

توقعات الوالدين حول التحصيل الدراسي لأبنائهم... في الميزان



بقلم: رزان شاهين

أخصائية العلاج النفسي والسلوكي في مركز سلوان للطب النفسي

غالباً ما يمثل التحصيل الدراسي في جميع مراحلها تحدياً كبيراً للأبناء والوالدين على حد سواء، ومع التقدم في المراحل الدراسية تشتد الضغوط النفسية لديهم والتي تختلف أنواعها باختلاف شخصياتهم ومحيطهم الأسري. لذا لا بد أن يبدأ دور الوالدين قبل حصول ذلك في تهيئة المناخ المناسب لأبنائهم لضمان عودتهم إلى مدارسهم بعزيمة وإصرار على التفوق مع بداية الفصل الدراسي الجديد، وتشجيعهم من خلال شراء اللوازم المدرسية مع الحرص على إعداد وتطبيق جدول يومي للأكل الصحي والنوم المبكر ومزاولة بعض الهوايات المفيدة مع إعطائهم بعض النصائح لتحسين تحصيلهم الدراسي والحفاظ على الجو الأسري الصحي.

ولابد أن يسعى الوالدان مع الأبناء سوية لتفادي أي تقصير دراسي كان قد حصل سابقاً، عن طريق الدعم الإيجابي المستمر ورفع معنوياتهم بالتحفيز اللفظي والمادي مع قضاء وقت أكثر معهم أثناء الدراسة، كل تلك الجهود تساعد الطالب في اجتياز فصول الدراسة بنجاح وهذا يلي توقعات الوالدين.

فجميع الأبناء والأهالي لديهم توقعات عامة حول أبنائهم، مثل تعلم الطفل المسؤولية وتوكيد الذات، والنمو الصحي إضافة إلى التفوق الدراسي، لذلك يجب على الأهل تحديد تلك التوقعات على ألا تكون عالية جداً وغير واقعية وألا تكون مُتخففة جداً، كي لا تتأثر شخصية الأطفال وتقديرهم لذاتهم سلباً بسبب توقعات الأهل غير المناسبة التي تشعر الطفل بأنه أقل من أقرانه لذلك يتعين على الوالدين فهم تلك، فإن جعل التوازن بين توقعاتهم حول أطفالهم وبين قدراتهم الفعلية والإمكانات الأسرية والدراسية المتاحة هو أمر أساسي لتعزيز النمو الصحي للأبناء.

وعلى الرغم من أن نوايا الأهل من وراء وضع توقعات عالية لأطفالهم هي أمر جيد، لكن في الحقيقة إن رفع سقف التوقعات يمكن أن يشكل خطراً كبيراً على الحالة النفسية للطفل. فلكي نجد الباحثون أن ذلك قد يؤدي إلى تحسين التحصيل الدراسي إذا لم تتجاوز تلك التوقعات واقع الحال بكثير، فقد تنخفض نسبة إنجاز الأطفال لتتساوى مع عسبياً مع الطموحات المبالغ فيها، إن العديد من الآباء والأمهات لديهم أحلام وأمال لأطفالهم حتى قبل أن يولدوا، وهذا ليس أمراً سيئاً في حد ذاته، ولكن هذه الأحلام يمكن أن تتحول إلى توقعات عالية جداً وغير قابلة للتحقيق فتؤدي إلى الإفراط في التركيز على الكمال وما يتسبب به الأخير من هدر في الجهد والوقت والمال، وهنا قد يشعر الطفل بالعجز أو الإحباط إذا كان غير قادر على الوفاء بوعوده في تحقيق تلك التوقعات، أو أنه قد يتخلى بسهولة عن هذه الأحلام وحتى عن شرف المحاولة.

