تطوير وتدريب المهارات الوظيفيّة التنفيذيّة عند الأطفال من سن الرّضاعة إلى المُراهقة

MAP
MEDICAL AID FOR PALESTINIANS

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY

مركز الطّفل النّامي جامعة هارفارد

المقدّمة

تُقدّم مهارات التّنفيذ الوظيفي ومهارات التّقويم الذّاتي دَعماً حيوياً لعمليّتي النّمو والتّعلّم. وبنفس الطّريقة التّي يُنظم بها نظام مُراقبة الملاحة الجويّة إقلاع وهبوط عديد الطّائرات على مُختلَف المدرّجات في مَطار حيويّ، فإنّ مهارات التّنفيذ الوظيفي تُتيح لنا الاحتفاظ بالمعلومات التّي في دماغنا واستعمالها، كما تتيح لنا تركيز انتباهنا وتصفي المُشتّتات و تغيّر عقليّة التّفكير. توجد ثلاثة أبعاد أساسيّة لهذه المهارات:

- الذّاكرة الفعّالة – القدرة على الإحتفاظ بالمعلومات في الدّماغ وتوظيفها.

- الكبح الذّاتي – القدرة على السّيطرة على الأفكار والإندفاعات في سبيل مقاومة الإغراءات والمشتّتات والعادات، وللتمهّل والتّفكير قبل الشّروع بالتّنفيذ.

- المرونة الإدراكيّة – السّعة لتغيير المحتويات والتّأقلم حسب المَطالِب أو الأولويّات أو وجهات النّظر المتغيّرة.

هذه المَهارات تُساعدنا على تذكّر المَعلومات المتطلّبة لإتمام مهمّة معيّنة وتصفيَة المُشتّتات ومُقاومة الإندفاعات الغير مُلائمة أو الغير مُنتجة والإبقاء على التّركيز خلال تأدية هذه المهمّة. نحن نستخدمها لنصب أهداف وتخطيط وسائل للوصول إليها، وفي تقييم التقدّم الحاصل على الطّريق وفي تعديل الخطّة متى دعت الحاجة، في وَقتٍ نتعامل فيه مع الإحباط كي لا ننساق وراءه.

بالرّغم من أنّنا لا نولَد مع مهارات الوظيفية التنفيذية، إلّا أنّنا نولد مع إمكانيّة تطويرها، من خلال عمليّة بطيئة تتشكّل عبر تجاربنا بدءاً من سن الرّضاعة حتّى البلوغ. يبني الأطفال مهاراتهم عبر المعاملات في إطار إحتكاكات إجتماعيّة قيّمة وفعاليّات شيّقة تستقي من مهارات التّنظيم الذّاتي بشكل متزايد. الإحتكاكات مع البالغين تساعد الرُّضَّع على تركيز الإنتباه وبناء ذاكرة فعّالة والتّعامل مع ردود الفعل

على التّجارب المُثيرة. من خلال الألعاب واللّعب الخلّاق والواجبات المدرسيّة. يتدرّب الأطفال على دَمج إنتباههم وذاكرتهم الفعّالة وسيطرتهم الذّاتيّة من أجل تحسين التّخطيطَ واستدامة التّعاملات وحلّ المشاكل بطرق خلّاقة. عند الوصول إلى المَدرسة الثّانويّة تشمل التوقّعات من الطّلاب تنظيم وقتهم (إلى حدٍّ كبير) لوحدهم وتتبّع جميع مهمّاتهم وواجباتهم وإدارة المشاريع حتّى الإتمام.

ريثما يطوّر الأطفال هذه القدرات عليهم التّدرّب على تأمّل تجاربهم والحديث عمّا يفعلون ولما يفعلونه، بينما يراقبون أعمالهم ويأخذون في الإحتمال خطواتاً قادمة، ويقيّمون مدى فعاليّة قراراتهم. يلعب البالغون دوراً حيوياً في دعم، أو «سقالة» ، تطوير هذه المهارات عبر مساعدة الأطفال في إتمام المَهام الصّعبة، ومن ثمّ الإنسحاب تدريجيّاً حتّى يتمكّن الأطفال من إدارة هذه العمليّة باستقلاليّة – وللتّعلّم من أخطائهم – لأنّهم جاهزون وقادرون على فعل ذلك.

إنّ الفعاليّات التّي ستتلو تمّ تعريفها كطُرُق ملائمة عُمريّاً لتقويَة عناصر مختلفة من الوظائف التّنفيذيّة. بالرّغم من أنّ الدّراسات العمليّة لَم تُثبت بعد فعاليّة جميع هذه الاقتراحات، ولكنّ وجودها هنا يَعكس حُكم الخبراء في هذا المجال بخصوص الفعاليّات التّي تساعد الأطفال على تدريب مهارات الوظائف التّنفيذيّة. التّدريب يؤدّي إلى التّحسُّن، وهذه الفعاليّات ليست الوحيدة القادرة على المُساعدة، ولكن بالأحرى هي مجرّد عيّنة من عديد الأشياء التّي يستمتع بها الأطفال والقادرة على دعم نموّهم السّليم.

أخيراً، الرّجاء الأخذ بعين الإعتبار أنّه عندما يتم ذكر مواقع إلكترونيّة أو مُنتجات معيّنة ضمن إقتراحات الفعاليّات، فذلك لأنّها مراجع أو أمثلة مُفيدة. ذكرُها لا يَعني تأييدها، ولا يَعني بالضّرورة أنّها المَرجعيّة الوَحيدة أو الأفضل.

