

دور التربية الحركية في خفض السلوك الحركي المفرط المصاحب بقصور الانتباه لدى الأطفال

د/ أحمد فاضلي

د/ آيت حمودة حكيمة

أستاذ محاضر - أ -

أستاذة محاضرة - أ -

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

جامعة سعد دحلب / البليدة

جامعة الجزائر - 2 -

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء تأثير دور تقنية التعلم عن طريق الحركة (البرينجيم Brain Gym) في التخفيف من حدة اضطراب السلوك الحركي المفرط المصاحب بقصور الانتباه لدى عينة بلغ قوامها 45 طفلا وطفلة بلغت أعمارهم ثماني سنوات و يزاولون دراستهم بالمستوى الابتدائي بولاية الجزائر .

باستعمال مقياس كورنز تم اختيار أفراد العينة الذين تم إدراجهم ضمن الحصص التدريبية الجماعية ، وعلى إثره أشارت النتائج المتوصل إليها أن لتقنية البرينجيم دور أساسي في التخفيف من حدة قصور الانتباه لدى أفراد العينة وانخفاض مستوى النشاط الحركي المفرط .

➤ الإطار العام لإشكالية :

تعتبر مشكلة الإفراط الحركي المصاحب بقصور الانتباه من بين أكثر المشكلات السلوكية التي أصبحت تفرض نفسها على واقع البحث العلمي وهذا بسبب تعاضمها وفراط انتشارها ، مما جعل الكثير من المؤسسات تفرد لها اهتماما خاصا يوحى بتأثيرها الفعلي على التطور النفسي والانفعالي وكذا المعرفي للطفل . وهذا ما تؤكدته دراسات المعهد القومي للصحة النفسية 2001 National Institute Of Mental Health (N I M) التي تشير إلى أن مشكلة الإفراط الحركي المصاحب بقصور الانتباه تعتبر من أهم المشكلات السلوكية التي يجب أن يهتم بها الباحثون حيث تمثل نسبة المشكلة ما بين 4 إلى 12 % من الأطفال في مرحلة الطفولة . كما أكد كل من " السيد علي السيد" و " فائقة محمد بدر" (1999 ، ص 35) أن النسبة قد تصل إلى 10 % تقريبا لدى أطفال العالم .

و تعرف هذه المشكلة "الإفراط الحركي المصاحب بقصور الانتباه" حسب الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية الطبعة الرابعة DSM-4 1994 بأنها " نط دائم لعجز أو قصور أو صعوبة في الانتباه و / أو

فرط النشاط - الاندفاعية، يوجد لدى بعض الأطفال، يكون أكثر تكراراً، في نفس مستوى النمو (مصطفى الزيات، 2006). و تتمظهر هذه المشكلة لدى الطفل في السنوات الأولى من الطفولة (قبل سبع سنوات) من خلال زملة من الأعراض تعبر عن نفسها، و من بينها: العجز عن تركيز الانتباه و مواصلته و تنظيمه، العجز عن كفا الاستجابات الاندفاعية، و يكون مصحوباً بنوع من النشاط الزائد الذي يتصف بالعفوية و العشوائية و الانفعال للهدف و التنظيم. ويبدو أن الأطفال ذوي النشاط الزائد يعانون من عدم القدرة على التركيز في المنبهات المختلفة لمدة طويلة، كما أن لديهم ضعفاً في القدرة على التفكير، و يسمون بالاندفاعية و الحركة المفرطة بصورة عشوائية، و يعانون أيضاً من سوء التوافق الاجتماعي (معصومة أحمد إبراهيم، 2003)، كما يشير كمال عبد الحميد (2003) في دراسته إلى أن ظهور الأعراض المصاحبة للإفراط الحركي تتضح بصورة قوية حين يبدي التلميذ نمطا متكررا و متواصلا من السلوك الشاذ الذي ينتج عنه إشاعة الفوضى و الاضطراب في سلوك الطلاب الآخرين، و الذي يؤدي بدوره إلى إعاقة الأنظمة التعليمية و الاجتماعية.

