

30 استراتيجية في

تعديل السلوك



إعداد وجمع
ياسين الحموي

2018



المرشدون النفسيون
Psychological Counselors

استراتيجيات تعديل السلوك

الفهرس

4.....	تعريف السلوك
4.....	خطوات تعديل السلوك
5.....	خصائص استراتيجيات تعديل السلوك
6.....	جوانب أساسية يجب عدم إغفالها عند تعديل السلوك
7.....	الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في تعديل السلوك
7.....	الاستراتيجية الأولى: التعزيز
7.....	أ- التعزيز الايجابي
7.....	ب- التعزيز السلبي
8.....	ج- التعزيز التفاضلي للسلوك الأخر
8.....	د- التعزيز التفاضلي للسلوك البديل
9.....	الاستراتيجية الثانية: العقاب
9.....	أ-العقاب الايجابي
9.....	ب-العقاب السلبي
10.....	الاستراتيجية الثالثة: الإقصاء
10.....	الاستراتيجية الرابعة: العقد السلوكي
11.....	الاستراتيجية الخامسة : الاقتصاد الرمزي
11.....	الاستراتيجية السادسة: التشكيل
12.....	الاستراتيجية السابعة: السحب التدريجي أو التلاشي
12.....	الاستراتيجية الثامنة: ضبط المثبر
12.....	الاستراتيجية التاسعة: تحليل المهارات
13.....	الاستراتيجية العاشرة: تكلفة الاستجابة
13.....	الاستراتيجية الحادية عشر: التصحيح البسيط
13.....	الاستراتيجية الثانية عشر: التصحيح الزائد
14.....	الاستراتيجية الثالثة عشر : مبدأ بريماك
14.....	الاستراتيجية الرابعة عشر: التمييز
14.....	الاستراتيجية الخامسة عشر: التعميم
14.....	الاستراتيجية السادسة عشر: الإطفاء
15.....	الاستراتيجية السابعة عشر: التغذية الراجعة
15.....	الاستراتيجية الثامنة عشر: التلقين
16.....	الاستراتيجية التاسعة عشر: النمذجة

- 17..... الاستراتيجية العشرون: السلوك التوكيدي
- 18..... الاستراتيجية الحادية والعشرون: الإرشاد بالواقع
- 18..... أولاً : الإرشاد باستخدام القراءة:
- 19..... ثانيا - الإرشاد باستخدام النشاط:
- 19..... ثالثاً - الإرشاد بآتاحة المعلومات:
- 20..... رابعاً. الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية:
- 21..... الاستراتيجية الثانية والعشرون : اتخاذ القرار
- 22..... الاستراتيجية الثالثة والعشرون: الكف المتبادل.
- 22..... الاستراتيجية الرابعة والعشرون: التحصين التدريجي
- 23..... الاستراتيجية الخامسة والعشرون: ضبط الذات
- 23..... الاستراتيجية السادسة والعشرون: التحصين من الضغوط
- 24..... الاستراتيجية السابعة والعشرون: الغمر والإغراق
- 25..... الاستراتيجية الثامنة والعشرون: حل المشكلات
- 26..... الاستراتيجية التاسعة والعشرون: التنفيس الانفعالي
- 26..... الاستراتيجية الثلاثون: الإرشاد العقلاني والانفعالي



المرشدون النفسيون

Psychological Counselors

تعريف السلوك

يعرف السلوك : بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة والسلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه يتغير ولا يحدث في فراغ وإنما في بيئة ما وقد يحدث بصورة لا إرادية وعلى نحو آلي مثل التنفس أو الحركة أو يحدث بصورة إرادية وعندها يكون بشكل مقصود وواعي وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد .

خطوات تعديل السلوك

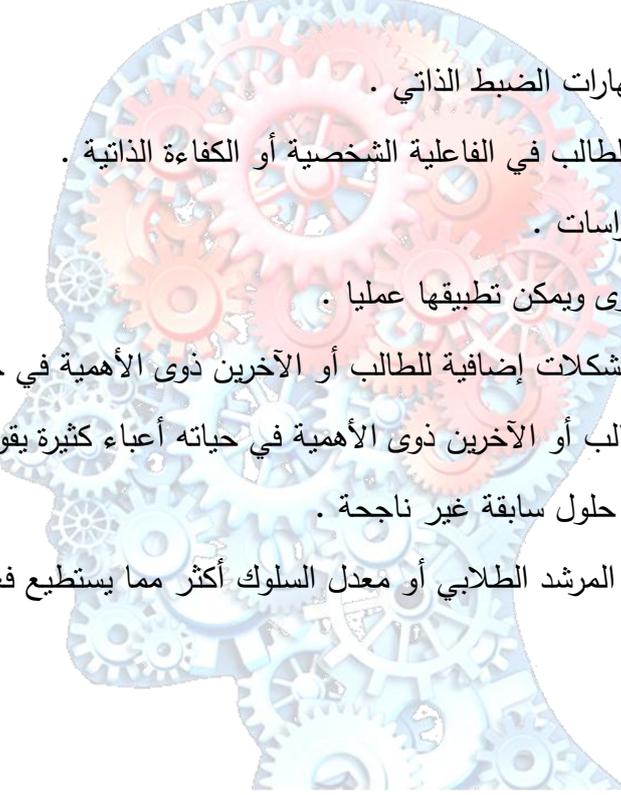
يحتاج المرشد إلى معرفة بعض الإجراءات المطلوبة في تعديل السلوك ومنها ما يلي :

- 1- تحديد السلوك الذي يريد المرشد تعديله أو علاجه .
- 2- قياس السلوك المستهدف وذلك بجمع ملاحظات وبيانات عن عدد المرات التي يظهر فيها السلوك ومدى شدته.
- 3- تحديد الظروف السابقة أو المحيطة بالطالب عند ظهور السلوك الغير مرغوب فيه (تاريخ حدوثه والوقت الذي يستغرق ومع من حدث وكما حدث وما الذي يحدث قبل ظهور السلوك وكيف استجاب الآخرون وما المكاسب التي جناها الطالب من جراء سلوكه واي ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة) .
- 4- تصميم الخطة الإرشادية وتنفيذها على أن يشترك الطالب وأسرته في وضع الخطة وتتضمن تحديد الأهداف ووضع أساليب فنية تستخدم لتدعيم ظهور السلوك المرغوب فيه وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب وتشجيع الطالب وأسرته على تنفيذ الخطة الإرشادية بكافة بنودها .
- 5- تقويم فعالية الخطة وتلخيص النتائج وإيصالها إلى من يهمهم الأمر .

