

## شرح اجراءات تعديل السلوك

### 1- التعزيز: Reinforcement

مكافئة الشخص على سلوكه الجيد، بكلمة أو ابتسامة أو الثناء عليه أمام زملائه أو إعطائه هدية، الخ مما يعزز هذا السلوك ويثبته ويدفعه لتكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف.

أنواع المعززات:

أولاً: المعززات الغذائية:

لها أثر بالغ في السلوك إذا ما كان إعطاؤها للفرد متوقفاً على تأديته لذلك السلوك، والمعززات الغذائية تشمل كل أنواع الطعام والشراب التي يفضلها الفرد.

أن إحدى المشكلات الأساسية التي تواجه المعالج عند استخدام المعززات الغذائية تتمثل في مشكلة الإشباع والتي تعني أن المعزز يفقد فعاليته نتيجة استهلاك الفرد كمية كبيرة منه لكن بالإمكان التغلب على هذه المشكلة من خلال:-

استخدام أكثر من معزز واحد.

تجنب إعطاء كميات كبيرة من المعزز نفسه.

إقران هذه المعززات بمعززات اجتماعية.  
ثانياً: المعززات المادية:

تشمل المعززات المادية الأشياء التي يحبها الفرد (كالألعاب، القصص، الألوان، الأفلام، الصور، الكرة، نجوم، شهادة تقدير، أقلام، دراجة، الخ)

ثالثاً: المعززات الرمزية:

هي رموز قابلة للاستبدال وهي أيضا رموز معينة (كالنقاط أو النجوم أو الكوبونات أو الفيش ... الخ) يحصل عليها الفرد عند تأديته للسلوك المقبول المراد تقويته ويستبدلها فيما بعد بمعززات أخرى.

رابعاً: المعززات النشاطية:

هي نشاطات محددة يحبها الفرد عندما يسمح له بالقيام بها حال تأديته للسلوك المرغوب به وتتمثل المعززات النشاطية بـ :-

الاستماع إلى القصص.

مشاهدة التلفاز لحضور البرامج المفضلة لديه بعد الانتهاء من تأدية الوظيفة المدرسية.

السماح له بالخروج مع أصدقائه بعد أن يقوم بترتيب غرفته.  
زيادة فترات الاستراحة. - المشاركة في الحفلات المدرسية.  
ممارسة الألعاب الرياضية. - الاشتراك في مجلة الحائط في المدرسة.  
الرسم. - زيارة الأقارب. - القيام بدور عريف الصف.  
مساعدة بعض الطلاب في أعمالهم المدرسية. - دق جرس المدرسة.  
المشاركة في النشاطات الترفيهية كالأرجوحة. - الذهاب إلى الملاهي  
والحدائق العامة.  
خامساً: المعززات الاجتماعية:

للمعززات الاجتماعية التي يقوم بها المعلم ايجابيات كثيرة جداً منها  
أنها مثيرات طبيعية ويمكن تقديمها بعد السلوك مباشرة ونادراً ما  
يؤدي استخدامها إلى الإشباع ومن الأمثلة على المعززات الاجتماعية  
ما يلي:

الابتسام والثناء والانتباه والتصفيق. - التبريت على الكتف أو  
المصافحة.

التحدث ايجابياً عن الطالب أمام زملاء والمعلمين أو الأقارب  
والأصدقاء.

نظرات الإعجاب والتقدير.

التعزيز اللفظي كقول: أحسنت، عظيم، انك ذكي فعلاً، فكرة رائعة،  
هذا عمل ممتاز.

الجلوس بجانب الطالب أثناء مشاركته في الرحلة.  
عرض الأعمال الجيدة أمام الصف. - تعيين الطالب عريفاً للصف.  
إرسال شهادة تقدير لولي أمر الطالب.  
أما العوامل التي تؤثر في فعالية التعزيز فمنها:

### فورية التعزيز:

إن أحد أهم العوامل التي تزيد من فعالية التعزيز هو تقديمه مباشرة بعد حدوث السلوك فأن يعطى الطفل لعبة اليوم لأنه أدى واجبه المدرسي بالأمس قد لا يكون ذا أثر كبير.

