

برنامج الاسترخاء والجمباز العقلي مقترح لذوي الاحتياجات الخاصة

-عسر القراءة نموذجاً-

حسين حميدة أستاذ محاضر -أ-

فاطمة رياي أستاذة محاضرة -أ-

جامعة لونيبي علي-البليدة 2

ملخص:

يعد الأطفال ذوي صعوبات التعلم مصب اهتمام المربين والباحثين في معظم المجتمعات، حيث هذه الصعوبات تشتمل على نسبة من الأطفال العاديين في الذكاء والأذكياء جداً أحياناً، إلا أنهم يصنفون ضمن فئات الأطفال الذين هم بحاجة إلى الخدمات المنظمة والمتخصصة والتي تهدف إلى تنمية قدراتهم إلى أقصى حد ممكن ومساعدتهم على التكيف مع محيطهم الأسري والاجتماعي والمدرسي من هذا المنطلق، جاءت هذه الورقة وهي بمثابة برنامج علاجي مقترح للأطفال ذوي صعوبات التعلم (وخاصة ممن هم في الطفولة المبكرة) والذين هم بحاجة إلى إعادة الانسجام بين العقل والجسم والنفس وذلك من خلال البرنامج الأول: الاسترخاء، أما البرنامج الثاني فهو الجمباز العقلي وهو يعتمد على التربية الحركية ويهدف إلى ملء الطفل بالطاقة والحيوية، كما يساعده على التركيز والتفكير والفهم والتعبير بأفضل ما هو ممكن.

الكلمات المفتاحية: صعوبات التعلم- عسر القراءة- الاسترخاء- الجمباز العقلي-الطفل

ABSTRACT:

The children with learning difficulties is one of the problems that educators and researchers are seeking to study in most societies, as these difficulties include the percentage of normal children in intelligence and very smart sometimes, but they are classified as children within categories of need to specialized services which aims to develop their abilities to the fullest extent possible and to help them adapt to their surroundings and family, social and school.

From this standpoint, came this paper and serves as a proposed treatment program for children with learning disabilities (especially those who are in early childhood) and who need to restore harmony between the mind ,the body and the soul, and through the first program: relax, while the second program is the mental gymnastics which depends on the kinetic education and aims to fill the energy and vitality of the child, helps him to focus and thinking and understanding and helps him to express the best of what is possible

1-تعريف صعوبة التعلم:

تعريف (صموئيل كيرك، 1962): تشير صعوبة التعلم إلى اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات الأساسية المرتبطة بالحديث أو اللغة أو القراءة أو الكتابة أو الحساب أو التهجي، وتنشأ هذه الصعوبات نتيجة لاحتمال وجود اضطرابات وظيفية في المخ أو اضطرابات سلوكية أو انفعالية، وليس نتيجة لأي من التأخر العقلي أو الحرمان الحسي أو العوامل البيئية أو الثقافية (الريموني، هـ. 2008).

كما قدم (هلاهان وكوفمان، 1976) تعريفاً وهو أن الطفل الذي يعاني من صعوبات في التعلم هو ببساطة ذلك الذي لا يستطيع أن يصل إلى إمكانياته الكامنة ومن الممكن أن يكون هذا الطفل في مستوى من مستويات الذكاء (أقل من المتوسط، متوسط، أعلى من المتوسط) كذلك من الممكن أن تكون عنده مشاكل في الدراسة لأسباب بعضها إدراكي والآخر غير إدراكي، وقد يكون أو لا يكون عنده مشاكل انفعالية (الريموني، هـ. 2008).

2-بعض أشكال السلوك الاجتماعي والانفعالي لذوي صعوبات التعلم:

1 / النشاط الزائد: وهو يجعل حيز الطفل محدودا وناقص الانتباه، وقد يجد الطفل صعوبة في النوم أو التعلم أو الجلوس أو الاستجابة للنظام، ويظهر هذا أثناء النهار أو في الصباح فقط أو في المساء فقط أو بعد تناول الطعام.

2 / السلوك الاندفاعي: يندفع الطفل لعمل أشياء دون تفكير في العواقب وقد يكون تحت ضغط أو تفكير مفاجئ وغير متوقع.

