

# درجات سيئة للطفل في الامتحان لا تجيز الحكم عليه بالفشل

## الموهبة والذكاء الاجتماعي يعوضان جوانب التقصير

### المراهقون الكسالى أكثر عرضة للاكتئاب

لندن - أكدت دراسة حديثة أن المراهقين الكسالى أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من أقرانهم النشطين، مشيرة إلى أن التمارين الخفيفة مثل المشي قد تساعد في تقليل هذا الخطر.

ووجد الباحثون أن مستويات النشاط البدني انخفضت مع تقدم الأطفال في العمر وذلك بعد متابعة أكثر من 4000 شاب من سن 12 إلى 18 عاما. واكتدوا أن أولئك الذين كانوا أكثر خمولاً من عمر 12 إلى 16 عاما كانوا الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في عمر 18. وعلى العكس كان الأطفال الذين مارسوا نشاطاً بدنياً خفيفاً أو زادوه على مر السنين أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب عند بلوغهم سن 18 عاما.

وقال آرون كاندولا الذي أشرف على فريق الدراسة وهو من كلية لندن الجامعية في بريطانيا "تشير نتائجنا إلى أنه يجب على الشباب الحد من أسلوب الحياة الخامل وزيادة نشاطهم الخفيف خلال فترة المراهقة... هذا يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب في المستقبل". وأضاف "يجب على معظم الأطفال ممارسة أي نشاط لمدة 60 دقيقة يومياً".

وذكر الباحثون أن النشاط البدني يساعد على تحسين الثقة بالنفس ويقلل الإصابة بالالتهابات ويحفز نمو خلايا عصبية جديدة في الدماغ، مشيرين إلى أن أسلوب الحياة الخامل يتسم بفترات طويلة من الجلوس أو الاستلقاء، مع ممارسة محدودة جداً للنشاط البدني أو عدم ممارسة أي نشاط بدني على الإطلاق.

وتؤكد البحوث العلمية أن البقاء دون حركة لفترة تزيد عن 4 ساعات يومياً يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة.

ويرجع الباحثون خمول المراهقين أساساً إلى التقدم التكنولوجي غير المسبوق، خاصة بعد تطور الهواتف الذكية بالشكل الذي مكن مستخدميها من أداء الكثير من المهام مثل تصفح الكتب أو مشاهدة الأفلام أو حتى التسوق دون أن يكونوا مضطرين لمغادرة المنزل. ورغم التحذيرات الطبية المستمرة من خطورة قلة النشاط البدني، إلا أن أبرز الدراسات التي تناولت حجم الجهود البدني للمراهقين أشارت إلى وجود 4 من كل 5 مراهقين لا يمارسون نشاطاً بدنياً بشكل كافٍ تبعاً لأعمارهم. وكانت الدراسة التي تعتبر الأولى من نوعها قد أجراها فريق بحث تابع لمنظمة الصحة العالمية. وتضمنت بيانات من 146 دولة على مستوى العالم تم جمعها خلال 15 عاماً بداية من 2001 وحتى 2016.

وأشارت هذه البيانات إلى مدى التراجع في النشاط البدني للأطفال والمراهقين حول العالم رغم حجم الجهود المبذولة لحثهم على ممارسة الأنشطة البدنية.



### لكل طفل طريقته في التقبل

أو في حال تلقى تقييمات جيدة من قبل معلميه، فكلماً أبدينا تقديراً للجهود التي يبذلها الطفل، إزدادت فرصه في الاستمرار والتحسن.

كما ينصح خبراء علم النفس بالبدء بمد الطفل على أفضل النتائج التي حصل عليها أولاً إذ إن البدء بالمدح يزيد من ثقة الطفل أو المراهق بنفسه. ويؤكدون أنه ليس من الخطأ المبالغة في الثناء على الطفل رغم سوء ألاماته وربما أيضاً تقديم هدية له كمكافأة على العلوم التي عمل فيها بشكل جيد أو لا قبل الحديث عن العلامات السيئة.

