

التعبير الحركي للطفل

اعداد

أ.د/ هشام محمد عبد الحلیم

استاذ طرق التدريس ورئيس قسم المناهج

وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية-

جامعة المنيا

مقدمه :

تناولنا في المراحل السابقة الخاصة بالتعامل مع مراحل الطفولة المختلفة المهارات الأساسية الخاصة بالطفل ونموها الطبيعي من سن الولادة حتى فترات متقدمة من عمره . والآن لابد أن نتحدث عن موضوع مختلف إلى حد ما بل ومكمل للموضوعات السابقة الذكر ألا وهو كيف يستطيع الطفل أن يعبر عن نفسه حركياً ؟ وكيف يعبر عن مشاعره وأحاسيسه وعن الناحية اللغوية ومهاراته الاجتماعية ؟ وكيف يمكن أن تكون الحركة هي السبيل الوحيد للطفل حتى يعبر عن نفسه .

مفهوم الحركة :

الحركة هي طريقة أساسية في قدرة الإنسان على التعبير عن أفكاره ومشاعره ومفاهيمه ، كما أنها تعتبر استجابة بدنية لمثير ما سواء كان ذلك المثير سمعياً أو بصرياً ، وتعتبر الحركة متوعة في أشكالها وأساليب أدائها .

والحركة تعتبر أساسية في قدرة الفرد على أن يتمكن من تحقيق اكتشافات عديدة في بيئته الطبيعية والاجتماعية ، كما أنها تسعده على اكتساب النواحي المعرفية وتساهم في حل المشكلات ، كما أنها تعتبر وسيلة للتعبير عن الفرح والمتعة والمساعدة على التخلص من الانفعالات والتوتر النفسي والقلق .

وبالنظر إلى مراحل النمو عند الطفل من مرحلة الطفولة المبكرة إلى مرحلة ما قبل البلوغ نجدتها تعتبر من المراحل الهامة والملائمة للتعلم من خلال الحركة والنشاط البدني فمن خلال حركة الجسم والنشاط البدني للطفل يتم مساعدته على اكتشاف عالمه المحيط به وتنمو ثقته بنفسه ويتعامل مع الأشياء حوله ببراعة ومهارة .

خصائص وصفات الحركة :

وتتضمن هذه الخصائص ما يلي :-

الزمن : ويقصد بزمن الحركة سرعة القيام بها لأن هناك ما يسمى بحركة سريعة وأخرى بطيئة .

الجهد : ويقصد به قدرة الطفل على مقاومة ما سواء كانت هذه المقاومة خاصة بجسمه أو بالنسبة لأشياء أخرى ويتم ذلك بالانقباض العضلي في كلتا الحالتين .

الانسيابية : وهي الأداء المستمر بتوافق عضلي عصبي بين الذراعين والرجلين مثلاً كما هو في حركة الجري ، وهذا يتطلب السيطرة والتحكم في القدرة الداخلية والخارجية ليتم الانتقال الحركي السليم بين أعضاء الجسم المختلفة ، وإذا نظرنا إلى الانسيابية نجدها تنقسم إلى نوعين أساسيين هما :

- **الانسيابية الحرة :** ويقصد بها الانسياب في الحركة واستمرارها .

- **الانسيابية المقيدة :** ويقصد بالانسياب المقيد أي قطع الحركة مع عدم الإخلال بالتوازن العام لها .

جوانب الحركة وأبعادها :

أولاً : الوعى بالفراغ : ويقصد بذلك الفراغ :

- **الفراغ الشخصي :** وهو أكبر فراغ يمكن التحرك فيه من وضع السكون سواء واقفاً أو جالساً .

- **الفراغ العام :** وهو المكان الذي يستطيع الفرد أو المجموعة التحرك فيه مثل:

للصالة الألعاب .

للغناء المدرسة .

للغرفة الدراسة .

للغرفة الكبيرة .

للمربع الكبير .

وإذا نظرنا إلى حجم الفراغ العام نجده كلما قل حجمه وزاد عدد الأفراد يؤثر على الموجودين بداخله وعلى حركتهم وتكون الحركة أقل .

ثانياً : الوعي بالاتجاه : ويتم ذلك من خلال فهم الطفل ومعرفته للتحرك في الاتجاهات والارتفاعات المختلفة وهي :

- أعلى - أسفل - خلف - أمام - جانب

ويطلب من الطفل التحرك وفق نداء المدرسة ، وتفهم الطفل لهذه الاتجاهات تجعله يتفهم وينجح في أنشطة كثيرة .

ثالثاً : والوعي بالارتفاعات والانخفاضات " المستوى " : ويقصد بها أداء المهارات الحركية عالياً أو منخفضاً أو متوسطاً أو فوق أو تحت . وتعليم الطفل لهذا المستوى يجعله قادراً على وضع جسمه في المستوى المناسب .

رابعاً : الوعي بأجزاء الجسم : ويقصد به معرفة الطفل لحركات الأرجل والأذرع واندماجها سوياً ، وتدريب الأطفال على مسك الكرة مثلاً باليدين ثم وضعها على الرجل اليمنى وقذفها ، أو الحجل والتقدم على قدم واحدة ثم يسأل الطفل على الرجل الواقف عليها .

خامساً : الوعي بالمسار الحركي : ويقصد به تحرك الطفل للتعرف على الحركة إما عالياً برفع الذراعين أو رفع الذراعين جانباً أو أماماً فيطلب من الطفل مثلاً التقدم أماماً ثم الرجوع خلفاً .

تصنف المهارات الحركية الاساسية الي:

المهارات الانتقالية :

ينتقل فيها هي المهارة التي الجسم من مكان إلى آخر ويكون التحرك لمسافة في أي اتجاه او أي مستوى حسب نوع المهارة وابقاعها مثل الجري – المشي – الزحف – الحبو – القفز – الانزلاق ... الخ
- المهارات الغير انتقالية :

هي المهارة التي يتم أدائها في مكان واحد سواء في وضع الجلوس أو وضع الوقوف مثل التوازن – التعلق – التوازن – الوثب في المكان
- مهارات الكرة :

هي التي تتطلب استخدام الاداة أو تبادلها بالأطراف كاليد والرجل أو أجزاء أخرى من الجسم مثل الرمي – اللقف – الركل – الضرب دحرجة الكرة
تصنيف الحركات الرياضية :

أولاً : الحركة الوحيدة :

وهي حركة أساسية كاملة أي تؤدي مرة واحدة وتنتهي مثل : القفز – الدفع – الرمي – الشقلبة وهي كرحات ثلاثية .

ثانياً : الحركة المتكررة :

وهي حركات تعاد عدة مرات بنفس الشكل مثل :

الجري – الدراجات – السباحة – التجديف ، وتسمى حركات ثنائية وهي حركة على عكس الحركة الوحيدة ذات مراحل أو أقسام ، هي غالباً لها مرحلتان ولكن إذا ما كان الأداء بطيئاً جداً فلسوف يظهر لنا ثلاث مراحل .

ثالثاً : الحركة المركبة :

وهي جملة حركية تتكون من مجموعة حركات غير متماثلة وتمارين مختلفة مثل : حركات الجمباز والألعاب المنظمة .

كما أنها عبارة من حركتين أو أكثر مختلفتين عن بعضهما ولا بد من ربط هذه الحركات مع بعضها ربطاً انسيابياً يجعل الجملة كلها متواصلة الأداء واقتصادية في المجهود وعلى درجة عالية من التوافق .

مراحل الحركة الرياضية :

الحركة الوحيدة : وتظهر فيها ثلاثة مراحل هم :

المرحلة التمهيديّة :

تسبق المرحلة الرئيسية وتمهد لها ، فحركة مرجحة اليد في رمي القرص تسمى مرحلة تحضيرية ، كذلك عند رمي كرة بالذراع تسحب الذراع للخلف ، وكما يحدث أيضاً عند ضرب الكرة بالقدم يكون الجزء التمهيدي بسحب الرجل للخلف قبل ضرب الكرة ، ومن ذلك نجد أن المرحلة التحضيرية تكون غالباً في اتجاه معاكس لحركة المرحلة الرئيسية ، وإن التحضير للمرحلة الرئيسية تعطي المجال للعضلات من حيث الإطالة والانقباض .

وتعمل المرحلة التحضيرية على توليد الطاقة اللازمة لأداء الهدف من الحركة كما أنها تعمل على اتخاذ مافة مناسبة لعمل العضلات المشتركة في الأداء بكفاءة أثناء المرحلة الرئيسية .

المرحلة الرئيسية :

وهي المرحلة التي يقع فيها الإنجاز الحركي وتكمن أهميتها في الوصول إلى تحقيق الهدف المباشر للحركة الرياضية .

المرحلة النهائية :

وهي المرحلة التي يصل فيها الجسم إلى حالة الاتزان الحركي بعد الحركة الديناميكية للجسم بمعنى أن يصل الجسم إلى حالة السكون النسبي بعد الأداء الحركي أو الانتقال إلى أداء حركة جديدة كما في أداء الجمل الحركية ، كما أنها تعمل على فرملة الجسم وإيقاع خاصة في الألعاب التي تحتتم فيها قوانين اللعبة الثبات عند الانتهاء من الحركة كما في حالات الرمي والدفع في ألعاب القوى .

مراحل الحركة المتكررة :

وهي غالباً لها مرحلتان ولكن إذا ما كان الأداء بطيئاً جداً فسوف يظهر لنا ثلاث مراحل :

فتظهر في أول الأداء المرحلة التمهيديّة ومع تكرار الأداء تختفي المرحلة التمهيديّة وتعتبر المرحلة النهائية للحركة الأولى تمهيديّة للحركة الثانية وتظهر مرحلتان فقط للحركة المتكررة نتيجة لاندماج المرحلة النهائية لحركة معينة مع المرحلة التمهيديّة للحركة التالية لها ، وبذلك يكون قد تكون مرحلة واحدة مختلفة لهاتين المرحلتين تسمى المرحلة المزدوجة وتعني المرحلة المزدوجة أن المرحلة النهائية لحركة معينة هي في نفس الوقت المرحلة التمهيديّة للحركة التالية واندماج المرحلتين معاً يعمل على تحقيق انسيابية الأداء وبذلك يكون للحركة المتكررة مرحلتان هما : الحركة الرئيسية ، المرحلة المزدوجة .

إسهامات الحركة في تنمية الجوانب البدنية :

- تساعد الحركة في إكساب الطفل المهارات المختلفة.
- تساهم الحركة في تنمية العلاقة الحركية للطفل.
- الحركة تساعد في تحقيق اللياقة البدنية للطفل.

إسهامات الحركة في تنمية الجوانب النفسية :

- الحركة وسيلة للتعبير عن الذات.
- الحركة وسيلة للتعبير عن الانفعالات المكبوتة والتخلص من الضغوط.
- الحركة وسيلة تساعد الأطفال على النماء الفكري والصفاء الذهني.
- الحركة جزء أساسي في تشكيل الشخصية .

إسهامات الحركة في تنمية الجوانب الاجتماعية :

- الحركة تساعد الأطفال فهم الآخر.
- الحركة تساعد في إرساء القيم وتدعيم العلاقات الاجتماعية الايجابية.
- الحركة تعتبر شكلاً من أشكال الاتصال الاجتماعي

مراحل تعلم المهارات الحركية :

أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى :

تعليم أي حركة جديدة يحتاج إلى مجهود ويختلف هذا المجهود حسب قدرة التلاميذ لاكتساب تلك الحركة ، ولذا نلاحظ عدم الدقة في حركات التلاميذ في بداية تعليم أي حركة جديدة وأنهم يبذلون مجهوداً كبيراً أثناء الأداء .

ولذا يجب على مدرس التربية الرياضية اتباع ما يلي :

- للم تقدم الحركة والهدف في تعليمها للتلاميذ .
- للم القيام بالشرح اللفظي للحركة مع مراعاة أن يكون الشرح مبسطا يفي بالعرض المطلوب .
- للم عرض الحركة من خلال بعض الوسائل التعليمية .

للقيام بأداء نموذج للحركة ويتم هذا النموذج عن طريق المدرس أو تلميذ ممتاز في أداء هذه الحركة ، حيث أن ذلك سوف يسهل للتلاميذ استيعاب الإحساس بالحركة .

ثانياً : مرحلة التوافق الجيد :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير شكل الحركة التي اكتسبها التلاميذ في مرحلة التوافق الأولى ويكون ذلك من خلال التخلص من الأخطاء والزوائد والبعد عن وجود القواطع أثناء سريانها ، بعد ذلك يقوم كل تلميذ بتكرار الحركة حتى يصل إلى أداء الحركة بصورة انسيابية وعلى مدرس التربية الرياضية أن يلاحظ التلاميذ أثناء أداء الحركة ويقوم بتصحيح أخطاء التلاميذ .

ثالثاً : مرحلة التثبيت وال إتقان :

في مرحلة التثبيت وال إتقان تصبح المهارة الحركية أكثر دقة واستقراراً ويمكن التقدم بالحركة من خلال إضافة واجبات أخرى مثل استخدام المهارة في ظروف ومواقف مختلفة ، وزيادة الدقة في الأداء وإضافة حركات أخرى .

الطرق والأساليب التي يجب أن تتبع عند تعليم المهارة الحركية :

للقيام بالشرح اللفظي للمهارات (المتعلم يسمع ويفكر) يقوم المدرس بشرح المهارة المراد تعليمها للتلميذ وشرح طريقة الأداء والمراحل الفنية .
للقيام بعمل نموذج (التلميذ يشاهد ويفكر) يقوم المدرس بعمل نموذج للمتعلمين على نفسه إذا أمكن وإن لم يكن يجيد أداء المهارة يقوم أحد التلاميذ ممن يحسن إجادة أداء هذه المهارة بعملها النموذج ويقوم التلميذ بمشاهدة طريقة الأداء ويفكر في كيفية أدائها من ناحيته .

للمتعلم تعليم التلميذ المهارة عن طريق الأشكال والهيكل المختلفة ، مثلاً في المصارعة تعلم الحركات في المصارعة عن طريق الهيكل الموجودة وهي عبارة عن شكل هيكل لرجل مصنوع من مادة لا تضر ، ويقوم فيها المتعلم بأداء الحركات مع هذا الهيكل .

للمتعلم المهارة عن طريق الأفلام الصامتة التي تعرض وهي عبارة عن أفلام تعرض أشكال متحركة تقوم بأداء المهارات المختلفة المراد تعلمها وتتحرك هذه الأجزاء تحرك بطيء فيها تدرج لخطوات المهارة .

للمتعلم عن طريق الوسائل التعليمية (وسائل الإيضاح) وهي عبارة عن صور أو أشكال توضيحية يتبعها المدرس ليبيّن شيء ناقص لدى التلميذ أو أن شيء سيصعب على التلاميذ إدراكها أو ملاحظتها وهي تعمل على تنمية قدرة الملاحظة لدى التلميذ .

للمتعلم عن طريق الأفلام السينمائية وهي أفلام تحوي مباريات مثلاً منها مجموعة المهارات والحركات المراد أن يعلمها المدرس للتلاميذ ز مساعدة التلميذ بلدنياً على التعلم .

للمتعلم مساعدة التلميذ على التعلم عن طريق اكتشاف أخطاءه وهي طريقة يقوم بها التلميذ فهو يشاهد المهارة ويحاول أداءها ويكتشف أخطاءه ويحاول تصحيحها يقوم المدرس بعمل نموذج على المتعلمين (المتعلم يؤدي الحركة ويكتشف الأخطاء) يقوم التلاميذ بأداء الحركة بعد مشاهدتها ويقوم المدرس بتصحيح الأخطاء للمتعلمين .

للمتعلم يقوم المتعلمين بتكرار الحركة (مرحلة تثبيت المهارة) يطلب المدرس من التلاميذ تكرار الحركة المراد تعليمها أكثر من مرة حتى يصل المتعلم إلى مرحلة اتقان المهارة وتثبيتها .

مرحلة الآلية :

وهي المرحلة التي يصل فيها التلاميذ إلى أداء الحركة بسهولة وبتوافق وبأقل جهد مبدول .

الإيقاع الحركي

الإيقاع الحركي :

هو التقسيم الديناميكي الزمني للحركة ، ولا يولد الإيقاع الحركي مع الإنسان ، بل هو صفة حركية يكتسبها الفرد بتفاعله النشط مع البيئة المحيطة ، فالإيقاع الحركي من مميزات الحركية الإرادية وخاصة هامة من خصائص الحركة الرياضية ، فحركات المشي والجري والوثب والرمي وحركات الجمباز والتعبير الحركي والتمرينات الإيقاعية الفنية ومختلف مهارات الألعاب ، يلعب الإيقاع الحركي دوراً هاماً ورئيسياً لتنفيذها بطريقة سلمية .

وقد حلل الفيلسوف اليوناني أرسطو – الايقاع – بأنه هو الذي ينظم الحركة بحيث يمثل هذا التنظيم فيها شكل الاستمرار . أما " ماكس فون بون Max Van Bochne " الفيلسوف الألماني فيرى أن الإيقاع الحركي للإنسان إيقاع أتوماتيكي يرجع للعمل الطبيعي لأجهزة الإنسان الحيوية للإرادية ، ويختلف معه في هذا الرأي الفيلسوف الفرنسي " ساران Saran " الذي يرى أن إيقاع الإنسان ليس أتوماتيكياً ، ويعضد رأيه هذا بأن المشي أو الجري لا يمكن أن يتم إلا بعد تفكير الإنسان ، أي أن الإحساس بالإيقاع موجود عند كل فرد ولكن بنسب متفاوتة تبعاً لقدرته على الاستجابة .

