
خوف الطلاب الجدد من المدرسة

إعداد

الباحث / عبد العزيز محمد نعيم

مجلة بحوث التربية النوعية – جامعة المنصورة

عدد خاص (٢٠) – فبراير ٢٠١١

خوف الطلاب الجدد من المدرسة

إعداد

الباحث / عبد العزيز محمد نعيم

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً
في حديث بدأ نزول الوحي على رسول الله ﷺ روي عن عائشة رضي الله عنها قالت : عندما فجأ رسول الله ﷺ الحق وهو في غار حراء فجاءه الملك فيه فقال اقرأ قال رسول الله ﷺ فقلت ما أنا بقارئ قال فأخذني فغطني حتى بلغ الجهد مني الجهد ثم أرسلني فقال اقرأ فقلت ما أنا بقارئ فغطني الثانية حتى بلغ الجهد مني الجهد ثم أرسلني فقال اقرأ فقلت ما أنا بقارئ فغطني حتى بلغ الجهد مني الجهد ثم أرسلني فقال اقرأ باسم ربك الذي خلق حتى بلغ ما لم يعلم قال فرجع بها ترجف بوادره حتى دخل على خديجة فقال زملوني زملوني فزملوه حتى ذهب عنه الروع فقال يا خديجة مالي وأخبرها الخبر وقال قد خشيت على نفسي فقالت له كلا أبشر فوالله لا يحزنك الله أبداً إنك لتصل الرحم وتصدق الحديث وتحمل الكل وتقري الضيف وتعين على نوائب الحق ..) رواه البخاري في صحيحه حديث ٤٦٧٠ ج ٤ ص ١٨٩٤ .

فيمر الإنسان خلال حياته ، باختلاف مراحلها بكثير من الخبرات المتنوعة والتي قد تؤثر على سلوكه ، وبالتالي تؤثر على شخصيته بشكل عام . لذلك تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يجب العناية والاهتمام بها ولا شك أن الطفل يتعرض لمواقف متعددة ومتباينة قد تؤثر في شخصيته البسيطة التكوين تاركة أثراً قد تؤثر في السنوات القادمة من حياته . يقول (عقيل ، ١٤١٥هـ) " تمتاز فترة الطفولة بنمو السلوك الانفعالي بشكل تدريجي من الانفعالات العامة إلى الانفعالات المتميزة والتي ترتبط بمواقف أو ظروف معينة ، ولعل المخاوف من أكثر هذه الانفعالات وضوحاً " . (ص ١٩٦)
ومما سبق نؤكد أن الإنسان يرث استعداداً عاماً للخوف والابتعاد عن الأشياء والمواقف التي تؤلم الجسم وتؤذيها ، أي أن الخوف غريزي فطري ، لذلك نلاحظ الطفل عقب ولادته ينزعج من الأصوات العالية ، وهذا بالتالي يؤكد أن الطفل يولد ولديه استعداداً فطياً للخوف وقد يبقى في حالة كمون ويساعده على ظهوره وتنوعه أساليب التربية الخاطئة .

ويصف (أسعد ، ١٩٨٢) " يؤدي دخول الطفل المدرسة إلى مجابهة زخم جديد من التحديات والفرص على السواء . وعلى الصغار قبل كل شيء التخلي عن الكثير من انكاليتهم السابقة على الأهل وعلى محيط الأسرة ، إذ تفرض الحياة الجديدة عليهم أن يقضوا ساعات طويلة وعديدة من كل أسبوع في محيط جديد يديره أشخاص غريباء ويشغله أطفال غير مألوفين . ولا يلاقي الناشئ ، في وضعه الجديد ، التقبل النفسي المطلق الذي اعتاده في البيت ، فهو الآن في وسط جديد تلغى منه

بعض الأوضاع الثابتة والاحترام الذي اكتسبه من أسرته وأطفال جواره وعليه أن يبدأ صفحة جديدة نظيفة . وكما هو معروف يحكم على الأطفال في المدرسة على أساس حسناتهم وسيئاتهم كتلاميذ وزملاء على مقعد في ملعب . تؤثر طريقة الحكم على الصغار والاستجابة لهم تأثيراً حاسماً في اتجاهاتهم من المدرسة ، وفي تكوين ميلهم للعمل والدأب وإحساسهم بالرفعة أو القصور " . (ص ١٩٦) . لذلك يعتبر انتقال الطفل إلى المدرسة لأول مرة حدث يتطلب إعداداً جيداً حتى لا يترك أثراً نفسية سلبية ، ورغم أن العديد من الأطفال يتطلعون بكثير من الشغف للذهاب إلى المدرسة وخاصة الأطفال الذين لهم إخوة يكبرونهم سناً ملتحقين بالمدارس حيث تكون لديهم الرغبة في تقليد إخوانهم في جميع الأعمال المدرسية من حمل الحقيبة وتعلم القراءة والكتابة .. وبالرغم من كل ذلك إلا أن هناك جوانب غير ايجابية تجاه المدرسة من بعض الأطفال حيث يظهر عدد منهم مخاوف متباينة من الذهاب إلى المدرسة أو مجرد التفكير في الذهاب إلى المدرسة وخاصة عند بدء التحاقهم بها .. وهذا ما يعبر عنه بالخوف المدرسي ، ومن حسن الحظ ليس التلاميذ جميعهم الذي يذهبون إلى المدرسة يصابون بالخوف المدرسي إذ أن البعض منهم هو الذي يعاني من ذلك وحتى التلاميذ الذين يصنفون بالرافضين إلى الذهاب إلى المدرسة فإن بعضهم مصابون بالخوف المدرسي فعلاً ولكن البعض الآخر يصنف ضمن الهاربين (المزوغين)

ولتوضيح الخوف وأشكاله ومظاهره والخوف المدرسي والوقاية منه وأساليب علاجه سوف نقدم بحثنا هذا عبر المحاور التالية والمقسمة إلى ثلاثة فصول :-

الفصل الأول :

- التعريف بالمشكلة ومظاهرها .
- تعريف الخوف المدرسي .
- ظاهرة الخوف .
- الاضطرابات الانفعالية .
- نظريات الخوف المدرسي .

الفصل الثاني :

- أسباب الخوف المدرسي .
- أعراض الخوف المدرسي .
- مظاهر الخوف المدرسي .

الفصل الثالث :

- خصائص النمو في مرحلة الطفولة الوسطى .
- الوقاية من المخاوف وضعف الطفولة وعلاجها .
- رأي الدين في علاج هذه المشكلة .

- نشرة تربوية حول قبول الأطفال في المدرسة الابتدائية .
- التوصيات .
- الخاتمة .

هذا وسنتناول هذه المشكلة بشيء من التفصيل في هذا البحث ونسأل الله تعالى أن يوفقنا في عرضها ومعرفة مسبباتها ومظاهرها ووضع الحلول والمقترحات المناسبة لها .

الفصل الأول

- التعريف بالمشكلة ومظاهرها .
 - تعريف الخوف المدرسي .
 - ظاهرة الخوف .
 - الاضطرابات الانفعالية .
 - نظريات الخوف المدرسي .
- التعريف بالمشكلة ومظاهرها :**

يرى كثير من علماء النفس والتربية والمشتغلين بالعلاج النفسي أن الخوف يوجد في كل حالات اضطراب الشخصية لدى الصغار والكبار فهو إما بصورة صريحة وإما بصورة مقنعة يظهر في مشكلات السلوك بمختلف أنواعها كما يرى ألرز (Allers) . ويرى فرويد أن الخوف والقلق أساس جميع الحالات العصبية .

فالخوف حالة يحسها كل إنسان أثناء حياته . فمن الطبيعي للكائن الحي - سواء في ذلك الإنسان أو الحيوان - أن يخاف في بعض المواقف التي تهدده بالخطر ، فإذا واجهنا ثعباناً فلا بد أن نشعر بالخوف ، فالخوف حالة انفعالية داخلية طبيعية يشعر بها الإنسان في بعض المواقف ، ويسلك السلوك الذي يبعده عن مصدر الخوف . وهذا ينشأ عن استعداد فطري أوجده الخالق سبحانه وتعالى في الإنسان والحيوان ، وقد وجدها الاستعداد الغريزي لحكمته تتعلق بصالح الكائن الحي . فالخوف هو الذي يدفعنا لحماية أنفسنا وللمحافظة عليها .

والخوف شعور طبيعي لدى كل الناس بل ولدى جميع الكائنات الحية وكل إنسان يستجيب لهذا الشعور بطريقة مختلفة ، ولكن قد يزيد الخوف عن حده الطبيعي فيصبح عندئذ مرضاً وهو ما يطلق عليه بالفوبيا phobia فقد يصاب الطفل بالفوبيا من أشياء عديدة منها الخوف من الأماكن المرتفعة أو الأماكن العامة أو من بعض أنواع الحيوانات على حد لا يتناسب مع خطورة تلك الأشياء بحيث يتحول من طفل طبيعي إلى طفل مريض لا يمكنه أداء وظائفه بشكل طبيعي وأن يحيى حياته مثل بقية الأطفال ، فعندما يبدي الطفل خوفاً مرتبطاً بموضوعات أو مواقف لا تنطوي على تهديد حقيقي أو خطر واقعي فإنه بذلك يعاني من خوف مرضي أو فوبيا أو رهاب وخوف أطفال ما قبل السادسة من أي موقف أو موضوع خارجي لا يجب اعتباره خوفاً مرضياً إلا إذا استمر ما بعد السادسة من العمر .



ولقد قسم فرويد المخاوف إلى قسمين لها أهمية كبيرة هما :

المخاوف الموضوعية الذي يرتبط فيها الخوف بموضوع معين كالخوف من الحيوان أو الظلام أو من مواقف معينة .

أما النوع الثاني فلا يتعلق فيه الخوف بأي موضوع وحالة الخوف تكون هائلة لا تستقر على موضوع ما وتسمى هذه الحالة باسم القلق العصبي (Anxiety Neurosis) .

وهناك تقسيم آخر للمخاوف حسب موضوعاتها :

مخاوف حسية واقعية مثل خوف الأطفال من السيارات ومن أنواع من الحيوانات ومخاوف وهمية أو ذاتية أو غير حسية : مثل خوف الأطفال من موضوعات مجردة مثل الأشباح والظلام والموت .
ومما تجدر الإشارة إليه إلى أن الأطفال الأذكياء يدركون الأخطار الممكنة أسرع وأفضل من الأطفال الأقل ذكاء ، وذلك لأن الطفل الذكي لديه القدرة على تخيل الخطر الكامن المحتمل الوقوع أكثر من الأقل ذكاء علاوة على قدرته على التمييز بين الأخطار الحقيقية والوهمية .

كما أن انعدام الخوف في طفل ما أمر غير عادي ، إلا إذا كان الأمر يتعلق بانخفاض مستوى الإدراك كضعف العقول الذين يفتقدون إدراك مواطن الخطر فقد يرى عقرباً يجري يظنه لعبة لطيفة يحاول إمساكها واللعب بها . ولقد جاءت نظريتان تعالج الخوف إحداها تعالجه على أنه استعداد غريزي والأخرى على أنه متعلم

تعريف الخوف لغة :

الخوف : الضرع ، خافه يخافه خوفاً وخيفة ومخافة . قال الليث : خاف يخاف خوفاً ، وإنما صارت الواو ألفاً في يخاف لأنه على بناء عمل يعمل ، فاستثقلوا الواو فألقوها ، ومنه التخويف والإخافة والتخوف ، والنعث خائف وهو الضرع .

والخوف : القتل . والخوف : القتال وبه فسر اللحياني قوله تعالى : أولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع] ، وبذلك فسر قوله أيضاً : لوإذا جاءهم أمر من الأمن والخوف أذاعوا به والخوف :

العلم، وبه فسر اللحياني قوله تعالى: [فمن خاف من موص جنفاً أو إثمًا]، وإن امرأة خافت من بعلها نشوزاً أو إعراضاً^١

تعريف الخوف عند علماء النفس:

الخوف: عبارة عن تألم القلب بسبب توقع مكروه في الاستقبال^٢.

ويعرف (شيفر، ١٩٨٩م) الخوف بأنه: " انفعال قوي غير سار ينتج عن الإحساس بوجود خطر أو توقع حدوثه والمخاوف متعلقة إلا أن هناك مخاوف غريزية من الصوت المرتفع وفقدان التوازن والحركة المفاجئة " . (ص ١٢٨) .

ويعرفه (المخزومي، ١٤١٤هـ) بأنه: " انفعال يتسم بالقلق وعدم الراحة مفعم بتوقعات خطيرة تهدد سلامة الفرد مع ظهور مكونات بدنية ظاهرة كسرعة التنفس أو سرعة ضربات القلب، واصفرار الوجه وارتعاش في الأطراف، وفرط في التعرق، وجفاف في الحلق وترافقه توترات عصبية يترتب عليها نوعين من المواقف السلوكية: الهرب من المواجهة، أو الصمود والقتال " . (ص ٨٤)

ومن التعريفين السابقين يتبين لنا أن الخوف حالة انفعالية طبيعية موجودة لدى الكبار والصغار تثار عندما يشعر الإنسان بأن خطراً يهدد حياته وقد يصاحب ذلك اضطرابات جسمية مثل الرجفة مثلما ورد في حديث الوحي وظهور العرق وجحوظ العينين وزيادة في عدد ضربات القلب والتنفس وغيرها من الاضطرابات .

فالخوف أمر طبيعي محمود ومعقول وضروري يؤدي إلى حماية الفرد والمحافظة عليه، وهو في درجاته المعقولة صفة طيبة يجب الاتصاف بها، أما إذا كان الخوف كثيراً ومتكرر الوقوع لأي مناسبة يكون شاذاً وكذلك تضخم الخوف في موقف ما تضخماً خارجاً عن النسبة المعقولة التي يتطلبها هذا الموقف عادة يُعدّ أمراً شاذاً كما أن انعدام الخوف في شخص ما أمر غير عادي وهو نادر للغاية ويغلب أن يكون سببه قلة الإدراك .

تعريف الخوف المدرسي

يعرف (بيرج، ١٩٦٩) : " الخوف المدرسي بأنه حالة من الاضطرابات تظهر على سلوك الطفل قبيل ذهابه إلى المدرسة، ويصحبها نوع من القلق العاطفي والرغبة في الجلوس تحت علم ومراقبة الوالدين، علماً بأن هؤلاء الأطفال عادة لا يعانون من أي مشكلات اجتماعية: . (ص: ١٣١) .

ويعرف (كيلي، ١٩٧٣) : " الخوف المدرسي على أنه بغض أو كره تام من قبل الطفل للمدرسة، فالطفل يعاني من هذه الحالة من خوف شديد عند أخذه إلى المدرسة خاصة لأول مرة، ونتيجة ذلك يحاول دائماً تجنب الذهاب إليها ويلتزم البقاء في البيت، ومن ثم تنعكس آثار هذا الإحجام والهروب على صحة الطفل النفسية ونموه التربوي، فالطفل حين يرفض الذهاب إلى المدرسة

^١ لسان العرب ص ٩٩ - ١٠٠

^٢ كذا عرفه [أ.د. عبدالله عبدالحى موسى: المدخل إلى علم النفس، الطبعة الأولى، ١٩٩٤م]

يكون ذلك نتيجة لقلق حاد يعاني منه ، وقد يصاحب هذا القلق بعض الأعراض المرضية الجسمانية كالصداع أو الإسهال أو ارتفاع في درجة الحرارة وغير ذلك " . (ص : ١٤٠) .

