

إزاي تهيأ ابنك لعودة الدراسة لو بيعيد السنة؟.. خرج الطاقة السلبية ونظم أفكارك



الأربعاء 14 سبتمبر 2022 11:57 م

مع اقتراب موعد العودة للمدارس، يعاني الكثير من الطلاب من بعض التشبث والارتباك النفسي، نظرًا لعدم وجود استعداد نفسي كافٍ للعودة إلى روتين الدراسة، والتحمل بأعباء الاستذكار وأداء الواجبات الدراسية، الأمر يزداد صعوبة مع الطلاب الذين لم يتمكنوا من النجاح في العام السابق، وسيعيدون دراسة العام الدراسي بأكمله مرة أخرى، لذا نتناول خلال السطور التالية بعض النصائح النفسية التي ستعين هؤلاء الطلاب وتحفزهم للعودة إلى الدراسة مرة أخرى، وفقًا لما أشار إليه دكتور عبد العزيز آدم الخبير النفسي □

التحاور لإخراج مخزون الطاقة السلبية:

يجب على الأم والأب التحاور مع الأبناء الذين رسيوا في العام السابق، والسماع لهم بإصغاء لإعطائهم فرصة للتعبير عن أي مخاوف أو احباطات يشعرون بها □ وهذا سيعيد بمثابة وسيلة فعالة لتفريغ أي مشاعر سلبية بداخلهم

توضيح الحقائق بشفافية:

يجب على الوالدين توضيح حقيقة أن ما مر به ابنهم الذي فشل في النجاح بالعام السابق أنهم يقدرون ما يشعر به تمامًا وأن الأمر يمكن تداركه إذا تم التعامل معه بموضوعية □

الثقة:

منح الطالب فكرة الثقة من خلال الأسرة في أنهم واثقون بشدة في تفوقه ونجاحه وعبوره هذه اللازمة، سيشحذ هذا طاقته ويولد لديه العزيمة للبدء من جديد أملًا في تخطي هذه العقبة

الفشل ليس نهاية الحياة:

توضيح أن أي فشل يمر به الطلاب هو ليس أبدًا نهاية الحياة، بل هو حافز لبداية النجاح عندما يكون لديهم العزيمة الكافية لتخطي تلك المشاعر والبدء من جديد
التعلم من الأخطاء :

التعلم من الأخطاء :

عند سرد الأخطاء التي وقع فيها الطالب بوضوح وعمل خطة واضحة لتخطيها وعدم تكرارها، سيكون الأمر بمثابة درس مستفاد يعمله بوضوح أن الحياة نجاحات وإخفاقات والمهم أن نتعلم من أخطائنا لتجنب تكرارها

مدح الجوانب الإيجابية :

كما تم ذكر الأخطاء التي وقع فيها الطالب للتعلم منها، يجب في ذات الوقت التركيز على الجوانب الإيجابية لديه ومن المؤكد أن هناك جوانب إيجابية لعل أهمها عدم تقبل فكرة الفشل والعزيمة على عدم تكرار هذا الشعور المفجع، وهذا بحد ذاته حافز كبير للطلاب الذي عانى من هذا الشعور ولا يريد تكراره مرة أخرى ومن هنا سيفعل المستحيل حتى لا تتكرر هذه التجربة المؤلمة

تنظيم الأفكار:

الطلاب الذين يعيدون العام الدراسي يكون فكرهم مشتتًا كثيرًا، ويصعب عليهم ترتيب أفكارهم وأولوياتهم لذلك على الأسرة دور هام في مساعدتهم على ترتيب أفكارهم من خلال التحاور معهم، ووضع جدول واضح للمذاكرة والانتظام في الدراسة مع عمل مراقبة قوية للتأكد من فاعلية واستدامة ما تم التخطيط له بالاتفاق مع الطالب □

