

## القسم الخامس: اضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز

الفصل ١: تعريف اضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز

الفصل ٢: الذكاء المتعدد

الفصل ٣: مهارات العناية باضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز

الإحساس بالعجز

تأنيب أو توجيه

دافع سلوك الأبناء

رسائل إيجابية للحوار

تقدير الذات

حوار الذات

ترشيد الحركة

أفضل أوقات الإنجاز

أسلوب التعليمات

البحث عن ما هو ممتع

التغذية

التلفاز

المثيرات

نشاط تربوي هادف

الألوان

التخيلات وتقنية الاسترخاء

المهارات الاجتماعية

عمل منتج

الحياة العملية  
قضاء وقت مع الأبناء  
لقاءات عائلية  
كلمة إلى الآباء

## تعريف اضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز

تعرف اضطرابات قلة التركيز عند الأطفال بأنها اضطرابات في الجهاز العصبي بسبب عوامل وراثية على الأرجح. مؤخراً أصبحت نسبة الأطفال الذين شخّصت لديهم إصابات اضطرابات قلة التركيز بنسبة ١٥ - ٢٠٪ حسب الإحصاءات الغربية. هذه النسبة في تزايد مستمر. هذه الاضطرابات تصيب الذكور أكثر من الإناث. لكن مؤخراً تضاعف عدد الإناث اللواتي يصبون بهذه الاضطرابات.

واضطرابات قلة التركيز تمتاز بثلاث خصائص. أولاً كثرة الحركة مثل التمللمل بعصية، حركة متواصلة، عدم جلوس في مكان واحد، ركض، تسلق، كأن يقف على الكرسي أو الكنبه أكثر مما يقعد عليها. الخاصية الثانية اندفاع وتهوّر Impulsivity، كأن يقاطع بأجوبة فجائية من دون تفكير، لديه قلة صبر، غير منضبط ولا يستطيع انتظار دوره. والخاصية الثالثة قلة تركيز، نسيان غير منظم، يفقد الأشياء، وأكثر أخطائه ناتجة عن عدم انتباه. حالياً يقسم الأطفال المصابون بهذه الاضطرابات إلى ثلاث مجموعات، مجموعة تعرف بأنها كثرة الحركة مع اندفاع وتهوّر، مجموعة تمتاز بقلة التركيز ومجموعة أخيرة تجمع كل هذه الخصائص من كثرة حركة وتهوّر وقلة تركيز. بالنسبة لهذا الاضطراب لا يوجد فحص مخبري للتشخيص الدقيق، لكن التشخيص يتم بمقابلات مع الوالدين، مع الطفل ومع المعلمين. كما يشمل القيام بفحص سريري شامل وقياس تقديري للأفعال والإنجازات المتعلقة بالطفل. المقابلات تستغرق بعض

الوقت، وحتى الآن يعتمد أغلب المشخصين على مقياس تقديري مستوحى من الغرب.

### كيف نخص هذا الاضطراب؟

نستعمل مقياس تقدير السلوك لكن من الواضح بأن «مقياس تقدير السلوك، الذي على أساسه نخصص اضطرابات قلة التركيز يعتمد على رأي الأهل والأساتذة الذين يقدرون سلوكيات الطفل ولا يعتمدون على تشخيص محدد، وهذا التقدير يختلف ما بين نظرة الأستاذ ونظرة الأهل وما بين نظرة مجتمع ومجتمع آخر.

بعض الباحثين الذين لاحظوا صعوبة تشخيص اضطراب قلة التركيز عبّروا عن رأيهم بأن لا وجود لهذا الاضطراب بهذا المعنى، وعليه يقترح هؤلاء الباحثون أساليب حديثة لتوضيح ظاهرة أطفال قلبي التركيز وكثيري الحركة. منهم من فسّر بأن سلوكيات هؤلاء الأطفال لا تخضع للقوانين، خاصة قوانين موضوعة من قبل الكبار ولا يشعرون بالكثير من المسؤولية لا إيجابية ولا سلبية تجاه القوانين الموضوعة سلفاً. هم على سبيل المثال لا يتعاونون بسلبية مع تعبير (إذا تركت مقعدك ستعاقب خلال الفرصة) ولا بإيجابية (إذا لازمت مقعدك ستكافأ في نهاية اليوم) بعبارة أخرى، أطفال بأعراض قلة التركيز لن يخوضوا اللعبة الاجتماعية بحسب قوانين الكبار لا أهل ولا أساتذة.

كيف نعالج هذا الاضطراب؟ حتى الآن لا يوجد علاج طبي فعّال لشفاء هذا الاضطراب، هنالك بعض الأدوية التي لها بعض التأثير الإيجابي على بعض الأطفال لكنها بالمقابل لم تكن فعّالة مع أطفال آخرين، وكان لها بعض الآثار السلبية.

النسبة الكبيرة من الأطفال تستفيد من برامج تعديل السلوك، كما يجب تدريب الوالدين على أساليب تربوية للتعاطي مع هؤلاء الأبناء، وأحب أن أضيف بأن هؤلاء الأطفال ينالون الكثير من وقت الوالدين والكثير من أعصابهما خاصة الأمهات. أيضاً هؤلاء الأطفال يستفيدون من تعديل الأجواء الدراسية أو الالتحاق بمدرسة خاصة تستطيع التعامل مع هذه الحالات. وأخيراً يستفيد الأطفال والآباء على حدٍ سواء من استشارات تربوية نفسية. هذه الخطوات مع

بعضها البعض لها فعالية كبيرة في تكيف الأطفال مع الظروف المحيطة، الحد من حركتهم الزائدة وقلة تركيزهم ودفعهم إلى إنتاجية أفضل.

اضطراب قلة التركيز لا أسباب واضحة له، لكن كما وضعنا يتجه التفكير العام بأن هنالك بعض الخلل في الكيمياء الحيوية Biochemical في منطقة الدماغ المسؤولة عن الانتباه والتخطيط والنشاط الحركي.

يعاني الأطفال المصابون باضطراب قلة التركيز من مشاكل دراسية وتدني القيمة الذاتية، عدم القدرة على التواصل الإيجابي مع الأقران ويواجهون متاعب من عدم اتباع القوانين العامة في المنزل والمدرسة، الأمر الذي يسبب نزاعاً مع الأهل خاصة والمدرسين عامة.

هؤلاء الأطفال عندهم مشاكل تعليمية كثيرة، مشاكل سلوكية من عدوانية أو انطوائية، وأيضاً بعض الاضطرابات بالمزاج من حالات قلق إلى حالات اكتئاب وبينما تختفي معظم العوارض من عدد كبير من الأطفال عند البلوغ إلا أنها قد تشكل مشاكل مدى الحياة للبعض الآخر وبنسبة لا بأس بها.

وفي هذا المضمار هنالك إضافة تجدر الإشارة إليها، أن الأطفال الذين لا تهدأ لهم حركة معروفون منذ أيام جدودنا. وكل عائلة تقريباً فيها طفل أو أكثر كثير الحركة. هذا المفهوم تطور إلى أن أصبح اضطراباً مسجلاً كمرض يشخص ومعترف به عالمياً وعلى مراحل عديدة ومن بداية القرن الماضي في سنة ١٩٠٢ تقريباً. بدايةً كان يربط مع الأذى أو الضرر الذي يتعرض إليه الدماغ بأسبابه العديدة إن كان أثناء الحمل أو الولادة أو التعرض لأي حادث أو صدمة تصيب الدماغ بالطفولة. بعد ذلك تدرج التشخيص ليصبح اضطراب قلة تركيز. والآن أصبح يعرف كاضطراب قلة التركيز مع الحركة الزائدة (ADHD).

هكذا نرى أن تدرج هذا الاضطراب لم يأخذ المسار الذي اتخذته أمراض أخرى، مثل شلل الأطفال أو أمراض السكري من اكتشافات مخبرية. كل هذا التطور كان بالاسم من أطفال موجودين لا يهدأون بسبب عدم انضباط أو غياب الحركة أو أذى للدماغ، حتى أصبح اضطراب لقلة التركيز وكثرة الحركة يشخص في العيادات.

\* طلب من أحد المربين المشاركة في منظمة تربوية، لمساعدة الأساتذة

على استعمال الفنون ضمن صفوفهم وكان المشاركون يجتمعون في مستودع كبير . تطوع عدة أطفال من ذوي الدخل المحدود لمساعدوا في الأعمال الروتينية، هذا المربي لاحظ طفلاً اسمه (سامي) في التاسعة من العمر ممتكاً نشاطاً وحيوية وكانت مساعدة سامي فعالة وقيمة بعدة أمور . ومن أهم الأعمال التي ساند فيها سامي كانت الذهاب مع مرشد حول المستودع لالتقاط بعض المواد لتستعمل من قبل المعلمين . هذا الطفل كان ذا قيمة فعالة في كل المشروع .

بعد عدة أشهر شارك هذا المربي في إنشاء غرفة لمساعدة أطفال ذوي حاجات خاصة لدعمهم من معوقات تعليم يعانون منها، وفي خلال إحدى الزيارات وجد المربي الطفل سامي الذي كان ذا قيمة كبيرة في المشروع، ووجه مشكلة كبيرة في الصف . كان كثير الحركة يحوم حول نفسه وحول الطلاب الآخرين، يتكلم بانديفاع، بدون استئذان، باختصار سامي حول حياة المعلمة إلى بؤس . داخل جدران الصف سامي قد يمثل أي شيء لكنه أبداً لم يمثل دور تلميذ فعال ذي قيمة . تصرفات سامي كانت تشير طبعاً إلى أنه مصاب باضطراب قلة تركيز وكثرة حركة . فكيف يمكننا أن نفسر هذه المفارقة في تصرفات هذا الطفل أثناء المشروع وتصرفاته ضمن الصف؟ كيف كان فعالاً في موقع وغير ذي قيمة في موقع آخر؟ .

بدايةً هذا الوصف ينطبق على عدة أطفال مشخصين باضطراب قلة التركيز وكثرة الحركة . معظم هؤلاء الأطفال لا يظهرون أعراض هذا الاضطراب إذا كانوا يمارسون نشاطات من اختيارهم حتى ضمن الصف . هؤلاء الأطفال ينجزون أعمالاً كثيرة إذا وضع لهم سلم ثواب مناسب بعيداً عن العقاب . كما أن هؤلاء الأطفال يتفاعلون جيداً بنشاطات جديدة تثير اهتمامهم، وأخيراً، والفكرة الأهم على الإطلاق، نصف هؤلاء الأطفال يتخلصون من هذا الاضطراب عند البلوغ .

\* عَقَبَ رَبِّ آخِرَ أَنَّهُ عِنْدَمَا حَضَرَ مُؤْتَمِراً وَطِنياً عَنْ هَذِهِ الاضطرابات سمع خبراء تربويين يشرحون هذا الاضطراب للأطفال موضحين: «دماغكم يشبه طائفة نفاثة كبيرة، تستطيع أن تحمل حمولة كاملة من الركاب والشحن كما أنها تمتلك كل مستلزمات الطائفة النفاثة، إلا أن هنالك أعطال بسيطة في ركن الطيار» .

هذا التشبيه المبسط يبين أن الإنسان كائن معقد لكنه منظم وليس علينا إلا أن نجد الخلل الذي علينا معالجته . هذا التشبيه أفضل بكثير من القول بأن

اضطراب قلة التركيز هو مرض أو إعاقة. كمّ كبيرٌ من الأبناء والوالدين، لكن من الأبناء خاصة وهنت همتهم عندما عرفوا أنهم مصابون باضطراب قلة التركيز وتسلّحوا بالتشخيص، حتى ينكفئوا ولا يتقدموا، لا بدراستهم ولا بنموهم الاجتماعي. للطفل طاقات كثيرة أخرى وخصائص وسمات وهبات صحية قد تساعد، حتى يتخطى هذا الخلل الذي يؤثر على حركته وقلة انتباهه.

نكرر أن التشخيصات مبنية على آراء الباحثين وآراء المحيطين وليس هناك تشخيص مخبري واحد لتحديد هذه الاضطرابات بما لا يقبل الشك.

## الذكاء المتعدد

كم واحد منا يعرف أن (أينشتاين) صاحب نظرية النسبية كان طفلاً يعاني من مشاكل سلوكية وكثرة حركة؟ من منا يعرف أن أديسون مكتشف الكهرباء كان يعاني من اضطراب قلة التركيز؟ لائحة المتفوقين وأصحاب الإنجازات الكبيرة الذين يعانون أساساً من مشاكل سلوكية مثل اضطراب قلة تركيز وصعوبة بالتعلم كبيرة وفيها أسماء تفاقمتنا. المهم أن هؤلاء الأطفال أصبحوا متجين وبارزين لأن مربٍ رائد آمن بأن لديهم قدرات فردية يجب أن تبرز، وتعامل معهم على هذا الأساس. حفز قدراتهم، غير من الأسلوب التربوي التعليمي وساعدهم على أن يصلوا ويتفوقوا.

لكل فرد، لكل طفل قدرة خاصة. كل واحد منا لديه ما يميّزه، شيء خاص به، المهم أن نعرف ما هي قدراتنا وميزاتنا والمهم أن نعمل على إبرازها. الأسلوب التعليمي الحالي جيد ويساعد النسبة الكبيرة من الأبناء على تحصيل العلم لكن يبقى نسبة خمسة عشر إلى عشرين بالمئة من الأطفال تتطلب أسلوباً تعليمياً مغايراً عن الأسلوب التقليدي، لذا من الضروري أن نتعرف إليه. فيما يلي سوف نتعرف إلى نظرية الذكاء المتعدد للعالم غاردنر. هذه النظرية جاءت بعد سنين عديدة من حصر مفهوم الذكاء بمقياس واحد، أي بمسوى الذكاء الرقمي.