وقد فسر بعض العلماء حديثاً الايقاع الحركي بأنه انتظام التكرار في الحركة والوقت اللازم لتنفيذ كل جزء منها . وفسره فريق آخر بأنه تبادل الشد والارتخاء المنظم للحركة . فالإيقاع الحركي يخلق اندماجاً ظاهراً بين الذهن والسمع وأعضاء الجسم المتحركة .

الإيقاع الحركي عبارة عن :

(التقسيم الديناميكي الزمني للحركة ، بالشكل الذي يؤدي إلى تبادل سريان الشد والارتخاء ، وإلى أداء الحركة بطريقة اقتصادية) ومما لا شك فيه أنه إذا ما أُجيد أداء الإيقاع الموسيقي أداءً فنياً حصلنا على نغمات منسجمة يمثل الإيقاع فيها تياراً مستمراً بين الجهاز العصبي وجميع أطراف الجسم ، وينتج عنها أجراء الفرد لحركات انسيابية يتضح فيها تبادل ريان القوة والضعف في الحركة وتبادل الشد والارتخاء في عضلات الجسم .

ويمكن تقسيم الإيقاع بالنسبة للإحساس بالحركة إلى ثلاثة أنواع :

- للإيقاع صالح للسمع مثل الكلام والموسيقى وتغريد الطيور .
- للإيقاع صالح للرؤية مثل المد والجزر في البحر وطيوان الطيور .
- للإيقاع صالح للسمع والرؤية مثل موج البحر ورنين الجرس .

الإيقاع الحركي :

هو أحد الأساليب التربوية التي تعمل على إيجاد ترابط بين السمع وبين حركات الجسم ويعرفه البعض تعريفاً إجرائياً على أنه : " الإيقاع الحركي علم وفن وفي آن واحد بني على الإحساس والإدراك والأداء يخلق اندماجاً تاماً بين الذهن والسمع وأعضاء الجسم " ويرجع الفضل إلى الموسيقي المشهور " أميل جال دالكروز " في إيجاد هذا العلم التربوي والذي اهتم بتدريب الأذن موسيقياً لدى تلاميذ المدارس ثم طلب منهم التعبير عن الإحساس الموسيقي بالحركة فكان الإيقاع الحركي . حيث بدأ تجاربه الأولى في ألمانيا حتى سنة 1914 ثم أنشأ معهده المهورف باسمه في سويسرا .

ويهدف الإيقاع الحركي إلى تدريب الجسم على ملازمة ما يسمع من موسيقى بالحركة – أي إيجاد توافق بين السمع وعضلات الجسم وأوضح مثل على ذلك الرقص بأنواعه .

وعملية تدريب الفرد على الإيقاع الحركي تبنى على تكرار عدد الأفعال العضلية حيث يتطلب أداء هذه الأفعال استجابة سريعة من أعضاء الجسم للأوامر أو المثيرات الصادرة من الجهاز العصبي ، والإيقاع الحركي يستثير الذكاء والقدرة على التركيز وينمي ملكة التدوق والإحساس والتوافق .

تعريف الإيقاع الحركي :

وإذا أردنا أن نحدد تعريفاً لعلم الإيقاع الحركي فيمكن أن نقول أنه علم وفن في آن واحد مبني على الإحساس بالحركة والإدراك والأداء يخلق اندماجاً تاماً بين الذهن والسمع وأعضاء الجسم وممارسة الفرد للإيقاع الحركي تقوم على تكرار عدداً من الأفعال النفسية والعضلية والمتناهية في البساطة ، وأداء هذه الأفعال يتطلب إدراكاً واستجابة سريعة بين أعضاء الجسم والأوامر الصادرة إليها من المراكز الحسية والعصبية في المخ .

وفي تعريف آخر فالإيقاع الحركي هو العلم الذي يهدف إلى إعطاء الدارس القدرة على الإحساس ، والفهم بمكونات الموسيقى عن طريق الحركة الجسمية .

فإذا تمكنا من الأداء الجيد للإيقاع الحركي حصلنا على صورة هارمونية رشيقة كان عنصر الإيقاع فيها بمثابة تيار مستمر بين المخ وأطراف الجسم .

ولعل أهم تعريفات الإيقاع الحركي وأكثرهم شمولية هو أن الإيقاع الحركي هو (التقسيم الديناميكي الزمني للحركة ، وبالشكل الذي يؤدي إلى تبادل سريان الشد والارتخاء ، وإلى أداء الحركة بطريقة اقتصادية) .

إيقاع الحركة الرياضية :

مفوم الموسيقى يعني تقسيم أكبر علامة موسيقية إلى وحدات أما مفوم إيقاع الحركة الرياضية فيعني التوزيع الديناميكي للحركة بالنسبة لتغير الزمن . فالحركة الرياضية عبارة عن مجموعة من الأفعال تؤدي خلال زمن معين والتوزيع الأمثل لهذه الأفعال تؤدي خلال زمن الحركة الكلي يعني إيقاعها ، وهذا يعني توزيع الجهد المبذول على زمن الحركة أو بعبارة أخرى أن إيقاع الحركة يعني التوزيع الأمثل لانقباض وارتخاء العضلات خلال زمن الحركة وهذا يعني تقسيم دفعات القوة على مراحل زمنية أي تنظيم إخراج القوة بالقدر الأمثل في الزمن المناسب .

ولقد استخدم مصطلح إيقاع الحركة في مختلف الأنشطة الرياضية فكثيراً ما نسمع عن إيقاع الوثب أو الجري وخاصة في مسابقات الحواجز كما أصبح شائعاً استخدام مصطلح الإيقاع في الحركات المتكررة مثل السباحة والتجديف والتمرينات والجمباز .

والإيقاع خاصية هامة من خصائص الحركة الرياضية فكل حركة لها إيقاعها الخاص الذي يسعى المدرب أو المدرس إلى تعليمه للاعب بهدف تحسين مستوى أدائه ، في حين أن لكل لاعب إيقاعه الخاص في الأداء ، وهنا تظهر مهمة المدرب وهي تطوير إيقاع الفرد في الأداء حتى يتمشى مع الإيقاع الأمثل للحركة . ولقد وجد أن قدرة الأفراد على استيعاب إيقاع الحركة

متباينة ويرجع ذلك إلى الفروق الفردية بين الأفراد في أنماطهم العصبية كما دلت التجارب على أن المرأة على مر المراحل السنية أقدر من الرجل على استيعاب إيقاع الحركات السهلة وهذا يفسر ميل الفتيات إلى الأنشطة التي تؤدي بمصاحبة الموسيقى .

أهمية إيقاع الحركة :

إن التبادل المستمر بين العمل والراحة على العمل العضلي يؤدي إلى فقد الطاقة ثم تعويضها ، وبدون هذا التبادل يجهد الجسم بسرعة ويصبح غير قادر على الحركة ، ولهذا فإن جميع أعضاء الجسم بما في ذلك الألياف العضلية والخلايا تعمل على إيقاع . وهذا لا يمنع أن الفرد يجهد ولكن الإيقاع أثبت أنه عامل منظم لنقص الطاقة المدخرة ، ففي المشي العادي مثلاً تعمل العضلات المشتركة بالتبادل فيعمل بعضها بينما يستريح البعض الآخر وهكذا ، ومرحلة الراحة عادة ما تكون أطول بعض الشيء عن مرحلة المجهود .

ولقد أثبت العالم الألماني (لي مان) أن أخذ فترات راحة كثيرة لمدد قصيرة جداً تتراوح ما بين ثمانية وتسع ثواني تقريباً يمكن من أداء الحركة وقتاً أطول .

ويعمل القلب عادة ما بين 1 : 2 بين انقباض ومرحلة راحة ، ولكنه مع المجهود الكبير يسرع من ضرباته ويصبح التبادل الإيقاعي لضربات القلب يمثل 1 : 1 بين العمل والراحة .

ويؤدي تزايد عدد ضربات القلب بسبب المجهود وقلت فترات الراحة على الإعياء ، والسبب في ذلك هو إعاقة سريان الدم في العضلة القابضة نتيجة لتراكم نسبة حمض اللبنيك ونقص الأوكسجين ، ولكن التبادل الإيقاعي بين

الانقباض والارتخاء يساعد على سريان الدم وزيادة مقدرة عمل الجهاز العضلي ، وكما يجهد الجهاز العضلي نتيجة للمجهود ، كذلك يجهد الجهاز العصبي باستمرار أو زيادة الجهد ، ونحن نعلم أن الجهاز العصبي يعمل بإيقاع ، وأن هذا العمل الإيقاعي يعتمد على الاهتزازات القوية للإثارة والإعاقة ، فالإثارة تؤدي إلى ارتخاء كل عضلة لم تشترك في هذا العمل ، ونرى هذا واضحاً في الجري ، فكلما أسرع العداء في الجري قصرت فترة الارتخاء وزادت فترة الشد وأسرع ظهور التعب عند اللاعب ، ويظهر التعب بسرعة على لاعب الجمباز ، وذلك لأنه يحافظ على شد جسمه باستمرار أثناء الحركات التي يؤديها سواء في التعليق أو الثبات في الحركة ، ولهذا كان تبادل العمل والراحة مهماً جداً ، ومن هذا كانت زيادة الاهتمام بالإيقاع الحركي في العصر الحديث لادخار القوة والحصول على حركات انسيابية رشيقة جميلة في حسن أما ما كان يحدث قديماً أن حركات الجمباز كانت ذات شد عال بسبب الثبات في الأوضاع لمدة طويلة .

والمرأة تتميز بإيقاع حركي أكثر من الرجل وخاصة مع الموسيقى ، كما تختلف القدرة على إيقاع الحركة باختلاف السن .

وتأدية الإيقاع في مجموعات واستجابة بينهما يؤدي إلى سهولة ممارسته واتقانه وتزايد قوة تعبيره ، فإتقان الحركة يكون بواسطة السمع والبصر وحواس اللمس كالأيدي والأرجل .

ولكي يظهر إيقاع الحركة بصورة تامة يجب أن يعمل الجهاز العصبي والجهاز العضلي معاً بطريقة اقتصادية .

ويمكن تحديد أهمية إيقاع الحركة في :

- 1) عمل الإيقاع على إيجاد التبادل الأمثل بين الانقباض والانبساط في العضلات مما جعل الأداء اقتصادياً للطاقة المبذولة .
- 2) يعمل الإيقاع على تأخير ظهور مظاهر التعب على اللاعبين وذلك لأن الانقباض والانبساط يساعدان على سرعة الدورة الدموية مما يعني إمداد العضلات بالأكسجين اللازمين لأداء الحركة .
- 3) الإيقاع الصحيح للحركة يرفع مستوى الأداء فهو يساعد اللاعب على تحريك أجزاء جسمه في مسار الحركة الصحيح .
- 4) يساعد إيقاع الحركة في تحديد أجزاء الحركة التي تحتاج إلى معدل أعلى من القوة .

الإيقاع الحركي الجماعي :

يظهر الإيقاع الجماعي في كثير من مجالات حياتنا اليومية فمثلاً غناء عمال البناء وهم يخلطون المون أو توحيد الوحدة للعمال الذين يسحبون الكابلات الثقيلة . أيضاً حين تقف سيارة ثقيلة في الطريق فإن من يتطوعوا لدفعها يحاولون على الفور إيجاد نغمة موحدة ينظمون بها دفعهم للسيارة .

وتستغل هذه الظاهرة في علاج بعض الحالات المرضية فعلى سبيل المثال نلاحظ في درس التربية الرياضية أن بعض المعوقين ذوي الإيقاع الحركي غير الطبيعيين يحاولون احتساب إيقاع حركة باقي زملائهم كما أن هناك ظاهرة طريفة تدل على أن مثل الإنسان الطبيعي لمشاركة الآخرين في إيقاعهم ميل غير إرادي والظاهرة التي نتحدث عنها يمكن أن نراها في مباريات كرة القدم فإذا ما لاحظنا المتفرجين وهم يشجعون فريقاً خصوصاً في

المواقف المحرجة . أن بعضهم يؤدي نفس حركات اللاعبين في الملعب بطريقة لا إرادية وتشتد حركة المتفرج تبعاً لمدى حماسه .

والإيقاع الجماعي موجود في الحيوان فقد ثبت أن إيقاع تنفس الفئران المتجاورة سرعان ما تنتظم مكوناً إيقاعاً جماعياً موحداً .

ومن الملاحظ أن اكتساب الإيقاع الجماعي يكون أسهل وأسرع عند أداء الحركات المتكررة مثل المشي والجري وفي التجديف .. الخ عنه عند أداء الحركات الوحيدة حيث لكل حركة توزيعها الديناميكي المعد ، أما إيجاد إيقاع جماعي عند أداء الجمل الحركية فإن ذلك أمر صعب للغاية وقد يكون مستحيلاً في بعض الأحيان .

إن الإيقاع الحركي يساعد على معرفة مكان ومدى القوة في الحركة وتركيز هذه القوة في زمن محدد . وهذا يؤدي إلى اقتصاد في بذل المجهود ، فمثلاً ما يحدث مع فريق تجديف ، نجد أن الإيقاع الفردي يندمج في إيقاع المجموعة ، وهذا يساعد على اندفاع القارب وكسبه لأكبر مسافة ممكنة . وفي حالة الإرهاق التي قد تصيب أحد الأفراد فغننا نجد المجموعة تتفاعل لبذل أقصى جهد ممكن حتى تغطي هذا القصور لتوحد الإيقاع مرة أخرى ، وإذا حدث مثل هذا في نهاية السباق فهو يتسبب بكل تأكيد في خسارة القارب وربما اختلال توازنه

وإن تادية الإيقاع في مجموعات كما في التمرينات والرقص يخفف من صعوبة الأداء ويساعد على توفير الطاقة العصبية ، ويوقظ الشعور بالبهجة والرغبة في الاستزادة ويؤخر ظهور التعب .

والإيقاع الحركي الجماعي يتكون بواسطة الإدراك والاستجابة ثم التكيف تبعاً للإيقاع المرئي أو المسموع بشكل منظم عن طريق الإشارات السمعية والبصرية . وهذا الإدراك والتنظيم يمكن من تكوين الإيقاع الجماعي ، ويمكن تطبيق هذا بسهولة في الحركات المستمرة كالمشي والجري والتجديف أكثر مما تطبق مع الحركات المعقدة والمركبة كما في جمل التمرينات التي يكون بناؤها الديناميكي مركباً .

ففي الأول نجد أن المجموعة تسرع من الاستجابة مع الإيقاع الجماعي عند الجري أو المشي أكثر من أدائها حركات تمرينات متصلة بينما تأخذ وقتاً أطول من التدريب حتى تصل لإيقاع متساو في الجودة مع التمرينات ونلاحظ عند التدريس للأطفال أن الطفل العصبي أو المرهق لا يساير المجموعة في الإيقاع .

نقل الإيقاع عن طريق الاستجابة :

إن لإيقاع الحركة تأثيراً قوياً كإيقاع الموسيقى تماماً . فالإنسان يشعر بإيقاع الحركة عندما يراها واضحة ذات إيقاع جيد كما هو موضح في الرقص والتمرينات . ويزداد هذا الشهور عند المتفرج إذا ما وجدت موسيقى جيدة مصاحبة تعطي التعبير المطلوب للحركة ، وهذا ما يسمى بالاستجابة ، ونلاحظ بلوغ الاستجابة أقصاها أثناء مشاهدة الفرد لمباراة مثيرة فيهلل ويتفعل وربما يعتريه الخوف بأعراضه المختلفة لمجرد خوفه من خسارة فريقه .

وهناك نوع آخر من الاستجابة أعمق من السابق وهو مما يحدث بين مدرس التربية الرياضية أو المدرب عند ملاحظته لحركة يؤديها اللاعب ومراقبته له وبشعوره واحساسه واستجابته مع حركته استجابة حقيقية . فالمدرّب الممتاز يشارك اللاعب في أداء الحركات ، كما أن المدرس الجيد

يتجاوب مع تلاميذه أثناء الدرس . واستجابة المدرس يجب أن تبدأ مع بديّة تعلم اللاعب للحركة حتى إتقانها ، وتكون الحركة عند بدء تعلمها ينقصها التوافق العضلي العصبي ، ولكن باستمرار التدريب عليها تصبح سلسلة منسجمة فيها الكثير من التوافق ، وعلى المدرب أو المدرس ملاحظة الحركة أثناء تأديتها وملاحظة سريانها الإيقاعي ، وعليه أيضاً أن يتخيلها من جميع النواحي حتى يستطيع أن يوجه اهتمام التلميذ لتجنب الخطأ أو إصلاح الخطأ الموجود في تقسيمها الديناميكي الزمني .

تنظيم الإيقاع الحركي :

إن أداء الحركة يساعد على سرعة إدراك إيقاعها وسهولة أدائها . فهن طريق الرؤية والسمع ندرك تقسيم الحركة بالنسبة لزمانها وموضع القوة منها ، ويساعد الشعو بالإيقاع وتصوره وأداؤه بواسطة اللفظ والموسيقى والحركة على الوصول بالحركة لدرجة الإتقان والسلاسة كما هو الحال في الرقص والتمرينات .

وكلما كان لدى الشخص بعض الخبرات الخاصة بالحركات الرياضية كان إدراكه وأداؤه لإيقاع الحركة أدق وأتقن ، وعلى ذلك نجد أن الفرد ذا الخبرة في السباحة أو الوثب العالي يكفيه غالباً توجيه نظري بسيط حتى يمكنه إتقان الحركة ، ولكننا لا نرة هذا في حركات المبتدئين إذ إنه من الصعب عليهم الإدراك الجيد لإيقاع الحركة في هذه السن بمجرد معرفة التلميذ لإيقاع الحركة حتى ولو كانت مرحلة تعلمها الأولى فإنه يتعلمها بسرور .

