



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
مخبر المهارات الحياتية



بالشراكة مع قسم علم النفس - جامعة المسيلة
ومخبر التربية والصحة النفسية - جامعة الجزائر 02

شهادة رقم: 13 / 2025

شهادة مشاركة

يشهد السيد مدير مخبر المهارات الحياتية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة
والسيدة مديرة مخبر التربية والصحة النفسية بجامعة الجزائر 02، بأن الأستاذ (ة):

الدكتورة: بن زطة بلدية من جامعة: محمد بوضياف - المسيلة

قد شارك(ت) في فعالية الملتقى الوطني حول: فوبيا الحياة المدرسية - آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -
المنعقد يوم: 12 فيفري 2025 بجامعة محمد بوضياف - المسيلة، بعد اخلاء عنوانها:

مقترح بروتوكول قائم على فنيات الارشاد السلوكي المعرفي في التخفيف من فوبيا المدرسة لدى تلاميذ الطور الابتدائي

مدير مخبر المهارات الحياتية

مدير مخبر التربية والصحة النفسية

رئيس الملتقى





بالشراكة مع قسم علم النفس - جامعة المسيلة
ومخبر التربية والصحة النفسية - جامعة الجزائر 02

برنامج الملتقى الوطني حول:

قضايا الحياة المدرسية

-آليات الوقاية والتشخيص والتكفل-

يوم 12 فيفري 2025

مدير مخبر المهارات الحياتية
أ.د/- الطاهر مجاهدي

رئيس الملتقى
د/- فاطمة الزهراء بوعلاقة

د/- فباب مزيان الشريف:
رئيس الإشراف التقني

رئيس اللجنة العلمية للملتقى
د/- طيايبة نادية

رئيس اللجنة العلمية للملتقى
د/- صونيا دودو

برنامج الهلتقى الوطني
قوبيا الحياة المدرسية
- آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -
المنظم يوم: 12 فيفري 2025

الهيئات المشرفة على الملتقى الوطني

الرئيس المشرفي للملتقى: الأستاذ الدكتور عمار بودلاعة
مدير جامعة محمد بوضياف - المسيلة

المشرف العام للملتقى: الأستاذ الدكتور مختار رماب

عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
المنسق العام للملتقى: الأستاذ الدكتور الطاهر مجاهدي
مدير مخبر المهارات الحياتية

رئيس الملتقى: الدكتورة فاطمة الزهراء بوعلاقة

د/- ضباب مزيان الشريف: رئيس الإشراف التقني
رئيس اللجنة العلمية للملتقى: الدكتورة صونيا دودو
رئيس اللجنة التنظيمية للملتقى:
الدكتورة طيايية نادية

برنامج الهلتقى الوطني
قوبيا الحياة المدرسية
- آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -

المنظم يوم: 12 فيفري 2025



برنامج أشغال الملتقى الوطني

الإفتتاح الرسمي للملتقى الوطني

09:00 صباحا

القرأ الكريم

النشيد الوطني الجزائري

كلية الدكتورة فاطمة الزهراء بوعلاقة
رئيسة الهلتقى الوطني

كلية الأستاذ الدكتور بعلاب نور الدين
رئيس فرقة المهارات النفسية والتربوية

كلية الأستاذ الدكتور الطاهر مجالهي
مدير مخبر المهارات الحياتية

كلية الأستاذ الدكتور مختار رماب
عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
كلية الأستاذ الدكتور عمار بودلاعة
مدير جامعة محمد بوضياف - الهشيلة

وإعلان الإفتتاح الرسمي للملتقى الوطني



برنامج الهلتي الوطني

فوبيا الحياة المدرسية - آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -

المنظم يوم: 12 فيفري 2025

الجلسات الحضورية الفترة الصباحية

الجلسة الحلمية الأولى رئيس الجلسة: أ.د / خطوط رمضان

كلية افتتامية مول موضوع الهلتي: أ.د / قدوري رابح

أ.د/ بن خليفة محمود. مدير مختبر الأنثروبولوجيا التحليلية وعلم النفس المرضي. جامعة الجزائر 2

الرقم	التوقيت	المتدخل	الجامعة	عنوان المداخلة
01	09:30 09:40	أ.د/ قدوري رابح أ.د/ بن خليفة محمود	المسيلة الجزائر 02	
02	09:40 09:50	ط.د/ مريم عبد اللاوي	المسيلة	فوبيا الحياة المدرسية: مقارنة مفاهيمية بين موضوعية التغيير وتصورات تهديد الأمن
03	09:50 10:00	أ.د/ خطوط رمضان	المسيلة	Causes of Didaskaleinophobia: A Conceptual Framework for Understanding Fear of School
04	10:00 10:10	أ.د اسماعيلي يامنة	المسيلة	تصور سيكولوجي تحليلي لأسباب نفور بعض تلاميذ السنة أولى ابتدائي من الذهاب الى المدرسة. -دراسة حالة-
05	10:10 10:20	أ.د/ حليلة شريفي ط.د/ شيخاوي عمر	المسيلة المسيلة	المدرسة وتشوه الاستثمار بين تصورات الخوف ومشاعر الكراهية: دراسة لثلاث حالات
06	10:20 10:30	أ.د/ السعيد يحيوي	باتنة 2	التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من فوبيا الحياة المدرسية في مرحلة التعليم الابتدائي
07	10:30 10:40	د/ زينة موهاب	تيزي وزو	Phobie scolaire et crise familiale; Lecture systémique sur le contexte d'apparition du symptôme
08	10:40 10:50	د/ فتيحة عياد	الأغواط	Quand l'école devient effroi: Le petit Hans revisité à travers la période de Latence
09	10:50 11:00	أ.د/ لونس لعلام د/ رشيد بلخير	تيزي وزو	Malaise et refus scolaire anxieux à l'adolescence : intervention multidisciplinaire et thérapeutique.
10	11:00 11:10	د/ ليلي درياس	باتنة 1	الفوبيا المدرسية مؤشر محتمل للذهانات : من واقع الممارسة العيادية
11	11:10 11:20	د/ بوعلاقة فاطمة الزهراء ط.د/ السعيد ساكر	المسيلة برج بوعريج	ثنائية أم طفل بين قلق الانفصال وفوبيا المدرسة: دراسة حالة بمركز المساعدة النفسية الجامعي- لجامعة المسيلة.
12	11:20 11:30	أ.د قارة سعيد د. / فلاح بشير	المسيلة المسيلة	رحلة الفوبيا بين البيت والمرسة نحو استراتيجية علاجية تكاملية بين التحليلي والمعرفي السلوكي "حالة دعاء نموذجاً"

برنامج اللمح الوطني

فوبيا الحياة المدرسية - آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -

المنظم يومه: 12 فيفري 2025

الفترة الصباحية

الجلسات الحضورية

أ.د / خطوط رئيسية

رئيس الجلسة:



الرقم	التوقيت	المتدخل	الجامعة	عنوان المداخلة
13	11:00 11:10	أ.د. مام عواطف د. بن زطة بلدية	المسيلة المسيلة	مقترح بروتوكول قائم على فنيات الارشاد السلوكي المعرفي في التخفيف من فوبيا المدرسة لدى تلاميذ الطور الابتدائي
14	11:10 11:20	أ.د/ سعودي أحمد أ.د/ بن حامد لخضر	المسيلة المسيلة	من فوبيا المدرسة إلى لا مدرسة
15	11:20 11:30	أ.د/ خالد عبد السلام د/ معمري ويزة	سطيف 2 جامعة بجاية	الإستراتيجيات النفسية والتربوية لتحسين أطفال السنة الأولى ابتدائي من الفوبيا المدرسية
16	11:30 11:40	أ.د/ عبد الكريم ملياني	المسيلة	مساهمة الإذاعة المدرسية في مجابهة المخاوف المدرسية لدى تلاميذ المؤسسات التربوية "دراسة ميدانية بثانويات مدينة المسيلة"
17	11:40 11:50	أ.د/ بوخرص رمضان د/ علون سعاد	المسيلة البويرة	أسلوب التعرض كألية لعلاج الرهاب المدرسي
18	11:50 12:00	د/ حدة ميمون أ.د/ سامية ابراهيمي	المسيلة المسيلة	الفوبيا المدرسية لدى الاطفال المصابين بالتوحد



الرقم	التوقيت	المتدخل	الجامعة	عنوان المداخلة
19	12:00	أ.د. جعلاب نور الدين	المسيلة	" School life phobia, modern conceptual and theoretical approaches "
	12:10	أ.د. جلاب مصباح	المسيلة	
20	12:10	أ.د. حسين قرساس	المسيلة	دور المعلم في التخفيف من الفوبيا المدرسية لدى التلاميذ
	12:20			
21	13:30	أ.د. تالي جمال	المسيلة	التلميذ وتجارب إصلاح الحياة المدرسية قراءة في التحولات التربوية
	13:40	د. بعجي حنان	المسيلة	
22	13:40	د. عائشة شلي	المسيلة	رؤية تحليلية حول التعلق والفوبيا المدرسية
	13:50			
23	13:50	أ.د. سليمان صبرينة	قسنطينة 2	المخاوف المدرسية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية -دراسة وصفية تحليلية-
	14:00			
24	14:00	أ.د. نصيرة بو نويقة	المسيلة	دور الأسرة في التخفيف من فوبيا المدرسة لدى الطفل
	14:10	أ.د. مجاهدي الطاهر	المسيلة	
25	14:10	د. صالح يمينه	باتنة 1	دور المختصين في التكفل بحالات الفوبيا المدرسية داخل الوسط المدرسي
	14:20			
26	14:20	د. دودو صونيا	المسيلة	Phobia school between Disorder and syndrom(analytical study)
	14:30			
27	14:30	د. رقية شيخ	المسيلة	فوبيا الحياة المدرسية، مفهوما، أعراضها، أسبابها وطرق الوقاية والعلاج
	14:40			
28	14:40	أ.د. كافي عزوز	المسيلة	الخوف من التعليم التقني في المدرسة الجزائرية أساليب التشخيص واليات المعالجة
	14:50			
29	14:50	أ.د. براخية عبد الغني	المسيلة	التنمر المدرسي، عوامل الخطر نحو فوبيا مدرسية
	15:00			
30	15:00	أ.د. مكفس عبد المالك	المسيلة	مرافقة الأبناء إلى المدرسة بين تعزيز الأمان وترسيخ المخاوف المدرسية
	15:10			

برنامج الهلثى الوطنى

فوبيا الحياة المدرسية - آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -

المنظم يوم: 12 فيفري 2025

الفترة الهسائية

الجلسات الجمهورية

د / بوحملة حليمة

رئيس الجلسة:

الجلسة العلمية الثانية:



عنوان المداخلة

الجامعة

المتدخل

الرقم التوقيت

الفوبيا المدرسية الأسباب والاستراتيجيات	المسيلة	د/ كباهم خميسة	15:20	31
الفوبيا المدرسية عند الطفل والمراهق - دراسة	المسيلة	د/ نادية طيايية	15:30	
قلق الانفصال وعلاقته بالخوف من المدرسة لدى الطفل	المسيلة	د. براح نعيمة	15:30	32
		د. عرار غنية	15:40	
فوبيا الحياة المدرسية وتأثيره على الرسوب المدرسي	المسيلة	د/ حبيبة رويبي	15:40	33
	الجزائر2	ط.د/ فاطنة ضيف	15:50	
فوبيا الحياة المدرسية: الأعراض، الأسباب والآليات	المسيلة	د/ كرميش نادية أمال	15:50	34
	وهران2 المركز الجامعي تيبازة	د/ خيذر سميرة	16:00	
ماهية فوبيا الحياة المدرسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي	المسيلة	د/ حمادة صليحة	16:00	35
		ط. د/ حموش سميرة	16:10	
العوامل الاجتماعية المساهمة في ظهور فوبيا المدرسة	المسيلة	د/ نسيمه محرز	16:10	36
	الجلفة	د/ قاسمي للاهم	16:20	37
			16:30	
الدعم الاجتماعي والأسري كاستراتيجية للتقليل من فوبيا الحياة المدرسية	المسيلة	د/ حليمة بوحملة	16:20	38
	المسيلة	ط.د/ فريجة هنيذة	16:30	
الرهاب الاجتماعي المدرسي: العلاج الحديث	المسيلة	أ.د/ نقبيل بوجمعة	16:30	39
			16:40	
دور التقنيات الإسقاطية في فحص المخاوف الطفلية وتشخيص فوبيا الحياة المدرسية	المسيلة	ط/ محشوش وردة	16:40	40
	المسيلة	ط/ عمرون مريم	16:50	
عرض نموذج تكفل نفسي لتلاميذ يعانون من فوبيا مدرسية (3 حالات)	المسيلة	أ/ أودينة سليمة	16:50	41
			17:00	
دور المعلمة في القضاء على رهاب المدرسة في القسم التحضري (التكفل بثلاث حالات)	الجزائر2	ط.د/ جبلاحي حدة	17:00	42
			17:10	

برنامج الالمق الوطني

فوبيا الحياة المدرسية - آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -

المنظم يوم: 12 فيفري 2025

الجلسات الافتراضية

الجلسة الافتراضية الأولى:

رئيس الجلسة:

أ.د / مكفست عبد المالك

عنوان المداخلة

الرقم	التوقيت	المتدخل	الجامعة	عنوان المداخلة
43	10:00 10:10	د/ حبوش سمية ط.د/ ضياف عبد الحميد	سطيف 2 سطيف 2	التشخيص النفسي تحليلي للفوبيا المدرسية لدى الطفل
44	10:10 10:20	د. مرباح مليكة ط.د/ سعدي رشيد	تيارت	بعض العوامل النفسية والاجتماعية المؤدية إلى الفوبيا المدرسية
45	10:20 10:30	د/ عبد الحق لبوازدة	برج بوعريج	أسباب خوف الطفل من المدرسة وعلاجها
46	10:30 10:40	ط.د/ سهى سويدان ط.د/ غنية نواوي	أم البواقي	سبل علاج الفوبيا المدرسية لدى الأطفال
47	10:40 10:50	ط.د/ عمروش مريم ط.د/ غبوي يسمينة	برج بوعريج سطيف 2	قلق الانفصال وعلاقته بتطور الفوبيا المدرسية لدى التلاميذ - دراسة نظرية تحليلية
48	10:50 11:00	د/ قلائي نور اليقين د/ بوزيدي عطية	سطيف 2 منغست	استراتيجيات دعم الأقران للتغلب على فوبيا المدرسة
49	11:00 11:10	د/ عفاف بليل	المسيلة	رهاب المدرسة عند الطفل الأسباب، الأعراض والعلاج
50	11:10 11:20	د/ بن غليسي سعاد	تيسمسيلت	التكفل الشامل بحالات فوبيا الحياة المدرسية: الأسرة والمدرسة كشريكين أساسيين
51	11:20 11:30	أد/ لمين نصيرة أد/ بونيف محمد لمين	المسيلة المسيلة	مراكز مصادر التعلم كاستراتيجية للتخفيف من الفوبيا المدرسية لدى التلاميذ
52	11:30 11:40	ط.د/ صغيري فايزة	الجزائر 2	التقنيات الإسقاطية في تشخيص الفوبيا المدرسية (تفهم الموضوع للطفل CAT واختبار الورقة والقلم انموذجا)
53	11:40 11:50	د/ اسماعيلي ياسين عبد الرزاق د/ بوعون نزال	قسنطينة 2 المسيلة	سياسة التشريع الإسلامي في ترغيب الطفل في العلم والمدرسة

رابط الجلسات الافتراضية: <https://meet.google.com/xay-dmmx-wte>

برنامج الهلثى الوطنى

فوبيا الحياة المدرسية - آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -

الجلسات الافتراضية

الجلسة الافتراضية الثالثة: رئيس الجلسة: د/ خباب مزيان الشريف

الرقم	التوقيت	المتدخل	الجامعة	عنوان المداخلة
54	10:00 10:10	أد/ بركو مزور د/ سماح بشقة	باتنة 1	مقترح الحد من الرسوب في تقييم الفوبيا المدرسية Erreur d'ancrage وفقا لنموذج "OEMC"
55	10:10 10:20	أ.د. محمد ختاش	باتنة 1	بعض العوامل المعرفية والعصبية المساهمة في نشأة الفوبيا المدرسية: الآليات والتدخلات العلاجية
56	10:20 10:30	ط د كريمة فكراش	سطيف 2	آليات تشخيص فوبيا الحياة المدرسية
57	10:30 10:40	د.سعيد عتيقة د.بن جديدي سعاد	باتنة 1 بسكرة	شبكات التواصل الاجتماعي بين نشر الوعي وتعزيز فوبيا الحياة المدرسية.
58	10:40 10:50	ط. د/ حمزي زوليخة أد/ ملوكي جميلة	تمنغست تمنغست	إضطراب الرهاب المدرسي لدى الأطفال في ظل العوامل المسببة - دراسة تحليلية -
59	10:50 11:00	د/ كمال بورزق ط.د/ قطشة فاطمة الزهراء	المركز الجامعي أفلو الاغواط	الفوبيا المدرسية بين التنظير والتكفل -دراسة ميدانية لطفل متمدرس-
60	11:00 11:10	أ.د/ زعرور لبنى د/ مزيان الشريف خباب	الجزائر 2 المعهد الوطني للبحث في التربية	التلميذ والخوف من البيئة المدرسية في ضوء النظرية البنائية
61	11:10 11:20	أ.د/ شينار سامية	باتنة 1	المرافقة النفسية والتربوية كآلية وقائية من رهاب المدرسة
62	11:20 11:30	ط.د/ حواء لغريب د/ عبد الحليم مزور	سطيف 2 سطيف 2	الاختبارات الإسقاطية كأداة لفهم العوامل النفسية وراء الفوبيا المدرسية
63	11:30 11:40	ط.د/ سناء صغيور	المركز الجامعي. بركة	قلق الانفصال وعلاقته بفوبيا المدرسة
64	11:40 11:50	د/ شادر نوال	المركز الجامعي تيبازة	التشخيص الفارقى للرهاب المدرسي
65	11:50 12:00	ط.د/ كريمة بن بلاط	المركز الجامعي بركة	العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب المخاوف المدرسية - صياغة حالة لنموذج الرهاب المدرسي عند الطفل-
66	12:00 12:10	د/ شريفي وليد د/ موساوي علاء الدين	باتنة 2 أم البوقي	الكفايات التدريسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أساتذة التعليم الابتدائي بلدية بسكرة

رابط الجلسات الافتراضية: <https://sites.google.com/view/labeledu/accueil?authuser=2>

برنامج اليقظة الوطني فوبيا الحياة المدرسية - آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -

المنظم يوم: 12 فيفري 2025
الجلسات الافتراضية
رئيس الجلسة: د/ عزوق جميلة



الرقم	التوقيت	المتدخل	الجامعة	عنوان المداخلة
67	10:00 10:10	د/ صاهد فتيحة د/ عزوق جميلة	المسيلة	School phobia: Symptoms and Causes
68	10:10 10:20	د/ يمينه بوبعاية د/ لجلط أسماء	غرداية سطيف 2	المخاوف المدرسية وعلاقتها بالذكاءات المتعدد لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالمرحلة المتوسطة _دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة المسيلة
69	10:20 10:30	ط.د/ حكيم لمقدم	قسنطينة 2	الفوبيا المدرسية وتأثيرها على التكيف النفسي والمدرسي لتلميذ في المرحلة الابتدائية وفعالية التكفل دراسة حالة
70	10:30 10:40	د/ بن دعموش خليل	سطيف 2	فاعلية التحفيز الايجابي في المدرسة الجزائرية
71	10:40 10:50	أ.د/ شهرزاد نوار أ.د/ وازي طاموس	ورقلة	نوعية الصور الوالدية لدى الطفل المصاب بالفوبيا المدرسية دراسة عيادية لـ 5 حالات
72	10:50 11:00	أ.د/ بوحارة هناء د/ حرطاني أمينة	سيدي بلعباس	فوبيا المدرسة: نحو فهم أعمق للاضطرابات النفسية في المراحل الدراسية
73	11:00 11:10	أ.د/ بوتعني فريد أ.د/ نفيدسة فاطمة	تمنغست تمنغست	أطفال المفاتيح، الوجه الآخر لفوبيا الحياة المدرسية، نموذج تنمراست
74	11:10 11:20	د/ مليكة بن بردي زينب معروف	برج بوعريج	دور أنماط التعلق في الفوبيا المدرسية
75	11:20 11:30	د/ بلحاج فروجة	تيزي وزو	ماهية فوبيا الحياة المدرسية وسبل التكفل
76	11:30 11:40	د/ سلوى دباش د/ مقراني سهيلة	المركز الجامعي. بركة جامعة بسكرة	تنمية الوعي الصحي الاسري للوقاية من اضطراب فوبيا المدرسة
77	11:40 11:50	د/ بوخالفة عبد القادر	تبسة	دور النشاط الرياضي التربوي في تحسين الحالة النفسية لتلميذ الطور الثانوي
78	11:50 12:00	جنيد جميلة د/ بن الطيب فتيحة	المسيلة تيارت	فوبيا الحياة المدرسية وآليات التكفل بها لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية - تلاميذ التحضيري والأولى ابتدائي أنموذجا-
79	12:00 12:10	د/ محمد حديدي	المركز الجامعي - تيبازة	الفوبيا المدرسية كأحد العوامل المساهمة في التسرب المدرسي

