



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

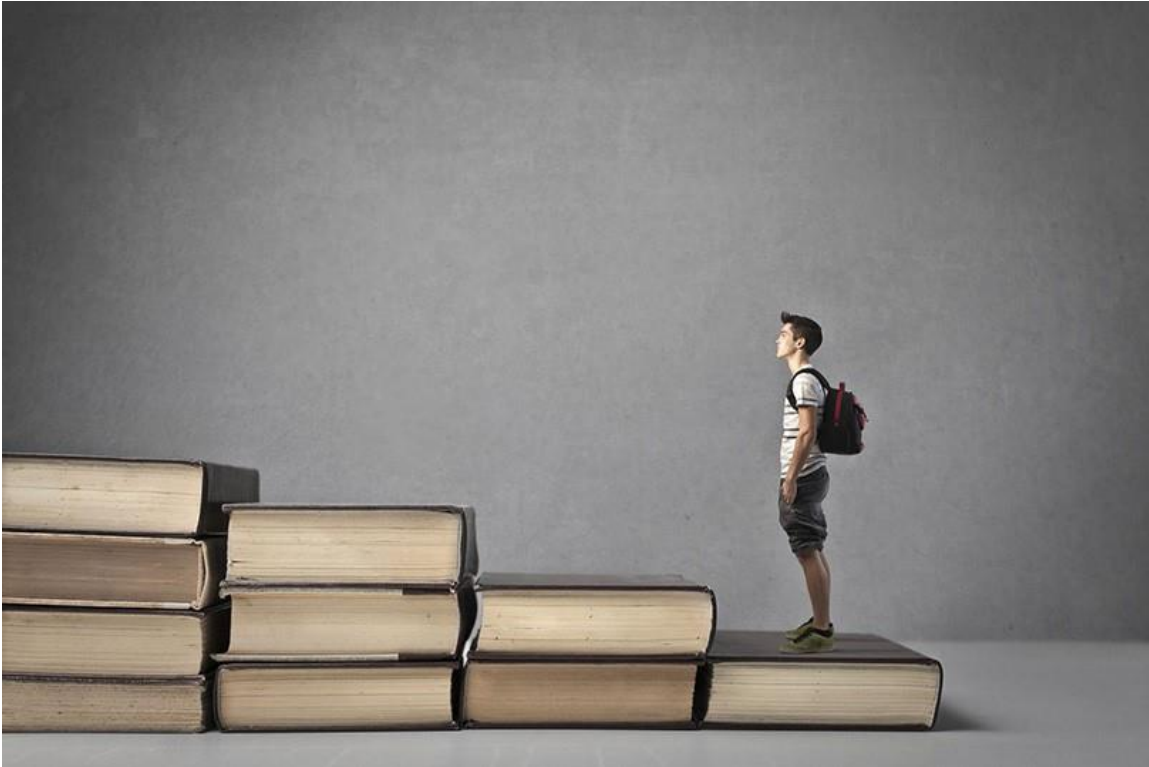
الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

دور الاخصائى الاجتماعى

فى

مساعدة الطلاب بمدارس STEEM

على التكيف مع الاغتراب



## محتوى الدليل

- مقدمة
- مفهوم الاغتراب
- تأثير الاغتراب على الطالب
- ( ايجابيات الاغتراب - سلبيات الاغتراب )
- أشكال الاغتراب
- أعراض الاغتراب
- بعض المشكلات الناتجة عن الاغتراب:
- السرقة - العنف - الانتحار - التحرش - الاكتئاب - تشتت الانتباه وشروء الذهن - .....
- دور الاخصائى الاجتماعى مع الطلاب فى التكيف مع الاغتراب
- الخاتمه



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

## مقدمة

الغربة، هي شعور غير مألوف ينتاب المرء عندما يحدث عليه تغيير في مكان وشكل وأسلوب حياته، وهو شعور طبيعي. يحدث للكبار والصغار الذكور والإناث، ويختلف الأفراد في التعامل معه؛ فمنهم من يواجهه ويستطيع التغلب عليه، وبالتالي التكيف مع الحياة المستجدة، ومنهم من يطول معه هذا الشعور، وربما لا يستطيع مقاومته.

لقد جرت العادة أن تستخدم كلمة غربة لمن ترك مكان إقامته الذي اعتاد عليه وعاش في مكان جديد، أو انضم إلى مجموعة مختلفة عنه في عناصر الثقافة

وغربة الطالب المستجد على الإقامة في مدارس المتفوقين للعلوم والتكنولوجيا تشير إلى تغيير جذري في طبيعة الدراسة بالمدرسة من حيث التخصصات العلمية وعدد ونوع المقررات الدراسية وطرق تدريسها وما تحتاجه من تقنيات متنوعة ومتطلبات اجتيازها ونوع العلاقات التبادلية مع أعضاء هيئة التدريس وزملائه وساعات الحصص وفترات اليوم الدراسي وطبيعة الأنشطة، والأهم مما سبق نظرة الطالب لذاته ومن حوله.

