

د. ايناس فوزي

ابني مشتت الاتجاه



ابني مشتت الاتتباہ





إدارة التوزيع

00201 150636428

لمراسلة الدار:

email: P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

المؤلف: د. إيناس فوزي

تدقيق لغوي: نهال جمال

تنسيق داخلي: معتنز حسنين علي

الطبعة الأولى: يونيو / 2021م

رقم الإيداع: 2021/14871م

الترقيم الدولي: 978-977-6902-17-6

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» للنشر والتوزيع
يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية
أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.





د. إيناس فوزي

ابني مشتت الاتّيه



هي شكوى تتردد كثيرًا ولا أعتقد أنها غريبة
على مسامعك، وربما أضاف البعض لهذه
الشكوى التعليق التالي: "ابني ذكي جدًا لكن
مشتت الانتباه".

ما هو تشتت الانتباه؟! وكيف يمكن حله؟
أصحبك في هذا الكتاب في رحلة عبر الورق،
لكي نفهم أكثر عن المشكلة وحلها.
كتابي هذا أخطب به الأم والأب والمعلم، سائلة
الله أن يجعل فيه النفع.

إيناس فوزي



المبحث الأول

سيناريوهات تشرح تشتت الانتباه

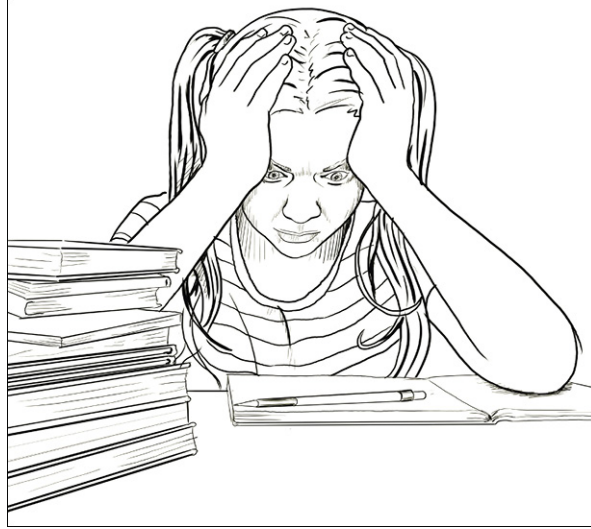
ما معنى سيناريوهات؟!

سيناريوهات = قصص من الواقع تشرح لك معنى كلمة
(تشتت الانتباه).

وبعد أن أقوم بسرد هذه القصص سأشرح لك كيف
يمكن أن تفهم المشكلة.

السيناريو الأول

رقية لا تريد أن تذاكر



رقية طفلة جميلة عمرها سبع سنوات، مشكلة رقية يمكن
أن تتأملها في المشهد التالي:

المكان : حجرة السفارة.

تجلس رقية وأمها حول الطاولة، وكتب رقية موضوعة على
الطاولة.

رقية تقوم بـ (الشخبطة) بالقلم في عصبية..

الأم : ركزي يا رقية.

رقية : لا أريد أن أذاكر.

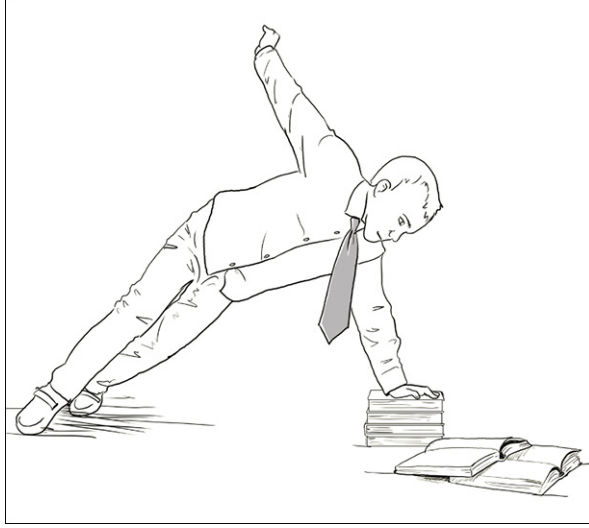
الأم : حرام عليك ما تفعلينه، نحن جالستان منذ ساعة في
واجب لن يأخذ أكثر من عشر دقائق.

رقية : ...

الأم : أنت بنت سيئة.

السيناريو الثاني

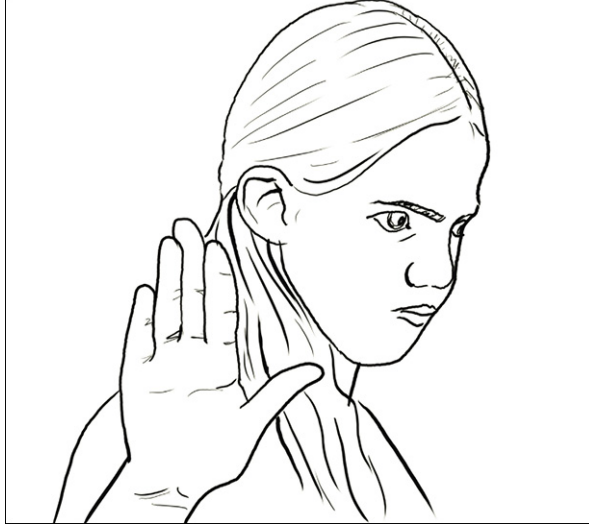
أحمد حركي



تشكو والدة أحمد أنه في أثناء مذاكرة مادة الدراسات
الاجتماعية يُصاب أحمد بحالة عجيبة من النشاط الحركي..
يقفز ويلهو ولا يسمعها إطلاقاً، مما يسبب انهيارها.

السيناريو الثالث

لبنى المراهقة المتمردة

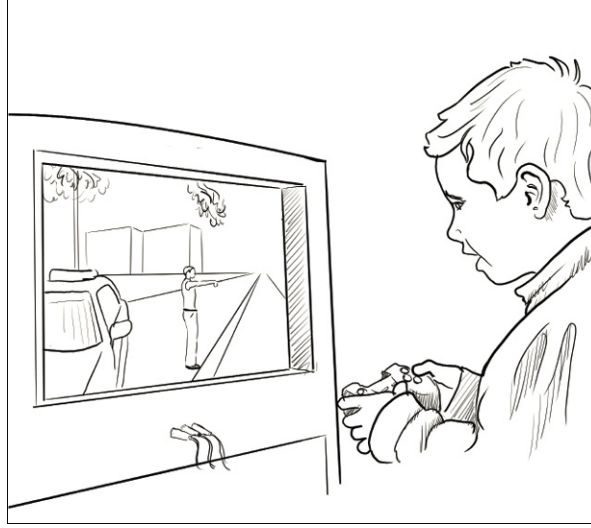


لبنى في الرابعة عشرة من عمرها، قد تجلس للاستماع إلى
بعض مقاطع اليوتيوب بمنتهى التركيز، لكنها تفقد تركيزها فورًا
إذا جلست لتذاكر الإنجليزية، وقد تمضي نصف اليوم في مذاكرة
صفحة واحدة.

أبوها وأمها في حال سيئة.

السيناريو الرابع

حمزة أمام البلاي ستيشن



يجلس حمزة أمام لعبة (Mine craft)

بمنتهى التركيز، وهي من ألعاب البلاي ستيشن، لكنه يفقد تركيزه تمامًا في مذاكرته.

أكاد أراك عزيزي المربي وأنت منفعل بكلمة: تمام، هذا ما يحدث لي، فأين الحل؟!

وهنا أحتاج إلى إخبارك بعدة نقاط..

فما هي؟!

أولاً: تشتت الانتباه أمر ليس مقصوداً على المذاكرة أو التحصيل الدراسي فقط، وإنما هو أمر شامل يتناول شرود الإنسان ذهنياً وتشتته عن القيام بواجباته، والتي منها مثلاً إحضار بعض الطلبات من السوبر ماركت.

ثانياً: تشتت الانتباه ليس مقصوداً على الأطفال والمراهقين، فقد تكون أنت نفسك عزيزي المربي ممن يعاني التشتت..

والآن هيا نتعمق معاً في بحث المشكلة.

تعريف تشتت الانتباه

تشتت الانتباه: هو تحويل انتباه الشخص عن مهمته الحالية لكثرة الإلهاءات التي تؤدي لعدم إتمام مهمته.

أو فنقل: إنه حالة من عدم القدرة على التركيز في أمرٍ ما، أو لنقل: ضعف عام في الانتباه والتركيز.

لماذا تُعد مشكلة تشتت

الانتباه مشكلة مؤرقة؟!!

أولاً : لأن الحياة التي نعيشها قائمة على تسلسل المهام.

فمثلاً: على الابن أن يصحو ويدخل دورة المياه ويتوضأ ويصلي ثم يتناول فطوره ثم يذهب إلى المدرسة..

كل هذا عبارة عن مهام متسلسلة، عندما يفقد الابن القدرة على التركيز يصبح دخول دورة المياه مهمة لا تتم، وبالتالي تعيق ما يليها من المهام فيتعطل اليوم كله.

ثانياً : لأن الكثير من الناس يقيسون نجاح ولدك بقدرته على الإنجاز، فمثلاً المدرس قد يدرك ذكاء ولدك لكنه لن يكون سعيداً أو مُكافئاً لهذا الذكاء ما لم يؤدِّ ولدك واجباته المطلوبة..

كذلك المدرب المسؤول عن لعبة رياضية، قد يمتدح أداءً ما، لكنه لن يكون سعيداً بطفل موهوب مشتت.

ثالثاً : لأن الحياة التي نعيشها أصبح إيقاعها سريعاً، وبالتالي تضييع الوقت يضيع الكثير من الأشياء.

رابعاً : كثرة الضغوط العصبية التي تعانيها أنت -عزيري المربي- والتي تجعلك غير قادر على طول البال حتى ينجز ابنك مهمته في بضع دقائق وأكاد أسمعك صارخاً: «تقصدين بضع السنين».

خامساً : كثرة الملهيات، تعددت وسائل الترفيه والراحة، مما جعل الانتباه أمراً عسيراً على الأطفال.

وقد تقول لي: وما علاقة ذلك بأهمية الانتباه؟!!

أقول لك لأن الانتباه أصبح أمرًا نادرًا أو عزيزًا وسط كل هذه القنوات التلفزيونية، والألعاب الإلكترونية مع وجود ال (facebook-youtube).

والخلاصة التي يمكن أن نخلص إليها هي: إن «نقص الانتباه» مشكلة تؤرق الكثير من المربين، وسأقوم ببحث تفصيلي للعوامل التي تؤدي إلى نشأة المشكلة في عدد من المباحث. وقد يكون من المفيد أن نتوقف هنا لنبحث أنواع المربين وعلاقة ذلك بنشوء طفل مشتت.

المبحث الثاني

أي أنواع المربين أنت؟



تتعدد وتباين أساليب تقسيم الشخصيات، وقد شرحتُ أنماط الشخصيات في كتب سابقة لي، رواية (قبل أن نضيع).

وأقدم لك هنا أسلوبًا آخر لبحث نوعيتك كمرّب.

أي نوع أنت من المربين أو من الناس؟

تتعدد أبحاث دراسات الشخصيات، وقد قدمت في كتبي السابقة نبذات عن أنواع الشخصيات، ولكن العلم لا شاطئ له، وقال الله تعالى: (وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ) (سورة يوسف: الآية 76)، ولهذا أقدم بحثًا جديدًا ليعينك على تفهم نفسك كمرّب.

وما قيمة أن تتفهم نفسك كمرّب؟

أول وأهم شيء على أي إنسان أن يفعله أن يتصالح مع نفسه عمومًا وفي التربية خصوصًا.

كيف أتصالح مع نفسي وأنا لا أفهمها؟ أو بالأحرى كيف أتصالح مع من لا أفهم؟! إنه لأمر عسير!

إدَّا يتحتّم عليّ أن أفهم نفسي أولًا قبل أن أتصالح معها.

- أيّ نوع من المرّبين أنت؟

- وما معنى أن تكون من هذا النوع؟

- وما سلبيّات وخطورة النوع ذلك الذي تنتمي إليه؟

هيا نفهم خطوة خطوة هذا التصنيف الجديد للمرّبين والذي أسأل الله أن ينفّعك به.

أولًا: المرّبيّ محبّ للإنجاز

(المرّبيّ الضاغط)

أرجوك أولًا لا تَقُل إنه نوعي، فأنا محبّ للإنجاز، وأرجو منك أن تنتظر حتى تقرّ البحث كاملاً حتى يمكنك أن تحدد نوعك بصورة دقيقة.

هنا المرّبي له سمات محددة، وعمومًا عندما نتناول أي نوع من المرّبين فإننا سنشرح نقاطًا محددة.

1 - سلوك المرّبي تحت الضغط.

2 - كيف يتعامل مع الأبناء في المهام التي يريد منهم تحقيقها.

3 - مزاياه وعيوبه.

فلو بدأنا بالمرّبي محبّ الإنجاز، وأردت أن أشرح لك نفسية هذا المرّبي،

أنه مرّبٌ يبحث عن الهدف، أي أنه يضع نصب عينيه أهدافًا يريد الوصول إليها، ويبذل في سبيلها كل غالٍ ونفيس، (قلبه

حامى) كما نقول باللهجة المصرية، أى إنه لا يتوانى أبدًا عن الجري واللهات التربوي.

ما سلوكه تحت الضغط؟

أولاً: ماذا نعني بكلمة الضغط؟

إنها الظروف الحياتية المتكررة التي يشتد فيها التوتر، مثل معاد معين، تمرين أو مذاكرة مادة معينة.

هذا المربي يستجيب للضغط ويقع تحت وطأته، ولذلك هو من أبرز المصابين بأمراض المعدة والقولون العصبي، ومرة أخرى أطلب منك: لا تتسرع وتقل: "إنه أنا".

هذا المربي شخص يضع الأهداف في مكانة عالية ويسعى لتنفيذها، ويعد كل مهمة صغيرة وكبيرة هدفًا يسعى إليه، فهو محب للإنجاز، عاشق له، لكنه للأسف كثيرًا ما يفقد الاستمتاع في أثناء لهاته المستمر لتحقيق الهدف.

كيف يتعامل هذا المربي مع الأبناء؟

إنه يؤدي المهام بدلًا منهم تقريبًا، ولا يعترف بالتفويض، فهو يريد إنجاز المهمة سريعًا، ولهذا فهو ليس صبورًا معه، فلو قال للابن رتب غرفتك، يقول لنفسه: (هل سأنتظر حتى يرتبها؟! سأرتبها أنا بنفسى أفضل وأسرع).

هو مربّب طموح، لكن يضحى بنفسه ووقته وماله وجهده وينضغط ويفقد المتعة والهدوء.

ما مزاياه؟

- * لا يمكن أن يمضي عام في حياته دون تحقيق أهداف وإنجازات، لكنه على حساب أعصابه وقولونه.
- * أبناؤه غالبًا ناجحون، (وقد يصاب بعضهم بالاكتئاب من شدة ضغطه).

ما عيوبه؟

- * ليس صبورًا.
- * ليس هادئًا من الداخل، كأنه إناء يغلي بالماء، ولنطلق عليه اسم (المربي الناري).
- كلمة في أذنك أخي المربي الناري: الحياة تمضي وأنت تغلي من الداخل، والحياة ستمضي سواءً تم غليانك أم نقص، فارفق بنفسك قليلًا.

ثانيًا: المربي محب المثالية

- كان هذا المربي في الأغلب طفلًا مطيعًا متفوقًا، فهو مدهوش من وجود أبناء بهذا التهور مثل أبناؤه!!
- إنه شخص ذو أهداف معتدلة، ليست خارقة، ويسعى إليها في ببطء وثقة واتزان..
- ولكنه لا يقبل بالخطأ ولا التراجع في تحقيق الهدف في خلال مدة زمنية محددة.
- يجيد وضع الجداول وتقسيم المهام، ولكن انضباطه يأتي من عدم العمل بالجداول من قبل الأبناء أو عدم الالتزام بالمثاليات.

كيف يتصرف تحت الضغط؟

ونذكرك أننا نعني بالضغط «ضغوط الحياة المتكررة».

إنه شخص كان يتمنى أن يكون هادئًا، ولكن عدم سير الأمور بالوتيرة التي يتمناها يؤدي به إلى الإحباط والوسوسة واعتقاد فشله، لا يكف عن الأخذ بالأسباب، ولديه استعداد دائم للتعلم.

كيف يتعامل مع الأبناء إزاء المهام؟

إنه يفوض، أي إنه يعهد بالمهمة إلى الابن وينتظر منه التنفيذ، فإذا لم ينفذ كان سلاحه كمرّب (اللوم)، فهو لوّام إلى حد ليس بالقليل.

مزاياه:

هادئ في العموم، ومنظم، ومنتزن.

عيوبه:

تخطيطاته أحيانًا لا تكون واقعية، ويكون بها الكثير من المثاليات، كما أنه لوّام لدرجة كبيرة.

كلمة في أذنك عزيزي المربي محب المثالية:

خلق الله البشر خطّائين، حاول أن تقرأ هذه الجملة مرارًا وتكرارًا، حتى ترفق بنفسك وبأبنائك.

ثالثًا: المربي الخيالي (الرايق)

إنه مرّب لديه أهداف ولكن له أساليب خيالية في تصور تنفيذها، وهو أحيانًا يهتم بالأهداف وأحيانًا يهملها تمامًا ليقوم بأداء بعض الهوايات أو الأشياء المحببة لنفسه ونفس أبنائه.