خصائص استراتيجيات تعديل السلوك

من الخصائص التي يجب أن تتوفر في استراتيجيات تعديل السلوك ما يلي

- 1- أن تكون سهلة التنفيذ .
- 2- أن تقابل الخصائص والتفضيلات المتفردة للطالب .
- 3- أن تتماشى مع خصائص المشكلة التي يعاني منها الطالب والعوامل المرتبطة بها .
- 4- أن تكون إنمائية .
- 5- أن تشجع تنمية مهارات الضبط الذاتي .
- 6- أن تقوى توقعات الطالب في الفاعلية الشخصية أو الكفاءة الذاتية .
- 7- أن تستند على الدراسات .
- 8- أن تكون ذات جدوى ويمكن تطبيقها عمليا .
- 9- أن لا ينتج عنها مشكلات إضافية للطالب أو الآخرين ذوى الأهمية في حياته .
- 10- أن لا تحمل الطالب أو الآخرين ذوى الأهمية في حياته أعباء كثيرة يقومون بها .
- 11- أن لا تبني على حلول سابقة غير ناجحة .
- 12- أن لا تطلب من المرشد الطلابي أو معدل السلوك أكثر مما يستطيع فعله.



المرشدون النفسيون

Psychological Counselors

جوانب أساسية يجب عدم إغفالها عند تعديل السلوك :

- 1- سلامة الركائز الأساسية في سلوك الإنسان وهي الحواس والجهاز العصبي والجهاز الغدى لتحقيق التوازن الجسمي والنفسي تمهيدا للقيام بتعديل السلوك بصورة فعالة .
- 2- أن النجاح في ضبط السلوك من خلال تطبيق قواعد السلوك والمواظبة وغيرها لا يعنى في كل الأحوال تحقيق أهداف تعديل السلوك بل قد تكون عملية الضبط وقتية وإنما تحتاج إلى الرعاية بشكل مستمر .
- 3- أن استراتيجية تعديل السلوك التي تصلح مع طلاب قد لا تصلح في موقف مشابه لطلاب آخر وفق مبدأ الفروق الفردية .
- 4- أن المرشد الطلابي أو معدل السلوك في حاجة إلى المعرفة من أجل اختيار المناسب بين الأساليب والاستراتيجيات المختلفة لتعديل السلوك ومعرفة متى وكيف ولماذا يستخدم احدها دون غيرها .
- 5- أن طالب العام الحالي يختلف عن طالب العم الماضي بسبب حجم المتغيرات والمعلومات التي يتلقاها عبر وسائل التقنية الحديثة مما يؤدي إلى تغيرات ملموسة في السلوك تتطلب إيجاد أساليب تطبيقية لمواجهة المشكلات لهؤلاء الطلاب .

المرشدون النفسيون

Psychological Counselors

الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في تعديل السلوك :

تهدف أساليب تعديل السلوك إلى تحقيق تغييرات في سلوك الفرد لكي يجعل حياته وحياء المحيطين به أكثر ايجابية وفاعلية وهنا سنعرض بعض الأساليب التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك لدى الطلبة وتتمثل في :

الاستراتيجية الأولى: التعزيز.

تقوية السلوك الذي يشير إلى المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال ظهور الاستجابة .

أنواع التعزيز :

أ- التعزيز الايجابي:

إضافة أو ظهور مثير بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة .

مثال :

الطالب الذي يسأل سؤالاً ذكياً في الفصل (سلوك) يتبع ذلك تقدير المعلم له (نتيجة ايجابية) فان الطالب سوف يكرر الأسئلة بعد ذلك .

ب- التعزيز السلبي:

تقوية السلوك من خلال إزالة مثير بغيض أو مؤلم بعد حدوث السلوك المرغوب فيه مباشرة

مثال :

يشارك الطالب داخل الفصل مع المعلم في فعاليات الدرس خوفاً من أن يقوم المعلم بحسم درجة أو أكثر من درجات المشاركة في مادة العلوم على سبيل المثال فمشاركة الطالب تعني تجنبه المثير السلبي مما يؤدي إلى زيادة الاحتمال التصرف على هذا النحو في الظروف المماثلة .

ج- التعزيز التفاضلي للسلوك الآخر:

تعزيز الفرد في حالة امتناعه عن القيام بالسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله لفترة زمنية معينة .

خطوات تطبيق هذا الإجراء :

- 1- تحديد وتعريف السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .
- 2- تحديد فترة زمنية يفترض عدم حدوث السلوك غير المرغوب فيه فيها .
- 3- ملاحظة السلوك إثناء تلك الفترة الزمنية .
- 4- تعزيز الفرد بعد مرور تلك الفترة وذلك إذا لم يحدث السلوك المستهدف إثناءها .

مثال :

يقوم المربي بمكافأة الطالب الذي لا يتحدث إثناء الحصة حديثا جانبيا وذلك في نهاية الحصة .

د- التعزيز التفاضلي للسلوك البديل:

تعزيز الفرد عن قيامه بسلوك بديل للسلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .

خطوات تطبيق هذا الإجراء :

- 1- يجب أن يكون السلوك البديل للسلوك المستهدف ذا فائدة للفرد
- 2- يجب تحديد جدول التعزيز الذي سيتم استخدامه قبل البدء بعملية التعديل .
- 3- يجب تطبيق هذا الإجراء بشكل منظم لا عشوائي .

مثال : تعزيز الطالب عندما يأكل وهو جالس على كرسي بدلا من سلوك غير مرغوب كان يمارسه وهو تنقله من مكان إلى آخر في المقصف المدرسي وبيده الطعام .

هـ - التعزيز التفاضلي لانخفاض معدل السلوك :

تعزيز الفرد عندما يصبح معدل حدوث السلوك غير المرغوب فيه لديه أقل من قيمة معينة يتم تحديدها مسبقا .

