

الفصل الثالث



الانتباه والتعلم

ما هو الانتباه ؟

الكلمات التي تستخدم في لغة كل يوم تميل إلى أن تسبب ارتباكاً عندما يستخدمها الفلاسفة في مجال تقني، و الانتباه ، إحدى هذه الكلمات . يفترض كل فرد أنه يعرف ما هو الانتباه . ولكن هل هم كذلك ؟ عندما يلاحظ المدرس أن الطالب ينظر إلى خارج النافذة ، قد يقول المدرس ، ، سامي ، انتبه ! . . عندما يعيد الطفل توجيه نظره إلى المدرس أو إلى السبورة يشعر المدرس بالرضا لأن سامي الآن «منتبه» ولكن هل هو كذلك ؟ كيف يعرف المدرس إذا ما كان الطالب منتبهاً ؟ بالتأكيد ليس من اتجاه خط الرؤية . تتمثل الطريقة الوحيدة للتأكد من أن الطفل منتبه إلى المهمة أن تطرح سؤالاً يمكن أن يجيب عنه فقط الطفل الذي قد أعطى انتباهه إلى المهمة . إذا أجاب الطفل إجابة صحيحة يكون قد انتبه - ولكن هل هو كذلك ؟ ألا يمكن أن تكون إجابته جاءت صحيحة لأنه قد تعلم الإجابة في وقت سابق ، وكان ينظر من النافذة ، ويعطي انتباهه إلى شيء ما آخر غير كلمات المدرس ، لأنه كان يشعر بالملل ؟ أو إذا لم يستطع الطفل الإجابة عن سؤال المدرس بصورة صحيحة ، هل يعني هذا أنه لم يكن منتبهاً إلى المدرس ، أو ليس بسبب أنه كان منتبهاً (حتى إذا كان ينظر إلى خارج النافذة) ولكنه لم يفهم ما كان يقال .

هذه المعضلة بالطبع نتيجة حقيقة أن الانتباه حدث غير ظاهر والذي لا يمكن مراقبته بصورة مباشرة . ومن ثم ، فإنه يشبه تماماً عملية التعلم غير الظاهرة ، التي أيضاً ليس لها مرجعية مباشرة ، والتي يمكن قياسها فقط بملاحظة التغيرات في الأداء . لسوء الحظ ، الانتباه شرط مسبق للتعلم ، إذا قيس الاثنان بالتغير في الأداء ، فإنه من المستحيل التأكد من إذا ما كان نقص التغير في الأداء يرجع إلى انتباه معيب ، تعلم معيب ، أو الاثنين معاً .

قبل أن يستطيع المرء تناول مناقشة الانتباه تفصيلاً وعلاقته بالتعلم ، وتعلم ذوى الاحتياجات الخاصة ، على المرء أن يحاول تخفيض بعض الشيء من الارتباك الدلالى فى المعنى الذى يكتنف هذا الحق . إن ما نسميه بصورة عامة « الانتباه » له أوجه متعددة ، ومن ثم ، قد يعنى أشياء مختلفة للأفراد المختلفين . قد ساهم بعض الباحثين بتقديم المعانى المتعددة للانتباه ، وبافتراض أن الاستخدام التقنى للكلمة ينحصر فى أحد أوجه هذه المعانى فقط، وذلك هو الانتباه الانتقائى .

الأوجه المختلفة للانتباه :

بيئة الشخص متخمة بالمثيرات المحتملة ، وهناك مثيرات محتملة ضخمة أخرى تتبعث من داخل الفرد . إنها مثيرات محتملة لأنها أحداث لم تصبح بعد مثيرات وظيفية (لها مهمة) إلى أن تصبح فرصة للاستجابة . لكى يصبح الحدث المعطى فرصة للاستجابة يعتمد على حالة الشخص - إذا ما كان يقظاً أو نائماً ، نشيطاً أو كسولاً ، واعياً أو غافلاً . بعبارة أخرى يعتمد على حالته من الانتباه . إن حجم ما يعطيه الفرد من انتباه إلى حقل المثير الخارجى يشار إليه على أنه الأوجه الكثيفة للانتباه . بين هنا يستطيع المرء التفرقة بين وظيفة الإيقاظ ووظيفة « الوعى الشعورى » وأخيراً درجة التركيز. ونتناول فى الصفحات التالية من هذا الفصل «الانتباه والتركيز» لا رتباطها الوثيق بالتعلم ، وخاصة لذوى الحاجات الخاصة .

الانتباه والتركيز Attention and Concentration :

بينما الانتباه والتركيز يحدثان مترامنين ، فإنهما فى الواقع عمليتان ذهنيان منفصلتان وتتداخلان مع وظائف معرفية أخرى .

الانتباه ، أو «الانتباه الانتقائى / تركيز» ، عبارة عن العملية المعرفية التى تجرى مسحاً للمعلومات البيئية وتمكننا الفرز والانتباه إلى معلومات مختارة . تمدنا البيئة عادة بحجم من المعلومات مما لا نستطيع تناوله فى وقت واحد ، ولذلك نحن نركز باستمرار على شيء واحد ، وعلى حساب شيء آخر . نحن نطلق على الطالب الذى يجد صعوبة فى «إعطاء الانتباه اللازم» إلى المعلومات المرتبطة «بأنه شارد الذهن» التركيز أو «الانتباه المتواصل/ تركيز» له علاقة بتوجيه العمليات المعرفية

إلى المهام في محاولة لتشغيل تلك المعلومات إلى مزيد من العمق ، وتتضمن «نطاق الانتباه» - إلى أى مدى يمكن أن يتواصل تفكير المرء مركزاً على المعلومات المرتبطة.

