

الجزء الأول

تقدمة حول خلق الحوافز

obeikandi.com

الفصل الأول

تربية متعلمين سعيدين

ثلاثة من الآباء / الأمهات* يجلسون على مقعد في إحدى الحدائق العامة، يتهدأ أحدهم، ويتأوه الثاني ثم يتمم الثالث قائلاً: «ألم نتفق ألا نتحدث عن أبنائنا هذا اليوم؟».

هذا ما بدأ به أحد المتحدثين كلامه أمام مؤتمر انعقد مؤخراً لأخصائيين في علم النفس ومدرسين ومستشارين في شؤون التعليم المدرسي. أثارت هذه الملاحظة ضحكاً في القاعة، غير أن جميع الحاضرين، بمن فيهم أنا نفسي، كانوا يدركون في أعماق أنفسهم مدى صدق المشاعر التي تكمن وراء تلك «المزحة»: وهي أن تحديات التربية الأبوية إنما تمثل عبئاً يتجاوز في ضخامته أية تجربة أخرى يخوضها أي منا في المراحل المختلفة لحياته. ويبدو لنا أننا ما أن نجتاز أحد التحديات التي تواجهنا في

هذا المضمار حتى يبرز أمامنا تحديان أو أكثر على الفور. وما أن ننجح في توجيه ابننا/ ابنتنا** في الاتجاه الذي نود، حتى يجهد من جديد عملاً رسمناه له. تبرز هذه التحديات في جميع سمات حياة أطفالنا: في حياتهم الشخصية والاجتماعية، وفيما يمارسون من أعمال، وفي مشاركتهم في النشاطات الرياضية، وفي علاقتهم بنا



كآباء، وبإخوتهم وأخواتهم، وأولاً وقبل كل شيء بمدارسهم وحياتهم الدراسية.

*سأشير من الآن فصاعداً إلى الآباء والأمهات بتعبير الآباء.

**سأشير من الآن فصاعداً بتعبير ابننا أو طفلنا للتعبير عن الجنسين.

يجد الكثيرون من الآباء صعوبة في مواجهة التحديات التي تنشأ في مدارس أطفالهم وحياتهم المدرسية. ومن القضايا التي يشعر هؤلاء الآباء بالحاجة إلى الإرشاد والنصح فيها قضية تحفيز أطفالهم. ومن الملاحظات التي كثيراً ما أسمعها عندما يكتشف الناس أنني مختص بعلم النفس التربوي إنما تدور حول الأمور التالية:

- يفترق ابني للحوافز.
 - لا يبدي ابني اهتماماً بأداء واجباته المدرسية.
 - يضيع ابني وقته ويبدده على الدوام.
 - كان ابني متفوقاً في السنة الماضية ولكن مستواه تراجع هذا العام.
 - لا تحسن ابنتي التصرف.
 - لا يظهر ابنائي من التفوق ما هم قادرون في الواقع على إبدائه.
 - وضع ابني حسن في معظم المواد ولكنه لا يبذل أي جهد في مادة الرياضيات.
 - تبدي ابنتي يأساً تاماً ولا تظهر أي ميل للمحاولة.
 - يعتقد ابني أن المدرسة مضیعة للوقت.
 - ترتعد ابنتي من مواجهة الفشل والرسوب.
 - تريد ابنتي ترك المدرسة.
 - يقوم ابني بدور المهرج في الصف ويعجز عن تحصيل علامات جيدة.
- هناك أيضاً آراء أكثر إيجابية تدور ضمن الخطوط التالية:
- إنني سعيد إلى حد كبير لمستوى ما ينجزه ابني في المدرسة وأريده أن يحافظ على مستواه هذا.
 - تحقق ابنتي مستوى لا بأس به، ولكنني أود التأكد بأنها تبذل أقصى ما في طاقتها.
 - سيتقدم ابني لامتحانات دراسته النهائية هذا العام وأود له أن يكون مستعداً لها منذ وقت مبكر.

هاتان المجموعتان من الملاحظات إنما تتمآن عن أمرين اثنين، أولهما أن عملية خلق الحوافز إنما تحتل موضع الاهتمام الأول لدى الآباء، وثانيهما أن التحفيز هو أمر مهم سواء بالنسبة للطلبة المتميزين ولأولئك الذين لا يحققون نتائج حسنة في مسارهم الدراسي.

يستهدف هذا الكتاب مساعدتك على تنشيط ما لدى طفلك من حوافز إن كنت تعتقد أنه لا يظهر ما يكفي منها. أما إن كان يبدي الحوافز المطلوبة فإن الكتاب يبيّن لك كيف يمكنك مساعدته على الحفاظ على مستوى ما لديه من حوافز، بل وربما تدعيمها ومساندتها.

غير أنني أود أولاً أن أرسم الخطوط العريضة لأسلوبي في تناول هذا الموضوع. فأنا أتبنّى أولاً منظوراً يتسم بالتفاؤل والإيمان بقدرة الطلاب على التغيير وإبداء المزيد من الحوافز، كما أنني أوّمن إيماناً جازماً بقدرة الآباء على مساعدة أبنائهم في ذلك. فلدى كل طالب، في رأيي، إمكانيات للتحسن، ولبذل أقصى ما لديه من طاقة، ولإبداء المزيد من الاهتمام بأعماله المدرسية، ولمواجهة أية نكسات أو ضغوط دراسية بفعالية أكبر. وقد تتساءل عن سبب تفاؤلي هذا حول إمكانية ارتقاء قدرات الطلاب فأقول إنني أعتمد أولاً على بحوث تربوية متميزة تمت على مدى عقود عدة. كما يمكنني أن أورد أمثلة عديدة حول طلاب تعاملت معهم شخصياً خلال السنوات العشر الماضية، حيث أبدى هؤلاء، شجاعة، ونالوا المساعدة الضرورية، فيما يتعلق بتغيير أساليب تعاملهم مع مسار دراستهم. كما يكفيني أن أستعيد نتائج تجربتي الشخصية كطالب كي أدرك بأن التغيير نحو الاحسن هو أمر ممكن.

قصتي:

كنت تلميذاً مجتهداً إلى حد كبير في المدرسة الابتدائية وفي المرحلة المبكرة من الإعدادية. لم أكن الأول في فصلي بل من بين نسبة الخمسة عشر طالباً الأوائل. غير أنني ما لبثت أن دخلت في مرحلة ما يطلق عليه «الجذب التحفيزي» للمرحلة

المتوسطة. لم أعد أستطيع السيطرة على إمكانياتي أو الاهتمام بأعمالي المدرسية. ولذا بدأت علاماتي تتدهور وأصبحت كثير الكلام وقليل الانتباه للدرس، ولم أعد أؤدي فروضي المدرسية كاملة. بدا لي أن مراحل دراستي ما تزال طويلة أمامي وأن مرحلتي الثانوية بدأت منذ زمن سحيق.

في أحد اجتماعات الآباء خلال نهاية مرحلتي المتوسطة، أبلغ المدرس أبي بأنني قد لا أتمكن من تجاوز السنتين الأخيرتين من المرحلة الثانوية. لم تكن تتقصني القدرات بل كنت أعاني من مشكلة في اقتناعي بضرورة الانكباب على الدراسة. ولم أعد أبذل الجهد اللازم أو أتبع الاستراتيجيات الدراسية الفعالة المطلوبة لتجاوز المراحل النهائية من الدراسة الثانوية. ولا شك أن جلّ التركيز في هذه السنوات الأخيرة، كما سيقول لك أيُّ مدرس، إنما يكمن في الانكباب على الدراسة أكثر من تعلقه بقدرات الطالب الذاتية.

انتابني الفزع لملاحظات المدرس هذه، إذ كان اعتقادي هو أنني سأتجاوز هاتين السنتين. ولكنني، شأن معظم الطلاب، لم أكن أفكر في عواقب ما أفعل. تلك الملاحظات كانت بمثابة ناقوس الخطر الذي يقلب حياة المرء رأساً على عقب، وإن كانت مجرد خطوة أولى في طريق صعودي من جديد، وهو صعود ساعدني أبواي ومدرسيّ على تحقيقه، وهكذا نجحت في تحويل حياتي الأكاديمية، وما زلت أجدني مذهولاً للدور الهام الذي لعبه أبواي ومدرسيّ في تحقيق هذا التحول.

باختصار، تابعت دراستي في الجامعة بعد ذلك حيث أخذت أنال مراتب الشرف في علم نفس الأطفال. ثم ما لبثت أن استكملت شهادة الدكتوراه في علم النفس التربوي، مع التركيز على موضوع خلق الحوافز لدى الطلاب. وقد قضيت السنوات العشر الأخيرة في إجراء دراسات واختبارات حول موضوع تحفيز الطلاب حيث كنت أعمل على تماسٍ وثيق مع الطلبة والمدارس، وأجري ورشات عمل مع المدرسين لأبين لهم كيف يمكن لهم أن يرفعوا من مستوى الحوافز لدى طلابهم. كما كنت أعقد

جلسات مساندة يحضرها الآباء الذين يبذلون اهتماماً بأساليب تحفيز أبنائهم، وأصبحت مفرماً بموضوع تحفيز الطلاب، ويسعدني أن أشارككم في هذا الكتاب بعض أفكارى وتجاربى وما تبين لي من أبحاثى.

ما هو التحفيز وكيف نتعامل معه؟:

التحفيز هو الطاقة والاندفاع الذي يبديه طفلكم لبذل أقصى جهده وللدراسة بفعالية ولتحسين قدراته وإنجاز المطلوب منه على أكمل وجه ممكن.

