



جامعة المنوفية
Menoufia University
منارة المعرفة في قلب الحلتا



تهميش المشاعر شروخ نافذة في قلب التربية!!

إعداد

أ.د/ إيمان حسنين محمد عصفور
أستاذ المناهج وطرق التدريس
كلية البنات - جامعة عين شمس

ملخص:

تُضفى المشاعر دفناً على العلاقات الإنسانية، وتجعل للحياة معنى ورونق وبهجة، وتملاً الثغرات الموحشة فى حياة الأفراد، وتكشف الضجيج الداخلى للذات وللآخرين، وبدونها تصير الحياة بلا طعم ولا لون تخلو من الإحساس ويغزوها القلق والعزلة والاعتراب.

وللمشاعر سطوة كبيرة على النفس.. فالإيجابى منها يحفز الطاقة الداعمة للاستقرار النفسى والرغبة فى الإقبال على الحياة ومواصلة النجاح والتوق لتحقيق الآمال والطموحات، فهى ركائز النجاح فى الحياة والدراسة والعمل. أما السلبى منها فيؤثر على الحالة النفسية للإنسان فيغير مزاجه للأسوأ ويعكر صفو حياته، ويصيبه بالأمراض النفسجسمية، ويقلل من علاقاته الاجتماعية، ويخفض من قابليته على التعلم والعمل والإنتاج.

ولا يقتصر أثر المشاعر على الذات الداخلىة للفرد، بل يمتد ليشمل جميع العلاقات المختلفة التى تسود بين البشر. لأنها ضمن مكونات بنيته البشرية تسرى فى أوصاله وينعكس مردودها على تعبيرات وجهه وإيماءاته وألفاظه وسلوكياته. وهناك من البشر من تتوسم فيهم الراحة والسكون والرحمة والطمأنينة.. وجوهم باسمه مشرقة تُشع نوراً وبهجة تجذب الآخرين للتواصل معهم والاقتراب منهم، وهناك نوعية أخرى من البشر نجدها فظة غليظة القلب تُشع قسوة وتبدل فى المشاعر وجمود وجدانى.. تنتشر طاقة سلبية فى أى مكان تحل به، ينفر الناس من التواجد معهم أو الاقتراب منهم ويحرصون على تجنبهم.

ولذا تعد المشاعر والأفكار والانفعالات عالماً فى داخلنا ينعكس فى سمات شخصياتنا ويظهر مردوده فى طريقة تعاملنا مع العالم الخارجى وترسيم حدوده وتقييمه. وتكمن أهمية هذا العالم الداخلى فى قوة أثره على الصحة الجسمية والنفسية معاً وبالتالي يمتد الأثر إلى الفكر، حتى أنه فى الكثير من المواقف خاصة عند التعرض لبعض الانفعالات كالخوف الشدسد يسبق المخ الوجدانى المخ المنطقى فى الاستجابة للمثير. فالحالة الشعورية تؤثر على طريقة تلقى الإنسان وتقبله لأى معلومة، والأمر أكثر أهمية فى مجال التربية والتعليم إذ تؤثر الحالة الشعورية الإيجابية على مخ المتعلم فتجعل خلاياه العصبية فى حالة انتباه إيجابى ويقتطع ذهنية لتقبل المعلومات وفهمها وتخزينها فى الذاكرة وذلك لتوافر الشعور بالراحة والأمان النفسى. ويحدث العكس فى حالة الخوف والتهديد فتتكشم الخلايا العصبية بالمخ وترفض الفهم وتخزين المعلومات نتيجة للحالة الشعورية السلبية الناجمة عن الشعور بالتهديد وعدم الأمان.

فالأمر ليس عابراً أو بسيطاً، بل أنه خطير بالفعل لا يستحق التأخير أو التهديش!! خاصة بعد أن أثبتت الأبحاث أن (٨٠%) من النجاح فى الحياة يعتمد على النواحي الوجدانية. وإذا كان الاهتمام بالحاجات الأساسية للإنسان وإشباعها شرطاً لبقائه البيولوجى، فالاهتمام بالحاجات الوجدانية لا تقل أهمية لتحقيق الصحة الوجدانية.