الانتباه الجيد ومهارات التركيز أمور محورية للنجاح في الكيانات الاجتماعية والتعليمية بالنسبة للتلاميذ ذوي الإعاقة في التعلم . نجد أن قدرتهم على إعطاء الانتباه ، والتركيز على المعلومات المسموعة تعاني من صعوبات . البعض منهم قد لا يعطى الانتباه اللازم ، لأن لديهم مشكلة تشغيل نظامهم السمعي . إنها تأخذ منهم مجهوداً ذهنياً ضخماً في محاولة تشغيل المعلومات - الإنصات ، فرز ما هو مهم ، التذكر والفهم ، حتى عند بذل المجهود فإنهم عادة يواجهون صعوبات . عندما تكون المهمة صعبة في أداؤها ، فإنها تستنزف الطاقة المعرفية ، من النظام العصبي المركزي بسرعة أكبر . إن الطريقة التي يتم بها تزويد الطلبة بالمعلومات ، غالباً تعتبر العامل الحاسم في تمكين الطلبة من تشغيلها ذهنياً . إذا لم تكن الطريقة والمعلومات ذات معنى ، لماذا إذن إعطاء الانتباه ؟

قد يكون الطلبة الذين لديهم صعوبات تعلم قابلين جداً للشروء الذهني، وفي مثل هذه الحالة يختارون وينتبهون إلى الأصوات والمناظر أو حتى الحركات الغريبة في البيئة ، أو إلى أحلام اليقظة الخاصة بهم والتي لا تؤثر على الطلبة الآخرين . بنفس المستوى يجعل هذا من الصعب على الطفل أن يفرز وينتبه إلى العناصر الحساسة في المهمة التي يقدمها المدرس . يجعل الشروء الذهني والإنصات المتواصل صعباً جداً . الطلبة الذين يعانون من عيوب في نظامهم السمعي ، قد يركزون بإفراط على المعلومات المرئية للمساعدة على التعويض في مجال الضعف السمعي . إنهم قد ينظرون حولهم كثيراً إلى ما يفعله الآخرون لجمع المعلومات ، الذي قد يدركه البعض على أنه سوء سلوك .

قد جربنا جميعاً كيف أن الضغط يؤثر سلباً على القدرة على الانتباه والتركيز . يترتب على صعوبات التعلم حالات القلق ، إذا لم نذكر مصادر أخرى للضغط مثل المشكلات البدنية، والاضطرابات الانفعالية . انخفاض تقدير الذات ، وتوقع الفشل من العوامل التي تساهم غالباً في نمط الفشل المعقد الذي يُعيق الطلبة من ممارسة الانتباه والانتباه المتواصل . الرسالة هي « ما الفائدة ؟ أننى أصم لذلك لماذا الإزعاج ؟ لا أستطيع أداء هذه الوظائف . »

بصفة عامة لم يتعلم الطلبة ذوو المشكلات فى الانتباه والتركيز المراقبة الذاتية لسلوكهم . إنهم يميلون إلى أن يكونوا مندفعين معرفياً ، بدلاً من أن يكونوا متأملين ومفكرين استراتيجياً فى أسلوب تعلمهم . لم يتعلموا أن يكونوا مثابرين فى البقاء مع المهمة ، يعطون لأنفسهم تغذية مرتدة ، وذلك بالتحدث إلى أنفسهم حول كيفية أدائهم فيما يتعلق بسلوكياتهم وذلك لتنظيم أفعالهم . عليهم أن يصبحوا مدركين لسلوكهم المنتج وغير المنتج فى الانتباه والتركيز .

فيما يلى بعض الأمثلة التى استخدمها المدرسون الناجحون لجعل هذه المعلومات واضحة :

« أحمد ، ألاحظ أننى عندما أعطيت التوجيهات والتى تعتبر مهمة ، غالباً بدأت تنظر حول الحجرة . إنك تحتاج إلى أن تبقى عينيك معى لكى أساعدك على التفكير فيما أقوله . حينئذ ، قد يكون من المفيد أن تنظر حول الحجرة ولترى كيف يتابع الآخرون التوجيهات .» فيما بعد يقدم المدرس الثناء إلى أحمد لفعل هذا . « سوزان ، ألاحظ أنه عندما كان عليك أن تكتبى ملخص درس المطالعة بنفسك ، قد بدأت فى تحريك وتقليب بعض الأشياء فى درج مكتبك . يحتاج الأفراد إلى التفكير بعمق عندما يباشرون مهمة الكتابة لوضع أفكارهم على الورق . ماذا أقول أكثر من هذا؟ (الطالبة تستجيب.) « من الآن فصاعداً عندما يكون هذا وقت الكتابة ، ماذا عن حوالى ثلاث أفكار جيدة على الورق أو ٣ صور فى خلال عشر دقائق على مسودتك ؟ » تقول سوزان إنها تعتقد بأنها خطة جيدة . « حينئذ يمكننى أن أرى ما قمت بكتابته. من فضلك اكتبى ملاحظة لتذكير نفسك ، وضعيها على مكتبك - إنها تقول « ثلاث أفكار فى عشر دقائق - تعرض على مدرس المادة » .

