

**حقيبة تدريبية في التربية النفسية (1)
تنمية المهارات الاجتماعية والمشاركة الوجدانية**

إعداد وتقديم

جبران يحيى المخطي



فهرس الموضوعات

اليوم التدريبي الأول-

- o مقدمة - الأهداف - الوسائل
- o مدخل شامل
- o الذكاءات المتعددة
- o الذكاء الوجداني - فحص الذكاء الوجداني
- o المعرفة الانفعالية (الوعي بالذات) - نشاط رقم (1-2-3)

اليوم التدريبي الثاني:

- o إدارة الوجدان - تمرين رقم (4)
- o التحكم في الذات - تمرين رقم (5)
- o التفهم أو المشاركة الوجدانية - تمرين رقم (6)

اليوم التدريبي الثالث:

- o المهارات الاجتماعية - تمرين رقم (7)
- o المراجع:

المصدر : منتدى الخليج

مقدمة - الأهداف - الوسائل

مقدمة :

عندما نتحدث عن مشكلات أي نظام تربوي , ينطلق الحديث من مدخلين رئيسين , الأول يتعلق بمشكلات التنمية البشرية بشكل عام والتي تركز على النظام التعليمي كأحد مدخلات التنمية , والثاني يتعلق بمشكلات العملية التعليمية , ولنا أن نظر في أنظمتنا التعليمية إلى أي حد ساهمت في مخرجات التنمية البشرية , وإلى أي مدى يساهم التعليم في إخراج طالب لديه القدرة على النجاح في الحياة , لازالت مدارسنا تتسابق على إعداد الطالب للفوز بأكبر قدر من الدرجات , (من نجومية الحياة إلى نجومية الدرجات) , وتركز على الجوانب المعرفية دون التربوية , أم ما يتعلق بمشكلات العملية التعليمية فلنا أن نلاحظ كم طالب تسرب من الدراسة بسبب سوء المعاملة والتعسفية , وهل المجتمع الدراسي لدينا مجتمع يساعد على تكيف الطالب اجتماعيا , وهل مناهجنا تراعي نواحي الإبداع والتفوق في شتى المجالات أم تركز على مجالات محدودة , هل نظامنا التعليمي ساعد في إكساب الطالب بعض المهارات الاجتماعية والمهنية وأساليب حل المشكلات , أم ساهم في ارتفاع نسبة البطالة التي يرفضها القطاع الخاص لأنها لا تمتلك المهارات العملية والفنية ولأن الطالب غير مؤهل , ولا يملك سوى معلومات مجردة عن الواقع الذي يعيشه , هذه التساؤلات ليست نقدية لنظام يزخر بالعديد من الإيجابيات ولكن انطلاقا من تركيزنا على المشكلات , وفي توجه نسعى فيه دائما لتفعيل الجوانب التربوية والنفسية التي تساهم في تنمية كفاءة الطالب نفسيا واجتماعيا ومعرفيا ودينيا , ومن هذا المنطلق يعد التركيز في هذه الورشة على فهم بعض الجوانب النفسية المهمة التي نتطلع من المرشد المدرسي أن يفهمها ويتقنها وينقلها بالتعليم والتدريب لبقية المجتمع المدرسي , ومن هذه المفاهيم التي سوف نتطرق لها في هذه الورشة بالعرض والتدريب مفاهيم حديثة في علم النفس والتربية ومنها مفهوم الذكاءات المتعددة التي ينبثق منها الذكاء الوجداني والعاطفي , وهذا بدوره يحتوي على أهم خاصيتين من خصائص المرشد الفاعل , المهارات الاجتماعية , والمشاركة الوجدانية , وهذه الخاصيتين رغم أنها أدوات مهنية إلا أنها ترسي على الإرشاد سمة الفنية ومهنة المساعدة والإنسانية()

الأهداف:

1. أهداف معرفية وسلوكية ووجدانية:
1. أن يعرف المرشد مفهوم التربية النفسية
2. أن يعرف المرشد الذكاءات المتعددة
3. أن يعرف مفهوم الذكاء الوجداني وأبعاده
4. أن يعرف مفهوم المشاركة الوجدانية
5. أن يتعرف على مفهوم المهارات الاجتماعية وأهميتها وأبعادها()
6. أن يستطيع تطبيق العديد من الفنيات الإرشادية (فهم الذات - التحكم في الذات - المشاركة الوجدانية)
7. أن يستطيع استخدام برامج المهارات الاجتماعية كاستراتيجية وقائية وعلاجية ونامانية
8. أن يستطيع ممارسة وتوطيد العلاقات الإنسانية داخل المجتمع المدرسي ()
9. أن يستطيع حل الصراعات داخل المجتمع المدرسي
10. زيادة انتماء المرشد لمهنة الإرشاد المدرسي ()

الوسائل:

- o المحاضرة
- o العرض (بور بوينت)
- o تمارين وأنشطة

مدخل شامل:

سيطر مفهوم معامل الذكاء IQ فترة من الزمن ولازال يسيطر على العديد من التطبيقات التربوية, ويعتبر الذكاء من أكثر المفاهيم أو المصطلحات شيوعا في علم النفس, بيد أنه من في الوقت نفسه من أصعبها تحديدا وتعريفا بشكل إجرائي, وقد ترتب على الغموض في هذا المفهوم انتشار العديد من التعريفات التي تحاول الاقتراب منه, والاختلاف لا يشمل التعريفات بل يشمل قياسه وتحديد طبيعته, ومن ضمن التعريفات:

0 هو القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة

0 هو القدرة على التفكير المجرد

0 هو القدرة على التعلم

0 هو قدرة معرفية فطرية

0 هو قدرة الفرد على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب

0 هو القدرة على الاستفادة من الخبرة واستخدام التعلم في مواقف جديدة

ولو ناقشنا كل تعريف على حدة أو تعريف للذكاء سنجد العديد من العيوب في التعريفات التي يعرف بها الذكاء, إلا أن المشتغلين في التربية يعرفون أن المفهوم الشائع في الاستخدامات التربوية للذكاء أن الأحكام التي تطلق على الطلاب داخل المدارس هي الأحكام المبنية على النجاح في المواد الدراسية وكلما كان الطالب متفوق في المواد الرياضية واللغوية يوصف بالذكاء, وهناك العديد من التربويين ينتقدون هذا المفهوم المبتسر للذكاء في تجاهله للعديد من القدرات الإنسانية والإبداعية المختلفة والتي ليس بالضرورة أن يصاحبها تفوق في النواحي الرياضية مثلا, عدم اقتناع كثير من علماء النفس بفكرة الذكاء الموحد كما هو عند (ثرستون) (Thurston جيلفورد) (Guilford) ما حدا بهم للحديث عن مفاهيم جديدة للذكاء تراعي القدرات المختلفة وهذا المفهوم هو مفهوم الذكاءات المتعددة, أيضا ظهر مفهوم الذكاءات المتعددة التطور العلمي في علم النفس العصبي والمعرفي 0

من العيوب التي يوجهها أصحاب التوجه الجديد لمفهوم الذكاء التقليدي, العمر العقلي على العمر الزمني ضرب 100 هو أن:

0 هذا المعامل لا يقيس إلا القدرة المنطقية واللغوية

0 هذا الاختبار يتنبأ بالنجاح في التحصيل الدراسي ولكن لا يتنبأ بالنجاح في الحياة

الذكاوات المتعددة :

يقترح قاردرن Gardner مقارنة جديدة للذكاء مختلفة عن المقاربة التقليدية المعروفة بمعامل الذكاء IQ وهي مقارنة مبنية على تصور جذري للذهن وتقود إلى مفهوم تطبيقي جديد ومختلفة للممارسات التربوية والتعليمية في المدرسة , يتعلق الأمر بتصور تعددي للذكاء , تصور يأخذ بعين الاعتبار مختلف أشكال النشاط للإنسان , وهو تصور يعترف باختلافاتنا الذهنية وبالأساليب المتناقضة في الذهن البشري 0