شكر

يودّ مركز دراسات الطّفل النّامي أن يُبلّغ إمتنانه العميق لجوسلين باون لكتابة مسودّة هذا النّص. الشّكر يوجّه أيضاً لمايا بارو، سلفيا بَنج، دبوراه ليونج، وفيليب زِلازو لردود فعلهم واقتراحاتهم المَدروسة، فخبراتهم كانت ذات أثر غير مَحصور في تجميع هذه الألعاب والفعاليّات. يقع عاتق أيّة أخطاء أو اهمالات حصريّاً على مركز دراسات الطّفل النّامي.

فعاليّات التّنفيذ الوظيفي للأطفال في سنّ ٦-١٨ شهراً

هذه الفعاليّات تشجّع الرُّضّع على تركيز الإنتباه واستعمال الذّاكرة الفعّالة وتدريب مهارات السّيطرة الذّاتيّة الأساسيّة. خلال هذه المرحلة من النّموّ يقوم الرُّضّع بتنمية جوهر وظائفهم التّنفيذيّة بشكل نَشط. إنّ التّعاملات المتجاوبة والدّاعمة مع البالغين هي مفتاح النموّ السّليم لهذه المهارات. بالرّغم من ذلك، فَإنّ بعض الفعاليّات لها الفضل في تقوية عناصر رئيسيّة من مكوّنات الوظيفة التنفيذية .

يجب على البالغين الأخذ بعين الإعتبار إهتمامات الرّضيع أثناء تطبيق هذه الفعاليّات، واختيار تلك الأكثر مَرحاً، تاركين الأمر للطّفل في تقرير مدّة اللّعب.

ألعاب على الحُضن للرُّضّع الصّغار

أجيالٌ من العائلات توارثت مُلاعبة الأطفال أثناء احتضانهم. باختلاف الألعاب تختلف المهارات المُدَرّبة، ولكنّها جميعاً قابلة للتّنبؤ في إطار قوانين بسيطة تضبط تصرّفات الطّفل والبالغ. يُساعد التّكرار الطّفل على الحفظ وإدارة تصرّفاتهم بشكلٍ يتلائم مع قوانين اللّعبة.

- بيَ عينو: ألعاب الإختباء والإظهار كهذه تمرّن الذّاكرة الفعّالة، لأنّها تحفّز الطّفل على تذكّر من يختبئ، بينما يدرّب أيضاً مهارات ضبط نفس أساسيّة، بحيث - رغم اختلاف الطّرق - يقوم الطّفل بانتظار أن يكشف البالغ وجهه. في طُرُقٍ أخرى، يتحكّم الطفل بتوقيت الكشف، وهذا يوفّر تمريناً مهمّاً في تنظيم التوتّر النّاشب عن إنتظار مفاجئة.

- حطّي زيت يا حجّة، ماما زمنها جايّة - إنّ أغاني بسيطة كهذه مع إيقاع بسيط بنهاية مألوفة تلقى إعجاباً من الأطفال. يُنمّي الرّضع الذّاكرة الفعّالة ريثما تُصبح الإيقاعات مألوفة لديهم ويبدؤون بانتظار النّهاية، كابحين بذلك ردود فعل التشويق وباقين تحت تأثير مستوى عالي من التّحفيز.

ألعاب الإخفاء

إنّ ألعاب الإخفاء طريقةٌ رائعة لتحفيز الذّاكرة الفعّالة.

- إخفاء لُعبة تحت قماش وتشجيع الرّضيع على البحث عنها. عندما يقدر الطّفل على إيجاد اللّعبة بسرعة، أخفوها وأظهروا للطّفل أنّكم غيّرتُم موضعها، ومن ثم حفزوهم على البحث عنها مجدداً. غيّروا الموضع لزيادة الصّعوبة. كلّما يتتبّع بالطّفل ذهنيّاً الحركات يقتفيها، فإنّه يمرّن ذاكرته الفعّالة.
- الرّضع الأكبر عمراً قد يحبّون اخفاء أنفسهم والإصغاء لكم وأنتم تبحثون عنهم بصوتٍ مُرتفع، ريثما يتتبّعون موقعكم ذهنيّاً.
- بإمكانكم أيضاً إخفاء غرض ما بدون إعلام الرّضيع أين يقع، وتركه لوحده يبحث عنه.هكذا سوف يدرّبون على تتبّع الأماكن التّي تمّ تفتيشها.
- نسخة أصعب هي إخفاء شيءٍ ما تحت كأس، يُضع بجوار كأس آخر، ويتم تبديل مكانهما. تزداد الصّعوبة كلّما ارتفع عدد الكؤوس وعدد الأشياء المخفيّة. على المُيَسّر هنا القيام بتحريك الطاولة بشكل دائري حيث يبقى الأطفال في أماكنهم ويتغير مكان الكأس.

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY
MEDICAL AID FOR PALESTINIANS - MAP

ألعاب التقليد

إنّ الرُّضّع تُحبّ تقليد البالغين، وعندما يُكرّرون إيماءاتهم وجب عليهم ملاحظة حركاتهم وحفظها وانتظار مجيء دورهم حتّى يُعيدوا تمثيل هذه الحركات. في إطار ذلك يُمرّن الأطفال قوّة الملاحظة وذاكرتهم الفعّالة وضبط النّفس.

