

## الفصل التاسع

- الطفل والتشتت الذهني
- الطفل واضطراب نقص الانتباه
- الطفل وصعوبات التعلم
- الطفل وفوبيا الخوف من الامتحانات





## الطفل والتثتت الذهنى

يرى بعض الأطباء النفسيين أن التثتت الذهنى مرض يصيب الأطفال، وأن وراء هذا المرض مشاكل نفسية واجتماعية، فيما يرى آخرون أنه بسبب تناول أنواع معينة من الأغذية.

ويرون أيضاً أن التثتت الذهنى يصيب نحو ١٠٪ من الأطفال، ويصيب الذكور أكثر من الإناث، وتشير البحوث الطبية والنفسية كذلك إلى أن الطفل يمكن أن يعد مريضاً بالتثتت الذهنى عندما تظهر عليه علامات سوء السلوك، وارتباك التصرف فى مواقف عدة مختلفة وعلى امتداد بضعة أشهر.

وكشف حالة التثتت الذهنى لا يمكن تشخيصها طيباً فقط، ولكن يمكن اكتشافها من خلال الأساليب النفسية المتبعة فى الفحوصات النفسية، ومنها: الملاحظة العيانية المباشرة، والمقابلة التشخيصية، وإجراء بعض الاختبارات النفسية المتخصصة للطفل الذى نشك فى إصابته بالتثتت الذهنى .

مع الأخذ فى الاعتبار تاريخ الحالة، وتفصيل سلوك الطفل اليومية وتصرفاته فى فترات مختلفة، مع دراسة وضع العائلة ووضع المدرسى.

وللأسف يعانى الطفل الذى يصاب بالتثتت الذهنى من صعوبات فى التعلم، ليس بسبب عجزه أو ضعف ذكائه، بل لعدم قدرته على التركيز فى الدروس.

وإذا ما استطاع الطفل أن يركز أطول مدة ممكنة فى الصف "الفصل الدراسى" فإنه يشكو أحياناً من القلق والصداع والشعور المستمر بالعطش، ومن المحتمل أنه يعانى الإصابة بالرشح الموسمى بشكل أكثر من أقرانه أو يكون مهيباً للإصابة بالربو.

ومعظم الأطباء يضعون مشكلة التثتت الذهنى فى القسم النفسى الاجتماعى من حيث نشأتها أكثر منه فى الجانب العضوى العصبى .

فالطفل الذى يعانى التشتت الذهني لا يعانى من عجز في الإدراك والعواطف أو وجود خلل عصبى، ولا تظهر عليه أعراض ارتباك وظيفه الدماغ .

إن التشتت الذهني لدى الأطفال يعد حالة غير اعتيادية أقرب منها إلى الحالة المرضية، فيما لو ظهرت بعض الأعراض التالية وبشكل مستمر عليه.

### ⚡ أعراض مرض التشتت الذهني :

⚡ يلاحظ أن الأطفال المصابين بالتشتت الذهني قليلو النوم، وقد يضطرب أكلهم، ويصابون بتقيؤ أحياناً .

⚡ كذلك فشلهم في الاهتمام بالتفاصيل، أو ارتكاب أخطاء سببها الإهمال.

⚡ الضعف في الإصغاء لديهم يكون واضحاً خصوصاً عند توجيه الكلام إليهم مباشرة .

⚡ كما يفشل الطفل في أداء واجباته المدرسية، أو المهام التي توكل إليه، ولا يلتزم بالتعليمات.

⚡ وتكون لديه صعوبة واضحة في التنظيم، ولديه فوضوية واضحة أيضاً في سلوكه وتعامله.

⚡ يتجنب دائماً العمل الجماعى الذى يستدعى جهوداً ذهنية، ويكره العمل الجمعى والانخراط به .

⚡ ينصرف ذهنه بسهولة إلى المثيرات الخارجية، وهو كثير النسيان خلال نشاطاته اليومية.

⚡ التملل الواضح الذى يبدو عليه من خلال حركة الجسد التى يظهرها مثل التلوى بيديه وقدميه أو حين جلوسه على المقعد .

◀ اللامبالاة الواضحة، وعدم الاهتمام بالأشياء الضرورية الخاصة باللعب أو لوازمه المدرسية، أو احتياجاته كالأقلام والأوراق والكتب والأدوات وما شابه ذلك.

### • واليكم بروشنة تساعد الطفل على الانتباه :

**أولاً:** في حالة التشتت ننصح الأم بتنظيم حجرة طفلها جيداً، بل الشقة كلها لو تستطيع، حتى تقلل من تشتته خاصة أثناء الدراسة.

**ثانياً:** كما ننصحها بأن تتأكد من أن طفلها ينظر إليها في أثناء تبادل الحديث معه، ويفضل أن تكون هي في مستوى نظره، فتجلس أمامه أو ترفعه إليها مع تجنب أي كلام غير ضروري.

**ثالثاً:** ويجب على الأم أيضاً عندما ترى طفلها ينتقل من عمل قبل أن ينهى الآخر أن تبدي عدم رضاها عن ذلك، خاصة إذا كان قد تجاوز عمره أربع سنوات لأن الطفل في هذه السن لا يمكن أن يكون قادراً على التركيز في أكثر من عمل.

**رابعاً:** إذا لاحظنا أيضاً أن الطفل سهل التشتت ولكنه غير مندفع أو كثير الحركة، فيجب فحص أذنيه فربما هناك مشكلات في حاسة السمع، وبالتالي لاتصل المعلومات التي يسمعها كاملة للمخ.