« كامل ، الطريقة التى تتبعت بها القراءة بأصبعك أثناء مطالعتنا للموضوع تساعدك على التركيز . إننى أستطيع القول: إنك تتصت جيداً ، لأنك تستطيع أن تسألنى أسئلة مهمة حول ما نقرؤه ، فى حالة وجود شيء ما لم تفهمه .»

يحتاج الطلبة إلى معرفة أن بعض المهام تتطلب المزيد من الجهود لتركيز الأفكار والأفعال عليها أكثر منها فى حالة المهام الأخرى ولأسباب متنوعة . على سبيل المثال ، لأنها أكثر تعقيداً ، تأخذ وقتاً أطول لأدائها ، تحتاج المعلومات إلى

أن يتم تشغيلها بسرعة ، أو لأنها ليست مثيرة جداً . من السهل كثيراً أن يغطي انتباهنا إلى ذلك الشيء الذي يمس مصالحنا الذاتية لسبب ما داخلي في أنفسنا، أو خارجي ، وعندما يكون مألوفاً لدينا فإننا نستمتع به وسوف نكافأ إلى حد ما للانتباه إليه . فكر في كيفية تطبيق هذا في حياتك الخاصة . على سبيل المثال ، هل المشاهدة والإنصات إلى حدث معين مثل كرة القدم، أو مسرحية على شاشة التلفزيون تجعلك مشدوداً وموثوقاً بحبال قوية إلى جهاز التلفزيون، أو هل مجرد ذكرها يصيبك بنفور وتعب ذهني ؟

يحتاج مسئولو التربية والتعليم إلى إدراك أن الطلبة الذين لديهم صعوبة الانتباه والتركيز قد يعانون من المزيد من التعب الذهني . قد يصف هؤلاء الطلبة هذه الظاهرة بالتعلق المتكرر بأن تلك المعلومات ، مملة ، . يجب أن يتعلم الطلبة أنهم في حاجة إلى الانتباه إلى بعض الأشياء التي ليست مثيرة إلى حد ما ، وأن ذلك سوف يتطلب المزيد من ، الحيوية ، . يتمثل أحد الأساليب في الاحتفاظ بأنفسهم بعيداً عن التعب الذهني في أن يتعلموا التفكير في طرح الأسئلة حول المعلومات المقدمة .

إن من مهمتنا كمسؤولي تربية وتعليم أن :

- نجعل الطلبة واعيِّين بحاجاتهم إلى تركيز طاقاتهم على المعلومات المهمة تركيزاً سمعياً وبصرياً ، وكيف نساعدهم على ذلك .
- ندعم بإيجابية الانتباه والتركيز ، الذي يزيد من التحفيز على بذل الجهود الذهنية للانتباه والتركيز .

هؤلاء الطلبة الذين يحتاجون إلى الكثير من التدعيم الإيجابي اللفظي لبذل الجهود اللازمة للانتباه والتركيز لأنه من الصعب عليهم القيام بذلك ، غالباً ينالون التشجيع الأقل . إنهم أيضاً يحصلون على التدعيم الأقل داخلياً ، لأنهم لم يحصلوا على التدعيم من خلال ما يبذلونه من انتباه وتركيز للحصول على المعلومات ، كما هو الحال مع الطلبة الآخرين الذين يمكنهم الانتباه والتركيز بسهولة . ولذلك ، لماذا تجهد نفسك أمام هذه المهام المعرفية؟

- ندير بيئة الإنصات / التعلم وتقديم المعلومات إلى أقصى حد ممكن .

١ - الخطط الاستراتيجية وما وراء المعرفة لتحسين الانتباه والتركيز :

إذا كان لدى الطالب صعوبة في الانتباه (الفرز والانتباه إلى معلومات مختارة) والتركيز (مواصلة الانتباه لتشغيل المعلومات إلى مزيد من العمق) من المهم بالنسبة لذلك الطالب أن يفهم هذا التحدي ، يكون له أهداف ، المراقبة والتقييم الذاتى لسلوكه الفعال وغير الفعال ، وأيضاً أن يفعل ما هو ممكن لإدارة بيئته (أو بيئتها).

فقط عندما يفهم الطلبة التحديات التى تواجههم يستطيعون تعلم أن يكونوا مسئولين عن توجيه عملياتهم المعرفية وسلوكياتهم البدنية ، وأن يأخذوا دوراً سباقاً proactive فى إدارة تعلمهم وبيئة تعلمهم . فيما يلى مثال يتناول طالباً يأخذ دوراً سباقاً لمحاولة إدارة تعلمه ، ومثال عن طالب يتبع خطة استراتيجية لتحسين التركيز من أجل إنجاز مهمة مطلوبة.