3/ القابلية للتثتيت: وفيه لا يستطيع الطفل تركيز انتباهه فترة طويلة على الأمر المثير

4 / الثبوت: ويكون سلوك الطفل فيه استجابيا لفترة طويلة وهو يعجز عن إتهائها في الوقت المناسب مثل تكرار الرسم أو الخطوط

5 / عدم الثبات الانفعالي: وهو تغير متكرر في حالة مزاجية بسبب خلل في الأداء الوظيفي للجهاز العصبي

3- بعض مظاهر اضطرابات التفكير والاستماع والكلام والعمليات الحسابية:

- تعاني هذه الفئة قصور في التعبير اللفظي وعدم تكوين جمل سليمة مثل عكس الكلمات أو ترديدها بالخطأ
 - شروود ذهني في التمييز، قصور في التمييز السمعي أو التمييز البصري
 - مقدرة عقلية متوسطة أو عالية في أحد المهارات الأكاديمية مقابل مقدرة عقلية منخفضة في بعض المهارات الأكاديمية
 - فرق واضح بين المقدرة والتحصيل العلمي
 - عدم التأزر الحركي
 - عسر القراءة (النوبي، م. 2011)
- تعريف عسر القراءة:**

كما عرف (الزيات، 2007) عسر القراءة بأنها اضطراب أو صعوبات نمائية ذات جذور عصبية تعبر عن نفسها في صعوبات تعلم القراءة.

عرفت لجنة أعضاء الجمعية الأمريكية للدسلوكسيا التي أصدرتها للجنة عام 1994، الدسلوكسيا بأنها خلل عصبي، يعرقل اكتساب ومعالجة اللغة. وهذا الخلل يختلف في درجات شدته ويظهر على شكل صعوبات في اللغة

الاستقبالية والتعبيرية بما فيها المعالجة الفونولوجية في القراءة والكتابة والتهجئة وبعض الأحيان في الرياضيات، والدسلكسيا ليست نتاج قلة تحفز، أو خلل في الحواس، أو تدريس غير الجيد، أو نقص الفرص البيئية، أو أية ظروف سلبية أخرى، ولكنه قد يحدث مع وجود كل هذه الحالات (البحيري، 2007)

ونظرا لهذه الخصوصيات المعرفية والانفعالية تبرز الضرورة والحاجة إلى برنامج الاسترخاء والجمباز العقلي:

أولاً: برنامج الاسترخاء

أهداف البرنامج:

.تنبيه الطفل إلى الحركات الطبيعية الاسترخائية واستثمارها

.تعليم الطفل التنفس البطني وتوظيفه في حالة التوتر

.تعليم الطفل تمارين التنفس المختلفة

.تدريب الطفل على حركات استرخائية تتناسب والخصوصية الديناميكية لهذا الطفل

.استثمار القدرة التخيلية للطفل من خلال تدريبه على وضعيات استرخائية تخيلية

- تدريب الأطفال على ألعاب استرخائية جماعية.

1-تعريف الاسترخاء: يعرف (إبراهيم، ع.1993) الاسترخاء بأنه انسجام وتفاهم ما بين العقل والجسم والنفس

لمحاولة استراحة العقل من عناء التفكير المتواصل واسترخاء الجسم وعضلاته من الشد والإجهاد الدائم، وبالتالي تأتي راحة النفس ونصل إلى هذه الحالة بواسطة التنفس البطني.

2- التنفس البطني: لتعميق الآثار الجيدة للتنفس العميق نلجأ إلى تعليم المفحوص طريقة التنفس البطني وهي

تعتمد على الاستجابة الطبيعية المتمثلة في ارتخاء عضلات البطن مع الشهيق وبالتالي اندفاعها إلى الخارج بما يشبه امتلاء البطن.

2-1- تدريبات التنفس: ترشدنا (بيفر، ف. 2004) إلى التنفس بشكل صحيح كالتالي:

- أغمض عينيك، واستمع إلى أنفاسك.
- استشعر الحركات التصاعدية لجسمك وأنت تستنشق الهواء، والحركة التنازلية وأنت تزفزه خارجا.
- ضع يدا واحدة فوق الصرة، احرص على أن ترتفع هذه المنطقة من جسمك مع كل شهيق وتببط مع كل زفير، أنت بذلك تتنفس بشكل صحيح.
- اختبر نفسك مرتين على مدار اليوم الواحد لكي تتأكد من انتظامه، حتى إن لم يكن نمط تنفسك صحيحا على مدى سنوات، فسوف يظل بوسعك أن "تعيد تدريب" نفسك لكي تحسّنه.