ومن أنواع الذكاءات المتعددة:

- 1-الذكاء اللغوي (السهولة في إنتاج اللغة والإحساس بالفرق بين الكلمات وترتيبها وإيقاعها , أصحاب هذا الذكاء من المتعلمين يحبون القراءة والرواية والقصة كما أن لهم القدرة على تذكر الأسماء والتواريخ والأشياء) 0
- 2-الذكاء المنطقي الرياضي: لهم القدرة على الاستنتاج والاستنباط والقدرة على فهم الرسومات البيانية والعلاقات التجريدية , ويتمتعون بحل المشكلات
- 3-يتضمن هذا الذكاء استعمال الجسم لحل المشكلات والقيام ببعض الأعمال والتعبير , هؤلاء يتفوقون في الأنشطة البدنية وفي التنسيق بين المرئي والحركي وعندهم ميول للمس الأشياء والحركة , نجد هذه القدرة عند الممثلين والرياضيين والجراحين والمقلدين والموسيقيين والراقصين 0
- 4-الذكاء البصري الفضائي: القدرة على خلق تمثيلات مرئية للعلم وتكييفها ذهنيا وبطريقة ملموسة , إن المتعلمين الذين يتجلى لديهم هذا الذكاء محتاجون لصورة ذهنية أو ملموسة لفهم المعلومات الجديدة , كما يحتاجون معالجة الخرائط الجغرافية , واللوحات والجداول وتعجبهم ألعاب المتهافتات والمركبات , ومنفوقين في الرسم 0
- 5-الذكاء التفاعلي : ويعني القدرة على العمل بفاعلية مع الآخرين وفهمهم وتحديد أهدافهم وحوافزهم ونواياهم إن المتعلمين الذين لهم هذا الذكاء يجدون ضالتهم في العمل الجماعي ولهم القدرة على لعب دور والتنظيم والتواصل والوساطة والمفاوضات , نجد هذا الذكاء عند المعلمين والأطباء والمستشارين والسياسيين والزعماء الدينيين 0
- 6-الذكاء الذاتي : يتضمن هذا الذكاء القدرة على فهم الفرد لانفعالاته وأهدافه ونواياه , إن المتعلمين الذين يتفوقون في هذا الذكاء يتمتعون بإحساس قوي بالذات ولهم ثقة كبيرة بالنفس ولهم إحساسات قوية بقدراتهم الذاتية ومهاراتهم الشخصية يبرز هذا الذكاء لدى الحكماء والفلاسفة والأطباء النفسانيين والزعماء 0
- 7-الذكاء الطبيعي : يتضمن هذا الذكاء القدرة على فهم الكائنات الطبيعية من نباتات وحيوانات والأطفال المتميزين بهذا الصنف من الذكاء تغريهم الكائنات الحية ويحبون التواجد في الطبيعة وملاحظة الكائنات الحية 0

الذكاء الوجداني:

يعتبر مفهوم الذكاء الانفعالي أو الوجداني مفهوما حديثا على التراث السيكلوجي , وما زال يكتنفه بعض الغموض , حيث انه في منطقة تفاعل بين النظام المعرفي والنظام الانفعالي , والتعريفات التي تعرف الذكاء الانفعالي انقسمت إلى قسمين:

0الأول :

أكثر تحفظا ويعرف الذكاء الوجداني بأنه القدرة على فهم الانفعالات الذاتية والتحكم فيها وتنظيمها وفق فهم انفعالات الآخرين والتعامل في المواقف الحياتية وفق ذلك , فيعرفه Mayer&salovey, 1990 بأنه القدرة على فهم الانفعالات الذاتية للآخرين وتنظيمها للرفي بكل من الانفعال والتفكير , ويشير سالوفي Salvey بان الذكاء الانفعالي يميز الأفراد الذين يحاولون التحكم في مشاعرهم ومراقبة مشاعر الآخرين وتنظيم انفعالاتهم وفهمها , ويمكنهم ذلك من استخدام استراتيجيات سلوكية للتحكم الذاتي في المشاعر والانفعالات ويشير سالوفي بان مرتفعي الذكاء الانفعالي يحتمل أن يكون لديهم القدرة على مراقبة انفعالاتهم ومشاعرهم والتحكم فيها والحساسية لها وتنظيم تلك الانفعالات وفق انفعالاتهم ومشاعر الآخرين 0

0الثاني :

يعرف الذكاء الانفعالي بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح المهني وفي الحياة 0 ويعطي Golman 1995 مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية تميز مرتفعي الذكاء الانفعالي وتشمل , الوعي الذاتي , والتحكم في الاندفاعات , والمثابرة , والحماس والدافعية الذاتية , والمشاركة العاطفية , والمهارات الاجتماعية , وأن انخفاض تلك المهارات ليس في صالح الفرد أوفي نجاحه المهني 0

أهمية الذكاء الوجداني:

مهم للنجاح في الحياة , والمهنة, والصحة النفسية 0 وكما تحدث (جولمان) بأن الصحة الوجداني تنبئ بالنجاح في الدراسة, والعمل , والزواج , والصحة الجسمية , وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الذكاء الوجداني يتنبأ بـ 80 % من نجاح الإنسان في الحياة 0

فحص الذكاء الوجداني (تقديم اختبار الذكاء الوجداني)

- 1- إذا كنت في الطائرة وأعلن طاقم الطائرة أنكم تمرون بمطبات هوائية شديدة - ماذا تفعل؟
 - 0 تستمر في قراءة المجلة أو الكتاب أو مشاهدة التلفزيون ولا تنتبه كثيرا لما يجري - الدرجة 20
 - 0 تتبع تعليمات الطوارئ وتراقب طاقم المضيفين وتقرأ التعليمات المتاحة - الدرجة 20
 - 0 قليل من أجب - الدرجة 20
 - 0 لا أعرف - الدرجة صفر
2. اصطحبت أربعة أطفال في سن الرابعة إلى حديقة عامة - وبدا واحد منهم بالبكاء لان الثلاثة الآخرين لا يريدون اللعب معه - ماذا تفعل ؟
 - 0 لا تتدخل وتترك الأمر للأطفال يتصرفون بطريقتهم - الدرجة صفر
 - 0 تتكلم مع الطفل الذي يبكي وتساعده على إيجاد بعض الأساليب التي تجعل الأطفال الآخرين يلعبون معه - الدرجة 20
 - 0 تطلب منه بهدوء أن يتوقف عن البكاء - الدرجة صفر
 - 0 تحاول تشتيت انتباهه بأن تربه أشياء أخرى يمكن أن يلعب بها- الدرجة صفر
3. تصور نفسك طالبا جامعيًا وتتطلع للحصول على تقدير ممتاز في مادة ما - ولكنك وجدت أنك حصلت على تقدير جيد في امتحان نصف العام - ماذا تفعل ؟
 - 0 تعد خطة لتحسين تقديرك وتقرر تنفيذها - الدرجة 20
 - 0 تقرر أن تتحسن في المستقبل - الدرجة صفر
 - 0 ج- تقول لنفسك أن هذا المقرر ليس له قيمة كبيرة , وتركز بدلا منه على المقررات التي حصلت فيها تقديرات مرتفعة - الدرجة صفر
 - 0 د- تذهب للأستاذ وتطلب منه أن يرفع درجتك - الدرجة صفر
4. تصور نفسك مندوب للتأمين وتبحث عن عملاء للتأمين في شركتك - طرقت 15 بابا وكلها رفضت التأمين مما جعلك تشعر بالتخاذل - ماذا تفعل ؟
 - 0 تقول لنفسك ربما كان حظي أفضل غدا - الدرجة صفر
 - 0 تراجع أسلوبك لتكتشف إذا كان فيه ما يقلل من كفاءتك كمندوب للتأمين - الدرجة صفر
 - 0 تجرب شيئا جديدا في الاتصال القادم - الدرجة 20
 - 0 تجرب عملا جديدا غير التأمين - الدرجة صفر
5. أنت مدير في مؤسسة تسعى لتشجيع احترام عدم التمييز بين البشر) التمييز على أساس اللون أو الانتماء (- ماذا تفعل ؟ سمعت أحد العاملين يقول نكته حول التمييز (العنصري) - ماذا تفعل ؟
 - 0 أتجاهله - إنها مجرد نكته - الدرجة صفر
 - 0 تستدعي قائل النكته وتوبخه - الدرجة صفر
 - 0 تواجهه فوراً أن هذه النكته غير مناسبة وغير مقبولة في هذه المؤسسة - الدرجة 20
 - 0 تقترح على قائل النكته أن يلتحق ببرنامج للتدريب على التسامح - الدرجة صفر
6. أنت تحاول تهدئة صديق يشتعل غضبا من سائق في سيارة في سيارة أخرى طرق الطريق أمامه بطريقه تعرضه للخطر - ماذا تفعل؟
 - 0 تناسى الموضوع ما دمت لم تصب بسوء والمسألة بسيطة - الدرجة صفر
 - 0 تحاول أن تدير الراديو أو المسجل لتشتت انتباهه - الدرجة 5

