

العلاج بالاسترخاء العضلي

مع نموذج لفنيات تخزين المعلومات

د. طارق عبد الرحمن محمد العيسوي

استشاري نفسي

٢٠١٠م

سرخل

بسم الله الرحمن الرحيم

- ما يقال إذا أحس وجعاً في جسده :
(ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل سبع مرات : أعوذ بالله
وقدرته من شر ما أجد وأحاذر) مسلم .
- كان الرسول صلى الله عليه وسلم إذا أتاه الأمر يسره قال :
(الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات)
وإذا أتاه الأمر يكرهه قال :
(الحمد لله على كل حال) .
- عن النواس بن سمعان رضي الله عنه قال : سألت رسول الله صلى
الله عليه وسلم عن البر والإثم ؟ فقال : (البر حسن الخلق ، والإثم ما
حاك في صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس) . رواه مسلم .
- ابن عباس رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه
وسلم لأشج عبد القيس : (إن فيك خصلتين يحبهما الله : الحلم
والإنابة) رواه مسلم .
- وعن ابي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم
قال (ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند
الغضب) متفق عليه .
- ويقول الله تعالى (والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه) .

مقدمة

يسرني أن يكون بين يديكم الكريمة كتابي (الاسترخاء العضلي مع نموذج لفيئات تنمية القدرة على التذكر) والكتاب يطبق أحد مناهج العلاج النفسي بواسطة الاسترخاء العضلي .

ويعتمد على تعليم الحالة كيفية الاسترخاء بافتراض أن الاسترخاء العضلي يقلل من التوتر النفسي والضغط النفسية والبدنية التي يعاني منها الشخص . ويعتبر العلاج بالاسترخاء من أهم الاساليب لعلاج القلق والتوتر وتقلص العضلات والخوف المرضي والأرق وتقلص الأمعاء وارتفاع ضغط الدم وحالات الصداع النصفي والألام العضلية والوساوس القهرية . ويقوم على جملة من التمارين والتدريبات البدنية البسيطة التي تهدف الى راحة الجسم والنفس معاً . ويمنح الاسترخاء الشخص قدرات خاصة من التحكم في النفس والانفعالات والتغلب على التوترات والضغط النفسية التي يعاني منها الكثير من الناس بسبب ضغوط الحياة التي نعيشها الان .

كما يتميز بإمكانية تطبيقه على الأطفال والكبار وبعض فئات ذوي الاعاقة كالاغاقات الحسية من الصم وضعاف السمع والاعاقات البصرية والاعاقات الانفعالية وبعض الاعاقات الحركية والعضوية الجسمية المزمنة والاعاقات الكلامية النطقية وحالات النوبات الصرعية وحالات النشاط الحركي المفرط مع تشتت الانتباه وحالات صعوبات التعلم الادراكية والاكاديمية . ومن مميزاته كذلك أنه لايستلزم أدوات خاصة معقدة أو غالية الثمن ، كما يمكن ان يطبقه الفرد بواسطة المعالج أو بدون مساعدة أحد ولكن بعد عدد من جلسات التدريب والمحاولة ، ويساهم في التحكم بالذات واث الثقة بالنفس. ويمكن تطبيقه كأسلوب علاجي مستقل أو يكون مصاحب لأنواع اخرى من العلاج النفسي.

والاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض ، ولكنه وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب وسائل العلاج الأخرى النفسية والطبية والسلوكية والتحليلية .
وبشكل عام فإننا في العالم الإسلامي نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء عند الدعاء والصلاة والصيام والطواف والسعي وقراءة القرآن الكريم وغيرها من العبادات .

د. طارق العيسوي

فهرست المحتويات

رقم الصفحة	الموضوعات	م
٣	مدخل	١
٦-٥	مقدمة	ب
٨-٧	فهرست المحتويات	ج
٣١-٩	العلاج بالاسترخاء العضلي	
٩	مقدمة الموضوع .	١
٩	ما هو الاسترخاء ؟	٢
١٠	العلاج الترويحوي	٣
١١	العلاج الرياضي	٤
١١	العلاج بالماء	٥
١٢	العلاج باللعب	٦
١٢	العلاج بالعمل	٧
١٣	العلاج الطبيعي	٨
١٣	العلاج الوظيفي	٩
١٤	العلاج العصبي النمائي	١٠
١٤	فوائد الإسترخاء	١١
١٥-١٤	كما يمكن أن يستخدمه البعض في المواقف الانفعالية الاتية	١٢
١٥	الاسترخاء والابداع .	١٣
١٥	الضغوط النفسية	١٤
١٦	من المشاهد المألوفة في حياتنا	١٥
١٧	أنواع الاضطرابات التي يعانيتها الأطفال	١٦
١٧	مشكلات متعلقة بالنمو	١٧

١٧	مشكلات متعلقة باضطرابات السلوك	١٨
١٨	مشكلات القلق	١٩
١٨	اضطرابات الاكل والنوم	٢٠
١٨	اضطرابات اللوازم الحركية	٢١
١٨	اضطرابات الاخراج	٢٢
١٨	اضطرابات الكلام واللغة	٢٣
١٩	خطوات العلاج بالاسترخاء	٢٤
٢٠	الاسترخاء التصاعدي	٢٥
٢١	شروط الاسترخاء الناجح	٢٦
٢٣	نموذج للتدريب على الاسترخاء العضلي	٢٧
٣٠	أجهزة حديثة	٢٨
٤٠-٣٢	فنيات تخزين المعلومات	
٣٢	تعريف الذاكرة	٢٩
٣٢	الذاكرة وأنواعها	٣٠
٣٥	مراحل الذاكرة	٣١
٣٥	اضطرابات الذاكرة	٣٢
٣٦	فنيات تنمية الذاكرة	٣٣
٤٢-٤١	قائمة المدعمات	٣٤
٤٣	قائمة بالمصطلحات	٣٥
٤٧-٤٤	المراجع	٣٦

العلاج بالاسترخاء العضلي

مقدمة الموضوع :

يعتبر العلاج بالاسترخاء من أساليب العلاج النفسي الفعال مع بعض الحالات أو الأعراض النفسية المرتبطة بتغيرات جسمية داخلية أو خارجية ، وقد بدأ العلاج بالاسترخاء في العلاج النفسي على يد العالم الأمريكي (جوزيف وولب Josef Woolb) الذي قدم العديد من الدراسات والأبحاث حول إجراءات وفتيات العلاج النفسي باستخدام الاسترخاء العضلي .

ولقد اثبتت الدراسات والأبحاث وجود علاقة بين شدة التوتر النفسي وزيادة التوتر العضلي . وهذا يظهر في حالات الخوف الشديد والقلق والانفعالات الشديدة . ونلاحظ حدوث التوتر العضلي بعد حالة نفسية شديدة كالخوف مثلا حيث تظهر نبضات وانقباضات لإرادية لعضلات الوجه ، ورعشه باليدين ، وحركات لإرادية في جفون العين ، وكذلك هز الركبتين أو فرك اليدين مع بعضها البعض . مما يوضح إمكانية استخدام أسلوب العلاج بالاسترخاء في مثل هذه الحالات ، للاشخاص الذين يصابون بتوترات عضلية شديدة و واضحة عند التعرض للمواقف النفسية الضاغطة.

• ماهو الاسترخاء ؟

الاسترخاء Relaxation أو التراخي ، حالة انفعالية تتسم بالتوافق النسبي بين الانا والهوالانا الأعلى والواقع الخارجي . وهو فنية نستطيع تدريب المريض من خلالها على إرخاء عضلاته إذ تبين أن بالاسترخاء التدريجي للعضلات تتلاشى شيئاً فشيئاً آثار النشاط الذهني والاضطرابات الانفعالية .

والاسترخاء يحقق حالة من النشوة بدرجة أو بأخرى متحررة من التوتر . وهو عبارة عن توقف جزئي أو كامل ومؤقت لتوتر عضلات الجسم ، والعضلات تكون في حالة من

التوتر البسيط حتى أثناء النوم أو الراحة وهذا التوتر والانقباض يمكن ملاحظته في حالات القلق والخوف والتوتر. وهو واحدة من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم والنفس وذلك من خلال التنفس العميق، وتمارين الجسم على الارتخاء وزوال الشد العضلي. ويعطي الاسترخاء الإنسان قدرة على التحكم في نفسه والراحة العامة. كما يتميز بإمكانية تطبيقه على الكبار والأطفال وبعض فئات من ذوي الاعاقة.

والعلاج بالاسترخاء Relaxation Therapy يعلم المريض كيف يسترخي، بافتراض أن الاسترخاء العضلي يقلل التوتر النفسي. ومن معانيه انه الراحة التامة بدنياً وفكرياً في جو هادئ حتى تتلاشى آثار التوتر العضلي والنفسي.

ومنهج الاسترخاء أو وسيلة الاسترخاء Relaxation Technique يشير الى مجموعة من الانظمة التي يستطيع أن يقوم بها الحالة بقصد خفض حدة التوتر او السيطرة على الضغوط، ومن ذلك اليوجا yoga والتأمل الباطني Meditation.

•• ويوجد عدد آخر من العلاجات التي تعتمد على الحركة وليونة العضلات ومنها على سبيل المثال :

العلاج الترويحي Recreational Therapy :

الترويحي هو إنعاش العقل والجسد باللعب أو الاسترخاء أو التسلية، ويشمل العلاج الترويحي المباريات وعروض السينما والحفلات والرقص والمعسكرات والرحلات. مما يجعل الحالة يشعر بالتسلية وينسى متاعبه وآلامه، ويعلمه التفاعل الاجتماعي المتسم بالتقبل والقبول. ويعتمد الكثير من المعالجين النفسيين على العلاج الترويحي وهو شكلاً من أشكال العلاج بالعمل Work Therapy.

