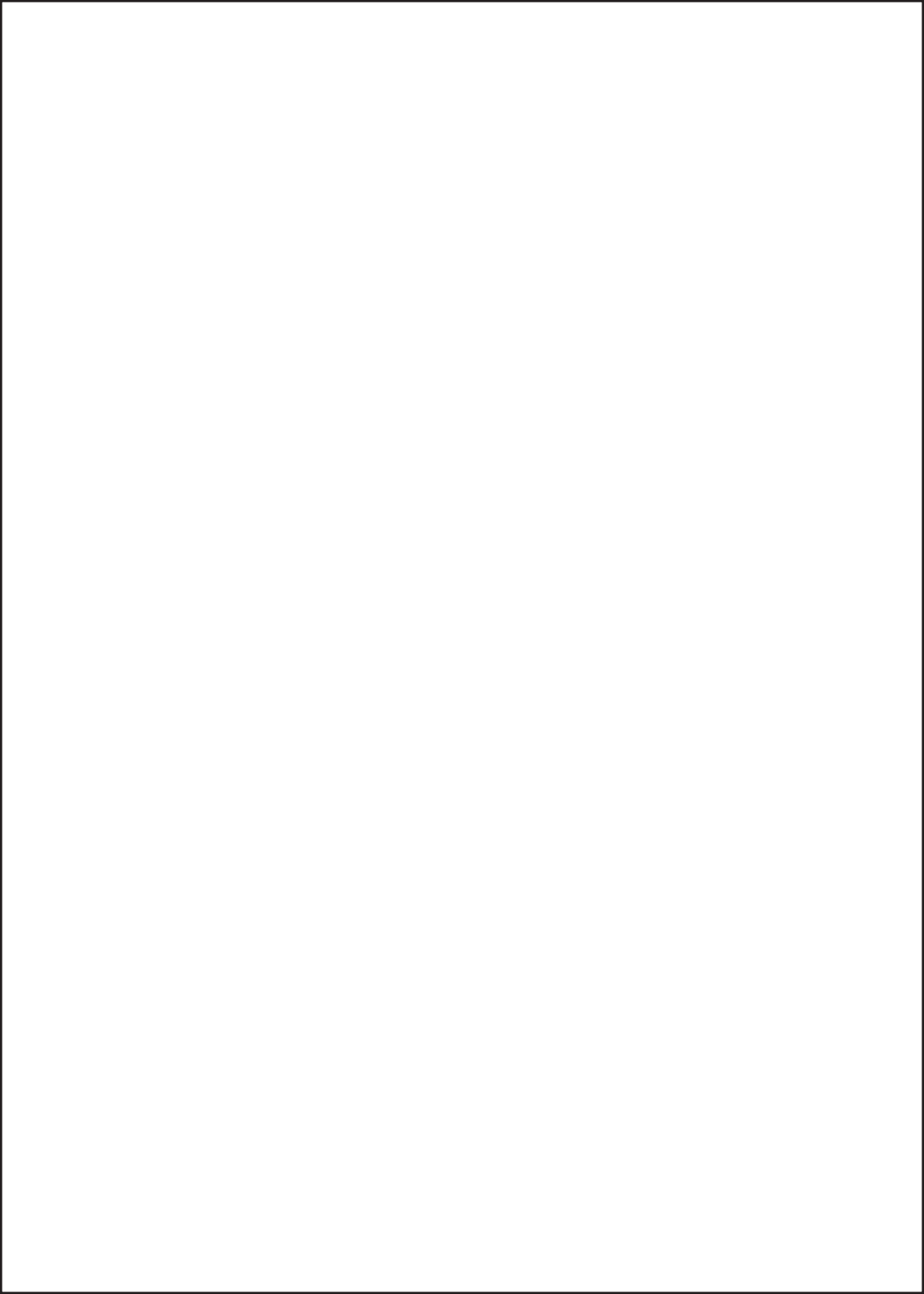


اطفالنا ومشاكلهم السلوكية

د. طارق عبد الرحمن محمد العيسوي
استشاري نفسي

م٢٠١٠



مدخل

بسم الله الرحمن الرحيم

(اللهم إنني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن تغفر لي)

ابن ماجه

عن أبي موسى رضي الله عنه قال: قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(على كل مسلم صدقة) فإن لم يجد؟

قال : (فيعمل بيديه فينفع نفسه ويتصدق). قالوا: فإن لم يستطع؟

قال: (فيعين ذا الحاجة الملهوف) قالوا: فإن لم يفعل؟

قال: (فيأمر بالخير) أو قال: (بالمعروف). قالوا: فإن لم يفعل؟

قال: (فيمسك عن الشر فإنها له صدقة) متفق عليه.

المقدمة

يتعرض كل انسان في حياته إلى مواقف مختلفة تسبب له الانفعال والتوتر وتؤثر بالتالي على تفكيره وتصرفاته وسلوكه العام وعلاقاته بالآخرين، إلا أن هذه الانفعالات لاتلبث أن تخف بصورة تدريجية أو يخف تأثيرها تدريجياً عند الشخص العادي الطبيعي السوي الذي يوجه سلوكه وتفكيره نحو المسارات الإيجابية النافعة، ويستطيع التكيف من جديد وإزالة اسباب الانفعال والتوتر. ولكن هذه الانفعالات لاتزول ولا تخف حدتها وآثارها السلبية عند بعض الأشخاص الآخرين بل نجدها تزيد من حدتها وتكرار ظهورها وتؤثر على التفكير والقدرات العقلية والمزاج العام والعلاقات الاجتماعية كما تؤثر على العلاقات في المدرسة والعمل وتؤثر على الانجاز والعمل المفيد النافع .

ويظهر الشخص هنا مختلفاً عن الآخرين ويوصف أنه (مضطرب انفعالياً أو سلوكياً) وهذا ما يحدث مع الاطفال نتيجة لمواقف مختلفة تحدث في نطاق الاسرة أو المدرسة أو النادي أو المجتمع الخارجي ويصبح الاضطراب مسيطراً على سلوك الشخص العام وتصرفاته اليومية .

وبين يديكم الكريمة كتابي (أطفالنا ومشاكلهم السلوكية) يتناول بالشرح والتفسير بعض الإضطرابات السلوكية التي يعاني منها بعض الاطفال على صعيد واسع وهي :

- الغيرة Jealousy .
- العناد Stubbornness .
- ضعف الثقة بالنفس Weak of Self confidence .

وقد تم التركيز على هذه الاضطرابات بسبب كثر شكاوى الأباء والأمهات منها في وقتنا الحاضر وكثرة التساؤلات عن سبل العلاج وطرق التخفيف من وطأتها التي تؤثر على الجو الأسري العام وعلى العلاقات داخل الاسرة الواحدة بسبب كثرة الصدام بين الحالة المضطرب والمحيطين به .

وتشير التقديرات أن النسبة العالمية المعتمدة في معظم دول العالم للاضطرابات السلوكية (2%) وبعض الاحصاءات تشير أن النسبة من (1 - 15 %) .
ارجو أن يحوز الكتاب القبول، ويحقق الهدف منه، وأن يتقبله الله سبحانه وتعالى.