هو محب للحياة، ولكنه للأسف ينظر للتربية على أنها عبء، لأن التربية ليست عملية ارتجالية يمكن الالتزام بها أحيانًا وإلغاؤها جانبًا أحيانًا،

لديه قدرة على قضاء وقت ممتع مع الأبناء، لكنه عندما يشاهد ضياع الأهداف، فإنه ينفجر للأسف ويخسر ما كوّنه من أوقات هادفة.

كيف يتصرف تحت الضغوط؟

يهرب...

نعم، كما قرأت، يهرب من الضغط، يهرب بأن يخرج أو يلقي أصحابه أو يسير إلى النادي، فإذا ما لاحقته الضغوط انفجر تمامًا، لأنه لا يطيق الضغط.

كيف يتصرف في المهام التي يعهد بها للأبناء؟

إنه يجيد التفويض، لكن لا يتابع سير المهمة، فهو يفكر ولكن لا يتابع، يشعر بالملل.

مزاياه:

مرح، يحب الحياة، مبتكر.

عيوبه:

غير واقعي، وخيالي، أحيانًا يخسر ثقة أبنائه.

كلمة في أذن هذا المربي الفاضل:

الحياة ليست جنة بالطبع، وفيها الكثير من الالتزامات، وربما عليك إلزام نفسك ببعض ما تكره.

رابعًا: المربي التحليلي جدًا «الحذر»

إنه إنسان يميل إلى الدقة والحذر، والبطء في الأداء، والتفكير عدة مرات قبل الإقدام على شيء ما، قليل التعبير عن مشاعره، كثير الخدمات، يقوم بتوصيل الأبناء مثلًا لمدارسهم لكن لا يعبر عن عواطفه بشكل كبير، لديه أهداف قليلة ثابتة يسعى إليها بثبات، ليست أهدافًا ساحقة ولا خيالية، لكنها قليلة، ولا يحب الهوايات ولا الإبداع.

كيف يتصرف تحت الضغط؟

إما يفقد قدرته على الاستبصار تمامًا ويدخل في حالة من الجمود العقلي غريبة، أو ينفجر في حال عصبية سيئة للغاية.

ماذا يفعل في المهام التي يعهد بها إلى الأبناء؟!

يذكرهم بها مرات ومرات ومرات ومرات عسى أن يقوموا بها، ثم يقوم بالشكوى منهم ولهم إلى أن يتحركوا لتنفيذ ما قال.

مزاياه:

هادئ في العموم، دقيق، خدوم.

عيوبه:

جموده العقلي يصل إلى الانغلاق التام والتلفظ بما لا يليق، وأحيانًا جمود مشاعره يجعل الأبناء في بُعد عاطفي عنه.

كلمة في أذنه:

الحياة تحتاج إلى الإقدام، لا تكن مترددًا.

وفيما يلي المزيد من الإيضاح حول أنواع المربين السابق ذكرهم:

كيف يكون الغضب عند كل منهم؟

| المربي محب الإنجاز | المربي محب المثالية | المربي محب الخيال | المربي محب التحليل |
|------------------------------|--|----------------------------|--|
| غضب هادر لا يهدأ بسرعة | غضب بطيء ويهدأ بسرعة | غضب هادر ويهدأ بسرعة | غضب بطيء أحيانًا ثم ينقلب لنوبة غاضبة جدًا |
| يغضب إن تُرك وحيدًا | يستوي عنده أن يُترك وحيدًا أو لا | يغضب إن تُرك وحيدًا | يهدأ بسرعة إذا تُرك وحيدًا |

ملحوظة:

تُركَ وحيدًا معناها أن الابن لم يقم باسترضائه فورًا.

كيف ينظر كل مربٍ منهم لنفسه؟

| محب الإنجاز | محب المثالية | محب الخيال | محب التحليل |
|--|---|---|---|
| ينظر لنفسه أنه خارق وأنه يفهم ماذا عليه فعله. | ينظر لنفسه نظرة المقصر دومًا. | ينظر لنفسه على أنه مبدع وعبقري. | ينظر لنفسه نظرة تختلف حسب سير المهمة، لو تمت يكون راضيًا وإلا فلا. |

كيف يكون أداء كل مرَبٍّ منهم مع الابن؟

| محِبُّ التحليل | محِبُّ الخيال | محِبُّ المثالية | محِبُّ الإنجاز |
|--|--|---|---|
| <p>يضع الجداول ثم يضغط.</p> <p>يفوّض وينتظر ويمهل.</p> <p>لا يستجيب لطموحات أبنائه المادية إلا بحدود، وإلا رأهم سفهاء.</p> <p>يريد أبناء على قدر من الدقة والمناصب العليا.</p> | <p>غير ضاغط ولكن عندما تفشل مهام الأبناء ينفجر تمامًا.</p> <p>يفوض ولا يتابع.</p> <p>أحيانًا يحقق أحلامًا مادية وأحيانًا يتجاهل.</p> <p>لا يفكر كثيرًا في الهيئة التي سيحصل عليها لأبنائه.</p> | <p>يضغط باللوم. تفويض «يطلب من الأبناء أداء المهام» يحقق أحلام أبنائه باعتدال وليس بشكل خارق.</p> <p>يريد لأبنائه أداء المهام اليومية بكفاءة.</p> | <p>- ضاغط. غير مُفوّض (يعمل أكثر بدلًا من الابن).</p> <p>- يحقق أحلام الابن المادية قدر استطاعته.</p> <p>- يريد التميز وأن يحصل على أبناء خارقين.</p> |

من حيث القيادة:

| محِبُّ التحليل | محِبُّ المثالية | محِبُّ الخيال | محِبُّ الإنجاز |
|----------------|-----------------|---------------|----------------|
| | | | |

| | | | |
|-------------|-----------|----------------------------|------------------|
| قائد بطبعه. | قائد مرح. | يمكنه القيادة ولا يواصلها. | لا يجيد القيادة. |
|-------------|-----------|----------------------------|------------------|

ملحوظة:

المقصود بالقيادة إدارة الأبناء أو توجيه الأوامر إليهم.

كيف يمكن أن تحدد أي نوع من المرين أنت؟

أولاً: من الأفضل أن نشرح نفس الأربعة أنواع من منظور آخر، ألا وهو: من منهم يقوم بالتركيز على المهمة؟ (الوظيفة أو المسؤولية التي سيتم أدائها).

ومن منهم يقوم بالتركيز على الأشخاص؟ ماذا فعلوا؟ وماذا قالوا؟ ويترك المهمة جانباً.

التركيز على المهمة:

يقوم به المرين محب الإنجاز والمرين محب التحليل.

كلاهما يهمنه جداً أداء المهمة المفوضة إليهم وإلى أبنائهم على الوجه الأمثل.

التركيز على الناس:

المرين محب الخيال والمرين محب المثالية.

كلاهما يفكر في الناس وكيف يتصرفون وليس في الهدف نفسه.

والآن، ما علاقة نوعك كمرين بنشوء مشكلة

عدم الانتباه؟

المربي محب الإنجاز

يرى دومًا أن السرعة هي مقياس مهم لأداء الأشياء، وبالتالي يكون تعامله مع الطفل في أوقات كثيرة خاليًا من طول البال ومن الهدوء، مما يسبب حالة من التوتر للطفل، وأحيانًا حالة من البلادة، لأن المربي يقوم باستعجال الطفل دومًا، والطفل لا يتمكن من أن يفي بكل الإنجازات التي يريد منه المربي تحقيقها، وقد ينتهي الأمر بهذا الطفل إلى البلادة والبطء المبالغ فيه.

المربي محب الخيال

لديه نوع من الافتقار للمتابعة، بمعنى أنه لا يتابع المهمة التي بدأها الطفل، فقد يفقد الطفل القدرة على متابعة ما فعله لأن المربي لا يتابعه، وإذا احتاج المربي إلى متابعة الطفل قد يكون غضبًا لأنه يضيق بالضغط ويريد عالمًا مريحًا.

المربي محب التحليل

إنه إنسان متقن يريد الإتقان من الطفل وإعادة الشيء عدة مرات وعدم ترك سؤال بلا حل، وهذا الأمر لا يناسب الأطفال، فهم سريعو الملل، ولهذا يكونون مُحِيطين لهذا المربي، وقد يفقدون انتباههم معه.

المربي محب المثالية

لومه الكثير للطفل يؤدي بالطفل إلى عدم الرغبة في الأداء أساسًا، وتشئت انتباهه.

من هو المربي المثالي؟! من هو المربي المُجيد؟

أي مرّبٍ من هؤلاء إذا التزم بتصحيح عيب تصرفه ولم يفقد
أعصابه على الطفل، سيؤدي ذلك إلى تناقص مشكلة نقص
الانتباه.

المبحث الثالث

علاقة الظروف الأسرية بنشوء مشكلة تشتت الانتباه.



ماذا نعني بالظروف الأسرية؟

قد تتسبب الأحوال الأسرية في نشوء المشكلة وفقًا لعدة عوامل:

أولاً: عدم وضوح الهدف في ذهن المربي

فقد تزوج وأنجب أطفالاً، وعندما حان وقت دخولهم المدرسة قام بأداء الـ (Interviews) المطلوبة واكتشف مع الوقت عذاب دوره المدرسي مع أبنائه وبات يشكو سوء أحوالهم.

ثانياً: عدم إعطاء الأسرة الأولوية

الكثير من الآباء والأمهات لا يمنحون أبنائهم إلا فضلات وقتهم -وعذرًا للتعبير- فالكثير منهم منشغل بعمله، بوالديه، بمشكلات

أصدقائه.

ثالثًا: عدم فهم أنماط الأبناء...

وأنواع شخصياتهم والحكم عليهم بتعجل شديد ودونما مراعاة لاختلافاتهم.

رابعًا: عدم وجود أي أساليب تواصل داخل الأسرة وغياب الحوار

ولللأسف، فإن كثيرًا من الأسر يقتصر دورها على إبقاء الأسرة فقط وليس الاستقرار أو النجاح.

ما معنى إبقاء الأسرة؟

مجرد الحفاظ على شكل أسرة بها أب وأم وأبناء دونما روح ودونما تواصل حقيقي..

أكاد أسمعك أيتها الأم الفاضلة ترددتين: "وما ذنبي؟ إن زوجي هو السبب".

وهنا أقول لك اعلمي ما بوسعك أنتِ والجئي إلى الله، وابني علاقة طيبة مع أبنائك، فهذا نفسه نوع من التواصل داخل الأسرة الواحدة.

كيف نحسن التواصل داخل الأسرة الواحدة بحيث نحافظ على الاستقرار وليس الإبقاء على الشكل؟

كلما حاولنا الحفاظ على الاستقرار، أدى ذلك إلى تضاؤل مشكلة نقص الانتباه.

أولًا: تقديم الحنان إلى الأبناء.

ثانيًا: فتح حوارات داخل الأسرة بلا عصبية.

ثالثًا: قضاء أوقات طيبة مشتركة.

رابعًا: أداء عبادات جماعية «الصلاة في جماعة».

قم بأداء دورك في تحسين التواصل داخل الأسرة وسيؤدي

ذلك إلى تحسين المشكلة بشكل كبير.

المبحث الرابع

علاقة العصبية كسلوك لدى المربي بنشوء مشكلة نقص الانتباه عند الابن



ومعنى هذا العنوان هو أن عصبيتك كمرّب تؤدي إلى نشوء
مشكلة نقص أو تشتت الانتباه لدى ابنك.

ما علاقة هذا بذاك؟

الجواب أن العصبية لدى المربي تؤدي إلى وضع الطفل تحت
ضغط نفسي مع إفراز مجموعة من الهرمونات تُسمى "stress
"hormones

وهي بدورها تؤدي إلى إضعاف القدرة على التذكر لدى الابن،
وتجعله يؤدي مهامه بشرود، ولا سيما المهام الثقيلة مثل
الواجبات المدرسية.



بحث خاص عن العصبية

أم عصبية - أب عصبي

تلك الشكوى هي شكوى كثير من الأمهات والآباء، يرددون في حسرة «أنا عصبي» أو «أنا عصبية»...

وهذا الكتاب محاولة من القلب لمساعدتهم على تخطي العصبية والغضب بأساليب تربوية تكون أكثر نجاحًا وتوفيقًا بإذن الله.

قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "لا تغضب".

ما معنى لا تغضب؟

أي لا تتعاطى مسببات الغضب

لا تضع نفسك تحت سيطرة الغضب.

والسؤال هنا:

كيف لا أتعاطى دوافع الغضب في التربية؟

كيف لا أكون عصبياً في التربية؟

والجواب أستفيض في شرحه أولاً بشرح دوافع الغضب في التربية...

لماذا الغضب في التربية؟

بسبب:

1 - عدم الاستعانة بالله على الوجه الحقيقي.

الإنسان الذي لا يعتمد على الله ولا يستعين بالله ويظن أن الطفل ملك له (وعاوزههم كويسين لنفسه)...

لو تعاملت مع الابن على أنه عمل لله تعالى ستهدئين، التعامل مع الله يجعل الإنسان غير مضغوط.

لو كنت تربي للآخرة لماذا الضيق؟

هذه أمانة أعطها لي الله فأحاول وأتقي الله، وليس عليّ النتائج.

اجتهدي قدر استطاعتك، والنتائج لله.

نوح -عليه السلام- أخذ بكل الأسباب، لكن ابنه لم يهده الله تعالى.

الله مَطَّلِع على ما في هذا القلب من حرص على ابنك.

كيف أستعين بالله:

1. أدعو الله تعالى أن يهدي أولادي "الدعاء هو العبادة"، الدعاء نفسه فيه أجر، وأرفع مشكلتي إلى الله تعالى.

ليس من الضروري أن أربح القضية حالاً، قد يصلّي ابنك بعد سنين، أدعو الله بخشوع حقيقي من القلب...

يا رب، إني محتاج لك، (رب إني لما أنزلت إليّ من خير فقير).
الانكسار والإنابة إلى الله تعالى.

تفريغ المشاعر السلبية التي أشعر بها داخلي في دعاء
صادق متواصل لله.

2. الصدقة بنية إصلاح الأبناء

”داووا مرضاكم بالصدقة“، الصدقة طهرة وزكاة.

3. إطعام الطعام

للفقراء ولأي أحد بنية التقرب إلى الله تعالى، ليس للفقراء
فقط.

- عدم الاستعانة بالله يسبب ظلامًا في القلب.

نحن نُحْت أولادنا على الصلاة إرضاءً لله تعالى، لا بد أن
ندعوهم بطريقة جيدة.

الهدف المستقيم أصل إليه بطريق مستقيم...

قصة حقيقية

جاءني رجل فاضل وزوجته يشكوان في حسرة لا نظير لها من
ضعف دين ابنتهما المراهقة ورغبتها في الهرب من المنزل...

وكان الأب يسأل في تعاسة: ما خطئي؟ ما غلطتي؟

سألته: هل تُبِت إلى الله من أخطائك في التربية؟! هل طلبت
منه المعونة؟

البعض يعتقد أن سب الأبناء والإساءة إليهم ليست ذنوبًا...

من قال إن هذا عادي؟

يجب التوبة عما فعلنا والانكسار لله تعالى، فبداية الطريق
السليم التوبة من الذنوب.

- ليس من الضروري أن يستعين كل الناس بالله حتى أفعل
أنا، فأنا أستعين بالله بغض النظر عن حولي...

النفس المطمئنة نفس دائمة الفزع إلى الله تعالى...

أنا تعبت؟ أصلي ركعتين لله تعالى.

تغيرت ابنتي أو تغير حالها؟ فلا تصدق.

وأراك تكاد تقول ما علاقة هذا بهذا؟

والرد أن اللجوء لله أمر مبدئي في أي عمل، والتربية أصلاً
عمل لله.

للوالدين دور كبير في حياتك، وقد يكونان قد أحسنا إليك...

أنتَ أو أنتِ الآن لا تريد تصديق أنك كبير ومسؤول

البعض يشعر أنه وحيد على الرغم من أن له عائلة

لا بد أن تلجأ إلى الكبير المتعال كي تشعر أن لك كبيراً

الجبأ إلى الله واسجد له، فهو الكبير.

في النفس ضعف وفراغ لا يسده إلا اللجوء لله تعالى...

وأرى أن التعلق بغير الله لا بد أن يتم إدراجه في الأمراض

النفسية لأنه أساس لكل مرض أو تعب.

نطبيقات عملية

لا تقولي: «يا رب خدني».

قولي: "اللهم أحييني ما كانت الحياة خيرًا لي، وتوفني ما كانت الوفاة خيرًا لي".

قم/قومي بإطعام الطعام، «مثلًا توزيع بعض علب الكشري على عمال النظافة في الشوارع».

لو كنتِ مجهدة نفسيًا وأتى ابنك يضايقك فقولي له: «ادع لماما يا بني»، ولا تقولي له: «غور».

-من أسباب العصبية أن هذا كان أسلوب الأهل معك...

من كان أهلها يضربونها ترضى بالضرب من الزوج وتضرب أبناءها، وبعض الناس تقول: (ماذا أفعل أنا بالنسبة لما فعله الأب والأم؟).

المهم هو الصح والخطأ والشرع والحلال والحرام...

نريد أن نراجع الأب والأم بداخلنا، هل أسأؤوا فأنا أسيء مثلهم؟

وبعض الناس عندها تناقض نفسي، أكره الإساءة من الأب والأم ثم أتصرف مع أولادي بما كنت أكره.

من أشرف الناس مَنْ جَنَّبَ أولاده مراراته هو نفسه دون مَنْ عليهم...

نحن محتاجون إلى أن نستحضر الأهل داخلنا ونكلمهم وناقشهم فعلاً.

