

خطة علاجية لضعف التحصيل الدراسي

❖ تعريف ضعف التحصيل الدراسي:

هو انخفاض أو تدني نسبة التحصيل الدراسي للطالب دون المستوى العادي المتوسط لمادة دراسية أو أكثر نتيجة لأسباب متنوعة ومتعددة ، منها ما يتعلق بالطالب نفسه ومنها ما يتعلق بالبيئة التعليمية أو الأسرية أو الاجتماعية .

❖ مظاهر ضعف التحصيل الدراسي:

- تدني درجات الطالب في مادة أو أكثر بشكل متكرر.
- عجز الطالب عن مسايرة بقية زملائه في تحصيل واستيعاب المنهج المقرر.
- القلق والتوتر المصاحبان للطالب أثناء حصة مادة معينة أو أثناء الاختبارات.
- كثرة الغياب عن المدرسة بشكل عام أو عن حصص بعينها.

❖ أسباب ضعف التحصيل الدراسي:

١ - ضعف القدرات العقلية:

يعاني بعض الطلاب من صعوبة الحفظ وصعوبة استرجاع المعلومات المخزنة، كما أن استيعابهم بطيء فهم يحتاجون لوقت طويل حتى يستوعبوا المعلومة وهذا ما يكون سبباً أساسياً لتراجع تحصيلهم الدراسي.

٢- المشاكل الأسرية:

تعتبر المشاكل الأسرية أحد أكبر المسببات لضعف التحصيل الدراسي حيث يتسبب الطلاق وافتراق الأبوان في خلق حالة من التششت والضياع في نفس الطالب فيصبح أكثر حزناً وقلقاً وهذا ما يمنعه من التركيز على دراسته.

٣- الإهمال الأسري :

الطالب يحتاج للرعاية والاهتمام حتى يتمكن من تحصيل علامات عالية وتحقيق النجاح ولذلك يتسبب عدم اهتمام الأهل بدراسة الطالب والانشغال عنه وعدم مساعدته في إنجاز ما يطلب منه سبباً رئيسياً لتراجع تحصيله الدراسي.

٤ . سوء إدارة الوقت:

مشاهدة التلفاز والدخول على مواقع التواصل الاجتماعي والجلوس مع الأصدقاء والنوم ، كل ذلك إن لم يكن بقدر محدد فسينعكس سلباً على تحصيل الطالب.

٥. افتقار المدرسة للمقدرات التعليمية:

أحياناً يكون سبب ضعف التحصيل الدراسي افتقار المدرسة للمقدرات التعليمية وعدم استخدام الطرائق الحديثة في التعليم ؛ هذا الأمر يتسبب في عجز الطالب عن الفهم وبالتالي تراجع مستواه التعليمي.

❖ مصادر بناء محتوى الخطة العلاجية :

- الطلاب الذين يعانون من مشكلة ضعف التحصيل الدراسي.
- الأساليب العلاجية المعرفية السلوكية .

❖ الهدف العلاجي:

- مساعدة الطلاب المتأخرين دراسياً على رفع تحصيلهم الدراسي.

❖ الأهداف الإجرائية للخطة العلاجية :

- اكتشاف الطلاب الذين يعانون من ضعف التحصيل الدراسي في جميع مراحل التعليم العام بجدة من خلال مصادر المعلومات التالية : (رابض حصر أعداد الطلاب المتأخرين دراسياً والذي عمم على جميع المدارس) .
- تزويد الموجه الطلابي بخطة إرشادية علاجية للتعامل الجيد مع مشكلة ضعف التحصيل الدراسي لدى الطلاب.

❖ تنظيم محتوى الخطة العلاجية :

- المدة الزمنية : العام الدراسي ١٤٤٤ هـ .
- المستهدفون : الطلاب الذين يعانون من مشكلة ضعف التحصيل الدراسي.