ويجب على المدرس عند أدائه للنموذج أمام التلاميذ أن يقوم بالأداء بإيقاع جيد للحركة حتى يستطيع التلاميذ تركيز انتباههم على السمع كما يمكن استخدام الصوت والتصفيق وضرب التمرين أو مصاحبة الموسيقى لتعلم

الإيقاع الجيد . والموسيقى الجيدة هي التي تحقق إيقاع الحركة وخاصة إذا كان فيها لحن وانسجام وقوة ؛ لأن هذا يساعد على حسن سريان الحركة أثناء الجري والحجل والمرجحات والحركات الراقصة .

لتنظيم الإيقاع الحركي لابد أن يكون التلميذ أو اللاعب قد تدرب على أداء الحركة كاملة ثم يبدأ المدرس في تعليمه وإكسابه الشعور بمدى الحركة الصحيحة والزمن اللازم لأدائها . ثم يبدأ المدرس بتحديد مدى وزمن كل مرحلة من مراحل الحركة بمؤثرات صوتية مميزة ويمكن للمدرس تنظيم إيقاع حركة التلميذ باستخدام :

- (1) التصفيق .
- (2) استخدام العد .
- (3) باستخدام عبارات صوتية تدل على التوزيع الديناميكي للحركة .
- (4) استخدام الصفارة .
- (5) باستخدام الطريقة المثلى والفعالة وهي الموسيقى .

وقد يستخدم المدرس أكثر من طريقة من هذه الطرق بغرض تعليم كل تلميذ الإيقاع الصحيح للحركة . وفي حالة تعليم الإيقاع الجماعي يعلم التلاميذ الحركة الصحيحة أولاً ثم يبدأ المدرس في توحيد الأداء بين جميع التلاميذ باستخدام إحدى الطرق سالفة الذكر وهذا ما يتبع عادة عند التدريب على العروض الرياضية .

التوقيت والإيقاع :

التوقيت :

يعنى بالتوقيت الموسيقي ، الوقت اللازم لتنفيذ مقطوعة موسيقية . بينما يعني التوقيت الحركي ، التقسيم الدقيق للسريان الحركي الزمني . أو بمعنى آخر ، التوزيع الإرادي لزمن الحركة .

ولتعلم التوقيت في حركة ما مثل التجديف – يحاول اللاعبون جعل ضربات المجداف متوافقة بين جميع اللاعبين فيتحرك القارب بدقة وبسرعة كالألة . ويعلب التوقيت دوراً هاماً في العمل الجماعي . كما أنه يقود للإيقاع الحركي . وللعلماء آراء متباينة في هذا المجال ، فقد قال كلا من كلاجس ويودا أن التوقيت والإيقاع ضدان وعدوان وممثلان أساساً مختلفا من الطبيعة والعقل . فالإيقاع من انتاج الحياة والتوقيت من انتاج العقل ، بينما يرى روبنشتين أن إيقاع الحركة من الممكن تصوره وإدراكه ثم تحقيقه وتنظيمه بمساعدة تنظيم التوقيت . وفي الحقيقة أن التوقيت هو جزء من الإيقاع إذ أن الأول هو تقسيم زمني للحركة بينما الإيقاع هو تقسيم زمني ديناميكي للحركة .

الإيقاع :

كما ذكرنا سلفاً فإننا نلمس الإيقاع في الإنسان بشكل منتظم مع جميع أجهزته اللاإرادية (في ضربات القلب ، وعملية التنفس ، وحركات المعدة والأمعاء في عملية الهضم) وقد تتغير سرعة الإيقاع في هذه الأجهزة تبعاً للحالة النفسية للإنسان عندما يشعر بالخوف أو الفرح أو إذا ما قام بمجهود مثل المشي السريع أو الجري . كما نلمس الإيقاع في الطبيعة (في موج البحر واهتزاز النبات مع الريح) ؛ ولذلك فهو دليل على الحيوية والحياة حتى أن "

ماتي لوس " عرف الإيقاع بأنه الحياة ، ورغم فلسفة هذا التعريف إلا أن الإيقاع فعلاً شيء حيوي نلمسه في الطبيعة وفي الإنسان ومن الوجهة العلمية فإن الإيقاع هو تنسيق النسب بشكل منتظم بين المسافة والزمن .

ويخلط البعض بين التوقيت والإيقاع ... لإيضاح ذلك نذكر أن التوقيت هو زمن الحركة إذ أنه يمثل التركيب الزمني والديناميكي للحركة معاً وهو يمثل القوة والزمن معاً في أداء الحركة أما الإيقاع فيعني مسار القوة خلال الأداء الحركي . الإيقاع هام جداً للمدرب لمعرفة مسار القوة وتنوعها خلال الحركة خاصة في الجمباز والتمرينات الفنية والمصارعة والجودو والكاراتية .

الأهداف الرئيسية للإيقاع الحركي :

الهدف الأساسي للإيقاع الحركي هو إيجاد تيار مستمر متصل متجاسم بين الشخصية والمزاج والذكاء لتحقيق نمو متزن للفرد وذلك عن طريق ربط الإيقاع الحركي بالحن حيث تكتمل العناصر الأساسية المكونة للموسيقى وهي من أقرب الفنون إلى الطبيعة البشرية ولها تأثيرها على الإنسان من ثلاث نواح:

1) العاطفة : فالموسيقى في استطاعتها أن تؤثر على الشخص فتجعله مسروراً أو حزيناً .

2) العقل : فهو الذي يهديننا إلى فهم شكل المؤلفة الموسيقية أو الصيغ الموسيقية

3) الجسم : فالموسيقى لها أثرها في تهدئة الشخص أو إثارته ، كما أنها تعمل على :

1- تحسين الاستجابات الإيقاعية واكتساب القدرة على التركيز .

2- تنمية الناحية الموسيقية والسمعية ، وتنمية ملكة التذوق الموسيقي والإحساس بالتناسب والتناسق .

3- تنمية الذاكرة الموسيقية واكتساب القدرة على التخيل والابتكار .

والإيقاع الحركي الذي وضع أساسه دالكروز وإن كان يشترك في بنائه مع كل من التربية الرياضية ورقص البالية في الاعتماد على الحركة إلا أنه ليس تربية رياضية كما أنه ليس رقصاً كما يظن البعض إذ أن الحركة في الإيقاع مرتبطة بما توحيه الموسيقى وبالتالي فالحركة في الإيقاع تعتمد على التعبير الشخصي الذي يعطي الفرصة للارتجال الحركي الصادر عن الإحساس وتمارين التعبير والإيقاع الحركي تستوجب طاعة مستمرة من التلميذ للموسيقى ومقدرة فائقة في ملائمة حركات وفقاً للتغيرات التي تليها عليه الموسيقى ، وعلى ذلك فهي تتطلب اليقظة والانتباه فيكون العقل دائماً على أهبة الاستعداد كما أن تمارين التعبير الحركي تتطلب طاعة الجسم والأعضاء في أداء التمرين المطلوب بكل تنوعاته واحتمالاته .

ويلزم لإتقان التعبير الحركي عدداً من التمارين الأساسية :

- 1) تمارين تكسب القدرة على اليقظة والانتباه وتساعد على سرعة التفكير والثقة بالنفس .
- 2) تمارين تقوي الذاكرة الموسيقية .
- 3) تمارين تفيد مرونة الجسم وتنظم حركاته .
- 4) تمارين لحاسة السمع والقدرة على التحليل الموسيقي للتمرين .
- 5) تمارين جماعية للحركات المنتظمة .
- 6) تمارين ارتجالية شخصية .
- 7) تمارين تقوم على الأغاني الشعبية والرقص الشعبي والصيغ الموسيقية .

وأما التعبير الحركي بالنسبة للأطفال فيعطى لهم في شكل ألعاب موسيقية وقصص حركية ليمهد السبيل أمام الطفل ليتذوق الموسيقى الجيدة ويخص بتفصيلها عن طريق غير مباشر يسعده ويرضيه .

وهكذا نجد أنه عن طريق الإيقاع الحركي لداركروز يستطيع التلميذ الحكم على إمكانياته في أداء التمرينات المتدرجة في الصعوبة ومدى قدرته على أدائها سواء أكانت للتمرين الفردي أم للتمرين الجماعي وبذلك يزن القيمة الحقيقية لإمكانياته ويعرف قدراته حق المعرفة .

التعبير الحركي

مفهوم التعبير الحركي Expressive Moving Plastic

التعبير الحركي مقدرة لفظية أو حركية يسعى الإنسان لتنميتها بشتى الوسائل كي يستطيع بواسطة هذه المقدرة أن يظهر ما بخاطره وتمكينه من نقل أفكاره لغيره من الناس ، والتعبير سواء كان لفظي أو حركي له عناصر ومقومات ذات أهمية وذلك لأنه تراث خالد يسجل آراء الناس وأفكارهم ورغباتهم ويدل على ثقافتهم . والتعبير الحركي فن رفيع له أثره على جسم الإنسان وتفكيره ، ونشاط الفرد وقوامه وأثره على سلوكه وذوقه .

فالتعبير الحركي مسرح للمشاعر والأحاسيس ومظهر للأفكار فهو معيار من معايير التطور والتقدم ، وترجمة للأفكار والأحاسيس في صورة حركية معبرة ، وهو أيضاً حركات إرادية ابتكارية مهمتها استثارة العقل عن طريق الحواس المختلفة فهو فن متكامل موجه مباشرة إلى عين المشاهد حيث ينقل إليه إدراك المؤدي وقدرته على استيعاب الإيقاع الحركي والتدريب عليه الذي يصقل الحركات الجسمية مع إدراكها حركياً يجعل الأداء في التعبير الحركي أكثر تجانساً مع الاهتمام بالملابس والإضاءة تجعله في أكمل صورة معبرة للمشاهد .

والتعبير الحركي من الأنشطة الحركية التي تهدف إلى اكتساب الجسم توافقاً وانسجاماً بين الأجزاء الداخلية الحيوية والعضلات والأعصاب والانفعالات الحسية ، فإذا تم التوافق والانسجام بطريقة جيدة وطبيعية فإن الحركة تكون منظمة بارعة ، وفي رأي دالكروز أنه يرتبط بعدة مفاهيم موسيقية مثل الصيغة واتجاه والألحان والقفلات والتعبير عن خصائص الموسيقى بصفة عامة .

ويعتبر فن التعبير الحركي جزءاً هاماً ومكماً لطريقة الإيقاع الحركي لداركروز وبه يعد الطالب للتعبير عن أنواع الموسيقى المختلفة التي يسمعها ويظهر خصائصها عن طريق الحركة في شكل العاب موسيقية وتشكيلات حركية فردية أو جماعية .

العلاقة بين التعبير الحركي والإيقاع الحركي :

التدريب على التعبير الحركي يضيف على مجال التعبير بالإيقاع الحركي مزيداً من التجانس والتجميل كما يسمو بالأوضاع والخطوات المختلفة عن طريق الحذف الناجح لكل ما يشوب هذه الحركات والأوضاع ، وعبر دالكروز عن الإيقاع الحركي والتعبير الحركي بقوله : " إن تمرينات الإيقاع الحركي تمكن الفرد من الإحساس والتعبير عن الموسيقى مما يعود عليه بالمتعة والسعادة . أي أن هذه التمرينات تشكل في مجموعها فناً متكاملأ يتصل اتصالاً وثيقاً بالتعبير الحركي .

تطور التعبير الحركي :

لاشك أن التعبير الحركي لم ينشأ من فراغ ، وإنما مر بمراحل متعددة حتى وصل إلى الصورة الحالية ، ويتبع تاريخ التعبير الحركي نجد أن مراحل تطوره كالتالي :

- 1) التعبير الحركي عند الإنسان البدائي .
- 2) التعبير الحركي عند قدماء المصريين .
- 3) التعبير الحركي عند الإغريق (اليونان) .
- 4) التعبير الحركي عند الرومان .

(5) التعبير الحركي الحديث .

التعبير الحركي عند الإنسان البدائي :

يعيش الإنسان البدائي في بيئة يحوطها الكثير من الظواهر الطبيعية التي عجز عن تفسيرها في ذلك الوقت ، لذلك لم يجد هذا الإنسان غير الحركات الجسمية كوسيلة يعبر بها عما بداخله من انفعالات إزاء هذه الظواهر اعتقاداً منه بموجودوي غامضة من وراء هذه الظواهر ، وكانت هذه الحركات عشوائية معبرة عن البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان ، كحركة الحيوان وتحرك الأمواج وهياج الرياح ، ثم تطورت هذه الحركات التعبيرية لتناسب شتى المناسبات ، فكانت هناك حركات تعبيرية تشكيلية تعبر عن الفرحة أو تناسب الذهاب للصيد وأخرى للحصاد ، وكانت هذه الحركات غير رشيقة وإنما كان يغلب عليها الطابع العنيف .

التعبير الحركي عند قدماء المصريين :

تطور التعبير الحركي وأخذ شكلاً دينياً عند قدماء المصريين ، والدليل على ذلك وجود النقوش الفرعونية التي تبين تواجده وذلك لتكوين عقيدتهم الدينية وكذلك الدنيوية لقيامه بوظائف هامة في حياتهم ، أم الحركات التي استخدمها قدماء المصريين لم تكن عشوائية مثل حركات الإنسان البدائي ، وإنما كانت حركات هادئة بطيئة أحياناً وسريعة ومليئة بالحيوية أحياناً أخرى وهذا بالطبع تبعاً لنوع الموسيقى التي كانوا يعبرون عنها ، أما التشكيلات الحركية فكانت تضم الرجال والنساء معاً أو في مجموعة منفصلة أو منفردة .

التعبير الحركي عند الإغريق (اليونان) :

أخذ الإغريق عن الفراعنة التعبير الحركي وقاموا بتطويره ليناسب ظروفهم الاجتماعية والبيئية والمناخية ، لذلك نراهم اهتموا بالشكل الجماعي للفرد ، إلا أن التعبير الحركي ظل المعبر الحقيقي في شتى المناسبات الدينية والديوية في حياتهم . وقد اهتموا بحركات الرقبة والساقين والأيدي وأدخلوا الحركات التعبيرية كجزء هام في فن الدراما الإغريقية ، وبذلك وصل التعبير الحركي إلى مستوى الاتزان والتوافق والنظام .

التعبير الحركي عند الرومان :

على الرغم من ارتباط الحضارتين الإغريقية والرومانية ، بل كما يعدها البعض امتداد للحضارة الإغريقية ، إلا أن الرومان لم يسهموا في النهوض بالتعبير الحركي بل عمدوا إلى تشويه جمال التعبير ؛ واتسم التعبير في ذلك الوقت بالطابع الحربي .

وبعد هذه اللمحة السريعة التي اشترطنا فيها بإيجاز تطور التعبير الحركي ، لا بد أن نشير إلى أهم من نادي بالتعبير الحركي في العصر الحديث.

التعبير الحركي في العصر الحديث :

يعتبر دالكروز من أهم مؤسسي المدرسة الحديثة للتعبير الحركي ، حيث اهتم بدقائق التفاصيل الموسيقية وترجمتها بالحركة التعبيرية ، وقد وضع دالكروز الخطوط العريضة التي يقوم عليها التعبير الحركي ، فنجده يهتم بالخطوط الهندسية في التشكيلات الحركية ، كما أنه يوظف التكنيك المكتسب من تمرينات الإيقاع الحركي لخدمة التعبير الحركي كما يلي :

لـ يظهر التفاصيل الموسيقية والصيغ عن طريق الحركات الفردية لمنفذي التشكيل وكذا عن طريق تكوينات التشكيل .

لـ يعبر بأعضاء الجسم (حركة الرقبة – حركة الأيدي والأقدام – حركة اتجاه الجسم) عن مضمون العمل الفني .

لـ يهتم بتعبيرات الوجه أثناء أداء الحركات التعبيرية المختلفة .

أهمية الحركة التعبيرية :

الحركة الجسمية خبرة عقلية إذ أن التنظيم من أهم العناصر المؤثرة في الحركة والتقسيم الزمني لكل حركة تقسيم إرادة نخلقه بإرادتنا الواعية المرتبة بالذهن .

وارتفاع المستوى الحركي للإنسان ضرورة للمحافظة على صحته وقد ذكر بستالوتري أهمية الحركة ، فهي تنشط القلب والعقل والجسم وأنه لا يمكن أن يتم تعليم بدون استعمال الحركات الجسمية له ، وكان مبدأ لوك في التربية يقوم على أساس المعرفة عن طريق الحواس وقد اعتبرت الحركة أحد العناصر الهامة في التعليم ، والتي أسس عليها دالكروز Dalcroze مادته العلمية والفنية " الإيقاع والتعبير الحركي " لذا يجب علينا أن نتعرض لمفهوم الحركة.

أنماط الوضع الجسمي أثناء الحركة :

قدم جيمس James (1932) تصنيفاً مبتكراً للأوضاع الجسمية ، فحدد أربعة أنواع رئيسية لها ، وقام بتنظيمها على هيئة أوضاع جسمية ثنائية ذات أقطاب متعارضة هي :

(1) الاقتراب أو الاقبال (Approach) حيث يتسم هذا الوضع بالانتباه والميل بالجسم للأمام .

(2) الانسحاب (Withdrawal) وهو عكس الاقتراب ، ويشتمل على توجيهات حركية سلبية كالارتداد للخلف أو التحرك بعيداً .