تعلم مادة العلوم أضعف « وحيد » طالب المرحلة الإعدادية ، الذى وجد صعوبة لافتة فى إعطاء انتباهه إلى العديد من الدروس ، ويبدو أنه لم يستطع أن يتأقلم مع أى طريقة فيما عدا أن يغير موقفه . لقد لاحظ اختصاصى المادة وحيداً فى هذه الدروس . بعد دقائق معدودة من الدرس بدأت عيون وحيد تدمع ، وبدأ يتثاءب بكثافة ، وبدأ يسند رأسه على يده . عندما ناقش اختصاصى المادة هذا مع وحيد كان تعليقه « لا ينبغي أن ندرس مادة العلوم . إنه من الصعب جداً أن ننتبه إلى ما يقال » . « تحقق اختصاصى المادة ، بعد العمل مع « وحيد » على مدى سبعة شهور لاكتشاف عدد من الاستراتيجيات المتنوعة لمساعدة وحيد على الانتباه ، التركيز ، وتشغيل المعلومات ذهنياً ، بأن هناك عدم توافق بين متطلبات تعلم وحيد لتشغيل المعلومات ذهنياً وتجربة التعلم التى تقدم له فى هذه المادة .

حدد وحيد مشكلته : « إننى أجد صعوبة فى الانتباه فى مادة العلوم ، لا أستفيد كثيراً من حضورى هذه الدروس ، ولا أشعر بالارتياح كذلك » .

تم إجراء جلسات "عصف ذهنى" وصولاً إلى حلول لمشكلة « وحيد » . لقد قرر أخذ موعد من مدرس العلوم لشرح الصعوبات التى يواجهها ، ولكى يقترح بعض الأنشطة التى يمكن أن تجعله أكثر انخراطاً فى عملية التعلم ، مثل عمل مجموعة للمشروعات فى مجال العلوم . ساعد اختصاصى المادة « وحيداً » فى أخذ موعد من مدرّسه ، ثم مناقشة مشكلته والحلول التى يفكر فيها بطريقة إيجابية . بدأ وحيد

يشعر بأنه أفضل ، حيث أصبح قادراً على توجيه طاقته في محاولة حل مشكلته ، وذلك بمناقشتها بطريقة مباشرة ، بدلاً من تبديدها في ، معركة ذهنية ، مع هذه المادة ، والتي كانت تمثل موقف العاجز بالنسبة له . عندما قابل ، وحيد ، اختصاصي المادة جاء تعليقه « إنني يجب أن أشجع بعض زملائي وأحثهم على التوقيع على مذكرة تقول: إنهم في حاجة أيضاً إلى إحداث بعض التغييرات . إنني لست الوحيد الذي يعاني من صعوبة إعطاء الانتباه. » .

إذا لم يكن المربي قادراً على تكيف الاختلافات الفردية للطلبة في حجرة الدراسة غير المتأظمة ولم يستطع مساعدة الطالب على الاستفادة من المعلومات التي يحصل عليها ، حينئذ تكون عديمة القيمة . يجب أن يكون المربون والآباء حسنو الاطلاع، الأذكياء مناصرون لذلك الطالب. يمكن للمناصرين أن يساعدوا الطالب الذي يعاني من عدم توافق خطير لكي ينظم مع دروسه حيث يوجد الكثير من التفاعل الملائم بين الطالب والمدرسة لتلبية احتياجات الطالب .

« موسى » طالب بالصف الثالث الابتدائي لديه صعوبة تركيز على معدل ٢٥ دقيقة قراءة مطلوب منه أداؤها كل مساء ، على الرغم من حقيقة أنه قارئ جيد . لقد كان « موسى » قلقاً حول هذا الموضوع لأن المدرس كافأ كل طالب بعدد من النقاط ، والتي تساهم في إجمالي نقاط مجموعته الصغيرة ، وأنه لا يريد أن يضع مجموعته في مرتبة منخفضة. فيما يلي الخطة الاستراتيجية التي وضعها « موسى » لتحسين تركيزه .

خطة موسى لتحسين تركيزه في القراءة

- أ - ١- أخذ الكتاب الذي أحبه حقيقة واختار مكاناً هادئاً للقراءة .
(ليس به أشياء أنظر إليها أو ألعب معها) .
 - ٢- أضع منبه توقيت بدون صوت لمدة ١٣ دقيقة .
 - ٣- اقرأ أو أصور الأشكال في ذهني لكي أفهم .
- إذا دخلت في أحلام اليقظة أو اللعب حولي ، أذكر نفسي بالقول «اقرأ، بصوت عال وأضع علامة (✓) على جدول تقييم القراءة الذاتي .

احذر التحدث بصوت عال إلى طلبة محددين ، بينما يكون الآخرون منهمكين في العمل . تذكر أنه في كل مرة تتحدث بصوت عال إلى الطلبة مثل سؤالهم عن واجباتهم المنزلية أو تذكيرهم بمراجعة موضوع معين ، فإنك تعطل «تركيز» الطلبة بما أحدثته من «ضوضاء» .

يتعرض الطلبة للشروء الذهني بصوت الأفراد أكثر منهم في حالة الأصوات الأخرى.

٣- الجلوس المفضل في حجرة الدراسة :

لمزيد من التركيز الفعال يحتاج الطالب أن يجلس بنفسه في موقع معين من الحجرة مثل وسط الصف الأول أو الثاني ، بينما العدد الأقل من نوى الشروء السمعي والبصري يحبون الأماكن عالية الحركة المرورية ، والجلوس بجوار النوافذ والأبواب .