❖ محتوى إجراءات الخطة :

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الضربات المستخدمة في الجلسة
١	بناء العلاقة المهنية الإرشادية	<ul style="list-style-type: none"> - التعارف بين الموجه والطلاب. - كسر الحاجز النفسي بين الموجه والطلاب. - توضيح أهداف الخطة ومناقشتها. - التمييز بين التوقعات الواقعية والتوقعات الخاطئة من البرنامج - تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها . - الاتفاق على قوانين المشاركة في الجلسات. 	<ul style="list-style-type: none"> - المناقشة. - الحوار.
٢	التخفيف من القلق والتوتر	<ul style="list-style-type: none"> - التخفيف من القلق والتوتر الناتج عن ضعف التحصيل الدراسي. - تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند الطلاب في التخلص من حالة القلق والتوتر الموجودة لديهم. - تنمية العمل الجماعي بين الطلاب وحث روح التعاون والمحبة في نفوسهم . 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة . - السيكودراما .
٣	فن إدارة الضغوط	<ul style="list-style-type: none"> - بث روح الطمأنينة في نفوس الطلاب وخصوصا في المواقف العصيبة. - إكساب الطلاب القدرة علي مواجهة مواقف الحياة باتزان وحكمة وثقة بالنفس. - تدريب الطلاب على بعض المهارات الحياتية في مواجهة الضغوط. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة. - النمذجة. - فنية خفض الحساسية التدريجي - تبادل الأدوار
٤	عادات الدراسة الجيدة	<ul style="list-style-type: none"> - أن يذكر الطلاب العادات الدراسية التي يتبعونها في الدراسة. - أن يتحدث الطلاب عن أسباب تدني التحصيل الدراسي عندهم. - أن يتعرف الطلاب على الأمور المتعلقة بتسهيل تنفيذ عادات الدراسة الجيدة مثل: المكان، الوقت، التنظيم، التخطيط، الأولويات وغيرها. - تزويد الطلاب بالقدرة على المفاضلة بين الأولويات. - تدريب الطلاب على بعض العادات الدراسية الجيدة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة. - الواجب المنزلي.
٥	إدارة الوقت	<ul style="list-style-type: none"> - التحدث عن أهمية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل ، ودوره في الفاعل في رفع المستوى التحصيلي. - تدريب الطلاب على إتقان مهارة تنظيم الوقت من خلال وضع جدول للمذاكرة. - العمل على إيصال الطلاب إلى مرحلة الاستبصار بإيجابيات تنظيم الوقت والتقييد بالنظام والمحافظة على مواعيد الدراسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة. - النمذجة (نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت) .
٦	إعداد برنامج للدراسة	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف الطلاب بقواعد وأساليب الاستذكار الجيد. - تعزيز القدرات والإمكانات لدى الطلاب. - أن يتدرب الطلاب على إعداد برنامج مرن للدراسة يتوافق مع إمكاناتهم وقدراتهم. - أن يتعود الطلاب على استخدام مفكرة الواجبات وتفعيلها. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة . - مجموعات عمل صغيرة. - فنية تعديل السلوك .
٧	التركيز والدراسة الفعالة	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير مقدرة الطلاب على التركيز أثناء المذاكرة. - أن يتعرف الطلاب على طريقة الدراسة الفعالة (SQ3R) - زيادة كفاءة الطلاب في الحفظ والمذاكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - عرض شرائح البوربوينت. - مجموعات صغيرة للنقاش والحوار. - الواجب المنزلي.
٨	الامتحانات (الاستعداد والأداء)	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح أهمية الاستعداد للامتحان. - تعريف الطلاب بخطوات الاستعداد للامتحان. - تدريب الطلاب على مهارات التعامل مع ورقة الإجابة أثناء الامتحان. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة
٩	الجلسة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم الجلسات الارشادية والوقوف على نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج. - معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون من خلال التدريبات التي استخدمت أثناء جلسات البرنامج الارشادي. - معرفة مدى التحسن الذي شعر به المشاركون بعد نهاية الجلسات. - ارشاد المشاركين إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار والمناقشة.

ملحق الخطة العلاجية (أوراق عمل)

ملاحظة : يمكن توزيع هذا الملحق على الطلاب المطبقة عليهم الخطة أو جعله محاور أثناء تطبيق الخطة.

