

فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية وفرط الحركة والنشاط الزائد لدى الاطفال.

Practicing sports activities as an educational and behavioral treatment method to reduce aggression, hyperactivity, and excessive activity in children.

امال بن يوسف¹، رباحي سعاد²

¹ جامعة الدكتور يحيى فارس مدينة (الجزائر)،

benyoucef.amal@univ-medea.dz

² جامعة الدكتور يحيى فارس مدينة (الجزائر)، ا

rebahi.souad@univ-medea.dz

تاريخ الإرسال: 2025-10-14 تاريخ القبول: 2025-12-03 تاريخ النشر: 2025/07/31

ملخص تهدف الدراسة الحالية الى الكشف والتحليل عن مشكلة من المشكلات النفسية والسلوكية الي باءت منتشرة بكثرة و بصورة واضحة و التي يعاني منها الأطفال في الآونة الأخير، الا وهي مشكلة فرط الحركة والنشاط الزائد ، وهذه المشكلة باتت تأرق بال الأولياء والمربين والمختصين في علم النفس وعلوم التربية وكذا طب الأطفال بالدرجة الأولى، من أجل تشخيصه ومعرفة أسباب حدوثه والسعى إلى البحث عن الحلول والطرق العلاجية له، فمن بين هذه الطرق ارتأينا أن نأخذ التمارين والأنشطة الرياضية كأسلوب من بين الأساليب التربوية و العلاجية والمعتمد أساسا على استغلال وتوجيه تلك القدرات والشحنات الزائدة لدى الطفل وتنقيتها في الأنشطة البدنية مثل المصارعة والسباحة وأنشطة التخميم وغيرها، من اجل ذلك تم اختيار عينة الدراسة من (05) أطفال تتراوح أعمارهم من 6-12 سنة يتميزون بالنشاط الزائد والمشكلات السلوكية، توزيعهم إلى الاختبار القبلي والاختبار البعدي والمقارنة بين نتائج الفروق في التطبيقين بعد مزاولتهم الأنشطة الرياضية وملاحظة النتائج والتغيرات.

الكلمات المفتاحية: الانشطة الرياضية، الاطفال ذوي فرط الحركة ،النشاط الزائد،العدوانية. العلاج السلوكي

Abstract

The current study aims to uncover and analyze a psychological and behavioral problem that has become widespread and widespread among children in recent times. It is the problem of hyperactivity and excessive movement. This problem has become a source of concern for parents, educators, and specialists in

psychology, educational sciences, and pediatrics in particular, in order to diagnose it, know the reasons for its occurrence, and seek to find solutions and treatment methods for it. Among these methods, we decided to take exercises and sports activities as one of the educational and therapeutic methods, which is based primarily on exploiting and directing those abilities and excess charges in the child and venting them in physical activities such as wrestling, swimming, camping activities, and others. For this purpose, the study sample was selected from (05) children aged 6-12 years who are characterized by hyperactivity and behavioral problems. They were distributed into the pre-test and post-test, and the results of the differences in the two applications were compared after they practiced sports activities, and the results and changes were observed

امال بن يوسف amloamel@gmail.com و رباحي سعاد

مقدمة:

يعاني الاطفال خلال مراحل نموهم وتطورهم الجسمي والنفسي والعلائقي مجموعة من الاضطرابات والثغرات التي تعرقل او تحد من نموهم وتطورهم وتحمل اباؤهم والمربين لهم في المدرسة يواجهون مشكلات وصعوبات في التعامل معهم نتيجة عدم فهمهم للأسباب والدوافع لهذه السلوكات الشاذة وجهلهم لكيفية التعامل معها، ومن بين هذه المشكلات طرق التعبير السلوكي والفعلية واللفظي الخاص لديهم يختلف في النوع والشدة عن باقى سلوكات اقرانهم في نفس الوضعيات والسن، اذ يعتبر السلوك عامة هو رد فعل عن مواقف وتعبيرات ووسيلة يعبر من خلالها الابناء عن حالة نفسية معينة تكون عند هؤلاء الاطفال في اقله يتميز بالشدة والعدوانية والفوضى في اغلب الاحيان .