يمكنني تقسيم التحفيز في الأفكار وأنماط السلوك التي تساعد على خلق الحوافز، وهو ما أطلق عليه مسمى «دوافع التحفيز»، وتلك التي تعوق خلق هذه الحوافز، وأطلق عليها مسمى «مثبطات» و«كوابح» التحفيز. أما الدوافع فهي تشمل أموراً مثل الإيمان بالذات والمثابرة والتخطيط، في حين تشمل المثبطات والكوابح أموراً مثل القلق والخوف من الفشل. ويشرح الفصل التالي من هذا الكتاب بالتفصيل جميع أنماط الدوافع والمثبطات والكوابح حيث يركز على سبل تعزيز الدوافع وتخفيف المثبطات والكوابح في حياة طفلك.

ماذا يمكنك أن تفعل لخلق الحوافز لدى الطفل؟ يمكنك أن تفعل الكثير، ومن شأن الأمور التالية أن تعزز حوافزه:

- رفع مستوى إيمانه بذاته وبناء المزيد من النجاحات في حياته.
- تعزيز إيمان الطفل بقيمة المدرسة.
- تطوير تركيزه على التعلّم ومساعدته على الوصول إلى أفضل ما عنده.
- مساعدته على الدراسة بصورة أكثر فعالية.

- مساعدة الطفل على التخطيط لأداء أعماله المدرسية ومواد دراسته ومراقبة نتائج العملية الدراسية التي ينتهجها.
- تعزيز قدرته على المثابرة.
- بناء إمكانيات الطفل على التحكم بقدرته على تحقيق النجاح.
- الحد من قلق الطفل وتخوفه من الاختبارات والامتحانات.
- الحد من مخاوفه من احتمالات الفشل وتعزيز تركيزه على مسألة النجاح.
- التخفيف من محاولات التخريب على النفس لديه.
- بناء علاقة متينة مع ابنك.

يمكن لتوجيهاتك ومساندتك أن يساعد ابنك على التخلص من أنماط التفكير والسلوك المثبطين اللذين سبق له اكتسابهما. وليس من غير المألوف بالنسبة للطلاب أن يواجهوا أوقاتاً حرجة في مدارسهم أو حياتهم الدراسية، ثم ما يلبثوا أن يتوصلوا إلى أساليب أفضل في التفكير حول كيفية التعامل مع دراستهم. بل إن من شأن العمل على تجاوز المراحل الحرجة في حد ذاته أن يعمل على بناء مهارات قيِّمة تفيد الطالب في تجاوز أية تحديات أخرى قد يواجهها بحيث يستطيع التقدم في دراسته في المستقبل.

أهمية التحفيز:

نقول لأبنائنا باستمرار: إن من الواجب أن تكون لديهم حوافز أكثر. كما أن الكثيرين من الأطفال قد يوافقون بأن من الأفضل لهم أن يملكوا حوافز أكبر. وحين يتقصَّى المدرسون الأسباب التي تجعل أداء طالب ما سيئاً، فإن أحد العوامل الأولى التي يتوصلون إليها عادة هي افتقاره للحوافز الكافية.

تظهر الأبحاث، كما سيقول لك أي مدرس: إن التحفيز لا يؤدي فقط إلى تحقيق نتائج أفضل في أعمال الطالب المدرسية وإلى تحسين سلوكه ورفع مستوى دراسته، بل يجعل كذلك الرحلة الدراسية رحلة أسعد وأكثر توفيراً لمشاعر الرضا وتحقيق

الذات. ويدأب الآباء على القول: إن السعادة ترفرف على البيت ويصبح مكاناً يسوده انسجام أكبر حين يظهر ابنهم روح المسؤولية ويرافق زملاء لديهم الحوافز لتحقيق النجاح. بل إن الطفل سيقول لك في هذه الحالة: بأنه يشعر بثقة وتفاؤل أكبر، كما أن استمتاعه بالمدرسة يزيد يوماً بعد يوم.

تأثير الآباء على خلق الحوافز لدى الطفل:

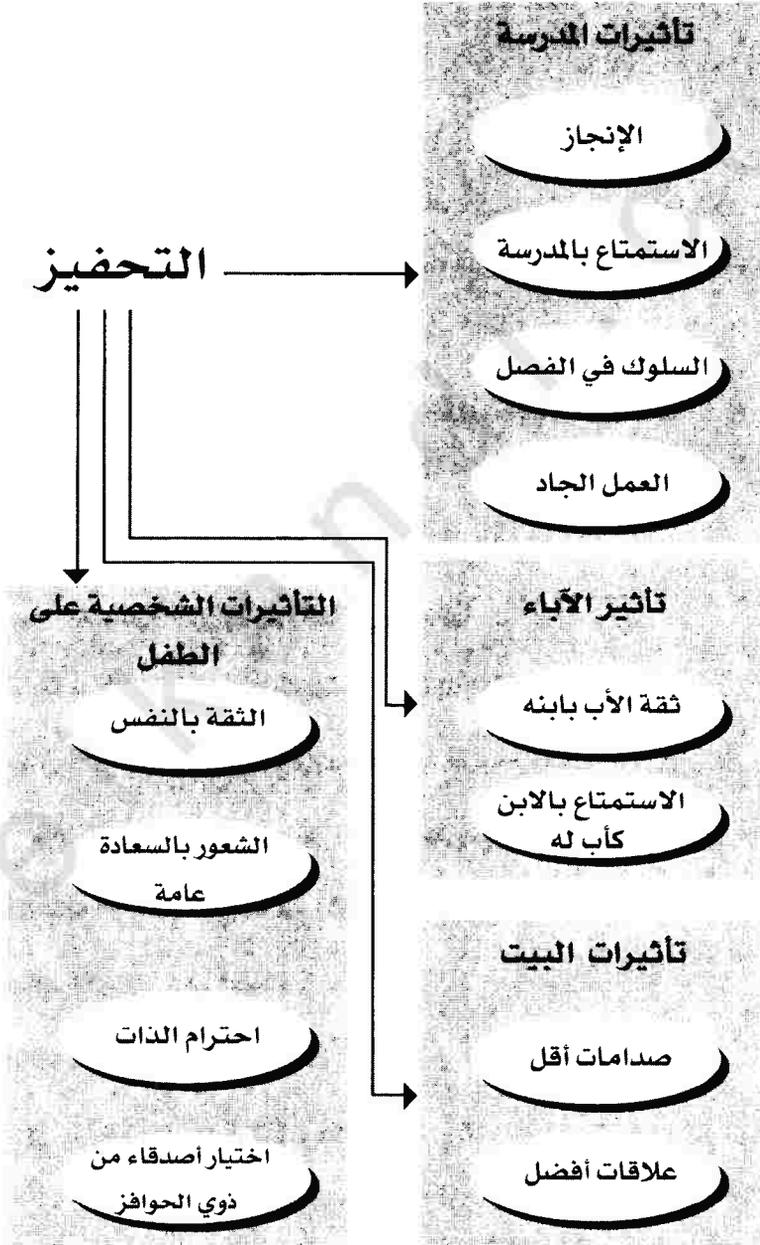
هنالك عوامل عديدة تؤثر على ما لدى طفلك من حوافز منها أصدقائه، ومعلموه وحياته المدرسية عامة. وإلى جانب هذه المؤثرات فإن ما يجري في البيت إنما يحدث تأثيراً هائلاً على مدى تحفيز الطفل.

يأتي تأثيرك على ما لدى ابنك من حوافز عن طريق سبل متعددة منها:

- مدى تأكيدك على ما لدى طفلك من حوافز.
- قناعتك أنت شخصياً بقيمة التعليم.
- الظروف المدرسية التي يدرس الطفل في ظلها.
- حجم ونمط الضغط الذي تمارسه على طفلك كي ينجح.
- الرسائل التي يتلقاها طفلك منك بالنسبة للنجاح ومعنى أن يكون ناجحاً.
- مدى تركيزك على النواقص لدى طفلك وعلى نواحي قوته.
- مقارنةك له أو عدم مقارنة مع الأطفال الآخرين.
- الأهداف التي تتشدها لطفلك.
- توقعاتك بشأن طفلك.

تترك كل من هذه العوامل تأثيرها على نفس طفلك ومدى ثقته بنفسه، وعلى مدى تفاؤله واهتمامه بالمدرسة وعلى رغبته في إظهار جميع ما لديه من قدرات كامنة. كل هذه العوامل هي مفاتيح تساعدك على إطلاق ما لدى ابنك من قدرات.

بعض تأثيرات التحفيز



ما الذي نستهدفه؟

هناك عادة ثلاث فئات من الطلبة، وهدفنا كأباء وأمهات هو مساعدة أبنائنا على الخروج من فئة لا تساعدهم كثيراً على أداء واجباتهم إلى فئة أخرى من شأنها أن تطلق أفضل ما لديهم، وتحملهم على التركيز على العملية التعليمية وتحفزهم على الاستمتاع بالمدرسة والاهتمام بها.

الفئة الأولى، هي تلك التي تتقبل الفشل وتتكون من أولئك الطلبة الذين يملكون أقل قدر من الحوافز. والطلبة الذين يتقبلون الفشل لا يحاولون بذل أقصى ما لديهم من جهد، ويواجهون دائماً خطر الفصل من المدرسة (أو طردهم منها)، ويقلمون عن أداء أعمالهم المدرسية وعن الدراسة، ويمتنعون عن المشاركة في الفصل ويتصرفون وكأنهم قد أسقطوا في أيديهم نهائياً. لا شك بأننا نريد إخراج طفلنا من هذه الفئة إن كان تصنيفه يدخل فيها.