١- " بعض الأمور المتعلقة بتسهيل تنفيذ عادات الدراسة الجيدة "

- ✓ **الأدوات:** يحتاج كل طالب إلى مواد أساسية من أجل أن يكون مستعداً للنشاط الصفّي أو القيام بالواجب المنزلي ، لذلك يتوقع من كل طالب أن يصطحب معه المواد والأدوات الضرورية إلى الصف حسب الحاجة إليها أو أثناء قيامه بواجباته المنزلية.
- ✓ **التنظيم:** ضع الكتب والأوراق والأقلام لتكون في متناول يدك عند الحاجة إليها، ونظم وقتك، فإن تحديدك للزمن الذي تفضل الدراسة فيه سيوفر لك كثيرًا من الوقت الضائع.
- ✓ **الوقت:** الوقت عامل مهم للتحصيل الدراسي، لذا عليك أن تستغرق الوقت الكافي واللازم في الدراسة وإنجاز الواجبات والاستعداد للامتحانات، وعليك استثمار الوقت بأقصى فاعلية ممكنة.
- ✓ **الأولويات:** إن النشاطات الرياضية، والواجبات المدرسية، والالتقاء بالأصدقاء، ومشاهدة التلفاز، والإنترنت، هي من الأمور التي يقوم بها معظم الطلاب. ولكن عليك أن تقرر أي هذه الأشياء أكثر أهمية بالنسبة إليك. وعلى الرغم من أن جميع الأمور الأخرى ممتعة ومسلية إلا أن المفروض أن تكون واجباتك المدرسية هي أولويتك الأولى.

٢- " التركيز "

- **افعل ما تراه ضروريًا لضمان فهم ما تقرأ وما تدرس:**
 - ✓ ادرس المادة المطلوبة منك يوميًا بيوم ولا تترك المواد تتراكم حتى لا يصعب عليك السيطرة عليها.
 - ✓ اربط المعلومات المدرسية بالمعلومات العامة من حياتك اليومية إن استطعت، فلو أخذت درسًا عن التبخر مثلاً، راقب عملية التبخر من إبريق الشاي في مطبخكم.
 - ✓ اقرأ كل كلمة بعناية تامة، وافهم المعنى والمقصود من الفكرة قبل أن تبدأ بحفظها.
- **حاول الاستمتاع بما تدرس:**
 - وهذا يعني منك التنبه إلى هذه الأمور:
 - ✓ اقنع نفسك بأن المادة التي تقرأها ستساعد في نجاحك وستجعلك ذا قيمة بين الناس.
 - ✓ كن يقظًا لما قد تكون له علاقة بالمادة من قراءات ومشاهدات خارج أسوار المدرسة.
 - ✓ ابحث عن الأفكار الرئيسية في الموضوع الذي تدرسه فيسهل تذكرها.
 - ✓ غير المادة ونوع النشاط الذي تقوم به، اقرأ ، اكتب ، حلّ ، نوع ؛ لكي لا تشعر بالملل.
 - ✓ ابحث عن تطبيق للموضوع الذي شرحه المعلم على يوتيوب وشاهده فيزداد استمتاعك وفهمك.
 - ✓ ابحث عن نفس الموضوع الذي شرحه المعلم وخاصة في المواد العلمية.

- **ضع هدفاً في ذهنك وأنت تذاكر:**
- ✓ حدد أهدافاً قصيرة المدى وأنت تؤدي واجباتك المدرسية.
- ✓ حدد أهدافك التي تريد إنجازها بما يتناسب مع الوقت المخصص لتحقيقها، فإن كان الوقت قصيراً جداً شعرت بالفشل، وإن كان الوقت طويلاً جداً شرد ذهنك
- **افعل كل ما بوسعك لاستمرار تركيزك أثناء المذاكرة:**
- ✓ خذ فترة قصيرة من الراحة بعد كل فترة طويلة من الدراسة.
- ✓ لا تدع أية مشتتات من حولك تضايقك، بل تصرف بصورة حكيمة ثم ارجع إلى عملك.
- ✓ لا تسمح للقلق والخوف بالتدخل في تركيزك الذهني حتى لا تواجه صعوبة في تحقيق أهدافك الدراسية.
- **حاول التأكد من الحصول على نتائج مذاكرتك المثمرة:**
- ✓ وجه بعض اهتمامك لتحديد ما يمكن عمله للحصول على درجات جيدة تتناسب مع جهودك.
- ✓ كافئ نفسك عند الحصول على درجات جيدة بأخذ قسط من الراحة.
- ✓ ما قد يبدو قليل الأهمية من معلومات أو قدرات الآن، يحتمل أن تثبت أهميته في المستقبل، لذا خصص وقتاً للدراسة، وكن سعيداً بالمعلومات بدلاً من تضييع الوقت في التساؤل عن مدى أهمية دراسة هذه المادة أو تلك.