أنت قلت لي شيئًا غير صحيح، تربيتك كانت خاطئة في كذا، يا أبي أو أمي...

إن كان الوالدان على قيد الحياة لا تخطئ في حقهم أبدًا، هذا حرام جدًّا، حسابهم على الله...

حقك أن تسامحي أو لا، لكن حسابهم على الله تعالى.

*محتاجة تَحَرُّر نفسي داخلي...

(مخاطبة داخلية لكي تتعد أفكارهم الخاطئة التي تعيش داخلك)

وهذا الكلام يجدي أيضًا مع الأقارب التي آذنتني...

أو في جلسات نفسية.

*تحتاج إلى عمل التمام داخلي...

(نستغفر وندعو الله أن يوسع صدورنا مهما كانت مصيبتنا).

حتى إن كنت غاضبًا من الوالدين، أتعامل معهم جيدًا ولو كان تمثيلًا، لوجه الله.

المشاعر من حقها أن تخرج، وهي معتبرة في الإسلام...

امرأة ثابت بن قيس ذهبت للرسول -صلى الله عليه وسلم- وقالت: (لا أنكر عليه خلقًا ولا دينًا، ولكني أكره الكفر في الإسلام)، فأمرها أن تختلع.

كلام الوالدين دائمًا نأخذه كأنه حقائق مُسَلِّمة.

أنتِ الآن مسؤولة عن نفسك وعن أفعالك، لا يوجد إنسان لم يؤذ من الوالدين، وقد يؤذى من شخص آخر، هذه طبيعة الحياة، لأن الدنيا دار بلاء.

لينا نقوم بعلاج نفسي من إساءات الوالدين في حالة عدم التعافي منها...

شكرًا، لكنني لن أُعامل ابني مثلك...

يجب أن نوقف دائرة الإساءة، يجب أن نوقف المهزلة

يجب أن تحسني إلى أبنائك...

من تعلق بغير الله عُدَّ به.

من أسباب العصبية:

1 - سُمعة أن العصبي له هيبة

العصبية تجلب الخوق حقًا، الإنسان قد يخاف من الصوت العالي، طبيعة الإنسان أن يخاف من أي شيء غير مألوف، صوت عالٍ جدًا، أو سيارة تسير بسرعة عكس الاتجاه...

العصبية في البداية تكون مخيفة جدًا، عندما تنفعلين فجأة على الابن يرتفع الكورتيزون والأدرينالين والنورادرينالين في الجسم بسبب الخوف والتوتر...

فيتراجع الابن نفسيًا وجسديًا أو نفسيًا فقط.

في البداية يخاف، لكن بعدها يتبدل، وقد يرد عليك أو يضربك أو ينتقم بمزيد من سوء السلوك أو... أو...

للأسف مع الوقت العصبي يفقد هيئته، بالاعتياد على العصبية لا يهتم الابن بعصيتك، ثم يبدأ الابن بالتطاول على العصبي ويرد عليه، وقد يخطئ في الأهل...

يفعل الابن الخطأ من وراء الأهل، سواء بالكذب أو بالإخفاء،

وأنت تتفاجئين بتطاول الابن عليك أو بروده معك.

العصبية تُفقد مع الوقت هذه الدعايا الوهمية.

الرسول -صلى الله عليه وسلم- كان قويًا وحازمًا لكنه لم يكن عصبياً.

هذا ما نناقش به الأطفال الذين يظنون أن العصبية صحيحة، نسألهم عن الرسول؛ هل كان قويًا أم لا.

الإنسان بعد فترة يُضْحِي بالناس العصبيين ويتجنبهم...

لماذا تضعين نفسك مع الأبناء في هذه الدائرة؟

كل فترة يجب أن ترفعي جرعة العصبية، لأن الإنسان يعتاد ردود أفعالك العصبية.

هيبة العصبية هيبة وهمية تُفقد مع تقدم الابن في العمر.

خطر العصبية الجسماي:

- الهرمونات التي تُفرز تُسبب أمراضًا، مثل مرض السكر للأطفال بسبب عصبية الأهل عليه، (الكورتيزول والأدرينالين والنورادرينالين).

- يسبب مرض الضغط ارتفاع ضغط الدم.

- الجهاز الهضمي من أوائل الأجهزة التي تتأثر، فالجهاز الهضمي مليء بالخلايا العصبية.

- المعدة تتأثر بالضغط، ويتآكل جدار المعدة بسبب تقليل المخاط حول جدار المعدة، كلما تعصبت شعرت بحموضة.

- وقد يصل إلى قرح المعدة ودم من المعدة.

- المُتَعَصَّب والمُتَعَصَّب عليه كلاهما يتأثر.

- غثيان شديد بسبب التوتر.

- بالطبع القولون أيضًا يُرهق من العصبية، لهذا القولون العصبي يحتاج إلى مهدئات ومضادات اكتئاب.
وهناك أبحاث تقول إن السرطان أيضًا يأتي من الضغط المتواصل.

لماذا نصل مع الابن لهذا؟

يجب أن يكون البيت أمان

ماذا سيرى الابن في حياته بعدما يكبر؟ فلماذا أفسد حياته من الآن؟

يلجأ الابن إلى تثبيط الآلام الناشئة عن عصبية المربي بالألعاب الإلكترونية أو المخدرات..

ومرض انتشر بكثرة بسبب العصبية وهو فقد التركيز.

والسؤال هنا: ما علاقة فقد التركيز بالعصبية؟

عندما نمارس العصبية على الابن يتم إفراز هرمونات الضغط العصبي في دمه، ومن دور هذه الهرمونات غلق الذاكرة، وبالتالي يقل تركيز الابن ويصبح مشتتًا.

انظري إلى نهاية العصبية

نهى الرسول -صلى الله عليه وسلم- عن ترويع المسلم بالمزاح، فكيف إن كان ليس مزاحًا؟

ونقوم الآن بشرح السبب الثاني من أسباب نشوء العصبية في النفس، وهو:

2 - الرثاء للنفس، إنني معذورة:

بسبب الضغوط أضرب أولادي وأصرخ في وجههم، أنا في الأصل هادئة، أنا ضحية الظروف، إن كان الأمر وفق إرادتي لم أكن لأفعل هذا أبدًا.

أنا وحيدة، زوجي لا يعينني، أنا تحت وطأة ضغوط كثيرة جدًا...
أعذار وأعذار...

فكرة (مجبّرة)، مجبّرة أقوم بإلقاء ضغوطتي على أولادي...

هذه النقطة فيها الكثير من المغالطات:

1 - يجب أن تكون حياتي تكون مثالية لكي أكون أمًا مثالية! هذا وهم، هذا افتراض وهمي، لأننا في الدنيا، وما دمنا في الدنيا فنحن معرّضون للابتلاء.

عندما تعرضت للضغوط قررت تفريغها في ابنك، عمك للآخرة...

إن هاتفك المحمول تشتتين له (سكرينة) لتحميه من الخدش!

أنا مُطالب أن أتقي الله حتى لو الظروف سيئة، لا بد أن تفصلي الابن عن هذا الضيق والضغوط، لأن إخراج الضغوط في الابن يُتعبك أنتِ، لأنه سيرد عليك.

انظري إلى الفاتورة التي ستدفعينها على كبر...

أنا مقدرة لظروفك كلها، لكن هذا لا يعني أن آخذ هذه الضغوط وألقيها على ابني.

اليوم الذي يبيعك فيه ابنك ستتألمين جدًا.

والحل؟؟

ماذا أفعل؟

الآن استغفري الله تعالى

- صدقي أنك في دنيا.

لماذا تفرعين عندما يحدث لك بلاء؟

ابكي وخذي بالأسباب، ولا تصرخي في أطفال ضعفاء ليس لهم ذنب.

- ادعي الله وصلي له.

اسمعي شرح أحاديث وتجويد وتفسير قرآن.

خذي دواءً مُهَدَّتًا بعد الذهاب للطبيب.

أنا لا أنفي وجود الضغوط، لكن ما ذنبهم؟

عندما تُعاملين أولادك معاملة طيبة، يقفون هم بجانبك ويمنحونك الحنان...

الزوج يمكن الطلاق منه، لكن أبناءك لا، يجب أن تحافظي على علاقتك بأولادك، وتُحافظي على نفسيّتهم وسوائهم.

إصلاح العلاقة بالابن قد يكون سببًا لإصلاح علاقتك بالزوج.

حين يكون أولادك بجانبك ومؤيدين، مؤكد أن إحساسك سيكون مختلفًا، ستبقيين أمًّا طوال الوقت، فأحسني إلى أبنائك...

استغفر الله عما مضى وابدأ التغيير.

نسئلكم أسباب نشوء العصبية:

3 - دفع الآخرين لي للعصية:

إيعاذ من الآخرين

الناس تقول لكِ اضربي أولادك، اصرخي في وجههم...

ليس معنى عدم العصية ألا أكون حازماً...

مثلاً: زوجك عصبي على الأولاد ويقول لكِ: "هتبوظي الأولاد

بهدوئك".

انظري إلى زوجك وحياته وعلاقته بأهله...

قد يكون الأب عصبيًا لكن ربك يصلح الأولاد عندما تتقين الله

في أولادك.

قد لا يتغير الأب، لكن المهم أن تتغيري أنتِ مع أولادك.

من يضرب طفلاً ذا ثلاث سنوات، ألم تضع في حسابك أنه

سيكبر يوماً ويضربك؟

عندما يقوم أحد بتحريضك على ضرب أبنائك فكري في الغد،

يجب ألا نصغي لكلام الآخرين في كل شيء، فعندما تفقدن

أبناءك لن يعوضك أحد عن هذا.

والسؤال هنا:

هل تضرر الكل من الوالدين بنفس الدرجة؟

الجواب: (لا).

لماذا؟

1 - على حسب المرحلة العمرية التي أذك فيها.

2 - على حسب عطائهم أمام إيدائهم (حنون لكن عصبي).

3 - أو بالتخلي في المواقف الكبيرة (لم يحضر زفاف ابنته).

النُّزْر من عدمه مرتبب بعدة عوامل.

- طريقة تعاملنا مع الآلام التي مررنا بها تجعل الألم يُخزَّن بداخلنا للأسف...

ثم حتى إن تذكرت الألم يقول لك من حولك: "لقد مر الموقف، أما زلتِ تذكرين؟!".

- حبس الآلام وتخزينها بداخل النفس يؤدي إلى العصبية، لأنه يجعل الإنسان مكبوت الجراح...

ولذلك أكرر أن الآلام التي مررت بها دون تعامل نفسي جيد ليست منتهية، وتقول في هذه الحالة إن لديك بداخلك ملفات ألم مفتوحة.

كيف أنعامل مع الألم؟

أولاً: أَعترفُ بالألم، لا أنكر الألم، لا أقول أنا قوية؛ بل أتألم وأعيش الألم، وهذا ليس معناه الاستسلام، وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴿ (سورة النساء: الآية 28).

يمكن أن نبكي ونتألم.

الألم المفتوح قد يحتاج لجلسات علاج نفسي أو لأدوية، وأحياناً عندما يشتد الألم نكف عن الكلام...

ملفات الألم المفتوحة بداخلك شبيهة بماذا؟

شبيهة ببقع الزيت اللزجة التي تسبب سقوطك أرضاً.

ما أطالبك به هو أن تسيري في السياق السليم حتى لا تظل
الآلام حبيسة.

السبب الرابع من أسباب نشوء العصبية:

4 - فشل الحوار الذاتي:

الحوار الذاتي أقصد به كلامك الداخلي مع نفسك، سواءً كنت
تتحدث مع نفسك عن نفسك أنت أو عن غيرك.

عندما يسير هذا الحوار في دروب اتهام النفس بالفشل،
ينتهي بالاختناق النفسي، ولذلك يقوم الإنسان بالاستسلام
للحزن والإحباط والكآبة، أو بالمصادرة على الحوار، وذلك بالخروج
والعلاقات والتنزه،

أي أن أصرف انتباه نفسي عن الألم، لكن مهما فعلت لا أشعر
بالسعادة.

نصيحة: لا ترحل بنفسك وهي مريضة...

قم بعلاجها أولاً ثم افعل ما تريد، كي لا ترحل بآلامك إلى
أماكن كثيرة فترتبط هذه الأماكن نفسياً بآلامك.

وهذا عكس الثقافة السائدة التي تدعوك دومًا للتخطي
والنسيان الظاهري.

كيف ينثم الحوار الذاتي داخلنا؟

1 - إما على هيئة حوار فردي (أنا فاشلة).

2 - أو حوار بين شخصين داخل النفس.

كل رجائي لك ألا تصادر الحوار

اعترف بما يدور داخلك

اعترف لنفسك، وليس للناس، أنك حزين أو محبط...

متى أعرف أنني محتاج إلى علاج؟

إن كنت أنا في أزمة لا أحكم الآن، أنتظر قليلاً...

إن كان بداخلي أشياء متكررة على ذهني تضايقني (آلام دفيئة تفكرين بها تلح على رأسك)، حينها أصلي استخارة وأبدأ في العلاج.

أحيانًا هذه الملفات تحوّل الإنسان إلى إنسان أسود القلب... وقد تعاملت في عدة حالات مع سواد القلب النابع عن الآلام، فها عالج الآلمك حتى لا تتحول إلى سواد.

ومن أسباب نشوء العصبية أيضًا:

5 - عدم الاعتراف بالضعف البشري ومخلوقية الإنسان:

عدم الاعتراف بالضعف ثقافة كانت منتشرة، كوني قوية، كوني إيجابية.

وخلق الإنسان ضعيفًا ﴿ (سورة النساء: الآية 28).

مهما كنتِ قوية لا بد أن تمرّ بالضعف والوهن...

تخيلي فكرة أن امرأة للتو أنجبت وتألّم، وزوجها يطلب منها طلبات، كانت متألّمة جدًّا...

الإنسان به ضعف، هذا طبيعي.

تذكري جدك حين كبر و "خرّف" في الكلام، ما قدّر الضعف؟

إحساس الأب والأم عندما يكبرون وتشعرين بضعفهم...
ولكي تفهم أكثر عن أسباب الضعف أصبحك في رحلة
لبحثها...

وأنقل لك هذا الجزء من كتاب الأسئلة الأربعة للكاتب هدى
النمر بتصرف...

أنواع الضعف:

1 - الضعف التعبدي:

يلجأ إلى الله بهذا الضعف... الضعف موجود، إن لم تلجئي إلى
الله، لجئت إلى أي شخص أو شيء، تعلقت بالآخرين، تعلقت
بعملك، أي شيء، فتخذلي، لأنك تلجئين إلى شيء خطأ...

التعلق بالآخرين أو بالأشياء...

الضعف هذا لتعبدي الله وتتعلقني به وحده وليس بالبشر

والناس تأتي في المرتبة الثانية أو الثالثة.

الإنسان دائماً يخذلك، لا يستطيع دائماً الوقوف معك
ومساعدتك في كل المواقف، حتى الخيار الذين يقفون بجانبك
يموتون، لن يكونوا معك دائماً...

هذا الخذلان ألجأ به إلى الله تعالى، الله سبحانه وتعالى (لا
يضل ولا ينسى).

الله هو من يثيبك على أعمالك في الدنيا والآخرة.

عندما تعمل خيراً يعود لك حتى لو من أشخاص آخرين...

المهم هو الإخلاص لله عند العمل.

عندما تمر بموقف صعب قم لتصلي ركعتين وادعُ الله تعالى
بكل ما في قلبك...

وأدعُ بذهاب هذا الألم من قلبك.

الله وحده القادر على شفاء هذا الألم.

الضعف ليس سيئًا، لكن نتعامل معه ونلجأ إلى الله تعالى.

عندما نبتعد عن الضعف لله تعالى ينقلب تخاذلاً، يصبح لديه
كساح نفسي، وقد يفترى على الضعفاء والصغار بسبب
ضعفهم الذي تعاملوا معه بطريقة خاطئة.

يجب أن أرحم الآخرين في مواقف الضعف.

يجب أن يكون الإنسان رقيقًا ويُقدّر ضعفه ويُقدّر ضعف الآخرين.

كيف أتوجه بضعفي لله؟

كلُّ منا يلجأ إلى الله بما يحب ويستطيع من العبادات...

صدقة - صلاة - صيام - إطعام طعام

لو لم تلجئي إلى الله فسيتحول الضعف إلى:

2 - الضعف التخاذلي:

وهو النوع الثاني من الضعف، والذي يؤدي إلى الكساح
النفسي المرضي.

الضعف التخاذلي هو نفسه ضعف الإنسان العادي الفطري،
لكنه يتوجه لغير الله فينقلب تخاذلاً وانهيأً.

3 - الضعف التكاملي:

البشر يتكاملون مع بعض بهذا الضعف، واحد يساعد آخر في شيء لا يعرفه.

الزوج والزوجة، واحد منظم والآخر ليس منظمًا...

نسئكم أسباب نشوء العصبية:

4 - ترك المواهب والشغف:

كم من مواهب أحببناها فلما انشغلنا ودارت بنا الحياة في ساقية الضغوط العصبية والنفسية، تركنا مواهبنا وانعدم الشغف بداخلنا؟

وهنا أطالبك عزيزي المربي بإحياء شغفك القديم (هواياتك)، الرسم، التطريز، تصميم الديكور، الأعمال الخيرية، الكتابة، الطهي،

فقد الشغف يجعل الإنسان في دوامة من الضغوط، فهيا قم بإحياء مواهبك وشغفك من جديد.

5 - الكثير من الالتزامات غير الضرورية:

- مشتركة لنفسك في عدد كبير من الكورسات.