**خامساً:** أما الطفل الذي يتشتت انتباهه بسرعة فيمكن تركيزه أكثر في واجباته المدرسية إذا كان مكتبه وكرسيه يواجهان حائطاً بدلاً من مكان مفتوح يشد انتباهه.

**سادساً:** يجب تجاهل الأعمال التي يقوم بها الطفل ولا ترضينا لأنه سيتوقف عنها بطبيعته إذا لم نلمه عليها بصفة مستمرة، ولكن حينما يتوقف عن ذلك نشعره باهتمامنا وانتباهنا لما يفعل ويأجبنا لو كان بمدحه.

**سابعاً:** علينا ألا نطيل فترة جلوسه حتى لا يمل، فمثلاً لو جلس ربع ساعة

وأتم بعض العمل نعطيه مثلها لتفريغ طاقته، كأن يجرى أو يلعب بإحدى لعبه التي تحتاج لمجهود، المهم أن يقوم بمجهود حركي.

**ثامناً:** حتى لا يتشتت سمع الطفل يجب أن تكون القراءة له جهرية مع تغيير نغمات الصوت والانفعالات، فهذا يجذب انتباهه ويمتعه في الوقت ذاته مع خلو المكان من أي أشياء تصدر أصواتاً، وكذلك يجب إعداد ملخص بعد الانتهاء من كل جزئية تم شرحها واسترجاع ملخصها مرة أخرى، ثم سؤاله هل استوعب أم لا.... وهكذا.

**تاسعاً:** محاولة إشراك معلميه بالمدرسة في ذلك، وتوضيح حالته حتى يتعاملوا معه بصبر ومثابرة ويشجعونه بالثناء والإطراء ويحددون له العمل المنوط به حتى يستطيع أن يفعله بسهولة .

**الـ وبصفة عامة:** يمكننا القول بأن حالات التشتت الذهني أحياناً تكون وقتية بحكم سن الطفل، وخصوصاً لدى أولئك الذين يكون تشغيل المعلومات في أدمغتهم من المعتاد وليس كل تشتت ذهني هو علامة تدهور .

والدليل على ذلك أن العديد من الشخصيات المبدعة التي كانت تعاني شروداً في الذهن أو تشتتاً عالياً، عندما وصلوا لسن البلوغ تبدل الحال، وأصبحوا فيما بعد من أعظم الشعراء والكتاب والروائيين أو من المبتكرين .

• ولكن لو تطورت الحالة واستمرت لوقت طويل مع الطفل، ولاحظنا تدهوراً بالفعل، لا بد من استشارة طبيب نفسي للوقوف على علاجها .



## الطفل واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة أسبابه - طرق علاجه

إن الأطفال بصفة عامة يتميزون بالطاقة الزائدة والحماس الهائل الذي لايفتر ولايقبل والذي تتم ترجمته لحركة مستمرة ونشاط متدفق، وهو ما نطلق عليه " الشقاوة " أو " الشيطنة "، وهذه الظاهرة تعتبر صحية على الرغم من شكوى ذويهم منها.

وقد تختلف الشقاوة من طفل لآخر، ومن وسط اجتماعي لغيره، وكثيراً ما نجد الأولاد أكثر شقاوة من البنات .. وإذا قارنا بين طفل القرية والمدينة سنجد أن هذه المشكلة نادرة في القرية، حيث يلعب الأطفال ويمرحون ويذاكرون في المزارع والحقول، ويختلطون ببعضهم البعض دون تقييد بعكس طفل المدينة.

ويعتبر هذا السلوك طبيعياً ما بين سن ستين لثلاث سنوات حيث يبدأ الطفل في النمو، فيستطيع المشي وتزيد حركته ويحاول أن يعتمد على نفسه، وتكون غريزة الاكتشاف عنده تفوق الحد، مما يجعل التحكم في حركته أمراً مثيراً وصعباً، وبالطبع لكثرة انشغاله بما حوله تكون قدرته على التركيز ضعيفة. ولكن ما ستناوله هنا ليست هذه الظاهرة الطبيعية الصحية، ولكننا بصدد تناول مشكلة الطفل كثير الحركة قليل الانتباه، والتي تتجاوز سنه هذا، فيكون بين سن خمس وسبع سنوات، والذي يعاني اضطراباً معيناً يحتاج لعلاج وهو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، وهو أيضاً من الاضطرابات الشائعة في مختلف الطبقات الاجتماعية وأيضاً له أسبابه.

فالطفل كثير الحركة " Hyper kinetic child " طفل لا يهدأ أبداً ولايستطيع الانتباه أو التركيز في شيء، والبقاء معه في مكان واحد قد يكون معذباً، حتى أن أمه وأباه يتحملان الكثير من جراء ذلك، وقد نجد أنه من

الصعب قبوله في مدرسة لأنه لا يستقر في مكان، ويعبث في كل شيء حوله، مع عدم انتباهه.

للم و يتميز هذا الاضطراب إكلينيكيًا بثلاث خصائص رئيسية هي: فرط الحركة، نقص الانتباه، الاندفاعية.

**أولاً: فرط الحركة:** يظهر فرط الحركة في صورة حركة زائدة غير مقيدة تسبب الإزعاج للآخرين .. فنجد الطفل لا يستطيع أن يجلس هادئاً، ولو أجبرناه على ذلك يبدأ في التمللم مستخدماً حركات اليدين والقدمين وغير ذلك من الحركات.. فالجسم لدى الطفل يعد القناة الرئيسية للتعبير عن أي حالة اضطراب يتعرض لها.

