



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة وهران (2) محمد بن احمد
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علوم التربية

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه المرسومة بـ:—:

إقتراح برنامج إرشادي مبني على اللعب للتخفيف من حدة الخجل من أجل
تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى طفل الروضة

تحت إشراف :
د. مرياح فاطمة الزهراء

إعداد الطالبة :
بن أحمد هجيرة

أعضاء لجنة المناقشة

مناقشة
رئيسة

- د. جفال مريم
- د. غياة حياة

2018/2019

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أيام مضت من عمرنا بدأناها بخطوة و ها نحن اليوم نقطف ثمار مسيرة أعوام كان هدفنا فيها واضحا و كنا نسعى في كل يوم لتحقيقه ، و ها نحن وصلنا و بيدنا شعلة علم و سنحرص عليها كل الحرص حتى لا تنطفئ و شكرا لله أولا و أخيرا على أن وفقنا و ساعدنا على ذلك .

أهدي تخرجي إلى :

معلم البشرية أجمعين الهدي الأمين صلى الله عليه وسلم .

إلى روح أبي الطاهرة التي سكنت زرقاة السماء الذي علمني الصعود و عيناه تراقبني ،
نم قرير العين فابنتك تخرجت و حققت حلمك .

إلى نبع الحنان حفظها الله التي صنعت مني امرأة قادرة على مواجهة الحياة ، شكرا لك
بحجم السماء .

إلى زوجي ومن رسمت معه حياتي بن جريو سجراري محمد الذي لطالما كان سندنا لي .
إلى كل من تمنوا لي النجاح و التوفيق من عائلتي و عائلة زوجي و خاصة أختي خديجة
و أسرتها .

إلى صديقاتي الحبيبات : أحلام و سمية و هاجر و نجاة و بشرى .
و في الأخير إلى كل الذين يؤمنون بأن مستقبل أمتنا مرهون بحسن تربية أطفالنا .

شكر

مههما تقدمنا و فتحت أمامنا الطرق و وصلنا لكل ما نحلم به ، علينا أن نتذكر من كانو السبب بنجاحنا، من ساندنا و أمسك بيدنا للإستمرار ، من وجودهم حفزنا و شجعنا .

كلمة شكر و عرفان ... إلى صاحبة القلب الطيب ... إلى صاحبة الإبتسامة الجميلة ... إلى صاحبة التميز و الأفكار النيرة : مرياح فاطمة الزهراء
شكرا لك على عطائك، سعيك، مساندتك، و وقوفك بجانبى.

دون أن أنسى القسم التحضيري مملكة وفاء ، روضة سلسبيل ، روضة ملاك

و في الأخير أتمنى أن يكون هذا العمل نافعا لكل طالب علم و بالخصوص أولائك الطلبة المتربصين و المقبلين على التخرج.

ملخص البحث :

تناولت هذه الدراسة محاولة معرفة ما مدى تأثير الخجل على التوافق الإجتماعي لطفل ما قبل المدرسة ، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 مربية من قسم التحضيري ، تم انتقاؤهم بصورة قصدية من قسم التحضيري بدائرة عيون الترك – وهران – حيث توفرت فيهم جميع خصائص العينة المراد دراستها،

و من خلال تطبيق الإستمارة التي كانت حول هل يعاني أطفال الروضة من الخجل و هل للعب دور في التخفيف من شدة الخجل.

و هنا تظهر أهمية الإهتمام بهذا الموضوع من طرف المربون منذ مرحلة تكوينهم الأولى .

كلما قل معدل الخجل عند الطفل كلما زاد توافقه إجتماعي.

و من هنا سنعمل على إنشاء برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الخجل عند الطفل من أجل تحقيق التوافق الإجتماعي.

ف نجد أن هذا البرنامج الإرشادي سيعمل على التخفيف من الخجل من خلال :

الخفض من نسبة القلق و الخوف.

ضبط التوترات

الإبتعاد عن الوحدة و الإنعزال

محاولة إدماج الطفل في الحياة مع أقرانه

مواجهة اناس و الأخذ و العطاء معهم.

تعزيز الثقة بالنفس

البروز و المشاركة.

الإعتماد على النفس.

تكوين علاقات و صداقات.

قائمة المحتويات

الاهداء.....	ا
شكر وتقدير.....	ب
ملخص البحث.....	ج
قائمة المحتويات.....	د
مقدمة.....	01

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

تمهيد.....	03
إشكالية البحث.....	04
فرضيات البحث.....	06
دواعي إختيار البحث.....	07
أهداف البحث.....	07
المفاهيم الإجرائية.....	08

الفصل: الثاني الخجل

تمهيد.....	10
تعريف الخجل.....	11
الفرق بين الخجل و الحياء.....	13
مكونات الخجل.....	14
أسباب الخجل عند الأطفال.....	15
أشكال الخجل.....	16
أعراض الخجل و مظاهره.....	18
صفات الشخص الخجول.....	18
النظريات المفسرة للخجل.....	18

- 19.....أضرار الخجل
- 19.....الوقاية من الخجل
- 20.....الأساليب العلاجية للخجل
- 22.....خلاصة

الفصل الثالث: العلاج باللعب

- 24.....مفهوم الطفولة
- 24.....مفهوم العلاج باللعب
- 26.....أهمية اللعب عند الأطفال
- 30.....الأمور التي تستدعي إدخال الطفل في برنامج اللعب
- 30.....دور اللعب في تنمية مهارات الطفل الإجتماعية
- 31.....نظريات اللعب
- 33.....استخدام اللعب في العلاج
- 34.....اساليب العلاج باللعب

الفصل الرابع: التوافق النفسي الإجتماعي

- 37.....تمهيد
- 38.....تعريف التوافق
- 39.....عناصر التوافق
- 41.....أبعاد التوافق الإجتماعي
- 46.....خلاصة

الفصل الخامس: الدراسة الإستطلاعية:

- 49.....- أهدافها
- 49.....- إجراءاتها

- 49..... حدودها -
- 49..... نتائج الدراسة -
- 50..... الدراسة الأساسية: -
- 50..... منهج الدراسة -
- 50..... حدودها -
- 50..... عينة الدراسة -
- 51..... أداة البحث -
- 51..... صدق الأداة -
- 52..... الخاتمة -

الفصل السادس: عرض النتائج و تفسيرها

- 54..... تمهيد -
- 54..... عرض نتائج الفرضية الأولى و تفسيرها -
- 55..... عرض نتائج الفرضية الثانية و تفسيرها -
- الخلاصة العامة -
- 57..... استنتاج عام..... -
- 58..... اقتراحات و توصيات -
- 59..... اقتراح البرنامج الإرشادي -
- المراجع
- الملاحق

مقدمة عامة :

عالم الطفولة أو مملكة الطفل اهم ما يشغل بال الأباء والمربين و كما قالوا : أولادنا أكبادنا تمشي على الأرض.

و الحقيقة التي يدركها الجميع أن الأطفال هم رجال المستقبل و نسأؤه، و لا يقوم مجتمع ناجح إلا بقوة أفراده..و لكن أين تكمن مواطن القوة التي نعيها ..؟

ليست هناك قوة بالمعنى الصحيح إلا التي تنشأ بالتربية السليمة. و صناع هذه التربية هم الأباء و المربون ، و لن يضار مجتمع إلا بتقصير أو إهمال في حق الصغار و الأسباب كثيرة ..من ذلك وضع المهتمون بالتربية الحديثة و خاصة تربية الطفل أصولا يعتمد عليها الأباء و المربون حيث يبدوون مع الطفل منذ ولادته و حتى البلوغ على أن تحثوي الرعاية البيت و الحضانه .

هذا و يمتاز الطفل عادة في المراحل العمرية المبكرة بالعديد من المظاهر السلوكية و التي تبدو في بعض ملامحها على أنها دلائل اضطراب مثل كثرة الحركة ، عدم العناية بالذات عدم الإنتباه الخوف ، العدوانية ، الغضب، مص الأصابع ، الخجل و الذي سنركز عليه من خلال هذه الدراسة ، و مثل هذه المظاهر قد تكون طبيعية تنسجم مع خصائصهم النمائية ، حيث تظهر في إطار محدود و في أوقات محدودة ، إذ أنها تتلاشى تدريجيا مع النضج عبر مراحل النمو اللاحقة ، حيث أنها لا تشكل أي خطر على تكيف الأطفال الإجتماعي . و لكن عندما تتفاقم مثل هذه الأعراض و المظاهر و تزداد في حدتها و معدل تكرارها و استمراريتها ، عندها تصبح مظهرا حقيقيا من مظاهر الإضطراب الإنفعالي و السلوكي الذي يستوجب منا الإنتباه و الإهتمام و البحث عن أسبابه و علاجه.

تتباين أنواع الإضطرابات الإنفعالية و السلوكية التي يعاني منها الأطفال من حيث شدتها، فمنها الشديدة و المعتدلة أو البسيطة، كما أنها تتنوع من حيث أسبابها و طبيعتها و مظاهرها ، فتتجلى في شكل مشكلة نفسية كالعزلة و الإنطواء و الخوف و الخجل و غيرها من الإضطرابات الأخرى.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

تمهيد

إشكالية البحث

فرضيات البحث

دواعي إختيار البحث

أهداف البحث

المفاهيم الإجرائية

تمهيد :

يعاني الأطفال من مشكلات نفسية و سلوكية عديدة ، البعض منها يعد غائبا و البعض الآخر يعد اضطرابا نفسيا أو سلوكيا .

و نظرا لما لمرحلة الطفولة من أهمية قصوى بين مراحل النمو المختلفة لدى الفرد و بناء الدعائم الأساسية لشخصية الفرد، ومن ثم فقد تتجه الشخصية نحو السوية أو نحو المرضى فيما بعد.

فعلى القائمين على تربية الطفل الفهم العميق و الجيد لمشكلات الأطفال و محاولة إيجاد الحلول المناسبة للتدخل الإيجابي في تعديل سلوك هؤلاء الأطفال المضطربون سلوكيا و إنفعاليا.

إن العلاقة بين الخجل و التوافق الإجتماعي هي علاقة سلبية ، حيث أن ارتفاع معدل الخجل ينقص من قدرة الطفل على التكيف إجتماعيا.

إشكالية البحث :

إن الأطفال الخجولين دائماً يتجنبون الآخرين وهم دائماً خائفين غير واثقين ومتواضعين وخجولين ومهزومين ومتمردين ولا يعرضون أنفسهم للمواقف , إنهم ينكمشون من الألفة أو من الاتصال مع الآخرين، هم غالباً ساكتون يتكلمون بلطف ويتجنبون وسائل الاتصال كالنظر في وجه الآخرين ، يعتبرهم الآخرون قاسين ويجب اجتنابهم وهذا يقودهم إلى مزيد من الخجل وأنهم نادراً ما يسببون مشاكل في المدرسة وغالباً لا يلاحظهم أحد وبالخصوص في المجال الدراسي ، إن بعض تصرفات الراشدين تعزز وجود الخجل عندهم وفي رأيهم أن الأطفال يحب أن يشاهدوا ولا يسمعوا... وفي المواقف التي تبدو صعبة ينسحب هؤلاء الأطفال، وغالباً ما يغادرون المكان ، إن الأطفال الخجولين قبل ذهابهم إلى المدرسة أو الروضة يجدون صعوبة بالاشتراك مع الآخرين (شيفر وملمان، 1999 ، 145) . وحسب الباحثة مایسة أحمد النیال : " إن الخجل حالة طبيعية في كثير من الاحیان، فبعض الأطفال يظهرن نوعاً من الخجل والاعتماد على الأهل عند لقاء الأقبارب أو الأصدقاء أو الغرباء ، ولكن عندما يكون الخجل شديداً ويستمر لفترة طويلة ، عندئذ يمكن أن يسمى الخجل بالاضطراب التجنبي أو الهروبي ، فالطفل الخجول عادةً يتحاشى الآخرين ، ويعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع زملائه في الروضة والمدرسة والمجتمع ، ويعيش منطوياً على نفسه بعيداً عن الآخرين ويتكلم بصوت منخفض ويتلعثم ويحمر وجهه وأذناه ، بالرغم من أنه طبيعي ونشط في منزله وبين ذويه " (عبد اللاوي ، 2012 ، 41).

وقد تستمر حالة الخجل إلى أن تصبح في مراحل متأخرة من العمر وهذا ما جاءت به شيماء علي خميس (2010) في دراستها المعنونة السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المراحل الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط والتي كانت نتائجها كالتالي : امتلاك عينة البحث لمستوى مرتفع من الخجل، وعليه لا يجب الاستخفاف في موضوع الخجل لكي لا يؤثر سلباً على الفرد مستقبلاً في حياته الاجتماعية ، فالعلاج في المراحل العمرية الأولى هو أفضل وسيلة للتخفيف من الخجل ويعتبر انخراط الطفل الذي يعاني من الخجل في مجموعات اللعب أحد الأساليب الهامة للوقاية، هذا ما أشارت إليه دراسة السيد خالد عبد الرزاق (2001) تحت عنوان فاعلية استخدام أنواع مختلفة من اللعب في تعديل اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة والتي كانت نتائجها أن اللعب الحر هو أكثر

أنواع اللعب فاعلية في تعديل السلوك لدى طفل الروضة (دفي ، 2015 ، ص15) .

وتؤكد الدراسات الحديثة أن لعب الأطفال هو أفضل وسائل تحقيق النمو الشامل المتكامل للطفل ففي أثناء اللعب المختلفة التي تثري إمكانياته العقلية والمعرفية وتكسبه مهارات التفكير المختلفة وتنمي الوظائف العقلية العليا كالتذكر والتفكير والإدراك ، كما عرفه **بياجيه** : " بأنه عملية التمثيل لمعطيات البيئة من النشاط والحركة وهو وسيلة فعالة لتسهيل عملية التمثيل لمحتوى التعلم " (هاني ، 2000 ، ص3) .

كما يرى " **بروند** " أنه عندما يلعب الأطفال فهم لا يهتمون بتحقيق هدف معين وإنما يخبرون تركيبات سلوكية غير عادية قد لا يخبرونها لو كانوا تحت ضغط تحقيق هدف ويستخدم الأطفال هذه التركيبات السلوكية لحل مشكلات حقيقية في الحياة " (هاني ، 2000 ، ص9) .

هذا ما أشارت إليه دراسة **فوزي يوسف (1994)** والتي تهدف إلى خفض مستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية باستخدام اللعب التمثيلي وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 30 طفل تتراوح أعمارهم بين 10 إلى 11 درجة وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة لفاعلية استخدام اللعب التمثيلي مما أدى إلى خفض مستوى القلق من لدى الأطفال من تلاميذ المرحلة الابتدائية (دفي ، 2015 ، ص 154).

في حين نجد دراسة **دفي جمال (2015)** الموسومة ب **سيكولوجية اللعب ودورها في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة** . هدفت الدراسة إلى التعرف على دور اللعب في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

ليس للعب دور في خفض السلوك العدواني لدى الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة .

على ضوء الدراسات السابقة نجد البعض يؤكد دور العلاج في اللعب في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي والبعض الآخر ينفي دوره ، وفي هذا الصدد ستحاول الباحثة إيجاد موقع لهذه الدراسة وذلك من خلال طرح التساؤل التالي :

-هل للعلاج باللعب دور في التخفيف من الخجل لأجل تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى طفل الروضة ؟

ومن هنا ننطلق في الإشكالية التالية :

الإشكالية الرئيسية :

هل يوجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الخجل و التوافق الإجتماعي لدى طفل الروضة ؟

الإشكالية الفرعية :

هل هناك فروق دالة إحصائيا بين الأطفال الغير خجولين و الأطفال الخجولين من حيث التوافق الإجتماعي؟

الفرضيات :

الفرضية الرئيسية :

يوجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الخجل و التوافق الإجتماعي لدى الطفل.

الفرضيات الفرعية :

هناك فروق دالة إحصائيا بين الأطفال الغير خجولين و الأطفال الخجولين من حيث التوافق الإجتماعي.

دواعي اختيار البحث :

الحديث عن الطفولة حديث عن الأحباب ، و فلذات الأكباد ، كما تجيش بذلك عقول كل والدين، وتنبض به قلوبهما.

و هو من المنظور المجتمعي حديث عن المستقبل فالأطفال أملهم ، و هم صانعو حضارته ، جيلا بعد جيل.

لذلك تصبح رعاية أطفالنا منذ الولادة ، بل قبلها و هم أجنة في بطون أمهاتهم مسؤولة أسرية ذاتية ، تلتحم عضويا بواجبات مجتمعية .

نسعد بالبراعم حين تتفتح زهورا عطرة ، و يهنأ بهم الوطن حين يكتمل نموهم ، ذكورا و إناثا و حين يشقون طريق حياتهم ، بالخبز و الكرامة، ليصبحو رصيذا و موردا لعافيته و تجده، و لتمثل طاقتهم البشرية أعز و أعلى ما يمتلك الوطن من رؤوس أموال. ما و من ثم تكاثرت الكتابات و البحوث و الندوات في ساحات الوطن العربي، تعالج قضايا الطفولة في مختلف مراحل نموها ، و من مختلف جوانبها الصحية و الغذائية و الإجتماعية و النفسية و الروحية

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى توضيح العلاقة بين التخفيف من الخجل و تأثيره على التوافق الإجتماعي ، ويسعى أيضا إلى وضع برنامج إرشادي للخفض من نسبة الخجل لتحقيق التوافق الإجتماعي عند الطفل . و كذا تبين مدى أهمية التخفيف من حدة الخجل و انعكاساته على التكيف الإجتماعي للطفل مقارنة بالأطفال الغير خجولين.