و من بين الخصائص المميزة لهذه الفئة الجوانب السلوكية التي تتعلق بقصور الانتباه و من بينها: القسور في الانتباه الدقيق إلى التفاصيل، الأداءات المرتبكة و غير المرتبة و المتسمة بالفوضى، و تؤدي بدون تفكير، كما يرفضون التعليمات التي تتطلب جهداً عقلياً مستديماً و يعتبرونها صعبة، إلى جانب أنهم ينتقلون من محادثة إلى أخرى و لا يصرون للآخرين، و يتجاهلون قواعد الألعاب أو النشاط. كما قد تبدو الخصائص السلوكية المتعلقة بالإفراط الحركي أيضاً في التمثل و عدم الاستقرار في المقاعد، الجري أو التسلق المتواصل في مواقف غير مناسبة لهذه الأفعال، صعوبة اللعب بمده في نشاطات وقت الفراغ. كما تبدو لدى هذه الفئة الاندفاعية المتمثلة في صعوبة انتظار الآخرين أو انتظار أدوارهم، مقاطعة الآخرين و إحداث مشكلات في المواقف الاجتماعية، صعوبة التواصل و عدم السماح للآخرين بالكلام. كما تظهر بعض الأعراض الأخرى لدى هذه الفئة متمثلة في القرع بالأيدي و هز الأقدام بشكل زائد، النهوض و القفز و ترك تناول الطعام، الانصراف فجأة من مكانهم أثناء عمل الواجبات المدرسية، الكلام بشكل مفرط، وإصدار ضوضاء زائدة أثناء الأنشطة الهادئة (مصطفى الزيات، 2008).

و لعل لهذا الاضطراب انعكاسات حمة على الحياة النفسية للطفل، والذي يسجل خاصة في هذا العمر على مستوى التحصيل الدراسي و التكيف الأسري له، و قد يصل تأثيره إلى مرحلة الرشد، كما و أنه قد يسبب أيضاً الكثير من الاضطرابات، وهذا ما تؤكدته دراسة كلا من (يوسف جلال و يحيى محمد، 2000) حيث أشاروا إلى أن للنشاط الزائد الأثر السلبي و الخطير سواء على الطفل ذاته، و المتعاملين معه و المحيطين به، و ما يواجهونه من ضجر و ضيق و عدم تقبل و صعوبة ترويضهم و التوافق معهم.

و لما كان من الأهمية للفترة التي يتمظهر فيها الإفراط الحركي المصحوب بقصور الانتباه فقد اختار الباحثان العمل مع مجموعة من الأطفال الذين يعانون منه وتحديدًا البالغين من العمر ثماني سنوات والمسنجلين في المرحلة الابتدائية، و هذا بتطبيق برنامج تدخلي حركي لمدة ستة أشهر. وهذا البرنامج يخضع للتقنيات الحديثة ونسج

تقنية برينجيم Brain Gym وهو ما يعرف أحيانا بتقنية الجمباز العقلي ، أو التعلم عن طريق الحركة أو تدريب الدماغ .

هذه التقنية تم اعتمادها عام (1991) في الولايات المتحدة الأمريكية من العشر برامج الأكثر فعالية والمجددة في ميدان تطوير التعلم ، وهذا الاعتماد تم من قبل National Learning Fondation الذي يعتبر لجنة تابعة للبيت الأبيض ومكلفة بتحسين وتحقيق الامتياز في التعلم .

هذه التقنية تعتبر طريقة تربوية خاصة ودينامية تعتمد على مبدأ أن الحركة هي أساس كل التعلم ، حيث هناك تأكيد على أن الحركة تثير الوظيفة . وتوجه إجراءات التربية الحركية لتسهيل عملية التعلم سواء في المجال المدرسي أو المهني أو الرياضي وفي مختلف أنشطة الحياة اليومية . كما يمكن اعتبار التعلم عن طريق الحركة أسلوبا تربويا للتفاعل الإنساني موجه لتكميل وتحسين مختلف أشكال التعلم والتطور البشري (Paul et Gail , 2004) . وقد تم بناء برنامج التربية الحركية من قبل الدكتور دونيزون Donnison الحائز على شهادة الدكتوراه في علوم التربية والذي طور نظاما خلال الأربعين سنة الأخيرة ، حيث وضع بعض الأساليب الهادفة إلى تطوير التعلم ، مركزا على العديد من التخصصات والعلماء (بياجى ، مونتسوري ، إكسندر ، ...) وفائدتها تظهر من خلال التداخل الحاصل بين الحركة وتعلم اللغة والنتائج المدرسية ، هذه الطريقة حديثة وفعالة تساعد المعلمين على التعلم . وقد أعده تحديدا عام 1970 حين كان يقوم هو و زوجته حين كانا بصدد البحث عن طريقة أكثر فاعلية لمساعدة الأطفال والراشدين الذين يُظهرون صعوبات في التعلم .

