



Université Saint-Joseph de Beyrouth
Faculté de médecine
Institut de psychomotricité

٢٠٢٢ دليل للأهل

توصيات
وأسباب استشارة معالج/ة نفس-حركي

الى الأهالي الكرام،

إن معهد التأهيل النفس-حركي التابع لجامعة القديس يوسف في بيروت يضع بمتناول أيديكم هذا الكتيب الرقمي لدعمكم في تنمية أولادكم.

لقد قمنا بتصميم هذا الدليل مع العلم أنه ليس من السهل دائماً مساعدة أطفالنا على الدرس و تقديم تحفيز متنوع لهم أو اكتشاف العلامات المبكرة لصعوبات محتملة.

بالتالي هذا الدليل صُمم لكم ؛ فهو يتضمن أولاً نصائح واستراتيجيات ووسائل مناسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 12 عاماً لتقديم أفضل ظروف التعلم الخاصة بهم. كما يخصص جزءاً من الأنشطة التي تشغلهم بذكاء! أمّا الجزء الثالث من الدليل، فهو يتمحور حول "أسباب الاستشارة" ، و بالتالي سيساعدكم على فهم و تحديد الصعوبات التي قد تتطلب رأي أو تدخل أخصائي.

هذه المجموعة من المعلومات هي بالطبع غير شاملة، فهي تهدف إلى تزويدكم ببعض الأفكار لأنشطة تدعم نمو أولادكم تاركةً لكم أيضاً حرية التصرف في تكييف محتواها مع الاحتياجات الشخصية الخاصة بأطفالكم.

يبقى فريق عمل المعهد و طلابه بتصرفكم للحصول على أي معلومات أو توضيح كما و نتمنى لكم اكتشاف جميل لهذا الدليل!

جيّما جبرائيل مّتى

مديرة مهاد التأهيل النفس-حركي

الجزء الأول : النصائح والاستراتيجيات والوسائل الملائمة للأطفال في المدارس الابتدائية والمتوسطة (ص. ٤)

- لتحسين ظروف التعلم (ص. ٥)
- لتحسين ظروف التعلم (ص. ٦)
- للتخفيف من الصعوبات الكتابية (ص. ٧)
- لتحسين التخطيط المكاني على الصعيد الكتابي (ص. ٨)
- لتحسين حركة اليد (ص. ٩)
- لتحسين الذاكرة (ص. ١٠)
- لتطوير التخطيط وحل المشكلات (ص. ١١)

الجزء الثاني : بعض الأنشطة الحركية والحسية لمرحلة ما قبل المدرسة (ص. ١٢)

- القدرات الحركية: التوازن الديناميكي (ص. ١٣)
- القدرات الحركية: المهارات الحركية الدقيقة (ص. ١٤-١٥)
- المخطط الجسدي (ص. ١٦-١٧)
- الهيكلية الزمانية (ص. ١٨)
- الهيكلية المكانية (ص. ١٩)
- الوظائف المعرفية: الإنتباه (ص. ٢٠)
- الوظائف المعرفية: الذاكرة (ص. ٢١)
- الوظائف المعرفية: التخطيط (ص. ٢٢)
- الكتابة (ص. ٢٣)
- روابط مفيدة (ص. ٢٤)

الجزء الثالث : أسباب اللجوء إلى معالج/ة نفس-حركي (ص. ٢٥)

- في مرحلة الطفولة المبكرة (ص. ٢٦)
- في مرحلة الطفولة (ص. ٢٧)
- في مرحلة المراهقة (ص. ٢٨)
- في مرحلة البلوغ (ص. ٢٩)

الجزء الأول :

النصائح والاستراتيجيات والوسائل الملائمة للأطفال في المدارس الابتدائية والمتوسطة



- توفير جَوًّا من الاستماع والثقة لمساعدة طفلك على الدراسة
- بناء علاقة جيدة معه مع تشجيعه ومكافأته على كل جهد يبذله من جانبه لتنمية ثقته بنفسه
- توفير التشجيع على حسن السلوك والعمل المرضي.
- تشجيع الطفل على إكمال مهمته حتى النهاية وحثه على القيام بها مرة أخرى في حالة حدوث أخطاء
- تجنب إرسال ملاحظات سلبية لأن ذلك يثبط عزيمته ويعزز إحساسه بالفشل
- تنظيم المساحة وفقًا للأنشطة لجعل التعلم ممتعًا
- تنظيم وقت الدراسة مقدمًا بموافقة طفلك مما يتيح له أن يكون عاملًا نشيطًا في تعلمه
- تأكد من استخدام الأدوات المختلفة التي تثير اهتمام طفلك وتشجعه على استخدام حواسه الخمس للتعلم (ألعاب تعليمية ، أشياء ملموسة ، مواد سمعية وبصرية ، كتب ، وثائق ، مجلات ، مواد فنية ، إلخ).
- احصل على تعليقات منه لضمان فهم التعليمات المقدمة شفهيًا أو كتابيًا