بداية القرن الماضي حصر النظام التعليمي تعريف الذكاء بمقياس بينيه أو مستوى الذكاء IQ وهذا كان يعني أنه فقط الأفراد الذين يحصلون على مستوى ذكاء ٨٠ - ١١٠ هم الأفراد الذين يقدرّون أن يتعلّموا وأن الأطفال ما دون نسبة ٨٠ أطفال معوّقون ولا يقدرّون على التعلم، وطبعاً الأفراد الذين يحصلون على نسبة أعلى من ١١٠ هم المتفوقون والعباقرة. استمر هذا التفكير إلى بداية ١٩٦٠ عندما أخذ العلماء يشككون بأحادية هذه النظرية لأن معظمهم اكتشف عدداً كبيراً

من الأطفال لا ينطبق عليهم مقياس IQ تعلموا وبرزوا، لهذا أخذ العلماء البحث عن تفسيرات أخرى. فكيف يمكن للأفراد عامة والأطفال خاصة أن يتعلموا ويبرزوا؟ من هنا أهمية نظرية الذكاء المتعدد. غاردنر نشر أبحاثه الخاصة في كتاب (Frames of mind) (أطر العقل) وتحدى فيه نظرية الاعتقاد بأن الأفراد يولدون بنسبة ذكاء محدد ونادى بالمقابل بسبع أطر أو وسائل لإظهار براعة الفرد للتكيف. غاردنر وسع الإدراك بأن الذكاء أو إظهار البراعة والتكيف لا يكون بالضرورة فقط عن طريق القراءة والكتابة، وقد يكون التعلم وإظهار القدرات والبراعة بأساليب أخرى. فما هي هذه الأطر وما هو الذكاء المتعدد الذي يتحدث عنه غاردنر؟

١ - الذكاء اللغوي. ذكاء الكلمات. فالفرد أو الطفل الذي يتمتع بذكاء لغوي يحب القراءة، يكتب بانسياب، يحفظ ويروي قصصاً بأسلوب مشوق، ويستطيع أن يحفظ التواريخ والأحداث بدقة كبيرة. هذا الطفل يحتاج إلى كتب، كما يحتاج إلى الاستماع إلى شرائط سمعية (كاسيت)، إلى حضور حوارات، مناقشات، ندوات ثقافية، ويحتاج أيضاً إلى أدوات كتابة، كما يبرع في الكتابة عامة خاصة كتابة المذكرات.

٢ - الذكاء المنطقي الحسابي أي ذكاء الإدراك والتفكير والطفل الذي يتمتع بذكاء الإدراك والتفكير، يظهر حباً للرياضيات والعلوم، يستطيع معالجة المسائل الحسابية بيسر وسهولة، يتقن ألعاب الفكر والأحجية وينجذب للأشكال الهندسية. هذا الطفل يتعلم بواسطة المسائل واكتشاف منطوق الأحداث، يحتاج إلى عدة مخبرية أو أدوات علمية، كما يحتاج إلى مثيرات حسابية. يستفيد من زيارة متاحف للعلوم أو متابعة الاكتشافات العلمية.

بالنسبة للاعتقاد السائد في مجتمعنا هذان النمطان من الذكاء، الذكاء اللغوي والذكاء المنطقي الحسابي من أنماط الذكاء المقبولة أكثر من غيرها. يعني إلى الآن كل الآباء الذين لاحظوا هذه الأنماط عند أولادهم يشعرون بالراحة لأن الابن سيكون أمره ميسوراً، سيكون مقبولاً اجتماعياً ولديه ذكاء معترف به اجتماعياً. الأنماط الخمسة المتبقية هي التي لم نعتد عليها وتسبب رفضاً عند الآباء فيرفضون أن يكون لدى أولادهم هذه الأنماط من الذكاء. أتمنى من القراء

أن يتمعنوا في هذه الأنماط لأن نسبة متزايدة من الأبناء قد تتعلم بهذه الوسائل ولا يكون عالية على أحد، تكيف وتستقل. فلنتابع حديثنا ونتعرف إلى النمط الثالث من الذكاء الذي تحدث عنه غاردنر.

٣ - الذكاء المكاني أو الذكاء الفضائي. ذكاء الصور والرسومات والتخيل. هذا الطفل يرسم جيداً، يتذكر التفاصيل المرئية يفكر بواسطة تخيل الأشياء، يعني يستجلب ماذا شاهد ليتذكر. تثيره ألعاب الفيديو وكل الأمور المرئية. هذا الطفل يستفيد من نشاطات تحوي الرسوم والصور، ألعاب تركيز مثل Lego، أفلام الفيديو، قصص الصور المتحركة، قصص الرسومات، أو قصص تحوي الكثير من الرسوم، كما يستفيد من شرح الدروس باستعمال أساليب مرئية مثل Slides وال Transparency وألعاب تعتمد على المخيلة، الأحاجي المتاهات، كما يستفيد من زيارة متاحف الفنون.

٤ - ذكاء الحركة الجسدية، ذكاء المهارة الحركية. هذا الطفل يحب أن يعمل بيديه، يستطيع أن يكون رياضياً لامعاً، يحتاج إلى الحركة، حتى وهو يتعلم. عادة هو يستشعر الأمور، حتى الأمور المعنوية يستشعرها جسدياً. هذا الطفل يحتاج إلى التمثيل ليتعلم، إلى لعب الدور، إلى الأدب المرحي، إلى مواد بناءية، إلى الرياضة، إلى ألعاب جسدية. بالمطلق هو يتعلم بواسطة الحركة واستعمال اليدين.

٥ - الذكاء الموسيقي، ذكاء اللحن وانسياب الأصوات، النغمة، الإيقاع. هذا الطفل يحب الاستماع إلى الموسيقى، يملك حباً للإيقاع. غالباً ما يتمتع بصوت حسن ويرغب في العزف على الآلات الموسيقية، هذا الطفل يحتاج إلى الانضمام إلى فرقة موسيقية إنشادية، يحب الاستماع إلى أناشيد موسيقية ويحفظ عن طريق النغم والإيقاع.

٦ - ذكاء العلاقات الشخصية، ذكاء المعاملات والعلاقات العامة هذا الطفل اجتماعي جداً. يكون لديه عدد كبير من الأصدقاء يستمتع بالعلاقات الاجتماعية، يظهر تعاطفاً مع الآخرين، يحب التعاون والمشاركة، يحتاج إلى تنمية أواصر الصداقة، إلى ألعاب جماعية وإلى نشاطات جماعية غير فردية، يحب الأنشطة البيئية، يتطوع للاشتراك بالأعمال الخيرية، يشارك بالكشاف

والنوادي يتعلم عن طريق التعاون والمشاركة.

٧ - وأخيراً الذكاء الضمني، ذكاء المعرفة الذاتية. هذا الطفل لديه حس جيد لنقاط ضعفه ونقاط قوته، واثق بنفسه، يضع أهدافه المستقبلية بوضوح، لديه القدرة على الاستفادة من خبرات الماضي، والتكيف مع المستقبل. هذا الطفل يحتاج إلى أماكن سرية، الجلوس وحيداً، إلى نشاطات فردية إلى هوايات خاصة وخبرات للاختيار والعمل المتقل.

بعد هذا العرض السريع لهذه الأنماط من الذكاء، من الضروري أن نضيف بأن كل الأفراد يتمتعون بكل هذه الأنماط، كل منا لديه ذكاء متعدد. والاختلاف يكون كيف يعبر كل فرد عن ذكائه، كما يعود الفرق إلى اختلاف الفرص المتاحة لهذا الفرد، حتى يتعلم. ويشعر غاردنر بأن كل طفل ومنذ الصغر يعبر عن نمط الذكاء الذي يتعلم من خلاله مثلاً بعض الأطفال يمضي وقته وهو يضرب العلب والأوعية مظهراً الذكاء الموسيقي بينما يتمتع آخر بالرسم ويؤلف رسومات صغيرة على الكتب مظهراً الذكاء المكاني. وطفل آخر يعمل بيديه طوال الوقت مظهراً الذكاء الحركي. عندما يدخل الطفل إلى المدرسة، يكون التركيز عند أغلب المدارس على الذكاء اللغوي والذكاء المنطقي الحسابي فقط، وهنا تبدأ المشاكل. الأطفال الذين يتعلمون عن طريق الإيقاع أو الحركة أو المكان لا يتقنون التكيف مع هذا الأسلوب ويصنفوا على أنهم غير متقبّلين للتعلم، خاصة الطفل الذي يحب أن يحرك كثيراً والذي يتعلم من خلال استعمال اليدين. فكيف يمكن لهذا الطفل أن يجلس بهدوء ويستمتع لقراءة قصة بنبرة صوت رتيبة بدون تمثيل، بدون إيضاحات مرئية؟ كذلك الذي يتعلم بوسيلة المشاركة والتعاون لن يهدأ لشرح مستطيل من قبل المعلم بدون نشاطات مع التلاميذ. فما هو الحل؟ الحل يكون بتنوع الأساليب التعليمية واستعمال وسائل بصرية حركية للشرح. درس العلوم مثلاً ممكن أن يرسم، كما يمكن أن يقام عليه اختبار، أيضاً إضافة إيقاع أو نغم لبعض المعلومات واستعمال الأرقام في سرد الوقائع. هكذا يجد كل تلميذ فرصة ليشرك ويتعلم. المسؤولية كبيرة ومشتركة ما بين البيت والمدرسة للتعرف، على أنماط ذكاء الأبناء ومساعدتهم لتنميتها.

## مهارات العناية باضطراب قلة التركيز وكثرة الحركة

عرّفنا سابقاً اضطرابات قلة التركيز وحاولنا أن نبين تعدد وجهات النظر بالنسبة إلى هذه الاضطرابات، خاصة بالنسبة إلى المسببات العائدة لهذا الاضطراب. طبعاً عندما تتعدد النظريات للأسباب تتعدد وجهات النظر بالنسبة للمعالجة. البعض يحفز إعطاء أدوية معينة، البعض الآخر يلجأ إلى أساليب تربوية لمعالجة هذا الاضطراب، سواء وافقنا على الأدوية أم لم نوافق فيجب أن ندعم خطواتنا بالتعاطي مع هؤلاء الذين يعانون من قلة تركيز وتهور وكثرة حركة من خلال عدد من الخطوات التربوية.

سنحاول أن نعدد خطوات ساعدت عدداً من الأهل. خطوة واحدة قد تكون المفتاح لفهم ولدكم أكثر، وقد يحتاج أبناء آخرين إلى أكثر من خطوة، أتمنى من الأهل المعنيين أن يسجلوا هذه الخطوات ويحاولوا تطبيقها تدريجياً.

التغيير في حياة الطفل لا يجوز أن يحدث دفعة واحدة، الأفضل أن تتدرج، وكلما تمرسنا بخطوة وتمكنا منها ندخل خطوة جديدة، هكذا يكون التدخل فاعلاً أكثر، ولا يسبب رفض الأطفال خاصة الأبناء المراهقين. إذا كان الحوار شبه مقطوع ما بين الأم والطفل أو المراهق الذي يعاني من هذه الاضطرابات (وهذا ما يحدث ضمن بعض الأسر) يجب أن يكون إدخال التغيير من قبل إنسان يثق فيه الطفل، كما يجب الحصول على تعاون الطفل، خاصة المراهق لتطبيق هذه الخطوات.

كلما كان التدخل التربوي باكراً كلما كان أفضل. والأهم من كل ذلك أن نحصل على دعم الطفل أو المراهق.

## الإحساس بالعجز

حديثنا في هذا الفصل سيكون عن العجز أو الإحساس بالضعف. عندما يردّد فرد - خاصة إذا كان طفلاً أو مراهقاً -: «أنا لا أقدر»، «هذا الأمر صعب للغاية» «أخي كان السبب» يعبر بذلك عن إحساس بالعجز أو الفشل. هذه الجمل جزء من مئات الجمل التي يرددها الإنسان الفاشل أو الذي يشعر بالعجز. فبدلاً من المواجهة، مواجهة التحديات، أو حتى مواجهة أمر يقدر أن ينجح فيه يهرب من المواجهة وينسب الفشل إلى عوامل خارجة عن قدرته. هذه الحالة بعلم النفس تسمى تعلم العجز أو تعلم الفشل. بعد عدد من العلامات الفاشلة، بعد رفض من المحيطين ونقد ولوم من الوالدين، يتلم هؤلاء الأبناء، ويدخلون في دوامة من العجز ويصدقون بأنهم عاجزين، لكن ينسبون الفشل إلى عامل خارج عن إرادتهم. دائماً هنالك سبب، الوقت ضيق، المعلمة لا تحبني، أخي لم يدعني أدرس.

هذه الظاهرة راقبها العلماء عن طريق تجارب أقيمت على بعض الجرذان. بداية وضعت هذه الجرذان في قفص وكان في القفص مس كهربائي من جهة واحدة وطبعاً كانت الجرذان تهرب من الجهة المكهربة إلى الجهة الأخرى. بعد فترة جعل الصعق الكهربائي من جهتي القفص فكانت النتيجة بأن الجرذان صارت تتقبل الصعق الكهربائي كيفما أتى، وحتى عندما عاد الوضع إلى ما كان عليه، أي عاد الصعق يصدر من جهة واحدة ظلت الجرذان تقترب من الجهة المصعوقة دون مبالاة. هذه الجرذان ظلت تظهر هذا الإحساس بالعجز، حتى بعد الخروج من القفص، وحتى بعد وضعها في قفص فيه القليل من الماء استسلمت وكانت على وشك الغرق لو لم ينقذها العلماء القيمون على الاختبار.

استلام تام، حتى من العيش بالمطلق.

أطفال يختبرون فشلاً متواصلًا ويتعرضون إلى نقد دائم في البيت وفي

المدرسة، يستسلمون، دفاعاتهم تستسلم، القدرة على المواجهة تختفي، المبادرة تختفي، حتى الحشرية تختفي، يتعلمون الفشل. من هذا المنطلق، نسبة كبيرة من أطفال صنفوا كثيري حركة أو عندهم قلة تركيز يتعلمون الفشل وينسبونه إلى عوامل خارجة عن إرادتهم، حتى إذا نجحوا، ينسبون النجاح إلى الحظ، لأن المعلمة لطيفة، أو حتى لأن الأسئلة كانت سهلة. بعض الأحيان تعاطي الدواء يعزز هذا الإحساس ويتحوّل الطفل أو المراهق إلى الجزم بأنه يحتاج إلى الدواء حتى ينجز أعماله.