ويفيد العلاج الترويحي في تنظيم النشاط الترفيهي للحالة خاصة الأنطوائيين Social Withdrawal الذين يشعرون بالخجل نتيجة للاضطراب النفسي ، ويتعلم الاطفال كيف يشاركون في نشاط الجماعة بطريقة مقبولة اجتماعياً.

العلاج الرياضي :

يعتبر العلاج الرياضي علاجاً مساعداً في جميع الأمراض النفسية وفيه يقوم الحالة بتمرينات بسيطة مثل :

- الإنحناء ، والقيام والجلوس .
- والقفز في المكان أو القفز من فوق بعض الحواجز البسيطة ، والجري .
- التوازن ، من خلال المشي فوق حبل على الأرض أو خط مرسوم على الارض.
- المشاركة في المباريات الرياضية الخفيفة .
- ممارسة رياضة المشي.
- ممارسة بعض الالعاب السويدية الخفيفة .

ويهدف العلاج الرياضي إلى تحقيق عدد من الاهداف منها تنشيط المريض خاصة الذي يميل الى ملازمة الفراش والخمول وقلة الحركة . أو توجيه وتهدئة الحالات اصحاب النشاط الحركي المفرط غير الموجة . ويساعد على تنشيط العضلات وضبط الدورة الدموية . ومنع الحالة من كثرة التأمل والتفكير في المشكلات ، وإكسابه القدرة على التفاعل الاجتماعي ، والاسترخاء الجسمي خاصة في حالات القلق والتوتر وحالات الارق ، والعمل على تنفيس وخروج المشاعر الانفعالية المختلفة لديه بطريقة مقبولة اجتماعياً.

العلاج بالماء Hydrotherapy :

ويقصد به العلاج باستخدام الماء في الحمامات وأحواض السباحة والدش ، ويفضل

هذا النوع من العلاج الحالات التي ترفض العلاج الدوائي والكهربائي وأنواع العلاجات الأخرى. وفيه يستلقي المريض في حوض سباحة به ماء متدفق ومستمر الجريان، ويكون الماء في درجة حرارة الجسم تقريباً وتمتد الجلسة الواحدة من ساعة إلى عدة ساعات في المرة الواحدة. ويستخدم التدليك بالماء من خلال تدفق الماء والتحكم في درجة حرارته، ويستخدم الماء لما له من تأثير مسكن وملطف على الجهاز العصبي والنفسي ويؤدي العلاج بتأثير الماء الى تحسين الدورة الدموية ويحدث أثراً مهدئاً واسترخاء للحالة. ويستخدم في حالات القلق والتوتر والضغط العصبية والانطواء والانسحاب والهيلاج الحركي والادمان.

العلاج باللعب Play Therapy :

يساعد الأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ويعتمد على تنظيم الموقف العلاجي على نحو يسمح للطفل باخراج الصراعات النفسية الداخلية الى حيز الوعي . والمعالج يوظف الاداء أي أنه لايسأل الطفل عن مشكلته ولكن يقدم له ألعاباً وأدوات رسم متنوعة مفترضاً أن رسوماته وطريقته في اللعب ستعمل بمثابة مرآة تعكس الصعوبات النفسية لديه، ويقوم المعالج بتفسير أفعال الطفل وتقديم العلاج المناسب.

العلاج بالعمل Work Therapy :

ويعتمد على انتقاء مهارات مهنية معينه كأسلوب علاجي لتحسين الصحة الجسمية والنفسية للحالة . وقد بينت عدة دراسات أن العلاج بالعمل يعود بالفائدة على الاشخاص ذوي الاعاقة وغيرهم ممن يتلقون خدمات علاجية طويلة في مؤسسات خاصة، ولعل أهم تلك الفوائد هي تسهيل عملية إعادة اندماج هؤلاء الاشخاص في الحياة المجتمعية وبخاصة إذا نفذت برامج العلاج بالعمل في مواقع مجتمعية وليس في المؤسسات .

ويتضمن استخدام أنشطة فنية آدايية وبصرية لمساعدة الأشخاص على التطور شخصياً واجتماعياً وأكاديمياً، ومن هذه الانشطة على سبيل المثال:

- الرسم والتلوين .
- الأعمال الخشبية .
- الأنشطة الموسيقية .
- الغناء والأناشيد .
- مسرح الاطفال .
- الدمى ، وسرد القصص .
- الدراما التعليمية ، و التمثيل .
- ممارسة الكتابة مثل(كتابة القصص وموضوعات الانشاء الوصفي والزجل والنثر والقصائد الشعرية) .

والأنشطة الفنية تهيأ الفرصة للتعبير عن المشاعر وتعزز الثقة بالنفس وتساعد على تعديل السلوك وتوجيهه نحو المسارات الإيجابية .

العلاج الطبيعي Physical Therapy :

يهدف العلاج الطبيعي إلى علاج الاضطرابات الجسمية ، أو الوقاية منها باستخدام أساليب ميكانيكية وكيمائية تشمل الحرارة والإضاءة والتدليك والهواء والماء والصوت والكهرباء والتمارين الحركية الرياضية . كما يشمل الأجهزة والأدوات التصحيحية مثل (الكراسي المتحركة والعكازات والجبائر وغيرها) . وينصب جل الاهتمام في العلاج الطبيعي على تطوير المهارات الحركية الكبيرة كالوقوف والمشي والجلوس .

العلاج الوظيفي Occupational Therapy :

يتضمن العلاج الوظيفي تقييم القدرات الوظيفية للشخص ووضع برنامج أنشطة هادفة لتطوير مستوى اعتماده على الذات من خلال تنمية مهاراته الحركية الدقيقة

ومساعدته على بلوغ أقصى ما تسمح به قابليته جسمياً وعقلياً. ومن خدمات العلاج الوظيفي (مهارات التأزر البصري الحركي - والاستقلالية في استخدام دورة المياه - والتنقل - والعناية بالجسم - وتناول الطعام والشراب - والتواصل - وإرتداء الملابس وخلعها - والنمو النفسي والاجتماعي) ما يعرف بمهارات الحياة اليومية أو المهارات الذاتية أو الاستقلالية .

العلاج العصبي النمائي Neuro Development Treatment :

العلاج العصبي النمائي والمعروف باسم (أسلوب بوبات) يعتبر من أكثر أساليب العلاج الطبيعي استخداماً . ويهدف إلى كبح الاستجابات الحركية وحالات التوتر العضلي غير الطبيعية والعمل على تشجيع الانماط الحركية والعضلية العادية أو الطبيعية .

• فوائد الاسترخاء :

للعلاج بالاسترخاء فوائده للتخفيف او التخلص من الانفعالات والتوترات والقلق النفسي، ويساهم في التحكم بالذات ،ويساعد على بث الثقة في النفس، وفهم طبيعة القلق وقدرة الفرد على التحكم في انفعالاته. والمران على الاسترخاء هو تنمية لقوة التحكم في الذات والتخلص السريع من الانفعالات والقلق النفسي أو التوتر النفسي أو الخوف. والاسترخاء يدفع الرغبات والتطورات والدفاعات المكبوتة إلى الشعور. والجو الاسترخائي يمكن ان يبعث الصدمة التي عاناها الشخص في الطفولة وبعدها يقدم العلاج.

• • كما يمكن ان يستخدمه البعض في المواقف الانفعالية الاتية :

دخول الامتحانات، او الانتخابات، او المقابلات الشخصية الخاصة بالتوظيف او الترقية، وقبل دخول الاجتماعات الهامة أو عند مقابلة بعض الأشخاص ذوي الشأن او الهيبة. كما يستخدم الاسترخاء في حالات تشنجات الأمعاء، والصداع النصفي،

والأرق، وسرعة ضربات القلب وغيرها من الاضطرابات. ويقترح بعض العلماء الاسترخاء أثناء العمل وأنت تجلس على مكتبك وعليك أن تردد بصوت خافت كلمة (استرخ) ثم تقوم بتركيز كل ذهنك في إرخاء عضلاتك الى أقصى ما تستطيع، ويمكن أن تكرر هذا أكثر من مرة .

ويستخدم مع بعض حالات الضعف الجنسي حيث يؤدي القلق و التوتر والخوف من الفشل من عدم إتمام العلاقة الزوجية الى عدم الانتصاب لدى الرجال أو القذف السريع، هنا يستخدم العلاج بالاسترخاء من خلال إرخاء الجزء الاسفل من الجسم خاصة عضلات الفخذين والحوض والظهر . وكذلك يستخدم مع حالات الحزن الشديد، وحالات الضغوط النفسية Stress والآلام العضلية ، وحالات الوسواس القهري .

الاسترخاء والابداع :

الاسترخاء والابداع متلازمان ، فالاسترخاء بدرجة أكبر يساعدنا على التغلب على مآسي الحياة بطريقة أفضل ونحقق الابداع والتقدم . وإن ذروة الاداء تكون والفرد في حالة نفسية وعقلية سوية بعيداً عن التوترات.