- الاقتراح على الولد أن يشرح بنفسه المعلومات التي اكتسبها. وذلك سيزيد تركيزه، وثقته بقدراته، والتزامه واندفاعه للعمل.
- الاقتراح على الولد أن يجلس بعيدا عن المشتتات (الأبواب، الشبائيك، التلفاز).
- عند قراءة الأسئلة، تحديد الكلمات المفاتيح باللون الأحمر لجذب انتباه الولد.
- تقسيم الأسئلة الطويلة والمعقدة إلى عدة أسئلة واضحة، موزعة على عدة أسطر.
- تشجيع الولد على استعمال ألوان لتحديد الكلمات المفاتيح الواردة في الأسئلة والنصوص.
- تخفيف المشتتات والأغراض عن الطاولة : إبقاء أمام الولد الدفاتر والكتب المطلوبة فقط.
- تشجيع الولد على إنشاء مخططات وخطوات للعمل، خلال حلول مسألة.
- اللجوء إلى « Technique Pomodoro » ليحاول التركيز على مهمة واحدة فقط :
 1. اختيار المهمة
 2. ٢٥ دقيقة : تنفيذ المهمة
 3. ٥ دقائق : استراحة
 4. ٢٥ دقيقة : تنفيذ المهمة
 5. ٥ دقائق : استراحة
 6. ٢٥ دقيقة : تنفيذ المهمة
 7. ٥ دقائق : استراحة
 8. ٢٥ دقيقة : تنفيذ المهمة
 9. ٣٠ دقائق : استراحة

- استعمال أدوات تساعد في الكتابة وأقلام مثلثة (Easy Grip) (راجع الصورة ١).
- استخدام مسطرة مرنة وأقلام خاصة (راجع الصورة ٢).
- تشجيعه على إعادة قراءة الواجبات المنزلية.
- تخصيص وقت للاستراحة بعد وقت طويل من الكتابة.



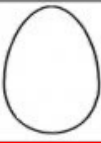
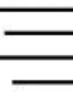
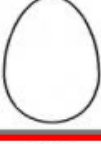
الصورة ٢

الصورة ١

للأولاد الذين يواجهون صعوبات كبيرة في الكتابة :

- تعزيز التعبير الشفهي على التعبير الكتابي قدر المستطاع، خاصة عند مراجعة المواد التي تتطلب فهم أفكار (علوم، مفردات، قواعد، تاريخ، جغرافيا، تربية).
- تأمين للولد الوقت الذي يحتاج إليه لإتمام بعض المهام الكتابية (نسخ، إملاء، تعبير كتابي).

- تحديد علامة ثابتة (مثلا : علامة سهم لكل لغة) خلال اكتساب التحاق الاتجاهات المطلوبة خلال الكتابة.
- تعزيز استخدام دعم بصري من خلال استخدام الألوان، والملاحظات اللاصقة، والرسوم البيانية المشروحة، وغيرها.
- إرشاد الولد أن يستخدم الألوان لتقسيم عناصر العلامات الهندسيّة.
- إرشاده بتحديد صفوف وأعمدة الجداول الكبيرة بألوان مختلفة عند الحاجة لتسهيل التعقب المكاني، خاصة في جداول متقاطعة التبويب كما المثل أدناه.

- توفير كرسي ثابت يسمح بوضعية عمل جيدة عن طريق تحرير ذراعي الطفل ويديه (راجع الصورة ٣).
- تحقق من الوضع الصحيح للظهر والرأس. تأكد من أن الطفل ليس مقرص.
- مارس التمارين بناءً على إشارة الحياة اليومية مثل دفع عربة يدوية، وفك المسامير والبراغي، ولف عجينة الكيك أو عجن عجينة اللعب.
- استعمال المقص تحت إشراف الكبار.
- استخدام الأشياء التي يتطلب استخدامها مصافحة، مثل دباسة أو إسفنجة أو طابعة مطاطية أو مسدس ماء للعب.
- تمزيق الورق وتجعيده يساعد في العمل على فصل الأصابع.