د. طارق العيسوي

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوعات	م
٣	مدخل	أ
٦ - ٥	المقدمة	ب
٨ - ٧	فهرست المحتويات	ج
١٨ - ٩	الفصل الاول : سيكولوجية الغيرة لدى ذوي الاعاقة	
٩	مدخل تعريفي	١
١٠	الغيرة والغضب	٢
١١	الغيرة والعمر الزمني	٣
١١	الغيرة والجنس	٤
١٢	الغيرة والذكاء	٥
١٢	الغيرة وأنواعها	٦
١٢	الغيرة غير الطبيعية	٧
١٣	الغيرة ومظاهرها لدى الاطفال وذوي الاعاقة	٨
١٤	الغيرة وأسبابها	٩
١٦	الغيرة والاعاقة الحركية	١٠
١٦	الغيرة والانانية	١١
١٦	سبل الوقاية والعلاج	١٢
٢٧ - ١٩	الفصل الثاني : العناد الاسباب والعلامات وطرق العلاج	
١٩	العناد ما هو ؟	١٣
٢٠	العناد الطبيعي	١٤
٢٠	نسبة الانتشار	١٥

٢٠	سمات وعلامات الطفل العنيد	١٦
٢١	أنواع العناد	١٧
٢٢	أيهما أكثر عناداَ المرأة أم الرجل ؟	١٨
٢٢	الطفل قد يعاند نفسه	١٩
٢٢	أسباب العناد	٢٠
٢٥	مهارات الوالدين للتغلب على عناد الطفل (سبل العلاج).	٢١
٣٣ - ٢٨	الفصل الثالث : ضعف الثقة بالنفس	
٢٨	كيف أنمي ثقتي في نفسي ؟	٢٢
٢٨	أسباب ضعف الثقة بالنفس	٢٣
٣٠	فنيات تطوير الثقة بالنفس	٢٤
٣٣	عبارات تعزز وتثير الثقة في النفس	٢٥
٣٥ - ٣٤	قائمة بالمصطلحات الواردة بالكتاب	٢٦
٣٧ - ٣٦	المراجع	

الفصل الاول

سيكولوجية الغيرة و ذوي الإعاقة

مدخل تعريفي:

الغيرة Jealousy استجابة انفعالية أو حالة انفعالية Emotional State معروفة اجتماعياً وهي خليط من الغضب Anger والخوف والحب، وتعتبر من الانفعالات الظاهرة في مرحلة الطفولة المبكرة. وهي انفعال يشعر به الطفل ويحاول إخفائه. ولكنها تظهر من خلال أفعاله وأعماله وسلوكه الذي يقوم به تجاه الشخص الآخر. وتعتبر الغيرة احد المشاعر الموجودة لدى الإنسان مثل الحب والكرهية والفرح والغضب والعناد والعدوان والأنانية والخجل وغيرها من المشاعر والانفعالات الإنسانية.

وتصنف الغيرة ضمن الاضطرابات الانفعالية السلوكية التي تصيب الطفل في السنوات الأولى من حياته، وتؤدي إلى سلب قدراته ومواهبه وحيويته ونشاطه واندفاعه نحو المسارات السلبية مما يؤدي إلى نتائج غير ايجابية أو هادفة وتشتت الانتباه وتبعثره. من تعريفاتها أنها انفعال معقد يحتوي على ثلاثة أشخاص الأول يكره الثاني بسبب وجود علاقة بين الثاني والثالث. والغيرة كذلك هي الرغبة في امتلاك شخص آخر واحتواءه بالكامل دون النظر إلى الغير. وهناك ما يعرف بالغيرة الأولية التي يحتويها المثلث الاوديبى (الابن - الأم - الأب) حيث يغار الابن من علاقة الأب بالأم ، ولذلك فالغيرة جزء من عقدة اوديب Oedipus complex .

وعادة ما تظهر الغيرة لدى الطفل بسبب الشعور انه فقد حب من حوله أو تصور فقدان هذا الحب ، ويحدث ذلك عند ولادة طفل جديد يشغل الأم عن الطفل الأول ، ويرى الطفل أن هذا الانشغال تعبيراً عن عدم حب الأم له أو تقلص حبها والطفل كثيراً ما يمزج غيرته من أخيه بحبه له و الخوف عليه مما يجعله في صراع داخلي Intrapyschic conflict بين الانفعاليين الغيرة والخوف Fear ، وأحياناً يلجأ إلى حيل يعوض بها ما فقدته من حب الأم أو الأب فيصاب بالتهتهة Stuttering أو التبول اللاإرادي Enuresis أو الأحلام المزعجة أو السلبية ، وتمثل الغيرة حالة من الألم الداخلي نتيجة المنافسة مع الآخر .

وقد يظهر الطفل غيرته بأسلوب تعويضي مصطنع حيث يخفي مشاعره الحقيقية ويقوم بدور الممثل نحو من يفار منه ، فهو يفار من المولود الجديد ولكنه يضمه ويقبله ويلعب معه ولكن داخله يود ضربه وعضه وعقابه والتخلص منه . ويميل بعض المحدثين من علماء النفس إلى الاعتقاد أن الطفل يولد مزوداً بإمكانات السلوك الانفعالي Emotion Behavior لا بانفعالات مميزة أو خاصة محددة ، بمعنى أن الانفعالات تظهر حسب الموقف نفسه ، وأشارت دراسات عن الانفعالات أنها تقسم إلى الآتي:

- انفعالات ذات صفة عدوانية (الغضب - والغيرة - والكرهية - والحقد) .
- انفعالات سارة (الحب - والسرور - والبهجة - والتواصل - والتعاون) .

وباختصار فإن الانفعالات السائدة تنحصر في الغضب أو الخوف أو الحب وهذه الانفعالات تتطور بتقدم الحالة في العمر فتختلف مظاهرها ومثيراتها من مرحلة إلى أخرى ، وهذه المظاهر تتأثر بنوع الحياة التي يحيها الفرد ومعاييره ومثله العليا .

الغيرة والغضب:

كما سبق الإشارة يتضح لنا أن الغيرة انفعال مركب يجمع بين حب التملك والشعور

بالغضب وعادة ما يصاحب الشعور بالغيرة لدى الشخص الشعور بالغضب من نفسه ومن المحيطين والإخوة الذين استطاعوا تحقيق أحلامهم ومتطلباتهم وهو لم يستطع تحقيقها . كما قد يصاحب الغيرة الكثير من المظاهر الانفعالية الأخرى كالتخريب والعصيان والثورة والمضايقة والعناد ، أو تأخذ منحى اللامبالاة Indifference والشعور بالحساسية والخجل وفقدان الشهية أو الشعور بالعجز وفقدان الرغبة في الكلام .

الغيرة والعمر الزمني :

تشير الدراسات النفسية أن الغيرة عادة ما تصيب الأطفال في السنوات الأولى من عمرهم ما بين (٣ - ٧) سنوات وتؤثر سلبا على السلوك العام والعلاقات الاجتماعية والأنشطة والمستوى التحصيلي والدراسي ، لذلك يجب المحافظة على سلامة الطفل نفسيا في السنوات السبع الأولى من عمره وحمايته وعلاجه أول بأول من المشاكل النفسية والسلوكية . وعادة ما تخف الغيرة أو تتلاشى بعد عمر السبع سنوات . كما تزداد الغيرة بين الأطفال الذين لا يوجد بينهم فروق عمرية .

ونضيف أن الغيرة في مرحلة الطفولة المبكرة شيئا طبيعيا سويا حيث يتصف صغار الأطفال بالأنانية وحب التملك وحب الظهور وسرعة تلبية رغباتهم وإشباع حاجاتهم دون مراعاة غيرهم من المحيطين ، وقمة الشعور بالغيرة لدى الأطفال ما بين عمري (٣ - ٤) سنوات تقريبا .

