

كلية التربية
قسم التربية الخاصة

السنة الرابعة

العلاج النفس الحركي
(فصول ومقالات مختارة)

مدرس المقرر
د. أمجد أسعد

العلاج النفسي الحركي

- تعريف العلاج النفسي-الحركي
- نشأة العلاج النفسي-الحركي
- مراحل النمو النفسي للطفل
- النمو النفس حركي والتطور عند الأطفال (الولادة – 5 سنة)
- أهداف العلاج النفسي-الحركي لذوي الاحتياجات الخاصة
- التقييم للتطور الروحي الحركي
- أنواع الاضطرابات الحركية .
- المستفيدون من العلاج النفسي-الحركي
- خصوصية العلاج النفسي-الحركي
- المجالات النفس حركية
- وسائل التأهيل العلاج النفسي-الحركي
- مهام المعالج العلاج النفسي-الحركي
- تعليمات وإرشادات للعمل مع الطفل
- العلاج النفسي-الحركي والشلل الدماغي

أولاً: تعريف العلاج النفسي الحركي:

يعرف العلماء العلاج النفسي الحركي بأنه : "أحد وسائل العلاج الطبيعي، ويعني الاستخدام العلمي لحركات الجسم وشتى الوسائل المختلفة المبنية على أسس من علم التشريح والفسولوجيا والعلوم التربوية والنفسية لأغراض وقائية وعلاجية بهدف المحافظة على العمل الوظيفي وإعادة تأهيل الأنسجة الدماغية قبل وإثناء وبعد الإصابة وبذلك فإن العلاج الحركي يعتمد وسيلة هي الأكثر فعالية بين وسائل القوى الطبيعية (الحركة) من أجل الوقاية والعلاج والتأهيل عند الإصابة أو المرض أو الإعاقة .

ويعرف " فالون" العلاج النفسي الحركي بأنه : " طريقة علاجية يستخدم فيها المعالج الوعي الجسدي والأنشطة البدنية ، وهو حجر الزاوية في النهج الذي تتبعه مستشفيات الأمراض النفسية في العلاج والتشخيص لحالات كثيرة من الاضطرابات النفسية والحركية " . كما يعرف العلاج النفسي الحركي على أنه علاج تربوي وإعادة تعلم ، يعتمد على الحركة والانفعال والمعرفة ، وذلك بهدف إعادة التوازن النفسي الحركي للحالات التي تعاني من مشكلات حركية ولها تأثيرات نفسية على الفرد .

ومن جهة أخرى يعد العلاج النفسي الحركي آلية مشتركة بين الجانبين الجسدي والنفسي ، حيث يقدم تعاوناً متبادلاً ، مستنداً بذلك إلى مبادئ موجهة من علم النفس الديناميكي ، والنظام المعرفي السلوكي ، والعلاج النفسي الوجودي للإنسان ، ويقوم العلاج النفسي الحركي على فلسفة متكاملة بين الجسد والعقل . كما أنه استند على نظرة شمولية للفرد ، ويوجه هذه الرؤية المتكاملة وحدة العقل والجسد ، وأن مظاهر التكامل المعرفي والانفعالي تظهر في قدرة الفرد على العمل ضمن السياق الاجتماعي . إن النشاط البدني في كل أشكاله وإسهاماته هو الموضوع المركزي في العلاج النفسي الحركي ، فالأنشطة الحركية لها تأثيرات جسمية (Somatic) ، حركية ، عضلية ، قلبية ، تنفسية ، وصوتية . إن قوة العلاج النفسي الحركي تتمثل في التغيير الإيجابي للقوة الديناميكية لدى المتعالج ، كما يعد عاملاً مكملاً للعلاج النفسي ، ويمكن أن يكون جزءاً لا يتجزأ من العديد من الأساليب العلاجية الأخرى : المعرفية ، السلوكية ، الديناميكية ، فهو يشمل العلاج الطبي والنفسي والحركي ، إضافة إلى المكونات التأهيلية . كما يعد كوسيلة للتعبير عن العلاقة بين الجسد والنفس والروح . لهذا السبب ينظر إلى الدعم الشامل للأطفال والمراهقين الذين يعانون من مشكلات نفسية وحركية باعتباره جوهر هذا العلاج ، واللعب الحركي هو الوسيلة الرئيسة التي يتم من خلالها تحقيق ذلك . ويتم تكيف البرنامج العلاجي بشكل مستمر مع نمو الطفل واحتياجاته .

وعلى هذا الأساس تقوم فكرة العلاج النفسي الحركي كما يصرح " فريموت" على فكرة الوحدة بين العقل والجسم ، والذي يعني التكامل المعرفي والانفعالي والرمزي والجوانب الجسدية للفرد مع قدرته على التفاعل

في السياق الاجتماعي الذي يركز على التنمية الطبية والنفسية والعصبية والتربوية ، باعتباره شكلاً من أشكال العلاج والخدمات النفسية التي تقدم للأفراد الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية . وبهذا الأسلوب العلاجي يمكن للتدخلات العلاجية أن تحدث تغييراً إيجابياً في الجسم والنفس ، والتي تلعب دوراً مهماً في الجوانب المعرفية والاجتماعية للفرد المتعالج ، سواء كان يعاني من مشكلات نفسية لها امتدادات أو أعراض حركية (كالنشاط الزائد ، العدوان ، الاكتئاب ، الفصام ، إلخ) . أم يعاني من مشكلات جسدية وحركية لها أعراض نفسية ، كالشلل الدماغي ، والتخلف العقلي ، والتوحد إلخ .

ويوضح الجدول التالي مفاهيم العلاج النفسي الحركي في بعض دول العالم :	
الدولة	اسم العلاج
بريطانيا	العلاج النفسي الحركي (Pesso) : الجسد ، الإحساس ، الوعي . العلاج : باللعب ، المغامرات ، العلاج بالهواء الطلق ، العلاج الموجه للجسم ، العلاج المتمركز حول الجسم
ألمانيا	العلاج النفسي الحركي : العلاج الأدائي ، ممارسة العلاج التفاعلي التركيزي ، العلاج الحركي ، العلاج النفسي الحركي . محور العلاج : العلاج الرياضي ، العلاج بركوب الدرجات النارية والهوائية .
فرنسا	العلاج الطبيعي ، العلاج الجسدي ، العلاج الحركي
هولندا	العلاج النفسي الحركي أسس العلاج بالوعي الجسدي
تقنيات عالمية مرتبطة بالعلاج	العلاج بالتنفس ، الاسترخاء ، التدريب الذاتي ، اليقظة العقلية ، اليوغا ، العلاج بالماء ، العلاج بالجري ، العلاج بركوب الخيل .

و يؤثر العلاج النفسي الحركي على علاقة الفرد بنفسه ، ومع الآخر، ومع محيطه. كما يعمل على إعادة التوازن النفسي الحركي للحالات التي تعاني من مشكلات حركية ولها تأثيرات نفسية على الفرد.

إن العلاج النفسي الحركي، هو استخدام التمارين الموجهة التي تخفف توتر العضلات. وهذا يعيد التوازن للعضلات وحرية التنقل ، وهذا يوفر الأساس الفعلي لحرية التعبير لدى الفرد بطريقة طبيعية وصحية لمعالجة الضغوط الانفعالية.

وبعد هذا العلاج الحركي الوسيلة للتعبير عن العلاقة بين الجسد والعقل . لهذا السبب، ينظر إلى الدعم الشامل للأطفال والمراهقين باعتباره جوهر هذا العلاج؛ اللعب الحركي، وهو الوسيلة الرئيسة التي يتم من خلالها تحقيق ذلك. ويتم تكيف البرنامج العلاجي بشكل مستمر لنمو الطفل واحتياجاته.

ثانياً: نشأة العلاج النفسي الحركي:

هو مصطلح ألماني ، مؤسسه جريسinger Griesinger طبيب أمراض عصبية 1844، وهو علاج حديث النشأة، إذ ظهر هذا المفهوم بشكل واسع في بداية القرن الماضي مع اكتشافات شيرينغتون Sherrington الذي ركز على الوحدة البيولوجية والحركية للإنسان، وتطور مع فالون wallon حيث تشكل النفس والجسد وحدة متكاملة كما لوحظ أن بعض الصعوبات النفس الحركية ليست ذات منشأ عصبي فقط.

وفي بلجيكا وهولندا، وبعد الحرب العالمية الثانية أصبح العلاج النفسي الحركي كنوع من النشاط البدني والعلاج الجسمي للمرضى النفسيين، وقد أندمج بشكل جيد في الرعاية الصحية العقلية منذ عام 1965. وانتشر في أوروبا وأمريكا وبُدء بالتدريب على العلاج النفسي الحركي .

لقد أولت الجمعيات العالمية الاهتمام بهذا العلم منذ مطلع الثمانينيات من القرن الماضي، فقد نجد عدد كبير من التخصصات التي اهتمت بالجانب الحسي الحركي في علاج العديد من الاضطرابات النفسية، كما أن منظمة الصحة العالمية قد تبنت هذا الاتجاه في عملها. والمطلع على مواقع الأنترنت يجد المئات من الأبحاث والكتب التي تحدثت عن هذا العلم، وأهميته في صحة النفسية والجسدية للأفراد، ويوجد الكثير من البحوث التي تحدثت عن تقنيات من علم النفس، مثل الرقص، والعلاج المهني، والعلاج الطبيعي، وعلاج الجسم، لأن الافتراض العلمي في هذه المسألة يؤكد أنه لا يمكننا الفصل بين النفس والجسد، بل العمل مع الفرد بكليته على أنه وحدة متكاملة. كما لا يتعلق بالرياضة البدنية، ولا بأداء عمل محدد، لكنه يتعلق بالاستقلال التدريجي لجسد الفرد بمجمله. كما يتعلق باختلاف التمارين والنشاطات التي ليست نهاية بحد ذاتها بل وسائل لبلوغ رفاهية جسدية أفضل للفرد واتصال أفضل بينه وبين المحيط.

العلاج النفسي الحركي هو علاج جديد يعمل على الصعوبات النفس - حركية سواء كان سببها عضوياً، عصبياً أو نفسياً، عبر تقنيات الاسترخاء الحيوي وتأهيل الحركة والتعبير الجسدي أو الفني أو من خلال نشاطات تقوم على الإيقاع واللعب والتوازن والتناسق.

إذاً **العلاج النفسي الحركي** هو علاج عصبي نفسي فيزيولوجي يعمل من خلال الجسد الذي هو صلة الوصل بين الإنسان ومحيطه.

في العلاج النفسي- الحركي لا يمكننا الفصل بين النفس والجسد ونعمل مع الطفل بكلية على أنه وحدة متكاملة.

لا يتعلق بالرياضة البدنية، ولا بتعلم عمل محدد، لكنه يتعلق بالاستقلال التدريجي لجسد الطفل بمجمله. كما يتعلق باختلاف التمارين والنشاطات التي ليست هدفاً بحد ذاتها بل وسائل لبلوغ رفاهية جسدية أفضل للطفل واتصال أفضل بينه وبين المحيط. إذا فالعلاج النفسي الحركي يهتم بالتطور العام للشخص، ويدرس السلوك الحركي مع ربطه بالنشاط العقلي والحياة النفسية والعاطفية والعلائقية. إذن هو يعبر عن الوحدة النفسية- الجسدية للشخص.

ثالثاً: مراحل النمو النفسي- الحركي:

1. الحياة ما قبل الولادة:

لم يكن أحداً قديماً يتكلم عن قدرات الجنين، ولكن التجارب والبحوث أثبتت وجود قدرات لدى الجنين إذ تبدأ حواسه بالعمل حتى ما قبل الولادة ففي:

• السمع:

يسمع الجنين وابتداءً من الشهر الخامس أصوات الأم ودقات قلبها ومعدتها. كما يسمع الأصوات الخارجية ويتأثر بالموسيقى.

• اللمس:

يعيش الجنين في محيط مائي يؤمن له حساسية لمسية معينة، ولكن للجنين قدرة على الشعور باللمس من هنا قام بعض الباحثين بتطوير تقنية haptonomie القائمة على تواصل الوالدين مع طفلهما عبر بطن الأم لإقامة علاقة معه حتى قبل ولادته. والملاحظ أن الجنين يستجيب للمحفزات الحسية اللمسية بالتحرك داخل بطن أمه. إذ تشعر بحركات الجنين بدءاً من الشهر الرابع.

• التذوق:

أظهرت صور صوتية أن الأجنة يمصون إصبعهم وهم إلى ذلك يتذوقون السائل المحيط بهم في بطن الأم (يميل إلى الحلاوة).

2- نمو القدرات بعد الولادة:

تشكل الأم صلة وصل الطفل الحديث الولادة مع العالم الخارجي إذ أنها الوحيدة القادرة على فهم احتياجاته وتلبيةها، وهذه الحاجات لا تنتهي عند تأمين الغذاء والنظافة والنوم إنما تتضمن حاجات عاطفية تأخذ منحى خاصاً في هذا العمر المبكر.

يحتاج الطفل حديث الولادة وحتى عندما يكبر إلى المقاربة الجسدية مع والدته ويؤمن له هذا شعوراً أفضل

بوحده الجسدية وبالأمان. إضافة إلى ذلك تشكل هذه العلاقة الجسدية أولى علاقات الطفل والذي يشعر بوالده بطريقة جسدية إذ تصله انفعالاتها وحالتها النفسية عبر التوتر الذي يعكس أحاسيسها وانفعالاتها.

رابعاً: النمو النفس حركي والتطور عند الأطفال من الولادة وحتى عمر خمس سنوات :

هذه التوضيحات لازمة للعاملين مع الأطفال لكونها تمدهم بالمعرفة المنتظر حركياً من الطفل في كل عمر للتمكن من كيفية وضع خطة التدريب والعلاج النفس حركي اللازمة تبعاً لتراجع الأداء الحركي أو عدم مناسبه للمستوى المنتظر في كل عمر من شهر لشهر أو من عام لعام ..

يقصد بالنمو (Crowhi) نمو الجسم بكامله أو نمو بعض أجزائه ، أي الازدياد التدريجي في مقاييس جسم الطفل مع تقدم عمره وعلى تسلسل بزوغ الأسنان وظهور بدايات التعلم، أما تعبير التطور (Development) فيقصد به التطور النفسي الحركي ، والتطور النفسي الاجتماعي وتطور الحواس والملكات العقلية والمواهب والمهارات.

إن أكبر زيادة في الوزن تحصل عند الأطفال خلال السنة الأولى ، حيث يتضاعف الوزن في الشهر الرابع ، ويصبح ثلاثة أضعاف الوزن عند الولادة في نهاية السنة الأولى .

كما تبلغ الزيادة في السنة الثانية 3 كغ ، من سنة حتى 9 سنوات فقط كل سنة ، وتعد الزيادة ما بين 9-13 سنة ، ثلاث كيلو غرامات فقط كل سنة .

أما بالنسبة للطول فأكبر زيادة بالنسبة للسنة الأولى ، حيث يزداد طول الطفل 24 سم أي بمعدل 2 سم كل شهر .

أما الزيادة في السنة الثانية فتبلغ 11 سم أي بمعدل 1 سم بالشهر.

والسنة الثالثة : معدل 3/4 سم شهرياً تقريباً.

السنة الرابعة : 1/2 سم شهرياً تقريباً ، وتبلغ الزيادة الوسطى للطول 5 سم في السنوات ما بين 5-13 كما أن محيط الجمجمة يزداد 12 سم في السنة (معدل 1 سم بالشهر ويزداد 7.4 .

تطور الطفل : Development :

يعتبر الدماغ العنصر الوحيد المسؤول عن ترقب الإمكانات التي تتضمن التفكير المجرد والذاكرة السمعية والبصرية ، والقيام بأعمال الاستنتاج والتعليل ومعرفة المكان والزمان والتلاؤم مع المحيط الاجتماعي ...

الأسس الرئيسية لتقييم التطور الروحي حركي :

1. القيام بالحركات الكبيرة : رفع الرأس ، الجلوس ، الوقوف ، الزحف والمشي .

2. القيام بالحركات الدقيقة : مشاركة الحركة مع الحواس ، تآزر بصري حركي أثناء المشي .

3. اللغة : القدرة على التصويت ، المناغاة ولفظ الكلمات ، الكلام في جمل .

4. التجاوب مع المحيط : الاستجابة نحو محيطه الاجتماعي الثقافي الذي يعيش فيه ، امتلاك المفاهيم المعرفية ، اللعب الحر والهادف ، التحكم بالتبول والتبرز ، تناول الطعام باستقلالية ، كل هذه الأمور لها علاقة مهمة بالمحيط .

أهم المحطات التطورية عند الطفل منذ الولادة وحتى عمر خمس سنوات :

حديث الولادة : الاستلقاء على البطن ، دوران الرأس من جانب إلى آخر ، على الظهر ينحرف رأسه إلى جهة ويثني الركبتين ، يحرك العينين على الخط المتوسط ، يتأثر بالنور الخارجي والضجيج ، يصدر أصواتاً حنجرية ، يصرخ قبل وجبة الطعام ، الدغدة ، الارضاع والصوت اللطيف .

الشهر الثاني : يستند على الساعدين بالاستلقاء البطني ، يرفع رأسه ويثنيه لبرهة قصيرة ، على الظهر يمد رجليه ، يميل الرأس إلى جهة يتابع بنظره الأشياء ، يتجاوز الخط المتوسط يثبت نظره ، يعبر بوجهه عن الضجيج ويصرخ بشدة والمناغاة .

الشهر الثالث : بالاستلقاء البطني يستند على ساعديه ويرفع رأسه ، وفي الاستلقاء على الظهر يرفع رأسه على الخط المتوسط يثبت رأسه حوالي نصف دقيقة ، يتابع بنظره حتى 180 درجة ، يراقب يديه ، يرفعها فوق ، يضحك بصوت عالي عند التكلم معه ، يدير رأسه لجهة الصوت ، يصغي إلى أصوات التودد والدغدة ، يبدأ بالتعرف على والدته .

الشهر الرابع : بحالة الاستلقاء البطني يرفع رأسه زاوية قائمة ويثبته ويجري حركات في الرجلين وبالاتقاء على الظهر ملاحظة الأشياء واتجاهه نحوها . وعند الحمل يثبت رأسه ويحاول مسك الأشياء باليد ، ينظر إلى يديه وإلى الألعاب ، يضحك بشدة وبشكل عفوي ، يفرح باللعب معه ، وعند رؤيته زجاجة الحليب يمانع بأخذ الألعاب .

الشهر الخامس : الاستلقاء الظهر يقلب من جهة إلى أخرى ويضع قدميه في فمه ، يثبت الرأس عند الرفع ، وعند الجلوس يكون الظهر مستقيماً ، والحركات البسيطة يمك براحة يده ، ينقل الألعاب من يد إلى أخرى ويضعها بفمه ، يتبع بنظره إلى الأشياء . وأما نمو الكلام : فنجده يصرخ عندما يترك وحده ويضحك لرؤية نفسه في المرآة ويمسك الزجاجة ، يكن من البكاء عندما يتكلم معه ، أحد يبدأ بتمييز الناس الغرباء .

الشهر السادس : حين الاستلقاء البطني يدير كامل جذعه نحو إحدى الجهتين . أما في الاستلقاء الظهر فيرفع رجليه بشكل مستقيم ويلعب بقدميه ، يقلب من جهة إلى أخرى ، يجلس مع قليل من المساعدة . أما

حركاته الدقيقة : يمسك الزجاجاة ويثبتها ، ويمسك بيديه مكعباً وينقله من يد إلى أخرى ويلقيه إذا قدم له مكعب آخر ، يضع الألعاب بفمه . الكلام : يرتل تلقائياً وينفوه ببعض الحروف ك : لا و با كما أنه يستطيع الشرب من الكأس ويميز الأشخاص الأقرباء من الغرباء .

الشهران السابع والثامن : يجلس بدون مساعدة حوالي دقيقة ويحاول الوقوف عند رفعه من السرير . ونجد تطور في الحركات الدقيقة كأن يستعمل راحة اليد بشكل جيد ، يفتش بدقة كبيرة عن كرات صغيرة ، يرميها ، يشاهد الألعاب التي تقع بعيداً عنه . أما نمو الكلام والتجاوب مع المحيط فيلاحظ ميله نحو والدته ومن هذا العمر تبدأ مظاهر الكلام الغير المفهوم ، ويرى الطفل بالمرآة صورته في المرآة وينظر إليها ، يتجاوب مع المتغيرات في العواطف ومحتواها ، ويبدأ إدراكه لها بلفظ أحرف مثل : دا ، وا ، با ، ... ويرتكس لكلمة (لا) وعند سماعه لاسمه يردد أمامه

الشهر التاسع والعاشر: يجلس لوحده ولمدة طويلة ، يحفظ توازنه ويزحف إلى الأمام ويستطيع الوقوف بالمساعدة ولكنه يسقط بسرعة . أما الحركات الدقيقة فيستخدم اصبع الإشارة ويمسك بالأشياء بالإبهام والسبابة كما يحاول مسك الكأس باليدين حين يشرب منه . أما نمو الكلام : والتجاوب مع المحيط فيبدأ بقول بابا وماما وينصت عند وضع الساعة على أذنيه ، كما يستجيب لصوت الأم .

الشهران الحادي عشر والثاني عشر : يزحف بسرعة على يديه وركبتيه ويسير حول أثاث البيت ، أما تطور الحركات الدقيقة : نجده يمسك الزر بإصبع الإشارة والإبهام، وفي الكلام والتجاوب مع المحيط نجده يستطيع أن يهز رأسه لسماع كلمة لا ويتناول بعض الأشياء عندما يطلب منه ، ويلعب بألعاب بسيطة ذات هدف واحد ، يهتز عند سماع الأغاني ويتكلم بوضوح كلمتي بابا وماما .

الشهر الخامس عشر : يضع مكعبين فوق بعضهما من أصل عشرة ويشير على بعض الرغبات أو الحاجيات في معظمها .

الشهر الثامن عشر : يقلب صفحات كتاب ، يركب 3-4 مكعبات ويخربش بالقلم وينظر إلى الصدر ، يصعد الأدرج متمسكاً بيد واحدة ، ومن هنا تبدأ مرحلة اطعام الطفل بنفسه ، يطلب المساعدة بضبط التبرز ويتعلم عشر كلمات .

الشهر الرابع والعشرون : يركض ويصعد وينزل الأدرج ، يبني برج من ست مكعبات ويمسك بالكأس جيداً ، يطلب الأكل والشرب ويقاد خط مستقيم .

الشهر الثلاثون : يقفز ويبني ثمان مكعبات ، يشير إلى نفسه ، يستخدم الضمير (أنا) .

الشهر السادس والثلاثون : يصعد الأدراج ، ويركب دراجة من ثلاث عجلات ، يرسم دائرة ويبني تسعة مكعبات ، يبدأ معرفة عمره والجنس ، يحصي الأشياء بالعد حتى ثلاثة ، ويساعد في اللباس ومرحلة غسل الأيدي ، يصغي عند النظر إلى صوت الكتاب ولم يفعله الأشخاص والحيوانات .

السنة الرابعة : يقفز على قدم واحدة ، يستعمل المقص ، يقلد بناء الجسور من المكعبات ، يرسم رجل من جزئين إلى ثلاثة أجزاء ، يعد قطع نقدية والفئات الصغيرة ، يبدأ مرحلة اللعب مع الأطفال الآخرين ، ومرحلة الاختلاط الاجتماعي ومشاركة اللعب مع الأطفال ويقضي حاجاته في الأكل والنظافة بدون مساعدة .

السنة الخامسة : يقدر على القفز والتزحلق ويستطيع تقليد الحركات الكبيرة والدقيقة إذ يبدأ بالرسم والنسخ لم يراه ، حفظ الأوزان من فئتين حسب التكرار في المنزل ، يميز الألوان ، يكرر جمل بحدود عشرة مقاطع صوتية ، يعد من واحد إلى عشرة بشكل صحيح ، يرتدي ملابسه ويخلعها بنفسه ، تبدأ مرحلة الاستفهام والتساؤل حسب الفضول والاستطلاع عن كل كلمة يسمعها وعن كل شيء يحيطه ، يشارك بالألعاب المنزلية والعائلية مع أولاد الجيران وأخوته ان وجدوا ..

أما فيما يتصل بتطور الذاكرة فنجد مايلي :

- في عمر ثلاثة أشهر ذاكرة بضع دقائق .
- وعمر سنة يحتفظ بالصورة بذاكرته لمدة اسبوعان .
- في عمر السنتين يحتفظ بالصورة لعدة أشهر .
- في عمر الأربع سنوات نجد أن الطفل يحتفظ بالصورة لمدة سنة .
- أكبر من أربع سنوات تبدأ الذاكرة الطويلة الأمد لمدى الحياة ، إذا لم يصب بمرض عصبي يؤثر على جملته العصبية كالصرع مثلاً .

التوجه للزمان والمكان :

- في عمر السنتين يبدأ بتحديد المكان .
- في عمر أربع سنوات يبدأ بتحديد الوقت .
- في عمر ست إلى سبع سنوات يبدأ بتحديد أيام الأسبوع .
- وبالتسع سنوات إلى عشر سنوات يستطيع تحديد الأشهر والسنة والفصول الأربعة .

إن التفكير مطلب أساسي في تقدم الإنسان وتطوره ، وهذا مايميزه عن باقي المخلوقات .

والقدرة على التفكير هي الحالة التي تخلق فارقاً بين الأشخاص في طريقة تلقيهم للمعلومات وتعاملهم مع ما يتعرضون له من مثيرات في العالم المحيط بهم . ففي الحياة العملية نجد أشخاصاً يتمتعون بقدرة عالية على

التركيز ودقة الملاحظة ، وقدرة على ترتيب المعلومات وتصنيفها وتحليلها ثم استخدامها فيما بعد في حل مشكلات جديدة يتعرضون لها في حياتهم ، وهذا دليل على أن لديهم مهارات تفكير قوية ومدرّبة جيداً . وهذه المهارات يصعب أن يتدرب عليها الإنسان بعد أن كبر في السن واعتاد عقله على ان يعمل بطريقة معينة محدودة لسنوات طويلة . لذلك اهتم التربويون بتنمية مهارات التفكير لدى الأطفال منذ نعومة أظفارهم

إن نمو الطفل الحركي والفكري وعلاماته عملية معقدة ومستمرة التغير ، فالاطفال الصغار يمرون بالكثير من التغيرات الجسمية والفكرية وبشكل مستمر ، فإذا كان من السهولة التعرف على أمراض الأطفال الشائعة فإن من الصعوبة التعرف على مشاكل التطور والنمو ، فلا يوجد طفلان ينموان بنفس السرعة ، ولكن المتخصصين في المجال الطبي يمكن أن يتكهنوا بمراحل النمو في كل مرحلة عمرية ، والوالدان يستطيعان أن يأخذا من هذه العلامات العمرية مقياس للحكم على تطور الطفل، ومعرفة وجود أي انحراف، ومن ثم طلب المساعدة .

والمراحل العمرية الموضحة في هذه الإرشادات هي عبارة عن مدى زمني، ولا تنمو فقط عبر وقت محدد بشكل دقيق؛ أي أن الطفل يعمل كذا وكذا عند الشهر الثالث مثلاً مما يعني أن الطفل يمكن أن يفعل تلك الأشياء قبل الشهر الثالث أو بعدها بقليل ، لذلك فإنه يجب ملاحظة الطفل لمدة شهر كامل عندما يراد معرفة مقدرته على عمل فعل معين محدد بمرحلة عمرية محددة .

خامساً: تقييم التطور النفسي- الحركي :

يعتمد التقييم على :

1. مقابلة مع الوالدين وشرح لما يقوم به الطفل من حركات ومقدرات ، وفي أي مرحلة عمرية بدأ ، ويحتاج الأمر إلى أسئلة متنوعة ، بعضها عن الماضي وأخرى عن الحاضر ، وبذلك يمكن رسم صورة للتطور الحركي والفكري .

2. الفحص النفس – حركي تحديد الصعوبات من خلال

3. . إجراء بعض الاختبارات الحركية والفكرية

4. اعادة التأهيل النفسي الحركي (جلسات مذكورة ضمن الخطة العلاجية)

5. التعاون المستمر مع الأهل وكافة أعضاء الفريق الطبي والتربوي

تصنف المهارات الى :

1. المهارات الحركية الكبرى : Gross Motor Skills

2. المهارات الحركية الدقيقة : Fine Motor Skills

3. مهارات مستمرة ومهارات متماسكة ومهارات متقطعة .

4. مهارات مغلقة ومهارات مفتوحة .

5. مهارات الفهم والإدراك : Cognitive Skills

6. المهارات اللغوية : Language Skills

7. المهارات الاجتماعية والنفسية : Skills Social & Emotional

وهذه المهارات يمكن توضيحها :

المهارات الحركية الكبرى Gross Motor Skills : هي مجموعة من الحركات المعتمدة على العضلات الكبرى في الجسم ، ومقدرتها على الحركة ضد الجاذبية الأرضية ، فمع النمو العصبي لهذه العضلات ، المتدرج من الرأس إلى الصدر والبطن ثم الأطراف ، يمكن لهذه العضلات القيام بالحركات التوافقية ، حركة موزونة ، حيث يكون هناك انقباض لمجموعة من العضلات وفي نفس الوقت ارتخاء للعضلات المعاكسة لها ، وقد تتواجد بعض الحركات لهذه العضلات منذ الولادة ، وهي الحركات الطفولية الانعكاسية التي تعمل لحماية الطفل في تلك المرحلة ، والتي تختفي مع ظهور الحركات التوافقية .

والمثال على المهارات الكبيرة التي قد يشترك الجسم كله أحياناً في تنفيذها ، مثل مهارات كرة القدم وألعاب القوى .

المهارات الحركية الدقيقة : هي تلك المهارات التي يشترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي يتحرك الجسم من خلالها .

وهذه المهارات تعتمد على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين مثل الرماية التمرير .

المهارات المستمرة : مثالها الركض والسباحة والتجديف وركوب الدراجات ، أما المهارات المتماسكة ، فالمثال عليها : الغطس في الماء ورمي المطرقة ، أما الحركات المتقطعة مثالها المضرب وضربة الجزاء .

المهارات المفتوحة والمغلقة : فالمغلقة حيث يكون الأداء فيها في محيط ثابت كالضربة الأمامية على الحائط في لعبة التنس .

أما المفتوحة فيكون الأداء فيها في محيط متغير كالضربة الأمامية أو الأرضية الخلفية في لعبة التنس مع الخصم .

مهارات الفهم والإدراك : Cognitive Skills : هي مجموعة القدرات والمهارات التي تعتمد على نضوج مراكز الفكر والإحساس مثل مراكز التعلم ، الاستقبال ، الإدراك ، ليتم عن طريقها استخدام الأحاسيس والحركات بتمازج ، لإعطاء التعبير الواضح والمنطقي للحركة .

المهارات اللغوية : Language Skills : هي المقدرة على الكلام والتعبير ، معتمدة على وجود جهاز سليم للاستقبال (السمع) وجهاز ناقل (الأعصاب) إلى مركز سليم (المخ) وأجزاء الصوت والكلام (اللسان ، الحنجرة ، الفم) ليستطيع بها التعبير بالكلام .

المهارات النفسية والاجتماعية :

1- مهارة الملاحظة :

هي مهارة جمع المعلومات عن طريق استخدام واحدة أو أكثر من الحواس الخمس . فيبدأ الطفل بتركيز انتباهه ويلاحظ بدقة الطريقة التي تم بها ترتيب القطع في القاعدة الخشبية .

2- مهارة التصنيف :

حيث يتدرب الطفل على ترتيب القطع وفقاً للونها وطولها وشكلها .

3- مهارة المقارنة :

حيث يتدرب الطفل على إجراء مقارنة بين القطع المختلفة ، ويفهم نقاط الاتفاق والاختلاف فيما بينها .

4- مهارة الترتيب :

وهنا يبدأ الطفل في استخدام كافة المهارات السابقة من أجل أن يعيد ترتيب القطع داخل القاعدة مجزأة إلى مسميات (الجسم والسلوك والعاطفة) على أن نقدم للطفل المعلومة المجردة في صورة محسوسة يسهل عليه استيعابها والاحتفاظ بها لفترة طويلة .

والتربية النفس حركية تعد بمثابة إعادة التعلم في مجالات الفراغ والصورة الجسمية والحركية والزمن والسلوك والمعرفة .

وهذه المجالات تهيئ للطفل اكتشاف ذاته ووعيه بنفسه ، ومع اكتشافه لذاته يتحسن اكتشافه للآخرين والمحيطين به ، ويبدأ تكيفه مع الآخرين ، ومن بعد يطور اكتشافه للعالم الخارجي ، مما يحسن اتصاله بالبيئة من حوله ، وذلك في إطار من اللعب والحركة والإيقاع الجسدي المتناعم .

وحيث أن اللعب هو الإطار الذي يحوي التربية النفس حركية ، إلا أنه في مجتمعنا لا نزال نهمل ونسطح دور اللعب كمنحى وأسلوب للتعلم .

سادسا: أهداف العلاج النفسي- الحركي لذوي الاحتياجات الخاصة :

تتمثل أهداف العلاج النفسي -الحركي في الاستفادة من مزايا القدرات الإدراكية للطفل المعاق والتي تؤكد على العلاقة الإيجابية بين هذه البرامج والنمو الإدراكي والحركي والمعرفي. وتتجلى هذه الأهداف في الآتي:

1- الحفاظ على فعالية الأجزاء غير المصابة في الجسم، وإعادة عمل الجزء المصاب إلى مستواه قبل الإصابة.

2- رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وتحسين عمل الجهاز الدوري التنفسي لتعجيل الشفاء، لكي يعمل بسرعة لتوصيل الدم إلى مكان الإصابة، مما يسهل تغذية الأنسجة المصابة، ويرفع درجة حرارتها، وهذا يساعد في التخلص من الألم والتقلص، وزيادة حيوية الأنسجة المصابة.

3- استعادة الوظائف الأساسية للعضو المصاب مثل، استعادة الشعور بالإحساس العصبي واستعادة الذاكرة الحركية.

4- يرفع مستوى التفاعلات الأيضية التي تساعد في التئام الأنسجة المصابة.

5- منع الالتصاق في الأنسجة الرخوة.

6- تحقيق الأهداف التربوية والتربوية والنفسية بالمشاركة الفعالة للمصاب في العلاج .

7- يساعد ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يعانون من مشكلات حركية ، كالمكفوفين والصم والتوحد ، والشلل والعجز الحركي على تعزيز قدراتهم الحركية والتنقل بطريقة سليمة .

8- يهدف العلاج النفسي حركي من خلال توظيف القدرات الجسدية عند الفرد إلى توطيد علاقة سليمة بين النفس والجسد ، وإلى العمل على تطوير الطاقات الذهنية ، النفسية والسلوكية بهدف إيجاد نوع من التوازن بين الإدراك وضبط الجسد عند الأشخاص ذوي الاضطرابات أكانت أسبابها عصبية أو نفسية .

9- يهدف هذا العلاج من خلال التركيز على التمارين والتجارب الجسدية لتعرف الطفل المعاق على جسده.