2-2- تمرين البطة: يبين (le huche, 2002) في هذا التمرين يكون الطفل مستلقيا على ظهره أين نضع

فوق بطنه على مستوى الصرة بطة بلاستيكية ويقوم بإمسакها بأطراف أصابعه ونحن نحكي له القصة التالية "البطة تسبح في البحيرة ومن وقت لآخر يأتي الهواء تتأهب البطة في هذه اللحظة لتدخل في فجوة الموجة لكي تتفادى تبلييل ريشها ويتم هذا التمرين وفق مراحل:

- يقوم الطفل بزفير وهنا نقول له أن الهواء يأتي فيقوم بإدخال البطة لكي تدخل البطة في فجوة الموجة
- يقوم بشهيق مباشر بعد دخول البطن فينتفخ بطن الطفل وهنا تصعد البطة في قمة الموجة.

- إبقاء النفس أو حبسه في بطنه تبقى منتفخة نقول له أن الجو لطيف فتبقى البطة تطوف في قمة الموجة يقوم الطفل بتنفيذ دورتين بالبطة حول نفسه ثم يعيد التمرين مرة أخرى بنفس الطريقة.

3-وضعيات الاسترخاء الطبيعية للطفل:

لنتمكن من الوصول بالطفل إلى حالة حقيقية من الاسترخاء يستحسن القيام بتوجيه الطفل إلى القيام بتمارين تحضيرية ستسمح هذه التمرينات بتمدد الجسم بسلاسة وسهولة وتساعد على التركيز مع مراعاة حب الطفل للعب وحاجته للحركة، يتعلق الأمر بنوع من الاسترخاء الفعال (الحركي) حيث سنسعى لتحقيق هذه التمرينات ببطء وبكثير من الانتباه.

يوجهنا(choque ,1994) إلى مجموعة من الحركات الطبيعية والتمرينات الممهدة لممارسة الاسترخاء:

4-الحركات الطبيعية: عدة مرات في اليوم يسترخي الجسم بشكل طبيعي وتلقائي، يتمدد دون أن ننتبه لذلك التمدد، لذلك نقترح على الأطفال هذه الحركات ونساعدهم على عدم إيقاف هذه الحركات الفطرية مما سيسمح لهم باكتشاف، ملاحظة الآليات الجسدية ويسهل التقدمة لمفهوم الاسترخاء.

4-1التمددات: تكون الأذرع مرفوعة إلى السماء عند الشهيق، ثم تطوى على مستوى المرفقين، الأصابع مقبوضة، الرئتان مملوءتان بالهواء، نشد عضلات اليدين، الذراعين وأعلى الظهر مع الكتفين. وعند الزفير نرخي العضلات. هذا التمرين يكرر 3 إلى 4 مرات في اليوم في وضعية الوقوف أو الجلوس على كرسي.

4-2-التثاؤب: يحدث بشكل تلقائي عدة مرات في اليوم، يحسن بنا ملاحظة المراحل الثلاثة: للتنفس أثناء التثاؤب: عندما ينفث الفم بوساعة تدخل كمية كبيرة من الأكسجين وترفع الكتفين قليلا بينما تتقلص عضلات الوجه (الوجنتين)أو (الوجنتين والجبين) ويترافق الشهيق باسترخاء واضح. التمدد والتثاؤب يتكاملان بشكل جيد يستحسن تنفيذهما معا.

4-3-التنهدات: مظهر آخر للاسترخاء الطبيعي يحسن بالأطفال ملاحظته هو التنهد حيث أثناء الشهيق يفتح القفص الصدري مع ارتفاع طفيف للكتفين ويستمر امتلاء الرئتين بالهواء (1 أو 2 ثانية) متبوع بزفير واضح، طويل ومصوت من الأنف أو الفم المفتوح ويرتخي الكتفين.

4-4التدليك الذاتي: يعد من بين الحركات التلقائية الارتخائية ومن الأكثر فعالية، فعندما يحدث التعب أو الإحساس بالانزعاج وبشكل آلي تقوم اليدين بتدليك الوجه ومن خلال توجيه الانتباه إلى هذا الفعل والقيام بتدليك كل منطقة من الوجه بالإضافة إلى الرقبة والرقفا والكتفين.

5-التمرينات التحضيرية للاسترخاء: يؤكد (choque ,1994) على أهمية التمرينات التحضيرية للاسترخاء، ومنها:

5-1- لعبة التوقف: نطلب من الطفل المشي في القاعة في كل الاتجاهات وعند الإشارة المعينة يتوقف الطفل ويبقى ثابت مثل التمثال 4 إلى 5 ثواني وعند الإشارة الثانية يمشي من جديد.