ولعل من أسباب حدوث شعور الغربة لدى الطالب المستجد على المرحلة الثانوية أنه لم يمهد له من قبل من مدرسته وأسرته معاً .

فهناك بعض التحديات التي تواجه الطلاب الجدد فيما يتعلق باندماجهم داخل هذه المدارس ذات الطبيعة الخاصة ومنها اختلاف العادات والافكار بين الطلاب و القلق والتوتر، والحنين للأهل و ضعف المناعة الجسدية، نتيجة تردي الحالة النفسية والتي تؤثر على الصحة.

والشعور بالغربة يقل تدريجياً كلما ارتفع معدل وعي الطالب بقيم الانتماء لمجتمعه أينما توجه ولمدرسته ولدينه ولصحته.

لذا نقدم هذا الدليل ليكون عوناً للاخصائي الاجتماعي في تدعيم الوعي لدى الطلاب المستجدين لمساعدتهم على مواجهة شعور الاغتراب في مدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا.

مستشار التربية الاجتماعية

د/إيمان حسني

مديرة عام تنمية (أ.إيمان، محمد حسني)

د/إيمان حسني

## مفهوم الاغتراب



- الاغتراب في أبسط معانيه هو حالة الانفصال، والبعد، والتفرقة، إلخ. وهو مشتق لغويًا من “الغربة”، فعند التأمل في دلالات ومعاني هذا المصطلح واستحضارها نجد أن كثيرًا من البشر يعايشونه
- تشير إلى المشاعر السلبية المرافقة للانقطاع عن الأهل والأجواء المعتادة، ويتغرب الإنسان عادةً من أجل الدراسة أو كسب العيش والربح المادي الأفضل.
- الاغتراب في الشخصية يتحدّد بالجوانب التالية:
- \* حالات عدم التكيف النفسي التي تعانيها الشخصية: عدم الثقة بالنفس، القلق المستمرّ ، المخاوف المرضية.
  - \* غياب الإحساس بالتماسك والتكامل الداخلي في الشخصية.
  - \* ضعف أحاسيس الشعور بالانتماء، الشعور بالحبّ ، الشعور بالقيمة، الإحساس بالأمن.

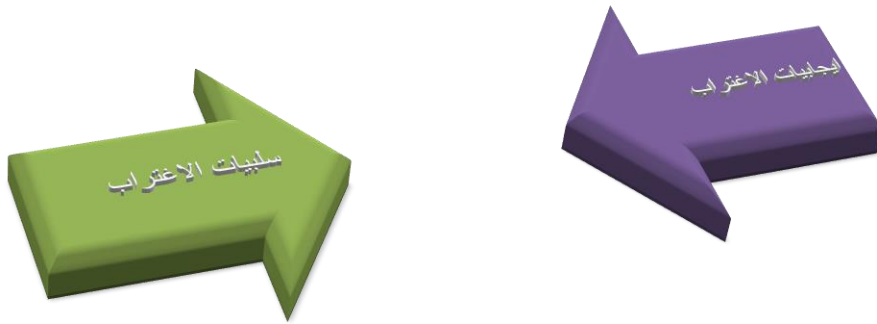


جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

تأثير الاغتراب على الطالب



قد يضطر الطالب إلى الخروج من محافظته والاعتراب في مكان آخر، وهذا له تأثير كبير عليه، وهذه التأثيرات لها جانبين سلبي وإيجابي، فعلى الرغم من أن الاغتراب له إيجابيات مثل التعرف على ناس جدد وثقافات جديدة بكل ما فيها من عادات وتقاليد، إلا أن للاغتراب تأثير سلبي أيضاً على الطالب مثل تملك شعور الضياع، إضافة إلى الاكتئاب، وقد يتطور الأمر إلى عدم الانسجام مع المحيط .

### إيجابيات الاغتراب :

يرتبط الاغتراب دائماً بالمعاناة والشعور بالوحدة ففي العادة يركز الجميع على سلبياته متجاهلين ما يمكن للمرء أن يحصلها منه من إيجابيات، ففي الواقع ليست دائماً مؤلمة فإن أمعنا النظر في نصف الكأس الممتلئ بدلاً من الاهتمام فقط بنصف الكأس الفارغ سنجد العديد من الفوائد للاغتراب، وفيما يلي نوضح لكم بعض من إيجابيات الاغتراب :



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

### \* الاستقلالية :

تساعد الطالب على زيادة ثقته بنفسه والإعتماد على ذاته فقط ، دون انتظار المساعدة والعون من الأهل والمقربين .