ومن ناحية أخرى، يفكر الأطفال الذين لدى والديهم توقعات منخفضة أو معدومة حولهم إلى الطموح والإبداع في الحياة، وتحذر الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال من أن الطفل يحتاج إلى أهداف لتعزيز توجهاته وإنجازاته من أجل تطوير شعوره السليم باحترام الذات وتقديرها. فلا بُد أن نعلم بأن التوقعات العالية جداً حول نسب التحصيل الدراسي تضر بالأطفال، والمنخفضة جداً منها تكون ضارة أيضاً. لذا، لا بد من التوازن، إذ يختلف كل طفل عن غيره بما تلاه قدرات خاصة به تميزه، لذلك فإن توقعات الوالدين المنطقية لقدرات طفلهم، هي التي يجب أن تتناسب مع قدرات الطفل المعرفية والعاطفية والسلوكية. ولا ننسى أن مساندة الوالدين لطفلهم في كل المجالات والوقوف معه سوف تطور كفاءته وتعزز ثقته بنفسه لأن ثقة الأهل تسمح له بالإبداع وتكسيه شعوراً بالاستقلالية وتحمل المسؤولية وتقبل الأخطاء والتجارب الفاشلة باعتبارها متاعاً في حقيبة السفر يستثمرها الأبناء لبناء حاضرهم ومستقبلهم، ويقع على عاتق الأباوين مسؤولية التوضيح لأطفالهم بأن الحياة ليست نجاحاً أو فشلاً بل هي الإثبات معاً. وما الحياة المدرسية إلا تهيئة واستعداداً لخوض غمار الحياة الجامعية والحياة العملية فيما بعد.

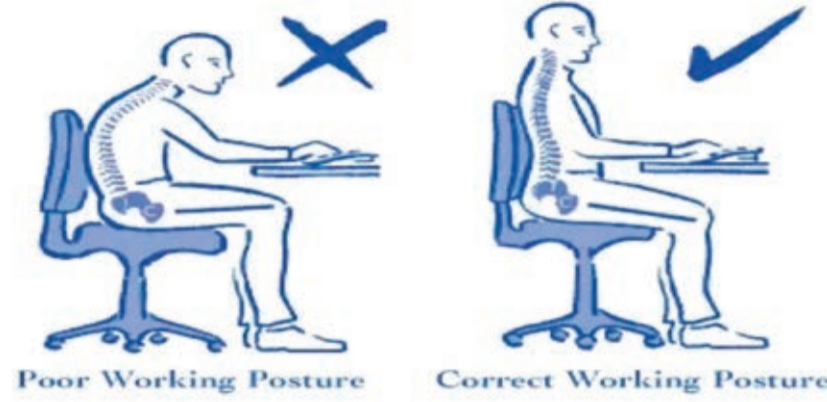
يبدو التوازن بين التوقعات العالية والمنخفضة مرهقاً للأهل لأن الكثيرين من الآباء والأمهات غير ملمين بقدرات أبنائهم الذهنية والعاطفية والجسدية الفعلية، لذلك من الضروري أن يبحث الوالدان عن نقاط القوة ونقاط الضعف لدى أطفالهم باستشارة المختصين في الطب النفسي وعلم النفس الإكلينيكي، وتهيئة بيئة تشجع على تنمية المهارات عندهم، بالإضافة إلى تدريب الطفل على المهارات الدراسية وتنمية المواهب العلمية التي تظهر لديهم. ولا بد أن يدرك الوالدان بأن تفوق أطفالهم دراسياً أو في الأنشطة المدرسية لا يعني ضمان نجاحهم في الحياة، فإن النجاح في الحياة لا يتأتى فقط من الشهادة المدرسية رغم أهميتها الكبيرة، بل هو أكثر من ذلك حيث تبرز أهمية الخبرة والمواهب والعمل باجتهاد ومثابرة وإخلاص.

ومن الأهمية بمكان أن يتعلم الطلبة كيفية وضع التوقعات لأنفسهم بحيث تكون واقعية ومنطقية تتناسب مع قدراتهم المعرفية والعاطفية والسلوكية والجهد الذي يبذلونه وكيفية إدارة أوقاتهم بشكل سليم. ومن الضروري تحقيق التوازن بين الدراسة والحياة العائلية وقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء، فمثلاً، يخصص بعض الوقت من يوم الجمعة لقضاءه بصحبة الأهل أو الأصدقاء وممارسة الهوايات المفيدة والممتعة، في حين يخصص معظم يوم السبت للدراسة، ولا بد من تمتع الطلبة بفترة محدودة من الراحة يومياً مثلاً عشرة دقائق راحة بين كل ساعة دراسية وأخرى ليستمدوا النشاط والحيوية وتحقيق الراحة الذهنية والنفسية والجسدية التي تمكنهم من مواصلة الدراسة، ويصعب هذا كله في مصلحة الطلبة والأهل من أجل تحقيق توقعاتهم في التحصيل الدراسي، ولا سيما أن بذل الجهود الذهنية الكبيرة والمواصلة يسبب إرهاقاً كبيراً على الدماغ وضغطاً نفسياً شديداً لدى الطلبة والأهل.