● ومن الملاحظ أن كثرة الحركة لا تكون أثناء اليقظة فقط، وإنما تظهر أيضاً خلال النوم .

**ثانياً: نقص الانتباه:** الانتباه يعنى حالة من تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين، وهو بهذا يدخل نطاق عملية وظيفية بأن نركز العقل على موضوع معين يشرح مثلاً.

ونقص الانتباه يجعل الطفل سهل التشتت ، غير قادر على الإنجاز في إنهاء أى مهمة يبدأها حتى لو كانت اللعب، وتكون مدة انتباهه قصيرة جداً.

كما نجده يعاني من صعوبة في الإنصات والتركيز وخاصة في الدراسة، حيث إنه يستجيب لأى مثير جديد تاركاً ما يفعله وقتها ، وبالتالي فهو غير قادر على الاستمرارية .

كما يظهر نقص الانتباه أيضاً في صورة عدم قدرة الطفل على الاحتفاظ بأشياءه الخاصة فيتكرر منه فقدانها .

**ثالثاً: الاندفاعية:** وتعنى أن يسبق الفعل الفكر .. وأن يتصرف الطفل قبل أن يفكر فيما يفعل ، فنراه غير قادر على الانضباط أو احترام النظام، سواء في الدراسة أو حتى اللعب .. فهو من الصعب عليه أن يكون هادئاً ويندفع في

الإجابة قبل أن ينتهى السؤال، ويقاطع الآخرين باستمرار، وقد يندفع في أعمال خطيرة دون تفكير في عواقبها .

لـ ويرادونى الآن تساؤل: هل هناك أسباب تؤدي بالطفل لهذا الاضطراب؟!

- للأسف.. يقال إن أسباب هذا الاضطراب غير معروفة ، فنجد البعض يحملها على عامل الوراثة حيث إن حوالى ٧٪ من آباء هؤلاء الأطفال كانوا يعانون نفس الاضطراب في طفولتهم .

- والبعض الآخر يوكل ذلك إلى وجود خلل ما في إفراز أو وظيفة بعض الهرمونات العصبية مثل مادة "السيروتونين" مثلاً.. والدلائل هنا تشير إلى تأخر نضج القشرة المخية أو إلى عدم وجود تناغم بين نصفي الكرة المخية الأيمن والأيسر .

- وهناك من يفسر ذلك بوجود حالة تسمم مزمنة بمادة الرصاص التي تصنع منها بعض الألعاب التي يضعها الأطفال في الفم.

- أو أن هذا الاضطراب ينتج عن إصابات الدماغ أو نقص الأوكسجين المصاحب للولادات المتعسرة .

- وأحياناً يكون هناك خلل في كهرباء المخ يستلزم بعض الأنواع من الأدوية .

- وأحياناً أخرى قد تكون هذه الحالة ناتجة عن إصابة بالمخ، وقد تكون صغيرة جداً حتى أنه من الصعب الكشف عنها.

- كما أن هناك العديد من العوامل الاجتماعية المؤثرة التي قد تكون سبباً في ذلك مثل: توتر العلاقات داخل الأسرة، وكثرة المشاحنات، وعدم الاستقرار والذي ينتج عنه الطلاق أو الانفصال أو السفر .

- والحقيقة أن هؤلاء الأطفال لا يعانون ضعفاً في القدرات العقلية وليس لديهم نقص في معدلات الذكاء، ولكن عدم قدرتهم على التركيز نتيجة نقص

الانتباه والاندفاعية، مما يجعل قدرتهم الظاهرة أقل من الحقيقية .. فهم أحياناً يجيبون إجابات خاطئة عن أسئلة يعلمون تماماً حقيقة أجوبتها .

❖ **والسؤال الذي يطرح نفسه الآن: هل من سبيل للخروج بالطفل من هذه الحالة وشفائه؟**

• على الرغم من القلق الكبير للمحيطين من تلك الحالة التي قد يتعرض لها أطفالهم، إلا أن المختصين يطمئنوننا ويقولون إن هذا الأمر لا يدعو للقلق، حيث إن الكثير من هذه الحالات تشفى تماماً حين يصل الطفل لمرحلة البلوغ.

- وربما يرجع هذا لنضج القشرة المخية في هذه السن - ونسبة قليلة هي التي تستمر بعد هذه السن.. وأحياناً تختفى الحركة الزائدة ويستمر نقص الانتباه فقط، ويكون هو آخر الأعراض المتحسنة، وفي الغالب لا يتظر أن يحدث التحسن قبل سن الثانية عشرة .

• وخطورة ضعف الانتباه عند الأطفال تكمن في النضج البطيء للطفل إذا أهملنا التعامل معه.

❖ **وهناك أعراض تصاحب هذا الاضطراب منها :**

◀ العناد الشديد وسرعة الإحباط، تقلب المزاج واضطرابات في النوم.

◀ آلام في الرأس مع انعدام في التركيز واضطرابات في الكلام والسمع.

◀ كثرة الغضب واتباع سلوك مدمر للذات.

◀ شرود الذهن وعدم القدرة على إتمام المهام المنوطة بالطفل.

◀ الانفجارات الانفعالية إذا تم إيقاف أى من أنشطته بأية صورة.

❖ **وإليك بروشتة لعلاج تلك الحالة :**

أولاً: يتطلب العلاج فهم نفسية الطفل، وتحديد قدراته وبؤر توتراته، وحل مشاكل الأسرة التي قد يكون الاضطراب أحد أعراضها .

**ثانياً:** كما أن العلاج السلوكي مهم .. فيجب أن نقوم الطفل باستخدام أساليب العقاب والثواب، وطرق التحكم في الذات، وتنمية قدراته على ملاحظة نفسه .

**ثالثاً:** علينا أن نشعر الطفل بالنجاح في كل ما يقوم به، وعادة ما يركز الأطفال بشكل أفضل خلال آدائهم للأعمال التي يحبونها.

**رابعاً:** يجب أن نحسن اختيار المهام التي نكلف بها الطفل الذي يعاني من تشتت الانتباه.. فمثلاً نطلب منه فك وتركيب بعض اللعب، أو أن يعتنى بإصيص زهور، أو بحيوان أليف.

**خامساً:** والأهم من ذلك أن نمتدحه ونشئ عليه ونشيد بأدائه ونشجعه.. فالطفل ينمو صحياً من خلال مزيج من ثناء وإطراء الأهل وتشجيعهم.

**سادساً:** السماح له ببعض الوقت للتنفيس عن نفسه إذا كان ما يفعله يأخذ وقتاً طويلاً، مع وضع نظام معين للأكل، ومشاهدة التلفزيون، وعمل الواجبات حتى يعتاد ذلك مع الوقت.

**سابعاً:** علينا بالصبر فقد يكون الطفل باذلاً لأقصى ما في وسعه ولا يستطيع إلا إنجاز هذه النتائج، وإعطاؤه وقتاً أكبر سواء في المنزل أو المدرسة ولا ننسى مديحه والثناء عليه فهذا سيمده بالثقة في نفسه وعدم شعوره بالنقص.

**ثامناً:** وإذا لاحظنا أن هذه المشكلة تحدث في المدرسة فقط، حينئذ علينا بزيارة المدرسة ومناقشة مدرسيه فيما يحدث، ونقف على طريقة في المعاملة معاً، كأن يكون مقعد الطفل في الصفوف المتقدمة حيث سيسمح هذا بتواصله بالأعين مع مدرسه فيقل سرعته أو شروده.

**تاسعاً:** محاولة المدرس التعامل معه بحكمة وصبر ودون مقارنة بينه وبين أقرانه ومنحه وقتاً أكبر لأداء مهامه دون إشعاره بذلك ومكافأته بلطف حتى لو معنوياً على أى إنجاز يحرز وعدم الشكوى منه على الأقل أمامه أو توبيخه ولومه أمام رفاقه حتى لا يكره المدرسة.

**عاشرًا:** يمكن أن يجعل المدرس له الأولوية في النشاط الحركي داخل الفصل فيطالبه مثلاً بالذهاب لإحضار الكراريس من غرفة المدرسين أو توزيعها على الطلاب، أو تنظيف السبورة فهذا يساعد في علاجه .

**أحد عشر:** يجب أن نبتعد عن الأسئلة المملة واستخدام الجمل والعبارات بدلاً عنها.. فتكون أوامرنا واضحة وبسيطة وأيضاً قصيرة حتى يستوعبها بسرعة وينفذها.. فمثلاً بدلاً من أن نقول له " مش كفاية فرجة على التليفزيون" يكفي أن نقول له: " اغلق التليفزيون" .. وهكذا.

وأن يكون كذلك الكلام محددًا وإيجابياً فمثلاً لا نقول له: " شيل لعبك من هنا" فمن الممكن أن يضعها في أى مكان نحن لا نرغبه أيضاً، ولكن نكون أوضح حيث نقول له: " ضع لعبك في مكانها".

**اثنا عشر:** علينا بتقليل السكريات التي يتناولها الأطفال بصفة عامة لأن الدراسات أثبتت أن السكريات قد تجعل سلوكهم يتدهور عند تناولها بكثرة، - فما بالك في حالة طفلنا التي نحن بصددها- وينصح الأطباء بإعطائهم الطعام الغنى بالبروتين لأنه يبطل مفعول السكر كاللبن والبيض والجبين.

**وأخيراً..** بعد كل ذلك إذا لاحظنا أن كثرة حركة الطفل مبالغ فيها ولم تتوقف، وأيضاً عدم التركيز لا يتحسن، فربما تكون حالة مرضية وتحتاج للعلاج الدوائي أو النفسى، وحينها لابد من اللجوء للإستشارى النفسى لتحديد نوع العلاج لهذا الاضطراب.

• ولابد أن يتفهم كل من يتعامل مع هذا الاضطراب - سواء أكان داخل الأسرة أو خارجها كالمدرسة مثلاً- حالة الطفل ومحاولة السيطرة على هذا الاضطراب بأقل قدر من الخسائر.

• وهناك ملحوظة مهمة لابد من توضيحها قبل أن ننهى الحديث عن هذا الاضطراب وهى:

إنه لابد لنا أن نعرف أن النشاط الزائد لدى بعض الأطفال، أو الحركة

العنيفة يشكل عبئاً على الأمهات مما يدفعهن أحياناً لإعطائهم بعض العقاقير لتهدئتهم، أو للسيطرة على تلك الحالة دون أن يدركن خطورة مثل هذه العقاقير، وما تسببه من أضرار على المدى البعيد على عقولهم وإدراكهم.

وللمؤسف قد نجد هؤلاء الأمهات سعيدات بهذه العقاقير حيث يجدن أطفالهن أصبحوا هادئين غير عابثات بالأعراض التي قد تصاحب تناولها وتأثيرها السيء عليهم مستقبلاً!

مع أن هناك دراسات عديدة أجريت وأثبتت أن العقاقير المقللة للنشاط الزائد لدى الأطفال، والتي تعطى لدعم قدرتهم على الانتباه تؤدي للإصابة المباشرة بالإحباط واليأس، حيث معظمها يكون تأثيرها وقته وينتهي بانتهاة مفعولها، وعلى المدى البعيد يصاب هؤلاء الأطفال عندما يصلون لمرحلة البلوغ بانخفاض القدرة على التركيز وصعوبة التنظيم والاندفاع، ولن يساهم في دعمهم وتحسن حالتهم إلا اهتمامنا بهم.

• وعموماً؛ حتى لو وصف الطبيب بعض الأدوية التي تعالج تلك الحالات فيجب أن نبتعد عن التي فيها مخدر حتى لا يعتاد الطفل على ذلك، وأن يكون هذا مع برنامجنا العلاجي الذي نمارسه يومياً معه.



## الطفل وصعوبات التعلم

قد تواجه الطفل صعوبات في تعلمه القراءة أو الكتابة أو الحسابات، والغريب في الأمر أن معظم الأطفال الذين يواجهون هذه الصعوبات يكونون مبدعين في بعض المجالات الأخرى كالموسيقى والرسم مثلاً، والأغرب أن مستوى ذكاء هؤلاء قد يكون عادياً أو فوق العادى.

لكن كيف يمكننا اكتشاف نقاط الضعف لدى الطفل الذى يعانى تلك الحالة مبكراً؟

• قد نلاحظ ضعف الطفل فى القراءة عندما نجده يفعل الآتى:

- ينقص أو يزيد حرفاً فى الكلمة وينطقها بطريقة خاطئة.

- أو نراه مثلاً يقرأ ببطء وتفهمه لما يقرأ يكون ضعيفاً.

- وأحياناً نراه يقرأ الكلمة صحيحة فى أول الصفحة، ثم إذا تكررت فى سطر آخر قد ينطقها بصورة خاطئة.. وهكذا.

• أما صعوبات الكتابة فسنلاحظها من الآتى:

- الأخطاء الإملائية وعدم تنظيم الفقرات..

- نقل الكلمات بصورة خاطئة من على السبورة مثلاً.

- قد يعكس الأرقام والحروف عند الكتابة..

- وقد يجد أيضاً صعوبة فى التعرف على اليمين واليسار.

- كما أن تسلسل أفكاره فى الكتابة يكون غير مرتب، وتكون موضوعات التعبير التى يكتبها غير مناسبة لعمره.

• وبالنسبة للمواد الحسابية:

- قد تتضمن صعوبات فى فهم المسائل الحسابية وتحويل المسألة الكلامية إلى أرقام.

- أو قد يجد الطفل صعوبة في فهم الرموز أو العلامات الحسابية نفسها.

لماذا؟ فما الحل إذا أيقنا أن هناك صعوبات تواجه الطفل بالفعل؟

الحل يكمن في دور الأسرة والمدرسة معا: فما الدور المنوط بكل منهما؟

#### • بالنسبة لدور الأسرة :

« من الممكن أن يجعل الآباء من القراءة والكتابة شيئاً ممتعاً بالنسبة للطفل الصغير: فالأطفال في عمر ما قبل المدرسة يحبون الكتب والمجلات الملونة ذات الصور الزاهية، وإذا صاحب هذا مشاركة إيجابية من الآباء ستساعد الأطفال وتشجعهم، كأن يشرح الآباء الكلمة المكتوبة ويأتون بأمثلة للطفل من البيئة مثلاً .

• وهناك بعض الطرق التي تساعد على جذب اهتمام الطفل للقراءة وتعلم الكتابة منها :

« القراءة بصوت عال: ويكون تعلم القراءة بهذه الطريقة أسرع.

« اختيار نوعية القراءة حسب الوقت المناسب لها: وقد أوضحت الدراسات أنه لا يوجد وقت محدد للقراءة، ولكن اختيار نوعية القراءة حسب الوقت شيء مهم ، فمثلاً حينما نقرأ قصة لطفل قبل نومه يجب أن نتناول ما يخص المثل والمبادئ والعادات الصحيحة التي يجب أن تنمي عند الطفل، لأن تأثير القصص عند النوم يمتد ويتسع لمجال عقله الباطن فينفذ لأعماله .

كذلك في الأوقات التي يجب أن تتبعها محادثات أو مناقشات حتى يمكن تعود الطفل على الاستيعاب بأن نسأله رأيه أو انطباعه مثلاً .

ومن الضروري أن نحدثه عن مؤلف القصة.. أو من رسمها - إذا كانت سنه تسمح بذلك - وذلك حتى يتولد عند الطفل شعور وانطباع بأن هذه القصص تخلق وتُصنع من أناس مثله.

« من المفيد أن تأتي له بالكتب التي يلونها بنفسه، أو يحدد معالمها.

◀ يجب ألا نحدد وقتاً للقراءة : فمن الممكن أن تصحب الأم طفلها وهي تعد الطعام وتقرأ له وهي تتم عملها ، أو تأخذ القصة عند طيبه وتقرأ له أثناء الانتظار مثلاً .

◀ عندما تقطع قراءة الأم زيارة أو تليفون مثلاً: يجب أن تضع علامة على الجزء الذى توقفت عنده وتكمل فيما بعد ولا تنتهى قراءتها عند هذا الحد حتى لا تفقد أهمية القراءة لديه .

◀ تشجيع الطفل: لو كان يستطيع القراءة بمفرده لا بد أن تشجعه أمه على ذلك وتركه يقرأ لها وتحمله بصبر بل تشجعه أيضاً .

◀ تعليمه فن الإنصات أو الاستماع : يجب أن نمنح الطفل الوقت ليكمل أفكاره ويشرح لنا عما يقرأ، ويجب أن نشاركه ما يقول ونستمع له جيداً وبصبر واهتمام، فمهما كان وقتنا مشغولاً فمن الضروري أن نمنحه الوقت الذى نشاركه فيه أفكاره حتى يتعلم ويحس ويشارك أيضاً .

◀ اكتب مع طفلك : يجب أن نشارك الطفل فى الكتابة بأن نرسم له حروف اسمه ثم نجعله يقرأها، ثم يقلدها فى كتابتها ليعرف الفرق تدريجياً بين القراءة والكتابة، والمشاركة له ستجعله يشعر بالسعادة لأن بينه وبيننا عملاً مشتركاً ننجزه سوياً .

◀ شجع الطفل على الرسم: إن استخدام الطفل للألوان والأوراق الملونة يبهره، وإذا تركنا له الحرية ليعبر عن نفسه سينمو خياله وتكون لديه القدرة على الإبداع مع استطاعته وبسهولة مسك القلم وتحريكه .

◀ استخدم مكتبتك المنزلية أمامه: إن الطفل يحب التقليد، فلا مانع من أن نضع بعض الكتب التى تخصه على أحد الرفوف ، فهذا سيساعده ويجعله يشعر أنه مثل الكبار حين يمد يده ويأخذ الكتاب ويطلع عليه .

◀ نقرأ له أسماء المحلات الموجودة بالطريق أثناء السير، ونطلعه على بعض الأشكال المربعة والمستطيلة والدائرية... إلخ، ونعرفه الفرق بينها.

وفي الحقيقة الطرق كثيرة وعديدة وتختلف حسب استعداد الطفل الذي لا بد ألا نفرض شيئاً عليه، بل نعلمه ما يريد أن يتعلمه، وبالطبع بالترغيب منا - لأنه إذا أراد أن يتعلم سيتعلم سريعاً .

#### • بالنسبة لدور المدرسة في حل تلك المشكلة :

◀ على المعلمة عند ملاحظتها هذا على الطفل أن تخصص له وقتاً منفرداً مستخدمة الاستراتيجيات الخاصة بصعوبة التعلم في التعامل معه .

◀ وكذلك الابتعاد عن تكثيف الواجبات المنزلية المعطاه للطفل الضعيف لتقويته، لأن هذا قد يؤدي لنتيجة عكسية حيث إن الجهود الذي سيبدله الطفل سيكون مضاعفاً مقارنة بالطفل العادى مع قدرته على التعلم الأضعف فسيصاب حينئذ بالإحباط مع زيادة كرهه للمذاكرة .

◀ وحتى يكون الطفل متبهاً أثناء الشرح - سواء للمعلمه أو لأمه - انتباهاً تاماً لا بد أن يكون من يشرح له هادئاً، وأن يكون الشرح بصوت مرتفع واضح ومتنوع النبرات حتى يجذب انتباهه .. فإن كان الشرح بطيئة صوت واحدة وعلى وتيرة واحدة يجعل الطفل يمل وينصرف عنه ، وكثيراً ما نسمع التلاميذ يقولون بينهم وبين بعضهم إن أحد المدرسين حصته "بِتَيْم" .

- والأجمل والأفضل لو استخدم المدرس وسائل توضيحية مبهرة وملفتة للنظر أثناء الشرح كالحرائط مثلاً، أو يقوم بعمل تجارب عملية أمامهم .. أو يستخدم الطباشير الملون واللوائح الإيضاحية وخاصة للمرحلة الأولى، فكل هذا يزيد من انتباه الطفل .

- ومن المهم ألا تتعامل المعلمة مع هذا الطفل على أنه كم مهمل وأن تراجع عن غير قصد وأنه ليس غيباً ولكنه لديه إعاقة مثل أية إعاقة تسمى "صعوبة التعلم" .

#### • وبالنسبة للمواد الحسائية :

◀ الكمية يجب أن تتطور حسب سن الطفل ونموه العقلي والإدراكي .. فمثلاً

الطفل في مراحلها الأولى نعلمه النظام العددي وطريقة سيره، ثم نتطرق في المرحلة الثانية لقراءة الأرقام وكتابتها، ثم تتطور فيما بعد للجمع والطرح والضرب... إلخ.

◀ فمع كل مرحلة يحدث تطور.. وما علينا إلا بالتحلى بالصبر حتى نعبّر بالطفل ونوجهه التوجه الصحيح.

للهم وهكذا إن قدرة الطفل على التفكير تنمو وفقاً لخطوط النمو العامة، وتسير من إدراك العلاقات البسيطة إلى المركبة.. ولذا يجب أن نراعى أن تكون الوسائل التعليمية - سواء أكانت بالطرق التقليدية أم بطرق اللعب - التي نبثها للطفل مناسبة له في كل مرحلة عملية بقدر الإمكان، وأن تكون العلاقات المطلوبة من الطفل متدرجة فتبدأ بسيطة في إدراكها واستنتاجاتها وتتفق وطبيعة نموه العقلي وسنه .