الغيرة والجنس :

تشير الدراسات النفسية والاجتماعية إلى انتشار الغيرة لدى الإناث مقارنة بالذكور بسبب تفضيل المجتمع والكثير من الأسر العربية للذكر عن الأنثى لذلك تزداد معدلات الغيرة لديهن . كما يحصل الذكر على العديد من المزايا والحرية والانطلاق والمكافأة والتميز

مقارنة بالأنثى مما يؤدي إلى الإصابة بالمشكلات النفسية والانفعالية لدى الإناث.

الغيرة والذكاء :

الذكاء هو قدرة الفرد على إدراك العلاقات بين الأشياء، وهو القدرة على التفكير المجرد والتلخيص و الاختزال والقيام بالعمليات الحسابية، والقدرة على التوافق مع البيئة وما يستجد في الحياة من تغيرات. وتشير الدراسات في هذا المجال إلى زيادة حدة الغيرة لدى الأطفال متوسطي الذكاء وأصحاب الذكاء الأقل من المتوسط .

الغيرة وأنواعها :

يشير التراث العلمي أن الغيرة ليست نوع واحد ولكن عدد من الأنواع نوجزها فيما يلي:

الغيرة الطبيعية : أو الغيرة الصحية المقبولة المرغوبة التي يقوم بها الفرد الصحيح نفسياً وسلوكياً ، مثل غيرة الطفل الصغير على أدواته المدرسية وعلى أداء واجباته فور العودة إلى منزله ، وغيرةه على أخوته الصغار و منزله وأسرته وقبيلته . وقد أشار شيخ الإسلام بن تيمية: أن الغيرة المحمودة هي ما اتفقت مع شرع الله سبحانه وتعالى.

الغيرة غير الطبيعية : أو الغيرة الفاسدة المزمومة غير المقبولة والتي يكون سببها التنافس والحسد على أغراض شخصية أو أمور دنيوية كالغيرة بين أرباب التخصص الواحد، وغيرة المرأة من جيرانها وزميلاتها بالعمل

أو أقاربها وغيره الطفل من أخوانه أو أصدقائه المقربين.

الغيرة ومظاهرها لدى الأطفال وذوي الإعاقة :

للغيرة عدد من المظاهر لدى الأطفال وذوي الإعاقة وتشمل تلك المظاهر والسمات جوانب جسدية ونفسية واجتماعية و تربوية ونوجزها فيما يلي:

- العدوان والضرب والسب والقذف والثورة والعصيان والتمرد وكثرة النقد لما حوله، والإضراب عن الأكل أو فقدان الشهية مما يؤدي إلى اصفرار الوجه ونقص الوزن والصداع والشعور بالتعب عند القيام بأي مجهود .
- بعض المشكلات الكلامية ، والنكوص لمرحلة سلوكية سابقة ، بالإضافة إلى سرعة الإصابة بالأمراض الجسمية .
- البكاء والصراخ لأتفة الأسباب .
- الانزواء والانطواء واللعب الانفرادي وعدم مشاركة الآخرين حتى عند الزيارات الخارجية وعدم الرغبة في الاختلاط في المناسبات الاجتماعية.
- الشجار الدائم بينه وبين إخوانه الآخرين .
- عدم طاعته للأوامر من الوالدين أو المحيطين أو الأوامر المدرسية، وعدم الرغبة في تأدية الواجبات المدرسية أو عملها بسرعة والإهمال واللامبالاة.
- تشتت الانتباه وعدم التركيز وعدم الإنصات الجيد لنصائح وتعليمات الآخرين .
- العبث بأثاث المنزل وأدواته ، والعبث كذلك في ممتلكات الآخرين .
- عدم الرغبة في ممارسة أنشطة هادفة كالسباحة أو الرسم أو التلوين أو القراءة أو ركوب الدرجات الهوائية أو لعب كرة القدم.

- يعيش حالة من الصراع مع نفسه ومع الآخرين وخاصة أفراد أسرته.

الغيرة وأسبابها :

تتعدد وتتنوع أسباب انفعال الغيرة لدى الأطفال، والسطور التالية توضح أسبابها مما يساعد الأخصائيين والعاملين والأسرة والوالدين في إمكانية وضع الخطط والمسارات بهدف تعديل السلوك وتهذيبه، وتكمن أهم أسباب الغيرة فيما يلي:

- عدم شعور الطفل الغيور بالحب والعطف والحماية والأمان من جانب الوالدين خاصة، أو عدم شعوره بأهميته ودوره في الأسرة، وعدم شعوره بالقبول من جانب الوالدين.

- المولود الجديد، عدم تمهيد الوالدين لقدم المولود الجديد يؤدي إلى شعور الطفل انه أصبح مهمل وان لديه منافس قوي يحصل على رعاية واهتمام وحب الوالدين لفترات زمنية طويلة ، وهنا يشعر بالقلق والتوتر ويلجأ إلى الغيرة ليس فقط من المولود الجديد ولكن من الوالدين والمحيطين والأصدقاء وزملاء الصف ، ويهدف إلى جذب الانتباه له ليعيد الحب المفقود إليه من وجهة نظره .

- عدم اكتسابه المهارات الاستقلالية، أو مهارات الحياة اليومية والمهارات الاجتماعية والكلامية والحركية الجسمية هنا يبدأ الطفل القيام بسلوك الرفض والغيرة والعناد للتعبير عن نفسه، ويقول للوالدين أنا هنا !.

- التفرقة في المعاملة بين الأخوان، وتفضيل طفل على آخر، والمقارنة بالأطفال الآخرين، أو تقييم الطفل من جانب الوالدين أو المعلمين بالمقارنة بالأطفال الآخرين دون النظر إلى قدراته وميوله وهواياته وحالته الصحية أو إعاقته مما يصيبه بالغيرة والتوتر والحيرة والإحباط.

- الغيرة الساذجة ، يصب بعض الأطفال غيرتهم على الأطفال الآخرين لأسباب كثيرة

في معظمها ساذجة ومنها غيرة الطفل من زميله لأنه أكثر منه طولا ، أو لأنه يرتدي حذاء رياضي لونه اصفر وحذائه هو لونه ازرق ، أو بسبب لعبة معينة ، أو ملابس ماوهكذا.

- غيرة الأخ الأكبر من الأصغر أو العكس، حيث تظهر غيرة الأخ الأكبر من أخيه الأصغر بسبب ما يحصل عليه الأخ الأصغر من الرعاية و الاهتمام والمزايا من الوالدين أو احدهما. أو يفار الأخ الأصغر من الأخ الأكبر لما يتميز به من قدرات كلامية واستطاعته القيام بعلاقات اجتماعية مع الوالدين وغيرهم، أو بسبب اهتمام الوالدين خاصة إذا كان من أصحاب التفوق الأكاديمي أو الرياضي أو الفني أو الاجتماعي.

- أخطاء شائعة، تخطأ بعض الأسر في أنها تعطي الأخ الأصغر ملابس وأحذية وأدوات وحقائب الأخ الأكبر دون النظر إلى حاجاته وطموحاته ومزاجه الخاص مما يشعره بالدونية والإهمال وانه ليس لديه خصوصية أو قيمة فتشتعل لديه الغيرة من الأخ الأكبر وكل المحيطين .