• الضغوط النفسية :

تفيد بعض الاحصاءات الطبية أن نسبة الضغوط والتوترات النفسية تزداد بين النساء بصفة مستمرة حيث يعاني (٦٣٪) من السيدات من الضغوط النفسية مقابل (٥١٪) من الذكور . ومن المعروف أن هذه الضغوط النفسية تؤثر على صحة الجسم بدرجة كبيرة كما أنها تمنعنا من الاستمتاع بحياتنا على الوجهة السليم .

• **ويوجد بعض الأمراض التي تصيب الجسم عند التعرض للضغوط النفسية بصفة مستمرة منها :**

- ارتفاع ضغط الدم .

- ارتفاع نسبة السكري بالدم .
- التأثير على خصوبة الانثى فالتوترات النفسية المستمرة والحادة تزيد من إفراز الجسم لهرمون الاندروجين (هرمون الذكورة) ويؤدي ذلك إلى عدم انتظام الدورة الشهرية. وتفيد دراسة أمريكية أن تخفيف التوترات لدى المرأة يؤدي إلى زيادة الخصوبة لدى بعض الاناث .
- كما تتوتر أيضا أعضاء الشخص الداخلية فتزداد سرعة دقات القلب ، ويجف الحلق بسبب اضطرابات بالغدد اللعابية ويضطرب نظام الهضم بسبب تقلصات في المعدة (القولون العصبي) بسبب الخوف أو القلق أو التوتر. ولهذا استخدام (جاكبسون) العلاج بالاسترخاء .
- كما يستخدم في حالات تشنج الامعاء، وحالات الصداع النصفي، وخفقان القلب، والقولون العصبيدالة، والأرق، والألام العضلية ، والوسواس القهرية.
- يرى العلماء أن التوتر النفسي يؤدي إلى تدهور الحالة المزاجية لدى السيدات بدرجة أكبر من الرجال ، ويؤدي إلى إفراز الجسم لمادة اوكسيتوسين مما يؤدي إلى القلق والاكتئاب .
- الميل الى العزلة والانسحاب من المواقف الاجتماعية المختلفة .
- عندما يتعرض الفرد لهذه التوترات يلجأ إلى ألتهام كميات كبيرة من الطعام خاصة السكرية والنشوية ويصاب الانسان بالسمنة المفرطة التي تؤثر على الثقة بالنفس وتقلل من الانشطة الحركية وعدم الرغبة في المشاركة بالانشطة الاجتماعية.

• من المشاهد المألوفة في حياتنا :

أن نرى سيدة تتحدث بالهاتف وتقود السيارة وفي نفس الوقت تحاول أن تمسك

بطفلها في الكرسي المجاور لها بالسيارة وتبحث عن قلم لتدوين عنوان تقوله لها المتحدثة معها عبر الهاتف . فمن أين للجسم أن يحصل على الراحة وكيف يترابط المخ مع كل هذه المتغيرات لذلك يجب أن نحرص على الاسترخاء ولو (٢٠) دقيقة يومياً .
ويصبح من الواجب علينا ان نعرض بعض أنواع الاضطرابات التي يعانيتها الأطفال، والتي يمكن أن يستخدم مع بعضها العلاج بالاسترخاء .

أنواع الاضطرابات التي يعانيتها الأطفال

من المعروف تنوع مشكلات واضطرابات سلوك الأطفال ، ويمكن التعرف على هذه المشكلات ومدى انتشارها من خلال متابعة ما يرد على الأطباء وخبراء العلاج النفسي في المستشفيات والعيادات ومراكز الكشف والتشخيص والعلاج النفسي .
وقد تم تصنيف مشكلات واضطرابات سلوك الأطفال بهدف سهولة الدراسة ووضع البرامج العلاجية والإرشادية واختيار أدوات القياس اللازمة حسب كل فئة وحسب طبيعة المرض أو المشكلة .

ومن الممكن تصنيف الفئات الرئيسة الآتية لاضطرابات الطفولة وفقاً للتوصيف الطبي النفسي الأمريكي :

١. مشكلات متعلقة بالنمو :

وتشمل الإعاقة العقلية، والتأخر الدراسي، ومشكلات النمو اللغوي، وصعوبات التعلم بأنواعها الأكاديمية والادراكية.

٢. مشكلات متعلقة باضطرابات السلوك :

وتشمل النشاط الحركي الزائد أو الإفراط الحركي، والعدوان ، وتشتت الانتباه ، والتخريب، والجنوح، والكذب، والسرقه ، والانحرافات الجنسية.

٣. مشكلات القلق :

وتشمل قلق الانفصال، والقلق الاجتماعي ، والتحاشي او الخوف من الاحتكاك ومخالطة الآخرين أو الغرباء .

٤. اضطرابات الأكل والطعام :-

وتشمل الهزال والنحافة المرضية أو النهم والسمنة المفرطة .وألتهام أو أكل المواد الضارة (الأوراق - والأقلام - والبلاستيك - والطين - والطوب - والمحايات وغيرها) .

٥. اضطرابات اللوازم الحركية :-

تشمل نتف الشعر، ومص الأصابع، وقضم الأظافر .

٦. اضطرابات الإخراج :-

وتشمل التبول اللاإرادي ، أو التغوط .

٧. اضطرابات الكلام واللغة :-

وتشمل الحبسه الصوتية (الصمت الاختياري) والبكم ، والتهتهة والحذف والإبدال والتلعثم وغيرها .

وللبداء في اي برنامج للعلاج السلوكي للطفل علينا تحديد السلوك المطلوب علاجه تحديداً دقيقاً ونوعياً . فالمعالج السلوكي لا يجب وصف طفل معين (بالعدوان) بل يفضل بدلاً من ذلك الإشارة إلى مظاهر السلوك أو الأعراض والعلامات المرتبطة بالسلوك العدواني للطفل ، ويقوم بطرح عدد من الاسئلة :

- هل يستخدم ألفاظا خارجه أو غير مسئولة ؟

- هل يضرب أخوه أو أخته أو الطلاب بالمدرسة ؟

- هل يبصق على الآخرين ؟

- هل يخطف الأشياء من أمام زملائه بالمدرسة أو أخوته بالمنزل ؟

- هل يحطم أثاث المنزل وألعابه وأدواته المدرسية ؟

- هل يشعل النيران أو يحب اللعب بالنيران (والكبريت) ؟

وغيره من الأسئلة التي تدل على الأعراض والعلامات العدوانية حيث يسهل صياغة ووصف السلوك ووضع خطة للعلاج ومتابعتها وتقييم مدى فاعليتها. وتتضمن فنيات العلاج السلوكي في ميدان الطفولة نفس الأساليب والفنيات العلاجية التي تستخدم مع البالغين مع بعض الاختلافات التي تتطلبها طبيعة تكون المشكلات النفسية لدى الطفل .

• ومن هذه الأساليب:

- أساليب التعويد والكف بالنيقوض .

- أساليب وفنيات الاسترخاء .

- أساليب التدعيم والعقاب والتجاهل .

- أساليب تدريب المهارات الاجتماعية للطفل .

- أساليب تعديل أخطاء التفكير .

- أساليب المساندة الوجدانية منهج التعليم اللطف .

• خطوات العلاج بالاسترخاء

عادة ما يستخدم العلاج بالاسترخاء العضلي كأسلوب علاجي مستقل ، أو مصاحب لأنواع أخرى من العلاج النفسي كطريقة الكف بالنيقوض وغيرها من الطرق العلاجية.

ويعتمد أسلوب الاسترخاء على بديهة فسيولوجية معروفة فالقلق والخوف والانفعالات الشديدة عادة ما تكون مصحوبة بتوترات عضلية عضوية. ولهذا فالطفل مثلاً عند تعرضه لمواقف الخوف أو القلق أو التوتر الشديد تزداد لديه الأنشطة العضلية، ومع توتر العضلات الخارجية تنشأ حركات لا أودية مثل (اللوزام القهرية اللاإرادية التي تظهر على الشخص في الفم والعينين والابتسامات وحركات باليدين والرقبة وغيرها) .

الاسترخاء التصاعدي :-

ويشمل هذا النوع من العلاج أن يجلس الحالة في وضع مريح ، وان يركز بصره على نقطة (لامعه) ثم يبدأ المعالج بتوجيه الحالة للقيام باسترخاء أعضاء جسمه عضواً عضواً ، ويطلب المعالج من الحالة أن يغلق راحتي اليدين بكل قوة وإحكام ، وعليه أن يلاحظ التوترات والانقباضات العضلية التي تحدث في مقدمة الذراع ، وبعد ثوان يطالب المعالج من الحالة أن يفتح راحة اليدين ويضعهم في مكان مريح ويلاحظ المعالج ما يحدث للجسم كله من راحة عامة واسترخاء . وبعدها ينتقل المعالج بالحالة إلى مختلف أعضاء الجسم بدءاً من :

- القدمين .
- ومروراً بالساقين والفخذين .
- وعضلات البطن .
- والصدر .
- والوجه .
- والفم .
- والرقبة .

ويحدث المعالج توتراً ثم إرخاء حتى يصل الحالة بعد (٣-٤) جلسات إلى حالة من التحكم الكامل بالجسم واكتساب القدرة على الاسترخاء .