10- تدريب الطفل المعوق على المهارات الجسدية التي تتعلق بالحركات الحسية الكبرى وبالمهارات الدقيقة ، من أجل التوافق مع متطلبات حياته اليومية ، مثل الكفيف ، وحالات الشلل الدماغي ، وحالات التوحد .

11- تنظيم الطفل لحركاته والسيطرة عليها .

12- تحسين القدرة على الاسترخاء .

13- تسهيل عملية التعلم .

14- إعطاء الطفل القدرة على التعامل مع الحياة بالرغم مما يواجهه من صعوبات .

15- السماح للطفل بتطوير شخصية مستقلة وتعزيزها عاطفياً.

16- مساعدة الطفل على مواجهة متطلبات الحياة اليومية من حيث البيئة الاجتماعية والتفاعل معها .

وتستند فوائد علم العلاج النفسي الحركي على علم النفس الرياضي، والعلاج النفسي التقليدي.

وقد أشارت العديد من البحوث إلى الفوائد العديدة لهذا النوع من العلاج على الصحة النفسية للفرد، وذلك بمشاركة الأنشطة الحركية . وأهم هذه الفوائد نجملها في الآتي :

1. إن النشاط البدني له تأثير إيجابي على الرفاه النفسي وتقدير الذات ، والمزاج .

2. الحد من الإصابة بالاكتئاب أو الأعراض الاكتئابية .

3. زيادة المرونة الجسمية والعقلية .

4. زيادة الثقة بالنفس ومستوى التحمل والاسترخاء .

وعلى العموم ، فإن النشاط البدني يبدو أن له فاعلية كبيرة في الشفاء إذا ما استخدم معه أساليب العلاج النفسي . لذلك فإن العلاج النفسي الحركي هو أسلوب علاجي قائم على الجسم من خلال ممارسة بعض الفنيات الخاصة بالجسد ، كالاسترخاء ، والرياضة ، والرقص ، والموسيقا ، واللعب

من أجل تحسين التوافق النفسي والجسدي بصورة متكاملة ضمن وحدة الكيان الفرد للشخص . ومن خلال هذا التدخل العلاجي يمكن أن يكتسب الفرد العديد من أساليب السلوك والحركة الجديدة ، إضافة إلى الخبرات الجيدة التي تساعد على تعديل صورة الجسد والتي تنعكس إيجابياً على صحته النفسية .

العلاج النفسي الحركي يهتم بالتطوير المنتظم وغير المنتظم للكفاءات الحركية (الحركة ، التنسيق ، التوازن) إنه يمكن الأطفال من انطباق مهاراتهم في معالجة المعلومات ، كإقامة وتطوير علاقات الصداقة بطريقة تتوافق مع قدراتهم . فالطفل يجب أن يتعلم كيفية التعامل مع الصعوبات التي يواجهها . يقيم المعالج النفسي الحركي الصعوبات خلال تطوير الكفاءات الحركية ، وعند الضرورة ، يقدم النصائح إلى الآباء وهيئة التعليم خلال مناقشات فردية أو جماعية . وهذا جزء مهم من عمل المعالج . وكإجراء وقائي يقوم المعالجون بتوظيف معرفتهم حول المهارات الحسية الحركية وكيفية تطوير تقديم الدعم في قاعة الدروس .

سابعاً: أنواع الاضطرابات الحركية (اضطرابات النمو الحركية):

*التأخر في النمو النفسي الحركي.

*اضطرابات في النضج وفي تنظيم عملية التوتر العضلي .

*اضطرابات في إدراك الجسد وصورة الجسد

*اضطرابات في الجانبية

*اضطرابات في تنظيم عمليتي الزمان والمكان

*عجز في التنسيق النفسي الحركي

*اضطراب في المهارات الحركية

*الإفراط في الحركة

*اضطرابات الحركة الكتابية باستثناء إعادة تأهيل اللغة المكتوبة

كما يساهم العلاج النفسي- الحركي في معالجة العجز الفكري واضطرابات المزاج أو الشخصية واضطرابات تنظيم الأنفعالات والعلاقات والاضطرابات النفسية والجسدية الخاصة بتصور الجسد. ويعمل المعالج النفسي الحركي مع كافة الأخصائيين المختلفين والهدف عدم تجزئة وحدة الشخص.

هذه الاضطرابات ممكن أن تنتج عن :

- 1- أسباب جسدية (كإعاقة ، اضطرابات عصبية ، تأخير في النضج ، أمراض الثلثية الصبغية ، أمراض الثلثية الصبغية كلها لها ارتدادات على الاستقلالية، التطور النفسي، الفكري، العلائقي للشخص ..
- 2- أسباب نفسية: (كالقلق ، الإحباط ، صعوبة في التفكير والتحليل ولها ارتدادات جسدية كالصعوبات في النغمة العضلية، أو نفسية حركية أو سلوكية (كثرة الحركة، خمول، مشاكل تركيز، عنف). هذه الاضطرابات ممكن أن يكون سببها.

3- إعاقات مختلفة: مثل : (التوحد ، الأمراض الوراثية ، الشلل الدماغي ، ويمكن للعلاج أن يساعد

على حدوث تناغم نفسي حركي).

تمارين بسيطة مهمة ومفيدة:

وقد لوحظ أن الطفل في مرحلتي ما قبل الحضانة والحضانة يستوعب معلومات تخوله لتعلم القراءة والكتابة والحساب التي تتطلب منه مهارات أساسية وتصرف يتعلق بالتطور النفس الحركي. هذا التعلم يأتي عن طريق ألعاب حركية ووسائل تربوية ويكون بتشجيع الولد على القيام بعمل مثل التقليد والمشاركة في التجارب والحياة الجماعية.

هناك الكثير من الأطفال سيظهرون صعوبة في القراءة بسبب تأخر النطق، أو صعوبات نفس حركية (مثل عدم فهم الجانبية، البطء)

كما سيظهرون صعوبات في الكتابة بسبب ضعف الذاكرة البصرية وضعف في الانتباه والتباسب في الأحرف (الشكل الاتجاه مكانها في الكلمة)

يكون التطور النفسي الحركي كاملاً إذا أخذنا بعين الاعتبار كافة مجالات النمو مثل الحركات الكبرى والصغرى، التعرف على الجسم، الجانبية، المكان والزمان، الذاكرة البصرية والسمعية والانتباه.

وهنا سنذكر بعض التمارين التي تقوي نقاط الضعف عند الطفل وسنبين أهميتها:

المشي والقفز والركض ونزول الدرج بتوازن وتناسق وجميع الحركات الكبيرة تساعد على تطوير الحركات الدقيقة فيما بعد.

الحركات الدقيقة تساعد في تنمية تناسق الأصابع، اليدين وتهيئ لمسك القلم والكتابة وإنتاج الرموز الصحيحة ونذكر من التمارين : فك رباط الحذاء، تلوين مائي، ضم خرز.

عندما يعرف الطفل جسده سيتوجه بشكل أفضل في الفراغ ويكتسب تناسق في الحركات ويتجنب الحركات الغير مفيدة ونذكر من التمارين: تغيير وضعياته، تحريض الحواس ، تقليد الآخرين.

إذا كان الطفل لا يميز ولا يفضل طرف عن آخر سنساعده على تحديد جانبيته لان هذا سيسهل تحديد البعد والمسافة له وسيتمكن من القراءة بالاتجاه الصحيح ومن التمارين: معرفة الطفل لليمين واليسار ووجود طرفان متناظران ، ترتيب الأشياء من اليمين لليسار، العمل بيد وتكرار نفس العمل باليد الأخرى.

تعلم الاتجاهات سيساعد على عدم كتابة الأرقام والأحرف بشكل خاطئ مثل (2-6) (ب- ت) ومن التمارين وضع الكرة في الأعلى ،تحت، فوق، المشي بخطوات كبيرة وصغيرة، الجلوس داخل الدائرة.

مفهوم الزمن صعب جداً وهو ضروري لمعرفة تتابع الأحداث وتكوين علاقة بينها وسيسهل فيما بعد تمييز تتالي الأحرف والكلمات والتجميع الكلي للنص المقروء ومن التمارين: المشي ببطء وبسرعة، التصفيق، ترتيب 3 أفعال متتالية.

من أجل القراءة يجب تذكر ترتيب الأحرف ومن أجل الكتابة يجب إعادة تخيل الحروف من الذاكرة. نذكر من التمارين: ينظر إلى الحيوانات في المجلة ثم يسمي الحيوانات التي لاحظها، قم بحركات متتالية وعلى الطفل تكرارها بنفس الترتيب.

تقليد الأصوات التي يسمعها سيساعده على التمييز السمعي الذي يساعد على اكتساب النطق وسيتعلم القراءة والكتابة بشكل اسهل إذا تعلم نبرات الصوت كي لا يخلط بين الأحرف والكلمات.

أساس الكتابة هو تذكر الأصوات المسموعة وتكرارها بالترتيب لذا على الطفل حفظ أغنية، تكرار جملة. من الضروري لكل عمل التركيز والانتباه لنساعد الطفل على هذا نهمس في أذنه ثم يقول ما سمع، نتفق معه أن يغير الحركة عندما نصفق وهكذا.

على الطفل أن يتمكن من انجاز الخط الافقي العمودي المائل المنحني دائرة بشكل جيد قبل البدء بالأحرف لأن حرف م هو عبارة عن دائرة وخط مستقيم ونبدأ بمسافة كبيرة ثم نحددها.

ونلاحظ أن موضوع الكتابة ليس سهلاً لذا نؤجله حتى 6 سنوات

ثامناً: المستفيدون من العلاج النفسي الحركي:

يستفيد من العلاج النفسي- الحركي كلا من:

- 1-8 فئة الأطفال العاديين في الروضات والمدارس من خلال جلسات جماعية تحفيزية.
 - 2-8 الأشخاص ذوي الاضطرابات النفس حركية (APHA - صعوبة الكتابة واضطراب اكتساب التنسيق الحركي الجانبية – PTSD)
 - 3-8 كبار السن الذين يعانون من أمراض عصبية (باركنسون – زهايمر) حيث تتدهور القدرات الحركية و الوظائف الذهنية وصعوبات التوجه في الزمان والمكان.
 - 4-8 الأشخاص ذوي الأذيات العصبية - الدماغية (نزيف – جلطات نقص أكسجة) أو صابات خارجية كطلق ناري
 - 5-8 الأشخاص ذوي الاعاقة : بكل أنواعها البصرية والسمعية – الشلل الدماغى – التوحد - - داوون تأخر نمائى – متبوري الأطراف
- ينتج عن كل ما سبق صعوبات سواء في مجال المهارات الحركية- الحسية أم في مجال التفاعل مع الآخرين ويمكن أن تشمل هذه الصعوبات ما يلي :

- 1- مشكلات في التنسيق الحركي، مثل عدم التوازن.
- 2- الصعوبات مع السيطرة على العضلات المتوترة. على سبيل المثال التوتر الدائم لدى الأطفال الصم نتيجة لعدم التوازن الناتج عن مشكلات في الأذن الوسطى المسؤولة عن التوازن.

3- الصعوبات في قدراتهم الحركية الدقيقة، على سبيل المثال عند استخدام مقص، والقيام الخشب،
والحرف، والبناء

4- صعوبة الإدراك المكاني والوقت.

5- مشاكل مع الكتابة اليدوية، مثل مسك قلم رصاص، ووضع الضغط قليلا جدا أو كثيرا على القلم / قلم
رصاص والحركات، وعدم اليقين في تشكيل الحروف، وصعوبة تعلم كيفية الكتابة.

6- الصعوبات التعليمية

إذا أردنا أن نتعلم فنحن بحاجة إلى إدراك ودمج المعلومات الأساسية النفسية حركية الأساسية لتنظيم التفكير
وللتوصل إلى المدخل والسيطرة على المفهوم الرمزي والتجريدي
التعلم هو عملية معقدة متوقفة على عدة عوامل تتفاعل وتتأثر فيما بينها خلال تطور الطفل وذلك ضمن عدة
أبعاد : فكرية، وسيلية، رمزية، عاطفية وسلوكية .

يشكل التنظيم الجسماني نقطة الارتكاز الأساسية التي يقوم عليها النشاط الفكري وتنظيم القدرات الذهنية .
طريقة تفكيرنا وتواصلنا موصولة مباشرة بالتنظيم النفسي الحركي .

الصعوبات التعليمية(الكتابة، الانتباه، التركيز، الذاكرة، البطء، التفكير، الخوف من الرسوب، الضغط
النفسي، الإفراط في الحركة، الخمول ..)هي بعلاقة وثيقة مع الاضطرابات النفس حركية
أساس هذه الصعوبات ممكن أن تكون جينية، تطويرية، عصبية، نفسية، مرتبطة بعوامل شخصية ومحيطية.

7-اضطرابات الكتابة

الكتابة هي أسلوب تعبيرى وتصوير الكلام والفكر .من خلال رموز مرسومة، على الشخص استيعاب هذه
الرموز لاستخراجها واستعمالها .

الكتابة هي عمل نفسي حركي معقد وهي موصولة بعدة عوامل : عصبية، وضعية جسمانية فكرية، رمزية
وعاطفية .

تاسعاً: خصوصية العلاج النفسي الحركي:

العلاج النفسي حركي قائم على بعدين جسماني ونفسي .

بالنسبة لمقوم النطق، العلاج النفسي الحركي ينظم المعلومات النفس حركية الأساسية والضرورية لتطوير
الفكر والتعبير الرمزي للغة (الكلمة)، الرسم والكتابة (دون العمل على تقويم اللغة) النطق، بناء الجملة،
الإملاء ..

بالنسبة للمعالج الفيزيائي، العلاج النفسي الحركي يهتم بالصعوبات المتعلقة بالزمان، المكان، التطور

الجسدي، الجانبية الخ... ولا يمسّ بالصعوبات العضلية .
بالنسبة للمعالج النفسي، العلاج النفسي الحركي يركز على الجسم، عيشه، والإحساس الجسماني، فهم
الصعوبات والتعبير عنها جسدياً.

عاشراً: المجالات النفس حركية :

إن التربية النفسية الحركية ليست نشاطاً معزولاً أو مستقلاً ، بل هو نشاط مرتبط بكل الأنشطة التي تهم
التعليم الأولي كالأنشطة الدينية ، واللغوية والرياضيات وأنشطة الخلق والإبداع ، وذلك لكون أن مجالات
التربية النفس حركية عديدة فهي تشمل محاور مختلفة في العمل على الجسد بدءاً من الحركات العامة ، إلى
الوعي بالزمان والتصور السليم للمكان والفراغ المحيط ...

وهذه المجالات هي كما يلي :

أولاً : المخطط الجسدي :

أولاً: تصور الفرد لجسده

ثانياً: إدراك ومعرفة :

1. أجزاء الجسم .
 2. القدرات الجسدية والقدرات الحركية .
 3. تنظيم وتوجيه هذا الجسم في المكان .
 4. القدرة على التصور الجسدي .
 5. القدرة التعبيرية من خلال هذا الجسد .
- المخطط الجسدي هو خبرة شخصية
 - يتطور المخطط الجسدي مع العمر وينمو من خلال :

1. المعطيات الحسية المختلفة :

- أ- معطيات حسية خارجية : حس اللمس – الحس البصري .
- ب- معطيات حسية داخلية : الحس الجسدي العميق – الإحساس بالألم .
- ت- الخبرات الحركية المختلفة .

1. هو نتيجة التفاعل الصحيح بين الفرد ومحيطه .

2. هو الشرط للتفاعل الصحيح بين الفرد ومحيطه .

ويتم اكتشاف الفرد لجسده على مراحل بدءاً من الخضوع الجسدي – الجسد المعاش – الجسد المدرك – الجسد المعروف – الجسد المصور – الجسد المعبر .

يعيش حسب الدائرة التالية



1. مرحلة " الخضوع " الجسدي (من 0 إلى 3 أشهر)

1. يخضع الرضيع إلى الرعاية التي يتلقاها من المحيط (حمل ،

إهتمام ، تغير وضعة النوم).

2. ليس لديه أية قدرة على التحكم بجسده (قدرات حركية لا إرادية).

3. يشعر بمجمل من الأحاسيس (أحاسيس جميلة أو أحاسيس مؤلمة).

4. مرحلة الجسد المعاش : (من 3 أشهر إلى 3 سنوات)

1. نمو من الناحية الحسية والحركية

2. خلال السنة الأولى يختبر الولد جسده في وضعية النوم أو وضعية الجلوس

1. يكتشف محيط الفم

2. يكتشف المحيط البصري

3. يهتم بيد ثم بالأخرى .

1. عندما يبدأ الولد بالمشي يكتسب نوع من الاستقلالية التي تجعله يكتشف محيطه بطريقة فعالة

2. يتمكن من الإمساك بالأغراض وينمي القدرات الحركية الصغرى

3. يبدأ تدريجياً بالوعي على مختلف أجزاء جسده

4. 3-4 يثبت رأسه .

5. 3 أشهر يلاحق الأشياء بنظره .

6. 3-4 يمسك الأشياء ويضعها في فمه .

7. 6 أشهر يجلس.

8. 1 سنة : يتعرف إلى نفسه في المرآة.

9. 1 سنة يمشي .

10. مرحلة الجسد المدرك : (من 3 سنوات إلى 7 سنوات)

1. التمكن من القدرات الحركية

2. ظهور الجانبية

3. كل جزء من الجسد مصور في الدماغ .

4. هذا التصور يتناسب مع الأهمية الوظيفية لكل جزء (Homonculus de Penfield).

5. مرحلة الجسد المعروف :

1. ينتقل الولد من معرفة عامة (الجسد ككل) إلى معرفة أكثر دقة (مختلف أجزاء الجسم) .

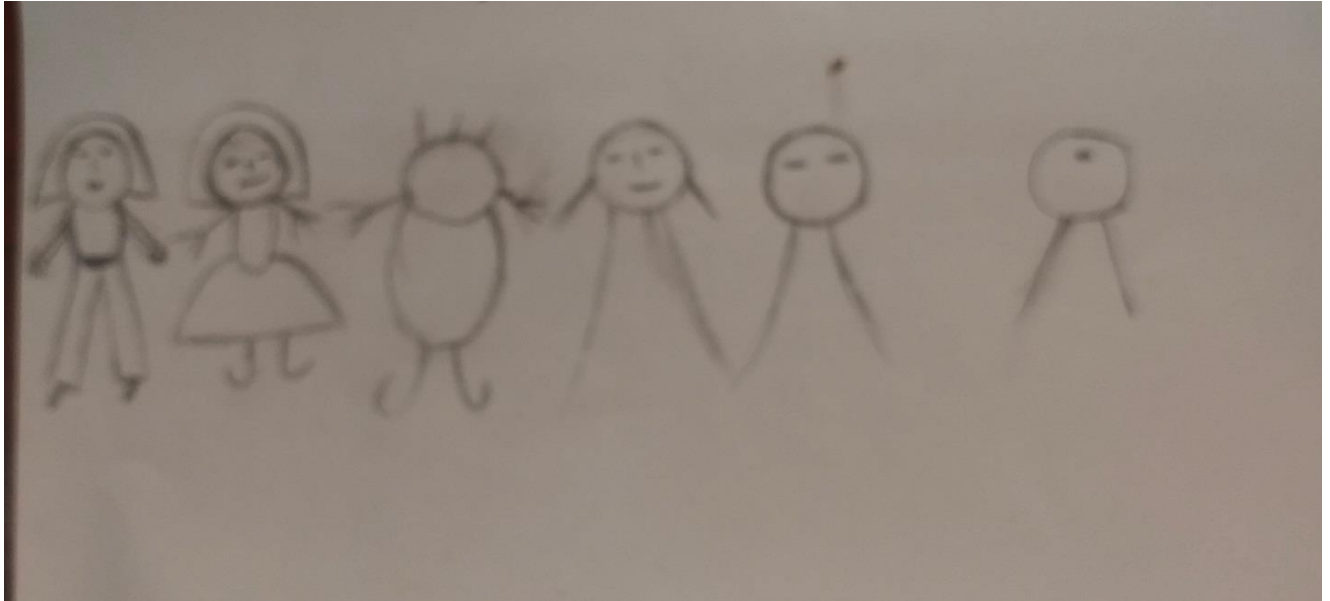
1. معرفة أجزاء الجسم وتسميتها .

2. توجيه الجسم في المكان (وقوف – جلوس – الاتجاه الصحيح).

3. تنظيم الجسم في المكان (مكان ضيق – مرتفع – منحدر)

4. مرحلة الجسد المصور :

يبدأ الطفل في هذه المرحلة برسم نفسه أو جسداً لأي طفل كان



5. مرحلة الجسد المعبر :

في هذه المرحلة يستعمل الولد جسده كأداة للتعبير والتواصل مع الآخر من خلال :

النظرة ، حركة اليدين ، وضعية الجسم ، التوتر العضلي.

ثانياً : الجانبية

1. الجانبية هي أفضلية استخدام طرف من أجزاء الجسم المتشابهة (اليدين ، العينين ، الساقين)
2. هي صلة الوصل بين المخطط الجسدي والهيكلية المكانية .
3. هي تحضر الولد لمعرفة الاتجاهات (اليمين واليسار) ولكنها تبقى مختلفة عنها .

للجانبية مكونات :

1. وراثية : وجود جينات معينة مسؤولة عن الجانبية
 2. عصبية : مرتبطة بالجهاز العصبي
 3. بيئية : تقليد لأنفسهم أو للأقرباء .
- وتبدأ الجانبية بالظهور بين عمر السنة والسنتين عندما يبدأ الولد بتسليق الدرج .

ثالثاً : القدرات الحركية :

يوجد في جسم الإنسان 206 عظمة و 600 عضلة يساعدان في الآلية الحركية للجسم ، ولا بد من إدراك الفرد لخصائص جسده ومحيطه من أجل التحكم بالقدرات الحركية من خلال الحواس حواسه الداخلية (الحواس الخمس ، أو من خلال حواسه الداخلية (العضلات والعظام) .

تشمل القدرات الحركية على :

1. التوازن الثابت .
2. التنسيق الحركي .
3. التوازن الديناميكي .
4. الحركات اليدوية المنسقة .

ثالثاً : التوتر العضلي :

1. تكون كل عضلة في حالة الراحة في وضع انقباض . تسمى هذه الحالة بـ " توتر العضل " * ويحدث الارتخاء عندما يكون نقص في التوتر العضلي، ويحدث التشنج عندما يكون هناك زيادة في التوتر العضلي.

2. يؤثر التوتر العضلي على :

(1) الإدراك الجسدي .

(2) وضعية الجسم والتوازن .

(3) القدرات الحركية .

(4) التواصل مع الآخر.

3. يتأثر التوتر العضلي بـ :

1. الحالة العاطفية

2. المعلومات التي يتلقاها الفرد من خلال الحواس .

*Dystania خلل في التوتر العضلي

وتبدأ عملية النمو للتوتر العضلي من الرأس إلى القدمين ومن منتصف الجسم نحو الخارج .

ويتأثر التوتر العضلي ليس فقط بالجهاز العصبي والفيزيولوجي (راجع الملحق 6) بل بالناحية العاطفية أيضاً الناتجة عن التفاعل مع المحيط . فهناك رابط بين التوتر العضلي والأحاسيس (انزعاج – خوف – فرح) ويبدأ هذا مع الأم وطفلها (تفاعل ما قبل الحوار الشفهي) .

رابعاً : الكتابة :

هي مجموعة حركات يدوية متناسقة تتم تحت سيطرة الانتباه البصري : (انظر الملحق 7)

1. العوامل المؤثرة في عملية الكتابة :

أولاً: عوامل خارجية :

1. الخط المعتمد .

2. مسكة القلم .

3. أدوات الكتابة .

4. الأثاث – الطاولة والكرسي .

5. اللغة المعتمدة .

ثانياً: عوامل داخلية :

1. براعة اليدين
2. براعة الأصابع
3. التكامل البصري الحركي
4. الإدراك البصري
5. الانتباه البصري .
6. علاقة الكتابة مع المفاهيم النفس حركية الأخرى :

الهيكلية الزمانية والمكانية ترتيب صفحة الكتابة احترام المسافة بين الكلمات سرعة الكتابة	التوتر العضلي عضلات الأصابع	القدرات الحركية براعة اليدين براعة الأصابع التسيق البصري اليدوي
التصور الجسدي إدراك ومعرفة الذراع والمفاصل (الكتف ، الكوع ، المعصم ، الأصابع)	الجانبية الهيمنة الجانبية على صعيد اليدين	الوظائف المعرفية والذهنية الانتباه البصري ذاكرة العمل

خامساً : الهيكلية الزمانية :

إن الزمان – الوقت مفهوم مجرد من الصعب لمسه أو تحديده

إن معرفة الزمان تتمثل في معرفة :

تتابع الفصول ، الماضي ، الحاضر ، المستقبل ، تتابع الليل والنهار إن هذه المعرفة لها علاقة وطيدة بالحركة وبالذاكرة .

إن من خصائص الوقت معرفة التتابع ، الترتيب ، (أيام الأسبوع ، الفصول ، الأرقام ، تتابع المهام اليومية بدء من الاستيقاظ وصولاً إلى النوم في الليل) .

إن معرفة هذا التتابع تؤدي بنا إلى معرفة عدم الرجوع بالوقت .

تخطيط الهيكلية الزمانية :

إن تخطيط الهيكلية الزمنية تتطلب :

1. تحديد الأعمال التي يجب القيام بها .
 2. معرفة المدة المتوفرة لمجمل هذه الأعمال .
 3. تقدير مدة كل عمل .
 4. تنظيم تراتبية هذه الأعمال بحسب أولوياتها .
- ولتسهيل هذه العملية (تراتبية) يمكن ربطها بأحداث شخصية واجتماعية (أعياد ميلاد – عطلة – عيد – إلخ).

سادساً : الهيكلية المكانية :

يساعد الطفل على استعمال جسده في الفراغ ، واكتشاف المسافة بينه وبين الآخرين .

لابد من معرفة المصطلحات المكانية (الاتجاهات)

1. داخل / خارج

فوق / تحت

يمين / يسار

قريب / بعيد

2. نسبية التوضع :

3. بالنسبة إلى الفرد نفسه (6 سنوات)

4. بالنسبة إلى الآخر (7 – 8 سنوات)

5. بالنسبة إلى الأشياء (9 سنوات)

ويتم تعليم التوجه للطفل من خلال تعليمات شفوية لفظية أو تعليمات بصرية كالرسوم أو الصور

سابعاً : الوظائف المعرفية والذهنية :

1. الانتباه

2. الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى

3. المرونة الذهنية

4. عدم التسرع (كبح الاندفاعية) .

ثامناً : القدرات الحركية :

وتتجلى الصعوبة في :

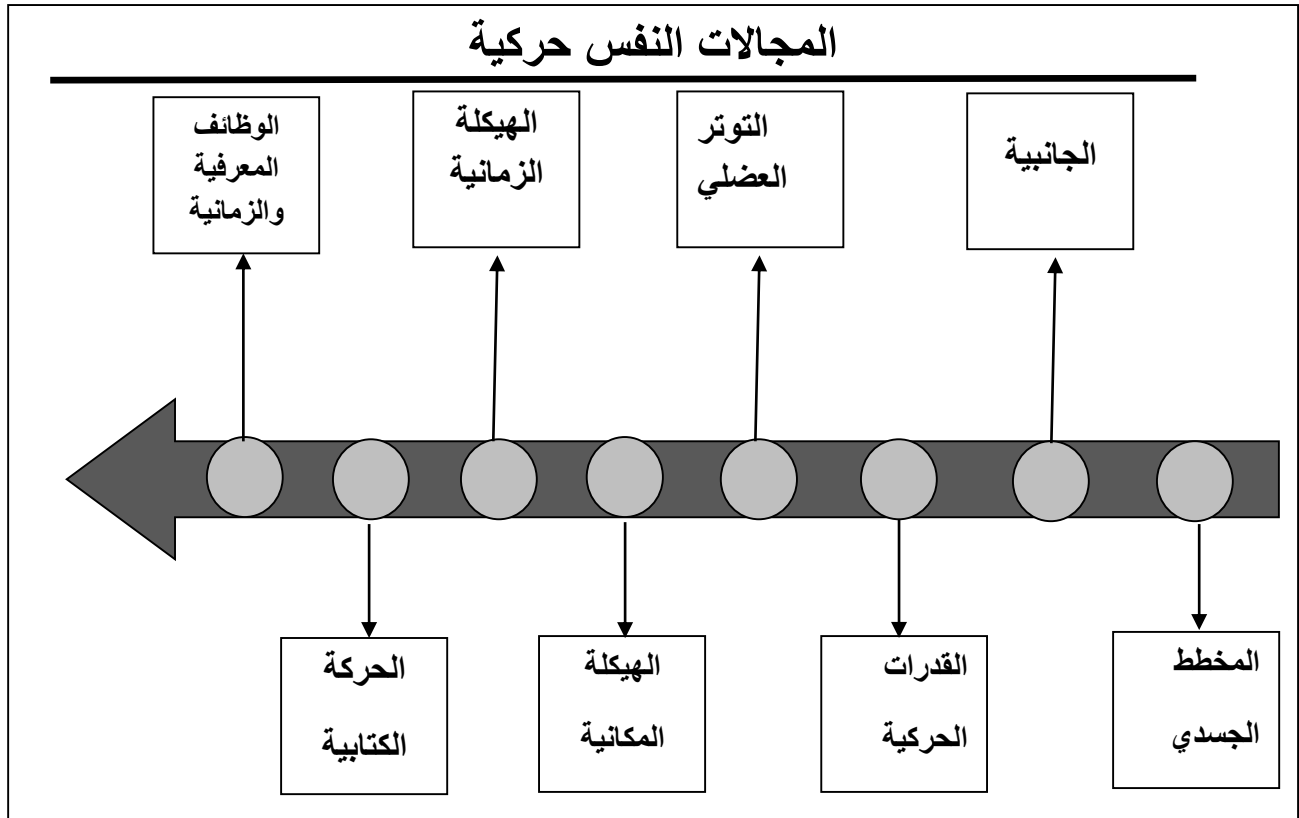
5. المسك والتقاط الأشياء : نقص في حالة توتر العضل خاصة في راحة اليد والأصابع .

6. اكتساب الحركة الارادية وخاصة عند الأصابع

7. التنسيق والتآزر اليدوي

8. التنسيق والتآزر البصري – اليدوي

9. التحكم في حالة توتر العضل خاصة في الأطراف العلوية



من وسائل التأهيل النفسي الحركي :

1. الاختبارات الجسدية ، الاختبارات الحيوية ، كما نستعين بالأدوات النفس حركية أو باتصال مباشر مع المعالج النفسي الحركي.

الألعاب الحركية لتطويع قدرات الألعاب الحركية الحركات الكبرى للجسد(المشي واركض) والترابط بين الأعضاء الجسدية و إعادة الاهتمام بغلاف الجسد.

التعبير الجسدي

التدليك

الاسترخاء

تطويع العلاقة من خلال الجسم والتمارين التي تشجع الحركات الإيمائية ، التعبيرية(الفنية) والخيالية .
(ملحق 5،6،7).

ثاني عشر : مهام المعالج النفسي الحركي

يقوم المعالج النفسي الحركي بما يلي :

- 1- بتقييم صورة الجسد وحدوده وشموليته .
- 2- تقييم المهارات الحركية الكبرى وتحديد الإمكانيات والصعوبات .
- 3- تقييم المهارات الحركية الدقيقة .
- 4- تقييم المفاهيم المكانية والزمانية .
- 5- وضع خطة علاجية لكل طفل وتنسيقها بما يلائم حاجاته المحيطة به من خلال التعاون مع باقي أعضاء فريق العمل .
- 6- تقييم دوري لكل طفل كل 3 أشهر لمعرفة تطور الطفل خلال هذه الفترة وتعديل الخطة حسب الحاجة .
- 7- إجراء تقييم سنوي شامل وعام لكل طفل .
- 8- يشارك باجتماعات أسبوعية مع فريق العمل لتقييم الأولاد أو للمناقشة في وضع بعض الأولاد في نهاية كل أسبوع .
- 9 - التواصل مع الأهل لترسيخ المكتسبات لدى الطفل

أمثلة وتمارين :

يستوعب الطفل في مرحلتي ما قبل الحضانة والحضانة معلومات تخوله لتعلم القراءة والكتابة والحساب التي تتطلب منه مهارات أساسية وفعل يتعلق بالتطور النفسي الحركي. هذا التعلم يأتي عن طريق ألعاب حركية ووسائل تربوية، ويكون بتشجيع الطفل على القيام بعمل مثل التقليد والمشاركة في التجارب اليومية والحياة الجماعية.

يُظهر الكثير من الأطفال صعوبة في القراءة بسبب تأخر النطق، أو صعوبات نفسية حركية (مثل عدم فهم الجانبية، البطء) كما يظهرون صعوبات في الكتابة بسبب ضعف الذاكرة البصرية، وضعف في الانتباه، والتباس في الأحرف (الشكل، الاتجاه مكان الحرف في الكلمة)

يكون التطور النفسي - الحركي كاملاً إذا أخذنا بعين الاعتبار كافة مجالات النمو مثل الحركات الكبرى والصغرى، التعرف إلى الجسم، الجانبية، المكان والزمان، الذاكرة البصرية والسمعية والانتباه.

وهنا سنذكر بعض التمارين التي تقوي نقاط الضعف عند الطفل وسنبين أهميتها:

الحركات الكبرى: المشي والقفز والركض ونزول الدرج بتوازن وتناسق وجميع الحركات الكبيرة تساعد على تطوير الحركات الدقيقة فيما بعد.

الحركات الدقيقة: تساعد في تنمية تناسق الأصابع، اليدين وتهيئ لمسك القلم والكتابة وإنتاج الرموز الصحيحة ونذكر من التمارين :

1. فك رباط الحذاء، تلوين مائي، ضم خرز.

عندما يعرف الطفل جسده سيتوجه بشكل أفضل في الفراغ، ويكتسب تناسق في الحركات، ويتجنب الحركات غير المفيدة ونذكر من التمارين: تغيير وضعيات الطفل، تحريض الحواس، تقليد الآخرين. إذا كان الطفل لا يميز ولا يفضل طرف عن آخر سنساعده على تحديد جانبيه لأن هذا سيسهل تحديد البعد والمسافة له، وسيتمكن من القراءة بالاتجاه الصحيح ومن التمارين:

معرفة الطفل لليمين واليسار، معرفة وجود طرفان متناظران، ترتيب الأشياء من اليمين لليسار، العمل بيد وتكرار العمل نفسه باليد الأخرى. تعلم الاتجاهات سيساعد على عدم كتابة الأرقام والأحرف بشكل خاطئ مثل (2-6) (ب-ت) ومن التمارين:

1. وضع الكرة في الأعلى، تحت، فوق، المشي بخطوات كبيرة وصغيرة، الجلوس داخل الدائرة.

مفهوم الزمن صعب جداً وهو ضروري لمعرفة تتابع الأحداث، وتكوين علاقة بينها، وسيسهل فيما بعد تمييز تتالي الأحرف والكلمات والتجميع الكلي للنص المقروء ومن التمارين:

2. المشي ببطء وبسرعة، التصنيف، ترتيب ثلاثة أفعال متتالية.

من أجل القراءة يجب تذكر ترتيب الأحرف ومن أجل الكتابة يجب إعادة تخيل الحروف من الذاكرة.

