدرسية



الأدوات والوسائل اللازمة

الحقيبة التدريبية - سبورة
- أوراق وأقلام - جهاز
العرض



الأساليب التدريبية

المحاضرة - العصف
الذهني - ورش العمل -
دراسة الحالة - الألعاب
التدريبية - حلقات النقاش



مدة البرنامج

ثلاثة أيام بواقع
خمس ساعات
يومية ومجموع 15
ساعة تدريبية

الأهداف التفصيلية:

- تنمية مهارات المتدربين بالمعارف والممارسات التربوية الايجابية التي تدعم النمو السليم للطلبة
- تزويد المتدربين بمؤشرات المشكلات والاضطرابات النفسية
- إكساب المتدربين مهارات أساليب التعامل مع الطلبة الذين تظهر لديهم مشكلات واضطرابات نفسية
- تطبيق المتدربين (الموجهون الطلابيون) لبعض الفنيات المعرفية السلوكية

أساليب وأدوات التقييم:

- الملاحظة.
- الواجبات المنزلية.
- التطبيق العملي.
- التقييم القبلي والبعدي.



مستويات الوقاية
والتدخلات النفسية



الوقاية النفسية
الأولية



تعريف الصحة
النفسية



الوقاية النفسية
الأولية في البيئة
المدرسية



أهم المهارات التي
يجب على المعلم
اكتسابها للتعامل
الإيجابي مع الطلبة



الفيئات المعرفية
السلوكية
(الاسترخاء)



الفيئات المعرفية
السلوكية (إعادة
البناء المعرفي)



بعض المفاهيم
والمهارات الإيجابية
وإجراءات تعزيزها



القلق الاجتماعي



قلق الانفصال



القلق



الوقاية النفسية
الثانوية



اضطراب المسلك



اضطراب فرط
الحركة وتشتت
الانتباه



اضطراب إدمان
الألعاب الالكترونية



اضطراب كرب ما
بعد الصدمة



مأل اضطراب طيف
الفصام
والاضطرابات
الذهانية الأخرى



طيف الفصام
والاضطرابات
الذهانية الأخرى



أفكار ومحاولات
الانتحار



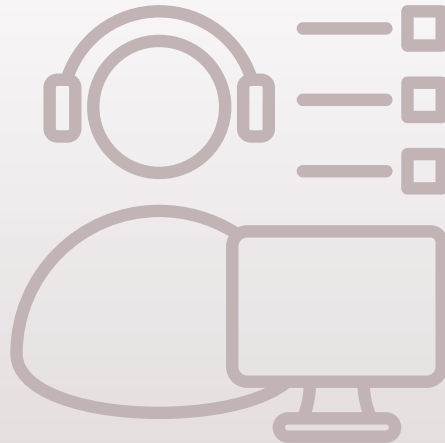
اضطراب الاكتئاب

اليوم	الجلسة	المحور	الموضوعات	الزمن
اليوم الأول	الأولى	<ul style="list-style-type: none"> عن البرنامج ما هي الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية 	<ul style="list-style-type: none"> الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية تعريف الصحة النفسية الوقاية النفسية الأولية مستويات الوقاية والتدخلات النفسية 	١٢٥
	استراحة			
اليوم الأول	الثانية	<ul style="list-style-type: none"> الغنيات المعرفية السلوكية أهم المهارات الشخصية للمعلم 	<ul style="list-style-type: none"> بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها الغنيات المعرفية السلوكية (إعادة البناء المعرفي) الغنيات المعرفية السلوكية (الاسترخاء) أهم المهارات التي يجب على المعلم اكتسابها للتعامل الإيجابي مع الطلبة 	١٥٥
	استراحة			
اليوم الثاني	الأولى	المشكلات النفسية الشائعة في البيئة المدرسية (١)	<ul style="list-style-type: none"> الوقاية النفسية الثانوية اضطراب القلق اضطراب قلق الانفصال اضطراب القلق الاجتماعي 	١٦٠
	استراحة			
اليوم الثاني	الثانية	المشكلات النفسية الشائعة في البيئة المدرسية (٢)	<ul style="list-style-type: none"> اضطراب كرب ما بعد الصدمة اضطراب إدمان الألعاب الالكترونية اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه 	١٢٠
	استراحة			
اليوم الثالث	الأولى	المشكلات النفسية الشائعة في البيئة المدرسية (٣)	<ul style="list-style-type: none"> اضطراب المسلك اضطراب الاكتئاب 	١٣٠
	استراحة			
اليوم الثالث	الثانية	المشكلات النفسية الشائعة في البيئة المدرسية (٤)	<ul style="list-style-type: none"> أفكار ومحاولات الانتحار طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى مأل اضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى 	١٥٠
	مجموع الساعات التدريبية			

أخي المدرب/ أختي المدربة:

بجانب الجهود التي تبذلها لتحقيق الأهداف التدريبية لهذه الحقبة، فإن هناك عددا من الأمور تساعدنا على ذلك وهي كما يلي:

- 1- التحضير الجيد للمادة العلمية والأنشطة المرفقة في هذه الحقبة.
- 2- الالتزام بالحضور المبكر والحرص على وقت البرنامج.
- 3- التأكد من جاهزية المكان والأدوات قبل بدء البرنامج بوقت كاف.
- 4- توفير الوسائل البديلة للتدريب تحسبا لأي ظرف طارئ.
- 5- توضيح الأهداف التدريبية للمتدربة.
- 6- إتاحة الفرصة لأكبر عدد من المتدربين/ المتدربات للمشاركة في التطبيقات الفردية.
- 7- تحويل المعارف إلى مهارات والتركيز على النقاط المهمة.
- 8- التنوع في الأساليب التدريبية حسب الحاجة.
- 9- التنوع في أساليب التقويم قبل وأثناء وبعد التدريب للتأكد من تحقق أهداف البرنامج.
- 10- اختيار المجموعات عشوائيا لتفعيل الأنشطة الجماعية وورش العمل.
- 11- تقبل الآراء وإعطاء فرصة لتبادل الخبرات.
- 12- تقديم المقترحات على هذه الحقبة إن وجدت.



أخي المتدرب/ أختي المتدربة:

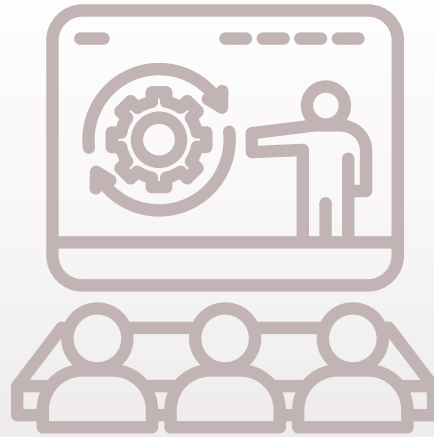
نشكر لك حضورك للبرنامج التدريبي الذي يسعى إلى اكساب عدد من المهارات والمعرفة وحرصاً على تحقيق أهداف التدريب نذكرك بما يلي:

- 1- الالتزام بالحضور المبكر والحرص على وقت البرنامج بدءاً وانتهاءً.
- 2- التحضير جيداً بعد بدء الجلسة التدريبية بخمس دقائق.
- 3- المناقشة الفردية والجماعية مع المدرِّبة أثناء عرض المادة العلمية في الأنشطة التدريبية.
- 4- المشاركة الفعالة وتبادل الخبرات هدف أساسي للبرنامج التدريبي.
- 5- وضع أجهزة الجوال على الوضع الصامت داخل القاعة التدريبية.
- 6- الملاحظات والاقتراحات يمكن تقديمها إلى المدرِّبة أو لمشرفي التدريب في مركز التدريب.
- 7- الممارسة العملية المستمرة للمهارات المكتسبة في البرنامج التدريبي ضمن عدم فقدانها.
- 8- التعبئة لنموذج تقييم البرنامج التدريبي بدقة يساعد على تطويره ونجاحه.
- 9- من حقك كمتدربة طرح أفكارك والتعبير عن رأيك.
- 10- الحرص على بناء علاقات طيبة مع المدرِّبة والزملاء باحترام أرائهم وتحفيزهم في الأنشطة الجماعية.

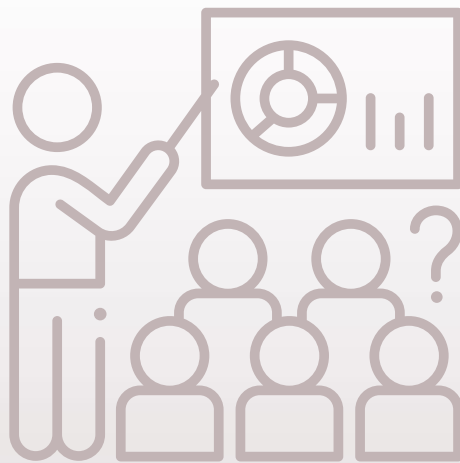


إرشادات وتعليمات الجهة المنفذة

- استلام نسخة من حقيبة البرنامج التدريبي دليل المدرب، دليل المتدرب.
- أن يكون لدى المدرب/ة شهادة تدريبية، أو أن يكون ملماً بالمهارات التدريبية والخبرة المهنية والتي يقدرها صاحب الصلاحية في الإدارة أو القسم.
- تزويد المتدربين بنسخة من دليل المتدربين.
- الالتزام بالآداب العامة، واحترام الرأي الآخر لنجاح عملية التدريب.
- يلتزم المتدرب بأداء جميع متطلبات البرنامج التدريبي وتطبيق كافة المهارات والتدريب أثناء، وبعد البرنامج.
- التزام المدرب/ة بتنفيذ الأنشطة للبرنامج التدريبي.
- التزام المتدربين بحضور جميع الأيام التدريبية حسب خطة البرنامج.
- قياس الأثر التدريبي للبرنامج.



المسؤولية	الأدوات	أساليب التقويم	المستوى
إدارة التدريب / المدرب /	الأسئلة الشفهية الاستبانات	معرفة مدى التغيير في اتجاهات المتدربين ، وقناعاتهم ورضاهم عن البرنامج التدريبي بشكل دوري ، طيلة فترة البرنامج ، وعند نهايته.	رد الفعل
المدرب /	أوراق حائطية ، عروض علمية ، مجموعات نقاشية ، عصف ذهني	توجيه المتدربين للقيام بالأنشطة المختلفة، والتطبيقات داخل القاعة التدريبية ، وقيامهم بأداء الشروحات والتفسيرات ، بما يتعلق بالهدف وتسليمهم للمهمات الأدائية التي كلفوا بها.	التعلم
القيادات التربوية والمشرفون التربويون	الملاحظة	ملاحظة سلوك المتدربين أثناء تعاملهم مع الطلبة	التطبيق
إدارة التدريب	برنامج التحليل الاحصائي	قراءة مؤشرات الأداء السابقة والحالية والمقارنة بينهما	النتائج



التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات المحيطة بالطالب والإحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة والرضا. (القوصي ، ١٩٧٥)	الصحة النفسية
تنمية قدرات الطلبة وزيادة كفاءاتهم وتوجيه نموهم التوجيه السليم ، والارتقاء بسلوكهم إلى أقصى درجة ممكنة من النجاح. (أبوأسعد، ٢٠١٢)	المنهج النمائي
مجموعة الجهود التي تبذل من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية، والسيطرة عليها لتقليل حدوثها أو إزالتها، ويقوم هذا المنهج بالاهتمام بالأصحاء قبل الاهتمام بالمرضى، وذلك لوقايتهم وتجنبيهم أسباب الاضطرابات وعواملها. (غراب، ٢٠١٥)	المنهج الوقائي
إجراءات أولية وسابقة من أجل منع حدوث المشكلة أو الاضطراب بإزالة الأسباب وتهيئة الظروف المناسبة لنمو سليم وبناء شخصية فعّالة. (غراب، ٢٠١٥)	الوقاية الأولية
إجراءات يتم اتباعها من أجل الكشف المبكر للمشكلة أو الاضطراب الذي قد يعاني منه الطالب قبل تطوره. (أبوأسعد، ٢٠١٢)	الوقاية الثانوية
التقليل من أثر إعاقة المشكلة أو الاضطراب أو منع إزمان المرض وهي مرحلة متابعة الخطة العلاجية التي تم تحديدها مسبقًا ممن يشرف على علاج الطالب. (أبوأسعد، ٢٠١٢)	الوقاية من الدرجة الثالثة
مجموعة من الأعراض التي تؤثر في سلوك الطالب، أو مشاعره، أو مزاجه، أو طريقة تفكيره، بالإضافة إلى أنها تؤثر في قدرته على أداء وظائفه اليومية، والتواصل مع الآخرين في محيطه بصورة طبيعية. (منظمة الصحة العالمية ٢٠٢٢)	الاضطرابات النفسية



- الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية.
- تعريف مفهوم الصحة النفسية.
- الوقاية النفسية الأولية ومستويات الوقاية والتدخلات.
- بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها.
- الفنيات المعرفية السلوكية (إعادة البناء المعرفي).
- الفنيات المعرفية السلوكية (فنية الاسترخاء).
- اهم المهارات التي يجب على المعلم اكتسابها للتعامل الإيجابي مع الطلبة.



محاوَر اليوم

اليوم الأول



الجلسة التدريبية
1

خطة الوحدة التدريبية

جدول جلسة الوحدة التدريبية

الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف السلوكي	الزمن
الأولى	الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية	أن يعرف المتدرب مفهوم الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية	٢٥ دقيقة
	تعريف مفهوم الصحة النفسية	أن يعرف المتدرب مفهوم الصحة النفسية	٢٠ دقيقة
	الوقاية النفسية الأولية ومستويات الوقاية والتدخلات	أن يفرق المتدرب بين مستويات الوقاية والتدخلات النفسية.	٤٠ دقيقة
	استراحة		
الثانية	بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها	أن يحدد المتدرب بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية	٦٠ دقيقة
	الغنيات المعرفية السلوكية (إعادة البناء المعرفي)	أن يطبق المتدرب فنية إعادة البناء المعرفي	٣٠ دقيقة
	الغنيات المعرفية السلوكية (فنية الاسترخاء)	أن يتمكن المتدرب من فنية الاسترخاء	٣٥ دقيقة
	اهم المهارات التي يجب على المعلم اكتسابها للتعامل الايجابي مع الطلبة	أن يتقن المتدرب أهم المهارات التي يجب اكتسابها للتعامل الايجابي مع الطلبة	٣٠ دقيقة

خطة الوحدة التدريبية

الجلسة	الاجراء التدريبية	أسلوب التنفيذ	الزمن
الأولى	النشاط ١/١	نشاط فردي- نظري	٢٥ دقيقة
	النشاط ٢/١	نشاط تعاوني - نظري- عرض فيديو	٢٠ دقيقة
	النشاط ٣/١	نشاط تعاوني - نظري-عصف ذهني	٤٠ دقيقة
	استراحة		
الثانية	النشاط ١/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي-عصف ذهني	٦٠ دقيقة
	النشاط ٢/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي-عرض نموذج	٣٠ دقيقة
	النشاط ٣/٢	نشاط تعاوني - نظري- تطبيقي	٣٥ دقيقة
	النشاط ٤/٢	نشاط تعاوني -تطبيقي -عصف ذهني	٣٠ دقيقة

خطة الوحدة التدريبية بالزمن

جدول جلسة الوحدة التدريبية بالزمن

م	الإجراءات	الزمن
١	التعارف / أهداف البرنامج	٢٥ د
٢	التقويم القبلي	١٥ د
٣	نشاط - الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية	١٥ د
٤	المادة العلمية - الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية	١٠ د
٥	نشاط - تعريف مفهوم الصحة النفسية	١٠ د
٦	المادة العلمية - تعريف مفهوم الصحة النفسية	١٠ د
٧	نشاط - الوقاية النفسية الأولية ومستويات الوقاية والتدخلات	٢٥ د
٨	المادة العلمية - الوقاية النفسية الأولية ومستويات الوقاية والتدخلات	١٥ د
	استراحة	٢٠ د
	المجموع	١٤٥ د

أهداف البرنامج التدريبي



١٠ دقائق

العنوان: أهداف البرنامج التدريبي

الهدف:

- أن يعدد المتدربون توقعاتهم من البرنامج التدريبي .
- أن يتعرف المتدربون على المعارف والمهارات ، التي سيقدمها لهم البرنامج .