0تؤيد كل ما يقوله عن السائق الآخر كي تشعره بتفهمك - الدرجة 5
0تذكر له واقعة مشابهة حدثت لك وانك كنت تشعر بما يشعر هو به واثناء شدة انفعالك رأيت السائق الآخر تقع له حادثه وينقل للمستشفى 0- الدرجة 20

7-أنت و صديق حميم تتناقشان - تصاعد النقاش إلى صياح وكلاكما في حالة غضب - واثناء ذلك تعديت حدود اللياقة بدون أن تقصد - ما افضل شيء يمكن أن تفعله ؟

0تأخذ 20 دقيقة راحة ثم تعاود المناقشة - الدرجة 20
0تنهي الجدل وتلتزم الصمت بصرف النظر عما يقول الزميل - الدرجة صفر
0تعنتر وتطلب من أن يعنتر أيضا - الدرجة صفر
0تتوقف برهة وتعيد ترتيب أفكارك وتعرضها بدقة بقدر الإمكان - الدرجة صفر

8-أسندت إليك رئاسة لجنة مهمتها حل مشكلة في العمل بصورة جديدة ما افضل أسلوب تقوم به ؟

0تكتب جدول زمني لمناقشة كل جوانب المشكلة وهكذا تحسن استخدام الوقت - الدرجة صفر
0تتيح الوقت لأعضاء اللجنة ليتعرفوا على بعضهم البعض بشكل أفضل - الدرجة 20
0تطلب من كل عضو في اللجنة أن يقدم ما لديه من أفكار لحل المشكلة - الدرجة صفر
0تبدأ بجلسة عصف ذهني وتشجع كل عضو في اللجنة أن يقول ما يخطر بباله وإن كان يبدو قريبا -
الدرجة صفر

9-ابنك الذي يبلغ من العمر ثلاث سنوات لاحظت منذ أن ولد انه خجول جدا وحساس للغاية ويخاف من الأماكن الجديدة والأشخاص الذين لا يعرفهم - ماذا تفعل ؟

0تتقبله كما هو وتفكر في كيفية حمايته من المواقف التي تسبب إزعاجه - الدرجة صفر
0تعرضه على اختصاصي نفسي ليساعده - الدرجة 5
0تتعهد أن تعرضه لمواقف جديدة وأشخاص لا يعرفهم حتى يتغلب على مخاوفه - الدرجة صفر
0تعمل على إشراكه في سلسلة من الخبرات التي تتحداه ولكن في حدود قدراته حتى يتعلم انه قادر على التصرف في المواقف الجديدة - الدرجة 20

10-منذ سنوات وأنت تريد استئناف تعلم لغة غير لغتك الرسمية حاولت تعلمها في طفولتك , والآن أتاحت لك الفرصة لتبدأ 0 أنت تريد تحقيق اكبر استفادة من الوقت - ماذا تفعل ؟

0تصنع لنفسك برنامج صارم للتعلم يوميا - الدرجة صفر
0تختار قصص بهذه اللغة لكي تشجعك - الدرجة 20
0ج- تتعلم فقط حين تشعر في الرغبة في التعليم - الدرجة صفر
0د- تختار قطعة صعبة ولكنك تستطيع تعلمها بمزيد من الجهد - الدرجة صفر

عناصر الذكاء الوجداني:

1-المعرفة الانفعالية

2-إدارة الانفعالات

3-تنظيم الانفعالات

4-التعاطف

5-المهارات الاجتماعية

يهدف الإرشاد النفسي إلى معرفة السلوك الإنساني السوي والمضطرب حتى تتمكن من فهم السلوك ومن ثم التحكم فيه والتنبؤ به , وتكمن صعوبة فهم سلوك الآخرين في تفرد الحالة الإنسانية بتفرد السمات الشخصية والظروف البيئية والتركيبية البيولوجية , وتبدو ذواتنا هي الأقرب لفهمنا أولا , ولكن إذا لم نستطع فهم ذواتنا هل نستطيع فهم الآخرين ؟ سؤال مطروح للنقاش 0

المعرفة الانفعالية - الوعي بالذات:

نشاط رقم (1)

اعرف نفسك Know Thyself

يحكى في التراث الياباني أن أحدا تحدى معلمه ليشرح له ما الجنة؟ وما النار؟ فأجابته المعلم أنك غير جدير بوقتي وبالتالي فلن أضيع وقتي معك أو مع أمثالك 0 صرخ الرجل في جنون وسحب سيفه وأوشك على الانقضاض على معلمه قانلاً أريد قتلك على هذه الإهانة - أجاب معلمه بهدوء وسماحة ، هذه هي النار ، فاجتاحت الرجل رهبة حين أدرك صدق معلمه في وصفه للغضب الجامح الذي سيطر عليه وفهدا وأغمد سيفه واعتذر لمعلمه شاكراً , وهنا قال المعلم وهذه هي الجنة 0

0 أن تتبه التلميذ لثورة غضبه المتأججة في هذا المثال توضح الفرق الحاسم بين الانجراف إلى مصيدة الانفعال , واكتساب الوعي بانجرفك نحو هذه المصيدة 0

0 إن معرفة الذات تعتبر حجر الزاوية في الذكاء الوجداني (وتعني وعي الفرد بمشاعره حين حدوثها) قد تبدو لك للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة ومن خلال وضوحها يمكن السيطرة عليها , ولكن إذا تأملنا أن مشاعرنا تكون أحيانا غير واضحة نحو الأشخاص والأشياء , وأحيانا ننتبه لهذه المشاعر بعد فوات الأوان 0 وفي هذا قد تشعر بالامتعاض أو عدم الارتياح من شخص رغم أنك لأول مرة تشاهده 0 وقد يجد المرشد النفسي في بعض الحالات التي تحال إليه لا يرغب التعامل معها أو التآلف منها , ومن ثم لا يعطيها الاهتمام الكافي , من هنا يجب على المرشد أن يتبصر بذاته ويتعرف على مشاعره التي تكمن وراء هذا الرفض غير الواعي 0

ويطلق علماء النفس الوعي بما وراء المعرفة أو ما وراء العاطفة على وعي الإنسان لذاته 0 وإذا كان الوعي بالذات مهم لكل الناس للتصرف بحكمه وواقعيه في المواقف , تكون حاجة المرشد أكثر إلحاحا لفهم ذاته من خلال فهم مشاعره سواء في حياته أو في ممارسته المهنية الإرشادية 0

والوعي بالذات يتطلب خفض الانفعال لانه كما هو معروف في علم وظائف الأعضاء الفسيولوجي أن القشرة المخية Cortex تكف عن النشاط أثناء الانفعال في عملية معقدة 0