- عدم الحصول على مساحة للتعبير عن مشاعره وانفعالاته وأماله وأحزانه وطموحاته أمام الأسرة أو الآخرين. وعدم السماح له بالتحدث مع الأب أو الأم أو كليهما مما يشعره بالغيرة والغضب والإحباط وعدم الثقة في النفس.

- الضرب ، من المظاهر السلبية التي تؤثر نفسيا وسلوكيا على الطفل عقابه الجسدي بالضرب عندما يظهر غيرته من احد إخوانه أو أصدقائه مما يزيد من مشاعر الغيرة ويحولها إلى سلوك عدواني .

- التجاهل من الوالدين وعدم تلبية أي من احتياجات الطفل المادية أو المعنوية أو العاطفية مما يؤدي إلى ظهور العناد كحيلة دفاعية .

- نقص وقلة الجمال خاصة لدى الاناث، أو المهارات الحركية أو الكلامية لدى البعض مما يشعره بالنقص وعدم الثقة بالنفس.

الغيرة والإعاقة الحركية :

تظهر أعراض الغيرة لدى الطفل ذوي الإعاقة الحركية أو الجسدية من إخوانه الأصحاء أو زملائه بالمدرسة لما يشعر به من حرمانه من الحركة وسرعة التنقل وممارسة الأنشطة الرياضية ، ويشعر بالحرمان بما يتمتع به غيره من البنية السليمة التي يستطيع من خلالها الجري والقفز والذهاب هنا وهناك . وتزداد حدة الغيرة إذا لم تستطع الأسرة التعامل مع الحالة النفسية للحالة ، وتركيزه فقط على الجوانب الجسمية دون النظر الى مواهبه الاخرى أو عدم توجيه السلوك نحو ممارسة الانشطة الهادفة أو العمل على التفوق الدراسي ويكون للحالة مثل أعلى أو هدف يعمل ويجتهد من أجل الوصول إليه .

الغيرة والأنانية :

ترتبط الغيرة بالأنانية وكلما زادت الأنانية زاد وتولد الشعور بالغيرة لدى الطفل، وزادت الرغبة لديه في الحصول على أكبر قدر من عناية الوالدين أو المعلمين ، أو أكبر قدر من المميزات والعطايا (أن يحصل دائماً على نصيب الأسد) .

سبل الوقاية والعلاج :

- تمتع الوالدان بالصبر والحكمة والبعد عن الشدة والقسوة والإجبار والعدوان.
- إشباع حاجات الطفل من الحب والحنان والعطف والود، مع الاهتمام بوجوده وحديثه وأعماله وهواياته، وإشعاره بقيمته ومكانته بالأسرة والمدرسة، والتواصل معه سمعياً وبصرياً.

- الإنصات الجيد لأحاديثه ومشاكله ومتطلباته ، والانفعال لانفعالاته والحزن لحزنه مع التوجيه والتثقيف .
- التعزيز والمكافأة المادية والمعنوية عند السلوك الجيد أو قيامه بعمل مفيد هادف، ونؤكد على الوالدان ضرورة أن يسمع منهما الطفل كلمات الحب والمدح والتقدير والثناء والإطراء . ولامانع من منحه بعض المكافآت المادية دون مبالغة ويراعى أن تتناسب مع مقدار العمل أو النشاط الذى قام به .
- الأخذ والعطاء ، التدريب منذ الصغر على الأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين وخاصة حقوق إخوانه وزملائه بالمدرسة . وتدريبه تدريجيا على تقديم الحب والعطف للآخرين .
- ضرورة إقامة علاقة قائمة على أساس المساواة والعدل دون تمييز أو تفضيل على الآخر.
- بث الثقة في نفسه من خلال إبراز ما لديه من مواهب وإمكانات وقدرات والعمل على تخفيف الشعور بالنقص من خلال ممارسة الأنشطة والأعمال لتوجيه السلوك وشغل أوقات الفراغ .
- تقبل النصر والهزيمة، وتدريبه منذ الصغر على تقبل النصر والفوز والتفوق، وتقبل كذلك الهزيمة والإخفاق أو عدم التوفيق.
- التدريب على إعادة المحاولة وترتيب الأهداف والعودة من جديد مع استخدام القصص التي تحث على النجاح وإعادة المحاولة .
- مشاركته الأطفال الآخرين اللعب والأنشطة الفردية أو الجماعية الداخلية والخارجية على أن تكون العلاقة قائمة على التعاون والمساواة والعدل.

- يراعى تنمية روح الجماعة لدى الطفل من خلال ممارسة الألعاب الجماعية.
- على الآباء عدم إظهار الاهتمام الزائد عندما يظهر الطفل مشاعر الغيرة أو الغضب.
- على الوالدين البعد عن المقارنة الصريحة بين الطفل وإخوانه أو زملائه أو الأقارب أو المحيطين باعتبار أن لكل طفل قدراته وشخصيته المستقلة وهواياته وميوله ومزاجه الخاص.
- ممارسة الهوايات خاصة للأطفال الذين يعانون من المشكلات الانفعالية ومن هذه الهوايات (الموسيقى والتصوير وجمع طوابع البريد وكتابة القصص أو قراءتها والعباب الحاسوب والزراعة وتربية الحيوانات المنزلية النافعة وصيانة أثاث المنزل أو نظافته وممارسة الفنون كالرسم والزخرفة والنحت والتشكيل والتلوين).
- المساواة، على الوالدين مراعاة المساواة في المعاملة بين جميع الأبناء الكبار والصغار والإناث والذكور دون محاباة أو مجاملة أو عطف زائد مبالغ فيه. حيث تؤثر التفرقة وعدم المساواة على الطفل نفسياً وسلوكياً، وقد يستمر هذا التأثير لفترة طويلة من حياته ونجد لديه كراهية من مصدر التفرقة .

الفصل الثاني

العناد الأسباب والعلامات وطرق العلاج

• العناد ماهو؟

العناد من اضطرابات السلوك الشائعة لدى الأطفال ، والكثير من الأطفال يمرون عبر مراحل نموهم خاصة مرحلة ما قبل المدرسة بحالة من العناد . وقد يثبت سلوك العناد لدى الطفل لفترة من الزمن أو يتلاشى تدريجياً مع التقدم في العمر خاصة عند الالتحاق بالمدرسة.

ويعتبر العناد رد فعل من الطفل عندما يطلب منه احد الوالدين القيام بسلوك معين في وقت محدد ، مع استخدام التهديد والوعيد وارتفاع الصوت عند طلب القيام بالسلوك وعادة يكون الطفل في أحد المواقف الآتية: « انشغال الطفل باللعب - او مشاهدته لفيلم كرتون ممتع».

ومن تعريفات العناد كذلك أنه تصرف تجاه موقف معين أو تعليمات معينة، بحيث يكون الشخص المعاند في موقف الرفض وعدم القبول والمعارضة. والعناد حالة من الرفض والإصرار المتكرر بيديه الطفل دائماً تجاه الإرشادات الموجهة إليه من غير عذر منطقي. والإصرار على ممارسة سلوكيات غير لائقة ومتصادمة مع مصلحة الأسرة، وانتهاك حقوق الآخرين والتفرد في الرأي، ورفض المصالحة والتفاوض والغضب لأتفه الأسباب، والتأخر في انجاز المهام او عدم تأديتها بإتقان.