برنامج الهلتقى الوطني

فوبيا الحياة المدرسية

- آليات الوقاية والتشخيص والتكفل -

المنظم يوم: 12 فيفري 2025

برنامج أشغال الملتقى الوطني

الإفتتاح الرسمي للملتقى الوطني

30: 17 مساء

توزيع الشهادات

كلية الدكتور فاطمة الزهراء بوعلاقة

رئيسة الهلتقى الوطني

كلية الأستاذ الدكتور الطاهر مجاهدي

مدير مخبر المهارات الحياتية

كلية الأستاذ الدكتور مختار رماب

عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

وإعلان الإفتتاح الرسمي للملتقى الوطني



عنوان مداخلة :

مقترح بروتوكول قائم على فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي للتخفيف من فوبيا المدرسة لدى تلاميذ الطور الابتدائي

من اعداد

الدكتورة : بن زطة بلدية

ملخص:

تهدف هذه المداخلة إلى تقديم مقترح بروتوكول إرشادي قائم على فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي، قصد التخفيف من حدة فوبيا المدرسة لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وذلك من خلال اعتماد مجموعة من الفنيات النفسية العلاجية المتكيفة مع خصائص المرحلة العمرية المستهدفة. يرتكز هذا البروتوكول على فنيات مثل الغمر التدريجي، الحوار السقراطي، الكرسي الفارغ، السهم الهابط، الواجبات المنزلية، التعزيز الإيجابي، والنمذجة، والتي تُنفذ ضمن خطة إرشادية منظمة تهدف إلى تعديل أنماط التفكير غير العقلاني المرتبط بالخوف المرضي من المدرسة، وتحسين مهارات المواجهة والتكيف المدرسي لدى الطفل. وقد استندت المداخلة إلى المرجعيات النظرية السلوكية والمعرفية في تفسير فوبيا المدرسة، مع توظيف مقاربات داعمة من التحليلية، والإنسانية، والاجتماعية، والبيولوجية، بشكل تكاملي لفهم الجوانب المتعددة للاضطراب. خلصت المداخلة إلى جملة من التوصيات الداعية إلى ضرورة دمج هذا النوع من البروتوكولات في البرامج الوقائية والعلاجية داخل المؤسسات التربوية، مع التكوين المستمر للأخصائيين في مجال الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي.

الكلمات المفتاحية: فوبيا المدرسة – الإرشاد السلوكي المعرفي – الغمر التدريجي – الطور الابتدائي – التدخل النفسي المدرسي – تعديل الأفكار – تقنيات معرفية.

Abstract:

This presentation aims to propose a cognitive-behavioral counseling protocol designed to alleviate school phobia among primary school pupils by using a set of therapeutic techniques adapted to the psychological and developmental characteristics of this age group. The protocol is based on techniques such as systematic desensitization, Socratic questioning, the empty chair, downward arrow, homework assignments, positive reinforcement, and modeling, all applied within a structured counseling plan. The goal is to modify irrational fear-related thinking patterns and improve children's coping skills and school adjustment. The presentation draws primarily on behavioral and cognitive theories to explain school phobia, while also integrating supporting insights

from psychoanalytic, humanistic, social, and biological perspectives to offer a multidimensional understanding of the disorder. The work concludes with recommendations emphasizing the importance of integrating such protocols into preventive and therapeutic programs in educational institutions, along with the need for ongoing training of specialists in cognitive-behavioral counseling.

Keywords: School phobia – cognitive-behavioral counseling – systematic desensitization – primary school – school-based psychological intervention – thought restructuring – cognitive techniques.

مقدمة :

في السنوات الأخيرة، شهد الميدان التربوي والنفسي تناميًا ملحوظًا في حالات الخوف المرضي المرتبط بالمدرسة، خاصة في صفوف تلاميذ الطور الابتدائي، الذين يُفترض أن يكونوا في مرحلة تأسيسية نحو التكيف المدرسي والاجتماعي. هذا الخوف لا يقتصر على قلق طبيعي تجاه الانفصال عن الأسرة أو الخوف من الامتحانات، بل يتعداه ليُصبح فوبيا حقيقية، تظهر في شكل نوبات هلع، أعراض جسدية حادة، ورفض قاطع للذهاب إلى المدرسة، ما يؤدي إلى انقطاع دراسي جزئي أو كلي، اضطرابات في النمو النفسي، وتدهور العلاقات الاجتماعية. فوبيا المدرسة لا تُفهم إلا ضمن شبكة معقدة من العوامل النفسية، الأسرية، والمعرفية التي تتشابك لتنتج سلوكًا تجنبياً ينعكس سلباً على الطفل ومحيطه. ومن هنا تبرز ضرورة التدخل المبكر والفعال بأساليب علاجية موجهة، لا تكتفي بتهدئة السلوك، بل تتعامل مع جذور المشكلة المعرفية والانفعالية. الإرشاد السلوكي المعرفي، بما يحمله من فنيات دقيقة وعلمية، يُعد من أكثر المقاربات ملائمة لمثل هذه الحالات، إذ يتيح للتلميذ إعادة بناء تصوراتهِ تجاه المدرسة ومصادر الخوف، من خلال استراتيجيات مثل التعريض التدريجي، إعادة الهيكلة المعرفية، والاسترخاء. ومن هذا المنطلق، تهدف هذه المداخلة إلى تقديم مقترح بروتوكول إرشادي مبني على هذه الفنيات، يستهدف التخفيف من فوبيا المدرسة لدى تلاميذ الطور الابتدائي، بشكل يربط بين الأبعاد النظرية والتطبيقية. وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل المركزي: إلى أي مدى يُمكن أن يساهم بروتوكول إرشادي قائم على فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي في التخفيف من فوبيا المدرسة لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

1 - المفاهيم الأساسية :

تعريف فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي:

هي مجموعة من الإجراءات التطبيقية المستندة إلى مبادئ النظرية السلوكية والنظرية المعرفية، تهدف إلى تعديل أنماط التفكير السلبي وغير الواقعي لدى الفرد، وتغيير السلوكيات غير التكيفية التي تعزز الاضطراب أو المشكلات النفسية. وتقوم هذه الفنيات على الربط بين ما يفكر فيه الفرد، ما يشعر به، وما يقوم به من سلوك، انطلاقاً من أن الأفكار المشوّهة تؤدي إلى استجابات انفعالية غير سوية

وسلوكيات غير ملائمة، وأن تعديل هذه الأفكار يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية وتطوير السلوك (عطية، 2014، ص 151).