طريقة التدريب: تمرين فردي ، نقاش

المواد اللازمة: أقلام بطاقات ملونة ، أوراق

طريقة التدريب: تمرين فردي ، نقاش

أجب عن الأسئلة التالية :

ماذا تتوقع أن تحصل عليه من معارف في الدورة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما المهارات التي تحتاج إليها وترتبط بموضوع الدورة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

معلومات عامة:

جنس المتدرب:

ذكر أنثى

عدد سنوات الخبرة:

أقل من خمس سنوات من ٥ - إلى ١٠ سنوات أكثر من ١٠ سنوات

فيما يلي بعض العبارات حول الصحة النفسية والاضطرابات السلوكية والنفسية. اختر الإجابة التي تعتقد أنها مناسبة:

م	العبارات	صح	خطأ	غير متأكد
١	الوقاية النفسية الأولية تقدم لجميع الطلبة على حد سواء			
٢	يُعنى المنهج الوقائي بتنمية قدرات الطلبة وزيادة كفاءتهم			
٣	تتمثل مستويات المنهج الوقائي في الوقاية الأولية والثانوية			
٤	يختلف مستوى احتياج الطلبة للتدخلات النفسية وفقا لشدة الأعراض وتكرارها			
٥	لا يوجد فرق بين الرعاية النفسية الأولية والإلزامية			
٦	يقدم الوقاية النفسية الأولية المتخصصين في المجال النفسي			
٧	التقبل والصدق والتفهم أحد الاستراتيجيات العامة للتعامل مع حالات الطلبة المختلفة			
٨	لا يوجد خط رجعة بعد إصابة الطلبة بالاضطرابات النفسية فلا يمكن علاجها أو التخفيف من حدتها			
٩	تظهر الكفاءة الذاتية لدى الطالب بقدرته على القيام بأي مهمة تطلب منه			
١٠	للمعلم دور أساسي في تنمية تقدير الذات لدى الطلبة			
١١	استمرار ظهور الأعراض مع شدتها مما يؤثر على ممارسة الحياة بشكل طبيعي قد يكون مؤشر لوجود مشكلة نفسية تحتاج إلى تدخل			

م	العبارات	صح	خطأ	غير متأكد
١٢	يعتبر القلق بكافة أنواعه من أكثر المشكلات النفسية الشائعة في البيئة المدرسية			
١٣	توفير البيئة الصفية الآمنة أحد الإجراءات التي لابد للموجه الطلابي اتخاذها للحد من مشكلة قلق الطلبة			
١٤	يعبر القلق الاجتماعي عن الخوف الشديد من الانفصال عن الوالدين أو من يقوم بالرعاية			
١٥	يتوجب على الموجه الطلابي توعية أولياء الأمور والمجتمع المدرسي بموضوعات المشكلات النفسية			
١٦	وصف إكثار الأبناء الذين يمارسون الألعاب الإلكترونية بالإدمان يعد مبالغة غير مقبولة حتى وإن أثرت على أنشطته الحياتية الأخرى			
١٧	النمط المستمر من السلوك الذي يتم فيه تجاهل الحقوق الأساسية للآخرين والتصرف بطرق غير مقبولة اجتماعيا عادة ما تكون خطرة يسمى اضطراب المسلك			
١٨	الحزن والاكتئاب وجهان لعملة واحدة			
١٩	عندما يعبر الطالب أنه يسمع أو يرى شيئا غير موجود باستمرار فلا بد من تجاهله			
٢٠	التهديد بإيذاء أو قتل النفس والتحدث أو الكتابة عن الموت والانتحار قد تدل على وجود أفكار انتحارية لدى الطالب			
٢١	الاصغاء دون اصدار أحكام وتقديم الدعم والمعلومات وتشجيع الحصول على المساعدة المهنية المناسبة استراتيجيات عامة تفيد في التخفيف من الاضطرابات النفسية المختلفة			
٢٢	يشارك كلاً من المعلم والموجه الطلابي والطالب و كذلك ولي الأمر في مهمة احتواء الطلبة ذوي الاضطرابات النفسية من خلال أدوار محددة			

الوقاية النفسية الأولية في البيئة المدرسية:

يقدم الرعاية النمائية والوقائية للطلبة وذلك بهدف تنمية قدراتهم وإمكانياتهم والارتقاء بسلوكهم، ووقايتهم من خطر الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية والكشف المبكر عنها للحد من تطورها وتفاقمها (كفافي، ٢٠١٢).

وتعد المدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التعليم وتؤثر المدرسة على الصحة النفسية للطلبة بطرق عديدة، منها:

البيئة المدرسية: البيئة الآمنة والداعمة تعزز الصحة النفسية للطلبة، أما إذا كانت البيئة مليئة بالعنف والمضايقات فقد تضر بالصحة النفسية لديهم.

علاقة المعلم /ة بالطالب: إذا كان المعلمون يقدمون الدعم والمساندة ويشجعون الطلبة فإن هذا ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية وإذا لم يكونوا كذلك فقد يكون له تأثيراً سلبياً عليهم.

الأقران: تأثر الطالب بأصدقائه وزملائه في المدرسة فإذا كانت علاقاته جيدة فهذا يدعم صحته النفسية، والعكس صحيح إذا كان يتعرض للمضايقات أو التنمر من قبلهم.

الأنشطة المدرسية: إذا كانت المدرسة تقدم أنشطة تروحية وإثرائية وممتعة يمكن أن تحسن من مزاج وصحة الطلبة النفسية.

القيم المتبناة: مدى تعزيز المدرسة لقيم مثل الاحترام والمساواة وتقدير الاختلافات، فهذا ينعكس إيجاباً على صحة الطلبة النفسية.

أسلوب التعليم: طرق التدريس التي تركز على احتياجات ومشاعر الطلبة تدعم صحتهم النفسية بينما الأساليب القاسية وغير العادلة قد تؤثر سلباً.

إن من أهداف الصحة النفسية هو بناء الشخصية المتكاملة وبناء الطالب الصحيح نفسياً، القادر على تحمل المسؤولية الاجتماعية ويستثمر طاقاته، ولتحقيق ذلك يجب تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وتقبل الواقع وتكوين قيم واتجاهات إيجابية (وزارة التعليم، ١٤٢٨).





٢٠ دقيقة

رقم النشاط: (٢/١/١)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - نظري - عرض فيديو.

العنوان: تعريف مفهوم الصحة النفسية.

الهدف: أن يعرف المتدرب مفهوم الصحة النفسية.



عرض فيديو يعرض اهتمام رؤية ٢٠٣٠م بالصحة النفسية

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك عرفني مصطلح الصحة النفسية.

.....

.....

.....



تعريف الصحة النفسية :

التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات المحيطة بالطالب والإحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة والرضا (القوصي، ١٩٧٥).

وللصحة النفسية دورًا وتأثير بالغ الأهمية في تفكير ومشاعر وسلوك الطالب وبالأخص حينما تواجهه مشكلة وتصبح لديه ضغوط خارجية وداخلية لا يستطيع حلها أو تجاوزها أو التكيف معها . يأتي هنا دور تعزيز الصحة النفسية وذلك بتطوير السلوكيات والمهارات التي تهدف إلى تحسن أداء وقدرات الطالب وتساعد على التكيف مع البيئة المتغيرة وينعكس أثرها الإيجابي على تفكير ومشاعر وسلوك الطالب.

لذا تعد الصحة النفسية كخط متصل يمتد من امتلاك صحة نفسية جيدة في طرف إلى المعاناة من اضطراب نفسي في الطرف الآخر ، ويختلف موقع الطالب على هذا الخط المتصل خلال مسيرة حياته من صاحب صحة نفسية جيدة سليم في مشاعره وتفكيره وإدراكه وسلوكه ويقوم بأداء جيد في الدراسة والمنزل ولديه علاقات إيجابية مع الآخرين ، إلى آخر لدية ضغوط أو مشكلات تؤثر سلباً عليه وتختلف في شدتها من بسيطة عابرة إلى متوسطة مقلقة ثم إلى شديدة قد تنفجر بأي موقف وتؤدي إلى اضطراب نفسي.

إدًا فالطالب قد يتعرض لبعض المواقف السلبية التي قد تؤثر عليه مثل ضغط مهام في المدرسة أو تفسير خاطئ أو استهزاء من شخص ما تجعله يعاني نفسياً وكلما تكررت هذه المواقف السلبية في حياته ولم يستطع أن يتعامل معها بشكل سليم، قد تؤثر سلباً عليه وربما تسهم في احتمالية إصابته بمشكلات أو اضطرابات نفسية.





٤ دقيقة

رقم النشاط: (٣/١/١)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - نظري - عصف ذهني.

العنوان: الوقاية النفسية الأولية ومستويات الوقاية والتدخلات.

هدف النشاط: أن يفرق المتدرب بين مستويات الوقاية والتدخلات والنفسية.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة (فكر فيما يلي بشكل فردي ثم

ناقشه مع مجموعتك التدريبية):

فكر في أكثر شخص من طلابك تعتقد أنه يحتاج منك الرعاية والدعم ؟

.....

.....

ما هو نوع الدعم والرعاية التي يحتاجها منك؟

.....

.....

كيف يمكن لك أن تقدمها له؟

.....

.....

هل الرعاية التي قمت بها تقع ضمن اختصاصك ضع دائرة على الإجابة أدنا مع ذكر السبب ؟

نعم لا

السبب:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوقاية النفسية الأولية:

تهدف الوقاية الأولية إلى تعزيز النمو السليم للطلبة الاسوياء والارتقاء بأنماط سلوكهم المرغوبة خلال مراحل نموهم حتى يحققوا أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي، والحد من وقوعهم في الاضطرابات النفسية(الخواجة ، ٢٠١٠).

ونذكر هنا مناهج علم النفس في تحقيق الصحة النفسية للطلبة وهي كالتالي:

أولاً: المنهج النمائي :

يعتبر أحد المناهج الأساسية في الصحة النفسية ، ويقوم هذا المنهج على استخدام الأساليب والإجراءات السليمة التي تساعد في النمو الصحيح للطلبة الاسوياء والارتقاء بأنماط سلوكهم المرغوبة خلال مراحل نموهم حتى يحققوا أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والتوافق النفسي عن طريق نمو مفهوم موجب للذات وتقبلها وتحديد أهداف سليمة للحياة . وتوجيه الدوافع والقدرات والإمكانات التوجيه السليم نفسياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً والهدف منه مساعدة الطلبة على النمو السليم ويمكن أن يتحقق ذلك عن طريق:

- تنمية مهارات الطالب عن طريق اكتشافها أولاً وتطويرها من خلال الوسائل المتاحة بالمدرسة .
- القدوة والحب يمكن للطلاب أن يتعلم القيم الحقيقية للمعايير الأخلاقية .
- إعطاء الطالب حرية كاملة في التعبير عن رأيه والبعد عن القسوة والكبت .

ثانياً: المنهج الوقائي:

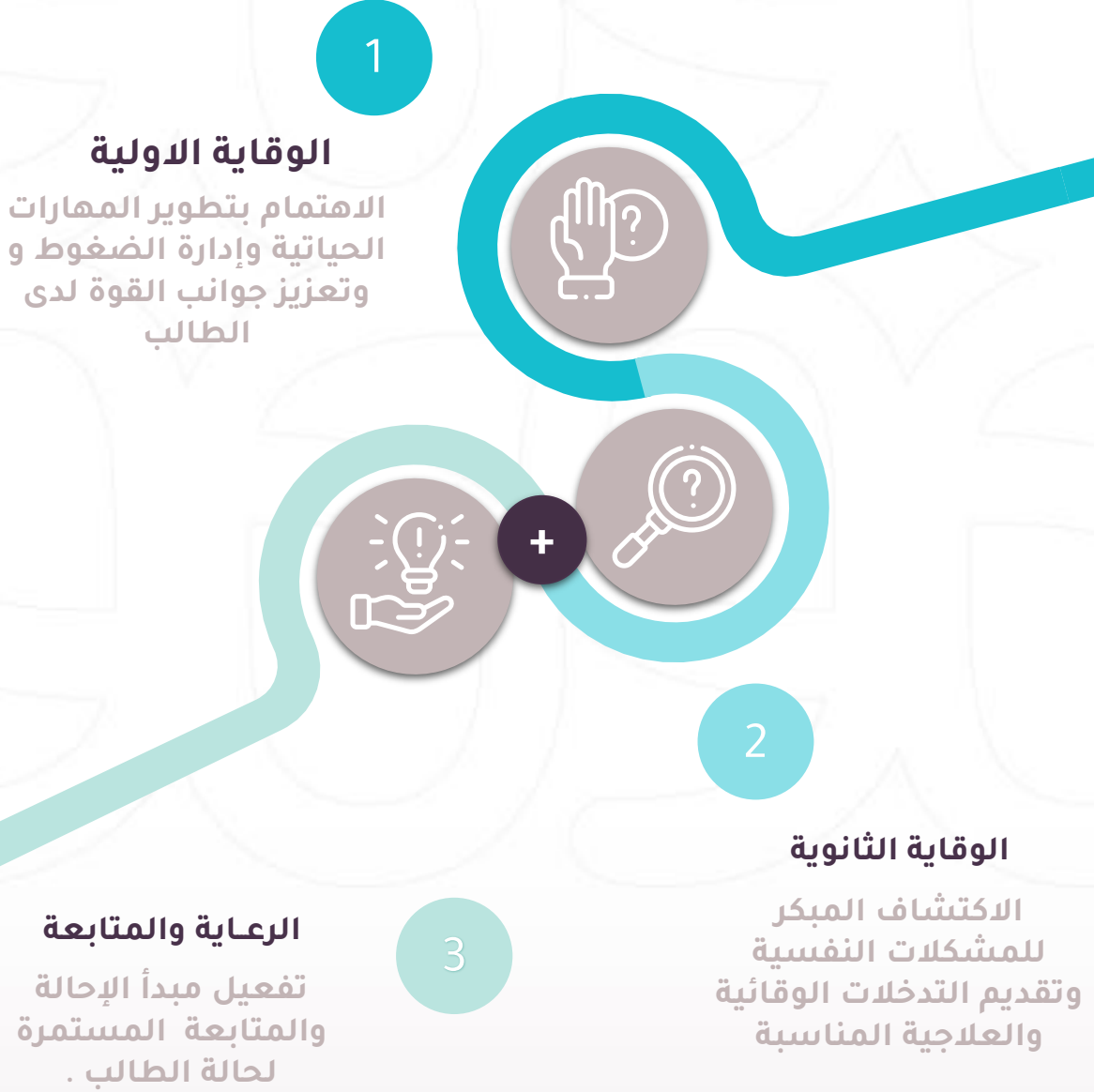
ويعد (منهج تحصين النفس) وهي الطريقة التي يسلكها الطالب كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما . ويهدف إلى الوقاية من حدوث المشكلات أو الاضطرابات النفسية والتقليل من الأسباب التي تؤدي إليها. ويمكن أن يتحقق ذلك بالتوعية التي يجب نشرها بين الطلبة عن طريق النشرات والندوات والمحاضرات واللقاءات والملصقات والإذاعة المدرسية التي تهدف إلى التعرف بأسباب المشكلة أو الاضطراب واهم الوسائل لتجنبها .