العناد الطبيعي :

يرى علماء النفس والتربية أن العناد ظاهرة طبيعية في مرحلة ما قبل المدرسة ويظهر العناد في حياة الطفل من السنة «الثانية إلى الثالثة من عمره تقريباً» ولا يعتبر سلوكاً مرفوضاً بل يدل على تقلب في مزاج الطفل ومحاولته التكليف مع البيئة، وتأكيد ذاته كما ينتشر العناد في سن (5) سنوات ويتميز الأطفال برفض الانصياع للأوامر خاصة التي تتعلق بأوقات النوم والأكل، واللعب والدراسة وغيرها .

والسلوك العنادي يظهر في مجموعة مختلفة من المواقع العمرية . فمثلاً عند الطفل الأول أو الأكبر لأنه يغار من الطفل الأصغر سناً أو المدلل ، وكذلك الولد الذي بين مجموعة من البنات.

نسبة الانتشار :

يقدر الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع أن نسبة انتشار اضطراب العناد تتراوح ما بين ٢ - ١٦ ٪ من الأطفال . وتشير دراسات أخرى أن نسبة الانتشار تتراوح ما بين ١٦-٢٢ ٪ لدى الأطفال في سن المدرسة الابتدائية . والعناد أكثر شيوعاً في الأطفال الأصغر عمراً ، كما أنه شائع في مرحلة المراهقة بنسب متفاوتة.

سمات وعلامات الطفل العنيد

يلاحظ على الطفل العنيد عدم النضج الانفعالي والعاطفي، والتسرع وسرعة الإثارة والغضب، وسرعة التحول من الفرح إلى الغضب والعكس، كذلك فهو يتميز بضعف الثقة بالنفس، ويخاف من الآخرين، ولا يستطيع تكوين صداقات، كما لا يستطيع مواصلة اللعب مع الآخرين، ولا يميز بين الصواب والخطأ . كما أن الطفل لا يهتم بكلام الآخرين إذا كان لا يرتبط بذاته، كما يفضل اللعب التخيلي وإظهار قدراته

أمام الكبار خاصة بعد نمو العضلات ويبدأ الاهتمام بالعالم الخارجي .

ومن الصفات الأساسية كذلك :-

- مشكلة في عملية التفكير ، حيث يفهم سلوك وكلام الآخرين في غير محله ، ورغبته في التحدي لأوامر أو تعليمات الآخرين .
- ضعف التواصل مع الآخرين «التواصل اللغوي» لا يستطيع التعبير أو الدفاع عن نفسه مما يدفعه إلى العناد وهذا بسبب ضعف التواصل اللغوي ، وعدم فهم غايات أو لغة الآخرين .

• أنواع العناد :-

من الغريب إن للعناد أنواع وإشكال مختلفة يعرفها المختص ولكن قد تكون مفاجئة لدى الأسرة والوالدين ، ومن أنواع العناد:

- المقاومة السلبية : الطفل يطيع أوامر الوالدين ولكنه يتذمر عند تأدية الأمر ويظهر هذا في نممات لفظية وضرب الأرجل بالأرض وحركة بالذراعين وسرعة المشي وغيرها من المظاهر يقوم بها الطفل عند تأدية الأمر أو المهمة.
- التحدي الظاهر: الاستعداد للعناد والتعرض للعقاب ورفض التعليمات في كل وقت.

- العناد الحاقد: يقوم الطفل بعمل العكس عندما يطلب منه شئ ما أو سلوك ما - مثال : ارتدي ملابسك للخروج فيقوم الطفل بدخول الحمام للاستحمام - أو خلع جميع ملابسه ، عليك أن تكتب الواجب الآن أنا اريد أن اكل اولاً.

الطفل قد يعاند نفسه ! :

عندما يغضب الطفل من الأم أو أحد الوالدين قد يعاند نفسه ويرفض مثلاً تناول

الطعام ويصر على الرفض وعدم الأكل رغم محاولات وتوسلات الأم وتدخل المحيطين ولكنه يصر على عدم تناول وجبته الغذائية رغم أنه يتضور جوعاً ويرغب داخلياً في تناول الطعام ولكنه يعاند نفسه ويصر على عدم الأكل .

ومن الأمثلة كذلك رفض الطفل ارتداء (جاكيت) او ملابس ثقيلة في أيام البرد الشديد ويعاند بعدم الارتداء وعندما يخرج يشعر بالبرد وتظهر على ملامح وجهه تعبيرات البرودة ولكنه يعاند .

هل الاطفال على حق في عنادهم ؟

أحيانا يكون الطفل على حق في عناده ورفضه القيام بالسلوك لكثرة مطالب المحيطين به ، ولاستخدام القسوة والأوامر الصارمة والشدة الزائدة عند التوجيه لقيامه لأداء المهمة . وهنا على الوالدين التفكير والتراجع إذا كان الطفل على حق في عناده .

أيهما أكثر عناداً المرأة أم الرجل ؟

المرأة بطبيعتها عاطفية وانفعالية ، فهي مؤهلة لأن تكون أكثر عناداً من الرجل . كما لاحظ علماء النفس أن المرأة العاملة أكثر عناداً من المرأة غير العاملة أو ربه المنزل وقد يرجع السبب هنا أن لضغوط العمل والمسئولية الملقاة على عاتق المرأة العاملة تجعلها أكثر عناداً ومن المعطيات الاجتماعية أن الرجل قادر على تحقيق أهدافه ورأيه مسموع اجتماعياً وفي كثير من الأحيان بالمنزل وهذا يجعله اقل عناداً .

أسباب العناد :

هناك العديد من الأسباب أو المواقف التي تسبب العناد لدى الأطفال من أهمها:-

- رغبة الطفل تأكيد ذاته، وانه مستقل وله آرائه ورغباته الخاصة، وعالمه الخاص، ورغبة لديه في تحقيق وجوده .
- رغبة الطفل جذب انتباه الأم أو الوالدين معاً أو المحيطين به لتحقيق رغبة معينة لديه .
- الأوامر الصارمة، واللهجة الجافة الحادة من الأسباب التي تدفع بعض الأطفال إلى العناد، ولكن قد يتقبل الطفل الأسلوب اللطيف الهادئ .
- تعرض الطفل للضرب الشديد والمبرح من الوالدين او احدهما يدفعه إلى القيام بالسلوك غير المناسب .
- كما أن تدخل المحيطين بالطفل - الأسر الممتدة - في تربية وتوجيه وعقاب الطفل البدني يساهم كذلك في عدوان وعناد الطفل مع الآخرين ومع أفراد أسرته .
- غياب دور الوالدين المباشر في تربية الطفل ، وانشغالهما أو عملهما لفترات طويلة خارج المنزل وخاصة الأم من العوامل التي تؤدي إلى العناد .
- يصاب بعض الأطفال بالعناد عند قدوم مولود جديد للأسرة ، حيث يظهر على الطفل علامات النكوص أي الارتداء إلى مراحل عمرية سابقة من خلال وضع يده في فمه ، والرغبة في الرضاعة ، والكلام بطريقة طفليه ، والتبول اللاإرادي ورفض تنفيذ التعليمات وعناد الوالدين الدائم بهدف جذب الانتباه ، ويقول لهما أنا هنا فأرجو عدم النسيان ! .
- التنشئة الاجتماعية : حيث يتعلم الطفل سلوك الرفض والعناد من الوالدين ، والمحيطين .
- التعب والإجهاد والضعف ، فعندما يصاب الطفل بالتعب والإجهاد يتميز سلوكه بالعناد والرفض .