- مشتركة لابنك في ثلاث رياضات.

لا تُكلف نفسك فوق طاقتها، لا تُهلك نفسك

تحتاجين إلى فلترة الأشياء التي تقومين بها

تصرخين في وجه ابنك من أجل التمرين، أهم شيء هو نفسية ابنك وليس التمرين.

الرياضة لا تربي الأخلاق، ولكن تربي الجسم فقط

فأضيفي لعظمة الرياضة جمال الروح.

وقد أطلتُ في بحث العصبية كما ترى لشدة علاقتها بنشأة
مشكلة نقص الانتباه لدى الابن، فكلما استطعت حل مشكلة
العصبية ووضعت يدك عليها وعلى دوافعها، كان علاج مشكلة
التشتت سهلاً.

ملخص ما سبق:

تحدثنا عن ثلاثة مباحث مهمة يؤدي ضبطها إلى ضبط مشكلة تشتت الانتباه، وهي:

مبحث: نوع المُربّي

مبحث: حال الأسرة

مبحث: العصبية

فلنكمل الرحلة...

ماذا عسانا أن نضع إزاء مشكلة قد حدثت بالفعل وأصبح الطفل مُشتتًا أو غير قادر على المذاكرة؟
أبشرك بأن حل هذه المشكلة في متناول يدي بإذن الله، وذلك بأن ننظر إليها نظرة مختلفة.

ولهذا لو تأملت ما كتبت لك، ستجد أن أغلب نصائحي تركز على جزئية عدم التسرع، فعدم التسرع شديد الأهمية في التعامل مع الطفل في هذه المرحلة العمرية المهمة في حياته، والتي نسميها الطفولة المبكرة.

**ما علاقة شرحي لهذه المرحلة المبكرة في حياة الطفل
بجزئية تشتت الانتباه؟**

إن الطفل يشبه كنزًا منحه الله -عز وجل- لك، وهو في بداية حياته يحتاج إلى حسن التعامل كي تستفيد من جميع ما في هذا الكنز من جواهر، ولهذا فإن أول نقطة نتحدث عنها هي أن تفهم سمات هذه المرحلة العمرية كما شرحت لك.

ثم ماذا؟

ثم أحيّدك بالتفصيل عن الطفل من عدة جوانب كي أخلص بك إلى حسن تنمية المهارات التنفيذية لدى طفلك.

ما معنى المهارات التنفيذية؟

المهارات التنفيذية لا تعني أنك تتعامل مع مدير مالي أو إداري في إحدى الشركات، وإنما تتعامل مع طفل يحتاج إلى ملكات ومواهب وتصرفات تعينه على تنفيذ مهام حياته.

وهذه الملكات نسميها المهارات التنفيذية...

الآن أصبحك في رحلة لتتعلم الجوانب المختلفة في حياة الطفل في هذه المرحلة العمرية المهمة، والتي تُسمى المرحلة العمرية من ٢ إلى ٧.

أولاً: الجانب النفسي:

الجانب النفسي يعني به احتياج الطفل للمحبة والرعاية والاهتمام النفسي، وهذا يختلف عن الرعاية الجسدية التي يفقهها المعظم.

ألا وهي رعاية الجسد من أكل وشرب ونظافة، وهي بالطبع أمور شديدة الأهمية، ولكنني أتحدث الآن عن الرعاية النفسية، حيث عليّ أن أمنح الطفل بيئة آمنة تخلو من العصبية، تخلو من الصوت المرتفع، تخلو من الضرب والتعدي على الجسد، ومن ثمّ رفع الأذى يكون أمرًا مهمًا جدًّا في هذه المرحلة وإيجاد بيئة آمنة لهذا الطفل...

بالإضافة إلى ذلك علينا في خلال هذا الجانب الخاص بالرعاية النفسية نفسه تقديم المحبة للطفل بعدة طرق...

نستطيع تقديم المحبة عن طريق النظرات المُجِبَّة، والأداء الجيد بلغة الجسد، مثل علامة اللايك مثلًا عند أداء شيء طيب من هذا الطفل، أو تقديم الأحضان و "الطبطة" والرعاية الجسمانية الطيبة، أو إسماع الطفل كلمات حب وتقدير وشكر. هذا هو الجانب النفسي الخاص بكفّ الأذى، بالإضافة إلى تقديم الرعاية والحب والحنان لهذا الطفل.

الجانب الآخر هو الجانب التعلُّمي:

عليك أن تنتبه أن الطفل في هذه المرحلة يتعلم عن طريق حواسه، أي أنه حسِّي.

ما معنى حسِّي؟

حسِّي أي أنه يستخدم حواسه؛ البصر، والشم، واللمس، فعليّ أن أعلمه باستخدام هذه الحواس.

ولا يكون الطفل قادرًا في هذه المرحلة على فهم المعاني العميقة للأشياء، فهو لا يستطيع فهم كلمة الصدق على محملها، وإنما يفهمها فهمًا عامًّا، ولذلك علينا أن نكرر المحاولة ونكرر الإفهام مرارًا وتكرارًا ونستعين دومًا بالتجارب التمثيلية أو بالقصص المصورة.

الجانب الثالث هو الجانب الخاص بالمهارات:

عليك أن تراقب طفلك، لأن هناك عددًا من المهارات تكون موجودة بشكل تلقائي في بعض الأطفال وغير موجودة في البعض الآخر...

كأننا يمكن أن نقول إن هناك بعض نقاط القوة ونقاط الضعف في معظم الأطفال...

يعني أن هناك نقاط ضعف في طفلك ونقاط قوة، وفي طفل
آخر هناك نقاط ضعف ونقاط قوة.

التربية الحكيمة هي التربية التي تركز على نقاط القوة
فتكبرها وعلى نقاط الضعف فتعالجها، وليست التربية الحكيمة
التي تنتقص من نقاط الضعف وتسخر منها وتقارن بين الأطفال
بعضهم بعضًا لتزكية بعض الأطفال على حساب البعض الآخر.

وهنا أخبرك لماذا يقوم المربي بتزكية بعض الأطفال على
البعض الآخر، لأنه يجد في هؤلاء الأطفال تشابهًا معه أو مع من
يعرفهم، ومن ثم يستريح للأطفال الذين يشبهونه ولا يستريح
للأطفال الذين لا يشبهونه، وهذا يؤدي به إلى الانتقاد واللوم.
هنا في هذه المرحلة أحدثك عن بداية تشتيت انتباه الطفل.

كيف يتم تشتيت انتباه الطفل؟

في هذه المرحلة العمرية شديدة الأهمية...

السبب الأول للتشتت:

- عن طريق الإدخال غير المحسوب للمرئيات، والتي هي الآن الأجهزة المحمولة، والهواتف، والكمبيوتر، والتلفزيون... الإدخال غير المحسوب نقصد به ترك الطفل تمامًا لهذه الأجهزة بلا رقابة.

أذكر أنه من الأفضل تمامًا منع استخدام الأطفال لأجهزة الموبايل واللاب قبل إتمامهم سن السابعة، مع السماح ببعض المشاهدة للكرتون وما شابه في شاشة التلفزيون.

لماذا يؤدي هذا الأمر إلى بداية تشتت الانتباه لدى الطفل؟

أولاً: ما معنى تشتت الانتباه؟

أذكر أن تشتت الانتباه هو انصباب الاهتمام أو الانتباه الموجود بشكل فطري لدى الطفل في اتجاه يؤدي إلى تأثير سلبي على باقي نواحي الحياة.

أي إن لديه تركيزًا يمنحه لشيء معين وليس للشيء المطلوب.

عند إدخال الكرتون والتلفزيون والموبايلات وما شابه، هناك شاشات ملونة تخطف أعين الأطفال، ومن ثم يهتم هؤلاء الأطفال بهذه الشاشات ويهملون باقي مهام حياتهم، وهذا

يؤدي بهم إلى التشتت، أو ما يمكن أن يقال إنه تركيز في الشاشة وإهمال لباقي الجوانب.

مرة أخرى أذكرك أن تشتت الانتباه هو منح الانتباه لشيء دون شيء وليس عدم وجود انتباه.

ومن ثم تنادي الطفل فلا يستجيب لك لأنه جالس أمام الشاشة.

أنصحك في هذه المرحلة بتقليل الشاشات قدر الإمكان.

كن هذا هو العامل الأول، وهو ترك الأطفال بلا رقابة وبلا حساب أمام الشاشات.

السبب الثاني للتشتت:

- إشراك الأطفال في خبرات نفسية تفوق أعمارهم، كالخلافات الزوجية مثلاً أو الإيذاء الجنسي أو الإيذاء اللفظي أو الإيذاء بالضرب للطفل، هذا يجعل تركيز الطفل منصباً على حماية نفسه والمخاوف، وهذا يؤدي بالطفل إلى عدم منح تركيزه إلى باقي جوانب الحياة المهمة.

السبب الثالث للتشتت:

- إيجاد الطفل في بيئات غير واعية...

بيئات غير واعية تعني مدرسة أو حضانة غير مثقفة، غير حافلة بالتربويين، وهذا يؤدي بالطفل إلى الجلوس في بيئة غير مريحة نفسياً تدفعه إلى الشرود والتشتت.

السبب الرابع للتشتت:

- تكليف الطفل بمهام تفوق عمره...

وهذا يعني تكبير هذا الطفل بالعديد من الواجبات والمطالب الدراسية التي تفوق عمره، والتي تجعل هذا الطفل غير قادر على حسن الأداء.

السبب الخامس للتشتت:

- عدم فهم احتياج هذا الطفل للجري واللعب وتقليل وقت الدراسة الأكاديمية، لأن هذا يؤدي بالطفل إلى التشتت من كثرة الإجهاد.

السبب السادس للتشتت:

- عدم منح الطفل الراحة الجسمانية التي يحتاج إليها الطفل بعد يومه الدراسي الشاق، فعلى الطفل أن يستريح بعد يوم دراسي شاق، وليس علينا تكليفه بحل الواجبات وكل شيء عقب هذا اليوم المرهق والمجهد.

كل هذه عوامل تؤدي بانتباه الطفل إلى التشتت، وعلى المربي الذي ارتكب هذه الأخطاء أو بعضها ألا يشعر بالانزعاج، فلكل شيء حل ولكننا نقوم بتأصيل القضية.

الآن أنتقل بك إلى نقطة مهمة جدًّا، وهي:

كيف أسس المهارات في طفلي؟

- هل من المفترض أن يأتي الطفل من عند الله جاهزًا بهذه المهارات؟

قطعًا يأتي الطفل من عند الله -عز وجل- مجهزًا ببعض الملكات التي هي في فطرته، ولكن لا يعني ذلك أنه يدرك كل شيء، فعليك أن تقوم بتربيته، وقد قال الله تعالى: **وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا** (سورة الإسراء: الآية 24). لو كان هذا

الطفل قد أتى من عند الله وقد اكتملت العملية التربوية الخاصة به، لما كان الله قد قال "ربياني"، إذًا أنت تحتاج إلى تربية هذا الطفل.

تربية أي "تعويد" الطفل وتعليم الطفل على عدد من المهارات، وأكاد أسمعك تقول إنني أريد أن أعلمه ولكني لا أعرف ما هي هذه المهارات.

- الآن أصبحك في رحلة لتعليم الطفل المهارات التنفيذية في هذا العمر المهم...

من ٧-٢

وعلى المربي الذي تجاوز أبناءه هذا العمر ألا ييأس، وإنما يقرأ معي ليعرف الأخطاء التي ارتكبها، والتي سنقوم بتصليحها فيما يلي من صفحات.

الآن نحتاج إلى أن نفهم معًا...

ما معنى المهارات التنفيذية؟

- المهارات التنفيذية هي أمور نحتاج إليها كبشر لوضع أبسط الخطط في أي مهمة.

على سبيل المثال: عندما يحتاج طفلك إلى إحضار كوبًا من العصير من المطبخ، على هذا الطفل أن يقرر النهوض والذهاب إلى المطبخ، والتقاط كوب من خزانة الأكواب ثم وضع هذا الكوب على الطاولة ثم فتح باب الثلاجة ثم سكب العصير ثم إعادة عبوة العصير إلى الثلاجة ثم شرب كوب العصير إما في المطبخ أو العودة به إلى غرفة المعيشة.

هنا على الطفل كي يؤدي هذه المهمة أن يقوم جميع دوافع
التشتت،

ومنها عدم أكل كيس البطاطس الذي وجدته في الخزانة، عدم
الشرود في اللعب في بعض أدوات المطبخ وهكذا...

عندما يكون الطفل يعاني ضعفاً في المهارات، فإنه يتشتت
ولا يؤدي المهمة في النهاية.

وهذا هو ما نحتاج إلى تعليمه لهذا الطفل.

هناك بعض الأطفال يتمكنون من أداء هذه المهمة بشكل لا
يحتاج إلى متابعة، ولا يحتاج إلى تركيز من المربي...

ولذلك يقوم المربي بمقارنتهم بغيرهم من الأطفال فيشعر
بالإحباط، وهنا أذكرك بالخلافات الفردية بين الأفراد.

إذاً عليك أن تساعد ابنك في تعلم هذه النقطة، بأن تقوم معه
إلى التلاجة تعاونه وتساعدته.

إذا قلت لي إنه رافض، إذاً أشرف عليه ولكن لا تنتظر منه أن
يؤدي ذلك بشكل جيد إلا وأنت إلى جواره مراراً وتكراراً.

مثال آخر على تعلم المهارات التنفيذية:

هناك بعض الأهل ينتظرون من الطفل أن يعود من المدرسة
ليجلس مؤدباً ليقوم بواجباته الدراسية، وهذا التوقع يكون عند
الأهل حتى والطفل في سن الحضانة (كي جي ١ أو كي جي
٢)...

لا، بل إن الطفل يستطيع الجلوس فترة بسيطة جداً، فلو
وضعت في حسابك هذا الأمر لما شعرت بالإحباط.

والآن أُذَكِّرُكُ بالمهام التي يستطيع الطفل الذي هو في روضة الأطفال أو في السن من ٢ ل ٧ أداءها...

الطفل في هذا السن يستطيع أداء المهام البسيطة، مثل إحضار الأحذية، أو ترتيب بسيط للألعاب، أو أداء بعض المهام البسيطة مثل غسل الأسنان، يستطيع كبح جماح نفسه عن لمس (البوتاجاز) أو الجري في الشارع، أو أشياء مثل هذه... ولكن لا يستطيع أداء مهام معقدة.

فلا داعي أن تكبل الطفل بأداء هذه المهام المعقدة ثم تشكو بعد ذلك من تشتت ابنك في المدرسة.

وهنا اسمح لي أن أصحبك في رحلة لتلخيص المهارات التي يُنتظر من طفل في هذه المرحلة العمرية من ٢ ل ٧ معرفتها...

النقطة الأولى:

يفترض بالطفل في المرحلة العمرية من ٢ ل ٧ ولا سيما في أواخر هذه المرحلة، أي في السن من ٥ ل ٧ وهو سن الالتحاق بـ (كي جي ١ أو كي جي ٢) أو أولى ابتدائي - أن يحسن التصرف في مواقف الخطر الواضح،

يعني لا يلمس أشياء ساخنة، ولا يجري في الشارع وسط السيارات.

النقطة الثانية:

يمكنه أن يتقبل مبدأ المشاركة دون أن يضرب الأطفال الآخرين.

النقطة الثالثة:

يمكنه أن يتذكر بعض التوجيهات.

النقطة الرابعة:

يمكنه أن يؤدي بعض خطوات المهام التي طُلبت منه.

النقطة الخامسة:

يمكنه أن يشعر سريعًا بعدم الإحباط إذا تم إلغاء مهمة من المهام التي كان ينتظرها.

النقطة السادسة:

يمكن أن يستمع إلى توجيهات الأشخاص البالغين.

هذه مجرد ملاحظات يمكنك أن تقارن طفلك بها دون أن تشعر بالانزعاج، فإذا كان الطفل لا يقوم بهذه الأشياء فليس معنى هذا أن الطفل سيئ، أو أن تُحبط، وإنما يعني هذا الأمر أنك تستطيع تعليم ابنك ما ينقصه من مهارات.

والآن أصبحك في بعض السيناريوهات التي أعلمك من خلالها كيف تقوم بتعليم ابنك المهارات التنفيذية للطفل في المرحلة العمرية من ٢ ل ٧.

السيناريو الأول:

رقية تعود من المدرسة وهي في (كي جي ١) أو أولى روضة...

ينتظر من رقية أن تجلس سريعًا لتناول الغداء، ثم تجلس إلى الطاولة بجوار أمها لكي تقوم بحل واجباتها الكثيرة جدًّا في أكثر

من ثلاث مواد، وتنتظر الأم من رقية حسن الأداء.

أي تنتظر من رقية أن تؤدي هذه المهمة بمنتهى الراحة والأريحية!

أكاد أسمع صراخك أيتها الأم وأنتِ تقولين، بل تؤدينها بأي طريقة كانت...

لا يا عزيزتي الأم...

إن رقية لا تستطيع الجلوس بعد يوم دراسي شاق إلا فترات قليلة جدًا.

وماذا أفعل؟ إن على رقية أن تؤدي واجبها.

أكاد اسمع كلماتك، أكاد أسمع تعليقاتك، ولكني أبشرك وأقول لك إن هذا الأمر يتحسن ويتغير مع الوقت، وإن هناك الكثير من القائمين على العمليات التربوية لا يدركون حقيقة استطاعة الطفل...

ولهذا عليك أيتها الأم الفاضلة أن تعاوني رقية، أن تساعدني وأن تبسّطي عليها الأمور...