(3) الامتداد (Expansion) كما في حالات التفاحز والغرور ويشتمل هذا الوضع على انتصاب الرأس والصدر وانتفاخ الأطراف .

(4) التقلص أو الانكماش (Contraction) ويشتمل على خفض النشاط والشعور بالوهن والتهالك أو التراخي .

أهداف التعبير الحركي :

- (1) استثارة العقل عن طريق الحواس المختلفة .
- (2) تنبيه الملكات الواعية للكشف عن حقائق جديدة .
- (3) التعبير عن مضمون المقطوعة الموسيقية بالحركة .
- (4) تقديم شيء جديد يكسب المؤدي مزيداً من المعرفة بأسرار المؤلفات الموسيقية .

الأسس التي يرتكز عليها التعبير الحركي :

يعتمد التعبير الحركي على جوانب الحركة وأبعادها الثلاثة وهي :

أولاً : الزمن (Time)

ويقصد به تأدية الحركة في زمن سريع أو بطيء ، وعنصر الزمن من العناصر الهامة في الموسيقى التي تعطي الجو الملائم لها .

ثانياً : المكان (Space)

وهو اتجاه الحركة من مكان إلى آخر في المساحة والفراغ الممنوح مثل (خلف – أمام – يمين – شمال – مزيج من الاتجاهات) أو تحريك الجسم من خلال مستويات مختلفة من الفراغ ، مثل (عالي – متوسط - منخفض) ويقابلها في الموسيقى (حاد – متوسط – غليظ)ى فعندما يؤدي إيقاع ما في سرعة معينة يرتبط ارتباطاً بالغاً بالمساحة ، أي عندما يقوم المؤدي بأداء إيقاع ما حركية بسرعة Allegro فيلاحظ أن المؤدي يستغل مساحة صغيرة في الفراغ ، في حين أنه إذا أدى بطيء Andante فيلاحظ أن المؤدي يستغل مساحة أكبر في الفراغ المحيط .

ثالثاً : الثقل (Weight)

ويقصد به الطاقة المبذولة لتحريك الجسم ، من حيث المجهود الذي يبذله الشخص في الاقتصاد أو الزيادة في نشاطه الجسمي للوصول إلى الأداء السليم ، ويعنى مدى التحكم في مقدار الثقل المستخدم في الحركة ليعطي الاتزان ، ولقد توصل دالكروز إلى طرق خاصة بواسطتها يتمكن الفرد من التعبير الحركي السليم وهي :

تكنيك الحركة التعبيرية المرنة Expressive Moving Plastic

وتنقسم هذه الطريقة إلى :

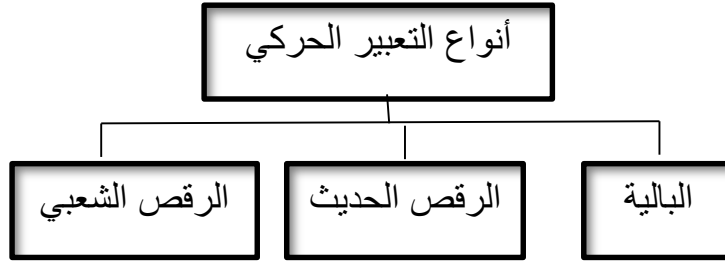
أولاً : التكنيك البدني :

إن أداء الحركات باستمرارية وحيوية يتطلب مساعدة المراكز الحسية لمقدرة جميع الأجهزة على الانقباض والانبساط ، حيث أنها هي التي تسيطر على المهارات لكل طرف من أطراف الجسم حتى يشترك كل جزء منعزل من هذا الطرف مع أجزاء الطرف الآخر ويتحدو معاً في أجزاء الجسم .

وقد وضع دالكروز بعض النقاط الأساسية لحركات المؤدي سواء فردية أو جماعية عن :

- 1) داسة كيفية التدرج الكامل .
- 2) دراسة تأثير التنفس على الأجزاء المختلفة من الجسم .
- 3) دراسة التوازن في وضع الاستقامة .
- 4) دراسة الصلة بين وضع الجسم في وضع الاستقامة .
- 5) دراسة الأساليب المختلفة لنقل مراكز ثقل الجسم .
- 6) دراسة الأزمنة المختلفة التي تستغرقها الخطوات .
- 7) دراسة كيفية تجميل وتحسين الحركات .
- 8) دراسة الأساليب المختلفة للوقوف أثناء المشي والجري .

أنواع التعبير الحركي

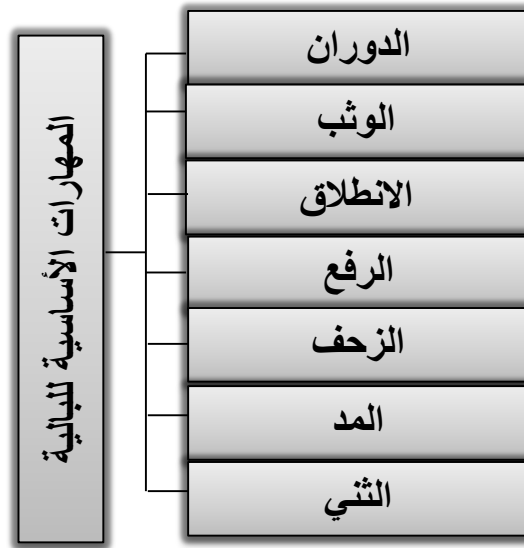
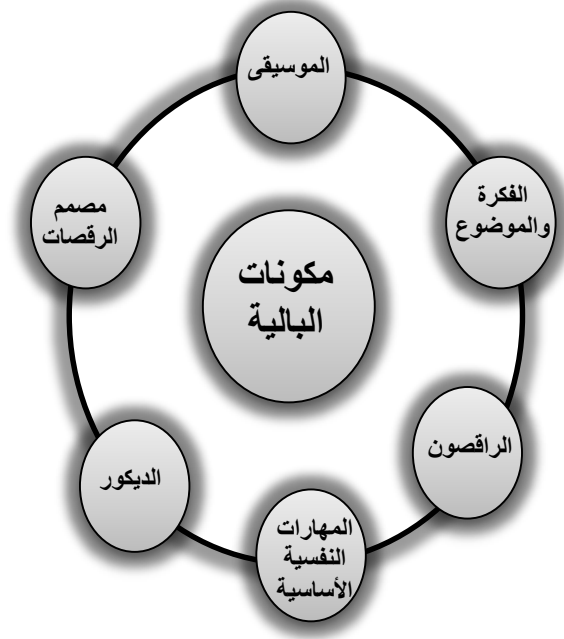


(1) البالية Ballet :

يعتبر البالية من أرقى الفنون المسرحية التقديمية التي اعتمدت إلى حد كبير على قصة أو فكرة تبرزها الموسيقى . فالبالية ليس الجمال الذي تظهره الحركات فقط لكن هو القوة التي تكمن في الجسم الإنساني التي تراها العين فهي التعبير الحركي الواضح للحركة النفسية العميقة والشعور الداخلي والتفكير النفسي الإصيل الذي يظهر من خلال رقص البالية .

وهو بقدر ما تتطلب حركاته من تدريبات شاقة وعنيفة للوصول إلى المستوى المناسب للتعبير عن الأفكار ، إلا أنه يهدف أيضاً إلى إسعاد المشاهدين من خلال مصاحبة الموسيقى لحركاته ، كما أنه يعبر قاعد لكل أنواع الرقص .

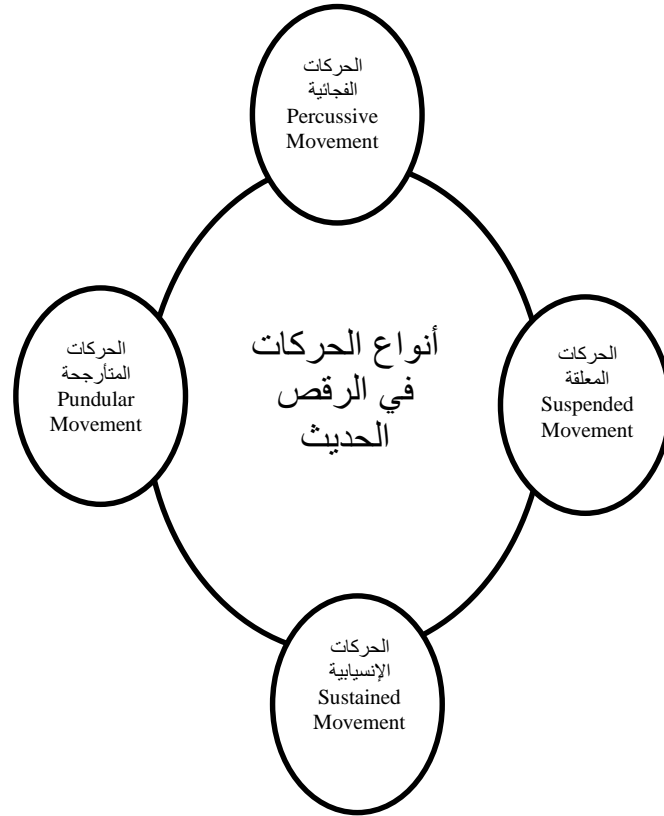
مكونات البالية :



ولكل نوع من هذه الأنواع يتكون من مجموعة من المهارات ومن هذه المهارات كثيراً من الجمل والمجموعات الحركية المعقدة وتؤدي بعض هذه المهارات بإيقاع سريع وتسمى الحركات السريعة كالوثب والدوران بينما يحتاج البعض الآخر إلى إيقاع بطيء ويطلق عليها الحركات البطيئة ويجانب الأنواع الأساسية السبعة هناك أيضاً أوضاع الذراعين ، أوضاع القدمين ، أوضاع الجسم ، خطوات الربط .

(2) الرقص الحديث Modern Dance :

تقوم فلسفة الرقص الحديث على إعطاء الراقص الحرية في التعبير عما يدور بداخله من انفعالات أو أحاسيس باستخدام حركات معينة يقوم بها الجسم في حدود إمكاناته الطبيعية .

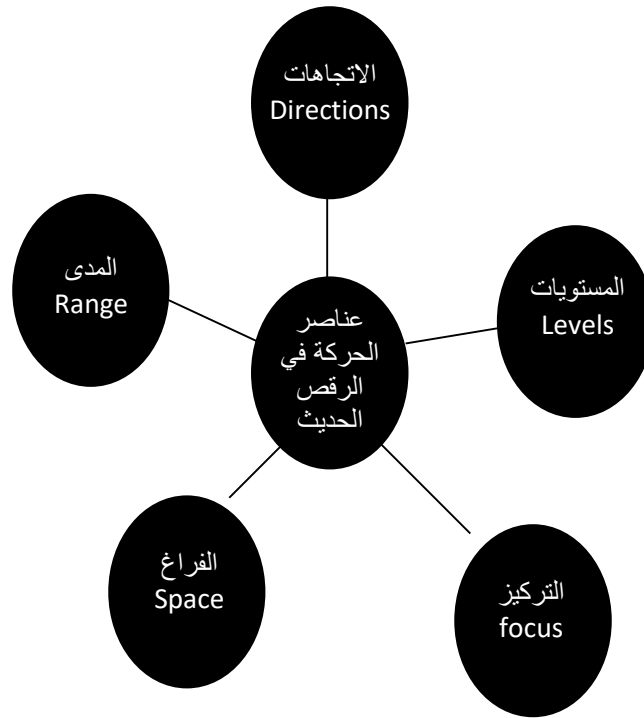


والرقص الحديث يعتمد على أساليب وأنماط مختلفة تبعد تماماً عن أنواع الرقص الأخرى فهو يعتمد على حرية حركة الرقص وعدم تقييدها بالأشكال والأنماط الكلاسيكية .



وعملية الابتكار أساسية في الرقص الحديث ، وهي تستلزم المعرفة بالحركات ، حيث يمكن من طريق الرقص الحديث تنمية التفكير الابتكاري ، وذلك عن طريق أسلوب حل المشكلات .

الحركات الأساسية في الرقص الحديث	
Scooping & Strewing	حركات التكور والمد
Contraction	الانقباض
Tilts	ميل الجسم
Turns	الدوران
Falls	السقوط
Swing	المرجحة
Bounce	الارتداد
Impulse	وضع الجسم
Flow	الإنسيابية
Adage	الحركات البطيئة
Balance	التوازن



(3) الرقص الشعبي

الرقص الشعبي هو الشكل التقليدي للرقص لدى شعب ، أو مجموعة غرقية ، فعلى مر التاريخ ، تكاد تكون معظم الحضارات قد اتخذت لها رقصات خاصة بها ، وانتقلت هذه الرصات من جيل إلى جيل ، وألفت الشعوب أغاني راقصة ، وهي ضرب من الموسيقى الشعبية لمصاحبة كثير من الرقصات . نشأت أغلب الرقصات الشعبية شكلاً من أشكال الاحتفال ، أو الشعائر الدينية أو طريقة للسيطرة على قوى خفية . وبنيت أشكال وحركات كثير من هذه الرقصات على معتقدات خرافية . فمثلاً كان عدد من الرقصات الشعبية القديمة يؤدي في دائرة ، لاعتقاد البعض بأن لهذا الشكل قوى سحرية . وفي بعض الثقافات القديمة كان هناك اعتقاد بأن الحركة الدائرية تجلب الحظ السعيد أو تبعد السوء . استخدمت الشعوب القديمة رقصات للاحتفال بالمناسبات كالولادة والزواج والموت . كما كانت هناك رقصات أخرى ، تؤدي لعلاج الأمراض أو لنيل الخيرات كمحاصيل وفيرة ، أو للاحتفال بالنصر في موقعة ، ونشأت رقصة التاوانتيلا الإيطالية في الأصل وسيلة لعلاج لسعة العنكبوت السام .

ورقصة السيف الأسكتلندية للاحتفال بالانتصار في الحرب . أما رقصة موريس الإنجليزية فهي في الأصل رقص الخصوبة . وما زالت تؤديها فرق خاصة مدربة من الرجال والنساء .

مع مرور السنين ، فقدت أكثر الرقصات الشعبية مدلولها الأصلي وأصبحت تؤدي للتسلية ، وفي بعض الدول العربية اليوم هناك ما يسمى بفرق الفنون الشعبية التابعة لقطاعات الدولة ، وهي تؤدي الرقص الشعبي أداءً يتناسب مع لون العروض التي تقدم ، فهناك رقصة البمبوتية وهناك رقصة

الصيادين ورقصة ليلة الزفاف ... الخ وكلها رقصات تعبيرية مصحوبة بالأغاني والموسيقى المناسبين لها ، وهناك أيضاً فرق الطبل البلدي ، أو الرقص البلدي المصاحبة للمزمار ويؤدي فيها الراقصون أدواراً ممتعة مصاحبة للعصى أحياناً وبعض الأغاني الشعبية الخفيفة ، وهكذا تكثر هذه الفرق يوماً بعد يوم كثرة تأتي من استحداث كل محافظة أو جهة أو فئة من الفئات لونهاً من الرقص يناسبها ويعبر عن ثقافتها ، فهناك في مصر مثلاً فرق أهل الصعيد وفرق أهل بحري (أي شمال مصر) وفرق السواحل وفرق الفلاحين وفرق قصور الثقافة المختلفة .

ويرتبط الرقص الشعبي ارتباطاً وثيقاً بالتاريخ وله جذور اجتماعية ، فهو يعبر عن الروح القومية والملاحم الوطنية لكل مجتمع بما فيه من حركات تميز كل عصر عن الآخر من خلال التعاون بين الموسيقى والحركة والغناء والأزياء الخاصة بكل رقصة وبكل مجتمع .

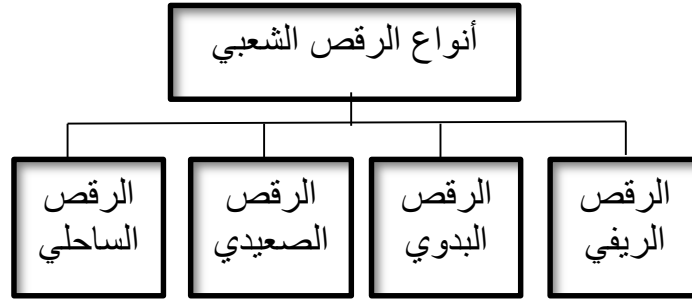
الرقص الشعبي عبارة عن خطوات وحركات تعبيرية نابعة من البيئة تعبر عن عادات المجتمع وتقاليد الشعب في طابع مميز حيث أن لكل بلد عاداتها وتقاليدها .

ويعد الرقص الشعبي أقدم أنواع الرقص ، إذ أنه ولد بمولد الإنسان . حيث عبر عن مشاعر الشعوب تحكي تاريخها وتحفظ بتراتها وخطواتها وموسيقاها تتوارثها الأجيال ويرقص جميع أفراد الشعب على اختلاف طبقاتهم ومستوياتهم الاجتماعية ، فهو يعكس الثقافة السائدة في المجتمع .

أساسيات الرقص الشعبي :

(1) أوضاع الأذرع الشرقية

- (2) أوضاع الأذرع الفرعونية .
- (3) أوضاع الأرجل .
- (4) أوضاع العصا .
- (5) أنواع الحجل .
- (6) أنواع الصقف .
- (7) الانتقالات (عالي – منخفض) .
- (8) المشي ومشتقاته .
- (9) الوثب .
- (10) الدوران .



الأهداف العامة لتدريس منهاج التعبير الحركي :-

- 1- إكساب المعارف والحقائق والمعلومات المرتبطة بفروع التعبير الحركي (الباليه – الرقص الحديث – الرقص الشعبي)
- 2- إكساب أساسيات ومهارات الأداء الحركي لفروع التعبير الحركي .
- 3- تنمية الذوق الجمالي والسمات النفسية والاجتماعية لفروع التعبير الحركي .