وتقوم تقنية التعلم عن طريق الحركة Brain Gym أساسا على ثلاث عمليات كبرى يمكن تحديدها من خلال مفهوم الجانبيه الذي يهتم بالقدرة على تنسيق الجهود بين الفص المخي الأيمن والفص المخي الأيسر ، خاصة في مجال السمعى ، البصري ، الحركي ، هذا التنسيق يعتبر هاما في نشاط القراءة والكتابة والاتصال . بالإضافة إلى البؤرية التي تهم بالفهم والاستيعاب والقدرة على إيجاد معنى والقدرة على إدراك التفاصيل في الإطار العام . ويبدو أن الأشخاص الذين يُظهرون عجزا في البؤرية سيظهرون نقصا حادا في الانتباه والفهم . إلى جانب التركيز والمرتبطة أساسا بالتركيز على التنظيم والأحاسيس ، التعبير عنها ، وهذا ما يساعد على الإجابة بشكل عقلائي بدل الانفعالي .

وتؤكد كاترين دولانوي (2005) Catherine Delannoy أن هذه الأبعاد الثلاثة عندما تفتقد كلها أو بعض منها يظهر القلق والتوتر أو الضغط ، فينشأ الخلط ، الألم ومن ثم يظهر نقص في الأداء .

هذه التقنية طبقت في العديد من المراكز العالمية ، ولكنها لم تعرف نفس الشيوع في البيئة العربية ، وهذا ما ذهب إليه إيباد الشلحوط (2010) حين قام بدراسته حول " تأثير برنامج مقترح للتمارين الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة رد الفعل " وأكد أن التدريب العقلي يُمكن الجهاز العصبي من تسجيل الأنماط الحركية

والحسية ويساعد على التركيز وإعادة تنظيم صورة الأداء الحركي الأمثل ، ويؤكد بعض العلماء على أن التدريب له تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحقيق الأداء الإدراكي الأمثل . كما يؤكد أيضا على أن موضوع Brain Gym جديد في العالم العربي ، ورغم أهميته إلا أنه لا يوجد له مراجع باللغة العربية ، ونظرا لأهمية فإن الدخول إلى الشبكة المعلوماتية يظهر العديد من المواقع الأجنبية إلا أننا سنفاجأ بأن معظم هذه المواقع لا تفتح إلا بمقابل (إباد محمد المشعوط ، 2010) .

ولنفهم التقنية من الناحية العملية لابد أن نفهم العلاقة بين الدماغ والجسد في سياق التعلم ، حيث يبدو أن هناك علاقة بين الحركة والحركية والوظيفة الدماغية والجسد ، وهذا ما يتجلى في علاقتها بعملية التعلم فالضغط الناتج عن شروط الأداء الجيد والنجاح في مختلف المجتمعات ، التقدير المنخفض للذات ، الخوف من الفشل ، الصدمات النفسية أو العاطفية تخلف نوعا من الحواجز والعراقيل عند الطفل أو الراشد على حد سواء إلى درجة أن كلف لمختلف موارد الفرد المعرفية والدماغية ، وتجعل الأمر أكثر صعوبة . ويبدو أن طريقة التعلم عن طريق الحركة تتعامل بشكل جيد مع صعوبات القراءة والكتابة ، التذكر ، التركيز ، الاسترخاء ، الاتصال ، قلق الامتحان ، ومن خلال الحركات الدقيقة المختلفة (Catherine Delannoy 2005).

من خلال كل ما سبق ، نتساءل عن مدى فعالية البرنامج القائم على التعلم عن طريق الحركة في خفض حدة الإفراط الحركي المصاحب بقصور الانتباه لدى أفراد عينة البحث ؟

➤ فرضية الدراسة:

يُظهر استخدام برنامج التعلم عن طريق الحركة انخفاضا في الإفراط الحركي المصاحب بقصور الانتباه لدى أفراد البحث .