أن تمكينيها من أداء هذه الواجبات، وأن تمنحنيها الكثير من فترات الراحة، وألا تثقلي عليها حتى لو أدى ذلك إلى عدم إتمام الواجب بشكل مثالي جدًا.

إذًا... ما الذي حدث هنا؟

الذي حدث هنا أنني حافظت على هدوء رقية وحافظت على أعصابها، وقدّرت المهمة المفوّضة إليها حسب عمرها، فلم أحملها ما لا طاقة لها به.

السيناريو الثاني:

حمزة يعود من المدرسة وهو في السنة الثانية للروضة أو الحضانة، وهي التي تسمى (كي جي ٢).

حمزة يعود من المدرسة ليؤدي واجباته، لكنه لا يتذكر شيئًا مما أخذه في المدرسة.

الأم تشعر بالإحباط الشديد، وعندما تدخل على جروب الواتس آب الخاص بالفصل تجد جميع الأمهات على دراية ومعرفة إلا هي.

هنا الأم تشعر بالإحباط وتحكم على حمزة بأنه تائه أو أنه لا يدرك ما عليه...

لحظة أيتها الأم الفاضلة أم حمزة...

إن حمزة قد عاد إليك وهو مجهد ومرهق وغير قادر على التذكر، إذًا هناك عدم قدرة على التذكر السريع لدى حمزة، هذه ليست مشكلة، إنما مهارة تحتاج إلى تعامل معها.

قومي بتقديم الغداء لحمزة واتركيه يمرح ويلعب قليلًا، ثم اطلعي على جروب الواتس آب ولا تلومي حمزة، ولكن قللي له: "لقد أخذت كذا وكذا، وأنا متأكدة من أنك ستتذكر إن شاء الله وتستطيع إخباري"، دون أن تلوميه أو تعاتبه، وكرري هذا الأمر مرارًا وتكرارًا لتحسين الذاكرة العاملة لدى حمزة.

السيناريو الثالث:

أحمد في عامه الابتدائي الأول (أولى ابتدائي)...

أحمد يعود من المدرسة متذكراً تماماً ما أخذه، وأيضاً يجلس لأداء واجباته، ولكنه يدخل في نوبات من الانفعال والغضب تثير جدّاً أمه، فهو يبكي كثيراً (الزّن). أحمد يقوم بعملية الزّن كثيراً، عندما يزعجه أي شيء، وهنا تشعر الأم بانهيار وخوف على ابنها.

لا عزيزتي الأم، فإن ابنك يعاني ضعفاً في مهارة كبح رد الفعل،

أي إنه سريع الغضب، سريع الانفعال، سريع الاشتعال...

الأمر بسيط حبيبتى الأم، فقد قال الله كما ربياني، إنه يحتاج إلى عملية التربية، يحتاج إلى الصبر، يحتاج إلى كبح رد الفعل، وهنا تقولين لي: وكيف أعلمه ذلك؟

-عن طريق تعليمه الصبر بأسلوب طيب لطيف يحتاج إلى صبر منك أيضاً لتعليمه، وهنا أنصحك بأداء (اختبار المارشميلو)، وهو موجود على الإنترنت، يمكنك أن تشاهده، وهو يعتمد على وضع قطعة من حلوى محببة لدى الطفل وانتظاره لعدد من الدقائق وعدم أكلها...

إذا قام بأكلها يأخذ هذه القطعة فقط، وإذا صبر فإنه يحصل على قطعتين أو ثلاثة. نكرر هذا الاختبار مراراً وتكراراً، فهو يساعد في إطالة زمن رد الفعل، ويساعد أيضاً على تعليم الطفل مهارة الصبر.

وهنا يجدر بي أن أشير إلى نوع معين من شخصيات الأطفال...

هذا النوع يبدو منذ الصغر صعب المراس، أو صعب السيطرة
لدى بعض الأهل، وسأفرد له مساحة خاصة، وهو نوع من
الشخصيات يسمى: الشخصية الحديدية.

نبذة مختصرة عن الشخصية

الحدية

الشخصية الحدية هي نوع من الشخصيات التي تتميز بالانفعالات العالية، وأعني بالانفعالات العالية: الحب، والغضب، والخوف.

هي شخصية يكون فيها الكثير جدًا من الانفعالات، وهذه الشخصية تشعر جدًا بكل المشاعر بأسلوب مبالغ فيه.

بعض الأهل يعانون جدًا من هذه الشخصية ولا يستطيعون مساعدتها على كبح انفعالاتها، ولا يشترط بالانفعال أن يكون غضبًا، فربما كان الانفعال خوفًا، أو حزنًا، أو غيره.

نصائح للتعامل مع هذه الشخصية ذات الانفعالات:

أولاً: عدم الانتقاد وعدم الإساءة.

ثانياً: تقديم الحب والرعاية بأسلوب طيب.

ثالثاً: استغلال هذا الطفل الطيب الانفعالي في المسرحيات التمثيلية والقصص المصورة، لأنه يتميز بمشاعر وانفعالات طيبة جدًا تساعد على إدارة غيره من الأطفال.

رابعاً: هذا الطفل هو طفل طيب القلب جدًا ومعطاء جدًا وخدم جدًا ومبادر جدًا، علينا ألا ننتقده ونوجّه مهاراته بصبر وحسن أداء.

والآن مع شق ثانٍ أفرد له مساحة خاصة في المرحلة العمرية
من ٢ لـ ٧ وهو شق:

المهارات الاجتماعية

ماذا نعني بالمهارات الاجتماعية؟

- نعني بها سمات الشخصية عند التعامل مع الناس أو الأقران، وهنا يعاني المربي كثيرًا من سوء تعامل الطفل اجتماعيًا.

هناك بعض الأطفال في هذه المرحلة العمرية يظهرون شخصية انطوائية أو تجنبية، حيث يقومون بعدم الاندماج مع غيرهم من الأطفال، ويظن المربي أن الطفل يعاني بعض الاضطرابات أو غيره.

هناك أيضًا بعض الأطفال يقومون بالعدوان في هذه المرحلة العمرية، فيضربون غيرهم من الأطفال وتقوم المدرسة باستدعاء ولي الأمر وتقديم الشكاوى المتكررة على سلوك ولده...

وهنا يصفون الطفل بالعصبية والعنف والعدوان.

وهناك بعض الأطفال الأنانيين الذين لا يشركون غيرهم في أشياءهم، ويتصرفون بعداء.

هنا أحتاج منك عزيزي المربي أن تصدق وتقتنع أن ابنك ما زال في طور التشكيل، وأنت تستطيع جدًا أن تعاونه على ذلك، ولكن عليك أولاً أن تتقبل نفسيًا وجود فروق فردية بين الناس فيما يخص المهارات الاجتماعية، فهناك من الناس من هم قليلو

الذكاء الاجتماعي، وهناك من هم متوسطو الذكاء الاجتماعي،
وهناك من هم عالو الذكاء الاجتماعي...

هناك بعض الناس يحبون الوجود مع الآخرين، وهناك من لا
يحب ذلك، هناك من يحسن إدارة الآخرين، وهناك من لا يحسن
ذلك، هناك القائد وهناك التابع...

حكمة الله -عز وجل- اقتضت وجود جميع أنماط الناس، لذلك
تقبل هذه الاختلافات بصدر رحب، ولا يعني ذلك ألا تعلم ابنك
المهارات التنفيذية أو تستسلم لعيوب سلوكه، وإنما عليك أن
تقبل نفسيًا اختلاف طبيعة الأطفال اجتماعيًا بعضهم عن بعض.
وهنا أنصحك بالتالي للتطوير من مهارات ابنك الاجتماعية في
المرحلة العمرية من ٢ ل ٧:

أولاً: الهدوء النفسي في التعامل، لأننا نريد لهذا الطفل الهدوء
والسعادة ولا نريد العصبية، ولذلك كن هادئًا عند تعليم ابنك أي
مهارات اجتماعية.

ثانيًا: كن أول شخص تعامل معه الابن فاستراح له، لا تكن
عصبيًا، لا تكن حادًا وعنيفًا ومفاجئًا للطفل بنوبات غضب ثم
تندهش من عدم استقرار طفلك النفسي.

وأنصحك عزيزي المربي إن كنت تعاني نوبات غضب خارجة
عن السيطرة، أن تلجأ إلى العلاج النفسي مستعينًا بالله -عز
وجل-.

ثالثًا: كن صاحبًا لابنك، شاركه اللعب، كن نموذجًا طيبًا في
التعاون.

اشرح لابنك معنى الفوز والهزيمة والروح الرياضية في غير مواقف اللعب، بمعنى الشرح التربوي للفوز والهزيمة والروح الرياضية ينبغي أن يتم في الحياة العادية وليس في موقف اللعب.

كيف ذلك؟

عن طريق شرح قصة، الإشارة إلى مباراة معينة وما شابه، لكن لا نعلم الطفل في أثناء كونه منفعلاً لخسارته في موقف فننتقده ونعلمه، هذا غير صائب.

علينا أن نعلم الطفل في موقف آخر يكون فيه هادئاً نفسياً.

رابعاً: امنح ابنك ما يكفي من الاستحقاق والحب والاعطاء المادي والمعنوي كي يستطيع أصلاً أن يمنح الآخرين وأن يكون معاوناً ومشاركاً لهم.

خامساً: افهم أن في ابنك العنيف شيئاً يدفعه إلى ذلك، فهناك نوبة من الغضب تعتريه قد تذهب إذا تفهمته، إذا استمعت إليه، إذا احتضنته، إذا علمته وسائل أخرى للتعايش مع الآخرين.

سادساً: الابن الانطوائي، لا تكثر الضغط عليه والاشتراك له في أنشطة كيلا تصيبه بعقدة من التعامل مع الناس، وإنما تقبل طبيعته التي تميل إلى شخص أو اثنين وقدر فيه ذلك ولا تضغط عليه، وإنما ساعده فقط أن يكون حسن الأداء.

ولهذا دعنا نضع عدداً من التمرينات لتعليم الطفل عدداً من المهارات في هذه المرحلة العمرية من ٢ ل ٧:

التمرين الأول:

كي نعلّم الطفل التعاون نقوم بصنع بيتزا كبيرة ونمنح الطفل فرصة أن يساعدنا في عمل هذه البيتزا، بالقيام بالعجين أو وضع شرائح الطماطم والزيتون وغيرها.

التمرين الثاني:

تمرين على التعاون أيضًا، نقوم بجمع الألعاب مع الطفل دون أن نلومه أو نعاتبه ونضعها معًا في صندوق ونحتفل بعد ذلك بهذا التعاون بشرب كوبين من العصير الذي يفضله الطفل.

التمرين الثالث:

نقوم بمعاونة الطفل في ترتيب أغراضه وترتيب دولابه دون لوم أو عتاب.

التمرين الرابع:

تمرين على المشاركة، نقوم بصنع بيتزا كبيرة ونستأذن الإدارة المدرسية ويقوم الطفل بتوزيع شرائح البيتزا المغلفة على زملائه.

التمرين الخامس:

تمرين على المشاركة، نمنح الطفل عددًا من أكياس الحلوى ونطلب منه تعبئة هذه الأكياس الفارغة بالحلوى ونقوم بتوزيعها على زملائه لإدخال السرور على قلوبهم، ونذكّرهم بثواب إدخال السرور على قلب مسلم.

التمرين السادس:

نساعد الطفل على التعاطف مع زملائه وتقدير ظروفهم ونشرح له ما يمكن أن يعانيه الإنسان من مضايقات داخلية ونطلب منه أن يشعر بالآخرين ولا ننتظر منه أن يفهمنا ١٠٠٪.

كل هذه التمرينات تساعد على إيقاظ هذه المهارات لدى الطفل.

والآن لنكمل معًا رحلتنا نحو تعلم تعزيز الانتباه لدى الأطفال في المرحلة العمرية الأكبر من ٧ سنوات.

ولعلك استفدت مما مضى في تحديد أخطائك تجاه ولدك في المرحلة العمرية من ٢ ل ٧ إذا كان قد مر بها بالفعل أو في تعلم ما يمكن أن تقوم به تجاه أطفالك الذين ما زالوا في هذه المرحلة العمرية.

نتقل إلى المرحلة العمرية من ٧ ل ١٠

تتسم هذه المرحلة العمرية بظهور أثر البيئة المحيطة بوضوح في الطفل، أي إن هناك تأثيرًا لجماعة الأقران (الزملاء، سائق حافلة المدرسة، المدرسين) في تكوين شخصية الطفل.

لقد أصبح الطفل أكثر التفاتًا إلى البيئة المحيطة، لقد أصبح الطفل أكثر تأثرًا بها.

ونعني بالبيئة المحيطة الوالدين وغير الوالدين من هؤلاء الكبار الذين يتعامل معهم الطفل.

وهنا أقول لك إن الطفل الذي لم يعيش جيدًا المرحلة السنوية من ٢ ل ٧

أي إنه عانى الاضطهاد أو العصبية أو سوء المعاملة، ينتقل إلى المرحلة من السابعة إلى العاشرة وبه بعض الأخطاء، كأنما يعيش المرحلة العمرية من ٢ ل ٧ من جديد بينما هو أكبر سنًا من أن يعيشها.

فلنفترض أن هناك طفلًا في المرحلة العمرية من ٢ لـ ٧ لم يقدر رغبته في الحركة، تجده في المرحلة العمرية من ٧ لـ ١٠ ما زال مفردًا أو كثير الحركة. وكأننا عندما لا نتقبل الطفل بصورة جيدة في المرحلة العمرية من ٢ لـ ٧ فإننا نؤدي به في المرحلة من ٧ لـ ١٠ إلى مزيد من الأفعال الصبانية والتهور.

وهنا أذكرك بأنك إن لم تكن قد راغبت المرحلة العمرية من ٢ لـ ٧ في التكوين والنشأة، فتحمل قليلًا عدة شهور أن تعامل ابنك في المرحلة العمرية من ٧ لـ ١٠ كأنه طفل صغير، وذلك لكي تخرج ما فات من الآثار السلبية للمرحلة السابقة.

نحدث عن المرحلة العمرية من ٧ لـ ١٠:

لقد أصبح الطفل الآن أكثر تأثرًا بالمدرسين وبغيرهم من الأعراب الذين يتعامل معهم أو بأفراد العائلة الكبيرة التي يتعامل معها، ولنقسم المشكلة هنا إلى عدة أجزاء:

السيناريو الأول

امل تعود من المدرسة شاردة لا تريد أن تعود إلى المدرسة مرة أخرى، لا تريد الذهاب ولا تريد حل الواجبات، وتبكي وتقوم بعملية الزن طيلة الوقت...

الأم تصرخ...

أمل لا فائدة منها، أمل لا تؤدي واجباتها...

السيناريو الثاني

طارق يجلس شاردًا في حافلة المدرسة وأحيانًا يقوم ببعض الأفعال التي يؤدي بها نفسه ومن حوله...

وهنا تظن الأم أن طارق مشتت الانتباه.
وهنا أصحبك في رحلة كبيرة لتعرّف بعض الأمور.

أولاً:

إن رصدت مشكلة تشتت الانتباه لدى ابنك في المرحلة العمرية من ٧ لـ ١٠ فعليك تتبع التالي:

أولاً: اسأل نفسك هل كنت مريباً يؤدي بصورة جيدة في المرحلة العمرية من ٢ لـ ٧ التي سبق ذكرها؟

إن لم تكن كذلك فعد وراجع المرحلة العمرية من ٢ لـ ٧ وقم بأداء دورك بلا عصبية وبالاستعانة بالله على الوجه الذي ذكرناه.

ثانياً: راجع البيئة المحيطة بطفلك.

راجع من فضلك البيئة المحيطة بطفلك، وأكرر: راجع البيئة المحيطة بطفلك من وجهة نظره ليس من وجهة نظرك.

كثير من الآباء والأمهات يقولون لي ليس هناك شيء، هو الغريب، هو المشتت...

لا، بل قم بمراجعة البيئة من وجهة نظر طفلك، بمعنى إن كان طفلك يشكو من مدرس بعينه قم بمراجعة سلوك هذا المدرس بحيادية، إن كان يشكو من سائق الحافلة فقم بمراجعة سلوكه بحيادية وليس بتجنّ على طفلك أو باتهامات له.

ضع نفسك مكان طفلك...

إنسان قصير القامة وسط هؤلاء الطوال وما يمكن أن يسببه صراخهم وإيذاؤهم النفسي لك من أذى.

وهنا أذكر حادثة قد تمت معي بالفعل، حيث قمت بعلاج طفل كان في الثامنة من عمره، وكان يشكو دومًا من أنه غير راغب في الذهاب إلى المدرسة، وعندما ناقشته قال لي إنه يخاف من المديرية.

لماذا نخاف من المديرية؟

إن المديرية قاسية وتقوم بالصراخ، ولم تكن الأم ترى أن هذه مشكلة!

من الطبيعي أن أرى وأنا في الثلاثين من عمري وإن كان هذا يبقى أمرًا غير مألوف، ولكن قد أشعر ببعض التآلف أو التفاهم مع شخص يقوم بعملية الصراخ...

ولكن هل يمكن لطفل في الثامنة من عمره قصير القامة بالنسبة لهذا الشخص كثير الصراخ أن يستسيغ كل هذا الصراخ دون أن يشعر بالخوف؟

وإذا شعر الطفل بالخوف تم إفراز الـ **Stress hormones** التي تم ذكرها.

هرمونات الضغط وتشتت انتباهه نحو نقطة أخرى غير التي تريد منه الانتباه إليها.