إذا قارنا هذا الكلام مع أفراد ناجحين متفوقين نعرف أن الناجح يقول عادة: «أنا تعبت وأنا أحضر، «أنا درست جيداً» «لم أترك شيئاً إلا ودرسته» بالمقابل عندما يفشل إنسان واثق بنفسه نعمه يقول: «ما قدرت أن أعطي وقتاً كافياً، أنا لم أكن محضراً». يعني أنهم ينسبون النجاح، وحتى الفشل إلى مجهودهم الخاص، لأسباب شخصية لا لأسباب خارجة عن إرادتهم. إذن، إن أردنا من أطفال غير واثقين، أطفال يعانون من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة، أن ينجحوا، يجب أن نعزز المفهوم بأن النجاح وخاصة الفشل أمر ناتج عن مجهود شخصي وليس أمراً خارجاً عن إرادتنا.

لكن، كيف نوصل هذا المفهوم؟

ندخل فعل الأنا إلى مصطلح الابن، (طبعاً بعد الاعتماد على الله والتوجه إليه). نعلم الطفل أو المراهق أن يردد: «أنا بحاجة إلى أن أبذل مجهوداً أفضل»، «إذا ركزت أستطيع أن أتذكر ماذا تعلمنا صباحاً». كذلك بعد الحصول على النتائج، خاصّة نتائج نجاح نطلب منه أن يردد: «أنا نجحت لأنني بذلت مجهوداً» أو «أنا فشلت لأنني لم أقرأ الأسئلة جيداً». التركيز على نسب النجاح والفشل لعوامل شخصية يساعد الأبناء على أن يخرجوا من الإحساس بالعجز ويلجأون إلى المحاولة والمبادرة.

في المنزل هناك عدة أمور يمكن من خلالها مساعدة الأبناء على تعزيز الإحساس بقيمة المجهود الشخصي، أولاً حاور الأبناء حول مسببات الفشل والنجاح وتفهم كيفية تفكيرهم. اطلب منه كتابة لائحة بأسباب النجاح أو أسباب الفشل بالنسبة له، ناقش كل بند في اللائحة بهدوء وبيّن له صوابية كل أمر أو عدم صوابيته. ركز على الأمور الشخصية وساعد الطفل أو المراهق، على أن يربط

أهمية المجهود الشخصي بالنجاح (العمل الجيد يحصل عندما نبذل مجهوداً، عندما نحضّر أنفسنا) ساعد الأبناء على كتابة جمل ذاتية إيجابية ووضعها بجانب المكتب ليردّها كل يوم جملاً مثل: «أنا أنجح إذا قمت بمجهود».

أيضاً قضاء وقتاً مع الأبناء لقراءة قصص عن أفراد كانوا يعانون من اضطراب قلة تركيز ومناقشة المجهود الشخصي الذي يبذله الفرد في إحراز النجاح. قصة «النملة والصرصور» من القصص المعبرة لفهم المجهود الشخصي. بعد ذلك، بمجرد أن يحاول الطفل أو المراهق أن يبذل مجهوداً ولو قليلاً يجب أن نعبر عن تقديرنا له نخبره أننا نقدر ما يفعل، مع عدم انتظار النتائج النهائية حتى نبين تقديرنا.

※ هناك دراسة أقيمت على أربع مجموعات من الطلاب. أول مجموعة قيل لأفرادها من قبل مساعد أن عليهم أن يبذلوا مجهوداً بالعمل. المجموعة الثانية قيل لأفرادها بأنهم يبذلون جهداً جيداً بالعمل. المجموعة الثالثة لم يذكر لأفرادها أي ملاحظة وكان معهم مساعد يراقبهم. والمجموعة الرابعة والأخيرة لم يكن مع أفرادها أحد ولم يذكر لهم أية ملاحظة. النتائج كانت بالطبع أن المجموعة التي قيل لأفرادها بأنهم يبذلون جهداً فيها أنجزوا ٦٣٪ من العمل أكثر من أي المجموعات الباقية وعندما تعرضوا لامتحان آخر أتموه بنجاح أكبر من أي مجموعة أخرى. هذه الدراسة تبين أهمية التشجيع على العمل والتشجيع على بذل المجهود وبأن النجاح يتم ببذل مجهود شخصي وليس بعوامل خارجية.

## تأنيب أو توجيه

هل التربية تأنيب الآخر، خاصة الأبناء، على سلوكيات يتعلمون من خلالها التعاطي مع المحيط بواقعية ومسؤولية؟ أم أن التربية تكون في تلقين الآخر، وخاصة الأبناء، درس نتيجة الخطأ الذي يقتربون؟ فكروا قليلاً، لأن الإجابة عن هذا السؤال مفتاح آخر لفهم لماذا نتصرف على نحو ما نتصرف عليه، كما أنّ الإجابة على هذا السؤال تساعد أيضاً في تحديد الخلفية التي تقودنا إلى النتيجة التي نحصد فيما بعد. هل الهدف من التربية أن نحدّد الخطأ الذي يصدر؟ نظهر هذا الخطأ؟ نواجه الآخر بهذا الخطأ؟ وعليه نحدد رد الفعل لردع الخطأ؟! أم أن التربية هي التخطيط لعدد من السلوكيات بخطوات تدريب عملي، يتعلمها الفرد، يتعلمها الأبناء، تساهم في التعاطي الإيجابي مع المحيط؟

عندما حاورت عدداً من الأسر حول هذا السؤال استخلصت أن أكثر الأسر، أكثر الآباء والأمهات يتعاملون مع الأبناء على أساس رصد الخطأ ومحاسبته، حتى أن العلاقة بين كل الأفراد تكون على أفضل ما يرام، فجأة يظهر خطأ، تصدر هفوة ما، وسرعان ما تكون ردة الفعل: (أنا أعرف كيف أرتبه! أنا أعرف كيف أجعله لا يخطيء معي).

هذا ليس تربية، قد يكون أي شيء ولكن لا يكون تربية: انتقام، محاسبة، مبدأ العين بالعين، وأبداً لا تكون تربية. التربية تخطيط وتصميم، التربية توجيه وتدريب فبدلاً من أن نرصد كذب الأبناء ونحاسب الكذاب، نخطط لنعلم الصدق ونعزز صفة الصادقين. بدل أن نرصد فعل السرقة ونحاسب السارق نخطط للحديث عن الأمانة ونعلم الأمانة. وهكذا إذا كنا مربين حقيقيين نوقف رد الفعل، نوقف الانتقام والمحاسبة ونخطط لنربي. وفي سياق حديثنا عن أطفال ومراهقين مصابين باضطراب قلة تركيز وكثرة حركة، هذا الحديث مهم أكثر لأن التفاعل مع هؤلاء الأطفال والمراهقين يتطلب هذا المفهوم. التعاطي مع هؤلاء الأبناء يجب أن يكون على أساس تخطيط وتدريب. إنه لخطأ كبير أن ننتظر الفعل

ونعالج برد فعل. الأهم والأفضل أن نشخص الحالة نتعرف إلى ما يفتقد الطفل أو المراهق، نضع تخطيطاً بخطوات عملية وندرب الطفل أو المراهق، حتى يتعلم المهارة ويتقنها. إذا اتبعنا هذا الأسلوب نضمن باكراً تعلم سلوكيات عديدة والابتعاد عن مساوئ عديدة. الآن، إذا صدف وأخطأ الطفل أو المراهق، وانطلاقاً من هذا المفهوم كيف نتصرف؟ بالمنطق، ندرس العواقب الطبيعية التي يجب أن نلجأ إليها لترسيخ هذا المفهوم، لنساعد على تغيير السلوك الخاطيء إلى سلوك جيد وليس للانتقام والمحاسبة، نعود ونسأل كيف؟

\* (مراد) طفل يلعب بألعابه بخشونة، ذات مرة كسر إحدى ألعابه، تنتبه الوالدة وتشاهد اللعبة المكسورة تصرخ: «كم مرة طلبت منك أن تنتبه وتحافظ على لعبك؟ أنت صبي لا تفهم» يبكي مراد وبيتعد عن أمه الغاضبة، بينما تلتقط الوالدة بقايا اللعبة المكسورة وتنظف المكان. بعد يوم أو يومين تتابع الوالدة لعبة جديدة لمراد!

ماذا تعلم مراد من هذا الفعل ورد الفعل؟ قد يتعلم مراد أن الماما تغضب إذا انكسرت اللعبة لكنه أيضاً تعلم بأن كسر اللعبة لا يعني شيئاً آخر وبأنه سيحصل على لعبة جديدة بعد فترة. هل تعلم مراد كيف يلعب بألعابه؟ هل تعلم ألا يحطم ألعابه في المرة القادمة؟ أبداً. بالمقابل التصرف المنطقي الطبيعي الذي قد يتعلم مراد من خلاله السلوك الجيد، اللعب بهدوء، والمحافظة على ألعابه لمدة أطول، هو أن تسيطر الأم على غضبها، لا تصرخ، لا تتدخل بالمطلق. على أبعد تقدير تستطيع أن تقول لمراد: «لماذا يا مراد كسرت اللعبة؟ خسارة!» وتطلب منه أن ينظف المكان وطبعاً لا تشتري لعبة أخرى بعد يومين، بل تعطيه فسحة ليدفع الثمن: خسارة اللعبة، أي لا لعبة يلعب بها. أما إذا حطم مراد لعبة أخته بقصد طبعاً، فالتصرف المنطقي يكون بأن نخطط مع مراد كيف نشترى لأخته لعبة أخرى من مصروفه الخاص، أيضاً بدون توبيخ بدون لوم، الانتقاد الكلامي لا ينفع، أخذ إجراءات منطقية عملية بهدوء هو الذي ينفع.

إذا أردنا أن نعلم المراهق المحافظة على ترتيب غرفته، بداية نترك الغرفة بدون ترتيب وعليه سيأتي يوم يعرف المراهق فيه أن الثياب الوسخة لن تغسل لأنه لم يرتب غرفته ولم يضع الثياب المتسخة في سلة الغسيل. مع الوقت يتعلم أن يرتب غرفته، أما إذا انفعلنا وهددنا ومن ثم رتبنا الغرفة بدلاً عن المراهق فلن

يتعلم، والفعل ورد الفعل يستمران وندخل في دوامة من الجدل العقيم.  
وعليه أي رد فعل لفعل خاطئ نسعى من خلاله للتربية، لتغيير السلوك  
يجب أن يحوي مفاهيم ثلاثة:

- أن يكون واقعياً، (يتعلق بالحادثة)، يكون منطقياً (يرتبط بالفعل) ويكون  
غير مذل، لا يعرض المراهق للاستهزاء أو الاحتقار (واقعي منطقي محترم) بهذا  
المفهوم يكون التعاطي تربية ويساعد فعلاً في تغيير السلوك الخاطيء إلى سلوك  
جيد.

أحب أن أضيف: لو كانت كل تعاملاتنا، حتى مع الآخرين على أساس  
الواقع والمنطق والاحترام ستختفي مشاكل كثيرة وتنمو علاقات كثيرة، الخلافات  
تقل والتفاهم يزداد. أتمنى في نهاية هذا الفصل أن نقف وراء دافع الآخر  
للتصرف على نحو ما يتصرف ونسعى للتربية، نسعى للتوجيه، للإصلاح، ونبعد  
كل البعد عن التأييب والانتقاد.

## دافع سلوك الأبناء

لماذا يخطئ الأبناء؟ ما هي الدوافع الحقيقية وراء خطأ الأبناء؟.

عالم نفسي وضع بعد دراسات عديدة قائلاً: دوافع الأطفال أو المراهقين للتصرف الخاطيء هي واحدة من أربعة. أولاً: لشدة الانتباه، وعندما يخطيء الأبناء على أساس شدة الانتباه فهم بذلك يرسلون رسالة يقولون فيها: أنا موجود، أنا أحب أن أنتمي إليكم، انتبهوا إلى ما أفعل. ثانياً: يخطيء الأطفال أو المراهقون بدافع فرض الوصاية أو الإحساس بالقوة. هنا يحاول المراهق أن يفرض وصايته وأهميته على الآخرين كأن يقول: (أنا أستطيع أن أعمل ما أريد، منى أريد، كيفما أريد) أما الدافع الثالث فهو للانتقام. هنا يسعى الأطفال أو المراهقون إلى التعويض عن شعور الإهانة التي تعرضوا إليها، كأنهم يقولون: (أنت تعتقد أنني لا أساوي شيئاً؟ لا أستحق؟ حسناً!!) رابعاً: وأخيراً بدافع عدم الكفاءة، هنا الأطفال والمراهقون يتصرفون انطلاقاً من افتقادهم للشعور بالأهمية والكفاية. كأنهم يقولون: (مهما فعلت فلن تتغير نظرتك لي. لهذا فأنا لن أبذل أي مجهود).

من هذا المنطلق علينا مراقبة تصرفات الأبناء ومحاولة تبين الدافع الحقيقي وراء أخطائهم، هل هو لشدة الانتباه؟ لفرض الوصاية والإحساس بالقوة؟ للانتقام؟ أم لعدم الإحساس بالكفاءة؟ وللتعرف على الدوافع الحقيقية يمكننا أن نراقب ردود أفعالنا، فإذا كان رد فعلنا انزعاج وتوتر يكون تصرف الطفل أو المراهق لأجل شدة الانتباه، إذا كان رد فعلنا الإحساس بأننا مهددون يكون دافع الطفل أو المراهق فرض الوصاية والقوة، إذا أحسنا بالضعف أو بالألم من الممكن أن نفسر خلفية فعل الطفل أو المراهق بدافع الانتقام، أما إذا أحسنا بعدم الكفاءة والأهلية فهذا قد يعكس إحساساً بعدم الكفاءة والأهلية عند الطفل أو المراهق أيضاً. هناك وسيلة أخرى للتعرف إلى خلفية سلوكيات الأطفال والمراهقين وحتى الآخرين وهي على الشكل التالي: إذا طلبنا من الطفل أو المراهق التوقف عن

هذا الفعل، وكانت إجابته التوقف ومن ثم العودة إلى نفس الفعل أو إلى فعل مشابه يكون الدافع شد الانتباه، أما إذا تحدى الطفل أو المراهق وصعد تصرفاته فهذا بدافع فرض الوصاية والقوة، وإذا كان ردّ الطفل بتصرف مؤلم آخر فهذا انعكاس لخلفية الانتقام وأخيراً إذا ردّ الطفل أو المراهق بفعل سلبي غير واضح تكون الخلفية الشعور بعدم الكفاءة والأهلية.

