

الفصل الثامن

انتباه الأولاد، التلفزيون

وغضب الأهل

نادى جاك ابنه البالغ من العمر خمس سنوات «آن وقت إغلاق التلفزيون والمجيء إلى العشاء» شرع مايكي بالنهوض. وحينئذٍ ظهر الديناصور السيئ مع زئير. توقف مايكي ليرى ما سيحدث. وبعد ثوان نسي مايكي أنه كان يهم بالخروج إلى المطبخ لتناول العشاء.

فجأة أصبحت شاشة التلفزيون بيضاء ولاح وجه أبيه الغاضب مقابله بدلاً من الحيوان الرهيب. وفي وقت واحد أصبح زئير الحيوان صراخ والده. تجمد مايكي. وبالتدرج ميز الكلمات «تعال إلى العشاء».

أثناء العشاء نظرت أم مايكي إليه، ثم نظرت إلى أبيه جاك، وقالت: «أستاذته في الحضانة كلمتي بالهاتف. إنه في الواقع يوقع الفوضى في الصف». كان مايكي يتفحص غطاء المائدة. ويسأل جاك: «ما الذي يحدث في المدرسة يا مايكي؟».

حمل مايكي صحنه وأخذ ينظر تحته.

«ماذا تفعل ياماكي؟»

قال مايكي: «أنظر إلى الخطوط التي تتركها الصحنون على غطاء المائدة».

رفعت بولين أم مايكي صوتها قائلة: «بحق السماء. ضع صحنك هل تريد بعض الكاتشاب (صلصة الطماطم) على قطعة اللحم؟ أعاد مايكي الصحن إلى مكانه.

سألت أخته الصغيرة أمها أن تسكب لها مزيداً من الحليب. كشر مايكي وجهه لأخته.

صرخ الأب: «أوقف هذا. والآن أجب أمك»

بدا مايكي حائراً وبقي هادئاً ثواني قليلة. ثم رفع صحنه ثانية ونظر تحته مرة ثانية.

صرخ جاك: «كفاني هذا. ابعد عن ناظري. اذهب إلى غرفتك – الآن!».

سارع مايكي إلى فعل ذلك، وصعد الدرج، واكتشف لعبة لم يرها منذ يومين، فجلس على الأرض، والتقط اللعبة، بعد عشر ثوان ذهب إلى التلفزيون وشغله.

سمع أهله صوت التلفزيون وقفز جاك قائلاً:

«سأعلم هذا الولد شيئاً»

وقالت بولين: «اهدأ جاك ولا تضربه»

ما الذي يدور هنا؟ لماذا يبدو الأولاد للأهل وللمعلمين وكأنهم يعيرون انتباههم لكل مكان ماعدا ما يعتقد أهلهم أنه جدير بالانتباه؟ تأتي السيطرة على الانتباه من اتجاهين اثنين – التغييرات التي تحدث من حولنا والسلوكيات التي نلتزمها. في بعض الأحيان يتبع الانتباه الحركات والأصوات أو تغييرات أخرى تحدث بالقرب منا. يمكن أن يجلب انتباهنا ضوء متوهج أو شخص دخل إلى الغرفة أو صوت مختلف عن المعتاد.

بعض انتباهنا يسيطر عليه تغييرات من حولنا.

وبعض انتباهنا يسيطر عليه ما نحاول أن نفعله.

يتوجه انتباهنا أحياناً بالسلوكيات التي نلتزمها. إذا كنا نقرأ كتاباً يبقى انتباهنا مشدوداً إلى الكلمات على الصفحة، ونغير اتجاه أعيننا على نحو نظامي متأثرين بما نستنتج مما كتب على الصفحة. إذا كان الطفل يلعب لعبة الحجلة (لعبة قوامها أن يقفز الصبي على قدم واحدة فوق مربعات مرسومة على الأرض من غير أن تمس قدمه أضلاع المربعات) ينظم الانتباه عدد من أحداث داخلية تراقب وضع الجسم إلى جانب توقع الولد لما سيحدث من أمر تالٍ.

وإن جاز التعبير بشكل تقريبي نقول: إن الانتباه تسيطر عليه أشياء تحدث خارجنا وأشياء تحدث داخلنا.