٣- " الدراسة الفعالة SQRRR "

• الاستكشاف: Survey

- ✓ اقرأ العنوان وفكر به، فهو يخبرك عما يتحدث موضوع الدرس.
- ✓ اقرأ مقدمة الدرس، فهي عبارة عن جمل مبسطة تكون مدخلاً للدرس.
- ✓ اقرأ عناوين الفقرات الرئيسية والعناوين الفرعية فهي تدلك على الأفكار التي سيعالجها الدرس.
- ✓ اقرأ الخلاصة أو الخاتمة فهي تختصر لك جميع ما ورد في الدرس.
- ✓ اقرأ الدرس كاملاً قراءة سريعة ولكن واعية.

• طرح الأسئلة: Question

- ✓ حول بصيغتك الخاصة عناوين الفقرات الرئيسية والفرعية إلى أسئلة لتهيء نفسك للإجابة عليها لاحقاً ولتسهل وصولك للهدف، ولتزيد تركيزك وتثير اهتمامك.
- ✓ اطرح أسئلة جديدة حول معلومات لفتت انتباهك أو رأيت أنها مهمة.
- ✓ اقرأ الأسئلة الموجودة في نهاية الدرس.
- ✓ قارن الأسئلة التي طرحتها أنت مع الأسئلة الموجودة في نهاية الدرس، وادمج بينهما.

• قراءة الدرس: Read

- ✓ اختر عنوان الفقرة التي تنوي حفظها غيباً.
- ✓ اقرأ الفقرة بتأن، كلمة كلمة، وجملة جملة، وركز على فهم كل ما ورد فيها دون محاولة حفظه ؛ لأن التعلم بالحفظ الحرفي لا يدوم طويلاً، حيث تفقده بعد فترة قصيرة من الزمن.
- ✓ انتبه للتواريخ وأسماء الأشخاص، وأسماء المعارك، وأسماء المواقع الطبيعية مثل الأنهار والسهول والجبال والمدن ... الخ، وحاول أن تحفظها غيباً لأن جميع ما ورد يجب حفظه، وهو يشكل عاملاً مهماً عند الإجابة.
- ✓ انظر إلى الصور، وجداول الأرقام، والخرائط، والرسوم البيانية ... الخ، فجميعها تزيد فهمك لمادة الدرس وقدرتك على الاستيعاب.
- ✓ دوّن في الحواشي إذا أحببت أية أفكار تخطر على بالك لها علاقة بالفقرة المعنية، أو دون بجملة أو جملتين ملخص الفقرة كلها، فذلك يعينك حين تنظر إلى التلخيص على تذكر الفقرة.
- ✓ حل التمارين أو الأسئلة المطروحة حول الفقرة المعنية.
- ✓ اقرأ الفقرة أكثر من مرة وحسب حاجتك وتأكد من فهمها وحفظها لتكون جاهزاً لتسميعها.

• التسميع: Recite

- ✓ بما أن التسميع يركز المعلومات ويسهل استرجاعها، وأنت بالأساس تقرأ لتحفظ ولتكون قادراً على الإجابة حين تسأل أو وقت الامتحان، لذا عليك بعد أن قرأت الفقرة جيداً أن تسمّعها غيباً.
- ✓ أغلق كتابك، حاول وبلغتك الخاصة أن تسترجع كافة المعلومات الواردة في الفقرة وتسمّعها غيباً. فإذا كنت راضياً عن نفسك وسمّعت الفقرة بالطريقة الصحيحة، إنتقل إلى فقرة أخرى، واستخدم نفس الأسلوب حتى تنتهي من حفظ الدرس كله. أما إذا وجدت نفسك غير قادر على تسميعها، فأعد قراءة الفقرة من جديد أكثر من مرة حتى تحفظها.
- ✓ قد تسمع لنفسك تسميعاً صامتاً أو بصوت مسموع، وقد يسمّع لك شخص آخر، وقد تسمّع كتابة ثم تصحح لنفسك. مع الملاحظة أن التسميع بصوت مسموع أفضل من التسميع الصامت، وأن يسمّع لك شخص آخر أفضل من أن تسمّع لنفسك، وأن تسمّع كتابة ثم تصحح هي الطريقة الأفضل لكنها تحتاج إلى وقت أطول. وتبقى أنت سيد نفسك فاتبع الطريقة التي تناسبك ومن خلال النتائج فإنك تكتشف الطريقة المثلى لديك.

• المراجعة: Review

- عندما تنتهي من تسميع الدرس وحفظه، اقرأ الدرس قراءة شاملة واستعرض ما ورد فيه وقرأ ما كتبته في الحواشي وما اعتبرته مهماً، فإن ذلك يركز المعلومات في ذهنك ويساعدك على استرجاعها في الوقت المناسب.