إن التأخير في تقديم المعزز قد ينتج عنه تعزيز سلوكيات غير مستهدفة لا نريد تقويتها،

### ثبات التعزيز:

يجب أن يكون التعزيز على نحو منظم وفق قوانين معينة يتم تحديدها قبل البدء بتنفيذ برنامج العلاج وأن نبتعد عن العشوائية،

### كمية التعزيز:

يجب تحديد كمية التعزيز التي ستعطى للفرد وذلك يعتمد على نوع المعزز، فكلما كانت كمية التعزيز أكبر كانت فعالية التعزيز أكثر، إلا أن إعطاء كمية كبيرة جداً من المعزز في فترة زمنية قصيرة قد يؤدي

إلى الإشباع، والإشباع يؤدي إلى فقدان المعزز لقيمته، لهذا علينا استخدام معززات مختلفة لا معزز واحد.

مستوى الحرمان – الإشباع: كلما كانت الفترة التي حرم فيها الفرد من المعززات طويلة كان المعزز أكثر فعالية، فمعظم المعززات تكون أكثر فعالية عندما يكون مستوى حرمان الفرد منها كبيراً نسبياً.

درجة صعوبة السلوك:

كلما ازدادت درجة تعقيد السلوك، أصبحت الحاجة إلى كمية كبيرة من التعزيز أكثر، فالمعزز ذو الأثر البالغ عند تأدية الفرد لسلوك بسيط قد لا يكون فعالاً عندما يكون السلوك المستهدف سلوكاً معقداً أو يتطلب جهداً كبيراً.

التنوع:

إن استخدام أنواع مختلفة من المعزز نفسه أكثر فعالية من استخدام نوع واحد منه

الجدة:

عندما يكون المعزز شيئاً جديداً فإنه يكسبه خاصية، لذا ينصح بمحاولة استخدام أشياء غير مألوفة قدر الإمكان.

## 2- العقاب: punishment

وهو إخضاع الطالب إلى نوع من العقاب بعد الإتيان باستجابة معينة، فالطالب إذا ناله العقاب كلما اعتدى أو أذى الآخرين نفسياً أو جسدياً كفتّ عن ذلك العدوان، وهنا يقوم المرشد أو المعلم باستخدام أسلوب من أساليب العقاب: اللوم الصريح والتوبيخ، التهديد والوعيد، إيقافه على الحائط ومنعه من ملاحظة الآخرين، عزله في غرفة خاصة لفترة من الزمن، عدم مغادرة مقعده دون إذن، منعه من الاشتراك في النشاط الذي يميل إليه... الخ.

أي أن العقاب لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب ولكنه يكف السلوك غير المرغوب مؤقتاً، إلا أنه يتعين عند استخدام هذا الأسلوب تحديد محكات العقاب وإعلانها مقدماً، وقد ثبت كذلك أن هناك آثاراً للعقاب البدني خاصة منها القلق المعمم، الانزواء، العناد، العدوان، الخوف من التحدث أمام الناس... الخ ولا ينصح المرشد باستخدامها كونها قد تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطلاب.

حسناً العقاب:

الاستخدام المنظم للعقاب يساعد الفرد على التمييز بين ما هو مقبول وما هو غير مقبول.

يؤدي استخدام العقاب بشكل فعال إلى إيقاف أو تقليل السلوكيات غير  
الكيفية بسرعة.

معاقبة السلوك غير المقبول يقلل من احتمال تقليد الآخرين له.  
سيئات العقاب:

قد يولد العقاب خاصة عندما يكون شديداً العدوان والعنف والهجوم  
المضاد.

لا يشكل سلوكيات جديدة بل يكبح السلوك غير المرغوب به فقط  
بمعنى آخر يعلم العقاب الشخص ماذا لا يفعل ولا يعلمه ماذا يفعل.  
يسبب حالات انفعالية غير مرغوب بها كالبكاء والصراخ والخنوع  
مما يعيق تطور السلوكيات المرغوب بها.

يؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعية بين المعاقب والمعاقب أي يصبح  
المعلم الذي يستخدم العقاب بكثرة في نهاية المطاف شيئاً منفراً  
للطالب.