اذ ان السلوك العدواني عندهم يعد مظهرا سلوكيا وتعبيريا وايحاءيا للتنفيس أو التعبير او الإسقاط لما يعانيه الطفل هنا من أزمات انفعالية حادة سواء كان مع نفسه او مع غيره ، فقد يميل بعض الاطفال المتدمسين على سبيل المثال إلى هذا السلوك التخريبي أو العدواني نحو الآخرين في اذيتهم شخصا أو في الحاق الضرر بأمعتهم في المنزل أو في المدرسة أو في المجتمع ، وقد ارجع بعض العلماء النفسانيين والمحللين التربويين هذا السلوك العدواني في الغالب إلى التكوين النفسي المرتبط بمشاعر الطفولة واتجاهاتها ا وإلى التربية الخاطئة ا وإلى عدم القدرة على ضبط السلوك وتحديد السلوك المطلوب ، وراو ان العدوانية هي شكل من اشكال عدم التوازن النفسي والعاطفي التي تترجم إلى العدوان

فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدي الاطفال .

الدائم او اندفاع او تهور الطفل نحو محيطه او نحو الآخرين، قد تكون تعبيراً عن رغبة في إظهار التفوق والافراد عن الآخرين عن طريق الاعتداء والإيذاء ، والاستخفاف او الاستحقار لهم وبذلك فإن المعتدي الذي يشعر بالفشل او الصعوبة او عدم القدرة أو عدم تقبل الآخرين له يقوم بالعدوانية ، كما ان للضغوطات النفسية والصراعات الداخلية التي تواجهها الطفل في أسرته او في مدرسته او مع اقرانه او اخوته او في مجتمعه ككل هذا يؤدي به إلى محاولة إيجاد الوسيلة للتعويض أو الهروب او الهجوم وهذا للتقليل من المشاعر السلبية المتراكمة ، فينتهج اما الضرب أو السب أو الشتم او التكسير او أي سلوك يكون من وراء إيذاء الآخرين .

كما أن السلوك العدواني هو فعل غير سوي لاستعماله واعتماده على الإيذاء والتدمير والتخريب للأنفس والممتلكات أحياناً، فهو يختلف باختلاف المواقف والأفراد من حيث الطبيعة والزمن وردود الأفعال والحركات ، ومن هذا النوع نجد النشاط و السلوك الحركي الزائد والاندفاعي والاذي اصبح اغلب اطفال اليوم يعانون منه حسب تقديرات الالباء والمربين واصبح يمثل لهم مشكلة وعائق في التربية ، هذا ما استدعى البحث عن اسبابه وطرق التعامل معه، من أجل ذلك ظهرت عدة اساليب وطرق نفسية وتربوية تحاول فهمه وتفسيره لهذه للسلوكات غير المرغوبة لدى الاطفال وحتى المراهقين على حد سواء ،و تعمل على افهامهم وتوعيتهم عن مخاطر سلوكياتهم المرفوضة اجتماعيا و التي تعيق نموهم الطبيعي والنفسي والاجتماعي ، ومن بين هذه الأساليب نجد الأسلوب السلوكي التربوي ترويجي الذي يعمل على التقليل من الحالات النفسية الشعورية والاشعورية الانفعالية التي تتميز بالاندفاعية والشدة والتهور وسوء التقدير.

اذ يعتبر العلاج السلوكي من الاتجاهات التفسيرية والعلاجية والوقائية الحديثة نسبياً، يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي الذي يعتمد على الفعل والحركة والنشاط والتفريغ وممارسة الافعال الايجابية وتحويل النشاطات الزائدة الى افعال مستحبة ومقبولة وعلى راسها ممارسة الرياضة والمسرح والفن والامور التي تقوم باخراج الشحنات السالبة والطاقة الزائدة لدى الفرد ، كما يسعى الي التعامل مع الاضطرابات المختلفة من المنظور ثلاثي الابعاد-معرفياً وانفعالياً وسلوكياً-، كما يعمل على إقامة علاقة تعاونية بين المعالج والفرد المضطرب، يحاول من خلالها المعالج تفت الانتباه

امال بن يوسف و رباحي سعاد

وتسليط الضوء على السلوكات الشاذة وايقاض المسؤولية الفردية للمضطرب عن كل ما يعتقد من أفكار وافعال مضطربة.