توقف وفكر دقيقة في هذه النتيجة البسيطة. إن كان انتباهنا يمكن أن يتأثر بالحوادث المتغيرة من حولنا وكذلك يوجه انتباهنا ما نحن فاعلون أفلا يحدث تنازع بين هذا وذاك؟ فعلى سبيل المثال إذا كنت

تضرب كرة الغولف وقال أحد الناس شيئاً فعلى الأرجح يُحبط قوله ضربك الكرة. ولهذا وُضعت عندنا عادات للغولف تمنع تشتت انتباه اللاعب أثناء الرمي (يوجد مثل هذه العادات القليلة في معظم الرياضات الأخرى).

لكن معظم الأمور لا يتم في مكان هادئ غير متغير. قد نكون جالسين نقراً والناس مع ذلك يكلموننا، والريح تصفر، وقد يكون ثمة موسيقى من بعيد. وأكثر من ذلك كل مرة نغير فيها اتجاه أعيننا على الصفحة تطفو الصورة بأكملها في شبكية أعيننا بصورة أخرى (فكر في تحرك الكاميرا أثناء عرض طويل).

لقد حلّت الطبيعة لنا هذه المشكلات إلى حد ما. حين نكون منغمكين في مهمة تتطلب منا أن نحرك انتباهنا من أمر إلى أمر تال ثم إلى أمر تال فإن أجهزة الإدراك لدينا تميل إلى كبت التغيرات التي تجري من حولنا. وحين تتحرك أعيننا بسرعة من وضع إلى وضع آخر فإن أجهزة إدراكنا تغلق الرؤية بحيث لا تُرى الحركة الضبابية للصورة على الشبكية لدينا، وأثناء محاولتنا حل مشكلة ما فإننا لا نكون مستعدين لسماع ما يجري حولنا.

أثناء عملنا في مهمة ما يكون محيطنا أقل قدرة على جذب انتباهنا

ذلك لأن اهتمامنا بمحيطنا يُكبت أثناء أدائنا لمهامنا ونكون أكثر قدرة على إنجاز مهماتنا دون أن نتلهى أثناء ذلك. نحن نشرع في دفع فواتيرنا ونجز المهمة مع أن الطير بدأ بالغناء وثمة محادثة في الغرفة المجاورة أو أن سنجاباً يصدر ضجة على السطح، نحن نلتصق بما بدأنا عمله ونتابعه.

إلا أننا جميعنا عانينا أوقاتاً بدأنا فيها بعمل أمر ما، ثم خرجنا عن الخط أثناء الطريق.

تمرين A-8 فهم تلهي الانتباه

قبل تعلم ماذا تستطيع أن تفعل بشأن مساعدة الأولاد كي يثبتوا على مهامهم من المفيد لك أن تستطلع ما الذي يحدث حين يخرج الولد عن الخط منتقلاً من نشاط إلى آخر. إنك ستكون أقل ميلاً للاستجابة بغضب وأكثر ميلاً للبحث عن حلول أخرى لهذه المشكلة إن استطعت أن تحدد ما الذي يعانیه الأولاد.

حاول أن تتذكر مناسبتين شرعت فيهما تعمل أمراً وتلهيت أثناء ذلك. نحن لا نرجعك إلى مناسبتين غيرت فيهما رأيك. مثلاً بدأت تفكر في غسل السيارة ثم خطر لك وأنت تخرجها من المرآب أن تذهب لتملاً خزانها بالوقود، ليس هذا ما كنا نتحدث عنه. وفي الواقع إن كنت تظن أن تغيير الرأي هذا هو الذي يفعله الأولاد حين يتلهون بسهولة فهذا سيزيد ميلك إلى أن تغدو غاضباً عليهم. إنك ستعالج المشكلة وكأن الحالة هي: «لقد شاء ابني أن ينظر إلى الخطوط المنطبعة على غطاء المائدة (الخوان) بدلاً من أن يتناول الطعام».

حاول أن تفكر في مناسبات بدأت فيها بعمل شيء، وبدون تفكير توقفت عن ذلك العمل، أو بدأت عمل شيء آخر.

ربما يساعدك هذا المثال لتتذكر وتنتقل.