الأهداف الخاصة لتدريس مناهج التعبير الحركي :-

1- إكساب المعلومات الأساسية عن مهارات وأسس تصميم وتدريب عروض التعبير الحركي .

2- إكساب وإتقان للمهارات الأساسية التي يتضمنها التعبير الحركي .

3- إكساب المعلومات والمعارف الأساسية عن تطوير القدرات المهارية للوصول إلى الأداء الأمثل في مهارات التعبير الحركي.

4- تنمية التقدير لدور التعبير الحركي في التربية الرياضية .

الموسيقى والتعبير الحركي للطفل :

الموسيقى تنمي وتكون شخصية الأطفال

دعا المجلس العربي للطفولة إلى الاهتمام بالموسيقى وتعليمها للأطفال لكونها تنمي شخصياتهم والجوانب الاجتماعية لديهم وأن تدريس الموسيقى الآن كمادة من المواد الدراسية التعليمية التي لها قدرتها الغنية وإمكانياتها التربوية الخاصة في تشكيل شخصية الطفل .

وأن الموسيقى تتميز بقدرتها التي تضاهي على التأثير في أدق انفعالات الطفل والتعبير عن أحاسيسه وعواطفه ومصاحبته في أغلب اللحظات من خلال ارتباط الطفل بالموسيقى بدءاً من إنصاته لدقات قلب أمه أو غنائها له في المهد وما يصاحب ذلك من تعبير حركي للطفل يظهر في الفرحة في أغاني الأطفال وحيويتهم ونشاطهم باندماجهم في الأغان .

ويرجع دور الموسيقى في حياة الأطفال إلى أهميتها في التأثير على التعبير الذي لا بد منه في إنماء طاقات الطفل المختلفة .

وشخصية الطفل تتركب من عدد من المكونات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية تتفاعل مع بعضها البعض وتتبادل التأثيرات ، فمن الناحية الجسمية فإن التربية الموسيقية تؤدي إلى تنمية التوافق الحركي والعضلي في النشاط الجسماني وأيضاً مجموعة من المهارات الحركية إضافة إلى تدريب الأذن على التمييز بين الأصوات المختلفة وتنمية هذه الجوانب الجسمية من خلال أنشطة موسيقية متعددة كالتذوق الموسيقي والغناء والإيقاع الحركي والعزف على الآلات .

ومن الناحية العقلية فإن دور التربية الموسيقية يتمثل في تنمية الإدراك الحسي والقدرة على الملاحظة وعلى التنظيم المنطقي وتنمية الذاكرة السمعية والقدرة على الابتكار إضافة إلى مساهمة الموسيقى في تسهيل تعلم وتلقي الموارد الدراسية على عكس ما يعتقد البعض .

كما يظهر تأثير الموسيقى على الناحية الانفعالية لدى الطفل حيث تؤثر في شخصيته وقدرته على التحرر من التوتر والقلق فيصبح أكثر توازناً إضافة إلى أن الموسيقى تستثير في الطفل انفعالات عديدة كالفرح والحزن والشجاعة والقوة والتعاطف وغيرها وهو ما يساهم في اغناء عامله بالمشاعر التي تزيد من أحساسه بإنسانيته .

وقالت الدراسة أن التربية الموسيقية تساهم في تنمية الجوانب الاجتماعية لدى الطفل موضحة أنه في أثناء الغناء والألعاب الموسيقية تشتد ثقته بنفسه ويعبر عن أحاسيسه بلا خجل ويوطد علاقته بأقرانه إضافة إلى الجانب الترفيهي في حياته فضلاً عن أن الموسيقى تنقل التراق الثقافي والفني إلى الأطفال .

وأن الموسيقى لا تسعد الطفل فقط بل تساعد على نماء شخصيته في كل جوانبها وعليه فلا بد أن يكون لها مكان أفضل في الحياة اليومية للطفل وفي المدارس وكذلك أهمية الاستمتاع والتذوق الموسيقي الذي يعد دعامة أساسية في عملية تربية الطفل بالموسيقى .

مسرحيات والتعبير الحركي للطفل

إن لمسرح الطفل ، ولمسرحيات الأطفال دوراً هاماً في تنمية الذكاء لدى الأطفال ، وهذا الدور ينبع من أن (استماع الطفل إلى الحكايات وروايتها وممارسة الألعاب القائمة على المشاهدة الخيالية من شأنها جميعاً أن تنمية قدرته على التفكير ، وذلك أن ظهور ونمو هذه الإرادة المخصصة للاتصال – أي اللغة – من شأنه إثراء أنماط التفكير إلى حد كبير ومتنوع ، وتنوع هذه الأنماط وتتطور أكثر سرعة وأكثر دقة) ومن هذا فالمسرح قادر على تنمية اللغة وبالتالي تنمية الذكاء لدى الطفل ، فهو يساعد الأطفال على أن تبرز لديهم اللعب التخيلي ، وبالتالي يتمتع الأطفال الذين يذهبون للمسرح المدرسي ويشتركون فيه ، بقدر من التفوق ويتمتعون بدرجة عالية من الذكاء ، والقدرة اللغوية ، وحسن التوافق الاجتماعي ، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة . وتسهم مسرحية الطفل إسهاماً ملموساً وكبيراً في نضوج الطفل وميوله وقيمه ونمط شخصيته ولذلك فالمسرح التعليمي المدرسي هام جداً لتنمية ذكاء الطفل .

الرسم والتعبير الحركي للطفل :

يمسك الطفل علبة الألوان والقلم ، ثم يحني رأسه فوق ورقة الرسم ، ثم يقوم بتحريك يديه ليرسم شكلاً أو دائرة أو شخبطة أو خطوط غير معروفة – إلا يمكننا أن نعتبر كل ما يفعله الطفل وهو يرسم أنها حركة تساعد على النمو والتطور خصوصاً وأننا قد أشرنا سابقاً أن القدرة على تحريك اليدين واستعمالهم من المهارات الحركية الصغرى للطفل ، ولكن يبقى سؤال هل هذه الخطوط المرتبطة بحركة الطفل هل هي شخبطة أم أن لها مدلولاً نفسياً يعبر عن النمو الطبيعي بل ويسلعد عليه .

ويهتم الطب النفسي برسوم الأطفال ويتبر هذه الرسوم أداة جيدة ووسيلة هامة لفهم طبيعة ونفسية الطفل وأحد الوسائل الحركية التي يمكن أن يعبر بها الطفل عن نفسه وعن اتجاهاته ورغباته ومشاعره ، وإذا كنا نستخدم الكلام كلغة نعبر بها عما يدور بداخلنا فإن الطفل في بداية طفولته لا يجيد هذه اللغة ولا يستطيع التعبير بالكلمات ، لذا كان لابد له من لغة أخرى أعطاه الله إياها ليعبر بها عما يشعر أو يحس به من مشاعر فرح أو حزن أو قلق أو غضب أو انفعال ولغة يقيم بها الحوار مع عالمه الخاص ، وعند ممارسة الأطفال للرسم فإنهم يتبعون خطوات أساسية تشبه الخطوات الأساسية في تكون عالمة الخاص وهذه الخطوات هي مرحلة التصور ومرحلة التنظيم ، ثم مرحلة رد فعل السلوك وهي الرسم الذي يعبر عن مزاجه .

➤ **المرحلة التصويرية :** تبدأ مع الطفل من سن (3-4) سنوات وتبدأ في هذه المرحلة عملية الشخبة .

➤ **المرحلة التنظيمية :** وهي المرحلة التي تلي مرحلة الشخبة وفيها يصل الطفل إلى تنظيم معين للتصور الذي يكونه للأشكال التي يرسمها

➤ **مرحلة رد الفعل السلوكي :** وهي المرحلة التي يستطيع فيها الطفل رسم شكلاً يعبر عن مزاجه أو يدل على سلوك بداخله ولا يعرف كيف يعبر عنه .

رسوم الأطفال ومدى تعبيرها عن مهاراتهم ومزاجهم :

- **عدم تناسق الألوان :** يشير إلى عاطفة زائدة لدى الطفل تجاه ما يرسمه .
- **غياب اللون عن اللوحة التي يرسمها :** تشير إلى فراغ عاطفي أو شعور ضدي تجاه ما يرسمه .
- **الرسوم الكبيرة :** تشير إلى النشاط الحركي الزائد لدى الطفل .

- **الرسوم الصغيرة :** تشير إلى شعور الطفل بخوف أو قلق من شيء أو عدة القدرة على انجاز شيء يريده .
- **كبر حجم الرأس :** يشير إلى زيادة الأنا عند الطفل .
- **كبر حجم الفم والأسنان :** يشير إلى العدوانية عند الطفل .
- **عدم وجود العين بالرسم :** يشير إلى أن الطفل انطوائي وليس لديه رغبة في مخالطة الأطفال في ألعابهم .
- **الأيدي الممتدة للخارج :** تشير إلى رغبة الطفل في الاتصال بالبيئة المحيطة به ومساعدة من فيها .
- **الأيدي الصغيرة :** تشير إلى وجود مشاعر عدم الأمن والأمان وقلة الحيلة على ذلك فإن علماء النفس يعتبرون رسوم الأطفال أنها أداة حقيقية لقياس مشاعرهم تجاه الذات أو تجاه المحيطين بهم ومدى تقبلهم أو رفضهم لهم كما أن هذه الرسوم يمكن أن تعبر عن خبرات الطفولة السارة والمؤلمة .

بعض الحالات لدى الأطفال ودلالات التعبير الحركي لكل حالة :

هناك بعض الحالات الخاصة التي يمكن أن يصادفها الآباء أو الأمهات في المنزل أو النربية في دور رياض الأطفال ، كما أن هناك بعض الحالات الأخرى التي يمكن أن يصادفها المعلم في داخل الصف الدراسي والتي يمكن أن تعوق عملية التعلم والتي يجب على المعلم أن تكون لديه القدرة الناقدة على التعرف على هذه الحالات واكتشافها وكيفية التعامل معها وفيما يلي تصنيف ووصف لهذه الحالات حتى يمكن للمعلم التعرف عليها وإمكانية معالجتها .

1) حالات الغضب عند الأطفال وكيف يعبرون عنها حركياً :

إذا كان الطفل بين الثانية والثالثة من عمره فإنه يتعرض لنوبات غضب الأطفال وغالباً ما نسأل عما يمكن فعله تجاه تلك المشكلة بعد أن استنفذت كل الطرق للتعامل معها ، وفيها يبدأ الطفل في الصراخ أو ضرب الأرض بقدميه وإلقاء نفسه على الأرض .

إن التعامل مع غضب الطفل أمراً محيراً مرهقاً ، ويمثل ضغطاً نفسياً على الأبوين ، لكن لا يجب أن يكون كبت مشاعر الغضب لدى الطفل هو الحل بل يجب أن يكون هدفاً تقبل تلك المشاعر وفهمها ثم توجيه الطفل إلى الأساليب المقبولة للتعبير عن تلك المشاعر . إذا نظرنا إلى نوبات الغضب بالمنظور السليم سنجد أنها جزء بناء للغاية في النمو الصحي للطفل .

السبب في حدث نوبات الغضب عند الأطفال

نوبات الغضب بسبب الإرهاق أو الغيظ

الحالة :

عندما يكون الطفل مرهقاً جائعاً أو متضايقاً من شيء فلأنه لا يعرف أي طريقة أخرى للتعبير عن تلك المشاعر ، فهو يشعر بالغضب ، ينمو لدى الطفل هذا الشعور بالغضب فيبدأ الطفل في الصراخ والضرب بقدميه .

ماذا نفعل ؟

نحاول معرفة سبب غضبه أولاً ، فإن كان مرهقاً تأخذه إلى الفراش لينام وإن كان جائعاً نعطيه وجبة خفيفة ، أما إن كان متضايقاً من شيء نحاول تهدئته واطلبي منه أن يشرح لكي بهدوء ما يضايقه . حاولي أن تطهري له فهمك له وتعاطفك معه . على سبيل المثال ، إذا كان سبب غضبه عدم قدرته

على ترتيب البازل ، فيمكنك أن تقولي له : " هذه البازل حقاً تبدو صعبة " ثم اعرضي عليه مساعدتك ، وإذا لم يقبل المساعدة اكتفي بتشجيعه . ضعي في ذهنك أن الأطفال في هذه السن لا يعرفون متى وكيف يتوقفون عندما يشعرون بالتعب ، فطفلك يعتمد عليك في هذا الأمر . إذا رأيت أن الـ " بازل " على سبيل المثال صعبة جداً عليه ، اقترحي عليه أن يتوقف ويقوم بعمل شيء آخر لبعض الوقت وقاومي شعورك بالرغبة في التدخل لحل المشكلة لإنهائها لأنك بذلك ستعلمين طفلك الاعتماد على الآخرين .

نوبات الغضب بسبب الرفض أو الامتناع عن أمر معين

الحالة :

في مرحلة معينة من مراحل عمر الطفل تكون كلمة " لا " هي الرد الدائم عنده ، فعندما تقولين له أن الآن وقت الطعام أو وقت الذهاب إلى المدرسة أو وقت الحمام ستواجهين دائماً كلمة لا ، بعد قليل كلمة لا ستصبح هي الرد على أي طلب أو اقتراح .

ماذا تفعلين ؟

توضح بعض – وتقول : الطفل يتعلم قول لا قبل قول نعم ، فالطفل يسعى إلى التفرد ويحاول أن يجعل لنفسه كياناً مستقلاً عن أبويه . تجنبي المواقف التي تستدعي قول نعم أولاً . وذلك بالتهديد مسبقاً لما تريدين ، على سبيل المثال عند وقت النوم قولي لطفلك ، بعد قليل يا حبيبي ستدخل لتنام ، بقي وقت لدور واحد فقط ، بدلاً من قول هيا! حان وقت النوم . بهذه الطريقة سيكون الطفل سعيداً بأنه لا يزال يستطيع اللعب لبعض الوقت ، وعندما ينتهي الوقت وتخبرينه أن الوقت قد حان لدخول الفراش لن يشعر بضيق شديد .

نوبات الغضب بسبب الرغبة في لفت الانتباه

الحالة :

إن طفلك يحتاج إلى انتباهك له ويريد هذا الانتباه في الحال ، على سبيل المثال أنت مشغولة تفعلين شيئاً أو لديك ضيوفاً على العشاء وطفلك مُصر على أن تلعب معه في الحال أو أنت في السوبر ماركت وطفلك يريدك أن تشتري له شيئاً في التو واللحظة . هذه النوعية من نوبات الغضب تشمل " الزن " والتمرغ على الأرض .

ماذا تفعلين ؟

قولي له فقط وارفضي الاستسلام لطلبه ، وغالباً سيبكي طفلك ويصرخ ويضرب الأرض بقدميه . حاولي البقاء هادئة وابتسمي وأخبريه أنك تحبينه ، ثم خديه ودعيه يجلس في مكان هادئ إلى أن تنتهي نوبة غضبه وعندما يهدأ اعرضي عليه أن تتحدثا سوياً . بهذه الطريقة سيتعلم طفلك أن ما فعله ليس الأسلوب السليم للفت الانتباه ، وقد يكون السبب وراء نوبة غضب طفلك هو رغبته في لفت انتباهك إليه ، فإذا كان الحال هكذا ، فأنت تحتاجين لقضاء وقت أطول معه .

بعض حالات الغضب الخاصة لدى الأطفال :

نوبات الغضب المخرجة

الحالة :

هذه النوعية من نوبات الغضب تظهر عادة في الأماكن العامة أو أمام الناس ، يقوم الطفل بالصراخ الشديد وضرب الأرض بقدميه والقذف بالأشياء

وتكسيروها ، يزداد شعور الطفل بالغضب إلى أن ينفجر في الآخرين . في هذه الحالة يكون مطلوب منك رد فعل فوري لكي لا يؤذي الطفل نفسه أو الآخرين.

ماذا تفعلين ؟

الحل الأمثل هو اتباع طريقة الوقت المستقطع وهي وضع الطفل بمفرده في مكان هادئ (لكي تذكري ، دقيقة واحدة فقط لكل سنة من عمر الطفل) مع الاطمئنان بأن باب الغرفة مفتوحاً ، إذا كنتما في مكان عام ، خذيه واخرجي من المكان أو خذيه إلى سيارتك ، علمي طفلك أن سوء السلوك لن يجد قولاً منك أو من الآخرين وأنه لن يكافأ أبداً على سوء سلوكه ، لمن من أجل حل بناء طويل المدى ، حاولي الاستماع إلى طفلك لكي تعرفي سبب غضبه .

نوبات الغضب العارمة :

الحالة :

إذا أصبح الموقف صعباً على طفلك قد يفقد سيطرته على نفسه ويبدأ في ضربك أو في ضرب الآخرين .

ماذا تفعلين ؟

من المهم أن تمسكي طفلك إذا سمك لك بذلك لكن ليس بطريقة عنيفة ، أمسكيه وكأنك تحتضنيه وقولي له : " أنا سأمسكك حتى تهدأ لكي لا تؤذي نفسك أو غيرك " ، يمكنك حتى أن تسمي هذا الوقت " وقت الحزن الكبير " وافعلي ذلك طالما فقد طفلك السيطرة على نفسه ، تذكري أن الأطفال أحياناً يخافون من قوة غضبهم ويحتاجون لوجود شخص آخر للسيطرة على الموقف ، طمئني طفلك أنه لو حتى فقد السيطرة على نفسه فأنتي لن تفقدي السيطرة على نفسك أو على الموقف .