يؤدي إلى تعود مستخدمه عليه، فالعقاب يعمل عادة على إيقاف  
السلوك غير المرغوب به بشكل مباشر وهذا يعمل بدوره كمعزز  
سلبى لمستخدمه.

يؤدي إلى الهروب والتجنب، فالطالب قد يتمارض ويغيب عن  
المدرسة إذا ما اقترن ذهابه إليها بالعقاب المتكرر وقد يتسرب الطالب  
من المدرسة إذا كان العقاب شديداً أو متكرراً، كما يتعلم الطالب  
سلوك الغش في الامتحان وغيرها من السلوكيات غير المقبولة.

يؤدي إلى خمود عام في سلوكيات الشخص المُعاقب، وقد تقلل معاقبة المعلم للطالب على إجابته غير الصحيحة عن السؤال وعزوفه عن المشاركة في النشاطات الصفية بسبب الخوف من العقاب.

تشير البحوث العلمية إلى أن نتائج العقاب غالباً ما تكون مؤقتة، فالسلوك يختفي بوجود المثير العقابي ويظهر في غيابه.

يؤثر العقاب بشكل سلبي على مفهوم الذات لدى الشخص المُعاقب ويحد من توجيهه الذاتي لديه خاصة إذا حدث بشكل دائم ولم يصاحبه تعزيز للسلوك المرغوب فيه.

يؤدي إلى النمذجة السلبية فالمعلم الذي يستخدم العقاب الجسدي مع الطالب يقدم نموذجاً سلبياً سيقلده الطالب، فعلى الأغلب أن يلجأ الطالب إلى الأسلوب نفسه في التعامل مع زملائه الآخرين.

قد ينتهي العقاب بالإيذاء الجسدي للمُعاقب كجرحه أو كسر يده أو إحداث إعاقة جسمية... الخ.

### 3-الإطفاء: Extinction

الإطفاء هو التوقف عن الاستجابة نتيجة توقف التدعيم، ويقوم هذا الأسلوب على انصراف المرشد أو المعلم عن الطالب حين يخطيء وعدم التعليق عليه أو لفت النظر إليه وغيث النظر عن بعض تصرفاته كما يمكن التنسيق مع طلاب الصف لإهمال بعض تصرفاته لمدة محددة وعدم الشكوى منه، والثناء عليه حين يحسن التصرف ويعدل السلوك، فقد يحدث أن يزيد الطالب من الثثرة لجلب الانتباه إليه، إلا أن التجاهل المتواصل يؤدي إلى كفه، ويمكن استخدامه بفعالية ونجاح عندما يكون هدف الطالب من سلوكه تحويل الانتباه



إليه ولفت النظر إليه مثل نوبات الغضب والمشاكل السلوكية داخل الصف.

#### 4-التعميم: Generalization

نستخدم التعميم عندما يمتد أثر تعزيز سلوك ما إلى ظروف أخرى غير التي حدث فيها التدريب أي أن يمتد على مواقف أو سلوكيات أخرى.

مثال

" إذا أساء لك شخص من عائلة ما فإنك تعمم ذلك على كل أفراد العائلة".

#### 5-التمييز: Discrimination

يعرف التمييز على أنه عملية تعلم وهو الفرق بين المثيرات والأشياء والأحداث المتشابهة والاستجابة للمثير المناسب، وتقتصر الاستجابة فيه على بعض المواقف والمثيرات فقط ويحدث ذلك بفعل التعزيز التفاضلي والذي يشمل تعزيز السلوك في موقف ما وإطفائه في مواقف أخرى.

مثال

" تعليم التلميذ أن الكتابة على الدفتر شيء مقبول بينما الكتابة على الجدران شيء غير مقبول".