وباستقراء الواقع المعاش ومطالعة كافة الشواهد والأدلة بوسائل الإعلام المختلفة تكشف لنا كمأ من العنف والتردى اللفظى والسلوكى على مختلف الأصعدة.. لقد ازداد العدوان والتعدى والجريمة بأشكالها المختلفة فى المنزل والمدرسة والشارع، وتقلصت مشاعر الحب والرحمة مما يعكس بوضوح تفشى مظاهر الأمية الوجدانية

ولذا تحاول الورقة البحثية الحالية البحث عن السبل التي يمكن من خلالها الاهتمام بالمشاعر وتفعيل دورها باعتبارها بوصلة البناء الوجداني للإنسان وطريقه للنجاح. الكلمات المفتاحية: المشاعر Feeling - شروخ Cracks - قلب التربية Heart of Education.

النقاط الأساسية التي تتناولها الورقة الحالية:

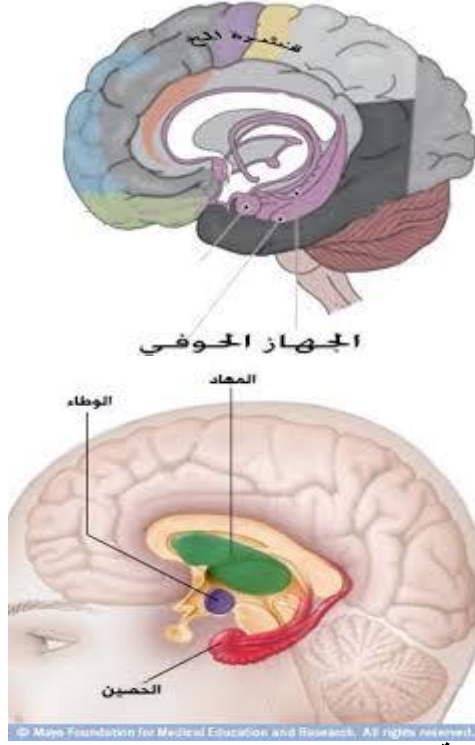
- ١- ما المقصود بالمشاعر والانفعالات؟
- ٢- موقع المشاعر بالمخ.
- ٣- أهمية الوجدان في عملية التعلم.
- ٤- الإهمال الوجداني كأحد مظاهر تهميش المشاعر.
- ٥- التواصل الوجداني الناجح.
- ٦- الاحتياج إلى إحساسات من نوع مختلف.
- ٧- طرق واستراتيجيات تدريسية تسهم في تنمية الجوانب الوجدانية لدى المتعلمين.
- ٨- إجراءات وأنشطة مقترحة لمساعدة الطلاب على التعبير عن مشاعرهم بطرق صحيحة.
- ٩- التوصيات.

ما المقصود بالمشاعر والانفعالات؟

تبدأ المشاعر مع الإنسان منذ لحظة ميلاده الأول فهو كائن يتسم بالحساسية الشديدة نظراً لما وهبه الله من عقل وقلب ميزه بهما على سائر المخلوقات، ويجب احترام مشاعر الطفل منذ اللحظة الأولى كإنسان له كيانه ومشاعره وأحاسيسه، فهو يغضب ويثور عندما تُهمش هذه المشاعر أو يُستهزأ بهذا الكيان أياً كان السبب، ويسعد ويشعر بتقدير الذات في حال الإحترام. ويؤكد "جولمان" (٢٠٠٤) في كتابه المعنون بـ (ذكاء المشاعر) على أن النظرة نحو الطبيعة البشرية التي تتجاهل قوة المشاعر تعتبر قاصرة لدرجة مخزية، وحتى تعبير "الإنسان العاقل" نفسه يعتبر مضللاً في ضوء التعميم والرؤية الجديدة لموقع المشاعر في حياتنا والتي يقدمها العلم حالياً، والمشاعر كالفكر تحسب كل التفاصيل عند صياغة القرارات والتصرفات. وتُعرف المشاعر (كولتشييتسكايا، ١٩٩٧) بأنها تلك الأحاسيس التي يصعب وصفها بكلمات، ولكنها تظهر كاستجابة انفعالية للفرد نتيجة لمثيرات داخلية أو خارجية، وتشتمل هذه الاستجابة على تغيرات نفسية وفسولوجية يظهر تأثيرها الانفعالي في عدة مظاهر مثل: سرعة ضربات القلب - احمرار الوجه - تصيب العرق - ارتجاف الأطراف - جفاف الحلق. وتعرف الانفعالات بأنها.. حالات وجدانية مركبة مصحوبة باضطرابات عضوية بارزة، تشمل جميع أجهزة الجسم العضلى والدموى والنفسى والغددى.