أهمية البحث :

تعزيز و إثراء الجانب العلمي لعلم النفس التربوي، خاصة و أن هذا البحث يشكل مادة علمية لجميع الأطراف ذات العلاقة بالطفل للإستفادة منها في التعرف على اضطراب الخجل الذي يعاني منه الأطفال من حيث أسبابه و أعراضه و كيفية علاجه و كذا انعكاساته على التكيف الإجتماعي للطفل. بحيث يمكن للمختصين النفسيين و المرشدين و أخصائي التربية و المعلمون و العاملين في الخدمة الإجتماعية و الأباء و الأمهات الإستفادة منه في تربية الأطفال و مساعدتهم على التكيف السليم و مساعدتهم على التعلم و النمو و التطور. و كأني جهد بشري فهو لا يخلو من النقص أو بعض العيوب و إنني لأعتذر على ذلك و أرجو الله العلي العظيم أن يحقق هذا البحث الأهداف المتوخاة منه.

المفاهيم الإجرائية :

- 1 الخجل :** هو الدرجة التي يحصل عليها الطفل بعد إجابته على فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة.
- 2 التوافق الإجتماعي :** هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في المقياس المستخدم.
- 3 اللعب :** هو نشاط موجه او غير موجه يقوم به الطفل لأجل تحقيق المتعة و التسلية.

الفصل: الثاني الخجل

تمهيد

تعريف الخجل

الفرق بين الخجل و الحياء

مكونات الخجل

أسباب الخجل عند الأطفال

أشكال الخجل

أعراض الخجل و مظاهره

صفات الشخص الخجول

النظريات المفسرة للخجل

أضرار الخجل

الوقاية من الخجل

الأساليب العلاجية للخجل

خلاصة

تمهيد:

إن الفرد يواجه خلال حياته اليومية مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية على مواجهة التحديات و التأقلم مع التغيرات التي تطرأ على البيئة مما يؤثر على حياته، و الملاحظ أن بعض الأفراد ليست لديهم القدرة على مواجهة التحديات بسبب الخجل، و الذي يعتبر ظاهرة واسعة الإنتشار بين الأطفال و المراهقين و الراشدين، فهو ظاهرة تستحق الدراسة و العلاج، لمل له من أثار سلبية و كل هذا ما سيتم توضيحه من خلال هذا الفصل بالتطرق لمفاهيم الخجل والفرق بين الخجل و الحياء ، أشكاله، أسبابه، أعراضه، النظريات المفسرة له، و كذا الأساليب العلاجية.

تعريف الخجل

الخجل في اللغة

خجل ، استحياء و دهش و بقى ساكنا لا يتكلم و لا يتحرك ، و الخجل محركه أن يتلبس الأمر على الرجل فلا يدري كيف المخرج منه (قاموس المحيط ، 1978 : 1281)

الخجل اصطلاحا

إن معظم تعريفات الخجل تدور حول القلق الشديد و المخاوف الزائدة من المواقف الاجتماعية و في أثنائها ، و يرجع هذا التباين في وجهات النظر الخاصة بتعريف الخجل إلى طبيعته المركبة و من هذه التعريفات ما يلي :

عرف **الدريني** الخجل بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي ، مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة و يكون الخجل مصحوبا بعدة مظاهر منها الشعور بالقلق و عدم الارتياح و هو ما يؤدي إلى الصمت و الانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي و يكون أيضا مصحوبا بالشعور بالحساسية**للذات و التعاسة و الانشغال بالذات .(الدريني ، 1988 : 7)

و يعرف **جونز و برجز و سميث** الخجل بأنه استجابات تدل على عدم الراحة و الكف و القلق و التحفظ في وجود الآخرين و يؤكدون أيضا بان الخجل يتعلق بشكل أساسي بالتهديد في المواقف الاجتماعية الشخصية (Jons ,Briggs and Smith ,1986 : 626)

و عرفه كل من **تيرنر و بيدل و تانسلي** (Tunner ,Beidel and Townsley) بان الأفراد الخجولين يصفهم عامة الناس بأنهم من تظهر عليهم مشاعر عدم الارتياح و التوتر في المواقف الاجتماعية ، و يبدو عليهم أنهم يحجمون عن المشاركة في المحادثة الاجتماعية ، على الرغم من أنهم في حقيقة الأمر يتوقون إلى الانخراط في الحديث مع الآخرين .(حمادة و عبد اللطيف ، 1999 : 128)

و عرفه **الشربيني** بأنه يطلق على حالة الخجل الشديد ، و الطفل الخجول عادة يتحاشى الآخرين ، ويتم ترويعه بسهولة و لا يثق بالغير ، و هو متمرد في الإقدام و الالتزام ، و لا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية مفضلا البعد أو الصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء و عادة ما يتلجج و يحمر وجهه ، و كذا أدناه .(الشربيني ، 2001 : 90)

إن اشد الانفعالات تأثيراً في التفكير والتذكر والانتباه والعمليات العقلية الأخرى هو الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بهما من قلق وخجل وارتباك وان الخجل هو إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به وقد ينشأ الخجل من الشعور المرهق بالذات وهو اتجاه نفسي خاص وحالة عقلية انفعالية تتميز بالشعور بالضيق في اجتماع الخجل بالناس (السيد , 1992 : 309) .

والخجل مشكلة تؤثر في شخصية الفرد وتشل طاقاته وتحد من سلوكه الاجتماعي والنفسي ولذا ينبغي دراسته بصورة علمية من أجل تحديد مدها والتعرف على حجمه و إعداد البرامج والأساليب الإرشادية والفعالة لمعالجته .

2- الفرق بين الخجل و الحياء:

سيتم محاولة التفريق بين الخجل و الحياء من خلال الآتي:

الطبيعة الانفعالية حيث يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة الإنسان في وقت مبكر جداً (النملة، 1995: 23) أما الحياء فيعتبر أحد الانفعالات المركبة التي يعتبر الخجل أحد مكوناتها لذا يرى الغزالي بأن "الخجل عنصر بارز في الحياء" (الغزالي، 1988: 169) .

كما يرى عبد الرحمان نملة أيضاً أن للحياء صفة تحكمية في سلوك الإنسان و إن ما يحدث من ردود فعل مصاحبة له كالتغيير و الانكسار و الخوف إنما هي أدوات للتحكم في السلوك تعمل على إبعاده عن الوقوع في الأفعال الخاطئة بينما الخجل يعتبر نوعاً من العجز أو الضعف الملازم للإنسان و الذي ربما يزيد من مسألة التحكم لتصل إلى درجة الإعاقة في التفاعل (النملة، 1955: 22) .

و يشير محارب أن الحياة سلوك إرادي يقصد به احترام الطرف في التفاعل كما يحدث عندما يخفض الطالب صوته أمام أستاذه و ذلك بخلاف الخجل الذي ينتاب الفرد بصورة لا إرادية في معظم الظروف التي يحدث فيها (المحارب، 1994: 131) .

أما الطيب فله رأي آخر في الفرق بين الحياء و الخجل فيقول أن الشخص من خلال الحياء

يكون متحفظاً حذراً بدرجة ما و أغلب الناس لديهم هذا الحياء حيث يؤدي وظيفة وقائية و يجعل الشخص يقدر حجم الخبرات التي سوف يمر بها قبل أن يندفع إليها و تجعله يتوقف قليلاً و يفكر و يحدد المناسب و المرغوب من القول أو العمل في وقت ما .

أما الخجل فهو الخوف الاجتماعي المزمن في كل المواقف الاجتماعية حبة سوداء المألوفة أو غير المألوفة و الذي معه يعاني الفرد ضغوطا نفسية و قلقا شديدا و يعوقه عن أداء عمله بسهولة (الطيب، 1996: 175).

3- مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين (كفافي ، 1994 م ؛ حمادة ، 1999 م ؛ النيال 1999 م) نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي:

1-المكون الإنفعالي ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة التقادي والانسحاب بعيداً عن مصدر التنبيه. (كفافي ، 1994 م) كخفقان القلب واحمرار الوجه وبرودة اليدين. (حمادة ، 1999 م).

2- المكون المعرفي حيث أشار ايزنك وايزنك Eysenck إلى ذلك المكون بأنه انتباه مفرط للذات ، ووعي زائد بالذات ، وصعوبات في الإقناع والاتصال . ((النيال ، 1999 م).

3-المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الاستجابات السوية. (حمادة، 1999 م ص 29).

وأضافت (النيال 1999 م) المكون الوجداني للخجل والمتمثل في: الحساسية ، وضعف الثقة بالنفس ، واضطراب المحافظة على الذات.

أسباب الخجل عند الأطفال :

أ : العيوب الجسمية : مثل الضعف العام و التشوهات الخلقية يأتزان على ثقة الطفل بنفسه و ذلك لعدم قدرته على القيام بما هو مطلوب منه مما يجعل الطفل يميل إلى الإنزواء و الخجل.

ب : أساليب التربية الخاطئة : فالأوان اللذان يعتقدان في الحسد يخفيان إبنهما عن أعين الزائرين حتى سن الخامسة مع إطالة شعره إلى غير ذلك من الأسباب التي تضع حائلا بين الطفل و المجتمع تجعله خجولا، كذلك الإكثار من جزر الطفل و كثرة توبيخه و تأنيبه لأتفه الأسباب مما يثير فيه مشاعر عدم الثقة في النفس الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى الخجل.

ج : الأب قد يكون السبب وراء خجل أبنائه : في حين ينشغل الأب في عملة خاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل يجعل الطفل يبتعد عنه و تتسع الفجوة كلما تقدم في السن و انشغال الأب عن إبنه و بعده عنه يفقده العلاقة الحميمة التي تربطه به فيتجه للخجل.

د : الشعور بالنقص : أحيانا يعاني الطفل من مشاعر النقص و ذلك لعدم وسامته أو عدم تناسق تقاطيع وجهه أو لضعف قدرته العقلية و تحصيله في المدرسة أو لسوء معاملة الوالدين كالتشدد في عقابه، كل ذلك يؤدي إلى الشعور بالنقص ثم تظهر على الطفل مشاعر الخجل و الإنطواء.

هـ : الضعف العام : يقلل من قدرة الطفل علة الإنجاز لذلك يجب معرفة سبب الضعف العام و علاجه.

و : التأخر الدراسي : من المسببات القوية لضعف الثقة بالنفس و بالتالي للخجل و لكن ليس معنى ذلك أن كل تلميذ متأخر دراسيا يكون خجولا فكثير من أوائل الطلبة يعانون من الخجل.

ز : عدم اعتماد الطفل على نفسه : يعتبر عدم تعويد الطفل في الإعتداد على نفسه من أكثر أخطاء الأهل شيوعا لأنهم يحرمون الطفل من ممارسة حقه الطبيعي مما يعرضه للإحساس بالخجل.. أشرف

سعد نخلة ، المشكلات السلوكية و النفسية للأطفال ، 200 ، 201

في حين هناك أسباب أخرى للخجل نذكر منها :

- 1 : مشاعر عدم الأمن التي تحدث نتيجة للحماية الزائدة أو الإهمال أو النقد أو التهديد.
- 2 : تسمية الذات كخجول و التصرف على أساس ذلك و قبول الطفل بفكرة أنه خجول تجعله فعلا يشعر بالخجل بل و ينغمر فيه نتيجة دعم الشعور بالنقص أي تعزيره.
- 3 : الوراثة أو الإعاقة الجسدية و الشعور بالنقص الذي يعترى نفسية الطفل من أقوى مسببات الخجل و

أشكال الخجل :

بين أيزنك وأيزنك (Eysenck & Eysenck 1969) وجود نوعين من الخجل الاجتماعي :

1- الخجل الانطوائي Introverted Shyness: يتميز بالميل للعزلة – لكن توجد لدى الفرد قدرة على العمل بكفاءة ونجاح مع الجماعة إذا اضطر لذلك.

2- الخجل العصابي Neurotic Shyness: ويتميز المصاب به بالقلق الناتج عن الشعور بالدونية، والحساسية للذات عموماً وأثناء مع الرؤساء خصوصاً، وبشدة الهلع Worry من الخبرات التي تشعره بالضعف Humility مع الشعور بالوحدة النفسية – وهذا يؤدي بالفرد إلى التعرض للصراع النفسي بين رغبته في مصاحبة الآخرين، وخوفه من هذه المصاحبة.

• وقد ميز بيلكونيس (Pilkonis 1977) بين نوعين من الخجل :

الخجل العام Public Shyness : ويتميز صاحبه بالشعور بالذاتي بعدم الارتياح وبالاستثارة الداخلية Internal arousal، وبالقلق، وبالحساسية الزائدة للذات، وبالخوف من التقييم السلبي. (حسين الدريني : 1981، 130-131).

• وقد أورد زكريا الشربيني (1993) عدة أشكال للخجل عند الأطفال على النحو التالي :

1- خجل مخالطة الآخرين : ويأخذ شكل النفور من الزملاء أو الأقارب والامتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو حديث. وتمتد الابتعاد عن أماكن وجودهم. وعادة يفضل الطفل الخجول أن يختلط بأطفال أصغر منه حيث لا يمثل هذا الاختلاط بالنسبة له أي إجهاد في التفاعل أو القيادة، وأحياناً يخالط الطفل أطفالاً يشبهونه في الخجل أو الانطواء – ويسهل على الطفل الخجول التعرف على من يشبهونه في الخجل ويكون الحديث بينهم مقتضباً.

2- خجل الحديث : وفيه يلتزم الطفل الصمت وعدم التحدث مع غيره، وتقتصر إجاباته على القبول أو الرفض أو إعلان عدم المعرفة للأمور التي يسأل فيها، ولا ينظر إلى من يحدثه أو يصبح زائع النظرات. ولا يحسن تنسيق ما يقوله أو ربطه، وقد يتلعثم بالرغم من علمه بما يقول ويستطيع الرد.

3- خجل الاجتماعات : حيث يكتفي الطفل بالحديث مع أفراد الأسرة وبعض زملاء الروضة أو المدرسة ويتعد عن المشاركة في اجتماعات أو رحلات أو أنشطة رياضية.

- 4- خجل المظهر : إذ يخجل عندما يرتدي ثوباً جديداً أو عند ارتداء لباس البحر، أو الأكل في مكان عام أو في الشارع، أو عندما يقص شعره أو يغير تسريحة الشعر، أو اللعب على مشهد من الكبار.
- 5- خجل التفاعل مع الكبار : خاصة عند الحوار مع المدرسين أو مدير المدرسة. أو مع البائعين، أو عندما يستقبل اصدقاء الأب أو الأم عند إبلاغ بعض الأمور للآخرين بناء على طلب أحد الوالدين.
- 6- خجل حضور الاحتفالات أو المناسبات : كالأفراح أو أعياد الميلاد وتفصيل العزلة والابتعاد عن مواقع هذه المناسبات وعدم الانخراط فيها.

أعراض الخجل ومظاهره:

رغم تعدد أعراض الخجل ومظاهره ، فإن ثمة ما يجمع بينها في زمرة أعراض تختلف نسبتها من فرد لآخر ومن مستوى إلى آخر ، ومن مثير لآخر ، ومن تلك الأعراض ما يلي:
الأعراض الفيزيولوجية : إحمرار الوجه ، جفاف الحلق ، زيادة خفقان القلب .
2- الأعراض الاجتماعية: (ضعف القدرة على التفاعل أو التواصل ، تفضيل الوحدة ، الرغبة في الإنسحاب).

3-الأعراض الانفعالية والوجدانية: (التوتر ، الخوف ، ضعف الثقة بالنفس)

4-الأعراض المعرفية: (قلة التركيز ، تداخل الأفكار ، ضعف قدرة الفهم).

وعليه فإن جملة تلك الأعراض لا تحدث دفعة واحدة ، بل يحدث بعضها وفقاً لشدة الموقف ، وطبيعة الشخص نفسه ، ودرجة حالة الخجل .(النيال، 1999 ص22 :).

صفات الشخص الخجول:

تحدد بعض صفات الخجول كما يلي:

1-أكثر قلقاً وتوتراً.

2-أقل لباقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي.

3-الميل إلى العزلة.

4-الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص.

5-الميل للصمت حين خروجه عند الجماعة.

النظريات المفسرة للخجل:

أوضحت النيال (1999) م (26 : إلى أن هناك اتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل وأسبابه وتطوره ومن أهم

هذه الاتجاهات ما يلي:

1-الاتجاه التحليلي:

ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية ، فضلاً عن إتصاف الخجول بالعدائية والعدوان.

اتجاه التعلم الاجتماعي:

وفيه يعزو الخجل للقلق الاجتماعي والذي يثير انمطاً من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية ، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي ، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين وميل مزمن لتقويم الذات تقويماً سلبياً.

3-الاتجاه البيئي الأسري

يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل ، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة.