من التمارين:

3. ينظر الطفل إلى الحيوانات في المجلة ثم يسمي الحيوانات التي لاحظها، نقوم بحركات متتالية وعلى الطفل تكرارها بالترتيب ذاته.

4. تقليد الأصوات التي يسمعها سيساعده على التمييز السمعي وبالتالي يساعده على اكتساب النطق وسيتعلم القراءة والكتابة بشكل أسهل إذا تعلم نبرات الصوت كي لا يخلط بين الأحرف والكلمات. أساس الكتابة هو تذكر الأصوات المسموعة وتكرارها بالترتيب لذا على الطفل حفظ أغنية، تكرار جملة. من الضروري لكل عمل التركيز والانتباه لنساعد الطفل على هذا نهمس في أذنه ثم يقول ما سمع، نتفق معه أن يغير الحركة عندما نصفق وهكذا.

على الطفل أن يتمكن من أنجاز الخط الأفقي، العمودي، المائل، المنحني، الدائرة بشكل جيد قبل البدء بالأحرف لأن حرف (م) مثلاً: هو عبارة عن دائرة وخط مستقيم ونبدأ بمسافة كبيرة ثم نحددها. نلاحظ أن موضوع الكتابة ليس سهلاً لذا يتم تأجيله حتى عمر 6 سنوات.

تعليمات وإرشادات للعمل مع الطفل:

أ. بالنسبة للمكان:

1. أن يكون المكان باعثاً على شعور الطفل بالأمان لذلك نتجنب مثلاً الدخول المفاجئ والصاخب لأحد ما من شأنه أن يسبب ردود فعل فيها توتر وذلك حتى تنمو الثقة بين المعالج والطفل وبالتالي يكون الطفل قد استرخى .

2. المسافة الواسعة أو الضيقة قد تسبب القلق لبعض الأشخاص

3. المكان المرتب والمنظم للأشخاص يطمئنهم ويخفف من قلقهم، لأنه يقدم لهم نقاط استدلال.

4. أن يكون الأثاث مريحاً

5. أن نعتني بوضعية الشخص الذي نعمل معه، لذلك فإن الوسائد والفرش ضروري أن تكون ملائمة جداً.

6. أن نعتني بالإضاءة فإذا أردنا أن نساعد على الاسترخاء فلا يجب أن تكون الإضاءة شديدة

ب. بالنسبة للطفل:

1- في حال بكاء الطفل علينا فهم سبب بكاءه وتكوين علاقة معه دون إجباره على القيام بما نريد

دون رغبة منه فيكون الهدف الأول بالنسبة لنا أثناء العلاج هو طمأنته ليتوقف عن البكاء، وبعدها تنتقل إلى الهدف الثاني لأنه من الضروري أن يغادر الطفل سعيده وأن يحب المجيء إلى جلسة العلاج النفسي الحركي .

2- لا نقوم بأي عمل بدل الطفل بل نرشده منطلقين من الإمكانيات المتوفرة لديه دون أن نطلب منه ما لا يستطيع القيام به كي لا يشعر بالفشل.

3- ضرورة أن يشعر الطفل بالثقة بنفسه عن طريق مدحه وتشجيعه وأن يثق بنا.

4- تأمين المكان الجيد والمناسب كي يشعر الطفل بالأمان وأنه لن يتألم إذا وقع.

5- تتم الجلسة عن طريق اللعب بما يحبه الطفل، واستعماله (اللعب) لخدمة هدفنا وفرض رأينا أحياناً كي لا يشعر بأنه مدير الجلسة.

6- مرافقة العمل بالكلام ، وإدخال الطفل في جو الجلسة عن طريق الخيال.

بعد تقييم الطفل يتم وضع الخطة العلاجية والهدف الذي نرغب الوصول إليه، ويتم العمل أما بشكل فردي أو ضمن مجموعة (5 أطفال على الأكثر).

العلاج النفسي – الحركي

1- طفل الشلل الدماغي:

* التطور النفسي- الحركي عند الطفل:

يبدأ التطور النفسي الحركي منذ الحياة الجنينية للطفل كما ذكرنا سابقاً وهو استجابة لأمر عصبي وتابع لتسلسل زمني. تتوافق الحركات الأولى للطفل مع الاستجابات الآلية المضبوطة شيئاً فشيئاً، والتي تتبع التحريضات. أن تتابع هذه المراحل هي نفسها للجميع لكن سرعتها تتغير حسب وظائف كل شخص، لذلك، من المفضل ترك الطفل يتطور بإيقاعه الخاص، والمهم هو أن يمر بكل المراحل الضرورية. أن التقدم في التطور النفسي الحركي للطفل وثيق الارتباط بفترة تطور الحواس الحركية- الحسية. ويعتبر جسد الطفل النقطة المرجعية له.

يتعرف الطفل بشكل تدريجي على نفسه وعلى محيطه بمساعدة حواسه الخمسة. نلاحظه يتحرك مأخوذاً بالوجوه والأصوات والألوان والأحاسيس إلخ... أن وضعه البيولوجي والتشريحي وكذلك محيطه العائلي يؤثران كثيراً على هذه الفترة الأساسية من تطور الطفل.

* التطور النفسي الحركي لطفل الشلل الدماغي: (انظر الملحق 1)

إن طفل الشلل الدماغي الصغير ومن خلال تجهيزاته العصبية لا يستطيع التحرك مثل الطفل السليم. أن إعاقته تضر باستكشاف جسده ومحيطه؛ حيث تكون لديه صعوبات في التحرك والتحكم بحركاته وتنسيقها

وغالباً ما تترافق مع اضطرابات بصرية (أساس أول حركة للطفل) مما يضيف صعوبة اكتشافه لوسطه. هذا الطفل يجعلنا نتساءل كيف نحمله؟ كيف نلعب معه؟ ما هو مستقبله؟ هذا الخوف يصحبنا دوماً أما لحمايته أو إهماله. إذاً العلاقة بين الطفل ومحيطه العائلي والمجتمع تؤثر على تطور الطفل وتقدمه وأحياناً تقف عائقاً لهذا التطور.

يحتاج طفل الشلل الدماغي إلى تحريض بشكل أكثر من الأطفال الآخرين، إذ يجب مساعدته على الاكتشاف ، المعرفة ، المحبة ، والسيطرة على جسده ، وهنا يتدخل العلاج النفسي-الحركي.

* النفسي- الحركي والشلل الدماغي:

أهمية العلاج النفسي الحركي لطفل الشلل الدماغي

1- إعطاء دور إيجابي للجسد :

يحاول العلاج النفسي- الحركي أن يعطي دوراً إيجابياً لجسم الطفل المعاق، ومساعدته على تقبل جسده، كما نبدأ تمارين العلاج النفسي- الحركي مما يستطيع الطفل القيام به مبتدئين من إمكانياته الحالية ومحاولين تطويرها إلى أفضل وضع ممكن. وبالعكس فإن الإصرار على تنفيذ الطفل لهذا التمرين أو ذاك دون الاهتمام بإمكانياته يضع الطفل في مكان غير ملائم وبالوقت ذاته يضعه في تقييم خاطئ. يجب أن تكون جلسة النفسي الحركي عن طريق اللعب بحيث يأتي الطفل مسروراً فالجسد السعيد ينوب أحياناً عن الجسد المعذب.

2- تحريض التطور النفسي الحركي:

* التطور النفسي- الحركي، كما ذكرنا عبارة عن مراحل متتالية تتابع حسب تسلسل زمني معين وهذه المراحل هي:

- التقلب ثم الدوران.
 - الزحف ثم الانتصاب بوضعية الأرنب الصغير.
 - الحبو ثم الانتصاب بوضعية نصف الركوع (chevalier servant).
 - الجلوس بتوازن.
 - المشي مع وجود نقطتي استناد ثم نقطة استناد واحدة ثم الوقوف بتوازن.
 - المشي دون استناد-الركض غير الثابت ثم الثابت.
 - القفز على قدمين ثم على قدم واحدة.
 - تحكم جسدي أكثر فأكثر كمالية.
- من أجل تنفيذ هذا العمل نستطيع البدء بالعمل على الأرض مبتدئين من وضعية الاستلقاء وبشكل تدريجي، وحسب أيقاع الطفل، حتى نصل إلى وضعية الوقوف.

* تحريض الدوران والانتصاب لتنبيه التطور الحركي:

نستعمل في عملنا نقاط استناد مختلفة معها يستطيع الطفل النمو وإيجاد توازنه من خلالها. في النهاية، سنلج على مخطط الانفتاح والانغلاق من أجل خدمة مورفولوجيا الطفل وسماته. مثلاً الطفل الذي يبكي كثيراً والذي يتصلب بوضعية الانبساط، ويعاني من أوجاع داخلية، إذاً فهو بحاجة لايجاد وضعية دوران مريحة مع عطف الجسم. في حالة معاكسة طفل منغلق على نفسه (عطف دوماً) يخاف من العالم الخارجي، نعمل معه على الفتح بجذبه تدريجياً لشد للأشياء الأكثر فأكثر بعداً. (مثلاً نجعله يبسط ذراعه للحصول على لعبة ماء، وهكذا سيصبح مجبراً على الخروج من عزلته، وهذه ستوجهه للاستكشاف وستصبح باباً على العالم الخارجي الذي سيساعده أيضاً في التطور).

هذا الانفتاح والانغلاق، الدوران، الانتصاب ونقاط الاستناد تعمل في كمحرضات المختلفة من بصرية، سمعية، لمسية. بعدها نجذب الطفل في إطار من المرح والثقة حسب الأشياء التي يجلبها للوصول إلى غاياتنا.

بما أن الطفل صغير فإنه من المفضل العمل مع الأم لأنها تعرف طفلها، فهي التي يمكنها مساعدة الطفل وتحريضه قبل أي شخص آخر. (إلا أنه أحياناً لا يستطيع معرفة إمكانياته أمام القلق الذي تشعر به تجاه إعاقة طفلها) وهنا نستطيع مساعدتها بأن نريها قدرات طفلها وكيفية تطويرها، وبالتالي يمكننا اكتشاف تجارب حركية جسدية جديدة إذا انطلقنا من إمكانياته.

* يجب ألا نقوم أبداً بالأعمال بدلاً عن الطفل، وواجبنا تجاهه أن نرشده، نحرضه عن طريق اللعب، الأصوات.... يجب تعليمه أن يكتشف محيطه بمفرده. نستطيع تحريضه عن طريق النظر بمتابعة شيئاً فنجبره أن يدير رأسه ثم ذراعه ثم يدور ويزحف ليلتقطه. يستطيع أيضاً أن يمر فوق حاجز، تحت نفق، على مختلف الأقمشة على درج،..... الخ ويمكننا مراقبة ما سبق مع الإيقاع الموسيقي.

* يجب أن يشعر الطفل بالأمان، وألا يخاف من السقوط أو الألم وأن ينهض بمفرده.

3-مساعدة الطفل على معرفة جسده والتحكم به:

أن تحريض التطور النفسي الحركي يساعد الطفل على معرفة جسده والقيام بتجارب جسدية حركية جديدة. وبتكرار هذه الحركات عبر المراحل النمائية المختلفة نصل إلى الكمال ونحصل على تحكم أفضل للطفل بجسده.

لهذا يجب إضافة ألعاب المهارة، والتناسق والإيقاع وعزل الحركة. أن هذه التمارين تضيف خدمة عملية عن طريق ما يحبه الطفل وما يريد فعله. يمكننا استخدام كرات وأشياء مختلفة من مختلف الأطوال والألوان والأنسجة. سنلعب بما يرغب الطفل بهدف تطويره محققين بذلك غاياتنا.

أن الطفل لديه صعوبة في التحرك بسبب إعاقته، لكن الرغبة في اللعب والاستكشاف ستتمكنه من اجتياز صعوباته، وتساعد على التقدم. ويمكن أن يتم ذلك بشكل فردي أو ضمن الجماعة. يقدم العمل ضمن الجماعة فوائد متعددة فهو:

- يخلق جو من المرح.
 - يوطد العلاقات بين مختلف أعضاء الجماعة.
 - يسمح بالعمل على أهداف مختلفة.
 - يزيل شعور الخوف الذي قد يتولد عند الطفل في جلسة خاصة.
 - أخرى
- أن الثقة واللعب غير محدودان، ويجب أن يكونا أساس بناء الجلسة العلاجية. علينا مثلاً أن نجتهد لنمنع الطفل من الفشل. لكن هدفنا ليس أنجاح التمرينات العديدة بل مساعدة الطفل على حب ومعرفة جسده، وتخفيف معاناة جسده، والسيطرة عليه وجعله يحيا تجارب جسدية.

★ جلسات التدريب النفسي الحركي :

1. مواصفات قاعة التدريب :

يجب أن تكون القاعة ذات إضاءة جيدة. واسعة مع مراعاة وجود أركان يلجأ إليها الطفل إذا خاف من المساحة المفتوحة واحتاج للانعزال أو الاختباء ، أما الأرض فتغطي بخامة دافئة تسمح أن يمشي الأطفال عليها حفاة الإقدام مع وجود ركن للمياه.

يجب عدم وضع عدد كبير من الأدوات في القاعة حتى لا تشتت أنباه الأطفال وليس له عليهم الاختيار وكي لا تكون عملية تنظيم القاعة عند نهاية الجلسة متعبة . وتتراوح مدة الجلسة بين 30 – 35 دقيقة وحسب قدرة الطفل على متابعة النشاط .

2. إرشادات وتعليمات :

لا توجد جلسة نموذجية لذا علينا أن نخلق جلسة ملائمة لكل مجموعة.

يجب أن يكون لكل طفل جلسته الممثلة لاحتياجاته، لذلك علينا تعديلها وتوجيهها حسب ما يوجد وما يحبه الطفل، ومن الضروري أن نستجيب لطلباتهم مع مراعاة أهدافنا.

كي تنجح جلسة التدريب يجب أولاً أن تكون التمارين متوافقة مع إمكانيات الأطفال مع الوضع في الاعتبار أن عملية تعلم المهارة أو المفهوم المطلوبة لا تتوقف على التمرين نفسه أو اللعبة ولكن على دينامية الجلسة ككل وعلى صفات المدرب أما اللعبة نفسها فتكون كعامل مساعد في العملية التعليمية وتتخلص أهمية اللعب بالمشاركة وتفرغ الشحنات الداخلية وقبول الفشل والنجاح دون أن يكون هناك مجال للخسارة وإتباع القواعد

والنظم فاللعب هو متعة التعلم بهدف النمو.

خلال الجلسة يجب مراعاة الحفاظ على طاقة معينة (ذات مراحل قوية ومراحل هادئة بحيث تتوالى التمرينات الساكنة والتمرينات الحركية ، فإذا قلنا تمرينات ساكنة فهذا لا يعني أن تطول مدتها خوفا من فتور الطاقة بالنسبة إلى الأطفال وللمدرب على السواء كما أنه لا يجب إجهاد الأطفال ولا إثارة أعصابهم بألعاب حركية (عنيفة) وعلى المدرب أن يكون دائما قادرا على السيطرة على المجموعة في أوقات الهدوء كما في أوقات الإثارة بحيث يستطيع في أي لحظة استعادة زمام المجموعة .

يجب أن تمثل الجلسة (وقت مميز) بالنسبة إلى الأطفال بمعنى أن يكون في مكانه تحديدها بالنسبة إلى الزمان والفراغ المحيط به (المكان) والعلاقة الإنسانية .

بالنسبة إلى الزمن يجب أن يتكرر موعد الجلسة بشكل منظم في جدول المعهد الأسبوعي بالنسبة إلى الفراغ (المكان) الأفضل أن يخصص مكان معين خارج غرفة الصف فالجلسة تعني أيضا بالنسبة إلى الطفل مكان مميز .

بالنسبة إلى العلاقة : يجب أن تمثل حصة التدريبات للطفل تغيرا في نمط الأنشطة الاعتيادية للصف مما يجعل الوقت المخصص للتدريبات وقتا مميزا خاصة أن فوانين التعامل معه يجب أن تختلف فخلال التدريبات يسمح له ما كان ممنوعا في داخل غرفة الدرس فمثلا يستطيع أن يتحرك بحرية أفضل .

هذه التغيرات في المكان في الزمن والمناخ تساعد الطفل على الانسلاخ من شخصيته الحقيقية الضعيفة ليصبح شخصا آخر وعلى المدرب أن يستفيد من هذا الوقت المميز لمساعدة الطفل على تكوين صورة أكثر إيجابية عن نفسه حيث تتاح له الفرص أن ينجح .

كما أن على المدرب خلال فترة التدريب أن يبعث في نفس الطفل شعور بالثقة في النفس من خلال إعطائه أكبر فرص ممكنة للنجاح وفي نهاية الجلسة يجب أن يخرج الطفل نشيطا حيويا ليوصل يومه الدراسي .

3. خطوات جلسة التدريب :

تبدأ الجلسة بخلع الأحذية وتنتهي بارتدائها. بهذه الوسيلة سيفهم الطفل غير المتواصل متى تبدأ الجماعة ومتى تنتهي. وهذه الحركة تدل على الزمن.

يمكن تسمية " لنبدأ- يللا" وإعلانها اللحظة الأساسية ورمزا لبداية الجلسة.

هذه التمرينات تختلف من طفل إلى آخر حسب شدة المرض، مراعين بذلك تقديم علاقة ثقة مع الطفل والذي سيتمكن بعدئذ من التطور خلال العام.

أمثلة: -أغاني مع حركات.

- تفريك كل الجسم والتمطيط (" مثلما لو كان برد الشتاء" . " مثل كبار الرياضيين قبل المباراة" الإحماء).

- المشي المنتظم حافي القدمين، على رؤوس الأصابع، على الكعب...

- زمن للاسترخاء (خاصة إذا كانت الجلسة مقررة في نهاية اليوم والأطفال مستثارين أو مفرطي النشاط).
وأيضاً علينا الانتهاء بالتمرين نفسه في كل جلسة مما يساعد على فهم تكرار النشاط (الزمن) وإيجاد هدوء
محدد مثل:

-إجراء حركات بطيئة أو الرقص على موسيقى هادئة.

4. تطورها:

تكون جلسات **النفسي الحركي** في بداية العام بسيطة جداً: فالكثير من التمارين و/ أو المعقدة يمكن أن توصل
الطفل إلى الفشل لذلك يجب شرح التمرين ببطء قبل البدء به، مع تنفيذه أمام الأطفال بالشرح والحركات ومن
ثم تنفيذه معهم، دوماً مع الصوت وإيجاد صور للمساعدة، وتكرارها.
مع مرور الأيام سيفهم الأطفال مختلف الألعاب. عندها نستطيع تنفيذهما بسرعة أكبر، وإدخال عناصر جديدة
فيها.

مثال: فرك الجسم " قد يحتاج تنفيذه إلى نصف الجلسة في بداية العام، لكنها تستغرق خمسة دقائق في
نهايته".

يجب أن نعتاد على تصرفات الأطفال.

إذا كانوا مستثارين فأننا نحتاج لوقت أطول للإرخاء العضلي والاسترخاء من الضغط الداخلي. إذا كانت
استجاباتهم للتحريض الذي نقوم به قليلة ، فيجب أن نضخم ما فعلنا، وأن نحاول إضحاكهم حتى ندخلهم بجو
الجلسة، العمل على تبديل مواقعهم حتى يصبحوا في النهاية أكثر نشاطاً وأفضل ممثلين.

5- موضوعها:

أن جلسة **النفسي الحركي** يجب أن تكون عن طريق اللعب والرغبة، وذلك ليس بأكثر من تمثيل كل تمرين
حتى يصبح لعبة، بالنسبة لنا المهم هو العودة إلى عالم الأطفال مثلاً حركة بسيطة تأخذ شكل حيوان، الساحة
الحركية على الأرض تتحول إلى اجتياز غابة،.....الخ.

بتحويل فكرة إلى حركة ،تأخذ الحركة شكلاً وتصبح أسهل للتنفيذ وتحفظ في الذاكرة بسهولة أكثر.

بتمثيل التمارين نحرض روح التخيل والإبداع عند الطفل. أنها وسيلة جيدة لجعل الطفل ممثلاً في هذه
الجماعة، وبذلك يصبح الطفل أكثر اندماجاً وأكثر استفادة.

التوضع بشكل دائري يشجع عمل الجماعة المشاركة، ويسمح لكل طفل بالتواجد في كل جلسة؛ حيث تخلق
الحلقة وحدة وتكافؤ للأطفال فيما بينهم كما تحمي الطفل المثبط وتساعد على الاندماج والمشاركة في
الجماعة ، وتحد من نشاط الطفل المفرط ، بأن نشرح له أن بإمكانه اللعب خارج الحلقة وليس داخلها إذا كان
لا يرغب بالمشاركة.

يمكننا إعطاء الثقة للطفل بأنه ملاحظ ،وموضع اهتمام، مصغى إليه من قبل الجميع، وبدون أن يقف على مكان مرتفع.

6- مدة الجلسة 45 دقيقة

- لا تترد في إيقاف الجلسة إذا شعرنا لن الأطفال تعبوا وبالعكس ممكن تمديد الجلسة إذا أنتهى الوقت المحدد وكانت اللعبة في ذروتها دون أن نجهد الأطفال .(انظر الملحق2)

7- العلامات:

تخصص علامة لكل طفل (مثل حلقة، سجادة صغيرة أو غيرها) تعرفه بمكان محدد ضمن الجماعة، تحدد المسافات، تسمح له بعد مغادرة الجماعة أن يجد مكانه بمفرده من ناحية، وأن يتعلم الانتظار من ناحية أخرى. هذه الملاحظات تقدم علامات خاصة، والتي نستخدمها أيضاً للعمل على الصفات الخاصة (داخل، خارج، حول، أقرب، أبعد من).

نميل لإعطاء مكان محدد لكل طفل في الصالة بحسب مشكلته. مثلاً: قرب الحائط لطفل لديه مشاكل في التوازن، في الزاوية لطفل مفرط الحركة حتى يثبت أو على العكس نضعه في مكان ليس بعيداً عن مكان تواجد الجماعة حتى يتمكن من الابتعاد عن الجماعة دون إزعاجها بشرط ألا يبتعد كثيراً حتى يمكنه الالتحاق مجدداً.

8- أفكار:

يبدو أنه من الصعب إعطاء أمثلة محددة لتمارين **النفسي الحركي** لأن كل تمرين يجب أن يوافق الطفل والجماعة، لكن الأساس فيها هو البقاء في المواضيع التي ذكرناها وباتجاه العمل الذي نريد فعله مع الجماعة.

ويجب ترتيب مراحل حدوث الجلسة على الشكل التالي :

1- تمرين التسخين

2- تمرين أو أكثر حركي.

3- تمرين أو أكثر ساكن.

4- تمرين أو أكثر يعتمد على الرموز حسب مستوى الأطفال.

5- أخيراً تمرين يساعد على العودة للهدوء.

أ- التسخين:

هو إعلان بداية الجلسة حيث يجتمع الأطفال حول المدرب ويكون التسخين بمثابة أيقاظ الجسم للحواس وللذهن ومن خلال هذا التمرين يحدد المدرب أيقاع الجلسة العام كما أنه يؤكد على روح الجماعة وأهمية العمل. من خلال تمارين التسخين (الإحماء) يستطيع المدرب تقديم (موضوع الجلسة) واستعمال الكلمات الخاصة

بالمفهوم الذي سيتم التدريب عليه مثلا (فوق تحت) ولا يجب أن يكون تمرين التسخين صعبا أو يحتاج إلى جهد عقلي

من الأفضل أن يتبع التسخين تمارين حركية نظرا لاحتياج الطفل إلى إنفاق طاقته . ولا يجب إجهاد الطفل بشكل مبالغ به وإلا لم ينتبه لما يجري حوله ويجب على المدرب أن يبقى دائم التحكم بالمجموعة وأن يحترمه الأطفال وأن يتمكن من إيقاف اللعبة حين يرغب دون اللجوء إلى الصراخ . ويستطيع عند الحاجة إعطاء وقت قصير للراحة في حال كأن التمرين حركي متعب شرط أن لا يترك وقت الراحة حر ويجب شغله في نشاط ما مثلا نستطيع أن نأخذ وضع القرفصاء - نسد الجبهة على قبضتي اليدين- نغلق عيوننا. أو تمارين استرخاء أو تمارين تنفس .

1. التمارين الساكنة :

تتطلب هذه التمارين جهدا للانتباه والتركيز لأنها تؤدي إلى الاسترخاء وتساعد على تنمية الذكاء. لا يجب أن تطول مدة التمرين الساكن كي لا يشعر الطفل بالملل لأنه سيفقد التركيز ويزعج رفاقه ويكون من الصعب جذب انتباهه مرة أخرى، ومن الضروري جدا مساندة الطفل وتشجيعه أثناء تأدية التمرين، ويمكن أن نجعل كل طفل يلاحظ عمل الآخرين.

تمارين الرموز:

هذه التمارين تكون عادة تمارين ساكنة وهي أقرب ما تكون للعمل الدراسي لأنها عبارة عن تجسيد لمفهوم يكون الطفل قد اختبره وعاشه بجسمه .

ج - تمارين العودة للهدوء

وهي تمارين تأتي في نهاية الجلسة غالبا ما تكون جماعية وهي بمثابة الوداع ويتم خلالها تحديد موعد آخر لجلسة قادمة. كما أنها تمهد للخروج من القاعة في جو هادئ وفي الغالب تكون تمارين استرخاء بدون موسيقى ولكن من الممكن أن يكون هناك صلة مباشرة موضوعها الجلسة الأساسي . وكثيرا ما تهمل هذه التمارين لضيق الوقت مع الأسف تكون العواقب سيئة لأن الطفل الذي يخرج مباشرة بعد تمرين حركي يكون في حالة استثارة فنجده يصرخ ويتدافع مع زملائه بينما إذا حرصنا على ختام الجلسة بتمرين ساكن فيسترخي ويخرج من القاعة مستريح وهادئ .

ما هي حاجات هؤلاء الأطفال؟ ما يتوجب علينا فعله هو تعليمه اكتشاف جسده، التوازن ، الاسترخاء، المشاركة.....الخ؟

ما هي الوسائل التي سنستعملها للحصول على هذه الأهداف؟ ما هي أعمار الأطفال؟ ماذا يحبون ؟ للوصول إلى أهدافنا يمكننا استعمال الموسيقى ، الأيقاع (بالنقر أو جمل حركية)، الرقص، اللعب (نمط مسرحي)،

التقليد، تكرار الحركات (العيون مفتوحة ، العيون مغلقة)، الساحات الحركية (اللعب بالكرات، بالحلقات، مع وشاح..... الخ).

د- سلوك المدرب أثناء الجلسة :

يجب أن يتخلى عن دوره كمدرس بحيث يتسنى له خلق علاقة حميمة مع المجموعة فيقبل التصرفات التي يرفضها في غرفة الصف (الفصل) ويترك لهم حرية التعبير والحركة. ستختلف العلاقة بين المدرب والأطفال على المستوى الجسدي فأثناء الجلسة يسمح المدرب للطفل أن يلامسه أو يضربه (عبر اللعب) أو يحضنه أو يعانقه فالإتصال الجسدي ذو أهمية كبيرة بالنسبة إلى العلاقة بين الطفل والمدرّب .

يجب أن يكون المدرب بشوشا وتتسم تصرفاته بالدفء والمودة ولا داعي لرسم تعبيرات الصرامة على وجهه لفرض الاحترام والطاعة .

يجب أن تقدم الجلسة في صيغته مسلية وممتعة (نحن نلعب لنشعر الطفل أننا نلعب معه) يجب عدم معاقبة الطفل أثناء فشله ومكافأته أثناء النجاح . ولا داعي للتبرير الفشل ونستطيع أن نكلفه في مجالات يشترك بها ضمن اللعبة وتكون أسهل . العقاب ضروري في حال الإخلال بالنظام ويكون بإخراجه من القاعة أو إيقافه جانبا .

1. نصائح :

يجب أن تدرس مفاهيم جديدة من خلال جلسة التدريب النفسي /حركي مثل مفهوم فوق ثم بعد ذلك يأتي العمل الذهني في غرفة الصف لأن الأطفال وبالأخص الصغار منهم يتعلمون أولا من خلال الاختبار الجسمي وخبرات الحواس بعد أن يستوعب الطفل الموقف . جسديا يكون الطفل قادراً على أن يرمز إليه برسم أو بإشارة على الورق؛ أي أن يعبر عنه ذهنيا يجب إذا البدء بالمعيشة الجسدية قبل التعبير مستخدما الرموز، ولنتذكر دائما أن الطفل الصغير لا يكتسب المعرفة مباشرة عن طريق العقل من خلال الخبرات الحسية أولا فهو يتحسس طريقه في الحياة يختبر الأشياء ويكتشف عالمه وفيما بعد يستطيع أن يترجم هذه الخبرات المعاشة إلى أفكار وعمليات عقلية ليعبر عنها . أن أي مفهوم يقدم للطفل ليديره عقليا يكون أصعب عليه استيعابه مما لو قدم له ليديره عبر الحواس أولا. يجب أن تقدم التعليمات بشكل واضح وهذا يعني أن يكون المدرب متمكن من فوائين اللعبة التي يجب أن تكون بسيطة إلى أقصى حد ويستطيع المدرب أن يقوم بنفسه بتمثيل مراحل اللعبة أمام الأطفال ليفهموها جيدا.

من الأفضل إجراء تجربته أولية للتأكد من أن الأطفال فهموا فوائين اللعبة وإلا يجب تغيير طريقة الشرح. إذا احتاج الأمر نعيد عليهم الشرح ونستعين بالصور الذهنية .

يجب أن يحرص المدرب على إشراك كل الأطفال في اللعب وأن يكون منتبها لهم ويجب تنبيههم إلى قرب انتهاء اللعبة.

يجب على المدرب أن ينتظر أن يسود الهدوء ليبدأ شرح قواعد اللعبة وأن رفض أي طفل اللعب يجب محاولة معرفة السبب دون استعمال القوة ومحاولة دمجهم في اللعب ما أن تحين الفرصة.
لا يجب تكرار نفس اللعبة

التربية النفس حركية

- أهمية القدرات الإدراكية-الحركية للطفل
- المبادئ الأساسية للتربية النفسية-الحركية
- مفهوم التربية الحركية
- أصول التربية الحركية
- أهداف التربية الحركية
- أغراض التربية الحركية
- الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية الحركية(علم النفس الحركي)

مقدمة:

يوازي تطور التربية النفسية الحركية تطور بنية الطفل الإنمائي. فالطفل كائن يمشي يجري يقفز ..يتعامل مع الأشياء في مكوناتها ، فمؤسسة التعليم الأولى تساهم على إعطاء الطفل فرصة لاكتشاف قدراته الحسية والحركية في فتح مجموعة من الأطوار التي يلبي فيها رغبته الفيزيولوجية والنفسية في توفير فرصة الحركة، وتلقينه سبل تنسيق وضعياته التي تدخل في تناسق مع نموه النفسي العقلي.

مرحلة التعليم الأولى تلازم فترة النمو الفيزيولوجي والإدراكي للطفل؛ حيث يبدأ خلالها النمو في التدرج من مستوى الإدراك الكلي العام والشامل إلى مستوى التحديد والثبات والتحليل حيث تنمو لديه أجهزة التحكم في العضلات والتنفس وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم بقصد المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجه العضوي ولخبراته العصبية الحركية مما يساهم في إعداده لتعلم القراءة والكتابة والرياضيات.

فالتربية الحسية الحركية أساس كل تعلم ومعرفة فهي تسمح للطفل لاكتشاف ذاته، والانفتاح بشكل منطقي وتجريدي وفق تسلسل منظم لاكتساب بنية هذه المعرفة. هي تربية وظائف الحركة والإدراك لدى الطفل، وهي تتعامل مع الطفل كوحدة متكاملة غير مجزأة إلى مسميات (الجسم والسلو والعاطفة) على أن نقدم للطف المعلومة المجردة في صورة محسوسة يسهل استيعابها والاحتفاظ بها لفترة طويلة.

والتربية النفس- حركية تعد بمثابة إعادة التعلم في مجالات الفراغ والصورة الجسمية والحركية والزمن والسلوك والمعرفة

وهذه المجالات تهئ للطفل لاكتشاف ذاته ووعيه بنفسه، ومع اكتشافه لذاته يتحسن اكتشافه للآخرين والمحيطين به ، ويبدأ أيضا تكيفه مع الآخرين، ومن بعدها يطور اكتشافه للعالم الخارجي، مما يحسن اتصاله بالبيئة من حوله، وذلك في اطار من اللعب والحركة والايقاع الجسدي المتناغم ؛حيث أن اللعب هو الاطار الذي يحوي التربية النفس حركية، إلا أنه في مجتمعنا لا نزال نهمش ونسطح دور اللعب كمنحى وأسلوب للتعلم .

إم منهجية النفس حركي التربوية لا تقتصر تطبيقها على فئة عمرية محددة بل إنها منهج تربوي يناسب كافة الفئات العمرية من ذوي الحالات الخاصة من المعوقين والمسنين وأطفال التوحد وممن تعرضوا لحوادث صادمة أثرت على لياقتهم وحيوتهم الجسدية مع اختلاف في احتياجات كل فئة

أولاً - أهمية القدرات الإدراكية – الحركية للطفل:

قد أكد كثير من علماء النفس حقيقة العلاقة بين الجانبين الحركي والإدراكي في السلوك الإنساني، وعلى سبيل المثال يرى(بياجيه) أن الحركة تتأثر بالإدراك، كما يتأثر الإدراك بالحركة، ولا يمكن الفصل بينهما، وقد عبر

بباجيه تعبيراً دقيقاً عن هذه العلاقة عد وضعه ما أسماه بالمخططات Schemas الحسية – الحركية للتعبير عن حقيقة التكامل الإدراكي – الحركي في سلوك الطفل منذ طفولته المبكرة، كما يؤكد على أن أي تمييز بين كل من الوظائف الحركية والوظائف الإدراكية ليس أكثر من استجابة لحاجات البحث والتحليل العلمي.

كما ظهرت أيضا بعض النظريات التي حاولت تفسير العلاقة بين نمو القدرات الإدراكية – الحركية وعملية التعلم في مرحلة الطفولة؛ حيث تبين أن نسبة ذات دلالة من الأطفال يعانون من مشكلات خاصة بالتعلم في المدرسة مثل وجود صعوبة في تعلم القراءة والكتابة، أو أداء بعض المهارات المدرسية أو انخفاض مستوى التأزر الحركي.. مثل هؤلاء الأطفال يبدو أن لديهم عجزاً أو قصوراً في نمو قدراتهم الإدراكية – الحركية، (Slow Learner). وغالبا ما يكونون من المتأخرين دراسيا أو بطيئي التعلم.