وأخيراً، فإن التوقعات سواء جاءت من قبل الوالدين أو الأبناء يجب أن تكون منطقية كي تكون مرضية للطرفين وتكون محط فخرهم واعتزازهم ولا بد من فتح باب الحديث والتواصل بين الأهل وأولادهم وتعزيزها طول العام الدراسي. ولا ننسى التواصل المباشر مع الكادر التدريسي فدوره التربوي والتعليمي أساسي جداً ولا يمكننا تهميشه أبداً.

نصائح لتجنب آلام العضلات

باتت مشاكل العضلات وآلام العمود الفقري من المشكلات الشائعة التي تصيب الكثير وذلك نتيجة لاتباع سلوكيات خاطئة قد تضر بالعضلات وتسبب الألم على المدى البعيد. وتقدم الدكتورة إيمان المنفردى أخصائية العلاج الطبيعي وهي أيضاً رئيسة قسم العلاج الطبيعي بالمستشفى الألماني للعظام بعض النصائح الطبية المهمة لقراء «الخليج الطبي» لتجنب آلام العضلات ومشكلات العمود الفقري من بينها:



«٣» الوضعية الصحيحة للجلوس

فإذا كان عمك يتطلب منك الجلوس على المكتب ساعات طويلة يجب عليك تعلم طريقة الجلوس الصحيحة بحيث يكون العمود الفقري مستقيماً وهناك داعم للظهر كوسادة بسيطة، وأن لا يكون الحاسوب الألي بعيد عنك الإنسان حتى لا يؤثر على فقرات الرقبة ويجب أيضاً أن يكون مستوى النظر في مستوى الرقبة أو أقل بقليل وارتفاع المكتب ملائم لمستوى وطول الإنسان الأمر الذي يقلل من حدوث أي آلام بالعمود الفقري ولا يحدث أي تميل بأسفل الرجل.

«٤» ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على علاج أي قصور قد يحدث طوال اليوم وتقوي عضلات الجسم كما تساعد الرياضة على تخفيف العبء على العضلات التي قد يسببه العمل لساعات طويلة على المكاتب وهناك تمارين مخصصة لتقوية عضلات الرقبة وأعلى وأسفل العمود الفقري ويمكن إتباعها بانتظام لتجنب الشعور بأي ألم.