مثال رقم 1:

ماذا حدث؟

ذهبت إلى المكتبة بنية أن أبحث عن قصة أوصاني صديق لي بقراءتها. أثناء مروري في قسم جديد للكُتب غير القصص لمحت كتاباً عن تربية الأولاد. وبعد ساعة كنت عائداً بالسيارة ومعني كتابان عن مشكلات الأسرة. حينئذٍ فقط تذكرت أنني ذهبت إلى المكتبة من أجل أمر آخر. كان علي أن أسترجع الأمر وأعيد بناء أفكارني كي أتذكر ماذا كان هذا الشيء.

هل فعلت ذلك عمداً؟

عندما التقطت كتاب تربية الأولاد وشرعت في قراءته ذهب اهتمامي في هذا الاتجاه. ثم اجتذب نظري كتاب آخر وهكذا. لقد أضعت تماماً مسار سبب ذهابي إلى المكتبة.

مثال رقم 1:

ماذا حدث؟

هل فعلت ذلك قصداً؟

مثال رقم 2:

ماذا حدث؟

هل فعلت ذلك قصداً؟

في المثال الذي بدأنا به الفصل ترك مايكي التلفزيون، وذهب إلى العشاء. هذه المهمة البسيطة وهي التحرك نحو المطبخ قطعها أمر جلب انتباهه في التلفزيون. ثم ألتهه خطوط على غطاء المائدة عن تناول طعامه. ألتهه أخته عن إجابة أمه. ألتهه لعبة عن إتمام رحلته إلى غرفته. يستطيع الإنسان تصور حاله في صف المدرسة.

هذا الخروج عن الخط أو المسار الذي يحدث في سلوكيات بعض الأطفال عند أي مثير هو أرض خصبة لغضب الأهل. يستطيع الأهل أن يفعلوا أمرين مهمين حول هذه المشكلة ليساعدوا الأولاد على التركيز وليساعدوا أنفسهم كي يبقوا بعيدين عن تصعيد الغضب وهذان الأمران هما:

1- الحد من وصول الأطفال إلى تسلية سلبية مثل التلفزيون وألعاب الكومبيوتر ونشاطات المشاهدة.

2- تعلم تكرار التوجيهات بهدوء للأطفال وانتظار استجاباتهم.

إن غضب الأهل يناقض تماماً بذلهم العون على حل مشكلات الانتباه. وسوف نرى حين نناقش الموضوع رقم 2 المذكور أنفاً أن ذلك يتم بتكرار توجيهات هادئة.

أولاً لماذا ينبغي أن يُحدَّ وصول الأولاد إلى التسلية السلبية؟

توقف لحظة وتخيل نفسك كاتباً ومصمماً لبرامج تلفزيونية للأطفال أو ألعاب كومبيوتر لهم. ألن تكون عندئذٍ أول أولوياتك أن تجد طرقاً لتأسر انتباه الأولاد وتحفظ به؟ إن البرمجة «الجيدة»

تفعل هذا تماماً. وبعد تراكم تجربة ثلاثة أجيال ذوي قيمة في الكتابة والإنتاج هناك أناس بارعون بشكل استثنائي في المحافظة على انتباه الأولاد.

الآن تخيل مئات بل آلاف الساعات من البرامج المعروضة على أولادك الذين تعلموا لتوهم ألوف الأشياء التي تتطلب توجيه انتباههم أثناء قيامهم بهمام. دع جانباً الألعاب وتعلم آداب المائدة، وصوغ صورة لوصف أيامهم كيف كانت تجري بل حتى ارتداء ملابسهم بشكل مناسب، كل هذا يتطلب صرف الانتباه عن أحداث يمكن أن تزيحهم عن المسار. وأثناء محاولة الأولاد تعلم هذه الأمور جميعها في دقائق قليلة من الوقت ينفقون ساعات وهم يقومون ببعض الأشياء التي توجه انتباههم دون بذل أي جهد من ناحيتهم.

إن التسلية السلبية مثل التلفزيون لا تتطلب من الأولاد تنظيماً ذاتياً للانتباه.