لقد حاول أصحاب النظريات الإدراكية – الحركية إثبات أن النشاط الحركي يعتبر ضروريا لنمو القدرات الإدراكية وللنمو المعرفي بوجه عام، وخاصة في مرحلة الطفولة، وأن القصور في نمو القدرات الإدراكية والحركية مسؤول عن عجز الأطفال في كثير من عمليات التعليم بالمدرسة، وأن برامج التدريب الإدراكي – الحركي يمكن استخدامها كبرامج لعلاج التأخر الدراسي؛ حيث تعزز هذه البرامج نمو الإدراك الحسي، والبصري، والحركي لدى الأطفال، والتي يعتبر نموها متطلبا أساسيا لنجاح الطفل في التعليم بالمدرسة. وعلى هذه النظريات ظهرت برامج للتدريب الإدراكي – الحركي استهدفت تنمية القدرات الإدراكية – الحركية وتنمية الاستعدادات الأساسية للتعلم، والقدرات المعرفية، وعلاج التأخر الدراسي، ومن أهم هذه البرامج برنامج (كيفارت) وبرنامج (جيتمان وكيث) وبرنامج (ديلا كاتو ودومان) وبرنامج (فروستنج) وقد نالت هذه البرامج شهرة كبيرة في التربية وخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية.

أهداف التربية النفسية الحركية

للتربية النفسية-حركية أهداف متنوعة تشمل كل جوانب شخصية الطفل وهي:

1- تمكن الطفل من بناء جسمه في شموليته مع تفادي التشوهات الجسمية واكسابه عناصر اللياقة البدنية والصحية

2- تساعده على تكوين صورة ذهنية لهيكلية جسده وما يستطيع القيام به وبالتالي اكسابه ثقة بنفسه

3- تمكن الطفل من اكتساب الوعي المكاني من خلال معرفة الطفل لأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات

المختلفة، ومنمي أيضا الوعي الاتجاهي بالجهات الأربع (يمين-يسار-فوق –تحت) وبالتالي معرفته

في توجيه جسمه والأشياء داخل المكان مما يكسبه مهارات جسدية تسمح له بالحركة المتزنة

4- تساعد الطفل على ادراك مفهوم الزمان من خلال التجربة الشخصية والإحساس بالحركة ، مما يتيح للطفل المعرفة بالوقت وعلاقته بالإيقاع والموسيقى

5- تمكين الطفل من ممارسة الأعمال الحسية الدقيقة والتآزر الحركي، مما يسهم في تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية

6- إعادة تأهيل اضطرابات النمو الحركية

ثانيا- المبادئ الأساسية للتربية النفسية – الحركية :

أن تجسيد أهداف التربية النفسية الحركية مرتبطة بجميع المواد التربوية التي تقدم للطفل في مرحلة التعلم الأولى فهذه التربية تعتبر نقطة تقاطع بين ما هو ترفيهي (اللعب) في توظيف الحركات والأعضاء لفعل الحركة وبين ما هو لغوي في تدريب أعضاء الجهاز الصوتي وتآزر مخارج الحروف، وكذلك في أنشطة الرياضيات من خلال اكتشاف الفعل المباشر على الواقع وإدراك خاصية الأشياء وعلاقاتها ومكوناتها.

أن التربية النفسية الحركية لصيفة بجميع مراحل التحاق الطفل بمؤسسة التعليم، ومن أجل تحقيق أهداف التربية النفسية الحركية ينبغي اعتماد مبادئ عدة:

1. مساعدة الطفل على تجاوز الصعوبات التي تعرقل أداء حركاته في تناسق، وذلك من خلال ملاحظته أثناء نشاطه الحركي.

2. تحفيزه على إعطائه أهمية لقدراته الحركية مع التركيز على أهمية كل حركة.

3. تفادي القيام بأشكال تفوق قدراته مع إعطاء الأهمية للحركة الأساسية وتكريرها.

4. الإلمام بالمبادئ العلمية في توظيف الحركة ،ذلك لسلامة وتوازي أعضاء الجسم في ترجمة الحركات.

5. إتاحة فرصة الاكتشاف والتعلم الذاتي والابتكار، مع مراعاة احتياجاته التي تلبي حاجات الابداع والتعلم.

تمكنت ماريا مونتيسوري في استخدامها للنظم التعليمية الحسية من إرساء أسلوب سيجوين Seguin الذي يعتمد الملاحظة المستمرة ليس فقط من الناحية الطيبة ولكن من الناحية التربوية، مما يتيح للطفل في فترة محددة تحسين تتابع الحركات والمبادئ الأساسية حتى يستطيع أن يصل إلى التعلم ذاتياً. وترى مونتيسوري أن لا يكون التعليم فرضاً على الطفل ولكن يختار بإرادته النشاط المحبب لنفسه حتى يكون حراً في التصرف وبذلك ينمو وفقاً لاتجاهاته الداخلية.

ويرى بياجيه (Piaget) أن البيئة التي يعمل فيها عقل الطفل تؤثر في نوع الأبنية العقلية الموجودة لديه.

وتتم عملية التكيف Adaptation عن طريق عمليتين هامتين هما التمثل والمواءمة

فالتمثل (Assimilation) قيام الفرد بإدماج المثيرات الواردة إليه من العالم الخارجي في بنائه العقلي عن طريق البنى الموجودة لديه بها يستوعب بها الطفل الخبرات التي مرت به من قبل عن طريق هذه العملية؛ أي أنها تحدث كلما استجاب الطفل في موقف جديد مثلما فعل في مواقف متشابهة في الماضي لتصبح مألوفة لديه وجزءاً من خبرة الفرد الكلية أما الموائمة (Accommodation) فتحدث عندما يمر الطفل بخبرات جديدة، ومن ثم فإن الأبنية العقلية الموجودة لا بد أن تغير نفسها لكي يمكن تقبل هذه الخبرات الجديدة تغيير بناء العقلي ليلائم البيئة المحيطة .

وهذا التغير يصبح ضرورة بسبب المعلومات التي تم تمثيلها حديثاً وقد ربط " بياجيه بين هذين السلوكين وبين التقليد واللعب فعرف التقليد أنه استمرارية الملائمة ، وعرف اللعب أنه استمرارية التمثل.

أما فيجوتسكي " Vygotsky فيري أن اللعب نشاط أساسي في العملية الاجتماعية فمن خلال اللعب ينتقل إلى الطفل معنى الثقافة والتقاليد الاجتماعية الأساسية في المجتمع ومن التعريفات الموجزة للعب تعريف الموسوعة البريطانية Encyclopedia Britannica أن اللعب هو "أي نشاط طوعي يتم من أجل السرور" وأن المقصود في بعض لعب الأطفال ولكن يصعب تطبيق مثل هذا التعريف على لعب الأطفال كله ويلعب الطفل بطبعه لإشباع ميل فطري لديه كما يرى " روجرز وساويرز Rogers Sawyers واللعب حياة الطفل كما هو عمل الراشدين وهو بالنسبة لصغار الأطفال لعب وعمل وتعلم يدفعهم إليه الدافع الفطري بالإضافة إلى دافع الاستطلاع. فالطفل ميال للاستطلاع والاكتشاف بطبعه ، أنه يحب أن يبحث في كنه الأشياء الجديدة، ويجذبه التعقيد والغموض والمفاجأة أو الفجائية؛ حيث تولد هذه الصفات من الاستثارة الفعلية للطفل للمثير المعروض أمامه.

ويجب أن نذكر أن أحيانا يكون من الصعب الفصل بين لعب الطفل واستطلاع، ولا يجب نسيان أن الطفل يختار الأنشطة التي تزوده بالقدر المتوسط من الاستثارة فلا يختار الصعبة التي تسبب له التوتر الشديد والقلق ، ولا السهلة التي لا تستثيره .

Assimilation التمثل من الخارج إلى الداخل/ لعب

Accommodation الموائمة من الداخل إلى الخارج ← تقليد

أما الحركة فهي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وحتى نتجنب الخوض في عمارا لتعريفات فإن الحركة التي نقصدها هي الحركة الهادفة التي تؤدي إلى النشاط الملحوظ في

العضلات الهيكلية أي الحركة الإرادية ، ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا أم خارجيا وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها كما أن الحركة من طرق التعليم قديما وحديثا فهي تساعد علي اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات فمن خلال الحركة تمكن الإنسان من تحقيق اكتشافات عديدة في بيئته الطبيعية والاجتماعية مما يساعده في الوقت نفسه على اقتصاد جهده وحركاته وتكيف أنماط حياته تبعا لذلك ، ولذلك فإن الخبرة الحركية خبرة غرضية لأنها تساعد الطفل علي مواجهة العالم من حوله لذا فمن واجبنا أن نساعد الأطفال من الجنسين على أن يكتشفوا إمكانياتهم الحركية ليعلموا ما في استطاعة أبدانهم من قدرات ، والحركة هي النمو فكل أشكال النشاط الإنساني تتضمن الحركة وتحتاج إليها ، والنظرة الشمولية علي مدى تاريخ الوجود الإنساني توضح أهمية الفترة التي نطلق عليها فترة التربية الحركية لطفولة الإنسان والتي تبدأ عقب ميلاد الطفل وحتى سن البلوغ

ثالثاً- مفهوم التربية الحركية Movement Education

التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة(تعمل علي تكيف الطفل مع جسمه) وهو نظرية جديدة أو اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط ، وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم إلى صيغ أكثر فاعلية وإيجابية في تكوين الفرد وتنميته إلى أقصى ما تؤهله له إمكانياته وقدراته ومواهبه .

لقد اشتق مفهوم التربية الحركية من مفهوم قديم تحت اسم التربية النفس حركية للأطفال وهو مفهوم استخدم في أوروبا الغربية قديما كرد فعل للأخطار.

أن فروبل، وبستالوتزى، وجان جاك روسو... وغيرهم من المفكرين التربويين ممن اهتموا بتربية الطفل وتطبيعه اجتماعيا وثقافيا وسرعان ما تم توجيه المفهوم من خلال آراء أفكار (لابان وزملائه) لإكساب الأطفال الخبرات الحركية أو نمو العمليات الإدراكية الحركية والتعلم الحس حركي، وقد بدأت كمجرد أفكار وتوجهات إلى أن أصبحت نظام تربوي شامل متكامل يخاطب الأطفال في مراحل ما قبل المدرسة ورياض الأطفال والتعليم الابتدائي .

ويذكر قاموس علوم الرياضة عام 1992 أن التربية الحركية أخذت تنتشر تدريجيا في إنجلترا وبعض دول أوروبا علي أنها تربية الفعل والأداء الرامية لأقصى تكيف أنساني ممكن للطفل مع البيئة والتغيرات السيئة . ولقد اتخذ مفهوم التربية الحركية عدة مسميات أطلقت عليه ، منها التربية النفس حركية والتربية الإدراكية الحركية وكما أوضح بوتشر Bucher أن هناك مترادفات استخدمت كوصف للتربية الحركية مثل الحركات الأساسية والاستكشاف الحركي إلا أن المجال كان واسع المدى في تفسير مفهوم التربية الحركية ابتداء من

أولئك الذين اعتبروها مجرد وحدة من الوحدات التعليمية لمنهج التربية البدنية في التعليم الابتدائي وصولاً إلى أولئك الذين فسروها على أنها تعبر عن المجال الإجمالي لحركة الإنسان .

ويمثل مفهوم التربية الحركية اتجاه جديداً لأعلى المستويات في التربية البدنية، وكذلك على المستوى التربوي العام هي نظام يستهدف طفل التعليم الأساسي ، فالعلاقة بين التربية ومفهوم الحركة يمكن أن يتحدد من خلال ثلاثة أبعاد وهي :

* التربية عن الحركة Education Abut Movement:

ويقصد به الشكل العقلي للبحث والاهتمام الذي يناقش أسئلة مثل التأثير الذي تحدثه الحركة في حياة الإنسان وكيف يرتبط النمو بالتحكم الحركي .

* التربية من خلال الحركة Education Through Movement:/ التعلم من خلال الحركة

وهي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية ، فهي تعرف الفرد ما يتصل بجسمه ومن خلاله ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه ، لا على المستوى الحركي فحسب بل على المستوى الانفعالي والاجتماعي وهو مفهوم اقرب ما يكون للتربية الحركية .

* التربية في الحركة Education In Movement:

وهي تربية تتم بهدف الحركة وجوهرها وتتشكل من القيم الداخلية أو الخصائص التي تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعي الجسمي، وإدراك الذات والوعي بالمفاهيم الحركية وهو اتجاه يرى أن الأنشطة الحركية ينبغي أن تؤدي كهدف في حد ذاتها .

ويرى جالهيو (Gall hue، 1996) وعثمان (1998) أن التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة تندرج تحت مفهومين فرعيين متصلين متداخلين هما: تعلم الحركة، والتعلم من خلال الحركة. ومن الصعب الفصل بين المفهومين؛ حيث يحتاج الطفل من خلال الحركة وإتقانها، إلى زيادة معارفه وخبراته المعرفية، بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية والصحية.

ويقصد بالمفهوم الأول التعلم الحركي أو تعلم الحركة، أن تكون الحركة موضوع التعلم وأن تكون المهارة الحركية واللياقة البدنية هدفان أساسيان من التعلم، بعبارة أخرى أن تعلم الحركة أو المهارة هو الهدف الأساسي من التعلم.

وهذا بالطبع يتطلب الاستعانة بالعديد من العلوم الحركية الأخرى كالتعلم والتطور الحركي وعلم الفسيولوجيا وعلم النفس والاجتماع الرياضي وغيرهم من العلوم.

أما المفهوم الثاني للتربية الحركية وهو التعلم عن طريق الحركة، وفيه تتسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب

نمو الطفل وتكون الحركة أداة لتحقيق الأهداف المرجوة المتمثلة في النمو الجسمي والنمو الاجتماعي والنمو الانفعالي.

رابعاً- أصول التربية الحركية :

يعتبر ودلف لابان Laban رائد التربية الحركية من خلال دراسته عن الحركة أثناء أقامته في إنجلترا من عام 1938م وحتى توفي عام 1958م والذي أعلن أن جسم الإنسان عبارة عن أداة تتم الحركة من خلالها ، وأن الإنسان يتمتع بنوعية خاصة من الحركة لها ما يميزها من حيث التنوع والمدى والاختلاف في أنماطها وأساليب أدائها واقتنع لابان بالفائدة الكبرى للحركة الاستكشافية وبالتلقائية الكامنة في الحركة، وكأن معارضا بشدة للجداول الموضوعية للتمرينات البدنية بدون تصنيف حركي والتي تتميز بالجمود والبعد عن الابتكار .

تعريف التربية الحركية:

*تعرف لوجدون وآخرون (Loge don et al. 1997) التربية الحركية بأنها:
"عملية تغير مستمرة مدى الحياة فهي عملية تعلم وتنمية حركية تبدأ من الميلاد وتستمر خلال سلسلة لا تنتهي من التغيرات مدى الحياة ."

*ويعرف جودفري وكيفارت التربية الحركية بأنها: " ذلك الجانب من التربية الأساسية الذي يتعامل مع تنمية وتدريب أنماط الحركة الطبيعية الأساسية للطفل."
*تعرفها فاطمة عوض صابر 2006م بأنها :

(أ)- هي شكل من أشكال التربية البدنية للأطفال لتعليم الحركات الأساسية واكتساب اللياقة البدنية والحركة والعقلية والانفعالية والاجتماعية باستثارة قدراتهم المعرفية والحركية واستخدام أسلوب الاستكشاف الفردي في حدود إمكانياتهم وقدراتهم."

(ب)- هي التعلم بالحركة والتحرك للتعلم"

(ج)- هي نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل
*بينما يعرف جالهيو (1996) التربية الحركية على أنها " :تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه، ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه، على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية ."

خامساً- أهداف التربية الحركية :

أ- أهداف خاصة بالمتعلم (الطفل)

- تشجيع المبادرة والإيجابية في الأطفال بحكم تعرضهم في التربية الحركية لمواقف تبدأ من واقعهم وقدراتهم

وحفزهم علي التعلم .

- تقبل الطفل لذاته ورضاه عن نفسه وثقتها فيها ومادام هو ينمو ويقوم نموه وفق قدراته وإمكانياته بصرف النظر عما يبلغه الآخرون .

- التقليل من احتمال وقوع الحوادث والإصابات نتيجة ممارستهم لأنشطة التربية البدنية والرياضة من خلال التربية الحركية .

- تنمية قدرة الطفل كعضو في مجموعة والتفكير السليم وحل المشكلات والحكم علي نفسه وتقويم نشاطه . وتنقسم أهداف التربية الحركية تنقسم إلى هدفين اهدف رئيسة وأهداف اجتماعية وصحية وانفعالية .

أولاً: الأهداف الرئيسية وهي :

- إكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية التي تؤهله للقيام بمتطلبات العمل اليومي، وذلك من خلال الاشتراك في النشاط الحركي من أجل الترويح.

- تنمية وتطوير الإدراك الحسي-الحركي لدى الأطفال التي تتلخص في:

- الوعي بالجسم Body Awareness ، معرفة الطفل بأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات المختلفة

- الوعي المكاني Spatial Awareness ، معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية

- الوعي الاتجاهي Directional Awareness ، معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمين ويسار وأمام وخلف).

-الوعي الزماني Temporal Awareness ، معرفة الطفل بالوقت

- تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية

- تنمية الصفات البدنية، وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل.

ثانياً: الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية والانفعالية وهي:

-إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية.

-إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة والخاصة المرتبطة بالممارسة البدنية.

- أن يدرك الطفل المفاهيم الثقافية المرتبطة بالنشاط البدني.

- أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والوقاية من الأمراض.

- أهمية المحافظة على البيئة كالملاعب وكل ما يتعلق بالخدمات العامة.

- تعريف الطفل بأهمية الغذاء الجيد من أجل الصحة

- إكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالات التنافس مع أقرانه.

- ويمكن أن تضيف ما شأت من الأهداف التي تتناسب وعمر الطفل.

ب- أهداف خاصة بالمعلم :

- يتعلم دورا جيدا أساسه القيام بالحفز والإرشاد والتوجيه والأخذ والعطاء مع التلاميذ بدلا من الفرض والإملاء والتسلط

- يجعل ما يجري حوله علي الواقع موضوع بحث ودراسة ومصدرا للمعارف والمعلومات المتعلقة بالتربية
البنية والرياضة بدلا من مجرد الاعتماد علي ما ورد في كتب مترجمة أو غير مترجمة من الخارج .
- يتعلم كيف يتعامل فرديا مع الأطفال وينمي طرائق تدريسية فردية جديدة بدلا من التعليم الجماعي وذلك
بحكم ما يتاح له من فرص في هذا الاتجاه في التربية الحركية

وتعتبر التربية الحركية أهدافا وبرنامجا تمهيديا ملائما للتربية الرياضية باعتبار أن التربية الحركية تبدأ
مبكرا من الميلاد وحتى البلوغ تقريبا ، ولقد كأن الفضل في بزوغ شمس التربية الحركية يرجع إلى حركة
التجريب والبحث العلمي، ومراجعة المناهج في سبيل إصلاح المحتوى المنهجي التربوي في التربية
الرياضية ، وتلك النهضة الرائعة التي فاقت كل التوقعات في مجالات علم النفس الرياضي وعلم الحركة
والتعلم الحركي، وكل ذلك توج المفهوم التقدمي الجديد للتربية الحركية ليعبر عن اتجاه تخصصي حديث في
التربية الرياضية له أصوله وفلسفته ومبرراته من منطلق إطار مرجعي واضح ومحدد . وعلى الرغم من أن
التربية الرياضية تعتمد بشكل أساسي على أنماط الحركة الأساسية أكثر من اعتمادها علي المهارات الحركية
الخاصة وخاصة في المدرسة الابتدائية ، إلا أن مفكري التربية الحركية أوضحوا أن الحركات الأساسية
وأنماطها إنما تعتبر مطلبا قويا ورئيسيا وتمهيديا لأغلب المهارات الحركية بأنواعها، كما أن التربية الحركية
هي أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقا لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل .

سادساً- أغراض التربية الحركية :

- 1- خبرة التمتع بالحركة
- 2- تنمية الوعي الحركي وفهم الحركة
- 3- الخبرة الحركية في حد ذاتها
- 4- الاستكشاف الحركي وحل المشكلات
- 5- الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي في اتخاذ القرار
- 6- التعبير عن الذات حركيا وبناء مفهوم ذاتي وإيجابي للطفل
- 7- بناء صورة جسم إيجابية للطفل
- 8- الربط السلوكي بين الحركة والوجدان والمعرفة

سابعاً-الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية الحركية(علم النفس الحركي):

1- الأساس النفس حركي :

مثلاً أهتم التربويون بالمجال النفسي تم الاهتمام بالمجال الحركي المرتبط أساساً بمراحل النمو؛ حيث ظهر في هذه الفترة الزمنية اهتمام واضح بالتطور الحركي للإنسان منذ مرحلة ، ما قبل الولادة وحتى مرحلة البلوغ ، حيث تم تحليل هذه المراحل والوقوف على إمكانيات واستعدادات الأطفال وقدراتهم في كل مرحلة من هذه المراحل .

2- الأساس العلمي حركي:

يقصد بالأساس العلمي حركي تحليل حركات الإنسان علمياً للوقوف على حقائق هذه الحركة والعوامل المؤثرة فيها . وتعتبر عملية الوقوف على هذه الحقائق من الأسس الهامة التي يجب أن تعتمد عليها التربية الحركية

3- الأساس الاجتماعي الثقافي :

يمثل الطفل جزءاً من الأسرة وبالتالي فهو جزء من البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ، لذلك كأن لابد للتربية بصفة عامة والتربية الحركية بصفة خاصة أن تأخذ في الاعتبار الطفل الذي تتعامل معه فتكون على بيئة تامة من جميع المتغيرات التي تلعب دوراً في تكوين شخصيته .

4 - الأساس الفلسفي :

يتلخص الأساس الفلسفي للتربية الحركية في أنها تحتوي على مجموعة من الأنشطة المتخصصة الموجهة الهادفة ، والتي تندرج تحت مقولة الحركة (الحركة البدنية) في المجال الرياضي والتي ينظمها الفرد أو تنظم له وبالتعاون معه في مواقف تعليمية مختلفة داخل المدرسة أو خارجها.

ويمكن لمعلم التربية الحركية أن يضع بعض القواعد التي تساعد في اكتشاف حالات القصور لدى الأطفال:

1. بعض الأطفال يظهرون ضعفا في تعلم المهارات الحسية الحركية يكون سببها متعلقا بالإدراك (المعرفي) وتكوين المفاهيم

2. بعض الأطفال الذين يظهرون ضعفا في أدائهم التعليمي مثل القراءة والكتابة يكون سببها ناتج عن مشاكل في الإدراك الحسي

3. أن حرمان الطفل من الخبرات الحركية يعوقه عن نمو القدرات الإدراكية

4. أن برامج التدريب الحركي يحفز القدرات الإدراكية السمعية والبصرية والإحساسية عند الطفل

5. أن الأنشطة الحركية ينبغي أن تكون جزءا من البرامج التمهيدية في التربية الحركية

6. أن نجاح الطفل في المدرسة هو نتاج لمستوى إدراكه (السمعي والبصري والحسي..). كما أن عجز الإدراك من شأنه أن يؤدي إلى صعوبات في التعلم والفهم

المهارة الحسية -الحركية

- مفهوم المهارة
- معايير المهارات
- خصائص الأداء الحركي الماهر
- تحليل المهارات الحسية -الحركية
- أسس تعلم المهارات الحسية -الحركية
- العمليات العقلية العليا لممارسة أي نشاط حركي
- المبادئ الخاصة بتعلم المهارات الحسية -الحركية

المهارات الحركية " هي تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة أو الصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء"، وهي الأداء الدقيق المتقن، السهل، المختزل إلى أقصى حد، والذي يؤدي بطريقة شبه آلية وبحد أدنى من الجهد.

وحسب رأي "بور جردسيبون" تعرف بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة.

ومن تعريفات **المهارة الحسية الحركية** أيضاً "أنها سلسلة من الحركات العضلية المتناسقة التي تنجح في أداء مهمة معينة". وتلعب الحواس دورها في عملية تعلم المهارات الحركية، حيث تنتقل الإحساسات إلى الدماغ لتتحول إلى إدراك، أي تنظيم المعلومات التي يتم استقبالها من مختلف الحواس وتأويلها. ويتم التنسيق بين العضلات عن طريق الجهاز العصبي.

ويُعرف **الإحساس** بأنه " أبسط عملية نفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية، كذلك للحالات الداخلية للفرد، والتي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات مادية في أعضاء الحواس المطابقة". وتعد هذه الإحساسات راجعة لأنها توضح للدماغ مدى نجاح العضلات في تحقيق المهمة، أو النجاح في اكتساب المهارة. أي أن الإحساس الراجع كما ذكره "أنوخين" في مخطط المنعكس الدائري التكيفي هو نوع من الإشارات والمعلومات التي توضح للدماغ مدى النجاح بالعمل. وليس المقصود بالحركة تنمية مهارات حركية منفصل بعضها عن بعض، بل كما سبق القول أن التعاون والتنظيم الدقيق هو الذي يحكم عمل العضلات وأعضاء الجسم التي ترتبط وتتضافر لتأدية الحركة المطلوب أدائها بأقل مجهود ممكن وببسر وسهولة.

ثانياً: معايير المهارات

يرى العلماء أنه على الرغم من كثرة المهارات وتنوعها واختلافها، يمكن تنظيمها وتوحيدها في فئات وأصناف، حسب المعايير والحركات التالية:

أ_ درجة تعقيد المعلومات، أو القرارات المتخذة .

ب_ عدد الحركات الموجودة في المهارة وتكاملها.

ج_ عدد الأعمال العضلية المستخدمة سواء بالعضلات الكبيرة أو الدقيقة.

د_ الإشارات التي تتطلب القيام بحركات نوعية خاصة.

ثالثاً: خصائص الأداء الحركي الماهر

فيما يلي أهم خصائص الأداء الحركي الماهر التي تساعد المعلم على الحكم على مدى اكتساب المتعلم للمهارات الحركية:

1_ التآزر: ومعناه وجود وضوح في الإيقاع الحركي والتفاعل، والتناسق بين المثيرات والاستجابات. ويمكن القول عموماً أن التآزر هو استخدام لعضلات الجسم معاً أو في تتابع.

2_ السرعة: وهو أن تؤدي المهارة النفس حركية (الحس حركية) بسرعة. فالكاتب الماهر على الآلة الكاتبة يكتب عدداً كبيراً من الكلمات في الدقيقة إذا قورن بغيره.

3_ الدقة : مع السرعة في الأداء يجب أن تكون المهارة دقيقة أي أن دقة ما يكتبه الكاتب على الآلة الكاتبة دليل على مهارته.

4_ القدرة على الأداء تحت الضغوط: فالرياضي الكفاء والحرفي الماهر قادران على الأداء تحت ضغط الزمن أو التعب أو اللحظات الحرجة أو مع وجود ملاحظين لهما.

5_ التوقيت: يتطلب كثير من المهارات دقة في التوقيت.

6_ الاستراتيجية : ففي المباريات الرياضية مثلاً يتضمن الأداء الماهر جانباً معرفياً هاماً، فالفريق الماهر هو الذي يستطيع أن يستخلص أسلوب خصمه، ويستطيع أن يصدر النمط السلوكي المناسب المنافس، وأن يتفوق عليه.

رابعاً: تحليل المهارات الحسية الحركية :

عند القيام بتعلم المهارات الحسية الحركية لا بد من تحليل هذه المهارات، فبذلك يسهل تعلمها عندما تتحول إلى مهارات جزئية تبين المكونات الرئيسية فيها.

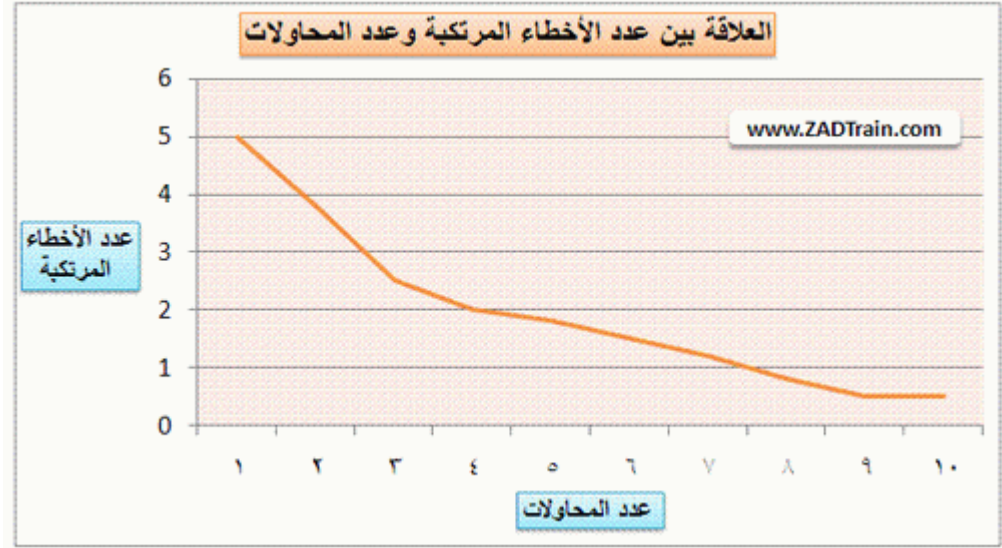
هذا وقد يؤثر التعب أو الملل في سير التقدم في بعض الأحيان، ويمكن الاستفادة من منحنيات التعلم التي تتناول دراسة التغيرات الكمية التي تطرأ على أداء الكائن الحي أثناء اكتسابه لمهارة معينة، حيث يعبر عن التحسن في الأداء نتيجة لعملية التعلم بوحدة من ثلاث طرائق هي:

1_ يظهر التحسن في الأداء بالنقص في الزمن الذي يستغرقه الفرد في القيام بعملية من العمليات مرة بعد أخرى (حسب منحنى الزمن).

2_ يظهر التحسن في الأداء بالنقص في عدد الأخطاء التي يرتكبها الفرد أثناء القيام بعملية من العمليات مرة بعد أخرى (حسب منحنى الخطأ).

3_ وقد يظهر التحسن في الأداء بزيادة ما يحصله الفرد في كل محاولة حسب منحنى التحصيل (المنحني الفردي).

ويبين الشكل التالي العلاقة بين عدد الأخطاء المرتكبة وعدد المحاولات.



خامساً: أسس تعلم المهارات الحسية الحركية :

عند تعلم المهارات وبخاصة الرياضية منها لا بد من مراعاة الأسس التالية:

- 1_ الأساس الفيزيولوجي.
- 2_ الأساس التربوي النفسي.
- 3_ الأساس العضلي التشريحي.
- 4_ الأساس الصحي.





- 1_ الإحساس بالحركة.
- 2_ الإحساس بالتوازن.
- 3_ الإحساسات اللمسية.
- 4_ الإدراك: وهو عملية معرفية تتجلى في التأثير في الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة، وبإعطاء تفسير لهذه المؤثرات، وتحديدتها، وإضفاء معنى عليها.
- 5_ التصور: وهو عملية من العمليات العقلية العليا وله دور كبير في تعلم المهارات الحركية. وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والظواهر التي سبق للفرد أن أدركها من قبل، والتي لا تؤثر عليه لحظة حدوث التصور. وعملية التصور هامة جداً. وهي على أنواع تتعلق بالحاسة أو العضو الحاس.

سابعاً: المبادئ الخاصة بتعلم المهارات الحسية الحركية:

- 1_ أن يعرف المتعلم طبيعة الأداء المهاراتي الحركي الجيد.
- 2_ ملاحظة نموذج للأداء الحركي الماهر.
- 3_ القيام بالممارسات الفعلية للمهارة: وفيما يلي بعض النتائج لبعض الدراسات التي أجريت على اكتساب المهارات الحركية لبيان أفضل الطرائق في الممارسة لاكتساب المهارات:
 - أ_ ينبغي أن تمارس المهارة ككل بدلاً من الطريقة الجزئية.
 - ب_ ينبغي أن تتوزع فترات الممارسة بدلاً من أن تتجمع.
 - ج_ ينبغي أن تكون الممارسة في الصورة المرغوب فيها فعلاً وواقعاً.
 - د_ إذا كانت السرعة والدقة مطلوبين في المهارة ينبغي التركيز على السرعة أولاً.

4_ التوجيه (الذاتي والخارجي) أثناء اكتساب المهارة : على المعلم أن يستفيد من المبادئ التالية في عملية التوجيه والإرشاد:

1. أن يستخدم التعزيز كأسلوب للتوجيه.
2. أن تكون التغذية الراجعة مباشرة ومتابعة في بداية اكتساب المهارة.
3. أن تكون التغذية الراجعة مرجأة عندما يقطع المتعلم شوطاً في اكتساب المهارة.
4. أن يستخدم التوجيه اللفظي إلى جانب التوجيه العملي .
5. استخدام النمذجة في تعلم المهارات لدى الإعاقات الذهنية الشديدة المتوسطة .

هذه الفصول والمقالات من الكتب التالية :

من كتاب الخدمات الإرشادية لذوي الاحتياجات الخاصة

تأليف د. هشام عبدالله د. حسين النجار د. خالد الرشيد د. شاهر الرواجفة د. صفاء غازي

ترجمة جاكلين ازاكوف اخصائيه التدريبات النفسي /حركي- العلاج النفسي الحركي

دورة تدريبية ف التأهيل النفسي – الحركي 2016 إيمان الخوري عيد – منظمة آمال .

دورة تدريبية في العلاج النفسي الحركي – منظمة آمال – حرب سيلبيست 2015.

العلاج الوظيفي / ويكيبيديا

العلاج الوظيفي للمعاقين عقلياً / مؤسسة تول شيامي

التأهيل الشامل لذوي الاحتياجات الخاصة – وائل محمد مسعود وآخرون 2005.

مرسلينا حسن شعبان (التربية الحركية ، العلاج النفسي حركي كأساس في التأهيل النفسي).

فاعلية العلاج النفسي الحركي وتحسين مهارات التواصل اللفظي لدى أطفال التوحد –

زينة عبد الله علي 2016 رسالة ماجستير جامعة دمشق .

التدخل النفسي الحركي

مفاهيم حول التدخل النفس حركي + مجال المخطط الجسدي

أهداف القسم الخاص بالتدخل النفسي الحركي:

تعريف المتدربين بـ:

- مفهوم التدخل النفس حركي.
- لمن يقدم التدخل النفس حركي.
- أوجه التدخل النفس حركي.
- أماكن تقديم خدمات التدخل النفس حركي.
- المجالات النفس حركية.
- مفهوم المخطط الجسدي ومكوناته.
- كيف يتكون المخطط الجسدي.
- مراحل تكون المخطط الجسدي.
- كيف يتم رصد الصعوبات على صعيد المخطط الجسدي.
- تمارين وأنشطة لتطوير المخطط الجسدي.

المحتوى:

مفهوم التدخل النفس حركي:



التدخل النفس حركي : مهنة طبية مرادفة لمجال الصحة، تهدف إلى تحقيق التكيف الأمثل للفرد في بيئته المحيطة. يقوم هذا التدخل على إيجاد التكامل والتناغم بين الوظائف الجسدية الحركية من جهة، مع الوظائف الذهنية من جهة أخرى. ويأخذ هذا التدخل بالحسبان الأبعاد الوجدانية والحالة النفسية للفرد. فهو ينطلق من أن:

- العقل والجسم وحدة متكاملة.
- عدم تجزئة الطفل أو الشخص.
- يعتبر الجسم صلة الوصل بين الانسان ومحيطه.
- يدرس السلوك الحركي وربطه بالحياة الذهنية والنفسية.