وفي تقرير حديث عن استخدام الاسترخاء بين الأطفال تبين انه شديد الفاعلية في علاج المخاوف المرضية والتخفيف من الاضطرابات السيكوسوماتية .
ولنجاح العلاج بالاسترخاء هناك عدد من التقنيات الاساسية يجب اتباعها :

شروط الإسترخاء الناجح :

- (١) أن يكون الطفل في عمر يسمح له بالتدريب اي بعد سن (٨) سنوات تقريباً .
- (٢) لا يكون معاقاً ذهنياً ، ويكون على درجة مناسبة من الذكاء العقلي .
- (٣) أن تصاحب المشكلة أو الاضطراب النفسي حالة من الاضطراب العضوي والعضلي ولهذا تزداد فاعلية العلاج بالاسترخاء في حالات القلق والمخاوف المرضية ، وحالات الربو ، وأمراض الأسنان وعلاجها .
- (٤) يفضل ارتداء الملابس القطنية المريحة التي تساعد على تنفس الجسم .
- (٥) اختيار غرفة هادئة ومريحة ، ومحبية إلى الشخص ، وتكون درجة حرارتها مناسبة وليست باردة .
- (٦) الاستلقاء على أريكة أو كرسي أو سرير مريح ، وفي وضع مريح لكل الجسم ، ورفع الركبة ، واسند رأس على وسادة صغيرة . ويفضل أن يكون المقعد ليس مرتفعاً ، وأن يكون الشخص حافي القدمين .
- (٧) الشعور الداخلي بالاسترخاء وعدم شد العضلات ، وعدم التفكير في مواقف صادمة أو حزينة (الرغبة الداخلية لدى الشخص على الاسترخاء وتنفيذ تعليمات المعالج) .
- (٨) تصحيح التنفس: فهو المفتاح الأساسي للقيام بالتمارين بشكل جيد ، والقاعدة

الأساسية هي شهيق أثناء انقباض عضلة الحجاب الحاجز ، وزفير أثناء استرخاء العضلة.

(٩) بعد القدمين عن بعضهما البعض ، ووضع اليدين بجانب الشخص ، ومن المهم حماية الظهر ويكون ممد على الأرض أو الأريكة تماما وفي وضع مستوي .

(١٠) الضوء يكون خافتاً وغير مباشر ، أو أغلاق المصابيح في الغرفة .

(١١) إغلاق العينين أثناء الإستلقاء ، أو تسبيل العينين .

(١٢) لحظة من الصمت والهدوء التام .

(١٣) البداية: التركيز على عضو واحد، ويمكن اختيار(الذراع الأيسر) وأغلق راحة اليد اليسرى بقوة والتركيز فقط في انقباض راحة يدك ، ويقول الحالة لنفسه أن (راحة يدي تتوتر وتشتد بقوة) .

(١٤) اعطاء الجسم والعقل أوامر عقلية للأسترخاء. واستخدام الإيحاء الذاتي Auto- Suggestion وطرد الأفكار الغريبة، وتخيل ان كل مخاوفك وهمومك تطير بعيداً عن جسدك .

(١٥) التركيز في ممارسة التمرينات ، والانتظام اليومي في التدريب لمدة (١٥) دقيقة يومياً ولمدة أسبوع أو أكثر .

(١٦) الحفاظ على التنفس هادئاً منتظماً .

(١٧) ويكرر المعالج عبارات (اترك التوتر يذهب .. اترك القلق والضغط .. اترك الغم والههم .. اترك) ويحاول الشخص أن يحقق مستوى من الاسترخاء. وجزء من عملية الإيحاء يتمثل في صوت المعالج الهادئ الرقيق المنغم وهذا يساعد المريض على الاسترخاء أكثر من ارغامه عليه.

(١٨) وينبغي أن يظل الاتصال اللفظي بين المعالج والحالة ولا يقتصر على مجرد إعطاء التعليمات اللازمة للاسترخاء.

نموذج عملي للتدريب على الاسترخاء العضلي :

أولاً : استلق الآن على مكان مريح (أريكة - أو كرسي مريح - أوسرير) على أن يكون جسمك في وضع مريح استعداداً للاسترخاء العضلي .

ثانياً : • أغمض عينيك .

• استمع جيداً إلى المعالج .

• المعالج : سوف أنبهك الآن إلى بعض الأحاساس أو التوترات في جسمك . وسوف أبين لك بعدها أنه بأستطاعتك أن تقلل منها وأن تتحكم فيها .

ثالثاً : الذراعان :

جميل .. أن جسمك الان لا يزال في وضعه المريح ، ولا تزال عيناك مغمضتين في

استرخاء لطيف - لحظة صمت - وجه انتباهك إلى :

ذراعك الأيسر أولاً .. كل انتباهك وتركيزك على ذراعك الأيسر . الآن أغلق راحة يدك اليسرى ، أغلقها بأحكام وبقوة . لاحظ معي الآن أن عضلات ذراعك الأيسر تنقبض وتتوتر وتشد . وانتبه لهذا التوتر والشد عليك أن تلاحظه . يستغرق هذا الشد والتوتر من (٥ - ١٠ ثوان) . والان عليك فتح يدك اليسرى وأرخها وضعها على مكان مريح بجانبك . ولاحظ الفرق بين ما كانت عليه من شد وتوتر وماهي عليه الان من استرخاء - لحظة صمت - والان مرة أخرى كرر التمرين .

أغلق راحة يدك اليسرى باحكام وقوة ، ولاحظ التوتر والشد من جديد ، وبعد هذا أفتح يدك اليسرى ودعها في وضعها المريح ولاحظ ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الان من استرخاء . (لمدة ١٠ ثوان) .

الذراع الأيمن : تكرر ما قمت به للذراع الأيسر وتلاحظ الاسترخاء التام والشعور بالتنميل في الذراعين .

رابعاً: اليدان :

الاتجاه الان إلى يدك اليمنى، عليك أغلاق يدك اليمنى باحكام ولاحظ التوتر في اليد اليمنى والذراع (٥ ثوان) والآن استرخ واستمر في وضعك المريح وأرخ يدك اليمنى. لاحظ الفرق بين ما كانت عليه من شد وتوتر وماهي عليه الان من استرخاء، ارحها ودعها في وضع مريح مع فتح أصابعك بهدوء ولاحظ أن هناك تممياً وليناً قد بدأ ينتشر في ذراعيك الأيسر والأيمن كلتا ذراعيك الآن قد بدأت في الاسترخاء .

خامساً : معصم اليمين:

والان دعنا نتجة إلى راحة اليد ، اثني راحتك الاثني إلى الخلف إلى أن تشعر بالشد والتوتر في معصم اليد ، تأمل هذا الشد والتوتر . والان استرخ وعد بمعصمك إلى وضعهما المريح ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (١٠ ثوان) . كرر هذا مرة أخرى معصمك إلى الخلف والشد في مقدمة الذراع وخلف راحة اليد . ثم استرخ وأرخ معصمك وعد بهما إلى وضعهما المريح ، ودع نفسك على راحتها واشعر باسترخاء أكثر وأكثر .

سادساً : الكفان :

في هذه المرحلة من الاسترخاء أغلق أو طبق أو اثني كفيك بأحكام إلى الخلف مع تثبيهما من الى الداخل في اتجاة الذراعين إلى أن تشعر بتوتر عضلات أعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتى الكوع . حاول أن تدرس التوتر وأن تحسه . والان استرخ وأسقط ذراعيك إلى جانبيك ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في عضلات الذراع وماهي عليه الان من الاسترخاء النسبي (١٠ ثوان من الصمت) كرر هذا مرة أخرى أقبض كفيك باحكام واثنيهما في اتجاة الكتفين محاولاً أن تلمسهما بقبضتك . توقف واسقط ذراعيك واسترخ . اشعر بالتناقض بين التوتر والاسترخاء ، ودع تلك العضلة على سجيتها أكثر وأكثر (١٠ ثوان من الصمت) .

الكوع : ثني مفصل الكوع والكفان مغلقان بشدة مع لمس الكتف بقبضة اليد المغلقة ثم عد إلى وضع الاسترخاء ووضعه اليد جانبك .

سابعاً: الكتفان :

أرفع كتفيك كما لو كنت تريد لمس أذنيك بالكتفين، لاحظ التوتر الذي يظهر في الكتفين وفي عضلات الرقبة ، لاحظ هذا التوتر واسترخ، عائداً بكتفيك إلى الوضع المريح أو الطبيعي ودع عضلاتك على سجيتهما أكثر وأكثر . ولاحظ من جديد الفرق والتعارض بين التوتّر السابق والاسترخاء الذي بدأ ينتشر في الكتفين (١٠ ثوان) كرر هذا مرة أخرى ارفع كلتا الكتفين كأنك تريد أن تلمس بهما الأذنين ثم أسترخ ولاحظ من جديد الفرق بين التوتّر والاسترخاء.

ثامناً : عضلات الوجة (الجبهة):

تستطيع الآن أن تتعلم كيف ترخي جميع عضلات وجهك ؟ الآن عليك أن تجعد جبهتك إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة قد أشدّت وأن جلدها قد تكرمش مع رفع الحاجبين إلى أعلى إلى أقصى درجة ممكنة . ويتم توجيه أهتمام خاص بالجبهة لانها مركز التوتر . والان أسترخ وعد بعضلات الجبهة الى وضعها المسترخي وأرخها أكثر وأكثر (١٠ ثوان) . كما تقوم باغلاق العينين بشدة ثم الارخاء . كرر هذا من جديد ولاحظ التوتّر في منطقة الجبهة وأعلى العينين ، والان أرخي الجبهة من جديد ولاحظ من جديد الفرق بين التوتّر والاسترخاء في الجبهة .