التلفزيون مصمم بخبرة لتوجيه انتباه الأولاد بإشارات خارجية

يدرّب الأولاد مثل مايكي بضع ساعات في اليوم لجعل الأحداث التي تجري أمامهم توجّه انتباههم. مايكي ولد جيد جداً في كونه يدع انتباهه موجهاً لما يحدث أمامه وهو بعد في الخامسة من عمره. هذه المهارة تقع تماماً في مقابل مساعي مايكي لتنفيذ مهمة - أية مهمة. مع أن قدرة مايكي على فعل أمر بسيط مثل المشي من غرفة إلى أخرى وإحراز تقدم إلى هدفه يتطلب أن تأتي سيطرته على انتباهه

منه هو نفسه. ولما كان الأمر كذلك فإنه غالباً لا يفعل ذلك حتى في أبسط المهمات. إنه يتوجه نحو كل شيء يمر أمامه، وأي أمر عابر طوال طريقه يوقعه في شَرَك.

تخيل أن عالمك كان يرتبه تماماً عدة ساعات كل يوم شخص محسن يرصد باستمرار سأمك، ويسبق إلى تقديم ما ينفحك. وكل ما تحتاج أن تفعل هو أن تسير معه وتجاربه. إنك لا تحتاج أن تجرب إنجاز أية خطة أو توجه انتباهك إلى أي طريق. وفي كل يوم حين تتوقف هذه المعاملة فأنت تترك لتعود إلى مواردك الخاصة.

ألا تظن أنك قد تميل للاستجابة إلى أي حادث مرّ بك وخلافاً لذلك ألا تظن أنك قد تجد بعض الصعوبة في تعلم التحكم بانتباهك؟ قد تعجب «ماذا عن القراءة؟ ألا توجه الكتب انتباه الأطفال كما يفعل التلفزيون؟».

الجواب لا. إن القراءة هي مهمة فعالة. إنها تحتاج إلى تشكيل فعال للحوادث والمعلومات في مخيلة القراء. حين تتذكر برنامجاً تلفزيونياً تتذكر ماذا كان يجري على الشاشة. حين تتذكر قصة قرأتها تتذكر الطريقة التي تخيلتها فيها. لذلك فإن القراءة للأولاد هي اعداد جيد لتعلمهم القراءة. إنها تجعل عملية الخيال الفعالة تتعلق بالكتب.

وهكذا فإن أول أمر يستطيع الأهل أن يفعلوه ليساعدوا أولادهم على تعلم ملازمة مهامهم وتوجيه انتباههم الخاص مدة طويلة كافية لإنجاز هذه المهام هو أن يحدّوا مشاهدة الأولاد للتلفزيون والتسليات السلبية الأخرى.

حتى ما يدعى «التلفزيون التربوي» فإنه ليس مفيداً لأنه لا يتطلب من الولد أن يقوم بأي شيء.

والأمر الثاني الذي يستطيع الأهل أن يفعلوه وهو مهم بدرجة متساوية مع الأمر الأول هو تعلم أن يكرروا الإرشادات للولد بهدوء وينتظروا استجابة الولد.

ونحن جميعاً بصفتنا أولياء لدينا ميل لأن نكون في عجلة من أمرنا على الأقل في بعض الأحيان. يحتاج الأولاد إلى وقت أطول لمعالجة المعلومات قبل أن يستجيبوا لها كما يفعل الراشدون. حتى الأطفال في عمر السادسة والسابعة قد لا يبدون وكأنهم سمعوا أهلهم أو معلمهم في البداية. ولكن لو أنك تتحلى بالصبر والانتظار فإنهم على الأغلب سيتجهون إلى الفعل والاستجابة.

غالباً حين لا يستجيب الولد بشكل مباشر يصبح الأهل والمعلمون محبطين وغضاباً. وتأثير هذا الغضب هو رفع درجة الخوف عند الولد. وهذا يجلب إلى مثل هذه اللعبة وجهاً مهماً آخر من عملية انتباهنا.

الخوف والكرب يجعلان من الصعب الحفاظ على الانتباه مركزاً

إن الخوف والكرب يسببان حذراً مفراطاً، ورصداً للمحيط، كله احتراساً من مخاطر محتملة.