أجلس مستقيماً

الصورة ٣

تقنيات الحفظ:

- الاختصارات / اللفظة الأوائلية:
تستخدم لحفظ قائمة من الكلمات أو المفاهيم. على سبيل المثال: طفل يحفظ أنواع مختلفة من النباتات بربط كل حرف من أحرف هذا الاختصار بنبتة
 - ز: زنبق
 - ي: يسمين
 - ح: حبق
- القافية: على سبيل المثال: بحر - نهر \ بيت - زيت.
- التقسيم: تتكون هذه التقنية من تقسيم مجموعة كبيرة من المعلومات إلى مجموعات أصغر. على سبيل المثال، صنف قائمة التسوق إلى خضروات، وفواكه، ومعلبات، إلخ.
- التصور: وسيلة تساعد في حفظ موقف أو قصة حيث يسهل تذكر الصور أكثر من الحقائق العامة.
- طريقة Loci: تستخدم الإستراتيجية تصور البيئات المألوفة من أجل تحسين استرجاع المعلومات، والعناصر التي يجب تذكرها مرتبطة ذهنيًا بهذه المواقع المادية المحددة.

استراتيجيات التخطيط:

• ساعد طفلك على إنشاء **خريطة ذهنية**. هدفها هو تحسين بناء المعرفة، للمساعدة في الحفظ وتعزيز التفكير. المبدأ في 5 خطوات:

1. حدد الغرض من الخريطة الذهنية
2. اكتب الموضوع في وسط المستند
3. إنشاء فروع للأفكار الرئيسية في جميع الاتجاهات
4. إضافة فروع فرعية للأفكار الثانوية.
5. إنشاء الجمعيات والروابط.



▪ طريقة Stop-Think and Go لحل المشكلات:

1. تحديد الهدف
2. وضع استراتيجية
3. تحقق / فحص

الجزء الثاني : بعض الأنشطة الحركية والحسية لمرحلة ما قبل المدرسة



القدرات الحركية

- على الطّفل الاستمتاع بالانزلاق على المِزلقة مع تغيير الوضعيّات (من خلال الجلوس للأمام ، الجلوس للخلف ، على البطن ، على الظهر)

USJ-IPM



التّوازن
الديناميكي

القدرات الحركية

■ على الطّفل إزالة كل عصا بمفرده دون تحريك عصا آخر



■ على الطّفل فتح وإغلاق الأقفال (يمكن تغيير سرعة تنفيذ المهمة أو سمك الأقفال)



المهارات الحركيّة الدّقيقة

القدرات الحركية

■ تنسيق الجمع الحركي و الفصل الحركي للأصابع :

أ- على الطّفل وضع ملصقات ذات ألوان مختلفة على كل إصبع ثمّ مقارنة الإبهام و جمعه بكل إصبع على حدة.

ب- على الطّفل اقتطاع أشكال حيوانات من الكرتون مع فسخ مجال لأصابعه من خلال ثُقوب. ثمّ عليه فصل أصابعه و تحريكها في وقت واحد لتقليد حركة أقدام الحيوان.

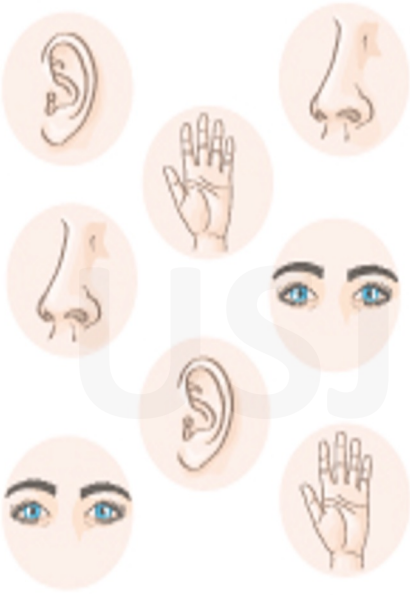


المهارات
الحركيّة
الدّقيقة

المخطط الجسدي

- على الطّفل بناء صورة الجسد / الوجه باستعمال قطع مقطّعة
- على الطّفل ربط أجزاء الجسم المختلفة مع وظائفها