- لهذه الألعاب صور عديدة، منها تبادل الأدوار في عمل إيماءات بسيطة (كالتّلويح باليَد مثلاً)، إلى تنسيق الألعاب بشكلٍ معيّن، أو الطّلب من الطّفل تقليدكم (كتجميع الألعاب في داخل صندوق مَثلاً)، أو حتّى بناء أبنية بسيطة عبر تكديس مُكعّبات فوق بعضها البعض، وربّما إسقاطها كي يُعيد الطّفل بنائها بنفسه.
- كُلّما تطوّرت قدرات الرّضيع وجب تعقيد نمط الحركات التّي سيقلّدها.
- بوسع البالغين شرح كيفيّة اللّعب بلعبة مُعيّنة، كهدهدة دُميَة طفل أو القفز بدمية حصان، وذلك تمهيداً لمنح الطّفل مفهوم رمزيّة الدّمى وكونها تمثّل أموراً حقيقيّة.

لعب أدوار

إنّ الأطفال الأكبر في هذا النّطاق العُمري يُحبّون القيام بالأعمال التّي يرونكم تقومون بها.

- تبادل الأدوار بأيّ شاغل يثير إهتمام الطّفل، مثل كنس الأرض أو فضّ الغُبار أو تجميع الألعاب إلخ. هذه الألعاب تمنح الطّفل أساسيّات اللّعب التّخيّلي بينما تدرّب الذّاكرة الفعّالة وضبط النّفس والإنتباه الإنتقائي، وذلك لأنّه يجب على الطّفل إبقاء المُهمّة في صلب إنتباهه حتّى يُنهيها، متجنّباً المُشتّتات وكابحاً الاندفاعات للقيام بأمورٍ أخرى.
- بوسع الأطفال تذكّر وتَمثيل مهام أكثر تعقيدا" كلّما ازدادوا عُمراً، ويبدؤون بالمُبادرة لهذه الفعاليّات. توفير المواد اللّازمة (كمكنسة أو صندوق أوسلّة مهملات) سيُساعد الأطفالَ على المُحافظة على والإستمتاعِ بهذا النّوع من اللّعب.

اللّهو بالأصابع

إنّ الأغاني أو التّرانيم أو التواشيح المَصحوبة بحركات اليد مُسليّة جدّاً للرُّضّع، وتطوّر ضبط النّفس والذّاكرة الفعّالة كما اللّغة. يتعلّم الرّضّع تقليد الحركات لأغنيّة معنية، ومع التّمرين يحفظون تسلسل الحركات. من هذه الأغاني المشهورة «عنكبوت النّونو طلع على السّطح».

المُحاورة

مجرّد المُحاورة مع الرّضيع طريقة رائعة لبناء الإنتباه والذّاكرة الفعّالة وضبط النّفس.

- مع الرّضّع الصّغار تتبّعوا انتباه الرّضيع ونادوا بصوت عال اسم الغرض الجاذب لانتباهه. من المتوقّع أن يحافظ الرّضيع على انتباهه لمدّة أطول، مدرّباً بشكل فعّال القدرة على التّركيز والمحافظة على الإنتباه.
- عندما يكبر الطّفل، الإشارة إلى والحديث عن الأشياء المُثيرة للإهتمام- سواء أغراضاً كانت أم أحداثًا- تُساعد على تَعليمهم تركيز الإهتمام على الذّي قررّه البالغ. وعندما يتعلّم الأطفال اللّغة سوف يطوّرون أيضاً ذاكرة لما قيل، مشكّلين خارطة ذهنيّة بأسماء الأغراض والأفعال في نهاية المَطاف.
- المحاورة بأيّ لغة بجانب العربيّة مفيدة أيضاً. تمّ الإكتشاف علمياً أنّ الأطفال ثنائيّي اللّغة في مختلف الأعمار يمتلكون مهاراتاً وظيفيّة تنفيذيّة أقوى من تلك لدى أقرانهم المُتحدّثين بلغة واحدة. لذلك، فإنّ تعريف الأطفال إلى لُغاتٍ أخرى مهارةٌ مهمّة.

Resources

Songs and games

- www.piercecountylibrary.org/files/library/wigglesticklesall.pdf
- www.turben.com/media-library/8702756_infanttoddlerplaybook.pdf
- www.zerotothree.org/child-development/grandparents/play-0-12-mths-final.pdf

فعاليّات التّنفيذ الوظيفي للأطفال في سنّ ١٨-٣٦ شهراً

في هذه المَرحلة من النّموّ يُنمّي الأطفال مهارتهم اللّغوية بشكل سريع. للّغة دورٌ مهمّ في تطوير الوظائف التّنفيذيّة وضبط النّفس، حيث تُساعد الأطفال على تعريف أفكارهم وأفعالهم، والتأمّل بهم والتّخطيط بناءً عليهم خططاً ذهنيّة يَحتفظون بها ويستخدمونها. اللّغة تُساعد الأطفال أيضاً على فهم وتتبّع قوانين أكثر تعقيداً – شاملاً ما يُعنى بالسّلوك وما يُطبّق في الألعاب البسيطة. عدا عن ذلك، فإنّ ثنائيّة اللّغة تُنسب إلى وظائف تنفيذيّة وضبط نفس أقوى، لذلك وجب على الأهل الذين يجيدون أكثر من لغة بطلاقة التّحدّث مع أطفالهم بها.

الألعاب الإنخراطيّة

في هذا العُمر يطوّر الأطفال مهاراتاً جسمانيّةً مهمّة ويحيّون التحديّات الجسديّة. إنّ الألعاب التّالية تطلّب من الأطفال تركيز انتباههم على هدف معيّن والمحافظة عليه، في وَقت يَتجنّبون فيه الأفعال الزّائدة عن الحاجة، ويُعيدون الكرّة بطرق أُخرى في حال فشلت المحاولات الأولى. ليس بالضّرورة أن ينجحوا دائماً، ولكن هذا أمرٌ مُهمّ جداً لأنّ هذه هي عمليّة التّعلّم بعينها. عديدة هذه الفعاليّات ستطلّب التّذكير المستديم من قبل البالغين المُنظّمين، وقد لا تستمرّ لوقتٍ طويل!

