

من إيقاع الإجازة إلى المدرسة

متخصصة إرشاد نفسي لـ«أخبار الخليج»: نجاح الطالب يبدأ من الأسرة

الأسابيع الأولى انتقالية.. وحقيقته تعلمه المسؤولية.. ومساحته الخاصة ضرورة



د. م مي مبارك.

كتبت: ياسمين العقيدات

مع انطلاق العام الدراسي الجديد لا يمكن اعتبار تجهيزات الأسر للمدارس انتهت بعد اعداد الزي المدرسي والحقائب والقرطاسية وتنظيم الموصلات، إذ تؤكد الدكتورة مي مبارك العازمي أستاذ مشارك في جامعة البحرين ومتخصصة في الإرشاد النفسي والاجتماعي، أن هناك استعداداً آخر لا يقل أهمية يتمثل في تهيئة الطفل نفسياً للعودة إلى المدرسة ومساعدته على الانتقال تدريجياً من أجواء الإجازة إلى الالتزام الدراسي بما يعزز شعوره بالأمان والتوازن ويدعم قدرته على بناء علاقة صحية مع المدرسة والتعلم.

حيث أكدت الدكتورة مي مبارك العازمي أن الاستعداد للعام الدراسي لا ينبغي أن يقتصر على شراء الزي المدرسي وتجهيز الحقائب والقرطاسية وتنظيم الموصلات والتأكد من الجداول والاحتياجات المدرسية، وإنما يجب أن يشمل تهيئة الطفل نفسياً للعودة إلى المدرسة، باعتبار أن الطالب ينتقل مع بداية العام الدراسي من نمط حياة إلى آخر، ومن مرونة الوقت إلى الالتزام ومن السهر إلى الاستيقاظ المبكر، ومن مساحة أكبر للترفيه إلى مسؤوليات أكاديمية واجتماعية، ومن محيط الأسرة المحدود إلى بيئة واسعة تضم معلمين وزملاء ومواقف وتوقعات ونجاحات وإخفاقات. وأوضحت أن نجاح العودة إلى المدرسة لا ينبغي أن يقاس فقط بانتظام الطفل في الحضور أو إنجازه لواجباته، وإنما بقدرته على استعادة توازنه النفسي، والشعور بالأمان، وبناء علاقة صحية مع المدرسة والتعلم.

مرحلة انتقالية

وقالت العازمي إن من الأخطاء الشائعة توقع عودة الطفل منذ اليوم الأول إلى النوم المبكر والاستيقاظ بنشاط والالتزام الكامل والتركيز في الدراسة وترتيب حقيبته وإنجاز واجباته دون تدمير، موضحة أن ذلك يعني مطالبة جهازه النفسي والجسدي بالانتقال خلال ساعات من «إيقاع الإجازة» إلى «إيقاع المدرسة».

وأشارت إلى أن الأسبوعين الأولين يجب النظر إليهما باعتبارهما مرحلة انتقالية وليسا اختياراً لانضباط الطفل، مبيّنة أنه قد يظهر خلال هذه الفترة شيء من التدمير أو التعب أو بطء الاستيقاظ أو تسرّع الانفعال أو الحنين إلى الإجازة، وقد يعود بعض الأطفال إلى المنزل وهم أكثر عصبية من المعتاد.

وأكدت أن هذه السلوكيات لا تعني دائماً أن الطفل يكره المدرسة أو أن هناك مشكلة كبيرة، فقد تكون ببساطة نتيجة الجهد النفسي الذي يبذله طوال اليوم للتكيف من جديد، وأضافت أن السؤال الأفضل في بداية العام ليس «لماذا لم تتأقلم بعد؟»، وإنما «ما الذي يمكن أن نفعله حتى تصبح أيام المدرسة أسهل عليك؟»، موضحة أن الفرق بين السؤالين كبير؛ فالأول يحمل الطفل مسؤولية الصعوبة، بينما يجعله الثاني يشعر بأن الأسرة شريك له في تجاوزها.

