

## نصائح العودة إلى المدرسة



« نصحت الأستاذة منى العصيمي، مدربة في التنمية الذاتية وحاصلة على درجة الماجستير في الإدارة التربوية، الأمّهات بضرورة تعويد أبنائهن على عدد من العادات الحميدة، التي تساعد على بداية عام دراسي بكلّ نشاط وحيوية وتفوق، ومن بين تلك النصائح:

- النوم المبكر: حتى تستعد أجسامهم لاستقبال العام الدراسي الجديد دون ملل وضجر، لا بدّ أن يتم ذلك قبل فترة طويلة من بداية العام الدراسي على أقل تقدير أسبوع، فمن الخطأ أن لا يتدخل الآباء في تنظيم وقت النوم والاستيقاظ للأبناء إلا قبل يوم أو يومين من بداية العام، فالتكيّف مع نظام اليوم الجديد سيحتاج إلى مزيد من التعوّد والتمرّن حتى يتعوّد الطفل، ولا يصبح الاستيقاظ المبكر أمراً شاقاً، مما يتسبب في توليد مشاعر سلبية باتجاه الدراسة.

- تنظيم الوقت: في فترة الإجازة لم تكن لدى الابن التزامات من أي نوع، لذا كان يقوم بما يحلو له من مرح ولعب ونوم دون أن يراعي عامل الوقت، لكن مع حلول العام الدراسي، تصبح لديه التزامات من مدرسة ومذاكرة، لذا يتوجب عليه أن ينظم وقته حتى يستطيع أن ينجز ما لديه من فروض مدرسية.

- الحماس والتفائل: يقع على عاتق الأمّهات تحفيز أبنائهن لبدأوا عامهم الدراسي بكلّ حماس وتفاؤل لتحقيق العلم والتفوق الدراسي.

- الاجتهاد: لا يمكن تحقيق النجاح والتفوق على الزملاء دون الاجتهاد في المذاكرة والتركيز أثناء شرح المدرس، فالكسل والتراخي لن يؤديان سوى إلى تدني التحصيل الدراسي.

- التفوق: على كلّ الأمّهات حتّ أبنائهن على الرغبة في تحقيق التفوق على أقرانهم، ولن يأتي ذلك إلا بتوفير كافة المتطلّبات الدراسية التي يحتاجون لها، والمتابعة اللصيقة، والمراجعة اليومية

معهم، وإدارة حوار معهم لمعرفة التحديات والمشكلات التي يصادفونها خلال الدراسة.

- الاستعداد النفسي: قد ينحصر تركيز الآباء استعداداً للعام الدراسي الجديد على شراء المستلزمات من كُتُب ودفاتر وملابس ونحوها، ويغفلون أهمية الجلوس مع الأبناء للاستماع إلى مخاوفهم للتخلص منها، فبعض الأبناء ربما يدخلهم العام الدراسي الجديد في حالة نفسية سيئة؛ بسبب عدم تحقيق تفوق في العام السابق، وهنا تأتي أهمية التهيئة النفسية بالكلمات المحفزة للابن حتى يتخطى تلك المشاعر غير الإيجابية.

- عدم الغياب: يؤثر الغياب بشكل كبير على التحصيل الدراسي، لذا فإنَّ الغياب لا بدَّ أن لا يسمح به إلا في الحالات الضرورية، فقد يلجأ الابن إلى التمارض؛ هرباً من الذهاب إلى المدرسة.

- ساعات محدودة للعب: كان يسمح للطفل باللعب لساعات طويلة أثناء الإجازة، سواء كانت الألعاب الإلكترونية، أو بدنية، لكن مع بداية الانتظام في الدراسة، لن يستطيع أن يقضي ساعات طويلة في اللعب، لذا لا بدَّ من تقليص ساعات اللعب، ولا بدَّ أن يستثمر الآباء حبَّ الأبناء للعب بتحويل اللعب إلى مكافأة، فكلَّما حصل على درجات مرتفعة، وأنهى ما لديه من مذاكرة، يسمح له باللعب لساعات محددة.

- تعليم هوايات جديدة: ينصح بتعليم الأطفال مهارات أو هوايات جديدة، مثل: العزف على الآلات الموسيقية، أو الرسم، أو ممارسة أنواع رياضة جديدة؛ حتى لا يشعر الابن بالملل.

- القدوة: النصائح والكلمات ليست الوسيلة الأكثر فعالية في التزام الأبناء، بل القدوة، فلا تستطيع الأم أو الأب نصح الابن بالاستيقاظ مبكراً وأحدهما أو كلاهما لا يستيقظ مبكراً، وينام متأخراً.

وتضيف الأستاذة منى العصيمي: إنَّ الأم هي رأس الهرم في التهيئة للعام الجديد، حيث لا بدَّ من التمهيد لصغارها بإدماجهم بأنشطة ترفيهية مع بقية الأولاد من خلال تكتيف الرحلات، والذهاب للعب في الأماكن المفتوحة كالحديقة؛ حتى تعودهم على لقاء أشخاص جدد، وتكسر حواجز الرهبة لديهم، كما أنَّ عليها إسناد مهام صغيرة تتنوع كلَّ يوم ليسهل عليهم بعد ذلك تحمُّل مسؤولياتهم الدراسية لاحقاً، فلا تكون لديهم فجوة بسبب الإجازة.

ونصح الأمُّهات بالصبر، ثم الصبر، ثم الصبر، في تعويد أبنائهن على نظامهم الحياتي الجديد، الذي يشكُّل ضغطاً نفسياً على كلِّ الأطراف؛ بسبب التعوُّد على نمط آخر من مواعيد النوم والأكل ونحوه، ولن تستطيع الأمُّ الصبر دون أن ترفه عن ذاتها وعن أبنائها بجعل الاستعداد للعام الدراسي متعة من خلال التسوق، وإظهار البهجة باستقبال العام الدراسي الجديد، فالاستعداد للعام الدراسي ليس مادِّيات فقط، بل نفسي ومعنوي، وينتطلب صبراً وممارسة متدرجة، ولن يتم بين يوم وليلة. ▶