إذا حدّدنا الخلفية نعرف كيف نضع حلاً ممكناً للسلوك الخاطيء. وكل خلفية يلزم لها منهجية تربوية تختلف عن الأخرى، يعني إذا كان الدافع هو شدّ الانتباه، الأفضل عدم معاقبة الفعل أو السلوك الخاطيء. على العكس يجب أن نبين الاهتمام ونبين عطفاً تجاه الطفل أو المراهق في مواقف أخرى. إذا كان الدافع فرض وصاية وقوة فالأفضل استعمال عامل التهدئة ومن ثم تدريب المراهق على أساليب حل المشكل وحل النزاع. وإذا كان الدافع الانتقام فيجب ممارسة التسامح، تدريب المراهق على التسامح، وتدريبه على التعاون في أعمال وميادين شتى. وأخيراً إذا كان الدافع شعوراً بعدم الكفاءة يجب تعزيز الثقة بالنفس وتأمين فرص لنجاحات عديدة تبعد الإحساس بالفشل.

## رسائل إيجابية للحوار

«كم مرّة يجب أن أطلب منك أن ترتّب غرفتك؟».

«عجيب أمرك، كيف تضيّع وقتك بلا فائدة».

أكثر الآباء والأمهات وبنسبة عالية ليس لديهم قدرة على رد اندفاعهم للتذمر للتهديد، للمداهنة، للتوبيخ، للنقد، للاستهزاء وإصدار الأحكام في تعاطيهم مع الأبناء. أبحاث كثيرة أكدت أن أهل الأبناء الذين يعانون من اضطراب قلّة تركيز وكثرة حركة لديهم نزعة أكبر للتعامل بهذا الأسلوب، ونادراً ما يكون التعامل أو الملاحظات التي تصدر من الوالدين للأبناء ملاحظات إيجابية. ٩٩ و٩٩٪ من السرات هذا الأسلوب لن ينفذ ولن يحوّل السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي. على العكس هذا الأسلوب يدفع بالعلاقة إلى الأسوأ، إلى الانقطاع، لذا مهمّ جداً أن نعمل على أن تكون عمليّة الحوار (أي الرسائل الشفوية) ما بين كل الآباء والأمهات وبين أبنائهم عملية إيجابية. بعض الرسائل الشفوية من الآباء والأمهات تتم بإصدار أوامر محددة وصريحة مثلاً: «إذا لم ترتّب غرفتك ستوقف عن اللعب» ملاحظات كهذه تعتبر أفضل من الانتقاد والاستهزاء واللوم والتوبيخ، لكنها أيضاً لا تؤدي دائماً الدور المطلوب، لا تفتح مجالاً للحوار الإيجابي. مريو التربية يطلبون من الآباء أن يتعدوا عن الرسائل الشفوية التالية:

١ - الرسائل الافتراضية: (أنا لم أخبرك لأنني كنت أعرف أنك ستغضب).

٢ - الرسائل التوجيهية: (الآن، تذكر أن تأخذ معك الفرض الذي قمت به إلى المدرسة).

٣ - الرسائل الترقية: (أنا اعتقدت أنه يمكنني أن أعتد عليك).

٤ - الرسائل الانتقادية (أنت تفهم أكثر من ذلك).

كم فرداً يستعمل هذه الأساليب الخطابية مع الأبناء؟ هذه الأساليب

الخطابية لا تنفع والأفضل أن نخاطب الأبناء، وحتى بعضنا البعض (أقارب، جيران) بالأساليب التالية:

- ١ - رسائل استفهامية: «ماذا ظننت أنني كنت أطلب منك».
- ٢ - رسائل تفقدية: «ماذا كنت تحب أن تفعل غير ذلك؟» «لِمَ أنت حزين جداً؟» «كيف تم هذا الأمر؟».
- ٣ - رسائل تشجيعية: «أكون شاكرة جداً إذا أخذت أكياس النفايات إلى المكب».
- ٤ - رسائل تهنتة: «لقد أنجزت واجبك بطريقة رائعة، بارك الله فيك».
- ٥ - رسائل تظهر الاحترام: «أنا أحب أن أسمع رأيك في كيفية حل هذا المشكل».

هذه الرسائل الشفوية الإيجابية تساعد الأبناء على أن يواجهوا المشاعر، النوايا والحوافز لإقدامهم على الأعمال التي يقومون بها، كما أن هذا الأسلوب من الحوار يدفع تجاه السلوك الإيجابي، يجعل الباب مفتوحاً ما بين أفراد العائلة ولا يغلق الباب على المعاناة والاضطرابات. وأهم عامل في إنجاح هذه الرسائل الشفوية هو بداية في الإصغاء. والإصغاء يكون بصب كل الانتباه والاستماع جيداً إلى حاجاتهم، مشاعرهم ومضايقاتهم وإشعارهم بأننا نفهم جيداً ما يعانون منه.

فإذا دخل أحد الأبناء بسرعة إلى الغرفة وهو يبكي، الإصغاء الفعال يكون بالنظر إليه، النظر إلى عينيه ومبادرته بالرسالة الشفوية التالية: «ما الذي حصل؟ لِمَ أنت حزين؟» ثم الاستماع جيداً إلى الإجابة: (سامي ضربني وماهر يقول أنني أبكى مثل الأطفال). في لحظات كهذه، تعتبر إجابة الأهل هي الفاصل الذي يدفع الأبناء إلى أن يثقوا ويعرفوا أن الوالدين يستمعان ويهتمان. وأفضل إجابة يجب أن تكون على الشكل التالي: «يظهر أن سامي وماهر يضايقانك، هذه المعاملة ضايقتك كثيراً» عندما يكتشف الأبناء بأن مشاعرهم مقبولة والكبار متفهمون، يهدأون ولا يلجأون كثيراً إلى التعبير عن استيائهم بسلوكيات انتقامية كأن يضربوا أخاهم الأصغر أو يركلوا الكرة بشكل عشوائي. . حتى لو تصرف بانفعال من الضروري أيضاً أن نوضح: (أعرف أنك غاضب ولكن من الخطأ يا بني أن تركل الطابة هكذا) الحوارات والرسائل الشفوية الواضحة المشجعة تخفف

كثيراً من معاناة الآخرين. خاصة إذا ترافقت مع ملامح وجه متفهمة ومنتبهة. الحوار الإيجابي والرسائل الشفوية التي تشجّع على التواصل يلزمها بعض التمرس وليس بالسهولة التمكن منها، والمطلوب أن يتعلم الأهل هذه الحوارات وإتقانها قدر المستطاع.

## تقدير الذات

«كم أحب الطريقة التي تبتمم بها».

«لماذا لا تستطيع أن تكون مثل أختك؟».

ما الفرق ما بين هاتين الجملتين؟. توافقون معي أن الجملة الأولى تمعد الشخص الآخر نفسياً وتدفعه إلى إحساس جيد من ذاته في حين أن الجملة الثانية تحبط الشخص الآخر وتدفعه إلى إحساس سلبي تجاه نفسه. هذه هي أول الخطوات التي تجعل الطفل وخاصة المراهق أن يكون رضى داخلياً عن نفسه أو رفضاً وكرهاً لشخصه. الجمل اليومية التي تصدر من الكبار والمحيطين هي أول خطوات بناء الثقة بنفس الأبناء ومن ثم إحساس وتقدير ذات عالٍ. سبق وتحدثنا عن هذا الموضوع وشددنا على أهميته بالنسبة للجميع. وأحب أن أشدد على أهميته المضاعفة بالنسبة لأطفال لديهم اضطرابات قلة تركيز. إحدى الأمهات أبلغتني بأنها لا تتعاطى مع ابنها المراهق، حتى لا يتضاعف عنفه ورفضه للأمر، قد يكون هذا أحد الحلول خاصة إذا كان الحوار عصبياً وعنيفاً ما بين الأم والطفل. لكن الأفضل من هذا أن تتعد الأم عن التعاطي السلبي مع الطفل أو المراهق وتتجه إلى التعاطي الإيجابي. يعني بدل أن نكرر على مسامعه بما بأنه مهمل ولا يدرس وبأنه يضيع وقته فلنعطه ملاحظة على ابتسامه أو أسلوب ارتدائه للملابس أو حتى لمجرد وجوده بجانبنا وأهمية وجوده بالنسبة لنا. جمل كهذه تدخل إحساساً بالأنس والرضى وتساعد على تكوين صورة إيجابية بدل الصور السلبية التي تتصارع في ذهن أطفال أو مراهقين لديهم اضطرابات قلة تركيز وكثرة حركة.

ومما يساعد في تعزيز الثقة إقامة جلسات عائلية والطلب من كل فرد أن يذكر جملة إيجابية عن أحد المجتمعين أو كتابتها. التعليق يجب أن يشمل كل الأفراد، وكل فرد يسمع جملاً إيجابية عنه مهما كانت بسيطة. جلسات كهذه تساعد على زرع التفاهم والتقارب وإضافة إحساس برضى عن الذات، هذه

الجلسات مهمة خاصة لأطفال لديهم انطوائية، قلة ثقة بالنفس وأطفال يعانون من اضطرابات قلة التركيز.

نطرح اقتراحاً آخر وهو: أن نطلب من الطفل أو المراهق المواظبة على جمع كتابات أو صور أو ملاحظات لها معنى خاص ويسترجع من خلالها أحاسيس إيجابية، يجمعها في دفتر خاص يطلع عليه من وقت لآخر.

كذلك يمكن للطفل أو المراهق أن يكتب صفات إيجابية خاصة به أو مهارات معينة يحب القيام بها، كما يمكن تسجيل هذه الصفات والمهارات، وحتى الملاحظات الإيجابية من قبل الآخرين على كاسيت ودعوة الطفل إلى الاستماع إليها من وقت لآخر لتعزيز الإحساس بقيمة ذاتية إيجابية.

وأخيراً يمكن التوجه بالنشاط التالي إلى الطفل أو المراهق وهو، الطلب منه أن يحدد حيواناً يحبه، إجراء بحث على الانترنت، ومطالعة كتب خاصة للاستعلام عن صفاته ومميزاته، يحددها ويحاول التحلي بالجيد منها. هذا النشاط قد يقام أيضاً في المدرسة. وقد يختار المعلم أو المعلمة «تلميذ الأسبوع» كنشاط آخر وفي يوم معين يطلب من كل التلاميذ إبراز كل الفضائل والصفات الإيجابية لهذا التلميذ مهما كانت بسيطة. عندما يسمع الطفل أو المراهق عن إيجابيته من الآخرين قد يتمسك بها ويحاول أن يثبت صحتها، وبذلك تزيد ثقته بنفسه ويشعر برضى عن ذاته.

الإحساس برضى عن الذات يجب أن يشمل كل الأمور الحياتية، الطفل أو المراهق يجب أن يشعر بأهميته وبميزته وبأنه فريد ووجوده في حياتنا له معنى خاص. عندما نرسل معنى كهذا إلى الطفل أو المراهق، تقوى دفاعاته ويصبح عنده قدرة أصلب على المواجهة والتقدم.

## حوار الذات

نتابع حديثنا عن الخطوات التي قد تساعد الأبناء على تركيز أفضل وتفريغ نشاطهم وطاقاتهم بطريقة فعالة غير مؤذية أو متعبة. وقبل أن نتابع أحب أن أضيف أن ممارسة هذه الخطوات تساعد كل الأطفال وليس فقط المصابين باضطرابات قلة التركيز.

من الخطوات المجدية هي نظرية علم النفس المعرفي أو الإدراكي. الباحثون في هذا المجال يشجعون على «حوار الذات» أي إنشاء حوار مع النفس، ويؤكدون بأن هذا الأسلوب هو من الخطوات التربوية التي تساعد على النمو. وحوار الذات يعتمد على تأليف جمل ذاتية فردية ترشد الفرد وتساعد في مواجهة بعض الأعمال أو في مواجهة الأزمات الصعبة. هذا الأسلوب يثبت فعاليته في علاج أطفال يعانون من اضطرابات قلة التركيز. عندما تحدثنا عن العدوانية اقترحنا جملة ذاتية يتعلمها الطفل ليردها، حتى يتفادى العدوانية، وحتى لا يكون أيضاً انطوائياً وخجولاً، وكانت على الشكل التالي: (نحن لا نضرب أحداً لكننا أيضاً لا ندع أحداً يضر بنا). جمل كهذه عندما نردها على صمم الأبناء وبشكل دائم تساعد على ترسيخ المفهوم، ومع الوقت يتحول المفهوم إلى فعل وسلوك.

مثلاً إذا كان الطفل معرضاً للاستفزاز أو الاشتراك بمشاكل عدوان وضرب، بعض الجمل الذاتية قد تساعد الأبناء مثلاً: «أنا أقدر أن أسيطر على الموقف» أو «لا أحد يفتزني» أو «بالتأكيد هناك حل آخر غير الضرب». اختيار الجملة المناسبة إعادتها أمام الطفل وتشجيعه على ترديدها بينه وبين نفسه خطوات عملية ومفيدة. هذا الأسلوب يستغرق بعض الوقت، لكن لا يجب الاستهانة بهذه الفكرة ومحاولة تنفيذها. ومن فترة إلى أخرى ترديد جملة ذاتية تشجع الأبناء على التحلي بسلوك إيجابي وليس بسلوك سلبي. مثل آخر عن جمل ذاتية عندما يواجه المراهق موقفاً صعباً عليه أن يسأل نفسه: «لنرَ أين يمكن أن أبدأ» أو «هذه

الخطوة كانت جيدة، ماذا أفعل بعد ذلك؟» أي عمل نقوم به إذا تابعنا الحديث الذاتي أثناء قيامنا به يساعد على إنجاز العمل بشكل أفضل.

الجمل التالية تساعد الأبناء على مواجهة حل مسابقة في امتحان. وهي على النحو التالي: «سأبحث بدايةً عمّا علي أن أقوم به، سوف أدرس كل الحلول الممكنة، سوف أتوقف وأفكر ملياً بكل الأجوبة، سأحدد أجوبتي وأخيراً سأؤكد من أجوبتي».