تاسعاً : العينان :

عليك بأغلاق عينيك بأحكام وقوة حتى تشعر بالتوتّر قد أخذ يشمل كل المنطقة المحيطة والعضلات التي تحكم حركات العينين (٥ ثوان) والان دع تلك العضلات على سجيتهما ولاحظ التعارض بين التوتّر السابق والاسترخاء (١٠ ثوان) . كرر هذه العملية

من جديد . أغلق عينيك بإحكام وقوة حتى تشعر بالتوتر (٥ ثوان) والآن أسترخ ودع عضلات عينيك على سجيتها في وضعها المريح المغلق (١٠ ثوان) .

عاشرًا : الفك والاسنان :

أغلق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء ، لاحظ التوتر على الفكين (٥ ثوان) والان دع فكيك وأسترخ ودع شفتيك مفتوحتين قليلاً ، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء في منطقة الفكين (١٠ ثوان) مرة أخرى أطبق الفكين ولاحظ ما فيهما من توتر (٥ ثوان) والان دع الشد والتوتر واترك نفسك على طبيعتها مسترخياً (١٠ ثوان) .

الحادي عشر : الشفتان :

والان نتجه إلى الشفتين أغلقهما بقوة (الضغط بكل منهما على الاخرى بإحكام وقوة) ولاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم . والان أسترخ وأرخ عضلات شفتيك ودع ذقنك في وضع مريح . مرة أخرى أضغط على شفتيك ولاحظ التوتر المحيط بالفم استمر (٥ ثوان) ولاحظ أن العضلات قد بدأت في الارتخاء بعد هذا الشد والاسترخاء المتكرر . (تحريك الشفتان وتجعيدهما وتثبيتهما وشدتهما بشدة معاً وبعد ذلك ارخائهما) .

الثاني عشر : عضلات الرقبة :

الآن نتجه إلى الرقبة ، أضغط برأسك إلى الخلف (ثني الرقبة إلى الخلف والامام مع التكرار من خلال الانقباض ثم الارتخاء) استمر في الضغط إلى أن تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الاعلى من الظهر بالذات . أستمر ، ولاحظ ذلك . والان دع ذلك ، وعد برأسك إلى الوضع المريح ، وحاول الاستمتاع بالفرق بين التوتر والاسترخاء العميق الذي أنت عليه الان . أستمر الان فيما أنت فيه ، أكثر وأكثر ، وأعمق وأعمق

بقدر ما تستطيع . كرر هذا من جديد شد رأسك إلى الخلف ولاحظ التوتر ، واستمر في ذلك (٥ ثوان) والان دع ذلك وانتقل إلى استرخاء أعمق (١٠ ثوان) . والان مد رأسك إلى الامام كما لو كنت سوف تدفن رأسك في صدرك . لاحظ التوتر الذي يحدث الان في الرقبة ، والان أسترخ ، ودع كل هذا واسترخ على راحتك (١٠ ثوان) كرر هذا ادفن ذقنك في صدرك واستمر في ذلك قليلاً (٥ ثوان) والان أسترخ أكثر وأكثر (١٠ ثوان) .

الثالث عشر : الجزء الأعلى من الظهر :

قوس ظهرك (ثني العمود الفقري للامام مرة وللخلف مرة أخرى حتى الشعور بالشد والانقباض ثم الارتخاء) كما لو كان صدرك سوف يلتصق في بطنك ، لاحظ التوتر في الظهر خاصة الجزء الأعلى ، والان أسترخ وعد بجسمك إلى الوضع الطبيعي فإراداً ظهرك في وضع مريح سواء كنت على كرسي أو سرير ، ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في الظهر والاسترخاء الحالي (١٠ ثوان) . مرة أخرى قوس الظهر ولاحظ التوتر المستثار استمر مدة (٥ ثوان) والان عد بعضلات ظهرك إلى وضعها المسترخي تاركاً كل شيء على سجيته (١٠ ثوان) .

والان خذ نفساً عميقاً شهيماً عميقاً لاحظ أن التوتر قد بدأ ينتشر في الصدر وفي أسفل البطن ، والان أسترخ وكن على سجيته من جديد وأنفث الهواء ، واستمر في التنفس العادي ولاحظ من جديد التعارض بين ماعليه الان صدرك وبطنك من استرخاء وما كانا عليه من توتر (١٠ ثوان) . أعد ذلك من جديد . خذ شهيماً عميقاً واكتمه لاحظ التوتر والعضلات التي تتوتر . والآن أزفر وتنفس بطريقة عادية ومريحة تاركاً عضلات الصدر والبطن في استرخاء أكثر كلما تنفست (١٠ ثوان) .

الرابع عشر : البطن :

والان أقبض (شد) عضلات البطن بقوة، شدها إلى الداخل، حافظ على هذا الوضع

قليلاً، والان أسترخ ودع تلك العضلات تتراخى. واسترخ ودع نفسك على سجيتها (١٠ ثوان) أعد هذا من جديد. شد عضلات بطنك بإحكام إلى أن تشعر بتوترها ولاحظ هذا التوتر (٥ ثوان) والان استرخ ودع كل شيء يتراخى في عمق أكثر وأكثر وتوقف عن الشد وتخلص من أي توتر في أي عضلة ولاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء الحالي (١٠ ثوان) .

ويعتبر تمرين البطن صعباً نسبياً لأن الحالة يجد صعوبة في شد عضلات البطن وتصلب المنطقة البطنية ، وهذا يمثل صعوبة للنساء بوجه خاص. ولكن بالتمرين يستطيع المريض أن يتعلم ممارسة التوتر والاسترخاء في هذه المنطقة من الجسم .

الخامس عشر : الفخذان :

والآن أفرد ساقيك وأبعدهما بقدر المستطاع، أفردهما حتى تلاحظ التوتر المستثار في منطقة الفخذ (٥ ثوان) والان أسترخ ودع ساقيك تسترخيان ولاحظ الفرق من جديد بين التوتر السابق للفخذين وما هما عليه الان من استرخاء محسوس (١٠ ثوان) أعد هذا من جديد ، ألصق ركبتيك ، وأبعد رجليك بقدر ما تستطيع حتى تحس بالتوتر الشديد في الفخذين (٥ ثوان) والان أسترخ ، أرخ عضلات جسمك ودع كل الاعضاء على سجيتها وتخلص من كل شد حدث في الفخذين (١٠ ثوان) .

السادس عشر : الساقين والأقدام :

والان إلى بطن الساق ، حاول بأن تشد عضلاتها بأن تثني قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجة . انتبه إلى أنك عندما تثني قدميك في اتجاه الوجة ستشعر بالشد والتوتر والانقباض العضلى في بطن الساق وفي قصبة القدم على السواء . والان استرخ . وعد بالقدمين إلى وضعهما السابق ، ولاحظ من جديد الفرق بين الشد والاسترخاء (١٠ ثوان) والان هذه المرة اثني قدميك إلى الخلف في اتجاه رسخ القدم ، وحاول أن تجعل أصابع القدمين ممتدة في اتجاه الرأس ولاحظ الشد في قصبة الساق وبطنها ، أستم

قليلاً . والأُن عد إلى سجيّتك مسترخياً لكل عضلاتك وتعود بها الى وضعها السابق ،
ساعد نفسك على الاسترخاء أعمق وأعمق من قبل (١٠ ثوان) .

لاحظ أن كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريباً ولاحظ الفرق بين
التوتر والاسترخاء . لاحظ أنك تستطيع أن تشد عضلاتك وأن توترها وبالقدر نفسه
تستطيع أن تسترخي بجسمك كله . إنك تسترخي وإذا لم تكن بعض أعضائك مسترخية
فحاول أن ترخيها . راجع معي من أسفل إلى أعلى كل عضلاتك وأعضائك إذا لم تكن
مسترخية فأرخها حالاً لنبدأ :

- عضلات القدم وبطن الساق والرسغ جميعاً مسترخية (٥ ثوان) .
- أرخ عضلات الفخذين والركبة وبطن الساق وقصبة الساق (٥ ثوان)
- الردفين (٥ ثوان) .
- البطن واسفل الظهر والوسط (٥ ثوان) .
- أعلى الظهر والصدر والكتفين (٥ ثوان) .
- راحة اليد والاصابع والذراعين (٥ ثوان) .
- الرقبة والوزور (٥ ثوان) .
- الجبهة (٥ ثوان) .

الان كل عضلات الجسم مسترخية ومستلقية وفي وضع مريح ، استمر في هذا الوضع
المريح وسوف أعد من (١-١٠) الحمد لله لقد أخذت قسطاً من الاسترخاء . والأُن
سوف أعد تنازلياً من (٥ - ١) . وعندما أصل إلى الرقم واحد سوف تفتح عينيك
وتجلس وتستيقظ في نشاط هادئ وأنت الآن في كامل يقظتك وفي كامل نشاطك دون
قيود ، مع الشعور بالهدوء الشديد والسكينة . واحياناً يجد الحالة جهداً يتطلب منه رفع
يده المسترخاة كلياً .

كما يمكنك بعد اجادة التدريب أن تؤدي جزءاً واحداً من التدريب أو أكثر من جزء، فيمكنك مثلا ارخاء عضلات مؤخرة الرقبة والجبهة إذا كنت من أولئك الذين يعانون من الصداع النصفي. أو ارخاء عضلات الرقبة والصدر فقط إذا كنت تعاني من الشعور بضيق التنفس.

ومعظم الحالات يصبح عندهم الاسترخاء سهلاً نسبياً بعد حوالي (٦) جلسات على أن يصاحبها تمرينات يومية في المنزل. والعلاج بالاسترخاء يعتبر سهلاً عند البعض وصعباً عند البعض الآخر .