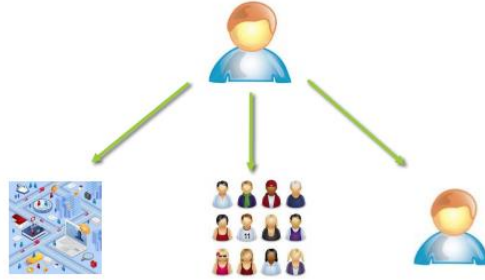


النشاط الحركي



النشاط الفكري

هذا التناغم له تأثير على : علاقة الفرد بنفسه/ علاقة الفرد مع الآخر/ علاقة الفرد مع المحيط.



- لمن يقدم التدخل النفس حركي.

■ أولاً:

فئة الأطفال العاديين في الروضات والمدارس: والذين يتلقون خدمات هذا العلاج من خلال جلسات جماعية ضمن إطار ما يسمى "التربية النفس حركية": والتي تهدف لتحفيز:

- تطوير الوظائف الحركية.
- تطوير الوظائف الذهنية.
- الكشف عن حالات صعوبات التعلم.



■ ثانياً:

فئة الأشخاص ذوي الإعاقة: (الإعاقة العقلية بما فيها متلازمة داون، الإعاقة الحركية التي تتضمن التأخر الحركي والشلل الدماغي ومبتوري الأطراف، الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية، اضطراب التوحد، التأخر النمائي).

■ ثالثاً:

فئة الأشخاص ذوي الاضطراب النفس حركية ومن أبرزها:

- فرط النشاط ونقص الانتباه.
- صعوبات الكتابة.
- اضطراب اكتساب التنسيق الحركي.
- اضطراب ما بعد الصدمة.
- اضطرابات الجانبيه.

- رابعاً: فئة الأشخاص كبار السن: وخاصة الذين يعانون من أمراض عصبية (الباركنسون، الزهايمر) حيث تتدهور القدرات الحركية والوظائف الذهنية وصعوبات التوجه في الزمان والمكان.
- خامساً: فئة الأشخاص ذوي الأذيات العصبية الدماغية: المغلقة (نزيف- جلطات- نقص أكسجة)، والمفتوحة(طلق ناري- رض خارجي): حيث يتوجه العلاج النفسي حركي للعمل على الصعوبات الناتجة عن الأذية في عدة مجالات (المجال الحركي، الوظائف الذهنية، التوجه الزماني والمكاني والتوتر العضلي، وتنظيم الجسد في المكان).

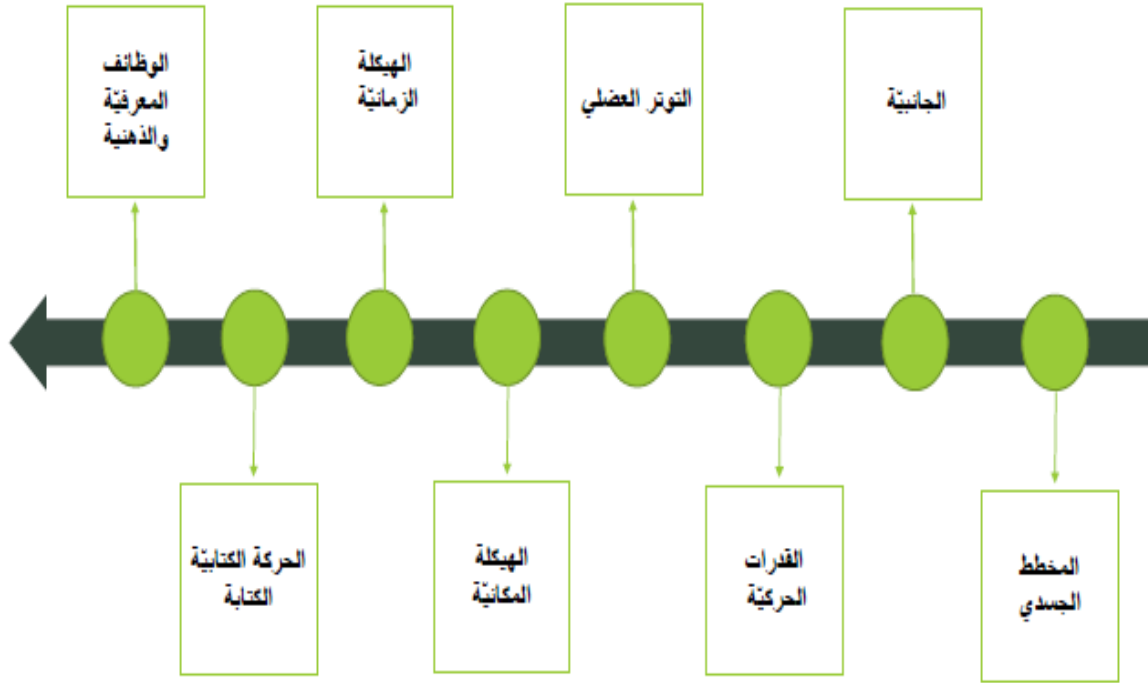


- أوجه التدخل النفس حركي.

- أماكن تقديم خدمات التدخل النفس حركي.



- المجالات النفس حركية.



مجال المخطط الجسدي:

يقصد بالمخطط الجسدي مدى إدراك الطفل لأجزاء جسده ومعرفته مكانها وكيفية استعمالها وتنظيم حركتها.

يبدأ تطور وتكوين مفهوم الوعي بالجسم لدى الطفل منذ الشهور الأولى من الحمل، ويستمر تكوينه بعد الولادة، إلى أن يتم

تمثيله ذهنياً، ثم تصبح صورة ثابتة محددة وغير قابلة للشك، وهي صورة دائمة عن جسده الخاص، وتعتبر البداية

الحقيقية لتكوين هذا التصور الجسدي لدى الطفل عن طريق الحواس والحركة.

يتكون المخطط الجسدي من خلال:

التجارب التي يعيشها الطفل في محيطه والتي تعرفه تدريجياً على أجزاء جسمه .

أنواعها:

تجارب بصرية (الاختبارات مع المرآة الصور ومشاهدة الآخر يتحرك وتقليده).

تجارب لمسية (الاستحمام، وضع الكريم المرطب الخ).

تجارب عضلية (الشّدّ الضغط العضلي والاسترخاء).

تجارب حركية (كافة التجارب الحركية التي يقوم بها الطفل).

ينتج اكتساب المخطط الجسدي من خلال:

إدراك الطفل أجزاء جسده

معرفته لتموضع كل عضو من أعضاء الجسم

معرفة الطفل كيفية استخدامه لأعضاء جسده وتنظيمه لها حركتها.

يشكل المخطط الجسدي الركيزة الأولى لنمو مهارات عدّة :

قدرات الطفل على تنظيم حركته واكتساب الاستقلالية الذاتية (ارتداء الثياب الأكل إلخ) .

قدرات الطفل على رسم الأشخاص .

معرفة الطفل المفاهيم المكانية (أمام، خلف، إلى اليمين...)، وقدرته على الإتجاه وفقاً لها.

مراحل تكون المخطط الجسدي:

مرحلة الخضوع الجسدي من الميلاد – ٣ أشهر

يخضع الطفل إلى الرعاية التي يتلقاها من المحيط (حمل- إرضاع- اهتمام- تغيير وضعية النوم).

ليس لديه القدرة على التحكم بجسمه (قدرات حركية لا إرادية).

يعيش حسب الدائرة التالية:



-مرحلة الجسد المعاش من ٣ أشهر حتى ٣ سنوات

نمو من الناحية الحسية الحركية.

خلال السنة الأولى يكتشف الطفل جسده في وضعية النوم أو الجلوس:

يكتشف فمه.

يكتشف المحيط البصري.

يكتشف يديه.

عند المشي: يبدأ باكتشاف جسمه في المحيط.

يبدأ باستخدام الأغراض وتبدأ مهاراته الحركية الدقيقة بالنمو.

يبدأ بالوعي التدريجي على أجزاء جسده.

-مرحلة الجسد المدرك من ٢ سنوات حتى ٧ سنوات.

تتطور القدرات الحركية.

تتبلور الجانبية

كل جزء من الجسد لها صورة على صعيد الدماغ.

- مرحلة الجسد المعروف: من (٢ سنوات – ٧ سنوات)

ينتقل الطفل من معرفة عامة بالجسم (الجسد ككل) إلى معرفة أكثر دقة (مختلف أجزاء الجسم والمفاصل)

المرحلة الأولى: إدراك تكامل الأجزاء الجسدية وحدودها. بعد أن يكون الطفل قد تلقى أحاسيس عدّة من أنحاء جسده كافة

يستطيع يدرك انتماءها إلى جسد واحد هو جسده.

المرحلة الثانية: إدراك الأجزاء الأساسية (الرأس، العينان، الأنف، الفم، الأذنان، اليد، القدم، البطن). يستطيع الطفل ان

يسمها يستعملها بطريقة ملائمة ليستطيع بعدها أن يرسمها في عمر أربع سنوات تقريباً.

المرحلة الثالثة: إدراك المفاصل والتفاصيل الجسدية (الحاجبان الرموش...) وجزئي الجسم الأيمن والأيسر .

وبفضل نمو الجهاز العصبي، يكتسب الطفل قدرات فصل حركية بين أجزاء جسده، مما يسمح له بالتعرف إلى مفاصله

(الكتف، المعصم، الكاحل...) والأجزاء الجسدية المتصلة بها (الزند، الفخذ...).

في هذه المرحلة يتمكن الطفل أيضاً من فصل حركات جزء كل من جسده الأيسر والأيمن وذلك بفضل نمو سيطرته الجانبية

- مرحلة التصور الجسدي أو الجسد المصور

رسم الشكل الجسدي، ويتطور حسب العمر عبر مراحل.

- مرحلة الجسد المعبر:

يستعمل الشخص جسده للتواصل مع الآخرين والتعبير.

صعوبات على صعيد المخطط الجسدي:

عندما يعاني الطفل صعوبات على صعيد المخطط الجسدي يمكن أن يلاحظ عنده :

١- صعوبات في معرفة أجزاء الجسد من خلال تسميتها أو الدلالة عليها .

٢- صعوبات في تقليد حركات إيمائية .

٣- الاصطدام بالأغراض وبالأشخاص.

٤- صعوبة في أن يأقلم جسده مع المكان.

٥- صعوبات في تكوين صورة جسدية منتظمة أي صعوبة في رسم الجسد.

هذا الجدول يتيح إجراء كشف أولي عن الصعوبات في اكتساب المفاهيم المتعلقة بالمخطط الجسدي:

الإدراك اللمسي		
العمر	المهارة	أداء الطفل
من عمر ٢ سنة على الأقل	يشير الطفل إلى الجزء الذي تم لمسه من قبل الشخص الآخر. (دون أن يرى): " الأنف، اليد، الرأس، الظهر"	
معرفة وتسمية أجزاء الجسم		
العمر	المهارة	أداء الطفل
في عمر ١ سنة	يعرف جزء واحد من أعضاء جسمه على الأقل	
بين ٢-٣ سنوات	يشير ويسمي الطفل: اليد، الرجل، الأنف، العين، الشعر، الفم، الأذن، الظهر، البطن، الذراع، الرأس.	
في عمر ٤ سنوات	يشير ويسمي الطفل: الأسنان، الخد، الجبين، الركبة، الكوع، الرقبة، الإبهام، الأظافر، الشفاه، كعب الرجل، الذقن.	
في عمر ٥ سنوات	يشير ويسمي الطفل: الرمش، الحاجب، الرسغ.	

	يشير ويسمي الطفل: الكاحل.	في عمر ٦ سنوات
تنظيم الجسم في المكان		
أداء الطفل	المهارة	العمر
	يستطيع تنظيم جسمه ليمر من مكان ضيق	من ٢-٤ سنوات
	يستطيع تنظيم جسمه ليمر من فوق /تحت طاولة.	<u>تتطور مع تطور مهارات</u> <u>الطفل الحركية</u>
	يقلد وضعيات جسدية مثل "رفع اليدين للأعلى، مد اليدين للأمام".	من ٣-٤ سنوات
	يقلد وضعيات جسدية مثل "رفع يد للأعلى ومد اليد الأخرى للأمام، رفع يد للأعلى ومد اليد الأخرى جانباً".	من ٤-٦ سنوات
	يقلد وضعيات جسدية مثل "رفع يد للأعلى ومد اليد الأخرى للأمام، رفع يد للأعلى ومد اليد الأخرى جانباً" ولكن مع الطلب من الطفل أن يقوم بالحركة في الجهة المعاكسة من جسمه.	من ٧-١٠ سنوات
رسم الشكل البشري		
أداء الطفل	المهارة	العمر
	يرسم الطفل شخص مكون من رأس تخرج منه الأطراف.	في عمر ٣ سنوات
	يرسم الطفل شخص مكون من رأس وساقين تخرج منهما الذراعين دون جسم	في عمر ٤ سنوات
	يرسم الطفل شخص مكون من: رأس، عينان، أنف، فم، جذع، ذراعان وساقان ولو مجرد خطوط	بين ٤ سنوات ونصف و ٥ سنوات
	يرسم الطفل شخص مكون من: رأس، عينان، أنف، فم، شعر، جذع، ذراعان من بعددين وساقان من بعددين ، قطع من الملابس.	بين ٦ سنوات و ٧ سنوات
	يضيف على ماسبق قدمان، عنق، حاجبان	بين ٨-٩ سنوات
	يضيف على ماسبق الأصابع، الذراعين عند الكتفين	بين ١٠-١١ سنة

تمارين تساعد على التطور الطبيعي للمخطط الجسدي لدى الطفل:

إن تعريض الطفل لتجارب حسية وحركية متنوعة يساعده على تطوير إدراكه ووعيه ومعرفته بجسده فيمالي بعض الإرشادات، وأمثلة عن أنشطة تساعد الأم/ معلمة الحضانة/ الروضة على ذلك:

- اطلب من الأم القيام بتطبيق مسجات لطيفة مع طفلها الرضيع من خلال استخدام مواد مثل الكريم والزيوت والقيام بتسميه كل جزء أثناء تدليكه.
- فترة الاستحمام فترة مهمة جداً لتطوير وعي وإدراك الطفل بجسمه، وهنا علينا الطلب من الأم ذكر اسم الجزء من الجسم الذي تقوم بتنظيفه، مع تشجيع الطفل على النظر إلى ذلك الجزء، وعليها فعل ذلك أثناء تجفيف الطفل أيضاً.
- بعد عمر ٩ أشهر يمكن حمل الطفل أمام المرأة ليرى نفسه، تحريك أو لمس أجزاء جسمه مع ذكر اسم الجزء.
- الدغدغة: يمكن استخدام الريش أو أي وسيلة ناعمة الملمس والقيام بلمس لطيف لأجزاء مختلفة من جسم الطفل ، مع القيام بتسمية الأجزاء أثناء لمسها – مثل هذه يدك ، أنفك ، وما إلى ذلك. ويمكن تكرار هذا النشاط عن طريق الضغط بلطف على كل جزء من أجزاء الجسم .
- توفير بيئة آمنة خالية من العوائق ليتنقل الطفل بأمان وذلك حسب قدراته الحركية سواء كان في مرحلة الزحف أو الحبو أو المشي أو القفز.
- المشي حافي القدمين على الأسطح المختلفة مثل الحصى الناعم ، والرمل وأوراق الشجر، والألوان إلخ.
- لعبة التصفيق باليدين (ClapHands) تساعد الطفل على تنمية وعي الجسم على صعيد اليدين.
- الغميضة: تعزز الغميضة من إحساس الطفل المتزايد بوعي الجسم ، أو معرفة أنه منفصل عنك. لذا اختبئ بعيداً عن الأنظار ثم أظهر مرة أخرى.
- استخدم الأغاني ذات الإيقاع لتعليم الطفل أجزاء الجسم، ولإعطائه معلومات عن جسده مثل (أرى بعيني)
- غني للطفل "إنها تمطر ، إنها تصب" وفي نهاية الأغنية ، اسقط حفنة من الكريات الملونة الناعمة على بطنه وصدره. إذا بدا أنه مهتم – وقام بتوسيع عيونه والابتسام ، هز ذراعيه ورجليه فهذه اللعبة تعزز وعي الطفل بنفسه كفرد منفصل عنك.
- أنشطة الحس العميق(أنشطة العمل الثقيل):يعطي هذا النوع من المدخلات عضلات ومفاصل الطفل معلومات حول كيفية تحريك ذراعيه ورجليه وجذعه. فيما يلي بعض الأمثلة: المشي على اليدين عند مسك شخص آخر رجلي الطفل ، القفز ، الضغط باليدين والرجلين على الأرض أو على أشياء، سحب ودفع لعبة في عربة ، حمل أشياء ثقيلة بالنسبة للطفل، لعبة شد الحبل إلخ.
- أطلب من الطفل تقليد وضعيات جسدية مختلفة من خلال اللعب: نبدأ بحركات متماثلة على مستوى اليدين مثل رفع اليدين للأعلى أو مدها للأمام، ثم حركات غير متماثلة على صعيد اليدين مثل رفع يد للأعلى ومد يد للأمام، وحركات متماثلة على صعيد الرجلين ومن ثم حركات غير متماثلة على صعيد الرجلين .
- لعبة اتبع القائد: يتحرك القائد بطرق معينة (المشي ، القفز ، الركض ، وضع اليدين على الرأس، مد اليدين وما إلى ذلك) في جميع أنحاء المكان ، بينما يقلد الأطفال الحركات.

- وفر أنشطة تتطلب من الطفل اجتياز العقبات مثل المرور تحت أشياء وفوقها وعبرها وحولها فهذا يساعد الطفل على تنمية وعيه بجسمه في الفراغ.
- استخدام الدمى أثناء اللعب واطلب من الطفل مثلاً القيام بتنظيفها (استحمام بالماء) واللباسها أجزاء سهلة من ثيابها.
- أنشطة الصلصال : الضغط باليدين وبالرجلين على الصلصال.
- اطلب من الطفل أن يقف أمام المرأة والقيام بالحركات التي تطلب منه مثل امسك أنفك، ألمس رأسك، ارفع رجلك.
- شجع الطفل على ركوب دراجة رباعية العجلات.
- تعتبر أنشطة السباحة والنزول في حوض الكرات من الأنشطة المفيدة لزيادة إحساس الطفل بجسده، لذا من الممكن توفير حوض سباحة صغير وآمن وتشجيع الطفل على النزول به، وحوض كرات ملون وجذاب للطفل.
- استخدم كرة وقم بلمس الطفل على أجزاء محددة من جسمه، وعليه بعدها أن يقوم بأخذ الكرة منك ولمس ذات الجزء عليك أو على لعبة وهذا مناسب من عمر ٢ سنة.
- تركيب أجزاء الوجه ضمن لوحة خشبية حيث يطلب من الطفل وضع أجزاء الوجه في مكانها ضمن اللوحة الخشبية ويعتبر هذا مناسب من عمر ٢.٥ سنة إلى ٣ سنوات.
- تركيب أجزاء الجسم ضمن لوحة خشبية حيث يطلب من الطفل وضع أجزاء الجسم الناقصة في مكانها ضمن اللوحة الخشبية ويعتبر هذا مناسب من عمر ٢.٥ سنة إلى ٣ سنوات.
- قم بتشكيل شكل وجه باستخدام أشكال بلاستيكية تمثل أجزاء الوجه واخفي جزء من الوجه واطلب من الطفل أن يشير أو يذكر اسم الجزء الناقص ، ومن ثم وضعه في مكانه. وكذلك الأمر بالنسبة للجسم بأكمله.
- استخدم كتيبات تحتوي رسوم أطفال (بنت، صبي) واطلب من الطفل النظر إليها وتسميه الجزء المشار إليه ، والإشارة إلى الجزء المماثل على نفسه أو على لعبة أو عليك.
- وفر أوراق بيضاء وأقلام وشجع الطفل على رسم شكل طفل، حيث يبدأ الطفل عادة في عمر ٣ سنوات برسم رأس يحتوي (فم وعيون) وأطراف على شكل خطوط.
- الصق صور للأطفال على الخزن الخاصة بهم.
- أنشطة الطهي - المساعدة في تقليب خليط الكيك ، ولف عجينة البسكويت باستخدام قطاعة البسكويت
- المساعدة في الأعمال المنزلية ، على سبيل المثال. حمل أغراض التسوق ، الكنس بالمكنسة الكهربائية ، مسح الطاولة ، مسح الأرضية.
- الحفر في الرمل أو الحصى أو التربة.
- القفز على الترامبولين .
- لعبة الظل: اطلب من طفلك أن يكون ظلك ويقلد كل أفعالك أثناء المشي وأداء حركات بسيطة (مثل السير في المكان ، القفز ، جلب المرفقين إلى الركبة ، ورفع الذراعين فوق الرأس ، وما إلى ذلك).
- اطلب من الطفل تحريك أجزاء معينة من الجسم بناءً على الأسئلة. لا يجب على الطفل الإجابة على الأسئلة. يجب عليهم تحريك جزء الجسم الذي هو إجابة السؤال. مثال:

سؤال: أي جزء من الجسم يلوح مرحبًا؟

الجواب: الطفل يلوح بيده في الهواء.

ما هو جزء الجسم الذي يجعل الوجوه مضحكة؟

ج: الطفل يحرك فمه أو لسانه

س: أي جزء من الجسم يرتدي الجوارب؟

ج: الطفل يحرك قدميه.

س: ما هو جزء الجسم الذي يستخدم الطباشير الملون؟

ج: الطفل يهز أصابعه.

س: ما هو جزء الجسم الذي يشم رائحة الورود؟

ج: الطفل يحرك أنفه.

- لعبة يقول سيمون: يقول سيمون

■ ضع الكرة فوق رأسك.

■ اضغط على الكرة بين ركبتيك.

■ ضع الكرة خلف ظهرك.

■ اجلس على الكرة.

■ دحرج بطنك على الكرة.

■ ضع الكرة بين ظهرك والحيائط.

■ المس قدمك على الكرة.

■ ضع كلتا يديك على جانب الكرة.

■ ضع قدمك تحت الكرة.

■ ألع

فيما يلي بعض الأمثلة عن التمارين والأنشطة التي ستقدم خلال التدريب:

ملاحظة: يمكن زيادة مستوى صعوبة التمارين أو تبسيطها حسب مستوى الطفل، وحسب نوع الإعاقة أو الاضطراب الموجود لدى الطفل.

المجال الأول:

 الهدف العام: تطوير الإدراك اللمسي للجسم عبر خبرات حسية:

■ النشاط الأول:

الهدف الخاص: تطوير الإدراك اللمسي والوعي بالجسد.

سير النشاط: في وضعية الجلوس أو الاستلقاء يقوم المدرب بتمرير كرة صغيرة على حدود الجسم للطفل ، مع القيام ببعض الضغط ، مع الضغط أيضاً على منطقة الظهر والبطن.

■ النشاط الثاني :

الهدف الخاص : تطوير الإدراك والوعي بالجسد.

سير النشاط: باستخدام الكريم ، يقوم المدرب بإجراء مساج للطفل على المناطق المقبولة اجتماعياً من جسده كاليدنين والرجلين .

■ النشاط الثالث:

الهدف الخاص: أن يدرك أجزاء جسمه (يدين، رجلين....).

سير النشاط: تمرير محفزات حسية (ملمس ناعم/ خشن/ساخن/بارد) على اليدين والرجلين، أو المشي على محفزات لمسية.

■ النشاط الرابع:

الهدف الخاص: أن يدرك ظهره.

سير النشاط: أن يدفش الطفل كرة وهو مستلقي على الأرض. أو من خلال نقل شي ثقيل (يتناسب مع وزنه) على ظهره وهو في وضعية الحبو.

■ الهدف الخامس: أن يدرك الطفل حدود جسده وكيته.

سير النشاط: يقوم المدرب بتمرير كرة على حدود الجسم من جهة اليمين مثلاً أي من (منتصف الرأس، نزولاً إلى الكتف ثم الذراع ، ومنه إلى الخصر ، ثم الجهة الخارجية من الرجل) ثم الطلب من الطفل تمرير الكرة على الجهة الأخرى من جسمه.

المجال الثاني:

 الهدف العام: معرفة أجزاء الجسد وتسميتها:

■ النشاط الأول:

الهدف الخاص: الإشارة إلى الجزء المسمى .

سير النشاط: على وقع الموسيقى، يركض الطفل في القاعة. عندما تتوقف الموسيقى يضع الطفل يده أو طابة على الجزء من الجسد المسمى من قبل المدرب، والذي يشير إليه على جسده أيضاً (المقصود المدرب).

■ النشاط الثاني:

الهدف الخاص: معرفة أجزاء الجسد والسيطرة عليها.

سير النشاط: يعطي المدرب كيس من الرمل للطفل، يحدد الجزء الذي يجب أن يوضع عليه الكيس ويتحرك الطفل بشرط أن يمنع الكيس من الوقوع.

■ النشاط الثالث:

الهدف الخاص: معرفة أجزاء الجسد والسيطرة عليها.

سير النشاط: ينفخ المدرب بالون خفيف الوزن، ويعطيه للطفل من ثم يطلب إليه قذف البالون في الجو مستعملاً جزء الجسد الذي يسميه المدرب.

ملاحظة: يفضل العمل على إدراك الجسم وتسميته أجزائه في نفس الوقت أي أثناء القيام بالأنشطة الحسية نقوم بتسمية الجزء من الجسم الذي نلمسه كأن أقول للطفل أنني ألمس يدك /أنت الآن تحس بيدك.

المجال الثالث:

 الهدف العام: تنظيم حركات الجسد.

■ النشاط الأول:

الهدف الخاص: توجيه وتنظيم الجسم في المكان

سير النشاط: يتم تشكيل مسار حركي مكون من حاجز، حلقة، ستيبات وكراسي وغيرها من الأغراض، ويطلب من الطفل أن يمر من تحت الحاجز أو فوق الحاجز دون أن يلمسه، وداخل الحلقة دون أن يوقعها وبين الكراسي دون أن يلمسها.

■ النشاط الثاني:

الهدف الخاص: تقليد حركة جسدية بسيطة

سير النشاط: يقوم المدرب بحركة بسيطة أمام الطفل/ ومن ثم عليه أن يقلدها مثلاً: ثني الركبتين، وضع اليدين على الخصر.

إقتراحات:

- من الممكن أن يرسم المدرب صور أشخاص يقومون بحركات جسدية مختلفة. ويطلب إلى الطفل أن يقلده.
- كما يمكنه أن يطلب إليه الحفاظ على الوضعية لمدة ثوان.

■ النشاط الثالث:

الهدف الخاص: تقليد الحيوانات.

سير النشاط: لعبة تقليد الحيوانات من حيث الصوت والمشي، يمكن للمدرب أن يأتي بمجموعة صور ويضعها داخل علبة، بعدها يسحب الطفل صورة ويرفعها إلى فوق وعندئذ يبدأ بتقليد الحيوان الظاهر في الصورة..

■ النشاط الرابع:

الهدف الخاص: تقليد حركة جسدية وتنمية التصور الجسدي.

سير النشاط: يقصّ المدرب مجموعة صور من مجالات مختلفة حيث تعكس الصور وضعيات محددة. تبعثر هذه الصور على الأرض ويتجول الطفل في الغرفة وينظر إليها، عندما يصفق المدرب يقف الطفل أمام صورة ويقلدها..

اقتراحات

- يمكن الطلب إلى الطفل/وصف الوضعية التي اتخذها.
- يمكن الطلب إلى الطفل/رسم وضعية الوضعية الذي اتخذها.

المجال الرابع:

الهدف العام: تطوير القدرة على التصور الجسدي:

ملاحظة: أن التصور الجسدي يتطور من خلال كل الأنشطة اللمسية والحركية السابقة ، سنقوم ببعض التمارين التي تعزز التصور الجسدي:

النشاط الأول:

هدف النشاط: تشكيل شكل الجسد على مستوى الأغراض

سير النشاط: نزود الطفل بمعجون أو بأدوات كالعيدان والحلقات والأزرار ونطلب منه أن يشكل جسم طفل.

(ملاحظة: لا نستخدم التلقين الجسدي أو التوجيه اللفظي)، نترك الطفل يقوم بتشكيل الجسم بكل حرية ولا نعطي أي انطباع بأنه عمله خاطئ أو غير مكتمل فقط نشجع الطفل، ونقوم بتصوير شكل الجسم بالموبايل والاحتفاظ به مدونين التاريخ، أو بتسجيل الأجزاء التي شكلها الطفل على ورقة كتابياً والاحتفاظ بها في ملف الطفل مع تدوين التاريخ طبعاً لنقوم بمراقبة تطور التصور الجسدي لدى الطفل .

لماذا نفعل ذلك؟؟

لان الجسم الذي يشكله الطفل بالمعجون أو بالأدوات هو انعكاس لصورة الجسم الذهنية لديه ، وهذه الصورة الذهنية تتطور مع الوقت ونلاحظ ذلك من خلال قيام الطفل بإضافة تفاصيل إلى الشكل لاحقاً، وقياصك أنت كمدرّب بمساعدته جسدياً أو تذكيره بالأجزاء الناقصة هو غير مجدي لمساعدته على تطوير صورة عن جسمه على صعيد ذهني.

ما الحل : نحدد الأجزاء الناقصة من الرسم ، ومن ثم نقوم في جلسات أخرى بتمارين حسية وحركية وعضلية تعزز إدراكه لها. فمثلاً إذا رسم الطفل (رأس ، يدين ورجلين) ولم يقوم برسم منطقة الجذع قم بالتفكير بأنشطة تعزز إدراكه لمنطقة الظهر والبطن.

ملاحظة: علينا دائماً العودة إلى قائمة تطور التصور الجسدي، لكي لا نتوقع من الطفل أن يرسم أجزاء غير مطلوبة من عمره . النشاط الثاني:

هدف النشاط: رسم شكل الجسم بالألوان.

ملاحظة: علينا أخذ الملاحظات التي وردت في التمرين السابق بعين الاعتبار هنا أيضاً.

ملاحظة: يمكن للمدرّب أن يدمج بين عدة أهداف للمخطط الجسدي في ذات الجلسة .

كيف ؟

مثلاً بعد أن ينتهي النشاط التالي والذي ذكرناه سابقاً:

سير النشاط: يتم تشكيل مسار حركي مكون من حاجز، حلقة ، ستيبات وكراسي وغيرها من الأغراض، ويطلب من الطفل أن يمر من تحت الحاجز أو فوق الحاجز دون أن يلمسه، وداخل الحلقة دون أن يوقعها وبين الكراسي دون أن يلمسها.

ينتقل مع الطفل إلى الطاولة ويقوم بنشاط التصور الجسدي التالي:

سير النشاط: نزود الطفل بمعجون أو بأدوات كالعيدان والحلقات والأزرار ونطلب منه أن يشكل جسم طفل.

فالفصل بين الأهداف نظري ولكن أثناء التطبيق العملي يمكننا أن ندمج بين الأهداف.

القدرات الحركية (الكبرى)

أهداف المادة العلمية:

تعريف المتدربين بـ:

- الركائز الأساسية لنمو الحركة.
- أنواع الحركة.
- خصائص الأداء الحركي.
- كيف يتم رصد الصعوبات على صعيد القدرات الحركية الكبرى من (الميلاد حتى عمر ٨ سنوات).
- تمارين وأنشطة لتطوير القدرات الحركية الكبرى.

مدة الجلسة:

(٢.٥) ساعة.

الأساليب التدريبية:

(عرض بوربوينت، عصف ذهني، فيديوهات، صور، مناقشة، عمل فردي)

المحتوى:

القدرات الحركية:

تسمح الحركة للإنسان بالتنقل في محيطه بالتأقلم مع متطلباته.

النمو الحركي أساسي للاستقلالية الذاتية.

تكون الحركات في البدء إرادية وتطور حتى تصبح أكثر تنظيماً دقة مع الوقت.

يبدأ نمو الحركات الكبيرة والصغيرة منذ الولادة وحتى عمر الإثني عشرة سنة حيث يصبح الإنسان قادراً على تنفيذ جميع الحركات وتبقى قدرة التحمل لديه ضعيفة فتتنامو مع نمو وزنه العضلي.

بين عمر السنتين والثمان سنوات تتبلور أهم القدرات التي تعتبر ركيزة الحركة الجسدية عند الإنسان.

ان النمو الحركي يسمح للطفل بتطوير إدراكه:

- للمكان: يدرك الطفل جميع المفاهيم المكانية بفضل التحركات التي يقوم بها.

- للزمان: عندما يكتشف الطفل مفهوم السرعة في الحركة يبدأ اكتساب مفهوم الزمن وهكذا ترسم معالم الخريطة الجسدية لديه.

الركائز الأساسية لنمو الحركة:

- النمو العصبي السليم وغياب أي مشاكل عصبية في الدماغ أو في عصاب.

- البنية الجسدية المكتملة من حيث العضلات والعظم.

- جهوزية التوتر العضلي وغياب التوتر العضلي الزائد .

- توفر التمارين الجسدية التي تساعد الطفل على اكتساب الحركات العامة والدقيقة.

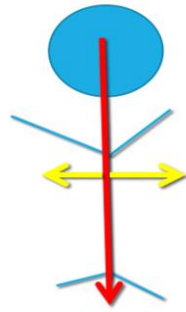
- تكرار هذه التمارين يثبت اكتسابها ويسمح بالانتقال إلى مرحلة متقدمة.

- التشجيع العاطفي المتوفر الذي يسمح للطفل باستكشاف المحيط دون الشعور بالخوف.

هناك مبدآن يحكمان تطور المهارات الحركية الكبرى:

• من الرأس إلى أخمص القدمين.

• من الجذع إلى الأطراف.



أنواع الحركة:

تقسم الحركة الجسدية إلى قسمين :

- الحركات الكبرى: ونقصد بها الحركات التي تتطلب جهد العضلات الكبيرة التي تساعد على الركض والمشي والتوازن والذي

يقسم إلى التوازن الثابت (ثنائي القدم، أحادي القدم) والتوازن الديناميكي (أثناء التحرك).

- الحركات الدقيقة: ونقصها بها الحركات التي تتطلب جهد العضلات الصغيرة والتي تساعد على الكتابة والرسم وإستعمال المقص وغيرها من الأمور.

تتطلب الحركة أيضاً:

التآزر الحركي: أي التنسيق بين العضلات الكبرى/ بين العضلات الكبرى والصغرى / بين حركة اليد والعين / حركة الرجل والعين بهدف إتمام أداء حركي كإرتداء الملابس/ الكتابة/ أداء أنشطة رياضية.

العوامل التي تساعد على تنفيذ الحركات الدقيقة هي:

- حركة الذراع والتناسق بين مختلف مفاصل الذراع .
- جهوزية التوتر العضلي وغياب التوتر الشديد .
- التآزر بين اليد والعين .
- تحديد الجانبية المسيطرة.

خصائص الأداء الحركي:

١- التآزر.

٢- السرعة والتوقيت.

٣- الدقة .

٤- الاستراتيجية.