ويعرف (هيسا ، ١٩٨٤) بأن : " الخوف المدرسي يمثل خوفاً شديداً وغير معقول نحو مثيرات مدرسية معينة مثل حجم المدرسة ، ضغط الاختبارات ، الرسوب المتكرر ، علاقات مضطربة مع الأقران ، والمدرسين ضغط من قبل الوالدين على الطفل نتيجة عدم تحقيقه لطموحاتهم ، وأخيراً ضعف القدرات العقلية " . (ص : ٤٠) .

وتعرف (المجلة الطبية السعودية ، ١٤١٤هـ) الخوف المدرسي : " لا تعني كلمة الخوف من المدرسة التجربة التي يخوضها بعض الأطفال حينما يذهبون إلى المدرسة لأول مرة فقط بل إن المصطلح يعني بالدرجة الأولى مجموعة من الأعراض ومظاهر القلق التي تظهر في الأطفال في سن المدرسة والتي تترجم إلى سلوك غيابي عن المدرسة وشعور بالخوف منها خلال سنوات التعليم الأولى " . (ص : ٤٠) .

ويعرف (عيسوي ، ١٩٩٢م) : " الخوف المدرسي عبارة عن ارتباط الخوف القوي بالمدرسة والرغبة والحذر من وقوع كارثة . وفي الغالب ما يصاحب هذه الحالة من الخوف المرضي بعض الآلام والأوجاع الجسمية مثل الصداع أو آلام المعدة أو الغثيان " . (ص : ١٧٥) .

إذن جميع التعاريف تتفق على أن الخوف المدرسي هو :

انفعال شديد للطفل وعدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة ، وقد تظهر عليه بعض الاضطرابات الانفعالية ، كالبكاء أو بعض الأعراض المرضية الجسمية كالصداع أو الإسهال أو ارتفاع في درجة الحرارة . ورغبة كبيرة في البقاء في المنزل ولذلك يعطل عدم رغبته في الذهاب إلى المدرسة بأشياء عديدة منها عقاب المدرسة أو شدة المدرس ، أو اعتداء أحد التلاميذ عليه ، أو البقاء مع والدته ، وغير ذلك .

ظاهرة الخوف :

ظاهرة الخوف حالة تعترى الصغار والكبار ، والذكور والإناث .. وقد تكون هذه الظاهرة مستحبة إن كانت ضمن الحدود الطبيعية لدى الأطفال ، لأنها تكون وسيلة في حماية الطفل من الحوادث ، وتجنبه كثيراً من الأخطار .

ولكن إذا ازداد الخوف عن الحد المعتاد ، وتجاوز حدود المعتاد ، وتجاوز حدود الطبيعة .. فإنه يسبب في الأطفال قلقاً نفسياً ، فعنده يعتبر مشكلة نفسية يجب معالجتها والنظر فيها .

يقول المختصون بعلم نفس الأطفال : (إن الطفل في السنة الأولى قد يبدي علامات الخوف عند حدوث ضجة مفاجئة أو سقوط شيء بشكل مفاجئ أو ما شابه ذلك .. ويخاف الطفل من الأشخاص الغرباء اعتباراً من الشهر السادس تقريباً ، وأما الطفل في سنته الثالثة فإنه يخاف أشياء كثيرة من الحيوانات والسيارات والمنحدرات والمياه وما شابه هذا ..

ويوجه عام فإن الإناث أكثر إظهاراً للخوف من الذكور ؛ كما تختلف شدته تبعاً لشدة تخيل الطفل ، فكلما كان أكثر تخيلاً كان أكثر تخوفاً) .

الاضطرابات الانفعالية

الاضطراب الانفعالي حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو بالنقصان . فالخوف الشديد كاستجابة لمثير مخيف فعلاً لا يعتبر اضطراباً انفعالياً بل يعتبر استجابة انفعالية عادية وضرورية للمحافظة على الحياة . أما الخوف من مثير غير مخيف فإنه يعتبر اضطراباً انفعالياً .

أعراض الاضطرابات الانفعالية :

الخوف : كرد فعل انفعالي لمثير موجود موضوعياً يدركه الفرد على أنه مهدد لكيانه الجسمي أو النفسي . ونحن نعلم أن الخوف انفعال ضروري للمحافظة على الحياة في وقت الخطر ، ولكن إذا تعدى الخوف مداه الطبيعي أصبح مرضاً يعرقل السلوك ويقيد الحرية . والخوف متعلم . وهناك ارتباط كبير بين مخاوف الأطفال ومخاوف أمهاتهم . ويشمل الخوف الكثير من أنواع الخوف (الخوف المرضي) أي الخوف المستمر من الأشياء التي تخيف مثل خوف الأماكن المغلقة والأماكن المرتفعة والرعد والماء والحيوانات والظلام والجموع والغرباء ... الخ . ويشمل كذلك الخوف المرتبط بفقد الأمن وفقدان الرعاية ومشاعر الذنب . والخوف له درجات متدرجة وهي الذعر والرعب والخوف الخفيف .

القلق : وهو مركب انفعالي من الخوف المستمر بدون مثير ظاهر المصاحب للقلق تهديد متوقع أو متخيل (غير موجود موضوعياً أو مباشرة) لكيان الفرد الجسمي أو النفسي ، ويعوق الأداء الفعلي وسلوك الفرد بصفة عامة ، ويؤثر على الفرد في أشكال مختلفة منها المرض ، وأحلام اليقظة ، والأحلام المزعجة والكابوس . والتمرد ، والعدوان . والقلق عرض خطير خاصة في عصرنا الذي أطلق عليه البعض " عصر القلق " .

ويعتبر كل من الخوف والقلق استجابة لمثير خطر أو مهدد . ولكل منها ردود فعل فسيولوجية نتيجة لاستثارة الجهاز العصبي الذاتي مثل زيادة إفراز الأدرينالين ، وزيادة معدل ضربات القلب بسرعة التنفس ، ونقص الجهاز الهضمي ، وزيادة العرق .

الغضب : وهو وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة . ويتضمن استجابات طارئة وسلوكاً مضاداً لمثيرات التهديد ويصاحبه تغيرات فسيولوجية إعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد . والغضب قد يكون علامة قوة ، وقد يكون علامة ضعف . فهو علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف ، وعندما لا يوجه نحو مصدر التهديد وعندما يثير متاعب أكثر . ويؤدي إلى صراع ذي جانبيين : أولهما صراع مع الآخرين الذين يعترضون على الغضب أو الذين يتهددهم الغضب ، وثانيهما صراع مع النفس لأن الغضب يحرم الفرد من العطف والحب والحنان ويفقده السيطرة على نفسه . هذا وقد يوجه الغضب نحو الآخرين وقد يوجه نحو الذات . وقد يظهر الغضب في شكل نوبات ، وقد يصب الغضب على كبش فداء (شخص أو موقف آخر) عندما يكون عاجزاً

عن توجيه غضبه إلى الشخص أو الموقف الذي أثار الغضب . وقد ينسحب الفرد من الموقف . أو قد ينكص إلى سلوك طفلي أقل نضجاً في مستواه . وقد يكبت غضبه ويكظم غيظه وتظهر أعراض سلوكية تدل على ذلك .

الغيرة : وهي مركب من انفعالات الغضب والكراهية والحزن والخوف والقلق والعدوان . وتحدث عندما يشعر الطفل بالتهديد وعندما يفقد الحب والعطف والحنان .

أعراض أخرى : مثل الاكتئاب والتوتر والضعف والخجل . وأحلام اليقظة ، والاستغراق في



الخيال والتبلمد واللامبالاة والتناقض الانفعالي وعدم الثبات الانفعالي والانحراف الانفعال .

وقد يصاحب الاضطرابات الانفعالية ضعف وفقدان الثقة في النفس والاضطراب الكلام والسلوك الدفاعي وسهولة الاستثارة الانفعالية والحساسية النفسية بصفة عامة .

وللخوف العادي أشكال عديدة تفيد في تربية الفرد وفي تنظيم حياته منها :

- ١- الخوف من المرض : نتحصن ضد الأمراض وانتقال العدوى ، ونأخذ بأساليب الوقاية والسلامة .
- ٢- الخوف من الرسوب في الامتحانات : يجعلنا نجتهد في الدراسة والتحصيل .
- ٣- الخوف من الفشل في المسابقات والمنافسات يجعلنا نبذل جهداً كبيراً في اكتساب الخبرات التي تمكننا من الفوز والنجاح .
- ٤- الخوف من سخط الوالدين والرؤساء في العمل والمدرسين والأصدقاء يجعلنا نعمل كل ما يرضيهم .
- ٥- الخوف من غضب الله : يجعلنا نعمل صالحاً ليرضى الله عنا .
- ٦- الخوف من الحيوانات والأشياء والمواقف المؤذية : يجعلنا نبتعد عنها ونفر منها .
- ٧- الخوف من العقاب : يجعلنا نعدل من سلوكنا لنتجنب العقاب .

أما الأشياء التي تثير الخوف عند الأطفال فتصنف إلى :

- ١- أشياء مؤذية مثل العقارب والثعابين والحيوانات المفترسة والنار وحوادث السيارات والعقاب وغيرها
- ٢- أشياء يتوقعون الأذى منها : مثل ركوب الطائرة أو الباخرة أو الأماكن المغلقة أو الظلام أو الشرطي
- ٣- أشياء غير ملموسة : لا يعرفون حقيقتها وتوهمون فيها مثل الأشباح والعفاريت والجن ويرتبط بموضوع الخوف لدى الأطفال صفة كثيرة الشيعوع تساعد على تكوين انفعال الخوف وهي

ضعف الثقة بالنفس ومن مظاهرها الضعف ، التردد ، التهتهة والجلجلة^١ والخجل وعدم القدرة على التفكير المستقل ، وانعقاد اللسان في المجتمعات وفقدان الأمن وهذه الخصلة المفككة للشخصية تتكون في السنوات الأولى من حياة الطفل ، ويغرسها أعز الناس لديه وهما الوالدان .

نظريات الخوف المدرسي

إن نظريات الخوف المدرسي لها ارتباط كبير بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الطفل كما أنها ترتبط بالسمات العادية لشخصية الطفل بحيث تختلف لسمات العامة للشخصية من طفل ومن ثم الأسباب التي تؤدي إلى الخوف المدرسي . ومن أهم النظريات التي تفسر الخوف المدرسي ما يلي :

أولاً النظرية الغرائزية وترى أن الخوف استعداد وشعور غريزي كامن في البناء النفسي والبدني للطفل ، والإحساس بالخوف يأتي نتيجة نضج الجهاز العصبي والمراكز الحسية في الدماغ وقبل هذا النضج يوجد علامات من التخوف مما يشير إلى وجود بذور الخوف وكمونها ومن ذلك أن الطفل ينتابه الرهبة المفاجئة إذا فقد توازنه أو سمع صوتاً عالياً مفاجئاً فهذه الاستجابات أشبه بالخوف ، ويمكن أن تفسر في ضوء نظرية المنعكسات Reflexes الكامنة في تكوين الطفل منذ ميلاده على أنها خوف وراثي .

ثانياً النظرية السلوكية : وتعرف النظرية السلوكية الخوف المدرسي على أنه (اقتران شرطي) لأن المدرسة اقترنت بشيء أثار الخوف لدى الطفل ، وربما يكون فقدان الأم أو شيء آخر فخوف الطفل من فقدان أمه اقترن بالذهاب إلى المدرسة ، فأصبح الطفل يخاف المدرسة ومما يدعم عملية خوف الطفل من المدرسة هو زيادة عاطفة الأم للطفل وخاصة عندما تظهر عليه بعض الأعراض المرضية وتحبذ بقاءه في البيت .

ثالثاً : نظرية التحليل النفسي : (قلق الانفصال) : وهذه النظرية التحليلية تفسر الخوف المدرسي على أنه قلق انفصال الطفل عن أمه لأن الطفل يعتبر ذلك تهديداً لسلامته ، لذلك يظهر على الطفل القلق والخوف من المدرسة ، لأنه يعتقد أن المدرسة ستكون سبباً في ابتعاد أمه عنه . أي أن الخوف غريزي وفطري في الإنسان

رابعاً : نظرية تعلم الخوف : وتقوم على مبدأ التعليم Learning وترى أن الخوف شعور داخلي وسلوك يتعلمه الطفل نتيجة تعرضه لمؤشرات البيئة ، وهو محصلة لعمليات التنشئة التي يتلقاها الصغير في ضوء تقاليد ومعايير المجتمع وهي ترفض بذور الخوف الوراثية . وترى أن الطفل يولد متجرداً من الخوف ، وما يظهر في المراحل الأولى من عمره هو حصيلة ما تعلمه وما شاهده وما أحس به من مخاوفنا وانفعالاتنا ، فالطفل مقلد ومحاك للمشاعر ، وعلى هذا الأساس تشير هذه النظرية إلى إمكانية الخوف وتعديله في اتجاه مفيد ، كما أن هذه النظرية تفأؤلية في علاج الخوف ، وقد اشتقت من نظريات بافلوف Pavlov وواطسون Watson وسكندر

^١ اللجلجة : اختلاط الأصوات . والتجت الأصوات : ارتفعت فاختطلت .

Skinner وعن طريق هذه النظرية وتصورها يمكن أن يخاف الطفل من شيء غير مخيف ، وقد لا يخاف من شيء يستحق الخوف لأنه شاهد من حوله من يخافون من هذا الشيء .
ونخلص من ذلك الى أن الخوف الذي يعاني منه الطفل أثناء الاستيقاظ قد يظهر لديه أثناء النوم وتظهر نفس الأعراض الوظيفية الجسمية الدالة على الخوف وأهم الأعراض :

قوة خفقان القلب وسرعته وتغيرات في نسبة المواد الدهنية والكيماوية بالدم ، ظهر العرق على الجسم أو الأطراف والشعور بالقشعريرة ، الشعور بالدوخة الرغبة في التبول ، جفاف الفم مما يؤدي إلى صعوبة إخراج الكلام ، ارتعاش الأطراف أو الشفتين ، الشعور بالإجهاد أو التعب فقدان الشهية للطعام ، الأرق ، الاستعداد للصراخ أو البكاء أو الهرب ، الشعور بقرب فقدان الوعي أو الدخول في حالة الإغماء وهذه المظاهر لا تظهر جميعها لدى الطفل أثناء الخوف ولكن يظهر بعضها .

واستمرار حالة الخوف واتخاذها أنماطاً مختلفة غالباً ما يؤدي إلى الاضطراب النفسي والتي أطلقنا عليها فوبيا وأشهر أنواع المخاوف التي تصيب الأطفال هي الخوف الاجتماعي أو الفوبيا الاجتماعية وهي حالة نفسية انفعالية تتضمن خوفاً مفرطاً وارتباك وقلق يداهم الفرد عند قيامه بأداء عمل ما قولاً أو فعلاً أمام مرأى الآخرين أو مسامعهم يؤدي به مع الوقت إلى تضادي المواقف والمناسبات الاجتماعية ، وهو الخوف مفرط ليس له ما يبرره في الواقع ، وهذا ما يجعله خوفاً غير مقبول كما أنه يسبب عجزاً في الجوانب المهنية الاجتماعية .

وأشهر المواقف التي تظهر فيها الأعراض : التقدم للإمامة في الصلاة الجهرية ، إلقاء كلمة أمام الطابور الصباحي في المدرسة ، التحدث أمام مجموعة لم يتعود الفرد عليهم ، المقابلة الشخصية ، الامتحانات الشفوية

أعراضها : تلعثم في الكلام وجفاف الريق ، غصص البطن ، تسارع نبضات القلب واضطراب التنفس ، ارتجاف الأطراف وشد العضلات ، تشتت الأفكار وضعف التركيز .