ويتألف النفعال من ثلاثة جوانب:

- جانب شعورى ذاتى خاص بخبرة الشخص المنفعل وحده.
 - جانب حارجى ظاهر يشتمل على الإيماءات التى تصدر عن الشخص المنفعل مثل: الابتسام، والتنهيد، أو البكاء والأنين، أو العبوس والصراخ. وهو الجانب الذى نحكم منه عادةً على نوع الانفعال عند الآخرين.
 - جانب فسيولوجى: يشمل التغيرات الداخلية فى دقات القلب، والدورة الدموية، والتنفس، والهضم، والإفرازات الغددية.
- الجزء المسئول عن المشاعر بالمخ:**
- الجهاز الحوفى أو الحشوى أو اللمبى **Limbic system**: هو المسئول عن الوظائف الإنفعالية فى الإنسان، ويطلق عليه العقل الإنفعالى أو الوجدانى، وهو مسئول عن: الإنفعالات والمشاعر وودوافع والسلوك والعدوان والذاكرة والتعلم. ويتكون من:
- الأميجدالا أو اللوزة **Amygdala**: ويمتلك كل إنسان "لوزتان" واحدة فى كل نصف كروى، وهى مجموعة خلايا عصبية متجمعة على شكل لوزة تقع داخل الفص الصدغى للمخ وهى مركز العقل الإنفعالى وأى تلف يحدث بها يصيب الفرد بالعجز أو العمى الإنفعالى. " ويبدأ دور "اللوزة" المخية "الأميجدالا" من الإشارات الواردة من الحواس، حيث تُنشط هذه الإشارات الخلايا العصبية داخل "اللوزة"، التى تُطلق بدورها إشارات إلى باقى مناطق المخ لتقويته، وتُسجل الذاكرة ما يحدث. وبذلك تُمنح "اللوزة" موقفاً سلطوياً على الحياة العقلية، فهى أشبه بالحارس النفسى الذى يواجه كل موقف وكل إدراك بسؤال يدور فى الذهن: "هل هذا الشئ أكرهه؟ وهل يؤذيني؟ وهل هو شئ أخشاه؟" وإذا كانت الإجابة "بنعم" تستجيب اللوزة فوراً وتنتقل رسالة الطوارئ إلى كل أجزاء المخ. ويبدو أن هذا التيقظ اللوزى يطبع فى الذاكرة أغلب لحظات التيقظ الإنفعالى بقوة زائدة، لذلك يسهل تذكر الخبرات الإيجابية أو المؤلمة.
 - "الحصين" أو "حصان البحر" أو "قرن آمون" أو "الهيبيوكامبيوس" **Hippocampus**: وله دور مهم وأساسى فى التعلم والذاكرة ومعالجة المعلومات البصرية والمكانية.
 - التلغيف الحزامى أو النطاقي **Cingulate gyrus**: يقع فوق الجسم الجاسى، وهو مركز إثابة مسئول عن الشعور بالسعادة عندما يقوم الإنسان بعمل محبوب لنفسه.
 - المهاد وتحت المهاد: بالإضافة إلى الوظائف التى تم ذكرها لهذه المنطقة، هناك وظائف أخرى تختص بها فى توجيه بعض جوانب السلوك الغريزى والمشاعر، ولذا تعد هذه الأجزاء من مكونات الجهاز الحوفى أيضاً.