➤ تحديد المفاهيم

- 1- تعريف الإفراط الحركي: حركة جسدية زائدة أكثر من الحد المقبول (سعيد حسني العزة ، 1999)
- التعريف الاجرائي: هو عدم قدرة الطفل على الاستقرار الحركي والقيام بحركات عشوائية غير هادئة وغير محددة.
- 2- تعريف قصور الانتباه: يعرفه " عمر فواز عبد العزيز " على أنه الوضع الذي يتجه منه الانتباه إلى موضوع لا يلائم مع الأنشطة الصفية ويظهر ذلك عندما ينشبت الانتباه بين موضوعات متعددة، أي عندما يتنقل الطفل من لعبة إلى أخرى ومن نشاط لآخر، وفي موقف المدرسة نجد أن هذا الطفل يضع أشياءه وينسى أين وضعها ولا ينهي المهام المطلوبة منه وينشغل بأي حدث جديد.
- التعريف الاجرائي: عدم تمكن الطفل من الانتباه والتركيز وفهم التعليمات وعدم إنهاء المهام والشاغل الموكلة إليه في الوقت المحدد له.

تعريف الحركة المصحوب بشفت الانتباه

الحركة المصحوب بشفت الانتباه هي حركة حركية بصورة أكثر في المواقف التي لا تتطلب ذلك، فقد ينتقل من مكان لآخر بصورة متكررة، وفي داخل حجرة الدراسة يخرج كثيرا من مقعده و يتحول في الفصل كما يكون مندفعاً و متحركاً و لا يصغي جيداً إليهم. (مصطفى نوري القحط، 2007).

التعريف الاجرائي

هذا المصطلح في الدراسة الحالية عن ذلك السلوك الحركي المفرط الذي يعرف فيه تلميذ الطور الابتدائي النظام و يتم بحركته و نشاطه الزائد انتباه المعلم، و ذلك بدرجة تتجاوز 15 على سلم التقييم السريع للحركة المصحوب بقصور الانتباه لكونرز (E. ADHD).

التعلم عن طريق الحركة Brain Gym : هي طريقة تربوية خاصة ودينامية تعتمد على مبدأ الحركة هي أساس كل التعلم .

التعريف الاجرائي :

هذا النوع من التعلم بمجموع الحركات التي يتبعها الفرد للتنسيق بين نصفي الكرتين المحيئين بهدف تطوير الذات المختلفة .

منهج الدراسة:

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج شبه التجريبي الذي يعتبر أقرب المناهج لحل المشكلات بطريقة علمية و منهج البحث الوحيد الذي يمكنه اختبار فروض الدراسة. (فاطمة عوض صابر، ميرفت علي حفاضة، 2002).

عينة الدراسة:

طريقة اختيار مجموعة البحث:

اعتمد الباحثان في اختيار أفراد عينة هذه الدراسة على طريقة العينة المقصودة، وهي عينة يتم اختيارها عن طريق القصد، و يعرف عبيدات وآخرون (1999) العينة المقصودة بأنها الطريقة التي يتم انتقاء أفرادها عن قصد من قبل الباحث نظراً لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم و تكون تلك الخصائص هي تلك التي توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى هذه العينة من النوع لهذا النوع من العينة في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى هذه العينة من النوع لهذا النوع من العينة بالسهولة في اختيار العينة وخفض التكلفة والوقت و سرعة الوصول لأفراد الدراسة والحصول على النتائج (عبيدات وآخرون، 1999). ولقد تكونت مجموعة البحث من 35 طفلاً منهم 15 إناث و 20 ذكور .

معايير اختيار مجموعة البحث:

وضعنا مجموعة من الشروط لاختيار أفراد العينة وهي على النحو التالي :

- أن يكون المفحوص قد بلغ من العمر ثمانية أعوام .
- أن يكون المفحوص متمدرسا.
- أن يكون المفحوص يعاني من أعراض الإفراط الحركي المصاحب بقصور الانتباه.
- أن لا يكون المفحوص خاضعا لعلاج دوائي مرتبط بهذه الاضطراب .

أدوات الدراسة:

المقابلة النصف موجهة ومقياس كونر :

بعد أن قمنا بمجموعة من المقابلات والمركزة على الافراط الحركي المصاحب بقصور الانتباه تبين لنا وجود هذا الاضطراب من خلال المعاينة والملاحظة بالإضافة لاستجابات الطفل ، بعدها شرعنا في تطبيق مقياس كونر لتقديرات المعلم The Conner's Teacher Rating وهو ما يعرف اختصارا بـ: CTRS وهذا المقياس يتم تطويره باستمرار وفقا لمحككات الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية ، ويستخدم بطريقة مكثفة في تقدير الاضطراب منذ نشره ، لقبوله الواسع.

