

ورشة عمل بعنوان:**فعالية برنامج للعلاج النكامل في تحسين الإدراك الحسي
وخفض درجة فوبيا المدرسة لدى الكفيفات**

إعداد:

أ.د/ زينب محمود شقير..

رئيس قسم الصحة النفسية (سابقا).. كلية التربية .. جامعة طنطا

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة.. عضو لجنة الترقيات لعلم النفس والصحة النفسية

تهدف الورشة إلى التدريب على برنامج علاجي انتقائي قائم على مجموعة من الفنيات العلاجية المتنوعة والملائمة للمتغيرات المراد تعديلها، وهي:

١- الإدراك الحسي:

تمثل في المحاور التالية:

- المحور الأول: الإدراك السمعي.
- المحور الثاني: الإدراك اللمسي.
- المحور الثالث: إدراك الحركة والاتجاهات.
- المحور الرابع: إدراك الأحجام والأوزان والأطوال.

٢- فوبيا المدرسة:

وتمثلت في الآتي:

- المحور الأول: الأعراض السلوكية (الحركية).
- المحور الثاني: الأعراض العضوية (الجسمية - الفسيولوجية).
- المحور الثالث: الأعراض الانفعالية.
- المحور الرابع: الأعراض العقلية المعرفية.

☐ عينة الدراسة التجريبية :

اشتملت على (٨) تلميذات كفيفات بمعهد النور للمكفوفين بطنطا، ممن حصلن على درجات منخفضة على مقياس الإدراك الحسي . ودرجات مرتفعة على مقياس فوبيا المدرسة والأفكار السلبية المرتبطة بفوبيا المدرسة.

وتم إعداد البرنامج في مراحل ثلاث :

- ١- تحديد أهداف البرنامج.
- ٢- تحديد الفنيات المستخدمة في البرنامج.
- ٣- إعداد جلسات البرنامج.

وفيما يلي إيضاح هذه المراحل (التي سيتم التدريب عليها أثناء ورشة العمل):

☐ أولاً- الهدف من البرنامج :

☐ الهدف العام من البرنامج :

تدريب عينة من الطالبات الكفيفات من المجموعة التجريبية علي المهارات التي تنمي المبركات الحسية المختلفة لديهن . ومجموعة أخرى من المهارات الاجتماعية التي تسهم في خفض حدة فوبيا المدرسة لديهن .

☐ الأهداف الإجرائية للبرنامج :

١-الأهداف المعرفية :

- أن تفهم الكفيفات معاني الإدراكات الحسية وأهمها في حياتها .
- أن تعي الكفيفات ما تعانيه من مخاوف مدرسية وما قد تسبب لهن من المشكلات الأخرى .
- أن تدرك الأسباب المؤدية لتلك المخاوف .

٢-الأهداف الوجدانية :

- أن تتعايش الكفيفات مع إدراكاتها الحسية بنجاح .
- أن تشعر بالأمن النفسي في المدرسة .
- أن تشعر بعدم الخوف من المدرسة .
- الشعور بأهمية الاندماج مع جماعة العلاج لخفض مشاعر الفوبيا .
- أن تستمتع بحواسها وأهميتها .

٣-الأهداف السلوكية :

- تدريس الكفيفات على كيفية استخدام حواسهما في إدراك العالم من حولهما .
- ممارسه سلوكيات تعبر عن عدم الخوف من المدرسة .
- المشاركة الفعلية في جلسات البرنامج .

☐ ثانيا- أهم الفنيات المستخدمة في البرنامج :

نظرا لتنوع متغيرات الدراسة الحالية وكذلك عينة الدراسة من المكفوفين ، فقد تطلب الأمر استخدام مجموعة متكاملة من الفنيات العلاجية والتدريبية على النحو التالي :

١- إعادة البناء المعرفي : Cognitive Restructuring

يقصد بالبنية المعرفية، محتوى الأفكار والاتجاهات والمعتقدات، وهي مجموع وجهات النظر والأفكار التي يتبناها الفرد نحو نفسه والآخرين ونحو خبراته والمواقف التي يتفاعل معها من ناحية، ومن ناحية أخرى هي أساليب تفكيره الخاطئة، مثل: المبالغة والتضخيم والتعميم الخاطئ والتطرف في التفكير وأخطاء الحكم والاستنتاج .

وتهدف هذه الفنية إلى إحلال مشاعر إيجابية محل المشاعر السلبية، وتكون مهمة المعالج هي أن يعمل مع الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات، أو الذين تنتابهم مشاعر الخوف والهلع .

ويشتمل إعادة البناء المعرفي على الخطوات التالية:

- تعرّف المواقف السلبية والمعتقدات الخاطئة.
- تحديد الأفكار والمعتقدات المشوهة معرفياً.
- التدعيم الإيجابي للحفاظ على استمرارية ممارسة السلوك الصحيح.
- المتابعة بما يعرف بالواجبات المنزلية. (آمال عبد السميع باظّة، ٢٠٠٢: ٢٧٨)
- ويرى كرين Kern أن هناك خمس خطوات لإعادة البنية المعرفية، هي:
 - الإقناع اللفظي، والذي يهدف إلى إقناع المريض بمنطق العلاج العقلاني.
 - تعرف الأفكار غير العقلانية لدى المريض من خلال مراقبة المريض لذاته، وتزويد المعالج بردود أفعاله.
 - تحديات مباشرة للأفكار غير العقلانية مع إعادة التفسيرات العقلانية للأحداث.
 - تكرار المقولات الذاتية العقلانية بحيث تحل محل التفسيرات غير العقلانية.
 - واجبات سلوكية معدة لتكوين الاستجابات العقلانية لتحل محل غير العقلانية، والتي كانت السبب في الاضطراب النفسي.

٢- فنية المحاضرة:

حيث يقوم المعالج بإلقاء محاضرة مدعومة بملخصات أو كتب أو أحداث واقعية عن التفكير الإنساني، ومعوقاته ودوره في إحداث الاضطراب للإنسان من خلال أسلوب التفكير وطريقته، وبيان مدى إمكانية تعديل هذا الأسلوب ومفهوم الاتجاه ومكوناته (زينب شقير، ٢٠٠٠: ٢٨٦).

فعندما تكون هناك معلومات يجب إيصالها إلى المشاركين في البرنامج، فإن فنية المحاضرة هي الأسلوب المتبع في هذا الشأن، فتقوم الباحثة من خلالها بتقديم شرح تفصيلي للنقاط المراد توضيحها.

٣- فنية الحوار:

وفيها يقوم المعالج بمحاورة الحالة المشاركة فيما يتعلق بالمواقف التي تثير خوفها، أو فيما يتعلق بالقيام بالتعريض بلعب الدور أو التعريض الحي. كما يستخدم الحوار في برنامج إعادة البناء المعرفي معه لمساعدته على المشاركة في تحديد الأفكار التلقائية، والمعتقدات الأساسية السلبية لديها، ولتحديد أخطاء التفكير في أفكارها، وتحديد كيفية مواجهتها، وتحديدها بالأسئلة الجدلية، وتطوير إجابات منطقية عنها.

كما يتم عرض مواقف يقوم المعالج بتحليلها وشرحها بإيضاح وتصويب الخاطئ فيها في حوار جماعي.

٤- أسلوب المناقشة : Discussion

إن الحوار والمناقشة الجماعية من الأساليب العلاجية والتعليمية المهمة، حيث تعتمد على إلقاء المحاضرات السهلة على العملاء وتخللها المناقشات التي تهدف إلى تغيير الأفكار والاتجاهات لدى العملاء نحو أنفسهم والآخرين.

ينبغي للعملاء معرفة كيف يناقشون معتقداتهم غير العقلانية بقوة وكيف يعملون على مواجهتها بنفس القوة، فالعلاج الفعال هو الذي يحاول فيه المعالج أن يقنع عملاءه بأن المناقشة الهادئة لتلك الأفكار سيؤدي غالباً إلى تغيير مؤقت أو ضئيل.

ولكي تتحقق فاعلية المناقشة ينبغي للمعالج أن يهتم :

- بوضوح الهدف من عملية المناقشة.
- تنظيم وسهولة الاتصال بين أعضاء المجموعة.
- تيسير عملية المشاركة بين أعضاء المجموعة، والاتفاق العام عند الوصول إلى حلول أو إيجابيات أو قرارات.
- الاعتماد على الخبرة والمهارة المعرفية.
- احترام اختلاف وجهات النظر بين أعضاء الجماعة على أساس الحوار المنظم بأسلوب يساهم في إضافة جو من الاهتمام والتشويق بين أعضاء المجموعة.
- الثقة العالية بين أعضاء المجموعة.
- توافر درجة عالية من التماسك.
- توافر التأييد والدعم بين الأعضاء بعضهم بعضاً، وبينهم وبين المعالج.
- الاهتمام بدعم الكفاءات الفردية وتأكيد المسؤولية الاجتماعية والإنجاز.
- تحديد وتوزيع الأدوار بين أعضاء الجماعة بالأسلوب الذي يحقق التعاون ويدعم المعرفة المتبادلة من أجل تحقيق الأهداف العامة للمجموعة العلاجية.