ملاحظة 1: يكرر هذا التمرين يمكن اقتراح هذا التمرين في بداية الحصة أو أثناء الحصة عندما يقل الانتباه. كما يمكن تنويع الإشارة (حركية، صوتية، بصرية). (التأكيد على البطء في تنفيذ الحركات وتكبير سعة الحركات ويمكن وضع اليدين على الخصر لتسهيل تنفيذ الحركات. يمكن استعمال دائرة حقيقية أو تخيلها، أننا نبدأ بواحد صغير ثم يكبر أو العكس).

5-2- نصف القمر: في وضعية الوقوف، نرفع ذراع إلى السماء ونحني الجذع بشكل جانبي حيث يشبه الجسم "نصف القمر مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار والتنفس 6 إلى 10 مرات في كل جهة. الوعي بالتنفس الجانبي (جهة الذراع المشدود) مع التمدد نحو الأعلى أكثر من الجانب).

5-3 البومة: في وضعية الوقوف نطلب من الطفل أن يحنى ظهره إلى الأمام والذراعين معلقة إلى الأسفل وكأنه يحمل بالونا كبيرا وخفيف، مع ترك الذراعين والقبضتين مرتحيتين، ثم يقلد طيران البومة حيث يصبح الظهر مستقيما ويرفع الذراعين لأعلى على الجانبين (ملاحظة: التأكيد على طول وبطء الحركات، الوعي بقاعدة الحركة (الكتفين) والوعي بضرورة أن تكون مرن لتتمكن من تقليد حيوان. كما يمكن التنسيق بين الحركة والإيقاع التنفسي مثلا: رفع الذراعين مع الشهيق، وخفضهما مع الزفير. كما يمكن "مشي البومة" خطوات خفيفة وسريعة والقدمان بالكاد تلامسان الأرض).

6-قمارين التنفس: يقول (choque, 1994) أن الأطفال يلعبون، يجرون، يغني الأطفال ويصرخون فهم يصرفون طاقة كبيرة، يتمتعون بجوية كبيرة، لذا ومنذ صغر سنهم، لا بد من تطوير التنفس لديهم هذا سيضمن لهم تطور قدراتهم وظهور كفاءتهم.

6-1-الكرات القطنية: يجتمع طفلان أو أكثر حول طاولة أو فضاء ضيق للعب وفي الوسط كرة قطنية، تجري الكرة على كل مساحة اللعب بواسطة النفس. (التأكيد على أن لا تكون مراحل الشهيق قصيرة جدا ولا سريعة جدا).

التنوع: مقابلة كرة القدم بحيث يصنع 2 مرمى ويحاول كل لاعب إدخال الكرة في مرمى الآخر بواسطة النفس. النفس المعدود: نحدد المسافة ونحاول دفع الكرة بأقل عدد من الأنفاس.

6-2-الشمعة: وضع شمعة مشتعلة على مسافة معينة من الطفل أو عدة أطفال، محاولة إطفاء الشمعة وفي كل مرة الابتعاد أكثر عن الشمعة. (يمكن التنوع من خلال مراقبة النفس بهدف تقليل الشعلة دون إطفاء الشمعة).

7-وضعية الاسترخاء الموجهة للطفل: يبين (choque, 1994) أن للأطفال قابلية للتهيؤ للاسترخاء بشرط أن تكيف التمرينات والألفاظ بما يتوافق معهم. بفضل النشاطات التي سيكتشفونها والمفاهيم البسيطة

للارتخاء والهدوء وخاصة الحالة المميزة للاسترخاء.

7-1-1- الوضعية المختلفة للاسترخاء: توجد عدة وضعيات يمكن للأطفال أن يكونوا فيها في حالة هدوء

وسكون، الأبسط أن تجعل الطفل يجرب هذه الوضعيات المختلفة حتى يختار الأنسب له.

7-1-1-1- وضعية الاسترخاء: مستلقي على ظهره، الذراعان بعيدتان قليلا عن الجذع، الكفان موجهتان نحو

السماء، القدمان موجهتان طبيعيا إلى الخارج. ونطلب من الطفل أن يثني الرجلين، الذقن يقترب قليلا من الحلق في هذه الوضعية الارتخاء كلي والانقباض في اقل درجاته.

7-1-2- وضعية النائم: هذه الوضعية طبيعية وهي التي يتخذها الجسم غالبا قبل النوم، حيث يمدد ذراع على

طول الجذع، الكف موجه للسماء، بينما ذراع ورجل الجانب المقابل مطوية، الرأس يتوضع بشكل طبيعي من هذه الجهة والتنفس يصبح بواسطة الحجاب الحاجز.