Édud-paires - Le corps humain



- على الطّفل رسم صورة جسد صديقه على ورقة كبيرة ثم تزيينها

■ ممارسة أنشطة متطابقة بكلتا اليدين: لعبة ملعقة وكرة
بينج بونج



■ ربط شريطاً أحمر حول معصم اليد اليمنى وشريطاً
أصفر حول اليد اليسرى ثم وضع وعاء أحمر على اليمين
وعاء أصفر على اليسار. يجب أن يلتقط الطفل الأشياء
الحمراء بيده اليمنى ويضعها على اليمين في الوعاء
الأحمر.

الهيكلية الزمانية

- وضع الصور الشخصية بترتيب زمني.
- إعادة تشكيل أحداث قصة.
- تكرير إيقاع مألّف من عدة ضربات.

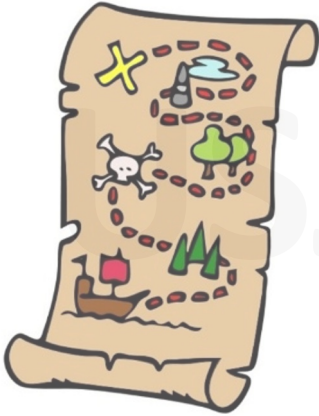


الهيكلية المكانية

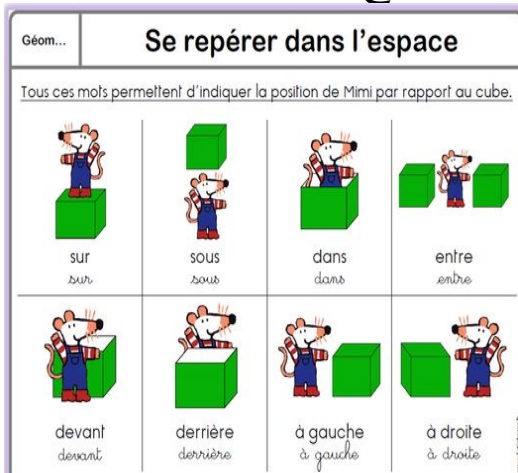
■ بناء نموذج مرئي مع ليغو.



■ البحث عن الأشياء المخفية باستخدام القرائن المكانية (الخرائط).



■ صف المسار الذي يجب اتباعه للانتقال من غرفة النوم إلى غرفة الترفيه، مع الإشارات المكانية المناسبة.



الوظائف المعرفية

■ إيجاد الفروقات بين صورتين (توقيت سير المهمة لزيادة الصعوبة)



■ تحديد لون الحبر بدلاً من قراءة الكلمة المكتوبة.

BLEU

VERT

JAUNE

NOIR

ORANGE

BRUN

ROSE

JAUNE

BLANC

VERT

ROSE

VIOLET

ROUGE

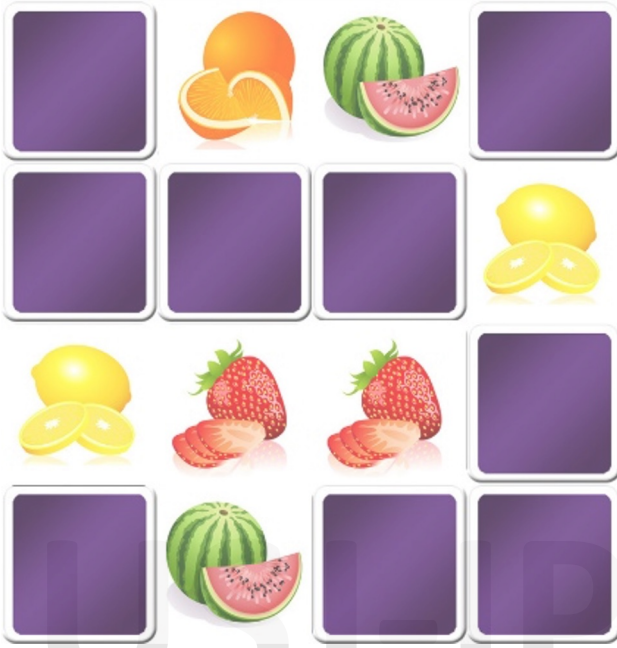
GRIS

ORANGE

الإنتباه

الوظائف المعرفية

■ احفظ موقع الصور المتطابقة.