## 6- التشكيل: Shaping

يعد التشكيل أسلوباً هاماً في الإرشاد وبصفة خاصة عندما ينصب اهتمام المرشد على إكساب المسترشد سلوكيات جديدة، ويعرف التشكيل بأنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد حالياً، فتعزز الشخص عند تأديته سلوكاً معيناً لا يعمل على زيادة احتمالية حدوث ذلك السلوك فقط ولكنه يقوي السلوكيات المماثلة له أيضاً

من الأمثلة أيضاً على تشكيل السلوك عندما نريد:

- تعليم الطفل كيف يرسم دائرة فإننا نستطيع تعزيزه عندما يحمل قلماً وورقة في البداية وبعد ذلك نعززه عندما يرسم أي خط، وبعدها نعززه فقط عندما يقترب الخط الذي يرسمه أكثر فأكثر من شكل الدائرة

## 7- التسلسل: Chaining

هو الإجراء الذي نستطيع من خلاله مساعدة الفرد على تأدية سلسلة سلوكية وذلك بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها تلك السلسلة على نحو متتالي.

من الأمثلة على أسلوب التسلسل:-.

- الدخول إلى مطعم لتناول الطعام وهي على النحو التالي:

يرى إشارة المطعم ( مثير تمييزي )

يتجه إلى المطعم ( استجابة )

باب المطعم ( مثير تمييزي )

يدخل المطعم ( استجابة )

العامل:تفضل من هنا لو سمحت ( مثير تمييزي )

يطلب الأكل ( استجابة )

العامل يحضر الطعام ( مثير تمييزي )

يأكل ( استجابة )

طعام لذيذ ( تعزيز )

## الفرق بين التشكيل والتسلسل:

في التشكيل: نبدأ بأول خطوة ونعززها ثم ننتقل إلى الخطوة الثانية ثم نعزز

في التسلسل: فان آخر خطوة هي التي تعزز دائماً

## التلقين: Prompting

التلقين هو مؤشر أو تلميح يجعل احتمال الاستجابة الصحيحة أكثر حدوثاً وهو أ طريقة ملائمة لتشجيع الفرد على إظهار السلوك المطلوب بالسرعة الممكنة بدلاً من الانتظار إلى أن يقوم هو نفسه به تلقائياً.

التلقين اللفظي: - هو عبارة عن وسيلة تلقينية وتعليمات لفظية ينبغي أن تكون واضحة

التلقين الإيمائي: - وهو تلقين يتم من خلال النظر أو الإشارة إلى اتجاه معين أو بأسلوب معين أو رفع اليد وغيرها

التلقين الجسدي: - عبارة عن لمس الآخرين جسدياً بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين ويمكن استخدامه بعد فشل الفرد في الاستجابة للتلقين اللفظي أو الإيمائي

مثال على التلقين الجسدي

استخدام معلمة الروضة للطفل لتدريبه على الكتابة الصحيحة.  
أو استخدام اليد في تدريب الطفل على الطباعة أو الآلة الموسيقية.  
9- السحب التدريجي أو التلاشي: Fading

يشتمل على تناول سلوك يحدث في موقف ما وجعل هذا السلوك يحدث في موقف آخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني،، فقد يكون الطفل هادئاً ومتعاوناً في البيت ولكنه يكون خائفاً إذا وضع فجأة في غرفة الصف، ويمكن القضاء على مثل هذا الخوف عن طريق تقديم الطفل بالتدريج لمواقف تشبه غرفة الصف.

## 10- تقليل الحساسية التدريجي Systematic Desensitization

هو أحد الإجراءات العلاجية الفعالة التي كان جوزيف وولبي قد طورها في أواخر الخمسينات و تسمى أيضاً " بالتحصين التدريجي" و يشتمل هذا الإجراء على استخدام عملية الكف المتبادل و التي تعني محو المخاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث استجابات بديلة لها في المواقف التي تستجره، و غالباً ما يكون الاسترخاء هو الاستجابة البديلة فمثلاً لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالخوف أو القلق و هو في حالة استرخاء تام، لأن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابات الانفعالية.

## 11- التنفير: Aversion

التنفير هو ربط الاستجابة بشيء منفر بهدف كف الاستجابة وإطفائها، وتقوم على ممارسة الطالب لادوار اجتماعية تساعده على الاستبصار بمشكلته، وذلك بأن يحمل الطالب ويغرم شيئاً مادياً أو معنوياً إذا قام بالسلوك غير المرغوب وهذا يؤدي إلى تقليل ذلك السلوك مستقبلاً.