فالإعتماد على نفسك هو أول الدروس التي ستتعلمها من البقاء لوحده في مكان تعرف فيه قلة من الأشخاص وحتى إن كنت ستسكن برفقة مجموعة من الزملاء، فستتعلم أن تعتمد على نفسك في خدمة نفسك وتحضير طعامك وغسل ملابسك والاهتمام بكل شؤونك التي إن أهملتها ستقع في الكثير من المشاكل فلن تجد في الاغتراب شخص يحمل عنك متاعبك كما يحدث ولعل هذه من أهم الدروس التي يجب على كل مغترب أن يتعلمها، فالاعتماد على الآخرين في إنهاء أبسط المهام المطلوبة منك وإهمال بعض الأشياء من حولك لإيمانك بوجود شخص آخر سيعتني بها من أكثر الأشياء التي ستجعلك إنسان أناني وغير جدير بتحمل أية مسؤولية .

### \*الخبرة

سيمنحك الاغتراب فرصة ذهبية حتى تصبح شخصاً حكيماً يتمتع بقدر كافي من الحكمة ليعيش حياته بطريقة صحيحة وسعيدة، فالخبرة لا يشترط أن تكون في مجال معين فيكفيك أن تغدو خبيراً في ذاتك لتعرف مساوئها ومميزاتها، ولتعرف مواطن الضعف فيك لتقويها ومواطن القوة فيك لتعتمد عليها أكثر.

الخبرة كذلك قد تكون في اكتشاف ما تساويه الكثير من الأشياء في الحياة وما هي قيمتها الحقيقية، وما الذي يستحق أن تبذل مجهوداً وتسعى وراءه وما الذي لا يستحق منك عناء المحاولة

تكوين قاعدة جديدة من الصداقات البعيدة عن محافظته وطبقته الثقافية وبذلك تمتلك أيضاً خبرة في انماط البشر فستتمكن من معرفة من يحبك لذاتك ومن كان مصادقاً لك لمصلحة شخصية، من يتعامل معك ومقصده الخير ومن يتعامل معك ومقصده الشر وهذا الأمر سيترسخ في نفسك يوماً بعد يوم كلما تعاملت مع أصناف مختلفة من البشر.



جمهورية مصر العربية

وَأَنَّ الدِّينَ الْحَقُّ وَالْجَلِيلُ

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

\*الصبر:

في الاغتراب ستتعلم الصبر حتى تتمكن من تحقيق أحلامك وستتعلم الصبر على الصعاب والمشقات حتى تمضي، وستتعلم الصبر على مفارقة الأحباء.

\*المعرفة:

ولعل من أهم مكاسب الاغتراب ستتمكن من مقابلة الكثير من الأشخاص من مختلف الجنسيات والثقافات وإن تمكنت من تعلم شيء واحد من كل منهم فقد فزت بمئات المعارف والمعلومات وتوسّع ثقافتك وقدرتك على التواصل مع مختلف الأفكار والعقول التي تصادفها وتمنحك فرصة مناسبة للعيش بنمط مختلف من أنماط الحياة .

سلبيات الاغتراب:

الاغتراب سلاح ذو حدين بغض النظر عن مكاسبها تظل هناك دائماً خسائر لا يمكن غض الطرف عنها، ومن السلبيات المرتبطة بالاغتراب.

\*الحنين

الشعور بالحنين لمحافظةك وللأماكن التي اعتدت زيارتها، والحنين الدائم لوديق وأخوتك، و الحنين لأصدقائك وجلساتهم، الشعور بالحنين سيلازمك دائماً في الاغتراب..

\*الوحدة:

وجودك في مكان لا تعرفه فيه كثير من الأشخاص مع اضطرارك للسكن بمفردك سيولد لديك شعوراً دائماً بالوحدة والحزن.

\*مرافقة اصدقاء السوء

الاغتراب ربما يكون عامل يتسبب في فساد أخلاقك واضمحلال تفكيرك، إن اخترت مرافقة السيئين إذاً لا تتعجب إن فسدت أخلاقك وساءت أحوالك.



جمهورية مصر العربية

وَأَنَّ الدِّينَ الْجَمِيلَ

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

## أشكال الاغتراب



هناك أشكال عديدة للاغتراب، فهناك الاغتراب النفسي، والاغتراب الديني، والاغتراب الاجتماعي، والاغتراب الثقافي، والاغتراب الاقتصادي، وغيرهم .....