خطوات تطبيق هذا الإجراء :

- 1- تحديد السلوك غير المرغوب فيه الذي يراد تقليله .
- 2- تحديد الفترة الزمنية التي يفترض أن يصبح معدل حدوث السلوك المستهدف فيه منخفضا .
- 3- مراقبة السلوك أثناء تلك الفترة بشكل متواصل .
- 4- تعزيز الفرد مباشرة بعد مرور تلك الفترة إذا كان معدل السلوك قد انخفض إلى أربع أو ثلاث مرات والمضي في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبولا .

مثال :

طالب يجب على أسئلة المعلم دون حصوله على إذن منه يقوم المربي أو معدل السلوك بتقويم هذا السلوك ومعرفة معدل حدوثه وذلك بمراقبته لمدة أسبوع دراسي تقريبا فإذا وجد التربوي أن معدل حدوث هذا السلوك قد يصل إلى عشر مرات في الحصة الواحدة يقوم بتعزيز انخفاض هذا السلوك عندما يتناقص عدد المرات إلى ثمان في الحصة ثم تعزيره عندما يتناقص معدل هذا السلوك إلى ارب او ثلاث مرات والمضي في التعزيز إلى أن يصبح معدل حدوث السلوك مقبول .

الاستراتيجية الثانية: العقاب

تعريض الفرد لمثيرات مؤلمة منفرة يترتب عليها كف السلوك غير المرغوب فيه أو تقليل احتمال حدوثه مستقبلا في المواقف المماثلة وهما نوعان :

أ-العقاب الايجابي : المرشدون النفسيون

وهو تعريض الفرد لمثيرات منفرة

Psychological Counselors

مثال أ :

وهو أسلوب يمنع استخدامه كضرب الطالب وتوبيخه بعد قيامه بسلوك ما

ب-العقاب السلبي:

وهو استبعاد شيء سار للفرد أو حرمانه نتيجة صدور سلوك غير مرغوب فيه

ملاحظة :

ثبت أن العقاب البدني أو الإيذاء النفسي يؤدي إلى انتقاص السلوك الغير مرغوب فيه أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى ولكنه يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعاقب لذلك يؤدي إيقاف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى وهو أيضا لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب فيه فلا ينصح المرشد الطلاب باستخدام العقاب البدني أو النفسي لأنها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطالب ما يؤدي إلى عدم الرجوع إليه فيما يعرض لهم أو التعاون معه فيما يرده منهم

الاستراتيجية الثالثة: الإقصاء

إجراء يعمل على تقليل أو إيقاف السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محددة مباشرة بعد حدوث ذلك السلوك وهو نوعان :

أ-إقصاء الفرد عن البيئة المعززة

ب-سحب المثيرات المعززة من الفرد مدة زمنية محددة بعد تأديته للسلوك غير المقبول مباشرة .

مثال :-

طالب أصدر سلوكا غير مرغوب فيه ولديه رغبة لممارسة الرياضة فيتم حرمان الطالب من حصة التربية البدنية ف اليوم الذي أصدر فيه السلوك غير المرغوب .

الاستراتيجية الرابعة: العقد السلوكي

اتفاقية مكتوبة توضح العلاقة بين المهمة التي سيؤديها الطالب والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة ذلك ويحدد هذا الأسلوب الواجبات المطلوبة من الطالب والنتائج المترتبة على مخالفة ما ورد في هذا التعاقد من قبل الطالب أو ما يترتب على التزامه بما ورد فيها ويتعلم الطالب في هذا الأسلوب تحمل المسؤولية وزيادة ثقته في نفسه من خلال الالتزام بما ورد في العقد ويكون هذا التعاقد مكتوبا .

مثال : تستخدم في تغيير السلوك السلبي كالسرقة والعدوان والتقصير في الواجبات المدرسية ويستخدمه معدل السلوك مع الطالب الذي اعتاد على إثارة الفوضى في الفصل على ان يكف عن هذا السلوك مقابل عقد يتم بينهما بمقتضاه يحصل على درجات في السلوك إذا امتنع عن

إثارة الفوضى في ربع الساعة الأولى من الحصة ويستخدمه الطالب مع نفسه فيكتب إذا عملت كذا فسوف امنح نفسي كذا .

الاستراتيجية الخامسة : الاقتصاد الرمزي

مجموعة من أساليب تعديل السلوك تشتمل على توظيف المعززات الرمزية لتحقيق الأهداف العلاجية وتكتسب الرموز التقليدية مثل الطوايع ، النجوم ، قصاصات الورق ، القطع البلاستيكية ، الأزرار الخ خاصة التعزيز من خلال استبدالها بمعززات أولية أو ثانوية متنوعة مثل الهدايا ، الفسح ، الألعاب ، الخ وتسمى المعززات الدائمة .

مثال :-

تلميذ بالصف الثاني الابتدائي يحتاج إلى تشجيع فإذا حفظ آيات من القرآن الكريم يعطى بطاقات ذا قيمة محددة ومعروفة لدى التلاميذ والمعلم وبعد فترة محددة يجمع المعلم البطاقات من التلميذ ثم يمنح التلميذ ما استحقه من المكافآت العينية .

الاستراتيجية السادسة: التشكيل

هو احد أساليب تعديل السلوك التي تستخدم لتكوين عادات سلوكية جديدة أو إضافات سلوكية جديدة إلى خبرة الفرد السلوكية التي يحتاجها لإتمام عملية التكيف ويشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات التي تقتر ب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك جديد .

مثال :

عندما نريد تعليم الطالب الكتابة يتم البدء بتعليمه الطريقة الصحيحة بالإمساك بالقلم وهي مسك القلم بثلاث أصابع عن طريق الربع الأول منه وان يبدأ الكتابة من أول السطر وان يكتب على السطر وبخط واضح ومقبول بحروف لا تميل عن السطر وهكذا وعند نهاية كل مرحلة من المراحل يتم مكافأته عن انجازها بنجاح .

الاستراتيجية السابعة: السحب التدريجي أو التلاشي

سلوك يحدث في موقف ما مع إمكانية حدوثه في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني ويختلف السحب التدريجي عن التشكيل في انه يتضمن تدرجا في المثير أما في التشكيل فيكون التدرج في الاستجابة

مثال :

قد يكون الطالب هادئا ومتعاوننا في البيت ولكنه يكون خائفا أو منكمشا إذا وضع فجأة في حجرة للدراسة غريبة عليه ويمكن إزالة هذا الخوف إذا تم تقديم الطفل بالتدريج لمواقف تشبه حجرة الدراسة .