7-1-3- البذرة الصغيرة: في وضعية الجلوس، المقعد على الكعبين، الجبين على الأرض، والذراعان مرتحيتان

على طول الجذع وتشكل هذه الوضعية نقطة البداية لكل التمرينات التي تتطلب التركيز وتنفيذ بطيء مثل تمرين "الشجرة العجيبة"

7-1-4- الوضعية الجنينية: يتفوق الطفل على نفسه مثل الجنين في بطن أمه، حيث يضم ساقيه إلى صدره

ويمسكهما بيديه ويقرب وجهه من ركبتيه، ولن نتردد في وضع رداء عليه لمرافقته في بحثه عن الدفء العاطفي.

7-1-5- استرخاء-القمر: هذه الوضعية تسمح بالاسترخاء في أي وقت بدون مغادرة المكان، الذراع مثنيتان،

المرفقان على الطاولة، اليدان الواحدة فوق الأخرى، ويضع الطفل فوقها الجبين أو الخد، كما أنها وضعية تتخذ بشكل تلقائي من طرف الأطفال أو التلاميذ.

7-1-6- البالون المنفوش: يتخيل الطفل انه بالون ينتفخ أكثر وأكثر مع كل شهيق، وعندما ينتفخ إلى أقصى

حد، "يتدحرج البالون" حيث يمشي الطفل في كل الاتجاهات في مجال اللعب، لكنه ينفش بسرعة بسبب مسمار.

8- تمارين الاسترخاء التخيلية:

يقترح (choque, 1994) بعض التمارين التي تجمع بين الاسترخاء والتخيل.

8-1 القطار الصغير:

في وضعية الاسترخاء، متمدداً على الظهر، تخيل قطار سفر صغير داخل الجسم. الفاحص يمكنه إن يوجه التمرين هكذا: "القطار الصغير في القدم الأيمن، وقفة. يصعد إلى عضلة الساق الأيمن، وقفة. يمر عبر الركبة اليمنى، (لا نشير الآن الوقفات) القطار الصغير يجوب الفخذ الأيمن، المقعد الأيمن، المقعد الأيسر، الفخذ الأيسر، الركبة اليسرى، الساق اليسرى، القدم اليسرى. يصعد القطر الصغير إلى أسفل الظهر ثم وسط الظهر، ثم أعلى الظهر ثم يهبط على الصدر، يسافر بين الأضلاع، في البطن. ثم يصعد إلى الرقبة يسافر في الذقن، الشفتان، الفم، يعبر الخدين، يسير عبر العيون، يصعد فوق الحاجبين، الجبين، ويكمل القطار الصغير رحلته فوق الأنف.

ملاحظة: يمكن اختيار سرعة الرحلة حسب سن الطفل واستعداده، كما يمكن للأطفال أن يقودوا الرحلة بأنفسهم بعد عدة حصص موجهة، كما يمكنهم إبداع طريقة خاصة بهم لإجراء هذه الرحلة الداخلية.

8-2 المصباح الكهربائي:

في وضعية الاسترخاء، مستلقياً على الظهر، العينان مغلقتان، تخيل مصباح كهربائي صغير تضيء مناطق الجسم الواحدة تلو الأخرى، كما يمكن تنفيذ التمرين في أي وضعية استرخاء أخرى.

9- ألعاب الاسترخاء جماعية: يقترح علينا (فويل، 2010) مجموعة من الألعاب التي تساعد الطفل على

الاسترخاء من خلال نشاط محبب يتشارك فيه مع مجموعة من أصحابه.

9-1 الضحك ممنوع:

الهدف: تهدف إلى السيطرة على مجموعة الأطفال الهائجين وتهدئتهم وتكوين حالة مزاجية تتصف بالانتباه والتركيز

في وقت واحد أثناء ممارسة هذه اللعبة يحصل كل طفل على فرصة لاستعادة قواه وتركيز الانتباه من جديد

التعليمات: اجلسوا على شكل حلقة وليقف واحد في الوسط مهمة هذا الطفل الذي سيقف وسط الحلقة أن

يختار شخصا من الحلقة ويقوم بأي أمر معه كي يجبره إما أن يتكلم أو يضحك وبمقدور الطفل الذي سيقف

وسط الحلقة أن يستخدم أي أسلوب ليدفع من سيقع عليه الاختيار أن يتكلم أو يضحك بشرط ان لا يلمسه

وبالطبع لا يسمح له أن يتكلم أيضا وبينما سيقوم التلميذ وسط الحلقة بأي عمل ليضحك من اختاره لا يجوز أن

يدير الأطفال في الحلقة ووجوههم عنه أو أن يغلقوا أعينهم كي لا يروه.