ومما لا شك فيه أن المناقشة تعطي للكفيف الفرصة لتوسيع وتعميق مفاهيمه بالإضافة إلى إكسابه جوانب معرفية وسلوكية جديدة لما تتضمنه المناقشة من تفاعل لفظي يكون عادة فعالاً مع الفئة المعاقين بصرياً. وقد نجح هذا النوع من العلاج مع حالات الإعاقة البصرية لاعتماده على الأداء الشفهي، واللغة اللفظية في الحوار، كما يعتمد على التفكير والمفاهيم والمعتقدات العقلية الذهنية بعيداً عن الأداء العملي المهاري البصري، واعتماده على التخيلات العقلية (الصور الذهنية) ومهارة التحدث، وإسهامه في نمو الطلاقة اللغوية والتشجيع على التفاعل الاجتماعي وإلقاء الخطب أمام الجماهير من قبل المعاقين بصرياً (زينب محمود شقير، ٢٠٠٨: ٢٥٠).

٥- الحوار الذاتي : Monologue

تعتمد إجراءات استخدام هذه الفنية على تدريب الفرد على أن يحدث نفسه بأسلوب إيجابي وثقة، وأن يعلم نفسه أن يقيم الجمل التي يقولها في أي موقف أو أية مهمة، ويتدرب على الانتقال من الحديث السلبي للنفس إلى الحديث الإيجابي، ويتم تقسيم التدريب إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة الإعداد للمواقف الصعبة : فمثلاً يقول الفرد لنفسه: (تجنب المشكلة سوف يجعلها أصعب وأسوأ وإنني أستطيع مواجهتها - أعرف أن الشعور السيئ الناتج لن يستمر طويلاً).
- مرحلة التغلب على المواقف الصعبة : فمثلاً يقول الفرد لنفسه: (أعرف أن الموقف لن يهزمني - بمجرد أن أبدأ سوف أنجز).
- مرحلة مدى النجاح القادم في التغلب على المشكلة : فمثلاً يقول الفرد لنفسه: (إنني أتحسن).

٦- التنفيس الانفعالي Catharsis Emotional

يعرف التنفيس الانفعالي أحياناً باسم التفريغ أو التطهير الانفعالي، ويقصد به التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً، ويتضمن تفريغ العميل ما بنفسه من انفعالات، أي أنه يعد بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية وتفريغ للحمولة النفسية، ومن وسائل التنفيس إتاحة الفرصة أمام العميل للتحدث في تداع حر وترابط طليق عن كل ما يجول بخاطره

عن صراعاته وإحباطاته وحاجاته ومشكلاته ومخاوفه ونواحي قلقه وأنماط سلوكه المنحرف في إطار من حسن الإصغاء، وتشجيع التعبير عن النفس في جو نفسي دافئ آمن خال من الأحكام الأخلاقية واللوم، ومن وسائله أيضا الشرح والتفسير وتوضيح الحالات الانفعالية بما يتيح الفرصة أمام العميل لكي يرى هو نفسه ما يلون سلوكه من انفعالات.

٧- التعريض :

هو أحد أساليب العلاج السلوكي أو العلاج المعرفي- السلوكي، وهو مصطلح عام يستخدم لوصف مجموعة من الطرق العلاجية التي تركز على نماذج نظرية مختلفة متعلقة بخفض الخوف، والتعود هو الميكانيزم الذي غالبا ما يستشهد به لتفسير التغير الناتج عن استخدام التعريض، وفي هذه الفنية يتم تعريض الفرد الذي يعاني من مخاوف من مثيرات أو مواقف معينة لتلك المثيرات والمواقف لفترة زمنية كافية، ولعدد من المرات يكفي لإحداث عملية التعود على تلك المثيرات والمواقف التي تحدث استجابة الخوف من جانب الفرد قبل العلاج، فلا يعود لها ذلك الأثر بعد تعوده عليها.

ويستند العلاج بالتعريض إلى الأساس المنطقي القائل بأن تجنب الموقف أو الشيء المخيف يمنع انطفاء استجابات الخوف، وهكذا تستخدم مدرجات للخوف شبيهة بمدرجات فنية تقليل الحساسية، ويحث المعالج العميل على دخول المواقف المثيرة للخوف بشكل متكرر؛ مما يؤدي إلى فصل استجابة الخوف عن الموقف [بسبب غياب المثير غير الشرطي] وذلك في مواقف علاجية، حيث يتوافر للعميل البيئة الآمنة.

٨- لعب الدور Role – Play :

لعب الدور فنية علاجية يتم فيها قيام المشاركات والمعالج (الباحثة) أو مساعدات لها بمحاكاة لمواقف اجتماعية أو أدائية (مثل: موقف محادثة مع شخص غير مألوف أو حضور حفل أو إلقاء كلمة) والتي تثير القلق لدى إحدى المشاركات أو بعضهن بهدف التدريب على مواجهة ذلك الموقف، واكتشاف ما يمكن أن يكون قد خفي على الطالبة فيما يتعلق بالقلق من موقف اجتماعي معين، فيتم توضيح ذلك ومواجهته من خلال مواصلة التدريب عليه بلعب الدور، ومن خلال الفنيات الأخرى.

وتتيح هذه الفنية للمشاركات تنفيذ ما صعب عليهن القيام به في الواقع، ومع تكرار لعب الدور مع بقية المشاركات أو الباحثة، أو مساعداتها تكتسب المشاركة الشجاعة للدخول في المواقف الاجتماعية المثيرة لقلقها عبر فنية التعرض الحي، وبالتدريج تنخفض درجة الخوف لديها تجاه تلك المواقف.

٩- تمرينات الاسترخاء Relaxation :

وهو دخول الفرد في حالة نفسية تخلو فيها العضلات من التوتر . والانفعالات من الاضطراب ، والعقل من التشتت؛ مما يؤدي إلى دخول الفرد في حالة من الهدوء خالية من التوتر والصراعات الداخلية.

١٠- التعزيز [التدميع] : Reinforcement

تعد وسيلة مكافأة السلوك المطلوب بعد حدوثه من أهم وسائل تعديل السلوك بين المربين، والإخصائيين النفسيين وخاصة في مجال التربية، حيث يؤدي استخدام التدميع إلى

زيادة معدل السلوك المرغوب في المستقبل. وعندما يصدر عن الفرد سلوك سار، أو مرغوب فيه ونرغب في استمرار هذا السلوك، فإننا نسعى إلى تعزيز هذا السلوك (تعزيزا ايجابيا) وتدعيمه وتشجيعه، وعندما نسعى إلى أبعاد، أو إيقاف سلوك غير سار، أو غير مرغوب فيه، فإننا نسعى إلى عدم تعزيز هذا السلوك أو إلى عقابه (تعزيز سلبي) حتى يتم التوقف عن ممارسة السلوك غير السار. وهناك ثلاثة أنواع من التعزيز:

- معززات مادية: وهي ملموسة تكون قيمتها مرتبطة بإرضاء حاجة حيوية، ويصلح هذا النوع من المعززات بشكل أفضل مع الأطفال (الحلوى، الطعام، اللعب...).
- معززات اجتماعية، وتنقسم إلى :
 - تقديم الانتباه والاهتمام من خلال سلوك يوجه للطفل، مثل: الابتسام، والإيماءة، والنظر إلى الطفل.
 - الحب والود الذي يظهر من خلال تقبيل الطفل وحمله.
 - الاستحسان باستخدام الألفاظ والحركات. والتقبل.
 - تنفيذ رغبات الطفل، والامتثال لبعض طلباته.
- معززات نشاطية: تشمل الأنشطة المحببة إلى الطفل، ومن العوامل التي تسهم في فاعلية التدعيم:
 - مدى فورية المدعم.
 - تكرار التدعيم.
 - كمية المدعم.
 - عدد المدعمات.

١١- النمذجة أو التعلم بالاقداء " القدمة " Modeling:

ويعني ملاحظة استجابة معينة أو نسق من الاستجابات تم بيانها بواسطة موديل أو موديلات عديدة إلى أن تم دمج هذه الاستجابات الجديدة وأداؤها من قبل العميل. فإذا كان الموديل موجودا بشكل عياني أمام القائم بالملاحظة أثناء قيامه وأدائه السلوك المستهدف سمي ذلك بالنموذج الحي، وإذا كان العميل يشاهد الموديل عن طريق وسائل مرئية، مثل: التلفزيون أو الفيديو أو السينما، أو يستمع إليه عن طريق وسائل تسجيلية سمي ذلك بالنموذج الرمزي، أما إذا كان العميل يتخيل أداء الموديل للسلوك المستهدف والنتائج المترتبة على هذا السلوك بمعنى عدم رؤيته للموديل أمامه بشكل صريح أو على نحو رمزي سمي بالنموذج التخيلي، وأخيرا إذا تضمن بالنموذج الحي مشاركة وتوجيه واتصال فيزيائي من المعالج والموديل القائم بالملاحظة أثناء إنجازه السلوك المستهدف سمي بالنموذج المشارك .

ويمكن استخدام النمذجة مع العميل لتدريبه على تجاوز العديد من المشكلات السلوكية، مثل: فقدان الثقة بالنفس، والخوف المرضي، ونقص المهارات الاجتماعية، وذلك من خلال الاقتداء ببعض النماذج السلوكية المرغوبة. وللنمذجة أنواع، منها :

١- النمذجة الحية :

ويشير التعلم بالنموذج الحي إلى وجود النموذج بالفعل في بيئة الملاحظ، ويقوم النموذج بتأدية السلوكيات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكيات، وفي هذا النوع من النمذجة لا يتطلب من الشخص تأدية السلوكيات، وإنما مراقبتها، وهذا النوع من النمذجة فعال، إذا استخدم بنجاح.