أختبار بسيط :

ويمكن للمعالج أن يتعرف على مدى ما حصل عليه الحالة من استرخاء باختبار بسيط حيث يطلب منه أن أن يرخي ذراعية كلياً ثم يرفع المعالج ذراع الحالة عدة بوصات ثم يتركه ليسقط على المقعد وهنا يشعر المعالج الفرق بين رفع ذراع مسترخاة وأخرى متوترة أو غير مسترخاة ويكتسب المعالج القدرة على التمييز بين الذراعين من خلال الخبرة والمران. فالطريقة التي يسقط بها الذراع المسترخاة تختلف عن تلك التي تسقط بها الذراع المتوترة . والذراع المسترخاة يشعر المعالج بثقلها والطريقة التي تسقط بها والتي تختلف عن الطريقة التي يتحكم الحالة في نزولها .

أجهزة حديثة :

ومن الاجهزة الحديثة (الاجهزة العاكسة للوظائف الحيوية)

Biofeedback Instruments

وهي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل :

- درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتفين أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات .

- درجة الحرارة المحيطة بأصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق ، وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء .

- تعكس عدد دقات القلب ، ومستوى الضغط ، والعرق .

والاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض ، ولكنه وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب وسائل العلاج الأخرى النفسية والطبية والسلوكية والتحليلية . وبشكل عام فإننا في العالم الإسلامي نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء عند الدعاء والصلاة والصيام وغيرها من العبادات .

فنيات تخزين المعلومات ؟

تعريف الذاكرة :

الذاكرة Memory عملية عقلية مركبة تتضمن اكتساب المعلومات والاحتفاظ بها ويعقب ذلك الاستدعاء والاسترجاع والتعرف. وهي القدرة على تنظيم واستدعاء الخبرات الحسية السابقة، وهي المخزن الذي يخزن فيه كل شيء نحتاج إليه في تعاملنا مع البيئة. وهي مهارة ومنظومة لمعالجة المعلومات وتحليلها وتصنيفها. ومن تعريفاتها كذلك أنها المعرفة الراهنة بخبرات سابقة، واستدعاء ماسبق أن تعلمناه واكتسبناه في السابق وما مر بنا من تجارب وخبرات، ويستدعي الفرد ما يحتاجه من كل ذلك عندما يكون في موقف يتطلب منه التذكر كموقف الطالب في الأمتحانات والموظف في الاجتماعات ، والمعلم عند الشرح أو تحضير الدروس أو تلخيص الموضوعات الدراسية وعند وضع الامتحانات وغيره. فالذاكرة برهان أن الفرد قد تعلم أو اكتسب شيئاً، وتحسن الذاكرة رهن بتحسين عملية التعلم.

والذاكرة هي أحد الوظائف العقلية أو القدرات العقلية ولذلك فالأشخاص يتفاوتون فيما بينهم من حيث قوة الذاكرة، كما تتأثر الذاكرة بدوافع الفرد وتكوينه النفسي، وتعمل الدوافع الشعورية واللاشعورية على الاحتفاظ في الذاكرة ببعض المعلومات والمعارف ونسيان بعضها . وهي تقسم إلى عدة أنواع.

الذاكرة وأنواعها :-

الذاكرة البصرية Visual Memory : وتمثل قدرة الفرد على استدعاء المعلومات البصرية التي تم الحصول عليها وتخزينها في السابق. وتعتبر من القدرات الضرورية لتعليم الطفل الكتابة والقراءة وتأدية أنواع مختلفة من المهارات التعليمية التجريبية كتعلم الحروف الهجائية والاعداد والحركات والمد بأنواعه والمعادلات والرموز الرياضية

وغيرها . ولذلك يجب تدريب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة على مهارات التذكر البصري وخاصة الاطفال الذين يفتقدون إليها . ومن التدريبات في هذا الشأن رسم الرجل والمنزل والشجرة وتكملة جزء ناقص من الصورة ، والتعرف على الشيء الذي فقد من مجموعة أشياء تمت رؤيتها ، وتذكر الصور التي تم رؤيتها في بطاقة أو كتاب ، ورسم جزء ناقص من صورة قطة أو طفل بعد إغلاق عينيه.

الذاكرة السمعية Auditory Memory: وهي قدرة الشخص على استقبال وتخزين المعلومات السمعية واستدعائها عند الحاجة . وتسمى القدرة على تذكر المعلومات التي تم الحصول عليها سابقاً بالذاكرة السمعية المتسلسلة . ومن أمثلة القدرة على تنفيذ التعليمات بتسلسل أن يطلب من الطفل في سؤال واحد إغلاق النور وإغلاق الباب ، وإحضار قلم رصاص – أو وضع المعلقة في الصحن والقلم على الدفتر والوقوف فوق الكرسي . ومن المهارات كذلك إعادة الأرقام والجمل والكلمات والحروف والرموز وترديد الأناشيد والأغاني والقصائد وتسميع القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة .

ومن أنواع الذاكرة كذلك الذاكرة طويلة المدى أو الذاكرة البعيدة (LTM) -Long Term Memory والذاكرة قصيرة المدى أو الذاكرة القريبة (STM) Short Term Memory وهناك كذلك الذاكرة الوقتيّة وغيرها من أنواع الذاكرة وسوف يتم التطرق إليها .

الذاكرة طويلة المدى: ويقصد بها تذكر الأحداث التي تمت في الماضي البعيد، وهي ذاكرة قوية تحتفظ بالعديد من المعلومات والخبرات مهما كانت بعيدة أو قديمة، ويتم استرجاعها بسهولة أو ببذل جزء من الطاقة. وهي ذاكرة تقاوم النسيان عادة، ومن أمثلة هذا النوع من الذاكرة تذكر الالب لمعلومات أو موضوعات أكتسبها في المرحلة الابتدائية أو الاعدادية أو حتى مرحلة الروضة، وكذلك تذكر أول منزل ولدنا فيه،

وتذكر يوم الخطوبة وأول يوم ألتحقنا بالمدرسة. وعادة ما يتذكر الشخص المواقف التي ارتبطت بأحداث إنفعالية وعاطفية سارة أو غير سارة.

الذاكرة قصيرة المدى: ذاكرة تسترجع الخبرات الحديثة أو الاحداث التي حدثت في الماضي القريب مثل تذكر مدارسنا في الصباح من موضوعات دراسية وما شربناه أثناء الدراسة . وهي ذاكرة تسترجع نسبة بسيطة مما تعلمه وأكتسبه الفرد، وقد يشوب المادة المسترجعة بعض التشوهات والنسيان .

ذاكرة الأسماء : وهي قدرة الشخص على تذكر أسماء الأشخاص والأقارب والزملاء والمحيطين والرؤساء والعلماء ورجال الدين والصحابة والتابعين وغيرهم. و تذكر أسماء المراجع والكتب والعواصم والمناطق السكنية والدول وغيرها .وبعض المعلمين لديه قدرة على تذكر أسماء طلاب الصفوف التي يتابعها دراسياً .

ذاكرة الأرقام: وهي من القدرات العقلية لدى الفرد القدرة على تذكر أرقام الهواتف والحسابات وأرقام السيارات وتواريخ الميلاد. والقدرة على إعادة عدد من الأرقام بسرعة وسهولة.

ذاكرة الأماكن: قدرة الشخص على تذكر الاماكن التي يمر بها ولو مرة واحدة فيستطيع تذكر منطقة ما في دولة ما يكون زارها مرة واحدة منذ عدة سنوات.

ذاكرة الصور والأشكال: القدرة على تذكر الصور وما بها من تفاصيل دقيقة، والقدرة على تذكر أشكال الخرائط والرسومات والهيكل والرسوم البيانية وغيرها، وتذكر التفاصيل الدقيقة والتشريح عند رسم صورة حيوان أو إنسان .

ذاكرة الألم: عادة ما يتذكر الانسان ما مر به من آلام وذكريات مؤلمة نفسياً كالحزن على فقدان عزيز أو فقدان الوظيفة أو فشل الحب الأول. وقد يكون الألم مادي فيتذكر الشخص آلام العملية الجراحية التي أجراها منذ عدة سنوات، وكذلك نتذكر آلام خلع أو حشو الأسنان وما يمثله طبيب الاسنان من فوبيا لدى كثير من الناس.

ذاكرة الروائح: نستطيع ونحن داخل منزلنا أن نتذكر رائحة المستشفى ورائحة التوابل. كما نستطيع تذكر الرائحة المميزة لبعض الأشخاص. كما يتذكر الزوج رائحة زوجته وأبنائه الصغار ، و تذكر روائح أنواع معينة من العطور والزهور.

مراحل الذاكرة:

للذاكرة ثلاثة مراحل :

- الأستقبال .

- التخزين .

- الإسترجاع أو الإستعادة .

ويقصد بالأستقبال التسجيل الأولي للمعلومات المسموعة أو المرئية أو المقروءة . أما التخزين فهو الأحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة لأطول وقت ممكن ، والإسترجاع هو إستعادة المعلومات عند الحاجة إليها للانتفاع بها . ولعملية التخزين نظام يشمل :

- السجلات الحسية .

- الذاكرة القصيرة .

- الذاكرة البعيدة .