الاستراتيجية الثامنة: ضبط المثير

ويقصد به إعادة ترتيب (تنظيم) البيئة من جانب الفرد لكي يقلل بعضا من سلوكياته .

مثال :

تحدث طالب مع زميل له داخل الحصة بشكل مستمر فعليه نقل الطالب إلى مكان آخر سوف يساعد على إطفاء هذا السلوك

الاستراتيجية التاسعة: تحليل المهارات

إجراء لتعليم سلوكيات جديدة يشتمل على تعزيز الاستجابات البسيطة الموجودة في ذخيرة الفرد السلوكية بهدف تطويرها إلى سلوكيات معقدة والعنصر الأساس في هذا الإجراء هو تحليل المهارات أي تجزئة السلسلة السلوكية إلى الحلقات التي تتكون منها .

مثال : Psychological Counselors

طالب طويل القامة صحيح البنية لديه تآزر حركي مناسب يشاهد المعلم بانتباه شديد وهو يتحدث عن كيفية قذف كرة السلة إلى مربع كرة السلة .

دور معدل السلوك :

يقوم المربي بتحليل المهارات إلى أجزاء لكي يعلمه سلوكا جديدا يعتمد على تعزيز استجابات الطالب البسيطة ليصل به إلى تعلم لعبة كرة السلة كما يلي :

يقف الطالب في المكان المحدد أمام برج السلة يتناول الكرة بيده يرفع الكرة بيده يثبت رجليه ويهين جسمه لقفز الكرة يقذف الكرة إلى المربع يلاحظ وضع الكرة وحركتها حقق أو لم يحقق الهدف .

الاستراتيجية العاشرة: تكلفة الاستجابة

تأدية الفرد للسلوك غير المرغوب فيه سيكلفه شيئاً معيناً وهو حرمانه أو فقدانه بعض المعززات الموجودة عنده .

مثال :

طالب لم يحضر الواجب المنزلي في مادة الرياضيات بشكل متكرر يقوم معدل السلوك بحسم جزء من الدرجات المخصصة للواجبات مقابل ذلك مع مراعاة مرونة التكلفة ومناسبتها .

الاستراتيجية الحادية عشر: التصحيح البسيط

أسلوب يلجا إليه عند فشل أساليب التعزيز في تعديل السلوك من خلال تصحيح الطالب لأخطائه حتى يصل إلى مستوي الإجابة الملائمة والمطلوب منه إعادة الوضع إلى ما كان عليه سابقاً قبل حدوث السلوك غير المقبول .

مثال :

طالب كثير الحركة اعتاد أن يسكب العصير على أرض المقصف المدرسي فالتصحيح البسيط هو أن يطلب من الطالب تنظيف المساحة التي سكب فيه العصير .

الاستراتيجية الثانية عشر: التصحيح الزائد

قيام الفرد الذي يسلك سلوكاً غير مقبول بإزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه مع تكليفه بأعمال أخرى إضافية .

مثال: مطالبة الطالب بتنظيف المساحة التي سكب فيها العصير وأيضاً تنظيف مساحة أكبر من المقصف المدرسي .

الاستراتيجية الثالثة عشر : مبدأ بريماك

يعنى استخدام السلوك المحبب الذي يكثر الطالب من تكراره كمعزز لسلوك اقل تكرارا عند نفس الطالب وغير محبب لديه

مثال:

استخدام ممارسة الرياضة لدى طالب يمارس هذا السلوك كثيرا لتعزيز سلوك آخر لا يرغبه الطالب مثل الاهتمام بالدراسة وتنفيذ الواجبات المدرسية وذلك بغرض تقوية احتمالات ظهور السلوك الأخير فالنشاط الذي يشارك فيه الطالب وعنده رغبة فيه يمكن استخدامه كنشاط معزز لنشاط آخر نادرا ما يشترك فيه .

الاستراتيجية الرابعة عشر: التمييز

يعنى مبدأ التمييز تعلم مهارة التفريق بين المثيرات المتشابهة فقط ويتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها لوجود مثيرات أخرى .

مثال :

تعلم الطالب أن الكتابة على الدفتر مقبولة وأن الكتابة على الحائط غير مقبولة .

الاستراتيجية الخامسة عشر: التعميم

أن تعزيز السلوك في موقف معين يزيد من احتمال حدوثه في المواقف المماثلة ويزيد أيضا من احتمال حدوث السلوكيات المماثلة للسلوك الأصلي .

مثال: طالب يناقش معلم اللغة الانجليزية باستمرار ويستفسر منه دائما بأسلوب مقبول يقوم

المعلم بتعزيز هذا الجانب وتنميته ليحصل مع كل المعلمين داخل الفصل الدراسي لكل المواد وكذلك خلال الندوات والمشاركات التي تقيمها المدرسة .

الاستراتيجية السادسة عشر: الإطفاء

حجب مدعم عند ظهور سلوك غير مرغوب فيه فالسلوك الذي لا يدعم يضعف ويتلاشى ويشير الإطفاء إلى تلاشى الاستجابات غير المرغوب فيها عند إيقاف التعزيز الذي أدى إلى استمراريتها واختفائها بصورة تدريجية فإذا كان التعزيز يزيد من احتمال ظهور الاستجابة فإن الإطفاء يقلل ويضعف من ظهورها وبالتالي اختفائها .

مثال: يسأل المعلم الطلاب في الصف سؤالاً معيناً فيقف أحد الطلاب ملوحاً بيده قائلاً أنا يا أستاذ أنا اعرف فلا يمنح المعلم الطالب فرصة الإجابة أو المشاركة فيكون المربي قد أخضع سلوك الطالب غير المرغوب وهو رفع اليد والصوت معاً للإطفاء .