ب- النمذجة الرمزية :

يقوم المراقب بمشاهدة النموذج من خلال الأفلام، أو الكتب، أو أية وسائل أخرى، ويشير هذا النوع من النمذجة إلى أي موقف تعليمي يوجد بالفعل في بيئة الملاحظ، وهذه النماذج يمكن استخدامها أكثر من مرة في الجلسات العلاجية.

ج- النمذجة من خلال المشاركة:

في هذا النوع يقوم الفرد بمراقبة نموذج حي أولاً، ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة النموذج، وأخيراً يؤدي الفرد الاستجابة بمفرده.

د- التعلم بالنموذج اللفظي :

وهنا يستخدم الكلمات لتحل محل الخبرات الحية الفعلية، ويمكن عن طريق الكلمات تشكيل أعقد أنواع السلوك الجيد، في وقت أقل من الذي نعرفه، إذا ما تم تعلمه بطريقة أخرى.

١٢- الواجبات المنزلية : Homework Assignment :

هي الجسر الذي يربط بين جلسات الإرشاد والتغيرات المرغوب إحداثها في حياة المسترشدة؛ فما تتدرب عليه الطالبة المشاركة داخل الجلسات الإرشادية يطلب منها تنفيذه في الحياة الواقعية. والواجبات المنزلية بالنسبة لبرنامج التعريض تتدرج من المهمات السهلة، مثل: مراقبة الأعراض الفسيولوجية لديها أثناء المواقف المثيرة للقلق، وملء نموذج يتعلق بذلك، مروراً بمهمات تعرض حي تثير قلقاً بسيطاً أو متوسطاً، وصولاً إلى التكليف بمهمات أكثر صعوبة، مثل: التعرض الحي (في الواقع) تثير قلقاً مرتفع الشدة، بالنسبة للطالبة المشاركة- مع مراعاة أن يتم التكليف بالواجب (التعرض الحي) وفقاً لمدرج الخوف والتجنب لكل طالبة مشاركة، وبالتشاور معها فيما يمكنها القيام به ، مع التأكيد على أهمية القيام بالواجب، ومراجعتها في بداية كل جلسة. وفيما يتعلق بالواجبات المنزلية الخاصة ببرنامج إعادة البناء المعرفي مع التعريض، فهي تتمثل في تكليف الطالبة المشاركة بالقيام ببعض المهام (والتي تتدرج من المهمات السهلة في بداية البرنامج إلى المهمات الأكثر صعوبة، في المراحل المتقدمة) منها، مثلاً، مراقبة الذات، وذلك من خلال ملء النماذج المتعلقة بذلك، مثل: نموذج مراقبة الأفكار التلقائية، أو نموذج تحديد أخطاء التفكير، هذا بالإضافة إلى تكليف الطالبة في المراحل المتقدمة من البرنامج، بالتعرض الحي لبعض المواقف الاجتماعية التي تثير لديها القلق، حسب مدرج الخوف والتجنب الخاص بها، وبالاتفاق معها، لضمان قيامها بالواجب.

و ترجع أهمية استخدام هذه الفنية إلى أنها:

- تمكن المريض من تدعيم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسات العلاجية.
- تساعد على أن ينقل خبراته الجديدة إلى المواقف الحية.
- تأخذ الواجبات المنزلية شكل التجارب السلوكية التي يتم القيام بها.
- حتى يتسنى التحقق من صحة أفكار المريض، واعتقاداته، وافتراضاته ، وصدقها، وتعميق اقتناع المريض بأفكاره العقلانية وأهميتها بالنسبة له.
- تساعد الواجبات المنزلية علي زيادة اعتماد المريض على نفسه، وتوفر له طرق الاستمرار في العمل على حل المشكلات.
- تساعد المريض علي تحقيق تقدم جوهري في العلاج، و أن يصبح قادراً على الحفاظ على ما حققه بعد نهايته. ودائماً ما تكون التكاليفات بواجبات منزلية يقوم بها المريض هي الوسيلة المناسبة لجمع البيانات، واختبار الفروض، وبالتالي يبدأ في تعديل أفكاره الخاطئة.

▪ يحظى المريض الذي يهتم بالواجبات المنزلية بكثير من النتائج الإيجابية المتمثلة في تحسين السلوكيات، والتخفيف من أعراض الانفعالات السلبية المختلفة وظيفياً.

□ ثالثاً- جلسات البرنامج:

□ الجلسة الأولى:

□ موضوع الجلسة:

التعارف والتمهيد للبرنامج.

□ نوع الجلسة:

جماعية.

□ الهدف من الجلسة

- إقامة علاقة تتميز بالدفء والمودة والألفة بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية.
- أن يتعرف أفراد العينة العلاجية الغرض من ضمهم للجلسات العلاجية.
- وصف العلاج المعرفي السلوكي وأثره في التخلص من الخوف من المدرسة.
- أن يتعرفوا الخطوط الرئيسية التي تتم في ضوءها الجلسات العلاجية.

□ الفنيات المستخدمة:

المناقشة، والحوار، والتعزيز.

□ مدني الجلسة:

- تبدأ الجلسة بتقديم الباحثة نفسها لأفراد العينة العلاجية وشكرهم على الحضور والمشاركة في البرنامج، ثم دعوتهم إلى تعرف بعضهم على بعض بأن يذكر كل فرد اسمه، والسنة الدراسية الحالية، مع الحرص على التجاوب والتفاعل مع أفراد العينة أثناء تقديمهم لأنفسهم، وهذا بهدف خلق قدر من الألفة والتقبل والثقة المتبادلة بين أعضاء الجماعة من جهة، وبينهم وبين الباحثة من جهة أخرى.
- تشجيع أفراد العينة على التفاعل والنقاش، والتعاون، واحترام الأدوار عند الحديث.
- توضيح الباحثة أسباب اختيارهم ضمن تلك المجموعة، وهو مساعدتهم على التخلص من المخاوف المدرسية، وتتم مناقشتهم حول توقعاتهم من العلاج، وتوضيح الباحثة أي سوء فهم بخصوص العلاج النفسي.
- تقوم الباحثة بوصف العلاج المعرفي السلوكي متجنباً المصطلحات الفنية بهدف إثارة انتباه المشاركين بأهمية البرنامج العلاجي؛ لمساعدتهم في التغلب على المخاوف المدرسية.
- تشرح الباحثة ماذا ستفعل في الجلسات القادمة بطريقة تجعلهم يرغبون في الحضور والالتزام بجلسات البرنامج بشكل طوعي، وذلك عن طريق وضع الخطوط الرئيسية للجلسات وما يجب أن تتضمنه من:
- ضرورة المشاركة الفعالة والالتزام بحضور الجلسات (اللقاءات) وهي (٢٠) جلسة، وسوف تحضر (٣) مرات في الأسبوع، وسنتفق على أيام هذه الجلسات في نهاية هذه الجلسة.
- الالتزام بالتعليمات داخل الجلسات وخارجها.
- المحافظة على سرية الجلسات، بمعنى أن ما يحدث بيننا في اللقاءات يجب ألا يعرفه شخص آخر خارج عن مجموعتنا، وأن أي شيء تعرفه عن أحد زملائك في هذه الجلسات لا يصح أن يعرفه أحد خارج المجموعة.

- القيام بالواجبات المنزلية التي سوف تكلفون بها عقب كل جلسة، وتمارسون أيضا ما تتعلمونه في الجلسة في حياتكم اليومية من خلال المواقف الاجتماعية التي تحدث معكم.
- ختاماً تشكرهم الباحثة، وتنتهي الجلسة مع تحديد موعد الجلسة القادم.

□ الجلسة الثانية:

□ موضوع الجلسة :

من أنا ؟ أنا لست عاجزة.

□ نوع الجلسة :

جماعية.

□ الهدف من الجلسة :

شرح مفهوم الإعاقة البصرية ، وخصائص الكفيف ، وتعرف أسباب الخوف من المدرسة ومخاطره، وذكر أمثلة من الواقع . ومعرفة الآثار السيئة لهذا الخوف من الناحيتين: الجسمية والنفسية.

□ الفنيات المستخدمة :

المحاضرة والنمذجة والتعزيز والواجب المنزلي.