أسباب ظهور هذه الأعراض :

إن المصاب بالخوف الاجتماعي (الفوبيا الاجتماعية) يخاف من أن يخطئ أمام الآخرين فيتعرض للنقد أو السخرية أو الاستهزاء ، وهذا الخوف الشديد يؤدي إلى استثارة قوية للجهاز العصبي غير الإرادي حيث يتم إفراز هرمون الأدرينالين بكميات كبيرة فوق المعاد مما يؤدي إلى ظهور الأعراض البدنية على الفرد الخجول في المواقف العصبية .

ويوجد فرق بين الارتباك (الخوف العادي) والفوبيا الاجتماعية فكل الناس يصابون بارتباك يظهر عندما يبدوون التحدث أمام الآخرين وهذا الارتباك يزول سريعاً وخلال دقائق معدودة وهو لا يمنعه من الاستمرار في التحديث أو القيام بأعمالهم أمام الآخرين وفي هذه الحالة يكون الأمر طبيعياً ولا يدعو للقلق .

مضاعفات الفوبيا الاجتماعية : يجعل الفرد سلبياً ومعرضاً عن المشاركة في المواقف والمناسبات الاجتماعية يمنعه من تطوير قدراته وتحسين مهاراته - يؤدي إلى ضياع حقوقه دون أن

يبدي رأيه - يمنعه من إقامة علاقات اجتماعية طيبة - يؤدي به إلى مصاعب حياتية وصراع نفسي داخلي - قد يؤدي إلى مضاعفات نفسية مثل الانطواء والاكتئاب .

كيف تنشأ مخاوف الأطفال : يؤكد كثيراً من علماء النفس كما سبق أن أشارنا إلى أن الطفل يولد مزوداً ببعض المخاوف القليلة منها الخوف من الأصوات العالية والسقوط ، أما مخاوفه الأخرى - وهي كثيرة فيتعلمها من البيئة التي يعيش فيها ، وينشأ في أحضانها ، فالشخص الذي يتربى ويتعرض في بيئته تنمي فيه هذا الخوف ، ينشأ شجاعاً قليل المخاوف . فالخوف العادي كما قال الإمام الغزالي صفة حميدة ، يجعل الإنسان يفر من كل ما يؤذيه ، ليحي نفسه ويحافظ على حياته .

أسباب نشوء المخاوف لدى الأطفال :

- ١- القصور الجسمي والإعاقة والتشوهات الجسمية والعاهات وعدم التوافق معها .
- ٢- الخبرات الأليمة العنيفة في الطفولة . والحكايات المخيفة للأطفال . وعدوى الخوف من الكبار . والإحباط والفشل والصراع بين الرغبة والإشباع وعدم إشباع الحاجات النفسية .
- ٣- البيئة المنزلية المضطربة (السلوك المنحرف والشجار والانفصال والطلاق والانفصال ن الوالدين وغياب أحد الوالدين أو كليهما ، والوالدان العصبيان ... الخ) واضطراب العلاقة بين الوالدين والطفل . وأسلوب التربية الخاطئ ، والتفرقة في المعاملة بين الأخوة ، وتفضيل جنس على آخر . والسلطة الأبوية الزائدة . والتدخل الزائد عن الحد في شؤون الفرد . وإثارة المنافسة غير العادلة بين الأطفال . وميلاد طفل جديد ، والخطأ في تحول حب الوالدين واهتمامهم إليه خاصة إذا كان الطفل هو الأول أو الوحيد .
- ٤- العلاقة المدرسية المضطربة - مثل تهكم المدرسين ، وسوء المعاملة أو العقاب واضطراب العلاقة مع الزملاء ، والامتحانات بأسلوبها المختلف المخيف .
- ٥- الضغوط الموجهة إلى الفرد والصعوبات التي يواجهها المراهقون في التوافق وحل مشكلاتهم .

أسباب الخوف وضعف الثقة بالنفس :

- ١- مرور الطفل بخبرة مؤلمة منفرة عن مثيرات معينة : مثل مشاهدة طفل للكلب يجري وراء طفل آخر وبعضه ، فمع تكرار هذا الموقف يخاف من هذه الحيوانات فالخبرة والتكرار وراء هذا الخوف .
- ٢- يلجأ البعض لتخويف الأطفال والتسلية والضحك وهو أمر متكرر الوقوع فخوف الطفل من القرد مثلاً قد يكون مثاراً للضحك عند الكبار على حساب تألم الصغار وانزعاجهم .
- ٣- القصص المخيفة التي تحكي للأطفال قبل النوم أو مشاهدة الأفلام المزعجة التي تؤدي إلى خوف الأطفال من موضوعات هذه القصص أو الأفلام مما يجعلهم يرفضون النوم بمفردهم لشدة خوفهم .
- ٤- بعض الآباء يخشى أن يصبح ابنه خوفاً ، فيعاقبون الأطفال عند ظهور هذا الانفعال عليهم ويجبرونهم على مداعبة الكلاب أو القطط لقمع انفعال الخوف عندهم .

- ٥- التربية الخاطئة القائمة على عقاب الطفل وعدم تعويده الثقة بالنفس وتقديره لذاته ، وكذلك تسلط الآباء وعدم سماحهم للطفل بممارسة الأنشطة التي يحبها ، أو اعتماده على نفسه واستقلاله عن الكبار .
- ٦- وقد يلجأ بعض الآباء لاستثارة الخوف في أطفالهم فيربطونه بأمر لم يقصد بها أن تكون مخيفة وإنما أن تكون مفيدة فالطبيب الذي يقوم بخدمات إنسانية واجتماعية مفيدة يستعمل اسمه كأداة للتخويف وكذلك الدواء والشرطي والمعلم والمدرسة فهذه الموضوعات التي يجب أن ترتبط في ذهنه بفائدتها وقيمتها تستعمل كوسائل للعقاب أو لاستثارة الخوف فينقلب معناها وتصبح مصدراً للخوف له .
- ٧- ومن اشد مثيرات الخوف تلك التي تنتقل إلى الأطفال عن طريق الإيحاء أو المشاركة الوجدانية مثال المعلمة التي تشرح درساً لأطفال ما قبل المدرسة عن الضفدعة وهي تخاف الضفدع وأخذت معها ضفدعة في صندوق ، ولما فتحته قفزت الضفدعة ففزعت المعلمة وصرخت وصرخ الأطفال فهذه الحالة انتقلت إليهم عن طريق التأثير وبفعل إيحاء سلوك شخص له مكانته في نظر الأطفال وانتقلت معها فكرة أن الضفدع حيوان مخيف .
- ٨- امتلاء الجو المدرسي بالقلق والخوف على من فيه يكون في العادة إسقاطاً للخوف على الذات .
- ٩- تشاجر الكبار ، كتشاجر الأب والأم أو كثرة صخب الأب وغضبه ، ولهذا كله تأثير سيء لأنه قد يزعم ثقة الطفل بوالديه مما ينشأ عنه حالات الاضطراب العصبي في الكبر
- ١٠- خوف الطفل من المسائل المجهولة غير الحقيقية أو التي لا يمكن للطفل إدراكها حسيّاً كالموت وجهنم . وهي أعمق أثراً في حياة الطفل من الخوف من المحسوسات كالخوف من الظلام وارتباطه في ذهنه بالعفاريات .
- ١١- قيام بعض الآباء بموازنات ومقارنات بين الأطفال فيمدحون هذا لقوله أو نجاحه أو تفوقه ، ويذمون الآخر لقصوره وعجزه وفشله ، مما ينتج عنه آثاراً بالغة السوء على نفسية الطفل المحدود القدرات أو الذي يعاني إعاقة جسمية أو حسية أو عقلية مما يفقد الطفل ثقته بنفسه ويشعره بالفشل .
- ١٢- سوء معاملة الآباء والمدرسين للطفل مما يؤدي إلى تكوين خبرات مؤلمة عن المدرسة والمدرس والتعليم بوجه عام ويساعد ذلك تخويفهم بالمدرس كأداة للسلطة والعقاب .
- ١٣- ومما يقوي الخوف في النفوس استثارتته كأداة لحفظ النظام أو لدفع الطفل لعمل معين أو منعه من القيام بلعب أو ضوضاء أو غير ذلك .

الفصل الثاني

- أسباب الخوف المدرسي .
- أعراض الخوف المدرسي .
- مظاهر الخوف المدرسي .

أسباب الخوف المدرسي :

قد لا تتعدى اسباب الخوف المدرسي ما ذكرناه في النظريات التي فسرتة إلا في نقاط بسيطة . ويمكن أن نجمال اسباب الخوف المدرسي فيما يلي :

- ١- أن يكون الطفل شديد الارتباط بأمه بحيث يعتمد عليها في كثير من شؤونه ، لذلك يشعر بما يسمى (قلق الانفصال) ، وعدم الشعور بالأمن والاستقرار أثناء ابتعاده عن أمه .
- ٢- كثير من الأطفال يبالغون في تقدير الذات بحث يرون أن الأطفال أقل منهم وتساعد الأسرة في تدعيم هذا الشعور من خلال التعامل في البيت .
- ٣- قد يكون الخوف من المدرسة عن طريق اقتران المدرسة بمثير أو موقف معين يثير في نفس الطفل الخوف والقلق بحيث يرتبط أو يقتترن ذهاب الطفل إلى المدرسة بفقدان الأم أو البعد عنها ، وتكرار ذلك يجعل المدرسة تكسب صفة المثير ، لذلك يشعر الطفل بالخوف منها .
- ٤- قد تكون المدرسة مثيرة للخوف لدى الطفل ، إذا ارتبطت ببعض الأحداث أو المواقف المثيرة للخوف ، من ذلك اعتداء بعض التلاميذ عليه ، أو الخلاف والمشاجرة مع أحد الزملاء ، أو الإخفاق الدراسي ، أو وفاة أو مرض أحد أفراد الأسرة مما يجعل الطفل يشعر بأن وجوده في المنزل يمكن أن يمنع حدوث الأمور السيئة (الوفاة ، المرض) .
- ٥- الأساليب الخاطئة في التربية ، قد يتحدث الوالدان أمام الطفل عن العقاب في المدارس أو يصفون المدرس بأنه شديد ويستعمل أساليب عديدة لتأديب الطلاب ، ومنها ما يقع فيه كثير من الآباء في وضع صورة في ذهن الطفل عن المدرسة غير سليمة من خلال تهديدهم عندما يرتكبون بعض الأخطاء بأنهم سوف يزورون المدرسة من اجل أن تقوم المدرسة بمعاقبة الطفل مما يتسبب في خوف الطفل من المدرسة .
- ٦- علاقة مضطربة بين الأم والطفل تسبب قلق الانفصال عند الأم مما يولد لدى الطفل نوع من الاتكالية وعد الثقة بالنفس .
- ٧- على مستوى المدرسة الابتدائية يمكن أن تسبب البيئة الرديئة أعراض غير طبيعية في الشخصية يزدوج فيها قدرة الطفل على الأداء بمفرده .



٨- على مستوى المدرسة المتوسطة والثانوية فإن ظروفًا قد تؤثر مثل التخلف الدراسي، الحالة العقلية، انفصام الشخصية، الجنوح إلى انتهاك القانون، كما يمكن ان تسهم أيضاً أزمة في زيادة المشكلة مباشرة.

أعراض الخوف المدرسي

يورد الكندري، ١٤١٢هـ: (يعتبر Hersov ١٩٦٠م) من الباحثين المتميزين الذين شخصوا أعراض الخوف المدرسي تشخيصاً دقيقاً، فهو يرى أنه في بداية ظهور هذه المشكلة عند الطفل، تكون هناك شكوى متكررة غامضة من قبل التلميذ نحو المدرسة، هذه الشكوى غير مركزة على هدف محدد ومعين في المدرسة، فالتلميذ مرة يشكو من المدرس، ومرة يشكو من أقرانه التلاميذ، ومرة يشكو من المواد الدراسية، وهكذا... فلا يوجد هدف محدد. فكل ما يتعلق بالمدرسة يمكن أن يقع في مجال شكواه، إلى جانب هذه الشكوى المستمرة نلاحظ أن قلق التلميذ يزداد صباح كل يوم دراسي، فالتلميذ يزداد قلقه ويضطرب سلوكه عند أخذه إلى المدرسة. بالإضافة إلى هذا قد يصاحب شكوى التلميذ وقلقه نحو المدرسة أعراض جسدية أخرى كالقيء، أو الإسهال، أو غيرها. وهذا ما يدعم ويعزز خوف الطفل وقلقه نحو المدرسة (ص:٤١).

ويحدد (فاضل، ١٤٠٧) أعراض الخوف المدرسي: "تبدأ الأعراض بشكوى مبهمة من المدرسة بشكل عام أو مقاومة بسيطة للذهاب إلى المدرسة تتحول بالتدرج إلى رفض كامل. وإذا أجبر الطفل في الصباح على الذهاب إلى مدرسته فإنه قد يعود من منتصف الطريق باكياً. وقد يصاب بحالة من الهلع الشديد عند حلول وقت الذهاب إلى المدرسة. وبعض الأطفال تنتابهم حالة من الفزع الشديد يهرعون بعدها إلى منازلهم. وأحياناً تظهر المشكلة مقنعة بأعراض جسمانية بحثة مثل: فقدان الشهية والقيء والغثيان والإغماء والصداع والمغص وتعب لا مبرر له وإسهال وآلام بالأطراف وخفقان بالقلب" (ص: ٢١١).

ويحدد (العظاموي، ١٩٨٨) أعراض الخوف المدرسي: "إن رهاب المدرسة عند الأطفال غالباً ما يرتبط مع شكوى الطفل من اعراض بدنية عابرة، كإوجاع البطن، وآلام في البلعوم أو الأطراف خاصة الساقين أو القدمين وغيرها" (ص ٢٥٧).

ومن خلال ما سبق يمكن تحديد الأعراض التي يعاني منها الأطفال من الخوف المدرسي وتتلخص فيما يلي:

- ١- أعراض انفعالية وتشمل: قلق الطفل واضطرابه السلوكي والالتزام بالصمت في المدرسة مع الزملاء والمدرسين وفي بعض الأوقات يكون الطفل شديد الانفعال وقد يكون الطفل حاد التصرف مع زملائه والمدرسين وقد يصعب التعامل معه قبل الذهاب إلى المدرسة لاستيائه من الذهاب إلى المدرسة
- ٢- أعراض السلوك الاجتماعي وتشمل: عدم الرغبة في الحديث والرغبة في العزلة وعدم التعاون مع الأطفال والارتباك والتردد أو الشعور بالخجل أو العدوانية أو الخشونة أثناء اللعب.

٣- أعراض العمليات العقلية وتشمل : عدم القدرة على التركيز وكثرة النسيان وكثرة الشرود وعدم القدرة على الابتكار .

٤- الأعراض الجسمية وهي : ذات منشأ نفسي حيث إن من أكثر الأعراض انتشاراً : الصداع ، وآلام البطن ، وارتفاع درجة الحرارة ، والشكوى من آلام في المفاصل والتهاب الحلق المتكرر ، وتزايد الشهيق والحكة وخفقان القلب وآلام الصدر والإسهال وربما تزداد الأعراض إلى الإغماء أو عدم القدرة على النوم أو كثرة النوم والتعب وشحوب الوجه ، وفي العادة أن هذه الأعراض لا تشير إلى مشكلة عضوية حقيقية لأنه عند الكشف على الطفل تكون نتائج الفحص سليمة ويتضح عدم وجود أي مشكلة عضوية .