والوعي بالمشاعر يجعلك تحدد هذه المشاعر وتحدث نفسك بهذه المشاعر وتفسر تصرفاتك في ضوء هذه المشاعر , مثل تفسيرك لشعورك بأنك سوف تقدم على قتل أحد الأشخاص إنما هو ناتج عن شعور الغضب 0 وتحدث نفسك بأنك غضبان , وفي حلة عدم اهتمامك بأحد الطلاب وإعطائه الوقت الكافي قد تكون هناك مشاعر غضب أو يأس وراء عدم اهتمامك بهذا الطالب 0

أنواع وأقسام الوعي:

ويشمل الوعي بالذات التقييم (يجب أن لا اغضب - يجب أن لا أشعر بهذا - علي أن أفكر في أمور إيجابية 0 وقد وجد علماء النفس أن الناس تنقسم فيما يخص وعيها بذاتها إلى :

الواعي بذاته: self aware

الوعي بحالاتهم المزاجية كما تحدث , وهو لا لديهم ثراء فيما يختص بحياتهم الوجدانية , ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم , وهم على يقين بحدودهم , ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة , لديهم قدرة على الخروج من الأزمات الصحية , ولديهم قدرة على تقدير الأمور 0

المنجرف: Engulfed

هؤلاء تطغى عليهم انفعالاتهم وعواطفهم ويصبحون عاجزون عن تفاديها , وتمتلكهم حالاتهم المزاجية , وليس لديهم وعي بمشاعرهم , وهم مستغرقون فيها أكثر مما هم مدركين لها , ولا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيئ , ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية 0

المتقبل: Accepting

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم , وهم متقبلون لهذه المشاعر , وسواء كان مزاجه معتدل أو لديهم صعوبة في المزاج فهم لا يسعون لتغيير هذا المزاج رغم انزعاجهم منه

نشاط رقم (2)

0 ما هو النموذج السائد لديك في معظم الأوقات ؟

0 هل تجد أنك تستخدم نموذج آخر غير الذي ذكر؟ وما هي الظروف التي يحدث فيها ذلك ؟

0 إذا وجدت نفسك منجرفاً، فما الاستراتيجيات التي قد تستخدمها حتى تتحول إلى الوعي بالذات ؟

0 أحياناً يتقبل الإنسان أشياء لا يرضى عنها ولا تتفق مع ما يريه أو يريده 0 كيف تتعامل مع هذه الحالة ؟

0 فكر في نماذج من (زملائك - أقاربك - تلاميذك) يمثلون الحالات السابقة 0

2. المنجرف -

3. المتقبل -

0 هل أنت واعي بمشاعرك في عملك واثنا ممارستك الإرشادية مع الطلاب أم أن هناك مشاعر تتحكم في سلوكك وأنت غير واعي بها 0 هل تستطيع مناقشتها الآن ؟ حتى يتسنى لنا الاستفادة منها -

0 كيف يمكن أن تعلم تلاميذك أساليب ونماذج الانتباه للمشاعر والتعامل معها -- جرب بعض أفكارك في الفصل وأشرك زملائك في هذه الخبرات 0

تمرين رقم (3)

-----أنا شخص :

- 0أراعي شعور الآخرين
- 0أصمم على رأيي
- 0متحمس
- 0ودود
- 0أساعد الآخرين
- 0عطوف
- 0نبيل الخلق
- 0صبور
- 0ادعم الآخرين
- 0أحب العمل مع فريق
- 0عاطفي
- 0شجاع
- 0ملتزم
- 0مخلص
- 0كريم
- 0أمين
- 0محب
- 0هادئ
- 0محترم
- 0أتحكم في نفسي
- 0مفكر
- 0حذر
- 0مجامل
- 0أكد وأجتهد
- 0عادل
- 0رياضي
- 0شريف
- 0محب للسلام
- 0أتحمل المسؤولية
- 0متعاطف
- 0متسامح
- 0عاطفي
- 0يعتمد علي
- 0أعفو عن الآخرين
- 0ملهم
- 0رحيم
- 0حلل المشاكل
- 0متدفق الفكر
- 0سريع التعلم
- 0أهل للثقة
- 0متجدد التفكير
- 0مبادر

0أأأر ثلاث صفاء آأأأ أن أصفك الأأرون بها0

1. -

2. -

3. -

0أأأ ما أفسر أأأأرك لهأه الصفاء وما علاأأها بأأأأك ؟

0ماهي الصأه الأأ لا أرى لها أأود أأأك ؟ ولما لا أأأأأ أأأأأها ؟

0ماهي أأم صأه أأب على المرأأ أن أأأ بها من أأهه أأرك ولماأا ؟

إدارة الانفعالات أو إدارة الوجدان

الانفعال هو حالة مزاجية تظهر على الشخص كاستجابة لمثير أو موقف ما وقد يكون هذا المثير مصدره داخلي أو خارجي , وتوثر في استجابة الشخص لأي موقف إدراكه للموقف ومن أبرز الانفعالات (الغضب , الحزن , الفرح , الاكتئاب , الغم , الخوف) ويصاحب الانفعالات مجموعة من المظاهر الجسمية والفسولوجية والبيولوجية والسلوكية (0) وتعد الانفعالات من أخطر الأسباب التي تؤدي إلى الأمراض النفسية والجسمية , والانفعالات حالة طبيعية وظاهرة لا يمكن أن تخلو منها الحياة , وتصبح الانفعالات مشكلة عندما تنتج عنها سلوكيات سلبية أو أمراض نفسية وعضوية , فكثير من الانفعالات , قد ينتج عنها سلوك مضر مثل القتل أو الطلاق أو العدوان على الآخرين لفظيا أو جسديا , والعديد من الأمراض العضوية مثل مرض القلب وأمراض ارتفاع نسبة السكر وارتفاع ضغط الدم والذبحات الصدرية من الأمراض التي تنتج عن الانفعالات أو تعد الانفعالات أحد أسبابها وتسمى بأمراض العصر نظرا لارتفاع مستوى القلق وتزايد الضغوط والانفعالات (0) إن الاهتمام بمشاعرنا مهمة أساسية في حياتنا فمعظم ما نقوم به وخاصة في أوقات الفراغ يهدف إلى أن نحقق حالة مزاجية سعيدة , إن فن تهدئة النفس يعد مهارة أساسية في الحياة وتساعدنا على الحصول بتقدير جيد للأمور ونسمح للمخ بالعمل أكثر كفاءة فكما تعلمون أن المخ يفقد سيطرته حين يواجه موقفا يثير الانفعال العنيف وهذا يعني أنه يفقد التحكم في الموقف (0) ومن أشهر الانفعالات الغضب

الغضب

ويعرف العديد من علماء النفس الغضب بأنه انفعال يصدر من الفرد حين التعرض إلى موقف وأحداث معينة يتعرض فيها لإهانة أو لما يحد من قدره , وله ردود أفعال فيزيولوجية وأخرى جسمية , ولإنفعال الغضب صفة الشدة أما الاستمرارية فهي تختلف من شخص إلى آخر (تعريف مایسة النیال, كفاي)
أما دolf Zillmann قام بتجارب عديدة على الغضب , وجد أن السبب الرئيسي للغضب هو الشعور بالخطر , سواء المادي أو الرمزي الذي يشير إلى معنى التهديد لاحترام الذات أو الشعور بالمكانة , مثل ذلك المعاملة غير العادلة , توجيه الإهانات الحرمان من تحقيق الأهداف , وهذه المواقف أو المعاني تستثير الجهاز اللمبي في المخ Limbic Surge الذي بدوره يؤدي إلى إفراز مادة الكاتكو لامنيات Catecholamines التي تولد طاقة نشاط تكفي للهجوم كما يحدث في الصراع (الهجوم - الهروب) هذه المواد تساعد في إنتاج الأدرينالين , هذا التهيج قد يستمر لساعات أو أيام وتصبح القشرة المخية قابلة للتهيج في وقت ويصبح الإنسان لديه استعداد للغضب , فبمجرد ظهور الأسباب حتى وإن كانت بسيطة , مثل الأخطاء التي يرتكبها الطلاب داخل المدرسة وينفجر الغضب (0)