□ محتوى الجلسة :

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم والمشاركة في البرنامج .
- تمهد الباحثة للجلسة، وهي بعنوان: "الإعاقة البصرية" ، وتتناول فيها: مفهوم الإعاقة البصرية، والعوامل المسببة لها، وخصائص الأفراد المكفوفين كما ورد في الإطار النظري، وتوضح الباحثة أن الفرد المعاق ليس له دخل في إعاقته، وإنما هو شيء مقدر من الله، وأن هناك مفهومًا للإعاقة مؤداه أن جميع البشر معاقون ولكن بدرجات متفاوتة وبنوعيات مختلفة، فهناك إعاقات ثقافية، واجتماعية وفنية، كما أن ذا الإعاقة البصرية لديه حواس قد تكون أقوى مما عند المبصر، مثل: حاسة السمع مثلاً، أو القدرة على الحفظ، والاستيعاب والاسترجاع. ومن هنا فيجب أن يتقبل كل منا ما أصابه الله به، وهذا لا يعني أننا عاجزون ولذا يجب أن نواجه الإعاقة ونتقبلها ونتجاوزها كما فعل الكثير من الناجحين و المشهورين، ولا نقف بعيدين عن التفاعل الإيجابي مع أفراد المجتمع، والمشاركة الاجتماعية الفعالة وتكوين الصداقات، بل أن تكون الإعاقة دافعا للنجاح وتحقيقا لذاتنا في مجتمع نحن فيه.
- توضح الباحثة لأفراد العينة العلاجية في هذه الجلسة أن الخوف حالة انفعالية طبيعية تشعر بها كل الكائنات في بعض المواقف، فتظهر في أشكال متعددة الدرجات تتراوح بين مجرد الهلع والرعب، وكلما كانت درجة الخوف معقولة كان الإنسان يتمتع بالصحة النفسية وأمكنه أن يسيطر بعقله على مخاوفه، وكلما كانت درجة الخوف كبيرة يتعذر معها السيطرة عليها بالعقل والمنطق، كان الفرد يعاني من الاضطراب النفسي والمرض النفسي. فالخوف المرضي هو خوف دائم من وضع أو موضع، أو شيء، أو موقف، أو فعل، أو مكان غير مخيف بطبيعته؛ ومن ثم فهو لا يستند إلى أساس واقعي، وغالباً ما يصعب ضبطه، أو التخلص منه أو السيطرة عليه إلا في إطار العلاج النفسي.

- تشجيع أفراد العينة على الحوار وإبداء آرائهم المختلفة.
- التعريف بالمخاوف المدرسية، وكيف أن هذه المخاوف تسبب في حدوث التوتر والقلق لديه، وكذلك تجعل منه شخصية تجنبية، وتحول دون التفاعل مع المدرس والتلاميذ في الفصل، وتقوم الباحثة بشرح أمثلة واقعية لهذه المخاوف المدرسية، وكيف أنها تعتبر وهمية وغير حقيقية، ومثال على ذلك إذا خاف أحد منكم من نوم المدرس له، وكان هذا الخوف معقولا، فسوف يذاكر كي لا يتعرض لنوم المدرس، أما إذا كان الخوف زائدا (خوف مرضي) فسيجد الفرد نفسه يشعر بسرعة ضربات القلب، والتوتر الزائد، والعرق الغزير، ونسيان الإجابة، وقد لا يرغب في الذهاب إلي المدرسة، رغم أنه ذاك جيدا. فهل هذا الخوف يكون ذا فائدة؟ فتقول الباحثة بأن هذا الخوف زائد؛ لذلك فهو خوف مرضي، ويعتبر هذا هو الخوف المرضي من المدرسة.
- تشجيع أفراد العينة على وصف خبراتهم في المواقف المختلفة المسببة للخوف.
- توضيح الباحثة الآثار التي يخلقها الخوف على الفرد سواء كانت آثارا نفسية، أو جسمية، وكذلك التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذا الخوف كما ورد في الإطار النظري.
- ختاماً تشكرهم الباحثة، وتنتهي الجلسة مع تحديد موعد الجلسة القادمة.

الواجبات المنزلية:

تطلب الباحثة من أفراد العينة - بمساعدة ولي الأمر - أن يقرأ بعض الكتب التي تتناول مفهوم الإعاقة البصرية وخصائص المكفوفين، وأن يسجلوا باختصار أهم الأسباب التي تجعلنا نخاف من المدرسة.

الجلسة الثالثة:

موضوع الجلسة:

استرخاء اليدين والذراعين والكتفين والرأس والرقبة.

نوع الجلسة:

جماعية.

الهدف من الجلسة:

- تعرف أهمية الاسترخاء في خفض التوتر النفسي والعضلي، وأن خفض التوتر العضلي يخفض من حدة التوتر.
- التدريب على القيام باسترخاء المناطق الواردة بموضوع الجلسة.

الفيئات المستخدمة:

المناقشة، والتدريب اليدوي، والاسترخاء، والتعزيز، والواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة:

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم والمشاركة في البرنامج.
- مراجعة ما تم في الواجبات المنزلية.
- توضيح الباحثة لأفراد العينة أن جميع الناس تقريبا تستجيب للاضطرابات الانفعالية كالخوف، بتغيرات وزيادة في توترات عضلات الجسم، ومن شأن هذا التوتر أن يضعف من

قدرة الكائن الحي على التوافق، والنشاط البناء والإنتاج، والكفاءة العقلية، حيث إن الأشخاص في حالات الخوف تنهار مقاومتهم وقدرتهم على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي؛ بسبب عجزهم عن توظيف العضلات توظيفاً بناءً، وكثيراً ما يشكو الشخص في حالة الخوف من سرعة خفقان القلب، والرعشة، والعرق المتصبب البارد، وآلام المعدة...

■ وتوضح الباحثة أهمية الاسترخاء في خفض هذا التوتر، وأنه يجب عليهم أن يهتموا جيداً بجلسة الاسترخاء في المنزل، وفي المدرسة، وفي كل مكان عندما يظهر أي اضطراب أو قلق، أو اكتئاب، و سوف أساعدكم على التدريب على هذه الفنية (الاسترخاء) ؛ لأنها مفيدة لكم، وسوف تساعدكم في التغلب على مشكلاتكم في المدرسة وفي المنزل، وتمتعوا بصحة نفسية سليمة وجيدة. والتغلب على المخاوف والصعوبات والعقبات والمعوقات المختلفة التي تواجهكم في المدرسة.

■ تبدأ الباحثة بإجراء جلسات الاسترخاء باختيار كل فرد إشارة لنفسه لبدء تدريبات الاسترخاء (كأن يضغط على الإصبع الصغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى. ويمكن تسمية ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء، و أيضاً يختار إشارة كلامية (مثلاً: سبحان الله العظيم، أو أي تعبير آخر من الأذكار)، ولكن من التي لا تستعمل؛ ليسهل ذلك في عملية الارتباط والتعليم بين الإشارة والاسترخاء.

■ يقوم كل فرد باختيار مكان مناسب ويمدد ظهره (يمكن بالطبع أن يكون جالساً على كرسي بوضع مريح)، ثم بعد قيامه بأداء الإشارة الحركية والكلامية يبدأ بالعد (١-٢-٣-٤-٥)، ثم يغمض عينيه، ويبدأ بالخطوات الآتية: (يتم تشغيل الكاسيت وتدريب الحالة بنفس الخطوات) : استرخاء اليدين - استرخاء الذراعين - استرخاء الكتفين - استرخاء الرأس.

■ الجلسة الرابعة:

■ عنوان الجلسة:

استرخاء الظهر والصدر والبطن والساقين والقدمين، والتخلص من المخاوف المدرسية بالحوار الذاتي .

■ نوع الجلسة:

جماعية.

■ الهدف من الجلسة :

- تدريب الحالة على القيام باسترخاء المناطق سائلة الذكر .
- التدريب على فنية الحوار الذاتي.
- التخلص من المخاوف باستخدام فنية الحوار الذاتي.

■ الفنيات المستخدمة :

المناقشة - الحوار الذاتي - التعزيز - التدريب اليدوي - الواجبات المنزلية.

■ محنوي الجلسة :

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم والمشاركة في البرنامج.
- تتم مراجعة التدريبات الاسترخائية في بداية الجلسة التدريبية لمدة (١٥) دقيقة.
- تبدأ الباحثة في هذه الجلسة بتدريب كل منطقة على حدة (تشغيل الكاسيت والتدريب طبقاً للخطوات المتبعة).

- تقوم الباحثة بتشجيع الحالة وتعزيز ما تقوم به من تمرينات بنجاح وتظهر مدى سعادتها بها وبالتقدم الذي أحرزته .
- توضح الباحثة أن فكرة الحديث الذاتي (وهي الأسلوب الذي نتكلم به لأنفسنا) قد يؤدي لتحكمنا في سلوكنا بنفس الطريقة، كأن هذا الكلام يأتي من شخص آخر، وقد لا يكون المشارك على دراية بالطريقة السلبية التي يتحدث بها لنفسه متوقعا الفشل مقللا من شأن النجاح، وأن الهدف من تعلم هذه الفنية هو مساعدتك على التفكير البناء وتحسين الأداء لأية مهمة.
- تقوم الباحثة بتشجيع أفراد العينة على تعلم هذه الفنية بأن تقول لهم: إنكم جميعا تمتلكون القدرة على تعلم هذه الفنية، فأحيانا هناك بعض التلاميذ يعتقدون أنهم غير قادرين على تعلم شيء جديد؛ وذلك لأنه صعب أو لأنهم ليسوا أذكيا بالقدر الكافي؛ لذا فإنني أريد منكم أن تعلموا من البداية أن كلا منكم يمتلك القدرة على التعلم، وأنه عندما يكون أداؤك جيدا، فإن هذا يكون بسبب قدراتك الجيدة، والجهد الذي سوف تبذله معي في تعلم هذه الفنية.
- تنتقل الباحثة إلى تدريب أفراد العينة على التحول من الحديث الذاتي السلبي إلى الحديث الواقعي البناء، وذلك بأن تطلب منهم مراقبة إقراراتهم الذاتية في موقف ضاغط، ويبدأ الحوار الداخلي بثلاث مراحل تتضمن كل مرحلة مجموعة من العبارات يقولها الفرد لنفسه، هي :
 - الاستعداد للموقف الصعب :
 - لن يكون الأمر بالسوء الذي أتوقعه.
 - لقد واجهت ذلك بشكل جيد للغاية من قبل.
 - قد أستمتع به إذا جربته.
 - تجنب المشكلة سوف يجعلها تزداد ولا أستطيع مواجهتها.
 - مواجهة الموقف الصعب :
 - هذا مجرد قلق، وأعلم أنه لن يضرني.
 - يجب أن أفكر بهدوء، وسوف ينتهي الخوف عندي.
 - عند المواجهة لن أنهزم.
 - يجب أن أهدأ وأركز على ما أفعل.
 - خطوة واحدة في كل مرة وأناال ما أريد.
 - الثناء الذي يتبع النجاح في المواجهة :
 - عظيم رائع.
 - أشعر بأني أحسن وأستطيع السيطرة على الأمور.
 - لقد قمت بعمل جيد.
- تمكنت من التفاعل مع الموقف، وسوف يصبح ذلك أسهل في المرة القادمة، أو في المواقف المشابهة.
- على الفرد أن يسترجع إحدى هذه العبارات أو سلسلة منها في كل مرحلة، ويكون ذلك في البداية بتسجيل هذه العبارات، وفي النهاية سوف يستغني عن التسجيل، ويتذكر العبارات بشكل طبيعي.
- تشجيع أفراد العينة على استخدام فنية الحوار الذاتي، ويكون ذلك بتقديم تعزيز مادي، وذلك بعد صدور عدد غير محدد من الاستجابات الصحيحة، أو تعزيز معنوي، ويتم تقديمه بعد كل استجابة صحيحة، مثل: (برافو- سوف تكون أفضل).