من خلال دراستنا هذه حاولنا أن نسلط الضوء على واحد من بين الاساليب المتبعة في العلاج السلوكي المبني على اللعب والرياضة الترويحية وسعيانا الى ابراز الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية في تخفيف من السلوك العدواني وزيادة الاستقرار لذوي الاطفال الذين يتميزون النشاط والحركة الزائدة وقلة الاهتمام وهذا ما ينتج ويخلق لديهم الاستقرار النفسي والروحي وبذلك بناء شخصية ناجحة، سليمة وكاملة ومتوازنة مبنية على القيم والمثل الأخلاقية التي تسود المجتمع، وتعمل الأنشطة البدنية التنافسية على تعليم الفرد الرياضي كيفية التعامل مع الآخرين بمعرفته لحقوقه وواجباته المتبادلة مع الجماعة وتدريبهم على ضبط النفس واحترام الادوار والآخرين وتعلم المنافسة الايجابية وغيرها من السلوكات التي تقلل من الاندفاعية والتهجم والحركات اللاانضباطية. وهذا ما دفعنا الى دراسة لهذا النوع من البرامج والخطط مع اطفال فرط النشاط الحركي المصحوب بتششت الانتباه والعدوان وذلك من اجل التوصل الى الاجابة على التساؤل التالي:

. ما مدى فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدي الاطفال .

ولتحقيق ذلك نقترح الفرضية التالية:

الفرضيات: تسهم الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدي الاطفال بشكل فعال .

تحديد المصطلحات:

1-فرط الحركة والنشاط الزائد: وهو عبارة عن سلوك وحركات تتميز بارتفاع الوتيرة وزيادة ملحوظة في

النوع والشدة والتكرار والاتجاه للسلوك الممارس عند باقي الاقران او الافراد في نفس الموافق ، ويتميز بالتذبذب والتشتت و بحركة دائمة غير هادفة وغير متوازنة تنتقل من موضوع إلى آخر ومن فعل لآخر في البيت أو المدرسة أو الشارع او اللقاءات الاجتماعية دون انقطاع في فترات زمنية متقاربة يصعب

فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدي الاطفال .

التحكم في السلوك ونتائجه، كما يتميز بعدم القدرة على الاستقرار و الثبات على وضعية واحد أو هيئة واحدة لفترة زمنية طويلة او القيام بمجموعة من الافعال في وقت واحد دون تناسق فحده ياكل ويتحدث ويشاهد التلفاز الوقت ويراقب حركات الاخرين في نفس .

2- العدوان: العدوان هي سلوك سلمي يهدف إلى إلحاق الأذى المادي أو النفسي بالأخر أو

بالذات.او الهجوم او السعي لإلحاق الأضرار والمساس بممتلكات الاخرين

فالعدوان هو اىذاء للشخص او التعدي او تدمير او انتهاك لممتلكات الغير ويكون على عدة

أشكال مثل السب والقذف اللفظي، او الضرب او التكسير او الاخفاء بنية تسبب الألم ،وهو وسيلة لتحقيق هدف شخصي تدميري او عقابي بأي طريقة ، وهو يرتبط بمصطلح اخر هو العنف او الهجوم بمعنى الاستخدام العمدي للقوة ضد شخص او شيء ما.

3-الانشطة الرياضية والبدنية:هي عبارة عن نشاطات رياضية منظمة تحت اشراف طاقم رياضي

مختص في اماكن مخصص منها رياضة الجيدو الجمباز الملاكمة والمصارعة العدو والقفز والتسلق والغوص والسباحة وكرة القدم .

4- العلاج السلوكي المبني على اللعب: هو اسلوب علاجي يعتمد على اللعب في علاج

ومساعدة الاطفال في التعبير عن مشاعرهم واحاسيسهم، وهذا لتحسين وتنمية مهاراتهم السلوكية والاجتماعية والتواصلية بالاعتماد على تغيير السلوك المرفوض وتغييره بطرق غير مباشرة تعتمد غالب في الاساس على اللعب ،يدمج هذا الاسلوب بين تقنيات العلاج السلوكي، مثل التعليم والتدريب، في شكل العاب هادفة ، مما يجعله جذابًا ومريحًا للأطفال . وهو يعتمد على الألعاب والرسومات والأنشطة الإبداعية

امال بن يوسف و رباحي سعاد

والقصص والمسرح وغيره وهو يعد اسلوبا فعالاً ونشطاً في مساعدة الأطفال الذين يعانون من اضطرابات سلوكية، مثل العدوانية والقلق الزائد وفرط الحركة.

خلفية النظرية المعتمد عليها:

تم الاعتماد في هذه الدراسة في الجانب النظري على مجموع المعلومات النظرية المتوفرة والتي تخدم البحث مباشرة وهي:

1-الإيمان بأن الحركة والنشاط الزائد ما هي إلا أسلوب تربوي خاطئ ينتهجه الطفل للتعبير عن الحاجة للفت الانتباه والحصول على تقدير وان هذا السلوك يمكن تغييره وتحديد مساره باعتماد على اسلوب الاطفاء واستغلاله بما يناسب ويستغل قدرات الطفل في الحركة والنشاط فيما يكون مقبول ومرضي من طرف الآخرين ويعبر عنه ويزيد من تقديره.