خمس خطوات، ردها على مسامع الطفل والمراهق يومياً دون عصبية ولا ملل بأسلوب هادئ تعليمي. الصبر مطلوب، الطفل لن ينفذ هذه الخطوات من أول يوم ولا من أول شهر، الأمر يتطلب صبراً وتأنً، لكن هذا المفهوم يساعد الأبناء على أن يتدرجوا في حل المسائل وأيضاً يمكنهم أن يستعملوا هذه الخطوات في مواجهة الأزمات واتخاذ القرار لكثير من المواقف الصعبة. بالمقابل يجب أن نتعد قليلاً عن استعمال الجمل التي تحبط الطفل. علينا أن نساعد الطفل أو المراهق على أن يستبدلها بجمل ذاتية إيجابية، لا يجوز أبداً أن نسمعنا الطفل ونحن نقول: «مهما فعلت فلن تفلح في شيء» أو «مضى عليك وقت ولم تنجز» أو «أنت أبله لا تفهم». علينا أن نتعد عن استعمال هذه الجمل، كما علينا أن نحفز الطفل على أن يستبدل جملاً مثل: «لا أستطيع أن أقوم بهذا العمل» بجمل أخرى مثل: «إذا حاولت قد أنجح».

ولتدريب الأطفال على استعمال الجمل الذاتية هناك أربع خطوات تساعد كثيراً. أولاً الطلب من الطفل أن يردد الجملة بصوت مسموع، بعد ذلك الطلب منه إعادة الجمل بطريقة الهمس، الخطوة الثالثة أن يردد الجمل متعملاً الشفاه فقط ومن غير صوت، رابعاً يردها ذاتياً. هذا الأسلوب جدير بأن يزرع الجمل داخلياً فيعتاد الطفل أو المراهق على أن يردها تلقائياً عند الحاجة. هذه الخطوة هي أسلوب حياة وقد تصبح جزءاً من داخلية كل واحد منا. هذا الأسلوب قد ينفع كل الأفراد أطفالاً ومراهقين وكباراً.

## ترشيد الحركة

أسلوب آخر أفاد عدداً من الأبناء هو السماح لهم بالحركة أثناء الدرس. معلمة تروي عن طفل كثير الحركة لم يستطع التركيز على الدرس. أحد الأيام طلبت منه أن يروي بعض النباتات الموجودة في الصف بينما تابعت هي شرح الدرس لبقية الأطفال. في نهاية الشرح كانت مفاجأة هذه المعلمة كبيرة، لأن الطفل قد فهم واستوعب كل الشرح وهو يسقي النباتات. مثل آخر عن أستاذ كان يشكو من طفل كثير الحركة يتحرش بالتلاميذ ويمضي وقته وهو يهز جسده على الكرسي مما يسبب ازعاجاً للتلاميذ والأستاذ على حد سواء. طلب الأستاذ من الطفل أن يزيل رسومات الطين عن طاولة الرسم لكي يبعده عن الهز والتحرش. في نهاية الدرس امتحن الأستاذ الطلاب ليقوم فهمهم للدرس وتفاجأ كثيراً بأن الطالب إياه أجاب على كل الأسئلة وحصل عشرة من عشرة بينما لم يكن سابقاً يحصل على أكثر من (٣/١٠).

في المدارس الحالية، وحتى في بعض البيوت، لا أحد يتفهم حاجة الطفل إلى الحركة ويعتقد الجميع بأن حركة الطفل تعيق تعلّمه. حركة الأطفال قد تزعج أمثالهم، وقد تزعج المعلم أو الأهل لكن الطفل كثير الحركة لا يستطيع إلا أن يتحرك، ونحن علينا أن نرشّد هذه الحركة، ونجعلها تصدر بطريقة لا تزعج الآخرين. كلنا يعرف أن أفضل نصيحة أعطيت كانت بأن يجلس الأطفال بالصفوف الأولى، هذا الحلّ لم يساعد كثيراً، على العكس صار هؤلاء الأطفال يتحركون بنسبة أعلى ويزعجون الطلاب الآخرين بنسبة أكبر. بعض المعلمات ممن كان لديهن بصيرة بهذه الاضطرابات قدمن عدداً من الاقتراحات لمساعدة هؤلاء الأطفال على أن يتحركوا ولا يكون في تحركهم إزعاج للآخرين.

الاقتراحات كانت على الشكل التالي:

- وضع الطفل أو المراهق بجانب الحائط، بذلك توجّه الحركة الزائدة إلى الحائط ولا تكون تحرشاً مع التلاميذ.

- إجلاس الطفل على المقعد الأخير والسماح له بالوقوف والجلوس حين يشاء بدون توجيه ملاحظات وانتقادات عندما يقف خاصة إذا خفف الوقوف من تحرشه وقلة تركيزه.

- إجلاس الطفل على مقعد وترك المقعد المقابل فارغاً، حتى يستطيع الطفل أن يتحرك من مكان إلى مكان بدون إزعاج الآخرين.

※ إحدى المعلمات استطاعت أن تعالج هذه المشكلة بطريقة رائعة، فقد بدلت مقعد التلميذ مكاناً يسمح له أن يتحرك بسهولة ليكتب وهو واقف، وأضافت إليه ظهراً عالياً ومساند للزاويتين، حتى يرتاح عندما يرغب، كما أنها أضافت قاعدة آلة خياطة عند أسفل القدمين لتساعد الطفل على أن يحرك ساقيه عندما يشعر بحاجة ماسة إلى الحركة. هذا الطفل فرغ كل الطاقة الفائضة، تقدم بدراسته وأصبح معلماً لطلاب ذوي حاجات خاصة عندما كبر.

للحركات الجسدية فائدة كبيرة في ترشيد الطاقة الفائضة عند الأطفال ولها فائدة مضاعفة في ترشيد الطاقة عند أطفال لديهم اضطرابات قلة تركيز. الحركة قد تستخدم في تمثيل درس التاريخ، أداء الحوار في درس القراءة، وفي تعلم درس الحساب كأن يطوفون في دائرة ويقفزون عند رقم معين. هناك أفكار عديدة وكثيرة لإدخال الحركة خلال التعليم، لتحفيز التعليم وتخفيف الاضطرابات.

في البيت من الضروري أيضاً أن يسمح الوالدان للأبناء بأن يدرسوا وهم يتحركون. إذا أصر الأهل أن يجلس الطفل أو المراهق ليدرس وهو لديه فائض بالحركة فلن يدرس، على العكس يجب أن نسمح له بأن يتحرك، يمشي، أن نؤمن له طاولة يكتب عليها، حتى وهو واقف، أساليب كهذه قد تكون أساليب جيدة لحث الابن أو الابنة على الدرس بطريقة أفضل. إذا تقبلنا حركة الأبناء وساعدنا على ترشيدها بدل الإصرار على الاقلاع عنها، حينئذ تكون البداية السليمة للتعامل مع الأبناء عامة وأبناء يعانون من اضطراب قلة التركيز خاصة.

## أفضل أوقات الإنجاز

نشأ علم جديد مؤخراً يختص بتحديد أفضل أوقات الإنجاز عند الأفراد. هذا العلم يحاول أن يحدد ما إذا كانت الحركة أو الإدراك أو حتى المشاعر تتأثر بأوقات معينة، هذا العلم يفتح آفاقاً جديدة لتتعلم أهم الأوقات التي تساعد على تركيز أفضل وأهم الأوقات للذاكرة والإدراك.

تشير الدراسات إلى أن معظم الأفراد يكون انتباههم أصفى في الساعات الأولى من الصباح يعني أن الذاكرة قصيرة المدى تعمل بشكل أفضل صباحاً، أما الذاكرة طويلة المدى فتعمل بشكل أفضل بعد الثالثة عصراً. عملياً هذا يعني أن حل المسائل الحسابية وكل المواد التي تحتاج إلى تركيز، أفضل أن تدرس صباحاً أما المواد التي تحتوي على مناقشة وتركيز أقل أو نشاطات وهوايات، فالأفضل أن تكون بعد الظهر. هل ينطبق هذا الكلام تماماً على كل الأطفال خاصة على أطفال كثيري حركة ولديهم قلة تركيز؟ كلا، هذا الكلام قد لا ينطبق على هؤلاء الأطفال، لذا فمن الضروري أن تحاول الأمهات اكتشاف أفضل الأوقات لكل طفل على حدة ومعرفة متى يكون تركيز الطفل أكبر. بعض الأطفال قد يدرسون قبل الذهاب إلى المدرسة. البعض الآخر قد ينجز أكثر الأعمال بعد العشاء وآخرون قد ينهون دروسهم بعد الغداء مباشرة، وحتى نتعرف على أفضل الأوقات يجب أن نراقب ولمدة أسبوع كيف يكون تركيز الطفل أو المراهق. اطلبوا من الطفل إذا أمكن أو من المراهق أن ينجز العمل ذاته وفي أوقات مختلفة، لعبة تركيب LEGO أو حل مسائل حسابية، سجلوا إنجاز الطفل وقوموا بمقارنة في نهاية الأسبوع وحددوا مع الطفل أفضل وقت وحاولوا أن تستغلوا هذا الوقت لإنجاز أعمال تحتاج إلى تركيز. التعاون مع الطفل لتحديد أوقات يكون انتباهه فيها أفضل، خطوة مهمة لإنجاز الأعمال ومساعدته على التكيف مع قدراته الفردية.

## أسلوب التعليمات

كلنا يعرف أن اتباع التعاليم أمر يشغل بال الآباء والمعلمين، كثير من الأطفال الذين يعانون من اضطرابات قلة التركيز لا يتبعون التعليمات، لا ينفذون الأوامر، لا يطيعون. هذا لأن هؤلاء الأطفال لم يسمعوا - مثلما يدعون عادة - أم لأنهم نسوا (وهذا عذر آخر يستعمله عدد من الأطفال)، أو لأن الجملة لم تسجل في الدماغ بسبب خلل ما؟ مهما كان العذر فالغاية أن يستمع الأبناء إلى التعليمات ويعملوا بها، هذا هو المطلوب. فكيف نستطيع أن نتعرف إلى المشكلة وكيف نحلها؟.

أفضل الطرق المقترحة أن نكون فريدين في الطلب، ألا يكون أسلوب طرح التعليمات أو الطلبات بطريقة عادية متكررة أو بطريقة عصبية منتقدة مثلاً: أن ندخل كلمة غير مألوفة، فبدل أن نطلب «إطفاء النور عند الخروج من الغرفة» نطلب: «إدخال الظلمة عند خروجكم من الغرفة». إحدى الأمهات كانت تسجل التعليمات على (كاسيت) بأسلوب طريف. سيدة أخرى كانت تسجل إيقاعاً محبباً إلى قلب ابنتها، بعد ذلك كانت تسجل التعليمات ومن ثم تسجل بقية الإيقاع، وهكذا كانت الطفلة تسرع للاستماع إلى الإيقاع الذي تحبه، وتستمع ضمنه إلى كل التعليمات المطلوبة وتقوم بها. إدخال المرح، إدخال الألوان، صنع لافتات برسوم طريفة، رسم خاص للدرس، رسم خاص لوقت النوم أو لأي أمر نرغب في أن يتذكره الطفل أو المراهق وأن يقوم به قد يكون عامل فعال جداً. صحيح أن هذا الأسلوب يستغرق بعض الوقت حتى ينفذ، ولكنه قد يختصر زمناً طويلاً يقضيه الطفل أو المراهق في تضييع الوقت وعدم الطاعة، أو يضيع بعصبية الأهل وانفعالهم. التنوع في إعطاء التعليمات وإدخال الطرافة للتذكير أمر محبب وقد يكون المدخل الأفضل، حتى يستمع الأبناء إلى التعليمات ويطيعوا الأوامر.

## البحث عن ما هو ممتع

في تفسير سلوكيات الأطفال الذين عندهم اضطرابات قلة التركيز وضحنا بأن هؤلاء الأطفال ليس لديهم استيعاب للإيجابيات أو السلبيات الموضوعة من قبل المحيطين، أغلبهم معلق بإيجابيات وسلبيات نابغة من مفهومه الخاص وهذا ما يجب علينا أن نكتشفه. ما هو الممتع لهذا الطفل أو المراهق؟ وما الذي يحثه هو على العمل؟. على مراحل عديدة. وبجملات مطولة وحوارات مفتوحة، علينا أن نكتشف ماذا يثير انتباه هذا الطفل أو المراهق، أو حتى بمراقبته كيف يقضي وقت فراغه. ما الذي يثير حماسه أو مشاعره أو حتى ما هي النشاطات التي تتحوذ على كل مشاعره؟ هل هي الاعتناء بالحيوانات؟ الاهتمام بالطائرات الهوائية؟ طوابع البريد؟ التصوير؟ الكتابة؟ الرسم؟ الآليات؟ الجغرافيا؟ السيارات؟ الزراعة؟ اللائحة لا تنتهي وبالملاحظة وبإعطاء الفرص العديدة يمكننا أن نكتشف اهتمام الأبناء الحقيقي.

\* أحد الآباء ممن يعاني ولده من صعوبة بالغة في التعليم، لاحظ أن ولده يهتم بميكانيك الدراجات النارية. هذا الوالد آمن لابنه دراجات مستعملة، حتى يتعلم الميكانيك. الطفل تعلم تفكيك وتركيب الدراجات النارية بمهارة كبيرة، وعندما أصبح شاباً تحوّل إلى أن يكون أفضل ميكانيكي في هذا المضمار وأصبح من المستشارين لأفضل سباقات الدراجات النارية.

ابحثوا عما يثير اهتمام ولدكم، ساعده على أن ينمي متعته أو هوايته ومن خلالها يمكننا أن نحفز الابن على التركيز، وحتى على التعلم. لا تتخفوا بأية فكرة ولا بأية هواية وحاولوا تأمينها قدر المستطاع.

## التغذية

واحدة من الخطوات المهمة للاعتناء بأطفال يعانون من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة هي الاعتناء بالتغذية. صحيح أن الدراسات لم تستطع أن تبين الصلة المباشرة ما بين الغذاء وهذه الاضطرابات، لكن فإساسة الأمهات وإحساسهن يؤكذن هذا الترابط. بعض الأمهات أكذت بأن الاعتناء بوجبة الفطور وإعطاء وجبة جيدة متوازنة من بروتين ونشويات وخضار يفيد كثيراً وأبسط مثل: سندويش الدبنة مع بندورة أو خيار أو نعنن.