الاستراتيجية السابعة عشر: التغذية الراجعة

تتضمن التغذية الراجعة تقديم معلومات للطلاب توضح له الأثر الذي نجم عن سلوكه وهذه المعلومات توجه السلوك الحالي والمستقبلي من خلال ما يلي :

- 1- تعمل بمثابة التعزيز سواء كان إيجابياً أو سلبياً .
 - 2- تغيير مستوى الدافعية لدى الطالب .
 - 3- تقدم معلومات للطلاب وتوجه أدائه وتعمله .
 - 4- تزود الطالب بخبرات تعليمية جديدة وفرص لتعلم سابق .
- ويشترط في هذا الأسلوب أن توضح نتائج السلوك على الفرد ذاته وليس على المحيطين به
- مثال :

قيام المعلم بإطلاع الطلاب على درجاتهم في الاختبار مع توضيح الأخطاء التي وقعوا فيها .

الاستراتيجية الثامنة عشر: التلقين

هو عبارة عن تلميح أو مؤشر يجعل احتمال الاستجابة أكثر حدوثاً بمعنى حث الفرد على أن يسلك سلوكاً معيناً والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك وينقسم التلقين إلى ثلاث أقسام هي:

أ- التلقين اللفظي :

وهو ببساطة يعنى التعليمات اللفظية الموجهة للطلاب .

مثال أ فيقول المعلم للطلاب افتحوا الكتاب على صفحة رقم 24 ويقول المعلم للطلاب قل الحمد لله أو قل له الشكر وله الحمد تعتبر تلقينات لفظية .

ب- التلقين الایمائی :

وهو تلقين من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معين أو بطريقة معينة أو رفع اليد .

مثال :

حركات المعلم بيده للطلاب بان يجلسوا هنا وهناك .

ج . التلقين الجسدي بهدف مساعدة الطلاب على تأدية سلوك معين .

مثال :

عندما يمسك المعلم بيد الطالب ويقول امسك القلم هكذا .

الاستراتيجية التاسعة عشر: النمذجة

هي عملية تعلم الفرد سلوكا معيناً من خلال ملاحظة سلوك فرد آخر .

كيفية تطبيق هذا الأسلوب :

يقدم معدل السلوك نماذج معينة يقوم الطالب بمراقبتها وذلك عن طريق ما يسمى بالنمذجة الحية

حيث يقوم النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه على مرأى من الطالب ويقوم الطالب بمراقبة ذلك

السلوك والعمل على تقليده مثال :

النمذجة الرمزية أو المصورة :

حيث يعرض سلوكاً لنموذج من خلال الأفلام أو المواقف المصورة ثم يقوم الطالب بملاحظة

السلوك المصور وتقليده .
Psychological Counselors

. النمذجة بالمشاركة :

حيث يقوم الطالب بمراقبة النموذج ويقوم بتقلده فعلاً بمساعدة النموذج ثم يؤديه بمفرده في مواقف

مختلفة .

مثال :

إذا أراد المربي أن يعلم طالب الانضباط الصفي أو النظافة أو المشاركة أو القيام بالواجبات المدرسية فانه يعمد إلى نقله إلى جانب طالب آخر مجد ومحبيب له ويعتبره نموذجاً له فيلاحظه ويقتدي به ويتعلم منه السلوكيات المرغوبة .

الاستراتيجية العشرية: السلوك التوكيدي

هو نوع من التعليمات تقدم للطالب لتوكيد ذاته مما يولد الثقة بالنفس والتحرر من مشاعر النقص والعدوانية والخجل والانطواء ويتضمن التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر الشخصية ومن الأساليب لمحاولة تدريب الطالب على التعبير عن مشاعره أمام الآخرين ما يلي :

1- التعبير الحر عن الرأى :

إظهار المشاعر الحقيقية بدلاً من الموافقة على كلام الآخرين بدون تحفظ وذلك باستخدام كلمات مثل في اعتقادي أنا أصر على هكذا .

2- التوكيد السلبي :

أي الاعتراف بالخطأ .

3- لعب الأدوار :

تمثيل ادوار معينة لتوكيد الذات .

4- أسلوب الاسطوانة المشروخة :

يستخدم في الحالات التي يقاومك فيها شخص يعترض على ما تقوله قبل أن تنتهي كلامك انتظر حتى ينهى كلامه ثم تجاهل ما قاله واستأنف الحديث الاصيلي .

5- عكس المشاعر :

تحويل المشاعر الداخلية إلى كلمات منطوقة وبشكل صريح وذلك بإبداء الرغبة أو الحب كقولك هذا جميل ، أحب هذا ، أو بعدم الرغبة مثل لا أفضل هذا ، لا أحب هذا .

مثال : الطالب الذي يتعرض للإهانة من قبل طالب آخر يجب أن يدرّب على التعبير عن مشاعره تجاه الطالب الآخر دون خوف أو وجل وذلك للرد عليه بأسلوب محترم موضحاً ما بدر من الطرف الآخر من أخطاء باستخدامه الفاظاً غير مناسبة يتحمل مسؤولية التلفظ بها ويستحسن الاستشهاد بمجموعة من الزملاء وذلك للشكوى على المرشد الطلابي أو إدارة المدرسة أو المعلم في حال تكرار ذلك بما يسهم في توكيد الفرد لذاته .

الاستراتيجية الحادية والعشرون: الإرشاد بالواقع

أولاً : الإرشاد باستخدام القراءة:

تعتمد هذه الطريقة على الاستفادة من الكتب والمؤلفات على اختلاف أنواعها في مساعدة الطالب على مواجهة مشكلته وتتوقف الطريقة التي يتبعها المرشد الطلابي أو معدل السلوك على مجموعة من العوامل كالهدف من الإرشاد عمر الطالب وهذا الأسلوب يساعد معدل السلوك على الإجابة على كثير من تساؤلات الطلاب فيوفر عليه الوقت والجهد وتحتاج هذه الطريقة إلى دقة بالغة لإعداد ومراجعة المواد التي تستخدم لهذا الغرض بحيث تكون مناسبة للطلاب من جميع النواحي وتكون من واقع البيئة ولا تتناقى مع أصول الدين والمبادئ الاجتماعية وتشتمل هذه الطريقة على ست خطوات :

أ- يختار معدل السلوك بعض الكتب المناسبة التي تلبى حاجات الطالب .

ب- يقوم الطالب بقراءة هذه الكتب

ج- يتوحد الطالب أحياناً مع ما يقرأه .

د- يستجيب الطالب وجدانياً لما يقرأه .

هـ- يناقش معدل السلوك مع الطالب ما قرأه الطالب .

و- يكتسب الطالب جوانب استبصار ذاته .