4-الاتجاه الوراثي

ويعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني ، يستمر ملازماً لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثياً بطرق الممارسات الوالدية السالبة ، قد يجعله معرضاً للمعاناة من الخجل المزمن

أضرار الخجل :

أشد أضرار الخجل عند الطفل انه يجعله لا يقوى على الاندماج في الحياة مع زملائه ويمنعه من التعلم من تجارب الحياة كما يجعل سلوكه يتصف بالجمود والخمول في وسطه المدرسي، ويتجنب الاتصال بالأطفال الآخرين ولا يرتبط بصداقات دائمة كما أنه يتعد عن كل طفل أو شخص يوجه له لوماً أو نقداً ولذلك يتسم الطفل الخجول بمحدودية الخبرة الدراسة مما قد يجعله عالية على نفسه، أسرته، ومجتمعه. طريقة التعامل مع الطفل الخجول :

- 1- لا بد قبل كل شيء من تهيئة الجو وبث الطمأنينة بينه وبين الأشخاص الكبار الذين يعيش معهم داخل الأسرة، والمدرسة كي يشعر بالأمان الذي يساعده على الإفصاح عما يساوره من شكوك ومخاوف وقلق.
- 2- العمل على إعادة الثقة بالنفس عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه من خلال بقبول بعض الجوانب التي قد يعاني منها على أساس أن لكل إنسان نقاط ضعف، وكفي يتحقق ذلك لا بد أن يشعر الطفل الخجول بالحب والود لكي يتقبل الأسباب الكامنة وراء خجله سواء كان المعالج طبيبياً نفسياً أم باحثاً اجتماعياً معلماً أم أحد الوالدين.
- 3- على المعالج أن يعمل على اكتشاف مواهب الطفل وجوانب القوة لديه، لان تشجيعه على الافتخار بها يعزز ثقته بنفسه، مع مراعاة عدم اللجوء إلى تدريبه على أنشطة تفوق قدراته العقلية واللفظية في هذه المرحلة.

الوقاية من الخجل:

الوقاية يمكن أن تقي أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات من خلال الوقاية اتباع التعليم الآتية :

- 1- توفر الجو الهادئ للأطفال في البيت، وعدم تعرضهم للمواقف التي تؤثر في نفوسهم وتشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان.
- 2- ينبغي على الأم إخفاء قلقها الزائد ولهفتها على طفلها.
- 3- يتهم الوالدان بتعويد أطفالهما الصغار على الاجتماع بالناس.
- 4- يتدرب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء.
- 5- ابتعاد الوالدين عن التدليل المفرط للطفل، وتعويده على الاعتماد على ذاته في أنه ملابسه وحذائه وغيرهما من الأمور الأخرى.

الأساليب العلاجية للخجل:

فيما يلي بعض الملاحظات التي تفيد الأهل والمهتمين بأمور التربية في مساعدتهم للطفل الخجول المنكمش في المناسبات الاجتماعية :

- 1) إن بعض التوتر والارتباك في المواقف الاجتماعية هو أمر طبيعي عند كثير من الأطفال .. لا تضخم المشكلة .. فالطفل يحتاج لبعض الوقت ليفهم ما يجري حوله وبعض الأمور التي يعتبرها الكبار عادية تكون غير ذلك في عقل الطفل.
- 2) حاول تفهم مشاعر الطفل وأفكاره وقلقه إذا طالت فترة الخجل أو الانكماش التي يمر بها .. راجع درجة التوتر في المنزل أو المدرسة ودرجة الاهتمام والرعاية والتشجيع التي تقدم له. وحاول تعديل الأمور السلبية قدرة الإمكان.
- 3) تجنب دائما إطلاق التسميات والأوصاف غير المفيدة مثل : خجول، خواف، ضعيف .. وغير ذلك.
- 4) شجع مختلف الهوايات عند الطفل .. بما فيها الرياضة والفنون والقدرات اللفظية وغير ذلك.
- 5) تأكد من إعداد الفرص الملائمة للتمرين والتدريب على مواجهة المواقف الاجتماعية والتعامل مع الأطفال الآخرين والكبار .. ومشاركة الطفل في ذلك. واستعمل ما تعرفه من أساليب لتخفيف توتر الطفل خلال هذه المواجهة كالحلوى أو اللعب أو التشجيع اللفظي ويمكنك المشاركة في الموقف والبقاء مع الطفل فترة إلى أن يخف التوتر.

- (6) وفر للطفل مزيداً من فرض التدريب في المنزل وغيره. عشرة دقائق يومياً أو خمسة تتطلب منه أن يتحدث عن موضوع ما أو أن يتلو قصة أو غيرها أمام الأهل أو غيرهم .. تقبل أداءه ولا تكثر من الملاحظات في المراحل الأولى من هذه التمارين.
- (7) تجنب عقاب الطفل وإهانته أمام الآخرين قدر الإمكان.
- (8) أترك للطفل بعض الحرية في اكتشاف ما حوله بنفسه وهو يتعلم من الخطأ والتجربة ومن الإرشادات تقبل بعض الأخطاء ولا تكن خيالياً تريد الكمال التام.
- (9) تذكر أن تكون عوناً للطفل وموجوداً حين الحاجة وأن يفهم الطفل ذلك عند مواجهته لموقف اجتماعي صعب.
- (10) لا تبخل في تشجيع الطفل ومكافأته على سلوكه الاجتماعي الجيد، وإجعل المكافآت مباشرة وغير بعيدة زمنياً .. لأن الطفل لا يفهم الزمن كما يفهمه الكبار.
- (11) لا تيأس في محاولاتك وابدأ بشكل جدي في التغيير وأعزم على الاستمرار، واسأل من حولك من ذوي الخبرة أو الاختصاص عند اللزوم. وتأكد أن كثيراً من الحالات تتحسن مع تقديم العمر وزيادة التجارب الناجحة والثقة في النفس.
- (12) الخجل أمر معقد بحيث لا يمكن أن يفحص بالجملة فلا بد من كشف العقد و ضروب الإحباط و الإذلال و الجروح المعنوية و من كشف تبلورات الخجل ففي الغالب يتجمد الخجل على أحداث سابقة يبقى ثابتاً عليه . و أحداثه السابقة هي بمثابة مسمار مغروس في ماضيه الوجداني (شكشك، 2009، ص 118).

خلاصة:

تعرضت الطالبة في هذا الفصل الى متغير الخجل، و مما سبق ذكره أن الخجل هو حالة إنفعالية تفقد الفرد القدرة على التكيف مع محيطه و تصاحب هذه الحالة ردود أفعال نفسية كالقلق و التوتر، و ردود أفعال فيزيولوجية: كإحمرار الوجه عدم الإنتظام في دقات القلب.

كما تم التمييز بين مكونات الخجل و عرض أهم أسبابه و أشكاله، النظريات المفسرة له، صفات الشخص الخجول، و علاج الخجل الذي من دوره سنقوم بالتعرض الى متغير آخر و هو اللعب.

الفصل الثالث: العلاج باللعب

تمهيد

مفهوم الطفولة

مفهوم العلاج باللعب

أهمية اللعب عند الأطفال

الأمور التي تستدعي إدخال الطفل في برنامج اللعب

دور اللعب في تنمية مهارات الطفل الإجتماعية

نظريات اللعب

استخدام اللعب في العلاج

اساليب العلاج باللعب

تمهيد :

تعد الطفولة أول مرحلة في حياة الإنسان و تشكل ثلث حياته ، و هي تلك المرحلة العمرية التي تفصل الإنسان عن مرحلة المراهقة، حيث تمتد من عمر السنة إلى ثلاثة عشر سنة ، و تشمل الطفولة مراحل نمو القدرات الجسدية ، و العاطفية، و الفكرية، و السلوكية، و الإدراكية للإنسان ، و تبدأ المهارات اللغوية لدى الأطفال بالتشكل في عمر السنتين غالباً.

مفهوم الطفولة:

إن مفهوم الطفولة كما جاء على لسان الغزالي: " هي تلك المرحلة من حياة الإنسان التي تبدأ من بداية خلق الجنين في بطن أمه – منذ تلقيح البويضة- إلى أن يولد و يبلغ سن الرشد " (هاشمي، 2004، ص42)

يقدم المربي السويسري كلاباريد مفهوماً للطفولة عن طرق اللعب، إذ يقول: " اللعب هو ماهية الطفولة " (هاشمي، 2004، ص 42).

تمهيد:

ويعد اللعب مظهراً من مظاهر السلوك الإنساني في مرحلة الطفولة المبكرة التي تعتبر مرحلة وضع اللبنة الأولى في تكوين شخصية الفرد ، حيث تجمع نظريات علم النفس رغم اختلافها على أهمية هذه المرحلة في تكوين شخصية الفرد. وتؤكد الدراسات الحديثة أن لعب الأطفال هو أفضل وسائل تحقيق النمو الشامل المتكامل للطفل ففي أثناء اللعب يتزود العقل بالمعلومات والمهارات والخبرات الجديدة من خلال أشكال اللعب المختلفة التي تثري إمكانياته العقلية والمعرفية وتكسبه مهارات التفكير المختلفة وتنمي الوظائف العقلية العليا كالذاكرة والتفكير والإدراك.

فلعب نشاط حركي ضروري في حياة الطفل لأنه ينمي العضلات ويقوي الجسم ويصرف الطاقة الزائدة عند الطفل ويرى بعض العلماء أن هبوط مستوى اللياقة البدنية وهزال الجسم وتشوهات هي بعض نتائج تقييد الحركة عند الطفل لأن البيوت الحالية المؤلفة من عدة طوابق قد حدت من نشاط الطفل وحركته فهو يحتاج إلى الركض والقفز والتسلق وهذا غير متوافر في الطوابق الضيقة المساحة فمن خلال اللعب يحقق الطفل التكامل بين وظائف الجسم الحركية والانفعالية والعقلية التي تتضمن التفكير والمحاكمات ويتدرب على تذوق الأشياء ويتعرف على لونها وحجمها وكيفية استخدامها.

1- مفهوم العلاج باللعب:

اللعب : له عدة تعريفات وان اختلفت العبارات إلا أن مضمونها واحد، ومن هذه التعريفات:

أ (اللعب : هو عبارة عن جميع الأنشطة التي يقوم بها الطفل لإشباع حاجاته النفسية وتفرغ طاقاته بحيث يجد فيها متعة ولذة وهو في اللعب يكون مدفوعاً بدوافع كثيرة مثل حب الاستطلاع والاستكشاف.

ب (اللعب : مجموعة من الأنشطة المتنوعة التي تشبع حاجات الطفل الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية.

ج (يعرف اللعب : بأنه نشاط موجه يقوم به الأطفال لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية وأسلوب التعلم وهو استغلال للأنشطة في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ التعلم للأطفال وتوسيع آفاقهم المعرفية.

د (وعرفه) بياجيه : (بأنه عملية التمثيل لمعطيات البيئة من خلال النشاط والحركة وهو وسيلة فعالة لتسهيل عملية التمثيل لمحتوى التعلم.

هـ (اللعب: يعني التخيل والاختراع فالطفل يستخدم مهاراته في الاختراع وهو يلعب ، فيجعل ألعابه تبكي وتضحك وتتكسر وتموت، أو يبعث فيها الحيوية والحركة من خلال تخيلاته واختراعاته ، فيبدأ بتخيل الألعاب الأكثر قرباً من الواقع.

و (اللعب : هو نشاط حر وموجه يكون على شكل حركة أو عمل ، ويمارسه فردياً أو جماعياً ويشغل طاقة الجسم الحركية والذهنية، ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية، ولا يتعب صاحبه، وبه يتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءاً من حياته ولا يهدف إلا إلى الاستمتاع.

-عرف اللعب حسب المعاجم العربية على انه فعل يرتبط بعمل لا يجدي او بالميل الى السخرية، بل هو نشاط ضد الجد.

وعرف اللعب حسب قاموس علم النفس على انه نشاط يقوم به البشر بصورة فردية او جماعية لغرض الاستمتاع دون اي دافع آخر.

وحسب النظرية المعرفية فان اللعب هو النشاط الحركي الذي يعمل على نمو الفرد العقلي، فاللعب والنشاط الذي يقوم على الحركة والتمثيل الرمزي والتمثيل الخيالي والتصور الذهني والرسم يعتبر عملية اساسية لإنماء العقل والذكاء عند الاطفال

- . ومن المتفق عليه ان اللعب نشاط حر موجه او غير موجه، يكون على شكل حركة او عمل يمارس فرديا او جماعيا ويستغل طاقة الجسم الحركية والذهنية .وهو نشاط تعليمي ووسيط فعال

يكسب الاطفال الذين يمارسونه ويتفاعلون مع انواعه المختلفة دلالات تربوية انمائية لابعاد شخصيتهم العقلية والوجدانية والحركية.

-يُعرف عالم النفس برونر (Bruner): اللعب بأنه نشاط ممتع يمارس لذاته وليس لأشياء أخرى لا ينجم عنه عواقب أو نتائج محبطة للطفل بل إنه يمثل وسيطاً رائعاً للاكتشاف والاختراع والإبداع يتجلى واضحاً في نتائجه.

كما يعرف بياجيه (Piaget): اللعب بأنه عملية تمثل تعمل على تحويل المعطيات الواردة من الخارج لتلائم حاجات الطفل ورغباته، وتصبح جزءاً من خبرته كما يعتبر اللعب مظهرًا من مظاهر النمو الاجتماعي وازلتطور العقلي (Mclaughlin, 999,p.5)

ويعرف إجرائياً: بأنه نشاط طبيعي يمثل عمل الطفل، ويمارسه في معظم أوقاته فيكسبه الكثير من المهارات والخبرات والحقائق، من خلال التجريب والبحث والاكتشاف، أي أنه نشاط لتعليم الطفل وتطوير قدراته، ومهاراته يحقق المتعة والتعلم معاً.

2- اهمية اللعب للاطفال:

- تعتبر مواقف اللعب بمثابة خبرات حسية عملية وتمثل بعداً مهماً في عملية التعليم وتنظيم البيئة المتحدية لإمكانيات الطفل وقد ارته فالطفل يتعلم وينتذكر المعلومة التي ترتبط بالخبرة الحسية والممارسة العلمية والتداول مع الخبرة ذاتها في حين أنه يصعب عليه تذكر أو استيعاب المعلومة التي تقدم له بصورة شفوية أو مجردة وهو يستمتع بالخبرة عندما يتعامل معها مباشرة ويتداولها ويسهل عليه تخزينها في الذاكرة ويسهل عليه استدعائها عند الحاجة إليها.

كما أن موقف اللعب هو أفضل وسيلة لتحقيق التعلم الفعال وهو ما تدعو إليه التربية الحديثة فالتعلم الفعال يحتاج إلى الفهم ويحتاج إلى تنمية القدرة على تصنيف المعلومة الحديثة فالتعلم الفعال يحتاج إلى الفهم ويحتاج إلى تنمية القدرة على تصنيف المعلومة وتخزينها في الذاكرة بصورة من بعد استدعائها واستخدامها .

كما يؤدي اللعب دوراً أساسياً في تنمية القدرة على الابتكار عند الطفل لأننا نجد وهو يلعب يحول اللعب إلى مسألة جدية يضع فيها كل قوته ويتعامل بكيانه ومشاعره سواء كان ذلك ببناء المكعبات أم عمل نماذج من الرمال في شكل أكوام أو بناءات أو ملاحظة لعبة وهي تجري أمامه بعد دفعها والتعامل بحركتها تعامل(الفاهم المقتدر، 2006: ص 29).

إن العلاقة بين لعب الطفل وتفكيره علاقة وثيقة لذا وليس من الصواب النظر للعب للطفل على أنه عبثاً ومضيعة للوقت، فقد أكدت جميع النظريات الحديثة للنمو العقلي على أن أصل الذكاء والتفكير الإنساني يكمن فيما يقوم به الطفل الصغير من نشاط وحركة لعب حر (الدين، 2001:ص 13).

وهذا مما يؤكد على أهمية اللعب في بناء تفكير الأطفال وعقولهم ونمو الكثير من العمليات العقلية العليا لديهم كمها رات التفكير والملاحظة والمقارنة والتجريب.

ويساعد اللعب على النمو المتكامل بالنسبة للطفل بل إنه يعد وسيلته الأصلية في الحصول على المعرفة سواء كانت هذه المعرفة متعلقة بالعالم الخارجي أو ببيئته التي يعيش فيها. (بهادر، 2005 : ص 75). فعن طريق اللعب يكتشف أشياء جديدة غير مألوفة من قبل وينمو لديه دافع حب الاستطلاع فضلاً عن إعداده للحياة المستقبلية

هذا بالإضافة إلى تأكيد نظريات النمو المعرفي والعقلي على أن اللعب خلال سنوات الطفولة المبكرة من عمر الطفل هو الإستراتيجية الأولى والأكثر كفاءة لتعليم الطفل وتنميته، فاللعب يستثير حواس الطفل وينمي بدنه نمواً سليماً كما ينمي لغته وعقله وذكائه وتفكيره فعن طريق اللعب يستطيع اكتساب أصعب المفاهيم العلمية والرياضية وكذلك قدرته الإبداعية (جابر، 2003 : ص 25).