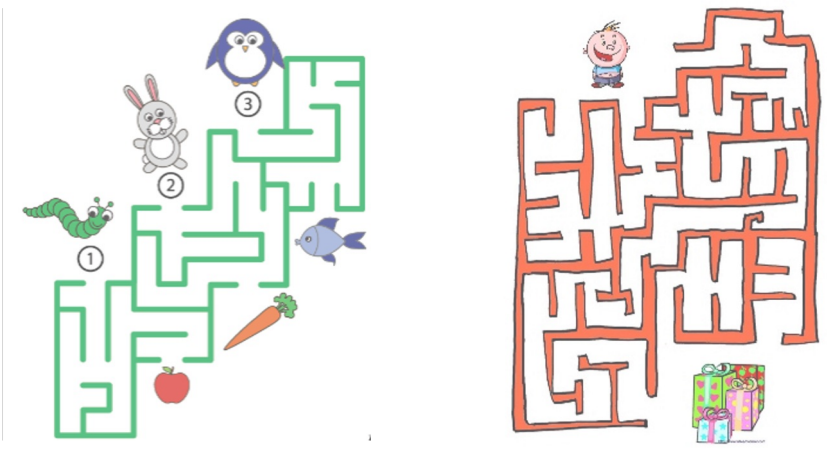
■ ألعاب الورق (احفظ البطاقة السابقة وقم بتسميتها بسرعة).



الذاكرة

الوظائف المعرفية

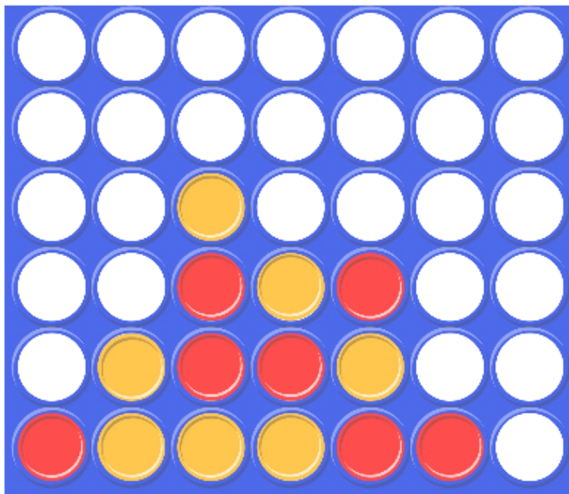
■ ابحث عن الطريق الصحيح في المتاهة



■ قم بإزالة الخشب بعناية دون إسقاط البرج الخشبي.



■ قم بعمل سلسلة من 4 رموز من نفس اللون.



الذاكرة

الكتابة

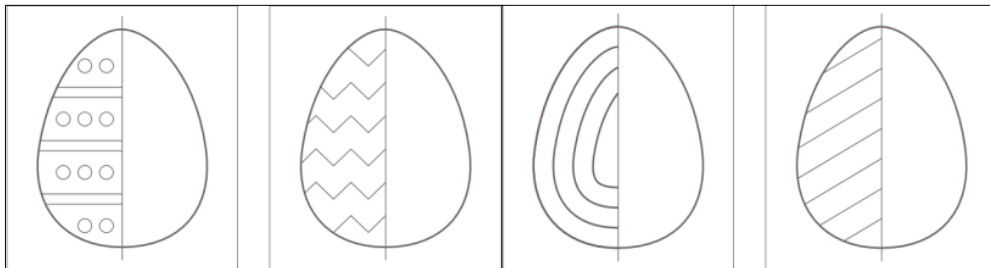
■ ارسم واكتب على الرمال



■ الرسم والكتابة بالأشياء (السباغيتي ، الفاكهة ، إلخ).



■ تدرب على صنع أشكال ما قبل الكتابة.