اضطرابات الذاكرة Memory Disorder :

تصاب الذاكرة بعدد من المشكلات والامراض مما يؤثر على نشاطها وجودتها وتربطها، ومن هذه الاضطرابات ما يعرف بالقصور الكلي للذاكرة بسبب الاصابات الدماغية من جراء حوادث السيارات أو السقوط أو الغرق أو نقص الاكسجين خاصة عند الولادة. بالإضافة إلى النوبات الصرعية الشديدة Grand Mal Epilepsy. أما فقدان الذاكرة الجزئي فيرتبط بفقدان بعض الاحداث أو الفترات من عمر الفرد بسبب القلق الشديد ، والتوتر ، والصراعات الداخلية وتكدس المهام والاعمال والمشكلات

والضغوط. ومن المشكلات التي تؤثر على الذاكرة الاجهاد الجسمي والنفسي والامراض النفسية والعصبية.

ويعتبر اضطراب الذاكرة Amnesia أحد اضطرابات الذاكرة المعروفة وهو نسيان بعض الاحداث القريبة وتذكر الاحداث البعيدة التي حدثت أثناء الصبا أو الشباب. ومن الاضطرابات التي يصاب بها البعض تحريف الذكريات القديمة وتكرار تذكر الاحداث المؤلمة والصادمة. كما يعتبر اضطراب الذاكرة واحداً من خصائص الطلاب ذوي صعوبات التعلم وتتعلق الذاكرة لديهم بالاحساسات والبيانات التي تم استقبالها وإدراكها أساساً. ولديهم مشكلات في التخزين والاستقبال والاسترجاع .

فنيات تنمية الذاكرة :

يوجد عدد من الفنيات يستطيع أن يقوم بها أي فرد مما يساعده على تنشيط وتنمية ذاكرته وتعمل على تخزين المعلومات . ومن هذه الفنيات الآتي :

- وسائل صحية وجسمية، كالنوم الجيد، والنوم مبكراً والبعد عن الإجهاد العصبي والجسمي. وتناول الخضروات والفاكهة الطازجة والمأكولات البحرية المختلفة والمكسرات. والعمل على تنوع الغذاء لأن التغذية السليمة المتوازنة تصب في الدم وهذا يساعد المخ على النشاط والحيوية مما يؤدي إلى التذكر الجيد. والبعض يتناولون الأدوية المنشطة والتي تحتوي على فيتامين (B) لعلاج ما لديهم من قصور بالذاكرة . كما تساعد الأنشطة الرياضية غير المرهقة على تجديد الخلايا ، والشعور بالثقة في قوة وسلامة الذاكرة . بالإضافة إلى الترفية والخلود إلى الراحة والتأمل والبعد عن مواقف الضغوط والتوترات .
- المكان المناسب، إختيار المكان المناسب للحفظ أو الدراسة بعيداً عن مشتتات الانتباه والضوضاء (السمعية والبصرية) مع ضرورة تجديد الهواء والإضاءة المناسبة.

- الرغبة والإرادة ، والنية الصادقة في الفهم والتذكر والاهتمام بالموضوع وبالعلم والتحصيل والدراسة يساعد على تنشيط الذاكرة .
- الانتقاء لما نخزنه في الذاكرة ، فالمعلومات والأرقام عديمة الفائدة أو قليلة الأهمية تعمل على تكديس الذاكرة فعلينا إنتقاء وتخزين المفيد والنافع من المعلومات ، فبعض الأشخاص يخزنون عدد درجات درج المدرسة أو المنزل وعدد الأبواب أو الشجر في الحديقة ، أو عدد البيض في الثلاجة وعدد زجاجات العصير في المخزن والبعض يهتم باسماء وتواريخ ميلاد ونتائج عدد من الفرق الاوروبية او المحلية وعبرسنوات متتالية ويتباهى بهذه المعلومات عديمة الفائدة خاصة لطالب في المراحل الدراسية المختلفة.
- التركيز والأنتباة والفهم الجيد والإستيعاب للمادة المراد تخزينها ، والتواصل (السمعي والبصري والملاحظة) من عوامل تنشيط الذاكرة ، وهذا خلال التواجد في الصف الدراسي وعند حضور المحاضرات وورش العمل و المعسكرات.
- الذاكرة السمعية والبصرية، يجب استخدامهما معاً ولهما مميزات خاصة في تعلم الأسماء واللغات والمصطلحات، وتصلح مع الحالات التي تعاني من صعوبات التعلم وغيرها من المشكلات التعليمية .
- التدريب الموزع، ويبين مبدأ التدريب الموزع مدى إفتقار طريقة حشو الازهان بالمعلومات بسرعة وبدون الفهم العميق استعداداً للامتحانات حيث ينكب الطالب قبل الأمتحانات على الدراسة والاستذكار بدون انقطاع، ولو أنهم وزعوا معظم هذا الوقت بانتظام على شهور السنة لاستفادوا أفضل بكثير وثبتت المادة الدراسية واستفادوا منها في حياتهم العملية.
- التنظيم والتعليم، من خلال التعليم والتدريب المستمرين والتلخيص للمعلومات وعنونتها. وكلما زاد التدريب على التذكر زادت الذاكرة وتطورت لذلك من المفيد

تخصيص وقتاً لتدريب الذاكرة يومياً.

- الطريقة الكلية والطريقة الجزئية ، ويقصد بالطريقة الكلية Whole Learning قراءة المادة المراد حفظها أو دراستها من بدايتها إلى نهايتها دون توقف مع التكرار والإعادة . أما الطريقة الجزئية Part Learning فالفرد يقسم المادة الى عدة أقسام ويقوم باتقان كل جزء على حدة قبل ان ينتقل الى الجزء الذي يليه . وتقيد الدراسات أن بعض الافراد يتعلمون اسرع بالطريقة الكلية . واما من يتعلمون بالطريقة الجزئية فان ذلك يرجع الى أنهم يقسمون المادة الى اقسام منطقية وكل قسم يكون كوحدة ذات معنى ،وتصلح هذه الطريقة مع حالات صعوبات التعلم وبطء التعلم وغيرهما من الاعاقات .

- التبويب ، من خلال وضع الأشياء المتشابهة في مجموعة واحدة مما يساعد على التذكر والاسترجاع ، إذا اردنا حفظ مجموعة من الاحاديث النبوية الشريفة فعلياً تقسيم الأحاديث إلى احاديث لتحريم الظلم واخرى للحياء وفضله وثالثة عن فضل السلام والامر بافشائه.

- الخرائط الذهنية من خلال الربط بين الأشياء المختلفة من أجل الحفظ وسهولة الاسترجاع كربط الرقم أو الحدث بشيء مهم في حياتنا ، وربط المعلومات السابقة بالمعلومات الجديدة خاصة عند تعلم لغة جديدة.

- استخدام أكثر من حاسة اثناء الحفظ أو الدراسة يساعد على التخزين الجيد للمادة الدراسية ، مع التنغيم عند القراءة والحفظ ، فالدراسة بصوت مرتفع مع المشي في ارجاء الغرفة أو الحديقة والتنغيم تساعد على سرعة التخزين وجودته. وهذا يعرف بالمنحنى متعدد الحواس Multisensory Approach فالشخص يتعلم المحتوى بطريقة أفضل إذا ما قدم له عبر قنوات حسية متعددة ويتضمن المحتوى استخدام الحواس البصرية Visual والسمعية Auditory والأحاساس بالحركة Kinesthetic

واللمس Tactile ويطلق على هذا المنحنى متعدد الحواس (VAKT) .

- الكتابة، كتابة المعلومات والملاحظات في أحد الدفاتر أو المفكرات، أو عمل جدول للأعمال المهمة.
- التكرار المنظم، من الفنيات التي تستخدم مع الأطفال التكرار الموزع لعدم إصابة الطفل بالملل أو الضيق مع التردد والتنظيم والبعد عن العناد والعصبية والميل إلى الهدوء أثناء الدراسة، وهنا يتم تقسيم المادة الدراسية الى اجزاء ويأخذ فترة راحة بعد انجاز الجزء المحدد، ويمكن حصوله على معزز مادي أو معنوي.
- البعد عن الحركات غير الهادفة، وعدم ممارسة الانشطة الرياضية العنيفة الشاقة التي ترهق الجسم والعقل قبل الحفظ أو الدراسة، علينا عدم القيام بعمل شاق ومتعب قبل الدراسة أو الحفظ.
- المادة ذات معنى ، يراعى أن تكون المادة التي يراد تخزينها وحفظها ذات معنى لأن المواد عديمة المعنى يصعب تذكرها خاصة بعد فترة من الزمن ، اشار ابنجهاوس Ebbinghaus أن المادة ذات المعنى اسهل واسرع في تعلمها مقارنة بالمادة التي لا معنى لها .
- التسميع الذاتي ،تبين نتائج التجارب أن الطالب إذا حاول تسميع الدرس لنفسه بعد قراءته عدة مرات فهذا يثبت الدرس في ذهنه ، ويبدأ الفرد في التسميع بعد أن تكون المادة اصبحت مألوفا لديه .
- الشرح للأخرين ، كالوالدين أو أحد الاصدقاء أو زملاء ، أو الشرح أمام المرآة.
- التعزيز والمكافأة ، معرفة الفرد المكافأة أو التعزيز قبل عملية التخزين أو الدراسة يؤدي إلى بذل المزيد من الجهد والتركيز لأنها تعمل كبواعث للتعلم .