يقوم كل طفل بالوقوف وسط الحلقة لمدة لا تتجاوز الدقيقة عليه خلالها أن يقوم بإضحاك واحد من التلاميذ أو

يدفعه ليتكلم وإذا عجز أول طفل يقف وسط الحلقة عن القيام بالمهمة مع الطفل الآخر الذي تم اختياره ليقف

إضحাকে سيحاول طفل آخر أن يضحكه وإذا فشل هذا الآخر فليحاول طفل ثالث القيام بالمهمة أما إذا نجح

الطفل وسط الحلقة في تنفيذ مهمته مع الطفل الذي اختاره فعليه تبادل الأماكن معه بحيث سيقوم الآن الطفل

الذي وقع عليه الاختيار بالوقوف وسط الحلقة والعمل من اجل إضحاك الطفل الذي سبق وأن كان وسط الحلقة

وأضحكه.

9-2 الأيدي الراقصة:

الهدف: إذا لم يكن الأطفال ملتزمين بالهدوء أو إذا كانوا متوترين لسبب ما، فان هذه اللعبة تمنحهم فرصة رائعة

لاستعادة الاستقرار والهدوء الداخليين.

الأدوات: قطع كبيرة من الورق الأبيض بحيث يبقى على جانبيها هامش بقدر (20-30سم) إذا تمدد الطفل في وسطها، لاصق، طباشير ملونة، تجري اللعبة بمرافقة موسيقى منعشة ومنشطة.

التعليمات: يتم مد الورق الأبيض على طول القسم (يمكن لصق الأوراق على الطاولة ليقوم الأطفال بالرسم وهم واقفون)

ليأخذ كل واحد منكم طبشورتين، واختاروا الألوان التي تعجبكم من الطباشير. والآن ليتمدد كل منكم على قطعة الورق الممدودة على الأرض بحيث تكون الحرية المطلقة لأيديكم على الجانبين، تتمدد طبعاً على ظهورنا وتمد أيدينا على جانبنا (يجب على المعلم أن يحرص بان يكون لدى كل طفل مساحة يمكنه الرسم عليها- على لوح الورق تحته)

الآن أغلقوا أعينكم وعندما تسمعون الموسيقى التي ستبدأ الآن عليكم البدء بالرسم بكلتا اليدين وعلى الجانبين. حركوا أيديكم أثناء الرسم بما يتناسب مع الإيقاع، وبعد ذلك بمقدوركم أن تشاهدوا ما الذي قمتم برسمه. (نعطي الأطفال فرصة تتراوح بين 2-3 دقائق ليرسموا وهم يستمعون إلى الموسيقى).

وعندما يجد أي واحد منكم أنكم قد توصلتم إلى تحقيق الهدف فليصرخ "قف"، وستنتهي اللعبة.

ثانياً: برنامج الجمباز العقلي

أهداف البرنامج:

-فعالية النشاط الكهربائي والكيميائي بين الدماغ والجهاز العصبي.

-تخزين واسترجاع جيد وأفضل المعلومات.

- تنمية كل المهارات المدرسية تدعم عن طريق شربا لماء.

-الارتباط بين السلوك والوضعية.

-تحسين التركيز والانتباه (تخفيف الوهن أو الإعياء الذهني).

-استعداد أفضل للحركة والمشاركة.

-تحسين التناسق العقلي والبدني.

- خفض نسبة القلق.

-تنمية مهارات الاتصال والتواصل.

- القراءة (فك وتركيب الرموز)

- تحسين عملية الإلقاء وطريقة النطق والتوتيرة أثناء القراءة بصوت عالي.

1-تعريف الجمباز العقلي: يبين أن أنشطة الجمباز العقلي هي مجموعة من الحركات، التي يسهل تعلمها، مرحلة

وتملأ الطفل بالطاقة والحيوية، لمساعدته على التركيز، الفهم والتعبير. ينتمي الجمباز العقلي إلى مقارنة تعرف باسم

التربية الحركية. حيث يجمع بين الحركة والتعلم. فالتربية الحركية هي مقارنة تربوية نظرية وتطبيقية جاءت لمساعدة

كل فرد على اكتشاف أسلوبه في التعلم والنماء.