مثال :

يمكن للمرشد الطلابي ولمعدل السلوك في المدرسة استخدام طريقة الإرشاد باستخدام القراءة في معالجة مشكلات الطلاب سواء كانت سلوكية أو مدرسية مثل التأخر الدراسي والخجل وغيرهما من خلال قراءة موضوع ماله علاقة بما يعانيه من مشكلة أو مجموعة مشكلات ولذلك عندما تجد الطالب يعاني من مشكلة التأخر القرائي أو الإملائي فيتم تعويده على قراءة بعض القطع والفقرات البسيطة وكتابتها أو إملائها بشكل متكرر وعندما نجد الطالب يعاني من مشكلة " العدوان " سواء كان لفظيا أو رمزيا أو بدنيا فيتم تعويده على قراءة بعض الموضوعات التي تحث على إدارة الغضب وضبط النفس والالتزان الانفعالي وتبين الآثار والنتائج السلبية المترتبة على سلوك العدوانى با بعادة المختلفة .

ثانيا - الإرشاد باستخدام النشاط:

يعتبر النشاط ذا أهمية كبيرة في مجال تعديل السلوك لأنه وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم ويمثل بيئة مناسبة لتنمية طاقات الطلاب وتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية ويفيد في ممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي ويجب على معدل السلوك قبل أذ خال الطالب في أى نشاط مراعاة ما يلي :-

الاطمئنان إلى استعداد الطالب لممارسة النشاط وتهيئته بحيث يحقق أقصى درجة ممكنة من النجاح وتعريف رائد النشاط بالأهداف العلاجية الخاصة ببعض الحالات في أسلوب مبسط .

مثال : يمكن للمرشد الطلابي ولمعدل السلوك إشراك الطالب العدوانى في نشاط رياضي قوى مثل التمارين السويدية كما يمكن إشراك الطالب الخجول تدريجيا في النشاط المسرحي أو الإلقاء أو في الخدمة العامة والرحلات والزيارات .

ثالثا - الإرشاد بإتاحة المعلومات:

في بعض الحالات المشكلة الأساسية للطالب هي نقص أو عدم توفر معلومات يبنى عليها اختيار ما ودور معدل السلوك هنا أن يكون مديرا لعملية الحصول على المعلومات وان يكون مصدرا مناسباً لمصادر المعلومات مثل المعلومات الخاصة عن الفرص التعليمية و التدريبية المتاحة أمام من يتخرجون من المراحل التعليمية وما يتبع ذلك من تحليل العمل ومعلومات عن الطالب نفسه وتفسيرها باستخدام أدوات تحليل الفرد وتتطلب هذه الطريقة خمس خطوات هي:-

- 1- تحديد مدى الحاجة للمعلومات .
- 2- تحديد المعلومات اللازمة .
- 3- اختيار المعلومات المناسبة .
- 4- عرض المعلومات للطالب في صورة مناسبة .
- 5- الاستفادة من المعلومات في تحقيق الأهداف الإرشادية .

مثال:

الطالب الذي يكمل الدراسة المتوسطة ويحتاج إلى أن يكمل دراسته في مجال مهني فان المرشد الطلابي أو معدل السلوك يعرض عليه بعض المعاهد الثانوية و المراكز المهنية وكذا الطالب في المرحلة الثانوية الذي يريد استكمال دراسته الجامعية في إحدى الكليات العلمية أو النظرية أو التقنية أو العسكرية مستعينا بدليل الطالب التعليمي والمهني وغيره من الأدلة والكتيبات والنشرات والانترنت وغيرها.

رابعاً. الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية:

طريقة الإرشاد باستخدام العلاقة الإرشادية يعتمد على مجموعة من التغيرات التي يمكن أن يعايشها الطالب ومنها معايشة المسؤولية ممارسة الاستكشاف – اكتشاف الاتجاهات المستبعدة – ممارسة تنظيم الذات وخبرة التحسن ومن خصائص العلاقات الإرشادية :

- الانسجام مع الذات .
- التفهم القائم على المشاركة (التعاطف)
- التقدير الإيجابي غير المشروط (التقبل)
- وهذه الخصائص يوفرها معدل السلوك ويوصلها إلى الطالب .

مثال:

طالب يعاني من رائحة فمه الكريهة باستمرار مما اثر على تفاعله مع زملائه ومعلميه فان على المرشد الطلابي أو معدل السلوك أن يتقبل حالته ويمنحه القدر الكافي من التقدير والاحترام والتفهم والاستماع وبعد معرفة الأسباب يوجهه إلى أفضل الحلول المناسبة مثل إعطائه بعض

التعليمات الضرورية المناسبة لحالته أو تحويله إلى الوحدة الصحية المدرسية لمعالجته ومتابعة حالته لاحقاً من قبل المرشد الطلابي في مدرسته إلى أن يتم علاجه نهائياً .

الاستراتيجية الثانية والعشرون : اتخاذ القرار

قد يمر الطالب في مشكلات الاختيار بحالة من التردد أو حالة من الصراع الداخلي حول موضوعين أو أكثر فيأتي دور المرشد الطلابي أو معدل السلوك في مساعدته على تعلم كيفية اتخاذ القرار والقرارات التي يحتاج الطالب أن يتخذها تقع في واحدة من ثلاث مجموعات :

أ- القرارات التعليمية

ب- القرارات المهنية

ت- القرارات الشخصية

والتدريب على اتخاذ القرارات في ست خطوات إضافة إلى مرحلة تكوين العلاقات الإرشادية وهي:

1- تحديد المشكلة

2- توليد البدائل

3- الحصول على المعلومات

4- تحليل المعلومات والاستفادة منها .

5- إعداد الخطط واختيار الهدف

6- تنفيذ الخطط وتقويمها .

المرشدون النفسيون

مثال :

Psychological Counselors

طالب يدرس في الصف الأول الثانوي يجد صعوبة في اتخاذ القرار المناسب للالتحاق بقسم العلوم الطبيعية أو الشرعية وهنا يحتاج إلى من يساعده على اتخاذ قرار محدد فيقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بمقابلة الطالب والمحيطين به كولي الأمر والمعلمين والزملاء المقربين إليه والتعرف على قدراته وميوله وما يحصل عليه من درجات في المواد الدراسية وغيرها من المعلومات التي تسهم في اتخاذ القرار المناسب للالتحاق بالتخصص الملائم في المرحلة الثانوية والتي سيبنى عليها قراراته اللاحقة بالالتحاق بالدراسة الجامعية أو سوق العمل مستقبلاً .