## 12- المعالجة بالإفاضة:

تشتمل طريقة المعالجة بالإفاضة على إرغام المتعالج على مواجهة المثيرات أو المواقف التي تخيفه، أو التي تسبب له القلق، كما يشتمل العلاج على رفع مستوى القلق لدى المتعالج إلى أقصى حد ممكن في ظروف تجريبية منظمة بهدف مساعدته على تجاوز الخوف، ويتمثل الإطار النظري في التعامل مع الخوف بوصفه سلوكاً متعلماً يكتسبه الإنسان وفق قوانين التعلم التجنبي.

## 13- أسلوب توكيد الذات: Self-Assertiveness

إحدى الوسائل السلوكية الإجرائية المستخدمة في معالجة عدم الثقة عند الأفراد بأنفسهم، و شعورهم بعدم اللياقة و الخجل و الانسحاب من المواقف الاجتماعية، وعدم القدرة على تعبير الفرد عن مشاعره و أفكاره و اتجاهاته أمام الآخرين .

إن الاستجابات التوكيدية و غير التوكيدية و العدوانية عند الفرد هي استجابات متعلمة عن طريق مشاهدة الفرد و تقليده لنماذج يتصرفون بتلك الاستجابات و عن طريق التعزيز و العقاب و اختيار مثل هذه الاستجابات بقصد معين.

## 14-الغمر: Flooding

أسلوب الغمر هي التعريض السريع للمستترشد لذلك المثير المشروط الذي يخاف منه بدلاً من تعريضه على فترات أو بالتدريج.

مثال

" كان هناك سيدة تعاني من خوف شديد من الركوب في المصاعد الكهربائية استمر معها لأكثر من عشر سنوات وقد استخدم أحد المعالجين لها بأن قام باصطحابها معه إلى المصعد لمرة واحدة ثم تركها بعد ذلك بمفردها وبعد نصف ساعة من المعالجة تناقست مخاوفها بشكل كبير.

## 15- الممارسة السالبة: Negative Practice

استخدم هذا الأسلوب فولب 1962م للتخلص من اللزمات الحركية، فقد تمكن من التخلص من لازمة " جرش الأسنان " لدى امرأة حيث طلب منها ممارسة هذه اللازمة بشكل متكرر لبضع دقائق تتخللها

دقيقة واحدة للراحة طوال الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت اللازمة الحركية غير المقبولة بشكل كامل بعد أسبوعين.

وفي هذا الأسلوب يطلب المرشد من المسترشد أن يمارس السلوك غير المرغوب فيه بشكل متكرر مما يؤدي إلى نتائج سالبة كالتعب والملل حتى يصل إلى درجة الإشباع وبالتالي لا يستطيع عندها ممارسته مما يقلل من احتمال تكرار السلوك غير المرغوب فيه.

## 16. الكف المتبادل: Reciprocal Inhibition

هو كف كل من نمطين سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما وإحلال استجابة متوافقة محل الاستجابة غير المتوافقة بمعنى أن يتم استبدال عادة سلوكية بعادة أخرى فمثلاً تزال عادة الإهمال بعادة القراءة والاستذكار.

ومن أكثر المخاوف المرضية التي يمكن علاجها بالكف المتبادل هي:-

" الخوف من الحيوانات، الخوف من الامتحانات أو من المدرسة، أو من الموت، الوحدة، المخاوف الاجتماعية كالخجل الشديد، التبول الليلي، اضطرابات الكلام " كما يمكن إزالة هذه المخاوف بتعريض الفرد لمصدر الخوف بشكل تدريجي.



## 17. النمذجة: Modeling

هي عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كيف يسلك، و ذلك من خلال الإيضاح، أو هي التغيير الذي يحدث في سلوك الفرد نتيجة لملاحظته لسلوك الآخرين.

### أنواع النمذجة:

النمذجة الحية: يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكيات و في هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوكيات النموذج وإنما مجرد مراقبتها فقط.

النمذجة الرمزية أو المصورة: يقوم المسترشد بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكتب، أو وسائل أخرى، و هذا النموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الإرشادية أو العلاجية.

النمذجة من خلال المشاركة: يقوم المسترشد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أولاً ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة و تشجيع المرشد و أخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده.