- **توفير العديد من المواد والفُرَص** لتجريب مهارات جديدة، مثل رَمي وإلتقاط الكُرات أو المشي على عارضة توازن أو الرّكض صعوداً ونزولاً على مُنحَدر أو القَفز إلخ. ضعوا قوانين بسيطة للإتّباع لتحفيز إضافي يشمل الذّاكرة الفعّالة والكَبح – مثلاً، تَبادلوا الأدوار في الرّكض إلى والعودة من «خطّ النّهاية».

- **الأطفال الأكبر قد يَستمتعون بألعاب التّقليد**، مثل اتبع القائد/المرآة، حيث على المشاركين أن يقفوا خطيّن مقابل بعضهم البعض، الشخص الأوّل عليه أن يبدأ بالقيام بحركات عفوية و الشخص الذي يقف في الجهة المقابلة عليه تقليد الحركات كما هي فهو يكون مرآة الشخص الاخر و من ثم نقوم بتبديل الأدوار.

- **الألعاب التّي تطلّب كَبحاً فعّالاً** قد تكون مُمتعَة أيضاً، مثل لُعبة «التّماثيل»، حيث يتحرّك الأطفال بأريحيّة طالما توجد موسيقى في الخلفيّة، ووجب عليهم التّوقّف بأيّ شكلٍ كانوا عليه لحظة توقّف الموسيقى، ولكن لا تتوقّعوا أن يُحافظوا على تمسمرهم دون بعض التذكيرات. نُسَخٌ أُخرى من هذه اللّعبة تتضمَّن الرّكض والتّوقّف، أو الإبطاء والإسراع. ومثل الزقفة، حيث يقوم المُرشد بالبدء بالتصفيق فيتبعه المشاركون بالتصفيق و المشي، وعندما يتوقف المُرشد عن التصفيق على الجميع التّجمد في أماكنهم.

- **ألعاب موسيقيّة تضمّن عديد الحَركات** مُمتعةٌ أيضاً. من الأمثلة عليها «هوكي بوكي» «رقصة الماكارينا» أو «أغنية الأرقام» «زوزو فوق المايّه زوزو تحت المايّه». هذه الأغاني تتطلّب من الطّفل الإنتباه لكلمات الأغنيّة وحفظهن في الذّاكرة الفعّالة، مُستعملين الأغنيّة لتوجيه حركاتهم.

- **اللّهو بالأصابع أو الأغاني والتّرانيم المصحوبة بحركات يَد مُلائمة** تزال محبوبَة في هذه الفئة العُمريّة، مُؤثّرةً بنفس الطّريقة إنتباه الطّفلَ وذاكرتهم الفعّالة والكبح الذّاتي.

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY
MEDICAL AID FOR PALESTINIANS - MAP

المُحاورة وسَرد القصَص

عندما يُطوّر االاطفال المَزيد من القدرات اللّغويّة سيُصبح بوسعهم الإنخراط في حوار مع البالغين وسَرد قصَص بسيطة.

■ **مُجرّد مُشاهدة والإصغاء إلى عرضهم** سيكون ذا أثر كبير في مُساعدة الأطفال الصّغار على فهم علاقَة اللّغة بوصف أفعالهم. عندما يَكبر الطّفل يُمكن إضافة أسئلة مثل "ماذا ستفعَل الآن؟" أو "أراك فَتَحتَ الصّندوق، كيف فعلت ذلك؟" هذه التّعليقات تُساعد الطّفل على التأمّل في أفعالهم وكيف حاولوا ونجحوا، وفي تَخطيط خطواتهم التّاليَة.

■ **سرد القصص عن الأحداث المُشتركة** تكون ذات فضلٍ كبير للتأمّل في هذه التّجارب. سيتمّ الإحتفاظ بهذه التّجارب في الذّاكرة الفعّالة ريثما يتأمّل الطّفل في تسلسل الأحداث التّي جربها، ولماذا حصلت الأمور بالشّكل التّي وقعت فيه، وماذا تعني التّجربة برمّتها. بالإمكان كتابة هذه القصص أو رسمها في دفاتر بسيطة للعودَة إليها لاحقاً.

■ **التكلّم عن المَشاعر** أمرٌ مهم، إمّا بتسميَة المَشاعر التّي يمرّ بها الأطفال في اللّحظة التّي تبدو عليهم ("يَبدو أنّك غضبان"مثلاً) أو بسَرد قصّة عن مرّة غَضبَ فيها الطّفل. عبر منح الطّفل لُغَة يعبر بها عن المَشاعر، تُصبح هذه المُحاورات داعماً لتنظيم العواطف، وهذا أمرٌ مركزيّ في تفعيلَ الوظائف التّنفيذيّة.

ألعاب التّجميع والتّوزيع

بإمكان الأطفال في هذا العُمر لعب ألعاب تجميع وتوزيع بسيطة، والّتي تتطلّب من الأطفال فهماً لقوانين الفعاليّة (مثل التّوزيع بناءً على الشّكل أو اللّون أو الحجم إلخ)، التّمسك ذهنيّاً بهذا القانون وتطبيقها.

■ **اطلبوا من الأطفال المُشاركة في ألعاب التّوزيع** حيث يتبادلون الأدوار في توزيع الأغراض حسب حجمها فلونها فشكلها.