كما يهدف إلى العمل على كشف المشكلات في مراحلها الأولى مما يسهل التصدي لها ومواجهتها .

ثالثاً: المنهج العلاجي :

ويتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الطالب لعلاج مشكلاته والعودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ، ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والطرق والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أسبابها ، وطرق علاجها ، والتي يقوم بها المتخصصون في مجال التوجيه الطلابي ويهدف إلى مساعدة الطالب على تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي والاكاديمي ويمكن أن يتم ذلك من خلال دراسة الحالة (عامر،٢٠٠٨).





مستويات الوقاية تركز على
النمو النفسي السليم للطالب

شكل (١) مستويات الوقاية والتدخلات النفسية

اليوم الأول



2

الجلسة التدريبية

خطة الوحدة التدريبية بالزمن

جدول جلسة الوحدة التدريبية بالزمن

م	الإجراءات	الزمن
١	نشاط - بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها	٣٠ د
٢	المادة العلمية - بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها	٣٠ د
٣	نشاط - الفنيات المعرفية السلوكية (إعادة البناء المعرفي)	٢٠ د
٤	المادة العلمية - الفنيات المعرفية السلوكية (إعادة البناء المعرفي)	١٠ د
٥	نشاط - الفنيات المعرفية السلوكية (فنية الاسترخاء)	٢٥ د
٦	المادة العلمية - الفنيات المعرفية السلوكية (فنية الاسترخاء)	١٠ د
٧	نشاط - اهم المهارات التي يجب على المعلم اكتسابها للتعامل الإيجابي مع الطلبة	٢٠ د
٨	المادة العلمية - اهم المهارات التي يجب على المعلم اكتسابها للتعامل الإيجابي مع الطلبة	١٠ د
	المجموع	١٥٥ د



رقم النشاط: (١/٢/١)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - نظري - عصف ذهني.

الزمن لكل مهارة: ١٢ دقيقة

العنوان: بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها.

الهدف: أن يحدد المتدرب بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

من وجهة نظرك وبالتعاون مع مجموعتك:

١- ما هي أهم المهارات التي تعزز من الوقاية النفسية الأولية للطالب وما إجراءات تعزيزها؟

.....

.....

٢- توجد بعض المهارات الإيجابية لتعزيز الوقاية النفسية لدى الطالب منها (التنظيم الانفعالي، تقدير الذات، الاندماج المدرسي، الكفاءة الذاتية، المرونة النفسية..) بالتعاون مع مجموعتك قم بتعبئة الجدول المرفق لكل مهارة بالتطبيقات التي تناسب معها.

المهارة	الإجراء

بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها

المهارة	الوصف	الإجراء
المرونة النفسية	قدرة الطالب على مواجهة الصعوبات والتحديات في البيئة المدرسية، والتكيف معها (البشراوي والعزاوي، ٢٠١٨).	<ul style="list-style-type: none"> • تعريف الطالب بأهمية العلاقات الإيجابية مع الآخرين في تعزيز مستوى المرونة النفسية لديه. • تحديد نقاط القوة لدى الطالب في مجالات مختلفة والاستفادة منها في تعزيز المرونة النفسية لديه. • مساعدة الطالب في تحديد أهدافه بحيث تتوافق مع إمكانياته وقدراته الشخصية. • تدريب الطالب على مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات. • تفعيل الأنشطة المدرسية التي تنمي لدى الطالب مهارات التكيف.
التنظيم الانفعالي	قدرة الطالب على التأثير في حدة مشاعره واستمراريتها والتعبير عنها بطريقة ملائمة للموقف الذي يواجهه (خصاونة ، ٢٠٢٠).	<ul style="list-style-type: none"> • التواصل الفعال مع الطالب وإشعاره بالاحترام والاهتمام. • تشجيع الطالب على إعادة تقييم المواقف السلبية والنظر لها من جوانب مختلفة. • تدريب الطالب على تسمية مشاعره وتحديد وإدارتها بشكل جيد. • تدريب الطالب على ضبط النفس وعدم الاندفاعية عند مشاركته في التجارب والأنشطة الجماعية.
الكفاءة الذاتية	اعتقاد الطالب بقدرته على القيام بأي مهمة تطلب منه ويؤثر هذا الاعتقاد على مستوى الدافعية والسلوك لديه (القصاص ، ٢٠٢٣).	<ul style="list-style-type: none"> • استخدام أساليب التعزيز المختلفة عند تكليف الطالب بالواجبات والتكاليف المدرسية. • استعراض خبرات النجاح الخاصة بالطالب والاحتفاء بها. • تدريب الطالب على فنيات الاسترخاء والتأمل للتغلب على مشاعر القلق. • إشراك الطالب في الأنشطة الجماعية المختلفة التي تعزز من كفاءته الذاتية.

بعض المفاهيم والمهارات الإيجابية وإجراءات تعزيزها

المهارة	الوصف	الإجراء
تقدير الذات	<ul style="list-style-type: none"> • نظرة الطالب واتجاهاته نحو ذاته ومدى تقديره لها (الصمادي والسعود ٢٠١٨). 	<ul style="list-style-type: none"> • تعويد الطالب على العيش بوعي والتركيز على اللحظة الحالية دون اجترار الماضي والتفكير في المستقبل • تدريب الطالب على المهارات الشخصية مثل مهارة اتخاذ القرار المناسب . • إشراك الطالب في العديد من المهام مثل التخطيط للبرامج والمشاريع المدرسية . • تدريب الطالب على مهارات توكيد الذات ووضع الحدود المناسبة مع الآخرين. • تعزيز المسؤولية الذاتية لدى الطالب من خلال إدراكه بأنه مسؤول عن اختياراته وسلوكياته المختلفة. • تدريب الطالب على الحديث الذاتي الإيجابي مع الذات والتعاطف معها في المواقف الصعبة.
الاندماج المدرسي	<ul style="list-style-type: none"> • مشاركة الطالب سلوكياً في الأنشطة التعليمية المختلفة • الصفية واللاصفية ومدى التزامه وجدانياً في ضوء علاقاته بالمعلمين والأقران ومعرفيا من خلال توظيفه لاستراتيجيات تعليمية مختلفة ومثابرتة من أجل التعلم (عبدالله ٢٠٢١). 	<ul style="list-style-type: none"> • توفير بيئة مدرسية آمنة وجاذبة للطلبة. • تنفيذ الأساليب الإرشادية التي تدعم تقبل الآخرين واحترام الأنظمة المدرسية. • تعزيز العلاقات الإيجابية بين الطالب وزملائه ومعلميه. • متابعة غياب الطالب والتواصل مع الأسرة للاطمئنان عليه. • تشجيع الطلبة للعمل في مجموعات صغيرة بحيث يمكنهم تبادل الأفكار والسماح لهم بالتعرف على بعضهم البعض.

في الإجراءات السابقة يتم استخدام بعض الأساليب الإرشادية المقترحة سواء الفردية أو الجماعية مثال (ورش عمل / لعب الأدوار/ السيكودرامي (المسرح)/ الأنشطة الحركية (لعبة الكراسي ...) / الإذاعة المدرسية / المحاضرات) ، مع التأكيد على تقديم بعض الإجراءات من قبل الموجه الطلابي المتخصص.



٢٥ دقيقة

رقم النشاط: (٢/٢/١)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - عرض نموذج.

العنوان: الفنيات المعرفية السلوكية (إعادة البناء المعرفي).

الهدف: أن يطبق المتدرب فنية إعادة البناء المعرفي.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

١- بالتعاون مع مجموعتك ما المقصود بالفنيات المعرفية السلوكية أذكر بعض فنيات التعامل مع حالات الطلبة المختلفة.

.....

.....

.....

.....

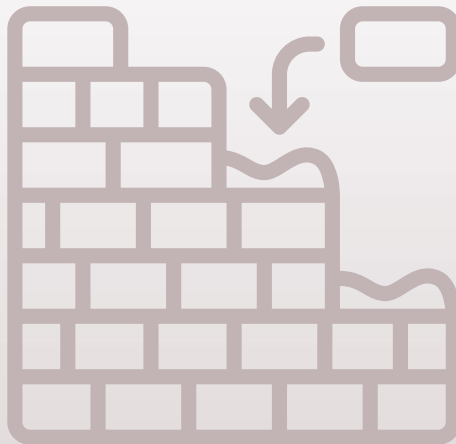
٢- بعد الاطلاع على المادة التعليمية طبق الخطوات المعرفية السلوكية على حالة طالب لديه خوف من "ركوب المصعد" وناقشها.

.....

.....

.....

.....



الفنيات المعرفية السلوكية (إعادة البناء المعرفي) :

إن إعادة البناء المعرفي السلوكي هي لب عملية العلاج المعرفي السلوكي، وأحدث النماذج التي تثبت 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، الاتجاهات، المعتقدات).
- شرح أهداف وفكرة التوجيه.
- القياس القبلي.

المرحلة الثانية ويتم فيها:

- التعرف على المواقف والأحداث التي ساعدت على ظهور المشكلة.
- التعرف على الأفكار غير العقلانية المتصلة بالموقف.
- الواجبات المنزلية المطلوبة من الطالب وفق نموذج رصد الأفكار المثيرة للمشكلة.

مثال على أنموذج رصد الأفكار غير العقلانية :

اليوم / الزمن	مدة الانفعال	شدة الانفعال (١-١٠)	السلوك	المشاعر	الأفكار	الموقف
-- ١٤٤٤ هـ	أغلب اليوم	٨	عدم المشاركة بالفصل - عدم حل الواجب - غياب متكرر	حزن - ضيق	يكرهني متعمد	سلمت على المعلم ولم يرد السلام؟

المرحلة الثالثة ويتم فيها:

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

أولاً/ الطرق المعرفية: توضح العلاقة بين الأفكار غير العقلانية والاضطرابات السلوكية والانفعالية، عبر الحوار، والمناقشة المنطقية مع استخدام الأدلة والبراهين العلمية، وقف الأفكار، أسلوب السخرية والاستهزاء من الأفكار غير العقلانية.

ثانيًا/ الطرق الانفعالية: التخيل العقلائي، لعب الأدوار، النمذجة، مواجهة الشعور بالخجل والدونية.

ثالثًا/ الطرق السلوكية: أساليب الاشراف الإجرائي كالتعزيز والعقاب، والكف المتبادل، والاسترخاء العضلي، والواجبات المنزلية، والاشراط الكلاسيكي كالتطمين التدريجي، والتنفير.. إلخ.

المرحلة الرابعة ويتم فيها:

- القياس البعدي
- إنهاء الجلسات
- متابعة الحالة
- إغلاق ملف الحالة (وزارة التعليم، ١٤٤٤).





٣٠ دقيقة

رقم النشاط: (٣/٢/١)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - نظري - تطبيقي.

العنوان: الفنيات المعرفية السلوكية (فنية الاسترخاء).

الهدف: أن يتمكن المتدرب من فنية الاسترخاء .

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

من خلال الفيديو الذي تم عرضه وبالتعاون مع أفراد مجموعتك.

حدد خطوات الاسترخاء المذكورة.



عرض الفيديو

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

طبق خطوات الاسترخاء بمفردك في المنزل واكتب أهم الملاحظات التي لاحظتها من خلال التطبيق وماذا استفدت منها.

فوائد	الملاحظات	الاسترخاء
		الوقت ١٠ صباحا
		٥ عصرا
		٧ مساءا
	

الغنيات المعرفية السلوكية (الاسترخاء):

يعرف الاسترخاء بأنه حالة مقصودة من إرخاء عضلات الجسم تؤدي للشعور بالراحة وزوال التوتر.

الهدف من الاسترخاء:

يعد الاسترخاء واحدا من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

مبادئ الاسترخاء العامة:

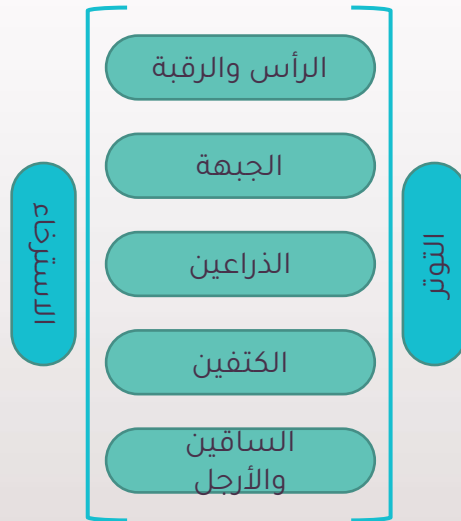
- **الكلمات :** الانتباه لتعليمات التي تقال ومنها اترك عضلاتك مسترخية ، استخدام كلمة دع وليس اجعل أو حاول لأنها تتضمن معنى الجهد بينما دع أو اترك على استجابة إرادية.
- **مراعاة الفروق الفردية :** يجب مراعاة الفروق الفردية في فهم تقنية الاسترخاء .
- **إدراك علامة التوتر:** ملاحظة علامات التوتر والاسترخاء ، السعال، التنفس غير المنتظم غالبا ما تدل على عدم نجاح الأسلوب أو التقنية المستعملة.
- **تنبيه الفرد إلى أهمية بقائه يقظا ، وواعياً أثناء الاسترخاء :** يجب البقاء في حالة وعي لأن النوم خلال الاسترخاء يعتبر تجنباً له.
- **الوقت والمكان :** يجب عدم ممارسة الاسترخاء بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة وذلك لان الجسم مازال في حالة هدوء واسترخاء ، ولا قبل النوم مباشرة لأنه يؤدي إلى النوم وهنا لن يتحقق الهدف منه (الا في حالة القلق والرغبة في النوم).

أنواع الاسترخاء: للاسترخاء أنواع عديدة ومنها /

- الاسترخاء العضلي
- الاسترخاء التخيلي
- الاسترخاء التأملي
- الاسترخاء بتمارين التنفس

خطوات الاسترخاء:

- أغمض عينيك خذ نفسا عميقا نسبيا من البطن لمدة ه ثوان (١.٢.٣.٤.٥...) احبسه في صدرك لمدة ٤ ثوان (١.٢.٣.٤...) ثم أخرج الهواء من صدرك .
- شد (اليدين والاكثاف) القبضة والكتفين مع اخذ شهيق وأنزلهما إلى اسفل قليلا واترك الكتفين بحالة استرخاء وهدوء واترك معه النفس زفير .
- القدمين والساقين شد هم لمدة ه ثوان ثم ارخائهم لمدة ١٠ ثوان مع اخذ الشهيق والزفير في العملية.
- شد وتوتير المعدة إلى الداخل ثم ارخائها بتدريج مع ضبط عملية التنفس.
- الصدر شدة إلى الامام ثم ارخائه ثم شدة إلى الخلف ثم ارخائه مع ضبط التنفس .
- شد وتوتير الرقبة إلى الامام ثم ارخائها ومن ثم شد الرقبة وتوتيرها إلى الخلف ثم ارخائها مع ضبط عملية التنفس .
- شد على أسنانك والفكين وافتح فمك قليلا مع ضبط التنفس (شهيق وزفير) وارخيه بهدوء .
- العينين توتيرهما ثم ارخائها بتدريج وبهدوء مع ضبط التنفس.
- الآن الدخول على منظر مستحب (البحر/ المطر/ حديقة..) من خلال استخدام الخيال والانصات لتعليمات المتحدث وفي نهاية التصور الخيالي للمنظر يبدأ انهاء جلسة الاسترخاء بهدوء وبالتدريج .
- ملاحظة ضبط عملية الشهيق والزفير في عملية الشد والاسترخاء ، مدة الشد ه ثوان ومدة الاسترخاء ١٠ ثوان لكل عضو في عملية التدريب (نحوي، ٢٠١٠).