ويرى (بياجيه Peiget) أن تطور لعب الطفل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى ذكائه تتضمن التدريب الوظيفي والواقع أن تطبيقات اللعب عند (بياجيه) والألعاب الإيهامية وألعاب القواعد والألعاب الابتكارية التي نادى بها (أوزبل) كما تناظر الأشكال التي يتخذها ذكاء الطفل إبان مراحل تطور الذكاء الحسي والحركي والذكاء الرمزي والذكاء العملي والذكاء التأملي وهي تمثل عمليتي التمثيل والمواءمة والتي تشكل ذكاء الطفل وسلوكه وتكوين أبعاداً معرفية قوية لصنع عالم خاص بالطفل شبيه بالعالم الخارجي والذي يتعامل معه الطفل بحيث يساعده على تكوين إدراكاته المعرفية وتنميتها (الخلودة، 2000: ص 67). ويرى (بروند) أنه عندما يلعب الأطفال فهم لا يهتمون بتحقيق هدف معين وإنما يخبرون تركيبات سلوكية غير عادية قد لا يخبرونها لو كانوا تحت ضغط تحقيق هدف ويستخدم الأطفال هذه التركيبات السلوكية لحل مشكلات حقيقية في الحياة.

ويرى (ساتون سمث) أن التحويلات الرمزية التي يستخدمها الأطفال في اللعب لها أثر فعال على المرونة العقلية هذه التحويلات تمكن الأطفال من مزج الأفكار معاً بطريقة جديدة مما ينتج عنه مجموعة من الأفكار والارتباطات الابتكارية والتي يمكن استخدامها في أي وقت لأسباب تكيفية وتضيف (سوازن ميلر) 1974م أن الألعاب ما هي إلا وسيلة لتنمية قدرات الأطفال وابتكاراتهم وقد يكون هذا اللعب فردي أو جماعي وقد يتسم بالتحليل والتركيب والإيهام ، فاللعب مفهوم متعدد الأبعاد وهو مطلب مهم من مطالب النمو كما أنه وسيلة هامة للتعليم والتطبيع الاجتماعي ، كما أن اللعب يكشف عن حالة الطفل النفسية ويقودنا إلى علاجها. (علاء الدين، 1998: ص 67).

كما ينظر إلى اللعب أيضاً على أنه وسيلة مهمة لتفهم الطفل ذاته والتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها ومن خلال أنشطة في اللعب يستطيع الكبار اكتشاف مواهب الأطفال وقدراتهم وابتكاراتهم منذ سن مبكرة.

ويعد اللعب بمختلف صورته نشاطاً حركياً سائداً في مرحلة ما قبل المدرسة أو فترة الحضانه وعن طريق اللعب يمكن أن يتقدم نمو الطفل في جوانبه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية الحركية ويعتبر اللعب وسيلة لاستغلال وتصريف ما لدى الطفل من طاقة زائدة وتوجيه هذه الطاقة وجهة بناءة كما يتميز اللعب أيضاً بأهميته التعليمية والإبداعية (إبراهيم، 2005: 126-127).

والأنشطة الحركية هي الخطوة الأولى في عملية التعليم والتراكم اللغوي فعندما يستكشف الطفل البيئة يقوم بالتجريب ويبدأ في تنمية فهمه للحياة ، فأثناء النشاط الحركي مع الآخرين يتعلم الأطفال أن يعملوا بانسجام مشترك وداخل نظام اجتماعي فمن خلال الأنشطة الحركية يتعلم الطفل أن يتخذ القرارات وينتج استجابات مناسبة ويبتكر تكتيكاً جديداً لحل المشكلات ويكتشف السلوك الضروري لحماية نفسه والترويح عليها فتظهر غريزة اللعب بأنها ضرورية للتنمية المثلى والنضج فاللعب الحركي بالنسبة للطفل ليس وقتاً ضائعاً أو لغرض سلوكي غير منتج ولكن هي طريقة لإستكشاف العالم من حوله (عبد الكريم، 1995: 149).

فالأنشطة الحركية إذاً هي إحدى ميادين تعلم الطفل حيث أنه يتعلم عن طريق الممارسة ولا ننسى أن الطفل يتصور أنه خلق لكي يلعب واللعب هو وظيفته الأساسية في الحياة فأنت تعلمه من خلال ما يحب وهذا أجدى أنواع التعلم.

-ويعتبر اللعب عاملاً مهماً جداً في عملية تطوير الأطفال وتعلمهم، فاستعمال الأطفال لحواسهم مثل الشم واللمس والتذوق يعني أنهم اكتسبوا معرفة شخصية، هذه المعرفة التي لا يمكن أن تضاهيها المعرفة المجردة التي قد تأتي للأطفال من خلال السرد والتعليم. فاللعب يعطيهم فرصة كي يستوعبوا عالمهم وليكتشفوا ويطوروا انفسهم ويكتشفوا الآخرين ويطوروا علاقات شخصية مع المحيطين بهم، ويعطيهم فرصة تقليد الآخرين.

* فمن هنا نجد انه لا يمكننا ان ننقص من اهمية اللعب في اكساب الاطفال مهارات اساسية في مجال العلوم الاجتماعية والرياضيات، اللغة، الفنون والعلوم. ولا ننكر اهمية اللعب في صقل شخصية الطفل وربط تجربة اللعب مع وظائف عديدة منها:-

١- التطور اللغوي

٢- التطور العاطفي

٣- القدرة على استعمال الادوات

4-حل المشاكل

5- العمل المشترك والمهارات الاجتماعية

6- النضج العقلي

بدءاً من عمر 15 شهر يبدأ عقل الطفل في دخول مرحلة النمو الإدراكي، فيمكنه معرفة الأمور الأساسية مثل التعرف على أنواع معينة من الأشياء. على سبيل المثال، يستطيع الطفل في هذه المرحلة معرفة أن اللعبة التي على شكل قطة، وصورة القطة، والقطة الحقيقية كلها تمثل حيوانات من نفس النوع، فكلها قطة. من هذه السن وحتى سن الثالثة، يتعلم الطفل تقليد أفعال الكبار، كما يتعلم إبداء وتلقي بعض الطلبات البسيطة التي تتطلب تقييم وذاكرة مثل طلبه للطعام، للعب، أو للقصرية. من المهم في هذه المرحلة أن يعمل الآباء بقدر الإمكان على إثراء البيئة المحيطة بالطفل. اللعب التي تصور أشكال الحيوانات المختلفة وأصواتها مفيدة جداً بالنسبة للنمو الإدراكي للطفل وكذلك بالنسبة لذاكرته. الألعاب التي تعتمد على التنسيق والترتيب مثل البازل والمكعبات تشجع الطفل على استخدام خياله في تصور الصورة الكاملة أو الشكل النهائي وبعد ذلك يبدأ الطفل في الدخول في التفاصيل لمحاولة تجميع هذا الشكل.

ويرى (بروند) أنه عندما يلعب الأطفال فهم لا يهتمون بتحقيق هدف معين وإنما يخبرون تركيبات سلوكية غير عادية قد لا يخبرونها لو كانوا تحت ضغط تحقيق هدف ويستخدم الأطفال هذه التركيبات السلوكية لحل مشكلات حقيقية في الحياة الشريبي 2001 :، 2001:ص 162-163)

ويرى (ساتون سمث) أن التحويلات الرمزية التي يستخدمها الأطفال في اللعب لها أثر فعال على المرونة العقلية هذه التحويلات تمكن الأطفال من مزج الأفكار معاً بطريقة جديدة مما ينتج عنه مجموعة من الأفكار والارتباطات الابتكارية والتي يمكن استخدامها في أي وقت لأسباب تكيفية (الحيلة، 2005: 64). إن حالة اللعب وما يجري من أعمال يؤدي دائماً إلى تطور النشاط الذهني للأطفال وفي اللعب يتعلم الطفل التعرف ببديل الشيء الذي يغدو ركيزة للتكفير وعلى أساس الألعاب ببدايل الأشياء يتعلم الطفل التفكير بالشيء الفعلي وتتقلص

تدريجياً الألعاب بالأشياء البديلة لتعليم الطفل التفكير بالأشياء الفعلية والتصرف بها من الناحية الذهنية الأمر الذي يساعد على تطوير التصورات عند الطفل (فوجيتا 1998: ص 35).

كما أن للعب أساليب علمية أثناء ممارسة الأطفال لطرائق اللعب وهي ذات ارتباط في التفكير، منها الملاحظة التي تعد أرق طريقة في التفكير ولا تزال الملاحظة المقننة طريقة ذات أهمية في التفكير العلمي بالذات ويتاح للطفل بفضل اللعب عقد المقارنات وتبين أوجه التشابه والاختلاف بين المواقف والتجارب والنتائج مما يشكل تمريناً للطفل على استخدام المقارنة التي تعد أسلوباً في التفكير وهي حين ترقى المستوى العلمي تعد أحد مناهج البحث العلمي المهمة وبوجه عام يخلق اللعب مواقف لا حصر لها وهذه المواقف تستدعي التذكر ومن هنا ارتبط اللعب بالتفكير (صادق، 2003 : ص 13).

وتضيف (سوزان ميلر) 1974م أن الألعاب ما هي إلا وسيلة لتنمية قدرات الأطفال وابتكاراتهم وقد يكون هذا اللعب فردي أو جماعي وقد يتسم بالتحليل والتركيب والإيهام ، فاللعب مفهوم متعدد الأبعاد وهو مطلب مهم من مطالب النمو كما أنه وسيلة هامة للتعلم والتطبيع الاجتماعي ، كما أن اللعب يكشف عن حالة الطفل النفسية ويقودنا إلى علاجها.

إن عالم الطفل عالم لعب يعتمد على الاستكشاف والنشاط والاستغراق الشامل في كل خبرة يحقق من خلالها المتعة والسرور ويكتسب المهارات الحسية والجسمية والاجتماعية واللغوية والعاطفية.

(علاء الدين، 1983:ص 67)

كما ينظر إلى اللعب أيضاً على أنه وسيلة مهمة لتفهم الطفل ذاته والتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها ومن خلال أنشطة في اللعب يستطيع الكبار اكتشاف مواهب الأطفال وقد ارتهم وابتكاراتهم منذ سن مبكرة.

ويعد اللعب بمختلف صورته نشاطاً حركياً سائداً في مرحلة ما قبل المدرسة أو فترة الحضانة وعن طريق اللعب يمكن أن يتقدم نمو الطفل في جوانبه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية الحركية ويعتبر اللعب وسيلة لاستغلال وتصريف ما لدى الطفل من طاقة زائدة وتوجيه هذه الطاقة وجهة بناءة كما يتميز اللعب أيضاً بأهميته التعليمية والإبداعية (إبراهيم، 2005:ص 126-127).

3- الأمور التي تستدعي إدخال الطفل في برنامج العلاج باللعب

يعتبر العلاج باللعب من أفضل وأنجح الأساليب وخاصة مع الاطفال الذين يشعرون بالملل من الاساليب التقليدية والامور التي تستدعي ادخال الطفل في برنامج العلاج باللعب:

• عدم الثقة بالنفس

• الغضب المتكرر

• القلق ، عدم السعادة

• السلوكيات الغير الناضجة بالنسبة للمرحلة العمرية

• عدم القدرة على التعلم

• مشاكل في النوم والاكل

• الخجل الشديد

• عدم القدرة على التكيف مع التغيرات الاسرية.

4- دور اللعب في تنمية مهارات الطفل الاجتماعية

أحيانا يتم تجاهل مهارات الطفل الاجتماعية رغم أنها من أهم العوامل لتعلم اللغة والاكنتساب المبكر لمهارة التواصل باختيار الألعاب المناسبة، يمكن للآباء أن يتعلموا كيف يثيرون انتباه الطفل، وإدراكه

السمعي واللغوي. من المهم أن تتذكري أنه عندما تبدئين لعبة مع طفلك يجب أن تكملها للنهاية ومن الأفضل عدم مقاطعتكما أثناء اللعب لأن ذلك يظهر للطفل أهمية النشاط الذي تقومان به سويا مما يزيد من حماس الطفل له. من الألعاب التي تساعد على تنمية المهارات الاجتماعية للطفل هي الألعاب التي تعتمد على تبادل الأدوار أو التمثيل حيث يمكن أن يأخذ كل من الطفل والأب و/أو الأم دورا يمثله كأنهم في موقف حقيقي، مثل: الطبيب والمريض، أو المدرس والتلميذ. قراءة الكتب المصورة مع طفلك أيضا من العوامل التي تنمي مهاراته الاجتماعية. احرصي على توجيه أسئلة لطفلك عما يراه في الكتاب، اذكري أسماء الأشياء الموجودة في الكتاب واطلبي من طفلك تكرارها وشرحي له ما يحدث في القصة بوضوح. في سن الثانية يجب أن يستطيع الطفل وصف ما يراه في الكتاب وكذلك التعبير عن نفسه وعن شعوره تجاه ما يراه. كثيرا ما تكون مفيدة أيضا اللعب التي تعتمد على التقليد والاستجابة، عادة تنطق هذه اللعب أسماء أشياء ثم تشجع الطفل على تكرار ما سمعه بصوت مرتفع، أو قد تطلب اللعبة من الطفل الاستجابة لأمر معين مثل الضغط على زر معين أو اختيار صورة معينة.

إرسال الطفل إلى حضانة على مستوى جيد من التجهيزات والدراية العلمية والتربوية هي في الواقع خطوة هامة في بناء مهارات الطفل الاجتماعية. إن ذهاب الطفل إلى الحضانة يساعده على تعلم كيفية اللعب والتفاعل مع الأطفال الآخرين وهو ما يعلمه مفاهيم معينة مثل التحمل، المشاركة، والاهتمام بمشاعر الآخرين.

كما أن الحضانة تعتبر خطوة تمهيدية للمدرسة وتسهل على الطفل المواد التعليمية التي سيتلقاها في السنوات الأولى في المدرسة.

كلما قضيتم وقتا أكبر في إرشاد أطفالكم للألعاب المفيدة، كلما أتحتم الفرصة لعقولهم لكي تنمو بشكل صحي.

5- نظريات اللعب:

-نظرية الطاقة الزائدة-:

و يطلق عليها نظرية الحيوية الفائضة و قدمها العالم الألماني فريدريك شيلر و ترى أن الكائنات البشرية لها قدر محدد من الطاقة الذي يتم استخدامه في أعمالها اليومية بغرض استمرار الحياة ، والقدر الذي لا يتم استخدامه في هذه الأعمال يتم تصريفه من خلال اللعب فهي تعتبر زائدة عن حاجات الفرد وعلى هذا فان الأطفال الذين تتاح لهم فرص قليلة او محددة للحركة و النشاط يبدو عليهم الرغبة في تفجير طاقاتهم و ذلك يشعرهم بالتححرر من الضغط و التوتر و بالتالي يمكنهم ان يهدئوا و يستقروا من جديد و يمكن الاستفادة من هذه النظرية في تقليل النشاط الزائد لدى الأطفال.

نظرية الترويح:

و يطلق عليها ايضا تجديد النشاط بالتسلية الترويح او نظرية الاسترخاء والاستجمام و ترى ان الغرض من اللعب هو استعادة الطاقة التي تصرف في العمل ، حيث يصرف الانسان كل طاقاته في العمل مما يترتب عليه نقص في الطاقة يمكن استرداد هذه الطاقة أما عن ريق النوم او من خلال ممارسة أنشطة اللعب المختلفة.

النظرية التلخيصية:

قدم هذه النظرية العالم ستانلي هول والذي يرى ان اللعب ما هو الا تلخيص للماضي و ان الانسان منذ ميلاده و حتى اكتمال نضجه يميل إلى المرور بنفس الأدوار التطورية التي مرت بها الحضارة البشرية منذ ظهور الإنسان على وجه الأرض و حتى الان و ان ما يمارسه من ألعاب و حركات ليس الا تذكر هذا الانسان او استعادته للغرائز الحيوية التي مر بها عبر مراحل التطور التاريخي و على ذلك فكل طفل يلخص تاريخ الجنس البشري في لعبة فالطفل عندما يبني الكهوف و يتسلق الأشجار انما يلخص ما كان عليه أجداده.

نظرية التدريب على المهارات:

و يطلق عليها أيضا النظرية الإعدادية و نظرية الإعداد للحياة المستقلة و على العكس من النظرية التلخيصية فان كارل جروس صاحب هذه النظرية يرى ان اللعب بدلا من اختزال لغرائز الماضي فانه يقوى غرائز مطلوبة للحياة المستقبلية و عن طريق اللعب يتكسب الطفل الميزات و المعلومات اللازمة له في المستقبل فالبنات تلعب بالدمية تتدرب على الأمومة و الولد عندما يلعب بمسدس يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة كذلك يتدرب الاطفال الصغار في لعبهم الجماعي على دور الاباء

نظرية النمو الجسمي

قدم هذه النظرية العالم كارث حيث يعتقد ان اللعب من أهم العوامل التي تساعد على نمو أعضاء الجسم الظاهرة و الباطنة ولاسيما المخ و بقية أعضاء الجهاز العصبي وبذلك يساهم اللعب في إعداد أعضاء الجسم للقيام بوظائفها على الوجه الصحيح و من هذا المنطلق تتفق هذه النظرية مع نظرية التدريب على المهارات حيث ان اللعب يعتبر عاملا من عوامل الإعداد للحياة المستقبلية.