علماً بأن هذه الأعراض لا تظهر إلا في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة وفي أوقات تظهر أثناء وجود الطفل في المدرسة وقد تحدث دون أن يعبر الطفل بتاتا عن خوفه أو رفضه للذهاب إلى المدرسة

مظاهر الخوف المدرسي

من أجل معرفة ظاهرة الخوف لدى الطلاب الجدد من المدرسة أجرينا مقابلات مع عينات من مدراء المدارس في بيئتين هما (المدينة والقرية) فكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :



١ قرية	مدرسة ٢ بجدة	مدرسة ١ بقرية	مدرسة ٢ بقرية	٥٠	٩٠	٦٠	٩٠	٦٠	١٠	٧
عدد الطلاب الجدد بالمدرسة	٤	٥	٤	٤	٦	٤	٦	٩	١٠	٧
أولاب ظهر الخوف عليهم بوضوح (البكاء)	٢	٢	٢	٢	٣	٢	٣	٢	١	٠
أولاب ظهر عليهم القلق	١	٢	٠	٠	١	٠	١	٠	٠	٠
استمر الخوف لأكثر من أسبوع	١٠٪	٨,٩٪	١٠٪	١٠٪	١٠٪	١١,٧٪	١٠٪	٩,١٪	٠٪	٠٪

خوف الطلاب الجدد من المدرسة

مدرسة	
نسبة المنوية لكل فئة	
١٠٪	٥٪
<p>يلاحظ أن نسبة الطلاب الظاهر عليهم الخوف في المدينة ضعف طلاب القرية ولعل الأسباب تكمن في : أن طلاب المدينة يأتون من أحياء متفرقة ومن أسر وقبائل مختلفة .</p> <p>قلة التآلف الاجتماعي بين أفراد الحي الواحد وأحياناً حتى بين أفراد العمارة الواحدة . أي حتى بين الجيران .</p> <p>حضور الطالب إلى المدرسة وهو لا يعرف أي طالب آخر معرفة سابقة فيظهر عليه خوف الغربة وأنه كيف سيواجه من أمامه من الغرباء عنه وخاصة المعلمين والطلاب الكبار .</p>	<p>توفر في القرية ما لم يتوفر في المدينة من حيث التآلف الاجتماعي ووحدة القبيلة وأن الطالب يعرف أكثر الطلاب في المدرسة قبل حضوره لذا قلت النسبة عما في المدينة</p>
<p>معرفة أسباب عدم ظهور الخوف عند نسبة ٩٠٪ من طلاب المدينة وجهنا السؤال التالي إلى بعض الطلاب المستجدين في بعض المدارس المزارة من قبلنا فكانت الإجابات كالتالي :-</p> <p>س : لم يظهر عليك الخوف من المدرسة أثناء حضورك لأول مرة ؟</p> <p>١- لأنني أحضر إلى المدرسة مع أخي الكبر وهو معي في المدرسة .</p> <p>٢- لأنني أحب المدرسة . (كأن الأسرة قد حبيت إليه المدرسة)</p> <p>٣- لأن أبي لا يتأخر علي .</p> <p>٤- أذهب إلى المدرسة كما يذهب إخواني الكبار وإذا لم يذهبوا لا أذهب .</p> <p>٥- سمعت من إخواني أن المدرسة تعطي جوائز عند النجاح .</p> <p>٦- لم أرفي المدرسة أشكلاً مخيفاً من الطلاب .</p> <p>٧- لأن الأستاذ أعطاني حلوى .</p> <p>٨- لأن ابن عمي معي في الفصل .</p> <p>٩- لأن في المدرسة ألعاب مسلية .</p>	<p>باب عدم ظهور الخوف عند نسبة ٩٠٪ من طلاب المدينة</p>
<p>معرفة أسباب ظهور الخوف عند نسبة ١٠٪ من طلاب المدينة وجهنا السؤال التالي إلى بعض الطلاب المستجدين في بعض المدارس المزارة من قبلنا فكانت الإجابات كالتالي :-</p> <p>س : لم يظهر عليك الخوف من المدرسة أثناء حضورك لأول مرة ؟</p> <p>١- سمعت من إخواني أن هناك مدرساً يضرب بشدة .</p> <p>٢- أخاف أن أبي يتأخر بعد الانصراف .</p> <p>٣- خفت من الطلاب الكبار لا يضربون .</p> <p>٤- ما في ألعاب في المدرسة .</p> <p>٥- أخاف من نوم المدرس عندما أتأخر عن المدرسة في الصباح بسبب من يحضرني إلى المدرسة متأخراً .</p> <p>٦- دورة المياه لا تناسبني .</p> <p>٧- لا أستطيع الجلوس على الكرسي بارتياح .</p> <p>٨- لأنني لا أرى السبورة بوضوح .</p>	<p>باب ظهور الخوف عند نسبة ١٠٪ من طلاب المدينة</p>

ولنتعرف على ظاهرة الخوف المدرسي من واقع مشاعر طالب مستجد نورد ما كتبه الأستاذ

محمد عاطف السالمي المشرف التربوي بتعليم العاصمة المقدسة :

من الأولويات التي بدأتها وزارة التربية والتعليم برنامج استقبال الطالب المستجد المسمى بـ (الأسبوع التمهيدي) لاستقبال الطلاب المستجدين في الصف الأول ، وذلك إيماناً منها بأهمية هذا البرنامج الذي يساعد الطالب على التكيف مع الجو الجديد ، الذي يختلف كلياً عن جو المنزل ، والبرنامج ليس وليد سنة ، بل سنوات (وما أشبه اليوم بالبارحة) .

وأتذكر أول يوم خطت فيه رجلاي أولى خطواتها إلى المدرسة برفقة والدي حيث كنت في شوق عارم ، وسعادة أكيدة ، ورغبة صادقة لمثل هذا اليوم الذي يعد أول أيام حياتي التعليمية ، وبإله من يوم !

ارتجف قلبي ، وشعرت باختناق في صدري ، وزميلي يبكي ، وآخر متشبث بثوب أبيه ، وثالث مستمر في مكانه لا يحرك ساكناً . اختلجت الصدور ، وأحمر العيون ، واصططكت الأرجل ، وارتعشت الأيدي . ما هذا اليوم ؟ الجميع مشغولون بالطلاب . طمأنونا قليلاً بتقديم البسكويت والعصير ، ولكن لا نطعم له مذاقاً من الخوف . ولكن شوقي للصف الدراسي تغلب على مخاوفي ، ودفعني للاستمرار في برنامج الأسبوع التمهيدي .

ما هذا الصف ؟ الجدران ليس فيها سوى لوح كبير أمام الصف . أهذه السبورة التي يكتب عليها المعلم ؟ ، ما هذه الماصات أو الكراسي في الغرفة ؟ ، الماصة كبيرة ، والكرسي قصير ، إنها أكبر مني سأغيرها . زميلي يشكو من الكرسي . هل نتبادل مع بعض يأخذ الكرسي ، وأخذ الماصة ولكن ستبقى المشكلة . ما العمل ؟ كيف نكتب ؟ لن نستطيع الكتابة إلا واقفين . أنفقت طوال اليوم ؟ سوف نتعب . حتى الكراسي القصيرة ، لا تلحق أرجلنا الأرض وسوف تتعب عضلات فخذي . كل هذه التساؤلات درت برأسي قبل دخول المعلم وقررت أن ابلي المعلم بمعاناتي .

لا توجد ماصات في المدرسة . احمداوا الله . نحن درسنا على حنايل . يدي لا تمسك القلم ، يكاد يسقط مني . كيف أمسك القلم ؟ أشعر أن يدي لا تقوى على مسك القلم . كيف أتعلم إذا لم أمسك القلم ؟ ما العمل ؟ أتترك المدرسة ، وأنا في الأسبوع الأول من المدرسة ؟ أم أصبر ؟ في الصف الثاني يقولون إنهم درسوا بنفس الطريقة . يعني أنهم صبروا حتى كبروا .

سمعت في التلفاز طبيباً يقول : لا بد أن يجلس الطالب جلسة صحيحة ؛ حتى لا يتقوس ظهره من الجلوس الخاطئ ، ولا يضعف ظهره من إطالة النظر في الصفحة عن قرب ، ولا تتعب قدماء من كثرة الوقوف . كل هذه المشكلات سببها (الماصة) والكرسي غير المناسبين .

إذا كان كل ما ذكره الطبيب سيصيبي : لأنني لن أكتب إلا واقفاً ، وأضع صدري على الماصة وأكتب ، وبذلك سيتقوس ظهري من هذه العادة ، والدفتري والكتاب قريبان من نظري : لأن (الماصة) في مستوى صدري ، ولا وسيلة لدي للكتابة إلا وضع صدري على الماصة لأتمكن من الكتابة . ليس هذا فحسب ، بل إن يدي تؤلني من الكتابة بهذه الصورة : لأنني أرفعها أعلى من مستوى كتفي والسبورة أعلى من نظري ، ولا أستطيع الكتابة عليها . لماذا لا يصممون فصولاً دراسية للطلاب الصغار مثلي وزملائي ؟

يجب أن تكون الماصات والكراسي مناسبة لنا وحدنا والسبورة أيضاً غير ، وفي مستوانا لنتمكن من الكتابة عليها ببسر وسهولة .

كل هذه المشكلات (كوم) ، وغرفة الصف (كوم آخر) ، ليس فيها أي شيء يشدني إليها .
غرفتي في المنزل فيها من الوسائل والألعاب ما يجعلني أتشوق إليها إذا غادرتها ، أما الصف فما فيه شيء يجذبني إليه سوى أنني يجب أن أتعلم كبقية زملائي .

يظهر أن مشكلاتي كثيرة ، فكلما انتهيت من مشكلة جاءت أخرى . فكثرتنا في الصف لا تجعل المعلم يتمكن من متابعتنا كما يجب ، وهو معذور في ذلك . لماذا لا يكون عددنا قليلاً ؟ ؛ حتى يتمكن المعلم من متابعتنا وتكون فرصتنا أكبر في التعليم .

إني أرسل هذا النداء إلى كل مرب ، وكل معلم ، وكي أأمل أن تتحقق هذه الطلبات التي صغتها في صورة مشكلات لكي تحل حلاً ناجحاً ، فما نحن إلا أبناء لهذا الوطن المعطاء وأعتقد أن المشكلة ليست صعبة على المربين ، وأولياء الأمور ، بل أسهل مما يتوقعون ولعلمهم يسمحون لي أن أضع حلولاً لهذه المشكلة .

الفصل الثالث

- خصائص النمو في مرحلة الطفولة الوسطى .
- الوقاية من المخاوف وضعف الطفولة وعلاجها .
- رأي الدين في علاج هذه المشكلة .
- نشرة تربوية حول قبول الأطفال في المدرسة الابتدائية .
- التوصيات .

خصائص النمو في مرحلة الطفولة الوسطى

مرحلة الطفولة الوسطى [المرحلة الابتدائية – الصفوف الثلاثة الأولى]

يدخل الطفل في هذه المرحلة العمرية إلى المدرسة الابتدائية إما قادماً من المنزل أو من دار الحضانة أو روضة أطفال وتتميز هذه المرحلة بما يلي :

اتساع الآفاق المعرفية ، وتعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب وألوان النشاط العادية ، ووضوح فردية الطفل واكتساب اتجاه سليم نحو الذات ، واتساع البيئة الاجتماعية والخروج الفعلي إلى المدرسة والمجتمع والانضمام لجماعات جديدة وزيادة الاستقلال عن الوالدين .

النمو الجسمي ولذلك يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- تكوين عادات العناية بالجسم والنظافة .
- ملاحظة زيادة حجم الجسم أو نقصه ، وسرعة نموه أو بطئه بالنسبة للعمر الزمني ، ومدى توازن النمو الجسمي مع مظاهر النمو الأخرى .
- تأمين البيئة والتخلص من العوامل الخطرة فيها واتخاذ الاحتياطات الخاصة بالسلامة وتجنب الحوادث .
- توفير فرص التعليم والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني الملائم للموقين جسمياً بما يتناسب مع حالتهم .

النمو الفسيولوجي ويجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- العناية بالتغذية في المنزل ، والوجبات المدرسية المستوفاة للشروط الصحية ، والاستمرار في تعليم الطفل متى وكيف وماذا يأكل ؟ بحيث غذاءه المناسب المتكامل في حرية تامة .
- الاهتمام بعادات النوم السليمة .

النمو الحركي ويجب مراعاة ما يلي :

- رعاية النمو الحركي وتنمية إمكانات النمو الحركي عن طريق التدريب المستمر .
- تنظيم ممارسة الألعاب الجماعية للأطفال الكسولين ثقيلي الحركة .
- تجنب توقع قيام الطفل بالعمل الدقيق الذي يحتاج إلى مهارة الأنامل .
- إعداد الطفل للكتابة وذلك بتعويده مسك القلم والورقة ورسم أي خطوط في بادئ الأمر ثم تعليمه رسم الخطوط المستقيمة والرأسية وبعدها يرسم الخطوط المستقيمة والأفقية وذلك قبل أن يبدأ الكتابة ، ويجب ألا نتوقع أن يكتب الطفل خطاً صغيراً وأن يرسم رسماً مفصلاً في الصف الأول الابتدائي .

النمو الحسي ويجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- الاعتماد في التدريس على حواس الطفل ، وتشجيع الملاحظة والنشاط واستعمال الوسائل السمعية والبصرية في المدرسة على أوسع نطاق .
- رعاية النمو الحسي واستخدام الحواس في خبرات مناسبة .
- توسيع نطاق الإدراك عن طريق الرحلات إلى المتاحف والمعارض وغيرها . ويمكن للمعلم أن يحسن دقة الإدراك عن طريق تنمية الملاحظة وإدراك أوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء ، ودقة إدراك الزمن والمسافات والأوزان والألوان وغيرها .

النمو العقلي كما يجب أن يراعي الوالدان والمربون ما يلي :

- أن الذي يحدد سن دخول الطفل المدرسة هو (استعداده) ، ولا يجب إجباره على عملية النمو والنضج

- أنه رغم ذهاب الطفل إلى المدرسة فإن المنزل يجب أن يظل متحملاً مسؤوليّة كبيرة في نواحي معيّنة من نمو الطفل كالقيم الخلقية والدينية والنظام والصحة وغير ذلك من نواحي النشاط في تعاون مع المدرسة ، ولا شك أن وراء كل طفل متفوق راشداً ذكياً .
- تشجيع حب الاستطلاع عند الطفل وتنمية ميوله .
- جعل مستوى طموح الطفل متناسباً مع قدراته لا أكثر ولا أقل .
- الاهتمام بالنمو العقلي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة .
- التخفيف من الاعتماد على التذكر الآلي ، وينبغي تأكيد هذا في الكلمات والعبارات مع عدم إهمال تدريب الذاكرة عن طريق حفظ المحفوظات والأناشيد وقص القصص .
- تعاون الأسرة والمدرسة إلى أقصى حد ممكن .
- تعويد الطلاب منذ هذه المرحلة على أن الإجازة الصيفية ليست إجازة من التحصيل حتى لا ينسوا ما حصلوا أثناء العام الدراسي السابق ، وحتى يستعدوا للعام الدراسي القادم .

النمو اللغوي ويجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- تشجيع الأطفال على الكلام والتحدث والتعبير الحر التطبيق .
- تشجيع الاستعمال الصحيح للكلمات عن طريق تنمية عادة الاستماع والقراءة .
- أهمية النماذج الكلامية الجيدة التي تعتبر أساساً للنمو اللغوي في المنزل والمدرسة .
- أهمية الخبرات العلمية في النمو اللغوي .
- عدم الإسراف في تصحيح أخطاء الأطفال اللغوية .
- الاكتشاف المبكر لأمراض الكلام مثل اللجلجة والتأتأة وصعوبات الوضوح في النطق حتى يمكن علاجها .