2-نظرية التنفيس أو تفريغ الانفعالات المكبوتة:

ويعتقد أنصار هذه النظرية من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن أن تكون بمثابة متنفس للسلوك العدوان، وهذا ما أشار إليه الباحثون، للمراهقين من أجل تعلم استخدام التنفيس ، الانفعالي من الطاقة الانفعالية المكبوتة وذلك عن طريق التمارين الرياضية كاللعب لأنه من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعي.

3-ارتباط الصحة الجسمية بالصحة العقلية والنفسية

4-زيادة المشاركة الفعالة للطفل ،وهذا ما يجعل منه أكثر ارتباطا بالآخرين وتعليمهم الادوار والاحترام باسلوب اللعب

فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدى الاطفال .

3-أنواع وتصنيفات الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية تبعاً للقواعد والقوانين الخاصة لكل

لعبة أو رياضة:

-أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر: الملاكمة، المصارعة، الجودو، الكراتي ، كرة القدم الأمريكية.

-أنظمة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة: .كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد.

-أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر:الكرة الطائرة، التنس.

-أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة:الغولف.

-أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر أو غير المباشر:التمرينات الحر.

أهمية الأنشطة الرياضية : تلعب الانشطة الرياضية اهمية كبيرة على جميع الاصعدة ومن بينها نذكر:

اولا: على صحة الدماغ: للانشطة الرياضية دوراً حيوياً في الحفاظ على صحة الجسم، لكن تأثيرها على صحة الدماغ والاعضاء الاخرى لجسم الانسان ككل وهي لا تقل أهمية عن حاجة الجسم له والدماغ عن حاجته للغذاء والراحة ، فالنشاط الرياضي يعمل بشكل إيجابي على وظائف الدماغ، ويعزز الصحة العقلية والقدرات المعرفية والاجتماعية والنفسية وزيادة تركيزه ونشاطه وهو لا يقتصر على تقوية العضلات وتحسين اللياقة البدنية، اذ تعتبر لانشطة الرياضية من العوامل المحفزة التي تساعد في تحسين التركيز والقدرة على الانتباه، وهذا راجع الى زيادة تحفيز تدفق الدم والاكسجين الى الدماغ .

ثانيا:توفير الأنشطة البدنية الإيجابية للأطفال:

من المعروف أن الأنشطة البدنية الإيجابية كالرياضة بكافة أشكالها تعمل على استثمار الطاقة الموجودة لدى الأفراد وتنمي كثيرا من الجوانب لدى الأفراد . فتوفر مثل هذه الأنشطة خصوصاً لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة يعمل على تصريف أشكال القلق والتوتر والضغط والطاقة بشكل سليم حتى لا يكون تصريف هذه الأشياء عن طريق العدوان فقد ثبت من خلال العديد من الدراسات مدى أهمية وفعالية الرياضة في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال.

امال بن يوسف و رباحي سعاد

ثالثا-التخلص من العدوانية:

يرى البعض أن الرياضة تتضمن بعض العناصر العدوانية أو أن الناس قد تستعرض العدوانية، من خلال الرياضة والعدوانية قد تكون مضرّة وقد تكون معلنة، أي أن العدوانية في بعض الأحيان تتنكر في شكل رقيق يصعب اكتشافه لكن الكثيرين يؤمنون بأن أحد العوامل الجذب في الرياضة تتيح وسطا اجتماعيا مقبولا للفرد لاستعراض العدوانية أو للتنفيس عنها.

رابعا: الوقاية من الأمراض العصبية

تعمل الانشطة الرياضية على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ حيث تساهم في الحفاظ على صحة خلايا الدماغ وتقويتها ، وبالتالي تعزيز وصول الأوكسجين والعناصر الغذائية الضرورية للخلايا الدماغية وتحسين التنسيق العصبي و جودة الحياة العقلية والنفسية، مما يقلل من خطر الإصابة بالخرف أو الأمراض التنكسية و الوقاية من الأمراض العصبية مثل الزهايمر ومرض باركنسون ،اذ تعمل التمارين الرياضية على تحفيز تجديد الخلايا الدماغية و تعزيز قدرة الخلايا العصبية على التواصل والتفاعل وبالتالي الحد من التدهور العقلي المرتبط بالشيخوخة، وتحسين القدرة على التعلم والذاكرة والانتباه.