لقد لوحظ أن الكثير من الطلبة نوى العيوب السمعية يقاومون غالباً هذا الاتجاه ، ربما بسبب أن الانصات عمل صعب بالنسبة لهم بصفة عامة ، ومن ثم ، فإن هذه المواضيع تحمّلهم بذل جهود مضاعفة للاتصال . في المواقف التي لا يختار فيها الطلبة طريقة جلوس تلائمهم ، مثل هذا الطالب سوف يحتاج إلى أخذ ظروفه في الاعتبار عند توزيع أماكن جلوسهم .

عندما يكون الطلبة أقرب إلى المتحدث سوف يوظفون سمعهم والعلامات المرئية بصورة أفضل . قف في مكان أكثر قرباً من الطلبة الذين لديهم صعوبة انتباه . بعض الطلبة قد يكون أدأؤهم فعلياً أفضل في الصف الثاني ، ولذلك يمكنهم الاستفادة من العلامات المرئية من أولئك الذين في الصف الذي أمامهم ، على سبيل المثال سلوكهم من حيث الانتباه وأخذ مذكرات حول المعلومات المقدمة .

في بعض الحالات ، قد يكون هناك اختلاف ملحوظ في مهارات التشغيل بين أذني الطالب ؛ كما قررها اختصاصي السمع نتيجة الاختبار المركزي . في هذه الحالة ، حيث يعاني الطالب من فقد السمع في إحدى أذنيه، فإنه سوف يحتاج إلى الجلوس الذي يكون في صالح الأذن الأفضل .

يلزم أن يكون الجلوس مرناً لكي يستطيع الطالب التحرك إلى أماكن أكثر هدوءاً في الحجرة لأداء العمل المستقل عند الضرورة . تحتاج الطلبة إلى التشجيع لمراقبة الحاجة إلى مثل ذلك .

يجب إعلام الآباء بحاجة الطالب إلى مكان هادئ لدراسته ومذاكرته في البيت وبعيداً عن الأشياء التي يمكن أن تسبب له الشرود الذهني .

٤- ابعاد من على سطح المكتب كل ما يمكن أن يلهي الطالب:

من المهم بالنسبة للطالب أن يكون فوق سطح مكتبه فقط المواد والأدوات الضرورية ، أزل كل البنود الأخرى . انقل المواد التي لم يعد هناك حاجة إليها .

٥- التناغم والتماسك في روتين حجرة الدراسة :

أنشئ روتيناً وتوقعات متناغمة و متماسكة في حجرة الدراسة . عندما يكون التعليم صعباً أنشئ ترتيبات لمساعدة الطلبة - تكون متوقعة - على تركيز طاقتهم وتوجيهها إلى المهام المطلوبة وفهم الحدود للسيطرة على السلوكيات. ومع ذلك ، لا ينبغي أن يكون الروتين جامداً لكيلا يخنق الإبداع والابتكار.

٦- نطاق الانتباه :

خذ في اعتبارك نطاق انتباه الطالب عند تقديم الدروس .

٧- بدائل العمل والراحات :

رتب فترات الدروس والعمل مع تحديد الراحات التي يستطيع الطلبة التحرك هنا وهناك خلالها .

استمرار الجلوس يتطلب الكثير من الطاقة ، بينما المجهود البدني مثل التحرك هنا وهناك يمثل "ميكانيزم الحيوية" الذي يجعل المرء يقظاً . حيث إن الطلبة الذين يعانون من مشكلات سمعية عليهم أن يبذلوا جهوداً أكبر لمسيرة الآخرين ، فإنهم يصبحون أكثر استعداداً للتعب منهم في حالة الباقيين. قد لا ينتبهون لأنه من الصعب عليهم القيام بذلك . هؤلاء قد يكونون الذين يجدون بدون وعي أسباباً لترك مقاعدهم كثيراً لعمل أشياء مثل سن أقلامهم أو "الدردشة" مع زميل . إنه يمكن إعطاؤهم مهام كهذه ، بحيث يمكنهم التحرك هنا وهناك مثل العناية بالطلبة المدللين في الفصل ، وأخذ مذكرات للإدارة ، ومساعدة الطلبة الآخرين .

٨- الراحة بين الدروس مهمة :

حيث إن أطفال الإعاقة السمعية يظهر عليهم التعب بسهولة ، تأكد من أنهم قد أخذوا قسطهم من الراحة سواء قبل أو أثناء الراحة المقررة بين الدروس . إنهم في حاجة إلى النوع الأخير من الراحة من أجل تجديد بطارياتهم .

٩- بديل العمل الهادئ والعمل النشط :

أجر مبادلة بين العمل الهادئ مثل الجلوس إلى المكتب مع العمل الأكثر نشاطاً مثل أنشطة التأمل والتفكير أو أنشطة التعلم التعاوني .

١٠- ضع في جدول أعمالك الدروس الصعبة في الفترة الصباحية:

ربما يحتاج الطلبة الأكبر سناً إلى التشجيع من أجل جدولة الدروس الأكثر صعوبة في الصباح حيث يكونون أكثر راحة .