أما الفئة الثانية فهي تلك التي تتجنب الفشل وهي الأوسع انتشاراً بين الطلبة. هؤلاء الطلاب يخشون الفشل، وإذا كانوا يؤديون أية واجبات مدرسية فهم إنما يفعلون ذلك بشكل أساسي لكي يتجنبوا الحصول على علامات متدنية ويخيبوا بالتالي آمال ذويهم ومدرسيهم أو يوصفوا «بالأغبياء». أسوأ ما يمكن أن يتوصل إليه من يتجنبون الفشل هو أن رحلتهم الدراسية لا تتسم بالكثير من السعادة. فالمدرسة والاختبارات والامتحانات والفروض الدراسية كلها تثير لدى هؤلاء الطلبة مشاعر القلق والخوف والتشاؤم، إذ يغمرهم الشك بأنفسهم، والجهد الذي يبذلونه إنما يستهدف غالباً محاولة التأكد من عدم تحقق كل ما كان لديهم من شكوك بأنفسهم.

يشير لي بعض الآباء أن القليل من الخوف هو ثمن ضئيل يدفعه الطالب لقاء تحقيقه نتائج جيدة. غير أنني أجيبهم بأن من يتجنب الفشل قد يحقق نتائج جيدة ولكنه سيعاني من عدم الاستقرار لدى مواجهة أية نكسات أو ضغوط.

فحصول الطالب على علامات متدنية، أو تلقية ملاحظات سلبية على نتائجه، أو ممارسة ضغوط مبالغ فيها عليه إنما تثير لديه مشاعر الشك بنفسه. كما أن مواجهة مثل هؤلاء الطلاب نكسة أخرى من شأنها أن تعرضهم لخطر الاقتراب خطوة أخرى من الفئة الأولى التي تتقبل الفشل، وبذلك يكفون عن أية محاولة لتحقيق النجاح.

الفئة الثالثة هي تلك التي تجاهد لتحقيق النجاح والتي يسعى هذا الكتاب لتشجيعها. والطالب الذي يجاهد لتحقيق النجاح إنما يحقق ذلك بتركيز جهده على تحقيق هذا الهدف، وهو يقف في موقف معاكس لذلك الذي يحاول تجنب الفشل والذي يمكنه أن يحقق النجاح أيضاً، وإن كان يفعل ذلك بهدف تجنب الفشل. قد تبدو الفروق غير محسوسة ولكنها فروق دراماتيكية، فروق بين طلاب يحددون لأنفسهم هدفاً إيجابياً ويتطلعون إلى الأمام دائماً ويبدلون أقصى ما في طاقتهم وبكل قوة وحمية، وبين أولئك الذي يفزعون من احتمال الفشل، ويبدون تشاؤماً وقلقاً، ويختلسون النظر حولهم خوفاً من الذئاب التي تلاحقهم وتكاد تهشهم. إنه الفرق بين طالب يستمتع برحلته الدراسية ويواجه التحديات بقوة وحماس، وبين طالب يواجه أوقاتاً عصيبة طوال مسيرته ويتمنى دوماً أن تتضاءل التحديات التي يواجهها. وأود هنا التأكيد على نقطة هامة جداً وهي أن من يتوقون للنجاح موجودون في مختلف مستويات القدرات الدراسية التي يحققونها. فإذا كان ابنك يصنف في مستوى الطلاب المتوسطين ولكنه يبذل أقصى ما لديه من جهد ويتطلع لتحسين أدائه على أفضل وجه ممكن فإنه من الممكن اعتباره ضمن فئة التواقين للنجاح.

الجدول المنشور في الصفحة التالية يلخص كلاً من هذه الفئات. التواقون للنجاح موجودون، وجانب كبير من تركيزهم على النجاح إنما يتعلمونه في البيت. سائبين لك كيف تساند طفلك وتساعده على الانتقال من موقف تقبّل الفشل أو تجنب الفشل في الدراسة والمدرسة إلى طريق ينقله لموقف التواقين للنجاح في تعامله مع أمور دراسته. هذا هو أمر ممكن، ويدهشني دائماً ما يبديه الطلبة وذوهم من قدرة على

التحول. ولذا فإنني متفائل بأنك وابنك قادران على تحقيق هذا التحول أيضاً. قد يتطلب الأمر التزاماً متوسط الأجل أو طويل الأجل من جانب بعض الآباء والطلاب، غير أنه التزام يستحق المحاولة.

المرونة الأكاديمية – من المقومات الحيوية:

قبل الانتقال إلى الفصل التالي للبحث بصورة أدق في موضوع خلق الحوافز أود أن أقدم باختصار أحد المكونات الهامة في حياة الطفل المدرسية وهي: المرونة الأكاديمية. والمرونة تعبير يشير إلى طريق مواجهة شخص ما للضغوط والأوقات الصعبة والانتكاسات والتحديات. وتجري حالياً الكثير من البحوث التي تتقصى الأسباب التي تمكّن بعض الأطفال من الارتقاء فوق ظروف تربيته الصعبة وكذلك ظروف الفقر والتعليم السيء وإساءة المعاملة بحيث يتمكنون من تحقيق حياة سعيدة وصحية. يطلق الباحثون على هذه الفئة من الطلاب صفة «المرنين».

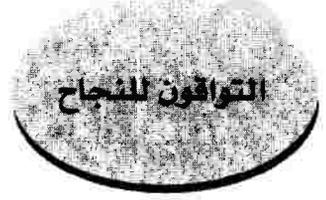
رأيت خلال عملي طلاباً يواجهون بنجاح حالات الفشل والعلامات المتدنية والضعف الدراسي وتلك التي يتعرضون لها. فهم لا ينهزمون أمام هذه الأوضاع المعاكسة، بل يجابهونها بثقة وبضبط للنفس وبحمية. وصفي لهؤلاء الطلاب هو أنهم مرنون من الناحية الأكاديمية.

الفئات التحفيزية لدى الطلاب

صفاتها

فئة التحفيز

- يتمتع بمستوى مرتفع من احترام الذات.
- يتمتع بثقة في النفس.
- يحقق النجاح بالتركيز على النجاح.
- لا تهزمه الانتكاسات.
- يستمتع بمواجهة التحديات.
- يستمتع بالعمل الجدي.



- يشكك بنفسه بشدة.
- يعاني من القلق.
- يمكنه النجاح ولكن بالغمس.
- تجنب الفشل.
- قد تتقلب عليه الانتكاسات.
- يفزعته التحدي.
- لا يستمتع بالعمل الجدي.



- يعاني من ضعف الإيمان بالذات.
- لا يبدي اهتماماً أو التزاماً.
- يظهر التساؤم.
- يتقبل الفشل.
- لا يتقبل التحديات.
- لا يحاول.



رأيت العديد من الطلبة ممن يتمتعون بالذكاء ويملكون الحوافز يهتزون لدى مواجهتهم أوضاعاً صعبة. فهم يستصعبون تقبل العلامات المتدنية والتعليقات السلبية من معلمهم حول نتائجهم والضعف التي يتعرضون لها إضافة إلى ضغط الدراسة. كان من الصعب عليّ أن أفهم مشكلة هؤلاء الطلاب في البداية، حيث كنت أعتقد بأن الطالب الذكي يملك الحوافز قادر على مواجهة التحديات أو المواقف المعاكسة. غير أنه ما لبث أن اتضح لي بأن هناك عاملاً آخر يحتاجه الطفل ليصبح طالباً فعالاً مكتمل الشخصية وهو المرونة الأكاديمية وهي، كما قلنا من قبل، القدرة على التعامل بفعالية مع الانتكاسات والضعف، والعلامات المتدنية، والملاحظات السلبية والضعف الدراسية ضمن جو المدرسة.

الطالب الذي يملك الحوافز ويتمتع بالمرونة الأكاديمية هو طالب مكتمل الشخصية. فلهذه الطاقة والدافع لبذل أقصى جهوده وللدراسة الفعالة. كما أنه قادر على مواجهة الصعوبات.

$$\text{طالب مكتمل الشخصية} = \text{المرونة الأكاديمية} + \text{الحوافز}$$

وعلى هذا الأساس فإننا لا نريد لطفلنا أن يملك الحوافز فحسب بل أن يكون كذلك قادراً على مواجهة الظروف الصعبة. يلعب ذوو الطالب دوراً كبيراً في تطوير وتعزيز المرونة الأكاديمية لدى ابنهم. وكما يبين هذا الكتاب فإن هنالك سبلاً مباشرة لتعزيز قدرات الطلاب.

عندما تقرأ هذا الكتاب:

هناك بعض المبادئ العامة التي أناقشها هنا وأود أن تتذكروها لدى قراءة هذا الكتاب.

الأطفال يختلفون في أساليب استجاباتهم:

قد يكون تأثير هذا الكتاب على الآباء الذين يقرأونه تأثيراً دراماتيكياً بالنسبة لبعض الأطفال، بينما لا يكون هذا التأثير واضحاً بالنسبة لأطفال آخرين بحيث قد تظن بأن طفلك لم يحقق تغييراً كبيراً. غير أن عليك ألا تقلل من شأن تلك

التأثيرات غير الواضحة إذ يمكن للأطفال أن يطووا في داخلهم فكرة ما؛ لكي يستعيدوها ويطلقوها في الأوقات غير المتوقعة. فالتغيير الصغير الآن قد يعني تغييرات هامة فيما بعد، ولقد صدق الأديب الأميركي «مارك توين» حين قال: «العادة هي العادة ولا يمكننا أن نلقي بها ببساطة من الشباك بل يجب أن ننتزعها بالملاطفة والتملق لكي تهبط السلم درجة درجة».

إن افتقر ابنك للحوافز فهذا لا يعني أنه سيئ

لا تسمح لنفسك بالدخول في شرك الربط بين سلوك ابنك وبين قيمته كإنسان، وسأحاول فيما بعد أن أبين أن من شأن ذلك أن يقضي على حوافزه. من المهم أن توجه إحياءات إيجابية إلى طفلك حول قيمته كشخص حتى لو كنت غير مرتاح داخلياً إزاء ما لديه من حوافز.