□ الواجب المنزلي :

بعد الانتهاء من القيام بهذه التمرينات يطلب من الحالة القيام بممارسة هذه التمرينات يوميا لمدة (١٠-٢٠) دقيقة، وحتى ميعاد الجلسة القادمة.

□ الوسائل المعينة :

شريط كاسيت- إعداد الباحثة- لتدريب العينة العلاجية على الاسترخاء مسجلاً عليه تعليمات الاسترخاء.

□ الجلسة الخامسة:

□ موضوع الجلسة :

استرخاء الجسم كله - الاسترخاء الذهني- تخفيف حدة الأعراض المصاحبة للمخاوف المدرسية.

□ نوع الجلسة :

جماعية .

□ الهدف من الجلسة :

- تدريب الحالة على القيام باسترخاء الجسم كله .
- تدريب أفراد العينة على القيام باسترخاء للجسم كله.
- أن يتعرفوا أهمية الاسترخاء العقلي في خفض التوتر النفسي .
- تدريب أفراد العينة على القيام بالاسترخاء العقلي. (تشغيل الكاسيت والاستماع إلى خطوات التدريب والتدريب اليدوي عليها).
- تقوم الباحثة بتشجيع أفراد العينة، وإظهار مدى فخرها بهم وسعادتها بالتقدم الذي أحرزوه.

□ الواجب المنزلي :

- بعد الانتهاء من القيام بهذه التمرينات يطلب من أفراد العينة ممارسة هذه التمرينات يوميا لمدة (١٠-٢٠) دقيقة، وحتى ميعاد الجلسة القادمة.
- تطلب الباحثة من أفراد العينة أن يتدربوا على مواجهة الخوف لديهم بالحديث مع الذات كما تعلمنا في الجلسة.
- تطلب الباحثة من أفراد العينة تسجيل بعض المواقف اليومية التي تسبب لهم التوتر والخوف من المدرسة مع تسجيل أفكارهم واستجاباتهم المصاحبة لها في اللحظة نفسها.

□ الوسائل المعينة :

شريط كاسيت- إعداد الباحثة- لتدريب العينة العلاجية على الاسترخاء مسجلاً عليه تعليمات الاسترخاء . تساعدهم على الاسترخاء.

□ الجلسة السادسة:

□ موضوع الجلسة :

تحديد الأفكار الخاطئة والسلبية المرتبطة بالخوف من المدرسة - قصة عبد العزيز بن باز.

☐ نوع الجلسة :

جماعية.

☐ الهدف من الجلسة :

- مساعدتهن على تحديد الأفكار والمعتقدات السلبية التي تؤدي بهن إلى الخوف من المدرسة.
- التأكيد على أهمية التدريب على تعديل التفكير الخاطئ والسلبى.
- التشجيع على استبداله بالتفكير العقلاني والصحيح.
- الاقتداء بالنماذج الحية في المجتمع من المكفوفين الذين حققوا نجاحا رغم إعاقتهن.

☐ الفنيات المستخدمة :-

المناقشة-الاسترخاء- النمذجة بالقصة - إعادة البناء المعرفي- التعزيز- الواجبات المنزلية.

☐ محتوى الجلسة :

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم والمشاركة في البرنامج.
- تتم مراجعة التدريبات الاستراتيجية في بداية الجلسة التدريبية لمدة (١٥) دقيقة.
- تقوم الباحثة بتقديم نماذج من المكفوفين الذين تخلصوا من مشاعر الخوف والقلق ويعيشون حياة اجتماعية سوية، وناجحون في حياتهم. فمن المعروف أن المرء عندما يشاهد أناسا آخرين ينجحون في عمل ما، فإن ثقته في قدرته على النجاح في هذا العمل أو في أعمال متشابهة له تزداد؛ ومن ثم تزداد فعاليته لإنجاز هذا العمل.
- تقدم الباحثة بعض جوانب من شخصية عبد العزيز بن باز كنموذج يقتدي به، وتقوم بعرض ملخص لقصة حياته مسجلة على (كاسيت).
- في نهاية الجلسة تقوم الباحثة بدعوة الأفراد إلى الاستماع للقصة مرة أخرى والتعقيب عليها.
- تبدأ الباحثة في التعريف بموضوع هذه الجلسة، وهو تصحيح بعض الأفكار الخاطئة المرتبطة بالخوف من المدرسة وتدريبهم على طريقة التفكير التي يمكن أن يتبعوها؛ للتخلص من إحساسهم بالخوف من المدرسة، وتشرح لهم كيفية ارتباط الفكرة الخاطئة بالسلوك الخاطئ والانفعالات غير الملائمة.
- تبدأ الباحثة في سؤال أفراد العينة عن الأسباب التي تجعلهم يشعرون بالخوف والقلق والتوتر من المدرسة، حيث يذكر الأطفال بعض الأسباب، منها مثلا :
 - الخوف من ترك الآباء في البيت.
 - الاعتقاد بأن المدرسة تحد من حريتهم.
 - فشل الطفل المتكرر والرسوب يؤدي إلى عدم الرضا وفقدان الثقة بالنفس.
 - معاناة الطفل من صعوبات التعلم، مثل: (عدم توفر كتب كافية مكتوبة بطريقة برايل، وعدم وجود أشرطة مسجل عليها المواد التعليمية).
 - الخوف من اضطهاد المعلم.
 - الخوف في أثناء الفسحة.
 - الخوف من الزملاء والتعرض لسخريتهم والأذى منهم.
 - الخوف من عقاب المعلم بقسوة.
 - كراهية إحدى المواد الدراسية.

- الخوف من الامتحان والرسوب.
- انخفاض الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي للطفل.
- عدم القدرة على ممارسة النشاط المرغوب لدى الطفل.
- الخوف من عقاب الوالدين في حالة الرسوب أو انخفاض الأداء الأكاديمي.
- توقع أن يناله أذى داخل المدرسة أو في الطريق إليها.
- تشجيع الطفل المشارك على كل فكرة يقولها، وعدم نقد أية فكرة صادرة عنه حتى ولو كانت ساذجة، وتقبل جميع الأفكار دون انتقاد، واحترام رأي الطفل، والإصغاء له باهتمام.
- تشكر الباحثة الأطفال على إجاباتهم، ثم تتحدث عن أن السبب في إحساسهم بالخوف هو أفكارنا الخاطئة، وبما أننا لدينا أفكار خاطئة ترتبط بالمدرسة، والزملاء، والمعلم، تؤدي في النهاية لكراهية المدرسة والخوف منها.
- سوف نقسم هذه الأفكار إلى مجموعات، منها : أفكار مرتبطة بالخوف من المعلم، وأفكار مرتبطة بالخوف من المدرسة، وأفكار مرتبطة بالخوف من الزملاء، وسوف تناقش في كل جلسة قادمة مجموعة من الأفكار الخاطئة، ونحاول معا أن نصح هذه الأفكار، فإذا صححنا أفكارنا عن الأشياء سوف يؤثر ذلك في سلوكنا، ومشاعرنا.

الواجبات المنزلية :

- ممارسة تدريبات الاسترخاء يوميا لمدة (١٥-٢٠) دقيقة.
- تسجيل الأسباب التي تجعلنا نخاف من المدرسة.
- الاستماع إلى قصة عبد العزيز بن باز لمناقشة تعليقات الأطفال، وما تم استخلاصه من قيم وعزيمة وإصرار على تحقيق النجاح مهما كنا معاقين.

الوسائل المعينة :

ملخص قصة عبد العزيز بن باز (إعداد الباحثة).

الجلسة السابعة :

موضوع الجلسة :

تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بالخوف من المعلم.

نوع الجلسة :

جماعية.

الهدف من الجلسة :

- تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بالخوف من المعلم.
- تحليل الأفكار اللاعقلانية وتتبعها وإحلال الأفكار العقلانية الواقعية محلها.
- التذكير ببعض النماذج الحية والرمزية والإقتداء بها في المواقف الاجتماعية.
- استخدام الحوار الذاتي للتغلب على الخوف من المعلم.