١١- أمّن انتباه الطلبة:

إذا كان ضرورياً أعط أمارات لفظية (كل الأعين هنا ، ، ارفعوا أعينكم ، ، أنصتوا ، .) أو أمارات غير لفظية (الإشارة إلى الأذن ، أو الطرق على مكتب الطالب) لتركيز أو إعادة تركيز الانتباه .

كثير من الطلبة لا يُنصتون لأنهم ليسوا على استعداد لأن يُنصتوا كنقطة بداية. إنهم لا ينتبهون . لا تبدأ مطلقاً التوجيهات ، الدروس ، أو حتى المناقشة استناداً على قدرة الطلبة على الانتباه ، إلى أن تلاحظ أنهم منتبهون بالفعل . في مرة لديك شيء ما تريد أن يعرفه الطلبة ، تأكد من أنهم منتبهون.

أعط إشارة لفظية كما لو كنت تعني أنها تتطلب الانتباه . راقب إذا ما كان الطلبة ينظرون إليك . إذا كان البعض لا ينظر ، انتظر إلى أن يفعلوا. كرر "الأمارات" . تكرر "الأمارات" يعطيهم رسالة أنهم لا يستجيبون إلى الانتباه من المرة الأولى . قد يحتاج بعض الطلبة إلى إرشادات مختلفة لكي يبقوا فاعلين وفعالين - ذكر اسم الطالب ، لمسّه .

يمكن أن تساعد "الأمارات" غير اللفظية المتقطعة على تدريب الطالب لكي يصبح واعياً بالحاجة إلى أن ينتبه ويتعلم أن يبذل الجهد ويتوافق سريعاً دون أن تجعل الطالب معتمداً على شخص ما يخبره باستمرار بما يفعله . في مجموعة من

الطلبة الذين يعانون من ضعف فى اللغة ويعملون معاً على فهم مادة القراءة ، كان أحد الطلاب ينظر حول الحجرة هنا وهناك ، كما لو كان فى « أرض الأحلام » . عندما كان الطالب ينقر على كتابه عند الضرورة تعلم أن يكون واعياً بنفسه بما يفعله ، ومن ثم يعيد تركيز طاقته إلى متابعة القراءة.

١٢- استخدام اسم الطالب (أو الطالبة) لحمله على التركيز:

يستطيع المدرس أن يستخدم اسم الطالب كثيراً فى الأمثلة التى تعطى فى الدرس لكى يجعل الطلبة نوى الصعوبة فى الانتباه يركزون مثل : « على سبيل المثال ، «سارة تجرى عملية الجمع صحيحة وبسرعة ... ، يستطيع كل فرد أن يرفع أصبعه قائلاً : « أنا مثل سارة» .

١٣- اللمسة البدنية :

استخدم اللمسة البدنية ، مثل وضع يدك على كتف الطالب ، لمساعدة الطالب على تركيز انتباهه (أو انتباهها)

١٤- وضع الأصبع :

من المفيد للطلاب أن يتبع التوجيه « ضع أصبعك على ... » لكى ينتبه إلى المادة المرئية .

هذه استراتيجية تعليمية جيدة لمساعدة الطلبة على التركيز . فى النهاية يجب أن يكون الطلبة قادرين على استخدام وضع أصابعهم على المادة المرئية من تلقاء أنفسهم بدون تدخل المدرس .

١٥- التفكير التأملى:

يستطيع المدرس الناجح أن يصدر تعليماته إلى الطلبة بعدم رفع أيديهم للإجابة عن الأسئلة أو التطوع للقراءة (ما لم يُطلب منهم ذلك) لأن الانتباه إلى ما يقال يضعف بمجرد أن يرفع الطالب يده .

سوف يختار المدرس الطلبة للإجابة عن الأسئلة . أحد المدرسين يسحب الأرقام بنظام « القرعة » للإجابة على الأسئلة والقراءة ، التى تتفق مع الأرقام المخصصة للطلبة . تعمل هذه الطريقة على تحقيق انتباه الطلبة بصورة أفضل ، ويبدعون فى التفكير بحيوية حول الإجابة عندما يسمعون السؤال . سوف تتوقف حينئذ الموجة

المسعورة من التطوع للمشاركة في تبديد الوقت المخصص للتعلم . الطلبة الذين يجدون صعوبة في الانتباه والتركيز يحتاجون إلى أن يؤخذوا في الاعتبار أكثر ، ويسألون لماذا لم يعرفوا الإجابة ؟ لأنهم لم يكونوا منتبهين ، لكي يصبحوا واعين بهذا . يجب أن تصدر التعليمات إلى الطلبة حول الحالات المهمة التي يرفعون فيها أيديهم مثل :

• عندما يريدون أن يطرحوا أسئلة لأنهم لا يستطيعون التذكر أو الفهم (ولا يمكنهم الوصول إلى ما يريدونه بأنفسهم) .

• عندما يكون لديهم تعليق مهم يريدون تقديمه ، أو أسئلة يطرحونها ، ويمكن أن تفيد كل الفصل الدراسي .

يحتاج الطلبة حينئذ إلى مراقبة أنفسهم فيما يتعلق بملاءمة تعليقاتهم وأسئلتهم ، ومدى ارتباطها بالموضوع قبل أن يرفعوا أيديهم . يعمل هذا على التخلص من التثرثرة والإسهاب في التكلم ، وينشئ نظاماً أعلى للتفكير التأملي .