هذا الجدول يتيح إجراء كشف أولي عن الصعوبات في اكتساب المهارات الحركية الكبرى والتنسيق البصري الحركي على صعيد المهارات الكبرى:

ملاحظة: يرجى كتابة ملاحظات في حال وجود نقص/ زيادة في التوتر العضلي ضمن خانة أداء الطفل:

العمر	المهارات الحركية الكبرى	أداء الطفل
الميلاد- ١ سنة	يرفع رأسه وكتفيه عندما يكون مستلقي على الأرض	
	يبقى رأسه جالس عندما سحبه من ذراعيه	
	يبرم من الجانب إلى الظهر	
	عندما يُوضع بطريقة الجلوس يبقى رأسه ثابت وجالس.	

	وهو مستلقي على الظهر يتحرك حتى يتخلص من القماش الموضوع على رأسه.	
	يجلس بمساندة	
	وهو مستلقي على ظهره، يأخذ قدميه بيديه.	
	يرفع نفسه ليجلس عندما نسحب ساعده.	
	يجلس لمدة ١٠ ثواني من دون مساندة.	
	يستدير من ظهره إلى بطنه.	
	يجلس من دون مساعدة ويتخلص من قطعة القماش التي وضعت على رأسه.	
	يقوم بحركات واضحة للتنقل.	
	يقف مع مساندة	
	يتحرك للمشي أثناء إسناده من تحت الإبطين.	
	ينتقل لوحده من الاستلقاء إلى الجلوس	
	أثناء وضعية الوقوف مع مساندة يرفع قدم وينزلها.	
	ينتقل من الجلوس إلى الوقوف مع مساندة.	
	ينتقل من الوقوف على الجلوس دون أن يسقط.	
	يمشي مع مساعدة عندما تُمسك يده.	
	يبقى واقفاً لبعض ثواني من دون مساندة (٣ ثواني).	
بين ١-٢ سنة	أول خطوة بمفرده (على الأقل خطوتين).	
	يقف بمفرده دون أي شكل من الدعم غير الأرضية.	
	يمشي مستقلاً.	
	يتقرفص.	
	يتسلق (رباعي الأرجل) على المنصة.	
	يقف بمفرده على المنحدر.	
	يجلس على كرسي.	
	يركل البالون بقدمه.	
	يصعد الدرج مع المساعدة من دون التغير القدم	
	يؤدي خطوتين إلى الوراء	
	يقف على قدم واحدة، مع الدعم باستخدام يد واحدة ضد الجدار (٥ ثوان على الأقل)	
	ينزل الدرج بمساعدة دون تغيير القدم	
	يرقص.	

	يجري بسهولة.	
	يقف بمفرده (٥ ثوان على الأقل) على عارضة التوازن.	
بين ٣-٤ سنوات	يتخطى العقبات دون أن يقع.	
	يركب دراجة ثلاثية العجلات	
	ينزل الدرج بمساعدة مع تغيير القدمين.	
	يقفز على قدم واحدة على الأقل مرتين.	
	يمشي على خط (أربع خطوات متتالية).	
	يصعد الدرج بمفرده مع تغيير القدمين.	
	يقف على قدم واحدة (ثانيتين على الأقل)	
	يقفز من على ارتفاع (٢٠ سم) دون السقوط.	
	يضرب بقدمه كرة كبيرة مدحرجة إليه .	
	يرمي كرة عالياً.	
	يلتقط كرة من مسافة ٢٠ سم.	
بين ٤-٥ سنوات	يقف على قدم واحدة لمدة (٤-٨) ثواني.	
	يمشي إلى الوراء على كعب القدمين.	
	يقفز إلى الأمام ١٠ مرات من دون السقوط.	
	ينزل ويصعد الدرج بتبادل القدمين.	
	يضرب كرة كبيرة على الأرض ويلتقطها.	
	يلتقط كرة من مسافة ١ م على الأقل.	
بين ٥-٦ سنوات	يركض على أصابع الأقدام.	
	يمشي على عارضة التوازن.	
	يقف على رجل لمدة عشر ثواني.	
	يثب بتبادل القدمين ليقفز عن الحبل	
بين ٧-٨ سنوات	يضرب كرة المضرب بالأرض ويلتقطها عندما ترتد.	
	يرمي كرة صغيرة في سلة على بعد ٢ م.	
	يقف على قدم واحدة لمدة ٢٠ ثا.	
	يقفز بشكل متتالي ضم مربعات.	

أمثلة عن أنشطة لتطوير القدرات الحركية الكبرى والصغرى.

المجال: التوازن (الثابت، الديناميكي) والتنسيق البصري الحركي.

الهدف العام: تطوير التوازن (الثابت والديناميكي) والتنسيق بين اليد والعين:

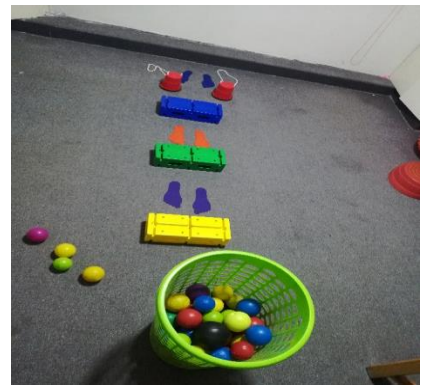
■ النشاط الأول:

الأهداف الخاصة:

- أن يمشي الطفل على (قاعدة مرتفعة) مجتازاً حواجز.
- أن يرمي الطفل وسيط صغير الحجم نحو هدف على مسافة ١ متر.

سير النشاط:

يقف الطفل على قاعدة التوازن، ثم يطلب منه المشي باستخدام هذه القاعدة مجتازاً ٣ حواجز دون أن يقع وتلمس قدماه الأرض وصولاً لنهاية المسار الحركي ، ثم يطلب منه النزول عنها والتقاط كرة ورميها نحو سلة.



النشاط الثاني :

الأهداف الخاصة:

- أن يقف الطفل على قاعدة متحركة ؟ ثا.
- أن يمر الطفل من فوق حاجز مرتفع .
- أن يقفز الطفل بكلتا القدمين على ارتفاع.
- أن يدحرج الطفل وسيط نحو هدف على مسافة ١ متر.

سير النشاط:

يقف عليها الطفل بكلتا القدمين على قرص التوازن لمدة (٣) ثا، ثم يطلب المرور فوق حاجز مرتفع، ثم القفز فوق حاجز بإرتفاع سم، وأخذ كرة من الأرض ودحرجتها نحو برج من المكعبات.



النشاط الثالث:

الأهداف الخاصة:

أن يقرفص الطفل على قاعدة مرتفعة.

أن يمشي الطفل على جسر متحرك بوضعية الصاق كعب القدم بأصابع القدم الأخرى .

أن يرمي الطفل وسيط نحو هدف على مسافة ١.5 متر.

سيرالنشاط:

يتم وضع ستيب في بداية المسار، يطلب من الطفل الوقوف عليه ومن ثم القرفصة لأخذ كيس مثقل من الأرض، ثم المشي على جسر مرتفع ورمي الكيس في نهاية المسار داخل الحلقة.

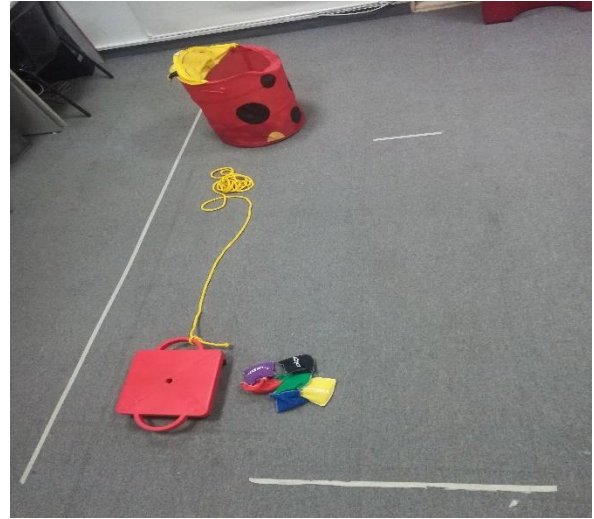


النشاط الرابع:

الأهداف الخاصة:

- أن يتوازن الطفل أثناء وقوفه على المزلاج المتحرك.
- أن يرمي كيس مثقل إلى هدف.

سير النشاط: يتم ربط المزلاج بحبل بشكل متين، يطلب من الطفل أخذ كيس مثقل ثم الوقوف فوق المزلاج، ويطلب منه المحافظة على توازنه أثناء سحب المزلاج من قبل المدرب (ملاحظة: على المدرب الحذر عند سحب الحبل "بهدوء")، ومن ثم عليه أن يرمي الكيس المثقل إلى سلة عند وصوله إلى نهاية المسار (بعد السلة عن الطفل يتحدد بناء على مستوى الطفل).



القدرات الحركية (الصغرى) والتوتر العضلي

أهداف هذا القسم:

تعريف المتدربين بـ:

- العوامل التي تساعد على تنفيذ الحركات الدقيقة.
- كيف يتم رصد الصعوبات على صعيد القدرات الحركية الصغرى من (الميلاد حتى عمر ٨ سنوات).
- تمارين وأنشطة لتطوير القدرات الحركية الصغرى.

المحتوى:

القدرات الحركية:

أنواع الحركة:

تقسم الحركة الجسدية إلى قسمين :

- الحركات الكبرى: ونقصد بها الحركات التي تتطلب جهد العضلات الكبيرة التي تساعد على الركض والمشي والتوازن والذي يقسم إلى التوازن الثابت (ثنائي القدم، أحادي القدم) والتوازن الديناميكي (أثناء التحرك).
- الحركات الدقيقة: ونقصد بها الحركات التي تتطلب جهد العضلات الصغيرة والتي تساعد على الكتابة والرسم وإستعمال المقص وغيرها من الأمور.

تتطلب الحركة أيضاً:

التآزر الحركي: أي التنسيق بين العضلات الكبرى/ بين العضلات الكبرى والصغرى / بين حركة اليد والعين / حركة الرجل والعين بهدف إتمام أداء حركي كإرتداء الملابس/ الكتابة/ أداء أنشطة رياضية.

العوامل التي تساعد على تنفيذ الحركات الدقيقة هي:

- حركة الذراع والتناسق بين مختلف مفاصل الذراع .
- جهوزية التوتر العضلي وغياب التوتر الشديد .
- التآزر بين اليد والعين .
- تحديد الجانبية المسيطرة.

هذا الجدول يتيح إجراء كشف أولي عن الصعوبات في اكتساب المهارات الحركية اليدوية:

العمر	المهارات الحركية اليدوية/الصغرى	أداء الطفل
	يكمش لعبة بقوة وهو مستلقي على ظهره.	
	يلعب بيديه ويتفحصهما.	
	وهو مستلقي على ظهره، يحرك اللعبة بيده وهو ينظر إليها.	
	وهو مستلقي على ظهره، يمد يديه لكي يأخذ الدائرة الموجهة لها.	
	يمسك المكعب عندما يلمسه.	
	يحمل مكعب في يد، وينظر إلى المكعب الآخر.	
	يمد يديه باتجاه الشيء الذي يقدم له.	
	وهو في وضعية الجلوس يمسك بيده الدائرة التي تهز أمامه.	
	يأخذ مكعب على الطاولة عندما يراه.	
	يأخذ مكعبين واحد في كل يد وينظر للثالث.	
	يأخذ الدائرة الصغيرة ويفتشها.	
	يرفع الفنجان من أذنه وهو على القلب.	
	يأخذ الدائرة الصغيرة مع استعمال الإبهام.	
	يلعب من خلال ضرب لعبتين ببعضهما.	
	يأخذ المكعب الثالث ويترك واحد من المكعبين الذي كانوا في يديه.	
	يمسك الدائرة الصغيرة بين السبابة والإبهام.	
	يجد شيء مخبأ تح قطعة قماش.	
	يأخذ الدائرة من مكانها في اللوحة.	
	يرفع الفنجان الذي على القلب من أذنه ويأخذ المكعب او اللعبة المخبأة.	
	يضع مكعب داخل فنجان أو يأخذ المكعب من داخل الفنجان.	
	يأخذ المكعب الثالث أو يجرب ان يأخذه أثناء حمله مكعبين بيديه.	
	يضع مكعب داخل فنجان	

	يضع الدائرة في مكانها في اللوحة.	
	يخربش بضعف.	
بين ١-٢ سنة	يشير بالاصبع (سبابة).	
	يجلس أمام طاولة، و يبني برج من مكعبين .	
	يحمل قذح معدني موجهها نحو الفم.	
	يجلس على الأرض، ويوجه اللؤلؤ داخل زجاجة	
	يجلس على الأرض، ويخرج اللؤلؤ داخل الزجاجة بقلها عمدا .	
	يجلس، و يبني برج من ٣ الى ٤ مكعبات .	
	يأكل بمفرده بواسطة ملعقة.	
	يغلق سحاب.	
	يقلب صفحات كتاب واحدة تلو الاخرى.	
	يجلس أمام طاولة، خربشات دائرية.	
	يخلع خف القدمين.	
	يدغم مربع.	
	يجلس أمام طاولة، ينسخ خط عمودي.	
	يبني برج من ٦ الى ٧ مكعبات .	
	يدخل ثلاث حبات كبيرة في رباط .	
	يصف ٣ الى ٤ مكعبات .	
بين ٣-٤ سنوات	يبني برجاً من ١٠ مكعبات.	
	ينسخ خطاً أفقياً.	
	ينسخ دائرة على ورقة.	
	ينسخ إشارة +.	
	يطوي ورقة بالنصف.	
	يقص خط مستقيم طوله ١٢ سم.	
بين ٤-٥ سنوات	يقص خطاً منحنياً.	
	ينسخ مربعاً على الورقة.	
	يكتب بعض الحروف.	
بين ٥-٦ سنوات	يقص الأشكال الهندسية.	
	ينسخ مثلث على ورقة.	
	يكتب اسمه.	
	يلون ضمن حدود شكل.	

	يضع مسامير في ثقوب.	بين ٧-٨
	يمرر رباط عبر ثقوب.	سنوات
	يرسم خط بين خطين. متقاربين... ملم.	

أنشطة لتطوير القدرات الحركية الصغرى / التنسيق البصري اليدوي:

المجال : المهارات الحركية الصغرى والتنسيق البصري اليدوي.

الهدف العام: تطوير القدرة على فصل الأصابع، والتنسيق بين اليد والعين.

النشاط الأول:

الأهداف الخاصة:

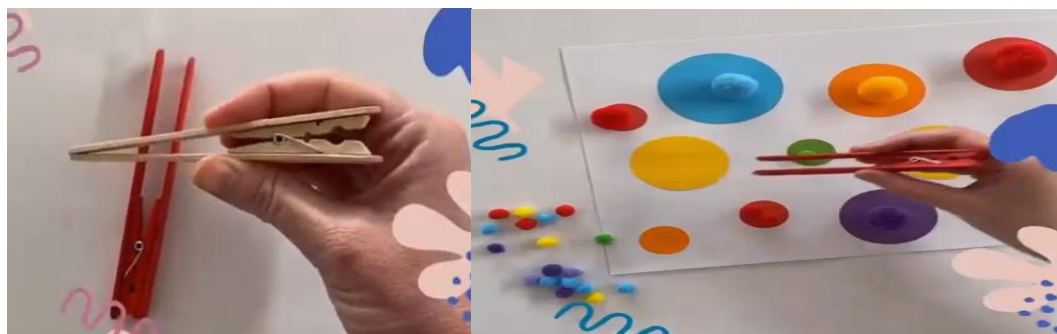
■ أن يستخدم الطفل المسكة الثلاثية أثناء تنفيذ النشاط.

سير النشاط :



النشاط الثاني:

الهدف الخاص: أن يفصل الطفل حركة أصابعه عن بعضها البعض.



النشاط الثالث:

الهدف الخاص: أن يفصل الطفل حركة أصابعه عن بعضها البعض.

سير النشاط:



النشاط الرابع:

الهدف الخاص: أن يفصل الطفل حركة أصابعه عن بعضها البعض.

سير النشاط:



النشاط الخامس:

الهدف الخاص: أن يفصل حركة الأصابع بعضها عن بعض.



النشاط السادس:



النشاط السادس:



النشاط السابع:



التوتر العضلي:

تكون كل عضلة في حالة الراحة في وضع إنقباض. تسمى هذه الحالة بـ (توتر العضل).

أنواع التوتر العضلي

- التوتر العضلي الأساسي: حالة التوتر الدائمة واللاارادية للعضل، هذا التوتر العضلي يبقى حتى خلال فترة الراحة، خاص بكل فرد، مرتبط بالتكوين العصبي للفرد، بعمره، بطبيعة عمله.
- التوتر العضلي الوضعي: هونتيجة التوازن بين العضلات المضادة للجاذبية، هو اتوماتيكي، يعمل ضد الجاذبية ويساهم في المحافظة على وضعية الجسم (الجلوس، الوقوف إلخ).
- التوتر العضلي الحركي (الديناميكي): يظهر خلال الحركة الإرادية الديناميكية.

تجانس التوتر العضلي:

- يجب أن يكون التوتر العضلي (بمختلف أنواعه) متناسق ومتجانس.
- يتعدل مع كل حركة جديدة أو مع كل تغير في وضعية الجسم.
- هذا التعديل هدفه جعل العملية الحركية تصل إلى هدفها بالطريقة الأفضل مع أقل تشنجات ممكنة وأقل عقبات للفرد.
- يساهم تجانس التوتر العضلي في المحافظة على التوازن العام.

العوامل التي تؤثر على توتر العضلي:

- الجهاز العضلي (العضل، ردود الفعل الحركية اللاإرادية إلخ).
- الجهاز العصبي (الدماغ، الحبل الشوكي، ألخ).
- المعطيات الحسية (الاحساس الباطني العميق، البصر. ألخ).

بعض المصطلحات الخاصة بالتوتر العضلي:

- زيادة التوتر العضلي Hypertonia: وهو تشنج عضلي مفرط أي أن زيادة التوتر العضلي هو زيادة قوة العضلات ، ونقص في مرونتها
- نقص التوتر العضلي Hypotonia: الارتخاء العضلي الشديد المفرط. وهو عكس فرط التوتر. يشير نقص التوتر إلى انخفاض توتر العضلات والمرونة الزائدة.
- خلل في التوتر العضلي Dystonia: انقباض لا ارادي لعضلة واحدة أو مجموعة من العضلات.
- سنيكينازيا Synkinesis (الحركات اللاإرادية الدخيلة) حركات أو تقلصات تظهر في واحد أو أكثر من المجموعات العضلية.

يؤثر التوتر العضلي على :

- الإدراك الجسدي.
- وضعية الجسم والتوازن.
- القدرات الحركية.
- التواصل مع الآخر.

يتأثر التوتر العضلي بـ:

- الحالة العاطفية.
- المعلومات التي يتلقاها الفرد من الحواس.

كيف نلاحظ زيادة ونقصان التوتر العضلي:

زيادة التوتر العضلي	نقص التوتر العضلي
يشد على القلم أثناء الكتابة.	صعوبة في إصابة الهدف عند رمي الكرة .
صعوبة في الارتخاء الارادي.	صعوبة في فتح وإغلاق الأدوات.
شق الورقة أثناء الكتابة	إسقاط الأغراض من يده
الضغط على الأدوات كحمل الكأس بشدة	الكتابة بخط فاتح على الورقة أو التلوين بخط فاتح

أنشطة لتحسين التوتر العضلي:

الهدف العام: تقوية التوتر العضلي

■ النشاط الأول:

الهدف الخاص: تقوية التوتر العضلي على صعيد الجذع + تنسيق يد وعين.

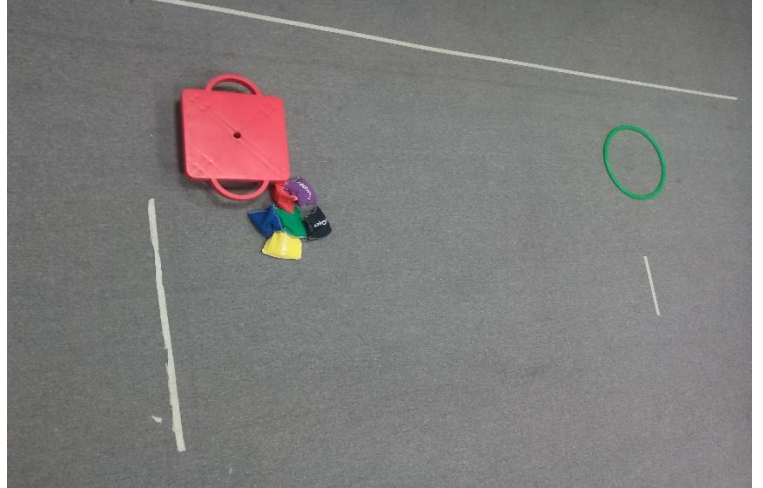
سير النشاط: يطلب من الطفل الاستلقاء على بطنه فوق الكرة العلاجية محاولاً الحفاظ على توازنه دون أن يقع، وعليه أن يمد يده ويأخذ السمكة ويضعها في الوتد.



■ النشاط الثاني:

الهدف الخاص: تقوية التوتر العضلي على صعيد اليدين + تنسيق يد وعين.

سير النشاط: يستلقي الطفل على المزلج على بطنه ، يأخذ الكيس المثقل ويضعه على حافة المزلج ، ويتحرك للأمام دافعاً جسمه بيديه ، عندما يصل إلى بعد ؟ سم من الحلقة يرمي الكيس بداخلها.



■
■
■

■ النشاط الثالث:

الهدف الخاص: تقوية التوتر العضلي على صعيد الرجلين + تنسيق يد وعين.

سير النشاط: يجلس الطفل على المزلج، يأخذ كيس مثقل، ويتحرك للأمام دافعاً جسمه برجليه، عندما يصل إلى بعد ؟ سم من الحلقة يرمي الكيس بداخلها .



■ النشاط الرابع:

الهدف الخاص: تقوية التوتر العضلي على صعيد اليدين.

سير النشاط: نطلب من الطفل الضغط بيديه على كرات مطاطية، أو شد حلقات مطاطية .



الهيكلية المكانية

أهداف هذا القسم:

تعريف المتدربين بـ:

- مفهوم المكان .
- ماتتضمنه الهيكلية المكانية من مفاهيم.
- نمو المفاهيم المكانية حسب العمر.
- كيفي يتم رصد الصعوبات على صعيد الهيكلية المكانية.
- كيفية إعداد أنشطة وتمارين هادفة لتطوير المفاهيم المتضمنة ضمن الهيكلية المكانية.

المحتوى:

المكان : المكان هو ركيزة أساسية في حياة الإنسان، فهو المحيط الذي ينمو فيه ويعيش فيه جميع خبراته.

إن مفهوم المكان ينمو من خلال خبرات الطفل الحركية الحسية ومن خلال جميع تجاربه .

ماتتضمنه الهيكلية المكانية من مفاهيم:

■ معرفة المفاهيم المكانية:

من خلال اختباراته يتعلم الطفل المفاهيم المكانية بحيث يستطيع استعمالها لتحديد مكانه وأماكن الآخرين والأشياء التي تحيط به .

■ التوجه المكاني:

يستطيع الطفل توجيه جسمه والأشياء في المحيط بحسب إرشادات مكانية.

■ التنظيم المكاني:

يستعمل في هذه المرحلة جميع المفاهيم والمفردات المتعلقة بالمكان ويطبقها على كل حركاته وأعماله (مثلا: تنظيم فرضه على الدفتر).

■ الاستدلال المكاني:

تحديد موقع الفرد/الشيء بالنسبة لأشياء أخرى.

■ التحليل البصري المكاني: الإدراك البصري: ويتضمن عدة

- الإدراك البصري للاتجاهات.

- تمييز الشكل عن الخلفية.

- الإغلاق البصري.

- التمييز البصري بين الأشكال.

- التحليل البصري الإنشائي.

نمو المفاهيم المكانية حسب العمر:

العمر	المفاهيم المكانية	أداء الطفل
بين ١-٢ سنة	داخل/ خارج. فوق/ تحت.	
بين ٢.٥-٤ سنوات	أمام/خلف. بعيد/قريب	
٥-٦ سنوات	حول/ بين	
بين ٦-٧ سنوات	اليمين واليسار على نفسه	
بين ٧-٨ سنوات	اليمين واليسار على الآخرين	
العمر	التنظيم المكاني	أداء الطفل
بين ٣-٤ سنوات	يضع أقلامه في المقلمة. يضع كتبه في الحقيبة. يعيد المكعبات إلى اللعبة الخاصة بها ويغلقها	
بين ٥-٦ سنوات	يكتب في الحيز المحدد للكتابة على الدفتر. ينسخ الحرف والرقم بالاتجاه الصحيح. يحدد اتجاه الكتابة بالعربي من اليمين وفي اللغة الانكليزية من اليسار.	
بين ٦-٨ سنوات	يرسم في وسط الصفحة وبحجم مناسب.	

كيف أعرف كمعلم أن الطفل لديه تأخر في اكتساب المفاهيم المكانية؟؟

كيف يتم رصد الصعوبات في المفاهيم المكانية:

بلاحظ المعلم صعوبة لدى الطفل في:

- معرفة المفردات المكانية وتحديدها: فوق/تحت، أمام / وراء، بعيد/ قريب، داخل / خارج، يمين/ يسار.
- معرفة الأحجام وتصنيفها.
- إدراك الأشكال ورسمها.
- شطب الشكل المختلف في الإتجاه عن باقي الأشكال.
- ترتيب الأغراض من الكبير إلى الصغير.
- تمييز الأشكال الهندسية.
- التوجه في المتاهات.
- تحديد الإتجاهات وإتباع التوجيهات للوصول إلى مكان محدد على خريطة.
- تحديد إتجاه الكتابة من اليمين إلى اليسار .
- تحديد مواقع العشرات والآحاد .
- تحديد إتجاهات الأحرف المتشابهة بصرياً مثلاً (ب/ن) أو اتجاهات الأرقام (٦/ ٩) الأحرف b/d.
- صعوبة في الذاكرة المكانية حيث ينسى الطفل موقع الأشياء أو موقع الأحرف داخل الكلمة .
- تنظيم المكان وفي ترتيب أغراضه .
- تركيب البازل والمكعبات.
- استعمال الرموز لتحليل العلاقات المنطقية وهذه الرموز غالباً ما تكون رموزاً مكانية مثلاً(</>).
- التسلسل المكاني مثل ترتيب الأعداد من الأصغر إلى الأكبر
- تحديد اتجاهات الأرقام
- معرفة فوق وتحت ويمين ويسار لتنفيذ العمليات الحسابية.
- معرفة من أين يبدأ الجمع أو الطرح ...
- تحديد الإطار المكاني وفقاً للمنازل لإجراء العمليات الحسابية المطلوبة.

أمثلة عن تمارين لتطوير المفاهيم المكانية:

المجال الأول: المفاهيم المكانية والتوجه في المكان

النشاط الأول:

الهدف الخاص: اكتساب مفهوم داخل/خارج.

سير النشاط: يرسم المدرب دائرة كبيرة على الأرض ويتعلم الطفل الدخول إليها والخروج منها وفق شروط يضعها المدرب. مثلاً

إذا رفع العلم الأحمر يدخل إلى الدائرة، وإذا رفع العلم الأزرق يخرج منها.

ومن الممكن استبدال الدائرة بكرتونة كبيرة.

النشاط الثاني:

الهدف الخاص: اكتساب مفهوم تحت/فوق – تنظيم حركات الجسد ضمن مساحة معينة.

سير النشاط: يضع المدرب شرشفاً كبيراً على الأرض، يطلب إلى الطفل تخبئة جزء أو جزئين من جسده تحت الشرشف. يمكن أيضاً وضع عوائق (طاولة، كرسي ألخ) وقد يطلب إليه تجاوزها بالمرور من فوقها أو من تحتها.

النشاط الثالث:

الهدف الخاص: اكتساب مفهوم إلى أعلى/ إلى أسفل.

سير النشاط: يأخذ الطفل/وضيعات مختلفة حيث يكون قد وجّه كل جزء من جسده بإتجاه معين بحسب توجيهات المدرب. كما يمكن أن يعطي الطفل طابة ليوجهها بنفسه بحسب الإرشادات.

النشاط الرابع:

الهدف الخاص: اكتساب مفهوم اليمين والشمال.

سير النشاط:

يطلب المدرب من الطفل القيام بأنشطة عدّة باليد اليمنى أولاً وباليد اليسرى ثانياً، ثم يسأله بعد ذلك أية يد هي القوية.

يطلب الاختصاصي من الطفل أن يركض في الغرفة، وعندما يسمع كلمة "قف" عليه أن يرفع اليد القوية، وعند يسمع تصفيق مرتين عليه أن يرفع اليد الأقل قوة أو اليد المساعدة.

ثم نضع شريط لونه أحمر باليد اليمنى للطفل وشريط لونه أزرق باليد اليسرى، يطلب الاختصاصي من الطفل أن يركض في الغرفة، وعندما يسمع كلمة "قف" عليه أن يرفع اليد ذات الشريط الأحمر، وعند يسمع تصفيق مرتين عليه أن يرفع اليد ذات الشريط الأزرق.

يتفق الاختصاصي مع الطفل بأنهم سيقومون بتسمية اليد القوية باليد اليمنى واليد الأقل قوة باليد اليسرى (عند اليميني)، ثم يطلب من الطفل أن يركض في الغرفة، وعندما يسمع كلمة "قف" عليه أن يرفع اليد اليمنى، وعند يسمع تصفيق مرتين عليه أن يرفع اليد اليسرى.

المجال الثاني: الاستدلال المكاني

النشاط الأول:

🌟 **الهدف الخاص:** تطوير قدرة الطفل على تحديد موقع نفسه بالنسبة للآخر، موقع غرض بالنسبة للآخر/ موقع نفسه بالنسبة لغرض.

🌟 **سير النشاط:** يتم وضع أربع حلقات أو أكثر على الأرض خاصة بالطفل، كما يوضع حلقات مماثلة خاصة بالمدرّب، توضع الحلقات الخاصة بالطفل مقابل الحلقات الخاصة بالاختصاصي وليس جانبها، نبدأ بحلقات ملونة ثم ننتقل لحلقات من لون واحد، على المدرّب والطفل النظر بذات الإتجاه، يقف المدرّب في مكان محدد ضمن الحلقات الخاصة به ثم يطلب من الطفل تحديد موقعه الشخصي ضمن الحلقات الخاصة به وفقاً لموقع المدرّب مع قيام الاختصاصي بالتنقل من موقع لآخر وعلى الطفل في كل مرة أن يحدد موقعه بالنسبة لموقع الاختصاصي. ثم يطلب من الطفل تحديد موقع غرض بالنسبة لموقع الاختصاصي، ومن ثم يطلب منه أن يحدد موقعه الشخصي بالنسبة لموقع غرض.

المجال الثالث: التنظيم المكاني(القدرة على تنظيم الأشياء في مكان).

النشاط الأول:

🌟 **الهدف الخاص:** أن ينظم الطفل أغراض في مكان محدد على مستوى حركي.

سير النشاط:

🌟 يزود الاختصاصي الطفل بمجموعة من الأدوات ك(الحبال، الستيات، الجسور وألخ) ويطلب منه تركيب مسار حركي بكل الأغراض دون استثناء أي غرض ضمن مساحة محددة، وهنا على الطفل أن يجد طريقة لتنظيم كافة الأغراض في المساحة المحددة.

النشاط الثاني:

الهدف الخاص: أن ينظم الطفل أغراض في مكان محدد على مستوى أغراض.
سير النشاط: يعطي الطفل مجموعة من الأغراض وصندوق ويطلب منه وضع كل الأغراض دون استثناء في الصندوق، وهنا على الطفل أن يجد طريقة لتنظيم كافة الأغراض في الصندوق.

النشاط الثالث:

الهدف الخاص: أن ينظم الطفل رسم الأشكال على ورقة .
سير النشاط: يزود المدرب الطفل ببطاقة مرسوم عليها أشكال معينة وبقلم وورقة، ويطلب منه أن ينسخ ذات الأشكال مراعيًا أن تتسع الورقة لكافة الأشكال (ملاحظة: هذه المهارة تتداخل مع مهارة التحليل البصري والاستدلال المكاني).

المجال الرابع: التحليل البصري المكاني: الإدراك البصري

النشاط الأول:

الهدف الخاص: أن يميز الطفل الشكل عن الخلفية .
سير النشاط: أوراق عمل تتضمن أشكال مختلفة ومتداخلة يطلب من الطفل تمييز الأشكال الموجودة في الخلفية، مع وجود مستويات متدرجة في الصعوبة.



النشاط الثاني:

➤ **الهدف الخاص:** أن يكمل الطفل شكل بصري ناقص (هندسي/ رسومات مختلفة) .

➤ **سير النشاط:**

➤ **المستوى الحركي:** يشكل المدرب على الأرض مربع باستخدام العصي أو الحبال وكل خط من خطوط المربع يكون بعضا منفصل ويطلب من الطفل المشي على الشكل، بعدها يقوم المدرب بإزالة ضلع من الشكل ويطلب من الطفل الاستمرار في المشي على شكل المربع ومن ثم يقوم بإزالة ضلع ثاني ثم ضلع ثالث مع الطلب من الطفل استمرار المشي على الأرض على شكل مربع.

➤ **مستوى الأغراض:** يقوم الاختصاصي بتشكيل مربع على الطاولة بعدة عصي صغيرة، ومن ثم يتبع ذات منهجية العمل المتبعة في المستوى الحركي، ولكن مع الطلب من الطفل تمرير أصبعه على شكل المربع.

➤ **المستوى التصوري:** أوراق عمل تتضمن عدة أشكال للمربع مع وجود نقص في ضلع أو أكثر وعلى الطفل أن يكمل رسم الأضلاع الناقصة بأصبعه أو بقلم.

النشاط الثالث:

➤ **الهدف الخاص:** أن يميز فروق بين صورتين.

➤ **سير النشاط:** عرض صور على الطفل متشابهة مع وجود فروق بينها، على الطفل أن يجد فروق بين صورتين.

ملاحظة:

نتدرج بالصعوبة حسب الطفل.

المهم هنا أن ندرّب الطفل على استراتيجيات البحث البصري المنظمة ، لأن معظم الأطفال يبحثون بشكل عشوائي مما يؤدي إلى إطالة الوقت وفقدان بعض الفروق وعدم إيجادها.



النشاط الرابع:

الهدف الخاص: إنشاء نموذج ثلاثي الأبعاد نقلاً عن نموذج ثلاثي الأبعاد (3D-3D)

سير النشاط:

ينشأ المدرب نموذج من المكعبات، ويعطي الطفل نفس عدد المكعبات ويطلب منه إنشاء نموذج مشابه.

النشاط الخامس:

الهدف الخاص: إنشاء نموذج ثلاثي الأبعاد نقلاً عن نموذج ثنائي الأبعاد (3D-2D)

سير النشاط: يقدم المدرب للطفل نموذج مرسوم على بطاقة، ويزوده بمكعبات مطابقة بالألوان والأحجام للمكعبات الموجودة في البطاقة، ويطلب منه إنشاء نموذج مشابه له.

النشاط السادس:

الهدف الخاص: إنشاء نموذج ثنائي الأبعاد نقلاً عن نموذج ثنائي الأبعاد (2D-2D)

سير النشاط: يقدم المدرب للطفل نموذج مرسوم على بطاقة، ويزوده بالأقلام المطلوبة وورقة ويطلب منه نسخ النموذج.