النمو الانفعالي ويجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- رعاية النمو الانفعالي وتفهم سلوك الطفل وإشعاره بالراحة والأمن وأنه مرغوب فيه ليستطيع أن يعبر عن انفعالاته تعبيراً صحيحاً ، وفهم الكبار وتسامحهم بالنسبة لسلوك الانفعالي غير الناجح (العادي بالنسبة لمرحلة النمو) وضرب المثل السلوكي الحسن لكي يحتذيه الطفل .
- علاج مخاوف الطفل عن طريق ربط الشيء المخيف بأشياء متعددة سارة حتى يتعود الطفل على رؤيته مقترناً بما يجب ويسر لرؤيته ، وتشجيعه على اللعب مع الأطفال الذين لا يخافون نفس الشيء الذي يخافه ، وإزالة مصادر خوفه ، ومساعدته على تكوين الاتجاهات والمفاهيم السوية التي تساعد في علاج مخاوفه
- خطورة مقارنة الطفل بأخواته أو رفاقه على مسمع منه حتى لا يتولد الشعور بالنقص عند الطفل الأقل مرتبة في أعين والديه أو مدرسيه .
- النمو الاجتماعي ويجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- الاهتمام بالتربية الاجتماعية للأطفال والتي تركز على الانتماء للمجتمع ، وتنمية القيم الصالحة والاتجاهات الايجابية ، ومراعاة حقوق الآخرين ، والتزام الآداب الاجتماعية العامة ، وقيام المرشد الطلاب بدوره في هذا المجال .
- تجميل الطفل مسؤولية نظافته الشخصية وتعويده مبادئ النظام واحترام غيره .
- أهمية لعب الوالدين مع الطفل والتفاعل الاجتماعي المستمر معه وأهمية النزاهات الأسرية .
- الحرص على جعل الجو النفسي الاجتماعي للطفل جواً صحياً خالياً من التوتر .
- تعويد الطفل احترام والديه ومدرسيه والكبار دون رهبة أو خوف .

النمو الديني ويجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- الاهتمام بتعليم أصول الدين وأركانه ومبادئه في نفوس الأولاد حتى يشبوا مؤمنين مخلصين ومستقيمين في سلوكهم .
- تعليم الطفل الصلاة من سن السابعة ، وإشراكه في أنشطة يتبين منها قدرة الله ، وتقديم نماذج السلوك المثالي للأنبياء والرسل .
- الاهتمام بالتربية الدينية دراسة وسلوكاً في كلاً من البيت والمدرسة .

النمو الأخلاقي ويجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي :

- الاقتداء بأخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم في سلوكهم وفي تربية أولادهم .
- تعليم السلوك الأخلاقي المرغوب للأطفال ، وتوفير الخبرات المناسبة لذلك .
- الاهتمام بالتربية الأخلاقية جنباً إلى جنب مع التربية الدينية وفي إطار التنشئة الاجتماعية .

الوقاية من المخاوف وضعف النفس وعلاجها

- ١- عدم تخويف الأطفال وعدم استغلال مخاوفهم للتسلية والضحك .
- ٢- تبصير الأطفال بالأشياء المؤذية ، وتوضيح ما فيها من تهديدات لحياتهم ، وتوضيح كيفية الحذر منها والبعد عنها .
- ٣- توضيح ما هو غريب للطفل وتقريبه من إدراكه ثم ربطه بأمور سارة محببة للطفل بدلاً من ربطها بأمور تثير الخوف ، فتربية الطفل للقطعة في المنزل وقيامه بإطعامها ومداعبتها يؤدي إلى عدم خوفه من الحيوانات .
- ٤- تشجيع الطفل على الاعتماد على نفسه ، وتحمل المسؤولية حتى يتعود على الجراءة والشجاعة .
- ٥- يجب على الآباء والأمهات إذا أصاب أبناءهم شيء ما ، أن يكونوا عمليين فليلتزموا الهدوء ، ويضبطوا انفعالاتهم ويقللوا من خوفهم ، ومن كل ما يركز انتباه الطفل على ما أصابه من مرض أو غير ذلك وليقوموا بعمل ايجابي لتخفيف الإصابة وعلاجها .
- ٦- تدريب الآباء والأمهات أنفسهم على ضبط انفعالات الخوف عندهم ، لإخفاء مخاوفهم عن أطفالهم حتى لا يتعلموها بالملاحظة والتقليد أو الإيحاء والمشاركة الوجدانية .

- ٧- تقليل تحذير الآباء لأبنائهم أو تأنيبهم أو تحقيرهم أو اهانتهم أو ضربهم لأن كل هذه التصرفات تسبب لدى الأطفال ضعف الثقة بالنفس وتجعلهم جبناء يشعرون دائماً بالخوف والتهديد .
 - ٨- عدم مشاجرة الوالدين أما الأطفال والابتعاد عن المقارنات بين الأخوة لأن ذلك يولد لدى الطفل مشاعر الخوف والقلق ويضعف الثقة بمن حوله .
 - ٩- تعويد الطفل على مثيرات الخوف بصورة تدريجية فمثلاً إذا كان يخاف من القاطط فنحاول تربية قطة في المنزل وبصورة تدريجية نحاول إطعامها ومراقبة مراحل نموها .
 - ١٠- كثير من الأمهات مصابات بالخوف من الحشرات أو الحيوانات أو ركوب الباخرة أو الطائرة والقطار مما يؤدي ذلك إلى نقل هذا الخوف لأطفالها فهنا لابد من عرضهم على أخصائي نفسي للتخلص من هذه الحالة وعلاجها .
 - ١١- يستخدم بعض المدرسين أسلوب العقاب كالضرب لكي ينفذ التلاميذ أوامر معلمهم مما يؤدي ذلك إلى نشوء المخاوف لدى التلاميذ فينبغي على المعلم تعديل سلوكه وذلك باستخدام مبدأ الثواب والمكافأة بدلاً من العقاب والتخويف .
 - ١٢- البحث عن مصادر المعلومات التي تسبب المخاوف لدى الأطفال وذلك لتصحيح أفكار الأطفال وتعديل ما يخافون منه فقد يكون مصدر هذه المخاوف هم الخدم .
 - ١٣- محاولة إبعاد الأطفال عن مثيرات الخوف كمجاس الحديت عن الأموات والمآتم إلا أن يكون لدى الطفل رغبة في ذلك .
 - ١٤- ينبغي على الآباء أن يكونوا قدوة لأبنائهم فيظهروا أمامهم بصورة تتسم بالشجاعة والثقة بالنفس لينتقل ذلك إلى أبنائهم عن طريق الإيحاء والمشاركة الوجدانية .
 - ١٥- مراقبة واختيار ما يعرض على الطفل من قصص أو مجلات وكتب وأفلام بحيث لا تكون مما يثر المخاوف لدى الأطفال وإنما ينبغي أن تكون مما يحتوى على مشاهد فكاهية وأن تتناسب مع عمره الزمني .
 - ١٦- إبعاد الطفل عن بواعث الخوف قبل سبع سنوات ثم تعريضه لمواقف الخوف تدريجياً مع ربط مصادر الخوف بأمور سارة ومحبة لدى الطفل مثل خوف التلميذ من المدرس نربطه بأمر سار كإعطائه حلوى .
- ولقد استخدم باندورا وزملاؤه في علاج مخاوف الأطفال تقليد نماذج الشجاعة ويقوما على مشاهدة الطفل الخواف لأطفال آخرين يعرض عليهم أفلاماً كرتونية ثم أفلاماً سينمائية منها الشيء الذي يخاف منه الطفل والأطفال الآخرون يشاهدونه وهم فرحون مسرورون فيقلدهم في سلوك الشجاعة ويتخلى عن مخاوفه في هذا الشيء .

علاج الخوف الشاذ وضعف الثقة بالنفس عند التلاميذ :

هناك طرق عديدة للعلاج ولكن أكثر هذه الطرق شيوعاً تتركز في أسلوبين من العلاج وهما :

أولاً : العلاج النفسي للخوف :

يقوم العلاج النفسي أو التحليل النفسي بالكشف عن الدوافع المكبوتة والأسباب الحقيقية وراء الخوف ويكون ذلك بمحاولة تكوين عاطفة طيبة نحو مصادر الخوف . ويستخدم أيضاً علاجاً نفسياً تدعيمياً لتنمية الثقة بالنفس والتشجيع على الاعتماد عليها وتنمية الشعور بالأمن والإقدام والشجاعة .

ففي حالة الخوف المدرسي عادة يكون هناك تفكك بين أجزاء شخصية التلميذ حيث يكون نتيجة لهذا التفكك بعملية استبدال أو التصاق لا شعوري لهذه المخاوف لهذه المخاوف في مثيرات طبيعية في البيئة كأن يكون المعلم شديداً جداً أو تكون الواجبات المدرسية كثيرة أيضاً ، ... وهكذا يتجنب التلميذ الذهاب إلى المدرسة فهذه العملية تعتبر وسيلة فعالة لحماية التلميذ من الوقوع في المواجهة مع الرغبات اللاشعورية التي تثير في نفسه القلق والخوف .

ومن أسباب العلاج النفسي العلاج بالاستبصار :

وهو نوع من العلاج النفسي المتعمق الذي يهدف إلى الكشف عن صراعات التلميذ وتبصيره بها ومساعدته على حلها وتنمية ثقته بنفسه وبمن حوله وتعديل مفهومه عن ذاته والاتجاهات نحو والديه وأخواته وأصدقائه ومعلميه ، ويضاف إلى تبصير التلميذ تبصير الوالدين والمعلمين وكل من له علاقة بالتلميذ حتى يساهم في علاجه بالعلاج الذي يعتمد على حد كبير بالتعاون مع الوالدين والمدرسة .

في ضوء هذه النظرية يتضح أن علاج الخوف المدرسي يمر كالآتي :

تكون علاقة طيبة مع التلميذ - استئثار خبرات التلميذ السابقة - مساعدة التلميذ على تحويل هذه الخبرات نحو المعالج النفسي - مساعدته على إدراك هذه الخبرات عن طريق الاستبصار ومن ثم نقلها إلى الواقع مما يساعد على تقليل حدة التوتر نحو المدرسة ومن ثم العودة إلى المدرسة .

ثانياً : العلاج السلوكي للخوف :

يقوم العلاج السلوكي على قطع الصلة بين الخوف وذكرياته المؤلمة والقيام بضع الاشتراط بين الخوف ومثيره وتستبدل آلام الخائف بأمور سارة محببة لنفسه وتعويده على مواجهة المواقف غير السارة بدون خوف كما يشجع المريض على المناقشة المحيية لنفسه .

ومن علماء النفس الذين تناولوا العلاج هو واطس ١٩٧٦ : حيث أوضح أن العلاج السلوكي هو نوع جديد من العلاج يستخدم لتعديل السلوك المضطرب . والملاحظ أن هذا الأسلوب من العلاج يعتمد على التدعيم كعامل أساسي للتخلص من الخوف المدرسي لذلك من المهم عند علاج هذه المشكلة أن نقوم بعملية إعادة تعلم عن طريق الاقتران بين استجابة التلميذ (الذهاب إلى المدرسة لمثير معين وهو المدرسة) وذلك عن طريق حصوله على مكافأة معينة او تدعيم معين في هذه الحالة تعتبر المكافأة كنتيجة لاستجابته أو من ثم نتوقع أن يزداد تكرار هذه الاستجابة ، نتيجة لرغبة التلميذ في الحصول على نفس المكافأة مرة بعد مرة .

ومن أهم أساليب العلاج السلوكي :

١- عملية التحصين المنظم أو (إضعاف الحساسية)

تعتبر هذه العملية من الأساليب الناجحة في علاج القلق الناتج عن سوء التكيف والخواف الشاذة وتقوم هذه العملية على أساس تقليل حدة القلق عند الشخص بصورة تدريجية نحو مثير معين عن طريق الخطوات التالية :

- أ- تحليل السلوك الناتج عن المثيرات التي تعمل على إثارة واستدعاء الخوف والقلق عند التلميذ
 - ب- تقديم مواقف تثير القلق في التلميذ بشكل تدريجي تبدأ من الأسهل إلى الأصعب .
 - ت- تدريب التلميذ أثناء مواجهة هذه المواقف على الاسترخاء مما يسهل عملية امتصاص هذه المواقف بصورة تدريجية .
 - ث- تكرار الربط بين عملية الاسترخاء واستدعاء المثيرات التي تؤدي إلى القلق حتى يتم التخلص تدريجياً منه .
- ٢- الفيض " الغمر " :

تقوم هذه العملية على أساس وضع التلميذ في مواقف يواجه فيها فيضاً من المخاوف المباشرة وبدون مقدمات ويترك في هذه المواقف حتى تبدأ درجة القلق تجاه هذا الكم الهائل من المخاوف تتضاءل ، والافتراض الموجود في هذه العملية هو إذا كان التلميذ قد اكتسب الخوف نتيجة لاقتران شرطي سابق فإن التقديم الكثيف للمثير الشرطي في إثارة الخوف فعملية الفيض في علاج الخوف عملية تحتاج من التلميذ أن يتصور نفسه في موقف يعبر عن أشد درجات القلق والخوف فيها وأنها عملية تحتاج تعاوناً كبيراً من البيت والمدرسة بالإضافة إلى دور المعالج النفسي حتى تحقق النجاح المطلوب .

وقد أقام كل من شارب وسميث ١٩٧٠ باستخدام الفيض مع طفل عمره ١٣ سنة كان يعاني من الخوف المدرسي ، فد وجد أن هذا الأسلوب كان فعالاً جداً وسريعاً حيث أن الطفل عاد إلى المدرسة بعد عدد قليل من الجلسات وانتظم بشكل جيد في الدراسة بعد الجلسة الرابعة من العلاج فقد كان يطلب من الطفل أن يتخيل نفسه في أشد المواقف إزعاجاً وقلقاً له ، وهو موقف الذهاب إلى المدرسة والجلوس في الفصل والاشتراك في المناقشة ، وتقديم فيض من هذه المواقف المدرسية التي تثير الخوف والقلق لدى الطفل بشكل متكرر أثناء جلوسه أمام المعالج النفسي دون أن يرتبط ذلك بحضوره فعلياً لهذه المواقف قد يجعلها تفقد قيمتها في إثارة القلق لديه وكذلك يحصل انطفاء لمفعولها مما ينتج عنه رجوع الطفل إلى المدرسة دون خوف .

ولازدياد الخوف لدى الأطفال عوامل وأسباب ، نذكر أهمها :

- تخويف الأم وليدها بالأشباح أو الظلام أو المخلوقات الغريبة .
- دلال الأم المضطرب ، وقلقها الزائد ، وتحسسها الشديد .
- تربية الولد على العزلة والانطوائية والاحتماء بجدران المنزل .

• سرد القصص الخيالية التي تتصل بالجن والعفاريت .