الاستراتيجية الثالثة والعشرون: الكف المتبادل.

كف كل من نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة اى يتم استبدال عادة سلوكية بعادة أخرى .

مثال :

طالب لا يهتم باستذكار دروسه ويحب الانشغال عنها والعزوف عن الاستذكار اليومي فما على المربي أو المرشد الطلابي أو معدل السلوك إلا أن يحل عادة القراءة للدروس محل عادة الإهمال والعزوف عن طريق تعويد الطالب على القراءة وحثه بشكل مستمر وملاحظته أثناء إبعاد نفسه عن القراءة واستذكار الدروس وملاحظته بحيث يقوم المرشد الطلابي بتصميم جدول استذكار للطالب يوفق بين تلبية هواياته المقبولة وبين القيام بواجب الاستذكار إلى جانب الوقت المخصص للقيام بالالتزامات الدينية والاجتماعية .

الاستراتيجية الرابعة والعشرون: التحصين التدريجي

هى التخلص التدريجي من مشاعر الخوف أو القلق من مثير ما وتقوم على معرفة المثيرات التي تسبب المشكلة ثم يقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بعرض الطالب عليها بصورة تدريجية متكررة يبدأ من الأسهل إلى الأصعب حتى يتم الوصول إلى أشدها وبالتالي يتخلص منها ويحدث هذا الإجراء بدرجة اقوي من إجراء السحب التدريجي والتلاشي .

مثال :

الطالب الذي يمتنع عن الحديث أمام زملائه الطلاب بل يخشى الحديث أمامهم فبدلاً من أن يزج به المربي أمام زملائه للحديث دفعة واحدة في الاصطفاف الصباحي وهو ما يسمى بأسلوب الغمر يقوم التربوي بالتدرج في إعداد الطالب لمواجهة زملائه في نهاية الأمر ومن الممكن أن يطلب من الطالب الحديث أمام نفسه ثم الحديث أمام معلمه ثم الحديث أمام طالبين يرتاح الطالب لهما ثم الحديث أمام مجموعة من الذين يرتاح الطالب لهم ثم الحديث أمام طلاب الفصل ثم الحديث أمام الصف الدراسي ثم أخيراً أمام طلاب المدرسة .

الاستراتيجية الخامسة والعشرون: ضبط الذات

يتضمن الكبح والتقييد الذي يمارسه الفرد على نفسه وكلما ازداد نضال الفرد أو جهاده مع نفسه في سبيل ضبطها ازداد انطباق تعبير ضبط النفس عليه ويقوم الأسلوب على تدريب الطالب على ملاحظة سلوكه وتسجيل هذا ذاتيا ويتضمن ضبط الذات الاستراتيجيات التالية :

- 1- الملاحظة الذاتية والتي تقوم بحد ذاتها بدور وقائي أو علاجي
 - 2- تنظيم أو إعادة تنظيم المواقف والظروف البيئية التي يحدث فيه السلوك المستهدف
 - 3- تعلم استجابات بديلة
 - 4- تغيير نتائج السلوك على نحو يسمح باستخدام التعزيز الذاتي والعقاب الذاتي
- أمثلة على الأساليب الإرشادية لضبط الذات:

ضبط المثير :

- ويستخدم بكثرة في البرامج التي تساعد في التقليل من الأكل والتدخين .
- الاختيار الذاتي للمعايير : كان يقول الطالب السمين سأجرب كيلو مترا اليوم .
- التعليمات الذاتية :- كان يقول الطالب الذي يغش في الاختبار لنفسه أنا لن اغش في الاختبار.
- التسجيل والتقويم الذاتي :- تحديد عدد السجائر التي تم تدخينها للمدخن .
- التعزيز والعقاب الذاتي :- عندما يرتكب الطالب خطأ يبدأ في لوم نفسه وعندما ينجح في ضبط بعض الأمور التي تضايقه يعزز نفسه مقابل ذلك .

الاستراتيجية السادسة والعشرون: التحصين من الضغوط

إدارة الضغوط تشبه هذه الطريقة عملية التحصين ضد الأمراض العامة وهي مبنية على مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يدرّب الطالب على كيفية التعامل مع مواقف متدرجة للانضغاط يشمل أسلوب التحصين من الضغوط على ثلاث مراحل هي:

1- مرحلة التعليم :

بتزويد الطالب بإطار تصوري لفهم طبيعة ردود فعله تجاه الضغط وتتضمن هذه المرحلة ما يلي:
الإعداد للضاغط - مواجهة الضاغط - احتمالات أن يكون الضاغط شديد - تعزيز نفس الطالب على انه واجه الضغط

2- مرحلة التكرار :

وتشتمل على إجراءات مباشرة ووسائل مواجهة معرفية يستخدمها في كل مرحلة من المراحل الأربع

3- مرحلة التدريب التطبيقي :

وهي الاعتماد على مهارة الطالب السابقة في أساليب المواجهة حيث يعرض لسلسلة من الضغوط ويقوم معدل السلوك بنمذجة استخدام مهارات التجاوب وقد يشتمل التجريب على مجموعة من الأساليب العلاجية كالتدريب على الكلام - المناقشة - النمذجة - تعليمات الذات - التكرار السلوكي والتعزيز

مثال :- طالب يواجه ضغوطا أسرية كثيرة مثل القيام بجلب حاجات الأسرة وما تتطلبه من ضروريات ومتطلبات يومية وما يواجهه من ضغوط مدرسية تتضمن حل الواجبات المدرسية والمنزلية أولا بأول واستيعاب الدروس اليومية وفهماها فان المرشد الطلابي أو معدل السلوك سيعمل على تخفيف هذه الضغوط عن طريق جدولتها وفق ما تتطلبه من أولويات كالتنسيق مع ولي الأمر حول تخفيف الأعباء المنزلية لكي يتمكن من المراجعة لدروسه وحل واجباته الدراسية ومن ثم العمل على تركيزه مع المعلم أثناء الشرح في الحصة الدراسية وبالتالي فان الضغط سيضمحل ويتلاشى بشكل نهائي .