- الدوافع تحث على التعلم، الدوافع تحفز الفرد على العمل وتبقيه مستمراً فيه فالطفل في عمر السابعة يتعلم مهارة استخدام الحاسوب بسهولة أكثر من تعلمه قواعد النحو العربي أو جدول الضرب والدوافع ليست دائماً واضحة وتتغير من وقت الى آخر ولكن لا بد من وجود دافع ما على الاقل في بداية التعلم .
- الشرح والتوضيح ، وتصحيح الاخطاء قبل أن تصبح ثابتة يقدم للحالة تدعيماً مباشراً للاستجابات الصحيحة .
- الاسئلة ، تحويل المادة المراد تخزينها في الذاكرة إلى نظام الاسئلة ، وبعدها الاجابة على الاسئلة مع عقد المقارنات بين عناصر الموضوع ، وعمل جدول للمقارنات .

قائمة المدعمات

م	المدعمات الاجتماعية	م	المدعمات الترفيهية	م	المدعمات الخاصة
١	مساعدة الأم في أعمال المطبخ	١	الذهاب إلى الملاهي.	١	شراء ألعاب
٢	المدح.	٢	ممارسة الرسم أو التفصيل.	٢	شراء ملابس
٣	اللعب مع الأب.	٣	الرسم والتلوين.	٣	شراء قصص أو مجلات
٤	الخروج للنزهة بمفرده.	٤	القص واللصق	٤	شراء أدوات مدرسية
٥	الخروج للنزهة بصحبة الأسرة.	٥	صيد السمك	٥	شراء صور للقص وللصق
٦	الخروج للنزهة بصحبة الأصدقاء أو المعارف.	٦	السباحة	٦	شراء حلويات أو ايس كريم
٧	منحه وقت للانفراد.	٧	صلاة الجماعة في المسجد	٧	توفير أطعمة للتسلية
٨	الانتباه والإصغاء له.	٨	شراء أشياء من السوق أو الدكان.	٨	شراء أشرطة كاسيت أو C.D. أو فيديو
٩	إبداء الإعجاب والتقدير.	٩	تربية الحيوانات المنزلية أو إطعامها.	٩	شراء ألوان
١٠	الذهاب إلى حفلة.	١٠	القراءة أو الغناء وتسميع الأناشيد.	١٠	شراء كاميرا للتصوير
١١	الذهاب إلى رحلة.	١١	مشاهدة التلفاز.	١١	شراء راديو أو كاسيت
١٢	زيارة الأصدقاء.	١٢	الأستماع إلى الراديو.	١٢	شراء ساعة
١٣	التسجيل ضمن نادي رياضي أو جماعة رياضية.	١٣	قراءة القصص.	١٣	شراء اكسسورات للبنات
١٤	تبادل الحديث والحوار مع الأسرة.	١٤	ممارسة بعض الألعاب (كرة السلة - التنس - الشطرنج - الكراتيه وغيرها من الألعاب).	١٤	شراء دفاتر ملونه أو دفاتر رسم أو تلوين.

١٥	السماع إلى نكته.	١٥	المشاركة في الرحلات	١٥	شراء دراجة هوائية
١٦	التواصل الجسدي - التربيت على الكتف أو المسح على الرأس.	١٦	عمل مشروب ما	١٦	شراء أدوات للسباحة
١٧	التأييد.	١٧	غسيل الملابس	١٧	شراء هاتف
١٨	التواصل البصري والإنصات الجيد.	١٨	تنظيف غرفته أو المنزل	١٨	شراء ملابس رياضية
١٩	الزيارة إلى الأسواق	١٩	ركوب دراجة		
٢٠	التصفيق له.	٢٠	التطريز والخياطة		

قائمة بالمصطلحات الواردة بالكتاب

AUTO - SUGGESTION	الإيحاء الذاتي
AUDITORY MEMORY	الذاكرة السمعية
Biofeedback instruments	الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية
Grand Mal Epilepsy	النوبات الصرعية الشديدة
Hydrotherapy	العلاج بالماء
Kinesthetic	الإحساس بالحركة
Long Term Memory (LTM)	الذاكرة بعيدة المدى
Memory disorder	اضطرابات الذاكرة
Multisensory Approach	متعدد الحواس
Neuro development treatment	العلاج العصبي النمائي
Occupational Therapy	العلاج الوظيفي
Part learning	الطريقة الجزئية
Physical Therapy	العلاج الطبيعي
Play Therapy	العلاج باللعب
Recreational therapy	العلاج الترويحي
Relaxation	الاسترخاء
Relaxation Therapy	العلاج بالاسترخاء
Short- Term Memory (STM)	الذاكرة قريبة المدى
Social withdrawal	الأنطوائيين
Stress	الضغوط النفسية
Tactile	اللمس
Whole Learning	الطريقة الكلية
Work Therapy	العلاج بالعمل
Visual memory	الذاكرة البصرية

المراجع :

- أحمد السيد محمد اسماعيل . (٢٠٠٥م). مشكلات الطفل السلوكية وأساليب معاملة الوالدين ، دار الفكر الجامعي الاسكندرية ، مصر .
- الدليل العلمي العربي الخليجي الموحد لمصطلحات الاعاقة والتربية الخاصة والتاهيل . (٢٠٠٠م). مجلس وزراء العمل والشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية (المكتب التنفيذي) .
- إنتصار يونس . (٢٠٠٤م). السلوك الانساني ، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، مصر .
- أيضا ماريابيرمان راتيان / واخرون (٢٠٠٥م) . العلاج النفسي بالمحادثة .. التغيير من خلال الفهم . ط١ ترجمة سامر جميل رضوان . دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .
- بشير الرشيدى / وآخرون . (٢٠٠٠م). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية، ط ١ . مكتب الإنماء الاجتماعي، الديوان الاميري ، الكويت .
- جمعة سيد يوسف . (٢٠٠٥م). الاضطرابات السلوكية وعلاجها . دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع . القاهرة .
- حامد عبد السلام زهران (١٩٧٨م) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط ٢ . عالم الكتب ، القاهرة .

- حسان شمسي باشا. (٢٠٠٦م). كيف تربي أبنائك في هذا الزمان. ط ١، دار القلم، دمشق، سورية.
- سعد كريم الفقي. (٢٠٠٤م). منهج الاسلام في تربية الأولاد، مركز الإسكندرية للكتاب الاسكندرية، مصر.
- عبد الرحمن محمد العيسوي. (١٩٨٨م). الاسلام والعلاج النفسي. دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- عبد الرحمن محمد العيسوي. (١٩٩٢م). في الصحة العقلية والنفسية. دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- عبد الرحمن العيسوي. (١٩٩٣م). علم النفس الحديث دراسة في علم السلوك. الدار الجامعية للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- عبد الرحمن محمد العيسوي. (١٩٩٤م). العلاج النفسي. دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية، مصر.
- عبد الرحمن محمد العيسوي. (١٩٩٧م). سيكولوجية الجسم والنفس. دارالراتب الجامعية، بيروت، لبنان.
- عبد الرحمن العيسوي. (١٩٩٧م). العلاج السلوكي. موسوعة كتب علم النفس الحديث. دارالراتب. بيروت، لبنان.
- عبد الستار إبراهيم. (١٩٩٤م). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث وأساليب وميادين تطبيقه. دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.

- عبد الستار إبراهيم / و عبد العزيز بن عبد الله الدخيل .(١٩٩٤م). العلاج السلوكي للطفل أساليبه ونماذج من حالاته .سلسلة عالم المعرفة العدد (١٨٠) . المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الصفاة ، الكويت .
- 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 مدبولي ، القاهرة .
- فرج عبد القادر طه/ وآخرون .(١٩٩٣م). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط١ ، دار الصباح ، الصفاة ، الكويت .
- كليرفهيم .(١٩٩٥م). أطفالنا ومشاكلهم النفسية . سلسلة الطب والصحة، دار المعارف ، القاهرة .
- محمد جميل محمد يوسف منصور / وفاروق سيد عبد السلام .(١٩٨٩م). النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط٤ دار الكتاب الجامعي - تهامة - جدة ، السعودية.
- محمد محروس الشناوي .(ب.ت) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي . دار غريب للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- نبيل صالح سفيان .(٢٠٠٤م). المختصر في الشخصية والارشاد النفسي : دليل لاكتشاف شخصيتك وشخصيات الآخرين إيترك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- هارولد فنك. (ب.ت). الاسترخاء النفسي والعصبي .ترجمة يوسف

ميخائيل أسعد، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع،
القاهرة .

- يوسف ميخائيل أسعد .(١٩٧٧م). رعاية الطفولة . دار نهضة مصر للطبع
والنشر، القاهرة .

- Alexander .F.(1995) Psychosomatic Medicine.Norton, New.
- Bandura, A.(1969). Principles of Behaviour modification,
Hol,Rinehart and Winsgon,New York .
- Coleman,J.C.(1990).Abnormal Psychology and Modern Life,
Scott, Foresman and company, Chicago.
- Davison,G.C. and Neale, J. (1980). Abnormal Psychology,
John Wiley andSons, New York .
- English,H.B., English,A.C.(1958). A Comprehensive
Dictionary of Psychology and Psychoanalytical terms,
Longmans, London.
- London,P.,and Rosenhan,D.(1968). Foundations of Abnormal
Psychology, Hale, Rinehart and winston, New York.
- Martin,B.(1999). Abnormal Psychology, Second ed.,
Holt,Rinehart, New York.
- Ross,A.O.(1985). Psychological disorders of children,
second ed., McGraw- Hill Kogakusha,LTD.,Tokyo.
- Selye,H.(1996).The Stress of life, McGraw- Hill- New York.