■ **تفاعلوا مع الأطفال الأكبر بألعاب توزيع سخيفة**، مثل فرز الأشياء حسب حجمها ووضع الكبيرة منها في صندوق صغير والصّغيرة في صُندوق كبير. بالعادة يقوم الأطفال بجمع المثل بالمثل، لذلك يكون التّغييرُ تحديّاً يتطلّب منهم كَبح الفعل المتوقّع وتَفعيل انتباههم الإنتقائي وذاكرتهم الفَعّالة.

■ **عندَما يَكبرُ الأطفال أكثر، سوفَ يبدؤون بالاستمتاع بألغاز بَسيطة**، تتطلّب الإنتباه للأشكال والألوان. بإمكان البالغين ان يسألوا الأطفال عن أي الألوان أو الأشكال يَحتاجون، أو أين سيضعون قطعَة مُعيّنة، أو ماذا سيفعلون بقطعَة إن لم تتلائم مع رقعة معيّنة، مُدرّبين بذلك تأمّل الطّفل ومهاراته التّخطيطيّة.

اللُّعَبُ التّخيّليّة

الأطفال في هذا العُمر يبدأون بتطوير الخيال تجاه العاب خياليّة بسيطة. عادَةً ما يَقوم الأطفال بتقليد أفعال البالغين مُستخدمين الأشياء المُتوفّرة (مثل التّكنيس بمكنسة أو الرّد على الهاتف باستخدام جهاز التّحكّم عن بُعد). عند بُلوغهم هذا العُمر ستتعدّى هذه الأفعال كونها تقليديّة فحَسب إلى كونها مُستدامَةً وتُبدي علاماتً على كونها جُزءاً من مخطّط ذهني تخيُّلي. مثلاً، إن مثّل الطّفل "الطّهي" باستخدامَ قِدر، فعندما ينتهون من تحضير وَجبة خياليّة، سيضعونها على الطّاولة ويمثّلون تناول الطّعام (بمثل لُعبة "بيت بيوت").

■ **اسألوا الأطفال أسئلةً** عمّا يَفعلون، واسردوا التّفاصيل التّي رأيتُم.

■ **العبوا مع الأطفال** تاركين لهم المُجال في إدارة سياق المَسرحيّة. اتركوا الفرصَة للطّفل ليشرح لكم ما هو دورُكم المقصود وكيف عليكم تنفيذه. إدارة تصرّفات الآخرين هي طريقَةٌ مهمّة يُطوّر فيها الطّفل إدارَةً شخصيّةً ويدرّب مهارات التّنظيم الذّاتي.

■ **وفّروا عديداً** من الأغراض المنزليّة المألوفة والدّمى والملابس لتشجيع الأطفال على تطوير لعب الأدوار التّخيّلي.

Resources

Music

■ *fun.familyeducation.com/toddler/music/37371.html*

Other activities

■ *www.zerotothree.org/child-development/grandparents/play-12-24-final.pdf*

■ *www.zerotothree.org/child-development/grandparents/play-24-36-final.pdf*

Pretend play suggestions

■ *www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-playing-with-household-items.pdf*

فعاليّات التّنفيذ الوظيفي للأطفال في سنّ ٣ – ٥ سنوات.

تنمو المهارات الوظيفيّة التّنفيذيّة ومهارات ضبط النّفس بوتيرَة سريعة في هذه الفترة، لذلك من المهمّ تَكييف الفعاليّات لمُلاءمة مهارات كل طفل. يتطلّب الأطفال الأصغر عُمراً دَعماً أكبر في تعلّم القوانين والأنظمة، بينما باستطاعة هؤلاء الأكبر عُمراً التصرّف بحريّة أكبر. إنّ القَصد النّهائيّ هو تحرير الطّفل من الإعتماد على ضبط البالغين، لذلك وجب تخفيف مُستوى التدخّل والمُساعدة كُلّما أبدى الطّفل علامات الجهوزيّة على ذلك.

اللّعب التّخيّلي

خلال فترات اللّعب التّخيلي يُطوّر الأطفال قوانيناً يستدلّون بها على أدوارهم، مُشكّلين أفكار معقّدة في ذهنهم ومُنظّمين أفعالهم بناءً على تلك القوانين، كابحين الإندفاعات والأفعال الخارجة عن نطاق «الدّور». يَستوحي الأطفال أفكارهم بالعادة من حياتهم، كتمثيل زيارة إلى «طبيب» مدّعين «المرض»، وتمثيل الفحص والحقن. يتصرّف الطّفل المتوكّل بدور الطّبيب بشكل رَصين مُتكلّماً بهدوء، بينما الطّفل الذّي يدّعي المَرَض يتأوّه ويُبدي الخوف، والطّفل الذّي يمثّل وليّ الأمر يُحاول تهدئة روعه. في حين يَلهو الأطفال الصّغار بشكل فردي أو على حدّي عادَة، فإنّ الأطفال في هذه الفئة العُمريّة يتعلمون التّنسيق في التّمثيل واللّهو، مُنظّمين بالعادة أدوار وتصرّفات بعضهم البَعض – وتلك خُطوَةٌ مهمّة في تنميَة ضبط النّفس.