نظرية التواصل الاجتماعي

تفسر هذه النظرية اللعب على اساس ان الإنسان يولد من أبوين في مجتمع معين يتميز بثقافة معينة لذا فمن الطبيعي ان يتأثر الطفل ببيئته الاجتماعية فيتلقى أنماط النشاط السائدة في مجتمعه و بيئة فنجدة يمارس الألعاب نفسها التي يمارسها أباه و امه و الألعاب الموجودة في بيئته.

نظرية الغريزة

هذه النظرية تفسر النشاط الترويحي عند الإنسان بان لديه اتجاهها غريزيا نحو النشاط في حقب عديدة من حياته ، فالطفل يتنفس و يضحك و يصرخ و يزحف و ينصب قامته و يقف و يمشى و يجرى و يرمى في مراحل متعددة منها ومن ثما فان اللعب غريزي و جزء من التكوين العام للإنسان و ظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل النمو وعلى ذلك فاللعب واحد من تلك الميول التي تولد معنا كالنزوع الى الأكل و النوم وكلنا يحب ان يلعب.

نظرية التوازن:

قدم هذه النظرية العالم كونراد لانج و ترى أن لكل منا في حياتية الجدية أعمالا خاصة لا تغذى الا طائفة يسيرة من غرائزه و ميولة ولذلك يزود الإنسان بالميل إلى هذه الحركات غير الجدية التي نسميها اللعب ليتاح له بفضلها تغذية لا تتسع حياته الجدية لتغذيتها من غرائز و ميول وبذلك يستقر التوازن بين قواه النفسية.

نظرية التحليل النفسى:

يرى فرويد أن اللعب يساعد الأطفال على التنفيس الانفعالي و التخلص من المشاعر المرتبطة بالأحداث و الخبرات المؤلمة من خلال التعبير عن الانفعالات و الطاقات النفسية المكبونة أثناء اللعب مما يساعد على تجنب بعض السلوكيات الغير سوية مثل العدوان فعلى سبيل المثال فعندما يتعرض الطفل للضرب من احد أبوية فإنه يقوم بضرب الدمية او يمتل إنه يضرب زميلة فى اللعب وبهذا يتعامل الطفل مع مشاعرة و يسيطر عليها.

6- إستخدام اللعب فى العلاج :

يعتبر اللعب أسلوب علاجي هام للأطفال المصابين باضطرابات نفسية حيث يتيح للمعالج فرصة ملاحظة الطفل أثناء اللعب و يتيسر له ضبط و توجيه سلوكه.

و يكون المعالج العلاقة العلاجية بالطفل من اللحظة الأولى التي يصطحبه إلى حجرة اللعب إذ يعامله بتسامح و عطف و ثقة تاركا له حرية في أن يلعب بالأشياء التي يرغب و بالطريقة التي يراها دون خوف أو لوم أو عتاب و هذا يؤدي إلى زوال القلق و خفض التوتر.

و يعتبر العلاج باللعب فرصة ممتازة لنمو الطفل ، ففي إطاره يكون الطفل أهم شخص و هو المسيطر على نفسه و على الموقف و لا أحد يصدر إليه أوامر و لا أحد يتدخل في شؤونه و هو هنا يشعر بأنه فرد له كيانه و يتمتع بكل الحقوق و أنه يستطيع أن يقول أي شيء يريد و يستطيع أن يفعل ما يحلو له أنه مقبول تماما.

أما عن مشاركة المعالج فى اللعب فقد يشارك و قد لا يشارك و هو حينم يشارك الطفل فى اللعب فى جو سمح يسوده العطف و الثقة و التقبل فقد يتخذة مةقفا إيجابيا فيصمم لعبة لعبة معينة و يبدأ هو نفسه باللعب

مشجعا الطفل على الإشتراك معه ، و هنا يعكس المعالج مشاكل الطفل و يوضحها حتى يدرك نفسه و يحدد إمكانياته و يصبح بالتدرج قادرا على أن يفهم و يحقق ذاته و أن يفكر لنفسه دون الإعتماد على المعالج.

و يعتبر اللعب و أدوات اللعب و أدوات اللعب مثيرات تجعل الطفل يتكلم أو يمثل خبراته و صراعاته بطريقة درامية مما يتيح له فرصة التعبير و التنفيس الإنفعالي عن التوترات التي تنشأ عن الصراع و الإحباط.

فعندما يعطى الطفل أدوات اللعب يبدأ في التعبير عن مشكلاته التي لا يستطيع التعبير عنها لفظيا. و قد يلجأ المعالج إلى توجيه بعض الأسئلة للطفل أثناء لعبه و قد يشجعه على تكرار موقف أو مواقف تمس مشكلاته الإنفعالية فيعبر الطفل عن انفعالاته و يفرغها تفريفا تاما. و على العموم فإن نجاح العلاج باللعب يتوقف على شخصية المعالج و قدرته على أن يضع نفسه موضع الطفل و على أن لا يقف موقف المعارض أو المندesh و قد يشرك المعالج الوالدين و يتم في اجتماعات ينظمها المعالج الوالدين و يتم في اجتماعات ينظمها المعالج و يحضرها الوالدان و كذلك سائر أفراد الأسرة إذا تسنى ذلك.(سامي محسن ختاتنة ، 100،2013)

7- أساليب العلاج باللعب:

ا- العلاج النفسي الجماعي باللعب :

هو علاج عدد محدود من المرضى الذين تتشابه مشكلاتهم في جماعة علاجية صغيرة و هو طريقة المستقبل، و هو علاج يقدم لعدد محدود من الأطفال في وقت واحد و يستخدم أساسا في اللعب كأسلوب تشخيصي و علاجي مع الأطفال الصغار.(سامي محسن الختاتنة، ص 240، 2013)

ب- الإرشاد باللعب :

و هذا يقوم على إعطاء الطفل فرصة ليسقط مشكلاته سواء كنت شعورية أو لاشعورية التي لا يستطيع التعبير عنها عن طريق اللعب بأنواعه المتعددة حيث يعد اللعب مخرجا و علاجا لمواقف الإحباط اليومية و لحاجات جسمية و نفسية و اجتماعية ولا بد أن تشبع.

و هو أسلوب مفيد جدا يعتمد على مراقبة المرشد للطفل و هو يلعب و مفيد في حل بعض مشاكل التلاميذ لاسيما النزاعات العدوانية.

ماهي اهم المشكلات التي يجدي معها العلاج باللعب

1 الاطفال الانسحابيون و الانطوائيون الذين يعجزون عن التعبير عم مشاعر الحب او الاندماج مع الاخرين

2 الاطفال الذين يتمتعون بحماية زائدة

3 الاطفال الذين يعانون من الخوف

4 الاطفال الذين يدعون مهارات وهمية (سامي محسن الختاتنة، ص 243، 2013)

ج- العلاج باللعب يكسب الاستبصار :

و ذلك من خلال العلاج الجماعي باللعب سيستطيع الاطفال تقييم سلوكهم على ضوء استجابات الاقران في مجموعة اللعب و يكتسبون قدرا كبيرا من الوعي بالذات و ايضا يستطيعون مواجهة مشكلات من خلال مواقف اللعب الشبيهة .

و في العلاج باللعب يتم تشجيع الطفل على ان يمثل و ان يعيد تمثيل المواقف الذي يعاني منه كالتوترات و ان يظهر المشاعر المكبوتة في الحياة الواقعية و ربما يعبر عنها بطريقة رمزية فقد يسب دمية تمثل الاب كيفما يشاء و قد يغرق في الماء دمية تمثل الاخ الكبر ... الخ. و يتحقق في هذا العلاج مايلي :

1 اشباع الرغبات

2 تكرار اظهار الخبرات السابقة

3 القيام بالادوار المعكوسة التي لا يستطيعون القيام بها في الحياة الواقعية او المواقف في الحياة

الخارجية .(سامي محسن الختاتنة، ص 243، 2013)

الفصل الرابع

التوافق النفسي الإجتماعي

تمهيد

تعريف التوافق

عناصر التوافق

أبعاد التوافق الإجتماعي

خلاصة

تمهيد:

إن فهم السلوك الإنساني يتطلب الاهتمام بالفرد والبيئة معاً، وأن التوافق الذي نبحث عنه فإنه يكون تعديل الكائن البشري لسلوكه بحيث يتلاءم مع الظروف الخارجية ويشمل التوافق نواحي عدة منها النواحي البيولوجية والفيزيائية والسيكولوجية والاجتماعية ، فالإنسان ينمو من خلال تفاعل القوى الوراثية والقوى البيئية فضلاً عن تكوينات المنظومة النفسية ، ولا يمكن فهم التوافق إلا إذا فهمنا المتغيرات المتعلقة بالإنسان والبيئة ، فالتوافق هو المحصلة النهائية لتفاعل الفرد مع البيئة وليس هناك بيئة من غير الأفراد ولا أفراد بدون بيئة .

تعريف التوافق لغة:

أ. ورد في لسان العرب " أن التوافق " مأخوذ من وفق الشيء أي لاءمه وقد وافقه موافقة ، واتفق معه توافقاً (ابن منظور الأنصاري ، 1988:68).

ب. وكما ورد في معجم الوسيط أن التوافق في الفلسفة هو أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب الانحراف في السلوك (أنيس وآخرون، 1973:1047).

يتضح للباحث من التعريفين السابقين لتعريف التوافق في اللغة أنه " يعني الملائمة والانسجام وعدم النفور. "

2.تعريف التوافق اصطلاحاً:

عرفه بخيت (1988) أنه " علاقة إيجابية يقوم بها الفرد متعمداً لتكون العلاقة متناغمة منسجمة مع البيئة المحيطة به وهذا ينطوي على قدرة الفرد على إدراك الحاجات البيولوجية والاجتماعية والانفعالية التي يعاني فيها. "

كما عرفه زهران (1982) أنه " عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته. "

كذلك عرفه فهمي أنه " تلك العملية الدينامية التي يعبر بها الشخص عن سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة وبناء على هذا الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها " القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين الفرد. "

يتضح للباحث من التعريفات السابقة للتوافق أنه يعني " الايجابية في التفاعل والاستمرارية لهذا التفاعل وينتج عن هذا التفاعل الرضي والقبول بين الفرد ونفسه من جهة وبين الفرد والبيئة المحيطة به وبكافة مكوناتها. "

3.تعريف التوافق النفسي:

هو " حالة من التوائم والانسجام والتناغم مع البيئة وتنطوي على قدرة الفرد على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته بشكل مرضي إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية وتجنب الفرد معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعاني منها الفرد " (الديب ، 1988:8).

4.تعريف التوافق الاجتماعي:

ويقصد به " تلك التغييرات التي تحدث في سلوك الفرد وفي اتجاهاته وعاداته بهدف الموائمة البيئية وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعاً لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة" (الحفني ، 1975:57).

5.التوافق النفسي والاجتماعي : هو حالة من التوائم والانسجام مع البيئة والتي تنطوي على قدرة الفرد

على إشباع معظم حاجاته وتصرفاته وهنا يبرز التوافق بجناحيه التوافق النفسي الداخلي ، أي بين الفرد

ونفسه والجنح الآخر التوافق الاجتماعي بين الفرد والبيئة المحيطة في ضوء العلاقات المتبادلة بين الأفراد والبيئة (فهمي، 1970: ص 148).

ويضيف الباحث أن التوافق النفسي والاجتماعي لا يتوقف علي التغييرات التي تحدث في البيئة المحيطة ، وإنما لابد من المسايرة الايجابية والتناغم الفعال والمتبادل بين الفرد ومحيطه الاجتماعي ، وحتى يحدث التوازن مع البيئة المحيطة لابد من التعديل والتغيير المطلوب وصولاً للانسجام التام بين الفرد ونفسه وبين الفرد والبيئة . وهذا ما أكده زهران (1982) حول التوافق أنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته .

عناصر التوافق:

تستهدف عملية التوافق تحقيق التوازن بين الكائن من جهة والمحيط به من جهة . أخرى فالتوافق يكون تفاعل الفرد مع ذاته ومع الناس الآخرين ، وهذا التفاعل فيه جوانب التأثير المتبادل . فذات الفرد هي المجموع الكلي لما هو عليه الفرد كالجسد والسلوك والأفكار والمشاعر وهذه هي التي تتعامل مع الشخص في كل الأوقات . فيما يتعلق بالآخرين من البيئة المحيطة بالفرد ويكون التأثير متبادلاً بين الفرد . وبين الأفراد الآخرين من خلال عملية التفاعل الدينامي المستمر فيما بين الفرد وبين محيطه الاجتماعي ومن هنا يمكن أن نلخص أن عناصر التوافق عنصرين أساسيين وهما:

الأول: الفرد وما ينطوي عليه في بنائه النفسي من الحاجات والدوافع والخبرات . والقيم والميول والقدرات وكل ذلك يساعد في توجيه السلوك الإنساني وهذا ما يطلق عليه بالمحيط النفسي الداخلي للإنسان.

الثاني: هو المحيط الخارجي للفرد والذي تقصده البيئة الاجتماعية والبيئة . الطبيعية والتي تتفاعل مع العناصر في تكوين المحيط العام للفرد ولكن يكون أحدهما الغالب في حياة الفرد فسلوك طالب المدرسة الذي يسعى للتوافق الاجتماعي مع الآخرين من زملائه في المدرسة فإنه يمر بعملية التوافق ويكون الغلبة للبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد (الحاج ، 1977: ص 25-26) .

يتضح للباحث مما سبق أن عناصر التوافق تتضمن الآتي:

- تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة .
- أن يكون التفاعل بناء وإيجابي.
- التغيير والتعديل للسلوك نحو الأحسن.
- الإشباع للحاجات والدوافع وفق المتعارف عليه مجتمعياً .
- التوازن والاعتدال في كافة مناحي الحياة وعدم التطرف والانحراف .

مجالات التوافق:

إن مجالات التوافق تشمل بعدين رئيسيين وهما التوافق الشخصي أو النفسي والتوافق الاجتماعي.
أولاً: التوافق الشخصي:

ويعتبر التوافق الشخصي والمجال الأول و الأساسي من مجالات التوافق حيث انه يعمل على الصعيد الذاتي للفرد والطريقة التي ينظر بها إلى نفسه التي بين جنبيه والى المجتمع من حوله . ويتضمن التوافق الشخصي رضا الفرد عن نفسه من خلال إشباع الدوافع والحاجات الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية المكتسبة ، فيحصل الفرد علي السلم الداخلي حيث لا صراع داخلي وهذا السلم الداخلي يأتي من خلال القدرة الذاتية للفرد ووجود الحوافز المناسبة للمتطلبات الذاتية والشخصية (زهران ، 1977 : ص29).

أن التوافق الشخصي هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه : ويرى (فهيمى ، 1970 : ص 21).
غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق بها وتتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق. وللتوافق الشخصي الذاتي أبعاد وهي:
1. التوافق الجسمي : حيث تعتبر صحة الفرد وسلامته من الأمراض والعيوب الجسمية مصدراً أساسياً من مصادر الصحة النفسية وان وجود عيب أو مرض أخلل في التكوينات الجسمية تؤدي إلى خلل في الوظائف الجسمية وتعطل أدائها ، وليس من شك فان الخلل كلما كان كبيراً كان تأثيره أعمق وأوسع إذ يمتد إلى الوظائف النفسية المختلفة ولاسيما أن التكوين الجسمي ليس بمنفصل عن التكوين النفسي بل إنهما معاً ويشكلان وحدة واحدة جسمية نفسية وبالتالي فان أي خلل في الجانب العضوي يؤدي إلى خلل في الجانب النفسي وكذلك العكس (عوض ، 1996 : ص46).

2. التوافق مع الذات : وهي فكرة الإنسان عن ذاته وعن قدراته الذاتية ومدى تطابق نظريته عن ذاته مع واقعه كما يدركه الآخرون فان تطابقت فكرة الإنسان عن ذاته مع فكرته عن واقعه فانه يكون متوافقاً وسعيداً مع نفسه ومع الآخرين ، وان كانت نظريته عن ذاته يسودها التضخيم والتهويل على عكس ما يراه الآخرون فهذا يؤدي إلى الغرور والكبرياء والتعالي وبالتالي فانه يصطدم مع الواقع وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي ومن هنا فان الفرد المتوافق ذاتياً ولا يتعارض مع الواقع يستطيع النجاح في إشباع حاجاته وتحقيق رغباته وان الفرد الغير متوافق ذاتياً حيث يتعارض واقعيّاً فهذا لا يستطيع تحقيق رغباته ويفشل في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة (الطيب ، 1994 : ص33).

3. التوافق الانفعالي : تجد أن من سمات الإنسان السوي التوافق الانفعالي والاتزان الوجداني وهذا يمكن الفرد من السيطرة والتحكم على ضبط نفسه وتحمل مواقف النقد والإحباط والسيطرة على مصادر القلق والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر . ويعتبر التوافق الانفعالي من أهم سمات الشخصية

السوية حيث لا تستفزه الأحداث التافهة ويتسم بالهدوء والرصانة العقلية ومواجهة الأمور بتوازن وضبط للأعصاب (دسوقي، 1996: ص20).