نصائح لنوبات الغضب :

من المهم للغاية عدم استسلامك لنوبات غضب طفلك لأنها بذلك ستتكرر بشكل أكثر حتى لو كان ما يطلبه طفلك طلباً توافقياً عليه إلا أنه إذا طلب ذلك بدخوله في نوبة غضب قولي له : " أتمنى أن ألبى لك هذا الطلب ولكني لا أستطيع ذلك الآن لأنك تتصرف بهذا الشكل ، ربما في المرة القادمة أشتري لك ما تطلب " ، تطمئنك د. سعاد بأنه حتى لو لم يعبر طفلك عن فهمه لما تفعلين إلا أنك بذلك قد عملت شيئاً وفي المرة التالية سيحرص على التصرف بشكل أفضل حتى يحصل على ما يريد .

تعليق : هل الغضب عند الطفل هو سوء تربية ؟

تخلصي من فكرة أن الغضب دليل على سوء التربية ، فالغضب في الحقيقة شعور بالخوف يعتري الطفل ولا يستطيع السيطرة عليه ولا يعرف كيف يعبر عنه ، لا تنسي أن غضب طفلك كما أنه يضايقك فهو أيضاً يخيف طفلك .

إن هدفك هو أن تعلمي طفلك كيف يتخذ قرارات جيدة بنفسه وكيف يتعامل مع المواقف الصعبة ، عندما ينفجر طفلك من الغضب نتيجة سقوط مكعباته كلما رصها ، فهذا يمثل موقفاً صعباً عليه حتى لو لم تلحظي أنت ذلك .
خلال مرحلة الطفول يتشابه الغضب مع الحزن ، ففي غضب طفلك القادمة حاولي معرفة إن كان شيئاً يحزنه .

هل الغضب عند اطفال يمثل العدوانية :

● هناك خط رفيع بين الغضب والعدوانية ، فالغضب شيء طبيعي لأن طفلك يشعر بالضيق ، أما الطفل العدواني كثيراً ما يحاول تدمير الأشياء أو إيذاء الآخرين سواء بالكلمة أو بالفعل ، السلوك العدواني يعني وجود مشاكل

مشاعرية لدى الطفل تحتاج للتعامل معها بشكل سليم باتباع طريقة " الوقت المستقطع " في كل مرة يسيئ فيها الطفل السلوك ، إذا استمر الطفل في سلوكه العدوانى وبدا عليه الاستمتاع بإيذاء الآخرين يجب أن يطلب الأبوان مشورة أخصائي نفسي .

- ليس كافياً أن تقولى لطفلك أن هذا سلوك غير مقبول ، لكن قولى شيئاً مثل: " دعنى أريك طريقة أفضل لفعل ذلك " ، ثم ارشديه .
- تذكرى أن لكل طفل شخصيته المنفردة ، فالأسلوب الذى يصلح مع طفل قد لا يصلح مع طفل آخر ، فقد يهدأ طفل من حملته واحتضانه ، وقد يهدأ طفل آخر إذا أظهرت له أنك تفهمين مشاعره ، من المهم أن تجربى مع طفلك كل الطرق حتى تعرفى الأسلوب الذى يشعره بالأمان حتى تمر لحظات الخوف التى تعتريه .
- هناك خطر رفيع بين التربية والإرهاب والتربية التى تعلم الطفل ، إن الضرب أو الصراخ فى الطفل سيحط من قدره ويقلل من تقديره لذاته ، أو قد يدفعه للعند ، بدلا من ذلك جربى طريقة " الوقت المستقطع " ، عدم استسلامك لنوبات غضبه وتوجيهه جلالها بحسم .
- تقول د. سعاد : " عندما تكونين فى مكان عام يكون توجيه سلوك طفلك مسألة أصعب لكن يجب أن تنسى الشعور بالذنب والحرص وضعى فى ذهنك أن ما تفعلينه هو لصالح طفلك وهو ما سيستمر معه لمدة الـ "60" أو الـ "70" عاما القادمين ، الطفل الذى لا يتم التعامل مع نوبات غضبه بشكل سليم ، سيصبح عندما يكبر إنسانا يعانى من نوبات غضبه بشكل سليم ، سيصبح عندما يكبر إنساناً يعانى من نوبات غضب فى بيته وعمله لأنه لم يتعلم أى طريقة أخرى للتعامل مع المواقف التى تغيظه أو تضايقه " .

2) حالات المغص عند الأطفال وكيف يعبرون عنها عن طريق الحركة :

- المغص ظاهرة تصيب بعض المواليد الطبيعيين من الأطفال في الأشهر الأولى من حياتهم ، وهو من أشهر الأمراض التي يعاني منها الأطفال والصغار في بداية مولدهم ويبلغ ذروة المغص عند الطفل في الأسبوع السادس من عمره .

- التعبير الحركي لحالة المغص .

- بكاء شديد لفترات تتراوح من دقائق إلى ساعتين تقريباً تتغير فيها ملامح الوجه ويصل الطفل خلالها إلى ذروة غضبه وانفعاله نتيجة احساسه بالألم
- حركة سديدة يقوم فيها الطفل بسحب رجليه إلى صدره والتخبيط برجليه ويديه لكي يعبر عن حالة المغص وما يصاحبها من ألم لا يستطيع أن يشتكي منه .

- العلاج الحركي لهذه الظاهرة .

- يمدد الطفل على بطنه على ركة من يقوم بحمله أو على ذراعيه .
- هزهة الطفل برفق ولطف مع تجنب حركات الهز السريع .
- حضن الطفل والمشي به ليأخذ الإحساس بأنه يتحرك .
- وضع الطفل في أرجوحة وتحريكها حركة هادئة .
- يوضع على بطن الطفل كيس ماء دافئ أو يعطى الطفل حمام ماء دافئ .

3) الغيرة عند الأطفال وكيف يعبرون عنها حركياً :

أسباب الغيرة :

الغيرة معاناة طبيعية و غريزة موجودة عند كل طفل ، أنها شعور ينتاب
الطفل تجاه من يعتبرهم منافسين له على محبة بعض الأشخاص الذين يعتبرهم
أحب الناس إليه بالأخص الوالدين .

تحديد درجة الغيرة :

- فرق العمر : كلما كان هناك تقارب في السن بين طفل وآخر كلما كانت
الغيرة أقوى .

- طريقة تعامل الأهل مع كل من أطفالهم : للتخفيف من حدة هذه الغيرة
وتحويلها إلى محبة .

كيف يعبر الطفل عن غيرته حركياً ؟

خطورة الغيرة حين تختفي هذه الظاهرة من سلوك الطفل ، تظهر
خلالها أعراض مختلفة قد تبدو بعيدة عن مصدرها ، منها :

- توارث الغضب لدى الطفل الغيور التي يعبر عنها بالانفعال وحركة زائدة
تصل إلى حد أنه يبكي طفلك ويصرخ ويضرب الأرض بقدميه ، كما أنه
يعبر عنها بالزن والتمرغ على الأرض بحيث يكون ذلك ذريعة للتعبير عن
الغيرة المكبوتة .
- الاكتئاب وعدم الحركة أو الانتقال من المنزل إلى أي مكان آخر حتى لو
مكان اللعب ، الانفصال عن الأطفال الذين في مثل سنه والابتعاد عن
أماكن لعبهم .
- الانغلاق على الذات (الانطواء) وعدم مشاركة الأطفال الذين في مثل
سنه لألعابهم أو الابتعاد عن الألعاب الخاصة به وهو ما نطلق عليه الطفل
المشاهد فقط للعب .

- ارهاق نفسي وجسدي : حيث يظهر على الطفل حالة شديدة من التعب وعدم القدرة على الحركة أو اللعب تظهر في همل إمكانية اللعب أو مشاركة الأصدقاء في ألعابهم .

اختلاف حدة الغيرة بين طفل وآخر :

بما أن الغيرة أمر طبيعي ، لابد لكل طفل أن يمر بهذه التجربة ، إلا أن بإمكان الأهل من خلال وعيهم واتباعهم لأسلوب تربوي سليم التخفيف من حدة هذه الغيرة .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الطفل الأول يتأثر أكثر من سواه ببيروز المنافس الأخوي وبالتالي يشعر بغيرة أشد كون الاهتمام الأكبر منصب عليه دون سواه .

هنا يجب على الأهل تحضير الطفل الأكبر على اقتراب موعد انضمام طفل جديد إلى الأسرة ، وأن يشجعونه على مساعدتهم بالتحضيرات اللازمة لاستقباله كي لا يترجم اهتمام والديه بالمولود الجديد نبذا له فتشتعل نار الغيرة التي يعبر عنها الطفل بطرق مختلفة وعديدة قد يكون البعض منها خطير ، فصحيح أن الطفل ينتظر هذا المولود بفارغ الصبر ولكن في الوقت نفسه يخاف من فقدان عطف واهتمام الأهل له لهذا فهو ينزع بشكل عفوي إلى الاستئثار بالاهتمام والعطف فتكون الغيرة السبيل الوحيد لذلك ، لهذا يجب على الأهل أن يؤكدوا للطفل الأكبر أن حبه لا يزال ينصب عليه كما في السابق حتى بعد ولادة الطفل الجديد .

تصرف الأهل مع الطفل الغيور :

على الأهل العمل على أن تتخذ هذه الغيرة منحاً سوية من خلال :

للمساعدة طفلهم الغيور ليعبر عن غيرته إذ لا بد من التنفيس عنها حكي تخف حدة النزعة العدوانية لديه ، وتتحول الغيرة تدريجياً إلى محبة .
للمصغاء له والنقاش معه حول ما يزعجه فياشجع الطفل ويعبر عن هذه الغيرة وبالتالي تخف حدة هذه الغيرة .
للمصغاء له في حالة وقوع شجار بين الأطفال بسبب الغيرة على الأهل وقف الشجار دون معرفة على من يقع الذنب .
للمصغاء له أن يعبر الأهل بشكل قاطع عن رفضهم لقيام أي طفل من أطفالهم في محاولة إيذاء الآخر .

دور المدرسة في هذه الحالة :

للمدرسة أيضاً الدور المهم في مساعدة الطفل الغيور على تخطي هذه المرحلة من خلال المواضيع المتداولة والتي تتناول مثل هذه الحالة سواء من خلال سرد القصص أو الأفلام التي تنتهي بعبر واستنتاجات سلسة ومقنعة بالإضافة إلى أهمية المناقشة بين المربية والأطفال من جهة والأطفال مع بعضهم البعض من جهة أخرى ، إذ أن الطفل الغيور عندما يشعر بالغيرة من أخيه يشعر بالذنب ولكن عندما تقص عليه قصص وتجارب حية يعيشها رفاقه أيضاً يستنتج أن هذه الحالة وما ينتابها من شعور ليس حالة استثنائية ينفرد بها بل صديقه أيضاً يمر بنفس التجربة .

4) كثرة الحركة مع نقص الانتباه ودلالة التعبير عنها حركياً :

يشكل التعامل مع الأطفال المصابين بكثرة الحركة ونقص الانتباه تحدياً كبيراً لأهاليهم ولمدربيهم في المدرسة وحتى لطبيب الأطفال وللطفل نفسه أحياناً يكون عند الأطفال المصابين بهذه الحالة مشكلة في عدم قدرتهم على السيطرة على تصرفاتهم وأخطر ما في الموضوع هو تدهور الأداء المدرسي

لدى هؤلاء الأطفال بسبب عدم قدرتهم على التركيز وليس لأنهم غير أذكياء والنشاط الحركي الزائد حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي المعقول ، ويعرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر ، وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلباً على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور أكثر منه عند الإناث ، وكثيراً ما يؤدي النضج والعلاج إلى التناقض في النشاط خلال سنوات المراهقة ، إلا أن اضطراب النشاط الحركي الزائد وضعف القدرة على التركيز قد يستمر خلال سنوات الرشد عند بعض الأشخاص والذين يمكن تقديم المعالجة لهم أيضاً .

الأعراض الحركية للتعبير عن هذه الحالة :

- ✎ الطفل في حالة حركة مستمرة ولا يهدأ أبدا .
- ✎ يجد صعوبة بالغة في البقاء جالساً حتى انتهاء وقت تناول الطعام .
- ✎ يلعب لفترة قصيرة بلعبة وينتقل بسرعة من عمل إلى آخر .
- ✎ يجد صعوبة في الاستجابة للطلبات البسيطة .
- ✎ يلعب بطريقة مزعجة أكثر من بقية الأطفال .
- ✎ لا يتوقف عن الكلام ويقاطع الآخرين .
- ✎ يجد صعوبة كبيرة من انتظار دوره في أمر ما .
- ✎ يأخذ الأشياء من بقية الأطفال دون الاكتراث لمشاعرهم .
- ✎ يسيء التصرف دائماً .
- ✎ يجد صعوبة في الحفاظ على أصدقائه .
- ✎ يصفه المدرسون بأنه صعب التعامل .
- ✎ الأطفال ما بين ستة إلى اثني عشر سنة .
- ✎ يتورط هؤلاء الأطفال عادة بأعمال خطيرة دون أن يحسبوا حساب النتائج .

- ✎ يكون الطفل في هذا العمر متملماً كثيراً التلوي والحركة ولا يستطيع البقاء في مقعده .
- ✎ ويمكن أن يخرج من مقعده أثناء الدرس ويتجول في الصف .
- ✎ من السهل شد انتباهه لأشياء أخرى غير التي يقوم بها .
- ✎ لا ينجز ما يطلب منه بشكل كامل .
- ✎ يجد صعوبة في اتباع التعليمات المعطاة له .
- ✎ يلعب بطريقة عدوانية فظة .
- ✎ يتكلم في أوقات غير ملائمة ويجب على الأسئلة بسرعة دون تفكير .
- ✎ يجد صعوبة في الانتظار في الدور .
- ✎ مشوش دائماً ويضيع أشياءه الشخصية .
- ✎ يتردى أدائه الدراسي .
- ✎ يكون الطفل غير ناضج اجتماعياً وأصدقاءه قليلون .
- ✎ يصفه مدرسه بأنه غير متكيف أو غارق بأحلام اليقظة .
- ✎ عدم الاستجابة للمثيرات الطارئة بسهولة .
- ✎ عدواني في حركاته ، وسريع الانفعال ومتهور ، و مندفع دون هدف محدد.
- ✎ كثرة التملل والتذمر والنسيان .
- ✎ سرعة التحول من نشاط إلى نشاط آخر ، وكأنه محرك يعمل دون توقف
- ✎ عدم الالتزام بأداء المهمة التي بين يديه حتى انتهائها ، وإذا سئل أجاب قبل انتهاء السؤال دون تفكير ، ويتكلم بشكل مفرط .
- ✎ لا يستطيع أن يبقى ساكناً حيث يحرك يديه وقدميه ، ويتلوى باستمرار ويضايق تلاميذ الصف ، مع انشغاله بأمر سطحية أثناء الدرس .
- ✎ تأخر النمو اللغوي .
- ✎ الشعور بالاحباط لأتفه الأسباب مع تدني مستوى الثقة بالنفس .

للإضطراب العلاقة مع الآخرين حيث يقاطعهم ويتدخل في شئونهم
ويزعجهم بشكل متكرر .

للإضطراب القدرة على التعبير عن الرأي الشخصي بوضوح .

للإضطراب يثار بالضحك أو البكاء العنيف لأتفه الأسباب .

(5) فرط الحركة وتشتت الانتباه ودلالة التعبير عنها بالحركة :

هناك توجهها حديثاً في المجال النفسي والتربوي بأن هناك اضطراباً
مستقلاً يطلق عليه فرط النشاط أو ضعف التركيز ، أي أنهما قد يظهران معاً أو
قد يكون كل منهما ظاهراً على حدة ، ولكن من جانب آخر هناك من يعتقد
بخطأ هذا الاعتقاد ، ويعتبر فرط النشاط عرضاً لكثير من الاضطرابات
المختلفة .

هذه الحالة لا تعتبر من صعوبات التعلم ولكنها مشكلة سلوكية عند
الطفل ويكون هؤلاء الأطفال عادة مفرطي النشاط واندفاعيين ولا يستطيعون
التركيز على أمر ما لأكثر من دقائق فقط .

يصاب من ثلاثة إلى خمسة بالمائة من طلاب المدارس بهذه الحالة
والذكور أكثر إصابة من الإناث ويشكل وجود طفل مصاب بهذه الحالة مشكلة
حقيقية أحياناً للأهل وحتى الطفل المصاب يدرك أحياناً مشكلته ولكنه لا
يستطيع السيطرة على تصرفاته ويجب على الوالدين معرفة ذلك ومنح الطفل
المزيد من الحب والحنان والدعم وعلى الأهل كذلك التعاون مع طبيب الأطفال
والمدرسين من أجل كيفية التعامل مع الطفل .

أحياناً يكون من الصعب جداً تشخيص هذه الحالة حيث أنها تتشابه مع أمراض كثيرة أخرى وتبدأ الأعراض عادة قبل أن يبلغ الطفل سن السابعة ويجب قبل وضع التشخيص استبعاد كل الأمراض والاضطرابات العاطفية الأخرى .

يجد هؤلاء الأطفال صعوبة في التركيز ويكونون عادة اندفاعيين وزائدي الحركة وبعض الأطفال يكون المرض على شكل نقص انتباه دون فرط الحركة ويجب التذكر أن أي طفل طبيعي يتصرف بهذه الطريقة أحياناً ، أما الأطفال المصابين بكثرة الحركة ونقص الانتباه فهم دائماً على نفس الحال من فرط النشاط .