### \*الاغتراب النفسي

والذي يحدث نتيجة فقدان الثقة بين الإنسان وبين ذاته، وفقدان الثقة هنا نعني به الشك والتردد في ممارسة كل من: القول والفعل.  
فما الذي يجعل الإنسان يقول أقوالاً ويمارس أفعالاً مخالفة بل ومتناقضة مع ما كان ينوي القيام به، فالتردد والارتباك والتضارب العقلي قد يكون فقدان الثقة في نفس المعترب، نتيجة خوض تجربة الاغتراب.

### \*الاغتراب الديني

هو حالة الانفصال بين الإنسان وبين كل ما هو ديني، فالدين في حد ذاته متغلغل في وجودية الإنسان، مع اختلاف الأديان.  
تحدث حالة الشعور بالبعد عن الله نتيجة عدم قيام الإنسان بالقواعد والأحكام الدينية، إضافة إلى ترك العبادات المختلفة من صلاة وصوم وزكاة وغيرها من العبادات، التي يتقرب بها الإنسان إلى الله، فالصلاة على سبيل المثال بمثابة حالة وجودية يتحدث فيها الإنسان إلى ربه بما يشاء دون أن يسمعه أحد، ودون أن يعرف أحد ما يقوله، يحدث فيها الدعاء والتضرع إلى الله، وهو ما يترتب عليه طهارة للقلب وصفاء للنفس وتجل للروح.

- العلاقة بين الاغتراب النفسي والاغتراب الديني  
بذلك يتضح أن هناك علاقة بين الاغتراب النفسي والاغتراب الديني وهي علاقة طردية تداخلية، فكلما وجد الاغتراب عن النفس كان هناك استعداد قوي للاغتراب عن الدين، وكلما وجد الاغتراب عن الدين كان هناك اغتراب عن النفس.





جمهورية مصر العربية

وَأَنَّ الدِّينَ الْحَقُّ وَالْجَلِيلُ

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

## \*الاغتراب الثقافي:

تشكل الثقافة هوية المجتمع وتحدد انتماءاته: فمن خلال الثقافة يشعر الفرد بالانتماء لوطنه، لأنه يعيش وسط مجتمع يتحدث أفرادُه نفس اللغة، وتجمعهم عدة روابط من لغة و عادات وتقاليد وقيم مجتمعية، وكلما كان الشعور بالانتماء مترسخاً في نفوس أفراد المجتمع تنامي الشعور بالأمان والألفة بين أفرادِه؛ الأمر الذي يظهر في سهولة التواصل بين أفراد المجتمع على اختلاف المدن والمناطق التي ينتمون إليها واشتراكهم جميعاً في الآمال والآلام والطموحات والتحديات .

تأتي ظاهرة الاغتراب الثقافي التي باتت تنتشر في كثير من مجتمعاتنا وتعصف بشبابنا لتدق ناقوس الخطر وتندر بمستقبل محفوف بالمخاطر؛ جراء اندفاع الشباب نحو التخلي عن هويتهم، وثقافتهم والإقبال بشغف على ثقافات مستوردة تعتبر من وجهة نظر هؤلاء عين التقدم والتحضر دون تفكير فيما إذا كانت هذه الثقافات وما تحويه من سلوكيات مناسبة لنا

### مفهوم الاغتراب الثقافي :

بأنه تمرد الفرد على الثقافة السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، نتيجة لانبهاره بثقافة أجنبية عنه، وميله نحو تقليد الثقافات الأخرى الوافدة، خاصة في الأمور الخاصة بالعادات والتقاليد والأعراف وأسلوب الحياة والنظام الاجتماعي، وما ينتج عن ذلك من ضعف قدرة الفرد على التواصل والانسجام مع ثقافته، والميل إلى العزلة والشعور بالعجز واللامبالاة والإخفاق في التكيف مع الثوابت السائدة .

الاغتراب الثقافي يسهم بشكل كبير في عدد من الأمراض الاجتماعية الخطيرة على رأسها: (الانحرافات السلوكية – الإلحاد – العنف - التطرف – عدم الانتماء للوطن)، وغيرها من الظواهر التي تورق المجتمع **وتهدد أمنه و استقراره .**

## \*الاغتراب الاجتماعي:

هي حالة في العلاقات الاجتماعية تنعكس حسب درجة التفاعل والعزلة الاجتماعية بين الأفراد، أو بين الفرد ومجموعة من الناس ، بحيث تحوِّله إلى شخصٍ غريبٍ وبعيدٍ عن بعض النواحي الاجتماعية في واقعه .