بعض الأمهات دونّ وعلى مدى شهر ماذا يأكل الأبناء في وجبة الفطور وحاولن أن يتصلن بالمدرسة مرة في الأسبوع للاستطلاع على سلوكيات الأبناء إذا وجد اختلاف بالحركة أو بالتركيز. عدد لا بأس به أكد أن الأطفال الذين تناولوا وجبة فطور غذائية أظهروا هدوءاً وتركيزاً أكثر، خاصة في ساعات الصباح الأولى. أما إذا كان الطفل أو المراهق يرفض تناول وجبة الفطور فمن المفضل أن نرسل معه بعض الفواكه المجففة في حقيبة المدرسة ليتناولها، كما أنه من المستحب كثيراً أن نشجعه على تناول كوب من الحليب عندما يستيقظ ممزوجاً بسلعقة عسل. كوب الحليب مع عسل، ثم تناول الزبيب وجبة غذائية مفيدة وصحية، هكذا لا يشعر الطفل أو المراهق أنه تناول وجبة ضخمة لكنه يحصل على فائدة غذائية جيدة. كما ويجب الابتعاد عن كل الأطعمة التي تحتوي على ألوان ومواد حافظة. هذا الطلب صعب نوعاً ما خاصة بسبب المغريات الكثيرة لكنّ من الضروري أن نتعد عن هذه الأطعمة قدر الإمكان وأن يكون تناولها على فترات متباعدة وليس يومياً. وباستشارة من الدكتور جهاد شعبان نصح أن نكثر من أطعمة تحوي الفيتامينات والخمائر الفوسفور والماغنيزيوم، لأنها تفيد في عمليتي التفكير والتركيز أي الإكثار من الحليب والأجبان واللبن والسك والزبيب والابتعاد كلياً عن الأجبان المطهية على شكل كريم.

\* إحدى الأمهات دونت تجربتها مع ابنتها الكثيرة الحركة وذكّرت المعاناة

الكبيرة التي تعرضت لها من المحيطين، حتى نشأ رفض جماعي من المحيطين باتهام الأهل بأنهم غير حازمين يدللون ابنتهم أكثر من اللازم. بعد فترة إحدى الصديقات نصحت هذه الأم بالانتباه إلى طعام الابنة والابتعاد عن كل الأطعمة التي تحوي موادّ حافظة أو ألوان أو إضافات كيميائية. هذه الأم وفي خلال ثلاثة أيام أكّدت بأن ابنتها توقفت عن حركات التهور والضرب، نامت كل الليل، وأصبحت تتحدث بأسلوب متزن أكثر من السابق. طبعاً لا يحق لنا أن نعمم هذا المثل، لكن هذه الحالة تؤكد أهمية الابتعاد عن الأطعمة المضرة والتحول إلى غذاء طبيعي سليم. أكثر وأكثر تثبت التغذية أهميتها في التسبب بالكثير من الأمراض، أو في المساعدة على الشفاء للكثير من الأمراض. والانتباه للتغذية يجب أن يكون على صعيد العائلة ككل لأنه من غير المعقول أن تتواجد مغريات لأطعمة مضرة في المنزل ونصر على ألا يتناولها الأطفال. نحن علينا أن نساعدهم لذا يجب عدم إدخال هذه الأطعمة إلى البيت أساساً.

## التلفاز

بعد الاهتمام بالتغذية يأتي التنبه إلى مشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو. والسؤال المطروح: هل فعلاً يوجد ضرر على أطفال يعانون من اضطرابات قلة التركيز وكثرة الحركة من مشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو؟

الآراء أيضاً تختلف. البعض يرى أن هذه الأمور هي متنفس للأطفال والبعض الآخر يرى أن لها أثراً سلبياً جداً على سلوكياتهم.

الاختبار التالي أُجري على بعض الأطفال. قسم من الأطفال شاهد فيلماً عن رجل تعامل بعنف مع لعبة بلاستيكية على شكل مهرج. وقسم آخر من الأطفال شاهد الفيلم عن نفس الرجل وهو يتعامل بهدوء مع اللعبة البلاستيكية. عندما خرج هؤلاء الأطفال إلى ملعب المدرسة لوحظ أن الأطفال الذين شاهدوا الرجل يتعامل بعنف مع اللعبة، كانوا يتصرفون بعنف مع الآخرين بينما لم يتصف الأطفال الآخرون بعنف خلال اللعب. هنالك اختبار آخر أُجري وعلى مدى خمسة أيام، حيث شاهد قسم من الفتيان خمسة أفلام عنف، أما القسم الآخر من الفتيان فشاهدوا خمسة أفلام ليس فيها شيء من مشاهد العنف. بعد ذلك وضع هؤلاء الفتيان تحت المراقبة بالأفعال اليومية العادية ولوحظ بأن الفتيان الذين شاهدوا أفلام عنف كانوا أكثر عنفاً في تعاملهم مع الأفراد أما بقية الفتيان فلم يشاركوا بأفعال عنف في أعمالهم اليومية. هذا من جهة، أما من جهة أخرى فإنه بنتيجة أبحاث غريبة على أطفال في السادسة من العمر، علمنا أن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً يتعرضون لمشاهدة ثمانية آلاف جريمة وحوالي مئة ألف مشهد قتل وعنف، حتى بلوغ العاشرة من العمر!... ويترك للقراء أن يعلقوا على هذه النتائج.

وبجانب الآثار السلبية لمشاهدة مشاهد العنف من قبل الأطفال، نزيد، أن الجلوس أمام التلفاز وألعاب الفيديو يحرم الأبناء من وقت قد يمضونه في أعمال مفيدة أكثر من الجلوس بدون حركة. بعض الأمهات يعودن الأبناء على أن

يتعلقوا بالتلفاز وتكون الأم مسرورة جداً أن الأبناء في لهو عنها وهدوء، بينما هي تقوم بالأعمال المطلوبة. طبعاً أنا لا أقترح أبداً حرمان الأطفال من مشاهدة التلفاز أو الاشتراك بألعاب الفيديو على العكس فهناك برامج مفيدة وهناك ألعاب فيديو تثقيفية. المطلوب أن نحدّد هذه الفترات نراقبها ونعرف ماذا يشاهد الأبناء أو أي لعبة يلعبون. وأخيراً المطلوب إيجاد بديل لهؤلاء الأطفال، لممارسة عدد من النشاطات بدلاً من مشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو، أي نشاط حركي هادف يساعد الأبناء على أن يُخرجوا هذه الطاقة الموجودة بطريقة سليمة غير مؤذية.

الاقتراح المفضل أن يشاهد الأطفال التلفاز ساعة واحدة يومياً في أيام الدراسة، وليس أكثر من ساعتين في نهاية الأسبوع، وهذا يشمل أيضاً ألعاب الفيديو، يعني أن لا تأخذ ألعاب الفيديو والتلفزيون أكثر من ساعتين من وقت الطفل خلال العطلة الأسبوعية، أما إذا أصر الأبناء على مشاهدة بعض العنف خاصة أفلام الرسوم المتحركة (وأغلب أفلام الصور المتحركة أصبحت تحتوي على مشاهد أذى وعنف) فالأفضل مشاهدة هذه البرامج مع الأطفال، والتحدث إليهم عند مشاهدة مناظر عنف ومساعدتهم التعبير عن مشاعرهم وتوضيحها لهم. حاولوا أيضاً أن تختاروا أنتم والأبناء البرامج وألعاب الفيديو وطبعاً من الضروري وقدرة المستطاع اختيار برامج وألعاب لا تحوي مواقف عنف ورعب.

## المثيرات

بيننا سابقاً أن في الإعادة إفادة. هذا الكلام صحيح خاصة إذا كان التلميذ يستعيد المعلومة لنفسه، حتى ترسخ في ذهنه ويحفظها. لكن هل من إفادة من تكرار أسلوب التعليم؟ هل يستفيد التلميذ إذا كرر المعلم الأسلوب نفسه مرة تلو المرة؟ أبدأ، حتى التلميذ المجتهد يملّ من التكرار ويحب التجديد في أسلوب التعليم. والطفل أو المراهق الذي يعاني من اضطراب قلة التركيز يحب التجديد أيضاً ويحبذ المثيرات في أساليب التعليم. قد يسأل البعض: هل يعقل أن يتطلب طفل أو مراهق عنده كثرة حركة مثيرات أكثر حتى يتعلّم؟ فالحركة التي لديه مثير تافٍ ويجب أن نحدّ منها لا أن نبحث عن مثيرات أخرى. هذا الكلام غير دقيق. المثيرات العشوائية في اللعب مضرّة ويجب أن نحد منها، ترك الأولاد لنشاطات بدون هدف مع أطفال مشاغبين عمل مضر أيضاً ويجب أن نحدّ منه، لكن إثارة حواس الطفل أو المراهق خاصة الطفل الذي يعاني من كثرة حركة وقلة تركيز أمر ضروري ومطلوب. هذا الطفل يلزمه مثير أكبر من حركته ليثير انتباهه ليساعده أن يركز أكثر على العمل أكثر من الحركة الفائضة التي لديه. إذا لم يحصل الطفل أو المراهق على مثير خارجي أقوى من طاقته الذاتية يستجيب لفائض الحركة التي لديه ويصبح متهوراً ويتحرك أكثر من السابق. هذا هو التفسير الحالي لعامل الحركة الفائضة عند بعض الأبناء. فما هي المثيرات التي قد نستعملها لنحدّ من حركة الأبناء الزائدة؟.

عالم قارن ما بين سلوكيات أبناء عندهم اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة في قاعة مليئة بالمثيرات، وسلوكيات نفس الأبناء في قاعة ليس فيها أي إثارة تذكر. المثيرات في القاعة كانت على الشكل التالي: جدران مزينة بصور زاهية الألوان، ملصقات جذابة، أرضية مغطاة ببسط جميلة وإضاءة منسقة، وقفص لبعض العصافير، بينما لم يكن في القاعة الخالية من المثيرات إلا اللوح والمقاعد. دخل التلاميذ إلى القاعة الأولى في اليوم الأول ومن ثم القاعة الثانية في اليوم

الثاني وأتموا عملاً مماثلاً وكان عليهم مراقب يلاحظ سلوكياتهم. صحيح أن إنتاجية التلاميذ لم تتأثر بالفرق ما بين قاعة فيها مثيرات وقاعة خالية من المثيرات، إلا أن الاختلاف ظهر في سلوكيات الأطفال فقد أظهر هؤلاء التلاميذ هدوءاً أكبر في القاعة المليئة بالمثيرات. فلو دمجنا قاعة مليئة بالمثيرات مع أسلوب تعليمي متجدد سيكون الأبناء أكثر هدوءاً وسيتعلمون أكثر. لكن بالمقابل فإن كثرة الكلام والأحاديث الجانبية والفوضى في القاعة تؤثر سلباً على الأبناء وتدفع الطلاب إلى حركة زائدة وفوضى. ونورد هنا مثلاً عن أسلوب تعليمي مثير: بدل أن يقرأ درس التاريخ برتابة، ومن ثم يجيب الطالب على الأسئلة الموجودة في نهاية الدرس، من الممكن أن يقوم الطلاب بصناعة الجرف التي يتحدث عنها هذا الدرس أو إجراء مقابلات مع مؤرخين تخبر عن الأحداث الاجتماعية لهذه الحقبة، إصدار جريدة تحكي عن نمط الحياة والبيئة لتلك الحقبة أو لعب أدوار مسرحية لبعض شخصيات تلك الحقبة. هذا التنوع بالأساليب التعليمية سيثير بالتأكيد عدداً كبيراً من التلاميذ ويحفز عملية التعليم. هناك أفكار أخرى لأساليب تعليمية متجددة، وهي على النحو التالي: مشاهدة أفلام تثقيفية، تحضير ملصقات، إصدار جرائد، رسم خرائط، إجراء مقابلات، القيام برحلات استكشافية، إجراء اختبارات، قراءة كتب ومجلات مصورة، إجراء مناقشات وحوارات جماعية، رواية القصص.

أحد العلماء عبر قائلاً: «الطفل الذي يتعلم في المدرسة فقط لا يعتبر طفلاً متعلماً» وهذا يعني أن البيئة في المنزل مهمة في إثارة اهتمام الأبناء وأن دور المنزل مكمل لدور المدرسة في تحفيز عملية التعلم وعليه يجب أن تكون في المدرسة والمنزل حيوية متجددة مثيرة لتبعد الطفل أو المراهق عن الإحساس بالملل والضجر.

## نشاط تربوي هادف

أسلوب تربوي آخر يساعد أطفالاً مصابين باضطرابات قلة التركيز كما قد يفيد أكثر الأطفال، هو نشاط رياضي تربوي، وإضافة تعبير تربوي له هدف. لاحظوا كيف يكون الأطفال بعد نشاط رياضي هادف أغلبهم يكون هادئاً، وجائعاً، لكن مطيعاً. بعض المعلمين يطلبون من الطلاب الخروج والركض حول الملعب مرة أو مرتين قبل استئناف الدرس. هذا المعلم الحكيم يعرف أن الحركة تساعد على إخراج الطاقة عند الأبناء، الذكور منهم خاصة. النشاط الرياضي العشوائي لا ينفع كثيراً، النشاط الرياضي التربوي هو الذي ينفع. مثلاً السير ضمن جماعة نحو هدف معين، أو ألعاب رياضية بحركات منسقة أو مسابقة لعبة كرة السلة أو كرة القدم، ألعاب كرة المضرب، السباحة. ترك الأبناء اللعب مع الآخرين بدون هدف ليس هو المقصود وهو لا ينفع كثيراً.

النشاط الرياضي يجب أن يكون على شكل يومي خاصة لأطفال يعانون من اضطرابات قلة التركيز. أغلب المدارس وأغلب الأسر لا تعني كثيراً بالنشاط الرياضي التربوي المركز، إلا أن الرياضة أثبتت فعاليتها مثلها مثل الغذاء، في حفاظها على صحة الأبناء الجسدية والعقلية. إشراك الأبناء بألعاب كاراتيه أو الجودو أو نادي رياضي يشرف عليه مدرب مسؤول له آثار إيجابية كبيرة في تفريغ طاقة الأبناء وترشيدها لمصلحتهم. وجود أحد المدرسين مع هؤلاء الأطفال ضروري، ومن الخطأ ترك الأبناء يلعبون كل بمفرده أو مع أطفال آخرين بدون رقابة. أغلب الأوقات يتحوّل النشاط غير المراقب إلى عدوانية وبدلاً من أن يساعد الطفل أو المراهق تفريغ شحنات الطاقة الموجودة نعزز العنف وكثرة الحركة.