وهذه الحالات يتم تشخيصها عن طريق اختصاصي نفسي واختصاصي تربوية خاصة ، ويتم التشخيص عبر التأكد من وجود عدد من الأعراض (غالباً 12 من 18) ، فإذا كانت متوفرة يميل المشخص إلى أن الطفل مصاب بما يطلق عليه متلازمة فرط النشاط / أو ضعف التركيز ، مع ملاحظة أنه لا يمكن الجزم بوجود النشاط الحركي الزائد عند الطفل إلا إذا تكررت منه أعراضه في أكثر من مكان (في البيت أو الشارع أو عند الأصدقاء ...) .

وعادة تكون القدرات الذهنية لهؤلاء الأطفال طبيعية أو أقرب للطبيعة وتكون المشكلة الأساسية لدى الأطفال المصابين بتلك المتلازمة هو أن فرط النشاط / أو ضعف التركيز لا يساعدهم على الاستفادة من المعلومات أو المثيرات من حولهم ، فتكون استفادتهم من التعليم العادي أو بالطريقة العادية ضعيفة ، حيث يحتاجون أولاً للتحكم في سلوكيات فرط الحركة وضعف التركيز .

الأعراض الحركية للتعبير عن هذه الحالة :

- ❖ عدم اتمام نشاط ، والانتقال من نشاط إلى آخر دون إتمام الأول ، حيث إن درجة الإحباط عند هذا الطفل منخفضة ؛ ولذا فإنه مع فشله السريع في عمل شيء ما ، فإنه يتركه ولا يحاول إكماله أو التفكير في إنهائه .
- ❖ عدم الترتيب والفوضى .
- ❖ الحركة الزائدة المثيرة للإنتباه .
- ❖ عدم الثبات بالمكان لفترة مناسبة ، حيث يكون هذا الطفل دائم التملل مندفعاً .
- ❖ فرط أو قلة النشاط .
- ❖ الطفل في حالة حركة مستمرة ولا يهدأ أبداً .
- ❖ يجد صعوبة بالغة في البقاء جالساً حتى انتهاء وقت تناول الطعام .
- ❖ يلعب لفترة قصيرة بلعبة وينتقل بسرعة من عمل إلى آخر .
- ❖ يجد صعوبة في الاستجابة للطلبات البسيطة .
- ❖ يلعب بطريقة مزعجة أكثر من بقية الأطفال .
- ❖ لا يتوقف عن الكلام ويقاطع الآخرين .
- ❖ يجد صعوبة كبيرة في انتظار دوره في أمر ما .
- ❖ يأخذ الأشياء من بقية الأطفال دون الاكتراث لمشاعرهم .
- ❖ يسيء التصرف دائماً . يجد صعوبة في الحفاظ على أصدقائه .
- ❖ يصفه المدرسون بأنه صعب التعامل .
- ❖ الأطفال بين ستة إلى اثني عشر سنة :
- ❖ يتورط هؤلاء الأطفال عادة بأعمال خطيرة دون أن يحسبوا حساب النتائج .

✎ يكون الطفل في هذا العمر متملماً كثيراً التلوي والحركة ولا يستطيع البقاء في مقعده .

✎ ويمكن أن يخرج من مقعده أثناء الدرس ويتجول في الصف .

✎ من السهل شد انتباهه لأشياء أخرى غير التي يقوم بها .

✎ لا ينجز ما يطلب منه بشكل كامل .

✎ يجد صعوبة في اتباع التعليمات المعطاة له .

✎ يلعب بطريقة عدوانية فظة .

✎ يتكلم في أوقات غير ملائمة ويجب على الأسئلة بسرعة دون تفكير .

✎ يجد صعوبة في الانتظار في الدور .

✎ مشوش دائماً ويضيع أشياءه الشخصية .

✎ يتردى أدائه المدرسي .

✎ يكون الطفل غير ناضج اجتماعياً وأصدقائه قلائل وسمعته سيئة .

✎ يصفه مدرسه بأنه غير متكيف أو غارق بأحلام اليقظة .

6) كثرة النشاط الحركي وقلة الانتباه ودلالة التعبير عنها حركياً :

المشاكل السلوكية عادة ما تظهر قبل سن سبع سنوات ، وكثير من المدارس لديها أطفال يعانون من هذه المشكلة ... لكن المشكلة الأكبر هي أن قلة من المعلمين لديهم المعلومات الكافية عنه ... وعن كيفية التعامل مع الطفل.

فالأطفال الذين يعانون من كثرة النشاط الحركي ليسوا بأطفال مشاغبين ، أو عديمين التربية لكن هم أطفال عندهم مشكلة مرضية لها تأثير سيء على التطور النفسي للطفل وتطور ذكائه وعلاقاته الاجتماعية ، ويواجه أهل هؤلاء الأطفال صعوبات كثيرة فبالإضافة إلى المجهود الكبير الذي يبذلونه في التعامل

مع هذا الطفل ، هم مهتمين من قبل الجميع بعدم قدرتهم على التربية ... وهذا بعد ذاته ضغط نفسي إضافي ، فينتج عن ذلك قسوة على الطفل ولكن لا فائدة .
وكثير من الأطفال يكونون في فترة من فترات حياتهم مشاغبين ودرجة حركتهم زائدة بعض الشيء أو درجة انتباههم ضعيفة نوعاً ما ، لكن ما نتحدث عنه هنا ... هو درجة غير طبيعية من النشاط الحركي الزائد وضعف التركيز تكون موجودة في أكثر من مكان مثلاً في البيت والمدرسة وليس فقط في موقع واحد ... وتعتبر هذه النقطة جداً مهمة في التشخيص ... حيث تفوقها عن أمراض نفسية أخرى .

الأعراض الحركية للتعبير عن هذه الحالة :

- ✎ لا يستطيعون أن يستمروا في إنهاء نشاط أو لعبة معينة .
- ✎ لا يستطيعون أن يبقوا في مكانهم أو مقاعدهم فترة بسيطة .
- ✎ عادة ما ينسلقون ويجرون في كل مكان في البيت ، في السوق .

التعبير الحركي عن المهارات الحسية :

البصر :

- ✎ يستطيع التركيز على مسافة 20 – 25سم يتبع الأشياء ببطء لكنه غالباً يضيعها .
- ✎ تزيد قدرته على التركيز يشاهد الأشياء بطرف عينه .
- ✎ يغمض الطفل عينه عندما يسقط الضوء مباشرة .
- ✎ يبدأ بالتحديقلمثير أمامه كالوجه وتكون الصورة غير واضحة له .
- ✎ يتبع الشيء ببطء لكنه يضيعه غالباً .
- ✎ يحرك رأسه لوؤية ما يدور حوله .

✎ يتحرك رأسه وعينيه بشوق لرؤية ما يحدث .
✎ يحني ظهره ويميل رأسه ليحظى برؤية جيدة .
✎ القدرة البصرية في هذه المرحلة مقاربة للقدرة البصرية لدى الكبار .
✎ يمكنه النظر إلى أجسام صغيرة وينظر إلى من حوله بطريقة مرتبة ، لا ينظر إلى الأشياء التي تقع يبدأ يدرك العمق ولكن لا يتعرف على هذا الأساس .

✎ يرى الفارق بين شخص مألوف وآخر غير مألوف .
✎ عند رؤية شيئاً ما يمد يده لالتقاطها .
✎ يبحث عن الأشياء التي تتدحرج بعيداً عنه .
✎ يستطيع أن يرى الأجسام الدقيقة كالدبابيس ويلتقطها . يغير موقعه للمشاهدة لصورة أفضل يصبح بصره أفضل بـ 8 آلاف مرة مما كان عند الولادة يراقب اللعبة التي تسقط .

✎ يستطيع إدراك العمق وينظر إلى الأشياء التي تسقط منه .
✎ يشير إلى الأشياء التي يريدها .
✎ ينظر للأشياء التي يوقعها .
✎ يحب النظر إلى الصور .
✎ يركز العينين على جسم بعيد .
✎ يمكنه أن يجد شيئاً من كومة أشياء .
✎ يمكنه العثور على شيء مغطى .
✎ ينظر إلى الأشياء في الكتب المصورة .

الشم :

- حاسة الشم عنده قوية ، يتعرف على رائحة أهله بعد أيام معدودة ، في عمر الأسبوعين يمكنه التمييز بين ثدي أمه وغيره .
- يبتعد عن الرائحة الكريهة .
- تصبح فكرة الطفل عن الرائحة الحسنة والكريهة كما هي عند الكبار .

التذوق :

- يستجيب الطفل حديث الولادة بشكل مختلف لكل المذاقات لكنه يميل إلى المذاق الحالي .
- يهدأ عند لمسه عندما يبكي يبلى نفسه .
- يستجيب لمختلف المذاقات استجابة مناسبة فالحامض يغمض عينيه ويزم شفتيه والمالح يظهر تكشيرة ويدفع بأصبعك للخارج .
- يبدأ بقبول مذاقات مختلفة ، يكشف عما يحبه وما يكرهه ، ويستمر هذا معه باقي مراحل نموه .

اللمس :

- يداه مغلقتان .
- يدير رأسه ويفتح فمه عند لمس خديه .
- يمص الطفل أصابعه أو يده .
- يسحب ساقه عند قرص أسفل القدم برفق .
- يداه مفتوحتان وتمتدان للمس والالتقاط ، يستخدم فمه لاكتشاف الأشياء ، يبدأ بتحريك الأشياء المعلفة .
- يمص أصابع رجليه .
- يلتقط الأشياء لاكتشافها بواسطة فمه .

- يصفق بيديه .
- يضحك عند دغدغته .
- يشير بسبابته .
- يحب القبل والعناق .
- يتوقف عن استعمال فمه للاستكشاف .
- تزداد براعة يديه .
- يستعمل أصابعه أكثر ليحس الأشياء .

التعبير الحركي عن مهارة السمع :

- للـ يسمع الأصوات الشديدة ويهدأ عند سماع الأصوات الهادئة يجفل عند سماع صوت قوي أو مغاجأ .
- للـ يسمع الطفل الكلام .
- للـ يفر أو يبكي عند حدوث صوت مرتفع .
- للـ يستيقظ من النوم عند حدوث صوت مرتفع .
- للـ يلتفت الطفل نحوك عندما تتكلم .
- للـ يبدو كأنه يميز صوتك فيهدأ عند سماعه إذا كان يبكي .
- للـ يحاول تتبع صوت المتحدث يفصل الأصوات الأنثوية الحادة .
- للـ يميز ملامح الوجه ويتعرف على أمه .
- للـ يفضل الأشياء المتحركة على الساكنة .
- للـ يستجيب الطفل إلى كلمة لا أو عند تغيير نبرة الصوت .
- للـ يبحث طفلك عن مصدر للأصوات الجديدة عليه كرنين الهاتف أو صوت المكنسة الكهربائية أو غيرها .
- للـ تجذب انتباهه اللعب التي تصدر أصواتاً .

- ✎ يستطيع تحديد مصدر الصوت يعرف عند مناداته .
- ✎ يلتفت دوماً عند مناداته باسمه .
- ✎ يستطيع الطفل تمييز الكلمات الدالة على الأشياء العامة مثل : (صحن – حقيبة – حليب) .
- ✎ يستجيب للأوامر والطلبات البسيطة مثل (تعال هنا) .
- ✎ يستمتع بالألعاب الحركية .
- ✎ يلتفت أو يرفع نظره عند مناداته باسمه .
- ✎ يصغي حين التحدث إليه .
- ✎ يبدأ التعبير بالإشارة : فيرفع يده طلب لحمله ويضرب بالملعقة طلب للطعام .
- ✎ يتوقف إذا قلت له لا يلوح بيده ويقلد التعابير والتصرفات ينطق بكلمته الأولى ، يصدر أصوات لكلمات يسمعها .
- ✎ يستطيع طفلك الإشارة إلى الصور في الكتب حين تسميتها باسمها .
- ✎ يقوم بالإشارة إلى بعض أعضاء الجسم حين يسأل عنها .
- ✎ يستطيع فهم الأوامر البسيطة مثل (ارم الكرة) .
- ✎ يستمع إلى القصص وأغاني الأطفال المسلية .
- ✎ يفهم طفلك اختلاف المعاني مثل الفرق بين (كبير وصغير) ، (فوق وتحت) .
- ✎ يستمر في ملاحظة الأصوات مثل : رنين الهاتف ، دق الباب ، وصوت التليفزيون .
- ✎ يستطيع تنفيذ الأوامر المركبة مثل (هات الكرة وضعها على الطاولة) يسمعك حين تناديه من غرفة أخرى .

للم يستمع طفلك لجهاز التلفزيون بنفس مستوى ارتفاع الصوت كباقي أفراد الأسرة .

للم يقوم بالإجابة على الأسئلة البسيطة مثل : (من ، ماذا ، أين ، لماذا) ؟

للم يسمع طفلك ويفهم معظم ما يقال في المدرسة أو البيت .

للم كل من يتعامل مع طفلك يعتقد أنه يسمع جيداً (المعلم أو المربية) .

للم ينتبه طفلك عند سماع قصة ما ويستطيع الإجابة على بعض الأسئلة البسيطة المتعلقة بها .

التعبير الحركي عن المهارات الاجتماعية :

- يبتسم لا إرادياً .
- يبدأ بالابتسام يعبر عن الألم بالبكاء .
- يبدأ بالابتسام للوجه الساكن يبدأ بالضحك .
- يحب الأشخاص ويتعرف على من يعرف . يشعر بالهدوء مع من يعرفه ، يضحك ويقهقه ، ينظر إليك لمعرفة إن كنت تتجاوب معه .
- يبدأ بالتعلق بشكل خاص ببعض الأشخاص يشعر بالخوف من الغرباء ، يعبر عن الغضب والسعادة .
- يزداد خوفه من الغرباء والأماكن الغريبة .
- يحب أن يجعلك تضحك . يحب الأولاد الآخرين ولكن لا يلعب معهم .

ثالثاً : التعبير الحركي عن المهارات اللغوية :

للم يبدأ الطفل بالتعرف على الصوت والنغمات المختلفة ، صرخات مختلفة كصراخ دعاء الأم .

للحس النغمات ، النغمات المحببة ، الضحك ، البكاء ، مناغاة اللعب بالصوت من 3 – 6 أشهر .

للحس بداية فهم الكلمات المألوفة ، التقليد الصوتي كالبيغاء .

للحس فهم الجمل الصغيرة ، التنسيقات الكلامية ، الكلمات الأولى ، جمل مؤلفة من مجموعة كلمات .

للحس لغة مركبة مع ظهور الفعل في الكلام عند 3 سنوات (أنا – نحن) .

للحس هذه الفترة التحضيرية من التطور ما قبل اللغوي لا يمكن أن تحدث بهذا الشكل التلقائي عند الأطفال المصابين بنقص السمع منذ بداية حياتهم ، كذلك عند الأطفال المحرومين من اللغة أصلاً

رابعاً : التعبير الحركي عن المهارات الانفعالية :

الرضيع خلال إرضاعه يركز اهتمامه بشكل كبير على أمه بل يصبح مشتت الانتباه فحين يحمل على ذراعي أمه قد يتحول الرضيع جانبياً مفضلاً النظر للخارج .

يستكشف الرضيع في هذا العمر جسمه ، يحدق بيديه باهتمام ، ويصدر أصواتاً ويناغياً ، ويلمس أذنيه وحده وأعضاء التناسلية ، تمثل هذه الاستكشافات مرحلة باكراً في فهم السبب والنتيجة حيث يتعلم الرضيع أن حركات العضلات اللاإرادي تولد احساسات لمسية وبصرية يمكن توقعها ، كما تلعب دوراً في تطور الشعور بالذات ، ويتحول الطفل الرضيع عبر التكرار المستمر إلى ربط احساسات معينة . يرافق الشعور برفق اليدين وتحريم الأصابع دوماً منظر حركة الأصابع .. يظهر صوت وابتسام وشعور الأم مباشرة استجابة لبكاء الطفل أحياناً ، لكنه لا يظهر أحياناً أخرى .

قد يصبح الأطفال سريغي الاستثارة عندما يقتربون من المعلم الأول في خطواتهم التطورية ، فعندما يباشرون المشي تتغير الأمزجة المسيطرة عندهم بشكل ملحوظ يوصف الأطفال في سن الحبو (الدارجون) بأنهم (مغرمون) بقدرتهم الجديدة والجهد الذي يبذلونه للسيطرة على المسافة بينهم وبين والديهم كما تدور الكواكب حول الشمس ، ويتحركون مبتعدين وهم ينظرون للخلف فيتحركون مبتعدين أكثر ثم يعودون ليكتسبوا الأمان مجدداً من خلال ملامستهم للأبوين .

وفي الأوضاع غير المألوفة تكون تحركات الأطفال ذوي المزاج المتصف بالخوف محددة أو أنهم لا يتحركون بعيداً عن والديهم ، وفي حال كون الأوضاع مألوفة قد يحوم الطفل الجري بعيداً عن مجال نظر والديه .