وسائل لمُساعدة اللّعب التخيّلي عالي المُستوى:

- قراءة الكُتُب والذّهاب في رحلات ترفيهيّة وعَرض الفيديوهات لضمان مَعرفة الطّفل معرفةً وافيَة بالسّيناريوهات المُختلفة والأدوار التّي تتكامل في هذه التّمثيليّات.
- توفير مجموعة منوّعة من المُعدّات والألعاب لتشجيع هذا النّوع من اللّعب. قَد يحتاج الأطفال الأصغر في رياض الأطفال إلى معدّات واقعيّة أكثر (كسمّاعات طبيّة بلاستيكيّة)، بينما يستطيع الأطفال أكبر عُمراً استغلال أشياء أخرى وإعادة توظيفها كمعدّات في لعبهم (مثل استخدام قلم عوضاً عن محقَن طبي). توظيف أغراض مألوفة في طُرُق جديدَةً أمرٌ يدرّب اللّياقة الإدراكيّة.
- دَعوا الأطفال يَختارون معدّاتهم الخاصّة. يجب على الأطفال ان يقرروا ما هي الأشياء التي يَحتاجونها، وتخزين هذه المَعلومة في ذهنهم، والعمل بناءً عليها من دون تشتّت الإنتباه. هكذا يدرّبون أيضاً الإنتباه الإنتقائي والذّاكرة الفَعّالة والقدرات التّخطيطيّة. في حال لم تَنجَح المُخطّطات الأوّليّة يجب على الأطفال تَعديل أفكارهم والمُحاولة مُجدّداً، موظّفين بذلك مرونتهم الإدراكيّة.
- بإمكان المخططات المسرحيّة تَنظيم اللّهو بشكل جيّد، فيُخطّط الأطفال الدّور الذّي يريدونه وماذا سوف يَفعلون قبل البدئ باللّعب، مُخططين أفكارهم على ورق. التّخطيط يَجبر الأطفال على التّفكير قبل التّنفيذ، مدرّبين بذلك سيطرتهم الكَبحيّة. التّخطيط للّعب في مجموعة يُشجّع الأطفال على التّعاون، ومن ثمّ الإحتفاظ بالمخطّطات ذهنيّاً وتطبيقها خلال الفعاليّة. ذلك يُشجّع على حلّ المَشاكل الإجتماعيّة ويدرّب اللّغة الشّفهيّة.

سرد القصص

إنّ الأطفال يُحبّون سَرد القصص. قصصهم الأولى تكون بالعادَة تَسلسلاً لحوادث مُرتبطة بالاحداث التي سبقتها، لكنّها تفتقر للمُخطّط العام. مع التّدريب يُطوّر الأطفال حَبكة روائيّة معقدة ومُنظّمة أكثر. كُلّما ازداد تَعقيد السّرد القصصي كُلّما درّب الأطفال قدرتهم على الإحتفاظ بالمعلومات والتّلاعب بها في ذاكرتهم الفَعّالة.

وسائل لمُساعدة سَرد الأطفال القصَصيّ:

- تشجيع الأطفال على إخباركم القصص، ومن ثمّ كتابتهم كي تُقرأ سويّاً مع الطّفل. بإمكان الأطفال تشكيل كُتبهم ورسوماتهم الخاصّة. بالعودة إلى القصّة عبر النّظر إلى الرّسومات أو النّص، يُساعد الطّفل على التّخطيط المسبَق والإسهاب التّفصيلي.

■ سرد القصص جَماعيّاً: يبدأ طِفلٌ بسرد قصّة، ومن ثمّ يُضيفُ كلّ عضو في المَجموعة قسماً ما. يَجب على الأطفال الإصغاء للآخرين والتّأمّل في التّغيّرات الحبكيّة وتَصميم مُداخلاتهم لتكون مُتلائمةً مع مسيرة القصّة، بذلك يتحدّون انتباهَهم وذاكرتهم الفَعّالة وضبط النّفس.

■ اجعلوا الأطفال يُمثّلون قصصهم التّي كُتبت، حيث يشكّل نص القصّة بُنيَةً يستدلّون بها على أفعالهم وتطلّب منهم الإنتباه لمسيرة القصّة وتتبّعها، كابحين في نفس الوقت الاندفاع للإنتقال إلى حبكة أخرى.

■ بإمكان العائلات ثنائيّة اللُّغة سرد القصص باللّغة المتكلّم بها في المَنزل. تُشير الدّراسات إلى فضل ثنائيّة اللّغة على عديد المهارات الوظيفيّة التّنفيذيّة عند الأطفال في مُختلف الأعمار، لذلك فإنّ تحفيز الطّلاقة بلغةٍ ثانية أمرٌ ثمين.

تحدّيات حركيّة: أغاني وألعاب

متطلّبات الأغاني والألعاب الحركيّة تَدعم الوظائف التّنفيذيّة، وذلك لأنّ الأطفال يضطّرون على الحركة المُتناسقة مع الإيقاع، وعلى تزامن الكلمات مع الحركات والموسيقى. جميع هذه المُهمّات تدعم الكبح الذاتي والذّاكرة الفعّالة. من المُهم أن تزداد هذه الأغاني والألعاب تَعقيداً كي تُثير اهتمام الطّفل وتُشكّل تحدّياً يطوّر المزيد من مهارات ضبط النّفس.

■ زوّدوا الأطفال بأكبر قدرٍ من الفُرَص لإختبار أنفسهم جسديّاً من خلال الوصول إلى موارد مَثل عوارض التّوازن أو المراجيح أو حبال التّسلّق إلخ. إنّ تحديّات كهذه، من طِراز طريق العقبات وألعاب الرّشاقة البَدنيّة التّي تطلّب حركةً مُعقّدة (كالتّوازن أو القفز على رجل واحدة)، مُسليّةٌ أيضاً. عندما يُجرّب الأطفال فعاليّات جديدةً وصعبةً، وجب عليهم تركيز انتباههم ومُراقبة وتعديل أفعالهم، والمُثابرة لتحصيل الهدَف.