الاستخدامات و التطبيقات العلاجية للنمذجة:

تم استخدام أسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تعليم اللغة للصم، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية.

وبشكل عام يمكن استخدام أسلوب النمذجة لتحقيق الأهداف التالية:

- تدريب الفرد على الاستجابات الاجتماعية المناسبة مثل استخدام الإشارات و الاتصال البصري الدائم، التحكم في نبرات الصوت.
- تدريب الفرد على التعبير الحر عن المشاعر حسب متطلبات الموقف مثل التدريب على التراضي، أو القدرة على الاستجابة بالغضب أو الإعجاب بالود.
- تدريب الفرد على الدفاع عن حقوقه دون أن يصبح عدوانياً و ذلك بـ:
  - تدريبه على التمييز بين العدوان وتأكيد الذات.
  - تدريبه على التمييز بين الخضوع وتأكيد الذات.
  - استعراض نماذج لمواقف مختلفة.
- تدريبه على تشكيل السلوك بشكل تدريجي حتى يصل إلى السلوك المطلوب.
- التدعيم الايجابي لمظاهر السلوك الدالة على تأكيد الذات.
- علاج الاستجابات العدوانية و العدائية .
- تشجيع الفرد على الاستمرار في التغيرات الايجابية التي اكتسبها تحت إشراف المعالجين و ترجمتها إلى مواقف حية.

## لعب الأدوار: Role Playing

هو قيام الطالب بتمثيل أدوار معينة أمام الباحث كأن يمثل دور الأب أو دور المعلم أو تمثيل أدوار أمام جماعة من المشاهدين حيث يكشف الباحث من خلال التمثيل مشاعره فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي وينفس عن انفعالاته ويستبصر بذاته ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه.

كما أن لعب الأدوار يسهل عملية تقبل المشاكل لأننا نفهم المشاكل بطريقة أفضل إذا عرضت علينا وأننا نتعلم في الحياة من المثل والنماذج التي نشاهدها.

يوفر لعب الدور للفرد فرصة للتعلم والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين وهذا الأسلوب مفيد في علاج المشكلات الاجتماعية ومشكلتي الخوف والخجل.

## 19. القراءة: Reading

إن أسلوب الإرشاد باستخدام القراءة يمكن أن يساعد الباحث النفسي على الإجابة على كثير من تساؤلات الطلاب، كما يوفر عليه الوقت الطويل الذي يقضيه في التعامل مع بعض جوانب المشكلات.

## 20. استخدام الأنشطة:

تعتبر الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد سواء كانت عقلية أو بدنية ذات أهمية كبيرة في مجال تعديل السلوك، فهي وسيلة هامة لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم، كما أنها بيئة مناسبة لتنمية طاقات المسترشدين ولتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية.

## 21. الإرشاد بآتاحة المعلومات للطفل:

قد تكون المشكلة الأساسية للطفل نقص أو عدم توفر المعلومات المناسبة التي يمكن أن يبني عليها الطفل اختياراً من الاختيارات المتاحة أمامه وفي مثل هذه الحالات فإن الباحث يعتبر المحرك الأول لعملية الحصول على المعلومات ومع أنه لا يمكن أن نطالب الطفل أن يكون مصدراً لكل المعلومات إلا أننا نطالبه بأن يكون مديراً لعملية الحصول على معلومات وأن يكون مصدراً مناسباً لمصادر المعلومات.

## 22. اتخاذ القرارات: Decision-making

قد يأتي المسترشد ولديه مشكلة تتعلق باختيار أو مشكلة تتعلق بتغيير في السلوك أما فيما يتعلق بمشكلة الاختيار فإنه يمر المسترشد في

حالة من التردد أو لنقل حالة من الصراع الداخلي حول موضوعين أو أكثر بينهما تقارب كبير وكل منهما له قوة جذب خاصة به.

## 23. ضبط الذات: Self Control

يعتبر أسلوب ضبط الذات من الأساليب الإجرائية التي توفر الوقت والجهد على الفرد، لأن الفرد نفسه هو المسؤول عن تطبيق الإجراءات التي تضبط سلوكه وتتحكم بها.