الأناس الخائفون - بمن فيهم الأولاد - يوسعون انتباههم. إننا نصبح أكثر حذراً حين يحتمل أن يكون الخطر قريباً. مثلما يكون الوطن في حالة التأهب القصوى فإننا نستعمل طاقتنا أكثر من المعتاد لننظر حولنا في الأخطار المحدقة المحتملة.

وهذا معناه أن الأهل والمعلمين حين يرفعون أصواتهم لكي يستعجلوا استجابة على مسألة أو مشكلة أو أمر يميل الأطفال إلى أن يصبحوا أقل استعداداً للحفاظ على انتباههم تحت سيطرتهم هم أنفسهم؛ لأنهم يصبحون أكثر يقظة واحتراساً تجاه ما يدور حولهم بل يميلون إلى أن يتلهاوا مع الأطفال الآخرين أو مع ضروب الضجيج في الخارج. يصبح كل شيء وكل شخص من حولهم مصدراً محتملاً للخطر. إن اللهو (التسلية) يجعل التركيز على الإذعان للمطلب أو إعطاء جواب أو العمل على إيجاد حل المشكلة أكثر صعوبة على الأولاد ومن الأرجح أن يتبع ذلك أمر يُعطى بصوت أعلى أو أكثر غضباً من أهلهم، وهذا أحياناً يجمد أية استجابة من الأولاد يمكنهم إعطاؤها.

تمرين B-8 التجميل بموقف صابر مع الأولاد

ما هي أكثر الآلات أو أكثر العمليات الصناعية تعقيداً التي يمكن أن تفكر فيها؟ إن المصفاة التي تأخذ النفط الخام وتستخرج الغازولين ومنتجات النفط الأخرى معقدة تماماً. الأطر الرئيسية للكومبيوتر، الغواصات النووية حتى الاقتصاد الشامل للبلد جميعها تجفل العقول من تعقيدها. تبدو الولايات المتحدة التي تضم 300 مليون نسمة - وفيها كل شخص ينفق ويتوظف ويتخذ قرارات - تبدو وكأنها تحتاج باستمرار أن تستجيب للظروف المتغيرة.

إن الجهاز العصبي لدى الأطفال يصغر تجاهه اقتصاد الولايات المتحدة من فرط تعقيده. إن فيه من العناصر (الخلايا العصبية) أكثر من عشرة أضعاف عدد الناس في الولايات المتحدة، وهي متصلة فيما

بينها بطرق اتفاقية ملائمة. إن الاقتصاد يحتاج إلى شهور وأحياناً إلى سنوات لكي يستجيب للمدخلات مثل إنقاص الضرائب وتغيير الأسعار. فهل من المدهش أن الأطفال ينبغي أن يستغرقوا وقتاً لإنجاز جواب سؤال تقدمت به؟ ماذا تفترض أنه سيحدث إن استفاضت المشيرات على الطفل بشكل غضب أو استعجال التكرار أو السؤال؟

إنك سوف تزيد من تحليك بالصبر ومن استمتاعك بالأبوة إن تعهدت موقفاً يقدر الأمور حق قدرها تجاه الحوادث المعقدة بشكل مذهل التي تحصل في نمو الطفل، وتتعلم أن تساعد الأولاد بأن تحافظ على محيطهم هادئاً وهم يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك.

حاول أن تتذكر مرتين كنت فيهما مكلفاً في مهمة دقيقة جداً ومعقدة جداً، وصرخ عليك أحد الناس أو طلب إليك أن تستعجل. كيف أثر هذا في قدرتك على إنجاز المهمة؟

هذا المثال سوف يساعدك في فهم ما هو مطلوب.

مثال: مهمة معقدة وتقطعها

كنت أحاول أن أحسب ضريبة دخلنا، وكان لدي يومان فقط لكي أنهي ذلك. كنت أستطيع أن أسمع زوجي يخطو حولي ينتظرني كي أنتهي فنستطيع بعد ذلك الذهاب لتنعش خارج البيت. وفي منتصف محاولتي تماماً لفهم بعض التعليمات المعقدة عن قواعد خفض القيمة الشرائية دخل زوجي وقال بصوت مزعج: «متى تنتهين من ذلك؟ لقد عملت مدة ساعات».