وشددت على أهمية إعادة النوم إلى مساره بصورة تدريجية، مع تقليل المنبهات والشاشات في الفترة السابقة للنوم، وتثبيت وقت الاستيقاظ قدر الإمكان، مؤكدة أن النوم ليس تفصيلاً جانبياً في التحصيل الدراسي، إذ إن الطفل المرهق أكثر عرضة للتشتت والانفعال وضعف القدرة على ضبط السلوك.

مساحة هادئة

ولفتت العازمي إلى أن الدقائق الأولى بعد عودة الطفل من المدرسة تمثل لحظة نفسية مهمة قد لا تنتبه إليها الأسرة، إذ يحمل الطفل معه حصيلته ساعات طويلة، ربما نجح خلالها في موقف أو أخفق في آخر، أو أزعجه تعليق من زميل، أو شعر بأنه لم يفهم درساً، أو كان سعيداً بموقف بسيط لا يعرف كيف يحكيه.

وأوضحت أن الأسرة قد تبدأ أحياناً بوابل من الأسئلة مثل «شلون كان يومك؟»، و«شئو أختنأو؟»، وعندك واجبات؟»،

و«شئو درجتك؟»، و«ليش ما أكلت؟»، و«شئو قالت المعلمة؟»، مشيرة إلى أن هذه الأسئلة قد تكون جميعها نابعة من الاهتمام، لكنها تصل أحياناً إلى الطفل وكأنها جلسة استجواب بعد يوم طويل. وقالت إن الأجل أن تكون هناك «مساحة وصول» للطفل، من خلال استقبال هادئ وطعام وراحة قصيرة ثم حوار طبيعي، مشيرة إلى أن سؤال «شلون كان يومك؟» غالباً ما ينتج الإجابة الأشهر «زين».

ودعت إلى استخدام أسئلة تفتح الذاكرة والمشاعر بدلاً من اختبار الطفل، مثل: «شئو أحلى شيء صار اليوم؟»، و«صار شيء ضحكك؟»، و«في موقف ضايك؟»، و«منو قعدت معاه اليوم؟»، و«في شيء كان صعباً عليك؟»، و«لو تقدر تغير شيئاً واحداً في يومك، شئو يكون؟».

وأشارت إلى أن هذه الأسئلة لا تجمع معلومات فقط، وإنما تبني لدى الطفل مهارة أعمق تسمى الوعي بالمشاعر والتعبير عنها.

مواجهة التنمر

وأشارت العازمي إلى أن من أكثر المخاوف التي ترافق الأسرة مع العودة إلى المدرسة تعرض الطفل للتنمر أو السخرية أو الإقصاء الاجتماعي، مؤكدة أهمية التفريق بين موقف سلبي عابر وبين التنمر المتكرر الذي يقوم على الإيذاء واستمرار السلوك ووجود اختلال في القوة أو القدرة على الدفاع عن النفس، وقالت إن «ليس كل خلاف بين طفلين تنمرًا»، كما أن التقليل من التنمر الحقيقي باعتباره «مزح أطفال» قد يترك آثاراً نفسية عميقة.

وأكدت أن المطلوب هو تربية طفل يعرف ثلاثة أمور: متى يتجاهل؟ ومتى يرد بحزم؟ ومتى يطلب المساعدة؟ مشددة على أن طلب المساعدة ليس ضعفاً.

وفي المقابل، أوضحت أنه لا ينبغي أن يصبح تدخل الأسرة في كل موقف صغير رسالة غير مباشرة للطفل بأنه عاجز عن إدارة علاقاته بنفسه، مبيّنة أن الأصل هو الاستماع وفهم تكرار الموقف وحدته وتأثيره، ثم تدريب الطفل على الاستجابة المناسبة، مع تدخل المدرسة والأسرة عندما يصبح الأمر متكرراً، أو ينضمّن تهديداً أو اعتداءً، أو يؤثر في حضور الطفل أو نومه أو مزاجه أو رغبته في الذهاب إلى المدرسة. وأكدت أن الأهم من تعليم الطفل «ردوداً جاهزة» هو بناء

ثقته بنفسه خارج موقف التنمر، موضحة أن الطفل يحتاج إلى معرفة أن قيمته ليست مرتبطة برأي زميل فيه، ولا بشكله، ولا بدرجة، ولا بعدد أصدقائه، وقالت إن الثقة بالنفس لا تبنى بعبارة «أنت الأفضل» التي تكررهما كل صباح، وإنما بتجارب حقيقية يشعر فيها الطفل بأنه قادر، ومسوع، وله رأي، ويستطيع اتخاذ قرارات مناسبة والتعامل مع بعض الصعوبات بنفسه.