ويحذر الخبراء من استخدام عبارات اللوم التي تقلل من قيمة الطفل أو تضعه في مقارنة مع من هم أفضل منه من الطلاب.

ومن المهم، أن يراعى الوالدان في هذه الحالة، التركيز على المواهب التي يتسم بها التلميذ، والتي لا يشترط أن تكون مرتبطة بالتحصيل العلمي وربما تكون موجودة في مناحي الحياة الأخرى كالرياضة والفنون أو حتى العلاقات الاجتماعية وطريقة التعامل مع الغير.

فإذا كان الطفل يتحدث كثيراً ويمتلك طوعية تحسين مردوده دون أن يتحصل على علامات مرسية كافية، داعية إلى أخذ مسالة الضج بعين الاعتبار.

وأشارت رو إلى أن بعض الآباء يعتبرون أن حصول الطفل على علامات جيدة رهين الانتحاق بمقاعد المدارس الممتازة التي تضمن مستقبلاً تعليمياً مريحاً له.

وأكدت أنه إذا كان الطالب يعمل بجد ولكنه لم يحقق النتائج التي أرادها، فربما يعني ذلك أنه يعاني من مشاكل في التعلم، أو في الانتباه في الفصل، أو أن طريقته في التعلم ليست ناجحة، وفي هذه الحالة، يجب على الوالدين التحدث إلى معلميه. وحذرت رو من اللجوء إلى العقوبات في حال تحصل الطفل على درجات مدرسية سيئة، إذ إنه ليس في حاجة إلى عقاب إضافي، ذلك أن الدرجات المنخفضة تعتبر عقاباً كافياً، فهو حتى وإن أبدى عدم اهتمامه، فإن الأمر يؤثر عليه ويشده. وذكرت رو أنه من الضروري ألا تنفصلي عن الجوانب الإيجابية، من خلال التركيز على المواضيع التي يتقنها الطفل والحرص على تشجيعه في حال أحرز تقدماً مقارنة بنتائجه السابقة، واعتمدت في أغلبها إما على كتابة مفردات أو القيام ببعض العمليات الحسابية أو إدراك العلاقة بين بعض الأشكال. وهو ما يعني أن عدم تميز الطفل في مادة دراسية معينة لا يستدعي الحكم عليه بالفشل. وعرضت الأخصائية في علم النفس والمدرسة الفرنسية، باسكال رو، طريقة التعامل مع الطفل في حالة حصوله على نتائج مخيبة للأمل، مؤكدة على الأخذ بعين الاعتبار لمسيرته الدراسية.

يشعر الآباء والأمهات بالخيبة إذا حصل أطفالهم على درجات سيئة في الامتحان نتيجة إحدى صعوبات التعلم. ثم ينقلب شعور الخيبة إلى إحساس بالتقصير وتأييب الضمير يرافقه حكم على الأطفال الذين لم يتجاوزوا سنونهم الأولى في التعلم بالفشل، مما يزيد من عزلتهم وإحساسهم بالقلق والاكتئاب ويقتل الموهبة التي بداخلهم.

لندن - بالعودة إلى التاريخ نلاحظ أن عدداً من العظماء والمشاهير لم يكونوا متميزين خلال مراحل الدراسة لكنهم استطاعوا أن ينحتوا أسماءهم في سجلاته. فونستون تشرشل، مثلاً، كان يعاني من صعوبات في القراءة وإعاقه في الكلام، وتم وضعه في فصل بطيئي التعلم في اللغة الإنجليزية. كما لم يكن الرئيس السابع والعشرون للولايات المتحدة، وودرو ويلسون، قادراً على تعلم الحروف الأبجدية حتى سن التاسعة، كذلك كان البريت أينشتاين فاشلاً في دروس الرياضيات وكان معلموه يعتبرونه غارقاً في أحلام اليقظة. ثم أظهر بعد ذلك قدرة هائلة في تصويره للزمان والمكان.