الفنيات المستخدمة :

المناقشة- الاسترخاء- إعادة البناء المعرفي- التعزيز- النمذجة- الحوار الذاتي . الواجبات المنزلية.

محتوى الجلسة:

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم والمشاركة في البرنامج.
- تتم مراجعة التدريبات الاسترخائية في بداية الجلسة التدريبية لمدة (١٥) دقيقة.
- مراجعة ما تم في الواجبات المنزلية.
- تبدأ الباحثة الحديث عن موضوع الجلسة وهو "الخوف من المعلم"، وتسال الأطفال عن الأفكار التي يفكرون بها، والتي ترتبط بخوفهم من المعلم، حيث يجيب الأطفال مثلا:
 - يرجع الخوف من المعلم إلى الخوف من العقاب.
 - الشعور باضطهاد المعلم.
 - محاولة المعلم اصطياذ أخطائي.
 - سخريته المعلم من إجابة الطفل إذا أخطأ.
 - وصف المعلم للطفل بصفات سيئة إذا أخطأ.
- تشجيع الطفل المشارك على كل فكرة يقولها، وعدم نقد أية فكرة صادرة عنه حتى ولو كانت ساذجة، وتقبل جميع الأفكار دون انتقاد، واحترام رأي الطفل، والإصغاء له باهتمام.
- تقوم الباحثة بالتعقيب على هذه الأفكار التي تعد من أسباب الخوف من المعلم وتجنبه، وبالتالي يخاف من الذهاب إلى المدرسة، ومن خلال المناقشة يتم تصحيح تلك الأفكار الخاطئة، وعلي سبيل المثال:
 - سوف نتناول فكرة اضطهاد المعلم للطفل، حيث تسأل الباحثة عن دليل هذا الاضطهاد؟ وأنه يجب مناقشة المعلم لفهم سبب هذا الاضطهاد، ويجب ألا يخاف أي تلميذ من مناقشة المعلم؛ لأن المعلم بمثابة أب لي، وأنه إنسان مثلي تماما يمكنني أن أسأله وأتناقش معه، وتدور مجموعة من الأسئلة بين الباحثة وأفراد العينة: ما الدليل علي أن المعلم يضطهدني؟ هل يضطهدني المعلم ويعاقبني لأنني لم أنتبه للشرح أو عندما تحدثت إلى زميلي أثناء الشرح؟ وتسال الباحثة التلاميذ: ما سبب عقاب المعلم لك؟ وهل أنت تستحق هذا العقاب؟ يجيب التلاميذ مثلا: إن سبب العقاب هو إهمال أداء الواجبات، وعدم الاهتمام بالمذاكرة، وأسباب أخرى كثيرة، ثم تتحدث الباحثة مع الأطفال عن هذه المواقف التي تحدثوا عنها جميعا. وأنهم حقا مخطئون ويستحقون العقاب من المعلم، وبذلك فليس هناك دليل على اضطهاد المعلم كما يعتقدون.
- تتحدث الباحثة عن أن المعلم صاحب فضل عظيم علينا، ويتعب من أجلنا كثيرا، وعلينا أن نتذكر ذلك دائما أنه لولا المعلم لم نتمكن من تعلم القراءة وفهم ما يدور حولنا، ولم يكن هناك طبيب، أو مهندس، فلا بد أن تقدر هذا الدور العظيم للمعلم وتحترمه.
- تذكر الباحثة بقصة عبد العزيز بن باز.
- ثم تطلب الباحثة من أفراد العينة أن يستخدموا فنية الحوار الذاتي التي تعلموها في الجلسات السابقة عند مواجهة المعلم، ويمكن استخدام عبارات، مثل: (لن يكون الأمر بالسوء الذي أتوقعه- لقد واجهت ذلك بشكل جيد للغاية من قبل - هذا مجرد قلق وأعلم أنه لن يضربني - تمكنت من التفاعل مع الموقف، وسوف يصبح ذلك أسهل في المرة القادمة).

الواجبات المنزلية:

- ممارسة تدريبات الاسترخاء يوميا لمدة (١٥-٢٠) دقيقة.
- تسجيل الأسباب التي تجعلنا نخاف من المدرسة.

□ الجلسة الثامنة :

□ عنوان الجلسة :

تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بالخوف من المدرسة وتصحيحها.

□ نوع الجلسة :

جماعية.

□ أهداف الجلسة:

- تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بالخوف من المدرسة .
- تحليل الأفكار اللاعقلانية وتتبعها، وإحلال الأفكار العقلانية الواقعية محلها.
- التذكير ببعض النماذج الحية والرمزية والافتداء بها في المواقف الاجتماعية.
- استخدام الحوار الذاتي للتغلب على الخوف من المدرسة.

□ الفنيات المستخدمة :

المناقشة - الحوار الذاتي - الاسترخاء - إعادة البناء المعرفي - النمذجة - التعزيز - الواجبات المنزلية.

□ محتوى الجلسة :

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم والمشاركة في البرنامج.
- تتم مراجعة التدريبات الاسترخائية في بداية الجلسة التدريبية لمدة (١٥) دقيقة.
- مراجعة ما تم في الواجبات المنزلية.
- تبدأ الباحثة الحديث عن موضوع الجلسة وهو "الخوف من المدرسة" ، وتسأل الأطفال عن الأفكار التي يفكرون بها والتي ترتبط بخوفهم من المدرسة، حيث يجيب الأطفال، فيقولون مثلا :
- أثناء الذهاب إلى المدرسة.
- أثناء طابور الصباح.
- عند أداء الامتحان.
- أثناء أداء الواجب المنزلي.
- أثناء الفسحة.
- عند سماع صوت جرس بدء حصّة الحساب مثلا.
- أثناء الحصّة عندما يطلب المعلم من أحدهم التقدم والتحرك من مكانه.
- إن الوقت يمر ببطء شديد داخل المدرسة، ولا يمكن ممارسة أي نشاط.
- إن المدرسة تحد من حريتهم.
- يذكر أحد الأطفال أنه لا يصلح للتعليم.
- صعوبة التعليم.
- تشجيع الطفل المشارك على كل فكرة يقولها، وعدم نقد أية فكرة صادرة عنه حتى ولو كانت ساذجة، وتقبل جميع الأفكار دون انتقاد، واحترام رأي الطفل، والإصغاء له باهتمام .
- تقوم الباحثة بالتعقيب على هذه الأفكار التي تعد من أسباب الخوف من المدرسة وتجنبها؛ وبالتالي يخاف من الذهاب إلى المدرسة، ومن خلال المناقشة يتم تصحيح تلك الأفكار الخاطئة، وسوف نتناول بعض هذه الأفكار فيما يلي:

▪ فكرة " الخوف أثناء الذهاب إلى المدرسة ".
وتبدأ الباحثة بالحديث مع الأطفال بأن المدرسة هي المكان الذي سوف يساعدني على أن أحقق النجاح، وأصبح إنساناً ذا شأن عظيم.

▪ فكرة " إن الوقت يمر ببطء شديد داخل المدرسة، ولا يمكن ممارسة أي نشاط ".
وتتحدث الباحثة بأن المدرسة مكان يساعد الأطفال على إتقان الهوايات المختلفة، وبدون المدرسة لا يمكننا أن نحقق أشياء كثيرة، ولن نتعلم ونصبح أفراداً صالحين في المجتمع.

▪ فكرة " صعوبة التعليم ".
وتتحدث الباحثة بأن الله خلقنا جميعاً متساوين في القدرات، والتلميذ الفاشل لم يخلقه الله هكذا، ولكنه مثل باقي زملائه لديه القدرة الكافية على التعلم والاستيعاب والنجاح، والنجاح لا يتطلب عبقرية ولكن اجتهاد وجهد فقط، ونحن نعلم جميعاً أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، وماذا سيحدث إذا فشلت مرة، فعلياً أن أحاول مرة أخرى حتى أنجح، ولا بد أن نتذكر دائماً أن النجاح يحتاج لمجهود، فهو لا يأتي بين يوم وليلة، فلا بد من مجهود كبير وصبر، وخاصة أن الله أعطانا حواس أخرى، والحمد لله على نعمة العقل والصحة.

▪ تذكر الباحثة بقصة عبد العزيز بن باز.
▪ ثم تطلب الباحثة من الحالات أن يستخدموا فنية الحوار الذاتي التي تعلموها من قبل عند المواجهة والذهاب إلى المدرسة، مثل عبارات: (قد أستمع به إذا جربته، تجنب المشكلة سوف يجعلها تزداد ولا أستطيع مواجهتها، يجب أن أهدأ وأركز على ما أفعل، خطوة واحدة في كل مرة وأنال ما أريد، أشعر أنني أحسن وأستطيع السيطرة على الأمور).

📌 الواجبات المنزلية :

- ممارسة تدريبات الاسترخاء يوميا لمدة (١٥-٢٠) دقيقة.
- تسجيل الأسباب التي تجعلنا نخاف من الزملاء.

📌 الجلسة التاسعة:

📌 موضوع الجلسة :

تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بالخوف من الزملاء وتصحيحها.

📌 نوع الجلسة :

جماعية.