فرصة لتعليم المسؤولية

وأكدت العازمي أن الحقيبة المدرسية، رغم بساطة موضوعها، تمثل فرصة يومية لتعليم الطفل مهارات مهمة جداً، من بينها التنظيم والتخطيط وتحمل المسؤولية. وأوضحت أن بعض الأسر، بدافع الحب والخوف من نسيان الطفل لأغراضه، تقوم بكل شيء نيابة عنه، من ترتيب الحقيبة ومراجعة الجدول ووضع الكتب والبحث عن القلم المفقود وتذكيره بالمشروع، ثم ملاحقته صباحاً بما نسيه، مشيرة إلى أن الطفل يصبح بمرور الوقت متلقياً للخدمة بدل أن يكون مسؤولاً عن أدواته.

ودعت إلى الانتقال من مفهوم «أرتب لك» إلى «أعلمك كيف ترتب»، موضحة أنه في المراحل الأولى يمكن ترتيب الحقيبة مع الطفل، ثم مراقبته وهو يرتبها، وبعد ذلك تصبح مسؤوليته مع مراجعة بسيطة عند الحاجة.

وأضافت أن حتى النسيان البسيط أحياناً يحمل قيمة تربوية، لأن بعض النتائج الطبيعية لتعلم الطفل أكثر من عشرات التذكيرات.

أما جسدياً، فأكدت أهمية ألا تتحول الحقيبة إلى حمل يومي مرهق، وأن تتم مراجعة محتوياتها باستمرار وعدم حمل أغراض غير ضرورية، مع الانتباه إلى طريقة حملها وملاحظة أي شكوى متكررة من الألم أو الإجهاد.

الذكاء الاصطناعي

وقالت العازمي إن الذكاء الاصطناعي دخل حياة الأبناء بسرعة، وربما يكون من الخطأ التعامل معه بمنظقين متطرفين، هما المنع الكامل أو الانبهار الكامل.

وأوضحت أن التحدي الحقيقي لم يعد «هل يستخدم الطالب الذكاء الاصطناعي؟»، بل «كيف يستخدمه؟»، مبيّنة أنه يمكن للذكاء الاصطناعي أن يكون معلماً مساعداً ممتازاً،

يشرح مفهوماً بطريقة أخرى، ويقتصر أسئلة للمراجعة، ويساعد الطالب على تنظيم أفكاره، ويوسع فضوله ومعرفته. لكنها أشارت إلى أنه يتحول إلى مشكلة عندما يقوم بالتفكير نيابة عن الطالب، موضحة أن هناك فرقاً تربوياً كبيراً بين أن يقول الطالب للذكاء الاصطناعي «أشرح لي هذه الفكرة بطريقة أبسط»، وبين أن يقول «حل الواجب كاملاً».

وقالت إن الحالة الأولى تستخدم التقنية لتوسيع العقل، بينما قد تستخدمها الحالة الثانية لإعفاء العقل من العمل. وأشارت إلى دور الأسرة والمدرسة في ترسيخ مفهوم جديد للأمان الرقمي لا يقتصر على منع المواقع الخطرة، وإنما يشمل الأمان الفكري أيضاً، من خلال التأكد من معرفة الطالب بأن التقنية قد تخطئ، وقدرته على التحقق من المعلومة، والتمييز بين الحقيقة والمحتوى المصطنع، ومعرفة أن بعض المعلومات الشخصية لا ينبغي إدخالها في التطبيقات والمصات.

التوازن الرقمي

وأضافت أن أخطر ما في الشاشة ليس دائماً ما يشاهده الطفل، وإنما ما تفعله به، موضحة أن التفكير في مخاطر الأجهزة غالباً ما ينجّه إلى المحتوى غير المناسب، وهو أمر مهم، إلا أن هناك تأثيراً آخر أكثر هدوءاً يتمثل في طريقة تشكيل الشاشة لعادات الطفل النفسية.