الهيكلية الزمانية

أهداف هذا القسم:

تعريف المتدربين بـ:

- مفهوم الزمن ..
- كيف يكتسب الطفل مفهوم الزمان..
- مصطلحات مستخدمة للدلالة على الزمن.
- نمو المفاهيم الزمانية حسب العمر.
- كيفية يتم رصد الصعوبات على صعيد الهيكلية الزمانية.
- كيفية إعداد أنشطة وتمارين هادفة لتطوير المفاهيم المتضمنة ضمن الهيكلية الزمانية.

المحتوى:

الزمن:

مفهوم مجرد غير محسوس يصعب تحديده. يعرف على أنه تعاقب للأحداث .

يستطيع الطفل أن يكتسب مفهوم الزمان من خلال:

- إدراك نمطية تكرار الزمن: إدراك تكرار الفصول والأيام والأعياد.
- التسلسل والترتيب: إدراك تسلسل الأحداث فيستطيع عندها استعمال العبارات الزمنية مثل بعد/ قبل والتمييز بين الماضي والحاضر والمستقبل.
- المدة: إدراك الفترة الزمنية الممتدة بين حدث وآخر فيستطيع عندها تقدير عدد الدقائق أو الساعات أو الأيام.

وقد أشارت بعض الدراسات العلمية إلى أن مفاهيم الزمن والحقة والتعاقب تنمو ببطء في ذهن الأطفال.

فالزمن من أكثر المفاهيم صعوبة لأنه من أكثرها تجريدا، بسبب نقص الدلالات الواضحة لبنائه والحكم عليه.

ولابد من الإشارة أيضا إلى أن هناك مصطلحات أخرى ومسميات للزمن قد استخدمها باحثون آخرون للزمن ومنها

المصطلحات الآتية:

١- الزمن المادي: هو الزمن الذي نستطيع أن نتحكم فيه، من خلال استعمالنا للوقت بواسطة الساعة.

٢- الزمن الاجتماعي: هو الزمن المدرك من طرف مجتمعات من نفس الحضارة، كتقسيم الأيام والأسابيع والأشهر، وكذلك المناسبات الخاصة بالأعياد الوطنية والدينية.

٣- الزمن البيولوجي: إنه الزمن الذي تحتمه علينا الظواهر الطبيعية، كالتتابع بين النهار والليل، والبرودة والحرارة، والشتاء والصيف، وهذه التغيرات التي تجعلنا نتألقم لكي نستطيع أن نعيش في العالم المحيط.

٤- الزمن الشخصي أو الفردي: إنه الطريقة التي يدرك بها كل شخص الزمن في مجالات مختلفة.

نمو المفاهيم الزمانية حسب العمر.

العمر	المفاهيم الزمانية	أداء الطفل
بين ١-٢ سنة	توقف/ الآن. سريع/ بطيء.	
بين ٢ سنة	بعد قليل	
ونصف و٣ سنوات	بسرعة/ على مهل	
ونصف	أمس/ غدا	
	اليوم	
	على مهل	
	قبل/ بعد	
	فيما بعد	
	يرتب حدثين متسلسلين	
بين ٣ سنة	نهار/ ليل	
ونصف و٤ سنوات	صباح/ ظهيرة / مساء	
ونصف	يعرف يوم من أيام الاسبوع	
	يعطي عمره	
	يرتب ٣-٤ أحداث بشكل متسلسل.	
بين ٤ سنوات	يحدد اليوم الحالي	
ونصف و٥ سنوات	يحدد الفصول الأربعة	
ونصف	يخبر عن توقعاته لما سيحدث	
بين ٥ سنوات	يعرف أيام الأسبوع	
ونصف و٦ سنوات	يحدد الشهر الحالي	
ونصف		
بين ٦ سنوات	يعرف أشهر السنة	

	يحدد تاريخ ميلاده	ونصف و٧ سنوات ونصف
	يحدد السنة الحالية	بين ٧ سنوات
	يقرأ الساعة	ونصف و٨ سنوات ونصف
	يعرف تاريخ اليوم الكامل باليوم والشهر والسنة	بين ٨ سنوات ونصف و٩ سنوات ونصف
	يقرر المدة الزمنية منذ بداية المحادثة / حصول حدث معين.	بين ١١ سنوات ونصف و١٢ سنوات ونصف

كيف نعرف أن الطفل لديه تأخر في اكتساب المفاهيم الزمانية؟؟

يلاحظ المعلم/المدرّب أن الطفل يعاني صعوبة في تنظيم الزمان عندما يواجه صعوبة في:

- تحديد تسلسل الأحداث .
- تحديد البداية والنهاية .
- تحديد قبل وبعد .
- التمييز بين سرعة الأشياء .
- صعوبة في تصريف الأفعال داخل الجملة .
- تنظيم وقته: إدراك المدة المخصصة لإنجاز نشاط ما.
- تحديد اليوم/ الشهر... إلخ.

أمثلة عن تمارين و أنشطة لتطوير الهيكلية الزمانية:

المجال الأول: اكتساب المفاهيم الزمانية.

النشاط الأول:

الهدف الخاص: أن يعرف ويدرك الطفل المفهوم الزمني (بداية/نهاية) .

- على المستوى الحركي: يطلب المدرب من الطفل أن يمر خلال مسار "مكون من الأدوات"، من نقطة بداية محددة حتى نقطة نهاية محددة.
- على مستوى الأغراض: يطلب المدرب من الطفل أن يمرر سيارة خلال مسار "مكون من الأدوات"، من نقطة بداية محددة حتى نقطة نهاية محددة.
- على المستوى التصوري: يطلب المدرب من الطفل أن يمرر سيارة خلال مسار "مرسوم على ورقة"، من نقطة بداية محددة حتى نقطة نهاية محددة.

المجال الثاني: الترتيب والتتابع.

الهدف العام: تنمية المفاهيم المتعلقة بالتسلسل والترتيب .

النشاط الأول:

سير النشاط: ضمن مجموعة، ينفذ الطفل حركتين متتاليتين أو أكثر ويصف ماذا يفعل في الوقت عينه.

مثلاً:

أولاً: أضع يدي على رأسي ، ثانياً اصفق ثم اغمض عيني.

أولاً: أضع يدي على عيني وبعدئذٍ انحني وأخيراً أستلقي على الأرض.

- اقتراحات :

يمكن أن يقوم المدرب بحركتين ويترك له اختيار الثالثة.

النشاط الثاني:

الهدف الخاص: إيجاد التسلسل المنطقي من خلال ترتيب صور.

سير النشاط: يعطي المدرب للطفل مجموعة صور تدلّ على تطور زمني معين ويطلب إليه ترتيبها.

مثلاً: صور النبتة التي تكبر. صور الشمس التي تغيب وراء الأفق. صورة طفل يأكل بيتزا.

النشاط الثالث:

الهدف الخاص: تنمية التتابع النمطي .

سير النشاط: يعطي المدرب للطفل مجموعة من الخرز ليصنع منها عقداً مراعيّاً تسلسل معيّناً من الألوان أو الأشكال، تكون قد رسمت على بطاقات معينة أو على اللوح.

النشاط الرابع:

الهدف الخاص: تنمية التتابع النمطي .

سير النشاط: : أكمل تلوين المثلثات محترماً النمط المختار.



المجال الثالث: مفهوم المدة .

النشاط الأول:

الهدف الخاص: اختبار المدة من خلال الإدراك السمعي.

سير النشاط: يسمع المدرب الطفل أصوات أدوات موسيقية مثلاً صوت الدف ومن ثم صوت المثلث الموسيقي ويسأله فيما بعد أي أداة من هذه الأدوات كان صوتها هو الأطول.

النشاط الثاني:

الهدف الخاص: إدراك المدة الطويلة والقصيرة.

سير النشاط: يقوم الطفل بحركة بجسمه مثلاً: تحريك ذراعيه مثل الطير بعدها يقوم الطفل بالحركة ذاتها مرة مسرعاً ومرة على مهل.

النشاط الثالث:

الهدف الخاص: اختبار المدة من خلال الإدراك البصري.

سير النشاط: تضع المعلمة الساعة أمام الأطفال ويبدون بالتصفيق وهم ويراقبون عقاربها ولا يتوقفون قبل مرور دقيقة مثلاً.

المجال الرابع: دورة الوقت.

الهدف الخاص: أن يدرك الطفل تكرار أيام الأسبوع/ الأشهر/ الفصول

✚ سير النشاط:

يقوم المدرب بإعداد رزنامة لأيام الأسبوع والأشهر والفصول بشكل دائري، ويتم استخدامها في بداية كل جلسة بحيث يتم سؤال الطفل عن (ماهو اليوم الحالي/ ماهو اليوم التالي واليوم السابق... وكذلك الأمر بالنسبة للفصول والأشهر).

المجال الخامس: الظرف الزمني.

✚ الأهداف الخاصة:

أن يحدد الطفل الأحداث الشخصية (عيد ميلاده) على التقويم السنوي.

أن يحدد الطفل المناسبات الاجتماعية مثل (عيد الأم، عيد المعلم) وغيرها على التقويم السنوي.

أن يحدد الطفل المناسبات الوطنية مثل (عيد الجلاء) وغيرها على التقويم السنوي.

✚ سير النشاط:

يتم العمل على هذا المجال من خلال مرجع بصري يتمثل برزنامة، يتم تحديد تواريخ المناسبات المهمة للطفل ك(عيد ميلاده) والمناسبات العامة ك(عيد الأم) من خلال صور أو رسومات معينة تعبر على المناسبة بجانب التاريخ، ومن بداية الشهر يقوم امدرّب بإخبار الطفل بالمناسبات الموجودة في هذا الشهر، وفي كل جلسة يتم حساب عدد الأيام المتبقية للمناسبة، ومن الضروري وجود هذه الرزنامة في أكثر من مكان (الصف، المنزل، غرفة التدريب).

القدرات الذهنية (الانتباه/ الذاكرة)

أهداف هذا القسم:

تعريف المتدربين بـ:

- مفاهيم نظرية حول عملية الانتباه (تعريف الانتباه، أنواعه، العوامل المؤثرة في الانتباه).
- كيفية رصد صعوبات الانتباه.
- كيفية إعداد أنشطة وتمارين هادفة لتطوير الانتباه بأشكاله المختلفة.
- مفاهيم نظرية حول عملية الذاكرة (تعريف الذاكرة، أنواع الذواكر ووظائفها، علاقة الذاكرة بباقي المهارات النمائية).
- كيفية رصد صعوبات الذاكرة.
- كيفية إعداد أنشطة وتمارين هادفة لتطوير الذاكرة بأشكاله المختلفة.

المحتوى:

الانتباه:

- من القدرات الذهنية الأساسية لاستقبال وانتقاء المعلومات القادمة من الحواس وتنظيم ردات الفعل المناسبة.
- كما يعرف الانتباه على أنه تركيز الوعي على مثير وإستبعاد المثيرات الأخرى الموجودة في نفس اللحظة .
- ويعرف أيضاً على أنه مستوى عام من التيقظ والتنبه والتوجه نحو مثيرات محددة، والقدرة على التركيز أو توزيع أو إدامة النشاط ، والقدرة على المعالجة للمدخلات من حاسة معينة مثل الإنتباه البصري أو الانتباه السمعي.

أنواع الانتباه:

- **انتباه انتقائي:** عملية عقلية يركز فيها الفرد على المثيرات وثيقة الصلة بموضوع الانتباه ويتجاهل المثيرات الأخرى التي لا ترتبط بموضوع الانتباه.
- **انتباه مستمر:** عملية عقلية يركز فيها الفرد على المثيرات لفترة طويلة نسبياً وبشكل متصل.

- **انتباه منقسم:** عملية عقلية يركز فيها الفرد على مجموعة من المثيرات لفترة ما ثم ينتقل الانتباه إلى مثيرات أخرى ثم يعود مرة ثانية للمثيرات الأخرى بالتناوب. أشكاله انتباه : انتباه سمعي/سمعي- انتباه بصري/ سمعي.

العوامل التي تؤثر على الانتباه :
عوامل خارجية :

- **الشدة :** كلما زادت شدة المنبه كلما كان أكثر جذباً للانتباه
- **تكرار المنبه :**
- **التباين والتضاد:** الشكل والأرضية كلما كان الشكل أكثر وضوحاً من الأرضية ساعد ذلك على جذب الانتباه.
- **الحركة:** تحت المثيرات المتحركة على الانتباه أكثر من المثيرات الثابتة "مثل الإعلان المتحرك يجذب أكثر من الإعلان بدون حركة".
- **الجدة والحدثة:** المثيرات الجديدة تجذب الانتباه أكثر من المثيرات المألوفة.

العوامل الداخلية :

- **الميول والرغبات:** كلما ارتبط الموضوع بميول الشخص كلما كان الشخص أكثر اهتماماً وانتباهاً.
- **الدوافع والحاجات الفيزيولوجية:** يقل الانتباه في حالة التعب أكثر مما لو كان الفرد في حالة نشاط.

هذا الجدول يتيح إجراء كشف أولي عن الصعوبات في الوظائف الذهنية:

الانتباه البصري/السمعي:

الصعوبة	أداء الطفل
يواجه صعوبة في التركيز حين يطلب منه ذلك.	
يواجه صعوبة في الانتباه لمدة طويلة .	
يجد صعوبة في توزيع انتباهه على أكثر من موضوع (على الأقل موضوعين).	
يجد صعوبة في ملاحظة التفاصيل.	
يواجه صعوبة في الإصغاء الى ما يقال له (التعليمات).	

	يتشتت انتباهه بسهولة بسبب عوامل خارجية و يتلهى بأمور غير مهمة.
	يواجه صعوبة في الاستماع إلى قصص تسرد في الصف.
	يواجه صعوبة في الاستماع إلى قصص تسرد في الصف.
	ينتقل من نشاط لآخر من دون أن ينهيه
	لديه صعوبة في متابعة التفاصيل
	يعاني من الشرود

أنشطة لتطوير الانتباه البصري والسمعي / الانتباه المنقسم / الانتباه المستمر:

المجال الأول: الانتباه البصري

- الهدف العام : تطوير الانتباه البصري الانتقائي والمستمر:
- ✚ النشاط الأول:

✚ سير النشاط: عندما يرفع المدرب يده، يمشي الطفل، وعندما يصفق يقفز، وعندما يلوح بيده يجلس.

النشاط الثاني:

✚ سير النشاط:

- رمي كرات على الطفل عليه أن يهرب منها ولكن عليه أن يلتقط الحمراء ويضرب الصفراء بيده.
- رمي كرات على الطفل عليه أن يلتقط الحمراء ويضرب الصفراء ويلقط الكرة التي تلي الكرة الخضراء.
- رمي كرات وعلى الطفل أن يقول أحمر عند رؤية الطابة الخضراء ويقول أخضر عند رؤية الطابة الحمراء.

النشاط الثالث:

✚ سير النشاط:

- استخدام بطاقات ملونة حيث يقوم المدرب بعرض البطاقات أمام الطفل بسرعة وعلى الطفل أن يقول توك عند رؤية البطاقة الزرقاء ويقول توك توك عند رؤية البطاقة الخضراء ويضرب على الطاولة عند رؤية البطاقة الحمراء
- نندرج بشكل مشابه لتمارين الكرات بحيث نطلب من الطفل أن يقول توك عند رؤية البطاقة التي تلي البطاقة الحمراء ويضرب على الطاولة بعد أن يعد بطاقتين بعد البطاقة الزرقاء " علماً أنه نندرج حسب مستوى الطفل".

النشاط الرابع:

✚ سير النشاط:

- أوراق عمل تحتوي أشكال متشابهة بينها شكل مختلف في اللون أو الشكل أو الحجم وعلى الطفل أن يجد الشكل المختلف
- إيجاد فوارق بين صورتين.

المجال الثاني: الانتباه السمعي:

- الهدف العام: تطوير الانتباه السمعي الانتقائي.

النشاط الأول:

✚ سير النشاط: يمشي الطفل في الغرفة وعند التصفيق يتوقف عن الحراك. يمكن تنويع هذا التمرين، فترسم المعلمة خطاً مستقيماً على الأرض ويمشي عليه، وعندما تصفق يمشي إلى الوراء

النشاط الثاني:

✚ سير النشاط: يعطي المدرب التعليمات التالية للطفل: عندما أصفق مرة واحدة تمشي مثل الهرة وعندما أصفق مرتين تقفز مثل الأرنب.

النشاط الثالث:

✚ سير النشاط: يحضر المعالج أداة موسيقية ويضرب عليها، ويتفق مع الطفل أن يصفق بعدد الضربات التي يسمعها في كل مرة.

- الهدف العام: تطوير الانتباه السمعي المستمر.

النشاط الأول:

✚ سير النشاط: تطلب المعلمة من الأطفال أن يصغوا إلى قصة(تتكرر فيها كلمة محددة عدة مرات مثل " ليلي)، وتخبرهن أن عليهن أن يستمعوا للقصة وأن يحددوا كم مرة تكررت فيها كلمة "ليلي"

- الهدف العام: تطوير الانتباه السمعي المنقسم سمعي/ سمعي.

النشاط الأول:

✚ سير النشاط:

- يطلب من الطفل أن يستمع إلى أغنية وفي نفس الوقت يقوم المدرب بالضرب على الدف وبعدها على الطفل أن يذكر كم مرة سمع كلمة محددة وكم مرة قام المدرب بالضرب على الدف.
- الضرب على التين موسيقيتين بنفس الوقت دون أن يرى الطفل ذلك وعليه بعدها أن يحزر الأصوات التي سمعها إلى أي آلات تعود.

- الهدف العام: تطوير الانتباه السمعي المنقسم سمعي/ بصري.

النشاط الأول:

✚ سير النشاط: يطلب من الطفل أن يستمع إلى أغنية ويعد كلمة محددة وبنفس الوقت عليه أن يرمي كرات على هدف.

النشاط الثاني:

✚ سير النشاط: يطلب من الطفل أن يستمع إلى صوت الموسيقى ويسمي الآات التي سمعها، وبنفس الوقت عليه أن يجد فروقات بين صورتين.

الذاكرة

نشاط عقلي يعكس القدرة على ترميز وتخزين وتجهيز أو معالجة المعلومات المستدخلة واسترجاعها:

وتتألف الذاكرة من ثلاث عمليات هي:

تصنيف المعلومات.

القدرة على التخزين والاحتفاظ بها في الذاكرة.

القدرة على الاسترجاع واستدعاء المعلومات التي سبق تصنيفها وتخزينها

مكونات الذاكرة:

أنواع الذاكرة :

هناك أسس عديدة يعتمد عليها علماء النفس في تصنيف الذاكرة الإنسانية إلى أنواع منها (المدى الزمني اللازم لتخزين المعلومات) وعلى هذا الأساس، يمكن تصنيف الذاكرة إلى ثلاثة أنواع هي:

- الذاكرة الحسية : تتعدد أنواع هذه الذاكرة وفقاً لعضو الحس المسؤول عن استقبال المثير الحسي، فهناك الذاكرة البصرية، والذاكرة السمعية ، والشمية واللمسية ... إلخ . تحتفظ الذاكرة الحسية بالمثيرات في صورة حسية أولية خام غير منظمة ريثما يتم التعرف إليها ومعالجتها من قبل الذاكرة قصيرة المدى. الموضوع أو المثير الحسي لا يدوم إلا لفترة وجيزة جداً من الوقت تصل من جزء من الثانية إلى ٥ ثواني، ومن ثم فهو يهمل أو يفقد أو ينسى ويختفى ما لم يتم الإنتباه إليه ، والتركيز فيه ، ويتم نقله إلى النوع الثاني من الذاكرة وهو الذاكرة قصيرة المدى.

-الذاكرة قصيرة المدى : تحتفظ هذه الذاكرة بالمعلومات أو الانطباعات الحسية التي تأتيها من الذاكرة الحسية لفترة قصيرة من الوقت (تستمر من ثانية إلى نصف دقيقة) إذ يتم الإنتباه إلى الموضوع ، والتركيز فيه، والتعامل المبدئي معه. الذاكرة قصيرة المدى ترتبط أساساً بعملية الانتباه، تتعامل هذه الذاكرة مع المثيرات أو المعلومات التي لا تحتاج إلى التخزين لفترة طويلة ، إذ تختفى هذه الذاكرة بمجرد تذكر الأحداث التي حدثت من لحظات قليلة .

مثال: عندما يحاول شرطي المرور أن يستعيد رقم السيارة المخالفة التي مرت أمامه من لحظات ، ليسجل عليها مخالفة ، فهو في هذه الحالة يعتمد على الذاكرة قصيرة المدى ، وإذا لم يتم تسجيل هذه المخالفة بسرعة فإنها سرعان ما تختفى وتنتاشى وتنسى، ما لم يتم تحويلها إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى، وتثبيتها فيها.

وهكذا يتضح أن الذاكرة قصيرة المدى هي ذاكرة مؤقتة، ومرحلة أولية ، ومرحلة ضرورية لنقل وتحويل المعلومات إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى.

مدة الاحتفاظ بالمعلومات فيها يتراوح من ١٠ ثواني – بضع دقائق.

سعتها لدى الشخص العادي تتراوح ما بين ٥-٩ وحدات.

وظائفها :

جمع المعلومات للاستعمال الفوري.

معالجة المعلومات لتخزينها.

استرجاع المعلومات من الذاكرة طويلة المدى.

- الذاكرة العاملة: وتعرف الذاكرة العاملة "بأنها مخزن مؤقت لكمية محدودة من المعلومات مع إمكانية تحويلها واستخدامها في إصدار وإنتاج استجابات جديدة وذلك من خلال وجود مكونات مختلفة تقوم بوظيفتي التخزين والمعالجة معاً". أي القدرة على معالجة العديد من المعطيات بصورة متزامنة حيث يتم الاحتفاظ بكمية قليلة من المعلومات أثناء معالجة معلومات أخرى، أما الذاكرة العاملة البصرية-المكانية فتعرف بذلك المكون البصري-المكاني الذي يهتم بمعالجة الصور والأماكن والوجوه.
- الذاكرة طويلة المدى: أكثر نظم الذاكرة تعقيداً، فهي التي تسمح بتخزين المعلومات على المدى الطويل وهي التي تسترجعها عند الحاجة. وهي تتميز بسعة كبيرة جداً غير محدودة.

تتعلق الذاكرة طويلة المدى، بتذكر أحداث، وخبرات ، ومعلومات تمت في الماضي البعيد، قد تصل إلى سنوات طويلة . ترتبط الذاكرة طويلة المدى بعمليتي الإدراك والتعلم ، لأن المعلومات والخبرات التي تصل إلى هذه الذاكرة لابد من معالجتها معالجة تسمح بتذكرها بعد فترة طويلة ، وتقوم عمليتي الإدراك والتعلم بدور أساسي في هذه المعالجة . فمثلاً عندما نتذكر حدثاً من الأحداث التي مرت معنا في سنوات الطفولة، أو عندما نتذكر معلومة تاريخية فإن كل هذه الذكريات يتم إسترجاعها من الذاكرة طويلة المدى.

تحتوي الذاكرة طويلة المدى قدر هائل ، ويعتبر التنظيم والترتيب وفقاً للمعايير المتعددة التي تخضع لها المعلومات المختزنة، الضمانة لبقاء المعلومات بصورة دائمة فيها. مما يجعل الوحدات تترابط وتتماسك على أساس معناها المشترك وهو الذي يتيح لنا إمكانية استخراج المعلومات الضرورية والتي نحتاجها من الذاكرة طويلة المدى خلال وقت قصير.

وظائفها: تسجيل المعلومات الواردة من الذاكرة القصيرة المدى - تنظيم المعلومات - استرجاع المعلومات.

عدد العناصر الممكن تذكرها حسب العمر :
يسترجع الطفل في عمر (٣-٤) سنوات (٤) عناصر.
يسترجع الطفل ما بين (٥-٩) سنوات (٧) عناصر.

علاقة الذاكرة بالمهارات النمائية الأخرى:

ترتبط صعوبات الذاكرة ارتباطاً وثيقاً بالعديد من الصعوبات:
صعوبات الانتباه.

صعوبات الإدراك البصري.

صعوبات الإدراك السمعي.

صعوبات الإدراك اللمسي.

هذا الجدول يتيح إجراء كشف أولي عن الصعوبات في الذاكرة :

الصعوبة	أداء الطفل
لا يتذكر ما رآه منذ لحظات.	
لا يتذكر ما سمعه منذ لحظات	
يجد صعوبة في تذكر شكل الأحرف أو الأرقام أو اسمائها.	
لديه أخطاء كثيرة في النسخ	
يتذكر معلومات أحياناً وينساها أحياناً أخرى.	
يجد صعوبة في الحفظ.	
يعاني ضعفاً في تذكر الكلمات المألوفة.	
ينسى المعلومات أثناء التسميع أو الامتحان.	
يواجه صعوبة في إعادة سرد أحداث رئيسية من قصة بعد سماعها.	
يتذكر المعلومات المعطاة لفترة قصيرة لكن يجد صعوبة في الاحتفاظ بها حتى نهاية الحصّة أو النهار	
يجد صعوبة في تذكر ما قام به في عطلة نهاية الاسبوع أو ما قام به في الامس.	

أمثلة عن أنشطة لتطوير الذاكرة البصرية/ السمعية/ الذاكرة البصرية المكانية:

المجال الأول: الذاكرة الحسية-الحركية.

الهدف العام: تطوير الذاكرة الحسية-الحركية قصيرة المدى.

النشاط الأول:

سير النشاط:

يضع المدرب ثلاث حلقات على الأرض ويطلب من الطفل أن يقوم بوضعية في كل حلقة، ثم يقوم بعد فاصل زمني بالطلب من الطفل إعادة إنتاج الوضعيات من الذاكرة .

المجال الثاني: الذاكرة اللمسية.

الهدف العام: تطوير الذاكرة اللمسية قصيرة المدى.

النشاط الأول:

سير النشاط:

يقوم المعالج بتمرير مثير حسي على أجزاء محددة من جسم الطفل مع إغماض الطفل لعينييه وبعدها يطلب من الطفل تذكر الأجزاء التي تم تمرير المثير الحسي عليها أو إعادة تمرير نفس المثير على جسم المدرب.

المجال الثالث: الذاكرة البصرية.

الهدف العام: تطوير الذاكرة البصرية قصيرة المدى.

النشاط الأول:

سير النشاط:

يضع المدرب على الطاولة أغراضاً ويطلب إلى الطفل أن يمعن النظر فيها بهدف حفظها. بعدها يغطّي الأغراض بغطاء ومن ثم يطلب إليه تذكرها وتعدادها.

النشاط الثاني:

عنوان النشاط: ما هو الشيء الذي اختفى؟

سير النشاط: يضع المدرب على الطاولة أغراضاً ويطلب إلى الطفل أن يمعن النظر فيها بهدف حفظها. بعدها يغطّي الأغراض بغطاء وينقص غرضاً منها. ويطلب إلى الطفل ملاحظة الأغراض من جديد وتحديد الغرض الناقص .

النشاط الثالث:

عنوان النشاط: ما هو الشيء الجديد؟

سير النشاط: يتم تنفيذ هذا النشاط كما في نفس النشاط السابق مع تعديل بسيط ألا وهو إضافة غرض إلى المجموعة عوضاً عن إنقاصه. ويطلب من الطفل تحديد الشيء المضاف.

النشاط الرابع:

سير النشاط: يتم وضع أغراض تنتمي لمجموعتين (خضار وفواكه/ أدوات كتابة) مخلوطة ببعضها البعض ويطلب من الطفل مشاهدة الأغراض لـ ١٠ ثانية ثم نقوم بإخفاء الأغراض والطلب من الطفل تذكرها حتى لو بشكل عشوائي، يعيد المدرب نفس التمرين ولكن مع الطلب من الطفل أن يتذكر الفواكه والخضار لوحدها وأدوات الكتابة لوحدها.

النشاط الخامس:

سير النشاط: يتم تشكيل شكل باستخدام العصي أو عيدان الكبريت يراه الطفل لعدة ثواني، ثم يتم إزالته وعلى الطفل أن يعيد تشكيله.

المجال الرابع: الذاكرة السمعية:

الهدف العام: تنمية الذاكرة السمعية، زيادة سعتها.

النشاط الأول:

سير النشاط: يلقي المدرب قصة، ويطلب من الطفل أن يحدد ماهي الكلمة الأكثر تكراراً في القصة.

النشاط الثاني:

سير النشاط: يذكر المدرب أزواج كلمات (بقرة/حصان- سمكة/فيل -.....) بعدها يقول مفردة واحدة وعلى الطفل/ة أن يتذكر المفردة الأخرى ويذكرها.

النشاط الثالث:

سير النشاط: يتم إصدار أصوات بآلات موسيقية بترتيب معين بعيد عن نظر الطفل، ثم يطلب من الطفل إعادة إصدار نفس الأصوات بنفس الترتيب.

النشاط الرابع:

سير النشاط: يُعرض على الطفل عدد من المثيرات السمعية (أصوات آلات موسيقية أو أصوات حيوانات)، ثم يطلب منه إعادة تذكرها ولكن بعد مرور فاصل زمني يتراوح من (٢-٥) دقائق.

الوظائف التنفيذية (كبح الاندفاعية/ التخطيط)

أهداف هذا القسم:

تعريف المتدربين بـ:

- مفهوم الوظائف التنفيذية
- مفاهيم نظرية حول (كبح الاندفاعية، التخطيط).
- كيفية رصد الصعوبات على صعيد كبح الاندفاعية.
- كيفية رصد الصعوبات على صعيد التخطيط.
- كيفية إعداد أنشطة وتمارين هادفة لتطوير القدرة على كبح الاندفاعية.
- كيفية إعداد أنشطة وتمارين هادفة لتطوير القدرة على التخطيط.

المحتوى:

يعد مفهوم الوظائف التنفيذية من المفاهيم الحديثة الاستخدام والمتعددة الأشكال، حيث يغطي هذا المفهوم مجموعة متنوعة من العمليات المعرفية العليا التي تسمح بالمراقبة والتخطيط والمبادرة وضبط السلوكيات المعقدة وإنجازها، و يشار إلى أن الهدف الأساسي للوظائف التنفيذية هو تسهيل تكيف الفرد مع المواقف الجديدة وبشكل خاص عندما تصبح السلوكيات المعتادة أو المهارات المعرفية المكتسبة سابقا غير كافية لمواجهة الموقف الجاري .

وقد أشار بعض الباحثين إلى وجود صعوبة في تحديد المهام أو الحالات التي يمكن إدخالها أو عدم إدخالها ضمن نطاق هذا المفهوم، إلا أن ماتم الاتفاق عليه أن الوظائف التنفيذية تلعب دوراً في السلوك الاجتماعي والمهني وتطور شخصية الفرد وتكيفها، وبالتالي فالخلل الذي قد يصيب هذه الوظائف يؤدي إلى نتائج مهمة على المستوى المعرفي والمهني والسلوكي وبشكل خاص على مستوى السلوك التكيفي للفرد .

فقد تبين أن الخلل الذي يصيب المناطق الدماغية الجبهية يؤدي إلى قصور في الوظائف التنفيذية، وينعكس هذا القصور بصورة سلوكيات مضطربة في مجالات واسعة من نشاطات الحياة اليومية للفرد (كالامبالاة – تشتت الانتباه – عدم القدرة على ضبط السلوكي – الاضطرابات العاطفية...).

تعريف الوظائف التنفيذية:

يشير مصطلح الوظائف التنفيذية إلى مجموعة من العمليات العقلية الضرورية لإنجاز السلوكات الموجهة نحو هدف محدد.

حيث تقوم هذه العمليات بتحديد الهدف ومن ثم وضع الاستراتيجيات المناسبة لتحقيقه وتنفيذ هذه الاستراتيجيات والتحقق من فعاليتها وتعديلها في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

كما تعرف الوظائف التنفيذية بأنها مجموعة معقدة من الآليات المعرفية التي تسمح بتنظيم وضبط وإنجاز أفعالنا وأفكارنا بحيث يكون الهدف الأساسي لهذه الوظائف هو تسهيل تكيف الفرد مع الحالات الجديدة وبشكل خاص عندما تصبح السلوكات الروتينية المعتادة غير مجدية في التعامل مع الموقف الحالي أي عندما تتطلب المهمة الضبط و المعرفة الإضافية غير الأوتوماتيكية.

يتفق معظم الخبراء على أن أهم هذه الوظائف هي كبح الاستجابة ، التخطيط .

كبح الاستجابة:

تعريف القدرة على كبح الاستجابة Inhibition: عملية كف ومنع السلوكات أو الأفكار غير المرغوبة أو الاستجابات التلقائية غير المناسبة، كالتوقف عن أداء سلوك غير مناسب أو توجيه الانتباه من خلال التركيز على المثيرات المناسبة وتجاهل المثيرات المشتتة التي لا تناسب الموقف الحالي .

أنواع كبح الاندفاعية:

الكبح والضبط الذهني: ويعمل هذا النوع من القدرة على الضبط وكف الاستجابة على مستوى المعلومات المخزنة في الذاكرة، بحيث يقوم بعملية مراقبة مستمرة لمحتويات الذاكرة وتحديثها بشكل متواصل ويتم حذف المعلومات غير الملائمة للموقف الحالي واستدعاء وتجهيز المعلومات المناسبة للموقف .

الكبح الحركي/ السلوكي: ويتم تنشيط هذا النوع من الكبح في المواقف الإجرائية السلوكية، حيث يقوم بعملية ضبط للاستجابات السلوكية للفرد، فهو إما أن يسمح بتنفيذ أو يمنع ويوقف تنفيذ أي إجراء سلوكي وذلك وفقاً لمدى ملائمة هذا الإجراء السلوكي لمتطلبات الموقف .

بعبارة أخرى يشير الكبح الحركي للقدرة على كف وضبط السلوكات الحركية التلقائية، ويتم هذا التثبيط من خلال كف ومنع استجابة حركية ما أو من خلال السيطرة والتحكم بالتعبيرات الانفعالية.

و تشير أدبيات البحث إلى أن نمو القدرة على الضبط وكف الاستجابة تبدأ منذ الشهور السنة الأولى من حياة الطفل، وتتطور تدريجياً حتى تبلغ مرحلة النضج ، ويمكن تقسيم الاختبارات التي تقيس الكف و الضبط إلى فئتين وذلك حسب الفئة العمرية والنمط السلوكي المستهدف، بحيث تهدف الفئة الأولى من هذه الاختبارات والتي يمكن استخدامها مع الطفل منذ الشهور الأولى في حياته، إلى تقييم قدرة الطفل على تأخير أو تخفيف حدة بعض السلوكات غير المناسبة ،وتشمل هذه الفئة الأولى سلسلة من الاختبارات التي تقيس قدرة الطفل

على كبح سلوك ما عندما يطلب منه ذلك (كالقدررة على التخلي عن نشاط ممتع بالنسبة للطفل أو تأجيل الحصول على مكافأة بشكل فوري)، حيث يطلب من الطفل تأخير الاستجابة من ثم قياس فترة الانتظار التي أمضاها الطفل قبل الاستجابة كالطلب من الطفل انتظار دوره لحين حصوله على الشيء المرغوب، كما يمكننا أن نطلب من الطفل الاختيار بين الحصول الفوري على مكافأة صغيرة أو الانتظار للحصول على مكافأة كبيرة في وقت لاحق وذلك للتحقق من قدرته على ضبط رغبته في الحصول على الشيء المرغوب والانتظار لوقت أطول.