📌 الهدف من الجلسة :

- تحديد الأفكار الخاطئة المرتبطة بالخوف من الزملاء.
- تحليل الأفكار اللاعقلانية وتتبعها، وإحلال الأفكار العقلانية الواقعية محلها.
- التذكير ببعض النماذج الحية والرمزية والاقتران بها في المواقف الاجتماعية.
- استخدام الحوار الذاتي للتغلب على الخوف من الزملاء.

📌 الفنيات المستخدمة :

- المناقشة.
- الاسترخاء.

- إعادة البناء المعرفي.
- التعزيز.
- النمذجة.
- الحوار الذاتي.
- الواجبات المنزلية.

■ محنوي الجلسة:

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالأطفال وشكرهم على حضورهم والمشاركة في البرنامج.
- تتم مراجعة التدريبات الاسترخائية في بداية الجلسة التدريبية لمدة (١٥) دقيقة.
- مراجعة ما تم في الواجبات المنزلية.
- تبدأ الباحثة الحديث عن موضوع الجلسة وهو "الخوف من الزملاء"، وتساءل الأطفال عن الأفكار التي يفكرون بها والتي ترتبط بخوفهم من الزملاء، حيث يجيب الأطفال، فيقولون مثلاً:
 - الخوف من أن يناله ضرر من أحد زملائه كالضرب، أو السخرية.
 - يشعر أنه أقل كفاءة من بعض زملائه.
 - أشعر بضعف وعجز شديد أمام زملائي، ويمكن أن يرجع الأطفال ذلك إلى الضعف الجسدي أو الأكاديمي، وعدم قدرتهم على فهم بعض الزملاء.
- تشجيع الطفل المشارك على كل فكرة يقولها، وعدم نقد أية فكرة صادرة عنه حتى ولو كانت ساذجة، وتقبل جميع الأفكار دون انتقاد، واحترام رأي الطفل، والإصغاء له باهتمام.
- تشرح الباحثة للأطفال مدى خطأ تلك الأفكار، وكيف أن الله قد أعطى كل منا نصيباً متساوياً في الحياة، وكيف أن العقل والتفكير الصحيح يفوق قوة العضلات أحياناً، فالصديق القوي يستطيع أن يؤدي لنا بعض الأعمال التي نعجز عنها، ونستطيع أن نتعلم منه القيام بأعمال لا نستطيع أداءها، وأنه يمكن أن أشارك معهم في ممارسة الهوايات المختلفة. ولا بد أن نتعاون جميعاً لإنجاز أي عمل والنجاح فيه.
- تذكر الباحثة بقصة حياة عبد العزيز بن باز، وكيف كان يعاونه أصحابه في القيام بأعمال كثيرة.
- تطلب الباحثة من الأطفال أن يستخدموا فنية الحوار الذاتي التي تعلموها من قبل عند مواجهة زملائهم، مثل أن يقولوا عبارات مثل: (إنني سأصبح أكثر شجاعة مع الأصدقاء الذين يخوفونني ويضربونني - إنني سأصبح أكثر ثقة بنفسني - عند المواجهة لن أنهزم - أشعر بأني أحسن وأستطيع السيطرة على الأمور).
- تشجع الباحثة الأطفال على أنهم يستطيعون فعل ذلك، وذلك يكون بالتشجيع المادي، أو المعنوي.
- وبذلك تساعد الباحثة أفراد العينة العلاجية على تعديل أسلوب ومحتوى معتقداتهم وأفكارهم اللاعقلانية الخاطئة إلى معتقدات وأفكار عقلانية إيجابية سليمة تساعدهم على التعامل مع الأحداث البيئية المتباينة ومواقف الحياة المستقبلية بشكل إيجابي فعال وما يتبع ذلك من نتائج سلوكية وانفعالية مقبولة.
- في نهاية الجلسة تقوم الباحثة بمراجعة ما سبق؛ للتأكد من تخلصهم من المخاوف المدرسية والأفكار الخاطئة المرتبطة بها. ثم تشكر الباحثة أفراد العينة العلاجية على مشاركتهم.

□ الجلسة المباشرة والحادية عشرة:

□ موضوع الجلسة:

تنمية الإدراك المكاني.

□ نوع الجلسة:

فردية - جماعية.

□ الهدف من الجلسة:

- أن تتعرف الحالة الاتجاهات (يمين - يسار).
- أن تتعرف الحالة مفهوم (قمة - قاع) والفرق بينهما .
- أن تتعرف الحالة مفهوم (فوق . أعلى) - (تحت . أسفل) والفرق بينهما .
- أن تتعرف الحالة مفهوم (أمام - خلف "تحت") والفرق بينهما .
- أن تتعرف الحالة مفهوم (داخل - خارج) والفرق بينهما .
- أن تتعرف الحالة مفهوم (قريب - بعيد) والفرق بينهما .

□ الفنيات المستخدمة:

الشرح - المناقشة - التكرار اللفظي - التغذية المرتدة - التوجيه والتدريب اليدوي - التعريض - التعزيز- الواجب المنزلي - النمذجة الحية .

□ الأدوات:

كاسيت - مسطرة - كتاب - حقيبة - برطمان - حوض - ماء - قطعة خشب - ريلات معدنية .

□ محتوى الجلسة:

اولا- التدريب على معرفة [يمين ويسار]:

- تبدأ الباحثة الجلسة بتحيةة التلميذات والاطمئنان عليهن .
- توضح أن للإنسان جانبين: أحدهما يسمى بالجانب اليمين، والآخر يسمى بالجانب اليسار.
- تسأل الباحثة الحالة: بأي يد نأكل ؟ ويتكرر السؤال عن استخدامات أخرى لها .
- تسأل عن وضع الساعة في اليد اليسرى.
- تطلب من الحالة مسك أجزاء من الجسم باليد اليمنى ، ثم مسك أجزاء أخرى باليد اليسرى، وتكرر ذلك .
- ممارسة بعض الأنشطة عن اتجاهي اليمين واليسار، مثل :
 - أ- تقف الحالة وتطلب منها الباحثة أن تتحرك يمينا ، ثم يسارا.
 - ب- تنحني بجسمها جهة اليمين، ويكرر ذلك جهة اليسار .
 - ج- تعطيها مسطرة وتحدد عليها جهة اليمين وجهة اليسار. وهكذا.
- ملحوظة: يمكن تكرار تلك الأنشطة حتى تتعلمها الحالة في حالة تعثرها .

ثانيا- التدريب على معرفة قمة وقاع :

- تضع الباحثة (البرطمان) أمام الحالة وتوضح لها القاع والقمة وتلمسهما بيدها .

- يتم ملء (البرطمان) بالماء، وتوضع فيه أشياء تطفو، مثل: كرتون وخشب وورق وأشياء أخرى تقع في القاع، مثل: النقود المعدنية والمفتاح وغيرها.
- تطلب من الحالة اختيار أشياء من قمة الماء، وأخرى من قاع (البرطمان) ، ويكرر النشاط حتى تتعرف الحالة مفهومي (قمة وقاع).

ثالثا- التدريب على معرفة [فوق وندت]، و[سفل واعلى] من خلال الاز شطة النالية:

- وضع كتاب فوق المنضدة وتطلب من الحالة مسكه بيدها، وهي على معرفة أنه فوق المنضدة، وتطلب منها وضعه بيدها أسفلها.
- يطلب منها إحضار كتاب من (الرف) وتحديد اتجاهه، ثم التقاط الأشياء من على الأرض من أسفل.
- تطلب منها أن تصعد السلم مع معرفتها أنها تصعد من أسفل السلم، وأنها تصعد لأعلى. وهكذا أنشطة مماثلة حتى تتعرف هذه المفاهيم بإتقان.

رابعا- التدريب على [إمام - خلف " وراء "]:

- توضح الباحثة للحالة مفهومي (أمام وخلف) بالنسبة لجسمها.
- تضع أشياء أمام الحالة وخلفها، وتطلب منها مسكها بيدها، وتحدد مكانها أمام أم خلف.
- تطلب منها أن تتحرك خطوتين للأمام ومثلها للخلف.
- تكرر أنشطة مثل ذلك حتى تتعلم المفهومين بدقة.

خامسا- التدريب على [داخل - خارج]:

- توضح الباحثة المفهومين للحالة.
- تضع منديلا داخل شنطة، وتطلب منها إخراجها.
- تضع أشياء داخل الغرفة وأشياء أخرى خارجها، وتطلب منها إحضار الأشياء من داخل الغرفة، وأن تذكر أسماءها، ويكرر ذلك مع الأشياء بداخل الغرفة.
- تكرر أنشطة مماثلة حتى يتم تعلم المفهومين بدقة.
- في نهاية الجلسة تراجع الباحثة مع الحالات جميع المفاهيم التي تم تعلمها في الجلستين، وتشكرهن على الحضور والمتابعة.

الواجب المنزلي:

- مواصلة ممارسة تمارين الاسترخاء.
- تدريبهن على المفاهيم التي تدربن عليها في الجلستين.

الجلسة الثانية عشرة:

موضوع الجلسة:

حاسة اللمس.

نوع الجلسة:

جماعية.

الهدف من الجلسة :

تنمية مفاهيم (سخن - بارد) (خشن - ناعم) (لين - جامد) (كبير - صغير).

الفيئات المستخدمة :

الشرح - المناقشة - التكرار اللفظي - التعريض - التدريب اليدوي - التوجيه - الحث والتشجيع - التعزيز.
التغذية الراجعة - الواجب المنزلي .