ماذا حدث لأداء مهمتك؟

بعد أن طلبت إليه أن يهدأ وينتظر عدت إلى التعليمات. حاولت أن أركز، إلا أنني بدأت أففز من واحدة إلى أخرى باحثاً عن جواب سريع، وعجزت عن التقدم مدة نصف ساعة قبل أن أعود إلى قراءة بطيئة متأنية. ثم عدت إلى حل المشكلة.

مثالك رقم 1

مهمة معقدة وتقطعها

ماذا حدث لأداء مهمتك؟

مثالك رقم 2

مهمة معقدة وتقطعها

ماذا حدث لأداء مهمتك؟

بالنسبة للأولاد الصغار قد تكون الإجابة عن سؤال أو الاستجابة لمطلب دقيقة جداً ومعقدة مثل أي أمر ذكرته في أمثالك. إنهم يحتاجون إلى مساعدتك وتشجيعك لا إلى غضبك وتعجلك.

إن المشكلات التي يعانيها الأولاد في إعارة الانتباه وإنهاء المهام والإجابة عن الأسئلة والمطالب فوراً من دون إبطاء لا يعين على حلها أهل عديمو الصبر أو غاضبون. علاوة على ذلك فإن قدرتهم على

الانكباب والتركيز على ما يقومون به يؤذيها التلفزيون وخاصة إن كانت مشاهدة التلفزيون جزءاً مهماً في حياتهم. وكما هو الأمر في الاقتراحات الأخرى من أجل التغيير في تربية الأولاد يحتاج هذا أيضاً إلى جهد - وإلى تغييرات مهمة في حياة الوالدين - لإنقاص وقت مشاهدة الأولاد للتلفزيون، ويتطلب التحلي بالصبر معهم حين لا يستجيبون مباشرة. إن هذا يتطلب إيجاد نشاطات للأطفال وتعليمهم إياها نشاطات تضمن مشاركتهم الفعالة. ويتضمن هذا صبراً بديلاً ومساعدة مكررة بدلاً من تصعيد مطالب نافذة الصبر حين لا يستجيب الأولاد للمطالب بسرعة.

قد تتطلب هذه التغييرات توفير وقت لصرفه على الأولاد، أنت تشعر أنك لا تستطيع تكلفه. يختلف وضع كل امرئ عن الآخر ولا نستطيع أن نقدم لك نصيحة واقعية عن ماذا تستطيع أن تتحمل في ظروفك الخاصة. ولكن في أية حال سوف يساعدك أن ترى أهدافاً واضحة - أولاداً نشيطين وأهلاً صابرين مثابرين . حتى خطوات صغيرة نحو الهدف سوف تفي بالمطلوب.

سجل النجاح للفصل 8

تسجيل النجاحات حتى الصغير منها طريقة ممتازة للقيام بالتغييرات التي تبقى لها معنى. ضع مكاناً في مذكراتك الخاصة لتسجل خمس مرات كنت فيها قادراً إما على البقاء هادئاً تنتظر ابنك وإما قادراً على إحلال نشاطات بديلة لمشاهدة التلفزيون. ينبغي أن تجعل سجلك على النحو الآتي.

التاريخ 1/1

نجاح في إنقاص زمن مشاهدة ابني تومي للتلفزيون أو انتظاره بصبر ليقوم بما طلبت منه .

تعودّ تومي أن يشاهد التلفزيون بعد العشاء . يوم الإثنين الماضي أغلقت زر تشغيل التلفزيون، وسألته أن يساعدي في تنظيف المائدة والمطبخ . جلس على الأرض ولم يقل شيئاً . انتظرت ما يقرب من دقيقة ثم قلت بهدوء «سننظف معاً المائدة والمطبخ» ، جلس، أعدت القول مرة أخرى . وبعد خمس دقائق تقريباً نهض واتجه إلى المائدة . أريته أين يضع الأشياء التي يأخذها عن المائدة وكان معيناً لي حقاً . وأخبرته أنني سأعلمه أن يلعب لعبة الورق بعد أن تنتهي من التنظيف . لعبنا لعبة «الحرب» نصف ساعة . وظللنا نفعل ذلك كل يوم مدة أسبوع . أشعر شعوراً مختلفاً وخاصة حين يقول شيئاً مثل «هل كان والدي يفعل ذلك؟» .