خامسا: التقليل مستويات التوتر والإجهاد النفسي من خلال تأثيرها الإيجابي على مستويات السيروتونين المساعد على تنظيم الصحة النفسية، وتحفيز الناقل العصبي نورإبينفرين الذي يحسن المزاج، وكذا إفراز مادة الإندورفين التي تعمل على تقليل مستويات هرمون الكورتيزول أو ما يعرف بهرمون التوتر، وهذا ما يفسر ارتباط الرياضة بالمعدلات المنخفضة من التوتر، والقلق، والاكتئاب، والسلوك الانتحاري.

6-أهداف التربية البدنية والرياضية:

1- تعمل الرياضة على تنمية الجسم وتوجيه نموه باتجاه تحصيل الصحة والقوة والسلامة البدنية فالرياضة تعمل على زيادة مقاومةنا للأمراض ، والوقاية من الإصابة بالاعاقات والامراض وهذا اقتداء بما وصانا

فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدي الاطفال .

به رسول الله - صلى الله عليه وسلم - حين قال: "المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير". كما أن ممارسة الرياضة ينمي العضلات ويزيد من مقاومتها وديننا يحدثنا على يكون المؤمن قوي الجسد وقوي الايمان وقوي في كل شيء

2- الرياضة تساعد على النضج الإنفعالي ، فالتربية الرياضية تعلم الصبر والتحكم بالإنفعال والعواطف.

2- ان ممارسة الرياضة تساعد على إفاء الوظائف الفكرية ، فالعناية بالجسد وتحسين صحته ونموه؛ يساعد على تنشيط العملية الفكرية نظراً للعلاقة الوطيدة بين الجسد والنشاط الفكري.

4- تسهم الرياضة في تحسين التكيف الإجتماعي عن طريق تنمية العادات الإجتماعية التكيفية ، كالتعامل مع الآخرين وتقبلهم أصدقاء كانوا أم خصوماً ، إذ تنمو العادات ممن خلال الألعاب الجماعية والمؤهلات.

5- تعمل الأنشطة الرياضية على تحقيق تربية خلقية، فالتدرب على التعب، وتقبل النجاح أو الفشل في المباريات ينمي الصبر ، وتمرنات الجرأة والمهارة تنمي الشجاعة والعزم والألعاب الجماعية تنمي روح التعاون والصدق.

6- تساعد في تغميد العواطف والدوافع وعلاج بعض مشكلات الناشئة وذلك بتوجيهه نحو الرياضة، لانشغاله عن الأعمال المنافية للآداب.

7- تنمي حاجات الأطفال للحركة واللعب والنشاط وغير ذلك من الأهداف.

-بعض الممارسات الرياضية في الإسلام المستوحاة من وصايا الرسول صلى الله عليه وسلم:

1-تعليم السباحة والرماية وركوب الخيل :

تحقيقاً لقوله تعالى : { واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل } وكذا في وقول النبي - صلى الله عليه وسلم (: - الخيل معقود في نواصيها الخير الى يوم القيامة.

امال بن يوسف و رباحي سعاد

وفي قول النبي صلى الله عليه وسلم كذلك : "ارموا فأنا معكم كُلُّكُمْ " "

وفي قوله ايضا : " علموا أولادكم السباحة ، والرماية وركوب الخيل ومروهم فليشربوا على ظهور الخيل وثبا "

3- إجراء المسابقات الرياضية بين الأطفال

"وهذا الأسلوب من الأساليب المشجعة لإجراء التنافس المحمود بين الأطفال لما فيه من الفائدة لأجسامهم النامية ، فقد كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يجري المسابقات في الجري بين الأطفال .

4- لعب الكبار مع الصغار والأطفال:

"إذا أراد الأطفال اللعب مع الكبار ؛ وجب على الكبار تلبية ذلك، وأثناء اللعب يجب أن يخضع لزعامة الصغار ، تتقبل الفكرة أو الخطة التي يرسمونها، ولا تفرض عليهم ما نود نحن في اللعب ، وفي أثناء اللعب معهم نستطيع أن نوجه لعبة ونشاطه في لباقة وفهم، ونحاول غرس وتوجيه الطفل الى ما نريده ، وكان الرسول - صلى الله عليه وسلم - حريصاً على اللعب مع الصغار ونوع في اللعب معهم فمرة لعبهم بالجري ومرة بالحمل (على الظهر وغير ذلك) " . وهذا ما ورد في سيرة النبي مع احفاده الحسن والحسين رضي الله عنهم.