جمهورية مصر العربية

وَأَنَّ الدِّينَ الْجَلِيلَ

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

تعددت اشكال الاغتراب من باحثٍ لآخر كما هو موضح بالجدول:

التعريف	النوع
الشعور بالغربة عن القيم الثقافية الراسخة	الاغتراب الثقافي
الشعور بالوحدة والاستبعاد، كقضية ضمن مجموعة	العزلة
الحجز عن إدراك معنى الأفعال، أو العلاقات بين الناس، أو العلاقات بين الشعوب، أو فقدان الشعور بمغزى الحياة	الشعور باللامعنى
الشعور بالانسلاخ عن الأعراف المجتمعية أو الانخراط بتصرفات منحرفة	اللامعيارية
الشعور بعدم الجدوى، أو بأنك لا تملك السيطرة على حياتك الخاصة	العجز والغلبة
الشعور بفقدان الصلة بنفسك بطرائق مختلفة، وغالبًا ما تعجز عن تحديد هويتك الخاصة	الاغتراب عن الذات



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

## أعراض الاغتراب

الشعور بالبعد عن المكان والعائلة والأصدقاء كلها أعراض شائعة للاغتراب، وتشمل الأعراض الأخرى التالي:



- الشعور بالغلبة والعجز .
- الشعور بأن العالم لا معنى له.
- عدم الرغبة بالحديث والمشاركة.
- الشعور بالاختلاف أو العزلة عن الآخرين.
- الشعور بصعوبة الانفتاح والحديث مع الآخرين، خصوصاً مع الوالدين.
- عدم الاطمئنان للتعامل مع الآخرين.
- التمرد ورفض اتباع القوانين.
- فقدان الشهية للأكل أو العكس أي زيادتها.
- النوم الزائد أو العكس أي الأرق.
- الشعور بالتعب.
- فقدان الثقة بالنفس.
- الشعور بفقدان الأمل.
- الحديث الدائم عن الانتقام أو الشعور بالذنب.
- الحديث الدائم عن كون الشخص عبئاً على الآخرين.

## بعض المشكلات الناتجة عن الاغتراب:

- السرقة - العنف - الانتحار - التحرش - الاكتئاب - تشتت الانتباه وشروذ الذهن - .....

\* السرقة:



هو سلوك غير سوي يقوم به الطالب للاستيلاء على ممتلكات الغير دون وجه حق مخترقاً بذلك كل المعايير الاجتماعية والأخلاقية ويرجع هذا السلوك لأسباب قد تكون ذاتية أو



الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

بيئية وهذا يستلزم تدخلاً مهنيًا من الأخصائي الاجتماعي لعلاج هذه الأسباب وعودة الطالب للسلوك السوي.

#### \* العنف:



العنف في المدارس يعتبر مشكله خطيرة لما له من تأثير سلبي يعوق سير العملية التربوية ويؤدي إلي اضطراب الجو المدرسي ، كما يتسبب في هدر للطاقات البشرية والممتلكات المادية ، حيث يقوم به أشخاص قاصرون داخل المدرسة أغلبهم يعانون الكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية .

وهو الفعل العدواني الذي يقوم به الفرد بهدف إلحاق

الضرر الجسماني أو النفسي أو الإصابة بالنسبة لذاته

أو غيره من الأفراد داخل أو خارج المدرسة مع تكرار هذا السلوك العدواني

#### \* الانتحار:-



هو إنهاء حياة الفرد بنفسه، وهو رد فعل مأساوي لمواقف الحياة المسببة للضغط، وهو الأمر الأكثر مأساوية، قد يبدو وكأنه لا توجد وسيلة لحل مشكلات الفرد، وأن الانتحار هو الطريقة الوحيدة لإنهاء الألم.

تبدأ الأفكار الانتحارية بالتوارد إلى الذهن

عندما يشعر الشخص أنه لم يعد قادرًا على التعامل مع الأحداث والمشاعر القاسية، وقد يكون ذلك تاليًا لمشاكل مالية أو فقدان شخص عزيز أو نهاية علاقة أو مرض أو حالة صحية منهكة، كما يمكن أن تنجم الأفكار الانتحارية أيضًا عن الحزن أو الاعتداء الجنسي أو الرفض



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

أو البطالة، فتوجد مجموعة من العوامل تزيد من خطر الأفكار الانتحارية:  
— وجود سوابق عائلية للعنف أو الانتحار.

— الإهمال وسوء المعاملة أثناء مرحلة الطفولة.

— اضطرابات الصحة النفسية.

— الشعور باليأس والإحباط الشديد.

— الاندماج في السلوكيات المتهورة.

— الشعور بالعزلة أو الوحدة.

— غياب الدعم من الأسرة والأصدقاء.

— عدم القدرة على الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الخاصة باضطرابات الصحة النفسية.

— عدم طلب المساعدة بسبب الخوف أو الخجل أو لأي سبب آخر.

— التعرض للتمييز والتحيز والتهم.

— التعرض لصدمات كبيرة في الحياة.