تمرين رقم (4)

استراتيجيات التعامل مع الانفعالات المستمرة

الموقف - الاستراتيجية

0 تحديد الموقف (متى - أين - مع من - كيف حدث) مثال : أنت مرشد حصلت على تقدير وظيفي من المدير أقل بكثير مما تتوقع , وقع هذا الموقف خلال السنة الدراسية المنصرمة حدث مشادة بينك وبين المدير في المدرسة , في حضور العديد من المعلمين

0 صف مشاعرك أثناء الموقف مبتدأ بكلمة أشعر أنني 000000

0 أوزن مشاعرك أثناء الموقف من 100

0 ما هي الأفكار التي تسيطر عليك وتزيد انفعالك ؟

0 ما هي الوقائع التي تؤيد هذه الأفكار السلبية ؟

0 اقترح أفكار بديلة إيجابية حول الموقف

0 ما هي الوقائع التي تؤيد هذه الأفكار ؟

0 صف مشاعرك الآن مبتدأ بكلمة أشعر أنني 000000

0 أوزن مشاعرك أثناء الموقف من 100

التحكم في الذات :

التحكم في الاندفاع : ربما لا يكون هناك مهارة سيكولوجية أكثر أهمية من مقاومة الاندفاع إنها الأصل والجذر في كل أنواع التحكم في الذات الانفعالية ,مادامت كل الانفعالات بحكم طبيعتها تؤدي إلى اندفاع بشكل ما إلى العمل , ولك إلى أي مدى نتحكم في اندفاعاتنا ,ونؤجل إشباع رغباتنا, الكثير من المشكلات التي نتعرض لها هي نتيجة عدم القدرة على التحكم في رغباتنا , خروج التلاميذ من المدارس (التسرب)قد يكون نتيجة تسرع ورغبة في الحصول على العمل من أجل تلبية رغباتهم 0

في دراسة طويلة أجراها (بلشمان) لفحص قدرة الأطفال على مقاومة الحصول على الحلوى ,وكانوا يقاومون الموقف المغربي في الحصول على الحلوى ببعض السلوكيات مثل إغماض العينين ,وربط الأيدي ,وأجريت التجربة على طلاب الصف الرابع, وبعد دراسة تتبعية لهؤلاء الأطفال في سن المراهقة وجد أن الذين استطاعوا تأجيل رغباتهم في تجربة الحلوى , هم أكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية وأكثر فعالية من الناحية الشخصية , وأكثر كفاءة في مواجهة الاحباطات ومؤكدين لذواتهم بدرجة أكبر من الذين لم يستطيعوا مقاومة الحلوى 0

تمرين رقم (5)

0حدد موقف استطعت فيه مقاومة رغباتك واندفاعك ونجحت فيه ؟ حاول عرضه على المجموعة بطريقة صريحة أو طريقة مستعارة لتطلعنا على كيفية تعاملك مع اندفاعك 0

0هناك العديد من الاحباطات التي تواجهك في مهنة الارشاد النفسي حاول ذكر مثال واحد وأكتب لنا كيف يمكن أن تقاومة 0

التفهم : Empathy

هو مجال من مجالات الذكاء الوجداني , وهو يشير إلى قدرتنا على التعرف وقراءة مشاعر الآخرين والاستجابة لها , وتأتي أهمية تقديمنا للحديث عن الوعي بالذات لأن هناك علاقة إيجابية بين فهمنا لذواتنا , وتفهم الآخرين ومشاركتهم وجداننا , ويساعدنا التفهم على خلق علاقة ألفة مع الآخرين وعلى الحفاظ عليها , ويلعب التفهم دورا حاسما في العديد من المواقف المختلفة بما فيها التدريس والإدارة والعلاقات العامة والأبوة , ويعتبر مهارة أو أداة فنية من أساسيات المهارات التي يجب أن يتقنها المرشد , وأثبتت الدراسات بالنسبة لطلاب المدارس أن الطلاب الذين يظهرون استعدادا لقراءة تعبيرات الآخرين عن انفعالاتهم والتي لا تتضمن اللغة اللفظية كانوا في الأغلب أكثر الطلبة شعبية وثباتا من الناحية الانفعالية(0)

0 غياب التفهم يعتبر من سمات الشخصية السيكوباتية وهو العامل الأساسي الذي يسمح لهذه الشخصية بارتكاب جرائمها دون أي إحساس بالآخرين ويمتلكون درجة متطرفة من بلاهة المشاعر (0) هناك اعتقاد واسع بان العديد من الجرائم تقع في غياب المشاعر وخصوصا جرائم القتل والاغتصاب , ويرى المجرم ضحيته من خلال مشاعره التي يرى فيها انه شخص محروم وان المجتمع أساء له ويجب أن يحصل على مبتغاه بأي وسيلة ولا يتفهم مشاعر ضحيته بأنه سوف يسبب له الضرر وكيف ستكون حال هذه الضحية بعد الاعتداء بالجريمة (0)

0 التفهم أساسي للاهتمام (المرشد الذي يمتلك قدر جيد من التفهم لديه اهتمام جيد بمشكلات الطلاب ورعايتهم

0 تشير الدراسات النفسية إلى أن التفهم جذوره تبدأ من بداية تناغم الطفل مع أمه وتواصلها بصريا معه ويحدث التناغم ضمنا كجزء من إيقاع العلاقة بين الأم والطفل(0)

ويشير (شترن) أن افتقاد التناغم بين الطفل وأمه يترك آثار وخيمة وتجعله يدفع ثمنا باهظا لهذا الافتقاد , وعندما تفشل الأم باستمرار في أن تظهر التفهم للاستجابات المختلفة التي تعبر عن انفعالات الطفل المتباينة كاستجابات المرح والدموع والحاجة إلى المداعبة فان الطفل يبدأ تجنب التعبير عن انفعالاته , وكذلك الطالب الذي لا يجد من يشاركه انفعالاته ويسمح له بالتعبير عنها (عن غضبه وعن حزنه وعن فرجه وعن إنجازاته لا يجد حافظا على أن يعبر عن هذه المشاعر ويلجأ إلى كبتها وتسبب في العديد من الاضطرابات النفسية , أو قد يلجأ للتعبير عنها في شكل عدوان على نفسه أو الآخرين أو ممتلكات المدرسة (0)

ورغم دراسات (شترن) والتي تؤكد على أن بداية التفهم تبدأ من الطفولة إلا أن هناك أمل في العلاقات التعويضية والتدريب على هذه المهارة من خلال خبرات الحياة اليومية التي تمدنا بالعديد من المواقف (0) ويعتبر التفهم وعكس مشاعر المسترشد أو العميل أساس قوي للعلاج والإرشاد النفسي , فهو يعوض التناغم المفقود لدى المسترشد ويوفر له مسانده أفتقدها في العديد من مواقف الحياتية والاجتماعية

يرى علماء الأعصاب والبيولوجيا أن التفهم له أسس عصبية من خلال بعض التجارب التي أجريت على الحيوانات (0) (قردة من فصيلة الرئيسيس , (Rhesus كما أجريت أبحاث أخرى على الإنسان (الأزواج) اثنا النقاش الانفعالي بينهما وجد أن هناك إشارات فزيولوجية وعصبية أثناء المشاركة العاطفية(0)

يرى (روجرز) أن التعاطف أحد ثلاث حالات يضع المعالجين عملائهم فيها خلال جلسات العلاج النفسي أم حالتين الآخرين فهما الانسجام والوقوف في موقف ايجابي محايد تجاه الطرف الآخر وهو يعتبر أساسي للتعاطف الوجداني مع الآخرين , ففي رأي روجرز ليس من الممكن للفرد أن يتعاطف مع الآخرين إذا كان يحاول تقييم تجاربهم بشكل سلبي , كذلك لا يمكن للمرشد أو المعالج أن يتعاطف بشكل صادق إذا كان يشعر ببعض العداة أو الغضب تجاه الطرف الآخر (0)