وأوضحت أن الانتقال السريع بين المقاطع، والمكافآت الفورية في الألعاب، والتنبيهات المستمرة، تجعل الطفل معتاداً على مستوى مرتفع من الإثارة، ثم عندما يفتح كتاباً يحتاج إلى عشرين دقيقة من التركيز الهادئ، قد يشعر بالملل بعد دقائق.

وأكدت أن التوازن الرقمي لا يعني فقط تحديد «ساعتين أو ثلاث ساعات»، وإنما تدريب الدماغ على أن الحياة ليست كلها سريرة وممتعة وفورية.

وقالت إن الطفل يحتاج إلى أوقات بلا شاشة، تشمل الحديث العائلي والقرءاء والحركة والرياضة والهواية واللعب الواقعي وحتى شيء من الملل، مؤكدة أن «الأم أحياناً صمي»، وأوصحت أن الطفل الذي لا يسبح له بأن يشعر بالملل أبداً قد لا يتعلم كيف يصنع لنفسه نشاطاً، أو يستخدم خياله، أو يبقى مع فكرة تحتاج إلى وقت.

كما أكدت أن حماية الأبناء من التأثير السلبي لمواقع

التواصل لا تتحقق بالمراقبة وحدها، مشيرة إلى أن الرقابة مهمة، خصوصاً في الأعمار الصغيرة، لكن الهدف النهائي هو بناء «رقيب داخلي» لدى الابن، يجعله يسأل نفسه: لماذا لا أنشر هذه الصورة؟ ولماذا لا أضدق هذا المقطع فوراً؟ ولماذا لا أُرِد على هذا الشخص؟ ولماذا أتوقف عندما أشعر أن اللعبة أو المنصة بدأت تتحكم في وقتي ومزاجي؟

صحة العين

ولفتت العازمي إلى أنه مع زيادة الاعتماد على الأجهزة في التعلم والترفيه، أصبحت العناية بالعين جزءاً من الروتين الدراسي، مشيرة إلى أهمية تشجيع الطفل على أخذ فواصل منتظمة من العمل القريب والشاشات، والنظر إلى مسافات أبعد بين فترة وأخرى، والجلوس في إضاءة مناسبة، والمحافظة على مسافة مريحة من الشاشة، وعدم قضاء ساعات طويلة متصلة أمام الأجهزة.

وأكدت ضرورة عدم تجاهل شكوى الطفل من الصداع المتكرر، أو إجهاد العين، أو صعوبة رؤية السبورة، أو تقرب الأجهزة والكتب بصورة ملحوظة، موضحة أن هذه إشارات تستحق الانتباه والتقييم المتخصص عند الحاجة. وقالت إن المسألة تتجاوز العين أيضاً، إذ إن الاستخدام المفرط للشاشة قد يزاحم النوم والحركة والنشاط البدني والتواصل الأسري، ولذلك لا ينبغي أن يكون السؤال فقط «كم ساعة استخدم الجهاز؟»، وإنما «ما الأشياء التي أخذ الجهاز وقتها؟».

البداية من الأسرة

وفي ختام حديثها، دعت العازمي إلى تغيير السؤال مع بداية العام الدراسي، فبدلاً من السؤال «هل طفلي جاهز للمدرسة؟»، ينبغي أيضاً السؤال «هل البيت جاهز لاستقبال طفل يمر بعام دراسي كامل بكل ما فيه؟».

وقالت إن الأسرة بحاجة إلى أن تسأل نفسها: هل لدينا وقت لتسمعه؟ وهل نسمع له بأن يخطئ ويتعلم؟ وهل نعلمه المسؤولية بدل أن نقوم بكل شيء عنه؟ وهل نراقب عالمه الرقمي من دون أن نحوله إلى مساحة صراع؟ وهل نعرف أصدقائه ومخاوفه وما يضحكه وما يزعجه؟ وهل يشعر، عندما يواجه مشكلة في المدرسة، أن البيت هو المكان الذي يستطيع أن يعود إليه ويحكي من دون خوف من اللوم؟

عمود الثقافة الأمنية

أعبر بأمان

الطريق في اتجاه سيرهم بعد التأكد من عدم تعرضهم لخطر المركبات اللاحقة لهم.