— محاولات انتحار سابقة أو محاولات إيذاء النفس.

— إدمان الكحول والمخدرات.



### \*التحرش:

أي صيغة من الكلمات غير مرغوب بها أو الأفعال ذات الطابع الجنسي والتي تنتهك جسد أو خصوصية أو مشاعر شخص ما وتجعله يشعر بعدم الارتياح، أو التهديد، أو عدم الأمان، أو الخوف، أو عدم الاحترام، أو الترويع، أو الإهانة، أو الإساءة، أو الترهيب، أو الانتهاك أو أنه مجرد جسد.

أنواع التحرش الجنسي يمكن تقسيم التحرش الجنسي إلى



الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

التالي:

#### ١- تحرش جنسي لفظي:

إطلاق ألفاظ معاكسة على الفتيات البالغات. التصفير للفتاة. عمل تعليقات جنسية بشكل عام أو على الملابس والشكل. إطلاق قصص ونكات جنسية. السؤال على الحياة الجنسية.

#### ٢- تحرش جنسي غير لفظي:

النظر لشخص بشكل غير محبب من الأعلى للأسفل. التحديق. اعتراض الطريق عن قصد. عرض صور إباحية جنسية. عمل حركات إباحية باليد أو الوجه أو الجسم.

#### ٣- تحرش جنسي جسدي:

لمس ملابس أو شعر أو جسم الشخص بدون استئذان. عمل مساج للكتف أو العنق. العناق أو التقبيل أو لمس الأكتاف. لمس المناطق الحساسة أمام شخص آخر. الوقوف عن قرب أو الاحتكاك بشخص آخر.

#### ٤- التحرش الجنسي في وسائل التواصل الاجتماعي

التحرش على الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي بأنه استهداف شخص أو مجموعة من الأشخاص على الإنترنت من خلال عمل أفعال مؤذية وهدامة، وأحياناً يتم وصف التحرش الجنسي على وسائل التواصل بأنه تنمر إلكتروني، وقد يتضمن المطاردة الإلكترونية أو التمر اللفظي بإيحاءات جنسية إرسال تعليقات أو صور جنسية أو عمل تعليقات جنسية.

#### \*الاكتئاب:

هو اضطراب مزاجي حاد أو مزمن يؤدي إلى شعور الفرد المستمر بالحزن، وفقدان الاهتمام، ويؤثر في قدرة الشخص على الحياة بطريقة طبيعية.

#### أعراض الاكتئاب الأكثر شيوعاً:

- الشعور بالحزن أو اليأس معظم الوقت.
- فقدان الرغبة في ممارسة الأنشطة التي اعتاد الشخص الاهتمام بها في حياته اليومية.
- الشعور بالذنب.
- الشعور بفقدان القيمة وانخفاض احترام الذات.
- فقدان الشهية أو فرط الشهية.
- القلق أو اضطراب النوم، حيث يمكن أن تزداد عدد ساعات نوم الشخص أو تقل كثيراً.





جمهورية مصر العربية

وَأَنَّ الدِّينَ الْحَقُّ وَالْجَلِيلُ

الإدارة المركزية لتطوير المناهج

مستشار تنمية التربية الاجتماعية

- زيادة الوزن أو خسارة الوزن غير المقصود.

- صعوبة في التفكير أو التركيز، والتردد في اتخاذ القرارات.

-التفكير في الموت أو الانتحار.



### \*تشنت الانتباه وشروء الذهن:

شروء الذهن هو وجود مشكلة تخص العقل الذي ميز الله به الإنسان عن باقي المخلوقات، حيث أن القلق النفسي يؤدي إلى عدم الاستقرار الجسمي والذهني، والى زيادة في العصبية والتوتر و عدم القدرة على التركيز وتشنت الأفكار .

### اعراض تشنت الانتباه وشروء الذهن:

- تشنت والسرطان والعيش في الخيالات
- عدم التركيز في التفاصيل الدقيقة.
- مواجهة صعوبات كبيرة في التركيز في أمر محدد.
- شعور عام بالملل عند ممارسة النشاطات المختلفة.
- عدم القدرة على إكمال العمل حتى النهاية.
- عدم القدرة على الإصغاء لفترات طويلة.
- صعوبة في الإحاطة بكافة الأمور التي تم التحدث عنها.
- فقدان الأشياء وفوضى عامة في الحياة، وحالة من الارتباك الدائم.
- صعوبة في التخطيط وتحديد الأولويات. قلق وتوتر مستمر.
- صعوبة في التعامل مع المشاكل المختلفة. التحدث بكثرة، والاندفاع الكبير والنشاط الزائد.