شكل (٢) خطوات التوتر والاسترخاء



رقم النشاط: (٤/٢/١)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - عصف ذهني.

العنوان: أهم المهارات التي يجب على المعلم اكتسابها للتعامل

الإيجابي مع الطلبة.

الهدف: أن يتقن المتدرب اهم المهارات التي يجب اكتسابها للتعامل

الإيجابي مع الطلبة.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك ومن خلال الجدول أدناه اكتب المهارة المناسبة أمام كل موقف وناقشها:

المهارة المناسبة	الموقف
	طالب كثير الحركة أثناء شرح الدرس
	طالب يعاني من ظروف صحية ويتكرر غيابه عن المدرسة
	طالب متعاون مع زملائه
	طالب لا يتفاعل أثناء الحصة الدراسية



أهم المهارات التي يجب على المعلم اكتسابها للتعامل الإيجابي مع الطلبة

أولاً: مهارات الاتصال

يحتاج المعلم للتواصل الفعّال مع طلابه، وذلك عن طريق اختيار نمط التواصل المناسب اعتماداً على السمات الشخصية لهم، ومن الجدير بالذكر أنّ عمليّة التواصل تعتمد على إرسال الرسائل واستقبالها، لذلك فالمعلم الناجح لا يكتفي بإثارة دافعيّة الطلبة لجعلهم مستعدين لاستقبال المعلومات والمهارات، بل يفسح المجال أمامهم للتعبير عن مشاعرهم وآرائهم، ويشجعهم على الحوار، ويجب عن أيّ استفسار يخطر بالهم، ويسعى إلى فهم احتياجاتهم، فضلاً عن هذا كله، يتمثل دور المعلم ببث روح الأخوة والتعاون بينهم، ويسعى إلى حل مشاكلهم داخل الغرفة الصفية وخارجها، فيقدم الدعم والمساندة لجميع طلابه بلا استثناء.

ثانياً: التعاطف

المعلم المتعاطف هو الذي يبحث وراء سلوكيات طلبته، إذ يدرك أنّ دوره لا يقتصر على العمليّة التعليميّة، فهو مسؤول أيضاً عن إدارة السلوك، من خلال إظهار التعاطف، الذي يدفعه إلى التفكير فيما لا يراه، وليس فقط فيما يحدث أمامه، فكل طالب له ظروفه وحياته الخاصة وصراعاته الداخلية، والتي ينعكس أثرها على تصرفاته، والتعاطف هو أداة قويّة تساعد المعلم على مراعاة مشاعر طلابه وفهم البيئة والظروف المحيطة بكل واحد منهم، مما يدفعه إلى إيجاد استراتيجيات للمساعدة تبعاً لطبيعة المشكلة، فيضع نفسه مكان تلميذه ليتفهم مشاعره قبل أن تصدر منه أي كلمة أو تصرف من شأنها أن تؤذي مشاعره وتترك فيه أثراً من الصعب التخلص منه، بالإضافة إلى ذلك فهو يقدر الفروقات الفردية بين الطلبة من ناحية القدرات العقلية وطريقة التفكير والطريقة الأنسب للتعلم.

ثالثاً: التقبل

يجب على المعلم تقبل جميع طلبته بشكل غير مشروط باختلاف قدراتهم وخلفياتهم الثقافية والاجتماعية وعدم المقارنة فيما بينهم واحترام خصوصياتهم.

رابعاً: الحماس

أفضل المعلمين هم أكثرهم حماساً وشغفاً، يحبون مهنتهم، ويستمتعون بالمادة التي يدرّسونها، ويظهر شغفهم أيضاً بطريقة تفاعلهم مع طلابهم وتحفيزهم لهم، وبما أنّ المعلم قدوة لتلميذه، سينعكس حماسه عليهم، فيقبلون على التعلم بكل نشاط وحيوية ويتضمن ذلك تهيئة البيئة الإيجابية والأمنة للتعلم.

خامسًا: الصبر والأناة والالتزام بالسرية

يتعامل المعلم مع مجموعة من الطلبة الذين يتميزون بعادات وطباع مختلفة والتي قد تصدر منهم سلوكيات غير مرغوبة أو قد يمرون بظروف مختلفة، مما يتطلب من المعلم الكثير من الصبر، وضبط الأعصاب، واحتواء الغضب والسيطرة عليه والعمل على تقويم السلوك بطريقة تربوية صحيحة حيث يمثل دوره بتعزيز السلوكيات الجيدة، وتقويم السلبي منها، والالتزام بالسرية التامة فيما يحدث داخل الصف الدراسي.



- الوقاية النفسية الثانوية والمؤشرات العامة للاضطرابات النفسية.
- اضطراب القلق
- إجراءات التعامل مع القلق
- قلق الانفصال
- القلق الاجتماعي
- اضطراب كرب ما بعد الصدمة
- اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية
- اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه



محاوَر التيوم

اليوم الثاني



الجلسة التدريبية
1

جدول جلسة الوحدة التدريبية

الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف السلوكي	الزمن
الأولى	الوقاية النفسية الثانوية والمؤشرات العامة للاضطرابات النفسية	أن يتعرف المتدرب على مفهوم الوقاية النفسية الثانوية والمؤشرات العامة للاضطرابات النفسية	٣٠ دقيقة
	اضطراب القلق	أن يتعرف المتدرب على مفهوم القلق	٢٠ دقيقة
	إجراءات التعامل مع القلق	أن يتمكن المتدرب من إجراءات التعامل مع القلق	٣٠ دقيقة
	قلق الانفصال	أن يتقن المتدرب إجراءات التعامل مع قلق الانفصال	٤٠ دقيقة
	القلق الاجتماعي	أن يشارك المتدربون في صياغة مفهوم القلق الاجتماعي والمؤشرات الدالة عليه.	٤٠ دقيقة
استراحة			
الثانية	اضطراب كرب ما بعد الصدمة	أن يتعرف المتدرب على مؤشرات وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة	٤٠ دقيقة
	اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية	أن يحدد المتدرب مؤشرات وإجراءات التعامل مع اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية	٤٠ دقيقة
	اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه	أن يتمكن المتدرب من إجراءات التعامل مع حالات اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه	٤٠ دقيقة

خطة الوحدة التدريبية

الجلسة	الاجراء التدريبية	أسلوب التنفيذ	الزمن
الأولى	النشاط ١/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي - عصف ذهني	٣٠ دقيقة
	النشاط ٢/٢	نشاط تعاوني - نظري	٢٠ دقيقة
	النشاط ٣/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي- عصف ذهني	٣٠ دقيقة
	النشاط ٤/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي- دراسة حالة	٤٠ دقيقة
	النشاط ٥/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي- عصف ذهني	٤٠ دقيقة
استراحة			
الثانية	النشاط ١/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي- عرض فيديو	٤٠ دقيقة
	النشاط ٢/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي- عرض فيديو	٤٠ دقيقة
	النشاط ٣/٢	نشاط تعاوني - تطبيقي- عصف ذهني	٤٠ دقيقة

خطة الوحدة التدريبية بالزمن

جدول جلسة الوحدة التدريبية بالزمن

م	الإجراءات	الزمن
١	نشاط - الوقاية النفسية الثانوية والمؤشرات العامة للاضطرابات النفسية	١٠ د
٢	المادة العلمية - الوقاية النفسية الثانوية والمؤشرات العامة للاضطرابات النفسية	١٠ د
٣	نشاط - اضطراب القلق	١٠ د
٤	المادة العلمية - اضطراب القلق	٢٠ د
٥	نشاط - إجراءات التعامل مع القلق	٢٠ د
٦	المادة العلمية - إجراءات التعامل مع القلق	١٠ د
٧	نشاط - قلق الانفصال مؤشرات وإجراءات التعامل معه	٣٠ د
٨	المادة العلمية - قلق الانفصال مؤشرات وإجراءات التعامل معه	١٠ د
٩	نشاط - القلق الاجتماعي مؤشرات وإجراءات التعامل معه	٣٠ د
١٠	المادة العلمية - القلق الاجتماعي مؤشرات وإجراءات التعامل معه	١٠ د
	استراحة	٢٠ د
	المجموع	١٨٠ د



رقم النشاط: (١/١/٢)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - عصف ذهني.

العنوان: الوقاية النفسية الأولية والمؤشرات العامة للاضطرابات النفسية.

٢ دقيقة

الهدف: أن يتعرف المتدرب على الوقاية النفسية الثانوية

والمؤشرات العامة للاضطرابات النفسية التي قد تظهر على الطالب.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

أولاً: ضع تصوراً لمعنى الوقاية النفسية الثانوية:

ثانياً: تجول في ذاكرتك قليلاً: هل سبق أن صادفت طالب وشعرت أنه يعاني من مشكلة نفسية؟ ماهي العلامات التي جعلتك تشعر أنه قد يمر بظروف نفسية تحتاج إلى تدخل؟



الوقاية النفسية الثانوية

تعتبر الوقاية من الاضطرابات النفسية من أهم مناهج التوجيه والإرشاد ، ولمنسوبي المدرسة دور أساسي في تحقيقها ، فهي تتضمن الاكتشاف المبكر للاضطرابات من خلال ملاحظة المؤشرات التي تظهر على سلوك الطالب وردود أفعاله وتعامله مع زملائه ومعلميه في البيئة المدرسية ، وذلك من أجل الحد من تطورها وتقليل أثرها، مع الاهتمام بالرعاية والدعم لإيقاف الاضطراب النفسي في مراحله الأولية(عامر،٢٠٠٨).

الاضطرابات النفسية قد تؤثر في:

- أداء الطالب الدراسي
- مظهره الخارجي (الملابس، العناية الشخصية...)
- علاقته مع زملائه والآخرين.
- وعندما تظهر عليه العلامات السابقة تسمى بالمؤشرات العامة التي تدل على وجود مشكلة نفسية لدى الطالب.





٢٠ دقيقة

رقم النشاط: (٢/١/٢)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - نظري.

العنوان: اضطراب القلق.

الهدف: أن يتعرف المتدرب على اضطراب القلق.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

بالتعاون مع مجموعتك:

١- ضع وضفاً لمعنى القلق.

.....

.....

.....

.....

٢- اكتب عدد من العلامات التي قد تظهر على طالب وتدل على أنه يعاني من قلق يحتاج إلى مساعدة؟

.....

.....

.....



القلق

أن يشعر الطالب بحالة من التوجس لأسباب مجهولة أو محددة تتسم بالتوتر الدائم وتؤدي إلى عدم ارتياحه واستقراره، ويتسع مفهوم اضطرابات القلق ليشمل عدة اضطرابات أخرى مثل اضطراب القلق العام، والقلق الاجتماعي، وكذلك اضطراب قلق الانفصال.

من أبرز الأعراض والمؤشرات التي قد تظهر على الطلاب الذين يعانون من مشاكل القلق ما يلي:

- التوتر المستمر والأفكار السلبية.
- الشعور بعدم الارتياح وسرعة الانفعال مثل (البكاء المفرط، نوبات الغضب).
- صعوبة التركيز في المهام التي يقوم بها ويستغرق وقتًا أطول بكثير لإنهاء عمله.
- عدم القدرة على المشاركة في الأنشطة.
- الانعزال وعدم القدرة على الانخراط مع الطلبة.
- التملل والشعور بالإحباط بسهولة.
- مشاكل في النوم مثل (صعوبة الدخول في النوم، نوم متقطع، نوم غير مريح).
- الاعراض الجسدية مثل آلام المعدة والصداع ضيق في التنفس والتعرق والإسهال.
- رفض الذهاب إلى المدرسة.
- قضم الأظافر.
- الوقوع في مشكلات متكررة في المدرسة.



تختلف شدة الأعراض ومدتها من شخص لآخر.



٣٠ دقيقة

رقم النشاط: (٣/١/٢)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - نظري - عصف ذهني.

العنوان: إجراءات التعامل مع القلق العام.

هدف النشاط: أن يتعرف المتدرب على إجراءات التعامل مع القلق.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

بالتعاون مع مجموعتك ومن خلال الجدول التالي أذكر عددا من الإجراءات التي يقوم بها المعلم والموجه الطلابي قد تخفف من قلق الطالب.

إجراءات موجه طلابي	إجراءات معلم

إجراءات المعلم في التعامل مع حالات القلق العام

إدارة الصف بكفاءة من خلال:

- وضع قواعد واضحة للجميع فيما يخص الجانب السلوكي والتربوي والأكاديمي مثل (توضيح مواعيد الاختبارات - قواعد صافية للتعامل).
- تنمية اتجاهات إيجابية لدى الطلبة نحو التعليم والتعلم.
- التعاطف والتقبل غير المشروط للطلبة.
- السماح للطلبة بالحديث عن الأمور التي تسبب لهم القلق.
- عدم إصدار أحكام سلبية حول شخصية الطالب أو حالته.
- ملاحظة ورصد السلوكيات وتقديم الدعم المناسب للطالب.



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات القلق العام

تدريب الطالب على استخدام تقنيات الاسترخاء (مثل التنفس العميق، التخيل، إرخاء العضلات، التأمل).

تحديد الأفكار غير العقلانية وذلك من خلال:

- مساعدة الطالب على مناقشة الأفكار غير العقلانية (إذا لم أحصل على الدرجة الكاملة فإنني سأكون فاشلاً) مناقشة الفكرة غير العقلانية (الكمال) بأسلوب دحض الأفكار.
 - مساعدة الطالب في تقييم نتائج الفكرة غير العقلانية واستبدالها بفكرة عقلانية ("أنا لست جيداً في الرياضيات، كم كانت درجاتك في الرياضيات في الأسبوع الماضي؟ 8 من 10 جيد تستطيع أن تحسن من درجتك في الاختبار القادم من خلال استخدام استراتيجيات المذاكرة الجيدة).
 - استخدام التدرج في حل مشكلة الطالب: إذا كان الطالب يخشى من الفشل في الاختبارات فإننا نستخدم التدرج في حل مشكلته من خلال (تنظيم وقت الطالب/ وضع جدول للمهام / تقسيم المنهج).
 - نمذجة الحديث الذاتي الإيجابي، وتدريب الطالب عليه.
- (يمكنني القيام بذلك"، يمكنني الحصول على الفرصة التالية بشكل صحيح، أستطيع تعويض الدرجات في المرة القادمة).



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.



رقم النشاط: (٤/١/٢)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - دراسة حالة.

العنوان: قلق الانفصال مؤشرات و إجراءات التعامل معه.

هدف النشاط: أن يعرف المتدرب معنى قلق الانفصال ومؤشرات

وإجراءات التعامل معه بالنسبة للمعلم والموجه الطلابي.

عرض حالة

رانيا طالبة في الصف الثاني الابتدائي تكرر غيابها وعند الاستفسار من الأسرة ذكروا أن الطالبة لديها بعض الأوجاع التي تشكو منها ولا تستطيع الحضور للمدرسة.