- كثرة الواجبات المدرسية اليومية وتشعبها خاصة الواجبات الآلية التي تستغرق الكثير من الوقت كالنسخ والحفظ ولا تعطي الطفل أي مساحة للتعبير عن هويته أو الترفيه أو اللعب.
- منع الأم أو الأب لعب الطفل بطريقة معينة ، او تغيير طريقة لعبه وهذا يؤدي الى عناده ويحرم الطفل من الإبداع والتخيل .
- التفرقة في المعاملة بين الأبناء - الذكور الإناث - الكبير والصغير - المتفوق والأقل تفوقاً.
- الإحباط المستمر وشعور الطفل بعدم الحب او التقدير من الوالدين .
- الشجار بين الوالدين مما يشعر الطفل بعدم الامن والأمان ، وعدم توفر الدفء الأسري .
- التذبذب في معاملة الطفل بين التدليل الزائد، والعقاب المبرح .

• العوامل الوراثية :-

للوراثة دورها لقيام الأطفال بالعدا حيث يرث الطفل من الوالدين كفاءة الجهاز العصبي والجهاز الغدي مما يؤدي إلى عناد بعض الصغار .

• المرونة والسعادة :-

كلما كان الطفل سعيداً في حياته الأسرية ويحقق أحلامه ونلبي طلباته كلما قل لديه العناد ، وكلما كان الفرد مرتاحاً في علاقته الزوجية والأسرية انخفض العناد لديه .

• إشارة خطيرة :-

الطفل في مراحل نموه الأولى لديه العديد من المطالب الفطرية في حاجة إلى رعاية واهتمام وتلبية من جانب الأسرة لبناء شخصيته المتزنة وأي اضطرابات في هذه المرحلة العمرية يجعل الطفل يعاند المحيطين به ، فالعناد إشارة خطر وعلى الوالدين ضرورة تعديل سلوكهم تجاه الطفل .

« سبل العلاج » مهارات للوالدين والمحيطين للتغلب على عناد الطفل :

- ضرورة جذب انتباه الطفل والتواصل البصري والسمعي معه قبل توجيه الأوامر أو التعليمات أو ارشاده وتوجيهه ، مع ضرورة التأكد من انتباهه عند التوجيه .
- الإرشادات و الأوامر التي تقدم للطفل تكون بلطف ولين وهدوء وفي جمل قصيرة وهادئة بعيداً عن التوتر والغلظة وارتفاع الصوت .
- احتضان الطفل وضمه قبل توجيهه أو طلب القيام بسلوك ما ، يدفع الطفل إلى تنفيذ ما يرغبه الوالدين .
- عدم إعطاء أكثر من مهمة أو عمل في وقت واحد. كما يراعى أن تكون الأوامر مناسبة لعمر الطفل الزمني ولقدراته العقلية والجسمية ، حتى لا يصاب بالفشل والإحباط وهذا يؤدي بالتالي إلى العناد والعدوان.
- التعزيز والثناء (المادي ، والمعنوي) عند قيام الطفل بتنفيذ التعليمات أو القيام بالسلوك المراد ويراعى التركيز على التعزيز المعنوي (قبله - ابتسامة - لمس يده في حنان - حضن دافئ ولطيف) .
- يراعى من الوالدين متابعة الطفل دون أن يشعر عند قيامه بأداء السلوك المطلوب أو عند تنفيذ التعليمات .
- عدم استخدام الوالدين الضرب أو العقاب البدني ، واستبداله بأسلوب التحذير، وقد تفضل الأم والأب في المحاولات الأولى ولكن عليها الاستمرار لتعديل السلوك

مثال (إذا لم تقوم حالياً بغسل يديك سوف تحرم من مشاهدة فيلم الكارتون - أو لم تخرج معنا إلى الحديقة) .

- تدريب الطفل على المهارات الاجتماعية - مثال (تعليمية كيف يستأذن ؟ كيف يطلب ما يريد ؟ كيف يساعد الآخرين ؟ تعلم مشاركة الآخرين في اللعب واللعب واللهو) .
- تقول الأم والأب للطفل عند مشاركته الناجحة في اللعب مع الأطفال الآخرين أنهم يحبونه ويفضلون اللعب معه ، وأنه مرغوب منهم .
- توجيه سلوك الأطفال في سن ما قبل المدرسة من خلال التسجيل بأحد رياض الأطفال ، مما يعلمه السلوك المناسب ويوجه السلوك نحو المسارات الإيجابية .
- تكليفه بمهام وأعمال وواجبات منزلية تساعد على توجيه السلوك ، مع التشجيع عند السلوك الجيد والقيام بالمهمة بنجاح . ومن المهارات كذلك تربية الطفل بعض الحيوانات المنزلية ، وزراعة النباتات والعناية بها خاصة النباتات المثمرة إذا أمكن .
- لابد من الحوار (النقاش) بين الطفل والوالدين ، والاستماع والأنصات الجيد من الوالدين لمطالبه وأحاديثه وحكاياته ، مع التقبل عند الحوار وظهور تعبيرات الحب والتفاهم المشترك ، وهذا يساعد على معرفة الأساس الذي بني عليه العناد ورأيه وموقفه .
- عقد اتفاق ، بين الطفل والوالدين أو احدهما مؤداه انه إذا قام بالسلوك المناسب سوف يحصل على المكافأة .
- التعبير عن الانفعالات ، وإتاحة الفرصة للطفل للتعبير عن انفعالاته من خلال اللعب أو الحديث .
- التفرغ ، من خلال تفرغ الطاقة والعناد في نشاط مفيد وهادف مثل (المشاركة في السباحة ، أو الرسم ، أو ألعاب الكمبيوتر) .

- الاهتمام بالصحة والنشاط الجسمي .
- تعلم مهارات الاسترخاء وفتياته يقلل من التوترات مما يخفض بدوره العناد. بالإضافة إلى تعلم عدم أخذ قرارات في القضايا الهامة عند الانفعال ، والابتعاد عن الأشخاص مثيري العناد والعصبية، ومصادقة أفراد أصحاب الشخصية متزنة .
- لابد من إيجاد الوقت والمجال المناسب له لممارسة اللعب والحركة بحرية دون توجيهات الكبار.
- وجود مكان يرتب به العابة وأدواته ولوازمه دون تدخل الكبار مع المتابعة والتوجيه غير مباشر . ولابد أن يتم ترتيب البيت بشكل يتناسب مع حركة وعمر الطفل الزمني .
- على الأسرة ترك مساحة حرة للطفل يعمل مايشاء وتتدخل الأسرة في الوقت الضروري فقط ، ولا مانع مع ترك الطفل يتدرب على الأكل بنفسه وارتداء ملابسه وغسل يديه وأسنانه دون تدخل الكبار . وعلى الوالدين عدم السخرية او النقد للطفل عندما يقوم ببعض الأعمال ليس على الوجه الأكمل ولكن نشجعه من أجل تكرار السلوك.
- عدم الحديث عن عناد الطفل او سلوكه غير المناسب للآخرين في وجود الطفل مما يزيد العناد ويثبت السلوك .
- على الوالدين التمسك بالصبر عند رؤية عناد أو سلوك طفلهما غير المناسب .
- ضرورة عدم مقابلة العناد بالعناد ، وعدم تدخل الأسرة أو الوالدين في لعب الطفل أو تنظيم أدواته بصورة مبالغ فيها.
- عدم مقارنة الطفل بغيره من الأطفال الآخرين أو أخوانه ، وعدم تفضيل طفل على آخر .