أولئك استطاعوا أن يعوضوا جوانب التقصير في الدراسة من خلال اعتمادهم على نقاط القوة الفريدة التي يمتلكونها وعلى موهبتهم، وهو ما فسره علماء النفس باختلاف درجات الذكاء بين الأطفال مشيرين إلى أنها ميول ونزعات لا تظهر فجأة بل من خلال مرور الأطفال بمواقف وانشطة تحتوي على هذه المستويات من الذكاء.

ويدعم علماء النفس فكرة أن تكون لدى طفل معين مهارات العلاقات بين الأشخاص أو ما يسمى بالذكاء الاجتماعي، في حين يتميز آخر في المنطق وحل المشكلات الرياضية.

يقول شيري فولر خبير التربية "إن أسلوب تعلم طيفك فريد من نوعه فهو يشبه بصمة الأصبع ويكسب مدى ارتقائه ونموه واتجاهاته ونقاط قوته وضعفه"، أي أن لكل طفل طريقة في التقبل ومجالاً في التميز.

في دوره يؤكد عالم النفس الأميركي هوارد جاردنر على وجود العديد من القدرات العقلية المستقلة نسبياً لدى كل فرد أطلق عليها "الذكاءات البشرية"، داحضاً مفهوم الذكاء الواحد، في كتابه الأثر العقلي.

وأشار جاردنر إلى أن الاختبارات التقليدية للذكاء أهملت مواهب يمتلكها الكثير من الأفراد كالرياضة والموسيقى

واعتمدت في أغلبها إما على كتابة مفردات أو القيام ببعض العمليات الحسابية أو إدراك العلاقة بين بعض الأشكال. وهو ما يعني أن عدم تميز الطفل في مادة دراسية معينة لا يستدعي الحكم عليه بالفشل. وعرضت الأخصائية في علم النفس والمدرسة الفرنسية، باسكال رو، طريقة التعامل مع الطفل في حالة حصوله على نتائج مخيبة للأمل، مؤكدة على الأخذ بعين الاعتبار لمسيرته الدراسية.

### اختبارات قيس الذكاء التقليدية أهملت الرياضة والموسيقى واعتمدت على كتابة مفردات أو إجراء بعض العمليات الحسابية

وقالت رو "يجب التمييز في مواقف الإباء وفقاً لثلاث حالات، فالطفل عادة ما يكون طالباً نجيباً ولكنه يمر في بعض الأحيان بفترة لا تخلو من العقبات". وأضافت "قد يجد الطفل نفسه وقد تحصل على نتائج سيئة، يحاول بصفة

## الحظر من الافتراض إلى الواقع

القوية والخوف من المواجهة يبلغان ذروتها في مرحلة الشباب بالذات؛ حيث تتنامى رغبة الأفراد في أن يكونوا على مفاص الحيز العام وجزء من المجموع لا يبتذ عنه، لهذا فهم يحاولون قصارى جهدهم أن يكونوا متوافقين مع تصور الآخرين المسبق لردود أفعالهم.

### مع تطبيق خيار الرفض الذي يأتي بصيغة حظر الشخص المستهدف، نحصل على هدوء نفسي مباشر، إذ يكف عن أن يكون مزعجاً بالتالي يوفر علينا مشقة مواجهته الصريحة

مع التقدم في العمر والتجربة فإننا نميل إلى إزالة القشور الاجتماعية الزائدة عن حاجتنا، ثم نستعين بمصباح حكمتنا الذاتية في إضاءة المناطق المظلمة من نسيجنا الاجتماعي، ربما ننجح في غربة قائمة

بحضوره السمج ورمصاصاته اللظلية التي يلقها بوجهنا بمناسبة وبغير مناسبة؛

قطعاً، ليس هناك من مبرر منطقي لتعزيب علاقتنا بأشخاص لا يمثلون لنا أي إضافة مهمة، عدا أنهم يوفرون لنا أوقاتاً عصيبة بسلك أو قول لا نستطيعه، بإصرارهم على انتقاد أفعالنا وفرض آرائهم التي لم نطلبها إضافة إلى التلويح بدوانية غير ظاهرة لكنها كامنة بين طيات الكلام المستقن، لسبب نجهله معظم الأحيان.