أهمية الوجدان في عملية التعلم:

يذكر "بام روبنس، وجان سكوت، ٢٠٠٠" أن التطورات الحديثة في مجال المعرفة تكشف عن أسرار العلاقة بين الجسم والمخ والوجدان، وتأثيرها في الجوانب التربوية، حيث تشير الدراسات إلى أن المنظومة الوجدانية منظومة مركبة شديدة الانتشار كما أنها شديدة المقاومة للتغيير، وهي تحدد المعالم الأساسية للشخصية في وقت مبكر، إذ وجد أن عدد الألياف العصبية التي تتجه من المراكز الوجدانية للمخ إلى المراكز المنطقية تفوق تلك التي تسير في الاتجاه العكسي، ولذلك فالانفعالات لها تأثير على السلوك يفوق تأثير العمليات المنطقية.

ويؤثر الوجدان بشكل مباشر على تعلم المعلومات والخبرات، فلكي يتمكن الفرد من اكتساب معلومة ما أو خبرة من الخبرات، فيجب أن تكون الظروف آمنة بعيدة عن القلق والتهديد حتى يزداد تركيزه ويزداد قدرته على استدعاء الخبرات السابقة، وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقلياً، وعندما تكون الخبرة مصحوبة بحالة وجدانية إيجابية كالفرح يزداد إتقان المعلومة وحفظها وتخزينها في صورة واضحة يسهل استدعاؤها والاستفادة منها، وذلك لأن الناقلات العصبية في المخ البشري تفرز مادة كيميائية تعطي شعوراً بالراحة، ويقوم المخ بتسجيل هذه المعلومة لحفظها

واستخدامها مستقبلاً، وتعتبر هذه الحالات الوجدانية الإيجابية المصاحبة للخبرة بمثابة مكافأة ذاتية للمخ، وهي التي تجعل العقل مؤهلاً لممارسة أشكال التفكير المختلفة، لأن المخ في هذه الحالة يكون آمناً. وعلى العكس من ذلك إذا كانت الحالة الوجدانية المصاحبة للخبرة سلبية، فإن المخ يفرز مادة كيميائية تجعل الفرد متحفزاً للرد بالمقاومة أى مقاومة دخول المعلومة أو تعلم المهارات، ويؤدى ذلك إلى مزيد من التوتر والقلق وبالتالي يتدنى التركيز والانتباه (سلامة عبد العظيم، طه عبد العظيم، ٢٠٠٦، ١٦). ولعل ذلك ما جعل كل من "سالوفى، وماير، وجولدمان، وتروفي، وبالفى" (١٩٩٥)

Salovey, Mayer, Gpldman, Turvey, and Palfai يؤكدون على "أن الناس في الحالات المزاجية الجيدة يكونوا أكثر قدرة على تحليل الأسباب والنتائج، وحل المشكلات بطرق إبداعية" (Salovey & Othres, 1995, 125-154).

وعلى هذا.. يرفض عقل المتعلم تقبل المعلومة وترسيخها في ظل الجمود والتجهم والقسوة، ويؤثر ذلك على مستقبله واختياراته فكم من مواد أحببناها بسبب معلم وقد نتخصص فيها ونسير معها في رحلة حياتنا، في حين كرهنا مواد أخرى بسبب قسوة معلمها وتعنتهم وغلظتهم.

ومما يدعو للأسف أن معظم المعلمين غير مدربين على تحديد وفهم وتلبية متطلبات وحاجات الطلاب الوجدانية. فالجوانب الوجدانية في نظامنا التعليمي لم تحظى بالاهتمام الكافى الذى يتناسب مع أهميتها.