## 24. وقف الأفكار: Thought Stopping

أسلوب سلوكي معرفي كطريقة للتحكم في الأفكار ويستخدم أسلوب وقف الأفكار لمساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية أو القاهرة للذات عن طريق استبعاد أو منع هذه الأفكار السلبية أو عندما تراود الإنسان خواطر وأفكار لا يستطيع السيطرة عليها.

## 25. حل المشكلات: Problem – Solving

يمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق

## 26. التدريب على التعليم الذاتي: Self – Instructional Training

طريقة لإعادة البناء المعرفي عن طريق التدريب على إعطاء تعليمات ذاتية

## 27. التدريب على التحصين ضد الضغوط: Stress Inoculation Training

يشبه هذا الأسلوب عملية التحصين ضد الأمراض العامة وهو يقوم على مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم الطفل كيف يواجهه أو يتعامل مع المواقف المتدرجة للضغط،

## 28. التعاقد السلوكي: Contingency Contracting

التعاقد السلوكي هو أحد الوسائل الفعالة التي نستطيع من خلالها استخدام التعزيز بشكل منظم بهدف تسهيل عملية التعلم وزيادة الدافعية، ونستطيع تعريف التعاقد السلوكي بأنه اتفاقية مكتوبة مع الطالب حول موضوع ما ويحدد فيه ما هو مطلوب من الطالب ونوع المكافأة من المرشد ويلتزم فيها الطرفان التزاماً صادقاً.

أن الهدف النهائي من التعاقد السلوكي هو الوصول بالطالب إلى التعاقد الذاتي أي أن ينظم الإنسان ذاته دون تدخل من الآخرين وهذا هدف طموح بلا شك ليس من السهل تحقيقه إلا أنه ليس هدفاً مستحيلاً.

## 29. الكرسي الخالي: The Empty Chair

تقوم على وضع كرسيين كل منهما يواجه الآخر، أحدهما يمثل الطالب والثاني يمثل شخصاً آخر سبب المشكلة للطالب أو الجزء السلبي في شخصية الطالب، وعلى المرشد أن يقترح عبارات يقولها الطالب للكرسي الخالي، فيقولها الطالب ويكررها، وفي هذا الأسلوب تظهر الانفعالات والصراعات والمرشد يراقب الحوار ويوجهه وهذا ينمي الوعي لدى الطالب.

## 30. الإرشاد باللعب: PlayCounseling

يقوم على إعطاء الطالب فرصة ليسقط مشكلاته سواء كانت شعورية أو لا شعورية، والتي لا يستطيع التعبير عنها عن طريق اللعب بأنواعه المتعددة، حيث يعد اللعب مخرجاً وعلاجاً لمواقف الإحباط اليومية ولحاجات جسمية ونفسية واجتماعية لا بد أن تشبع. ويمكن للمرشد دراسة سلوك الطالب عن طريق ملاحظته أثناء اللعب، ويترك له حرية اللعبة الملائمة لسنه، وبالطريقة التي يراها مناسبة

ومن الألعاب التي يمكن استخدامها: الصلصال، أصابع الرسم، الكرة، المكعبات الخشبية، نماذج السيارات، ويستحسن أن يسمح للطالب أثناء اللعب أن يقذف بالصلصال وأن يعبث بألوان الرسم أو يخلطها وأن يكسر الدمى أو يمزق الورق.

### 31. تكلفة الاستجابة: Response Cost

تعرف تكلفة الاستجابة على أنها الإجراء السلوكي الذي يشتمل على فقدان الطالب لجزء من المعززات التي لديه، نتيجة لقيامه بسلوك غير مقبول مما سيؤدي إلى تقليل أو إيقاف ذلك السلوك.

### 32. الإقصاء: Time Out

يعرف الإقصاء على أنه إجراء عقابي يعمل على تقليل السلوك غير المرغوب فيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محددة بعد حدوث ذلك السلوك مباشرة

مثال:



منع الطالب من الاستمرار في تأدية النشاط حال حدوث السلوك غير المرغوب فيه وحرمانه من إمكانية مراقبة الآخرين، فالطالب مثلاً قد يؤمر بأن يتجه إلى الحائط وقد يمنع من رؤية الآخرين في غرفة الصف من خلال استخدام ستارة أو غيرها ويسمى هذا النوع "الإقصاء بالاستثناء".