ولعلاج هذه الظاهرة في الأطفال يجب مراعاة الأمور التالية :

- ١- تنشئة الولد منذ نعومة أظفاره على الإيمان بالله ، والعبادة له ، والتسليم لجنابه في كل ما ينوب ويروع .. ولا شك أن الولد يربى على هذه المعاني الإيمانية ، ويعود على هذه العبادات البدنية والروحية .. فإنه لا يخاف إذا ابتلي ولا يهلع إذا أصيب .. وإلى هذا أرشد القرآن الكريم حين قال : (إن الإنسان خلق هلوعا ، إذا مسه الشر جزوعا ، وإذا مسه الخير منوعا ، إلا المصلين ، الذين هم على صلاتهم دائمون) (المعارج ٢٣) .
- ٢- إعطاؤه حرية التصرف وتحمل المسؤولية وممارسة الأمور على قدر نموه ، ومراحل تطوره ، ليدخل في عموم قوله عليه الصلاة والسلام في الحديث الذي رواه البخاري : (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته) .
- ٣- عدم إخافة الولد - ولا سيما عند البكاء - بالغول والصعب ، والحرامي ، والجنى والعفريت . ليتحرر الولد من شبح الخوف وينشأ على الشجاعة والإقدام .. ويدخل في عموم الخيرية التي وجه إليها النبي صلى الله عليه وسلم - فيما رواه مسلم - (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) .
- ٤- تمكن الطفل منذ أو يعقل بالخلطة العملية مع الآخرين ، وإتاحة المجال له للالتقاء بهم ، والتعرف عليهم ، ليشعر الطفل من قرارة وجدانه أنه محل عطف واحترام مع كل من يجتمع به ، ويتعرف عليه ليكون من عداد من عناهم الرسول صلوات الله وسلامه عليه بقوله - فيما رواه الحاكم والبيهقي - : (المؤمن آلف مألوف ، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف ، وخير الناس أنفعهم للناس) .
- ٥- ومما ينصح به علماء النفس والتربية : (ولا بأس بأن نجعل الطفل أكثر تعرفاً للشيء الذي يخيفه ، فإذا كان يخاف الظلام فلا بأس بأن نداعبه بإطفاء النور ثم إشعاله ؛ وإن كان يخاف الماء فلا بأس بأن نسمح له بأن يلعب بقليل من الماء في إناء صغير أو ما شابهه ؛ وإن كان يخاف من آله كهربائية مثلا فلا بأس بأن نعطيه أجزائها ليلعب بها ثم نسمح له بأن يلعب بها كاملة وهكذا ...)
- ٦- تلقينهم مغازي رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ومواقف السلف البطولية ، وتأديبهم على التخلق بأخلاق العظماء من القواد والفاتحين ، والسحابة والتابعين .. ليتطبعوا على الشجاعة الفائقة ، والبطولة النادرة ، وحب الجهاد ، وإعلاء كلمة الله .
- ٧- ولنستمع إلى ما يقوله سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه في هذا المعنى : (كنا نعلم أولادنا مغازي رسول الله صلى الله عليه وسلم كما نعلمهم السورة من القرآن) .
- ٨- وصية عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - للأبء في تعليم أولادهم مبادئ الفتوة والفروسية ، ووسائل الحرب والجهاد - حين قال : (علموا أولادكم الرماية والسباحة ، ومروهم فليثبوا على الخيل وثباً) .

٩- الحديث الذي رواه الطبرني : (أدبوا أولادكم على ثلاث خصال : حب نبيكم ، وحب آل بيته ، وتلاوة القرآن) ... وما هذه التوجيهات من رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وأصحابه الكرام من بعده .. إلا برهان قاطع على اهتمام الإسلام بتربية الأولاد على الشجاعة وحثهم على الإقدام .. ليكونوا في المستقبل جيل الإسلام الصاعد في إشادة صرح الإسلام الشامخ ، ورفع منار العزة الإسلامية في العالمين .

رأي الدين في علاج هذه المشكلة

إن الخوف من الانفعالات المهمة في حياة الإنسان لأنها تدفعه إلى تجنب مواقف الخطر والابتعاد عما يؤذيه ويضره كما يستطيع أن يقوم باتخاذ وسائل الوقاية من قبل وقوعه فهو يساعده على التهيؤ للمواقف الخطر ، والاستعداد لمواجهةها . فخوف التلميذ من الرسوب في الامتحان يدفعه إلى بذل مجهود كبير في استذكار دروسه مما يؤدي إلى نجاحه بتفوق . وخوف الموظف رؤسائه يدفعه إلى بذل أقصى جهد في عمله لإرضاء رئيسه . وليس الخوف مقصوداً فقط على وقاية الإنسان من الأخطار التي تهدده في حياته الدنيوية وإنما يدفع المؤمن إلى اتقاء عذاب الله في الحياة الآخرة فيتجنب الوقوع في المعاصي والتمسك بالتقوى والانتظام في عبادة الله وعمل كل ما يرضيه قال تعالى : (إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيماناً وعلى ربهم يتوكلون) (الأنفال : ٢) وقوله تعالى : (تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفاً وطمعاً ومما رزقناهم ينفقون) (السجدة : ١٦) .

فأهم أنواع الخوف التي تكون لها أعظم الفوائد في حياة الإنسان هو الخوف من عذاب الله سبحانه وتعالى فهو يدفعه إلى التمسك بواجباته الدينية ويمنعه من ارتكاب المعاصي والذنوب . قال تعالى : (وخافون إن كنتم مؤمنين) (آل عمران : ١٧٥) ، وكانت آيات الترهيب من عذاب الله وعقابه في القرآن لها الأثر الفعال في الامتثال لأوامر الله تعالى . ولقد استعان الرسول صلى الله عليه وسلم بالترهيب من عقاب الله وعذابه في التربية النفسية للمسلمين ، وفي دفعهم إلى الامتثال لأوامر الله تعالى واجتناب نواهيه ، فعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (لا يلج النار رجل بكى من خشية الله حتى يعود اللبن في الضرع) أخرجه الترمذي . فكما أنه من المستحيل أن يعود اللبن إلى الضرع بعد خروجه منه ، فكذلك من المستحيل أن يدخل النار من خاف الله وبكى من خشيته . ويدل هذا الحديث على أن الخوف من الله منجاة من النار إذ أنه يدفع المرء إلى الطاعات ويبعده عن المعاصي . ولقد دلت الدراسات الحديثة على أن الخوف إذا كان معتدلاً وغير شديد ومسرف فهو مفيد في دفع الإنسان إلى حسن الأداء أما إذا كان على درجة عالية من الشدة أدى على اضطراب الإنسان وسوء أدائه فالخوف الشديد من أداء الامتحانات يعوق التلميذ عن التركيز الجيد في الاستذكار ، فيؤدي به إلى الأداء السيئ في الامتحانات فلقد وصف القرآن الكريم هذا الاضطراب (الخوف الشديد) بالزلازل الشديد الذي يهز الإنسان هزاً شديداً فيفقد القدرة على التفكير والسيطرة على النفس والذهول ولقد أشار القرآن حالة الذهول التي يسببها الخوف الشديد المفاجئ أثناء وصفه ليوم القيامة بقوله تعالى : بل تأتيهم بغتة فتبهم فلا يستطيعون ردها ولا هم ينتظرون) (الأنبياء : ٤٠)



فالخوف الشديد جداً من عذاب الله قد يؤدي بالفرد إلى اليأس من رحمة الله وحينئذ تضطرب شخصيته ويسوء أداؤه لواجباته الدينية ليأسه من النجاة من عذاب الله . ولذلك كان من الضروري أن يصاحب الخوف من عذاب الله الرجاء في رحمة الله ليخفف من شدة الخوف حتى لا يدع اليأس يملك الإنسان وكذلك إذا كان الرجاء في رحمته شديداً إلى درجة كبيرة فقد يدفعه إلى إهمال واجباته الدينية طمعاً في رحمة الله .

ولذلك ينبغي على الإنسان أن يجمع بين الخوف من عذاب الله والرجاء في رحمته ليمده بطاقة دافعة توجهه إلى السلوك المستقيم . ولقد أشار الله إلى أهمية الجمع بين الخوف والرجاء في وصفه لأنبيائه وعباده الصالحين في قوله تعالى : (إنهم كانوا يسارعون في الخيرات ويدعوننا رغباً ورهباً وكانوا لنا خاشعين) (الأنبياء : ٩٠) ، وقوله تعالى : (تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفاً وطمعاً ومما رزقناهم ينفقون) (السجدة : ١٦) .

وتصاحب انفعال الخوف تغيرات كثيرة في الوظائف الفسيولوجية وفي ملامح الوجه ونبرات الصوت وهيئة البدن ويستجيب الفرد عادة لمواقف الخطر التي تهدده وتثير فيه انفعال الخوف بالابتعاد عنها والهرب منها ولقد ذكر القرآن في وصف خوف موسى عليه السلام من فرعون وهروبه منه (ففرت منكم لما خفتكم) (الشعراء : ٢١) .

ويؤدي الخوف من الله وظيفه مهمة ومفيدة في حياة المؤمن إذ يجنبه المعاصي فيقيه من غضب الله وعذابه ويحثه على أداء العبادات والقيام بالأعمال الصالحة ابتغاء مرضاة الله ويحقق له الأمن النفسي لقوله تعالى : (إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وابشروا بالجنة التي كنتم توعدون) (فصلت : ٣٠) .

فمنهج القرآن الكريم في التربية النفسية منهج لا نظير له في جميع النظريات التربوية . فهو يربي الفرد طفلاً ومراهقاً وشاباً ورجلاً يقوده إلى الحق والخير ويأخذ بيده إلى مستويات الكمال البشري ووسيلته إلى ذلك بعث شعور الخوف من الله سبحانه وتعالى لأن بعث هذا الشعور يعمل على تقويم الشخصية ويمده بطاقات واستعدادات ذاتية ومعنوية قوية تنكسر على قاعدتها كل مخاوف الفرد من دون الله ويخفي هذا الشعور كل رهبة لما دون الله .

إن خوف الطفل من الله عز وجل يضيف على شخصيته قوة واعتزازاً واستعلاء على مخاوف الدنيا وأمناً من مخاوف الآخرة ، كما يضيف على سلوكه انضباطاً وهدوءاً وعلى نفسه الشعور بالقناعة والرضاء ، وبذلك يستحق أن يستظل بظل الله .

إن القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة تهدي الإنسان إلى ما يؤمن خوفه من المعلوم والمجهول كالوساوس والهواجس لتقليل وانحسار الآثار السلبية لانفعال الخوف قال تعالى : (قل

أعوذ برب الفلق ، من شر ما خلق ، ومن شر غاسق إذا وقب ، ومن شر النفاثات في العقد ، ومن شر حاسد إذا حسد) (الفلق : ٤ - ٥)

إن الظلمة بطبيعتها مخيفة في جميع المراحل - لما قد تخيفه من عدو متوثب قد ينقض فجأة والمراهق يبدو عليه شعور الخوف بالإثم عندما يقترب ذنباً أو يرتكب خطيئة وتبدو أيضاً في أن يتردى في المهاوي التي يقع فيها رفاقه وترجع هذه المخاوف إلى الشعور بالذنب لما يقترفه من مخالفات شرعية وما يصدر عنه من أخطاء وخوفه من أن يشتري به الفساد فيضل خلالها بعيداً عنه وهذه المحاسبة عنده جديرة بالتربية والتوجيه لإقامة التوازن بين نفسه والواقع الاجتماعي . أن التربية الإسلامية تخلص المراهق من الشعور بالذنب حيث تعلمه بأن الله سبحانه وتعالى يقبل التوبة عن عبادة ويعضوا عن السيئات قال تعالى : (يا أيها الذين آمنوا توبوا إلى الله توبة نصوحاً عسى ربكم سيئاتكم ويدخلكم جنات تجري من تحتها الأنهار) (التحريم : ٨) .

ولقد صور القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة كثيراً من المواقف التي عاشها المراهقون من أبناء الصحابة رضي الله عنهم أجمعين وكان لهم في هذا المواقف شجاعة وجسارة وأمثال (أسامة بن زيد) الشاب الذي ولاه الرسول صلى الله عليه وسلم على جيش المسلمين لفتح بلاد الشام وهو ابن خمسة عشر عاماً . فيجدر بالمراهق المسلم أن يتخذ من هذه الأحداث التاريخية زادا يدعم به سلوكه في المواقف التي تثير فيها انفعال الخوف فيستجيب لها استجابة مناسبة ودالة على نضجه ورشده فالهروب والخوف من مواجهة الخطر ليس مذموماً في جميع المواقف التي تثيره بل ثمة مواقف يكون الهروب والخوف محموداً . قال تعالى : (فخرج منها خائفاً يترقب قال رب نجني من القوم الظالمين) (القصص : ٢١) .

يجب أن يتعلم المراهق أن المواجهة وعدم الخوف في المواقف التي تهدد الضرد في نفسه ودينه تقابل بالشجاعة والمقدام . فالاستجابة للخوف تختلف باختلاف العقيدة فالمؤمن إذا يخاف الله سبحانه وتعالى يفر إليه ويقبل عليه كما في قوله تعالى (ففروا على الله إنني لكم منه نذير مبين) (الذاريات : ٥٠) .

ولعلاج هذه الظاهرة في الأطفال ينبغي على الوالدين مراعاة الأمور التالية :

- ١- تنشئة الطفل منذ نعومة أظفاره على الإيمان بالله والعبادة له ، وينبغي على الوالدين تسحين المناخ النفسي والاجتماعي في المنزل ، حتى يشعر الطفل بالأمن والطمأنينة في علاقته بوالديه .
- ٢- تعويد الوالدين الطفل على الحرية وتحمل المسؤولية بما يتناسب مع نموه ومن ذلك قوله صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه الإمام البخاري (كلكم راع وكلهم مسؤول عن رعيته) .
- ٣- كما ينبغي على الوالدين عدم تخويف الطفل وخاصة عند اليكاء من الغول والعفاريت أو من بعض المخلوقات : ليتحرر الطفل من الخوف وينشأ على الشجاعة والإقدام ومن ذلك قول الرسول صلى الله عليه وسلم فيما رواه مسلم (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) .

- ٤- أن يتعامل الوالدان مع مخاوف الطفل بهدوء فلا يجب الاستهزاء بها وخاصة المخاوف الشاذة ، أو إجباره على مواجهتها بالقوة ، فالطفل الذي يخاف الظلام لا نجبره على وضعه في غرفة مظلمة وإنما يتم إجباره بصورة تدريجية فنترك الأمور له ونجلس معه قليلاً ثم نخفض الاضاءة حتى يشعر بالأمن والطمأنينة ويرى أن مخاوفه لا مبرر لها .
- ٥- تشجيع الوالدين الطفل على الاختلاط بالآخرين والتعرف عليهم ليشرح أنه موضع حب واهتمام من الآخرين ومن ذلك قول الرسول صلى الله عليه وسلم فيما رواه الحاكم والبيهقي (المؤمن إلف مألوف ، ولا خير في من يآلف ولا يؤلف زخير الناس أنفعهم للناس) .
- ٦- تلقين الوالدين لأطفالهم المواقف البطولية للرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه وتأديبه على التخلق بأخلاق العظماء من القواد والفاتحين والصحابه والتابعين : تطبعوا على الشجاعة والبطولة وإعلاء كلمة الله .
- ٧- تجلد الوالدين أمام أطفالهم فإذا كانت الأم تخاف بعض أنواع الحشرات أو شرب الدواء فلا تظهر هذه المخاوف أمامهم أو استخدام التشجيع الجمعي ، فنعطي مثلاً طفلاً شجاعاً الدواء تحت تأثير التشجيع أمام الآخرين ثم نعطي الآخرين دوائهم بعد ذلك تحت تأثير التشجيع أيضاً وبالتكرار نجد هذه الأشياء تنفذ بسهولة وسرعة .
- ٨- كما يجب على الوالدين عدم تحقير أطفالهم وإهانتهم إذا أخطئوا وإنما تنبيههم إلى الخطأ برفق ولين وإقناعهم بتجنب الخطأ ولا يكون ذلك أمام الحاضرين ، أي إصلاحهم وتقويم اعوجاجهم بالأسلوب الحسن الذي يتبعه الرسول صلى الله عليه وسلم . حتى لا يشعروا بضعف الثقة بأنفسهم وهي من الأسباب التي تؤدي إلى انحرافات الأطفال النفسية والخلقية .
- ٩- كما يجب على الوالدين معاملة الأطفال ذوي العاهات أو من يعاني من قصور جسمي أو عقلي معاملة رحيمة وتربية صالحة على أساس أن قيمة الإنسان في دينه وأخلاقه لا في شكله ومظهره ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم في ذلك فيما رواه الترمذي وأبو داود (الراحمون يرحمهم الرحمن ، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء) والابتعاد عن تحقيرهم والاستهزاء بهم والسخرية منهم مما يكون له أثر سيء في نفوسهم وما تحدثه من مضاعفات أليمة في أعماقهم وأحاسيسهم ومشاعرهم كما يهيئ لهم رفقة من الأصدقاء الصالحين الذي يجتمعون بهم ويلتقوا معهم وبهذا يكون قد أزالوا من نفس هؤلاء الأطفال عقدة الشعور بالنقص وهياه ليكون عضواً في المجتمع

دور المعلم في علاج هذه المشكلة :

يعد الخوف وضعف الثقة بالنفس من مشكلات السلوك الشائعة بين التلاميذ في جميع المراحل الدراسية وله دور كبير في انخفاض المستوى الدراسي لكثير منهم .