وهنا دعونا نرسم صورة تخيلية لطفل في الثامنة أو التاسعة في المرحلة التي نتحدث عنها من عمره، وقد ذهب إلى المدرسة وقد قام سائق الباص بالصراخ فيه في أثناء رحلة الانتقال إلى المدرسة، وتم إفراز قدر من هرمونات الغضب لأن هذا الطفل لا يدرك أن سائق الحافلة ليس بشخص مسؤول عنه، بل إنه يشعر أن هذا الشخص شخص كبير يملك إيذاه.

وصل هذا الطفل بالفعل منضغطًا إلى المدرسة، فقامت
المشرفة المسؤولة عن تنظيم طابور الصباح بباقي الصراخ...
وأكد أسمعك تقول: ومن أين آتي لابني بهؤلاء الكبار غير
الصارخين؟

يا له من أمر معيب!

- عليك أن تراجع المدرسة التي ذهبت بطفلك إليها.
- عليك أن تنتقد هذا المكان الذي يسيء التعامل النفسي
مع ابنك.
- عليك أن تدرك أن طفلك إن أصبح مشتتًا قليلًا أو كثيرًا
بسبب هؤلاء الكبار غير الواعين فإنه معذور.

وماذا أصنع في كونه معذورًا؟

لتكن أنت الشخص المدافع عنه والشاكي من هذه الأخطاء
والمقدم للأمان، ولكن أن يلقي الطفل الصراخ في المدرسة
ويلقى الطفل الصراخ في المنزل، فيا لها من حياة عصبية أدت
إلى إفراز جيل من الأطفال مشتتتي الانتباه.

وهنا نريد أن نتعلم عددًا من التمارين التي تؤدي بالطفل من
٧ لـ ١٠ إلى التحسن وحسن الأداء...

أولاً قبل أن أعلمك هذه التمارين الذهنية أو ما شابه، أحتاج
منك إلى التالي:

أولاً: قسّم أي مهمة تكلف بها الطفل إلى عدد من الخطوات.

على سبيل المثال: عندما تطلب من الطفل أداء واجباته...

- فكر في حالته النفسية وأنت تطلب منه ذلك.

- فكر في الجلسة التي يجلسها وهل هي مريحة له أم لا.
- فكر في كم الصراخ الذي توجهه له.
- فكر في الجو العام المحيط بهذا الطفل، وهل لاقى كفايته من الغذاء والنوم أم لا؟
- أو عندما تطلب من هذا الطفل جمع ألعابه...
- فكر في الصندوق الذي سيضع فيه الألعاب.
- فكر في كم هذه الألعاب وهل سيحتاج إلى مساعدة أم لا.
- فكر في حالته النفسية أو رغبته في الأكل أو النوم في أثناء طلبك لهذا الطلب.
- أي عليك تجزئة أي مهمة لعدد من الخطوات في ذهنك وأنت تطالب بها هذا الطفل.
- ثانيًا: فكر في الأسلوب الذي تقوم بتوجيه الطفل من خلاله.
- هل توجه إليه هذه الأمور بصراخ؟ بسوء معاملة؟ بتقطيب وأنت غير مبتسم ومتجهم الملامح؟

وما قيمة ذلك؟

قيمة ذلك وقع هذا الطلب على نفسية طفلك.

- ثالثًا: هل لديك رصيد من المحبة يعينك على أن توجه الطلب من أساسه؟

ما معنى هذا الكلام؟

- عندما يكون للمربي رصيد من المحبة فإن الطفل يتلقى أوامره بشيء من المحبة والتعزيز والتقدير وعدم العناد.

رابعًا: كن دومًا على استعداد لمساعدة طفلك إن شعرت بتقصيره ولا تقم بلومه أو عتابه أو السخرية أو التنمر عليه.
والآن لننتقل إلى المهارات التنفيذية التي أنصحك أن تعلمها لطفلك في هذه المرحلة العمرية المهمة.

المهارات

أولاً: المهارة التنفيذية:

قم بتعليم طفلك السوابق والعواقب.



ما معنى السوابق والعواقب؟

السوابق هي الأمور التي نقوم بإعدادها قبل البدء في مهمة معينة.

العواقب هي النتائج المترتبة على هذه السوابق وعلى أداء العملية نفسها.

على سبيل المثال:

قم بفتح فيديو على موقع الـ «اليوتيوب» لإحدى الشيفات أو الطاهيات وقم بلفت نظر طفلك -ذكرًا كان أو أنثى- أن هذه الطاهية تقوم بإعداد المحتويات التي ستستخدمها في الطهي، وهذه هي السوابق قبل أن تقوم بعملية الطهي، ثم تكون العواقب أو النتائج هي الحصول على الكعكة أو البيتزا أو السمبوسك.

أي إننا نقوم بلفت نظر الطفل إلى أن هناك ما يسمى السوابق لأداء المهمة ثم النتائج المترتبة على ذلك.

Introduction “ process “ results

مثال آخر على تعليم الطفل السوابق والعواقب:

قم بتوجيه طفلك نحو الإعداد لمباراة مهمة وكيف قام المدرب بتدريب الفريق وهذه هي السوابق، ثم كيف قام الفريق بأداء المباراة، ثم كيف كانت العواقب أو النتائج.

أو قم بتوجيه طفلك نحو أداء بطل رياضي معروف في أي رياضة وكيف تم تدريبه ثم كيف قام بأداء مبارياته ثم كيف كان من المشاهير أو الناجحين أو الحاصلين على بطولات.

واعلم داخلياً أنت كمرّب أن القصور قد يكون في السوابق أو الإعدادات أو في العملية نفسها أو في النتائج.

وما قيمة ذلك؟

قيمة ذلك أن تشخص مكان المشكلة كي يساعدك ذلك على الحل.

وكيف يكون الحل؟ هذا ما سنراه لاحقًا.

المهارة الثانية التي عليك تعليمها لطفلك:

ثانيًا: مهارة كبح رد الفعل.



أو السيطرة على ردود فعله.

ما معنى السيطرة على ردود فعله؟

أحيانًا يشعر الإنسان بالغضب، بالإحباط، بالسعادة، بالحماس المبالغ فيه عند أداء مهمة معينة...

وهنا يختل أداء المهمة!

وأسمع من كثير من المربين أن الطفل كانت أموره تسير على ما يرام إلى أن بكى في خضم لجنة الامتحان، أو إلى أن صرخ في زميله، أو إلى أن قام بالعنف مع أصدقائه، أو إلى أن انسحب لحظة تسجيل الهدف...

أيًا كان...

وهنا نتحدث مع الطفل في جزئية رد الفعل:

ما هو رد الفعل؟

رد الفعل هو سلوك نقوم به نتيجة مشاعر معينة نشعر بها في داخلنا، هذه المشاعر عليك أن تتقبلها.

وما معنى هذا الكلام؟

إن كان ابنك قد انضم لفريق أو انضم لمسابقة ما فعلينا أن نتأمل أن هناك مشاعر معينة تدور في داخله قبل أن يأتي برد فعل معين.

أنت كمرّب عليك أن تفهم ذلك.

هذه المشاعر المعينة لا بد أن تجد تفريغًا أو تقبلاً ومنتفَسًا كيلا تؤدي إلى رد فعل غير مرغوب فيه.

وكيف أتقبل هذه المشاعر؟

أولاً: بالاستماع

كي يقوم الابن بتفريغ مشاعره، سيعبر عن غضب أو إحباط قد لا تراه أنت منطقيًا.

ولكن المشاعر هي أشياء تجول في نفس الإنسان وليس من الضروري أن تكون منطقية.

ثانيًا: قم بتقديم الدعم العاطفي عقب الاستماع.

أنا اشعر بك، أنا متعاطف، أنا مقدّر، هنا ستخرج هذه المشاعر، وذلك أرجوك من دون أن تقترح حلولًا.

إذا هنا نتحدث في جزئية رد الفعل عن المشاعر التي تسبق رد الفعل...

لا تركز على رد الفعل نفسه، أي الأداء أو السلوك الذي قام به، وإنما ركز على ما شعر به، وهنا سيتغير الأمر كثيرًا.

المهارة الثالثة التي ربما عليك تعليمها لابنك هي:

ثالثًا: مهارة الذاكرة.



ما معنى الذاكرة؟

أنت تعلم أن الذاكرة هي ببساطة مكان في المخ يتم فيه تسجيل الخبرات التي مرت به.

كيف أحسن من الذاكرة؟

أكاد أسمع كلمة آه تصدر من كثير من المربين.

أولًا، الذاكرة لا تعمل جيدًا تحت الضغط العصبي، وهنا أسألك أن تراجع الجزئية الخاصة بالضغط العصبي وتأثيره على الحالة النفسية.

ثانيًا، هناك بعض الأشياء التي تقوي الذاكرة من أنشطة وتمارين، ومنها بعض ألعاب الموبايل أو الألعاب الإلكترونية المعروفة التي قد لا تضر ممارستها.

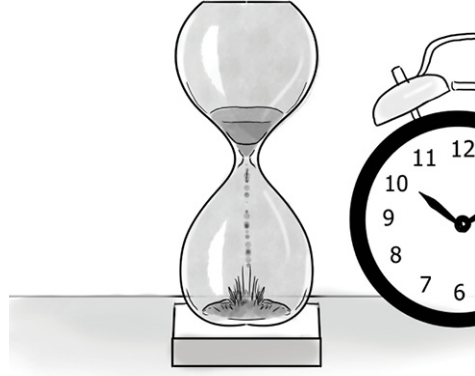
وأيضًا من نقاط الذاكرة المهمة أن تسير مع ابنك في مول وتجريان مسابقة من سيتذكر عدد المحال واللافتات، يعني قم

بأداء مسابقة معينة للتذكر وستبهرك النتائج.

ولكن أنبهك أن الذاكرة لا تعمل تحت الضغط، وأن الذاكرة تحتاج إلى تنمية، سواء بالألعاب أو بهذه المسابقات البسيطة التي ذكرتها.

أو كن قائدًا مع ابنك، في الطريق، في السيارة، واطلب منه تذكر عدد من معالم الطريق، ولا سيما لو بدأت بمعالم مشهورة كالأهرامات مثلًا، أو برج القاهرة، أو ما شابه ذلك.

رابعًا: مهارة الوقت وإدارته:



هناك الكثير من الأطفال لا يعلمون أهمية الوقت، وهذا أمر متفهم، ولكن علينا كمربين أن نقوم بتنبههم إلى الوقت.

كيف أنبه ابني إلى مهارة إدارة الوقت؟

قم بمشاهدة مباراة معينة مع ابنك وقل له إن هذه المباراة لو استمرت طيلة اليوم لربما تغيرت النتائج، ولكن الحقيقة أن المباراة تستمر لمدة كذا من الوقت.

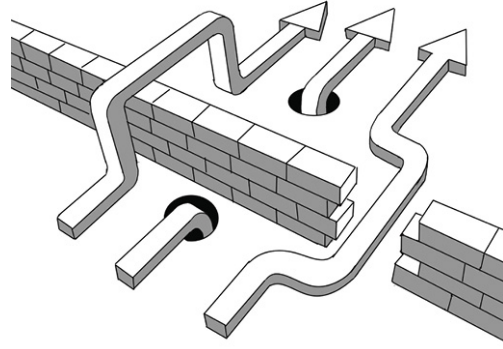
قم بمشاهدة صلاة التراويح في الكعبة وحدد للابن الوقت الذي استغرقت الصلاة.

الفت نظر ابنك إلى الوقت الذي تستغرقه صلاة العصر العادية التي نقوم بأدائها في المنزل.

الفت نظر ابنك إلى مدة العام الدراسي.

الفت نظر ابنك باستمرار إلى قيمة الوقت، وذلك ليس بالنصائح الفارغة التي هي ليست مبنية على معلومات مسبقة، ولكن بالنصائح المبنية على أن كل شيء مرتبط بالوقت.

خامساً: مهارة المرونة:



وما معنى المرونة؟

من اللطيف جداً أن تعليم مهارة المرونة قد يأتي عن طريق نملة تقوم بمراقبتها أنت وابنك في حديقة عامة أو في المنزل أو أي مكان كان، عندما يوضع أمام هذه النملة حاجز فإنها تقوم بالدوران حول هذا الحاجز ولا تقف أمامه.

اشرح لابنك المرونة عن طريق ذكاء بعض الحيوانات وكيف أنها تقوم بحل مشكلاتها سواء في الطبيعة أو في الحيوانات الأليفة أو في بعض الحشرات الذكية التي منحها الله -سبحانه وتعالى- القدرة على حل مشكلاتها بطرق يسيرة وسهلة.

أيضًا قم بمنح كرتين لابنك، كرة مرنة وكرة صلبة، واطلب منه أن يضغط على كليهما، واسأله من منهما تسترد شكلها سريعًا.

هناك بعض كور البلاستيك التي لا تسترد شكلها مرة أخرى عند الضغط عليها، فيحدث فيها تغيير في شكلها ثم كرمشة وينتهي أمرها، فاعرض عليه الكرتين وقل له إن الكرة المرنة قد استردت شكلها سريعًا، وهكذا الإنسان؛ يقوم فورًا بالخلاص من الخبرات الأليمة والتعلم منها.

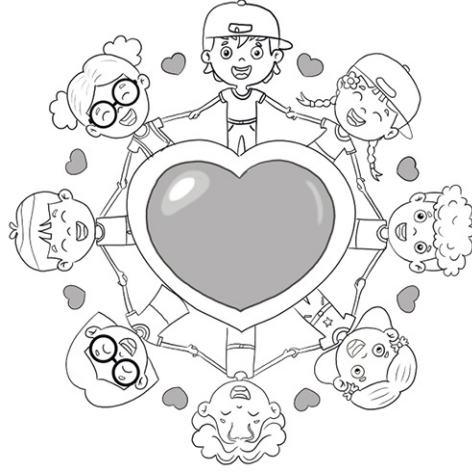
أيضًا اصطحب ابنك في طريق به عقبات وقل له إن هناك طريقًا بديلًا على أرض الواقع وليس افتراضيًا.

أي إنك مثلًا قد تكون سائرًا من المعادي إلى التجمع الخامس، فإذا لاقتك إحدى العقبات في أحد الطرق فقل له إن هناك طريقًا بديلًا.

أسألك أن تقوم بهذا المران بطريقة جدية وليس بشكل افتعالي.

المهارة التالية:

سادسًا: مهارة التعاون:



اشرح لابنك ما معنى التعاون.

قم بمشاهدة فيديو عن حياة النمل وكيف أن التعاون هو سبيل عظيم لحياة هذه الحشرة الذكية.

اشرح لابنك أن التعاون كان السبيل لانتصار الجنود في معارك مهمة جدًا، ومنها معركة حطين التي انضمت فيها إلى صلاح الدين الكثير من القوى الإسلامية.

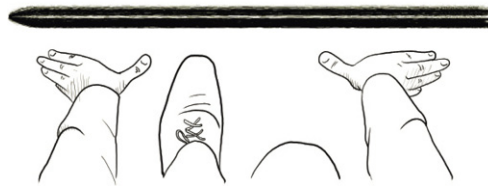
اشرح لابنك أهمية التعاون وقل له إن التعاون يؤدي إلى تحسين المهام.

المهارة التالية:

سابعًا: مهارة البدء:

كيف أبدأ مهمة؟

START



مهارة البدء

إنها مهارة مهمة جدًا

ما معنى بدء المهمة؟

بدء المهمة هي مهارة في حد ذاتها، تعتمد على التوقيت، والمرونة، والتعاون.

إذًا أنا أحد وقتًا مناسبًا أكون قد حصلت فيه على قدر كافٍ من الراحة، قدر كافٍ من المذاكرة للمهمة التي سأقوم بأدائها، فتوقيت بدء المهمة شديد الأهمية تمامًا كالمهمة نفسها، ولهذا قل لابنك إن النبي -صلى الله عليه وسلم- كان يختار الأوقات المناسبة لبدء غزواته وحروبه، وراجع ذلك من السيرة ستجد الكثير مما يمكن الاستعانة به.

المهارة التالية:

ثامنًا: مهارة إطالة عملية التركيز:



ما معنى إطالة التركيز؟

إطالة التركيز هي أن أمنح تركيزي مدة كافية من الزمن، وليس فقط أمنحه، فهناك الكثير من الأطفال قادرين على منح تركيزهم لفترة قصيرة وليس لفترة طويلة.

وعليّ هنا أن أنبهك عزيزي المربي أو عزيزي المعلم إلى أنّ أسهل طريقة تقوم فيها بتعزيز هذه المهارة هي أن تجعل الطفل يمنح تركيزه لعملية مستحبة بداخله...

بمعنى: إذا اصطحبته إلى الملاهي مثلاً قل له أن يراقب الطبق الطائر مثلاً لمدة ١٠ دقائق، وستسأله بعض الأسئلة عن هذا الطبق الطائر: عن ألوانه، عن الأطفال الذين يركبونه، وستقوم بمنحه عددًا من ألعاب الملاهي وفقًا لطول المدة الخاصة بالتركيز، أو لإجابته الجيدة عن الأسئلة، وستبهرك النتائج.

أيضًا اطلب من طفلك العزيز أن يقوم باستخدام عجينة "السلام" أو عجينة السيراميك في تشكيل بعض الأشياء، وكلما شكّل عددًا أكبر خلال مدة من الزمن وليس بسرعة، فإنك ستمنحه المزيد من عجينة "السلام" أو المزيد من عجينة السيراميك أو الفخار.

أي اطلب منه ذلك بشكل ممتع، لأن أهم طريقة هي المتعة قبل أن ينتقل الإنسان إلى استخدام هذه المهارة فيما هو ليس ممتعًا.