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

## دور الاخصائى الاجتماعى مع الطلاب

انمائى

علاجى

وقائى



### الدور الوقائى:

- للتغلب على شعور الاغتراب بفضل التكنولوجيا الحديثة فالיום فيمكن للطلاب البقاء على تواصل دائم مع أفراد الاسرة من خلال المكالمات المدعومة بالصوت والصورة عبر شبكات الإنترنت .
- مساعدة الطالب لتكوين صداقات جديدة والتعرف على الكثير من الأشخاص، ممن يمكن الاعتماد عليهم واللجوء لهم عند الحاجة إليهم كي لا يشعر بانه وحيد لذا فتكوين الصداقات أمر مهم للغاية للتغلب على الوحدة، لكن الأمر الأهم منه هو الانتباه لمن يختار مرافقتهم.
- توفير الشعور بالأمان للطلاب داخل الفصل مع زملائه ومدرسيه من خلال توجيه اللازم لهم .
- متابعة الاستقرار النفسي والاجتماعي للطلاب من خلال قياس مدى تقبل الطالب لأي إحباطات مؤثرة من البيئة الخارجية سواء المدرسة أو المنزل وكيفية التعامل معها بصورة مقبولة .
- يوضح للطلاب التحريم الديني لموضوع التحرش من خلال ندوات بالاستعانة برجال الدين، حيث أن الدين حرم التحرش بالآخرين، باعتباره الأعتداء عليهم، وعلى حرمتهم، وأن هذه الحركات، و هذه الأفعال حرام شرعا، ويحاسب عليها الشخص من الله سبحانه، وتعالى، ولذلك لا بد أن نبعد





جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

عنها، حتى نرضى الله، ورسوله، وكيف يتخلص منها من خلال التمسك بدينه، ويعلم أن الدين ينهى عن هذه السلوكيات.

- توضيح التجريم القانوني، لفعل التحرش، ونوضح للطالب مدى العقوبات التي تنزل على المتحرش، والتي تترتب على القيام بهذه الأفعال منه تجاه الآخرين في المجتمع، وأنه تطبق عليها عقوبات كثيرة تكون صارمة من المجتمع، ولهذا البعد عن هذه السلوكيات هو السبيل الوحيد للنجاة من الكثير من الأمور.

- حماية كل وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك والتأكد من تفعيل الخصوصية. وضع حدود في التعامل، والتحدث بصراحة في حالة ملاحظة أي تصرف غير مقبول.

### الدور العلاجي:

- التنفيس عن الضغوط والمكبوتات التي يتعرض لها الطالب من خلال المقابلات الفردية المتتالية  
- العمل على تغيير اتجاهات الطلاب وتعديلها وبما يتمشي مع ثقافة المجتمع وقيمه وعاداته ونظمه.

- دراسة العوامل و الظروف التي تؤدي إلى الشعور باليأس و الاحباط.

- مساعدة الطالب على التعافي من الأفكار السلبية، وتخفيف التوتر وتحسين الحالة العاطفية من خلال التعرف علي كيفية التعامل مع ضغوط الحياة لإيقاف الأفكار الانتحارية.

- التوقف عن لوم النفس والحرص على إيجاد طرق صحية للتنفيس عن المشاعر السلبية والتعامل معها بدلاً من تجاهلها من خلال اشراكه في أنشطة تتلائم مع ميوله.

- توجيه الطالب نحوالتحدث مع شخص موثوق فيه، فالتحدث مع شخص يثق فيه ومتفهم سوف يساعد بشكل كبير للتغلب على المشكلات الناتجة عن الاغتراب.

- تقديم الدعم المعنوي، ومساندة الأهل والمقربين ومناقشة الأسباب التي أدت إلى الاكتئاب والحلول المقترحة مع بعض أفراد الأسرة.

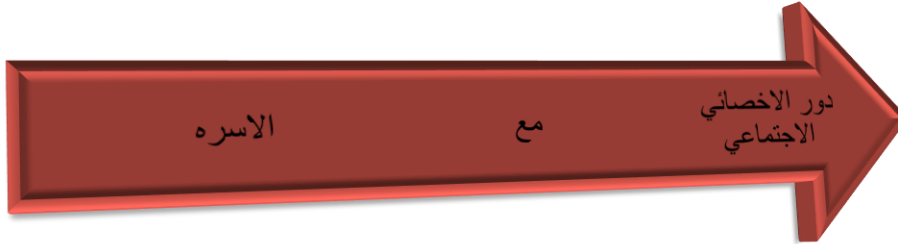
- دعم الطالب في مساعدة الآخرين ورد الجميل لهم طريقة رائعة لتخطي المشاعر السلبية واستعادة ثقته بنفسه

- تغيير نمط الحياة وممارسة الرياضة بانتظام.

- مساعدة الطالب على التحكم و السيطرة على الانفعالات المختلفة .