الإهمال الوجدانى كأحد مظاهر تهميش المشاعر:

تتعدد مظاهر تهميش المشاعر التى يعكسها الإهمال الوجدانى Emotional neglect فى عملية التربية، ونستقرئ منها ما يلى:

- ندرة النظر فى عين الإبن أو الإبنة لدرجة تصل إلى حد التجاهل البصرى.
- عدم الانتباه لاهتماماته وحاجاته وميوله.
- قلة محادثته وعدم الاهتمام بأرائه والإنصات إليه.
- التقليل من شأنه وتعمد إهانته ومقارنته بالآخرين مما يفقده الثقة فى نفسه ويُشعره بالخزى.
- عدم الإعتناء بمظهره ونظافته وتهميش رغباته فيما يُحبه ويكرهه.
- عدم الاهتمام بتوفير ما يتناسب مع مرحلته العمرية من لعب وألعاب ذهنية تنمى فكره ووجدانه، وتُشعره بخصوصية أشياءه وأهميته.
- المبالغة فى الإنقاد والتأديب الصارم الذى لا يتناسب مع حجم التصرف، مما يُولد الشعور بالخوف ويدفع الأبناء إلى الكذب والمداراة وضعف القدرة على اتخاذ القرارات المستقبلية.
- التفارقة فى المعاملة بين الأبناء ومحابة أحدهم على حساب الآخرين، مما يُولد الشعور بالحدق بين الإخوة والأخوات ويُنقص روابط المحبة بينهم.
- تحميل الأبناء بأعمال تفوق قدراتهم وطاقتهم وأعمارهم بحجة تقديم العون والمساعدة مما يُفقدهم التمتع بأجمل سنوات حياتهم ويُشعرهم بالنفور الحياتى.

- حرمانهم من الشعور بالحب والاحتواء الوجداني، كحرمانهم من التبسم في وجوههم، أو تدليلهم ومكافئتهم عندما يتفوقون، أو الإمتناع عن تقبيلهم من حين لآخر، أو عدم الترتيب على أكتافهم واحتضانهم لإشعارهم بالدفء والأمان.

التواصل الوجداني الناجح:

المشاعر هي التي تعطى للحياة نكهتها، وهي التي تحدد في كل لحظة كيفية معالجة المعلومات، ومدى النجاح أو الفشل سواء في الأمور الحياتية أو التعليمية. وترتبط المشاعر في عملية التعلم بإجادة مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بين المعلم والطلاب، وتعد تعبيرات الوجه من المصادر المهمة للتأثير في فهم المشاعر نظراً لأهميتها في تحقيق التوافق بين الرسالة اللفظية وغير اللفظية لتأكيد مصداقيتها، ولذا يجب على المعلم أن يكون على وعى بالأنماط المختلفة للغة غير اللفظية لتحقيق التوائم بين السلوك وتحقيق التواصل الناجح مع الطلاب، وتحقيق الفهم المتبادل معهم، وتقدير مشاعرهم.

ولتحقيق التواصل الوجداني الفعال بنوعيه (التواصل مع الذات، والتواصل مع الآخرين) لابد من انتقاء كلمات وعبارات راقية إيجابية تُرغب في استمرار عملية التواصل وتُسهل عمليات الحوار والإقناع وتقلل معدل الاختلافات والمشاحنات. بالإضافة إلى إجادة استخدام الإشارات والإيماءات ولغة العيون والتعبيرات غير اللفظية الصادقة التي تتوافق مع مضمون الرسالة اللفظية وتدعمها، أو يمكنها توصيل الرسالة للمستقبل حتى بدون كلمات.

وهناك عدة أمور يجب مراعاتها لتحقيق التواصل الوجداني الناجح، منها الآتي:

- النظر في أعين المتحدث والتركيز معه.
- عدم مقاطعة المتحدث إلا للضرورة القصوى.
- الإصغاء الجيد للمتحدث وعدم الانشغال بشئٍ آخر.
- عدم مهاجمة المتحدث والتعجل بإصدار أحكام فورية على حديثه.
- تلخيص حديث المتحدث بعبارات موجزة لإشعاره بالفهم.
- استخدام اللغة غير اللفظية أثناء الإصغاء كالإيماءات بهز الرأس بالموافقة أو الاستمرار في الحديث.