5- لعب الأطفال مع الأطفال

"عندما ينهمك الوالدان في خضم الحياة ، ويتعدون عن التعايش مع رغبات أطفالهم أو يكونوا ليسوا منتبهين لتلبية رغبة أطفالهم ، في هذه الحال ينصرف الأولاد للعب ، غير أن الوالدين يختارين لأولادهم من يلعبون معهم كي لا يتأثروا بأولاد غير مهذبين.

وهناك بعض الحدود لمثل هذا النوع من الرياضة في الإسلام منها:

1- " (إيجاد التوازن، أن يكون الارتباط الرياضي للولد في حدود الوسط والاعتدال والتوازن مع سائر الواجبات الأخرى دون أن يطغى جانب على آخر.

2- مراعاة حدود الله في أن يكون اللباس ساتر للعورة ، ومراعاة حدود الله في جميع التصرفات.

فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدي الاطفال .

3- تحرير النية الصالحة، أن يكون هذا التدريب كله بنية التقوية الجسمية لتلبية نداء الله- عز وجل -في الجهاد في أية لحظة

4- (أن لا تشغله الرياضة عن واجباته الدينية) " .

الاجراءات الميدانية للدراسة:

2- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- إعداد برنامج قائم على الأنشطة الرياضية خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى نشاط بدني عالي والأنشطة القتالية المصارعة والجيمباز وغيرها، بغرض خفض آثار السلوك الحركي الزائد والسلوك العدواني التخريبي الناتج عن الطاقة الزائدة عند الطفل.

2- التحقق من مدى فاعلية برنامج قائم على الرياضات القتالية والمصارعة والمنافسة في خفض الآثار النشاط والحركة الزائدة وقلة التركيز والانتباه.

3- التحقق من فاعلية برنامج قائم على الألعاب الرياضية القتالية والتنافسية في تحسين مستوى السلوك الاجتماعي لدى الطفل وزيادة الاهتمام بالدراسة والتحصيل ،باعتبار ان هذا السلوك المشكل ادى الى تقليل الاهتمام والتركيز في الجانب الدراسي.

2-منهج الدراسة:

يتحدد نوع المنهج بطبيعة الموضوع المدروس والهدف منه ،ففي هذا النوع من الدراسة يصلح المنهج التجريبي الذي يعتمد على وصف والتشخيص والتطوير بتغيير شروط الظاهرة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير في الظاهرة .وللمنهج التجريبي عدة تصميمات منها التصميم التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ،وذلك بإجراء التطبيق للقياس القبلي قبل الخضوع للتجربة البحثية ومعرفة خصائصها ومميزات العينة وبعدها اجراء الاختبار البعدي على نفس أفراد العينة وقياس الفروق بين القياس القبلي والقياس البعد وفي

امال بن يوسف و رباحي سعاد

هذه الدراسة قياس السلوكيات لدى الأطفال المتميزين بالحركة والنشاط الزائد والمشكلات السلوكية عامة قبل الخضوع للبرنامج الرياضي والأنشطة البدنية، ثم إدخال المتغير المستقل وهو البرنامج والأنشطة الرياضية على المجموعة التجريبية، وفي الأخير تطبيق الاختبار البعدي والتعرف على النتائج.

3-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أول خطوة يتبعها الباحث لمعرفة والتعرف على عناصر بحثه ولجمع أكبر قدر من المعلومات في ارض الواقع والتحقق من وجود العينة بجميع خصائصها البحثية والتأكد من توفر المعلومات وصلاحيه الخطوات المقترحة للتطبيق، ولكي نتأكد من ذلك قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية والتي تمت بعد عدد من الجلسات التشخيصية المجرات مع الأولياء والأطفال الذين قدموا للاستشارة النفسية والمتمثل في 3 حالات بطريقة عشوائية والرغبة في انتهاج أسلوب علاجي جديد في تطبيقه وقدم من حيث افكاره وهذه الأفكار كانت منتقاة من وصايا الرسول صلى الله عليه وسلم في تربية الأبناء وهي إدخال الأنشطة الرياضية في التربية .

الدراسة السيكومترية للبرنامج الرياضي وفكرته:

1-صدق البرنامج:

تم التعرف على صدقه من خلال إجراء الصدق المحكمين، وكان هؤلاء المحكمين وهم الأساتذة والمختصون التربويون الذين عرضنا عليهم فكرة البرنامج ، وكذا المحكمين من ذوي الاختصاص الرياضي من مدربين وإطارات رياضية موجودين بالمركب الرياضي.