لدى كل طفل نقاط تحفيزية قوية

لم أصادف حتى الآن طفلاً يفترق افتقاراً كلياً لأي درجة من التحفيز. فلدى كل طفل بعض ملامح القوة، وهذه هي النواذ التي يمكنك من خلالها زيادة سمات التحفيز لديه. عليك ألا تتغافل عن نواحي القوة لدى طفلك فهي عبارة عن قاعدة انطلاق للنجاح.

لا بد من مساندة الطلاب المتميزين

قد ننسى ونحن نركز أنظارنا على الطلبة الذين يفتقرون للحوافز أن الطلبة المجتهدين يحتاجون أيضاً للمساندة والتشجيع. وهذا يعني التعرف على نقاط القوة لدى الطلاب الجيدين، وأسباب كون هذه النقاط نقاط قوة، وإساليب الحفاظ عليها بل وللبناء عليها.

لن تكون جميع محتويات هذا الكتاب ملائمة لطفلك

أقدم في هذا الكتاب العديد من الأفكار والاستراتيجيات. غير أنني سأتحول إلى مجرد شخص حالم إن ظننت بأنها جميعاً ستلائم طفلك وبيتك. فمختلف الأطفال ومختلف البيوت تلائمها استراتيجيات وأفكار متباينة، وأنت الأكثر دراية

بشؤون طفلك وما يمكن أن يمثل هدفاً واقعياً وقابلاً للتطبيق حين تحاول دعم حوافزه وتنشيطها. إن الهدف من هذا الكتاب هو تقديم الكثير من الأفكار والاستراتيجيات بحيث توفر لك طيفاً واسعاً وجيداً تستطيع اختيار ما تستسبه منه، وأن تجد أفكاراً واستراتيجيات احتياطية إن لم تنجح تلك التي جربتها. وهذا يعني أيضاً أن أمامك فرصاً لتكييف، أو تحويل بعض الاستراتيجيات بحيث تصبح أكثر ملاءمة لك ولطفلك.

ركّز على تنفيذ أمور قليلة تنفيذاً حسناً بدلاً من تنفيذ الكثير بصورة سيئة: يحوي هذا الكتاب العديد من الأفكار والاستراتيجيات، غير أن من غير الواقعي لك أن تستخدمها جميعاً. وتجدر الإشارة إلى أنني حين أتحدث إلي ذوي الطلاب في المدارس وأعرض عشر أو خمس عشرة استراتيجية يمكنهم استخدامها لتعزيز الحوافز لدى أبنائهم يبدون الكثير من الحماس لاستخدامها. ولكنني أبلغهم قبل انصرافهم لاختبار فعالية ما اكتسبوه من معلومات بأن عليهم تجربة استراتيجيات قليلة وليس استراتيجيات متعددة، على أن يحاولوا تطبيقها بفعالية وبمثابرة. فمن المهم أن تتوفر بداية صلبة وناجحة لعملك مع ابنك، ويتم ذلك عن طريق التركيز الشديد، وبالقيام بعمل ناجح معتمداً على عدد قليل من الاستراتيجيات الصغيرة القابلة للتطبيق العملي.

لست والداً سيئاً إن كان ولدك يفتقر للحوافز

يود معظم الآباء تقديم أفضل ما لديهم لأبنائهم. غير أنه تبين لي نتيجة لأبحاثي حول الآباء أنهم قد يفتقرون للدراية وللثقة اللتين تمكنانهم من تقديم أفضل ما في طاقتهم لأبنائهم. وهدفي من هذا الكتاب هو تزويدك بالمعرفة والثقة بحيث تستطيع تقديم الأفضل لابنك فيما يتعلق بخلق الحوافز لديه.

ليس هناك حل سحري

لن أخدعك، فليس هناك حل سحري. فتعزيز حوافز ابنك يتطلب منك في معظم الأحوال الكثير من الوقت والجهد والمرونة والالتزام على المدى المتوسط والطويل.

اخلط علف الحصان بالملح لتثير عطشه

لا يمكنك أن تدرس نيابة عن ابنك، كما أنك لا بدّ وقد اكتشفت بأنك لا تستطيع إجباره على عمل شيء لا يريد في الواقع أن يفعله. ولكن يمكنك بالتأكيد وضع الأسس التي تجعل طفلاً ما أكثر اهتماماً بالتعلم ورغبةً في بذل المزيد من الجهد من غيره. ولذا فإنك، وإن كنت لا تستطيع إجبار حصان على شرب الماء بعد أن تقتاده إلى الينبوع فلا شك أنك تستطيع أن ترش الملح على طعامه لكي تثير عطشه.

الحياة الواقعية تختلف عما يصوره الخبراء في كتبهم.

لقد لجأت لبعض التعميم في هذا الكتاب بهدف تأمين نوع من السهولة والوضوح فيه. كما عمدت لتقديم الاستراتيجيات التي اقترحتها بأساليب تبدو سهلة التنفيذ وهي على الورق وإن كانت أكثر صعوبة لدى التطبيق العملي. ولذا فإنني أنهى كل فصل من الفصول بقسم يحمل عنوان: «الحياة في عالم الواقع» أحاول فيه المزج بين العالم الواقعي وبين ما حاولت مناقشته في ذلك الفصل.

إن لم تتمكن من خلق الحوافز التي تودها لدى ابنك فهذا لا يعني فشلك

قد يردد الأب مقولة ما لابنه خمس أو عشر مرات دون أن يبدو عليه أنه فهم ما يقصد، بينما قد يقول آخر نفس المقولة مرة واحدة فيلقى استجابة فورية. غير أنه يمكن لما تضمنه هذا الكتاب أن يغرس في ذهن ابنك فكرة لا تحتاج إلا إلى الحافز أو الظروف المناسبة الأخرى لكي تثمر وتؤتي أكلها.

إيجاز للفصل

أوجزنا في هذا الفصل مقدمة حول خلق الحوافز ومعناها ومدى أهميتها. وللحوافز تأثير على الكثير من النتائج التعليمية الهامة، كما أنها مهمة كأهداف في حد ذاتها. ومن المهم أن ندرك بأن زيادة الحوافز ودعمها أمر يمكن تحقيقه عن طريق اتباع بعض الاستراتيجيات الواضحة والتي تتواءم مع المنطق السليم.

يصف هذا الكتاب تلك الاستراتيجيات وكيفية استخدامها لتنظيم حياة ابنك. وبما أن أساليب خلق الحوافز قابلة للتعلم وللتغير، فإنني أشجعك على أن تكون متفائلاً فيما يتعلق بطفلك، وأن تتذكر بأنه حتى التغيرات الضئيلة وغير المرئية يمكنها أن تحدث farkاً كبيراً في حياة طفلك في مستقبل أيامه.

النقاط الخمس الأساسية في الفصل الأول

- ١- التحفيز هو الطاقة وقوة الدفع المتوفران لدى ابنك لحثه على بذل قصارى جهده، وللدراسة بفعالية، وللارتقاء والعمل بأقصى قدراته.
- ٢- يؤدي التحفيز إلى تحقيق أفضل النتائج في أعمال الطالب المدرسية، كما يجعل من رحلة الدراسة رحلة ممتعة توفر له الشعور بالرضى وتحقيق الذات.
- ٣- يمكن تعلّم أساليب التحفيز وتغييرها، ويمكن لكل طالب أن يتغير، وأن يعمل بطريقة أكثر فعالية، وأن يظهر اهتماماً أكبر بأعماله المدرسية، وأن يحقق أفضل ما في إمكانه.
- ٤- من المهم أيضاً تطوير قدرة ابنك على مواجهة النكسات، وعلى تدني أدائه المدرسي، وعلى التعليقات السلبية على مستوى أدائه وكذلك التغلب على الضغوط المدرسية، وهو ما نسميه المرونة الأكاديمية.
- ٥- يستطيع ذوو الطالب أن يلعبوا دوراً مؤثراً في خلق الحوافز لديه وفي زيادة مرونته الأكاديمية.

الفصل الثاني

الدوافع والمثبطات والكوابح

سأصف في هذا الفصل المكونات الرئيسية لعملية خلق الحوافز. وسأوفر لك الفرصة لاختبار مدى ما يتمتع به ابنك من حوافز، وستكون العلامات التي تعطيها لابنك طريقة حسنة للتعرف على نواحي القوة لديه، وكذلك بعض مناحي التحفيز التي يمكن تحسينها.

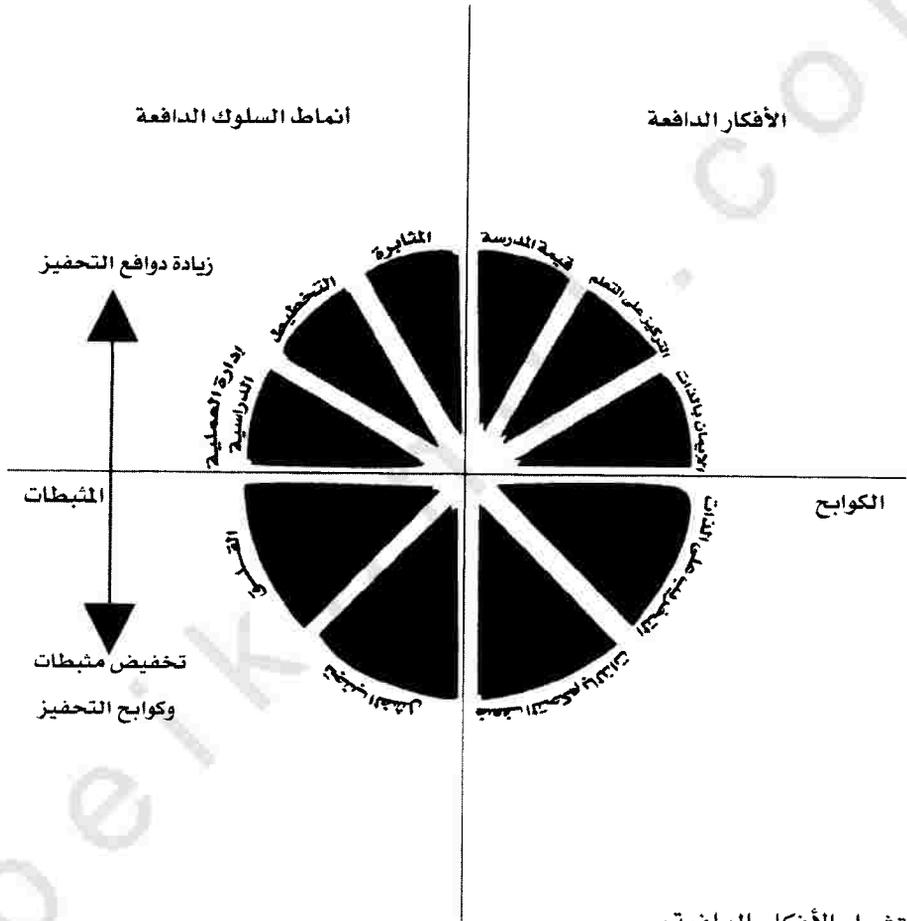
تقديم للدوافع والمثبطات والكوابح:

ذكرت من قبل أن عملية التحفيز تتشكل من مكونات عدة، حيث تنقسم بين تلك التي تحسّن من تحفيز وإنجاز طفلك، وتلك التي تحد من تحفيزه وإنجازه، وثالثة تخفض من هذه الحوافز والإنجازات. أطلق على تلك الأقسام التي تحسّن تحفيز طفلك مسمّى «الدوافع»، وتلك التي تحدّ منها «الكوابح» والتي تخفضها «المثبطات». ونحن دون ريب نريد أن نرفع من مستوى الدوافع ونخفض في آن معاً من الكوابح والمثبطات.

الأفكار الدافعة هي تلك الأفكار والمواقف وأنماط السلوك التي تساعد الطلاب على زيادة ما لديهم من حوافز وما يحققونه من إنجازات. أما الكوابح والمثبطات فهي الأفكار والمواقف وأنماط السلوك غير المساعدة والتي تحد أو تخفض من مستوى ما لدى الطلاب من حوافز وما يحققونه من إنجازات.



الدوافع والكوابح والمشبطات العشرة التي تؤثر على تحفيز الطلاب:
استطعت من خلال أبحاثي وعملي مع الطلاب أن أحدد عشر وحدات أساسية
من الدوافع والكوابح والمشبطات يظهرها الرسم المبين أدناه:



تشمل الأفكار الدافعة:

- الإيمان بالذات (إيمان الشخص بقدرته على الأداء الجيد).
- الإيمان بقيمة المدرسة (إيمانه بأن المدرسة مفيدة وهامة).
- التركيز على التعلّم (التركيز على أداء الواجبات المطلوبة بشكل جيد وتحسين وتطوير معارف ومهارات جديدة).

تشمل أنماط السلوك الدافعة:

- التخطيط (التخطيط لأداء الفروض المدرسية والدراسة ومراقبة مدى التقدم).
- إدارة العملية الدراسية (تنظيم عملية الدراسة بحيث تتم ضمن أفضل الشروط).
- المثابرة (إظهار روح المثابرة في وجه التحديات أو الأعمال الدراسية الصعبة).

تشمل المثبطات:

- القلق (انشغال البال والعصبية أثناء فترة الاستعداد لكتابة المواضيع ولأداء الاختبارات والامتحانات أو أثناء أدائها).
- تجنب الفشل (الخوف من الفشل والتركيز على تجنب الفشل بشكل أساسي).

تشمل أنماط السلوك المثبطة:

- ضعف التحكم بالذات (اعتقاد الطالب بتدني قدرته على المحافظة على نجاحه أو على تجنب الفشل).
- التخريب على الذات (تخفيض فرص النجاح باتباع أنماط سلوك تقوم على التأجيل والتسويف، وإضاعة الوقت وقلة الدراسة إلخ...).

اختبار سريع لحوافز ابنك:

يجدر بك قبل قراءة ما تقدمه من أفكار واستراتيجيات تستخدمها لدفع حوافز ابنك قدماً إلى الأمام أن تتقصى مدى ما يتمتع به من حوافز، وهذا يعني معرفة أكبر بنواحي القوة لدى ابنك وتلك التي يمكن تحسينها. وأفضل طريقة لتحقيق ذلك هي إجراء اختبار سريع لمدى ما يملكه ابنك من حوافز.

يوفر الاختبار الذي تقدمه في الصفحة التالية الفرصة لك لتقييم وضع ابنك فيما يخص كل نمط من أنماط الدوافع والكوابح والمثبطات. ارسم دائرة حول أحد الأرقام المذكورة إزاء كل بند، وهي تدرج من الرقم (١) (لا أوافق بتاتاً) إلى الرقم

(٥) (أوافق بشدة). اقرأ كل جملة بعناية ثم ارسم دائرة حول الإجابة التي تعتقد أنها تتناسب مع وضع ابنك. ابذل قصارى جهدك لكي تحول دون أن تؤثر عواطفك على إجابتك عندما تفكر بابنك. كن موضوعياً قدر ما تستطيع.

وقد يختلف وضع ابنك من يوم لآخر، ومن مادة دراسية إلى أخرى، وعليك في هذه الحالة أن تحدد تقييماً إجمالياً لوضعه.

اختبر درجة تحفيز ابنك					
الدافع	لا أوافق بتاتاً	لا أوافق	أمتنع عن الموافقة أو عدم الموافقة	أوافق	أوافق بشدة
الإيمان بالذات	١	٢	٣	٤	٥
تقييم المدرسة	١	٢	٣	٤	٥
التركيز على التعلم	١	٢	٣	٤	٥
التخطيط	١	٢	٣	٤	٥
إدارة العملية الدراسية	١	٢	٣	٤	٥
المثابرة	١	٢	٣	٤	٥

* العلامات الأعلى تدل على بعض نواحي القوة لدى ابنك.

* العلامات الأدنى تدل على النواحي التي يمكن لطفلك أن يتحسن فيها.

المثبطات	لا أوافق بتاتاً	لا أوافق لأوافق	امتنع عن الموافقة أو عدم الموافقة	أوافق	أوافق بشدة	الكوابح
يبيدي ابني قلقاً فيما يتعلق باختباراتاه وفروضه المدرسية.	١	٢	٣	٤	٥	قلق
يؤدي ابني فروضه المدرسية لتجنب الفشل أو استهجان مدرسيه وذويه.	١	٢	٣	٤	٥	تجنب الفشل
* العلامات الأدنى تدل على بعض نواحي القوة لدى ابنك. * العلامات الأعلى تدل على النواحي التي يمكن لطفلك أن يتحسن فيها.						

الكوابح	لا أوافق بتاتاً	لا أوافق لأوافق	امتنع عن الموافقة أو عدم الموافقة	أوافق	أوافق بشدة	المثبطات
لا يفكر ابني بأن بإمكانه التحكم بأدائه المدرسي إلى درجة كبيرة.	١	٢	٣	٤	٥	تحكم ضعيف
يبدو أن ابني يخفض من فرص حسن أدائه المدرسي (مثلاً، يضيع وقته، لا يدرس، يشاغب على الآخرين، يؤجل).	١	٢	٣	٤	٥	تخريب على الذات
* العلامات الأدنى تدل على بعض نواحي القوة لدى ابنك. * العلامات الأعلى تدل على النواحي التي يمكن لطفلك أن يتحسن فيها.						

كيف تفهم العلامات التي يحصل عليها ابنك:

يحاول الجدول الأول قياس كل بند من بنود الدوافع لدى ابنك، وهدفك هو أن يحصل ابنك على علامات مرتفعة في هذا المجال، والدوافع التي يسجل فيها ابنك علامات عالية تمثل نقاط القوة لديه ويجب أن يكون هدفك إبقاءها عالية. أما بالنسبة لتلك التي يسجل فيها علامات متدنية فهي النواحي التي يمكنه أن يتحسن فيها ويجب أن يكون هدفك هو زيادة هذه الحوافز.

أما الجدولان الثاني والثالث فهي تقيس جميع الكوابح والمثبطات في حياة ابنك، ويجب أن يكون هدفك أن تكون هذه متدنية. والكوابح والمثبطات التي يسجل فيها ابنك علامات متدنية تمثل نقاط القوة لديه وعليك أن تحاول إبقاءها متدنية. أما تلك التي يسجل فيها علامات عالية فهي النواحي التي يمكنه أن يتحسن فيها وعليك أن تستهدف تخفيض هذه الكوابح والمثبطات.

لا تفترض بأن ابنك يعي نقاط قوته. وأود هنا الإشارة إلى أنني لدى اختباري درجة التحفيز لدى الطلاب وحين أشير إلى نقاط قوتهم فإنني كثيراً ما أجدهم يندهبون عندما يدركون أن لديهم نقاط قوة. وحين أحدد بعض الدوافع الأكثر قوة في حياتهم فإنه يسعدني أن أرى صدورهم تنتفخ فخراً عندما يتبين لهم أن هناك نواحي في حياتهم المدرسية ليست بذلك السوء. إياك أن تغض النظر عن نقاط القوة لدى ابنك إذ إن اعترافك بهذه النقاط وإبرازها يبعث لديه شعوراً أفضل.