وظائف التعبير عن المشاعر:

- للرسائل الوجدانية أثر قوى في التواصل مع الآخرين يفوق أثر الرسائل العقلية الصرفة، وذلك لتضمنها إشارات وإيماءات غير لفظية، ومن وظائفها ما يلي:
- يُعلن الفرد من خلال التعبيرات الوجدانية عن شخصيته واتجاهاته نحو الآخرين.
- التأثير في آراء الآخرين وسلوكياتهم.
- جذب انتباه الآخرين وتحريك مشاعرهم.
- تعد مؤشرات للسلوك ودوافع له، حيث يتخذ الفرد رد فعل مناسب للشعور الذي يشعر به كالخوف أو الغضب أو الفرح أو الثقة أو الإشمئزاز.

الاحتياج إلى إحساسات من نوع مختلف:

فى كتاب للكاتبة "جودى فيوجاوا" Judy Fujawa بعنوان: "كل شئ تحتاج معرفته حول التربية فى الطفولة المبكرة" **Everything you need to know about early childhood education** رأت أن هناك حاجة ماسة إلى أحاسيس من نوع مختلف يجب على المعلمين والمؤسسات التعليمية التأكيد عليها، وهى أحاسيس تختلف عن الحواس الخمس التى اعتدنا على ترديدها باستمرار (كاللمس والسمع والتذوق والبصر والشم) - فرغم الأهمية البالغة لهذه الحواس الخمس باعتبارها منافذ للنور للتواصل مع العالم الخارجى - إلا أننا فى حاجة أيضاً إلى أحاسيس من نوع آخر مثل:

١. الحس الفكاهى **Sense of humor**.
٢. حس الإتجاه **Sense of direction**.
٣. حس الصواب والخطأ **Sense of right and wrong**.
٤. حس الإنجاز **Sense of accomplishment**.
٥. حس الإعتزاز والكبرياء **Sense of pride**.
٦. حس السلام الداخلى **Sense of inner peace**.
٧. حس حُسن الحال الجسدى **Sense of physical well-being**.
٨. حس الإبداع **Sense of creativity**.
٩. حس التصور الإيجابى للذات **Sense of positive self image**.
١٠. حس التعجب والتساؤل والدهشة **Sense of wonder**.
١١. حس رعاية البيئة وتقديرها **Sense of caring and appreciation of environment**.

طرق واستراتيجيات تدريسية تسهم فى تنمية الجوانب الوجدانية لدى المتعلمين:

(١) التعلم البصرى:

تستخدم المخططات التنظيمية والاستراتيجيات البصرية لعدة أغراض متنوعة مثل: التعبير عن الأفكار والمشاعر والخيال والحديث الذاتى، وتنمية مهارات التفكير المختلفة، وغيرها....، كما أنها تتيح الفرصة لاستخدام الألوان والصور والأشكال المختلفة داخلها مما يُعزز عملية التعلم ويُنشط النصفين الكرويين للمخ، ويجعل عملهما متناعماً، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات ما يلى:

خرائط العقل **Mind Maps** - خرائط التفكير **Thinking Maps** - شكل البيت

. Roundhouse Diagram الدائري

(٢) استخدام القصص في التدريس:

تستخدم القصص في التدريس لما لها من أدوار مهمة في تنمية الوجدان وإثارة الإنفعالات المختلفة، والتحليق بالخيال في عالم الشخصيات والأبطال وتقمص مشاعرهم، فضلاً عن إثراء الجوانب اللغوية لدى المتعلمين وتعليمهم المعاني الصحيحة للمفاهيم الوجدانية والمعرفية الجديدة.

(٣) قبعات التفكير الست:

هي طريقة تدريسية تعتمد على استخدام التفكير المتوازي عبارة عن ستة قبعات رمزية ذات ألوان مختلفة (أبيض وأسود وأحمر وأصفر وأخضر وأزرق) كل لون منها يعكس نمط من أنماط التفكير كالتفكير المحايد والعاطفي والناقد والإيجابي والإبداعي والتأملي، ويجب أن تسير متوازياً أثناء عملية التعلم لدى جميع المتعلمين، بحيث يفكرون جميعهم بنفس الطريقة في نفس الوقت حتى لا يحدث خلاف أو تعارض أو هدرًا للوقت.