### الدور الانمائى:

- تعزيز ثقة الطالب بنفسه وتوعيته بالجوانب الايجابية لديه والتغلب على نواحي الضعف وإبراز نواحي القوه في الشخصية من خلال إعطائه بعض المسئوليات.
- تبصير الطالب بمراجعة سبب كون حياته ذات قيمة وأسباب معيشته
- توفير الفهم أو الاستبصار حول سلوكه ودوافعه ويتعين أن يكون هذا الفهم أو الاستبصار موضوعياً وفق برنامج إعادة التدريب حتى يتعلم الاستجابة للمواقف التي كانت تثير فيه العنف تقدم له و للأسرة بمعرفة هيئات ومؤسسات في البيئة .
- مساعده الطالب في تخصيص وقتاً أكبر للتواجد مع أشخاص لديهم تأثيرات إيجابية على حياته و الذين يجعلونه يشعر بالرضا عن نفسه.
- ينبغي العمل على تدريب وإكساب أبنائنا وشبابنا مهارات الذكاء الثقافي، فالشخص الذي يمتلك الذكاء الثقافي يستطيع الانفتاح على الثقافات الأخرى والتعايش معها مع الحفاظ على ثقافته الأصلية والاعتزاز بها .
- مساعدة الطالب على تحديد فترة زمنية محددة لكل مهمة فهذا يساهم فى انهاءها فى وقتها دون تاخير او ضياع الوقت



- توعية الآباء بأهمية إشباع حاجات الطلاب الأساسية (عطف ، تقدير ، ٠٠٠ الخ)
- تقوية الوازع الديني لدى الابناء من خلال تنظيم ندوات دينية ومناقشات جماعية لأولياء الامور تتناول موضوع الأمانة والصدق وعدم اىذاء النفس ٠٠٠٠ الخ .
- دعم التواصل بين المدرسة والأسرة لمعرفة مشاكل الطلاب والعمل على حلها من خلال عرضها في مجلس الأمناء و الآباء والمعلمين
- تبصير الآباء وأولياء الأمور بمشكلات أبنائهم الطلبة وطرق معاملتهم من خلال تنظيم ندوات للآباء .
- اقامة ورش ولقاءات لأولياء الامور لبيان أساليب ووسائل التنشئة السليمة التي تركز علي منح الطالب مساحة من حرية التفكير وإبداء الرأي والتركيز علي الجوانب الايجابية في شخصية الطالب واستخدام أساليب التعزيز .



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

- توضيح للأسرة ان لها دور كبير في تهيئة الطالب أو الطالبة وتوفير له المناخ المناسب وعدم الإحساس أن هذه المرحلة مرحلة التفوق أو الفشل في الحياة، وتوعيته بأنها مرحلة مثل أي مرحلة تعليمية ستمر مثلما مرت غيرها..
- ضرورة غرس المعايير والضوابط الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع، لدى الطلاب وضرورة الإشراف الأبوي على المحتويات والبرامج والأفلام التي يشاهدها الابناء سواء على التلفاز أو من خلال شبكة الإنترنت، وتوجيههم بعدم مشاهدة أي محتوى يتعارض مع معايير المجتمع وقيمه وعاداته وتقاليده.

## إرشادات للتخفيف من معاناة الطالب المغترب



- النوم المبكر، وتجنّب السهر.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- تجنّب التدخين وشرب الكحول.
- تعزيز العلاقات الإجتماعية .
- الحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- لا تنسى هوياتك.
- التخطيط الجيد للحياة اليومية .
- الاستفادة من تجارب الآخرين الذين عانوا من الإغتراب .



جمهورية مصر العربية

وزارة التربية والتعليم

الإدارة المركزية لتطوير المناهج  
مستشار تنمية التربية الاجتماعية

## الخاتمة



الاغتراب سلاح ذو حدين له مميزات وله إيجابيات لكنه يظل في معظم الأحيان قاسي، ليس على الطالب الذي غادر فحسب فما يعانيه من شوق وحنين لاهله وأحبائه يعانوه هم أيضاً، لكن الحياة في بعض الأحيان لا تعطي بديل آخر عن الاغتراب لذا من واجب الأهل والأصدقاء في هذه الحالة أن يشجعوا هذا الطالب ويعينوه على تحمل مشقات الاغتراب، وأن يداوموا التواصل معه حتى يشعر أن في هذا العالم من يهتم لأمره حتى وإن باعدت بينهم آلاف الكيلومترات فهذا من شأنه أن يحفزته حتى يكمل لنهاية الطريق ويعود لهم منتصراً بتحقيق أحلامه.

مستشار التربية الاجتماعية

( د. إيمان محمد حسنى )