تعريف البروتوكول الإرشادي:

البروتوكول الإرشادي هو خطة منهجية منظمة تتضمن مجموعة من الخطوات والفنيات والأنشطة العلاجية أو الإرشادية، مصاغة وفق أهداف علاجية واضحة، تُطبق على فئة مستهدفة معينة، وتُبنى على أساس نظري وتطبيقي مستمد من مقارنة أو أكثر في علم النفس. يهدف البروتوكول إلى معالجة اضطراب أو مشكل نفسي محدد بطريقة علمية قابلة للتقويم وإعادة التكييف حسب استجابة الحالة أو المجموعة المستهدفة. وغالبًا ما يُستخدم البروتوكول الإرشادي في المجالات السريرية، التربوية، والاجتماعية، ويُصاغ في شكل مراحل تتدرج من التشخيص إلى التدخل ثم التقييم والمتابعة (عبد الستار، 2019، ص 57).

تعريف فوبيا المدرسة:

فوبيا المدرسة هي حالة نفسية مرضية تصنف ضمن اضطرابات القلق، وتتمثل في خوف مفرط، غير منطقي، وثابت من الذهاب إلى المدرسة، يصاحبه ضيق نفسي شديد قد يُترجم إلى أعراض جسدية كالآلام في المعدة، صداع، دوار، أو غثيان، دون وجود سبب عضوي واضح. هذا الخوف لا يرتبط بمواقف مدرسية محددة فحسب، بل يصبح استجابة شرطية لأي محاولة لفصل الطفل عن بيئته الأسرية، خاصة الأم، وهو ما يجعل هذا الاضطراب يتقاطع أيضًا مع قلق الانفصال (Separation Anxiety). فوبيا المدرسة لا تعبر عن كسل دراسي أو تمرد بسيط، بل هي انفعال داخلي عميق يعكس اضطرابًا في البنية النفسية الانفعالية للطفل، ويُعد مؤشرًا على خلل في التكيف مع المحيط المدرسي والاجتماعي. وتتجلى هذه الفوبيا غالبًا في بداية المرحلة الابتدائية، وقد تظهر على شكل نوبات بكاء، تشبث بالوالدين، نوبات غضب، ورفض قاطع لمغادرة المنزل، مما يؤدي إلى الغياب المتكرر عن المدرسة، وتدهور في التحصيل، وعزلة اجتماعية لاحقة إن لم تُعالج مبكرًا (عبد اللطيف، 2017، ص 91).

2 - اهم الفنيات السلوكية و المعرفية :

- إعادة البناء المعرفي:

هي فنية تهدف إلى مساعدة الفرد على التعرف على الأفكار التلقائية السلبية والمعتقدات غير المنطقية التي تقود إلى اضطرابات انفعالية وسلوكية، ثم العمل على تعديلها أو استبدالها بأفكار أكثر واقعية وتكيفًا. تعتمد هذه الفنية على الحوار الموجه والأسئلة السقراطية لإحداث إعادة تنظيم معرفي داخلي يسمح للفرد بفهم مصادر تفكيره المشوّه وتغييره. وتُعد من الركائز الأساسية في العلاج المعرفي السلوكي لأنها تعالج السبب الجذري للاضطراب لا العرض فقط (عطية، 2014، ص 163).

- التعرض التدريجي:

تعتمد هذه الفنية على تعريض الفرد بشكل متدرج ومنظم للمثيرات التي تثير لديه القلق أو الخوف، وفق سلم هرمي يبدأ من المواقف الأقل إحداثًا للقلق نحو الأكثر إثارة له، مع مراعاة تحقيق التكيف في كل مرحلة قبل الانتقال إلى التي تليها. وتُستخدم خاصة مع الرهاب والقلق المرضي، حيث تساعد هذه التقنية

على كسر الحلقة المفرغة بين المثير والاستجابة التجنبية، وإعادة برمجة الاستجابة الانفعالية لدى الفرد (حسن، 2017، ص 102).

- الاسترخاء العضلي التدريجي:

فنية تهدف إلى تقليل التوتر الجسدي والنفسي من خلال تدريب الفرد على شد وإرخاء مجموعات عضلية مختلفة بتسلسل معين، ما يساعده على الشعور بالهدوء والانفصال عن مصادر القلق. يُعتبر الاسترخاء أداة مساعدة فعّالة عند تطبيق فنيات التعرض أو في مواجهة الضغوط اليومية، لأنه يعيد التوازن الفسيولوجي ويخفض النشاط المفرط للجهاز العصبي السمبثاوي (خليل، 2012، ص 189).

- وقف التفكير:

تستخدم هذه الفنية لمقاطعة سيل الأفكار السلبية أو الوسواسية التي تهاجم الفرد بشكل متكرر، حيث يتعلم الشخص أن يتعرف على الفكرة غير المرغوب فيها، ثم يستخدم أمراً ذهنياً أو لفظياً مثل "توقف" لقطعها، ويعيد تركيزه على فكرة بديلة أو نشاط آخر. هذه التقنية تساعد في تقليل التكرار المرضي للأفكار وتحرير الطاقة الذهنية للتركيز على سلوكيات أكثر إنتاجية (عبد الرحمن، 2021، ص 228).

- حل المشكلات:

تعتمد هذه الفنية على تمكين الفرد من اتباع خطوات منظمة عند مواجهة موقف صعب، وهي: تحديد المشكلة بدقة، تحليل أسبابها، توليد بدائل للحل، تقييم البدائل، اختيار الأنسب منها، ثم تطبيقه وتقييم نتائجه. تُستخدم هذه التقنية بشكل واسع مع الأفراد الذين يعانون من قلق الأداء، الاكتئاب، والصراعات الأسرية، حيث تساهم في تعزيز الثقة بالنفس والفاعلية الذاتية (الرفاعي، 2016، ص 147).