المهارة التالية:

مهارة جميلة هي...

تاسعًا: مهارة تحديد الأولويات:



وهنا عزيزي المربي أذكرك أنت نفسك بأننا في ديننا الحنيف
لدينا شيء يسمى فقه الأولويات.

وما معنى ذلك؟

الأولويات هي ما يجب أن تقوم به أولاً لأنك تحتاج إليه أكثر.
وفي ذلك أسألك أن تحدّث ابنك من حياتك الشخصية، فإذا
كان عليك مثلاً أن تصلي وأن تأكل وأن تذاكر، فاشرح لابنك أنك
تقوم أولاً بالأكل، وذلك لأن النبي -صلى الله عليه وسلم- أمرنا
أنه في حضرة الطعام نأكل أولاً ثم نصلي، وذلك إذا كان الطعام
جاهزاً، ثم قم بأداء الصلاة، ثم قم بالذاكرة.

بينما إذا قمنا بترتيب هذه المهام بشكل آخر سيقعدني
الإجهاد عن المذاكرة وستكون النتيجة أنني لم أصل ولم أذاكر.

أيضاً قل لابنك إن لديك مهمة ما تقوم بها نحو أحد والديك
(الأجداد) أو مديرك في العمل، واشرح له كيف نختار أولوياتنا،
وفي الأصل نحن نختارها عزيزي المربي وفقاً لمراد الله -عز
وجل- منّا، فإن كان الله -عز وجل- جعل الوالدين على رأس

الأولويات، فلا يمكن أن أجعل غيرهما قبلهما، مهما كانت المهام.

أيضًا عندما تكون سائرًا في الشارع وستقوم بركوب سيارتك بصحبة ابنك، قل له إن معك بعض الحقائق وستقوم بفتح السيارة، هل يُعقل أن تقوم بوضع الحقائق فوق السيارة أو بجوار السيارة إلى أن تقوم بفتح الباب؟!

اشرح له أن هذا سيكون وفقًا لثقل الحقائق...

إذا كانت ثقيلة جدًا فنحن نضعها جانبًا ثم نفتح السيارة، قد يبدو لك هذا الأمر بَدَهي، كيف أشرحه؟!

لا، إنه ليس بَدَهي، إن بعض الأطفال في حاجة إلى تعلمه، أما إذا لم تكن الحقائق ثقيلة، فإني أظل ممسكًا بها في يدي ثم أقوم بفتح باب السيارة ووضعه هذه الحقائق.

اشرح لابنك أن الأولويات تترتب حسب عدد من العوامل:

الوقت، والجهد، ومراد الله -عز وجل- في الدنيا مرتكزًا على سعتنا وقدرتنا.

المهارة التالية التي عليك تعليمها لابنك هي:

عاشرًا: النية الخالصة قبل البدء في العمل:



وما معنى النية الخالصة؟

قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- في الحديث: "إنما الأعمال بالنيات، ولكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته إلى دنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه".

الحديث بدأ به الإمامان البخاري ومسلم صحيحيهما، وفي هذا إشارة إلى أن أهم فقرة في أداء أي مهمة هي النية الخالصة لله -عز وجل-.

وما معنى النية الخالصة؟

هي أنني أنتظر من هذا العمل، ليس ثناء الناس ولا الحصول على تقديرهم ولا تحقيق مكاسب دنيوية، وإنما مكاسب أخروية.

كيف يفهم الطفل في المرحلة العمرية من ٧ لـ ١٠ المكاسب الأخروية؟

المكاسب الأخروية هي المكاسب طويلة المدى عزيزي المربي، المكاسب المتصلة بالجنة، ويمكن للطفل جدًا في المرحلة من ٧ لـ ١٠ وليس من ٢ لـ ٧ فهم الجزء الخاص بالنتائج

الأخروية، ولهذا أمرك الله -عز وجل- أن يصلي الطفل في هذه المرحلة عزيزي المربي.

أحد عشر: مهارة الصبر.



ما معنى الصبر؟

الصبر هو التحلي بضبط النفس حتى إتمام المهمة.

الصبر ليس دومًا الصبر على المكاره، ليس دومًا الصبر على الأمراض، ليس دومًا الكف عن الشكوى، الصبر قد يكون الثبات الانفعالي حتى إكمال مهمة ما، وهنا أنصحك باختبار المارشميلو الشهير، والذي يقوم على منح الطفل قطعة من المارشميلو وانتظار وقت محدد، فإذا انتظر الطفل دون أن يأكل القطعة أمنحه أخرى، وفي هذا دليل أن الصبر يؤتي أفضل النتائج فمهارة الصبر لا ينبغي أن تنصح بها بشكل نظري محض، «اصبر يا بني»، وإنما عليك أن تشرح أن الصبر يؤدي إلى الخير، ويؤدي إلى الفلاح، وفي هذا يمكنك أن تشرح بعض الأشياء التي كان فيها الصبر مساعدًا للكثير من الأبطال الرياضيين، حيث قاموا بالصبر فأدى ذلك إلى تحسين أدائهم، وأن الصبر هو الثبات الانفعالي وعدم الاستسلام.

ولكن من أين آتي بالثبات الانفعالي؟

بأنني أعلم أنني مأجور من قِبَل الله -عز وجل- على ما أفعله.

ما معنى هذا؟

لنحضر عددًا من وجبات الطعام المجهزة سلفًا ونقوم
باصطحاب الطفل في السيارة والمرور على عمال النظافة في
الشوارع...

معنا الآن يا بني عشرون وجبة سنقوم بتوزيعها على عمال
النظافة...

الآن لم نقم بإعطاء ولا وجبة، ثم تناقست هذه الوجبات وجبة
تلو الأخرى، ثم قد انتهينا...

ماذا لو اعترضنا شيء في أثناء توزيع الوجبات كعطل في
السيارة؟

نحن قدمنا النية الخالصة لله -سبحانه وتعالى- ومأجورون
على هذا العمل الذي قمنا بأدائه، أو الذي كنا ننوي أدائه أصلًا.

وفي هذا تعلم الطفل الكثير من المهارات والقيم المتصلة
بالصبر.

أيضًا قم بزراعة نبتة ما في شرفة منزلك، مثل نبات النعناع أو
نبات الفول، أي نوع من النباتات الصالح تربيتها في المنزل، ثم
قل للابن إننا لا نرى شيئًا تحت التربة، لكن فعليًا هناك شيء
ما يتم وستظهر نتائجه، إذا قمنا بإلقاء هذه التربة في القمامة
فلن نحصل على نتائج، ولكن إذا انتظرنا وصبرنا فسنحصل على
نتائج.

ما الذي يجعلني أصبر في الأساس؟

هو أني أعلم أن الله -سبحانه وتعالى- يمنحني الأجر والثواب على الرغم من عدم ظهور النتائج، أي إن من المهم أن أفعل ما يُرضي الله ليَرْضَى عني الله -سبحانه وتعالى- بغض النظر عن النتائج، وهنا تأتي النتائج على أفضل ما يكون.

ثاني عشر: مهارة مراقبة النفس أو القدرة على تقييها:

اجعل لك ساعة محاسبة



وإن وجدت غير ذلك
فاستغفر وأصلح

فإن وجدت خيراً
فاحمد الله

قال تعالى
(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ)
الحشر: ١٨

وأكد أسمع منك عزيزي المربي: يا لها من مهارة مهمة!

وهنا أشرح لك أولاً ما المقصود بهذه المهمة العظيمة أو هذه المهارة

العظيمة:

هذه المهارة العظيمة تعني أن يقوم الانسان بإدراك ما يفعله، ومراقبته عن بعد، ليس فقط الإدراك، وإنما المراقبة أيضاً عن بُعد، ومن ثم تكون هذه المهارة من أهم المهارات التي يتمتع بها الموهوبون، والناجحون، والسباقون في مهام الحياة.

وفي هذا عزيزي المربي أسوق إليك أنت، كي تفهم مقصدي، حديث الثلاثة الذين خُلِّفوا في غزوة تبوك ومنهم الصحابي الجليل (كعب بن مالك)، حيث قال في أثناء شرحه لتخلفه عن النبي -صلى الله عليه وسلم- في غزوة تبوك إنه كان في أفضل حال حين تخلف عن الغزوة.

وهنا تعجب لصدق هذا الصحابي وتعجب لدقة مراقبته لنفسه، من أين يأتي هذا الأمر الصحيح الجميل الذي هو الصدق مع النفس، والمراقبة لها، والقدرة بفضل الله على تصويب أدائها؟ من أين يأتي؟

يأتي هذا الأمر من صفاء الذهن والاستعانة بالله -سبحانه وتعالى- وعدم الاستسلام للمشاعر الفُجائية التي تعترى الإنسان فتمنع حُسن إدراكه، وهنا أطالبك بعدد من الأشياء التي ستساعد -ياذن الله عز وجل- الطفل على تحسين مهارة مراقبة نفسه وتقييمها لديه...

أولاً:

امنح الطفل عددًا من الكروت، أو من الممكن مقاطع اليوتيوب التي بها ملامح صامتة متغيرة لبعض الأشخاص.

من الحزين؟ من الغاضب؟ من المدهوش؟
مرّن طفلك على أن يفهم ما يدور على وجوه الآخرين.
ما علاقة ذلك بما نقول؟

إن فهمت تعبيرات الوجه سألاحظ ما الذي يدور بداخل من أمامي وبداخلي.

ثانيًا:

اطلب من طفلك أن يحكم على نبرات الصوت، وذلك من خلال تمرين من خلال أيضًا بعض مقاطع اليوتيوب، أو قم أنت نفسك إن كنت تجيد التقليد بتغيير في نبرات صوتك على سبيل اللعب، واسأل طفلك ما الذي يشعر به من يتحدث.

ليكن صوتًا أحيانًا غاضبًا، أو هادئًا، أو مضغوطًا، لكي يحدد طفلك، وأرشده وساعده.

وما الذي يفيد في ذلك؟

يفيد أن يفهم طفلك المشاعر والانفعالات وعلاقتها بنبرات الصوت.

تحدث أيضًا مع طفلك عن الدلالات الخفية التي تمكّنك من فهم مشاعر من أمامك.

ومن ذلك:

- الجز على الأسنان، إنها تشير إلى غضب أو غيظ داخلي.

- احمرار الوجه الذي يشير إلى تعب يكتمه الإنسان أو يكظمه.

الفت نظر طفلك إلى هذه الإشارات الخفية.

أيضًا علم طفلك أن الإنصات لمن هو أمامي يساعدني على فهم ما بداخله، ولا تقم سريعًا بالاستنتاج فقط بناءً على الملامح، ولكن قم بالاستماع.

ومن هنا قد يكون من المفيد أن أطلب من الطفل أن يقوم بمراقبة أحد أفراد العائلة بشكل مرح لمدة ساعة مثلاً، ما الذي مر به من انفعالات وانطباعات؟ ولكن لا تكثر من هذا التمرين حتى لا تصيب الطفل بالقلق،

إنه مجرد تمرين يهدف إلى تقييم الأداء لا أكثر ولا أقل، وذلك بشكل سري بينك وبين طفلك وليس بهدف إيذاء أحد بالفعل.

كل هذه المهارات من اللطيف والمهم تعلّمها، ولكن ما علاقة ذلك بتشتت الانتباه؟

لنأخذ مهمة محددة، ولتكن أداء الطفل لتمرين رياضي ما:

إن المدرب يقول لك إن طفلك لا يقوم بالتركيز في أثناء أداء هذا التمرين، لنقم الآن بالشرح معتمدين على ما سبق تقديمه من مجموعة من المهارات تساعدك على تحديد موطن الخلل.

أولاً عزيزي المربي قد أفاجئك وأقول إن عليك مراجعة كلام المدرب أو المدرس أولاً في ذهنك قبل أن تأخذه مسلماً به.

ما معنى هذا الكلام؟

عزيزي المربي، إن المعلمين أو المدربين كلهم بشر، وكلهم تعرضوا مثلك إلى خبرات حياتية أليمة، كلهم لديهم مواطن

ضعف وقصور، كلهم أو بعضهم لم يدرسوا الدراسة التربوية الكافية ومن ثم قد يكون تقييم هذا الشخص بحاجة إلى المراجعة.

ومن ثم لا تأخذ كلامه على محمل الجد فورًا وتشعر بالغضب وتتهم طفلك بالتقصير، بل قم بالهدوء واستغفر الله وجدد نيتك ثم راجع كلام هذا المدرب، اربطه بشخصيته، اربطه بمدى عدله في الكلام ومدى حفاظه على علاقته بالله ومدى إخلاصه وصدقه في أداء مهمته، ثم قسّم ما يقوله المدرب في ذهنك إلى عدد من الخطوات..

متى اختلّت المهمة؟

هل في الجزء السابق على أداء المهمة؟ لم أقم بإفهام طفلي أو لم يقم المدرب بإفهامه الجزء السابق للمباراة أو للمران؟

أم اختلت المهمة في أثناء المران نفسه؟ أم بعده؟

أكاد أسمعك تقول: وهل لدي استطاعة لذلك؟

إذاً هل لديك استطاعة لاتهام طفلك بنقص الانتباه والتشتت والجري به على الأطباء؟

بل إنني أنصحك أن تقوم أنت بالتشخيص المؤقت، فقد لا تكون المهمة مستحيلة.

أراقب ما سبق المباراة، هل كان ابني قبل المباراة في حالة نفسية جيدة؟ هل أكل جيدًا؟

أيضًا المباراة نفسها؛ هل أداها بشكل خالٍ من التعب والتشتت بفعل الظروف؟ ثم النتائج كيف كانت؟

هنا فكر جيدًا أين اختلَّت المهمة، هل كان يؤدي جيدًا ولم
يثابر؟

نعود إلى جزئية المثابرة...

جزئية الإصرار على الهدف وهكذا...

شرح آخر للصلاة وتعليم الصلاة:

بالطبع السن من ٧ لـ ١٠ هو سن تعليم الصلاة، وهنا أنصحك
بالتدرج في التعليم.

يقوم الطفل أولاً بأداء صلاة الفجر بلا وضوء، ثم صلاة الفجر
بوضوء، ثم صلاة الفجر بوضوء مع صلاة الظهر وهكذا...

لا تقم بالتعليم المفاجئ للطفل لكل الصلوات مرة واحدة، لأنه
لم يفهم بعد،

قسّم المهمة.

إذًا هنا أقول لك شيئًا ما:

عندما لا يكون الطفل راغبًا في الصلاة اسأل نفسك: هل
علّمته أصلًا ما معنى الصلاة؟

هل علّمته أصلًا أن الإنسان هبط من الجنة إلى الأرض وأن
الصلاة هي وسيلة اتصاله برب العالمين؟

هل أفهمته أن الله ليس بحاجة إلى صلاته وأنا بحاجة إلى
الله ولكن بلا صراخ؟

هل بدا عليك وأنت تقوم من على سجادة الصلاة الابتسام
وحسن المعاملة وليس الصراخ والعيول كي يحب ابنك الصلاة
ويتعلق بها؟

هل هذبتك الصلاة؟

من لم تنهه صلته عن الفحشاء والمنكر فلا صلاة له.

هل فكرت في كل هذه العوامل؟

الكثير من المربين الأفاضل سيقولون لي كل هذا جميل جدًا، ولكن كيف نعلم الأبناء المذاكرة؟ وكيف نقوم بتلقينهم كيفية أداء المذاكرة على الوجه الأمثل؟ وهذه هي أهم نقطة نعانيها في تشتت الانتباه.

وهنا عزيزي المربي أفرد لك جزءًا خاصًا بالمذاكرة لكي تفهمني جيدًا وتفهم علاقة المذاكرة بتشتت الانتباه بالنسبة لطفلك.

المذاكرة عزيزي المربي...

أولاً: تنقسم إلى:

عملية الفهم، عملية التطبيق للفهم، عملية القدرة على استرجاع هذا الفهم بتطبيقاته.

ما معنى هذا الكلام؟

لنأخذ مثالاً بسيطاً:

عند القيام بشرح قاعدة رياضية وتقديمها إلى الطفل فهناك الفهم، أي إدراك الذهن لأبعاد هذه القاعدة الرياضية وما المقصود بهذه القاعدة الرياضية، ثم الانتقال إلى حل التمارين الرياضية باستخدام هذه القاعدة (التطبيقات)، ثم الانتقال إلى أن يقوم الإنسان من هذا المجلس وهو متذكر هذه القاعدة الرياضية بكيفية تطبيقاتها.

إن الواقع يشهد بخلاف ذلك...

ما معنى ذلك؟

النقطة الأولى: عملية الفهم:

نقوم بإفهام الطفل ثم يصبح الطفل غير قادر على الحل أو يقوم بالفهم والحل ولا يسترجع ما فهمه، أو يحدث خلل في أي فقرة من فقرات عملية المذاكرة.

وهنا أذكرك أولاً بأن السوابق المتقدمة على عملية المذاكرة أو الظروف لا بد أن تكون مواتية، ومن ذلك عدم الصراخ والعيول، ومن ذلك حسن معاملة الطفل وتهئية الجو، وأن يكون الطفل

في حالة نسبة من الراحة البدنية والنفسية، ثم نقوم بعد ذلك بإفهام هذا الطفل.

والسؤال هنا...

هل الإفهام وظيفه ولي الأمر عزيزي المربي؟

بل إن الإفهام وظيفه المعلم أو المدرس الذي تلقى تعليمه ليقوم بالشرح للصغار.