ملاحظة: التسميع بعد الحفظ مباشرة تم بعد يوم تم بعد أسبوع ثم بعد شهر كفيلاً لعدم نسيان المادة.

٤- " برنامج مقترح لتنظيم وقت الطالب بعد نهاية اليوم الدراسي "

التوقيت	النشاطات
من ٢ حتى ٥ مساءً	وجبة غداء وراحة
من ٥ حتى ٧ مساءً	حل الواجبات المدرسية
من ٧ حتى ٧:٣٠	استراحة (رياضة، تلفاز، كومبيوتر...)
من ٧:٣٠ حتى ٨:٣٠	حل واجبات وحفظ دروس
من ٨:٣٠ حتى ٩	وجبة عشاء
من ٩ حتى ١٠	تواصل مع الأهل، رياضة، تلفاز، كومبيوتر، انترنت.....
من ١٠ حتى أذان الفجر	نوم
ملاحظة	الصلوات داخلية في الجدول من باب أولى ، كل صلاة في وقتها .

٥- " الامتحانات "

• الاستعداد للامتحانات:

♦ أبدأ مستعيناً بالله في أمري كله ♦

- ١- أبدأ بالدراسة قبل الامتحان بوقت كاف.
- ٢- أضع برنامجاً لمراجعة المواد وأذاكر حسب الخطة أو البرنامج ولا أؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- ٣- أدرس في مكان هادئ ومريح وأتجنب الدراسة وأنا نائم في سريري.
- ٤- أتناول وجباتي الغذائية بانتظام وأكثر من الخضار والفواكه وأركز على وجبة الإفطار.
- ٥- أدرج في زيادة عدد ساعات المذاكرة اليومية وأبدأ بدراسة المواد السهلة ثم الصعبة.
- ٦- أنام وقتاً كافياً يومياً.
- ٧- أخصص وقتاً للراحة بين فترات المذاكرة اليومية حسب الحاجة.
- ٨- أراجع كامل المادة المقررة وأركز على بعض الموضوعات ولكن لا أهمل شيئاً وأبتعد عن التوقعات.
- ٩- أتعرف على نماذج الإجابات في الامتحان وأختبر نفسي بوضع أسئلة متوقعة أو نماذج أسئلة وأجيب عليها.
- ١٠- أجهز أدوات الامتحان مثل الأقلام وعلبة الهندسة وغيرها مما يلزم.
- ١١- أكون هادئاً ومستريحاً وأفكر بأشياء جميلة وأحبها قبل الامتحان وأتخيل نفسي أؤدي الامتحان بشكل يرضيني.
- ١٢- أنام باكراً ليلة الامتحان وأعطي نفسي وقتاً كافياً للراحة.

• أثناء الامتحان:

♦ أبدأ مستعيناً بالله في أمري كله ♦

- ١- أحافظ على هدوء أعصابي وإذا شعرت بالتوتر علي أن أسترخي.
- ٢- أقرأ التعليمات جيداً قبل الإجابة وأكتب اسمي ورقمي في المكان المخصص على ورقة الإجابة.
- ٣- ألقى نظرة عامة وسريعة على جميع الأسئلة قبل البدء بالإجابة وأوزع الوقت المعطى على أسئلة الامتحان.
- ٤- أبدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة ثم الأصعب وأعتمد على نفسي ولا أعرضها للعقوبة بسبب الغش.
- ٥- أقرأ السؤال جيداً وأحاول فهمه قبل البدء بالإجابة.
- ٦- لا أهدر وقتاً أكثر من اللازم على سؤال لا أعرف إجابته.
- ٧- أرتب الأفكار بشكل متسلسل وأكتب بخط واضح.
- ٨- أحاول الإجابة عن جميع الأسئلة حتى التي لا أعرف إجابتها.
- ٩- أراجع الإجابات للتأكد منها ولا أسلم الورقة قبل الوقت المحدد بكثير.
- ١٠- أسلم الورقة بهدوء ولا أشغل بالي بعلامة هذه المادة بل أستعد للمادة القادمة.



خطة علاجية مقترحة لإدارة الضغوط النفسية



خطة علاجية مقترحة لتنمية الدافعية للتعلم



خطة علاجية مقترحة لخفض قلق الامتحان