ويعتمد مقياس كونر لتقديرات المعلم على مقياس تقدير مكون من أربعة نقاط : ليست موجودة على الإطلاق ، موجودة بدرجة قليلة ، موجود بدرجة كبيرة ، موجودة بدرجة كبيرة جدا ، ويتضمن المقياس 28 فقرة لجمع المعلومات من المستجيب ، ويقوم بتكملة هذا المقياس كلا من معلم الطفل والوالدين أو أحدهما ، وبعد ذلك يتم تحديد ما إذا كان الطفل يتميز بالأعراض المرضية المميزة للاضطراب أم لا .

وتنقط الإجابات على النحو التالي (0-1-2-3) ثم تجمع العلامات المتحصل عليها فإذا تحصل الطفل على 60 درجة أو أكثر فهذا يعني أنه يعاني من نقص الانتباه المصاحب بالنشاط الزائد (مجدي محمد الدسوقي ، 2006).

البرنامج التكفلي :

تم اعتماد البرنامج الخاص بتقنية Brain Gym وهذا باتباع جميع تعليمات البروتوكول مركزين على التمارين التالية :

- 1 - شرب الماء الصافي - 2 - التنفس - 3 - النشاطات الأولية - 4 - تنشيط المخ عن طريق الحركة - 5 - النشاطات الخلفية : أ- حركات التعلم عن طريق الحركة ، ب- نقاط الدماغ ، ج -نقاط الرسوخ ، د- الحركات المتقاطعة ، هـ - الثمانية النائمة ، و - الرسم بالقلم على المرآة ، ز - نقاط الفضاء ، ح - نقاط التوازن ، ط - التثاؤب ، ك -تمرين البومة ، ل - تنشيط الذراع ، م - طي الرجل ، ن - حروف الأبجدية على شكل

س - تمرين الفيل ، ع - دحرجة الرقبة ، ف - تدليك الأذنين ، ص - الاتصال المزدوج ، ق - النقاط الإيجابية ، ر - دفع بطة الساق .

هذه التمارين تشكل جملة الحصص التدريبية التي يخضع لها الطفل ضمن جلسات جماعية ، علما أنه لا يتم الانتقال بتدريب حتى تنجز الجماعة بكاملها التمرين وفق ما هو موضح في البروتوكول ، وقد لاحظنا أن الأطفال يستجيبون لهذه التمارين على اعتبار أنها تحررهم من التعلم التقليدي .

وقد قمنا بتطبيق هذا البرنامج ضمن حصص ممتدة على منحنى زمني وصل ثمانية أشهر متتالية ودون توقف ، نتج عن شروط المنهج التجريبي الذي يشترط قياسا قبليا وبعديا للتعرف على أثر العامل المستقل

نتائج الدراسة :

بعد مضي ثمانية أشهر من التدخل والتدريب ، تبين لنا أن سلوكيات الأطفال قد شرحت في التمرين الأيسر ، وهذا ما يمكن أن نلاحظه من خلال الجدول التالي والذي يوضح نتائج القياس القبلي والقياس البعدي .

نتائج المقياس قبل التكفل :

بعد أن قمنا بتطبيق مقياس كونر ، حصلنا على النتائج التي تؤكد وجود الاضطراب لدى أفراد العينة التحريية ، وهذه النتائج موضحة في الجدول رقم (1) في الخانة الثالثة ، وبعد تطبيقنا للبرنامج التدريبي تبين لنا وجود فروق بين النتائج القبلي والبعدي ، وهو ما يمكن التأكد منه بالملاحظة من خلال الخانة الثالثة .