2-ثبات البرنامج:

للتأكد من ثباته اعتمدنا على التطبيق وإعادة التطبيق على أفراد العينة الأساسية واستمرار البرامج والأنشطة.

5-الدراسة الأساسية:

فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدى الاطفال .

تكونت عينة الدراسة من أطفال يتميزون بفرط الحركة والنشاط الزائد وقلة التركيز خاصة في المدرسة تراوح سنتهم ما بين 6 سنوات و 12 سنة يزاولون الدراسة بالمدارس الابتدائية وكان عددهم 5 حالات وكلهم ذكور وهذا حسب ما هو موجود وحسب الاستطاعة وحسب قبول الاولياء.

6-حدود البحث:

أ- الحدود البشرية: تلاميذ المرحلة الأساسية الدنيا البالغ عمرهم من 6 الى 12 سنة
ب -الحدود الزمنية: العام الدراسي 2023-2024م. في الفترة الممتدة من شهر أكتوبر الى غاية نهاية شهر ديسمبر.

ج -الحدود الجغرافية: أجري الدراسة في ولاية البليدة في مؤسستين تربويتين بالعفرون ولاية البليدة وهما مدرسة بن عربية ومدرسة مزيان العيد .

5-ادوات الدراسة:برنامج رياضي وانشطة رياضية

7-خطوات بناء البرنامج الرياضي:

لتحقيق غرض الدراسة الحالي، تم الاتصال مع المدرسين والطاقم الرياضي لمعرفة أهم الرياضات الموجودة بالمركب الرياضي بالعفرون وقاعة الكارتي وتم الاتفاق معهم على تطوير برنامج رياضي خاص لهذه الدراسة اعتماداً ما هو موجود عندهم وتعرض الحالات الخمسة لكل أنواع الرياضات البدنية التي تعتمد على مجهود عضلي كبير، وذلك من خلال الخطوات التالية:

1-تم الاطلاع على الأدب النظري المتعلق ببرامج العلاج باللعب التي تساعد على استغلال الطاقة البدنية والحركية وتوظيفها للمنافسة والتعبير عن الغضب والتفوق والتميز للتنفيس وإخراج المكبوتات والاعتماد على الالعب العدوانية القتالية، وتحسين الاداء نحو السلوك المقبول والمشجع على المنافسة وهذا حسب ما هو موضح سابقا في أنواع الرياضات.

امال بن يوسف و رباحي سعاد

3- الاتفاق مع المدرسين لكيفية التطبيق وما هي الأنشطة التربوية التي يعتمدون عليها وفق ما هو موضح لاحقا.

3- أخذ الموافقة مع الأولياء على السماح لانباءه للانضمام والانخراط في الأندية الرياضة والأنشطة الرياضية وإفهامهم ان هذا ضمن الخطة العلاجية الإرشادية وهذا لمدة فصل دراسي فقط.

4- الشروع في مزولة الأنشطة الرياضية والبدنية حسب رغبة الأطفال وحسب مجهودهم.

8- مراحل تطبيق البرنامج والنقاط التي يعتمد عليها :

يتكون البرنامج السلوكي من عدة أنشطة ومهام يقوم بها الطفل مع بقية الاقران يعتمد على

اولا-تقليل القلق والتوتر لدى الاطفال :

يُجرى في بيئة آمنة ومريحة مما يقلل من قلق الطفل ويجعل عملية التعلم أكثر متعة .

ثانيا-التعبير الرمزي والحركي:

يستخدم الطفل اللعب كبديل للتعبير اللفظي للتعبير عن مشاعره وأفكاره وصراعاته بطريقة رمزية . ،حيث يقوم المربي بالطلب من الاطفال القيام بالجري او الحركات المختلفة لتشتيت انتباههم عن الامور السلبية وتحويلها الى حركات تعبيرية يفرغ فيها الطفل طاقته ويخفف بها ضغوطاته.

ثالثا-تحسين المهارات الاجتماعية والعاطفية :

يساعد الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، وفهم مشاعر الآخرين، وتطوير مهارات حل المشكلات والتكيف مع الواقع .

رابعا-تعميم المهارات : يسهل على الطفل تطبيق ما تعلمه اثناء جلسات اللعب في جميع الأنشطة والالعب المشابهة له وعلى مواقف الحياة الحياتية .خارج القاعة الرياضية .