في الصيغة المباشرة، فإن من أكثر الحواجز الاجتماعية التي تقف حائلاً بين التعبير عن مشاعرنا الشخصية الحقيقية ورغبتنا في الاحتفاظ بصورتنا الظاهرية المسالمة أمام الناس، هو الشعور بالحرج، حيث تمنعنا خشيتنا مما سيقوله عنا الآخرون إذا ما تبنينا موقفاً معيناً لا يبدو في عرفهم الاجتماعي لائقاً أو حتى يحمل مستوى معين من القبول، الشعور بالحرج يحركه في الغالب الخوف من ألا يظهر بصورة جيدة أمام هؤلاء المتربصين بنا أو أن يوصف سلوكنا وردود أفعالنا بالغرابة فضلاً عن شعورنا المزعج بأن الجميع يراقب أفعالنا في لحظات معينة، هذه المشاعر

نهمى الصراف  
كاتبة عراقية

نتيج لنا الحياة الافتراضية التصرف بحكمة وحرية اتخاذ القرار أكثر مما يسمح لنا به الواقع، مع ما توفره لنا مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات الهاتف الجوال من خيارات حظر وإلغاء الاتصال بالأصدقاء والغرباء المزعجين أو الذين يظهرون إشارات عدوانية غير مريحة بين الحين والآخر، في المقابل فإننا نحصل على هدوء نفسي مباشر مع تطبيق خيار الرفض الذي يأتي بصيغة حظر الشخص المستهدف، حيث يكف عن أن يكون مزعجاً وبالتالي يوفر علينا مهمة مواجهته الصريحة ويضع عليه فرصة مضايقتنا مجدداً. هذا الفعل لا يمكن أن يتوافر بصيغته السريعة والحاسمة في حياتنا الواقعية، فحتى مع الإصدقاء، أو من نطلبهم هكذا، يتعذر علينا إجراء حظرهم من حياتنا بتلك السهولة من دون تحمل تبعات فعلتنا التي قد يراها الآخرون قلة احترام أو صفاقة في أحسن الأحوال، لكن ما الذي يقسرنه حقا على مجارة صديق أو قريب ينغص علينا يومياتنا

### موضة

## الأحذية تتلأأ بالفضي

تتلاأ الأحذية النسائية في 2020 ببريق اللون الفضي لتمنح المرأة إطلالة أنيقة وفخمة تجعلها محطاً للأنظار. وأوضحت مجلة "إن ستايل" أن اللون الفضي يزين هذا العام الأحذية ذات الكعب العالي وأحذية الباليرينا المسطحة والصنادل والأحذية الرياضية، مشيرة إلى أن درجات الفضي المطفأة تناسب العمل بفضل طابعها الهادئ والبسيط، في حين تعد الدرجات البراقة مناسبة لأجواء الحفلات والسهرات.

ومن ترغب في إطلالة جريئة وصارخة يمكنها اختيار درجات الفضي بمظهر الهولوجرام، والذي يخطف الأنظار إليه من خلال الأسطح العاكسة.

وأشارت "إن ستايل" إلى ضرورة أن يكون الحذاء الفضي محور الإطلالة، لذا ينبغي تنسيقه بالوان هادئة وباردة مثل الأسود والأبيض والبيج أو درجات الباستيل الحاملة كالوردي والأزرق الفاتح والأخضر النعناعي. كما ينبغي أن تتحلى الإكسسوارات بالهدوء والبساطة، وذلك تجنباً للمبالغة والتكلف.