(٤) الدراما الإبداعية:

الدراما الإبداعية هي كل ما يقوم به الأطفال أو الطلاب من تمثيل ومحاكاة وتقليد وارتجال درامي داخل مؤسساتهم التربوية اعتماداً على قدراتهم الذاتية تحت إشراف المعلم أو المدرب. وتتمثل هذه الدراما في اللعب التخيلي، وتبادل الأدوار. وتهدف الدراما إلى تطوير الخيال والإبداع من خلال تأدية الألعاب والمواقف الدرامية، إضافة إلى تطوير المشاعر والانفعالات، ويكون ذلك من خلال تأدية الألعاب والمواقف الدرامية، كأن يقوم الطفل بعرض مسرحية أو قصة أو تقليد إحدى الشخصيات أو تقمص أحد الأدوار سواء أكان ذلك داخل حجرة الصف أو في مكان مفتوح. وعليه يذكر سالم كويندي (١٩٨٩) أن الدراما الإبداعية طريقة مسرحية مهمة في تنشيط الطفل وإخراجه من عالمه الانعزالي نحو عالم أرحب عبر تشخيص مجموعة من الأدوار الفردية والاجتماعية تقليداً وتخيلاً وإبداعاً، وأداء مجموعة من المواقف التمثيلية الذهنية والوجدانية والحركية. وترتكز الدراما الإبداعية على الارتجال، والتمثيل التلقائي، وممارسة اللعب بمختلف أنواعه. ومن ثم، فالقاعدة الأساسية في هذا النشاط: "هي ما يفعله الطفل، لأن الدراما هي الفعل، وليس الجلوس والمراقبة، والهدف من هذا النشاط ليس تخريج ممثلين، بل تربية الطفل وتنمية شخصيته، لذا يكون من الضروري إشراك جميع الأطفال في هذا النشاط، كما أن عنصر المشاركة يساعد على تنمية قدرات التلاميذ اللغوية، وعلى تنمية مهاراتهم، في حل المشاكل والإبداع، مما يعطيهم صورة مرضية عن النفس ويقوي لديهم الوعي الاجتماعي والتعاطف مع الآخرين ويوضح لهم القيم والمواقف المختلفة .

إجراءات وأنشطة مقترحة لمساعدة الطلاب على التعبير عن مشاعرهم بطرق صحيحة: هناك عدة إجراءات وأنشطة مقترحة لمساعدة الطلاب على الاهتمام بمشاعرهم والتعبير

عنها بطرق صحيحة تتضح فيما يلي:

- يُطلب من كل طالب التعبير عن الحالة المزاجية التي يشعر بها بالقول، أو الكتابة، أو الرسم، فيعبر ما إذا كان: "سعيد - حزين - آمن - خائف - هادئ - متوتر - مُحبط.... إلخ".
- يُطلب من كل طالبين متجاورين أن يُعبر كل منهما عن ما يلاحظه على زميله من مشاعر، وذلك للتدريب على قراءة مشاعر الآخرين ومشاركتهم.
- يُطلب من الطلاب التسرية عن زملائهم المرضى أو المُحبتين، بالسؤال عن أحوالهم، والإنصات إليهم باهتمام وتفهم.
- يُطلب المعلم من الطلاب كتابة سيرة ذاتية مُصغرة يُعبرون فيها عن أنفسهم من خلال توضيح: ما يفضلونه؟ وما يكرهونه؟ وما طموحاتهم وآمالهم؟ وما مشكلاتهم ومصادر احباطاتهم؟..... أو أى عنصر آخر يعبرون من خلاله عن أنفسهم.
- استخدام طرق وأساليب تدريس تساعد الطلاب على التعبير عن انفعالاتهم وتأكيد ذواتهم مثل: الاستراتيجيات البصرية - المسرحية - تأليف القصص.
- يمكن القيام بواحد أو أكثر من الأنشطة التالية لتنمية المشاعر في مرحلة الطفولة:

- عرض مجموعة صور لوجوه تعكس انفعالات مختلفة على الطفل (أو تعليقها على أحد جدران الفصل)، ويُطلب من الطفل تسمية كل انفعال منها، ووصفه بكلمات بسيطة.