## الألوان

كم تعتبر الألوان مهمة؟ وهل يا ترى يساعد إدخال الألوان الأبناء عموماً على أن يتعلموا بشكل أفضل؟ كل ألعاب الأطفال يتعمل فيها ألوان زاهية ومتعددة، حتى إذا كبروا خف وجود الألوان وصارت أغلب مقتيناتهم باللونين الأبيض والأسود. يطالعون كتباً مكتوبة بالأسود، يكتبون بأقلام زرقاء قريبة من الأسود، يتابعون كلمات على لوح أسود، في المدرسة معظم الأطفال ينمون لونهم المفضل.

※ عالمة نفسية درست أهمية اللون بالنسبة لأطفال عندهم اضطراب قلة التركيز، واكتشفت أن استعمال الألوان خفف من أخطاء هؤلاء الأبناء. لوحظ مثلاً أن كتابة نص على اللوح بالطبشور الأبيض مع تخصيص الكلمات التي تدل على الأفعال ضمن هذا النص باللون الأحمر كان له تأثير أفضل وشد انتباه الأبناء. بالمقابل هي حذرت أن استعمال الألوان بأسلوب مبالغ فيه وبطريقة عشوائية قد يكون له آثاراً سلبية وليس آثاراً إيجابية، أي أن استعمال الألوان مع الأطفال يجب أن يكون مدروساً وله غاية واضحة فكيف نفسّر هذا الكلام عملياً؟

أولاً: نترك للأطفال اختيار أقلام وأوراق بألوان يحبونها.

ثانياً: يمكن للمعلمة أو الأم أن تساعد الطفل على أن يدخل الألوان وهو يكتب، كأن يتعمل لوناً معيناً لإبراز حرف بالكلمة، ال التعريف مثلاً تكتب بلون وبقية الكلمة تكتب بلون مغاير. أو أحرف العلة تكتب بلون وبقية الكلمة بلون مغاير. أيضاً يجوز إدخال الألوان في درس القواعد بأن يكتب المبتدأ بلون يختاره الطفل والخبر بلون آخر. وهكذا يحدد المبتدأ والخبر بنظرة ويتركزان في ذهنه أكثر. إذا كان الطفل يدرس الحساب فقد نطلب منه كتابة الأرقام الأحادية بلون وأرقام المزدوجة بلون آخر، وإذا كان يحفظ جدول الضرب يمكنه أن يكتب أجوبة الجدول بلون مغاير للون الجدول. الهدف هو ترك اختيار اللون المفضل للطفل ليكتب به.

من الممكن أيضاً وضع ورقة كبيرة بلون معين يحبه الطفل ليدرس عليها. الاختبارات بهذا الصدد كثيرة والاكتشافات جميلة جداً وتؤكد أهمية الألوان لمساعدة الأطفال عامة على التركيز والتحفيز.

\* عندما طلب من ولد كثير الحركة لا يهدأ أن يختار لوناً معيناً يغطي مكتبته في المدرسة اختار الأحمر وصار أهدأ من قبل. وعندما سأله المدرس عن سبب اختياره أجاب الطفل: «الأحمر يجعلني أشعر بالدفء والثقل، بينما تشعرني بقية الألوان بأنني خفيف كأني أطيّر».

محاولة إدخال الألوان في وسائل التعليم، أسلوب جيد وقد يكون مفتاحاً للبناء لكي يرگزوا ولفترة أطول.

## التخيلات وتقنية الاسترخاء

بعد الألوان، التخيلات وخاصة أحلام اليقظة تساعد في تهدئة الأبناء. كيف؟.

معظم الأطفال وخاصة المراهقين يلجأون إلى أحلام اليقظة كي يهربوا من الواقع ويحققوا رغبات مكبوتة يعني يتخيلون. إن نحن دعونا هؤلاء الأطفال إلى أن يتخيلوا معنا قد يصبح هذا التخيل علاجاً لمشاكل قلة تركيز وكثرة حركة.

\* طفل كثير الحركة طلب منه معالج نفسي أن يتخيل سلحفاة كبيرة (طبعاً) كلنا يعرف أن السلحفاة لها بيت على ظهرها)، وحتى يتأكد المعالج النفسي أن الطفل تخيل السلحفاة طلب منه أن يصفها. بعد ذلك طلب المعالج النفسي من الطفل أن يتخيل السلحفاة وهي تدخل أطرافها داخل بيتها. الطرف العلوي الأيمن، ثم الطرف العلوي الأيسر، ثم الطرف السفلي الأيمن، ثم الطرف السفلي الأيسر، ثم الرأس. كرر هذه العملية وكرر الوصف، حتى تمكن الطفل من عملية تخيل السلحفاة وهي تدخل حجرتها. بعد ذلك، طلب المعالج النفسي من الطفل أن يتخيل هذه السلحفاة كلما شعر بأن حركته زادت عن حدها وأراد أن يخفف من تهوره، طلب منه أن يتخيل السلحفاة ويحاول إدخالها إلى بيتها. وهكذا أصبح الطفل يلجأ إلى التخيل للتخفيف من حدة التهور وكثرة الحركة عنده.

طفلة أخرى تخيلت حصاناً جامحاً وتعلمت أن تتعامل اللجام وكلمات لتهدئة الحصان الجانح. هذا التمرين الخيالي ساعد هذه الطفلة على أن تسيطر على جنوحها هي بالحياة وصارت كلما أرادت أن تهدىء من روع ذاتها وتحاول أن تسيطر على أفكارها تخيل الحصان وتتعمل اللجام وتتعمل الكلمات لتهدئة نفسها وتسيطر على أفعالها. أيضاً قد نطلب من أحد الأبناء أن يتخيل نفسه (بالوناً) وأن يأخذ نفساً عميقاً، عميقاً كفاية ليحس كأنه بالون كبير، ويخرج الهواء بهدوء، ثم نطلب منه تكرار العملية أكثر من مرة، حتى يشعر بالاسترخاء، أو

يتخيل نفسه في طائرة صغيرة جميلة ويتخيل بأنها تهبط رويداً رويداً، ويستجلب الشعور بالراحة والاسترخاء وهي تهبط.

بما أن هؤلاء الأطفال يعانون من ضغط متواصل في العضلات كما يعانون من ضغط في الأفكار يجب أن نحاول إيجاد وسائل عديدة نعلمهم إياها، حتى يخرجوا الضغوطات ويلجئوا التهور تلقائياً. والنصيحة الأهم هي أن نطلب من الأبناء استحضار هذه التقنية قبل الشعور بالاضطراب لأن الوقاية خير من العلاج.

ضغوطات الحياة صارت أكثر بكثير من قبل وبعض التخيل والاسترخاء الذي قد نلجأ إليه من وقت لآخر يساعد كثيراً. كما أن تعليم الأطفال على استعمال هذه الأساليب يعود بالنفع عليهم.

## المهارات الاجتماعية

عامل آخر يساند أسلوب الحوار في التعامل مع الأبناء خاصة أبناء لديهم اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة هو عامل بناء المهارات الاجتماعية. كلنا يعرف بأن المهارات الاجتماعية لا تولد معنا ولا تقدم إلينا على طبق من فضة، بل هي تتشكل أمامنا ونحن نتعامل مع الأهل، مع الإخوة، مع الآخرين ومن خلال ممارستنا لهذه المهارات مع الأقران. فإذا كان تعليم الأطفال العاديين المهارات الاجتماعية يستغرق وقتاً فإن تعليم أطفال اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة يستغرق وقتاً أطول ويستلزم صبراً أكبر لتوصيل هذه المهارات وتعلم إتقانها. مهارات مثل انتظار الدور، المشاركة، التعاون، أصول الحوار، وحتى قدرة التحكم بمشاعر الغضب، كلها مهارات اجتماعية يجب أن يتعلمها الطفل والمراهق ويتقناها، وكلما كان التدريب على هذه المهارات مبكراً كان الأمر أفضل.

بدراسة أقيمت على مجموعتين من الطلاب، مجموعة شاركت في ألعاب غير محددة وقابلة للتعديل بأعمال ونشاطات مختلفة، ومجموعة أخرى دربت على مهارات اجتماعية كالتي ذكرنا بواسطة لعب الأدوار، مشاهدة أفلام الفيديو ومن خلال إرشادات موجهة. بعد الدراسة لوحظ أن المجموعة الثانية كان تواصلها مع الآخرين أفضل وأدى تعاملها معهم إلى علاقات إيجابية. طبعاً من غير الضروري أن نجل الأبناء بدراسات كهذه حتى يتعلموا المهارات الاجتماعية، أبدأً، لكن بالمقابل يجب أن نسعى كأباء في أن يتدرب الأبناء على هذه المهارات.

المشاركة بنشاطات اجتماعية تهدب وتساعد الأبناء، تعليمهم حرفة يدوية تتطلب صبراً، مساعدة الأمهات في المنزل وإشراك الأبناء في نشاط منزلي، دعوة عدد من الأصدقاء، تحضير عدد من الألعاب المسلية والإشراف عليهم وهم يلعبون كي يحدوا من التصرفات العدوانية وكذلك تعليم التهذيب والتعاطي السليم بين بعضهم البعض، كما أن المحافظة على الأصدقاء منذ الصغر من العوامل

الشديدة الأهمية لتعلم المهارات الاجتماعية. يمكن أيضاً للأمهات أن يلعبن من خلال الدمى إذا كان الطفل قليل الثقة بنفسه ولا يعرف كيف يعبر عن مكنوناته. لكن يبقى الحوار المفتوح المبني على الرسائل الشفوية التفقدية أفضل أسلوب. لماذا؟ وكيف؟ أسئلة إذا طرحت بهدوء وبمحنة تساعد الطفل أو المراهق على أن يعبر عن مشاعره ومعاناته، ومن خلال هذا التعبير، تجد الأم فرصة تصحح فيها المفاهيم التي أدت إلى هذه المعاناة.

تعليم المهارات لا يتم بين يوم وليلة ولا يتم بفقدان الصبر. من الضروري أن يكون الحوار مستفيضاً إلى أن يدرك الأبناء أهمية هذه المهارات ويتدربوا عليها. المهم ألا نفقد الصبر حتى يتعلم الأبناء، وألا نملّ حتى ندرّبهم على هذه المهارات الاجتماعية لأنها المفتاح لتكيف الأبناء لاحقاً بالمجتمع الكبير.

## عمل منتج

\* أحد المربين لاحظ أن مراهقاً يعاني من اضطراب قلة تركيز يعمل على تخريب وتعطيل كل وسائل الإضاءة في المبنى الذي يقيم فيه . فماذا تعتقدون كان رد فعل المربي؟ رد فعله كان بتعيين هذا المراهق للاهتمام بإنارة المبنى ككل، الغرفة الكهربائية، والتأكد من فواتير الكهرباء، كما تضمن عمله القيام بدورات ميدانية للتأكد من أن الغرف مضاءة، وإن لم تكن مضاءة العمل على تغيير اللمبات والتأكد من إنارتها . لم تعالج الأمور بطريقة فعالة فحسب، بل إن المراهق كان يتدخل ويمنع الصبية الآخرين من التلاعب بإنارة المبنى .

هذا المثل يوضح أن من الوسائل التربوية في معالجة سلوكيات الأبناء تحميلهم مسؤولية عمل يمس المحيط لا عمل داخل المنزل فقط . من آخر الاقتراحات التي تُكرر دائماً من قبل مربين مطلعين على مشاكل الأبناء هو توكيل الأبناء بعمل له أهمية تجاه الآخرين، تجاه الأقران، تجاه المحيط . أعمال حيوية حقيقية تجعله يقارن نفسه مع المحيطين بأنه إنسان منتج وله أهميته . هذا الأسلوب بداية يرسل رسالة للأبناء بأننا مؤمنون بقدراتهم الفردية، بأننا واثقون بأنهم منتجون وأننا نحترمهم فنوكل إليهم أعمالاً لها أهمية . معظم الأسر التي لديها أبناء يعانون من كثرة حركة أو قلة تركيز يكون كل همها الحد من الحركة أو دعم النجاح الأكاديمي ولا يعطون أهمية كبيرة للأمور العملية في حياة الأبناء . على العكس يحدثون من إعطاء المراهق مسؤولية أو توكيله بعمل له أهميته فيصبح المراهق مهمشاً، وليس له دور فعال وعليه يفقد حماسه ولا ينتج .

ولدعم هذه الخطوة وجعلها فعالة أكثر يجب أن نراعي بعض الأمور مثل اختيار عمل أو مسؤولية تكون على مستوى قدرة الأطفال أو المراهقين، يعني لا نحملهم فوق طاقتهم، نساعدهم في التعرف والتمكن من تنفيذ العمل، حتى لا يتعرضوا لانتقاد أو استهزاء يحبطهم . الجميل أن مسؤوليات كهذه تدعم خطوات أخرى وتكون حافزاً لتقدم الأبناء . مثلاً الطفل الذي أبدى رغبة في العمل في

ميكانيك الدرجات النارية اكتشف بأن عليه أن يتقن القراءة جيداً، حتى يتعرف أكثر على مواصفات الدرجات وقوة المحرك وتعليمات الصيانة فكانت هذه الهواية داعمة لحث الطفل على النجاح الأكاديمي. أيضاً فكرة دفع أجر مالي مقابل تحمل هذه المسؤولية يشكل دافعاً أكبر لحث الأبناء على القيام بالعمل والاستمرار فيه، والأجر المالي لا يجوز أن يكون عشوائياً ونابغاً من مزاجية الآباء، بل يجب أن يكون محدداً محترماً. يعني إذا أوكل إلى الطفل أو المراهق تنظيف السيارة أسبوعياً لا يجب أن نعطيه مرة ألف ليرة ومرة أخرى ألفي ليرة، يجب أن يكون المبلغ محدداً ومحترماً ومتفقاً عليه. عندما نوكل إلى الابن بعمل خارج المنزل فلنعامله بشفافية ومصداقية تجعل هذه الخبرة حافز على التقدم والتعرف أكثر على واقع الحياة العملية. وفيما يلي بعض الاقتراحات لعمل الأبناء خارج المنزل: الاهتمام بالنباتات خاصة إذا وجدت حديقة صغيرة في المنزل أو حتى سطح عليه زهور، الاهتمام بالمكتبة، ترتيب الكتب، إزالة غبرتها والمحافظة عليها، تأمين حاجيات المنزل والاعتناء بالإخوة الأصغر في غياب الآباء. (مسؤولية كهذه مقابل أجر مالي ولو كان ضئيلاً يشجع الأخ الأكبر على تحمل مسؤولية إخوانه).