وأود الإشارة كذلك إلى أن مستوى التحفيز لدى الطلبة قد يتدنى لدى انتقالهم من المرحلة الابتدائية إلى الثانوية كما أظهرت أبحاث كثيرة. هناك أسباب وراء هذه الظاهرة، أولها أن الطلاب يظهرون ميلاً أكبر لمقارنة أنفسهم بالآخرين ويتبين لهم بالنتيجة في غالب الأحيان أن هنالك عدداً من الطلاب يتفوقون عليهم، مما يحول دون توفر الشعور الحسن لديهم. إضافة إلى ذلك يُتبع في المرحلة الثانوية معيار إحصائي يضع الطلاب في تدرج تسلسلي فيما يتعلق بعلاماتهم، ومن شأن ذلك أن يخفض من

مستوى التحفيز، خصوصاً لدى أولئك الذين لا يحتلون مواقع قريبة من قمة الهرم التسلسلي. والأمر الثالث أن اهتمام المدرسين في المرحلة الثانوية يصبح أقل بالنسبة لكل طالب على حدة مما يهتمش بعض الطلاب الذين لا يجدون الاهتمام والعناية والمساعدة التي يحتاجونها.

وختاماً فإن هنالك نسبة من الأمور المجهولة ومن عدم الوضوح في المرحلة الثانوية مقارنة بالابتدائية، وسأبين فيما بعد أن من شأن ذلك أن يخفض من مستوى التحفيز، بل ويؤدي في بعض الأحيان إلى الشعور بالعجز.

تظهر الأبحاث أن تدني الحوافز يصل إلى أدنى مستوياته في منتصف المرحلة الثانوية ثم ما يلبث أن يبدأ في التعافي من جديد في السنوات الأخيرة من المرحلة الثانوية. ولذا فإن كنت تعتقد أن مستوى الحوافز لدى ابنك أخذ يتدنى بعد أن دخل المرحلة الثانوية فإنك ربما لا تكون تتخيل مجرد تخيلات. ويعالج هذا الكتاب معالجة مباشرة الأسباب التي تؤدي إلى تدني، بل إلى الهبوط العمودي المفاجيء لدى الشباب في مستوى التحفيز، كما يتحدث عما يمكنك أن تفعل إزاء ذلك.

كيف تفعل الدوافع والكوابح والمثبطات فعلها؟

والآن، وبعد أن تكونت لديك فكرة أفضل حول أيّ الدوافع والكوابح والمثبطات هي التي يجب مسانبتها أو تحسينها فقد يهملك أن تعرف بعض المعلومات حول كل من وجوه التحفيز هذه. وسوف أصف هنا باختصار كلاً من الدوافع والكوابح والمثبطات وأثرها على أداء ابنك الدراسي، وأي الفصول يكتسب أهمية خاصة فيما يتعلق بها، وعليك بالتالي أن تقرؤها لتفهم المزيد عنها.

الإيمان بالذات

هو إيمان الطلاب بأنفسهم وبقدرتهم على فهم دروسهم وأداء متطلباتها بشكل جيد، وعلى مجابهة التحديات التي يواجهونها، وعلى بذل أقصى ما بوسعهم في تأدية واجباتهم. فإذا كان ابنك يتمتع بإيمان إيجابي بذاته فإنه سيؤدي واجباته

المدرسية الصعبة بكل ثقة وسيشعر بالتفاؤل، وسيبذل قصارى جهده وسيستمتع بالمدرسة. ولزيادة إيمان ابنك بنفسه أو الإبقاء على مستوى ما يتمتع به من إيمان بالذات قد يهكم أن تركز على الفصل الثالث من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز إيمان ابنك بذاته».

التحكم بالأمر

يمتلك الطالب الإحساس بتحكمه بأمره حين يكون من الواضح له كيف يمكنه أداء أعماله بصورة جيدة وكيف يتجنب الأداء السيء. فإن كان تحكمه بأمره متديناً فقد يشعر بالعجز أثناء أدائه لأعماله المدرسية. كما قد يفرغ من الفشل وتكون لديه أفكار سلبية حول قدرته على الأداء الجيد. فإن كنت تود دعم قدرة ابنك على التحكم بأمره فقد يهكم التركيز بشكل خاص على الفصل الرابع من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز إحساس ابنك بالتحكم بأمره».

تقدير قيمة المدرسة

الطالب الذي يقدر قيمة المدرسة يؤمن بأن ما يتعلمه فيها مفيد ومهم ويتلاءم من اهتماماته. فإذا كان ابنك يقدر مدرسته حق قدرها فإنه ينحو للاهتمام بما يتعلمه ويظهر مثابرة عندما يتوجب عليه أداء فروض مدرسية صعبة، كما أنه يجد متعة في حياة المدرسة. ولبناء إيمان ابنك بقيمة المدرسة أو دعم ثقته العالية بها فقد ترغب بالتركيز بشكل خاص على الفصل الخامس من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز إيمان ابنك بقيمة المدرسة».

التركيز على التعلم

إذا كان ابنك يظهر تركيزاً قوياً على التعلم فإنه سيركز أثناء مسار العملية التعليمية ولدى حل المسائل العسيرة، وسينجح في تطوير مهاراته. والهدف الذي يرسمه الطالب لنفسه لحسن تركيزه لدى التعلم هو أن يكون أفضل طالب يمكنه

أن يكونه. فإذا كان ابنك يحسن التركيز أثناء العملية التعليمية فإنه سيستمتع بالتعلم وسيحسن أداء أعماله مستهدفاً الشعور بالرضا عن نفسه وليس الحصول على مكافأة معينة لقاء ذلك، كما سيستمتع بمواجهة التحديات. ولزيادة قدرة ابنك على التركيز على التعلم وللمحافظة على قدرته العالية على التركيز قد يهملك بشكل خاص أن تقرأ الفصل السادس من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز قدرة ابنك على التركيز لدى التعلم».

التخطيط

تدور قضية التخطيط حول قدرة الطالب على التخطيط لأداء فروضه المدرسية والدراسية، كما تتناول مدى قدرته على متابعة مدى تقدمه في هذا المضمار. فإذا كان ابنك يخطط لعملية أدائه لأعماله المدرسية فإنه سيشعر بالقدرة على التحكم بأمر أداء هذه الأعمال، كما سيظهر روح المثابرة لدى أداء المهمات والفروض التي يمثل أداءها تحدياً بالنسبة له، وسيحسن استثمار وقته وقدراته. ولتطوير مهارات التخطيط لدى ابنك، أو للحفاظ على قدرته على التخطيط الفعال قد يهملك التركيز على الفصل السابع من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «مساعدة ابنك على أداء فروضه وعلى الدراسة».

المثابرة

تتعلق مسألة المثابرة بمتابعة الطلاب جهودهم لمحاولة التوصل إلى الإجابة الصحيحة أو فهم مسألة ما حتى وإن كانت صعبة أو تمثل تحدياً بالنسبة لهم. فإن كان طفلك يظهر مثابرة فإنه يحرص على تحديد أهداف فعالة له وينجز ما وطّن نفسه على إنجازه، ويظهر حافزاً للنجاح وقدرةً على حل المسائل التي يطلب منه حلها. ولتطوير قدرة ابنك على المثابرة أو للحفاظ على مستوى ما لديه من قدرة على المثابرة قد يهملك أن تركز بشكل خاص على الفصل الثامن من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز قدرات ابنك».

القلق

القلق نوعان: الشعور «بالنرفزة» وانشغال البال. و«النرفزة» هي شعور الطالب بالاضطراب أو التوعك لدى تفكيره بأعماله المدرسية أو امتحاناته، أو لدى أدائه لها. أما انشغال البال فهو الخوف من عدم أدائه لأعماله المدرسية وفروضه وامتحاناته بشكل جيد. فإذا أبدى الطالب درجة عالية من القلق فسيجد صعوبة في التركيز والانتباه وتذكر ما تعلمه وفي أداء أعماله بصورة حسنة. وفيما يتعلق بالمدرسة فإن القلق من أداء الاختبارات هو أكثر أنماط القلق شيوعاً. ولتقليل نسبة القلق لدى ابنك أو للحفاظ على قدرته على الاسترخاء والتركيز قد يهملك أن تركز على الفصل التاسع من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان «تخفيف شعور ابنك بالقلق من أداء الاختبارات».

تجنب الفشل

الطلاب الذين يتجنبون الفشل هم أولئك الذين يكون دافعهم الأساسي لأداء أعمالهم المدرسية هو تجنب الأداء الضعيف، أو وصمهم بان أداءهم ضعيف. فإذا كان الطلاب يتجنبون الفشل فهم يظهرون خوفاً من الرسوب ويشعرون بالتشاؤم والقلق عندما يفكرون بأعمالهم المدرسية أو أدائهم لها. ولمساعدة ابنك على التغلب على هذا الخوف من الفشل أو للحفاظ على تركيزه الناجح، وزيادة هذا التركيز قد يفيدك أن تركز على الفصل العاشر من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تخفيف مخاوف ابنك من الفشل».

التخريب على الذات

يخرب الطلاب على أنفسهم عندما يقدمون على أفعال من شأنها أن تخفض من فرص تحقيقهم النجاح في المدرسة. ومن الأمثلة على ذلك تأجيل أداء الواجبات المدرسية أو إضاعة الوقت الذي يفترض فيهم أن يدرسوا خلاله ليؤدوا امتحاناً ما. فإن كان الطلاب هم من النمط الذي ينحو للتخريب على الذات فإنهم لا يشعرون

بالارتياح لوجودهم في المدرسة ولا يحققون ما تؤهلهم له إمكانياتهم الفعلية. للتقليل من آثار تخريب ابنك على نفسه أو للحفاظ على قدرته على الدراسة الفعالة قد يهمل التركيز بشكل خاص على الفصل العاشر من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تخفيف مخاوف ابنك من الفشل».

أما الفصول الأخيرة من الكتاب فإنني أناقش فيها قضايا أخرى مهمة.