التوافق الاجتماعي:

يعتبر التوافق الاجتماعي امتداداً طبيعياً للتوافق الشخصي والنفسي، وإن فقد الإنسان توافقه النفسي فإنه حتماً لن يستطيع التوافق مع الجماعة أو مع أسرته أو مع مدرسته ولذلك فإن التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرته للمعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى وهذا ما يطلق عليه بالتطبيع الاجتماعي والذي يتمثل في قدرة الإنسان على الحياة في ظل الجماعة وإن التطبيع الاجتماعي والتي تعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير والذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية لأن المجتمع يكسب الفرد العادات والتقاليد السائدة والتقبل للمعتقدات (فهمي، 1970: ص39).

أبعاد التوافق الاجتماعي:

1. التوافق الأسري:

تعتبر الأسرة النواة الأولى التي يعيش في كنفها الطفل والتي تسعى إلى تحقيق الأمن والطمأنينة لأفرادها وتغرس فيهم المودة والرحمة وإن غاية الحياة الأسرية هي المودة والرحمة والتوافق وعدم التنافر، ومن هنا فإن التوافق الأسري يعني ما بداخل الأسرة من تناغم وانسجام وخلو الأسرة من الانفعالات والمشاحنات سواء كانت على مستوى الآباء أو مستوى الأبناء وبقدر ما تكون ظروف التنشئة الاجتماعية في الأسرة سليمة وفي جو نفسي واجتماعي يتسم بالأمان والتماسك والتضامن بقدر ما يكون ذلك عاملاً محددًا لتكيف الطفل فيما بعد، وإما إذا كانت الأسرة يسودها السلوك العدواني والتوتر والقلق فمن شأن الأطفال أن ينشئوا في جو يسوده الاضطراب وعدم التكيف الأسري مما يغرس فيهم الانحراف والشذوذ وعدم الاستقرار وهذا بسبب العثرات الاجتماعية (فهمي، 1970: ص26).

2. التوافق المدرسي:

تعتبر المدرسة المحضن الثاني في الأهمية بعد الأسرة فهي النواة الأساسية الثانية والتي تساهم في تشكيل شخصية الفرد وتؤثر في سلوكه تأثيراً كبيراً ولا بد أن تكون العلاقة المتبادلة بين الفرد والمدرسة علاقة توافقية ايجابية ويعد الفرد متوافقاً مدرسياً إذا كان في حالة رضا عن انجازه الأكاديمي مع رضا المدرسة عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته المدرسية من مدرسين وزملاء وعاملين والتوافق الاجتماعي المدرسي السوي له الآثار الايجابية التي تعود على الفرد بالسعادة والتعلم الجيد للأنماط السلوكية المقبولة والمهارات التي تسهل وصوله إلى علاقات اجتماعية ناجحة، كما وإن للتوافق المدرسي مؤشرات تتمثل

في بناء الفرد علاقات حميمة مع الأصدقاء والأقران في المدرسة ومدى شعوره بالاحترام بينهم وتنمية الشعور بالثقة بالنفس وبالآخرين وتعاونهم ومشاركته في أنشطة المدرسة المختلفة كذلك فإن التوافق المدرسي السيئ على الفرد فإن ذلك يؤثر سلباً على حياته النفسية والمدرسية وعلى علاقاته الاجتماعية وبالتالي فإنه يصبح فرداً منبوذاً بين أقران وهذا يؤدي إلى سوء التوافق الدراسي والمدرسي (دمنهوري ، 1986:186).

3. التوافق المجتمعي:

ويقصد به تلك التغيرات التي تحدث في سلوك الفرد وفي اتجاهاته أو عاداته بهدف موافقته للبيئة وإقامة علاقات منسجمة معها إشباعاً لحاجات الفرد ومتطلبات البيئة ، فعندما يشعر الفرد بالأمان في المجتمع الذي يعيش فيه فإنه يكون سعيداً آمناً وتهيأ له الفرص لتعلم الأنماط الاجتماعية المقبولة والمهارات التي تسهل له وصوله إلى علاقات اجتماعية بارزة ويكون عن نفسه فكرة مناسبة نتيجة تقبل الآخرين له ، ويساعده ذلك في أن يكون حراً في أن يواجه انتباهه إلى العالم الخارجي وان يهتم بالأشخاص والأشياء الخارجة عنه ويحقق ما يتوقعه المجتمع منه (الشرقاوي ، 1987 : ص157)

4. التوافق الانسجامي:

وهو توافق الفرد مع بيئته الخارجية (المادية والاجتماعية) فالبيئة المادية هي كل ما يحيط بالفرد من عوامل مادية كالطقس والجبال والأنهار وغيرها ، بينما البيئة الاجتماعية فهي كل ما يسود المجتمع من قيم وعادات وتقاليد ودين وعلاقات اجتماعية تنظم حياة الفرد داخل الجماعة. يتضح للباحث أن مجالات التوافق النفسي والاجتماعي وغيرها من مجالات التوافق متداخلة ببعضها البعض ولا يمكن الفصل بينهم ، وانظر لو كانت التوترات تسكن الفرد من داخله فكيف ستكون طريقة تعامله مع الآخرين ، والعكس صحيح ، لو كانت التوترات والقلق تسود الفرد فكيف ستكون طريقة تعامله مع نفسه وذاته ، " بالتأكيد فاقدم الشيء لا يعطي " ولذلك ير الباحث أن التوافق وبكل مجالاته وأنواعه مهم للغاية في استقرار النفس البشرية ومحيطها علي حدٍ سواء، ومن هنا لا بد من توفير المناخ الإيجابي والفعال للفرد وخاصة المعاق بغض النظر عن نوع الإعاقة.

الأساليب الدفاعية للتوافق:

يعيش الفرد حياته الطبيعية بأمان واطمئنان مشبعاً حاجاته ودوافعه عن استشارتها ويؤجل إشباع بعض هذه الحاجات والدوافع لسبب أو لآخر لحين تمكنه من إشباعها وقد يلغي أو يعطل إشباع دوافع أخرى لعدم إمكانيته إشباعها وقد ينشأ عن تعطيل أو تأجيل إشباع هذه الدوافع إلى شعور الإنسان بالإحباط والفشل ويتولد عنده القلق والتوتر والصراع فيلجأ لا شعورياً إلى بعض الحيل الدفاعية لتنفس عن الإنسان بعض

مظاهر دوافعه التي لا يمكن إشباعها ، وسوف يستعرض الباحث بعض الحيل الدفاعية وهي على النحو التالي:

1. (Repression) : الكبت

يعتبر الكبت الآلية الدفاعية الأساسية التي تلجأ إليها الأنا بطريقة لا شعورية من أجل مواجهة أنواع الصراع والذي قد يؤدي مكاشفتها بها إلى إيذائها وتستبعد عن طريق هذه العملية تلك الرغبات والمحفزات والأفكار التي تتعارض مع مفهوم الفرد عن نفسه وذلك يدفعها إلى اللاشعور من أجل تجنب الفرد مشاعر القلق والألم وان أهم الرغبات التي تتعرض للكبت الجنسية غير المشروعة والرغبات العدائية اتجاه الآخرين وخاصة اتجاه الوالدين والأصدقاء والمقربين لأنها رغبات محرمة أو سخيفة وغير منطقية تفسد علاقة الشخص بنفسه وغيره ، ومن هنا يقوم الفرد بأبعاده إلي حيز اللاشعور ويحاول أن يتناساها الإنسان محمد ومرسي ، 1986، (ص 60-61).

2. (projection) : الإسقاط

وهي إحدى الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تهدف إلى إصاق ما في داخل الفرد من صفات أو مشاعر أو دوافع أو رغبات أو أفكار غير مقبولة من قبل الأنا إلى أشياء أو أشخاص خارجين ويقوم الفرد بإصاق صفة من صفاته السيئة والغير مرغوب بها للآخرين كوسيلة للتخلص منها وذلك عبر شخص أو شيء معين بهدف طرد الأفكار والمشاعر التي ظهرت في شعور الفرد والتي من شأنها أن تسبب له الكدر والشعور بالامتهان والحط من قيمة الذات لديه (كفافي ، 1990 : ص 379).

3. (Identification) : التوحد أو التقمص

وهو عكس الإسقاط فبينما يسعى الفرد في الإسقاط للتخلص من الصفات الغير مرغوب بها لدى الآخرين ويلصقها بغيره ، فان التقمص هو امتصاص الفرد للصفات المرغوب بها والمحبية لدي الآخرين ويلصقها بنفسه وهنا يشبع حاجاته في تقدير الفرد ذاته وتوكيدها ، كما ويقوم الفرد بجمع الصفات الجميلة ويتوحد ويندمج معها ويمثل في شخصيته شخص آخر أو جماعة أخرى (زهران ، 1997 : ص 39)

4. (Rationalization) : التبرير

وهذا ميل لا شعوري يقوم به الفرد لاختلاق أسباب وهمية غير الأسباب الحقيقية وهذا يكون خداع النفس لذاتها وتكون شائعة بين المرضى الأصماء على السواء ، فعندما يواجه الفرد موقفاً لا يستطيع فيه التصرف بشكل عادي ويذكر الأسباب الحقيقية فيفقد احترامه وتقديره لذاته فانه يقوم باختلاق أسباب كاذبة ليخفف الفرد عن نفسه لوم الآخرين والبعد عن إحراج نفسه (الديب ، 1990 : 202-201).

5. (denial) : الإنكار

وهو أن يقوم الفرد بادعاء بعدم وجود العائق أو الصراع أو الإحباط حتى لا يتهدد تقدير ذاته وبهذا يخفض توتره وقلقه ويشعر بالارتياح . فالإنكار هو تغطية وتعمية للواقع وخداع للنفس وهو حيلة شائعة بين الناس وخاصة الأطفال على المستوى اللاشعوري فمثلاً الأم شديدة التعلق بابنها وتميل إلى إنكار أي عيب أو نقص فيه ، كما أن الفرد نفسه يميل إلى إنكار أوجه القصور والعيوب من نفسه حتى يبتعد عن الفشل (كفافي، 1990 : ص 378).

6. (sublimation) :الإعلاء أو التسامي

ويقصد به الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتحويلها إلى مستوى أعلى وأسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً (زهران ، 1997 : ص 325). ويعتبر كفافي 1990 : الإعلاء حيلة دفاعية ناجحة ومقبولة لأنه يهتم بتحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع يضع المجتمع على إشباعها قيوداً إلى أهداف وانجازات أخرى يقبلها المجتمع بحيث تصبح هذه الدوافع التي يعتبرها المجتمع دوافع جنسية أو عدوانية إنها لم تعد كذلك تشكل خطراً على الفرد ولا على الآخرين ولم تعد تثير القلق لدى الفرد بل وأصبحت سلوك مقبول اجتماعياً بل ويتعدى ذلك ليكون سلوكاً إبداعياً ملفت للنظر (كفافي، 1990 : 369).

7. (Compensation) :التعويض

وهي عملية نفسية وحيلة دفاعية توافقية يلجأ الفرد إليها بقصد التغلب على الشعور بالضعف والعجز والدونية وعدم القدرة بحيث يعتمد الفرد إلى انجاز التفوق والنجاح في ميدان آخر أو إتباع نمط آخر من السلوك وهذا هو إخفاء الصفة الغير مرغوب بها تحت ستار صفة مرغوب بها) عيسوي ، 1994 : ص (47).

8. (Regression) :النكوص

وهي عملية تقهقر تصيب الفرد فيرتد رجوعاً إلى الوراء وإلى مرحلة سابقة ويحدث عادة عندما يواجه الفرد موقف يشعر فيه تهديد لذاته ويكون نابغاً من داخله وقد يكون نابغاً من الخارج من عوائق بيئية يشعر الفرد أمامها بالعجز والضعف فيلجأ إلى تصرفات سلوكية غير ناضجة ولا تناسب المرحلة العمرية التي يمر بها والنكوص هو بمثابة رجوع وارتداد إلى مرحلة عمرية سابقة يسلك الفرد سلوكيات غير ناضجة بهدف تحقيق الأمن والتوافق وخاصة عندما يواجه الفرد موقف محبط يعجز عن تخطيه (زهران ، 1997 : ص 41).

9. (Displacement) :الإبدال أو الإزاحة

وهو إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات الأصلية الحقيقية التي سببت الانفعال وعادة ما يكون هدفاً آمناً من الهدف الأصلي ويتم

الإبدال أو الإزاحة بسبب قوة المصدر الأصلي وعدم تمكين الفرد من التعامل معه مباشرة فمن يحبط من رئيسه قد ينزل العقاب بأحد أفراد أسرته ، والطالب الذي يعاقب من مدرسه فيقوم بإيقاع العقاب على أخيه الأصغر منه كما تفعل إسرائيل اليوم بالشعب الفلسطيني من عقاب وحصار وقتل وتشريد وتدعي أنها قهرت وقتلت وعذبت من النازية الألمانية (كفافي، 1990 : 378).

10 (Withdrawal) : الانسحابية

والانسحاب هو الهروب والابتعاد عن عوائق إشباع الدوافع والحاجات ومن مصادر التوتر والقلق ومن مواقف الإحباط والصراع الشديد والانسحاب يأخذ صورتين هما:
الهروب من الموقف : فالفرد الذي يجد الصد وعدم التقبل من الناس يبتعد عنهم ويفضل الوحدة والعزلة والذي يخاف من الفشل يبتعد عن التحديات والمنافسة.
الخضوع والاستسلام : فعندما يشعر الفرد بعدم الكفاءة في المواقف الصعبة فانه يخضع للآخرين ويصبح اتكالياً ضعيف الشخصية سهل الانقياد والاستسلام كما ويعاني الفرد المنسحب من تأخر في نضوج الشخصية ومن شعوره بالنقص ويكون هادئ منطوي على نفسه خجول وسريع البكاء ولا يثق بنفسه ولا بالآخرين محمد ومرسي، 1986 : ص 165).

11 : Dreams : الأحلام

تعتبر الأحلام إحدى الوسائل الأساسية التي يلجأ إليها الفرد لإشباع دوافعه التي تلح على طلب الإشباع خاصة إذا كان هذا الإشباع مستحيلًا في عالم الواقع ، ففي الأحلام يرى الفرد دوافعه وقد تحققت في صورة حدث يتم أو خبرة يعيشها في الحلم في ضرب من الخيال يلجأ إليه الفرد Day dreams ، أما في أحلام اليقظة والوظيفة الأساسية لأحلام اليقظة هي وسيلة دفاعية تحققة في الخيال ما لم يستطع تحقيقه في الواقع وهي ترتبط مباشرة بكمية الإحباط التي يواجهها الفرد (كفافي، 1990 : ص 387-388).

الخلاصة:

مما تقدم نستنتج أن التوافق هو تلك التغيرات التي تحدث في حياة الفرد غير مضره به تلائمه مع المجتمع الذي يعيش فيه و تمنعه عن الشواد عنه و ركزنا أكثر في هذه الفصل حول التوافق الإجتماعي وأبرزنا أهميته و كل ما وجدناه يصب في هذا المجال .و يعتبر التوافق الاجتماعي امتداد طبيعي للتوافق الشخصي والنفسي ، وان فقد الإنسان توافقه النفسي فانه حتماً لن يستطيع التوافق مع الجماعة أو مع أسرته أو مع مدرسته ولذلك فان التوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرته للمعايير الاجتماعية والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والسعادة الزوجية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

- الدراسة الإستطلاعية:

1- أهدافها

2- إجراءاتها

3- حدودها

4- نتائج الدراسة

أ- الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة

2- حدودها

3- عينة الدراسة

4- أداة البحث

5- صدق الأداة

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

بعد انجازنا للجانب النظري و الذي تضمن عدة معلومات و مفاهيم حول الضغوط النفسية و تقدير الذات ، كان لزمنا علينا بعد هذا الجهد التطرق إلى الجانب الميداني الذي يدعم صدق فرضيتنا و يحل الإشكال المطروح ، و الذي صغنا فيه أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة ، بداية من الدراسة الاستطلاعية و الإطار الزمني و المكاني للدراسة و منهج البحث و الوسائل الإحصائية ، و عرض النتائج ، ثم الخروج بالاستنتاج العام حول الدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية:

1- أهدافها:

يمكن القول أن الأهداف من وراء الدراسة الإستطلاعية هي كالاتي:

- استطلاع ظروف و صعوبات الميدان، وكذا التمهيد للدراسة الأساسية.
- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.
- الوقوف على بعض الأخطاء الموجودة في الإستبيان و دراسة النتائج.

2- إجراءاتها:

لقد تم الإستعانة بإستبيان كان الهدف منه إقتراح برنامج إرشادي مبني على اللعب للتخفيف من حدة الخجل من أجل تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى طفل الروضة ، و في الأخير تم توزيع الإستبيان على مجموعة من المعلمين حيث تم إختيارهم بطريقة عرضية، و تم إسترجاع الإستبيانات بعد التطبيق الفردي مباشرة

3- حدودها:

الحدود الزمنية: تراوحت مدة الدراسة الإستطلاعية ما بين 2019-05-12 الى 2019-05-14.

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في روضة في دائرة عين الترك ولاية وهران.

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 11 مربية أطفال .