استمر وضع تكرار الغياب وتم مخاطبة الأسرة من قبل إدارة المدرسة بضرورة انضباط الطالبة وتزويدهم بالتقارير الطبية بحيث يتم التعامل معها وفقاً لها. وعندما حضرت رانيا للمدرسة كانت برفقة والدتها حيث تم إبلاغ إدارة المدرسة من قبل الأم أن شرط ابنتها للانتظام أن تكون برفقتها فهي تخاف أن تبقى بمفردها فقد يصيبهم مكروه وتبقى وحيدة.

وعندما تم الاستفسار من والدة الطالبة من قبل الموجهة الطلابية عن الأوجاع التي تعاني منها اتضح أنها بصحة جيدة طوال اليوم وتبدأ تظهر عليها الأوجاع قبل النوم وتزداد في الصباح دائماً ما تشكو من ألم في بطنها يزداد حدة كل صباح .

وعند سؤالها عن التقرير الطبي وزيارة الطبيب والتشخيص أفادت أن الأعراض تختفي عندما تعود للنوم وتمت مراجعة المستشفى مرتين ولم يكن لديها شيء يستدعي القلق.

حاولت الموجهة الطلابية إدخالها لنتنظم في الصف الدراسي لكنها أصرت على وجود والدتها معها داخل الصف وقامت بالبكاء.



كيف يمكن للمعلم/ الموجه الطلابي أن يخفف من حدة قلق الانفصال لدى الحالة؟

إجراءات موجه طلابي	إجراءات معلم

قلق الانفصال

هو أحد أشكال قلق الطفولة ويتضمن خوفاً شديداً من الانفصال عن الوالدين أو من يقوم بالرعاية ، يبدأ برفض الذهاب إلى المدرسة في معظم الحالات بعد فترة مكوث الطفل في المنزل كما هو بعد إجازة أو مرض حيث في مثل هذه الحالات يزعم ويشكو الطفل في صباح كل يوم دراسي من أمراض شتى أو الشعور بآلام مختلفة كآلم وصداع في الرأس أو آلام بطن والتي تزول ويتخطاها بعد أن يتاح له فرصة البقاء والمكوث في المنزل.

مؤشرات تساعد في التعرف على الطالب الذي يعاني من اضطراب قلق الانفصال:

- اضطراب متكرر ومفرط من كونه بعيداً عن المنزل.
- الخوف المستمر والمفرط بشأن فقدان أحد الوالدين أو المقربين .
- القلق المستمر من حدوث شيء سيئ، مثل فقدانه أو اختطافه، مما يؤدي إلى انفصاله عن الوالدين أو المقربين.
- رفض الابتعاد عن المنزل.
- عدم الرغبة في البقاء وحيداً، دون وجود أحد من الوالدين أو المقربين في المدرسة.
- التعلق الشديد بالوالدين أو أحد الأشخاص المقربين (الإخوة).
- كوابيس متكررة تتعلق بالانفصال.
- الشكاوى المتكررة من الصداع وآلام المعدة أو غيرها من الأعراض عند توقع الانفصال عن أحد الوالدين.



البيئة المدرسية الداعمة والامنة قد تسهم في التغلب على الكثير من حالات قلق الانفصال

إجراءات المعلم في التعامل مع حالات قلق الانفصال

- إبلاغ الطالب أن بإمكانه القدوم إليه في حال شعوره بالقلق أو التوتر.
- إشعار الطالب بالأمان والتعامل معه بلطف.
- تشجيع الطالب على التفاعل مع المجموعات المصغرة (التلوين مع طفل آخر - اللعب - الرسم ...).
- ملاحظة الجهود التي يبذلها الطالب للتغلب على القلق وتعزيزها بشكل فوري.
- توضيح ما سيحدث في الحصة القادمة قبل نهاية الحصة الحالية به دقائق.



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات قلق الانفصال

- بناء علاقة إرشادية مع الطالب تتسم بالاهتمام والاحترام والتقبل .
- استخدام التطمين والتعريض التدريجي مع تقديم التعزيز المناسب للطالب.
- إشراك الطالب في الأنشطة المحببة له (العلاج باللعب).
- التواصل المستمر مع الأسرة لمتابعة حالة الطالب.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.



رقم النشاط: (٥/١/٢)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - عصف ذهني.

العنوان: القلق الاجتماعي مؤشرات وإجراءات التعامل معه.

هدف النشاط: أن يعرف المتدرب مفهوم القلق الاجتماعي

ومؤشرات وإجراءات التعامل معه بالنسبة للمعلم والموجه الطلابي.

٤ دقيقة

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

يظهر على بعض الطلبة حالة الخوف غير المنطقي من شيء ما أو موقف معين ينتج عنه تجنبه لهذا الشيء رغم معرفته التامة بها إلا أنه لا يستطيع التحكم أو السيطرة على هذه المخاوف.

بالتعاون مع مجموعتك ومن خلال العبارة السابقة حدد نوع الاضطراب بالأمثلة.

.....

.....

.....

.....

ماهي أهم الأعراض المميزة للأشخاص الذين لديهم قلق اجتماعي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كيف يمكن للمعلم والموجه الطلابي التعامل مع حالة القلق الاجتماعي :

إجراءات موجه طلابي	إجراءات معلم

القلق الاجتماعي

يتمثل اضطراب القلق الاجتماعي بعدم الرغبة في التفاعلات الاجتماعية، ويتصف بوجود القلق من الحكم السلبي عليه أو انتقاده من الآخرين، ويتجنب الطالب التفاعلات الاجتماعية، ويشعر بخوف وقلق شديد أثناءها. حيث يعتقد بأنه في دائرة التركيز مما يشعره بالخجل الذي يجعله يخطئ أو يتلعثم.

مؤشرات تساعد في التعرف على الطالب الذي قد يعاني من اضطراب القلق الاجتماعي:

- عدم المشاركة في الأنشطة الصفية.
- انغلاق الطالب على نفسه وعدم التعامل مع الأقران أثناء فترات الراحة.
- عدم الرغبة في الانضمام إلى المجموعات عند تكوينها.
- تجنب الاتصال المباشر بالعين أو المحافظة عليه للحظات وجيزة فقط (التواصل البصري).
- "يختفي" الطالب أثناء الحصة - إما جسدياً أو بتجنب المشاركة.
- قليل الكلام، يقدم إجابات مختصرة جداً.
- يشعر الطالب بالغضب والتوتر بشكل ملحوظ قبل وأثناء العروض أو (مواقف أداء مماثلة).
- يظهر على الطالب علامات جسدية من الاستثارة والقلق عندما يكون مركز الانتباه (صوت مرتعش، يدين مرتجفتين، احمرار الوجه، تعرق، ضيق في التنفس...).
- يواجه الطالب صعوبة في التركيز على المهمة التي يقوم بها عند ملاحظته.



التأخر في طلب المساعدة قد يؤثر
سلباً على تطور المرض

إجراءات المعلم في التعامل مع حالات القلق الاجتماعي

- الثناء على جهود الطالب وانجازاته حتى لو كانت محدودة.
- اشراك الطالب في مجموعة يسهل عملية التفاعل معها.
- إعطاء الطالب دور مساعد للمعلم خصوصاً في المرحلة الابتدائية مع التأكيد أنك لا تسمح بأي تعليق سلبي على الطالب المشارك
- السماح للطالب بالجلوس بجانب الطلبة المقربين له ويعرفونه جيداً.



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات القلق الاجتماعي

- بناء علاقة إرشادية مع الطالب تتسم بالاهتمام والاحترام والتقبل .
- توضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
- تدريب الطالب على تحديد الأفكار غير الصحيحة وكيفية التعامل معها.
- التدريب على المهارات الاجتماعية ومنها:
 - ✓ مهارة بدء الحديث.
 - ✓ نمذجة السلوكيات غير اللفظية التي تساعد على الانفتاح مع الآخرين.
 - ✓ تطبيق عملي على بدء المحادثات وتقديم ملاحظات على السلوكيات غير اللفظية.
 - ✓ تدريب على مهارة "كيف تقول لا" للأشياء التي لا ترغب بعملها".
 - ✓ التواصل مع الأسرة لمتابعة حالة الطالب.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.

اليوم الثاني



2

الجلسة التدريبية

خطة الوحدة التدريبية بالزمن

جدول جلسة الوحدة التدريبية بالزمن

م	الإجراءات	الزمن
١	نشاط - اضطراب كرب ما بعد الصدمة	٢٥ د
٢	المادة العلمية - اضطراب كرب ما بعد الصدمة	١٥ د
٣	نشاط- اضطراب إدمان الألعاب الالكترونية	٢٥ د
٤	المادة العلمية - اضطراب إدمان الألعاب الالكترونية	١٥ د
٥	نشاط- اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه	٢٥ د
٦	المادة العلمية- اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه	١٥ د
	المجموع	١٢٠ د



رقم النشاط: (١/٢/٢)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - عرض فيديو.

العنوان: اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

الهدف: التعرف على مؤشرات وأعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

٤ دقيقة

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك ومن خلال العرض المرئي صف من ثلاثة إلى خمسة أعراض لاضطراب كرب ما بعد الصدمة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



عرض الفيديو

اضطراب (كرب ما بعد الصدمة)

اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD) هو حالة صحية عقلية يستثيرها حدث مخيف قد يحدث للفرد أو قد يشاهده ، تتضمن الأعراض استرجاع الأحداث، والكوابيس والقلق الشديد بالإضافة للأفكار التي لا يمكن السيطرة عليها بخصوص الحدث.

وهناك عوامل تزيد من خطر إصابة الطالب باضطراب ما بعد الصدمة ومنها: مدى خطورة الحدث الصادم، وردة فعل الوالدين عليه، وقرب الطالب المادي من الحدث.

مؤشرات تساعد في التعرف على الطالب الذي يعاني من كرب ما بعد الصدمة:

- كوابيس متكررة
- الأرق
- الخوف
- التهيج والإثارة ونوبات الغضب
- يقظة شديدة
- تغيير في الأداء المدرسي
- فقد الإحساس بالمشاعر المختلفة
- الانعزال وعدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين
- فقد الاهتمام بالأنشطة
- صعوبة في التركيز
- الشعور بالذنب
- قلق على الآخرين
- شكاوي جسدية

غالبًا ما يكون لدى الطلبة المصابين باضطراب ما بعد الصدمة أفكار مستمرة ومخيفة وقد يعيدون تمثيل الحدث الصادم في اللعب المتكرر، أو يعيدون سرده في كثير من الأحيان، أو يستخدمون الرسم لتوضيح ما حدث وغالبًا ما تكون ردود أفعالهم قهرية ولا يبدو أنها تقلل من مستوى القلق لديهم.



إجراءات المعلم في التعامل مع حالات اضطراب كرب ما بعد الصدمة

- الاستماع للطالب بشكل فردي مع إبداء الاهتمام والتعاطف.
- تجنب إصدار الأحكام على الطالب.
- تدريب الطالب على مهارة مواجهة وحل المشكلات.
- تقديم الدعم والتشجيع للطلبة وتقدير الجهود الصغيرة التي يقوم بها الطالب للتغلب على حالته.
- السماح للطلبة بالحديث عن الأمور التي تسبب لهم الضيق والكآبة.
- منح الطلبة فرصة للانخراط في التفاعلات الاجتماعية والأنشطة الصفية.
- الحفاظ على الاتزان الانفعالي أثناء التعامل مع الطلبة.
- التواصل مع أولياء الأمور من خلال الموجه الطلابي حول أي ملاحظات تظهر على الطالب.



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات اضطراب كرب ما بعد الصدمة

- إقامة علاقة مهنية مع الطالب يشعر خلالها بالأمان لتعبير عن مشاعر الصدمة دون إصدار حكم (من دون ضغط على الطالب للقيام بذلك).
- المساعدة في تعليم مهارات التأقلم مثل الأنشطة البدنية التي يمكن للطالب القيام بها مثل مشاريع أو أنشطة مستقلة.
- تعليم تقنيات الاسترخاء لتقليل التوتر المتصاعد؛ الاسترخاء العضلي، التنفس ببطء وبعمق.
- تدريب الطالب على التعبير عن نفسه والمستقبل بطريقة إيجابية.
- تدريب الطلبة على مهارات (المراقبة الذاتية - حل المشكلات).
- التثقيف النفسي للأسرة والمعلمين للمشكلات المتوقعة في الأداء الأكاديمي والاجتماعي والسلوكي للطالب.
- التواصل الفعال مع الأسرة لتبادل المعلومات حول السلوك الأكاديمي والاجتماعي والانفعالي للطالب وأي تطورات تتعلق بالأدوية والآثار الجانبية.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.



رقم النشاط: (٢/٢/٢)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - عرض فيديو.

العنوان: اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية ومؤشراته وكيفية

التعامل معه.

٤ دقيقة

هدف النشاط: أن يتعرف المتدرب على مفهوم اضطراب إدمان

الألعاب الإلكترونية ومؤشراته وكيفية التعامل معه.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة: بالتعاون مع مجموعتك ومن خلال العرض المرئي:

استنتج معنى اضطراب إدمان الألعاب الإلكترونية وأهم مؤشراته:

مؤشرات تساعد في التعرف على الطالب الذي يعاني من إدمان الألعاب الإلكترونية:



عرض الفيديو

كيف يمكن التعامل مع الطالب الذي يعاني منه سواء من قبل المعلم أو الموجه الطلابي؟

إجراءات موجه طلابي	إجراءات معلم



اضطراب (إدمان الألعاب الإلكترونية)

هو مرحلة من اللعب تتصف بضعف التحكم، وإعطاء الألعاب الإلكترونية أولوية متزايدة على حساب الأنشطة الحياتية الأخرى، وكذلك الاستمرار بممارستها رغم تكرار نتائجها السلبية.

مؤشرات تساعد في التعرف على الطالب الذي يعاني من إدمان الألعاب الإلكترونية:

- الانهماك باللعب.
- أعراض انسحابية كالقلق والهيجان والحزن؛ والتي تظهر عند الانقطاع عن اللعب.
- الحاجة المتزايدة لقضاء وقت أطول في اللعب لإشباع الرغبة.
- العجز عن تخفيف اللعب وفشل محاولات الإقلاع.
- التخلي عن الأنشطة الأخرى، وفقدان الرغبة بالاهتمامات المحببة بسبب الألعاب.
- الاحتياج على أفراد الأسرة والناس المحيطين فيما يتعلق بمقدار الوقت المنقضي في اللعب.
- استخدام الألعاب للحد من الحالة المزاجية السلبية؛ كالشعور بالذنب أو اليأس.
- تدهور مستواه الدراسي أو الوقوع في علاقة بسبب اللعب.
- الوقوع في مشكلات متكررة في المدرسة.



إجراءات المعلم في التعامل مع حالات إدمان الألعاب الإلكترونية

- توعية الطلبة بالمخاطر المرتبطة بإساءة استخدام الألعاب الإلكترونية.
- التأكيد على أن يختار الطلبة ألعاب تناسب مع أعمارهم.
- ملاحظة تدني المستوى التحصيلي للطلاب أو ظهور بعض السلوكيات غير المعتادة عليه مثل النوم في الفصل.
- إبلاغ إدارة المدرسة في حال وجود أمر مريب أو مثير للقلق بخصوص سلوك الطالب.
- التوعية بإيجابيات الألعاب الإلكترونية من حين لآخر.