القضية الأولى: تتناول بناء علاقة جيدة مع ابنك. ولا بد لي من الإشارة هنا إلى أن ما يثير دهشتي، ويشجعني باستمرار لدى إجرائي أبحاثاً حول موضوع الأبوة / الأمومة وخلق الحوافز لدى الطلاب هو مدى الدعم الذي تشكله العلاقة الحميمة بين الآباء وأبنائهم فيما يخص خلق الحوافز الجيدة لدى الأبناء، ومدى الارتباط الوثيق بين هذين الأمرين لست أتحدث عن الأبوة المثالية التي قد لا تكون موجودة، بل عن علاقة صحية وإيجابية تتسم بالمساندة والاحترام المتبادل بين الآباء والأبناء. ولا شك بأن جانباً كبيراً من التحفيز لدى الطلاب - خاصة في المنزل - إنما ينبع من ذلك.

القضية الثانية: هي كيفية إعادة اجتذاب الطلاب غير الملتزمين. فمثل هؤلاء الطلاب إنما يغرقون في دوامة تتكرر باستمرار تتسم بضعف الأداء، ويبدو عليهم العجز الكلي في مواجهة التحديات والصعوبات، ويقدم هذا الفصل بعض الاستراتيجيات التي يمكن لذوي مثل هذا الطالب استخدامها لمساعدته على العودة إلى الدراسة.

أما **القضية الثالثة** التي أناقشها في الفصول الأخيرة، فهي الفروق بين الذكور والإناث من الطلاب في مضمار التحفيز، وأي الاستراتيجيات هي الأكثر فعالية بالنسبة للطلاب الذكور. هنالك الكثير من المعلومات حول تعليم وتربية هؤلاء الطلاب ويستعرض هذا الفصل تلك القضية.

القضية الرابعة: هي أساليب تحفيز الطلاب المتميزين والموهوبين (أو أولئك الذين يتمتعون بقدرات عالية). قد يكون أداء مثل هؤلاء الطلاب أدنى من قدراتهم الحقيقية. وقد يعود ذلك إلى فقدانهم للحافز الذي يدفعهم لتقديم

أفضل ما لديهم. ولهذا فإن ذلك الفصل الأخير يعالج كيفية استعادة مثل هؤلاء الطلاب لقدراتهم من جديد، وطرح تحديات أمامهم تتوازي مع ما لديهم من قدرات ومهارات، والإبقاء على اهتمامهم بالمدرسة وتوفير بيئة تعليمية توفر لهم إمكانية إبراز أفضل ما لديهم من قدرات.

كيف تفعل الدوافع والكوابح والمثبطات فعلها في حياة الطلاب؟

من المستحسن أن يكون لدينا نموذج يحتذى به من الدوافع والكوابح والمثبطات. ولست أشك في أنك توافقني الرأي بأن كل تلك الدوافع والكوابح والمثبطات العشرة التي ذكرناها تلعب دوراً مهماً في مسألة تحفيز الطالب. غير أنك عندما تدقق النظر في تفاصيل حياة الطلاب يمكنك عندئذ أن تدرك كيف يمكن لهذه العوامل أن تبرز إلى حيز الوجود.

أود هنا أن أعرض قصتيّ طالبين يمكنهما أن تبرزوا دور هذه الدوافع والكوابح والمثبطات. غيرتُ بعد تفاصيل قصتيهما بهدف إخفاء هوية الطالبين كما استخدمت اسمين مستعارين لهما (وهذا ما فعلته بالنسبة لأسماء جميع الطلاب الذين استخدمت قصصهم في هذا الكتاب). تتناول القصتان طالبة ذات أداء مرتفع وطالباً آخر ذا أداء متدنٍ، أي أنهما متعاكستان تماماً، وقد تبين لي أن معظم ذوي الطلاب يجدون في أطفالهم سمات هاتين القصتين.

قصة نيكول:

أداء نيكول في المدرسة ممتاز وهي تستمتع بوقتها فيها، وتتميز بارتفاع مستوى ما لديها من دوافع وتدني ما لديها من كوابح ومثبطات. تركز نيكول بشكل أساسي على عملية التعلم والارتقاء بمستواها أكثر مما تركز على التفوق على الآخرين أو مقارنة نفسها بهم، وهي تقول: «إذا استطعت أن أفهم مسألة ما بعد أن أبذل جهداً ذهنياً كبيراً فإنني أكون قد حققت تقدماً يثير لدي إحساساً بالفخر والاعتزاز أكثر مما أحس به إن استطعت التفوق على طالب آخر».

تؤدي نيكول واجباتها المدرسية تبعاً لجدول منظم كانت قد حرصت على وضعه في بداية العام الدراسي. وهي تخطط لعملها، وتتابع أداءها بدقة وباستمرار، وتقول: «أحاول أن أكون منظمة. وعندما يطلب مني كتابة موضوع ما فإنني أقرأ كل ما يتصل به وأدون ملاحظاتي أثناء تلك القراءة، وأضع مخططاً للموضوع، وأحدد خطوته العامة ومساره وأحرص على الالتزام بالموضوع بالعودة باستمرار إلى السؤال الذي يحمل العنوان».

تظهر نيكول مثابرة واضحة وهي تواجه التحديات وتقول: «استمر في المحاولة إلى أن أتوصل إلى النتيجة المطلوبة». كما تشعر بأنها تستطيع التحكم بأدائها لتحقيق النجاح، وتضيف: «إنني أبذل الكثير من الجهد وبذلك يمكنني التحكم فيما يتوجب عليّ إنجازه». ولا تكتثر نيكول للطريقة التي ينظر بها الآخرون لنتائجها، بل بالمستويات التي كانت قد حددتها مسبقاً لنفسها. وهي إن لم تقدم واجباً أو اختباراً بالمستوى الجيد فإنها لا تخشى التوجه إلى مدرستها لتسأل: «مالذي أهملته، وكيف لي أن أرفع من أدائي في المرة القادمة؟».

قصة بيتر:

أداء بيتر في المدرسة ليس حسناً ولن يستعيد أيام المدرسة وهو يشعر بارتياح. فأيام المدرسة تعج بالقلق والخوف والأداء المتدني والضغط والانزعاج. وبينما تركز نيكول على التعلم وعلى بذل كل ما في طاقتها من جهد، فإن بيتر يركز على مقارنة أدائه بالآخرين، وهو يقول: «ليس من المهم أن تتعلم أشياء كثيرة فليس هذا هو الغرض من الانتظام في المدرسة». وهذا يعاكس منحى نيكول التي لا تكتثر برأي الآخرين بها. ولا يرجع بيتر إلى أستاذه قط طالباً المساعدة لأنه يخشى أن ينظر إليه على أنه الإنسان «غبي».

وفي حين تتأخر نيكول على العمل لحل مسائل صعبة وتظل تحاول إلى أن تفهمها تماماً، يتبع بيتر منحى يختلف عنها حيث يقول: «أكتب أول ما يتبادر لذهني». وهو يخشى الرسوب، ولمواجهة هذا الوضع فهو يظهر تشاؤماً متعمداً بشأن أدائه في

المدرسة ويقول: «أحاول أن أكون متشائماً لأن هذا يحول دون شعوري بخيبة الأمل. وأعتقد أنك إن كنت تنظر للأمور نظرة متشائمة وكان أداؤك أسوأ مما يتوقع له فإن سقطتك ستكون أخف وطأة. إنك تحاول بذلك تخفيف وقع هذا السقوط». ومن الملفت للنظر أن تشاؤم بيتر ينبع من وضع بيته حيث كان أبواه يقولان له: «لا ترفع من مستوى طموحاتك كي لا ينتهي بك الأمر للشعور بخيبة الأمل». ويضيف بيتر: «إنهما يحرصان دائماً على عدم إثارة آمالي كي لا أواجه خيبة الأمل».

وعلى العكس من نيكول التي تبدي قدرة قوية على التحكم بأمورها فإن بيتر يشعر بأنه قد أسقط في يده ويقول: «يمكنني العمل إلى حد الإجهاد، ومع ذلك أظل أعتقد بأنني سأرسب إن كان معلمي يريد لي أن أرسب. فالجهد الذي أبذله ليس ضماناً لي بأنني سأحصل على علامة عالية».

كما أنه، وعلى العكس من نيكول أيضاً والتي ترفع بسلوكها من فرص نجاحها، فإن بيتر يخرب على نفسه فيما يبدو حيث يقول: «حين يكون عليّ أداء واجب مدرسي أجدني ميالاً لمشاهدة التلفزيون أو الخروج». ويبدو أن خوفه من الفشل هو الدافع الأساسي لهذا السلوك الذي يخرب به على نفسه حيث يقول: «عندما أؤجل الدراسة إلى اللحظة الأخيرة فسيكون لديّ مبرر إن لم يكن أدائي حسناً، وأي تبرير هو أفضل من القول: «لست ذكياً بما فيه الكفاية. أعرف أن عليّ أن أبذل جهداً باستمرار غير أنه سيكون لديّ عذر إن لم تسر أموري سيراً حسناً».

تأثير الدوافع والكوابح والمثبطات في حياة نيكول وبيتر:

يمثل هذان الطالبان مثالاً على نمطين مختلفين من التحفيز. وكما لاحظت فإن نيكول تحظى بمستوى عالٍ من الدوافع مثل إيمانها بذاتها، وتركيزها على التعلم، وحسن إدارة مسار دراستها، ولجوئها للتخطيط والمثابرة في عملها، في حين تتدنّى الدوافع لدى بيتر. فلديه نسبة مرتفعة من الكوابح والمثبطات مثل

تجنب الفشل، والقلق، والتخريب على الذات. أما نيكول فمعدل هذه الكوابح والمثبطات منخفض لديها. هل تعرفت على أي من السمات التي تذكرها هاتان القصتان لدى ابنك؟ أيًا منها؟

لا بد لي من التأكيد بأن وضع معظم الطلبة يقع بين هذين الوضعيين المتضادين اللذين يمثلهما نيكول وبيتر. والواقع أن لدى معظم الطلاب نقاط قوة خاصة ترفع من إمكانياتهم، ولكن تبقى لديهم دوافع يحتاجون لتحسينها. كما أن نسبة الكوابح والمثبطات متدنية لدى معظم الطلاب وإن كان واحد أو اثنان منها يحتاجان للانتباه. وتحسين ذلك من شأنه أن يؤدي إلى المزيد من الاستمتاع والاهتمام ورفع الأداء في المدرسة.