مادة (79) يجوز للمشاة استعمال نهر الطريق إذا كانوا في مجموعات أو مواكب، بشرط التزام أقصى الجانب الأيمن من نهر الطريق في اتجاه حركة سيرهم، ويجب عليهم في هذه الحالة إعطاء أو استعمال الإشارات المناسبة للتنبيه على وجود المجموعة أو الموكب. ويسري حكم الفقرة الأولى من هذه المادة إذا كان بعض المشاة يدفع أمامه دراجة هوائية أو عربة أو أية أشياء أخرى أو كان يقود دراجة هوائية، متى كان يستخدم الأماكن المخصصة لسير المشاة.

مادة (80) لا يجوز للمشاة عبور الطريق من الأماكن المخصصة لسير المركبات أو من نهر الطريق، وعليهم أن يستخدموا في ذلك أقرب

ممر لعبور المشاة في حالة وجوده، فإن لم يوجد فيكون العبور عند تقاطع الطريق، وإذا كان لابد من عبور الطريق في حالة عدم وجود ممر لعبور المشاة أو تقاطع طريق، فيجب على من يرغب في العبور من المشاة أن يتوخى الحرص والحذر التام وأن يتنبه من أن بإمكانه القيام بذلك دون إعاقة لحركة المرور أو دون أي خطر منه أو عليه أو من أقصر مسافة بين جانبي الطريق.

ولا يجوز للمشاة الوقوف في نهر الطريق بغير ضرورة.

مادة (81) يجب على المشاة، عند عبورهم نهر الطريق من الممر المخصص لعبور المشاة والمحدد بعلامات مرور، اتباع الآتي:

(1) إذا كان الممر مجهزاً بإشارات مرور ضوئية خاصة بالمشاة، فعليهم الالتزام بها.

(2) إذا لم يكن الممر مجهزاً بإشارات مرور ضوئية خاصة بالمشاة وكان مرور المركبات عند هذا الممر منتظماً بإشارات مرور ضوئية أو بمعرفة رجل مرور، فلا يجوز لهم عبور نهر الطريق طالما كانت إشارات المرور الضوئية أو إشارات رجل المرور تسمح للمركبات بالسير.

أشار القرار رقم (154) لسنة 2015 بإصدار اللائحة التنفيذية لقانون المرور الصادر بالقانون رقم (23) لسنة 2014 في الفرع الحادي عشر:

واجبات قائدي المركبات تجاه المشاة

مادة (74) يجب على قائدي المركبات ألا يعرضوا للخطر المشاة الذين يسيرون على الأرصفة أو على جوانب الطريق، وكذلك الذين يسيرون في نهر الطريق، وعليهم عند الزوم التوقف لتجنب إزعاج أي مستعمل للطريق، خاصة في المناطق المأهولة والتي يكثر فيها المشاة.

مادة (75) على قائد المركبة أن يهذئ من سرعتها عند اقترابه من ممر

خاص بالمشاة محدد بعلامات مرور على سطح الطريق ويُنظم المرور عنده بواسطة إشارات مرور ضوئية أو علامات مرور أو رجل مرور، فإذا كان الطريق مغلقاً أمامه فعليه أن يتوقف قبل الممر، وبعد فتح المرور له لا يبدأ السير حتى خلو الممر من المشاة الذين بدأوا بالعبور.

وإذا كان الممر مفتوحاً لمرور المركبات، فعلى قائد المركبة عدم عرقلة أو إزعاج المشاة الذين بدأوا بالعبور.

مادة (76) إذا صادف قائد المركبة ممر خاص بالمشاة محدد بعلامات على سطح الطريق ولكن المرور عنده لا تنتظم بإشارة مرور ضوئية أو علامات مرور أو رجل مرور، فعليه مراعاة أن يكون اقترابه من الممر بسرعة هادئة للغاية وعدم إزعاج المشاة الذين بدأوا في عبور الممر، ويجب عليه أن يتوقف تماماً حتى يتم المشاة عبورهم.