2-الحركات التمهيديّة للجمباز العقلي:

يبين (Dennison, 1992) أن الحركات الأربعة الأولى التمهيديّة تساعدنا على التعلم بكل دماغنا، حيث

نتعلم في الحاضر مع توجيه كل إمكانياتنا على المهمة المراد إنجازها.

طاقة = شرب الماء العذب E :

ينصح بشرب 1.5 لتر ماء عذب يوميا، للتركيز، للسرعة، فهو يعطي طاقة وتنمو كل الإمكانيات الدراسية.

C:الوضوح=نقطتي الدماغ

ضع اليد على الصرة، نشط النقاط التأبيرية الموجودة في التجويف أسفل الرقبة بالضغط تحت عظام الترقوة، لمدة 30 ثانية ثم غير اليد. يساعد على القراءة والكتابة والرياضيات ويخفض الضغط البصري.

A: نشاط =العداء الساكن

تحرك الركبة واليد متعاكستين للأمام، للخلف على الجانبين بسرعة أو ببطأ وقفزا. مفيد للقراءة، للفهم، الكتابة، السمع، وينشط الجانبين الأيمن، والأيسر للجسم وينشط هذا التمرين فصي الدماغ معا وهو يمثل أفضل حركة تسخينية لأنشطة القراءة والكتابة.

P: ايجابي وحاضر=الحركات المتقاطعة

أ- جالسا أو واقفا أو متكئا حافظ على الوضعية لمدة دقيقة مع رفع اللسان الى الحلق، اشبك الكاحلين والرسغين مع ضم الأصابع وأدر اليدين لوضعهما على الصدر.

ب- فك اليدين والرجلين مع جمع رؤوس الأصابع.

يمكن هذا التمرين من التركيز ويخلص من زيادة الطاقة والجهد ويحدث توجه ايجابي ويزيد الانتباه.

بعض الحركات الخاصة بالجسم بالعقلي:

1- حركة الثمانية النائمة: ارسم الثمانية النائمة بداية من الوسط ثم صعوداً من أحد الجانبين فنزولاً ثم نعود إلى الوسط من الجانب الآخر. حيث تتبع العينين حركة اليدين (دون إدارة الرأس)، نرسم الثمانية النائمة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى ثم باليدين معاً.

2- حركة الفيل: يريح الرقبة والعيّنين وينشط عضلات الجذع ويساهم في تنمية السمع والذاكرة وضبط الكلمات. سواء جالس أو واقف مد ذراعك إلى الأمام وألصق الرأس بالكتف. استعن بالصدر لتحريك القسم الأعلى من الجسم وارسم الثمانية النائمة على مسافة من الحائط. اعد التمرين باستعمال الذراع الثانية. يمكن القيام بالتمرين وقوفاً مع ثني الركبتين.

3- حركة دوران العنق: هذه الحركة تريح الرقبة والعيّنين كما تساعد على القراءة والكتابة.

أدر الرأس باتجاه الأمام من كتف لآخر وكأنك ترسم بأنفك ابتسامة كبيرة. يمكن القيام بذلك بأعين مغلقة أو مفتوحة.

4 - حركة عنق الديك: تحرر هذه الحركة التوتر الناتج عن كثرة الجلوس على المكتب، تنمي الاستماع والذاكرة. امسك عضلة فوق الترقوة جيداً طيلة فترة التمرين مع التنفس، حرك الرأس مع إلى الجهة الأخرى مع النفس، كرر الحركة ثلاث مرات ثم نقوم بنفس الشيء مع انحناء الرأس باتجاه الأسفل مع التنفس، نعيد التمرين مع الكتف الآخر.

5- حركة الرجل المشدودة: هذه الحركة تحرر من الرد الفعل الفيزيولوجي للضغط التي تجذبنا إلى الخلف وتمكننا من التحرك إلى الأمام والتركيز على ما نفعل كما تنمي الاتصال والتعبيرين الشفوي والكتابي.

اجلس وامسك بإحكام عصب الشد أسفل الكاحل وأعلى بطن الساق، حرك الساق مع استمرار الشد، حرك الأصابع باتجاه بطن الساق مع استمرار الشد، دقيقة لكل قدم (يمكن القيام بالتمرين والرجل ممدودة إلى الأمام).

6- حركة البطة: نقوم بهذا التمرين لشد بطن الساق في كل مرة نجد أنفسنا في حالة تجمد وغير قادرين على المضي قدما. هذا التمرين يساعد على الاتصال والفهم والتركيز بشكل أفضل.