نقاط القوة لدى الطفل هي النوافذ التي توفر لنا فرص تحفيزه:

تشير آخر الأبحاث إلى أن بإمكاننا تحقيق الكثير بالارتكاز على نقاط القوة لدينا، إذ إننا بذلك التركيز نتيح الفرصة لفيض من الإيجابيات يمتد إلى وجوه أخرى في حياتنا، وهو أمر يمكنه أن يستمر لفترات طويلة من الزمن.

فالتركيز مثلاً على ما لدى الطالب من قدرة على المثابرة وعلى حسن إدارة عملية دراسته من شأنه تعزيز إحساسه بالاعتزاز بنفسه. ولذا فإنني أود التأكيد على أن نواحي القوة لدى الطالب إنما هي النوافذ التي تتيح لنا الفرصة لتطوير جوانب أخرى في حياته.

هل يمكن للناس أن يتغيروا؟

إن اختيار هذا الكتاب يدل لدى معظم الناس على أنهم يعتقدون (جزئياً على الأقل) بأنه يمكن للناس أن يتغيروا. وأنت تعتقد بلا شك (أو تأمل) بأن يتمكن ابنك من تطوير حوافزه ومن ابتكار أساليب جديدة لأداء أعماله المدرسية بصورة أفضل. ومن شأن ذلك أن يثير بعض الأسئلة التي أورد لها بعض الإجابات.

س: هل يمكن للناس أن يتغيروا؟

ج: نعم.

س: هل التغير سهل؟

ج: لا.

س: هل سيحدث التغيير في الحال؟

ج: قد لا يحدث ذلك.

س: هل هناك أمور معينة يمكنني القيام بها لتحسين احتمالات إحداث التغيير

المطلوب لدى ابني؟

ج: نعم.

أود التركيز على هذه النقطة الأخيرة نظراً لأهميتها. لقد بينت الأبحاث أن هناك أسباباً رئيسية تمكن بعض الناس من تغيير سلوكهم بنجاح بينما لا يحقق آخرون نجاحاً موازياً ويخفق البعض الآخر بصورة مريعة في إحداث التغيير المطلوب.

السبب الأول لهذا الإخفاق في إحداث تغيير في السلوك هو: أن الناس يعتقدون بأن بإمكانهم إحداث تغيير مبالغ فيه وأكبر من الممكن واقعياً، حيث يبالغون في توقعاتهم.

الدرس الأول: حدد توقعات واقعية تمكن طفلك من تجاوز وضعه الحالي ولكنها قابلة للتحقيق.

السبب الثاني للإخفاق في تحقيق التغيير في السلوك هو: أن الناس يستسلمون في حالة فشلهم في الوصول إلى المستويات المرتفعة التي كانوا قد رسموها لأنفسهم بدلاً من أن يعدلوا توقعاتهم بحيث تصبح أكثر واقعية.

الدرس الثاني: إذا ثبت أن توقعاتك لم تكن واقعية فعليك أن تعدلها بحيث تعود إلى مستوى قابل للتحقيق ولكنه يحدث تقدماً (وإن كان ضئيلاً) لدى طفلك.

السبب الثالث للإخفاق في إحداث التغيير في السلوك هو: أن الناس يبالغون في توقعاتهم لسرعة وسهولة إحداث التغيير عما هو ممكن في الواقع. فإن تبين لهم أن التغيير يجري بوقوع أبطأ أو أصعب مما توقعوا فإنهم يشعرون بالإحباط ويفقدون الأمل ويتوقفون عن المحاولة.

الدرس الثالث: إحداث التغيير في السلوك ليس سهلاً ولا يمكن له أن يتم بسرعة في غالب الأحيان. توقع مجابهة عقبات تحول دون تحقيق تغيير جوهري أو ثابت على المدى المتوسط أو الطويل. وهذا لا يعني أنه لا يمكن قط إحداث تغيير سريع، غير أن عليك ألا تحزن إن لم يحدث التغيير بالسرعة التي تريدها.

السبب الرابع للإخفاق في إحداث تغيير في السلوك هو: أن الناس يتوقعون لهذا التغيير أن يحل مشاكلهم كافة، وبأن يحقق لهم مزايا غير واقعية في جوانب حياتهم الأخرى. هنا أيضاً ينتابهم اليأس ويكفون عن المحاولة حين يفشلون في تحقيق هذه التوقعات.

الدرس الرابع: عندما ينجح ابنك في اكتساب المزيد من الحوافز فإنك تصبح قادراً على الاستمتاع بجوانب أخرى في حياتك، ولكن هذا قد لا يشمل تحسين جميع الجوانب الأخرى. غير أن حقيقة أن حياة ابنك أصبحت تحقق له المزيد من المتعة والمرونة إنما هو سبب كافٍ لك لكي تلزم نفسك بمساعدته على اكتساب حوافز أخرى.

السبب الخامس للإخفاق في إحداث تغيير في السلوك هو: أن الناس يضعون لأنفسهم أهدافاً تركز على نواحي الفشل وليس على نواحي النجاح في حياتهم. فقد يحدد الأب أهدافاً لطفله بالأفشل في دراسته أو يتخبط، أو يحصل على سجل علامات سيء، أو يدخل في مشاكل أو ما شابه ذلك. إنهم، بعبارة أخرى، يركزون

على مناطق الفشل، وأي نجاح يحققه طفلهم إنما يقتصر على تجنب الفشل. وبذلك يصبح الفشل بؤرة الارتكاز وينجح الأطفال ببساطة لمجرد تجنبهم الفشل. آباء آخرون يحددون النجاح على أنه نجاح طفلهم أو وصوله إلى ما يقارب النجاح، مثل ارتفاع مستوى أدائه وتطوير مهارات جديدة، وبذل أقصى ما في وسعه. التركيز هنا هو على النجاح، وتدل الأبحاث على أن الناس يتوقفون في غالب الأحيان عن محاولة التغيير عندما يكون التركيز على تجنب الفشل بينما يتوقع لهم أن يتابعوا محاولاتهم إحداث التغيير عندما يكون التركيز على تحقيق النجاح.

الدرس الخامس: حدد مفهوم النجاح ما استطعت على أنه تحقيق ابنك للنجاح (أو ما يقارب النجاح)، وليس على أساس تجنب الفشل. فمن شأن التركيز الإيجابي أن يسفر في الغالب الأعم عن إحداث التغيير المطلوب.

إيجاز للفصل:

أرجو أن يكون هذا الفصل قد مكنك من تحديد نواحي القوة لدى ابنك. من المؤكد أن ابنك لم يحصل على علامات كاملة بالنسبة لجميع الدوافع التي تحدثنا عنها (وربما يكون قد فعل). غير أن تجاوز الرقم (١) بالنسبة لبعض الأطفال إنما يمثل نقطة بداية جيدة، إذ يدل ذلك على أن النافذة مفتوحة جزئياً، وهذه هي فرصتك لكي تفتحها على مصراعيها، لتوسع مواضع القوة النسبية لدى طفلك، وربما استحداث نواحي قوة جديدة لديه بينما أنت تسير في هذا الطريق.

النقاط الخمس الأساسية في الفصل الثاني

١- يمكن تقسيم العوامل الفاعلة في عملية خلق الحوافز إلى الأفكار والسلوكيات التي تعزز حوافز ابنك وإنجازاته، وتلك التي تحد من حوافزه وإنجازاته، وثالثة تؤدي إلى تردي هذه الحوافز والإنجازات. الأفكار وأنماط السلوك التي تعزز حوافز طفلك تسمى «دوافع» في حين أطلقنا على تلك التي تحد منها مسمى «الكوابح»، أما تلك التي تخفض حوافزه فقد أطلقنا عليها مسمى «المثبطات».

٢ - الأفكار الدافعة هي الإيمان بالذات، والتركيز على التعلم، والإيمان بقيمة المدرسة. أما السلوكيات الدافعة فهي التخطيط، وحسن إدارة العملية الدراسية والمثابرة. تشمل الكوابح تجنب الفشل والقلق، في حين تشمل المثبطات تدني قدرة الطالب على التحكم بالأمر والتخريب على الذات

٣- نقاط القوة لدى ابنك تتمثل في ارتفاع الدوافع لديه وتدني الكوابح والمثبطات. ليكون هدفك هو إبقاء الدوافع مرتفعة ما أمكن والكوابح والمثبطات متدنية المستوى. أما الدوافع المنخفضة والكوابح والمثبطات المرتفعة فهي المواضيع التي يمكن لطفلك أن يحقق تحسناً فيها. حدد هدفك في رفع مستوى الدوافع وتخفيض مستوى الكوابح والمثبطات.

٤- لدى كل طفل دافع أو أكثر أعلى نسبة من دوافعه الأخرى. ولدى كل طفل كوابح أو مثبط واحد أو أكثر أدنى من الكوابح أو المثبطات الأخرى، انتبه لهذه النواحي باستمرار ودون توقف فهذه هي نواحي القوة الأكثر أهمية والتي يجب عليك وعلى طفلك أن تتبها لها.

٥- خلق الحوافز لدى ابنك يستدعي تحسين السمات المتعلقة بنواحي التحفيز التي يعاني فيها من مشكلات، كما يستدعي تعزيز نواحي القوة لديه والمحافظة عليها. ركز بشكل خاص على فصول هذا الكتاب التي تبين لك كيف يمكنك تحقيق هذين الأمرين.