ولكي يتمكن المرشد من أن يكون أسلوب إرشادي فعال فانه يجب أن يتم في أجواء تعاطفية آمنة وغير قضائية ويظهر قدر كاف من الانسجام وهذه العملية تتضمن الإنصات والإصغاء والتعبيرات الجسدية وعكس المشاعر التي تشعر المسترشد بأنك منسجم معه (0) عرف روجرز التعاطف عام 1965 بأنه القدرة على إدراك التكوين الداخلي للآخرين فيما يخص الناحية الشعورية والمعنوية , أي أنه عملية عاطفية معرفية (0) وهو القدرة على رؤية العالم من خلال عيون الآخرين(0)

ويعرفه روجرز مرة أخرى بأنه عملية وليس حالة , هذا التعريف يجعل التعاطف محاولات متصلة للدخول إلى عالم الآخرين الغامض مع الوعي التام للتغيرات التي تحدث ومن ثم رصدها (0) والتعاطف تشمل إعطاء العميل حق الحكم على تصرفاته ووعيها وتحمل المسؤولية ودون أن يظهر له المرشد بمظهر المعالج الخبير والقاضي في نفس الوقت (0)

-إيماءات الرأس والحركات البسيطة , نسبة كلام المعالجين , نبرة الصوت , نبرة تظهر الملل , نسبة كلام العميل في مقابل طول صمته , عدم وضوح الرسالة , نسبة استخدام الكلمات العاطفية , العبارات العدائية

والنقدية كان لها الأثر السلبي على العلاج .

صفات تدل على وجود التعاطف لدى المرشد

- 0الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية
- 0منفتحين ولديهم حب الاستطلاع
- 0لا يصدرن الأحكام جزافاً
- 0ولا يضعون البشر في طبقات
- 0لا يصدرن أحكام أخلاقية
- 0لا يعمم الأحكام

تمرين رقم (6)

صف عبارات مختصرة سلوكك ومشاعرك وأفكارك وأنت ترشد الحالات التالية:

- 0طالب يتعاطى المخدرات
- 0طالب يمارس معه أفعال جنسية
- 0طالب دائماً ملايسة قذرة
- 0طالب أعتدى على أحد زملائه
- 0طالب مصاب بالإيدز
- 0طالب يسرق نقود زميله كل يوم
- 0طالب أعتدى على أمه بالضرب
- 0طالب يعتدي على زميله بأفعال لا أخلاقية

المهارات الاجتماعية:

لقدرة على إنشاء العلاقات الاجتماعية وتنميتها والحفاظ عليها ليست مهارة هامة للنجاح فقط بل للصحة الجسمية والنفسية , وقد دلت جولمان على ذلك بالدراسات التي أجريت على (37000) من البشر. أظهرت أن العزلة الاجتماعية تضاعف فرص المرض والموت (0) ويصنف ماسلو الحاجات الاجتماعية في المدرج الثالث من هرم الحاجيات الإنسانية (0) ويرى ابن خلدون عالم الاجتماع الشهير بأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعة لا يمكن أن يعيش بمعزلة (0) والحاجة الاجتماعية بحاجات أخرى مثل الحاجة للتقدير (0) ويرى علماء التربية أن الوظيفة الأساسية للتربية هي التنشئة الاجتماعية , ونقل الإنسان من الحالة البيولوجية إلى الحالة الاجتماعية (0) ويرى فارسون 1996 أن الناس يعانون بدرجة أكبر في حياتهم من فشل العلاقات الاجتماعية , من مثل الفشل الزواجي , الرفض الوالدي , المشكلات مع الرؤساء (0)

تعريف المهارات الاجتماعية:

ليس هناك تعريف محدد للمهارات الاجتماعية نظرا الاتساع هذا المفهوم من جهة وما يطرأ على هذا المفهوم من تغير بسبب التغير العلمي المستمر في هذا المجال من جهة أخرى (0) ونظرا لهذا الاتساع تعددت المفاهيم والمسميات المرادفة لمصطلح المهارات الاجتماعية , فهناك من يستخدم مفهوم تبادل العلاقات الشخصية مع الآخرين , Interpersonal skills أو مصطلح السلوك التوكيدي , Assertiveness مصطلح الكفاءة الاجتماعية (0) social competence إلا انه يجب على الوقوف على هذه المصطلحات للتفريق بينها , وهي أن المهارات الاجتماعية تعتبر سلوكيات ملاحظة يمكن قياسها يستخدمها الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين , وهي سلوك وليست سمه , وهذه السلوكيات إذا اجتمعت لدى الفرد أصبحت تعبر عن سمه عليا وهي الكفاءة الاجتماعية , ومن هذا يتضح لنا أن المهارات الاجتماعية مهارة وليست سمه والكفاءة الاجتماعية مجموعة من المهارات تكون في مجملها السمه الكلية وهي الكفاءة الاجتماعية (0) وهي جزء من الكفاءة الكلية للشخصية , فإذا ما أضفنا عليها المهارات الأكاديمية , والمهارات الجسمية , والنفسية أصبحت لدينا شخصية متكاملة (0) وهي تمثل العنصر الخامس من الذكاء الانفعالي أو الوجداني حسب تقسيم قولمان (0) وأصبح مفهوم المهارات الاجتماعية مصطلح يستخدم لوصف الأداء الوظيفي الاجتماعي لبيتضمن الصداقة , المكانة الاجتماعية , المهارات الاجتماعية . الكفاية الاجتماعية . السلوك التكيفي (0)

مكونات المهارات الاجتماعية:

ويمكن التغلب على اختلاف المصطلحات بالتعرف على مكونات المهارات الاجتماعية:

1. المكونات السلوكية :

تشير المكونات السلوكية للمهارات الاجتماعية إلى كثافة السلوك التي تصدر من الفرد والتي يمكن ملاحظتها عندما يكون في موقف تفاعل مع الآخرين (0)

ويمكن وضع المكونات السلوكية في تصنيفين رئيسيين هما :

0سلوك اجتماعي لفظي : وهذا النوع من السلوك له أهمية كبرى في مواقف التفاعل الاجتماعي , فهو الذي يعمل على نقل الرسالة بشكل مباشر , ومن أمثلته إبداء الطلب مباشرة , رفض طلب معين , الشكر أو الثناء , السلوك التوكيدي (0)

0سلوك اجتماعي غير لفظي : وهذا السلوك لا يقل أهمية عن السلوك اللفظي , وتشمل لغة الجسد والإيماءات , والتواصل البصري , حجم الصوت تعبيرات الوجه , ويقال أن لها المصادقية الأكثر في التعبير عن السلوك اللفظي مثل الطالب الذي يقول لك أنه مرتاح وتبدو على تعبيراته مظاهر التعب , وفي العملية الإرشادية يأخذ هذا النوع من السلوك الأهمية القصوى في ملاحظة المسترشد وفهم مشكلته (0)

2. المكونات المعرفية:

وهي غير ملاحظة وتشمل أفكار الفرد واتجاهاته ومدى معرفته بالاستجابات المناسبة في المواقف الاجتماعية , وفهم السياقات الاجتماعية وبالتالي التصرف بما يناسب الموقف , ويقصد بالجانب المعرفي الوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم السلوك في موقف ما , ويلاحظ في بعض الاضطرابات النفسية والعقلية , أن يصدر من المرضى سلوكيات لاتناسب الموقف , بل ما يميز مضطربي اكتئاب الهوس الدوري فعل عكس متطلبات الموقف مثل الضحك في موقف محزن (0)