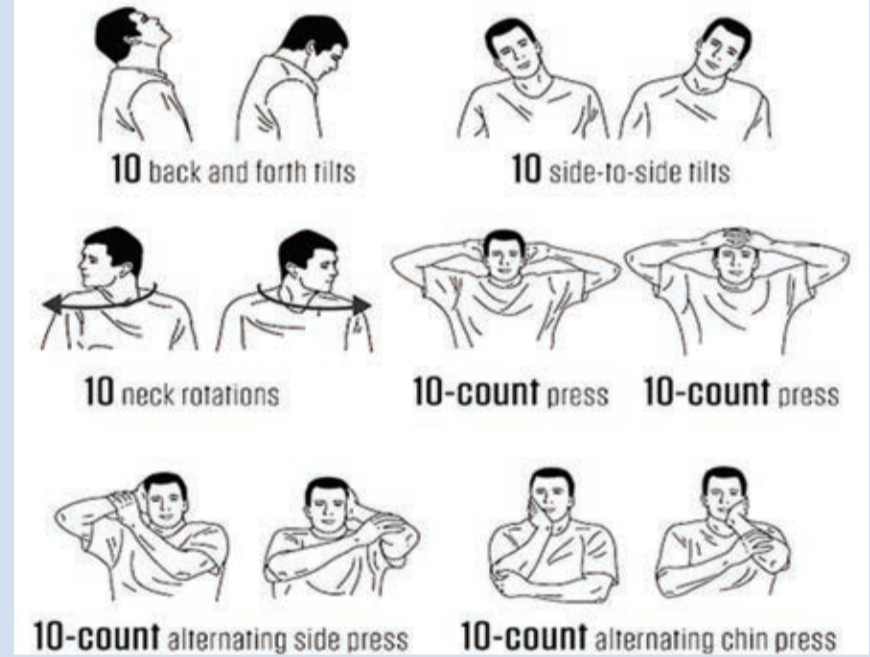
«٥» استعمال كرة الجيم

فكرة الجيم الكبيرة ينصح بالجلوس عليها أثناء العمل في المنزل خاصة وإنها تجعل الجسم في حركة مستمرة لإحداث التوازن عليها مما يساعد على تحريك العضلات بشكل مستمر مما يقلل من تيبس العضلات والشعور بأي ألم في العضلات أو في العمود الفقري.



«١» (تجنب الجلوس لفترات طويلة)

فالجلوس لفترة أطول من ٤٥ دقيقة متواصلة قد يسبب تصلب في العضلات والشعور بالآلام في أسفل الظهر وفي عضلات الكتف وأعلى العمود الفقري وبالأخص في الرقبة، لذلك ينصح بأخذ فترات استراحة والقيام بأي نشاط بدني لتحريك العضلات.



«٢» تمارين الاستطالة

هناك تمارين يمكن القيام بها لاستطالة عضلات الكتف والرقبة وأعلى الظهر، ومن الممكن ممارسة هذه التمارين أثناء الجلوس، فهي تقلل من تصلب العضلات الذي قد يؤدي إلى الشعور بالآلام. يمكن لأي شخص القيام بها سواء في مكان العمل أو في المنزل فهي تمارين سريعة ولن تستغرق سواء دقائق وتتنصح بالأخص للأشخاص الذين يعانون من تشنج في العضلات الناتج من الجلوس لفترات طويلة.

في دراسة طبية حديثة:

زيت جوز الهند يقضي على خلايا سرطان القولون

إلى مجرد يومين فقط. ووفقاً للدراسة، فإن حمض اللوريك يقوم في بداية الأمر بما يشبه التسميم للخلايا السرطانية، في وقت يقوم فيه هذا الحمض كذلك بتحسين عملية التوتير الأسيدي لدى تلك الخلايا الخطيرة، ما يوقف عملها فوراً.



كشفت إحدى الدراسات الطبية الحديثة عن مفاجأة مدوية، حين أشارت إلى أن سرطان القولون أحد أشرس الأمراض، محتمل أن يجري القضاء على الغالبية العظمى من خلاياه الخطيرة، عن طريق زيت جوز الهند. ويعتبر سرطان القولون، من أكثر الأمراض خطورة، والذي يهاجم الرجال والنساء على حد سواء وقد استندت الدراسة إلى تمتع هذا الزيت بمكونات نشطة مضادة للسرطانات، والخاصة بالقولون على وجه التحديد، في أمر مفاجئ للبعض، ولكنه يدعو إلى التفاؤل في نهاية المطاف.

ومن المعروف أن ما يزيد على ٥٠% من مكونات زيت جوز الهند، بإمكانها محاربة الخلايا السرطانية، ما يضاف إليه حمض اللوريك المنتشر في جوز الهند، والذي أكدت الدراسة المشار إليها، على أن هذا الحمض من شأنه مقاومة أكثر من ٩٠% من الخلايا السرطانية التي تتطور داخل القولون بشكل خاص. والمثير للدهشة أن الدراسة أكدت على أن حدوث تلك المقاومة للخلايا السرطانية لا يحتاج إلا

أحجز موعدك مع رئيسة قسم العلاج الطبيعي

إيمان منفردى

علاج جميع أمراض الجهاز العصبي الهيكلي - إعادة تأهيل للإصابات الرياضية - علاج ما بعد العمليات الجراحية - تقنية موليغان للعلاج الطبيعي - نظام أس أم - علاج بالشرائط اللاصقة الحركية - تقنية الصرف الليمفاوية

المستشفى التخصصي
BERNAN ORTHOPAEDIC HOSPITAL