• التعلم الشخصي :

يسمح للمطبقين والمدرسين بتخصيص التدخلات لتناسب احتياجات كل طفل واهتماماته الفريدة. ومراجعتها والتعرف على نقاط الاستفادة الشخصية لكل طفل على حدة ومعرفة مدى تقبله وفهمه و كيف يعمل؟

فعالية الأنشطة الرياضية كأسلوب تربوي وعلاج سلوكي في التخفيف من حدة العدوانية و فرط الحركة والنشاط الزائد لدي الاطفال .

- الاستكشاف الموجه بالطفل :غالبًا ما يسمح للطفل باختيار الرياضة التي يرغب في استخدامها ليكون أكثر راحة وتعبيرا عن نفسه.

- التدخلات السلوكية :يدمج المدرب مع المختص تقنيات سلوكية منظمة بسلاسة في اللعب لتعليم مهارات جديدة، مثل تقسيم المهام إلى خطوات أصغر. وتهيئة الاطفال الى التواصل والعمل الجماعي.

- التدريب على المهارات :يستخدم المدرب نموذجا لتعليم الطفل كيفية التفاعل بشكل مناسب مع الآخرين باحترام قواعد اللعب وان عليه التقيد بها واحترام الآخرين في هذه الالعاب التشاركية ، وايضاح ان اللعب يكون أكثر متعة اذا قمنا به مع الآخرين وتبادلنا الادوار واحترمنا ادوارنا وانتبهنا لما يقوم به الآخرون

9- مناقشة النتائج:

تنص الفرضية على مساهمة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الاضطرابات النفسية و التقليل من السلوكيات العدوانية الناتجة عن فرط الحركة والنشاط الزائد وعلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، فباستخدام اختبار كا² للفروق بين التطبيقين تم الحصول على دلالة احصائية أي ان نتائج السلوك العدوان وفرط الحركة قل في الاختبار البعدي وأصبح سلوكهم أكثر توجهها وفعالية، وقد تم إرجاع هذه النتائج إلى دور الأنشطة الرياضية في ذلك وتوجه الاطفال الى الرياضة كأسلوب للتفريغ عن الكافة والشحنات الزائدة واستغلال تلك الطاقة فيما هو مقبول ومشروع اجتماعي.

الخاتمة:

يعد فرط الحركة والنشاط الزائد من بين أهم المشكلات السلوكية التي تأرق الاولياء لما تسبب وتكون للطفل السلوك العدواني الناتج عن رفض الآخرين لهذا السلوك ،وقد سعد الدراسات النفسية والتربوية جاهدة الى معرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا السلوك والسعي الى علاجه والتخفيف من اثاره السلبية على الطفل وعلى شخصيته ومردوده الدراسي ومحاولة استغلال هذه الطاقة الزائدة وتوجيهها نحو مسار ايجابي

امال بن يوسف و رباحي سعاد

وهذا بإخضاعها إلى مبدأ الإعلاء والتسامي لجعلها سلوك مقبول رغم انه في الأصل سلوك غير مقبول تحت شروط وظروف معينة ، ومن بين هذه الاجراءات انتهجنا الرياضة البدنية والانشطة الرياضية التي تتميز بتوفر شرط الحرمة والقوة والنشاط واستغلال تلك الطاقة الزائدة في المنافسة والتفوق والتميز ، وهذا ما أظهرته دراستنا التي كانت محدودة وعلى عينة صغيرة لكن أبدت نتائجها صدق الافتراض وتحقق المبدأ المنطلق منه ونتمنى. في الأخير ان يتم تعميم هذا الأسلوب واعتباره كأسلوب علاجي وقائي للحد من ظاهرة النشاط الزائد وكذا إبراز أهمية الرياضة كأسلوب علاجي تقوي للسلوك.

المراجع:

- 1- اسامة كامل راتب 2007: علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي ، القاهرة ط 1.
- 2- ناجي عبد العظيم سعيد مرشد 2006 : تعديل السلوك العدواني للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة دليل للأباء والأمهات، مكتبة زهراء الشرق.
- 3- أمين أنور الخولي 1996: الرياضة والتمتع، سلسلة علم المعرفة الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت.
- 4- حلي، عبد المجيد طعمه 2012: التربية الإسلامية للأولاد منهجاً وهدفاً وأسلوباً، دار الفكر العربي.
- 5- بطرس حافظ بطرس 2008: المشكلات النفسية وعلاجها، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان، الأردن.
- 6- الدسوقي مجدي 2006 :. اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد
- 7- يحيى احمد خولة 2000 . (الاضطرابات السلوكية و الانفعالية. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ط 1 عمان الاردن.