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات إدمان الألعاب الإلكترونية

- الملاحظة المستمرة للطلاب والانتباه للتغيرات الاجتماعية والتغيرات على المستوى الدراسي.
- إعادة البناء المعرفي للطلاب من خلال دحض وتقنياد الأفكار غير الصحيحة المرتبطة بإدمان الألعاب الإلكترونية.
- تدريب الطلبة على المهارات النفسية والاجتماعية (إدارة الذات - تنظيم الانفعالات).
- تدريب الطلبة على إدارة الوقت والتواصل الفعال وحل المشكلات.
- توعية الأسرة بأساليب التعامل والمبنيية على التعزيز بدلا من العقاب والتواصل الفعال لتبادل المعلومات حول السلوك الأكاديمي والاجتماعي والانفعالي للطلاب.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.

٢- من خلال الجدول أدناه اكتب المهارة المناسبة أمام كل موقف وناقشها:

الموقف	الإجراء المناسب المقترح
كثرة حركة الطالب داخل الصف	
سهولة تشتت الطالب بالمؤثرات الخارجية	
إثارة الفوضى عند المقصف المدرسي	
صعوبة التركيز في الدرس	
عدم الاستماع للتعليمات المختلفة	

اضطراب (فرط الحركة وتشتت الانتباه)

هو أحد اضطرابات النمو العصبية يحدث في مرحلة الطفولة، ويستمر حتى مرحلة البلوغ ومرحلة الرشد بأشكال وأعراض مختلفة.

قد تزيد بعض الأعراض عن غيرها؛ ولكن هذا لا يعني بالضرورة انعدام الأعراض الأخرى، وقد تتغير نسبة ظهور الأعراض في المراحل العمرية المختلفة (كأن يظهر فرط الحركة والاندفاعية قبل عمر المدرسة وبمجرد دخوله المدرسة يبدأ تشتت الانتباه بالظهور بشكل أوضح من غيره).

وقد يكون (تشتت الانتباه، فرط الحركة والاندفاعية) مصحوباً باضطرابات للتعلم مثل (عسر القراءة - عسر الحساب).

مؤشرات تساعد في التعرف على الطالب الذي يعاني من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

- عدم الاهتمام بالتفاصيل والوقوع في الكثير من الأخطاء بسبب الإهمال.
- صعوبة كبيرة في الحفاظ على التركيز والانتباه.
- لا يبدو وكأنه يستمع لمن يتحدث معه.
- سهولة التشتت بأي مؤثرات خارجية.
- صعوبة في إتباع التعليمات والتوجيهات خاصة المعقد منها أو المتسلسلة.
- صعوبة في الترتيب والتنظيم أو الحفاظ عليهما.
- كره وتجنب المهام التي تطلب جهد عقلي وتركيز مستمرين.
- فقدان الأدوات بسهولة.
- نسيان الأنشطة والمهام اليومية.
- التنقل من نشاط أو مهمة إلى أخرى دون إنجاز أي منهما.



فرط الحركة

- الصعوبة في البقاء جالساً لمدة طويلة.
- الركض والتسلق كثيراً وفي أي مكان (في الأطفال).
- الثرثرة والتحدث كثيراً.
- العبث باليدين والقدمين كالتأرجح أثناء الجلوس على الكرسي.
- صعوبة المشاركة في الأنشطة بهدوء.
- الملل بسرعة.
- عدم التواصل البصري.

الاندفاعية

- الإجابة عن الأسئلة قبل الانتهاء من طرحها، وعدم انتظار المدرس للسماح له بالمشاركة في الفصل.
- صعوبة انتظار الدور في الطوابير.
- مقاطعة الآخرين في الحديث.
- عدم التفكير والاهتمام بعواقب الأمور أو الخوف منها.
- التهور والمشاركة في الأنشطة الخطرة دون تردد.
- عدم القدرة على كبت ما يريد قوله بغض النظر عما يتحدث معه.

أخرى

- الفوضى.
- ضعف العلاقات الاجتماعية وصعوبة تكوينها.
- ضعف الثقة بالنفس.
- الإلحاح.
- عدم الاهتمام بالنظافة والمظهر الخارجي.



**على الرغم من أنه من الطبيعي أن يكون لدى الطفل بعض من هذه الأعراض؛
ولكن يبدأ الاشتباه بالاضطراب في حال كانت:**

- حادة جدًا.
- تظهر في كثير من الأحيان.
- تؤثر سلبًا في حياتهم الاجتماعية، وأدائهم الدراسي أو إنتاجيتهم في العمل.

إجراءات المعلم في التعامل مع حالات اضطراب (فرط الحركة وتشتت الانتباه)

- توضيح المهام للطلبة (والتحقق ما إذا كان الطالب يفهم ما يجب عليه القيام به).
- التأكد من أن المهام ليست طويلة ومتكررة.
- السماح بفترات راحة (لأن الطلبة المصابين بهذا الاضطراب يحتاجون مجهوداً إضافياً للانتباه).
- إتاحة الوقت للتحرك وممارسة الرياضة.
- تقليل المشتتات في الفصل، واستخدام الأدوات التنظيمية مثل: ملف الواجبات المنزلي.
- مراقبة الطالب وملاحظة (الأمر التي تشتت انتباهه - والأمر التي تساعده على الانتباه).



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات اضطراب (فرط الحركة وتشتت الانتباه)

- بناء علاقة إرشادية مع الطالب تتسم بالاهتمام والاحترام والتقبل .
- تدريب المعلمين على استراتيجيات التعامل مع المصابين بهذا الاضطراب من خلال تفعيل (الاقتصاد الرمزي - تكلفة الاستجابة - تهيئة البيئة الصفية).
- تفعيل بطاقة التقرير اليومي للتواصل بين (المعلم وولي الأمر) حول سلوك الطالب في اليوم من أجل تعزيز السلوكيات الإيجابية في المنزل.
- التنسيق مع أولياء الأمور حول الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الطالب.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.

- اضطراب المسلك
- اضطراب الاكتئاب
- أفكار ومحاولات الانتحار
- طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الاخرى
- مآل اضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى



محاوّر اليوم

اليوم الثالث



الجلسة التدريبية
1

جدول جلسة الوحدة التدريبية

الجلسة	موضوع الجلسة	الهدف السلوكي	الزمن
الأولى	اضطراب المسلك ومؤشراته وإجراءات التعامل مع من يعاني منه	أن يحلل المتدرب المعلومات الموجودة في دراسة الحالة	٧٠ دقيقة
	اضطراب الاكتئاب ومؤشراته وكيفية التعامل معه	أن يحدد المتدرب مؤشرات اضطراب الاكتئاب وإجراءات التعامل معه	٦٠ دقيقة
	استراحة		٢٠ دقيقة
الثانية	أفكار ومحاولات الانتحار وكيفية التعامل معه	أن يتمكن المتدرب من معرفة اهم مؤشرات أفكار ومحاولات الانتحار	٦٠ دقيقة
	طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى اعراضه وكيفية التعامل معه	أن يشارك المتدربون في صياغة مفهوم طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى	٦٠ دقيقة
	مأل اضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى	أن يميز المتدرب أسباب اختلاف فترة التعافي بين المصابين بالاضطرابات	٣٠ دقيقة

خطة الوحدة التدريبية

الجلسة	الاجراء التدريبية	أسلوب التنفيذ	الزمن
الأولى	النشاط ١/١/٣	نشاط جماعي - تطبيقي- دراسة حالة	٧٠ دقيقة
	النشاط ٢/١/٣	نشاط تعاوني - تطبيقي- عرض فيديو	٦٠ دقيقة
	استراحة		٢٠ دقيقة
الثانية	النشاط ١/٢/٣	نشاط تعاوني - تطبيقي- دراسة حالة	٦٠ دقيقة
	النشاط ٢/٢/٣	نشاط تعاوني - تطبيقي - عرض فيديو	٦٠ دقيقة
	النشاط ٣/٢/٣	نشاط تعاوني - تطبيقي - مناقشة	٣٠ دقيقة

جدول جلسة الوحدة التدريبية بالزمن

الزمن	الإجراءات	م
٤٠ د	نشاط - اضطراب المسلك مؤشرات	١
٣٠ د	المادة العلمية - اضطراب المسلك مؤشرات	٢
٣٠ د	نشاط - اضطراب الاكئاب مؤشرات وإجراءات التعامل معه	٣
٣٠ د	المادة العلمية - اضطراب الاكئاب مؤشرات وإجراءات التعامل معه	٤
٢٠ د	استراحة	
١٥٠ د	المجموع	



رقم النشاط: (١/١/٣)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - دراسة حالة.

العنوان: اضطراب المسلك ومؤشراته.

الهدف: أن يستنتج المتدرب مفهوم اضطراب المسلك ومؤشراته

وكيفية التعامل مع من يعاني منه.

عرض الحالة

سلطان طالب في الصف الخامس الابتدائي منقول حديثاً إلى مدرسته الحالية وكان سبب نقله كما أفاد والده أن المدرسة السابقة غير مناسبة له.

بدأ المعلمين يلاحظون عليه تصرفات سلوكية غير مرغوبة كضرب أصدقائه والتنمر عليهم وأيضاً الاستيلاء على ممتلكاتهم وتعتمد إتلافها إذا وجد منهم مقاومة.

في أحد الأيام قام بافتعال مشاجرة بينه وبين أصدقائه وأحدث فوضى في المدرسة بالكاد استطاع الكادر التعليمي والإداري السيطرة عليه بل وتعرض أحدهم للضرب منه وعندما تم سؤاله لماذا قام بهذا التصرف؟

قال أن زملائه قاموا بسرقة وضربه وهو يأخذ حقه بيده وحين تم استدعاء بقية الزملاء اتضح خلاف ما قاله الطالب سلطان.

استدعت المدرسة ولي أمره فلم يحضر وتم التواصل هاتفياً للاستفسار عن وضع الطالب في المنزل أفادوا أن سلطان كثير الخروج من المنزل ولا يحب المدرسة ولا يعود إلى المنزل إلا في وقت متأخر ولا تعتبر الأسرة أن هذا سلوك غير مقبول.

استمرت شكاوى أولياء الأمور الذين تضرر أبنائهم من الطالب بأنه يضربهم باستمرار ويشكل خطراً على أبنائهم في المدرسة وخاصة أوقات الانصراف أو في فترات الفسح التي يكون فيها بعيداً عن أنظار المسؤولين في المدرسة.

٧٠ دقيقة

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة: بالتعاون مع مجموعتك ومن خلال الحالة التي تم عرضها في الصفحة السابقة:

صف الاضطراب الذي يعاني منه الطالب سلطان وماذا يسمى؟

.....

.....

.....

.....

اذكر عدد ٣ من العلامات والمؤشرات التي كان يعاني منها الطالب سلطان.

.....

.....

.....

.....

كيف يمكن للمعلم أن يتعامل مع الطالب سلطان داخل الصف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اضطراب المسلك

اضطراب المسلك هو حالة تتميز بنمط مستمر من السلوك يتم فيه تجاهل الحقوق الأساسية للآخرين. يميل الأطفال والمراهقون المصابون باضطراب المسلك إلى الاندفاع، والتصرف بطرق غير مقبولة اجتماعياً وغالباً ما تكون خطيرة. الأطفال المصابون باضطراب المسلك لديهم أربعة أنواع رئيسية من السلوك المزمن والمستمر:

- السلوك العدواني.
- إتلاف الممتلكات.
- السرقة.
- الانتهاكات الجسيمة للقواعد.

قد يكون اضطراب المسلك ناتجاً عن عوامل وراثية، أو بيئة منزلية فوضوية، أو مزاج الطفل، أو أسباب جسدية، أو عوامل عصبية. مؤشرات تساعد على التعرف على الطالب الذي يعاني من اضطراب المسلك:

- التمر على الآخرين أو تهديدهم.
- المبادرة بالشجار.
- استخدام السلاح أو الأدوات الحادة.
- إيذاء جسدي شديد على الآخرين.
- مهاجمة الآخرين بقصد سرقتهم.
- إشعال حرائق بقصد التخريب.
- تحطيم متعمد لممتلكات الآخرين.
- سرقة منازل أو سيارات الآخرين.
- الكذب للحصول على سلعة أو تسهيلات من الآخرين.
- سرقة أدوات زملاء.
- البقاء خارج المنزل لمدة طويلة في المساء على الرغم من تدخل الوالدين، ويبدأ ذلك قبل بلوغ سن (١٣) سنة من العمر.
- الهروب من المنزل مرتين أو مرة واحدة لفترة طويلة من الزمن.
- ترك المدرسة أو التسرب منها قبل بلوغ سن (١٣) سنة.



إجراءات المعلم في التعامل مع حالات اضطراب المسلك

- مراقبة سلوك الطالب وانتبه للظروف التي تسبق السلوك والظروف التي تعقبه من أجل فهم أفضل لدوافع هذا السلوك وتسلسله.
- الموازنة بين تعزيز السلوكيات الإيجابية، ووضع حدود للسلوكيات السلبية.
- مساعدة الطالب على أن يشارك في تفاعلات اجتماعية إيجابية مثل مساعدة الآخرين وتعزيز هذه التفاعلات.
- إضافة قواعد إضافية بعد المراقبة الدقيقة للحد من سلوكيات الطلاب الذين يعانون من هذا الاضطراب.
- وضع الطالب في مكان قريب من المعلم بحيث يمكن ملاحظة سلوكه.



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات اضطراب المسلك

- بناء علاقة إرشادية مع الطالب تتسم بالاهتمام والاحترام والتقبل .
- التدريب على المهارات الاجتماعية ومنها (إدارة الغضب/ اتخاذ القرارات/ حل المشكلات/ توكيد الذات).
- تعزيز وتوفير الفرص لممارسة الطالب للمهارات الاجتماعية والحياتية بشكل آمن داخل المدرسة.
- إشراك طاقم المدرسة في متابعة الحالة لضمان سلامة الطلبة.
- التنسيق مع أولياء الأمور حول الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع اضطراب المسلك لدى الطالب.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.



رقم النشاط: (٢/١/٣)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - عرض فيديو.

العنوان: اضطراب الاكتئاب ومؤشراته وكيفية التعامل معه.

الهدف: التعرف على اضطراب الاكتئاب ومؤشراته وكيفية التعامل معه.

١٠ دقيقة

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك ومن خلال العرض المرئي اذكر أهم العلامات التي تجعلك تشعر أن الشخص الذي أمامك مصاب باضطراب الاكتئاب.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



عرض الفيديو

الاكتئاب

هو اضطراب مزاجي يتميز بمشاعر حزن شديدة ودائمة لها تأثير سلبي يستمر لمدة تزيد عن أسبوعين. ويؤثر الاكتئاب على وظائف الفرد في الحياة اليومية، مما يؤثر بشدة على كل شيء من العلاقات إلى الدراسة إلى الأهداف الشخصية ويشمل الحلات الشديدة (الحادة) والمتوسطة والبسيطة.

مؤشرات تساعد على التعرف على الطالب الذي يعاني من اضطراب الاكتئاب:

- كثرة الحزن والدموع والبكاء.
- اليأس.
- الملل المستمر وانخفاض في النشاط.
- العزلة الاجتماعية وضعف التواصل.
- الشعور بالذنب والضعف.
- انخفاض الاهتمام بالأنشطة أو عدم القدرة على التمتع بالأنشطة المفضلة سابقاً.
- الحساسية المفرطة تجاه الرفض أو الفشل.
- كثرة الشكاوى من الأمراض الجسدية مثل الصداع وآلام المعدة.
- كثرة الغياب عن المدرسة أو ضعف الأداء في المدرسة.
- ضعف الدافعية للتعلم.
- ضعف التركيز.
- تغيير كبير في أنماط الأكل أو النوم.