4- نتائج الدراسة الإستطلاعية:

تتمثل نتائج الدراسة الإستطلاعية في حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، و كانت نتائجها كالتالي:

أ- الثبات: يشير الثبات الى إمكانية الإعتماد على أداة القياس، بمعنى أن يعطي الإختبار نفس النتائج بإستمرار، إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

وقد تم الإعتماد في حساب الثبات على: طريقة الفا كرومباخ، طريقة التجزئة النصفية.

1- الفا كرومباخ: وقد حسب أيضا عن طريقة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية « spss »

حيث قدرت قيمته ب : 0.51

2- طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم حسابها عن طريقة طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية

"spss": حيث قدرت قيمة سييرمان براون للإستمارة ، كما هو موضح في الجدول:

عدد العبارات	قيمة "ر" قبل التعديل	قيمة "ر" بعد التعديل
14	0.39	0.40

جدول رقم (4) يوضح كيفية حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للإستمارة ، حيث تم إبراز قيمة "ر" قبل التعديل و بعد التعديل لكل الإستمارة.

3- معامل جوتمان: وقد حسب أيضا عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية " spss"،

حيث قدرت قيمته ب: 0.29

ب- الصدق : عن طريق تربيع قيمة ألفا كرومباخ و قدرت ب: 0.71

ب-الدراسة الأساسية:

1- **منهج الدراسة:** يقصد بمنهج البحث العلمي " مجموعة العمليات المنظمة"، التي تسعى لبلوغ هدف معين حيث تتعدد مناهج البحث و تختلف تبعا لنوع و موضوع البحث محل الدراسة، و بما أن موضوع الدراسة الحالية يتمثل في إقتراح برنامج إرشادي مبني على اللعب للتخفيف من حدة الخجل من أجل تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لأطفال الروضة، فإن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة، و يعرف المنهج الوصفي على أنه: وصف الخصائص المميزة لظاهرة معينة، عن طريق جمع البيانات. فالمنهج الوصفي يهدف لجمع أوصاف علمية دقيقة للظواهر الإجتماعية في وضعها الراهن، كما يهدف الى تحديد طبيعة الظروف و الممارسات، و الإتجاهات السائدة. و هذه الصفات تنطبق على الدراسة الحالية، إذ قمنا بوصف الوقائع و تفسيرها دون التدخل فيها أو التأثير عليها.

2- **الحدود الزمنية:** تراوحت مدة الدراسة الأساسية ما بين 2019/05/21 الى 2019/05/28 .

3- **الحدود المكانية:** تم إجراء هذه الدراسة في رياض الأطفال بدائرة عين الترك - وهران.

4- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة الأساسية من 20مربية ، و قد تم إختيار العينة بطريقة قصدية

نظرا لقرب المكان بالنسبة للطالبة كما هو موضح بالجدول:

المقاطعة	الروضة	
	روضة مملكة وفاء	1
	روضة ملك	2
	روضة إخلص	3

جدول رقم (2) يوضح عدد الروضات التي طبقت فيها الدراسة.

1- أداة البحث: تمثلت أداة البحث في إستبيان من إعداد الطالبة احتوى على 14 عبارة صدق الأداة: الإستمارة مرت على مجموعة من الأساتذة لتحكيمها أ الثبات: كالتالي:

وقد تم الإعتماد في حساب الثبات على: طريقة الفا كرومباخ، طريقة التجزئة النصفية.

1- الفا كرومباخ: وقد حسب أيضا عن طريقة الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية « spss » حيث قدرت قيمته ب : 0.87

2- طريقة التجزئة النصفية: حيث يتم حسابها عن طريقة طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية "spss": حيث قدرت قيمة سبيرمان براون للإستمارة ، كما هو موضح في الجدول:

عدد العبارات	قيمة "ر" قبل التعديل	قيمة "ر" بعد التعديل
14	0.39	0.40

جدول رقم (4) يوضح كيفية حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للإستمارة ، حيث تم إبراز قيمة "ر" قبل التعديل و بعد التعديل لكل الإستمارة.

3- معامل جوتمان: وقد حسب أيضا عن طريق الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية " spss"، حيث قدرت قيمته ب: 0.29

ب- الصدق : عن طريق تربيع قيمة ألفا كرومباخ و قدرت ب: 0.71

الخاتمة:

- في الختام يجب التنويه الى أن أي بحث علمي يخضع لضروريات و شروط تبقى أساس نجاحه بداية بملاحظة الباحث للظواهر المختلفة الى إشكال علمي، لإجابات مؤقتة يتخذها الباحث سندا له في كامل الدراسة تسمى الفرضيات، مستعينا بأدوات تعتبر ضرورية للوصول لنتائج يمكن الإستفادة منها، و في الأخير سنتطرق لعرض نتائج الدراسة و تفسيرها.

الفصل السادس

عرض النتائج و تفسيرها

تمهيد

1- عرض نتائج الفرضية الأولى و تفسيرها

2- عرض نتائج الفرضية الثانية و تفسيرها

الخلاصة العامة

استنتاج عام

اقتراحات و توصيات

اقتراح البرنامج الإرشادي

المراجع

الملاحق

تمهيد:

تعتبر مرحلة عرض النتائج و تحليلها مرحلة جد هامة، حيث تظهر المجهود الذي بذله الطالب طيلة فترة البحث، و تتوج هذه الدراسة في نهايتها بنتائج تدفع البحث العلمي نحو المزيد من التقدم و التطور في مجال من المجالات العلمية، فمن خلال مراحل هذه الدراسة المتواضعة، كان لابد من الوصول لمجموعة من النتائج التي تعكس فرضيات البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل التطرق لعرض النتائج و تفسيرها، من خلال مجموعة من البيانات المصاغة على شكل جدول إحصائي

عرض نتائج الفرضية الأولى: هل يعاني أطفال الروضة من الخجل ؟

الفقرة	مستوى	التكرار	النسبة المئوية
طبيعة الخجل قبل اللعب	شديد	0	0%
	متوسط	4	20%
	خفيف	1	5%
	خفيف جدا	4	20%
طبيعة الخجل بعد اللعب	شديد	4	20%
	متوسط	3	15%
	خفيف	0	0%
	خفيف جدا	4	20%
	مختفي تماما	3	15%

جدول (4) يوضح نسبة الخجل لدى أطفال الروضة.

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة الخجل لدى أطفال الروضة قبل اللعب تراوح بين متوسطة 20% و خفيفة جدا بنسبة 20%، أي أنه لا يوجد سمة الخجل لدى أطفال الروضة قبل الإندماج و اللعب و لكن لاحظنا بعد بداية اللعب يصبح شديد بنسبة 20% و ذلك راجع لتبادل المشاعر بين الأطفال فينمو الخجل لديهم و هذا كان حسب رأي المربين، أثناء توزيع الإستبيان لديهم، و لكن سرعة ما تتغير نسبة الخجل لديهم بعد التعود على بعضهم البعد فهي تتراوح بين 20% خفيفة جدا و 15% مختفية تماما . و هذا حسب رأي المربين أيضا أثناء إجراء مقابلة توزيع استبيان.

وهذا ما يتناسب مع هذه الدراسة في دراسة مولينا و كوب لان و يونجر حيث هدفت إلى وصف الأطفال لزملائهم في الصف في مراحل عمرية مختلفة من الناحية الاجتماعية و السلوك الانعزالي من حيث الخجل ، القلق ، الانعزالية .

و قد تمت مقابلة 42 طفلا من الصف الأول و 42 طفلا ، و سنلوا ليصفوا الأسباب و المسلكيات للأطفال الذين يلعبون وحدهم ، و أشارت النتائج إلى أن الأطفال اظهروا اختلافات في وصفهم لماذا

يلعب بعض زملائهم في الصف وحدهم حيث أرجع الأطفال الأسباب إلى الخجل و الوعي و السلوك المضطرب أكثر من الأطفال حيث أرجعوا الأسباب إلى الخجل بشكل أساسي.

عرض نتائج الفرضية الثانية: هل للعب دور في تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي؟

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	1,3000	,47016
2	1,3500	,48936
3	1,3000	,47016
4	1,5500	,51042
5	1,5000	,51299
6	1,3500	,48936
7	1,4500	,51042
8	1,3500	,48936
9	1,2000	,41039
10	1,2000	,41039
11	1,3500	,48936
12	1,3500	,48936
13	5,2500	2,12442
14	5,5500	1,87715

جدول رقم (5) يبين درجة تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي لدى أطفال الروضة .

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة التوافق النفسي الإجتماعي قبل اللعب نسبه منخفضة جدا ، و ذلك راجع لعدم إندماج الأطفال مع بعضهم و عدم التمكن من إخراج كل مكبوتاتهم مع بعضهم البعض في مجموعة من الألعاب، حسب رأي المربين،

كما نلاحظ أن نسبة التوافق النفسي الإجتماعي ارتفعت بعد اللعب . و نلاحظ ذلك من خلال المتوسط

الحسابي حيث ارتفع عند السؤال الثالث العشر ب 5.25 و السؤال الرابع عاشر ب 5.50

و اتفقت هذه الدراسة لجمعة يوسف ، و عبد اللطيف خليفة هدفت إلى فحص الفروق بين الجنسين في كل من الخجل و التوافق ، و الكشف عن البيئة العمالية لمقياس الخجل في كل من المجموعتين ، أما الأدوات المستخدمة فهي عبارة عن مقياس الخجل الاجتماعي و مقياس التوافق الاجتماعي و كانت عينة الدراسة كما يلي 320 طفل و طفلة من أطفال الروضة السعوديين و 400 طفل و طفلة من أطفال الروضة الكويتيين .

و كشفت هذه الدراسة عن عدة نتائج أهمها : إن الأطفال السعوديين أكثر خجلا بشكل جوهري من الأطفال الكويتيين ، بينما حصل الأطفال الكويتيين على درجات اعلي جوهريا من الأطفال السعوديين على مقياس التوافق الاجتماعي ، كما أوضحت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الخجل

و التوافق سواء أدى الأطفال السعوديين أو الكويتيين ، و كشفت نتائج التحليل ألعاملي لمقياس الخجل عن انتظامه في سبعة عوامل لدى الأطفال السعوديين و أربعة عوامل لدى الأطفال الكويتيين . (لجمعة يوسف ، و عبد اللطيف : 2000).

استنتاج عام:

انتهت الدراسة بمجموعة من النتائج، تم تفسيرها في ضوء الجانب النظري المتاح، و الدراسات السابقة المتوفرة، و يمكن إجمال ما انتهت اليه الدراسة فيمايلي:
استهدفت الفرضية الأولى في الدراسة معرفة هل يعاني أطفال الروضة من الخجل و جاءت النتائج بعدم وجود الخجل عند الأطفال و تمت مناقشة ذلك من خلال الدراسات السابقة.
استهدفت الفرضية الثانية في الدراسة معرفة درجة تحقيق التوافق النفسي عند اللعب، و جاءت نتائج ب إرتفاع مستوى التوافق النفسي الإجتماعي لدى الأطفال بعد اللعب و تمت مناقشة ذلك من خلال الدراسات السابقة.

توصيات و الإقتراحات:

- 1/ إجراء دراسات تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين العلاج بالعب من أجل التخفيف من حدة الخجل لتحقيق التوافق الإجتماعي (لأطفال الروضة)
 - 2/ تنظيم برامج و دورات إرشادية توجيهية لأطفال الروضة لمعرفة أنواع و شدة الخجل الذي يعاني منه الأطفال و كذا البحث في الأسباب و الخلفيات التي تقف وراء المشكل.
 - 3/ تعريف المربين ببعض الأساليب و الطرق التي تساعدهم على التخفيف من شدة الخجل الذي يعاني منه الأطفال.
 - 4/ الإهتمام بالبرامج الإرشادية باعتبارها أحد الأساليب الهامة لعلاج مشكلات الأطفال و تحقيق التوافق و الصحة النفسية ، وضرورة انتباه الوزارة لفائدتها و التكفل بها.
 - و على هذا العموم تم اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الخجل من أجل تحقيق التوافق الإجتماعي
- توصيات للوالدين:**

- 1/ مراقبة الطفل أثناء نموه ، فبعض الأطفال يجدون صعوبة في التعامل مع العالم الخارجي.
- 2/ محاولة اكتشاف المشكل عند الطفل فيظهر مثلا في أغلب المواقف الإجتماعية ، فلا داعي للقلق، فهي مشكلة شائعة يمكن حلها ببعض الإجراءات.
- 3/ من المهم أن يفهم الأباء أن الخجل هو سمة شخصية و ليس عيبا.
- 4/ يمكن مساعدة طفلك الخجول على تعزيز الثقة و القدرة على التواصل الإجتماعي.
- 5/ النقاش مع الطفل عند حدوث أي مشكلة.
- 6/ إكتشف نقاط قوة طفلك بالإشارة إلى الأشياء الجيدة و الصفات التي يمتلكها ، فهذا من شأنه أن على بناء هويته الشخصية. يشجعه
- 7/ التشجيع على التفاعل و هو واحدة من أفضل الطرق لمساعدة طفلك على الإنفتاح و التعبير عن رأيه هو تشجيعه على الإنفتاح و التعبير عن رأيه هو تشجيعه على التفاعل مع الأطفال من عمره.
- 8/ لا تصفي طفلك بشكل مباشر ربما يكون أسوأ خطأ أثناء التعامل مع طفلك هو وصفه بأي شكل من الأشكال ، على وجه الخصوص في حالة التجمعات الإجتماعية ، إن تصنيف طفلك "لى أنه "خجول" سيجعله يفقد الثقة في نفسه

برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الخجل من أجل تحقيق التوافق النفسي الإجتماعي

-حاولت الباحثة إعداد برنامج علاجي باللعب بهدف التخفيف من الخجل لدى الأطفال الخجولين، مبني على الدراسات السابقة التي اهتمت ببناء البرامج العلاجية للعلاج باللعب، و في ضوء ذلك إتبعته الباحثة خطوات تتضمن مجموعة من التقنيات : اللعب التعاوني، اللعب الإبداعي، الإسترخاء، لعب الدور، التعزيز.

1/ إجراءات بناء البرنامج العلاجي باللعب : مر بناء البرنامج العلاجي بثلاث مراحل :

أ . مرحلة تمهيدية : تم فيها الإطلاع على الجانب النظري للعلاج باللعب و الإضطرابات النفسية و بالتحديد الخجل من خلال الإطلاع على منظورات و عدة جوانب .

ب . مرحلة تخطيط و بناء تصميم محتوى البرنامج العلاجي: تم فيها الإطلاع على الدراسات السابقة و خطوات و محتوى البرامج العلاجية التي تناولت الموضوع و كيفية إعدادها، و تحديد المشكلات النفسية التي يعاني منها الطفل الخجول بالإضافة للرجوع إلى الجانب النظري الذي تم الإضطلاع عليه سابقا، بدأ بعدها تخطيط البرنامج العلاجي تم مراعاة مايلي :

- يشمل المحتوى على أنشطة متنوعة و ألعاب مختلفة.
- لغة المحتوى سهلة و واضحة و تتناسب و مستوى أطفال الروضة.
- ربط المحتوى بالمواقف الحياتية الواقعية عند الطفل.
- تشجيع الطفل على التعبير و المشاركة في الألعاب فالمحتوى يحتوي على أنشطة تجذب انتباه الطفل و تثير القدرة التعبيرية لديه.

ج . مرحلة تطبيق العلاج : تم إقتراح البرنامج العلاجي على أربعة مراحل :

- مرحلة ما قبل العلاج : يتم فيها 5 مقابلات التي من خلالها يتم تطبيق القبيل القبلي ، التعرف على الحالة من خلال نتائج الإستبيان ، التعرف على المعلومات الأولية للحالة عن طريق لقاء مع الأولياء ، جمع البيانات الأولية عن الأطفال الخجولين من قبل المربية، والتعرف على نوع العلاقة بين الأولياء و الأطفال.
- مرحلة العلاج باللعب : من الجلسة الأولى إلى الجلسة السابعة ، تتضمن التقنيات التالية : اللعب التعاوني اللعب الإبداعي، الإسترخاء، لعب الأدوار، التعزيز.