■ حفّزوا تنظيم الإنتباه من حلال فعاليّات هادئة تتطلّب من الأطفال تخفيف المُحفّزات وتركيز الانتباه – مثل التّوازن على عارضة أو القيام بوضعيّات يوغا تطلّب تنفّساً بطيئاً.

■ ضعوا بعضاً من الموسيقى واطلبوا من الأطفال الرّقصَ بشكلٍ سريع جدّاً، ثمّ بشكلٍ بطيءٍ جدّاً، أو في لعبة "التّماثيل"، حيث يتمسّمرون مكانهم في أيّ وضعيّةٍ كانوا يرقصون بها لحظةَ إطفاء الموسيقى.

■ الأغاني التّي تحتوي على حركات جسديّة تُرافق الكلمات تشكّل تحدّياً للذّاكرة الفعّالة، مثل "أغنيّة الأرقام" (الواحد عصاية، الإثنين عكّازة، الثّلاثة مسنّنة، إلخ.) وأغنيّة "لما تكون مبسوط وفرحان زقّف هيك"، التّي تطلّب من المُرشد التحرّك والتّعبير بفعل معيّن أثناء الغناء، كالتّصفيق أماماً أو إلى الأعلى أو الدّوس بالقدم، ويقوم الأطفال بالغناء وتكرير الأفعال بالتّرتيب.

الألعاب الهادئة وفعاليّاتٌ أُخرى

■ ألعاب التّجميع والتّوزيع لا تزالُ ممتعة، ولكن وجب على الأطفال الآن الفَرز بقوانين مُختلفة لتحفيز اللّياقة الإدراكيّة. بإمكان الأطفال البدء بقاعدة واحدة (كالفرز حسب اللّون)، ومن ثمّ الإنتقال فجأةً إلى قاعدة ثانية (كالفرز حسب الشّكل). بالإمكان اللّعب بنسَخَة أصعب تتطلّب التّوزيع في أزواج متلائمة حسبَ القاعدة المُعلنة. من الأمثلة على هذه الألعاب لعبة بطاقات يقوم المُرشد باعدادها . حيث يقوم باعداد بطاقات ذات صور متناقضة لبعضها البعض مثل (ليل/نهار، مشمس/ممطر، سعيد/حزين،إلخ.) في حال لم تكن البطاقتان متناقضتان يعاد قلبهما. على كل طفل البدء بفتح صورة، ومحاولة إيجاد النقيض لها عبر فتح بطاقة أخرى. في حال لم تكن البطاقتان النقيض لبعضهما البعض، يعاد قلبهما على وجههما، ومن ثم ينتقل الدّور للأطفال الآخرين للقيام بالعمليّة ذاتها. هذه اللعبة تتطلب وجود ٤ إلى ٦ أطفال كحد أقصى فهي تساعد الأطفال على بناء الذّاكرة الفعّالة عبر تذكّر مواقع البطاقات التّي كشفت وأعيد قلبها، وتنمّي المرونة الإدراكية والكبح الذاتي خلال انتظار دورهم.

■ الأحاجي الأكثر تعقيداً تتفاعل مع ذاكرة الأطفال المرئيّة الفعّالة كما مهاراتهم التّخطيطيّة.

■ الطّهي فعاليّةٌ ممتعةٌ جدّاً للأطفال الصّغار. بها يدرّبون الكَبح فيما يَنتظرون التّعليمات، وذاكرتهم الفعّالة طالما يحتفظون بتعليمات مُعقّدة في ذهنهم، وعلى تركيز الإنتباه ريثما يكيلونَ ويَعدّون.

Resources

Pretend play suggestions
■ *www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-4-year-old-independent-play.pdf*

Montessori activities – Walking on the line
■ *www.infomontessori.com/practical-life/control-of-movement-walking-on-the-line.htm*

Songs
■ *kids.niehs.nih.gov/games/songs/childrens/index.htm*

فعاليّات التّنفيذ الوظيفي للأطفال في سنّ ٥ – ٧ سنوات

إنّ بوسع الألعاب تمرين مهارات الأطفال الوظيفيّة التّنفيذيّة وضبط النّفس – مُتيحةً الفُرصة لتدريبهن أيضاً – بطرق مُختلفة. في هذا العُمر يَبدء الأطفال بالاستمتاع بالألعاب التّي تضمنّ قوانيناً، ولكن بشكل متفاوت على صعيد درجة الإهتمام والمهارة. بما أنّ أحد أركان تطوير هذه المهارات هي التحدّي المُستدام، من المهم اختيار الألعاب التحديّة بمستوى صعوبةٍ يقع في نطاق قدرة الطّفل. كلّما أصبحت اللّعبة مألوفةً أكثر لدى الطّفل، يجب على البالغين تخفيف انخراطهم بأسرع ما يكون، لأنّ التّحدي يكون أصعب عندما يواجه الأطفال حفظ القوانين وتطبيقها باستقلاليّة. فقط حضّروا تقنيّات لحلّ النّزاعات، مثل رَمي قطعة نقديّة أو لعب حجرة ورقة مِقَصّ.