### 33. التصحيح الزائد: Overcorrection

يشتمل على توبيخ الطالب بعد قيامه بالسلوك غير المرغوب فيه وتذكيره بما هو مرغوب وما هو غير مرغوب ومن ثم يطلب منه إزالة الأضرار التي نتجت عن سلوكه غير المقبول وهو ما يسمى "تصحيح الوضع" والقيام بسلوكيات مناقضة للسلوك غير المرغوب الذي يراد تقليله بشكل متكرر لفترة زمنية محددة وهو ما يسمى "الممارسة الإيجابية".

### 34. الاسترخاء: Relaxation

وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

ويساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجدوا الباحثون و خفض ضغط الدم و احتمال الإصابة بأمراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النصفي. و يخفض من حدة الصداع التوترى، ويقلل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الشعور بآلام الجسم ووجدوا أنه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية.

### 35. التنفيس الانفعالي: Catharsis

يقصد به تنفيس وتفريغ المسترشد عن المواد المشحونة انفعالياً حتى يتمكن من التعامل مع الناس ويشق طريقه في الحياة.

ويقوم هذا الأسلوب على تعليم الطالب أن يعبر عن المشاعر التي يحس بها وبصورة تلقائية وبكل حرية وأن يعبر أيضاً عن صراعاته وإحباطاته وحاجاته ومشكلاته ومخاوفه بطريقة كلامية ويشجعه المرشد على تذكر التجارب الصادمة التي تعرض لها وبيان أحداثها بدقة وتفصيل والبوح عن العواطف الحالية والأهداف المستقبلية لكي يتمكن من إدراكها والوعي بها.

### 36. أسلوب الواقعية: Realism

تقوم على استخدام البحث النقاش المنطقي مع الطالب، بأن يسأله أسئلة كثيرة تهدف إلى الوصول به إلى وعي أكبر عن سلوكه ثم يوجهه إلى تقويم سلوكه والحكم عليه، هل هو على صواب أم على خطأ؟ ،

### 37. مهارات التعايش: CopingSkills

ويركز هذا النموذج على مساعدة الطفل على اكتساب مهارات التعايش مع ظروف الحياة اليومية، وتطوير المهارات التي من شأنها تسهيل عملية التكيف مع المواقف الصعبة التي تتم مواجهتها.

### 38. الإرشاد المختصر: Brief Counseling

الإرشاد المختصر هو نوع من أنواع الإرشاد المكثف خلال بضع جلسات يركز على المهم ويستغرق وقتاً أطول من طرق الإرشاد الأخرى ويهدف إلى حصول الطفل على أكبر فائدة إرشادية في أقل وقت ممكن

### 39 . الإشباع: Satiation

هو تقديم المعززات بطريقة متواصلة لفترة زمنية محددة بحيث تفقد قيمتها التعزيزية و تصبح هذه المعززات غير مؤثرة نتيجة لحدوث الإشباع عند الفرد

كما أن المعززات لن تكون فاعلة ما لم يحرم منها الفرد لفترة من الوقت قبل استخدامها، فالحلوى لن تكون معززة للطفل الذي كان قد أكل قبل وقت قصير علبه كبيرة من الحلوى.

#### 40. الإرشاد الديني:-

يهدف الإرشاد الديني إلى تحرير المسترشد من الاضطراب النفسي ومن الشعور بالإثم والذنب والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي واستقراره كذلك مساعدته على تقبل ذاته وإشباع حاجاته وتحقيق التوافق والسلام النفسي له ومن ثم تنمية بصيرته.

هناك فرق كبير بين الإرشاد الديني والوعظ الديني:-

فالوعظ الديني هو ما نسمعه في المساجد أو عبر المحطات الفضائية والإذاعية من برامج دينية حيث يكون التوجيه والتعليم من طرف واحد، ويهدف الوعظ الديني إلى تحصيل معلومات دينية منظمة. أما الإرشاد الديني فهو يهدف إلى تكوين حالة نفسية متكاملة يكون السلوك فيها متمشياً ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية.