

# تحقيق النجاح في المدرسة

## الجلسة ٢

### نمو الطفل

يشير نمو الطفل إلى عملية نموه وتطوير العمليات البدنية والنفسية والفكرية الهامة التي يحتاج إليها لبلوغ مرحلة البلوغ. وبدء التعلّم المدرسي مرحلة رئيسية في نمو الطفل.

### النمو الذهني

للأطفال الصغار قدرة محدودة على التفكير والتعليل. وهم لا يستطيعون الربط بين شعورهم وأفكارهم وتصرفاتهم. ويكون ذهنهم شديد الحساسية للتجارب التي يمّرّون بها. للتجارب والبيئات المبكرة تأثير قوي جداً على نمو الطفل الذهني. إن التفاعلات الإيجابية مع الأم والأب والأخوة والأخوات والأجداد والأصدقاء تساعد الأطفال على تعلّم المشي والكلام والتحكّم بتصرفاتهم وعواطفهم ومشاركة المشاكل وحلّها. ويمكن دعم هذه العملية بأن توفر للأطفال ما يلي:

- بيئة يتوفر فيها السلامة والأمن يستطيع الأطفال فيها أن يتعلموا ويكتشفوا الأشياء بدون خوف.
- الكثير من الفرص لكي يقوم الطفل بتكرار وتعلّم مهارات جديدة، إذ يساعد ذلك على تقوية الترابط الذهني.
- اللعب بصورة منتظمة.
- الكلام والتفاعل.
- المدح والتشجيع الإيجابي.
- الدعم خلال مرور الطفل بتجارب جديدة.
- التوقّعات الواقعية، بما فيها السماح للأطفال بتحقيق تقدّم بالسرعة التي تناسبهم.



### النمو الاجتماعي والعاطفي

على وجه التحديد، يجب دعم الأطفال لكي ينمو لديهم ما يلي:

- إدراك الذات، بما فيه شعور الطفل بالانتماء والثقة وفهم شعوره.
- الإدراك الاجتماعي، وتقدير الاختلافات بين الناس، والاحترام، والتسامح، وفهم الغير.
- التحكّم بالذات، وهو القدرة على القيام بأشياء مثل التحكّم بالعواطف وتنظيمها، ووضع وتحقيق الأهداف، واستخدام الوقت بصورة فعّالة.
- صنع القرارات المسؤولة، بما في ذلك الاختيار بحكمة وفهم العدالة.
- مهارات العلاقات الشخصية، مثل التواصل، والإصغاء، والتعاون، والمشاركة، وعقد الصداقات، وحلّ الأزمات.



# تحقيق النجاح في المدرسة

## الضغط النفسي

هناك ثلاثة أنواع من الضغط النفسي حدّدها مركز نمو الأطفال في جامعة هارفارد، هي:

- الضغط النفسي الإيجابي، وهو جزء طبيعي من الحياة.
- الضغط النفسي الذي يمكن تحمّله، ويمكن التغلّب عليه بالدعم من الوالدين والعائلة.
- الضغط النفسي المؤلم، الذي يحدث عندما يواجه الطفل مشاكل كبيرة وطويلة الأمد ومتكرّرة مثل الإساءة إلى الطفل أو العنف العائلي، بدون توقّر دعمٍ كافٍ له من شخص بالغ. هذا الضغط النفسي المزمن يعطل نمو ذهن الطفل وأجهزته الأخرى.

وقد يبدي الطفل الضغط النفسي بركوب المخاطر، أو التظاهر، أو العدوانية أو تعطيل عمل الآخرين، أو البكاء، أو الانسحاب البدني أو العاطفي، أو الرجوع إلى تصرّفات الأطفال الصغار، أو عدم الرغبة في المشاركة في الأنشطة العائلية والمدرسية، فضلاً عن عوامل أخرى.

## مساعدة الأطفال على التعامل مع الضغط النفسي

- يستطيع الآباء والأمهات مساعدة الأطفال على التحكّم بالضغط النفسي بواسطة ما يلي:
- قضاء فترات هادئة ومريحة مع أطفالهم بصورة منتظمة.
  - الإصغاء إلى أطفالهم وتشجيعهم على التحدّث عن شعورهم ومخاوفهم (هذا الكلام لن يزيد الخوف والقلق!).
  - التشجيع على تحقيق العافية البدنية (عادات الأكل الجيدة، الكثير من التمارين والنوم).
  - تجنّب الانتقاد والسلبية تجاه الطفل.

إن النمو الاجتماعي والعاطفي مهم وضروري بأهمية وضرورة النمو الذهني للنجاح في الحياة. يعتمد هذا النوع من النمو بدرجة كبيرة على تجارب الطفل وعلاقاته. وتُعتبر النماذج التي تصبغ علاقات الوالدين من حيث التصرفات والاستجابات المناسبة من أهم الطرق لنمو الأطفال اجتماعياً وعاطفياً.

## النمو البدني

يتم دعم النمو البدني بما يلي:

- عادات الأكل الجيدة.
- النشاط البدني والاستجمام.
- عادات النوم الجيدة والكثير من الراحة.

يمكن أن يتعرّض النمو إذا تعرّض الأطفال لصدمات وضغوط نفسية مؤلمة. وللنمو المتعرّض تأثير قوي على التعلّم وعلى القدرة على النجاح في المدرسة.

## أنواع الصدمات

يمكن أن تعطل الصدمات الروتين المدرسي للطفل وعمليات تعلّمه. ويمكن أن ينجم ذلك عن كثير من التجارب، منها ما يلي:

- الإساءة للطفل (الإساءة البدنية أو الإساءة الجنسية أو الإهمال أو الإساءة العاطفية أو التعرّض للعنف العائلي).
- العقاب بالضرب والإهانة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى ضعف الإنجاز والارتباط الأكاديميين ومشاكل الصحة العقلية بل وحتى إساءة استخدام المواد.

تقع على مقدّمي التقارير الإلزامية، مثل موظفي المدارس، مسؤولية إبلاغ السلطات المعنية إذا اشتبهوا بتعرّض الطفل للإساءة أو تعرّضه للعنف العائلي أو العقاب المؤذي.



# تحقيق النجاح في المدرسة

## تعزيز الصحة العقلية الإيجابية

يحتاج الطفل إلى علاقات التنشئة الجيدة والحنونة والأمنة مع البالغين وإلى علاقة إيجابية مع أحد الوالدين على الأقل. كما أن امتلاك شعور بالارتباط مع المجتمع أو المدرسة مفيد أيضاً من حيث المحافظة على الصحة العقلية الجيدة، والأمر ذاته ينطبق على المجموعات الاجتماعية ومجموعات الأقران. يستطيع الوالدون مساعدة أطفالهم أيضاً على تحقيق منجزات شخصية إيجابية بالتركيز على أكثر من مجرد النجاح الأكاديمي.

ومن المهم جداً التأكيد من وجود بيئة منزلية منفتحة يتحدّث أفرادها عن قضاياهم. إذا تم تشجيع الأطفال على التحدّث مع والديهم عمّا يقلقهم أو يزعجهم، فإنه سيُحتمل أكثر أن يقوموا بذلك، ممّا يعطي الوالدين فرصة قيّمة للتواصل ومعرفة المشاكل في مرحلة مبكرة.

## الحصول على المساعدة

عندما يكون هناك خوف من وجود الضغط النفسي أو مشاكل الصحة العقلية يجب على الوالدين طلب المساعدة المهنية لطفلهم. تحدّث مع مستشار المدرسة أو طبيب العائلة الذي يمكن أن يعطي الوالدين إحالات إلى خدمات تخصصية. كذلك تقدّم مراكز صحة المجتمع استشارات مجانية وتقييمات وخدمات في ميدان الصحة العقلية للأطفال والعائلات.

- توفير حياة عائلية آمنة وجيدة للتنشئة.
- تشجيع الأطفال ومدحهم بأكبر قدر ممكن من التكرار.
- إبداء اهتمام نشط بأنشطة أطفالهم.
- مراقبة استخدام أطفالهم لوسائل الإعلام والتكنولوجيا.
- تجنّب حشو حياتهم بالأنشطة والتأكد من توفير الكثير من وقت اللعب غير المخطّط له والراحة لهم.
- تجنّب تكوين توقّعات غير واقعية من الأطفال.



# تحقيق النجاح في المدرسة

نشاط يركز  
على العائلة ٢

## المواد المطلوبة

فيلم عائلي (من أحد القنوات التلفزيونية العادية التي تعرض غالباً أفلاماً عائلية ليلة الجمعة أو السبت. يمكن استئجار الأفلام أيضاً أو تنزيلها من الإنترنت. يمكنك أيضاً أن تجعل ذلك مناسبة والتوجه إلى إحدى صالات السينما).

مأكولات خفيفة (فواكه، بوشار، مشروبات، أو مأكولات استثنائية خاصة).

مكان مناسب يمكنه استيعاب جميع أفراد العائلة لمشاهدة الفيلم.

## التعليمات

اختر ليلة يكون فيها الجميع في البيت ويكون الجميع بدون مشاغل أو عمل. وقد تكون هذه الليلة خلال أسبوع الدراسة بشرط أن يأوي الأطفال إلى فراشهم في الوقت المناسب.

أخبر أفراد العائلة قبل يومين بأنه ستكون هناك ليلة عائلية لمشاهدة فيلم و متي. فهذا يعطي الجميع فرصة لانتظار قضاء هذا الوقت معاً بتشوق.

يجب أن تكون الليلة العائلية لمشاهدة الأفلام بعد العشاء لكي لا تكون هناك بطون جائعة تفرق!

يُمنع استخدام كل الأجهزة، بما فيها الهواتف والحواسيب اللوحية، في ليلة الأفلام العائلية.

ذكر أفراد العائلة في وقت مبكر من المساء بالوقت الذي ستبدأ فيه ليلة الأفلام العائلية.

اجمع أفراد العائلة معاً في الوقت المقرر وأخبرهم بأن على الجميع البقاء معاً في الغرفة للاستمتاع بالفيلم معاً إلا لزيارة دورة المياه.

أطفئ الأضواء، اضغط زر البدء واستمتعوا بالفيلم!

## ليلة عائلية لمشاهدة الأفلام

إن قضاء أفراد العائلة وقتاً مريحاً معاً جزء هام من الحياة العائلية، إلا أنه شيء قد لا يقوم به الأطفال في الغالب مع والديهم، خصوصاً عندما يصبحون أكبر سناً. إذ أن جمع كل أفراد العائلة في غرفة واحدة في وقت واحد قد يصبح أمراً صعباً!

هذا النشاط سهل، خاصة للعائلات التي قد تكون واجهت صعوبات خلال الأسبوع أو عانت من تأزم. وهو لا يحتاج إلى الكثير من التواصل، بل هدفه الرئيسي الاجتماع معاً والاسترخاء.