- التعليم التدعيمي:

تهدف هذه الفنية إلى تعزيز تعلم سلوكيات جديدة أو بديلة عن السلوكيات غير التكيفية، من خلال التكرار والتدعيم الإيجابي، سواء لفظي، مادي، أو اجتماعي. يُستخدم التعليم التدعيمي خاصة في تنمية مهارات التواصل، إدارة الغضب، حل النزاعات، وضبط الذات. كما يسمح ببناء مرجع سلوكي إيجابي داخلي لدى الفرد يعزز من قدرته على التكيف مع البيئة (عزام، 2019، ص 111).

- الغمر:

الغمر هو فنية سلوكية تقوم على تعريض الفرد مباشرة ودون تدرج لأعلى درجات المثيرات المخيفة أو القلقة، بشكل مكثف وطويل، حتى يحدث ما يُعرف بـ "الإشباع الانفعالي" وانطفاء الاستجابة القلقة. تعتمد هذه الطريقة على مبدأ أن القلق لا يمكن أن يستمر إلى ما لا نهاية، وأن استمرار المواجهة دون هروب سيؤدي إلى زواله. تُستخدم هذه التقنية خصوصاً في علاج الرهاب بأنواعه، لكن يجب تطبيقها في ظروف مضبوطة وبإشراف مختص متمكن نظراً لشدة استثارته الانفعالية (النجار، 2020، ص 119).

- الحوار السقراطي:

يعد الحوار السقراطي أداة معرفية دقيقة وموجهة، يُستخدم فيها نمط من الاستجواب الممنهج الذي يساعد المسترشد على الوصول بنفسه إلى تناقضات أفكاره السلبية. يتمثل الهدف في فتح التفكير النقدي وتمكين الفرد من إعادة تقييم معتقداته بدلاً من فرض أفكار جديدة عليه. تُطرح الأسئلة بطريقة غير

هجومية لكنها تقود إلى زعزعة الأساس غير المنطقي للأفكار، مما يفتح المجال لإعادة البناء المعرفي (عطية، 2014، ص 174).

- الكرسي الفارغ :

هي فنية مأخوذة من مدرسة الجشطت، لكنها أدمجت في الإرشاد السلوكي المعرفي لاستخدامها في مواجهة الذات أو الآخر في مواقف انفعالية غير محسومة. يجلس الفرد أمام كرسي فارغ يتخيل فيه شخصًا يمثل جانبًا من نفسه أو شخصًا له علاقة بالمشكلة، ويبدأ الحديث معه كما لو كان حاضرًا. تسمح هذه التقنية بإخراج المشاعر المكبوتة، وإعادة تنظيم التفكير والانفعال داخل الجلسة (مراد، 2015، ص 132).

- السهم الهابط:

يستخدم "السهم الهابط" كاستراتيجية لتحديد المعتقدات الجوهرية السلبية الكامنة خلف الأفكار التلقائية الظاهرة. تبدأ العملية بطرح سؤال: "إذا كان هذا صحيحًا، فماذا يعني ذلك بالنسبة لك؟"، ويتم تكرار السؤال إلى أن يصل المعالج إلى الجذر المعرفي العميق الذي يحرك سلسلة الأفكار والمشاعر. هذه التقنية تساعد على الوصول إلى النواة الإدراكية المضطربة المرتبطة بالصورة الذاتية، القيم، والآخرين (عبد الرحمن، 2021، ص 234).

- الواجبات المنزلية :

الواجبات المنزلية جزء لا يتجزأ من منهجية العلاج السلوكي المعرفي، وتتمثل في تكاليف محددة ينفذها المسترشد خارج الجلسة، مثل تسجيل الأفكار السلبية، تنفيذ تدريبات استرخاء، ممارسة مهارات جديدة أو تطبيق استجابات بديلة في مواقف حياتية. الغرض منها هو ترسيخ التغيير المعرفي والسلوكي، وضمان استمراريته خارج الإطار العلاجي (عبد الباقي، 2018، ص 164).

- التعزيز :

التعزيز هو أداة سلوكية تعتمد على تقديم مكافآت إيجابية أو إزالة مثيرات سلبية بعد قيام الفرد بسلوك مرغوب فيه، ما يزيد من احتمال تكراره مستقبلاً. التعزيز قد يكون ماديًا، لفظيًا، اجتماعيًا أو رمزيًا. ويُعد من أهم الأسس في تعديل السلوك خاصة عند الأطفال والمراهقين، حيث يُستخدم لبناء استجابات جديدة أو دعم سلوكيات مستهدفة (حسن، 2017، ص 88).

- النمذجة :

النمذجة تقوم على مبدأ التعلم بالملاحظة، حيث يُعرض على المسترشد نموذج سلوكي إيجابي (سواء من قبل المرشد أو شخص آخر أو حتى من خلال فيديو)، يقوم بالسلوك المستهدف أمامه، مما يعزز استعداد الفرد لتقليده. تُستخدم هذه التقنية خاصة مع المهارات الاجتماعية أو في حالة القصور التواصلية أو السلوكي، لأنها توفر صورة تطبيقية واقعية للسلوك المرغوب فيه (الرفاعي، 2016، ص 156).

3 - النظريات المفسرة لفوبيا المدرسة:

تعد فوبيا المدرسة من الاضطرابات النفسية المعقدة التي لا يمكن فهمها إلا من خلال توظيف عدة نماذج نظرية متكاملة. غير أن أبرز المقاربات التي تقدم تفسيراً معمقاً لها هي النظرية السلوكية والنظرية المعرفية، مع مساهمات تفسيرية ثانوية من المقاربة التحليلية، الإنسانية، الاجتماعية، والبيولوجية.

أولاً: النظرية السلوكية

تفسر النظرية السلوكية فوبيا المدرسة على أنها استجابة مكتسبة نتيجة التعلم الشرطي، حيث يرتبط الذهاب إلى المدرسة بمحفزات سلبية، ما يؤدي إلى تكوين استجابة خوف مشروطة. وفقاً لمبادئ بافلوف وسكينر، فإن الطفل قد يكون تعرض لمواقف مدرسية مزعجة (كالتمتر، العقاب، الرسوب، أو الانفصال عن الأم) مما جعل المدرسة ترتبط بالإيذاء النفسي، ويصبح الهروب منها سلوكاً معزراً لأنه يُخفف من القلق. أي أن تجنب الذهاب إلى المدرسة يُكافأ فوراً بزوال الخوف والراحة، مما يزيد احتمال تكرار هذا السلوك. (Kazdin, 2001, p. 167)

ثانياً: النظرية المعرفية

ترى النظرية المعرفية أن فوبيا المدرسة نتاج أفكار خاطئة وغير منطقية حول المدرسة أو الذات. يعتقد الطفل المصاب أنه عاجز، مرفوض، مهدد، أو غير محبوب، مما يُنتج حالة من التوقع الكارثي والتشوه المعرفي. (Beck, 1976, p. 55) قد تظهر أفكار مثل: "سأفشل"، "الأساتذة سيُخرجونني"، "سيسخر مني زملائي"، مما يؤدي إلى تجنب المدرسة خوفاً من تحقق تلك التوقعات.