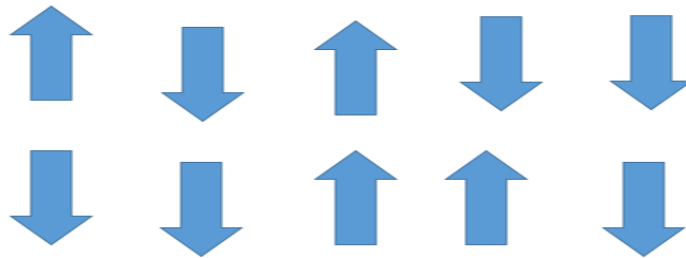
بينما تتميز الفئة الثانية من الاختبارات التي تقيس القدرة على الكف والضبط بالتعقيد واعتمادها على الضبط العاطفي واستخدام الذاكرة العاملة، ومن بين أهم هذه الاختبارات (اختبار الليل- النهار ، واختبار ستروب) وغيرها من الاختبارات حيث تم إعداد نسخ مبسطة من هذه الاختبارات بما يتناسب مع متطلبات كل مرحلة عمرية، وتتضمن هذه الاختبارات مواقف تتطلب إدارة الصراع بين المعلومات الحسية البصرية والاستجابة المطلوبة .

وتقيس مثل هذه الاختبارات قدرة الطفل على كبح استجابة تلقائية ومكتسبة سابقا والتي تتماشى مع صورتها الدالة عليها واستبدالها باستجابة أخرى متناقضة مع الصورة الدالة عليها، ففي اختبار الليل النهار (Test Night-Day) يتم عرض صور للشمس والقمر ويطلب من الطفل الاستجابة بصورة غير تقليدية لهذه الصور، فعندما يتم عرض صورة الشمس أمام الطفل فإن الاستجابة التلقائية المتوقعة هي أن يقول الطفل كلمة "نهار" إلا أن المطلوب في مثل هذه الاختبارات إعطاء إجابة مختلفة وجديدة تتمثل بأن يلفظ كلمة "ليل" عند عرض صورة "الشمس" أي أن هذه الاختبارات تتطلب من الطفل تثبيط الاستجابة التلقائية المتمثلة بلفظ كلمة "نهار" أثناء عرض صورة "الشمس"، ومن ثم استبدال هذه الاستجابة التلقائية باستجابة جديدة والتي تتمثل بلفظ كلمة "ليل" أثناء عرض صورة "الشمس"، وعلى صعيد آخر تتضمن بعض الاختبارات متغيرات حركية كأن يطلب من الطفل في المرحلة الأولى تقليد حركات المعلم ومن ثم يطلب منه في المرحلة الثانية أداء حركات عكسية لتلك التي يقوم بها المعلم.

اختبار ستروب: المطلوب اللون وليس الكلمة:

أزرق	أحمر	أصفر	أخضر
أسود	أزرق	أحمر	أصفر
أخضر	أزرق	أحمر	أصفر

اختبار نبسي:



- وتشير الدراسات إلى مجموعة من المظاهر السلوكية التي تدل على قصور أو ضعف القدرة على ضبط وكف الاستجابة حيث تتمثل أهم هذه المظاهر في :
- عدم القدرة على كف الاستجابات التلقائية: حيث تتميز استجابات الفرد بالتهور والاندفاعية كالسرعة في الاستجابة دون الانتظار حتى استكمال التعليمات المطلوبة، كما يكون الفرد غير قادر على تثبيط السلوكات اللفظية والجسمية غير المناسبة .
-استمرارية الاستجابة بنفس الطريقة: حيث يكرر الفرد النمط السلوكي ذاته على الرغم من تغيير المتطلبات، ويلاحظ استمرار الاحتفاظ بسرعة الأداء ذاتها على الرغم من زيادة نسبة الأخطاء والصعوبات أثناء تنفيذ الأداء .
- ضعف القدرة على ضبط المثيرات: والتي تتمثل في نقص القدرة على كف المثيرات غير المناسبة حيث يعاني الفرد من التششت وعدم التركيز على المثير المرتبط بتحقيق المهمة المطلوبة.

هذا الجدول يتيح إجراء كشف أولي عن الصعوبات في

كبح الاندفاعية:

الصعوبة	أداء الطفل
يجيب على السؤال قبل انتهائه.	
يبدأ بالمهمة قبل إنهاء التعليمات.	
يجد صعوبة في انتظار دوره .	
يجيب عن غيره.	
يقاطع الآخرين للتكلم.	
يظهر ردة فعل سريعة.	

أمثلة عن تمارين وأنشطة لتطوير القدرة على كبح الاندفاعية:

المجال الأول: كبح الاستجابة الحركية.

الهدف العام: تطوير القدرة على كبح الاندفاعية الحركية (كبح استجابة/ تأجيل استجابة/عكس استجابة).

النشاط الأول:

سير النشاط: 

يركض الطفل في المكان أثناء ضرب المدرب/ة على الدف وعليه أن يقف ضمن الحلقة عندما يتوقف الضرب على الدف.

النشاط الثاني:

سير النشاط: 

- يدحرج الاختصاصي كرات مختلفة اللون باتجاه الطفل وعلى الطفل أن يلتقط الكرة الحمراء فقط وأن يتجاهل باقي الكرات.

النشاط الثالث:

✚ سيرالنشاط: يدرج الاختصاصي كرات مختلفة اللون بإتجاه الطفل وعلى الطفل أن يلتقط الكرة التي تلي الكرة الخضراء .

النشاط الرابع:

✚ سير النشاط: يعرض الاختصاصي بطاقات ملونة أمام الطفل، وعلى الطفل أن يرن جرس عندما يرى البطاقة التي تلي البطاقة الحمراء .

النشاط الخامس:

✚ سيرالنشاط:

على الطفل أن يعمل استجابة حركية معاكسة لحركة المدرب/ة، فمثلاً إذا جلس المدرب على الطفل أن يقف والعكس، وإذا مشى المدرب على الطفل أن يتوقف والعكس، وإذا رفع المدرب يده على الطفل أن يخفضها والعكس.

المجال الثاني: كبح الاستجابة الذهنية.

الهدف العام: تطوير القدرة على كبح الاندفاعية الذهنية (كبح استجابة / تأجيل استجابة / عكس استجابة).

النشاط الأول:

✚ سير النشاط: يعرض المدرب بطاقات ملونة أمام الطفل بسرعة معينة وعلى الطفل أن يقول واحد مثلاً عند رؤية البطاقة الزرقاء فقط، ومن ثم نزيد صعوبة التمرين ويطلب منه أن يقول واحد عند رؤية البطاقة الزرقاء ويقول اثنان عند رؤية البطاقة الخضراء، ويصمت عند رؤية باقي البطاقات.

النشاط الثاني:

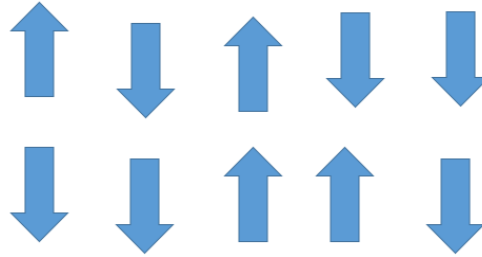
✚ سيرالنشاط: يعرض المدرب بطاقات ملونة أمام الطفل بسرعة معينة وعلى الطفل أن يقول كلمة معينة مثلاً (بم) عند رؤية البطاقة التي تلي البطاقة الحمراء، ومن ثم نزيد صعوبة التمرين ويطلب منه أن يقول (بم) عند رؤية البطاقة التي تلي البطاقة الحمراء وأن يقول (بم- بم) عند رؤية البطاقة التي تلي البطاقة الخضراء.

النشاط الثالث:

✚ سيرالنشاط: يعرض المدرب أوراق الشدة أمام الطفل بسرعة معينة، ويطلب من الطفل أن يقول ملك بعد أن يمر بطاقتين بعد بطاقة الملك.

النشاط الرابع:

✚ سير النشاط: يعرض المدرب مجموعة من الأسهم بعضها متجه لـفوق وبعضها متجه لـتحت ، ويطلب منه أن يقول فوق عندما يكون اتجاه السهم لـتحت ، وتحت عندما يكون اتجاه السهم لـفوق.



النشاط الخامس:

✚ سير النشاط: يعرض المدرب على الطفل صور، وعليه أن يقول عكس محتوى الصورة فمثلاً أن يقول ليل إذا رأى نهار وغيرها من الأمثلة كالتالي "سريع/بطيء، أسود/أبيض، ليل/نهار، طويل/قصير".

القدرة على التخطيط وحل المشكلات :

تعد القدرة على التخطيط من أهم مكونات الوظائف التنفيذية التي تتضمن القدرة على حل المشكلات من خلال تنظيم وتنسيق سلسلة من الإجراءات الرامية لتحقيق هدف.

ويطلق على هذه القدرة مصطلح "فن إدارة السلوك"

حيث تسمح هذه القدرة بتنظيم وتنسيق سلسلة من الإجراءات السلوكية الرامية لتحقيق هدف ما، وذلك من خلال التحديد الواضح للهدف ووضع استراتيجيات الحل المناسبة ومراقبة تنفيذ هذه الاستراتيجيات والتحقق من فاعليتها في تحقيق الهدف المحدد.

وبالتالي تمر عملية التخطيط بسلسلة من المراحل:

- تحديد الهدف:
- وضع خطط الأداء.
- التحقق من فعالية هذه الخطط في تحقيق الهدف المطلوب.

ويعد اختبار برج لندن (Test London of Tower) من أهم الاختبارات المستخدمة في قياس القدرة على التخطيط وحل المشكلات، ويتضمن هذا الاختبار وغيره من الاختبارات التي تقيس القدرة على التخطيط وحل المشكلات وضع الطفل أمام مشكلة ما، والتي تمثل حالات جديدة لم يسبق للطفل أن تعرض لها، ومن ثم يتم وضع محددات سلوكية وزمنية لإيجاد الحل المناسب لهذه الحالات.

علاقة التخطيط بالمهارات الذهنية الأخرى:

تتداخل مع مهارات معرفية أخرى كالانتباه والذاكرة العاملة والمرونة والضبط، فقد تبين وجود علاقة قوية بين القدرة على التخطيط والقدرة على توزيع الانتباه بين مثيرين أو أكثر بصورة متزامنة، حيث تكون هذه المثيرات سمعية أو بصرية، أو سمعية بصرية في آن واحد كالاستماع إلى المعلومات التي يلقها المعلم مع قراءة تلك المعلومات على السبورة، وبالتالي يمكن القول أن القدرة على توزيع الانتباه يتم تفعيلها عند مواجهة حالات مزدوجة المهام، حيث تتداخل مع القدرة على التخطيط من خلال تركيز الانتباه على المثير الذي يرتبط بحل المشكلة.

كما توجد العديد من نشاطات الحياة اليومية التي تتطلب القدرة على التخطيط مثل ارتداء الملابس - ترتيب الأغراض الشخصية أو الحقيبة - الاستحمام - إعداد مائدة الطعام وغيرها من النشاطات، فالذهاب إلى السينما مثلاً يتطلب امتلاك درجة جيدة من القدرة على التخطيط، حيث يتوجب على الفرد اختيار الفيلم الذي يود مشاهدته (الهدف)، ومن ثم تحديد ساعة الانطلاق ووسيلة النقل (خطة)، التحرك (ضبط السلوك)، ومن ثم التحقق من عدم نسيان أي شيء قبل الانطلاق (التحقق)، أي أن هذه القدرة تلعب دوراً أساسياً في تنظيم مختلف الأنشطة والسلوكيات اليومية التي يمارسها الفرد، وعليه يمكن القول أن القصور في القدرة على التخطيط يعد السبب الرئيس للصعوبات التي يواجهها الفرد في نشاطات الحياة اليومية.

هذا الجدول يتيح إجراء كشف أولي عن الصعوبات في عملية التخطيط:

الصعوبة	أداء الطفل
لا يستطيع أن يجد حل مشكلة	
لا يستطيع أن يطرح بدائل لحل مشكلة	
يكرر نفس الأخطاء	
يتبع نفس الطرق	
لا يستطيع أن يحدد الأولويات	

أمثلة عن تمارين وأنشطة لتطوير القدرة على التخطيط:

المجال: التخطيط

الهدف العام: تطوير القدرة على التخطيط على مستوى حركي .

النشاط الأول:

سير النشاط:

يشكل المدرب مسار بالأغراض على الأرض، على الطفل أن يمر بالمسار عدة مرات، وكل مرة بطريقة مختلفة.

النشاط الثاني:

سير النشاط:

يلصق المدرب علامات أرضية على شكل دوائر ملونة على الأرض بشكل أفقي ومنظم " عدة صفوف " ، ويطلب من الطفل أن يتحرك عليها وفق مسار معين، مثلاً (بدك تمر فوق "٢" أزرق و"٢" أخضر و"١" أحمر) ونزيد الصعوبة بالتدرج. .

النشاط الثالث:

سير النشاط:

نضع أغراض ضمن الدوائر وعلى الطفل أن يمر من الدائرة التي تحوي غرض فقط، وممنوع أن يمر من دوائر فارغة.

الهدف العام: تطوير القدرة على التخطيط على مستوى أغراض .

النشاط الأول:

سير النشاط: ينشأ الاختصاصي مسار حركي على الطاولة بالأدوات ويعطيه مجسم شخص ويطلب

منه أن يمر من بداية المسار حتى نهايته بعدة طرق.

النشاط الثاني:

سير النشاط:

ينشأ الاختصاصي شكل معين بعيدان الكبريت، مثلاً مربع، ثم يطلب من الطفل أن يأخذ عود آخر ويضعه في مكان ما ليصبح لدينا مثلثين أو أن يأخذ (٢) عود كبريت ليصبح لدينا بيت.

الهدف العام: تطوير القدرة على التخطيط على مستوى التصويري.

النشاط الأول:

✚ سير النشاط:

باستخدام خريطة نطلب من الطفل ان يخبرنا كيف يمكن أن ننتقل من مكان لآخر مرة بأقصر طريق، مرة بأطول طريق.

النشاط الثاني:

✚ سير النشاط:

لعبة (XO).

النشاط الثالث:

✚ سير النشاط:

أوراق عمل "مناهات" متدرجة في الصعوبة.

الجانبية والحركة الكتابية

أهداف هذا القسم:

تعريف المتدربين بـ:

- مفهوم الجانبية ..
- الجانبية على صعيد أعضاء الجسم.
- العوامل التي تؤثر على تحديد الهيمنة الجانبية.
- عمر اكتساب الجانبية .
- كيف نعرف أن الطفل لديه تأخر في اكتساب الجانبية؟؟
- بعض الارشادات التي من الممكن الاستفادة منها مع الطفل الذي لديه تأخر في اكتساب الجانبية.
- مفهوم الكتابة.
- العوامل التي تؤثر على الكتابة (عوامل خارجية، مسكة القلم ، وضعية الورقة إلخ).
- علاقة الكتابة مع المفاهيم النفس حركية الأخرى .
- مراحل الكتابة.
- المؤشرات الدالة على صعوبات الكتابة.
- كيف نرصد صعوبات الكتابة لدى الطفل.
- عملية إعادة تأهيل الكتابة.

المحتوى:

مفهوم الجانبية

هي أفضلية استخدام جزء من أجزاء الجسم المتشابهة (العينين، اليدين، الرجلين) عن الجزء الآخر.

هنالك سيطرة "جانبية" على عدة أعضاء في الجسد:

- الجانبية على صعيد اليدين تتأثر بالعوامل الخارجية والبيئية. تتحدد بعمر الروضة. (في عمر ٣-٤ سنوات)
- الجانبية على صعيد الأرجل أقل تأثراً بالعوامل الخارجية والبيئية. تتحدد بين عمر السنة و السنتين.
- الجانبية على صعيد العين لا تتأثر بالبيئة. تستقر بحوالي السنتين و النصف.

العوامل التي تؤثر على تحديد الهيمنة الجانبية:

- العوامل الوراثية: تفترض هذه النظرية وجود جينات مسؤولة عن الجانبية.

• **العوامل العصبية:** العوامل المرتبطة بالجهاز العصبي.

• **البيئة:** تقليد الأهل، المعلمة، الأصدقاء، المعتقدات الاجتماعية.

الجهة اليمنى هي المسيطرة عند الفئة الكبرى من المجتمع ولكن ذلك لا ينفي وجود أشخاص يملكون جانبية مهيمنة في الجهة اليسرى من الجسد.

الجانبية تساعد الأشخاص على الكتابة والقيام بجميع الأعمال اليدوية بدقة وسرعة وقوة أو تلك التي تستخدم فيها القدم .

إدراك الولد للجهة المسيطرة من جسده يشكل أساس لمعرفته لمفاهيم "يمين/ يسار".

كيف نعرف أن الطفل لديه تأخر في اكتساب الجانبية؟؟

نلاحظ أن الطفل ما زال ينقل القلم أثناء الكتابة من يده اليمين إلى يده اليسار أو العكس، فيصبح خطه غير دقيق وبطيء.

كما يمكن أن يكون الطفل قد توجه طبيعياً وعصبياً للكتابة باليد اليسرى ولكن الضغوطات الخارجية غيرت له ذلك فأجبرته على الكتابة باليد اليمنى. فينتج هذه الحالة مشاكل وصعوبات في الخط.

بالإضافة إلى الضغط النفسي، الإنزعاج الدائم، التعب، عدم التمكن من السيطرة على حركة القلم.

إن تبديل القلم بين اليدين حتى عمر أربعة سنوات ونصف أمر طبيعي غير مقلق ولكن بعد ذلك لابد من استشارة اختصاصي.

هذا الجدول يتيح إجراء كشف أولي عن الصعوبات في اكتساب الجانبية:

المهارات	مراقبة نتائج الطفل
يستخدم يده اليمنى أو يده اليسرى أثناء الكتابة .	
يكتب بسرعة مقبولة مقارنة بأقرانه.	
خطه واضح ومقروء مقارنة بأقرانه.	
لا يشعر بالإنزعاج والتعب أثناء حصة الكتابة	

بعض الارشادات التي من الممكن الاستفادة منها:

- ترك الطفل على راحته لاختيار اليد التي تناسبه.
- يتم وضع الأدوات كالقلم والمقص في المنتصف وعلى الطفل أن يختار اليد التي عليه استخدامها.
- بعض الأطفال يقلدون بعضهم البعض أو المعلمة لذا يفضل عدم جلوس الأطفال بشكل متقابل.
- توجيه الأهل والطلب منهم عدم إجبار الطفل على استخدام يد معينة.

الحركة الكتابية

مفهوم عملية الكتابة :

مجموعة حركات يدوية متناسقة تتم تحت سيطرة الانتباه البصري وتترك خطوط أشكال، حروف في مكان محدد.

العوامل التي تؤثر على الكتابة :

❖ عوامل خارجية:

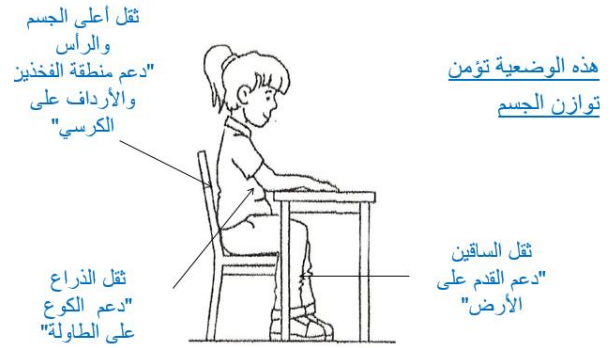
- الأثاث: الطاولة والكرسي.
- أدوات الكتابة (وضعية الورقة، حجم القلم).
- مسكة القلم.
- اللغة المعتمد.

١-الوضعية الأفضل للجلوس:

هي التي تومن استقرار أعلى الجسم والرأس وتسمح لليد التي تكتب أن تتحرك بحرية على الورقة.



هذه الوضعية تؤمن توازن الجسم حيث :



وضعية الجلوس الصحيحة :

تسهل عملية الكتابة.

تخفف التشجنات العضلية.

تقلص التعب.

وضعية جلوس خاطئة:

١ - وضعية الطاولة والكرسي:



٢- وضعية الذراعين:



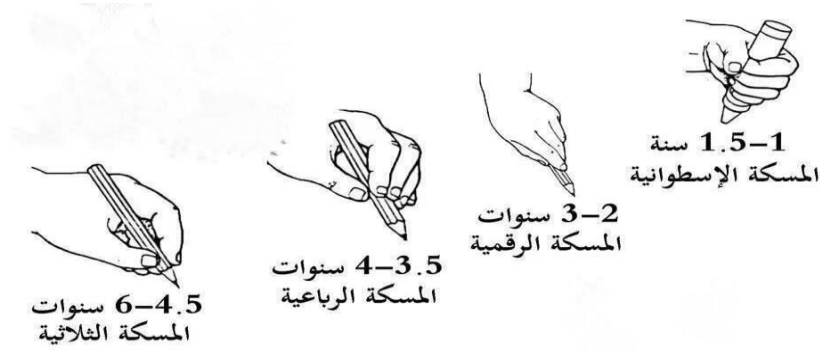
٣- وضعية انحناء الورقة :

إذا كان الفرد يكتب باليد اليمنى:



٤-مسكة القلم :

- يمسك القلم بالأصابع الثلاثة.
- حوالي ٢ سم فوق رأس القلم.
- يستند القلم في القوس الذي يشكله الإبهام والسبابة.
- يشكل طرف اليد نقطة إرتكاز لتثبيتها خلال الكتابة.



✓ ينبغي عدم الضغط على الطفل في مسك القلم بطريقة صحيحة قبل تطور النمو الحركي الدقيق لليدين، فقد يؤدي ذلك لعدم إتقانه مسك القلم عندما يكبر، فلكل مرحلة عمرية مهاراتها

مسكة القلم عند الشخص الأعسر:

هي نفسها كمسكة القلم عند الشخص الذي يستعمل اليد اليمنى.

حوالي (٢-٣) سم فوق رأس القلم لتسهيل الملاحقة البصرية.

علاقة الكتابة مع المفاهيم النفس حركية الأخرى :

الهيكلية الزمانية
والمكانية

التوتر العضلي

القدرات الحركية

التصور الجسدي

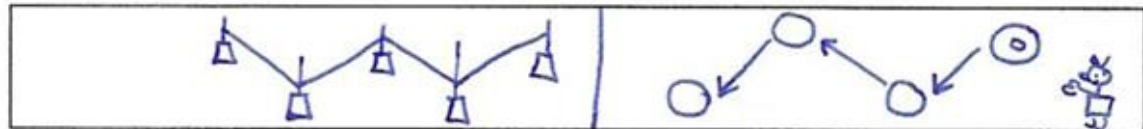
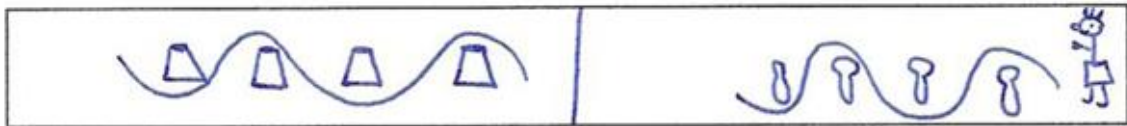
الجانبية

الوظائف الذهنية

مراحل الكتابة :

تمر الكتابة بعدة مراحل:

المرحلة الحسية الحركية



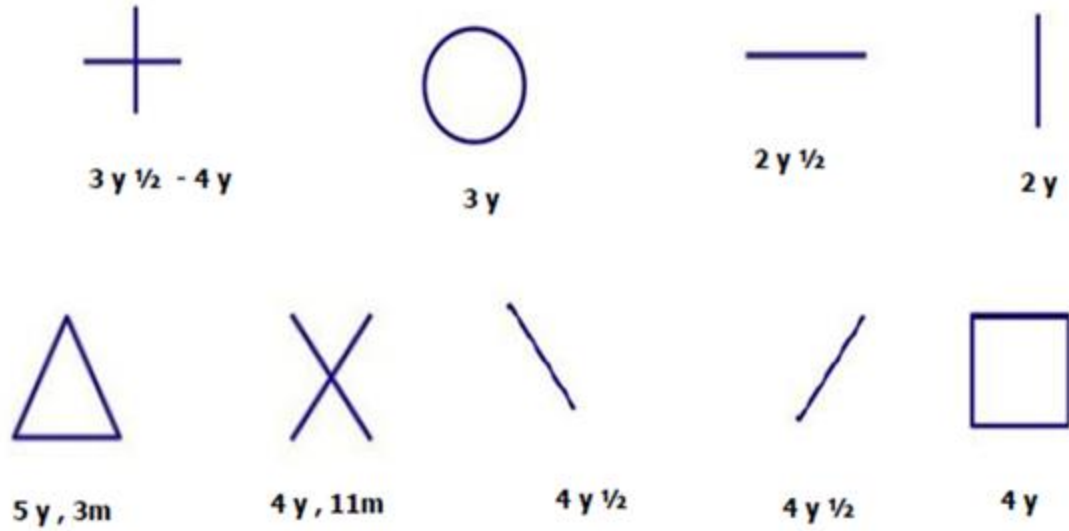
المرحلة الإدراكية



المرحلة التصويرية



تطور الرسم خلال العمر



مؤشرات ومظاهر صعوبات الكتابة كـ

- تشوه شكل الحروف
- تباعد أحجام الحروف
- تباعد المسافات بين الكلمات
- تمايل سطور الكتابة
- تباعد درجات الضغط على القلم أثناء الكتابة.
- ترتيب أحرف الكلمات بصورة غير صحيحة عند الكتابة (دار – راد)
- الخلط في كتابة الأحرف المتشابهة (باب – ناب).
- الخلط في الإتجاهات. البدء بكتابة الكلمة من اليسار، بدلاً من كتابتها كالمعتاد من اليمين. ولكن تبدو الكلمة صحيحة بعد كتابتها.
- كتابة معكوسة للحروف والأعداد، بحيث تكون كما تبدو في المرآة.

- كتابة معكوسة للجمل بأكملها بصورة معكوسة من ال سار إلى ال م ن بح تُ تكون كما تبدو ف المرأة.

مهارات ما قبل الكتابة		
العمر	رسم الخطوط والأشكال	أداء الطفل
٢-٢.٥ سنة	يرسم خط عامودي	
	يرسم خط أفقي	
بين ٣-٤ سنوات	يرسم دائرة	
	يرسم إشارة صليب	
بين ٤-٥ سنوات	يرسم مربع	
	يرسم مثلث	
٦-٧ سنوات	يرسم معيناً	
	يرسم مستطيل	

مهارات الكتابة	أداء الطفل
يمسك القلم بشكل جيد	
يكتب على السطر	
يكتب الأحرف والكلمات في الاتجاه الصحيح	
لا يوجد صعوبة في قراءة خطه	
يترك مسافة مناسبة بين الكلمة والأخرى	
لا يحذف بعض الأحرف من الكلمة	
يكتب بحجم خط مناسب (ليس كبير/ليس صغير)	
يكتب الكلمات والأحرف بالاتجاه الصحيح	
لا يشعر بألم في الذراع	
لا يضغط بشدة على القلم	
يجيد رسم الحرف بحسب موقعه في الكلمة	
ورقته نظيفة	
يمسك القلم باليد ذاتها أثناء الكتابة	
يدرك المفاهيم المكانية-	
يفرق بين مفهومي قبل/بعد على الورقة	
يستطيع رسم الأشكال الهندسية	

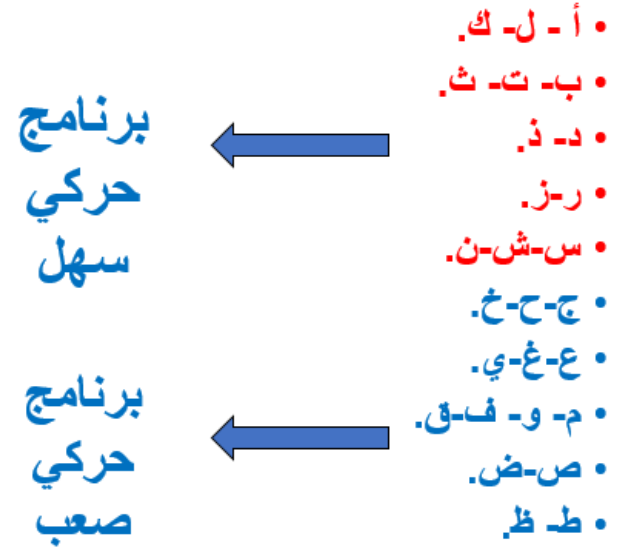
إعادة تأهيل الكتابة: البرنامج الحركي للحرف :

الأحرف ذات البرنامج الحركي الأسهل:

أ - ب - ت - ث - د - ذ - ر - ز - س - ش - ك - ل - ن.

الأحرف ذات البرنامج الحركي الأصعب:

ح - ج - خ - ص - ض - ط - ظ - ع - غ - ف - ق - م - ه - و - ي.



لتنفادي المعلمة صعوبات الخط لدى الطفل عليها أن تنشط جميع هذه المهارات من خلال تطبيق التمارين التي تمّ ذكرها في المحاور السابقة.

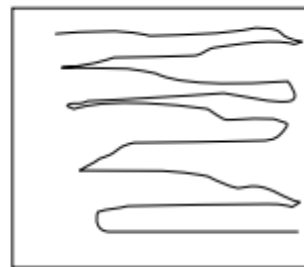
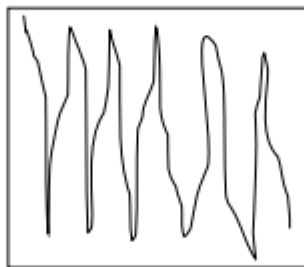
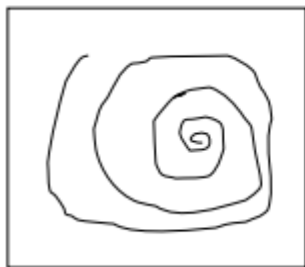
كما يجب على المعلمة أن تحضر الأطفال لعملية الكتابة اليدوية من خلال القيام بحصص خطية-حركية.

أمثلة عن الأنشطة:

النشاط الأول:

الهدف الخاص: تقوية حركة الذراع والكتف.

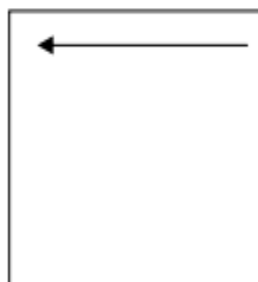
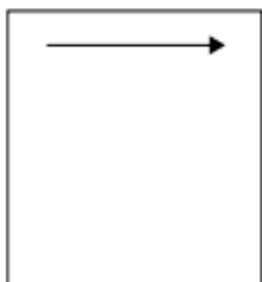
سير النشاط: يجلس الطفل على مقعده وفي يده إسفنجة. يقوم بتنظيف الطاولة بحركة تتابعية ومن دون توقف من اليمين إلى الشمال. ومن بعد أن يكتسب الحركة نعطيهِ ورقة ليقوم بالحركة ذاتها، فينتج من ذلك الشكل الآتي:



يمكن للمعلّم أن يكرّر التمرين ذاته ليكتسب الطفل حركة جديدة وهي من فوق إلى تحت ومن ثم على شكل دائري.

النشاط الثاني:

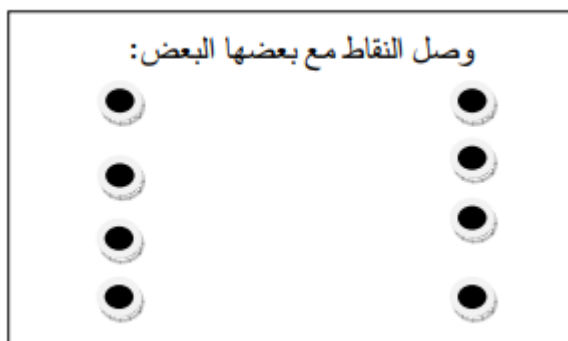
سير النشاط: نرسم الخطوط المستقيمة من جميع الاتجاهات ونجعل العين ترافق حركة اليد.



النشاط الثالث:

الهدف الخاص: تقوية التأزر بين اليد والعين والاستباق الحركي لليد.

سير النشاط: نضع نقطتين من المعجون على الطاولة ونجعل الطفل يقود السيارة من نقطة إلى أخرى ومن ثم نقوم بتطبيق هذا التمرين على بطاقة. نحضّر البطاقة على الشكل الاتي:



ملاحظة: يمكن أن يغير المدرب المسافة التي تبعد النقاط بعضها عن بعض أو يمكن أن توضعها بشكل عمودي.

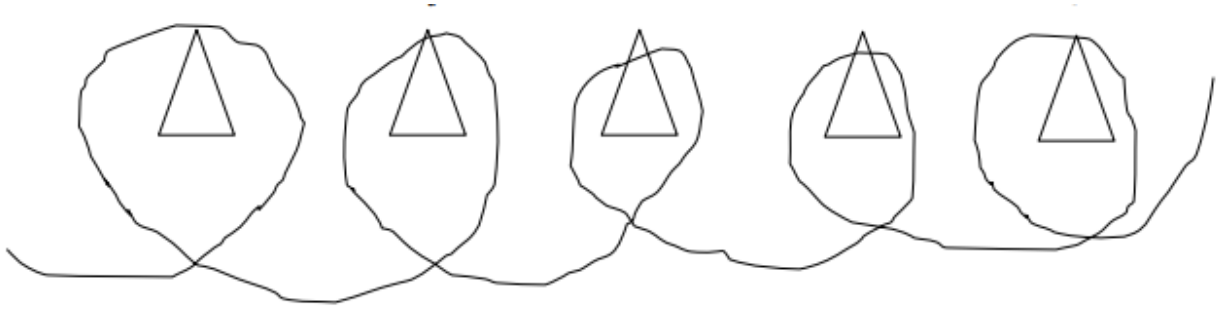
يبدأ بعدها المدرب بتطبيق حصص تعلم الخطوط.

الهدف الخاص: تعلم الخط اللولبي

الوسائل والمواد:

المرحلة الحسية:

١ - يضع المدرب على الأرض حواجز عدّة ويطلب إلى الطفل المشي حولها من خلال تقليدها:



٢ - يضع المدرب وعاءً مستطيلاً يحتوي رمل أو طحين، ويطلب إلى الطفل بعد الإنتهاء من السير بين الحواجز، رسم الطريقة التي مشى به، بالملح مستخدماً أصابعه.

المرحلة الإدراكية:

١ - يضع المدرب ورقة كبيرة جداً على الحائط ويزوّد الطفل بالتلوين المائي ويطلب إليه رسم الخط على الورقة.

٢ - يعطي المدرب ورقة A4 وأقلام ويطلب إليه رسم الخطوط عليها.

٣ - يعطي المدرب الدفتر المخصص للخطوط ويرسم الطفل الخط بأقلام الرصاص ضمن حدود معينة.

ربط الأحرف بصور ذهنية:



المصدر: منظمة آمال للأشخاص ذوي الإعاقة