**الهدف من الاكتشاف المبكر
للأعراض تقديم الدعم وليس إطلاق
الأحكام**

إجراءات المعلم في التعامل مع حالات اضطراب الاكتئاب

- ملاحظة التغيرات التربوية والسلوكية التي تظهر على الطالب.
- تدريب الطالب على مهارة وضع وتحديد الأهداف وحل المشكلات.
- تقديم الدعم والتشجيع للطلبة وتقدير الجهود الصغيرة التي يقوم بها الطالب للتغلب على حالته.
- السماح للطالب بالحديث عن الأمور التي تسبب له الضيق والكآبة.
- منح الطالب فرصة للانخراط في التفاعلات الاجتماعية والأنشطة الصفية.



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات اضطراب الاكتئاب

- إعادة البناء المعرفي للطالب من خلال (اكتشاف الأفكار السلبية - عدم التصديق فيها - ثم التوصل إلى أفكار بديلة أكثر فائدة وأكثر واقعية).
- تشجيع الممارسات الصحية (الرياضة - التغذية - النوم).
- إشراك الطالب في الأنشطة المدرسية المناسبة له.
- تدريب الطالب على طرق تخطيط وتنظيم وتنفيذ المهام المطلوبة يومياً أو أسبوعياً في المدرسة.
- جدولة الأنشطة الإيجابية أو الممتعة التي توفر إحساساً بالإنجاز للطالب.
- المراقبة المستمرة للأفكار الانتحارية التي قد تظهر عند الطالب .
- التواصل الفعال مع الأسرة لتبادل المعلومات حول السلوك الأكاديمي والاجتماعي والانفعالي للطالب وأي تطورات تتعلق بالأدوية والآثار الجانبية.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.

الاكتئاب درجات وأكثرها شدة الاكتئاب الشديد الذهاني

اليوم الثالث



2

الجلسة التدريبية

خطة الوحدة التدريبية بالزمن

جدول جلسة الوحدة التدريبية بالزمن

م	الإجراءات	الزمن
١	نشاط - أفكار ومحاولات الانتحار	٣٠ د
٢	المادة العلمية - أفكار ومحاولات الانتحار	٣٠ د
٣	نشاط- طيف الفصام والاضطرابات الذهانية ومؤشراته	٣٠ د
٤	المادة العلمية - طيف الفصام والاضطرابات الذهانية ومؤشراته	٣٠ د
٥	نشاط- مآل اضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الاخرى	١٥ د
٦	المادة العلمية- مآل اضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الاخرى	١٥ د
المجموع		١٥٠ د



رقم النشاط: (١/٢/٣)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - دراسة حالة.

العنوان: اضطراب محاولات الانتحار ومؤثراته.

الهدف: التعرف على اضطراب محاولات الانتحار ومؤثراته وكيفية

التعامل معه.

١٠ دقيقة

عرض الحالة

سارة وأمل صديقتان مقربتان اعتادتتا أن ينجزا معظم مهامهما المدرسية سوياً ، في فترة ما كثر تغيب سارة عن المدرسة وكانت أمل تحاول التواصل معها مراراً وتكراراً لكنها بالكاد تجيب على بعض الاتصالات وهي على مضض، وعندما تحضر للمدرسة لم تعد تشارك كما قبل في بعض الأنشطة المحببة لها بل أصبحت لا تحب ان تحضر فترات الفسح انتاب أمل فضول وقلق حيال ما يجري مع سارة وأصرت أن تتبادل معها الحديث فقالت لها سارة لا أريد أن أطيل عليك الحديث فأنا لا أحب أن أكون ثقيلة على احد! أصرت أمل أن تعرف ماذا يجري مع سارة فهي صديقتها المقربة ولاحظت عليها أن مهما تظاهرت أنها سعيدة إلا أنها سرعان ما تعود لصمتها وتحب أن تجلس وحيدة دائماً.

ظلت أمل تلاحظ سارة فرأت أنها تكتب عبارة في خلفية سوداء في حساباتها بوسائل التواصل المختلفة" سأرحل خفيفة دون أن أزعج هذا العالم"، تأثرت أمل بما قرأت وقررت أن تزورها بالمنزل وعند وصولها استقبلتها والدتها وبدأت بالحديث معها أن سارة نائمة منذ عادت من المدرسة وبدأت بالحديث عن وضعها وأنها لا تأكل ولا تهتم بصحتها وتشكو من صداع دائم وتكثر من أخذ المسكنات وأصبح نومها كثيراً فهي لا تشاركهم الأنشطة المنزلية المختلفة.

عادت أمل إلى المنزل وهي تفكر في حديثها مع والدة سارة وقررت أن تسأل أحد أقاربها المختصين عنها تجد إجابة شافية وكافية لما يحدث لسارة.

وبدأت بسرد الحالة فأجابها المختص أنها قد تعاني من أحد الاضطرابات النفسية دام أنه ظهر عليها هذه الأعراض منذ شهر تقريبا وعليها فوراً مراجعة مختص في جهة رسمية.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة:

بالتعاون مع مجموعتك ومن خلال الحالة التي تم عرضها في الصفحة السابقة:

ماهي أهم المؤشرات التي ظهرت على سارة وجعلتك تشعر أنها قد تؤذي نفسها أو تحاول الانتحار؟

هل سبق ومررت بحالة مشابهة.

كيف كان تعاملك معها؟ قيم هذا التعامل؟



أفكار ومحاولات الانتحار

يعرف السلوك الانتحاري على أنه أي عمل يهدف إلى إلحاق الضرر بالذات وينطوي على مبادرات انتحارية ومحاولات للانتحار وانتحار تام. ويتمثل التفكير في الانتحار في أفكار وخطط حول الانتحار. بينما تمثل محاولات الانتحار أفعال تنطوي على إيذاء الذات ويُمكن أن تُؤدّي إلى الوفاة، مثل الشنق أو الغرق. والمراهقون الذين يظهر لديهم محاولات أو سلوك الانتحار، يعانون غالباً من مشكلات في التكيف مع الضغط النفسي المصاحب لكونهم مراهقين، مثل التعامل مع الرفض والفشل والانفصال والصعوبات المدرسية واضطراب العلاقات الأسرية. كما أنهم لا يتمكنون من إدراك أن بمقدورهم تغيير حياتهم إلى الأحسن، وأن الانتحار ما هو إلا رد فعل دائم لمشكلة مؤقتة وليس حلاً لها.

عوامل خطر الانتحار

ربما يشعر المراهق بالرغبة في الانتحار بسبب ظروف معينة في الحياة، مثل:

- الإصابة باضطراب نفسي شديد، مثل الاكتئاب، أو اضطراب القلق، أو الاضطراب ثنائي القطب، أو الذهان.
- وجود تاريخ عائلي مرضي من اضطرابات المزاج أو الانتحار أو السلوك الانتحاري.
- وجود تاريخ من الإساءة البدنية، أو الجنسية، أو التعرض للعنف، أو التنمر.
- اضطرابات إساءة استخدام العقاقير.
- إمكانية الوصول إلى وسائل الانتحار، مثل الأسلحة النارية أو الأدوية.
- التعرض إلى تجربة انتحار أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء.
- النزاع مع الأصدقاء المقربين أو أفراد الأسرة أو فقدهم.
- المشكلات الجسدية أو الطبية، مثل التغييرات المتعلقة بالبلوغ أو الأمراض المزمنة.
- يزيد هذا الخطر كثيراً لدى الأطفال الذين حاولوا الانتحار في الماضي.

المؤشرات التحذيرية لاحتمال وقوع حالات انتحار المراهقين:

- الحديث عن الانتحار أو الكتابة عنه، مثل التفوه
- عبارات على غرار "سأقتل نفسي" أو "لن أسبب لكم مشكلات بعد اليوم".
- الانسحاب من التواصل الاجتماعي.
- التقلبات المزاجية.
- تعاطي الكحوليات أو المخدرات.
- تغير الروتين المعتاد، بما في ذلك أنماط الأكل
- أو النوم.
- فعل أشياء خطيرة أو مؤذية للنفس.
- التخلص من المتعلقات الشخصية مع عدم وجود تفسير منطقي آخر يبرر سبب ذلك.
- حدوث تغيرات في الشخصية أو فرط الإحساس بالقلق أو الهياج عند التعرض لبعض المؤشرات التحذيرية المذكورة سابقاً.



المراكز المتخصصة تقدم الخدمات
الوقائية والعلاجية للحالات المتقدمة

إجراءات المعلم في التعامل مع حالات أفكار ومحاولات الانتحار

- إقامة علاقة قائمة على الاحترام والاهتمام والتقبل مع الطالب.
- ملاحظة التغييرات في السلوك أو الأداء التي قد تظهر على الطالب.
- عدم التساهل مع أي تلميحات من الطالب حول التفكير في الانتحار.
- إبلاغ إدارة المدرسة أو الموجه الطلابي عند ملاحظة أي مؤشرات على التفكير في الانتحار.



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي في التعامل مع حالات أفكار ومحاولات الانتحار

- إقامة علاقة إرشادية مع الطالب تتسم بالاهتمام والاحترام والتقبل .
- دراسة حالة الطالب الذي لديه أفكار انتحارية
- تفعيل إجراءات برامج التوجيه وقت الأزمات.
- التنسيق مع أولياء الأمور حول الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع حالات أفكار ومحاولات الانتحار.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.



رقم النشاط: (٢/٢/٣)

الأسلوب التنفيذي: تعاوني - تطبيقي - عرض فيديو.

العنوان: طيف الفصام والاضطرابات الذهانية ومؤشراته

وكيفية التعامل معه.

١٠ دقيقة

الهدف: التعرف على طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى

وأهم مؤشراته وكيفية التعامل معه.

طالبة في الصف الأول ثانوي ظهر عليها سلوكيات وانفعالات غريبة سببت لها عدم التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي في المدرسة حيث أصبحت تسمع وترى أشياء غير حقيقية في محيط المدرسة كما لوحظ انخفاض شديد في مستواها الدراسي وعلاقتها الاجتماعية.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة بالتعاون مع أفراد مجموعتك.

من خلال "الحالة السابقة" ضع تعريفاً مبسطاً لاضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى؟

.....

.....

.....

.....



عرض الفيديو

من خلال العرض المرئي عن طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى ماهي أهم الأعراض التي تظهر على المصاب باضطراب طيف الفصام؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

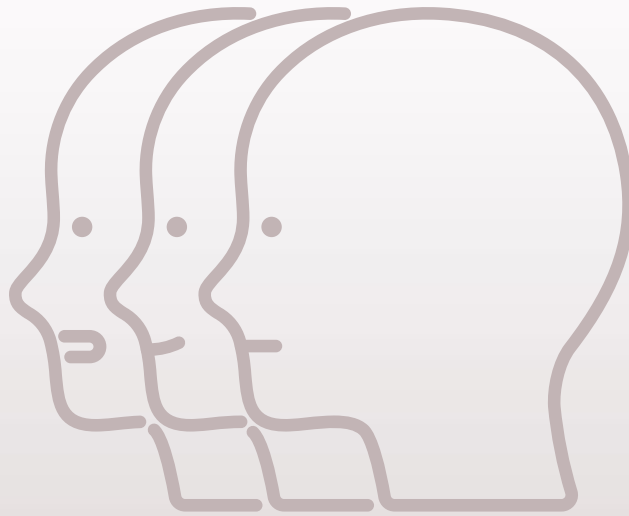
كيف يمكن أن يتحسن المصاب بطيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى؟

.....

.....

.....

.....



طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى

اضطراب يفقد فيه الفرد الاتصال بالواقع (اعتقاداته وأفكاره لا تتفق مع الواقع) حيث يعاني من هلاوس وتوهمات (هذات) وتبدل في المشاعر واضطرابات في التفكير وتدهور في القدرات العقلية.

أعراضه

- نقص الإدراك .
- إهمال العناية الشخصية.
- الشك بالآخرين.
- بدء الشعور بالارتياح أو ظهور أنماط غريبة من الأفكار.
- قضاء وقت أقل بكثير مع العائلة والأصدقاء.
- الحصول على درجات ضعيفة في المدرسة على غير العادة.
- تراجع الأداء في العمل.
- تقليل النشاطات التي يمارسها عادة.
- القلق، الهياج، أو الاكتئاب.
- الصعوبة في تركيز الانتباه أو تذكر الأشياء.
- التفكير الدائم بأفكار جديدة غير معتادة.
- تغير عادات النوم.



إجراءات المعلم في التعامل مع الحالات (المستقرة)

- إقامة علاقة قائمة على الاحترام والتقبل مع الطالب.
- الاهتمام بالطالب دون اصدار الأحكام.
- ملاحظة التغييرات التي تظهر على سلوك وأداء الطالب.
- إبلاغ إدارة المدرسة أو الموجه الطلابي عند ملاحظة أي مؤشرات على تفكيره او سلوكه .



في حال لم يستجيب الطالب مع الاستراتيجيات السابقة يتم تحويله للموجه الطلابي.

إجراءات الموجه الطلابي التعامل مع الحالات (المستقرة)

- الاهتمام بالطالب، والاستماع إليه وعدم إهماله أو الانشغال عنه بأي أعمال أخرى.
- التركيز على إيجابياته وتعزيزها ومساعدته على اكتشاف هواياته وتنميتها، وتوفير مساحة خاصة لممارستها.
- التنسيق مع أصدقائه باحتوائه والحرص على تكوين علاقة إيجابية معه.
- التنسيق مع أولياء الأمور حول الحرص على أخذ الدواء والاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع مثل هذه الحالات وكذلك سرعة الرد والتواصل في حالة الانتكاسة.
- توعية أولياء الأمور وطاقم المدرسة بالعلامات التي تشير إلى انتكاسة الحالة وعدم استقرارها مثل كثرة الكلام غير الموجه، او الانسحاب والانزواء، السب واستخدام الفاظ غير لائقة مع الآخرين، توجيه التهم للآخرين، عدم القدرة على الاستقرار وكثرة المشي والدوران... إلخ.



الإحالة تكون في حال لم يستجيب الطالب لإجراءات التدخل السابقة.



٣٠ دقائق

رقم النشاط: (٢/٢/٣)

الأسلوب التنفيذي: فردي - عصف ذهني - مناقشة.

العنوان: مآل اضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى.

هدف النشاط: التعرف على مآل اضطراب طيف الفصام

والاضطرابات الذهانية الأخرى.

عزيزي المتدرب/ عزيزتي المتدربة ضع دائرة على الإجابة الصحيحة مع ذكر السبب:

هل يمكن للمصاب بطيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى أن يتعافى نهائياً؟

لا

نعم

السبب:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



مآل اضطراب طيف الفصام والاضطرابات الذهانية الأخرى

رحلة التعايش واختلاف مدته بين المصابين

التعايش

هو أكثر من مجرد غياب الاعراض المرضية أو السيطرة عليها " طريقة عيش حياة مفعمة بالأمل رغم وجود المرض أو بعض اثاره ويتضمن ذلك اكتساب معنى وغاية جديدتين في حياة الطالب حينما يتجاوز الآثار الكارثية للاضطراب النفسي .

تختلف عملية التعافي المبكر لدى الأفراد حسب عدة عوامل من أهمها :

- الدعم المناسب من العائلة والأصدقاء.
- امتلاك دور ذي معنى في المجتمع.
- الحصول على المساعدة المتخصصة بشكل مبكر.
- استعداد الطالب وقدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة.