-الرجلان متوازيتان، ساق القدم الأولى إلى الإمام وكعب القدم الثانية مرفوعة إلى أعلى. مع التنفس ضع كعب الساق الخلفية على الأرض وثني ركبة القدم الثانية وشد بطن القدم الخلفية. استرخي وارفع كعب القدم مع التنفس بعمق، كرر التمرين ثلاث مرات على الأقل لكل قدم.

7- حركة نقطتي الدماغ: تنمي هذه الحركة الأنشطة التي تتضمن القراءة والكتابة وتخفف من الضغط البصري الناتج عن الشاشات.

ضع اليد على الصرة، باليد الثانية نقوم بتنشيط المنطقة الموجودة تحت عظام الترقوة، نشط لمدة 30 ثانية ثم نغير اليد.

8- حركة المستمع: تدليك الأذنين يساعدنا على حسن الاستماع لأصواتنا (قراءة، حديث، غناء) كما يوضح الصوت الداخلي الذي يمكننا من التفكير والتحليل.

افتح الأذنين من مرتين إلى ثلاثة مرات من أعلى إلى أسفل، يمكن أن تتشاءب وأنت تدلك الأذنين.

9- حركة نقطتي الايجابية: يخلص هذا التمرين من القلق ويحدث توجه ايجابي ويزيد الانتباه ويساعد أثناء اجتياز الامتحانات وينمي تقدير الذات وبناء الثقة. توجد نقطتي الايجابية على مستوى الجبهة فوق العينين مباشرة، في

كل مرة تشعر فيها بالقلق أو التوتر اضغط وذلك هاتين النقطتين (يمكن أن تقوم بهذا التمرين بنفسك أو يساعدك شخص آخر)، أمسك إلى أن يصبح الحفقان الذي تشعر به تحت أصابعك على نفس الوتيرة.

المراجع باللغة العربية:

- جاد البحيري (2007): الدليل العربي للدسليكسيا، دار العلم، الكويت.
- الريموني هيثم يوسف راشد (2008): أثر البرامج التدريبية لذوي صعوبات التعلم - في الإنجاز الدراسي ومفهوم الذات - دار الحامد، الأردن، ط1
- عثمان عبد الطيف موسى (1993): فن الاسترخاء، ط1، القاهرة.
- فيرا بيغر (2004): الحياة الايجابية، الدليل الكامل للتفكير الايجابي والنجاح الشخصي، مكتبة
- كلاوس فويل (2010): كيف نعلم الأطفال التعاون، الاسترخاء، حب المعرفة، اكتساب الخبرة، العشرة، التوافق، ترجمة طه الولي، دار علاء الدين، دمشق، ط 2.
- الزيات فتحي مصطفى (2007): صعوبات التعلم، الاستراتيجيات التدريسية والمراحل العلاجية(ط1)، القاهرة، دار النشر الجامعات.
- النوبي محمد علي (2011): صعوبات التعلم بين المهارات والاضطرابات، دار صغاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1

المراجع باللغة الأجنبية:

- choque, J (1994) : **concentration et relaxation pour les enfants**, Ed Allain Michel, France.
- Dennison, pet Dennison, g (1992): **le mouvement: clé de l'apprentissage « BRAIN GYM »** le souffle d'Or - France
- , F (2002): **Lavoix thérapeutique des troubles vocaux**,3 Edit, Masson,- Le Huche ,paris.

الملاحق:

أولا: الملحق الخاص بصور برنامج الاسترخاء:

حركة نصف القمر



حركة البومة



لعبة التوقف



الكرات القطنية



ثانيا: الملحق الخاص بصور برنامج الجمباز العقلي:

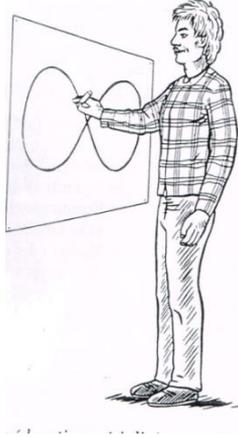
الوضوح . نقطتي الدماغ



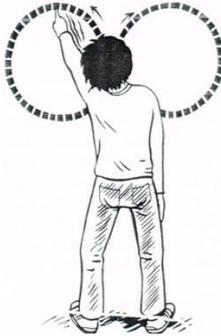
العداء الساكن



حركة الثمانية النائمة



حركة الفييل



حركة دوران العنق



حركة المستمع