إن قدرة الأطفال على الاعتماد على أحد الأبوين (كقاعدة أمان) للاستكشاف تعتمد على علاقة الارتباط بينهما ، ويمكن تقييم هذا الارتباط يجعل الوالدين يتركان طفلهما في غرفة ألعاب غير مألوفة بالنسبة له (وضع غريب عنه) ، وفي هذه الحالة يتوقف معظم الأطفال عن اللعب ويكون ويحاولون اللحاق بالوالدين ، وعلى كل حال تعتبر النتيجة ذات الأهمية الأعظم هي رد فعل الطفل على عودة والديه . حيث أن الأطفال ذوي الارتباط الوثيق مع الوالدين يعودون مباشرة للتمسك بالوالدين ، والشعور بالراحة ، ويصبحون قادرين على العودة للعب . أما الأطفال ذوي الارتباط المتناقض وجداناً فيعودون لأبويهم لكنهم يقاومون شعورهم بالراحة قد يضربون أبويهم بغضب . أما الأطفال المصنفين بأنهم معزولون فقد لا يرتكسون عندما يغادر الأبوين وقد ينصرفون عنهما عندما يعودان قد تعكس أنماط ردود الفعل غير الأمانة خطأً يطورها الأطفال لمواجهة المعاملات الوالدية العقابية أو غير المسئولة ، وقد

تنذر بمشاكل انفعالية واستعرافية لاحقة . مازال الجدل مستمراً حول الكيفية التي تؤثر بها مزاجية الطفل وتجربة الانفصال السابقة له على تفسير نتائج الوضع الغريب الناشئ .

يؤدي الاستقلال النسبي للفترة السابقة لدى العديد من الأطفال إلى ازدياد التعلق بعمر حوالي 18 شهراً . قد تكون هذه المرحلة المسماة بمرحلة التقارب (أو إقامة العلاقة الودية) ارتكاساً للحذر المتزايد لإمكانية الانفصال ، ويفيد العديد من الآباء أنهم لا يستطيعون في هذه المرحلة الذهاب إلى أي مكان دون أن يكون برفقتهم طفل صغير متعلق بهم . ويكون الانفصال وقت النوع صعباً عادة ، مع تكرار لبدئ غير حقيقي في النوم ونوبات غضب . يستخدم العديد من الأطفال بطانية خاصة أو دمية محشوة كشيء انتقالي : أي شيء يمثل رمزاً للأب أو الأم الغائبين (شيء مدرك بالحواس في المصطلحات التحليلية النفسية) يبقى الشيء الانتقالي هاماً حتى يتم الانتقال إلى الأفكار الرمزية ويندمج بشكل كامل الوجود الرمزي للأبوين في ذاتية الطفل .

يظهر التنبيه ذاتي الشعور والمعايير المندمجة في الذاتية للتقييم أول ما تظهر في هذا العمر . يسعى الطفل في هذا العمر حين ينظر إلى المرأة للمرة الأولى ويرى بقعة حمراء على أنفه أو أي مظهر آخر غير طبيعي أن يلمس وجهه وليس خياله في المرأة . وفي هذا العمر يبدأ الطفل بالملاحظة حيث تكسر اللعبة وقد يذهب بها إلى أحد أبويه ليعيد تثبيتها . وعندما يغري الطفل بلمس جسم محظور لمسه يقول لنفسه (لا ، لا) وهو دليل على اندماج المعايير السلوكية في الذاتية النفسية له ، وهكذا يقرر القوة النسبية للمثبطات المندمجة قبل لمس الجسم المراد لمسه .

تتهذب الانفعالات في هذه المرحلة نسبياً عن ذي قبل ، إلا أن الطفل لا يصل في هذه المرحلة إلى النضج الانفعالي المناسب ، فهو قابل للاستثارة الانفعالية السريعة حيث يكون لديه بواق من الغيرة والتحدي والمخاوف التي قد يكون اكتسبها في المرحلة السابقة ، ويتعلم الأطفال في هذه المرحلة كيف يشبعون حاجاتهم بطريقة أكثر من ذي قبل وتتكون لديهم العواطف والعادات الانفعالية المختلفة ، ويبيدي الطفل الحب ويحاول الحصول عليه بكافة الوسائل وتحسن علاقاته الاجتماعية والانفعالية مع الآخرين ، وتكون لديه حساسية للنقد والسخرية من قبل الوالدين أو المعلمين أو الأقران ، بينما يميل إلى نقد الآخرين ، وتلاحظ في هذه المرحلة مخاوف الأطفال بدرجات مختلفة ، وتظهر انفعالات الخوف والعلاقات الاجتماعية ، وقد تظل مع الأطفال بعض المخاوف المكتسبة في المرحلة السابقة ، وتظهر نوبات الغضب في مواقف الاحباط وتنمو لديه القدرة على كف نوازع العدوان ، وتلعب الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام المختلفة دوراً كبيراً في نشوء العوامل الانفعالية المتنوعة لدى الأطفال .

القنوات والمصادر التي يمكن للطفل تعلم التعبير الحركي من خلالها :

- (1) القصة .
- (2) مسرح العرائس .
- (3) الأغاني .
- (4) الرسم .
- (5) الألعاب (ألعاب ورقية – ألعاب رياضية ... الخ) .
- (6) التمثيل .
- (7) المسابقات .

- (8) مواقف عملية .
- (9) السبورة الوبرية .
- (10) الفوازير والألغاز .
- (11) اللوحة الجيبية .
- (12) الصور .
- (13) الوسائل التعليمية .
- (14) الأركان التعليمية .
- (15) الكاسيت .
- (16) خبرات الدراسات .
- (17) المكتبة .
- (18) الأقران (الدراسة المعلمة) .

شروط وقواعد استخدام مصادر التعلم .

- (1) أن تكون مناسبة للعمر الزمني والعقلي للدارسات .
- (2) أن تتيح فرصة لممارسة أساليب التعلم النشط .
- (3) أن تجمع بين الدقة العلمية والجمال الفني .
- (4) أن تتناسب مع البيئة التي تعرض فيها من حيث عاداتها وتقاليدها ومواردها .
- (5) ترتبط بالحياة اليومية للمتعلم .
- (6) تكون مبسطة بقدر الإمكان وأن تعطي صورة واضحة للأفكار .

7) يكون فيها عنصر التشويق والجذب وإثارة الانتباه .

8) تكون مبتكرة وغير تقليدية .

9) يمكن أن تستخدم لمواد دراسية مختلفة .

10) أن يكون فيها عنصر الحركة بقدر الإمكان .

أولاً : استخدام القصة كمصدر للتعلم :

ماهية القصة :

هي عبارة عن رسالة أو معلومة يراد توصيلها لشخص معين وتحكي موضوع معين بأحداث مرتبة مع بعض يؤدي إلى تغيير سلوكيات الدراسات .

هي عبارة عن موضوع معين يكتب بطريقة نثرية لها مقدمة ووسط ونهاية والمقدمة عنصر التشويق والوسط مضمون القصة والنهاية تلخيص .

هي عبارة عن مجموعة من الأفكار من أجل الوصول إلى هدف معين .

أهمية استخدام القصة كمصدر للتعلم :

للإمتاع والتسلية .

للمساعدة على غرس قيم إيجابية لدى الدراسات .

لتنمية الحس والتذوق لدى الدراسات .

لتنمية السلوكيات السلبية لدى الدراسات .

لتنمية الثقة بالنفس لدى الدراسات .

لتنمية الثروة اللغوية الدراسات .

لإشباع الحاجة إلى المغامرة .

لتنمية الخيال لدى الدراسات وتوسيع مداركهن .

أساليب عرض القصة :

- الحكاية
- طريقة الروي .
- من خلال الصور مع الحكى .
- التمثيل للقصة .

المصادر التي يمكن أن نحصل منها على القصة :

- للكتب .
- للصحف والمجلات .
- للجد / الجدة .
- لدارسات أنفسهن
- للوالد .
- للأم / الخالة .
- للأصدقاء .
- لوسائل الإعلام .
- للميسرة .
- للمواقف العملية .
- للمن الخيال .

العناصر التي تكوّن فن الإلقاء ورواية القصة :

- الصوت .
- الكلمة .
- الموقف – قواعده .

- تلاقي بعض عيوب الإلقاء .
- الوصول إلى دراما تعليمية ، تقنيات عالية .

ثانياً : مسرح العرائس والتمثيل والدراما :

1) أهمية استخدام مسرح العرائس والتمثيل في تقديم الدروس :

ماهي أهمية استخدام مسرح العرائس والتمثيل في المدرسة ؟

- 1) يعمل المسرح على تجسيد الشخصيات والأفكار بشكل ملموس ومسموع.
 - 2) يساعد المسرح على إدراك الدراسات أن لهم دور في تغيير واقعهم .
 - 3) تمثل شخصية العروسة بالنسبة للطفل عالم خاص جداً .
- كما أن شكل العروسة جذاب للطفل وتثير انتباههم وتجعلهم يتواصلون مع العرض دون ملل .
- 5) يساعد المسرح على توصيل القيم والمبادئ السلوكية الإيجابية للدارسات وتقديم الرسائل لتغيير السلوكيات السلبية بطريقة غير مباشرة .
 - 6) يساعد التمثيل والمسرح على تثبيت المعلومة لدى الدارسات .
 - 7) كما أن مسرح العرائس يساعد على تنمية الخيال لدى الدارسات .
 - 8) يعمل التمثيل على تنمية القدرات الإبداعية والمواهب لدى الدارسات من خلال التمثيل ورواية القصة .
 - 9) يساعد التمثيل الدارسات على تدريبهن على اكتساب مهارات التواصل والحديث والانصات مع الآخرين .

10) يعمل مسرح العرائس على إثارة التفكير والرغبة للبحث في ما يقدم من خبرات متنوعة للدارسات .

2) المحاور الأساسية التي تركز عليها عندما نقوم بعمل مسرحية للدارسات:

1) تحديد الهدف من المسرحية والرسائل المطلوب توصيلها (تعليمية – سلوكية) .

2) توزيع الأدوار على الدارسات وشرح شخصيات المسرحية .

3) تحديد مكان المسرحية وتجهيزه بالإمكانات المتاحة البسيطة .

4) تدريب الدارسات على تقمص دور الشخصية والتعبير عنها .

5) تدريب الدارسات على الربط بين الصوت والحركة .

6) وضع قواعد للنظام أثناء عرض المسرحية .

أنواع مسرح العرائس والتمثيل التي يمكن أن تستخدم في الفصل :

أ) أنواع مسرح العرائس :

- عرائس القفاز (الأراجوز) .
- خيال الظل .
- عرائس الفتل والخيوط .
- عرائس باستخدام العصا .
- عرائس السينما .

ب) أنواع التمثيل :

للتمثيل الصامت .

للعب الأدوار والشخصيات المختلفة .

للتمثيل الدرامي .

للتمثيل الاستعراضي .

(1) أهمية استخدام الأغاني كمصدر للتعلم :

- (1) نقل من الرتابة .
- (2) تضم نشاط ترفيهي وتعليمي .
- (3) سهولة وصولها للدارسات وتثبيت المعلومة .
- (4) وسيلة محبوبة ومرغوبة .
- (5) تعمل على إدخال البهجة والسرور للدارسات .
- (6) تعمل على تقارب الميسرة مع الدارسات وتخرج بعض المواهب .
- (7) سهولة الإعداد والاستخدام .

(2) شروط اختيار الأغاني التعليمية :

- (1) لها هدف تعليمي محدد .
- (2) كلماتها ومعلوماتها تتعلق بما حولهم من واقع .
- (3) كلماتها فيها سجع أي تنتهي نهايات متشابهة .
- (4) يمكن أن تستخدم للتقويم .
- (5) تستخدم لتنمية المهارات اللغوية للدارسات .
- (6) في توصيل معلومات ومفاهيم معينة للدارسات .
- (7) للمساهمة في تعديل سلوكيات معينة .
- (8) تستخدم لتنمية المواهب لدى الدارسات .

الألعاب التعليمية :

(1) أهمية استخدام الألعاب كمصدر للتعلم :

- 1) تساعد على تثبيت المعلومات حيث أن المعلومة التي يتم تقديمها من خلال لعبة لا يمكن أن تنساها الدراسة حيث تكون فيها عنصر الحركة فهي تسمع وترى وتقوم بنفسها بعمل حركي وتستخدم أكثر من حاسة .
- 2) تساعد الألعاب على تنشيط الدراسات فهي تعمل على تنشيط الذهن والبدن لاستيعاب المعلومات والقدرة على تنشيط التفكير .
- 3) تعمل الألعاب على إدخال البهجة والسرور لدى الدارسات لما بها من حركة ومرح وتسلية وامتاع .
- 4) تساعد الألعاب على تنمية الابتكار والإبداع لدى الدارسات .
- 5) يعتبر اللعب وسيلة هامة من وسائل التفرغ عن الانفعالات المختلفة لدى الدارسات في هذه المرحلة حيث تظهر الهوايات والميل للشلة والشعور بالمكانة كل هذه من الخصائص المميزة لهذا السن واللعب يعمل على تفرغ هذه الطاقات .
- 6) تساعد اللعب على كسر حاجز الملل والعزلة لدى بعض الدارسات .
- 7) وتساعد الألعاب أيضاً على زيادة مشاركة الدارسات معاً وزيادة العلاقة بين الدارسات وبين الميسرات .
- 8) تعمل الألعاب على تشغيل أغلب الحواس والتي تساعد على تنشيط الذهن وتنمية القدرة على الملاحظة والتركيز والانتباه .
- 9) يعتبر اللعب وسيلة هامة وبسيطة لتوصيل المعلومات وتبسيطها .

(2) استخدام الألعاب كمصدر للتعلم في الدرس :

- (1) يستخدم كتهيئة قبل الدرس .
- (2) يستخدم لتنشيط الدارسات وتحريك الأجواء .
- (3) كوسيلة تعليمية وخاصة الرياضيات .
- (4) لتحقيق الأهداف الوجدانية والسلوكية .
- (5) في التقويم .

(3) أنواع الألعاب التي يمكن أن تمارس في الفصل :

تشمل على عناصر الحركة والتفكير والتفاعل الاجتماعي ولكن كل لعبة يغلب عليها عنصر من العناصر أكثر من الأخرى وتنقسم الألعاب إلى الأنواع التالية :

- (1) **الألعاب التعليمية :** ويكون الهدف منها هو توصيل معلومة ما أو فكرة ما للدارسات مثل لعبة الدومينو – السلم والثعبان – لعبة كروت الكلمات – عسكري المرور – الصور والأشكال – بنك الحظ – خمس من أنا ... وهكذا .
- (2) **الألعاب الشعبية :** وهي ألعاب ترتبط بالبيئة وتتوافق مع الغناء الشعبي مثل (الحجلة – الدبة وقعت في البير – علي عليوة – الثعلب فات – واحد هو ربي ... الخ) وتتميز هذه الألعاب بأنها بسيطة وغير مكلفة ولا تحتاج إلى أدوات ، كما أنها محببة لدى الفتيات فهي تراث شعبي محبوب ويمكن أن نكيف هذه الألعاب فيما يخدم الأهداف التعليمية أيضاً .

- 3) ألعاب السمر :** وهي ألعاب تستخدم للترفيه وزيادة العلاقات بين الدارسات وهي أيضاً لا تحتاج إلى أدوات لممارستها وتستخدم في الرحلات أو الفسحة أو الحفلات المدرسية مثل (لعبة بدون كلام - لعبة بم بم - قائد الأوركسترا... الخ)
- 4) الألعاب الحركية :** وهي تهدف إلى تنشيط الدراسات واللياقية البدنية لهم وهي تعمل على تنشيط البدن والذهن مثل الألعاب الرياضية المختلفة ويراة اختيار الألعاب المناسبة للدارسات للسن وميولهم وعاداتهم .
- 5) ألعاب التعارف :** وهي ألعاب تهدف إلى زيادة التعارف بين الدارسات وتقريب بين المجموعات لتدعيم العلاقات بينهم سواء كانت الدارسات لأول مرة تتقابل معاً أو معاً في الفصل منذ فترة .
- 6) الألعاب الكشفية :** وهي تمارس في الكشافة ، في الرحلات والمعسكرات .
- 7) الألعاب الورقية :** وهي ألعاب تتم من خلال استخدام الورق في ابتكار وعمل ألعاب ونماذج وأشكال فنية مختلفة من الورق مثل (سمكة من الورق – عمل فانوس رمضان – ضفدعة – سلّة للمهملات من الورق – عصفور متحرك ... وهكذا) .

المراجع

- 1) أسامة راتب : النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990م .
- 2) طلحة حسين حسام الدين وآخرون : علم الحركة التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م .
- 3) عصام الدين محمد عزمي : التعلم الإبداعي كأحد أنماط التعلم ودوره في مجال التربية الرياضية ، بحث غير منشور ، اللجنة العلمية الدائمة للترقي لوظائف الأساتذة المساعدين ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 2003م .
- 4) عصام الدين محمد عزمي : تأثير برنامج رياضي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والقيم الخلقية بمرحلة رياض الأطفال بمدينة المنيا ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، 2003م .
- 5) عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995م .
- 6) فريدة عثمان : التربية الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، دار القلم ، الكويت ، 1984م .
- 7) ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
- 8) مفتي إبراهيم : التربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والابتدائية ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة 1998م .

9) مفتي إبراهيم: طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية – دليل للمعلمين والمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000م.

10) مكارم أبو هريرة : أثر استخدام القصة الحركية على بعض عناصر للياقة الحركية والمعلومات لأطفال ما قبل المدرسة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي لتطوير علوم الرياضة ، المجلد الخامس ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، 1987م .

11) هدى فتحي راجح: برنامج مقترح للألعاب التعليمية وأثره على تنمية الإبداع عند طفل الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية فرع دمنهور، جامعة الإسكندرية، 1998م.

12) <http://www.albayan.co.ae/albayan/2002/08/26/21htm>.

13) <http://www.gulfnet.ws/vb/showthread.php?>

14) <http://www.werathah.com/special/lang/milestone2.htm>.

15) http://www.werathah.com/special/motor_f/index.htm.

16) <http://www.werathah.com/special/motor.g/develo.htm>.