وهنا أنبهك أن عليك ألا تقوم بعملية الشرح عزيزي المربي في مهزلة تعليمية نجد فيها الطفل يذهب إلى المدرسة ثم يعود كي يعود ولي الأمر للشرح من أول وجديد لما تلقاه الطفل ثم نطلب الحل!

أي إننا نقوم بعملية الفهم أكثر من مرة...

وهنا أسمعك تقول: وما الحل؟ ابني يعود من المدرسة غير فاهم.

الحل هنا في جزئية أنه يعود غير فاهم، وهنا تواصل مع المدرسة، أو استعن ببديل، أو انقل من هذه المدرسة، أو أحضر مدرسين خصوصيين، أو افعل أي شيء لتحسين أداء عملية الفهم من قبل المعلم أو المربي، وفي فترة الصباح التي يكون فيها الإنسان قادرًا على تلقي المعلومة.

وارحم نفسك عزيزي المربي، فأنت قد تكون مهندسًا أو محاسبًا أو مدرسًا أو قاضيًا أو أي مهنة، ولست مطالبًا بأن تكون معلمًا أو مدرسًا.

بل قد تكون مراجعًا أو مساعدًا، ولكن لا ينبغي لك أن تقوم بأداء العملية التعليمية من أساسها.

وأنبهك بأن الكثير من الدروس الخصوصية يقوم المدرس بأدائها للطفل عقب العودة من المدرسة، وهذا أمر خاطئ، لأن الذهن البشري لا يستطيع أن يكون متيقظًا من السادسة صباحًا، فيفهم معلومة من بعد الرابعة عصرًا.

لهذا أنصحك عزيزي المربي أن تعود إلى نفسك وتذكر أنت نفسك سنواتك التعليمية وسنوات والديك، وكيف كان الفهم يتم في الصباح ويتم على أيدي معلمين أفاضل وليس على يد ولي الأمر.

فقم بتصحيح هذا الأمر أولًا قبل أن تشكو من أن ابنك لا يفهم الدروس.

النقطة الثانية: التطبيق على ما فهمه.

إذا وجدت في أثناء التطبيق أن هذا الطفل لا يفهم أساسًا ما قدمته فعد إلى الفهم ولا تكثر من التطبيق.

عُد إلى شرح القاعدة، لست أنت بل المدرس، كما ينبغي عن طريق فيديوهات اليوتيوب أو عن طريق إعادة الفهم بطريقة أخرى، وهنا أعجب لبعض المدرسين الأفاضل الذين يقول لهم الطالب أنا غير فاهم، فيقومون بالشرح بنفس الطريقة مرة أخرى!

عندما يقول لي شخص إنه لا يفهمني، فعليّ أن أعيد إفهامه بطريقة جديدة،

هذا أمر بدّهِي.

ثم هنا نعود إلى التطبيق، ولا تقلق إن منحت عملية الفهم وقتًا أطول من التطبيق، لأن الفهم سابق عن التطبيق ويبسر

أمره كثيرًا.

وهنا أعني أي تطبيق، حتى الحل على مادة الدراسات الاجتماعية، إنه نوع من التطبيق.

النقطة الثالثة: الاسترجاع.

وهنا أنبهك عزيزي المربي أن هناك نوعًا من الأطفال قادرًا على استرجاع ما تم تلقينه إياه فورًا، وهذا النوع من الأطفال لديه الذاكرة السمعية جيدة، الذاكرة التي تقوم على التلقين، أي إفهامه عن طريق السمع جيد، وهنا باستطاعته أن يعود لما تلقاه فورًا.

وهناك أطفال آخرون خُلقوا دون أن يوجد لديهم ذاكرة سمعية شديدة القوة، وبالتالي هذه الذاكرة تحتاج إلى وقت كي تتعافى أو كي تستوعب، وهنا يعودون لاسترجاع هذا الأمر في اليوم الثاني أو الثالث بعد الشرح، فاصبر عزيزي المربي ولا تقم بالصراخ وأنت تقوم باسترجاع المعلومة، أنت أو المعلم، لأن بعض الأطفال يعطونك المعلومة في اليوم الثاني أو الثالث، إنه خلاف فطري بين الأطفال وليس خلأً مرضيًا.

ولو فهمنا هذه الفروق الفردية لقلَّ جدًّا الضيق والتشنج والتعب العصبي والنفسي الذي نلقاه مع الأطفال.

وفي إحدى المرات تم عرض طفلة في الصف الثاني الابتدائي عليّ، كانت هذه الطفلة تؤدي أداءً سيئًا في مادة الرياضيات، وكانت في التعليم الأمريكي، فطلبت من الأب والأم رؤية الاختبار الخاص بهذه الطفلة، وكان مكونًا من عدد من الدرجات...

عندما نظرت إلى الاختبار وجدت أن كل أخطاء الطفلة تتمحور حول عملية (الطرح بالاستلاف)، وهي نوع من الطرح...

وهنا وجدت أن هذه الطفلة لا تفهم هذا النوع من الطرح أساسًا، وبالتالي طلبت منهم إعادة الإفهام.

كثير من الناس يتشنجون أمام الأخطاء ولا يربطون وجود قاسم مشترك بين الأخطاء، وهنا أنصحك ألا تكون منهم، وأن تعطي انتباهك لنوعية الخطأ، وليس فقط أن هناك خطأً.

نصائح مهمة تتصل بالذاكرة؛

أولاً:

إذا كان الطفل يشكو باستمرار من مدرس معين فلا تُكذِّب طفلك وتصدق نفسك، بل كذِّب نفسك وصدِّق طفلك، حتى وإن كان طفلك فيه شيء من المبالغة فتأكد أن في أداء هذا المعلم أو المدرس شيئًا ما.

ربما يستفز هذا العيب أو القصور نفسية طفلك، وقد يكون هذا المدرس من أفضل وأبرع وأروع الناس ولكنه لا يروق لطفلك...

هل أعطي الطفل ما يروقه؟

يعني إلى حد ما نحن نستريح لبعض الناس وننفر من بعض الناس، فمن حق الطفل أيضًا اختيار من يريحه من المدرسين في التعامل، وهذا أعني به المدرسين الخصوصيين وليس المدرسة.

أما المدرسة فأشعرهم أنك حاضر، وأنت مراقب، وأنت متابع.

اطلب نقل طفلك من الفصل إذا لزم الأمر، اطلب التواصل مع
الاختصاصي في المدرسة إذا لزم الأمر، انقل من المدرسة كلها
إذا لزم الأمر، ابحث عن مصلحة طفلك النفسية وصدقته وكن
معاونًا له وناصحًا أمينًا له.

ثانيًا:

من المهم الاستعانة بالوسائل التوضيحية مع بعض الأطفال... الأطفال الحركيون الذين نشكو كثيرًا من تشتتهم، هؤلاء الأطفال إن استعنت بمجسمات أو أصوات أو أشياء للمشاهدة فإن هذا يساعد في نقل المعلومة إليهم بشكل طيب، فلو كنت تشرح لهم مثلًا الدراسات الاجتماعية على كرة أرضية أو باستخدام الخرائط، فهذا أفضل كثيرًا من الشرح اللفظي باستخدام الكلمات فقط.

ثالثًا:

أحيانًا تكون المتاعب النفسية التي مر بها الوالد أو الوالدة في عملية المذاكرة نفسها وكلمات الوالدين (الأجداد) الصعبة التي وُجِّهت إليه ترن في أذنيه في أثناء المذاكرة لابنه، وهنا أسألك الاستعانة بالله أو اللجوء لمتخصص نفسي إذا كنت تسقط متاعبك النفسية السابقة على نفسية أطفالك.

رابعًا:

لا تقم بإيذاء طفلك نفسيًا من أجل المذاكرة، ونحن نعلم أن المذاكرة وظيفة من وظائف الإنسان المهمة وليست كل ما خُلِقَ من أجله، وإنما خُلِقَ من أجل عبادة الله -عز وجل- هل يعبد الله وهو جاهل؟ لم أقل لك ذلك ولكن أقول ضع الأمر في حِجْمِه عزيزي المربي.

ننتقل الآن إلى المرحلة الأكبر سنًا، وهي مرحلة المراهقة، وتنقسم إلى مراهقة مبكرة ومراهقة متوسطة ومتأخرة.

ولن أعنى هنا كثيرًا بالتقسيم، وإنما أسمىها جميعًا العاشرة
فما فوق مرحلة المراهقة.

هذه المرحلة ليست مذكورة في الدين الإسلامي، وإنما
تسمى بالبلوغ وليس بالمراهقة.

المراهقة تأتي من الإرهاق والرهق، وهو الصعوبة في
التعامل، وأنا أقول مصطلح المراهقة فقط لكي تفهمني، ولكن
ليس لأنني أقر هذا المصطلح، بل إنني أرى أن هذه المرحلة قد
تكون من أسهل وأفضل المراحل إن كنتَ حسن التعامل مع
طفلك.

ولهذا أسألك أن تُحسن فيما سبق كي تحصل على مراهقة
أو بلوغ سهل.

نتحدث الآن عن هذه المرحلة التي انفرد فيها الطفل بشيء
من الاستقلالية وأصبح كبيرًا طويلًا ولا يريد أداء ما عليه من
مهام.

هنا إذا كنت قد أحسنت فيما مضى فسيكون الأمر سهلًا، أما
إن لم تكن قد أحسنت فعليك أولًا أن تمر بالمرحلة الإعدادية
التي سأذكرها لك.

نعم، إنك الآن في وضع صعب.

ابنك مشتمت الانتباه وصعب ولا يقوم بأداء واجباته ويجلس
كثيرًا للعب الكثير من الألعاب الإلكترونية لمدة طويلة جدًا من
الوقت ولا تستطيع منعه...

هنا أطالبك أولًا بأن تفهم شيئًا فيزيائيًا، وهو شيء اسمه
الدائرة الكهرومغناطيسية.

إن الدائرة الكهرومغناطيسية هي القوة التي يمكن فيها
الاجذب لمغناطيس بشكل معين...

لنفترض أنك المغناطيس وأن ابنك خارج دائرة جذبك
لن تستطيع توجيهه...

لكي يعود ابنك إلى دائرتك الكهرومغناطيسية أسألك أن تهدأ
وتستعين بالله وتؤدي التالي:

أولاً: كف عن اللوم والانتقاد والتوجيه مهما كانت الأخطاء،
وذلك بغرض اكتساب الصداقة.

ثانياً: قم بتقديم التقبل والمحبة لابنك بأسلوبه ونمطه.

ثالثاً: اصطحب ابنك في العديد من المشاوير إن كان موافقاً، أو
قم بدعوته على الإفطار أو الغداء وحدكما بالخارج.

رابعاً: كن صديقاً قريباً لابنك واحك له عن نفسك.

بعد فترة من تهدئة العلاقة يعود الابن مرة أخرى متقبلاً، وهنا
نستطيع المعاونة.

وكيف ذلك؟

أولاً: لا تبدأ بمنع الألعاب الإلكترونية، وإنما ابدأ بتحسين
العلاقة وتعديل وضع المدرسين مع ابنك.

ثانياً: اجعل الوقت الذي يقضيه معك ابنك وقتاً ممتعاً وليس
وقتاً من التوبيخ والسباب والإساءة.

ثالثاً: بعد ذلك قم بالتدخل وتقليل الألعاب الإلكترونية التي
بالفعل تؤدي إلى تشتت الانتباه.

رابعًا: وافق على مواهب ابنك وأشركه في مكان لتنمية مواهبه.

وهنا عزيزي المربي أقول لك بكل صراحة إن ما تراه مواهب لا يُشترط أن يكون مواهب!

هناك الكثير من الآباء يقجّمون الطفل في مهارة ما أو رياضة ما أو موهبة ما يريدون له أن يتقنها وهو لا يتقنها أو يحبها.

إذًا عليك أن تراجع ملكات ابنك الحقيقية...

هناك من تظهر ملكاته في الجرافيكس

هناك من تظهر ملكاته في الميادين الرياضية

هناك من تظهر ملكاته في الإذاعة

ليكن أمرك حياديًا ولا تصر على أن تكسب ابنك ما تراه أنت وليس ما يراه هو.

ولكن... هل إذا كنت قد قصرت فيما مضى بإمكانك معاونة ابنك في

الحال؟

نعم هذا ممكن.

وكيف ذلك؟

نتقرب إلى الابن كما ذكرت ثم نشاركه في أداء ما يتقنه بالفعل.

ستقول لي لا يتقن شيئًا غير الألعاب الإلكترونية.

نعم، شاركه في الألعاب الإلكترونية أولاً والعب معه ونبهه إلى المهارات السابق ذكرها من خلال اللعبة الإلكترونية.

عزيزي المربي، إن اللعبة الإلكترونية نفسها بها وقت وبها بداية وبها نهاية وبها جميع المهارات التي سبق ذكرها...
الفت نظر ابنك إلى كل هذا في إحدى المباريات التي تقوم بأدائها معه.

سافر مع ابنك واشترط عليه أن تقضيا وقتًا ممتعًا بعيدًا عن الألعاب الإلكترونية في منطقة ساحلية مثلًا أو في سفاري، واشرح له ما قلته لك فيما سبق من فصول بحيث تطبق ذلك بأسلوب ممتع.

كن شخصًا قريبًا، شخصًا حبيبًا، شخصًا مقدرًا، وأبشرك أن كل شيء قابل للحل إذا استعان الإنسان بالله وجدد نيته من جديد.
هنا أربط لك عزيزي المربي بين العبادات الإسلامية وبين تعليم هذه المهارات العظيمة:

انظر إلى الصلاة، إنها تعلم الإنسان مهارة تنظيم الوقت، وتعلم الإنسان فقه الأولويات، وتعلم الإنسان المرونة عن طريق حركات جسمه المرنة وحرته في الدعاء.

انظر إلى الصوم، فإنه يعلم الإنسان أيضًا مهارة تنظيم الوقت، ويعلم الإنسان كيف رد الفعل، وأذكرك بحديث الرسول -صلى الله عليه وسلم- عن: (رُبَّ صائم ليس له من صومه إلا الجوع والعطش)، وذلك لكي نضبط أنفسنا في أثناء الصيام.
أيضًا أذكركم بالزكاة...

إنها مهمة عظيمة تقوم على استفزاز القدرة الحسابية في عقل الإنسان، وهكذا الكثير من العبادات، تربط بين أداء هذه المهارات العظيمة بشكل تكراري وبين تنمية مهارات الإنسان.

وقد تقول لي إن الطفل صغير على الزكاة، نعم، ولكنه ليس صغيرًا على الصدقة، فإنه من الممكن أن يتعلم الصدقة.

وهنا عزيزي المربي أضع لك خطة نهائية تعاونك على تلخيص ما تم ذكره في الكتاب وتأخذ بيدك إلى تصحيح مهارة تشتيت الانتباه لدى طفلك في الصفحات التالية...

خطة ملخصة

أولاً: قم بتحديد من الذي اتَّهم طفلك بتشتت الانتباه.

ثانياً: هل طفلك يؤدي بعض المهام بتركيز؟ وإن كانت فما هي هذه المهام؟ وهل يمكن عن طريق نفس هذه المهام التي يحبها ويتقنها تعليمه المهارات التنفيذية؟

قد أسمعك تقول وكيف ذلك؟

إن كان طفلك مثلاً لديه ١٥ عامًا ويستطيع طلب أكل جاهز من الخارج، قل له إن هذه المهمة مقسمة إلى إدراك (المنيو)، ثم الاتصال، ثم الحصول على الطلب ودفع المال.

وكل المهام تنقسم إلى مهام صغيرة متسلسلة...

انظر، إنها شيء بسيط جداً، قد يبتسم الطفل وأنت تشرحه له، ولكن أحياناً تؤدي الشيء بلا فهم، وهذا الشرح يساعد على الفهم.

ثالثاً: حدد مواطن القوة والضعف في الطفل وقم بنائها.

المشكلة في ماذا؟

في تحديد الأولويات؟ أو تنظيم الوقت؟

المشكلة في ماذا؟ حددها وابدأ العمل كما سبق وذكرنا.

رابعاً: لا تكن عصبياً في أثناء تصليح أي شيء وتذكر قول الله عز وجل:- إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾. (سورة يوسف: الآية 87).

لا يوجد يأس من روح الله -عز وجل-

من الممكن أن ينصلح حال أي إنسان مع الوقت.

خامسًا: لا تكن مبادرًا بنعت طفلك بالتشتت وما شابه بشكل مَرَضِي، واعلم أن الكثير من الأطفال يتم نعتهم بذلك، وهذا أسوأ تعامل معهم، وليس لأنهم بالفعل مشتتون.

سادسًا: أحب المهمة التربوية التي تؤديها مع طفلك أعانك الله -سبحانه وتعالى- على أدائها، ولا تتردد طبعًا إن قمت بتعديل كل هذه الأمور وظل هناك قدر من التعب أن تلجأ إلى المختصين.

ملحوظة:

لقد تواصلت معي بعض الآباء والأمهات ممن لديهم أبناء مصابون بالتوحد أو فرط الحركة المرضي، وعلى الرغم من أن التوحد ليس تخصصي، فإنه عندما هدأ هؤلاء المربون في التعامل مع أطفالهم أدى ذلك بشكل جيد إلى تحسين أداء هؤلاء الأطفال، ولذلك عزيزي المربي، اعلم أن الهدوء هو مفتاحك لحل المشكلات من بعد استعانتك بالله.

والسلام عليكم.

خاتمة

كتبت هذا الكتاب وكُلِّي أمل أن يساعد الأمهات
والآباء والأطفال.
اللهم تقبل.

إيناس فوزي