الفصل الثالث

ضعف الثقة بالنفس

كيف أنمي ثقتي في نفسي ؟

يظهر أحياناً لدى بعض الطلاب مظاهر تشير إلى ضعف الثقة بالنفس ، وضعف الروح الاستقلالية ، والشعور بالعجز أو النقص ، والميل إلى عدم المشاركة في الأنشطة والفعاليات التي تقيمها المدرسة داخل الصف أو خارجه . ومن مظاهر هذا الاضطراب السلوكي التردد وعدم القدرة على الاستقلالية ، والاستهتار ، والتهاون واللامبالاة ، والشعور بالنقص أو العجز وهذا مقارنة بالطلاب الآخرين أو الأخوة والأخوات بالمنزل، كما يرى الطفل أن جميع أفعاله خاطئة ، وأنه أقل من الآخرين ، وأنه غير محبوب من الوالدين أو المعلمين وكل المحيطين به وعادة ما يسأل – هل أنت تحبني ؟ ويكرر السؤال حتى يحصل على إجابة . أو يسأل هل أنا شاطر ومجتهد ؟ هل أنا تحسنت ؟ ومن أسباب هذا العرض السلوكي .

أسباب ضعف الثقة بالنفس :

- يوجد عدد من العوامل التي قد تدفع الطفل إلى عدم الثقة في نفسه منها :
- مقارنة الأسرة أو المعلم لسلوك أو قدرات الطفل مع طفل آخر أو عدد من الأطفال الآخرين كطلاب صفه . تدخل المحيطين في كل كبيرة وصغيرة ترتبط بشؤون الطفل وعدم ترك أي مساحة لممارسة الحرية أو اللعب الحر أو ممارسة الهوايات والأنشطة.
- البيئة المغلقة قليلة التواصل والتعاون مع الآخرين فالأسرة بسبب حمايتها الزائدة

للطفل parental Overprotection تجعله لا يختلط أو يشارك الأطفال الآخرين .

- قيام الأسرة باختيار الملابس، والأصدقاء والكتب والطعام وكل ما يخص الطفل، ولا يمنح الطفل مساحة للاختيار والتعبير عن رأيه أو مشاعره أو متطلباته.
- لا تكلفه الأسرة أو المعلم بأى عمل يقوم به بنفسه.
- ومن العوامل التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس العقاب punishment والتسلط من الأبوين، والنقد المستمر لكل سلوك يقوم به الطفل، وعدم استحسان أي سلوك يقوم به والسخرية من سلوكه وأفعاله . وتوقع الآباء الكمال الكامل من الطفل.
- تقليد الطفل للآباء والمحيطين . وعادة ما يعلن الآباء عن سوء سخطهم أو فشلهم الدائم في التعامل مع الطفل ويكون هذا السلوك أمامه .
- ومن استعراض الأسباب السابقة المؤدية لضعف الثقة بالنفس نجد أنها ترجع إلى أسباب وراثية ، حيث يورث الآباء بعض الصفات والسمات من الآباء مثل الذكاء والأمزجة والعدوان والصبر والحلم والتنظيم والترتيب وغيرها ، وأسباب ترجع إلى دور البيئة المكان أو الوسط الاجتماعي التي تجرى عليه دورات الفشل ، والتي تؤثر على معتقداتنا وسلوكياتنا بالإضافة إلى الأحداث والمواقف والصدمات والتوترات التي تمر علينا في حياتنا وتؤثر بطبيعة الحال على شخصيتنا ، وللمعرفة دورها في تغير معتقداتنا وسلوكنا وثقل شخصيتنا .

الثقة الزائدة :

وتعتبر هذه الأسباب التي تؤدي عادة إلى ضعف الثقة بالنفس لدى الأطفال أما الثقة الزائدة Overconfidence فهي ثقة أكثر مما ينبغي لدى الفرد ، حيث يرى

نفسه عالماً بكل شيء ، أو قادراً على عمل أي شيء ، أو مستحوذاً على خصائص تصل إلى الكمال. ومع أن الثقة بالنفس مطلوبة إلا أن العلو فيها يعتبر من السمات المذمومة والتي قد توردها صاحبها موارد الهلاك والضرر ولذا فالثقة الزائدة في النفس قد تصبح علامة مرضية . وفيما يلي نضع بين يديكم الكريمة فنيات وسبل العلاج .

• فنيات لتطوير الثقة بالنفس :

- على الأسرة والمعلمين إبراز ما لدى الطفل من إيجابيات ومظاهر القوة لديه وإبراز قدراته ومواهبه وهذا من خلال المشاركة التدريجية بالأنشطة المدرسية والصفية والخارجية والتطوعية .
- ضرورة ترك مساحة من الحرية والحركة للطفل ليتعرف من خلالها على ما حوله ولا يتدخل المحيطين في كل كبيرة وصغيرة مع منحه فرصة للإختيار بين عدد من البدائل ونجعله يتحمل المسؤولية .
- الإكثار من التقدير والتشجيع وإظهار علامات الإعجاب على الوجه ، والإكثار من عبارات المدح والثناء عند السلوك الجيد . مثال (تقول المعلمة أعجبتني ما قمت به اليوم خلال الفرصة) .
- الحوار والمحادثة مع الطفل حول ما يهمله أو يحبه أو يرغبه ، والاستماع إلى أحاديثه والإجابة على تساؤلاته .
- تجنب إحراجه ، أو الصاق صفة غير محببة إليه . مع التأكيد على السلوك المرغوب أو السلوك المناسب الذي يحبه ، ومشاركته أفراحه وأحزانه وأنشطته واهتماماته ويراعى اختيار الوقت المناسب للمناقشة والحوار .
- يراعى كذلك عدم العطف الزائد أو الحماية الزائدة لأن ذلك يدفع الطفل إلى

التركيز على مشكلته ويشعر بالنقص ، ومراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الأطفال ، وما لديهم من طموحات وميول وقدرات مختلفة .

- السلام والعناق والابتسام والسؤال عن حالة الطفل والتعزيز Reinforcement والمكافأة والهدية الرمزية من العوامل التي تدفع الطفل إلى الاستقلالية Independency وعدم الاعتمادية .

- على الوالدين زيادة معارفهما من خلال القراءة في عدد من كتب علم النفس والتربية، والاطلاع على تجارب الآخرين .

- كتابة الطفل القصص القصيرة وموضوعات الإنشاء ، والتعرف على السيرة الذاتية للعلماء والمفكرين والزعماء والأبطال والرياضيين والناجحين والمميزين .

- البحث أن يكون في حياتك مثل أعلى ، وقدوة حسنة تعمل وتجاهد وتضحى وتصبر من أجل تحقيق ما وصلوا إليه مع تقليده في سلوكياتهم الحسنة والعمل بمبادئهم الناجحة .

- حاول تجربة هوايات جديدة لم تفكر بها من قبل ومن الهوايات (الجري ، المشي ، والسباحة ، والسفر) وممارسة أنشطة Activities كالزراعة ، أو تربية الحيوانات المنزلية ، أو إعادة ترتيب غرفتك أو منزلك ، أو صيانة أثاث المنزل .

- العمل الجاد للنبوغ وإتقان أحد المواضيع أو المهارات من خلال الدراسة أو القراءة والاطلاع ، أو التدريب في المراكز المتخصصة، أو التدريب العملي وعند الإتقان سوف يأتي العديد من الناس للاستفادة من خبراتك وذكائك ومعارفك .