- **مرحلة تقييم نتائج العلاج :** في الجلسة الثامنة (ما قبل الأخيرة) يتم فيها القياس البعدي لمعرفة التطور الذي وصل إليه الأطفال من خلال العلاج.
 - **مرحلة متابعة البرنامج :** يتم فيها القياس البعدي لمعرفة التطور الذي وصل إليه الأطفال من خلال العلاج.
 - **مرحلة متابعة البرنامج :** في الجلسة التاسعة بعد 3 أسابيع من إنهاء الجلسات العلاجية .
 - **محتوى برنامج العلاج باللعب :** يحتوي البرنامج على 9 جلسات علاجية قائمة على تقنيات اللعب كما يوضحها الجدول التالي :
- جدول يبين الجلسات العلاجية :**

رقم الجلسة	هدف الجلسة	الأدوات المستخدمة	مدة الجلسة
1	التخفيف من التوتر و الإرتباك و بناء الثقة بين التلاميذ.	الإسترخاء، الملاحظة، لعب الأدوار	25 د
2	التخفيف من التوتر و الإرتباك و القلق. التخلص من الخوف و تخفيف مستوى الشعور بالخجل.	الإسترخاء، الملاحظة، اللعب التعاوني "شد الحبل"	25 د
3	التخفيف من التوتر و الإنفعالات . الثقة بالذات و إدماج الاطفال الخجولين مع الجماعة. التخفيف من اضطراب الخجل.	الإسترخاء، الملاحظة، اللعبة "الكراسي الموسيقية"	25 د
4	التخفيف من التوتر و الإرتباك. التعبير عن النفس.	الإسترخاء، الملاحظة، اللعبة "طاق طاق طاقية"	30 د
5	التخفيف من التوتر	الإسترخاء، الملاحظة، تنمية العلاقات الإجتماعية. التخفيف من مستوى الخجل. لعب الأدوار (مسرحية)	30 د
6	التخفيف من التوتر و الإرتباك. المشاركة في الجماعة. بناء الثقة لدى الأطفال الخجولين	الإسترخاء، الملاحظة، التعزيز، لعبة "عصف الأفكار"	35 د
7	التخفيف من التوتر . إكتساب الدقة في الملاحظة الأشياء ووصفها.	الإسترخاء، الملاحظة، التعزيز، لعبة "وصف الضيف"	30 د
8	تقديم العلاج من خلال القياس البعدي و إنهاء العلاج	إستبيان الخجل و مراجعة تطور حالة الأطفال	30 د
9	متابعة نتائج العلاج و تطورات الحالات.	إستبيان الخجل و مراجعة تطور الحالة.	45 د

- **المعايير الخاصة باستراتيجيات التطبيق:** عند إعداد برنامج علاجي يجب مراعاة مايلي :

- 1/ توفير البيئة المناسبة للعب مع الأطفال و ذلك بتنوع في كل جلسة.
- 2/ تقديم تغذية راجعة فورية و مستمرة.
- 3/ تشجيع الحالة على التعبير دون الشعور بالقلق أو الإرتباك.
- 4/ التنوع في الألعاب و الأنشطة المختلفة.
- 5/ البدء بالألعاب التي لا تستدعي الإرتباك في بداية الجلسات البرنامج من أجل بناء الثقة بين الباحثة و الحالة و كسر حاجز الخجل.
- 6/ الإرتقاء أي التقدم من السهل إلى الصعب في تطبيق الجلسات العلاجية للعب.

- التقنيات المستعملة للعلاج :

- لعب الدور : يشعر لعب الدور الطفل بالمتعة والبهجة و يدرجه على أدوار الحياة الحقيقية مما يساعده على التواصل مع الآخرين كما يشجعه على المبدأة و التلقائية و يكسبه حقائق و مهارات و مفاهيم علمية متنوعة (العناني، 2012، ص 227)
- اللعب التعاوني : يلعب دورا كبيرا في التعلم التعاوني خصوصا في مرحلة الطفولة ، كما تتضمن الألعاب التنافسية قدرا كبيرا من التعاون خصوصا ألعاب المسابقات بين فريقين إذ يتعاون أعضاء كل فريق في وضع إجابات لحل المشكلات من أجل الفوز على أعضاء الفريق الأخر(العناني، 2012، ص 148)
- الإسترخاء : هو التوقف الكامل لكل الإنقباضات العضلية المصاحبة للتوتر ، و هو يعني استرخاء العضلات و التقليل من توترها يؤدي إلى التقليل من الإنفعالات المصاحبة للألام و المتاعب الجسدية و النفسية (شكشك، 2009، ص183)
- اللعب الإبداعي : هو عملية
- التعزيز : و هو العملية التي يتم بمقتضاها زيادة احتمالية تكرار قيام الفرد بسلوك أو استجابة معينة ، عن طريق تقديم معزز يعقب ظهور هذا السلوك أو تلك الإستجابة منه ، أي من الفرد (شحاتة النجار، 2003، ص 108)

المراجع

قائمة المراجع :

أولاً: اللغة العربية

- ابن منظور، أبي الفضل (2014)، لسان العرب ، ط8 ، بيروت، دار الصادر.
- أبو شعبان ، شيما (2010) ، فاعلية العلاج باللعب في تنمية اللغة لدى الأطفال المضطربين لغوياً، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، الجامعة الإسلامية.
- أسيل صبار ،محمد (2010)، الخجل وعلاقته بسلوك العزلة (لدى عينة من طالبات جامعة الأنبار) .مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية.(ص-ص 609-628).
- أمجد،أبو جدي، 13 يوليو 2013 ، العلاج باللعب.أستاذ الإرشاد والتقييم النفسي المشارك. مجلة عالم الأسرة والطفل.تم استرجاعها بتاريخ (20 جانفي،2016، على الساعة بتوقيت غرينتش
- أنس، عبدوا شكشك، (2009)، الأمراض النفسية والعلاج النفسي. ط1 ، عمان ،دار الشروق للنشر والتوزيع.
- بشناق، رأفت أحمد، (2001)، سيمولوجية الأطفال. (ط1). بيروت: دار النفاس.
- بكداش ،كمال، (1984)، ميادين علم النفس ومناهجه،(دط).بيروت : دار الطليعة للطباعة والنشر.
- بوخلف،بشيرة، وبوديصة، مريم، (2015)، علاقة الخجل بتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة الأولى ثانوي.(مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر). البويرة: جامعة أكلي محند أولحاج.
- الحجازي، مدحت.(2012)، معجم مصطلحات علم النفس. (ط1).بيروت : دار الكتب العلمية.
- حنا،فاضل.(1999)، اللعب عن الأطفال.(ط1).دمشق : دار المشرق-مغرب.
- الخالدي ، أديب محمد.(2006)مرجع في علم النفس المرضي.(ط1) .عمان: دار وائل للنشر .
- الختاتنة، سامي.(2012)، مشكلات طفل الروضة. (دط).عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- الخطيب، صالح أحمد. (2014). الإرشاد النفسي في المدرسة. (ط1). بيروت: دار الكتاب الجامعي.
- خميس، شيما. (2010). السلوك المظهري وعلاقته بالخجل لدى طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط. مجلة علوم التربية الرياضية، 03 (02)، 265-248.
- خير الزراد، فيصل محمد. (1988)، علاجات الأمراض النفسية . (ط2)، بيروت: دار العلم للملايين.
- دافي، جمال. (2015). سيكولوجية اللعب ودورها في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة: دراسة ميدانية برياض الأطفال بمدينة-بوسعادة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- ربيع، محمد. (2011)، علم النفس الاجتماعي. (ط1). عمان: دار المسيرة.
- سري، إجلال محمد. (2000). علم النفس العلاجي. (ط2). القاهرة: عالم الكتب.
- سعيد، زيان. (دت). مدخل إلى علم النفس النمو. (ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- سلام، رانيا، وسليمان ، نساء، و ابراهيم ، أسما. (2011). العلاقة بين الخجل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والتحصيل الدراسي لدى الطالبة الجامعية. مجلة البحث العلمي في التربية، (12)، 789-767.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم، (2011)، المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأطفال. (ط1). عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- شحاته، حسن، والنجار، زينب. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية . (ط1) ، القاهرة : الدار اللبنانية المصرية.
- الشرفين، نضال، والشرفين، أحمد، (2013). العوامل المؤثرة في الخجل لدى طلبة الجامعات الأردنية. دراسة ميدانية. مجلة العلوم التربوية. 25(03)، 644-613.
- شيفر وملمان. (1999). سيكولوجية الطفولة والمراهقة . (سعيد حسني العزة). (ط1). عمان: مركز غنيم التصميم والطباعة.

- صالح، علي عبد الرحيم.(2014). المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية . (ط1). عمان : دار الحامد للنشر والتوزيع.
- صوالحة ، محمد أحمد. (2007). علم النفس اللعبي . (ط2). عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عباس، فيصل. (1997). علم النفس الطفل. (ط1) . بيروت : دار الفكر العربي.
- عبد الأمير، حميدة عبيد. (2013). تأثير العلاج باللعب للأطفال ذوي النشاط الزائد بعمر (8-10 سنوات) مجلة العلوم التربوية الرياضية.1.(6) . 52- 83.
- عبد الستار، ابراهيم ، وعبد العزيز، لن عبد الله ، وضوان ، والابراهيم. (1993) . العلاج السلوكي للطفل. (دط). الكويت : لم المعرفة.
- عبد الغفور، قاسم ، ورافعو حنين، عبد كريم . (2014). بنا مقياس الخجل لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة الموصل .20.(66).
- عبد اللاوي ، سعدية .(2012). المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأطفال السنوات الثلاثة الأولى الابتدائي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي)، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- عبد المعطي ، حسن مصطفى. (2003). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة . (ط1) . القاهرة: دار القاهرة.
- عزة، خليل. (2011) . علم النفس اللعبي . (دط) . القاهرة : دار الفكر العربي
- العناني، حنان .(2012). اللعب عند الطفل . (ط7) . عمان : دار الفكر.
- عواد، محمد. (2006) . معجم الطب النفسي والعقلي. ط1. عمان : دار أسامة للنشر والتوزيع.
- القمش، و مصطفى نوري ، المعاينة ، خليل عبد الرحمن .(2013). الاضطرابات السلوكية والإنفعالية . (ط4). عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- مازن ، محمد حسام . (2012) . أصول مناهج البحث في التربية وعلم النفس. (ط1) . القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع.

- المالكي، موزة. (1996). العلاج باللعب. (الثقافة النفسية). العدد 27. المجلد 7. بيروت: دار النهضة العربية.
- مرتضى، يلوى. (1999). اللعب كنمط أساسي في النشاط التربوي في مناهج رياض الأطفال (شؤون الإجتماعية). العدد (62). (مدى الصفحات 125-138).
- مزيان، محمد. (2006). مبادئ في البحث النفسي والتربوي. (ط2). وهران : دار الغرب.
- ملحم، سامي محمد. (2002). مشكلات طفل الروضة. (ط1). عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- ملحم، سامي. (2007). المشكلات النفسية عند الأطفال. (ط1). عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- ملحم ، سامي. (2010). مشكلات طفل الروضة. (ط3). عمان : دار الفكر.
- ميلر، سوزانا. (1987). (ترجمة : حسن عيسى). سيكولوجية اللعب. (دط). الكويت : علم المعرفة.
- هاشمي ، أحمد. (2004). الأسرة والطفولة. (ط1). دار القرطبة.
- هاني ، العسلي. (2000). العلاج باللعب. القاهرة. تم استرجاعها بتاريخ (20 جانفي 2016، على الساعة 18.10 بتوقيت غرينتش ، من
- ابن منظور، أبي الفضل (2014)، لسان العرب ، ط 8 ، بيروت، دار الصادر.
- أبو شعبان ، شيما (2010) ، فاعلية العلاج باللعب في تنمية اللغة لدى الأطفال المضطربين لغويا، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، الجامعة الإسلامية.
- أسيل صبار ،محمد (2010)، الخجل وعلاقته بسلوك العزلة (لدى عينة من طالبات جامعة الأنبار) .مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية. (ص-ص 609-628).
- أمجد، أبو جدي، 13 يوليو 2013 ، العلاج باللعب.أستاذ الإرشاد والتقييم النفسي المشارك. مجلة عالم الأسرة والطفل.تم استرجاعها بتاريخ (20 جانفي، 2016، على الساعة بتوقيت غرينتش

- أنس، عبدوا شكشك، (2009)، الأمراض النفسية والعلاج النفسي. ط1 ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- بشناق، رأفت أحمد، (2001)، سيمولوجية الأطفال. (ط1). بيروت: دار النفاس.
- بكداش، كمال، (1984)، ميادين علم النفس ومناهجه،(دط)بيروت : دار الطليعة للطباعة والنشر.
- بوخلف، بشيرة، وبوديسة، مريم، (2015)، علاقة الخجل بتقدير الذات لدى المراهق المتمدرس في السنة الأولى ثانوي. (مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر). البويرة: جامعة أكلي محند أولحاج.
- الحجازي، مدحت. (2012)، معجم مصطلحات علم النفس. (ط1)بيروت : دار الكتب العلمية.
- حنا، فاضل. (1999)، اللعب عن الأطفال. (ط1)دمشق : دار المشرق- مغرب.
- الخالدي ، أديب محمد. (2006)مرجع في علم النفس المرضي. (ط1). عمان: دار وائل للنشر .

الملاحق

الألعاب المستخدمة في البرنامج الإرشادي :

1/ لعبة شد الحبل

أهداف اللعبة :

تهدف هذه اللعبة إلى تقوية عضلات الذراعين و الرجلين و عضلات الظهر و البطن، كما تساعد على التخلص من الخوف و تخفيف مستوى الشعور بالخجل من الظهور كأفراد في الألعاب ، و تدفع الفرد لبيذل جهدا مناسباً في إطار الجماعة، يشعره ذاتياً بأهميته في فوز فريقه أو خسارته ، و تنمية روح الجماعة و التعاون، مقابل المنافسة الجماعية مع الفرق الأخرى، و اكتساب الطفل مهارات الإنضباط، و التحلي بالصبر ، حتى يضمن الفوز لفريقه ، أو يقبل الخسارة ، و إضفاء المرح و البهجة و السرور أثناء اللعب.

طريقة اللعب :

تمارس هذه اللعبة من فريقين متساوي العدد ، و الوزن (تقريبا) ، ويقف كل فريق في الجهة المقابلة للأخر على خط مرسوم . ثم يمسك كل فريق في الجهة المقابلة للأخر على خط مرسوم . ثم يمسك كل فريق بجهة من الحبل – المسافات متساوية – لكل فريق متران أو ثلاثة أمتار من طرف الحبل الذي يتراوح طوله بين 10 – 20 متراً حسب أعمار اللاعبين.

يوضع في وسط الحبل علامة معينة (علم أو مندبل) و يقف الحكم قبالته، ليعطي إشارة البدء ، فيياشر كل فريق الشد إلى ناحيته، و يعني الفوز لأحد الفريقين زحزحة أو إرغام الفريق الأخر على التحرك من مكانه بالتجاه الفريق الأقوى . و للكبار يعتبر الخروج عن الخط مسافة تزيد عن متر مثلاً هو المقصود بالزحزحة، و يتفق الفريقان مقدماً على عدد مرات الزحزحة المناسبة لتحقيق الفوز.

2/ لعبة الكراسي الموسيقية :

أهداف اللعبة :

تهدف هذه اللعبة إلى اكتساب من يمارسها السرعة و الدقة في الممارسة المطلوب منه القيام بها، من خلال جلوسه على الكرسي بالسرعة و الدقة المناسبين.

طريقة اللعب :

توضع خمس كراسي ، بجانب بعضها على شكل دائري و تكون أماكن الجلوس إلى الخارج مباشرة مما يسهل على الأطفال الجلوس عليها مباشرة عند الطلب إليهم مباشرة عند الطلب إليهم ذلك، يطلب إلى ستة (دائما في هذه اللعبة يكون عدد الأطفال أكثر عدد الكراسي بواحد فقط) أطفال الدوران حولها و تنفيذ أنشودة ما ، ثم يصيح المعلم : قف . عندها يجلس كل طفل على الكرسي الذي أمامه ، يبقى طفل واحد ليس له كرسي ، يخرج من اللعبة . يتم إخراج اللعبة ، يضع المعلم تاج البطولة على رأسه تعريزا له.

3/ لعبة طاق طاق طاقية :

أهداف اللعبة :

تهدف هذه اللعبة إلى اكتساب الطفل المشارك بها القدرة على الإنتباه و التركيز و الوعي، و المشاركة مع الأقران و التعبير عن النفس . و تعليم الطفل المشاركة مضمون القواعد و القوانين الأخلاقية التي يستند إليها اللعب كما يكتسب المشارك القدرة على المنافسة في مختلف مجالات النفس الإنسانية ، و الدقة في حركة الجسم و الأداء و تحسين التأزر بين حركة الجسم و اليد و العين و الإلتزان الجسمي، و اكتساب المعرفة لبعض المفاهيم الهندسية.

طريقة اللعب :

يجلس الأطفال في دائرة واسعة و كبيرة يمكن أن تضم جميع الأطفال في الصف . و يكون تنفيذ اللعبة في ساحة المدرسة و الجلوس على الأرض. يتم اختيار أحد الأطفال بالطريقة العشوائية أو بأي طريقة أخرى، حيث يمسك بيده طاقية أو منديل أو حزام أو أية قطعة قماش يلوح بها و هو يدور حول أقرانه و هو يقول : " جري جري يا أنيسة بن عودة رأس الدودة كانت عندي بوبية (دمية) و إسمها نميرة طلعتلي دروج الناس هرستلي بوقال الناس غمضو عينيكم ولا ربي يعميكم." ثم يضع مافي يده وراء أحد الأطفال الجالسين، و عندها يبدأ الركض ، ثم يقوم الأطفال في بتفقد ماوراءهم ، و حين يعثر أحد الأطفال على بيد الأطفال الذي يدور وراءه يأخذه و يلحق به قيل أن يجلس مكانه.فإن استطاع جلس مكانه و إلا فإن اللعبة يقوم بها الطفل السابق مرة أخرى بسبب فشله بالوصول إلى المكان الآمن و هو مكان جلوس الطفل. عندما يفوز أحد الأطفال يوضع التاج على رأسه و يدور حول زملائه.