الأدوات :

بودرة ناعمة - رمل خشن - شاي ساخن - عصير مثلج - كتاب (أو كرة) كبير الحجم وآخر صغير - قطع قماش (حرير - قطن - كتان - صوف - شيفون) - قطعة أسفنج - كرة مطاطة - قطعة خشب - مفتاح صلب.

محتوى الجلسات :

- تبدأ الباحثة بالترحيب بالحالات .
- تقوم بمرجعة الواجب المنزلي .
- توضح المفاهيم بدقة .

اول- التدريب على : ناعم - خشن:

- تضع البودرة على ورقة وتطلب من كل حالة لمسها مع ذكر كلمة (ناعم) حتى يتم تعلمها، وتكرر الخطوات مع الرمل؛ لتتعلم كلمة (خشن).
- تضع الحالات يدها على أشياء ناعمة الملمس وأخرى خشنة.
- تضع الباحثة قطع القماش على الطاولة، وتطلب منهن تسمية كل نوع وذكر ملمسه.

ثانيا- التدريب على : سخن - بارد:

- تضع الباحثة كلا من: الشاي والعصير المثلج في أكواب، وتطلب منهن لمس كوب الشاي مع ذكر كلمة (ساخن) حتى يتم تعلم الكلمة، وتكرر الخطوات مع (البارد).
- أنشطة مماثلة.

ثالثا- التدريب على : لين - جامد:

- تمسك الحالة قطعة الأسفنج مع ذكر كلمة (لين)، وتكرر مع الكرة حتى يتم تعلم المفهوم واستخدامه .
- تمسك الحالة قطعة الخشب مع ذكر كلمة (جامد) عدة مرات، وتكرر الخطوات مع قطعة الحديد أو المفتاح حتى يتم تعلم المفهوم واستخدامه .

رابعا- التدريب على : كبير - صغير:

- تعريف المفهوم بدقة.
- تضع الباحثة الكرة الكبيرة في اليد اليمنى للحالة والكرة الصغرى في يدها اليسرى مع ذكر كلمة (كبيرة) عند تحريك يدها اليمنى، وذكر كلمة (صغيرة) عند تحريك يدها اليسرى، وتكرر الخطوات مع حمل الحالة لأشياء كبيرة وأخرى صغيرة. وهكذا حتى يتم تعلم المفهوم.

▪ فى نهاية الجلسة تتم مراجعة ما تم بالجلسة للاطمئنان على تعلم الحالات جميع المفاهيم.

□ الواجب المنزلي :

يطلب من الحالات أن يلمسن أشياء فى منازلهن ويسمينها فى ضوء ما تعلمه فى هذه الجلسة.

□ الجلسة الثالثة عشرة:

□ موضوع الجلسة :

مفهوم المسافة ، والتدريب على السير داخل غرفة مألوفة وأخرى غير مألوفة .

□ نوع الجلسة :

فردية - جماعية .

□ الهدف من الجلسة :

- أن نمي لدى الحالات مفهوم المسافة .
- أن تتدرب الحالات على السير بمفردها داخل غرفة مألوفة وغرفة غير مألوفة.

□ الفنيات المستخدمة :

نفس فنيات الجلسة السابقة .

□ الأدوات :

طاولة - مسطرة - غرفة خالية من الأساس - كراسي.

□ محتوى الجلسة :

- ترحب الباحثة بالحالات .
- تراجع معهن الواجب المنزلي .
- تناقش معهن مفهوم المسافة - الطول - المتر- الكيلو متر - سم - وأدوات القياس □- اليد والأرجل فى تحديد المسافة .
- استخدام المسطرة فى القياس وتدريبهن عليها.
- تدريبهن على تقدير المسافة بالشبر، وأن الشبر (٢٠ سم) ، وتقدير المسافة بخطوات الرجل بشرط فتح الرجل بمقدار ثابت .
- تدريبهن على قياس طول الغرفة من الحائط إلى الثانى، وحساب عدد الخطوات .
- تنتقل الباحثة بالحالات إلى غرفة حقيقية بالمدرس، وتدريب الحالات على المهارات التالية:
 - تبدأ الحالة السير من جوار الباب، وتكون يدها اليسرى بجوار الحائط .
 - ترفع يدها اليسرى بمحاذاة الكتف، وتضع كفها على الحائط بخفة خوفاً من وجود شيء بارز وحاد على الحائط قد يسبب لها أذى .
 - تمد يدها الأخرى إلى الأمام بمحاذاة الصدر وتكون راحة اليد للأمام للمس الشيء المطلوب الوصول إليه واكتشافه خوفاً من أن يصطدم به .
 - تقف بمحاذاة الحائط لكى يكون ذراعها والحافة الخارجية لقدمها ملامسين للحائط، ثم تتحرك حتى تصل إلى الحائط الثانى . تكرر الخطوات مع التأكيد عليها بأن توحد مسافة وطول الخطوات، ومحاولة عدها إن أمكن ذلك .

▪ بعد الترتيب توضع أشياء فى الطريق وتعلمها أن تدور حوله إلى الجانب الآخر لتفاديه، ثم مواصلة السير.

□ الواجب المنزلى :

▪ تشجيعهن على إجراء وتكرار الخطوات التى أجريت فى الجلسة.

□ الجلسة الرابعة عشرة:

□ موضوع الجلسة :

تدريب الطفل على اكتشاف موضع الكرسي والجلوس عليه ، والسير فى الطرقات .

□ نوع الجلسة :

فردية.

□ الهدف من الجلسة :

- أن تتمكن الحالة من تحديد مكان الكرسي .
- أن تتمكن من الجلوس على الكرسي .

□ الأدوات :

مجموعة مختلفة الأشكال من الكراسي- مكان به ممر طويل آخره سبورة.

□ محتوى الجلسة :

- تبدأ الباحثة بالترحيب بهن.
- تراجع معهن الواجب المنزلى.
- تعرض للحالة أشكال وأحجام الكراسى المختلفة ، وتدريبها على تلمس الكرسي بيديها؛ لتعرف حجمه واتجاه الجلوس عليه، ومعرفة إذا كان الكرسي له ظهر أم لا.
- تتدرب على كيفية الجلوس على الكرسي بهدوء، وعدم رميها فجأة عليه مع التركيز جيداً أثناء الجلوس.
- يتم وضع الكرسي فى آخر الممر ، وتدريبها على القيام من عليه، والسير فى الممر للوصول للسبورة .
- تكرر الخطوات حتى تتمكن الحالة من الأداء الجيد .

□ الواجب المنزلى :

▪ حث الحالات على ممارسة التدريبات التى أجريت داخل الجلسة ، والتركيز على الصعوبات التى تتعرض لها أثناء التدريب بالمنزل .

□ الجلسة الخامسة عشرة:

□ موضوع الجلسة :

الختام والتقييم.

□ نوع الجلسة :

جماعية.

□ الهدف من الجلسة :

- تهيئة أفراد العينة لإنهاء البرنامج.
- تقييم فاعلية البرنامج في التخلص من المخاوف المرضية من المدرسة.
- توجيه الشكر للأعضاء والاحتفال بهن .

□ الفينائن المستخدمة :

المناقشة - الحوار - التعزيز .

□ محتوى الجلسة :

- ترحب الباحثة بأفراد العينة ، وتقدم شكرها لهم على انتظامهم في الحضور.
- تطلب الباحثة من إحدى الحالات أن تذكر هدف البرنامج، ثم تناقش معهن في ضوء مجموعة من الأسئلة، مثل : هل تستطيعين أن تذهبي إلى المدرسة؟ هل تخافين من ترك والديك في البيت؟ وتخبرهن بأن هذه الجلسة هي آخر جلسة في البرنامج. وأن بعضهن قد تجد نوعا من القلق لنهاية البرنامج، ولكن لا داعي لهذا القلق، حيث إنهن قد اكتسبن من المهارات ما يجعلهن يستطيعن أن يواجهن أي موقف اجتماعي يستدعي مشاعر الخوف والتوتر.
- تقوم الباحثة بجمع آراء أفراد العينة حول مدى استفادتهن من هذا البرنامج، من خلال مناقشة ما تم تقديمه من معلومات وتدريبات أثناء اللقاءات.
- تقوم الباحثة بتطبيق مقياس الخوف من المدرسة ، ومقياس الأفكار السلبية المرتبطة بالخوف المرضي من المدرسة، ومن ثم تقويم البرنامج.
- قبل توديعهن تذكرهن بأن هناك نصائح وتوجيهات يجب أن يتبعها كل فرد؛ حتى لا يقع في دائرة الخوف المرضي مرة أخرى :
- العجز البصري ليس حاجزا خطيرا يعوق عن الحياة السعيدة.
- الفشل في بعض الأعمال لا يعني نهاية العالم، ولكن يجب إعادة المحاولات.
- تضخيم المواقف التي تمر على الفرد هو الذي يجعلك تعتقد أنها كارثة.
- المكفوف ليس أقل من العاديين، بل يمكنه التفوق عليهم.
- الانخراط في المجتمع هو أفضل الوسائل التي تحقق حياة أفضل.
- تقبل العجز والتعايش معه هو أفضل طريقة للوصول إلى مستوى متميز من الصحة النفسية.
- فكري بموضوعية، فأنت تستطيع مجابهة هذا التحدي.
- تخبرهن الباحثة بأنها ستلقاهن مرة ثانية لتطبيق المقياس التتبعي، ثم تودعهن وتتمني لهن التوفيق ، وتقوم بتوزيع الهدايا عليهن.