- يُطلب من الطفل تمثيل الانفعال الموجود بالصور المعروضة عليه بتعبيرات وجهه بدون كلام، والتوقف للحظات على هذا الحال الانفعالي، ويُسأل الطفل بعد انتهائه عن شعوره وهو على هذا الحال، ووصف الشعور الذي يعكسه كل انفعال يقوم بتمثيله.

- عرض صور لوجوه متشابهة في الانفعال، بينما يوجد واحد أو اثنان فقط منها مختلف، ويُطلب من الطفل تحديد الوجه المختلف وتسميته.

▪ يمكن القيام بالأنشطة التالية في المراحل العمرية الأكبر:

- يُطلب من الطلاب كتابة تقرير مختصر يحددون فيه جوانب القوة، وجوانب الضعف في شخصياتهم، وتقديم مقترحات للتغلب على جوانب الضعف، وذلك لتنمية وعيهم بذواتهم.

- يُطلب من كل طالب قراءة كتاب في مجال اهتمامه، وتقديم ملخص لأهم النقاط التي يعكسها الكتاب، ويسهم ذلك في تدعيم الذات، واحترام ميول الطلاب.

- يُطلب من كل طالب تصميم لافتة تعكس جملة أو مقولة أو عبارة تعبر عنه.

- تُعرض أحد المشكلات الواقعية على الطلاب، ويُفترض أنها تخص أحد اقربائهم أو جيرانهم أو أصدقائهم، ويُطلب منهم: تحديد طرق الحل الممكنة للتغلب على هذه

المشكلة، وما الدور الذى يمكن القيام به لمشاركتهم وجدانياً ومساعدتهم لتخطى تلك المشكلة.

- يُطلب من الطلاب كتابة بعض الكلمات أو الجمل التى يحفظون بها أنفسهم على النجاح والتفوق، وذلك لحث دافعيتهم الذاتية ومواصلة انجازاتهم.

التوصيات:

- في ضوء ما سبق يمكن الخروج بالتوصيات التالية:
- ضرورة مساعدة الأطفال على تسمية مشاعرهم بأسمائها الصحيحة.
- حث الأبناء على التعبير عن مشاعرهم بالصور المقبولة اجتماعياً وأخلاقياً.
- ضرورة الاهتمام بالتربية الوجدانية سواء فى الأسرة أو فى مراحل التعليم المختلفة، والعمل على تنمية الجوانب الوجدانية والاجتماعية مثلها مثل الجوانب المعرفية.
- نشر الثقافة الوجدانية بالمجتمع عبر مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة للحد من تفشى مظاهر الجفاء الوجدانى بين أفراد المجتمع.
- ضرورة اعتبار اجتياز الاختبارات الوجدانية معايير أساسية ضمن معايير القبول للمهن المختلفة عامة، والمهن التربوية خاصة.
- حث الباحثين على إجراء المزيد من البحوث الكيفية والكمية فى مجال الوجدانيات، لتخريج جيل واع متنور وجدانياً، قادر على التفاهم والتفهم ونبذ العنف بكل صورته.

المراجع:

- بام روبنس، جان سكوت (٢٠٠٠): الذكاء الوجدانى، ترجمة صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفافى، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.
- دانيال جولمان (٢٠٠٤): ذكاء المشاعر، ترجمة هشام الحناوى، دار هلا للنشر والتوزيع.
- سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسنين (٢٠٠٦): الذكاء الوجدانى للقيادة التربوية، الإسكندرية، مصر، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- سالم كويندي (١٩٨٩): المسرح المدرسي، مطبعة نجم الجديدة، المغرب، ص: ٢٧.
- سى. إ. كولتشييسكايا (١٩٩٧): تربية مشاعر الأطفال فى الأسرة، ترجمة عبد اللطيف أبو سيفين وماجد علاء الدين، دمشق، دار علاء الدين للنشر والتوزيع.
- Salovey, P. & Others (1995): Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J.W. penne baker (ED.), Washington DC: America Psychological Association.