أبعاد المهارات الاجتماعية

1. المهارات الاجتماعية العامة : وتشمل السلوكيات المختلفة المقبولة اجتماعيا والتي يمارسها الفرد بشكل لفظي أو غير لفظي أثناء التفاعل مع الآخرين 0
2. المهارات الاجتماعية الشخصية : ويقصد بها التعامل بشكل ايجابي مع الأحداث والمواقف الاجتماعية
3. مهارات المبادأة التفاعلية : وتتمثل في القدرة على المبادرة بالحوار , والمشاركة , والتفاعل , وفي هذه النقطة يتسم عمل المرشد الفعال بالمبادرة والنزول إلى الميدان , ويجب أن يكون لديه القدرة على التفاعل , والقدرة على المبادرة بالحديث والقدرة على تقديم المساعدة 0
4. مهارة الاستجابة التفاعلية : القدرة على الاستجابة لمبادرات الغير من حوار أو شكوى أو طلب المساعدة , أو المشاركة في الأنشطة , ويجب على المرشد أن يكون مساهمة في الأنشطة الرياضية والفنية والدينية والأدبية ويستجيب للدعوات حتى يكون مشاركا ومتفاعلا مع الآخرين 0
5. المهارات الاجتماعية ذات العلاقة بالبيئة المدرسية : وتتمثل في القدرة على إظهار المهارات اللازمة للتفاعل مع أفراد ومجريات وأحداث البيئة المدرسية , وتشمل العلاقات مع الطلاب والمعلمين وطاقم الإدارة وأصحاب الوظائف المساندة مثل الكاتب ومحاضر المختبر ومع العمال وحراس المدرسة , ويجب أن يوظف المرشد علاقته بجميع منسوبي المدرسة ويشاركهم الحديث عن مشكلاتهم , واستخدام ألا لفاض الطيبة معهم 0 العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة مفتاح العديد من المشكلات:
- 0 لكي نحول المدارس على نحو ناجح ينبغي أن ندرب المدرسين على مهارات العلاقات الإنسانية التي يحتاجون إليها لإدارة الصف بطريقة إنسانية تعاونية 0
- 0 أن أكثر المشكلات التي تحدث بين المعلمين والطلبة هي بسبب القرارات التعسفية التي يتخذها المعلمين ضد الطلاب 0
- 0 أثبتت التجارب أن الفلسفة الديموقراطية في إدارة الفصول وداخل المدرسة أفضل من الإدارة التقليدية المبنية على المثير والاستجابة 0
- 0 هذا يعني أن تكون المدارس والفصول من النوع الذي يساعد فيه الناس بعضهم البعض , ويستمتع كل منهم بصحبة الآخر ولا ينتقد أحد الآخر أو يتهمك عليه أو يعيبه بعيوب فيه ويقدمون المساعدة لبعضهم البعض
- 7 المهارات الاجتماعية المتعلقة بالبيئة المنزلية : ممارسة المهارات مع الزوجة الأبناء , الابتسامات الهدايا والتعبيرات المناسبة لها مردودها الإيجابي على العلاقات الاسرية 0000
- يقال أن الرجال يعانون من عسر في التعبير عن مشاعرهم لزوجاتهم
- المهارات الاجتماعية المتعلقة بالبيئة المحلية من جيران ورفاق ومرافق

التدريب على المهارات الاجتماعية

- 0 التدريب على المهارات الاجتماعية كاستراتيجية علاجية
- ترتبط العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والتربوية بالقصور في المهارات الاجتماعية , فقد أثبتت الدراسات النفسية أن القصور في المهارات الاجتماعي مرتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والحجل والخوف والانسحاب , وكذلك يرتبط بالعديد من الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال من مثل النشاط الحركي الزائد ونقص الانتباه والعدوان والمشكلات السلوكية داخل المدرسة , وترتبط بالعديد من المشكلات التربوية من مثل صعوبات التعلم والتأخر الدراسي ويلاحظ القصور في المهارات الاجتماعي لدى الذين يعانون من مشكلات في القدرات العقلية مثل التخلف العقلي , ويوجد قصور في المهارات الاجتماعية لدى ذوي الاضطرابات النمائية من مثل اضطراب التوحد 0

تمرين رقم (7) ورشة عمل

بعد حسر الحالات التي لديها مشكلات نفسية داخل المدرسة وجد لديك الآتي:

- 0 عدد (5) طلاب يعانون من الخجل
- 0 عدد (5) طلاب لديهم عدوان
- 0 تناول بالشرح والتسجيل برنامج إرشادي جماعي مستخدماً فيه المهارات الاجتماعية كاستراتيجية علاجية 0
- 0 ورشة عمل يقسم المتدربين للقيام بالمهام التالية:
- 0 الاستراتيجية كالتالي (مجموعة الخجل)
- 0 تحديد هدف البرنامج بشكل عام ومدته وجلساته
- 0 جمع الحالات في جماعة علاجية
- 0 استخدام فنيات الإرشاد الجماعي
- 0 تحديد المهارات التي يفتقدها الطالب الخجول
- 0 تحديد الفنيات المستخدمة
- 0 استخدام الوسائل المعينة
- 0 تقييم البرنامج
- 0 ملاحظة: إذا عجزت المجموعة التدريبية عن القيام بالتطبيق يقوم المدرب بشرح البرنامج على مجموعة الخجل وتقوم المجموعة بالتطبيق الآخر على مجموعة العدوان 0

استخدام المهارات الاجتماعية كاستراتيجية نمائية:

لم تعد الصحة النفسية تعني الخلو من المرض بل أصبحت استغلال القدرات إلى أقصى حد ممكن 0 وهنا المجموعة التي نختارها ونديرها على المهارات الاجتماعية لا تعاني من أي اضطراب ولكن بهدف تحسين السلوكيات الاجتماعية وهنا يمكن تدريب الطلاب على مهارة حل المشكلات ومهارة ضبط النفس ومهارة التعاون ومهارة الإنصات مهارة التركيز، مهارة القيادة والتبعية ومهارات أخرى عديدة يمكن تحديدها حسب الاحتياج

استخدام برامج المهارات الاجتماعية كاستراتيجية وقائية

هذه الاستراتيجية للطلاب الذين يلاحظ عليهم المرشد أو المعلم أنهم عرضة للمشكلات النفسية والسلوكية ولديهم استعداد للانحراف ويتعرضون لمسايرة الرفاق وضغوطا تهم دون القدرة على التعبير ولديهم ضعف في التوكيدية، كثير من الطلاب ينزلق في مغبة الانحراف نتيجة غلظة واحدة، ثم تمارس عليه الجماعة التي ينتمي إليها ضغوط عديدة تجعله ينزلق في هذه السلوكيات المنحرفة دون أن يستطيع التعبير عن رايته، ورغبته، ويمكن للمرشد هنا ملاحظة هولا الطلاب ويديرهم على التوكيدية والتعبير عن رفضهم وعدم الانقياد لرغبات أصدقائهم 0

ومن ضمن عمل المرشد الوقائي:

- 0 الكشف عن التفاعلات التي تحدث بين الطلاب والتنبه لها 0
- 0 عمل برامج وقائية لتجنب وقوع مشكلات اجتماعية من شأنها أن تؤثر على تكييف الطالب داخل المدرسة 0
- 0 التنبيه للصراعات التي تحدث داخل المدرسة 0
- 0 إجراء حوارات بين المتصارعين تسمح لهم بالتعبير والالتقاء في جو من الألفة 0
- 0 الوصول إلى قرارات مشتركة بين المتصارعين 0
- 0 كما يمكن أن تنفذ هذه البرامج في الفصل
- 0 إعطاء أولوية لعمل العلاقات 0
- 0 إجراء الحوارات المحترمة 0
- 0 ممارسة التشجيع والمساندة يوميا 0
- 0 عمل قرارات مشتركة (مثل اجتماعات الفصل) 0
- 0 حل الصراعات 0