فالمعلم الناجح هو الذي يستطيع ان يكتشف نقاط الضعف في شخصيات تلاميذه ويتعامل مع كل بما يلائمها . ولعل أول خطوة يقوم بها المعلم بعد ذلك بالتعاون مع الأخصائي النفسي

والمنزّل في حل مشكلة التلميذ ، فالتلميذ الخائف عديم الثقة بنفسه لا بد من تشجيعه وبث الثقة بنفسه ما أمكن ومعرفة الأسباب التي أدت بذلك وعلاجه ، فالتلميذ يحتاج إلى الحب والحنان والاطمئنان والأمان حتى لا يضطرب سلوكه وحتى يستطيع أن يتكيف مع أسرته ومع رفاقه ومع مجتمع المدرسة .

وينبغي على المعلم مساعدة التلميذ الذي يبدو عليه الخوف على تنمية قدراته وإشباع ميوله ، ولا يكثر عليه من الواجبات المنزلية ، ولا يؤنبه ولا يحقره على أيام غيابه عن الفصل بل يجب تشجيعه ونقله من حالة السلبية إلى حالة الإيجابية ، وعدم الالتفاف إلى ما يصدر من التلميذ من استنارة جسمية أثناء الإجابة والنقاش مع المعلمين أو التلاميذ ، وعليه أن يخفف من حدة شعوره بصعوبة الموقف الذي يعيش فيه ويعطيه طابع الاعتيادية ، والاهتمام به في الأسئلة حتى يشعر بأنه محط اهتمامه ، كما ينبغي تقديم الخبرات السارة للتلميذ وإكسابه المعرفة والمهارة التي تزيد من ثقته بنفسه ، وتقديم الخبرات والمواقف التعليمية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته وميوله وتشبع حاجاته والتي يمكن عن طريقها إزالة الخوف من نفس الطفل عن طريق رفع روحه المعنوية وتعزيز ثقته بنفسه عن طريق ألفاظ التشجيع وتعبيرات مؤثرة تدل على الإعجاب مهما كان حجم الإجابة التي يجيب عليها

والحقيقة أن هؤلاء التلاميذ مرهضو الحس ولديهم قدرات كبيرة على الإبداع لكنها مختفية تحت هذه النفس الخائفة ، ومعنى هذا أنه من الأهمية بمكان إشراك التلميذ في الأنشطة اللاصفية كالإذاعة المدرسية فيتيح للتلميذ الذي يعاني من الخوف الاجتماعي الفرصة في كتابة الموضوعات أو حتى إلقائها بعد تمرينه من قبل المعلم أو حتى تعود إلقائه مرات على نفسه ويحسن أن يستفيد من سماع صوته مسجلاً ليوقف على نقاط القوة والضعف فيما يقدمه .

فاشعار الطفل بالنجاح والقدرة على التفوق هو الذي يجعله يثق بنفسه ويشعر بالأمن ويقوم تصرفات أكثر اتزاناً وأكثر إبداعاً ولا يكون ذلك في إطار شعوره الدائم بالحب من الجميع ومن معلميه وأصدقائه وإحساسه بقيمته بينهم ويتم ذلك بتقريب المعلم منه في فترات الراحة ، وبين الحصص حتى يثق به ، ويحاول تلمس مواهبه ومحاسنه ويبرزها . حتى يشعر الطفل بالارتياح في المدرسة ويقبل عليها ويجب الذهاب إليها وعلى المعلمين بدلاً من الخوف منها ومن معلميه ، توفير المثل الأعلى الذي يقلده الطفل في المدرسة ويحتذي به حيث أن الخوف كغيره من الانفعالات ينتقل إليه عن طريق الإيحاء والمشاركة الوجدانية والتقليد والمحاكاة .

ومن ملاحظة الجانب النفسي بالولد :

- أن يلاحظ المربي في الولد ظاهرة الخجل ، فإن وجد فيه الانكماش والانطوائية ، والابتعاد عن مواجهة الناس والمجتمع .. فعليه أن ينمي فيه الجرأة وحب الاجتماع بالآخرين ، وأنبل معاني الفهم والوعي والنضج الفكري والاجتماعي !! ..
- وأن يلاحظ في الولد ظاهرة الخوف ، فإن وجد فيه الجبن ، والانهمام من الأحداث ، والهروب من الشدائد .. فعليه أن ينمي فيه جانب الثقة والثبات ، وناحية الإقدام والشجاعة .. حتى يستطيع أن

- يواجه الحياة بمشاكلها وأخطارها بنفس رضية، ووجه بسام .. وواجب الأم على الخصوص ألا تخوف ولدها بالأشباح أو الظلام أو المخلوقات الغريبة، وذكر الجن والعفاريت .. حتى لا يعتاد الولد الخوف، ولا يجد إلى نفسه سبيلاً !! ..
- وأن يلاحظ في الولد ظاهرة الشعور بالنقص، فإن وجد في الولد بعض هذا الشعور فعليه أن يعالجه بالحكمة والموعظة الحسنة، وبإزالة الأسباب التي أدت إليه ..
- فإن كان من أسباب هذا الشعور التحقير والإهانة فعلى المربي أن يخاطب الولد بالنداء الطيب، والخطاب الجميل ..
- وإن كان من أسباب هذا الشعور اليأس فعلى المربي أن ينفخ في نفسه الولد روح الصبر والمصابرة والاعتماد على النفس في بناء الشخصية الإسلامية حتى يشق الولد طريقه، ويحقق ما حققه غيره من الرجال الكبار، والأغنياء العظام !!..
- وإن كان من أسباب هذا الشعور الحسد فعلى المربي أن يعالج هذه الظاهرة بمحبة الولد، وتحقيق عدل المعاملة بينه وبين إخوانه وإزالة كل سبب يؤدي إلى الحسد ..
- وأن يلاحظ في الولد ظاهرة الغضب فإن وجد المربي أن الولد يغضب لأتفه الأسباب فعليه أن يعالج ذلك بإزالة أسبابه .
- فإن كان من أسباب الغضب المرض فعلى المربي أن يسارع إلى معالجته طبيياً ..
- وإن كان من أسباب الغضب الجوع فعلى المربي أن يسارع إلى إطعامه في الوقت المناسب .
- وإن كان من أسبابه التقريع من غير حق فعليه أن ينزه لسانه عن كلمات الإهانة والتوبيخ .
- وإن كان من أسبابه الدلال والتنعم فعليه أن يعامله بالمعاملة العادية ويعوده على التقشف .
- وإن كان من أسبابه الهزء والسخرية فعليه تجنيب الولد كل انفعال و'ثارة .
- كما على المربين جميعاً أن يأخذوا بقواعد الإسلام في تسكين الغضب، وأن يعلموه أولادهم حتى يسكن غضبهم إذا غضبوا، وتخف حدتهم إذا ثاروا !!..
- ومن ملاحظة الجانب الاجتماعي بالولد :
- أن يلاحظ المربي في الولد أداء حقوقه للآخرين .. فإذا وجد في الولد تقصيراً في حق نفسه أو أمه أو حق اخوته وأقربائه أو في حق جاره أو معلمه أو في حق الكبير .. فعليه أن يبين له مغبة هذا التقصير، ونتائج هذه المعاملة .. لعله يفهم ويسمع ويعي ويكف عما هو فيه من إخلال الحقوق وتهاون في الآداب وتقصير في المسؤوليات .. ولا شك أن الملازمة التامة، والملاحظة، والتنبية الدائم .. تجعل من الولد إنساناً يقظاً فطناً أديباً خلوقاً يؤدي كل ذي حق حقه في الحياة من غير تهاون أو تواكل أو تقصير !!

- وأن يلاحظ المربي في الولد أيضاً آداب الاجتماع مع الآخرين .. فإذا وجد في الولد تقصيراً في أدب الطعام ، أو أدب المزاح ، أو أدب الحديث ، أو أدب العطاس ، أو أدب التعزية .. أو غيرها من الآداب الاجتماعية الأخرى .. فعلى المربي أن يبذل أقصى جهده وكل ما في وسعه ليؤدب الولد بأدب الإسلام ، ويعوده على أفضل العادات ، وأكرم الخصال .
 - ولا ك أن هذا التأدب المستمر ، والتعويد الدائم .. يجعل من الولد إنساناً يقوم بواجبه الأكمل في احترام الآخرين ، والتأدب معهم ، وإعطائهم حقهم من غير تواكل ولا تقصير!!
- وأن يلاحظ المربي في الولد كذلك المشاعر النبيلة مع الآخرين :

فإذا وجد الولد يتصف بالأنانية أرشده إلى الإيثار ، وإذا وجده يميل إلى نزعة التباغض غرس فيه بذور المحبة والصفاء ، وإذا وجده لا يحل حلالاً ، ولا يحرم حراماً .. أمره بالتقوى ، وذكره بعذاب الله والآخرة .. حتى تتأصل في نفسه عقيدة المراقبة لله ، والخشية منه .. وإذا وجد الولد قد ناله من الأذى من مكروه أو مرض ، رسخ في جنبه وأعماق قلبه عقيدة الرضى بالقضاء والقدر .. وهكذا يستطيع المربي أن يغرس في نفسه الولد هذه الأصول النفسية من الإيمان والتقوى والمراقبة ، وأن يزرع في قلبه الطاهر مشاعر الإيثار والتعاطف والصفاء .. حتى إذا شب وترعرع وبلغ سن التكليف أدى حق الله ؛ وحق نفسه ، وحق العباد .. وأصبح إنساناً سوياً ، ورجلاً عاقلاً حكيماً .. يُشار إليه بالبنان ، بل يكون له في القلوب احترام ، وفي النفوس إعزاز وإجلال !!..

كيف يرى الطالب المستجد الحلول المناسبة له وذلك إتمام لمشاعر الطالب المستجد :

أولاً : مشكلة (الماصات) والكراسي : إذا لم تتوفر للمدرسة (ماصات) وكراسي تناسب سن الطلاب يكلف ولي الأمر بإحضار (ماصة) وكرسي لابنه ، حسب مقياس مناسب تحدده المدرسة للجميع ، بدلاً من استخدام مقاس واحد من (الماصات) لطلاب الصف الأول والصف السادس .

ثانياً : مشكلة مسك القلم : على المعلم أن يحضر ماسكة قلم من التي تباع في المكتبات ويطلع أولياء الأمور عليها ، ويكلفهم بشرائها لأبنائهم وهي رخيصة الثمن ولا تكلف شيئاً .

ثالثاً : مشكلة السبورة : تستبدل بسبورة أخرى تكون في مستوى الصف الأول .

رابعاً : الوسائل التعليمية : في يد المعلم ، عليه أن يعد فصله قبل دخول الطلاب ، ويوفر لهم ما يحتاجون إليه من وسائل تعليمية ، وفي نفس الوقت تكون مصدر تشويق لهم للارتباط بالصف الدراسي .

خامساً : تحديد عدد الطلاب في الصف : أمل أن يكون موضع دراسة المسؤولين .

سادساً : على مدير المدرسة أن يختار المعلمين الأكفاء لنا ، الذين يحسنون التعامل معنا ويتخيرون لنا أفضل الطرق التي توصل المعلومة إلينا ؛ لنكون جديرين من حمل الراية من بعدهم .

نشرة تربوية حول قبول الأطفال في المدرسة الابتدائية

عزيزي ولي الأمر :

لعلك تدرك ما للمرحلة الابتدائية وبالذات الصفوف الدراسية الأولى من أهمية في مستقبل حياة ابنك الدراسية لكونها القاعدة الأساسية التي تمثل الانطلاقة الحقيقية لبناء شخصية الطفل ، وإكسابه المهارات الأساسية للتعلم ، التي تساعده على اجتياز المراحل الدراسية اللاحقة بسهولة ويسر وتجنبه الصعوبات والمعوقات التي قد تحد من تحصيله وتفاعله وتفوقه ، لذا فإن إلحاق الطفل في المدرسة يتطلب مستوى محددًا من العمر الزمني والنضج الفكري والتفوق النفسي والاجتماعي يتناسب مع متطلبات العمل المدرسي في هذه المرحلة .

وانطلاقاً من هذه الحقائق التربوية فقد أجرت وزارة التربية والتعليم دراسة مقارنة بسن القبول المناسب في المرحلة الابتدائية في عدد من دول العالم واتضح من خلالها أن ما نسبته ٩١ ٪ من الدول التي شملتها الدراسة تتضمن سياستها التعليمية ونظمها التربوية تحديد سن القبول بست سنوات وذلك لكي يحقق الطفل في نهاية طفولته المبكرة الآتي :

اشتملتها الدراسة تتضمن سياستها التعليمية ونظمها التربوية تحديد سنّ القبول بست سنوات وذلك لكي يحقق الطفل في نهاية طفولته المبكرة الآتي:

- ١- نضجاً جسمياً ملائماً ونموّاً حركياً، وإدراكياً وعقلياً وانفعالياً ولغوياً واجتماعياً مناسباً، يمكنه من البدء في التعليم في المدرسة الابتدائية بيسر وسهولة بعيداً عن التعثر الدراسي ومشكلات التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي.
- ٢- استمتاعاً بكامل طفولته المبكرة التي تنتهي في سن السادسة، نظراً لما تتسم به هذه المرحلة من الميل إلى الحركة واللعب وما تمثله من أهمية ثمانية وتربوية في تعلم واكتساب كثير من المهارات والمعايير الفردية والاجتماعية السوية لما لها من دور مهم في بناء شخصية الطفل وتعزيز توافقه النفسي والاجتماعي وهي مطالب تربوية على جانب كبير من الأهمية في بدء الدراسة في المرحلة الابتدائية.
- ٣- اشباعاً لحاجاته النفسية، ومطالب نموه الأساسية في نهاية مرحلة طفولته المبكرة مما يساعده على الانتقال إلى المرحلة العمرية التالية (الطفولة الوسطى) أو ما يُعرف (بسن الدراسة في المرحلة الابتدائية) وهو أكثر توافقاً في تفاعله مع الجو المدرسي بيسر وسهولة.