يحتاج المربون إلى إعطاء تغذية مرتدة feedback إلى الطلبة لمساعدتهم على تعلم التقييم الذاتي . يمكن أن تكون التعليمات مثل ، «أنتى سعيد بأن شاركتنا معك فى هذه النقطة المهمة ، أو ، ذلك المثل الذى ذكرته كان مفيداً لكل طلبة الفصل الدراسي ، .

أيضاً ساعد الطلبة على تقييم لماذا قد لا تكون تعليقات أو أسئلة معينة ملائمة أو مرتبطة بالموضوع . تذكر أن تدعم الطلبة عندما يعرفون لماذا شيء ما لم يكن ملائماً ، مثل السؤال غير الملائم من إحدى الطالبات حول طلاء أظافر مدرسة اللغة الإنجليزية . كان تعليق مدرسة اللغة الإنجليزية ، «أنتى سعيد بأنك عرفت أن السؤال حول طلاء أظافر لم يكن ملائماً ، أنه ليس له علاقة مباشرة أو غير مباشرة بما نتحدث فيه » !.

بالنسبة للطلبة الذين حاولوا ببساطة أن يحصلوا على الانتباه بتعليقات وأسئلة غير ملائمة ، يمكن تجريب الآتى: بعد تدريب الطلبة على ما هو ملائم . يمكن رفع اليد بما يعنى « قف ، وتجاهل ما يقولونه لفظياً . الأسلوب الآخر أن تذكر ببساطة «العقاب» عند الضرورة ، والحقيقة بأن العقاب ضرورية ، يمكن تطبيقها بصورة غير لفظية مثل: كتابة اسم الطالب على السبورة . يجب أن يعرف الطلبة

مسبقاً ما يمكن أن يترتب على محاولة الطالب شد الانتباه بتعليقات أو أسئلة غير ملائمة . يمكن مناقشة الانضباط والعواقب مع الطالب المخالف في وقت ليس مبدئاً للعملية التعليمية للطلبة الآخرين . إن هذا يساعد على الشروذ الذهني للطلبة عندما يسمعون المدرس يناقش مسأله سلوكية مع طالب آخر ، كما أن الطالب المبدد للوقت يحظى باهتمام وانتباه أكبر أيضاً .

١٦- مستوى ملائم من الاهتمام :

تأكد إلى أقصى حد ممكن أن مستوى الاهتمام ملائم لكي يجعل الانتباه أسهل.

١٧- مستوى التدريس ومهارات الطالب متلائمان :

تأكد من أن مستوى المعلومات التي تعطى على مستوى الطالب وأن الطالب لديه المهارات اللازمة لتشغيلها ذهنياً .

من الصعب طبعاً أن ينتبه الطالب إلى معلومات لا يستطيع فهم معانيها . لأن هناك صعوبة في تشغيل معلومات اللغة لدى الطلبة ذوى الاحتياجات الخاصة، فإنهم يحتاجون إلى الأخذ في الاعتبار بصورة أشمل وأكبر طبيعة المعلومات التي يتم تشغيلها وكيف تقدم . يزيد هذا من فرص فهمها وتذكرها. في حالات كثيرة متكررة يطلب من هؤلاء الطلبة العمل مع مواد تبعد كثيراً عن مستوى إدراكهم ، والمدرسون يعتقدون بدون معرفة أن الطلبة لا يحاولون. على سبيل المثال ، قد لا يكونون قادرين على قراءة ٥٠ في المائة من مادة القراءة ، إذا لم نذكر فهم المفردات والأفكار المرتبطة لجعل المعلومات متماسكة في صورة كلية ذات معنى؛ أو أن المدرس قد يفكر في أنه يجب على الطالب أن يكون قادراً بصورة تلقائية على فهم وتذكر المعلومات المعطاة له لمجرد أنها نوقشت في حجرة الدراسة .

يستطيع اختصاصيو اللغة المساعدة على تحديد إذا ما كان الطالب الضعيف لغوياً قادراً على أداء المهام التي تطلب منه أم لا ، وما الذي يتداخل مع التشغيل الذهني للغة وماهية التعديلات التي يمكن إجراؤها . يمكن للمدرس واختصاصي اللغة أن يضعوا معا خطة مشتركة.

١٨- استراتيجيات تخفيض التعب الذهني :

كما ذكر في مقدمة هذا الفصل أن مسئولى التربية والتعليم في حاجة إلى إدراك أن الطلبة الذى لديهم صعوبات تتعلق بالانتباه والتركيز قد يعانون كثيراً من التعب الذهني ، وأن هؤلاء الطلبة يطلقون على هذه الظاهرة عادة من خلال التعليق بأن

تلك المعلومات « مملّة » يجب أن يتعلم الطلبة أنهم في حاجة إلى الانتباه إلى بعض الأشياء التي لا تكون مثيرة في حالات معينة ، وأن ذلك سوف يتطلب بذل المزيد من الجهود . يمكنهم أن يتعلموا استخدام تكنولوجيات للمحافظة على أنفسهم من مثل هذا التعب الذهني مثل:

- التصور الحيوى للمعلومات .
- أخذ المذكرات كتابة، أو باستخدام الرموز والأشكال .
- التفكير فى طرح أسئلة حول المعلومات المقدمة .