عند حدوث انتكاسات أو أزمات لدى الطالب الذي يعاني من مشكلة نفسية، فإنه يحتاج إلى الدعم من قبل المحيطين به خاصةً عندما تكون رعاية المختص النفسي غير متاحة في هذا الوقت

المراجع

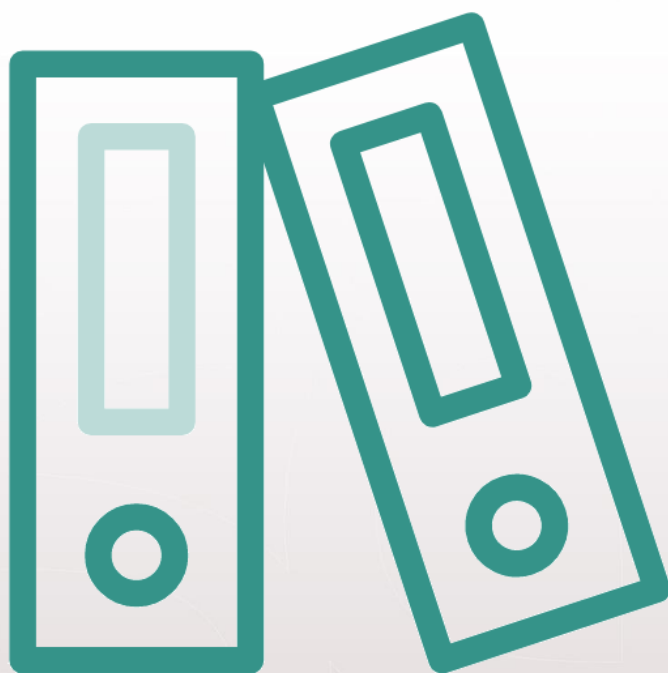


- البشراوي، شاكِر، والعزاوي، سالم. (٢٠١٨). *المرونة النفسية وتوجهها نحو الحياة والسلك الدراسي للطلاب الجامعيين*. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ١٢(٢٥). □□
- بيتي، كُنشَنر، انتوني، جورم ، عبد الحميد، الحبيب، جمال، عثمان و هيفاء، العشوي (١٤٣٦). *دليل المساعدة النفسية الأولية*. مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر: الرياض.
- خصاونة، آمنة حكمت. (٢٠٢٠). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك*. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد (١١) - العدد (٣٠) - نيسان.
- خلف، علي صبحي. (٢٠١٢). *دليل الطلبة للتوجيه والإرشاد التربوي*. مجلة دار الكتب والوثائق ببغداد (٦٤٠). مطبعة العلم للجميع، بغداد.
- خمان، سعيدة. (٢٠١٦). *السلوك الصحي وعلاقته بالصحة النفسية لدى المصابين بالأمراض المزمنة* [رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن مهيدي]. الجزائر.
- الخواجة، عبد الفتاح. (٢٠١٠). *مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. دار البداية، عمان.
- زهران، حامد. (٢٠٠٥). *الصحة النفسية*. ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- العاسمي ، رياض نايل. (٢٠١٥). *دور التربية في تنمية الحكمة في المنهج المدرسي*. مجلة نقد وتنوير، فبراير.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (٢٠١١). *علم النفس الإرشادي*. دار المسيرة للطباعة والنشر. □
- عامر، أحمد محمد. (٢٠٠٨). *أصول علم النفس في ضوء الإسلام*. دار حورس الدولية للنشر والتوزيع.

- عبد الله، نشوة عبد المنعم. (٢٠٢١). الاندماج المدرسي في ضوء متغيري الطفو الأكاديمي والاستشارة الفأئقة لدى طلبة مدرسة المتفوقين الثانوية في العلوم والتكنولوجيا STEM. مجلة كلية التربية، عدد ديسمبر-ج ٢٠٢١-٧ (٩٢).
- العمر، عرين. (٢٠٢٣، يوليو ١١). ماهي أهم مهارات المعلم الناجح؟. الموقع الإلكتروني <https://eijaby.com>.
- الغامدي، حصة والحبیب، عبد الحمید. (١٤٤٣). دليل الصحة النفسية في بيئة العمل. مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، الرياض.
- غراب، هشام أحمد. (٢٠١٥). الصحة النفسية للطفل. دار الكتب العلمية، لبنان.
- القصاص، بسام عمر. (٢٠٢٣). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة. مجلة جامعة الأقصى - سلسلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٦) - العدد (١) يناير.
- القوصي، عبد العزيز. (١٩٧٥). أسس الصحة النفسية. دار النهضة العربية. القاهرة.
- كفاي، علاء الدين. (٢٠١٢). الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- مادي، منال، والسعود، لبنى عبد الرحمن. (٢٠١٨). تقدير الذات وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية الاميرة عالية الجامعية. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس ٢٤٧، العدد (٤٢). الجزء (٢).
- نحوي، عائشة. (٢٠١٠). العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية. جامعة الإخوة منتوري قسنطينة: الجزائر.
- وزارة التعليم. (١٤٢٨). دليل التربويين لرعاية السلوك وتقويمه. المملكة العربية السعودية.
- وزارة التعليم. (١٤٤٤). دليل التدخلات التربوية (الخطة التشغيلية لبرامج وخدمات التوجيه الطلابي). المملكة العربية السعودية.

- Mental health in schools: a manual / World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean،Cairo. 2021
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International journal of mental health and addiction*, 16(4), 1000-1015 .
- Hsu, S. K. (2015). Exploring Teacher's Role in Students' Internet Overuse Problems: Instructional strategies and emotional support. *Research of Educational Communications and Technology*, (112), 1-18.
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- World Health Organization. (2021). *Mental health in schools: a manual / World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean*. <https://iris.who.int/handle/10665/347512>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International journal of mental health and addiction*, 16(4), 1000-1015. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- Hsu, S. K. (2015). Exploring Teacher's Role in Students' Internet Overuse Problems: Instructional strategies and emotional support. *Research of Educational Communications and Technology*, (112), 1-18
- Mental disorders. (2022). *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

الملاحق





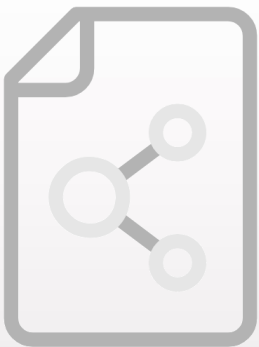
1

استمارة التقييم
البعدي



2

نموذج إجابة استمارة
التقييم القبلي والبعدي



3

قائمة بالمقاطع المرئية في
البرنامج والإثرائية

استمارة التقييم البعدي

معلومات عامة:

• جنس المتدرب: ذكر أنثى

• عدد سنوات الخبرة: أقل من خمس سنوات من ٥ - إلى ١٠ سنوات أكثر من ١٠ سنوات

فيما يلي بعض العبارات حول الصحة النفسية والاضطرابات السلوكية والنفسية، اختر الإجابة التي تعتقد أنها مناسبة:

م	العبارات	صح	خطأ	غير متأكد
١	الوقاية النفسية الأولية تقدم لجميع الطلبة على حد السواء			
٢	يُعد المنهج الوقائي بتنمية قدرات الطلبة وزيادة كفاءتهم			
٣	تتمثل مستويات المنهج الوقائي في الوقاية الأولية والثانوية			
٤	يختلف مستوى احتياج الطلبة للتدخلات النفسية وفقاً لشدة الأعراض وتكرارها			
٥	لا يوجد فرق بين الرعاية النفسية الأولية والإلزامية			
٦	يقدم الوقاية النفسية الأولية للمتخصصين في المجال النفسي			
٧	التقبل والصدق والتفهم أحد الاستراتيجيات العامة للتعامل مع حالات الطلبة المختلفة			
٨	لا يوجد خط رجعة بعد إصابة الطلبة بالاضطرابات النفسية فلا يمكن علاجها أو التخفيف من حدتها			
٩	تظهر الكفاءة الذاتية لدى الطالب بقدرته على القيام بأي مهمة تطلب منه			
١٠	للمعلم دور أساسي في تنمية تقدير الذات لدى الطلبة			
١١	استمرار ظهور الأعراض مع شدتها مما يؤثر على ممارسة الحياة بشكل طبيعي قد يكون مؤشر لوجود مشكلة نفسية تحتاج إلى تدخل			
١٢	يعتبر القلق بكافة أنواعه من أكثر المشكلات النفسية الشائعة في البيئة المدرسية			
١٣	توفير البيئة الصفية الآمنة أحد الإجراءات التي لابد للموجه الطلابي اتخاذها للحد من مشكلة قلق الطلبة			
١٤	يعبر القلق الاجتماعي عن الخوف الشديد من الانفصال عن الوالدين أو من يقوم بالرعاية			
١٥	يتوجب على الموجه الطلابي توعية أولياء الأمور والمجتمع المدرسي بموضوعات المشكلات النفسية			
١٦	وصف إكثار الأبناء الذين يمارسون الألعاب الإلكترونية بالإدمان يعد مبالغة غير مقبولة حتى وإن أثرت على أنشطته الحياتية الأخرى			
١٧	النمط المستمر من السلوك الذي يتم فيه تجاهل الحقوق الأساسية للآخرين والتصرف بطرق غير مقبولة اجتماعياً عادة ما تكون خطرة يسمى اضطراب المسلك			
١٨	الحزن والاكتئاب وجهان لعملة واحدة			
١٩	عندما يعبر الطالب أنه يسمع أو يرى شيئاً غير موجود باستمرار فلا بد من تجاهله			
٢٠	التهديد بإيذاء أو قتل النفس والتحدث أو الكتابة عن الموت والانتحار قد تدل على وجود أفكار انتحارية لدى الطالب			
٢١	الإصغاء دون إصدار أحكام وتقديم الدعم والمعلومات وتشجيع الحصول على المساعدة المهنية المناسبة استراتيجيات عامة تفيد في التخفيف من الاضطرابات النفسية المختلفة			
٢٢	يشارك كلاً من المعلم والموجه الطلابي والطالب وكذلك ولي الأمر في مهمة احتواء الطلبة ذوي الاضطرابات النفسية من خلال أدوار محددة			

نموذج إجابة استمارة التقييم القبلي والبعدي

معلومات عامة:

• جنس المتدرب: ذكر أنثى

• عدد سنوات الخبرة: أقل من خمس سنوات من ٥ - إلى ١٠ سنوات أكثر من ١٠ سنوات

فيما يلي بعض العبارات حول الصحة النفسية والاضطرابات السلوكية والنفسية، اختر الإجابة التي تعتقد أنها مناسبة:

م	العبارات	صح	خطأ	غير متأكد
١	الوقاية النفسية الأولية تقدم لجميع الطلبة على حد السواء	✓		
٢	يُعد المنهج الوقائي بتنمية قدرات الطلبة وزيادة كفاءتهم	✓		
٣	تتمثل مستويات المنهج الوقائي في الوقاية الأولية والثانوية		✓	
٤	يختلف مستوى احتياج الطلبة للتدخلات النفسية وفقاً لشدة الأعراض وتكرارها	✓		
٥	لا يوجد فرق بين الرعاية النفسية الأولية والإلزامية		✓	
٦	يقدم الوقاية النفسية الأولية المتخصصين في المجال النفسي		✓	
٧	التقبل والصدق والتفهم أحد الاستراتيجيات العامة للتعامل مع حالات الطلبة المختلفة	✓		
٨	لا يوجد خط رجعة بعد إصابة الطلبة بالاضطرابات النفسية فلا يمكن علاجها أو التخفيف من حدتها		✓	
٩	تظهر الكفاءة الذاتية لدى الطالب بقدرته على القيام بأي مهمة تطلب منه	✓		
١٠	للمعلم دور أساسي في تنمية تقدير الذات لدى الطلبة	✓		
١١	استمرار ظهور الأعراض مع شدتها مما يؤثر على ممارسة الحياة بشكل طبيعي قد يكون مؤشر لوجود مشكلة نفسية تحتاج إلى تدخل	✓		
١٢	يعتبر القلق بكافة أنواعه من أكثر المشكلات النفسية الشائعة في البيئة المدرسية	✓		
١٣	توفير البيئة الصفية الآمنة أحد الإجراءات التي لابد للموجه الطلابي اتخاذها للحد من مشكلة قلق الطلبة		✓	
١٤	يعبر القلق الاجتماعي عن الخوف الشديد من الانفصال عن الوالدين أو من يقوم بالرعاية		✓	
١٥	يتوجب على الموجه الطلابي توعية أولياء الأمور والمجتمع المدرسي بموضوعات المشكلات النفسية	✓		
١٦	وصف إكثار الأبناء الذين يمارسون الألعاب الإلكترونية بالإدمان يعد مبالغة غير مقبولة حتى وإن أثرت على أنشطته الحياتية الأخرى		✓	
١٧	النمط المستمر من السلوك الذي يتم فيه تجاهل الحقوق الأساسية للآخرين والتصرف بطرق غير مقبولة اجتماعياً عادة ما تكون خطرة يسمى اضطراب المسلك	✓		
١٨	الحزن والاكتئاب وجهان لعملة واحدة	✓		
١٩	عندما يعبر الطالب أنه يسمع أو يرى شيئاً غير موجود باستمرار فلا بد من تجاهله		✓	
٢٠	التهديد بإيذاء أو قتل النفس والتحدث أو الكتابة عن الموت والانتحار قد تدل على وجود أفكار انتحارية لدى الطالب	✓		
٢١	الاصغاء دون إصدار أحكام وتقديم الدعم والمعلومات وتشجيع الحصول على المساعدة المهنية المناسبة استراتيجيات عامة تفيد في التخفيف من الاضطرابات النفسية المختلفة	✓		
٢٢	يشارك كلاً من المعلم والموجه الطلابي والطالب وكذلك ولي الأمر في مهمة احتواء الطلبة ذوي الاضطرابات النفسية من خلال أدوار محددة	✓		

قائمة بالمقاطع المرئية في البرنامج والإثرائية

الموضوع	عنوان الفيديو	الباركود
الصحة النفسية	حقائق عالمية عن الصحة النفسية	
الرعاية النفسية الأولية	المساعدة النفسية الأولية	
القلق	خطوات تمرين الاسترخاء العضلي	
	خطوات عملية لاسترخاء العضلات	
القلق الاجتماعي	القلق الاجتماعي	
إدمان الألعاب الإلكترونية	إدمان ألعاب الفيديو	
	مخاطر إدمان ألعاب الفيديو	
	كلها ساعتين	

قائمة بالمقاطع المرئية في البرنامج والإثرائية

الموضوع	عنوان الفيديو	الباركود
فرط الحركة وتشتت الانتباه	خطوات لوالدي الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه	
كرب ما بعد الصدمة	كرب ما بعد الصدمة	
	تجربة كرب ما بعد الصدمة	
الاكتئاب	الاكتئاب	
	كيف تعرف أن شخصاً يعاني من الاكتئاب	
	كيف تقاوم خطر الاكتئاب في حياتك	

قائمة بالمقاطع المرئية في البرنامج والإثرائية

الموضوع	عنوان الفيديو	الباركود
الاكتئاب	أعراض تشير إلى الإصابة بالاكتئاب	
	علامات خفية دالة على الاكتئاب	
	كيف يمكن لمريض الاكتئاب أن يعزز ثقته بنفسه	
أفكار ومحاولات الانتحار	من يفكر بالانتحار كيف تساعد	
الذهان	مقابلة عن الذهان	

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



وزارة التعليم
Ministry of Education