● وأخيراً.. هناك نقطة بسيطة لا تلتفت إليها الأم أو المعلمة، وقد تكون عواقبها النفسية جسيمة، وهي أنه أحياناً تسرف الأم أو المعلمة في القسوة أو التدليل أو التحقير للطفل، ونحن نعلم أن الطفل بدوره وعن طريق إدراكه للموقف الذي يحدث له إما أن ينقل إدراكه للواقع المعاش للشعور أو اللاشعور.

وإذا كان هذا الإدراك معتدلاً سيظل في شعوره وسينمو معتدلاً نفسياً، أما إذا كان هناك إسراف سيملاً اللاشعور بالكبت والعقد وسيشعر الطفل حين يكبر بالنقص أو التكبر بصورة لا يرضى عنها المجتمع ويصبح مريضاً نفسياً .

ولابد من تشجيع الطفل سواء أكان منزلياً أو مدرسياً لرفع معنوياته وتخطي العقبات التي تواجهه.

للهم وينصحنا علماء النفس أيضاً بممارسة الألعاب التي تنمي ذكاء الطفل وتساعد على التعلم بسهولة وبدون ضغوط.. فهل حقيقى يمكن أن ننمى ذكاء الطفل عن طريق تعلم أشياء بواسطة اللعب الذى يحبه ويرغبه ويقضى جل وقته فيه؟

حقيقى يمكن أن نمى ذكاء الطفل إذا تفهمنا كيف يفكر.. فإذا تناولنا الطفل وتفكيره وهو ما نحن بصدده - فسنجد أنه فى سن السادسة أو السابعة يصعب عليه التفكير مجرداً، بل نجد أنه يستعين فى تفكيره بالصور البصرية للأشياء التى يلاحظها فى حياته اليومية .

ويبدأ تفكير الطفل فى اتخاذ صيغة واقعية وترك الخيالات، ويتعلم الأمور التى لا تحتاج لمجهود عقلى عنيف .. فهو يميل لحفظ الأغانى والأناشيد، أو ما يمكن أن يستوعبه استيعاباً آلياً .

ومن الملاحظ أن الطفل بطيء التعلم يكون سريع النسيان كذلك!

ويستمر تطور الطفل التفكيرى مع الوقت ومع سنوات الدراسة .. ففى أخريات المرحلة الأولى مثلاً من الممكن أن يدرك المعانى الكلية.. فيستطيع أن يعرف ويدرك معنى التعاون والديمقراطية .... إلخ.

لكن ليس بطريقة تجريدية أى مجرد اصطلاحات ولكن بربطها بالممارسات اليومية، ومن الممكن أن نوضح له مثلاً التعاون بمجموعة تتعاون فى عمل معين... وهكذا .

ونجد أن طفل السادسة فى حاجة لكتب قراءة مصورة ، بينما طفل التاسعة مثلاً يميز بين المترادفات ويكتشف المضادات ويقراً ليفهم وتلذ له القراءة الصامتة .

والهدف من القراءة الصامتة فى هذه المرحلة يكون لتنمية مجموعة من الاتجاهات والميول السليمة.. أى لفهم المعنى واكتساب معلومات جديدة وللتسلية أيضاً.. وخاصة أن الطفل فى هذه السن كثيراً ما يسأل عن فوائده الأشياء وطرق استعمالها.

لذلك يجب أن نتوخى فى مادة القراءة الإجابة عن تساؤلاته، ومثل هذه الأمور تتكرر فى العمليات الحسابية وبقية المواد. ولذا فكل سن لها قدراتها الاستيعابية وتفكيرها وبالطبع يجب أن توضع المناهج التعليمية على هذا الأساس .

- ويجب أن يتعامل الأبووان أو المعلمون على هذا الأساس، فكل مرحلة سنية لها حدودها الإدراكية والسمعية والبصرية وأيضاً الانفعالية .
- لـ وعلينا ألا ننسى أن مراحل التفكير عند الطفل ثلاث مراحل وهي :
- ١- مرحلة العد والتعداد: وهي تقع في حوالى سن الثالثة والرابعة .
  - ٢- مرحلة الوصف : وهي تقع في حوالى سن السابعة والثامنة .
  - ٣- مرحلة التفسير : وتقع في حوالى الثانية عشرة والثالثة عشرة .



## الطفل و"فوبيا" الخوف من الامتحانات

هل يعتبر الخوف من الامتحانات ظاهرة صحية أم مرضية؟

بعض الأطفال يتزعجون جداً من هذا الموضوع لدرجة أن يتمنوا الموت على الذهاب للامتحان، حتى أننا نجد منهم من يصاب برعشة وبرودة في الأطراف قبل الامتحان، والبعض قد يصاب بمغص أو قىء شديد، وغيرهم يصاب بتشنج عصبى في اليد والرجل... إلخ.. ويعانى بالطبع معهم أولياء الأمور.

فماذا نفعل حيال تلك الحالات لو حدثت لأحد الأبناء؟

يقول علماء النفس إن الخوف في تلك الحالة ظاهرة صحية وطبيعية لأن الإنسان غير المبالي بالمواقف الصعبة يوجد لديه خلل نفسى.

أما عن الأمراض "السيكوسوماتية" وهى الأمراض العضوية النفسية التى تواجه الطلبة أثناء الامتحانات فهى كثيرة جداً ولا حصر لها كالصداع والحكة واحمرار العينين وآلام المعدة... وما إلى ذلك.