0 إقامة الأنشطة الترفيهية التي تشبع العلاقات الاجتماعية 0

أن أهم عملية يضطلع بها المعلم داخل الفصل هي حل المشكلات الاجتماعية، وتعتبر البيئة الاجتماعية المدرسية من المتغيرات المؤثرة على العملية التعليمية، فكم من طالب تسرب من المدرسة بسبب المشكلات التي يواجهها داخل المدرسة، من قبيل التهكم والاعتداء والنظرة الدونية من قبل الآخرين عدم القدرة على التكيف الاجتماعي داخل المدرسة، العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة، العديد من المشكلات تنشأ داخل

المدرسة وتكون مؤثرة على نفسية الطالب ولا تنتبه لها ,وعندما يترك المدرسة أو يفشل في دراسة لا يسعنا إلا أن نصفه بالغباء وعدم الجدوى والفشل 0

المرشد والعلاقات الإنسانية داخل المدرسة

تنشأ العديد من المشكلات داخل المجتمع المدرسي بين الإدارة والمعلمين , ونظرا لاستخدام العديد من المدراء النماذج الإدارية التقليدية التعسفية ,تنشأ ردود أفعال لدى المدرسين ولما تجد مدرسة تجد فيها رضى عن إدارة المدرسة ,وتجد كل طرف يحاول أن ينظر إلى مساوء الآخر 0

0لا تكن طرفا في الصراع 0

0اتبع مبدأ ربح ربح 0

0قيم الصراعات داخل المدرسة 0

0مارس دور الإقناع في توضيح دور المدير للمعلمين وبين للمدير العمل التربوي الشاق الذي يواجهه المعلم وكيف يكون مساندا لهم وليس عبا عليهم

0تفهم مشكلات المعلمين مارس مهم أدوارك الإرشادية حتى وان كانت بأساليب غير مباشرة

0اقترح بعض الأنشطة التي من شأنها أن تحسن العلاقات الإنسانية داخل المجتمع المدرسي مثل الأنشطة الرياضية والرحلات 0

0حاول أن تشارك المعلمين همومهم 0

0مهنة التعليم مهنة الضغوط النفسية أقترح زود المعلمين ببعض الوسائل التي تساعد على مواجهة الضغوط والتعامل معها 0

0لا تتحدث عن سلبيات المهنة كن دائما متفائل وبيث روح الأمل في زملائك المعلمين 0

مهارات يمكن أن يوجهها المرشد للمدير لكيفية التعامل مع مروضيه:

0دع مروضك أن يلقي رسالته دون مقاطعة منك ويمكن تدوين الملاحظات 0

0جرب المديح لمروضك أمام الملا 0

0دعهم يفرجون عن أنفسهم من خلال الكلام من الطاقة المكبوتة بداخلهم 0

0تجنب الأسئلة الصعبة 0

0اظهر تعاطفك مع مروضك 0

0اطلب استشاراتهم أشعرهم بأهميتهم 0

0لا تنتقده أمام زملائه 0

أساليب معالجة الصراع داخل المجتمع المدرسي

أولا: فهم آلية الصراع

عند التدخل لحل أي مشكلة بين الأطراف داخل المجتمع المدرسي وخصوصا بين المدير والمعلمين أو بين المعلمين أنفسهم ينبغي فهم آلية الصراع بين الأطراف 0

0الصراع قد لا يكون واضحا,

فالعلاقة المهنية قائمة على العدل في توزيع المهام ,وعندما يخل أحد الأطراف بهذا الميزان يتحمل الطرف الآخر بالمسؤولية أكثر من زملاءه ويبدأ الشعور بعدم الرضى اتجاه المدير واتهامه بسوء توزيع المهام ,بينما يكون المدير أيضا في مشكلة لان أحد الأطراف لا يقوم بمهامه وهو مضطر لتسيير العمل ,هنا الصراع يكون

بأسباب غير واضحة للطرفين ودوري في التدخل أن أبحث وراء الأسباب الحقيقية للصراع ثم أبينها للطرفين 0

0الصراع قد لا يكون مباشرا

المشاعر التي يوجهها المدير للمعلم مثلا بسبب خلاف ما قد لا تكون بأسباب ما قام به المعلم من أخطاء ولكن بسبب خسارته في صفقة تجارية معينة ,أو بسبب الخلافات الأسرية , هذا ما يسمى في علم النفس

بتوظيف المشاعر) أو اختلاط المشاعر) 0 دوري هنا كمرشد أن أساعد المسترشد المدير أن يتبصر بمشاعره الحقيقية 0

0الصراع قد لا يكون حقيقيا وواقعا ,

ولكن نتيجة أفكار ومشاعر خاطئة من الطرفين , فقد يختلج الطرفان على سياسة العمل أو على اتجاهات يريد نفذها أحد الأطراف ويراها الطرف الآخر بأنها غير مناسبة بسبب أفكاره عن هذه الأشياء 0

ثانيا : الحوار هو الحل

مهما تعقدت المشكلات يبقى الحوار المنطقي المبنى على إستراتيجيات إرشادية مفتاح الحل للعديد من المشكلات ,ويجب على المرشد أن يقنع الأطراف المتصارعة ,بأن يستجيبوا للحوار وأن الخلاف لا يمكن أن يحل ما لم تصدر منهم المبادرة ويمكن إجراء الحوار بالاستراتيجية التالية:
0 إدراك وجود المشكلة:

هنا يساعد المرشد الأطراف المتصارعة على الاعتقاد بوجود مشكلة لا بد من حلها وأن استمرار وجودها يعيق العمل , ويبدد الجهود ,وتعود سلبياته على الصالح العام , ويساعد الأطراف على التبصر بالمشكلات ,والعمل على حلها 0
0التبصر في الذات

يساعد المرشد الأطراف على التبصر بمشاعرهم وأفكارهم , وكما سبق وأن تحدثنا أن المشكلة قد تكون بسبب أفكار غير منطقية , ومشاعر لاواعية 0 ومن ابرز سمات الأفكار غير المنطقية التعميم والانتقائية 0
0فهم الآخر:

1- إتاحة الفرصة لكل طرف التعبير عن مشاعره وأفكاره واتجاهاته وسياساته

2-عدم إلقاء اللوم على الطرف الآخر

3-سؤال كل طرف عن تصوره للمشكلة وأسبابها

4-كيف ينظر للأسباب التي تجعل المشكلة تنمو وتستمر

5-تصور نفسك في محل الطرف الآخر

0مناقشة الحلول الممكنة:

الحلول يجب أن تتبع من الأطراف وليست املاءات خارجية

اختيار البدائل المتاحة في حل المشكلة وتقييم البدائل في كالاتي:

1-سلبيات البدائل

2-ايجابيات البدائل

3-مقارنة السلبيات والايجابيات

4-إمكانية تنفيذ الحلول

5-أثر هذه الحلول ومدى ملاءمتها لمبدأ المشاركة (ربح - ربح) الربح للطرفين

6-أثر هذه البدائل على الصالح العام

7-استغلال الايجابيات ت في كل طرف وعدم التركيز على السلبيات

8-تناول جزئيات من المشكلة إذا تعذر تناول الكل من باب إنجاح الجزئي يؤدي إلى النجاح الكلي 0

المراجع:

- 1-صفاء الأعرس وعلاء الدين كفافي(2000)0 الذكاء الوجداني 0دار قبا ,القاهرة 0
- 2-عبد الهادي عبده وفاروق عثمان(2002) 0القياس والاختبارات النفسية0 دار الفكر العربي0القاهرة0
- 3-فهد العرجي (2003)0المهارات الاجتماعية والعلاقات الإنسانية0 مكتبةالمتنبي,الدمام
- 4-أحمد المضحى (1424) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم 0 رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية, جامعة الملك سعود, الرياض 0
- 5-رؤية جديدة للتعاطف كمرتكز للعملية الإرشادية , اقتباسات متنوعة - جبران يحيى