١٩- الأمثلة والتفسيرات :

يستطيع الطالب أن يتعلم طرح الأسئلة بحيوية حول المعلومات المقدمة .

٢٠- الأهداف وحدود الوقت :

أعط الطالب هدفاً محدداً جداً للعمل على إنجازه ، كتابة إذا كان ضرورياً ، وضع حدوداً للوقت لا يجوز تجاوزها .

٢١- اجعل المهام قصيرة :

قسم أهداف التكليف إلى مهام متعددة حتى يمكن أدائها فى أوقات مختلفة عند الضرورة. خفض من عدد المشكلات الحسابية المطلوب حلها ، تهجئة الكلمات المطلوب تعلمها ، الصفحات المطلوب قراءتها ... تمسك بشدة بالجودة وليس الكمية. إن إنجازه ١٠٠ فى المائة من مهمة صغيرة، والشعور بالنجاح فى أدائها أفضل بنسبة ١٠٠ فى المائة ، من الطالب الذى يلقى عليه عبء مهمة ضخمة ، يؤدي منها القليل ، ويشعر بعدم النجاح .

٢٢- التعليمات والتكليفات المكتوبة :

قد يكون من المفيد للطالب أن يتدرب على طلب توجيهات وتكليفات مكتوبة لينسخها فى مفكرته عند الحاجة ، ولكى يراجع كل خطوة أو توجيه عند إتمامه .

بالنسبة للتلاميذ الصغار يستطيع المدرسون إعطاءهم توجيهات مكتوبة أو مصورة لمراجعتها .

٢٣- مكان منفرد للمذاكرة والدراسة :

وفر للطالب مكاناً منفرداً للدراسة لتخفيض حالات الشرود الذهني السمعى، أو البصرى . يمكن توجيه الطالب إلى أن ذهنه يكون تركيزه أفضل أحياناً ، عندما يكون لديه (أو لديها) مكتب خاص أو مكان منفرد ، حتى لا يشد انتباهه أشياء أخرى ترى أو تسمع .

٢٤- سدادات الأذن أو سماعات الأذن :

استخدام سدادات الأذن أو سماعات الأذن عندما يعمل (أو تعمل) بنفسه .

٢٥- عزف موسيقى خلفية فى حجرة الدراسة :

اعزف موسيقى خلفية فى حجرة الدراسة كل اليوم بصوت منخفض لكى تملأ الحجرة بالإيقاع الذى تريده فى تلك الحجرة . تساير ضربات القلب تلك الإيقاعات الموسيقية ويزامن الجسم معها . يمكن استخدام الموسيقى لتخفيض مستوى الاستثارة، أو زيادة مستوى الاستثارة أو زيادة التخيل . يمكن استخدام الموسيقى أيضاً لعزل « الضوضاء الدخيلة » بما يساعد على الاسترخاء، ومن ثم التعلم فى جومن المستويات المثالية .

٢٦- اسمح بالتعبير اللفظى الهادئ :

اسمح للطالب أن يعبر بصوت هادئ عما يفعله لكى يسمعه هو ذاته أثناء عمله ، إذا كان هذا يساعده على التركيز .

٢٧- مدربو السمع :

يمكن استخدام مدربي السمع الذين يعملون مع الأفراد المعاقين سمعياً لتدريب الطلبة الذين يعانون من صعوبات فى القدرة على الانصات لكى ينتبهوا بحيوية . عند جعل صوت المدرس يصل مباشرة إلى أذن الطلبة ، هنا يمكن فصل المعلومات البيئية الملائمة من تلك المعلومات البيئية غير الملائمة . يخفض هذا من الشرود الذهني ، ويحسن من القدرة على تشغيل المعلومات التى يتم سماعها . يساعد هذا الطلبة على اختيار المعلومات الملائمة لكى ينتبهوا إليها ، ومن ثم يصبحون منصتين ناجحين . حينئذ يمكنهم أن يتعلموا استخدام العمليات المعرفية دون الاعتماد على هذه الأجهزة .

٢٨- أعط تغذية مرتدة سريعة :

أعط تغذية مرتدة سريعة حول العمل المستقل ، أو عيّن زميلاً ، للقيام بهذا. يدعم هذا جهود الطالب ، ويضعه على خط المهمة .

٢٩- القواعد ، التوقعات ، المكافآت والعواقب :

بالطبع يحتاج المدرس إلى أن يكون لديه قواعد محددة بوضوح ، توقعات سلوكية ، ومكافآت وعواقب طبيعية ، ويجب أن يكون هناك تماسك وتناسق في تطبيقها . إذا كان لابد أن يتوفر للطلبة بيئة موجهة إلى الانتباه والتركيز من أجل التعلم .

عندما يتم تدريب الطلبة على التركيز ومواصلة الانتباه ، فإنه يتم تدعيم صلاحيتهم وأهليتهم للسيطرة التي يمتلكونها على اتصالاتهم وتعلمهم . هذا عن الطلبة الكبار والأطفال الذين لديهم الرغبة والقدرات للتعلم ، ولكن ماذا عن الأطفال الذين يقاومون التعلم ؟ هذا هو موضوع الفصل التالي .