جدول رقم (1) يبين نتائج مقياس كونر قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الحركي

الحالة	السن	الدرجة المتحصل عليها قبل الحصة التدريبية	الدرجة المتحصل عليها بعد الحصة التدريبية
01	08	68	55
02	08	67	48
03	08	77	56
04	08	61	44
05	08	68	42
06	08	73	58
07	08	66	35
08	08	79	40
09	08	71	51
10	08	75	33
11	08	67	41
12	08	80	57
13	08	75	54

57			
33	69	08	14
59	77	08	15
56	83	08	16
33	81	08	17
53	74	08	18
44	81	08	19
29	77	08	20
31	75	08	21
44	68	08	22
51	62	08	23
33	62	08	24
22	68	08	25
54	78	08	26
52	74	08	27
34	79	08	28
46	72	08	29
48	65	08	30
33	69	08	31
56	64	08	32
44	81	08	33
38	78	08	34
56	77	08	35
32	63	08	36
45	61	08	37
55	62	08	38
52	68	08	39
43	77	08	40
52	74	08	41
36	82	08	42
	80	08	43
	68	08	44
	71	08	45

بعد حصولنا على نتائج القياس القبلي والبعدي ، قمنا بحساب دلالة الفرق بين القياسين بهدف التعرف على دور تقنية التعلم عن طريق الحركة في خفض السلوك الحركي المفرط المصاحب بقصور الانتباه

جدول رقم (2) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي

المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) المحدولة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
فعالية تقنية التعلم عن طريق الحركة Brain Gym	72.15	6.50	45.00	9.91	9.62	2.42	0.01

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن هناك فرقا دالا عند مستوى الدلالة 0.01 بين نتائج القياس القبلي والبعدي ، والذي يشير إلى وجود تأثير فعلي لتقنية التعلم عن طريق الحركة في خفض النشاط الحركي المفرط المصاحب بقصور الانتباه لدى أطفال العينة .

مناقشة النتائج :

يمكن القول أن التربية الحركية يمكن أن تؤدي إلى نتائج ايجابية ، حيث يمكنها أن تنخفض من مستوى النشاط الحركي المفرط وبالمقابل تعمل على زيادة درجة التركيز والانتباه. وهذا ما يؤكده دونيزون وآخرون Donnison et al في جميع أعمالهم ودراساتهم .

وهذا أيضا ما أكدته إياد الشلعوط (2010) حين أقر أن التمرينات الموجهة للدماغ Brain Gym تهدف إلى استغلال القدرات العقلية من أجل تحسين بعض العمليات العقلية والتحصيل الأكاديمي وحتى الأداء الحركي مثل تحسين القدرات الحسابية والرياضيات والقدرة على التركيز والتذكر والحفظ ، وحتى تحسين القدرة على الكتابة وتحسين الخط واستعمال لوحة التحكم والمفاتيح للكمبيوتر ، وكذلك الاسترخاء العضلي مما يزيد من درجة التركيز .

ولأن هذه التقنية تركز على وجود علاقة بين الحركة والوظائف الدماغية خلال عملية التعلم ، باستعمال بعض الحركات لتطوير مهارات التعلم ، فإنها تدرب عمل فصلي المنخ المسؤولين عن كل الاتصالات الداخلية والخارجية ، وبذلك تحقق الكثير من التوازنات وتسعي لرفع التركيز مع انخفاض النشاط الحركي الزائد .

من جهته يؤكد Annie Chignard على أن حركات هذه التقنية تؤهل الجسم والدماغ لتعلمات جديدة وهذا لأن هذه الحركات تجعل المتعلمين يستعملون وبسهولة كل الإمكانيات وبالمقابل يتجاوزون كل الصعوبات ، بما في ذلك تخفيض السلوك الحركي المفرط وزيادة التركيز .

نفس الرأي يذهب إليه Paul Dennison حيث يؤكد أن هذه التقنية تقدم مساعدات للتخلص من صعوبات التعلم ومشكلات التركيز والإفراط في الحركة . كما يمكن اعتبار التعلم عن طريق الحركة أسلوباً تربوياً للتفاعل الإنساني موجه لتكميل وتحسين مختلف أشكال التعلم والتطور البشري (Paul et Gail Dennison, 2004)

بفضل التربية الحركية أو التعلم عن طريق الحركة Brain Gym يمكن تعلم الملاحظة ، الترسخ ، التركيز ، وكيفية إحداث توازنات ، ويتم هذا من خلال التركيز على زيادة التأكيد على الخط المركزي médiane الذي يوصل اليمين واليسار للجسم وبالتالي الفصين الدماغيين . حيث تسمى العلاقة يمين يسار "بعد التواصل" ، حيث تدخل عدة أبعاد في معالجة المعلومات الشفوية ، وغير المنطوقة أيضاً .