أفكار أخرى كثيرة قد يوكل فيها الآباء للأبناء وتكون على قدر احتمالهم وقدرة مشاغلهم، يتقاضون عليها أجراً معلوماً، قد يكون حافزاً جيداً لترشيد طاقة الأبناء، وتدريبهم على تحمل المسؤولية وبعض الاستفادة المادية.

## الحياة العملية

عندما أقابل سيدة يعاني أحد أبنائها من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة أول سؤال أطرحه إذا كان أحد الأقارب يعاني أو عانى من كثرة حركة في طفولته. أكثر من ثمانين بالمئة من السيدات يجبن بـ «نعم»، هناك أحد الأقارب كان أو ما زال كثير الحركة. والسؤال التالي يكون هل هو ناجح في حياته العملية؟ أيضاً معظم الإجابات تكون إيجابية.

التعرف إلى أشخاص كانوا يعانون بالماضي من اضطرابات قلة تركيز وكثرة حركة أمر مهم جداً ويجب أن يكون حافزاً للعديد من الأهل، حتى يطمئنوا نوعاً ما بأن ولدهم إن شاء الله سيتعافى في المستقبل ويتكيف مع المحيط بإيجابية. بدراسة مطولة على تلاميذ وصفوا من قبل أساتذتهم بأنهم مصابون باضطراب قلة تركيز وكثرة حركة تبين فيما بعد أن هؤلاء التلاميذ عندما اندمجوا بالمهن كانت نتائج تصرفاتهم وسلوكياتهم تماماً كآخرين لم يعانون من اضطراب قلة تركيز في طفولتهم، وأهم توجيه أو أهم نتيجة صدرت عن هذه الدراسة هي أن نوع العمل الذي يمارسه الفرد له أهمية فائقة في ترشيد طاقة الفرد وجعل هذه الحركة الفائضة عاملاً مساعداً وليس عاملاً معيقاً للنجاح بالعمل المهني. دراسة أخرى بينت أيضاً أن معظم الأطفال المصنفين على أنهم كثيري حركة يستقلون بأعمال خاصة عند الكبر على فرضية أنهم يمسون زمام الأمور بأيديهم ويتبعون أهداف خاصة بهم. هذه النتائج تبين أن نسبة كبيرة من أطفال ومراهقين يعانون من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة يكون وضعهم صعباً في المدرسة لكن عندما يندمجون بالحياة العملية يكون لهم دور وينجحون. فكيف يمكن للوالدين أن يساعدوا هؤلاء الأبناء بفاعلية أكبر؟.

- بدايةً يجب أن لا يصب جل الاهتمام والتركيز على العلامة بقدر ما يصب على التكيف.

- ثانياً: البحث عن أفضل أسلوب يمكن أن يتعلم الأبناء من خلاله.

ثالثاً: الاستعانة بمعظم الخطوات التي تعرضنا لها ضمن حديثنا .

أخيراً من المتحّب البحث مع الأبناء من وقت لآخر فيما يرغبون أن يصبحوا في المستقبل. محاوره الأبناء والاطلاع على طموحاتهم، بدون الاستخفاف بالطموحات أمر محمود، حتى عندما نعتقد أن الأبناء لن يستطيعوا تحقيق ما يطمحون إليه. على العكس، تقبل هذه الطموحات ومساعدتهم على أن يبينوا السبل للوصول إلى هذه الأهداف خطوة مهمة جداً. عادة لا يسأل الآباء الأبناء عن طموحاتهم المستقبلية، بل يلزمون الأبناء بما يحبون هم ويضغطون عليهم ويتخفون بأحلامهم. الطفل أو المراهق بالتأكيد سيبدل طموحاته وكلما تقدم في العمر يصبح واقعياً أكثر وأحلام كثيرة تتغير وطموحات كبيرة تحطم. على الآباء أن يكونوا متعدين دائماً، حتى يحاوروا لحظات الفشل ولحظات الأحلام ويحددوا مع الأبناء أهدافاً جديدة ووسائل أكثر واقعية. وأفضل مساعدة نقدمها للأبناء هي أن نعرّفهم على مجالات عمل كثيرة ونترك لهم الخيار. الابن إن أصبح عاملاً ناجحاً أفضل من أن يكون مهندساً فاشلاً وعلى الآباء أن يختاروا العمل الذي يحبون أن يمتنوه، خاصة أطفال لديهم كثرة حركة وقلة تركيز، لا أن تفرض عليهم أحلاماً وطموحات لا تناسب قدراتهم. أولاد كثيرون يفاجئون ذويهم لأنهم يتجون من المهنة التي هي من اختيارهم.

## قضاء وقت مع الأبناء

عندما كان أينشتاين في الرابعة من عمره عرفه والده على البوصلة، وبعد عدة سنين أخبر أينشتاين بأن هذه الحادثة أيقظت فيه الرغبة في البحث عن خبايا وأسرار الكون. وعندما هرب أديسون من المدرسة وهو بعمر الثماني سنوات لأن المعلم نعته بالمشاغب والمفرد في الصف، رفضت والدته هذا التعنيف والقول بأن ابنها غبي، وتابعت تعليمه بالمنزل. بهذين المثلين نلاحظ أن الوالدين لعبا الدور الأساس في نجاح أبنائهم الذين صاروا متفوقين فيما بعد. كل هذا كان من خلال الوقت الذي أمضاه الأهل مع الأبناء. الآباء هم بحق أول معلمين للأبناء، والله جعل الإنسان أكثر المخلوقات اعتماداً على الوالدين ولمدة طويلة، حتى يصلوا إلى الاستقلالية، استقلالية المشي، استقلالية التبول وعملية الإخراج، استقلالية تناول الطعام، استقلالية ارتداء الملابس، وهكذا. فإذا كانت كل هذه الأعمال تتم بمشاحنات ونزاعات وصراخ فهذا يعني أن كل التفاعلات سلبية وبالتالي يكون تكيف الأبناء مضطرباً. من جهة أخرى إذا كانت الترتيبات للوصول إلى الاستقلالية تتم بتواصل إيجابي تكون التفاعلات إيجابية وتحضر الأبناء لتكيف منفتح. المشاركة الإيجابية بين الأبناء والأهل تكون بكل اللحظات التي يمضونها سوياً، أوقات التدريب، اللعب، حل المشاكل، حتى أبسط الأمور وأسخفها هي التي تجلب السرور وتساعد الابن على أن يتراجع براحة بدون اضطراب. أكثر ما يزعج الأبناء في طفولتهم بعد الوالدين عنهم جسدياً، عدم قضاء وقت للتفاعل معهم (بصرف النظر عن إطعامهم وتغيير ملابسهم). سبق وشددنا على أن التربية ليست أن نطعم ونرسل الأبناء إلى المدرسة ولا هي إعطاء المصروف وشراء الهدايا، التربية هي قضاء وقت مع الأبناء، اللعب معهم، مشاركتهم بالهوايات، السير في نزهات، قراءة قصة، حضنهم وتقبلهم. يجب أن يعرف الأبناء أن هناك وقتاً مخصصاً لهم: للجلوس معهم، للتحدث إليهم، حتى عندما يكون الأهل مشغولين، وخاصة عندما يكون الأهل مشغولين يجب أن

نخطط لوقت نقضه مع الأبناء بأي مشاركة تدخل السعادة إلى الطرفين.

\* طلب من أطفال لديهم كثرة حركة وقلّة تركيز أن يختاروا مكافأة يحبون أن يحصلوا عليها بعد أن قاموا بعمل ناجح. تضمنت اللائحة ألعاباً، مشاهدة تلفزيون، حلوى. كل الأبناء كان اختيارهم واحداً، وهو قضاء وقت مع الوالدين. بالنسبة للأبناء الحب والرعاية يعبر عنهما بقضاء وقت معهما. الدعوة هي إلى قضاء وقتاً أكبر مع الأبناء، نحاكي الأحلام، نشارك الهوايات، ننمي الروابط المعنوية. العلاج الفعال لاضطراب كثرة حركة وقلّة تركيز هو بدون منازع قضاء وقت مرح مع الأبناء.

## لقاءات عائلية

أسلوب أخير يدعم تعلّم المهارات الاجتماعية هو عمل لقاءات عائلية بشكل دائم، اجتماعات تتم لبحث قضايا تهّم كل العائلة وليس لنقد شخص أو لومه، خاصة إذا كان يعاني من اضطراب قلة التركيز. ضمن هذه اللقاءات يجب أن يكون الآباء والأمهات والأبناء متساوين على حد سواء في عرض المشاعر والمشاكل والاقتراحات، هذه الفكرة قد تكون مستغربة عند البعض لكنها أصبحت شائعة الاستعمال وتساعد عدداً كبيراً من الأسر على التقارب والتفاهم وحل المشاكل. لإنجاح هذه اللقاءات يجب أن يكون اللقاء محددًا كأن يكون في يوم معين من الأسبوع، يجب أن يتواجد لهذا اللقاء «رئيس» و«أمين سر» يسجل أهم النقاط والقرارات، كما يجب تغيير الرئيس وأمين السر مداورة عند كل لقاء. أطفال صغار أو أطفال يعانون من اضطراب قلة تركيز يجب أن يشاركوا بالقيادة وأمانة السر، وقد يسجلوا اللقاء على كاسيت بدلاً من الكتابة إذا لم يقدرُوا عليها.

اللقاء يجب أن يكون نظامياً لكن غير جدي فوق العادة، كي يرتاح الأبناء ويشاركوا بفاعلية. إذا كان اللقاء محصوراً في الانتقاد واللوم سيفقد الأبناء حماسهم على مر الوقت، وبعد فترة سيعتزلون المشاركة. أهمية اللقاءات في أن يتساوى الجميع في المسؤولية والمحاسبة.

\* أحد الأبناء كتب عن هذه اللقاءات قائلاً: أذكر جيداً أننا تعرضنا لعقاب وهو تنظيف الغرفة العلوية وترتيبها والامتناع عن مشاهدة التلفاز لمدة أسبوع لأننا أسأنا التصرف عندما حضر الأصدقاء للقاءنا. وهذا العقاب نفسه وقع على والدينا عندما استقبلا الضيوف وأسأنا استعمال الغرفة.

هذه الاجتماعات إذا تمت بفاعلية تعزز إحساس الأبناء بالمشاركة وصنع القرار وتحمل المسؤولية. ومما يعزز نجاح هذه اللقاءات احترام المواعيد، اعتماد الجدلية في عقدها، وتخصيص دفتر لتسجيل جمل عن مشاعرهم

وانفعالاتهم تجاه القرارات الناتجة خلال الأسبوع.

هذه فكرة غريبة بعض الشيء على أسرنا، لكن ليس خطأ أن نجربها، وبما أنها عادت بالنفع على عدد من الأسر، فقد تساعد أسراً أخرى على حل كم كبير من المشاكل.

## كلمة إلى الآباء

وقبل أن أختتم حديثي عن اضطراب قلة التركيز وكثرة الحركة، هناك كلمة أحب أن أوجهها للوالدين خاصة أمهات لديهم أطفال يعانون من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة. الاعتناء بهؤلاء الأبناء عمل متعب، عمل مضمن بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى.

الأهل أو الأمهات بشكل خاص مع الوقت يصبحن ضحية، وأغلبهن يصاب باضطرابات نفسية وعصبية وتكون علاقاتهن الاجتماعية مضطربة خاصة العلاقة الزوجية. يعانين من إحساس بالذنب وأيضاً يعانين من مشاكل صحية عديدة نتيجة لمعاناتهن النفسية. هكذا تبين الإحصاءات الغربية وأمهاتنا بالتأكيد لن يختلفن كثيراً عن أمهات الغرب بهذه المعاناة، فما العمل؟ كيف يمكن لأم متعبة، عصبية أن تعتني بطفل أو مراهق يعاني من اضطراب كهذا؟ النصيحة تكون بأن يفكر الوالدان على العموم والأمهات على الأخص بأنفسهم نوعاً ما. بعض الأساليب التي عرضنا لها في تدريب الأبناء تعود بالنفع الكبير على الأمهات، أيضاً تقنية الاسترخاء، التخيل، حوار الذات كلها أساليب أتمنى على الأمهات أن يتقنها ويمارسنها على أنفسهن، فبقدر ما ينتفع الأبناء تنتفع الأمهات. الاستعانة بالله تعالى، أخذ نفس عميق، التدرج على التحكم بالعصبية أمر ضروري، والأهم من هذا كله الاستعانة ببعض المساعدة. الأزواج يجب أن يساعدوا، حتى تأخذ الأمهات فرصة ويرتحن ليعبدن ويقمن بنشاط خاص فيهن، يستجمعن قواهن حتى يقوين على الاستمرار. أيضاً أتمنى من الأمهات أن يتوقفن عن الإحساس بالذنب، ليس الخطأ خطأهن في أن الأبناء يعانون من قلة تركيز وحركة زائدة، لكن بالمقابل تفهمهن وتعاونهن يساعد كثيراً على الحد من هذا الاضطراب. المسؤولية كبيرة وصعبة وتحتاج إلى وقت غير قليل. لذا من الضروري أن تتسلح الأمهات بالصبر ويطلبن مساعدة أحد المقربين لمد يد العون. خطأ كبير أن تفكر الأمهات في سبب ما يحصل، التفكير بهذا الأسلوب يدخلهن في دوامة لا

يخرجن منها. الأفضل أن نفكر كيف نواجه الوضع؟ ماذا نفعل لنحل المشكلة؟ وأخيراً، استشارة أحد الأخصائيين مفيدة ومريحة. إذا كان للآباء والأمهات فضل كبير في تربية الأبناء بالإجمال فالفضل الأكبر للآباء وأمهات يربون ويعتنون بأبناء يعانون من اضطرابات صحية ونفسية مثل اضطراب كثرة حركة وعدم تركيز.