وهذه الأمراض عضوية نفسية ولا تزول إلا بزوال السبب، أى بانتهاء الامتحانات وسببها الأساسى القلق، وللقلق تأثير مختلف من شخص لآخر.

### • وقسم المختصون قلق الامتحان لنوعين:

**النوع الأول:** هو القلق قبل الامتحان، وهذا يمكن للأهل والأسرة أن يسيطروا عليه بمحاولة بث الطمأنينة فى نفس الطالب، وتشجيعه وإشعاره أن مستواه معقول وأنه سوف يحصل على النجاح بإذن الله.

**النوع الثانى:** وهو القلق أثناء الامتحان أو قبله مباشرة وهذا لا حيلة لنا فيه لأنه سيزول بمجرد انتهاء الامتحانات.

• ومن الأمراض النفسية التى قد يصاب بها الطفل أثناء فترة الامتحانات

الإحباط من كثرة التوجيهات الأسرية، فنجد بعض الأمهات تمنع أطفالها من اللعب بتاتا، أو رؤية التلفزيون، أو مقابلة الأصدقاء في الفترة السابقة للامتحانات مما قد يدمر نفسية الطفل، وهذا خاطئ بالفعل لأن لكل منهم طاقته.

وعلى كل أم أن تساعد طفلها بأن تبسط له الأمور بدلاً من تعقيدها وألا تبدى قلقها وتوترها.

وعليها أيضاً أن تكثر من العصائر والأكلات التي تعطيه طاقة وتكون خفيفة في نفس الوقت وسيمر الأمر بخير.

### لـ (روشتة لخوض الامتحانات بسلام:

**أولاً:** لتضمني - سيدتي - أن يحصل طفلك على درجات مرتفعة، وربما النهائية يجب أن تساعدته وتنمي لديه الإحساس بالمسئولية منذ الصغر، ولتفهميه مدى أهمية الإنصات في الحصص والسؤال عما لا يفهم، وأن تراجعى معه ما أخذه يوماً بيوم وتحددى له وقتاً في نهاية الأسبوع لمراجعة ما أخذه، لكن لا ترهقيه ولا بد من وقت للترفيه له في الإجازة بالطبع.

**ثانياً:** عليك أيضاً أن تنصحيه - إذا كانت سنه تسمح بذلك - بأن يدون كل ما يخبره به المدرس قبل الامتحان، وأن يقدر الوقت المناسب لمراجعة كل مادة بمساعدتك بالطبع، وأن تقومى بعمل اختبارات له غير تعجيزية لطمأنته والاطمئنان عليه، على أن تنهى كل المراجعات قبل الامتحان بيوم على الأقل.

**ثالثاً:** بالنسبة لمراجعة الامتحانات نفسها، المفروض أننا قد ذكروا المادة كلها من قبل، ولذا سنركز على مراجعة واستيعاب النقاط الرئيسية والخطوط العريضة للمادة وعدم قراءة الفصول التي لن يسمح الوقت بمراجعتها.

**رابعاً:** قبل الامتحان لا بد من أخذ قسط وافر من النوم ومحاولة ممارسة الحركات الرياضية التي تساعد على شحن الذهن وعدم التفكير فيما سيأتى وما لا سيأتى من أسئلة.

**خامساً:** الذهاب إلى الامتحان مبكراً، وعدم محاولة مراجعة أى شىء في اللحظات الأخيرة قبل الامتحان مع التأكد من مكان وموعد الامتحان، والتأكد أيضاً من أن جميع الأدوات التى ستستخدم في الحل موجودة كالأقلام والمساطر... إلخ.

**سادساً:** لا تدعى طفلك يذهب للامتحان بمعدة خاوية، بل اعطه بعضاً من البسكويت أو الحلوى معه.

**سابعاً:** وضحى لطفلك أن الامتحان فرصة لعرض ما ذاكره، وبشى فيه الثقة بنفسه، وافهميه أيضاً أن هناك وقتاً محدداً لا بد أن ينظمه في حل الأسئلة والمراجعة التى يجب أن يخصص لها وقتاً.

**ثامناً:** وانصحيه أن يبدأ بالسهل حتى ينتهى منه بسهولة، لأنه لو بدأ بسؤال صعب ممكن يضيع وقته في التفكير، وممكن أيضاً أن يشوش على معلوماته.

**تاسعاً:** وانصحيه أيضاً ألا يتحدث مع غيره قبيل الامتحان لأن قلق البعض سيثقل إليه بل يذكر نفسه أنه مستعد وأنه سيجابوب جيداً.

**عاشراً:** وعليه عند دخول لجنة الامتحان وتلقيه ورقة الأسئلة عليه أن يتصفحها بدقة، وأن يخصص مدة كافية لكل سؤال، ولا يجعل واحداً يجور على وقت الآخر.

**أحد عشر:** ووضحى له أنه يمكنه أن يجعل صفحة مسودة يكتب ملاحظاته والأفكار التى سيستخدمها في حل الأسئلة حتى لا تضيع منه الإجابات، ولكن بسرعة وباختصار ويشطب عليها في النهاية.

**اثنا عشر:** ولا تنسى أن توضحى له أن المراجعة مهمة جداً، وأن يقاوم رغبته في تسليم الورقة قبل باقى الطلبة وفور الانتهاء من الإجابة عن الأسئلة.

**وأخيراً..** هذه الوصفة السحرية لحصول أبنائنا على الدرجات النهائية مدناً بها "جوزيف لندز برجر" من جامعة "سانت توماس" من خلال بحثه عن استراتيجيات المذاكرة والإرشادات الدراسية.