ثالثاً: المقاربة التحليلية (التحليل النفسي)

يفسر التحليل النفسي فوبيا المدرسة بأنها انعكاس لصراعات لاشعورية غير محلولة، خاصة تلك المتعلقة بالانفصال عن الأم أو الخوف من السلطة (المعلم كرمز للأب)، أو بسبب عقدة أوديب غير المتجاوزة. تُعتبر المدرسة رمزاً للانفصال والتهديد بالاستقلال، ما يثير قلقاً طفولياً بدائياً يعود إلى مراحل نفس-جنسية سابقة لم تُحل بالشكل السليم. (Freud, 1926)

رابعاً: المقاربة الإنسانية

من وجهة النظر الإنسانية، فوبيا المدرسة تعكس غياب الإحساس بالقبول غير المشروط، وانخفاض تقدير الذات، وعدم تحقق الذات. الطفل يشعر بأنه مرفوض، غير مفهوم، غير آمن، ويخشى من فقدان الحب إذا فشل أو خالف التوقعات. بالتالي، المدرسة ليست مكاناً للنمو بل بيئة تُهدد كيانه الداخلي. (Rogers, 1961).

خامساً: المقاربة الاجتماعية

تعزو هذه المقاربة فوبيا المدرسة إلى أنماط التنشئة الاجتماعية الخاطئة، والعلاقات الأسرية المضطربة، والمواقف الاجتماعية الضاغطة داخل المحيط المدرسي. فضعف التواصل، الاستبداد الأبوي، غياب التوجيه الإيجابي، وتفكك الروابط الأسرية يُضعف قدرة الطفل على التكيف. كما أن الأنظمة المدرسية الصارمة أو الخالية من الدعم العاطفي تركز الإحساس بالرفض والعزلة، مما يؤدي إلى تفاقم الفوبيا.

سادساً: المقاربة البيولوجية

ترى المقاربة البيولوجية أن فوبيا المدرسة قد تكون ناتجة عن اضطرابات في كيمياء الدماغ، خاصةً

في نظم النورأدرينالين والسيروتونين، أو لفرط استثارة الجهاز العصبي الذاتي، مما يُنتج استجابات جسدية مبالغ فيها للمواقف المهددة. كما لوحظ وجود استعداد وراثي لاضطرابات القلق عند بعض الأطفال، ما يعني أن الجانب الوراثي والتكويني لا يمكن تجاهله. (NIMH, 2013)

4 - مقترح بروتوكول قائم على فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي للتخفيف من فوبيا المدرسة لدى تلاميذ الطور الابتدائي:

- الغمر التدريجي :

تعتمد هذه التقنية على تعويد الطفل تدريجياً على مواقف مرتبطة بالمدرسة تثير القلق بطريقة منظمة، حيث يبدأ المعالج بتعريض الطفل لمواقف بسيطة وغير مهددة مثل الحديث عن المدرسة في المنزل، ثم ينتقل إلى زيارات قصيرة للمكان، حتى الوصول إلى التواجد الكامل داخل المدرسة. يتم تعليم الطفل في هذه العملية أساليب التنفس العميق وتقنيات الاسترخاء التي تساعد على التحكم في استجابات القلق، ما يمنحه شعوراً بالأمان والسيطرة على مخاوفه، وخصوصاً لأنها تمنحه إمكانية التحكم في وتيرة التعرض للخوف، وهو أمر حاسم مع الأطفال الذين قد يتعرضون لانفعالات مفرطة تؤدي إلى تعميق الفوبيا (عبد الستار، 2019، ص 112).

- الحوار السقراطي:

تقوم هذه الفينة على مبدأ تحفيز الطفل للتفكير النقدي في مشاعره وأفكاره السلبية تجاه المدرسة، من خلال طرح أسئلة موجهة وبسيطة تحثه على استكشاف حقيقة مخاوفه والتشكيك فيها بشكل منطقي، مثل السؤال: "هل حصل معك شيء سلبي في المدرسة؟" أو "ما الذي سيحدث إذا لم تذهب؟"، هذا الأسلوب يهدف إلى تعديل التصورات المشوهة التي يكونها الطفل عن المدرسة بطريقة تناسب قدراته المعرفية، مما يعزز إدراكه بأن مخاوفه قد تكون مبالغاً فيها أو غير واقعية، وبالتالي يعمل على تقليل القلق المصاحب. (Kazdin, 2001, p. 173)

- الكرسي الفارغ:

تتضمن هذه التقنية استغلال خيال الطفل ليجلس أمام كرسي فارغ ويتخيل أنه يحدث شيئاً يرمز لمصدر خوفه، كأن يتحدث مع المدرسة أو زميل يثير قلقه، مما يمنحه فرصة للتعبير عن مشاعره المكبوتة بطريقة آمنة وغير مباشرة، ويساعده على مواجهة تلك المشاعر بوعي أكبر. يمكن تبسيطها وتحويلها إلى قصة يحكي فيها الطفل عن المدرسة ومشاعره تجاهها، مما يسهل تفريغ التوتر والضغط النفسي ويتيح له فرصاً لإعادة تقييم تجربته ومخاوفه. (Beck, 1976, p. 88)

- السهم الهابط:

تستهدف هذه التقنية استكشاف الأفكار الأساسية التي تغذي مخاوف الطفل العميقة، مثل الخوف من الفشل أو الرفض، عن طريق تشجيع الطفل على التعبير عن أسوأ السيناريوهات التي يتخيلها عند التفكير في المدرسة، ومن خلال سلسلة من الأسئلة المبسطة يتم الوصول إلى جذور المشكلة المعرفية، ما يسمح

بالتعامل معها معرفياً وسلوكياً. هذه التقنية مهمة لتفكيك الأفكار اللاواعية التي قد تكون محور فوبيا المدرسة، مع ضرورة تبسيط اللغة والأسئلة لتناسب مع مستوى الفهم لدى الأطفال الصغار (Rogers, 1961).

- الوجدات المنزلية:

تشمل هذه الفينة تكليف الطفل بمهام بسيطة وممتعة تساعد على مواجهة مخاوفه خارج جلسات العلاج، مثل التحدث عن المدرسة مع أفراد العائلة أو رسم صور تعبر عن مشاعره تجاه المدرسة، مما يعزز التواصل مع المحيط ويشجع الطفل على التعبير عن مخاوفه بطريقة غير مباشرة. هذه الوجدات تعمل على استمرارية التعلم والمعالجة بين الجلسات، وتساعد في تقوية مهارات التكيف لدى الطفل، مع دعم من الأسرة لتوفير بيئة داعمة (عبد اللطيف، 2017، ص 121).