قواعد مرور المشاة

مادة (78) يجب على المشاة السير على الأرصفة، ويمتنع عليهم - مع

وجود الأرصفة - السير في نهر الطريق، وفي حالة عدم وجود أرصفة يجب عليهم السير في أقصى يسار نهر الطريق المضاد لاتجاه سيرهم، ومع ذلك يجوز لهم السير في أقصى يمين نهر



راسخة، وصناعة مستقبلهم بثقة، وذلك انسجاماً مع التقارير العالمية للمهارات ومتطلبات المرحلة المقبلة..

وتواصل مؤسسة المبرة الخليفية عبر برامجها المختلفة دعم مبادرات تنمية الشباب، بما يتماشى مع أهداف التنمية المستدامة، وترسيخ دورها في إعداد جيل واع يمتلك المهارات المستقبلية، وقادر على المساهمة بفاعلية في تنمية المجتمع والاقتصاد الوطني.

الجدير بالذكر أن مؤسسة المبرة الخليفية تأسست عام 2011 كمظلمة غير ربحية مرخصة ومسجلة لدى وزارة التنمية الاجتماعية في مملكة البحرين، وتسعى إلى تحقيق أثر اجتماعي إيجابي في مجال التعليم وتمكين الكفاءات المحلية من الوصول إلى كامل إمكاناتها من خلال فرص تعليمية تزودهم بالمعرفة والمهارات والخبرة العملية، بما يعود بالنفع على الفرد والمجتمع.

وفي خطوة عكست ثقة أبرز المؤسسات الوطنية في برامجها، شارك في تنفيذ البرنامج عدد من الجهات الوطنية الرائدة مثل: مجلس التنمية الاقتصادية، الشركة العربية لبناء وإصلاح السفن (أسري)، مباشر كابيتال، هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية، شركة نسيج، مساحة للإنتاج الإبداعي، VOID، شركة بابكو إنيرجيز، مصرف البحرين المركزي، مجموعة القعود فونديشن، وجاءت هذه الشراكات بهدف إثراء التجربة العملية للمشاركين وتوسيع نطاق معرفتهم بالقطاعات الحيوية في المملكة.

وفي هذا السياق، صرحت سمو الشيشة زين بنت خالد آل خليفة رئيس مجلس أمناء المبرة الخليفية قائلة: «تؤمّن من مؤسسة المبرة الخليفية بأن الاستثمار في طاقات الشباب هو الاستثمار الأجدى. وعليه، فإننا نحرص على تزويد أبنائنا بالمعرفة والمهارات الحياتية التي تمكنهم من الاعتماد على أنفسهم، واتخاذ قرارات

أعلنت مؤسسة المبرة الخليفية اختتام برنامج «التجربة الوظيفية» لعام 2026 بنجاح، في خطوة تعكس التزامها المستمر بدعم الشباب البحريني وإتاحة الفرص التعليمية والقيادية أمامهم، عبر تجارب عملية تدمج بين التعلم التطبيقي، وتنمية المهارات المهنية، والوعي بالهوية الوطنية.

ويهدف برنامج «التجربة الوظيفية» إلى ربط الشباب ببنيات العمل الحقيقية، وتمكينهم من استكشاف اهتماماتهم المهنية بشكل مباشر. وهو ما يعزز وعيهم بالمسارح والمهنية منذ سن في تعزيز جاهزيتهم الأكاديمية والمهنية من خلال مبركة، عبر مسار تدريبي يجمع بين الملاحظة المباشرة، ومتابعة سير العمل، والتفاعل مع المختصين والمهنيين في مختلف القطاعات.

وشمل البرنامج «التجربة الوظيفية» مجموعة من المحاور التطبيقية التي هدفت إلى تطوير مهارات المشاركين، من بينها إعداد السيرة الذاتية، والتعرف على متطلبات البيئة المهنية، وتنمية مهارات التواصل والعامل الجماعي، إضافة إلى إتاحة الفرصة لهم للانخراط في مهام عملية تعزز لديهم روح المسؤولية والاستقلالية، بما ينسجم مع توجهات المؤسسة لبناء جيل أكثر جاهزية للمستقبل.