عزيزي ولي الأمر:

إن وزارة التربية والتعليم تدرك حبك لابنك ورغبتك الشديدة والصادقة في تعليمه وحرصك على تفوقه، وسرورك بما يمتلكه من قدرات ومهارات في القراءة والكتابة والحفظ (إذا ما سبق له الالتحاق بالمرحلة التمهيدية) ولعل هذا ما يدفعك إلى الإلحاح بتسجيله مبكراً في المرحلة الابتدائية، والوزارة إذ تقدر لك هذا الإحساس، وهي لا تقل حرصاً منك على تعليمه وتربيته، ولكن هناك حقائق تربوية ونفسية يجب علينا جميعاً أخذها في الاعتبار قبل التفكير في إلحاق الطفل بالمدرسة الابتدائية قبل بلوغ السن النظامية للدراسة بما واخدد بست سنوات، وإليك بعضاً من هذه الحقائق:

- ١- إقحام الطفل في الدراسة قبل أن يتوفر لديه الاستعداد المناسب جسمياً وعقلياً واجتماعياً للبدء في التعلم قد يقوده إلى الحرمان من فرصة النمو الطبيعي في طفولته المبكرة مما يترتب عليه ضعف في شخصيته.
- ٢- احتمال تعثر الطفل تحصيلياً ونفسياً في وقت مبكر في حياته الدراسية وعدم قدرته على اكتساب المهارات الأساسية للتعلم بأسلوب تربوي مناسب مما قد يحدث لديه تأخراً دراسياً وصعوبات في التوافق الاجتماعي.
- ٣- قصور قدراته عن التوافق السوي مع بيئة المدرسة قد يتسبب في ضعف شخصيته وحدوث مشكلات سلوكية لديه، مثل الخجل والانطواء وعدم الثقة في النفس وغيرها.
- ٤- تعرضه لبعض المواقف الطارئة داخل المدرسة ممن يكبره سنّاً قد تكسبه خبرات سيئة؛ لقصور قدرته على التفاعل معها إيجاباً، قد يعوق تعلمه ويولد لديه كراهية لمعلمه ومدرسته وقد ينتج عن ذلك تسربه المبكر في المدرسة.
- ٥- قصور قدرته عن اكتساب المهارات الاجتماعية المناسبة التي تساعده على التعبير عن آرائه وفهم ما يطلبه الآخرون منه والاستجابة لها بأسلوب سوي ومتوافق.

نأمل عزيزي ولي أمر الطفل:

أن تكون قد اتضحت لك المتطلبات التربوية حول أهمية تحديد سن ست سنوات لقبول طفلك في المدرسة الابتدائية. مقدرين تفهمكم وتعاونكم مع المدرسة فيما يحقق مصلحة ابنكم التي ننشدها جميعاً. والله الموفق،،،

التوصيات

أولاً : توصيات عامة

- ١- تفعيل برنامج الأسبوع التمهيدي بالمدارس الحكومية وهيئة كل إمكانات المدرسة لتنفيذه بالشكل المطلوب ليساهم في مساعدة التلاميذ على التقليل من الشعور بالخوف المدرسي وسهولة التكيف المدرسي، واختيار أفضل العناصر من المعلمين لتدريس الصف الأول الابتدائي ممن يمتلكون القدرات والمهارات التي تأهلهم لتدريس هذه المرحلة.
- ٢- التأكيد على ضرورة تواجد ولي الأمر مع التلميذ خلال الأسبوع التمهيدي وخاصة في اليوم الأول من العام الدراسي حتى لا يشعر التلميذ بالخوف من المدرسة، ويشعر بالطمأنينة.
- ٣- التأكيد على الوالدين، أهمية عدم التفریق في التعامل بين الأطفال وخاصة الطفل الأول والطفل الأخير، وذلك من أجل عدم شعورهم بالحقد والكراهية لبعضهم البعض والشعور بعدم الأمان والخوف.
- ٤- توعية الأسرة على ضرورة العلاقة بين الزوجين من أجل رعاية الأطفال في جو يسوده التفاهم والمحبة والرعاية السليمة، والتأكيد على أهمية تدريب الطفل على الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس في سن الثالثة من عمره.
- ٥- تيسير سبل الالتحاق برياض الأطفال بحيث تصبح في متناول جميع الفئات الاجتماعية كأن تكون مساهمة أولياء الأمور رمزية في نفقات التحاق أطفالهم في رياض الأطفال، ليساهم ذلك في تقليل الشعور بالخوف المدرسي وخاصة الطبقات التي يقل دخلها الاقتصادي.
- ٦- ضرورة التأكيد على متابعة الطفل من قبل الوالدين وخاصة في السنة الأولى من التحاقه للمدرسة، وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة، والنشرات والمطويات التي تعدها المدرسة وترسلها إلى الأسرة عن طريق الطالب أو مجلس الآباء.
- ٧- تعويد الأطفال على مقومات السلوكيات الاجتماعية التي تساعدهم على القدرة على التكيف داخل المجتمع، وعدم تعويدهم على السلوكيات الانفعالية التي قد تسبب لهم بعض الاضطرابات النفسية وخاصة خلال الخمس السنوات الأولى من أعمارهم.
- ٨- القيام بزيارة للمدرسة وقت التسجيل بصحبة الطفل المستجد والتعرف على المدرسة ومرافقها وترغيبه في الحضور مع أقرانه ويمكنه حضور المناسبات الختامية .
- ٩- العلاج الحسي في حالة وجود أسباب حسية للخوف وذلك باتباع بعض الخطوات التالية :
 - أ (التعاون بين الأخصائي النفسي والمدرس والوالدين في علاج الأعراض (حسب كل حالة) بحيث يتمكن التلميذ من حل بعض مشكلاته بنفسه تحت إشرافهم وتتوجههم. وتقديم المساعدة المناسبة في الوقت المناسب.
 - ب (البحث عن الأسباب الحقيقية للاضطراب الانفعالي وإزالتها.
 - ج (علاج البيئة خاصة عند الوالدين. وعلاج الجو المنزلي الذي يجب أن تسوده المحبة والعطف والهدوء والنبات والاتزان والحرية (وقد يلزم تغيير من يرعى الطفل).

- د) عدم تعريض الفرد للمواقف والخبرات المثيرة انفعالياً .
- هـ) المعاملة السليمة (لتحقيق الأمن) والمساعدة في تحقيق فهم واضح للدوافع والمشاعر التي تؤدي إلى سوء التوافق.
- و) العلاج النفسي الفردي والجماعي، والتشجيع وإبراز نواحي القوة والإيجابية لدى الفرد وتنمية الثقة في النفس والاعتماد على النفس وتشجيع النجاح والشعور بالنجاح وتحمل المسؤولية، والمساعدة في حل المشكلات الانفعالية خاصة ما يدور منها حول الشعور بالذنب والقلق وذلك عن طريق المشاركة الوجدانية غير الناقدة وتأكيد الذات، وتسهيل عملية التفريغ الانفعالي (ستاتون Staton، ١٩٦٣م).
- ز) توجيه وإرشاد الوالدين خاصة إذا كانا عصبيين وحتمهم على ضرب المثل والقدرة في السلوك الانفعالي.
- ح) العلاج باللعب: وذلك بالعلاج السلوكي يربط مثيرات الانفعال بأمر سارة محببة وانقاص عوامل تعزيز الخوف والغضب والغيرة حتى تنطفئ. وتشجيع الفرد على السلوك في إطار الخبرات والمواقف المثيرة انفعالياً تدريجياً مع إثابته وطمأنته بحيث تتغلب المثيرات السارة على المثيرات غير السارة فينقلب انفعال مثل الخوف إلى ألفة... وهكذا، وتعلم ضبط الانفعالات وتكوين عاطفة طيبة نحو مصادر الانفعال.

ثانياً : توصيات خاصة يجب أن يتحلى بها معلم الصف الأول :

- ١- إخلاص النية لله تعالى .
- ٢- مراقبة الله تعالى عند التعامل مع فلذات الأكباد الذين استؤمن عليهم ، وخاصة في هذا السن .
- ٣- أن يتصف بالصبر على ما يبدر من التلاميذ وأن يكون قوي الاحتمال لأن التلاميذ في هذه المرحلة يكونون كثيري الحركة والشغب .
- ٤- أن يتصف بالرحمة مع التلاميذ لقول المصطفى صلى الله عليه وسلم (ليس منا من لم يرحم صغيرنا ولم يوقر كبيرنا) كذلك الشفقة عليهم وخاصة من كان له عذرٌ خاص به كالتيمم والمريض والمعاق والضعيف والفقير والمحروم من حنان وعطف أحد الوالدين .
- ٥- أن يتصف بالعدالة والمساواة في أحكامه وتصرفاته وتعامله مع التلاميذ في الثواب والعقاب ، فلا يُحابي أحد تلاميذه على حساب الآخر . وإن رأى أن أحدهم يستحق مزيداً من الرعاية والعناية لظروفه الخاصة فلا يكون ذلك على مرأى أقرانه من التلاميذ حتى لا يظنوه تفضيل له دونهم .
- ٦- الحزم وقوة الشخصية ، بما لا يعارض مع الرحمة والشفقة ولين الجانب .
- ٧- أن يكون رحب الصدر يستمع لشكوى التلاميذ مهما كان نوعها وحجمها ويوليها اهتمامه ويسعى لعلاجها قدر المستطاع .
- ٨- سلامة حواس المعلم وخاصة حاستي (السمع والبصر) حتى يدرك بسمعه عيوب نطق التلاميذ للحروف وخاصة (الذال - والتاء - والظاء - والراء) ويرى بعينه التصرفات السلوكية الخاطئة عند التلاميذ فيقومها .

- ٩- أن يكون حسن الخلق فلا يكون أعوراً أو أشرماً أو أعرجاً أو أكتعا أو مشلولاً أحد الأطراف وغير ذلك حتى لا يكون ذلك مبعث خوف في نفوس التلاميذ أو سخرية أو تقذر .
- ١٠- جمال المظهر ونظافته ليقندي بمظهره التلاميذ (حتى نوع النظارة التي يرتديها المعلم يجب أن لا تكون قائمة سوداء تحجب عيون المعلم فلا يراها التلاميذ فيخافوه) .
- ١١- سلامة مخارج الحروف لدى المعلم مع معرفته وإتقانه لها .
- ١٢- أن يكون مؤهلاً تربوياً بحيث يعرف خصائص التلاميذ في هذا السن ، والخصائص النفسية والفسولوجية للتلاميذ ، وكيفية التواصل معهم وتعليمهم ، وتربيتهم وإكسابهم الخبرات اللازمة .
- ١٣- التواضع ولين الجانب فالمعلم في الفصل بمثابة الأب الثاني للطفل لذلك يجب أن يكون قريباً من الطفل يتلمسه ويتلمس احتياجاته حتى في فناء المدرسة . وحتى مع هيئة التدريس والإدارة .
- ١٤- أن يكون مطلعاً على الأساليب الحديثة في التربية والتعليم .
- ١٥- أن ينوع أسلوبه في التعليم فلا يكون نمطياً في تعليمه بل ينوع في أساليب وطرق التعليم .
- ١٦- أن يحضر لدروسه مسبقاً وأن يحيط بكافة جوانب الدرس والمقرر .
- ١٧- أن تكون له القدرة على ابتكار الوسائل واستخدامها وأن يحرص عليها في دروسه .
- ١٨- أن يكون متعاوناً مع زملائه ورؤسائه لنفعوه في عمله بخبرتهم وآرائهم وجهودهم في ابتكار الوسائل التعليمية الجيدة واستخدامها .
- ١٩- أن يعتني بإكساب التلاميذ العادات الحميدة والصفات الحسنة مثل : (الصدق وبر الوالدين والتعاون والتراحم ...) ومحاربة العادات السيئة والصفات القبيحة مثل : (ترك الصلاة ، إطالة الشعر الأظافر ، إطالة الثياب .. والكذب والغيبة والنميمة) .
- ٢٠- التركيز على تعويد التلاميذ على القراءة والكتابة والحساب ، وحثهم على كثرة الاطلاع والقراءة من خلال النشاط اللاصفي مثل : (القراءة في القصص والمجلات الهادفة والمفيدة) .
- ٢١- خلو المعلم من اللزمات الحركية أو القولية نحو أن يكون المعلم من أولئك الذين عند سرحانهم يلعبون في أذانهم بمفاتيح السيارة . أو اللعب في أنفه أو شواربه أو بما هو أدهى من هذا . أو أن كون له لزمة قولية كأن يكرر على الدوام عبارة (بالمناسبة) أو (أي عبارات أخرى) .
- ٢٢- أن يجيد استخدام الثواب وبسخاء كبير ينتظر فيه الأجر والثواب من الله . وأن يكون فناً تربوياً في معاقبة المسيء بحيث يحقق بالعقاب مصالح تربوية كأن يعاقب من قذف بعلبة العصير على ثوب زميله بأن يساعد زميله في غسل الثوب ، وبذلك يكون عاقباً وعلمة التعاون وجعل نوعاً من المودة بينهما .
- ٢٣- أن يكون حريصاً على تدوين ملحوظاته عن الطالب في كراس متابعة الواجبات . وأن يتابع ردود الآباء على الملحوظات .
- ٢٤- أن يحرص على اقتناء دفتر متابعة للتلاميذ يدون فيه مربيته عن التلميذ من محاسن أو مساوئ أو تقصير . يستطيع أن يعطي صورة واضحة للآباء عند متابعتهم لأبنائهم وزيارتهم للمدرسة .

الخاتمة

أخيراً . وفي نهاية هذا البحث نحمد الله تبارك وتعالى الذي وفقنا لإتمامه ، ونصلي ونسلم على خير الخلق محمد بن عبدالله صلى الله عليه وسلم .
وبعد ...

فقد تناولنا في هذا البحث الخوف وتعريف مختصر له وتعريف الخوف المدرسي وأعراض الخوف المدرسي وأسبابه وبعض النظريات التي تحدثت عنه ، والتوصيات التي خرجنا بها .
ونسأل الله عز وجل أن نكون قد وفقنا في تقديم هذا البحث في أكمل صورة حتى ينال إعجاب ورضي أستاذنا الفاضل وأن يكون قد أتم بالمادة العلمية المرجوة منه .
ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل لكل من أسهم معنا في كتابة هذا البحث وعلى رأسهم سعادة الدكتور / عابد النفيعي ، والزملاء الكرام .
ونسأل الله تعالى أن يجعل ذلك في موازين حسناتهم إنه سميع مجيب .
وفي الختام نصلي ونسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

إعداد

عبدالعزیز محمد نعیم

المراجع

- ١ مشكلات الأطفال السلوكية والتربوية - وكيفية مواجهتها ومعالجتها من منظور إسلامي وتربوي ، د . فادية كامل حمام ، أستاذ الصحة النفسية المشارك ، كلية التربية بالرياض ، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م ، دار الزهراء - الرياض
- ٢ تربية الأولاد في الإسلام ، عبدالله ناصح علوان ، ج١ ، الطبعة الثلاثون ، ١٤١٧هـ - ١٩٩٦م ، ص ٢٣٧ - ٢٣٩
- ٣ علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، د . حامد عبدالسلام زهران ، الطبعة الخامسة ، ١٩٨٥م
- ٤ لسان العرب ، ص (٩٩ ، ١٠٠)
- ٥ نشرة تربوية حول قبول الأطفال في المدرسة الابتدائية (وزارة التربية والتعليم)
- ٦ علم نفس النمو : حامد عبدالسلام زهران ، عالم الكتب ، القاهرة ١٩٩٠م ، طبعة الخامسة
- ٧ أسعد . يوسف ميخائل . رعاية الطفولة . دار نهضة مصر للطبع والنشر الفجالة ، القاهرة .
- ٨ عقيل ، محمود عطا حسين . النمو الإنساني الطفولة والمراهقة . دار العربية ، العدد (١٩٨) ص ٨٤ ، ٨٧ .
- ٩ المجلة الطبية السعودية . أطفال يخافون المدرسة . العدد (٧٩) ، ربيع الآخر
- ١٠ الكندري ، جاسم ، سهل . راشد . الخوف المدرسي ومفهومه ونظرياته ، وطرق علاجه ، رسالة الخليج العربي ، العدد (٤٠) ، مكتب التربية العربي لدول الخليج ، الرياض ، ص ٣٣ ، ٦٣ .
- ١١ عيسوي ، عبدالرحمن ، في الصحة النفسية والعقلية ، دار النهضة العربية ، بيروت
- ١٢ فاضل ، خليلي ، الصحة النفسية والعقلية للأسرة ، الدار السعودية للنشر والتوزيع بجدة