وتعلم الربط Croiser هذا الخط المركزي أمر أساسي لمختلف القدرات التي تتطلب الرؤية بالعينين Binoculaire (عمل العينين في ذات الوقت) والاستماع بالأذنين والحركة بشكل عام . كل هذه القدرات تعتبر أساسية لتحقيق النجاح المدرسي وتسمح بالتعلم دون الشعور بالضغط في مختلف وضعيات الحياة اليومية ، إذ أن هذه القدرات Bilatérales تركز على أمرين متعلقين بالفضاء . وللإشارة فإن التعلم عن طريق الحركة Brain Gym يشير إلى 26 طريقة تدرس ضمن

التكوين الخاص بالتربية الحركية . وهذا الأسلوب يعود بالنفع على الكثير من الأشخاص خاصة فيما يتعلق بتحسين تعلماتهم في المدرسة ، وحتى في المكتب ، وفي البيت وفي مختلف الأنشطة الحياتية الأخرى : القراءة ، الكتابة ، الرياضيات ، الإبداع ، التكيف ، التركيز ، الذاكرة ... إلخ وهذه الطريقة ترجمت إلى أربعين لغة وتدرس ضمن ثمانون دولة ، وأثبتت أنها تساعد الأطفال والمراهقين والراشدين على حد سواء وهذا باستغلال الحركة في :

● التعلم بسهولة .

● تفعيل القدرات الرياضية Sportives

تجاوز صعوبات التعلم

استثمار المواهب

تنظيم الحياة بشكل أفضل

التركيز الجيد

تطوير الذاكرة

وبذلك يمكن القول أن لتقنية التعلم عن طريق الحركة دور اساسي في تخفيض النشاط الحركي المفرط وبالمقابل تعمل على زيادة درجة التركيز .

المراجع :

1. إباد محمد الشلحوط. (2010). تأثير برنامج مقترح للتمارين الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة رد الفعل مجلة جامعة النجاح للأبحاث . المجلد 24 العدد 07
2. السيد علي سيد أحمد، فائقة محمد بدر. (1999). اضطراب الانتباه لدى الأطفال أسبابه و تشخيصه و علاجه ، ط 1 ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة - مصر.
3. عمار بوحوش والذنيبات . (1999) . مناهج البحث العلمي ، ط 1 الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر.
4. عمر فواز عبد العزيز . (دون سنة) . تدريبات عملية لمعالجة تشتت الانتباه وضعف التركيز ، قسم التربية الخاصة - كلية المعلمين بجدة، أطفال الخليج ، دون طبعة، بكلية الدراسات التربوية العليا - جامعة عمان.
5. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة . (2002). أسس و مبادئ البحث العلمي، ط 1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
6. فتحي مصطفى الزيات. (2006). آليات التدريس العلاجي لذوي صعوبات الانتباه مع فرط الحركة و النشاط، السعودية.
7. الدسوقي ، (2006) اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد . المكتبة الأنجلومصرية. القاهرة .
8. محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين. (1999). منهجية البحث العلمي: القواعد و المراحل و التطبيقات، ط 2، دار وائل للطباعة و النشر، عمان الأردن.

مجدي محمد

9. مصطفى نوري القمش، (2007) النمو التربوي للطفل و المراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دون طبعة، دار النهضة العربية للطباعة و النشر.
10. Catherine Delannoy. (2005). Quelque fondements de la methode brain gym le journal du brain gym n°05 hiver 2005.
11. Paul Dennison , Gail dennison , Jerry Teplitz et Freddy Potschka . (2002) Brain Gym au bureau : une réponse efficace a tous les stress professionnel , collection kinésiologie .
12. Paul dennison , Gail dennison . (2002) kinésiologie pour enfants . collection kinesiologie.
13. Paul dennison , Gail dennison , Jean-luc vilar Freddy Potschika ,marie-cécile baland . (2002). Brain Gym : le mouvement clé de l'apprentissage. Collection kinésiologie.
14. Paul et Gail dennison,(2007) éducation kinesthésique .Brain Gym. Apprendre a bouger ...bouger pour apprendre. Manuel de cours .centre de formation le plaisir d'apprendre .2007.paris
15. -- Paul Dennison et Laurent Strin .(2010) apprendre par le mouvement .collection kinésiologie