الاستراتيجية السابعة والعشرون: الغمر والإغراق

يقوم معدل السلوك فيها بالتعرض السريع للطالب في مواجهة لما يفزعه بدون مقدمات من التراخي أو التدرج سواء هدف بالمواجهة الفعلية مع الموقف أو الشيء المثير للطالب إلا أن هذه الاستراتيجية تكون خطيرة على مرضى القلب والحالات الشديدة الاضطراب ولكنها تفيد في حالات المخاوف المرضية والقلق والانطواء الاجتماعي والأفعال القهرية وما يعاب عليها في بعض الأحيان تكون نتيجتها عكسية .

مثال : طالب يخشى الحديث أمام زملائه الطلاب ويمتنع كليا عن الحديث أمامهم فيطالبه المرشد الطلابي أو معدل السلوك بإعداد كلمة عن موضوع معين ثم الزج به أمام طلاب الفصل أو جميع طلاب المدرسة ليجد نفسه في مواجهة زملائه وعليه أن يتحدث أمامهم .

الاستراتيجية الثامنة والعشرون: حل المشكلات

حل المشكلات عملية يتعلمها الطالب عندما تواجهه مشكلة في الحياة وتشتمل على خمس

خطوات :-

- 1- تحديد المشكلة
- 2- اختيار الهدف
- 3- اختيار الاستراتيجية
- 4- استخدام الاستراتيجية
- 5- التقويم

مثال :

يتدرب الطالب الذي يعاني من مشكلة الكذب عن طريق المرشد الطلابي أو معدل السلوك على ما يأتي :

- 1- تحديد الأسباب والعوامل والظروف المؤدية إلى استخدام الكذب كوسيلة تعامل .
- 2- صياغة هدف رئيس بغرض معالجة المشكلة.
- 3- استخدام الأسلوب العقلاني الانفعالي لمعالجة المشكلة والتدريب الذاتي على هذا الأسلوب للاستبصار بالمشكلة ومقاومة الجوانب اللاعقلانية فيها .
- 4- التدريب على كيفية مواجهة الناس بعد هذا الإجراء .
- 5- القيام بالملاحظة للتحقق من زوال المشكلة .

الاستراتيجية التاسعة والعشرون: التنفيس الانفعالي

يقوم على تعليم الطالب على أن يطلق مشاعره التي يحس فيها بصورة تلقائية ويعبر عنها بطريقة كلامية والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها والوعي بها ويقوم المرشد الطلابي أو معدل السلوك بتوجيه الطالب لاختيار السلوك المناسب والمقبول .

مثال:

طالب تعرض لحادث مروري وهو يقود سيارته والى جواره والده وقد توفى والده في الحادث المروري الأليم وانعكس ذلك على سلوك الطالب وهيبته وأسلوب تعامله يقوم المرشد الطلابي أو المربي أو معدل السلوك بالسماح للطالب بالبوح عن معاناته والصدمة التي تعرض لها ونتائجها ثم يتدخل معدل السلوك لإيضاح الحالة وأنها قضاء وقدر وان النفس مكتوب عليها الموت في اللحظة التي حددها الله وعليه التعويض عن ذلك بالعمل الصالح والدعاء للوالد وان الإنسان قادر على العطاء ما دام حيا وقادر على الإبداع في أعماله ومن ضمن تلك الأعمال التحصيل الجيد التوبة والعودة إلى الله وإدراك واجبات الإنسان في الدنيا ليفوز برضا الله في الآخرة... الخ كما يوضح معدل السلوك للطالب طريقة التفاعل السليمة مع الحياة وطريقة تعديل سلوك الانزواء إلى سلوك يقبله الطالب ويكون محبوبا في الوسط الاجتماعي وتهدف هذه الاستراتيجية فقط إلى إفصاح الطالب عن مشاعره وما يكدر صفو حياته .

الاستراتيجية الثلاثون: الإرشاد العقلاي والانفعالي

الإرشاد العقلاي الانفعالي يفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير لذلك فان التعديل يتم بأسلوب الإقناع العقلي بالحوار المنطقي وإظهار الجوانب الخاطئة في التفكير على أساس أن الناس يفكرون بطريقة منطقية ويفكرون بطريقة غير منطقية وهنا من الممكن إعادة الأفكار غير المنطقية إلى أفكار منطقية

وهي تعتمد على نموذج يسمى : ١ - ب - ج

أ- الحدث الذي يقوم به

ب- التفكير تفكير منطقي - تفكير غير منطقي

ج - النتيجة وتستمد النتيجة تبعاً للتفكير

د- لا توجد أساليب محددة لهذه الطريقة إنما تركز على تكوين العلاقة المهنية مع الطالب وقيام معدل السلوك بأخذ دور فاعل لتوجيه عملية التعلم وتعلم الطالب لكي يفكر أكثر عقلانية عن طريق :

- 1- الإقناع اللفظي بمنطقية العلاج العقلاني .
- 2- التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى الطالب من خلال مراقبته لذاته وتزويده بردود الفعل عليها .
- 3- تحد مباشر للأفكار غير العقلانية لدى الطالب من خلال مراقبته لذاته وتزويده بردود الفعل عليها .
- 4- تكرار المقولات الذاتية العقلانية وإحلالها محل التفسيرات غير العقلانية
- 5- تكليف الطالب بأداء سلوكيات عقلانية لتحل بالتالي محل الاستجابات غير العقلانية والتي عادة ما تكون سبباً في استمرار المشكلة .

المثال الخاص باستراتيجية : الإرشاد العقلاني والانفعالي

مثال :

طالب (عقلاني التفكير) عندما قدم على كلية معينة (حدث) ثم اتضح بعد ذلك عدم قبوله فيها التفكير المنطقي يقول : إن الأرزاق بيد الله لم يكتب الله فيها نصيباً لي سأبحث عن كلية أخرى أمثال هذا التفكير المنطقي العقلاني (النتيجة) سوف ابحث عن كلية أخرى الطالب غير المنطقي سوف يشترط قبوله في تلك الكلية وان عدم قبوله احتقار أو أهانه له .



المرشدون النفسيون Psychological Counselors

اصدارات صفحة المرشدون النفسيون

الاصدار الأول / 2018