روابط مفيدة

■ Monsieur Mathieu

<http://lewebpedagogique.com/monsieurmathieundlr/onchin/tag/jeu-de-monsieur-mathieu/>

■ التحضير للكتابة:

<http://melaniebrunelle.ca/orthographe-illustree/>

<http://baalo4.free.fr/graphisme.html>

- I. ألعاب قابلة للتنزيل
- II. أوراق الدروس
- III. أوراق العمل العملية

الجزء الثالث : أسباب اللجوء إلى معالج /ة نفس - حركي



من الولادة الى ٣ سنوات



• المؤشرات التي يجب الانتباه عليها

تأخر في النمو الطبيعي
(المشي، الدبدة، وغيره)

صعوبات على صعيد التواصل
(تثبيت النظر، الملاحقة البصرية،
القدرة على التقليد، تعابير الوجه)

على صعيد السلوك
(عدم تقبل التغيير، الحركة المفرطة أو
الإنعزال)

ولادة مبكرة

خصائص حسية
(اهتمام غير عادي بالجوانب الجسية
لمحيطه)

الأمراض العصبية / الوراثية /
التنكسية العصبية / النمائية
العصبية



من ٤ الى ١٢ سنة



• المؤشرات التي يجب الانتباه عليها

صعوبات على صعيد

التنسيق الحركي

(صعوبة في التوازن، في اكتساب
نشاطات حركية جديدة، تعب،
صعوبات في الوظائف اليدوية
الدقيقة وغيره)

**صعوبات على صعيد الاستقلالية
اليومية**

(اللبس، الأكل بمفرده، النوم، الدرس،
وغيره من المهام اليومية)

الهيمنة اليدوية الغير ظاهرة
(بين ال ٥ و ٦ سنوات)

صعوبات على صعيد الكتابة

(رفض الوظائف الكتابية، عدم التمكن
من البرنامج الحركي لكتابة الأحرف،
مسكة قلم غير ملائمة، الشد أو الرخي
المبالغ أثناء الكتابة)

على صعيد السلوك

(بطء، الحركة المفرطة، التوتر والقلق،
لا يقوم بالمبادرات)

صعوبات أكاديمية

(عدم القدرة على التركيز، التشتت،
الاندفاعية، صعوبات في النسخ أو
الحفظ وغيره)



خلال فترة المراهقة : من ١٣ الى ١٨ سنة



• المؤشرات التي يجب الانتباه عليها

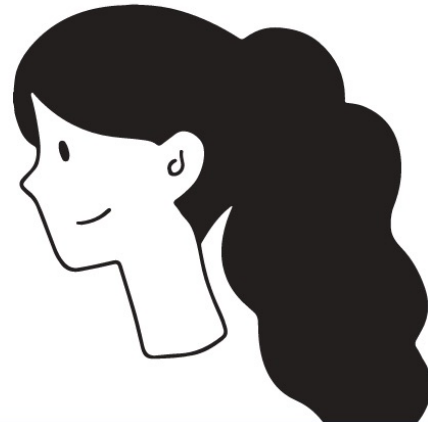
صعوبات أكاديمية

(عدم القدرة على التركيز، التشتت،
الاندفاعية، صعوبات في النسخ،
صعوبات في تخزين وحفظ
المعلومات، صعوبات في التخطيط
وحل المسائل وغيره)

على الصعيد النفسي والعاطفي
(القلق، الثقة في النفس، السيطرة
على المشاعر،)

على صعيد الزمان والمكان

(عدم القدرة على ادارة الوقت، صعوبة
على صعيد الجيوميتري، صعوبة في
تنظيم المساحة المكانية على الورقة،
صعوبة في اكتساب المفاهيم
المكانية و الزمانية)



من سن الـ ١٩ وما فوق



• المؤشرات التي يجب الانتباه عليها

شكوى أو صعوبات في الذاكرة
(عدم القدرة على تذكر أسماء أو أماكن
الأغراض، عدم القدرة على تذكر أسماء
الأشخاص، نسيان الأحداث
وتسلسلها)

بعد التعرض لجلطة دماغية
(تعذر الأداء الحركي، إهمال الوحيد
الجانب، اضطراب الوظائف
التففيذية، اضطراب الوظائف
الحسية)

بداية الأمراض التنكسية العصبية
(الشلل الرعاشي - باركنسون،
اللزهايمر، التصلب اللويحي)



• نتقدم بالشكر لكل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

• كل الحقوق محفوظة لمعهد التأهيل النفس-حركي -
جامعة القديس يوسف في بيروت
تموز ٢٠٢٢

USJ-IPM



Campus de l'Innovation et du Sport, Rue
de Damas, Beirut, Lebanon



www.ipm.usj.edu.lb



fm.ipm@usj.edu.lb



@fm.ipm



@ipm.usj



01-421617