- لابد من إيجاد أصدقاء أو صديق يبادل لك الحب والود والألفة ، على أن يكون متفائلاً سعيداً سويماً ويتميز بالصحة النفسية Mental Health والإيجابية وحب العمل والاطلاع واكتساب المعارف مما يثير في نفسك التفاؤل والرغبة في

الانجاز فالأشخاص كثيري الشكاوي يثيرون الإحباط Frustration في النفس الإنسانية .

- لابد من وجود مكان خاص بك في منزلك تمارس فيه هواياتك وتضع به أدواتك ومقتنياتك وتقضى فيه وقتاً هادئاً مع نفسك تريح فيه نفسك وعقلك وتمنح نفسك سلاماً داخلياً ، ووقتاً للتأمل ، ومعرفة نفسك ، ووضع برنامج أو خطة لمشاريعك المستقبلية ، وأمالك وأحلامك .

- عليك أن تشطب من قاموس مصطلحاتك كلمات (لأعرف ولأستطيع - ولايمكنني) واستبدالها بكلمات جديدة (أعرف، واستطيع ويمكنني العمل والانجاز) وكن واثقاً من نفسك ومن ذكائك وقدراتك ومواهبك وانك أفضل من كثير من الناس الآخرين، وابتعد عن التردد.

- عليك احترام ذاتك ، واحترام نفسك وكلما كان احترامك لذاتك راسخاً واكبر كلما كانت ثقتك بنفسك اكبر وأعمق . ومن هنا عليك البعد عن مظاهر القلق Anxiety والتوتر Tension والحزن والاكتئاب Depression والخوف Phobia ، واللامبالاة و عليك أن تكون شخصاً ايجابياً نافعاً .

- إذا فشلت في تحقيق هدف أو فكرة فلا تفكر كثيراً في موضوع الفشل ولكن فكر في أسباب الفشل وفي طرق التغلب عليه وإجراءات التفوق والنجاح ، وتصرف بطريقة أفضل وتفادي الخطأ مرة أخرى .

- عليك الاستفادة من انتقاداتك والعمل على تعديل خططك ومساراتك وإدخال مهارات وسلوكيات جديدة ، وثق أن من ينتقدك يجبك وأنه ينتقد الفعل أو السلوك ولا ينتقد شخصك ، مثال ..

(أنت ولد مهمل - أو أنت ولد كسول هذا يعتبر انتقاداً لشخصك) ولكن النقد

الصحيح هو (أنت أهملت دروسك - أنت لم تنتبه داخل غرفة الصف الدراسي - أنت لم تعمل واجباتك بإتقان) هنا نقد للسلوك أو الفعل أو العمل .

- تعلم ذكر ومراجعة ما لديك من مهارات وفنون وابتعد عن نواحي القصور (انظر إلى الجزء الممتلئ من الكوب) .

ردد العبارات الآتية التي تعزز وتثير الثقة في نفسك :-

- أنا شخص نافع ومهم واستحق احترام الآخرين .
- أنا أعرف أن الآخرين يحترمون وجهة نظري .
- أنا أثق بقراراتي وقدراتي ومواهبتي .
- أنا سعيد ومتفائل .
- أنا أستطيع تحقيق طموحاتي وأحلامي .
- أنا سوف أواصل عملي ومسيرتي وأكرر المحاولات ولا أتوقف عند الفشل .
- أنا فخور بما أنجزته من أعمال وانجازات في الماضي ومتفائل بشأن المستقبل.
- أنا إنسان مميز وذو قيمة .
- أنا مسئول عن نفسي وعن أسرتي وأبنائي .
- أنا مسئول عن أعمال عديدة في المجتمع .
- أنا شخص نافع وهام ومميز .
- أنا أعرف أن الأعمال التي أقوم بها هامه وذات فائدة، ويستفيد منها الآخريين.

قائمة بالمصطلحات الواردة بالكتاب

Activities	أنشطة
Anger	الغضب
Anxiety	القلق
Depression	الاكتئاب
Emotion Behavior	السلوك الانفعالي
Emotional State	استجابة انفعالية أو حالة انفعالية
Enuresis	التبول اللاإرادي
Fear	الخوف
Frustration	الإحباط
Indifference	اللامبالاة
Independency	الاستقلالية
Intrapsychic conflict	صراع داخلي
Jealousy	الغيرة
Mental Health	الصحة النفسية
Oedipus complex	عقدة اوديب
Overconfidence	الثقة الزائدة

Parental Overprotection	الحماية الزائدة
Phobia	الخوف الشاذ
Punishment	العقاب
Reinforcement	التعزيز
Stubbornness	العناد
Stuttering	التهتهة
Tension	التوتر
Weak of Self confidence	ضعف الثقة بالنفس

المراجع :

- أحمد السيد محمد اسماعيل . (١٩٩٣م) . مشكلات الطفل السلوكية وأساليب
معاملة الوالدين. دار الفكر الجامعي ، الاسكندرية ،
مصر .
- إنتصار يونس . (٢٠٠٥م) . السلوك الانساني، المكتبة الجامعية،
الاسكندرية، مصر.
- بشير الرشيدى / وآخرون . (٢٠٠٠م) . سلسلة تشخيص الاضطرابات
النفسية، ط ١ مكتب الإنماء الاجتماعي ، الديوان
الاميري ، الكويت.
- جمعة سيد يوسف . (٢٠٠٦م) . الاضطرابات السلوكية وعلاجها . دار غريب
للطباعة والنشر والتوزيع . القاهرة .
- حسان شمسي باشا . (٢٠٠٧م) . كيف تربي أبنائك في هذا الزمان . ط ١ ،
دار القلم، دمشق .
- سعد كريم الفقي . (٢٠٠٣م) . منهج الاسلام في تربية الأولاد، مركز
الإسكندرية للكتاب الاسكندرية ، مصر .
- عبد الرحمن العيسوي . (٢٠٠٦م) . علم النفس الحديث دراسة في علم السلوك .
الدار الجامعية للطباعة والنشر. بيروت، لبنان.
- عبد الرحمن العيسوي . (١٩٩٧م) . العلاج السلوكي . موسوعة كتب علم النفس
الحديث. دار الراتب. بيروت، لبنان.

- عبد العزيز القوصي. (١٩٨١م). أسس الصحة النفسية . ط ٩ ، مكتبة النهضة المصرية . القاهرة .
- عبد المنعم الحفني. (١٩٩٤م). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . ط ٤ ، مكتبة مديبولي، القاهرة .
- محمد جميل محمد يوسف منصور / وفاروق سيد عبد السلام . (٢٠٠٦م). النمو من الطفولة إلى المراهقة ، ط٤ الكتاب الجامعي - تهامة - جدة ، السعودية .
- محمد محروس الشناوي. (٢٠٠٢م). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع . القاهرة.
- فرج عبد القادر طه/ وآخرون. (١٩٩٣م). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط ١ ، دار الصباح، الصفاة، الكويت.
- كلير فهييم. (١٩٩٥م). أطفالنا ومشاكلهم النفسية . الطب والصحة ، دار المعارف، القاهرة .
- نبيل صالح سفيان . (٢٠٠٤م). المختصر في الشخصية والارشاد النفسي: دليل لاكتشاف شخصيتك وشخصيات الآخرين . إيتريك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- يوسف ميخائيل أسعد . (١٩٩٧م). رعاية الطفولة . دار نهضة مصر للطبع والنشر، القاهرة .