- التعزيز الإيجابي:

يرتكز التعزيز الإيجابي على مكافأة الطفل على أي تقدم يحرزه مهما كان بسيطاً، سواء كان حضور يوم دراسي، أو التعبير عن مشاعر إيجابية تجاه المدرسة، وذلك من خلال مكافآت مادية كملصقات أو ألعاب صغيرة، أو كلمات تشجيعية ومدح تحفز الطفل على الاستمرار في مواجهة مخاوفه. هذه التقنية تعتمد على مبدأ تعزيز السلوكيات المرغوبة لتحفيز الطفل على التقدم في العلاج وبناء صورة ذاتية إيجابية تجاه المدرسة. (Kazdin, 2001, p. 189).

- النمذجة:

تعتمد هذه التقنية على عرض نماذج إيجابية لسلوكيات صحيحة ومريحة تجاه المدرسة، عبر قصص أو فيديوهات تتضمن أطفالاً أو شخصيات يتصرفون بثقة وارتياح في بيئة المدرسة، مما يتيح للطفل فرصة تقليد هذه السلوكيات وتبنيها. النمذجة فعالة في تقليل القلق لأنها توفر للطفل صورة واضحة عن كيفية التعامل مع المواقف المخيفة، وتساعد على استبدال السلوكيات الخوفية بسلوكيات إيجابية تمكّنه من الاندماج بثقة. (Bandura, 1977).

5 - توصيات والمقترحات :

- ضرورة تدريب الأخصائيين النفسيين والمستشارين التربويين على استخدام فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي بطرق ملائمة للمرحلة العمرية للأطفال.

- إدماج الأسرة بشكل فعال في البرنامج العلاجي، خاصة في تقنيات التعزيز والنمذجة، لضمان استمرارية التغيير السلوكي خارج الجلسات.

- اعتماد تدرج زمني في تطبيق البروتوكول يراعي الفروق الفردية في مستوى الفوبيا، والاستجابة لكل تقنية.

- تكثيف استخدام الوسائط البصرية والقصص المصورة في شرح وتطبيق الفنيات، لتسهيل الفهم والاستيعاب لدى الأطفال.
- ضرورة التنسيق بين المرشد النفسي وإدارة المدرسة والمعلمين، لتوفير بيئة مدرسية داعمة وغير مثيرة للقلق.
- تكثيف الأنشطة العلاجية لتكون في شكل ألعاب تفاعلية وجماعية، مما يزيد من دافعية الطفل ويقلل من مقاومته.
- تخصيص جلسات متابعة دورية بعد انتهاء البروتوكول لتثبيت التغيرات ومواجهة أي انتكاسات محتملة.
- تقييم أثر البروتوكول بوسائل كمية ونوعية (استبيانات، ملاحظات، مقابلات) لتحديد الفعالية ومجالات التحسين.
- اقتراح تعميم استخدام البروتوكول ضمن البرامج الإرشادية المدرسية الخاصة بالصحة النفسية للطفل.
- تشجيع البحث الأكاديمي والتجريبي لتطوير بروتوكولات مماثلة تراعي خصائص نفسية وسلوكية متنوعة لدى الأطفال.

الخاتمة :

وفي الختام يمثل مقترح البروتوكول القائم على فنيات الإرشاد السلوكي المعرفي للتخفيف من فوبيا المدرسة لدى تلاميذ الطور الابتدائي خطوة عملية وعلمية في سبيل مواجهة أحد أبرز المشكلات النفسية التي تؤثر سلبًا على التكيف المدرسي والصحة النفسية للأطفال في سن مبكرة، حيث يستند هذا البروتوكول إلى تدخلات ممنهجة تستثمر خصائص النمو لدى الطفل وتراعي قدراته المعرفية والعاطفية، من خلال فنيات فعالة كالغمر التدريجي، الحوار السقراطي، الكرسي الفارغ، السهم الهابط، الواجبات المنزلية، النمذجة، والتعزيز، والتي تهدف مجتمعة إلى تعديل أنماط التفكير المشوّهة المرتبطة بالخوف من المدرسة، وتعزيز سلوكيات التكيف والثقة بالذات. إن أهمية هذا المقترح لا تقتصر فقط على الجانب العلاجي، بل تمتد إلى بعد وقائي تربوي يندمج ضمن برامج الصحة النفسية المدرسية، مما يفرض على الفاعلين التربويين، من معلمين، وأولياء، وأخصائيين، العمل بشكل تشاركي لتجسيد هذه الممارسات داخل الأطر الواقعية، مع مراعاة خصوصية كل طفل، وشروط البيئة التعليمية، ومدى الاستعداد المؤسسي لتبني مثل هذه البرامج. وعليه، فإن تعميم هذا النوع من البروتوكولات كآلية تدخل مبكر، وتعزيزه بالدعم البحثي والتكويني، من شأنه أن يُحدث فرقًا جوهريًا في الحد من المعاناة النفسية وتحقيق جودة الحياة النفسية والتعليمية للأطفال.

المراجع

- عطية، عبد الرحمن محمد. 2014. العلاج المعرفي السلوكي: النظرية والتطبيق. ط 2. دار المسيرة، عمان، الأردن.
- حسن، سحر فاروق. 2017. فنيات تعديل السلوك في الإرشاد النفسي. ط 1. دار الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- خليل، عادل عبد الله. 2012. العلاج النفسي: أسسه، أساليبه، تطبيقاته. ط 1. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- عبد الرحمن، هناء أحمد. 2021. الإرشاد النفسي: الأسس النظرية والتطبيقية. ط 1. دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، مصر.
- الرفاعي، نبيل محمد. 2016. الإرشاد النفسي: من النظرية إلى التطبيق. ط 1. دار الشروق، عمان، الأردن.
- النجار، سعاد محمود. 2020. أسس العلاج السلوكي وتطبيقاته. ط 1. دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- مراد، مصطفى فهمي. 2015. الفنيات العلاجية في الإرشاد النفسي. ط 1. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- عبد الرحمن، هناء أحمد. 2021. الإرشاد النفسي: الأسس النظرية والتطبيقية. ط 1. دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، مصر.
- عبد الباقي، سامي محمود. 2018. الأساليب الإرشادية في العلاج المعرفي السلوكي. ط 1. دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- بركات، فؤاد. 2015. علم النفس الاجتماعي. ط 3. دار المسيرة، عمان، الأردن.
- عبد اللطيف، عادل. 2017. مبادئ وتقنيات العلاج السلوكي المعرفي للأطفال والمراهقين. ط 1. دار المسيرة، عمان، الأردن.
- Kazdin, A. E. (2001). Behavior Modification in Applied Settings. 6th Edition. Wadsworth/Thomson Learning, Belmont, USA.
- Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press, New York, USA.
- Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin Company, Boston, USA.
- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall, Englewood Cliffs, USA.
- Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. 1st Edition. International Universities Press, New York, USA.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms and Anxiety (trans. James Strachey). 1st Edition. The Hogarth Press, London, UK.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2013). Anxiety Disorders: Research and Treatment. U.S. Department of Health and Human Services, Bethesda, USA.