ألعاب الطّاولة والألعاب الورقيّة

■ إنّ الألعاب التّي تطلّب تذكّر مواقع بطاقات مُعيّنة وسيلةٌ جيّدةٌ لتدريب الذّاكرة الفعّالة. في أبسط المُستويات، هُناك لعبة التّركيز، وهي لعبة بطاقات توضع على صفّين، في كلّ صفّ واحدٌ من زوج بطاقات متماثلة. تُكشف البطاقات، وعلى الطّفل حفظ موقع كلّ زوج على كلّ طرف، ومن ثمّ تُقلب على وُجوهها، ويجب على الطّفل أن يقلب في كلّ مرّة الزّوج في آن الوَقت. لُعبةٌ أخرى هي «صيد السّمك»، وهي لعبة تستخدم فيها بطاقات الشّدة. توزّع البطاقات على لاعبين اثنين على الأقل، خمس بطاقات لكلّ منهم، والهدف هو تجميع مجموعة متناسقة الشّكل، وذلك يتمّ عبر طلب بطاقة معيّنة من الطّرف الآخر. في حال كان لديه تلك البطاقة بالذّات يسلّمها للسّائل، وفي حال لم تَكُن يقوم السّائل بسحب بطاقة عشوائيّة من الكومة، وهذا الجزء هو «صيد السّمك». حتّى يظفر اللّاعب بأعلى النّقاط، عليه أن يتذكّر من لديه أي نوع بطاقة ومن ليست لديه، ومن ثم يقوم بعمليّة حصر للخيارات يستطيع من خلالها معرفة أي بطاقة يجب عليه أن يطلب وممّن. الفائز من يحصل على أعلى نقاط وذلك يعني أكبر عدد بطاقات من نفس اللون أو الشّكل.

■ ألعابٌ تتطلّب من الطّفل مُطابقة بطاقات ورقيّة، إمّا عدداً أو لوناً أو فصيلاً، مثل بطاقات الشّدّة أو لعبة الأونو.

■ ألعاب تطلّب سُرعة بديهة وترصّد تُعتبر رائعة في تشغيل الإنتباه والكَبح. هناك مثلاً لُعبة «اللّطش»، حيث يكون لدى كلّ لاعب كومة من أوراق الشّدة. يقوم كلّ لاعب بقلب ورقة على الطّاولة بأسرع ما يكون، ومتى قُلبت ورقة الجوكر كان على الجميع محاولة الإمساك بها عبر ضرب كفّهم «لطش» الجوكر قبل الآخرين. من ضرب الجوكر أولاً يأخذه مع كلّ البطاقات التّي تحته، ويخلط الكومة التّي معه ويستمرّ اللّعب. عندما تنفذ البطاقات في كومة اللّاعب يخسر، والفائز آخر من يبقى ويجمع الشّدة كلّها. وهناك لعبة أخرى هي «الملاعق»، حيث يكون مع كلّ لاعب أربع أوراق شدّة وعلى وسط الطّاولة عدد ملاعق يقل عن عدد اللّاعبين بواحدة. يسحب أحد اللّاعبين ورقة من كومة الشّدة ويبدأ بالتّمرير إلى اليَمين ورقة عشوائيّة من كومته. عندما يُصبح مع أيّ لاعب أربع أوراق من نفس الفئة عليه أن يُمسك ملعقة، وعلى الكل أن يفعل مثله ما إن شاهدوا ذلك. اللّاعب الأخير الذّي لم يُمسك بملعقة يَكتب حرفاً من حروف كلمة «ملعقة» على التّوالي، وأوّل من يجمع أحرف الكلمة كلّها يخرج من اللّعبة. كلّما خرج لاعِب أزيلت ملعقة، حتّى يبقى فائز واحد.

■ أيّ لُعبة طاولة تتضمّن بعض الإستراتيجيّة توفّر فُرَصاً مُهمّة لبناء خُطّة والاحتفاظ بها ذهنيّاً لعدّة خطوات إلى الأمام، آخذين بعين الاعتبار مُختلف القوانين التّي تحكم مُختلف القطع، ومُؤقلمين استراتيجيّتهم ردّاً على حركات الخصم. عبر التّفكير الإستراتيجي يوظّف الطّفل ذاكرته الفعّالة وقدرته الكابحة والمرونة الذّهنية بشكل مُنسّق في سبيل لعب مَدروس ومُخطّط فعّال. من الألعاب المَعهودة لعبة «اكس أو»، التّي يقوم فيها لاعبان بالتّناوب في رسم شارة X و O في مربّع مقسّم إلى ستة خلايا على شكل سلّم، والهدف تجميع ثلاثة اشارات من نفس الرمز في خط مستقيم.

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY
MEDICAL AID FOR PALESTINIANS - MAP

فعاليّات وألعاب جسديّة

■ إنّ الألعاب التّي تتطلّب الإنتباه وسُرعة البَديهة تُساعد الأطفال على تدريب الإنتباه والكَبح. من هذه الألعاب «ضوء أخضر/أحمر»، والتّي يقوم بها مُرشد بتَعيين نقطة بداية ونقطة نهاية، ويقول «الضّوء....أخضر!» يركض الجميع من نقطة إلى أخرى، وعندما يقول «أحمَر!» عليهم أن يتوقّفوا ثابتين في مكانهم. يقوم المُرشد بمحاولة إرباك اللّاعبين عبر تكرير نفس اللّون في بعض الأحيان، مثل قول أخضر مرّتين على التّوالي، ويخرج من اللّعبة من توقّف عن الرّكض حينها. الفائز هو من يصل إلى خطّ النّهاية مع الإلتزام بألوان المُرشد. لعبةٌ أخرى هي «كم السّاعة الآن سَيّد غول؟»، وفيها يقف المُرشد في ساحة اللّعب، وجميع اللاعبين يقفون في الطّرف الآخر. يسأل أحدهم «كم السّاعة الآن سيّد غول؟» ويجيب المُرشد بساعة معيّنة، مثلاً «السّاعة الآن الواحدة ظهرا»، وبناءً عليها يتقدّم الجميع خطوةً واحدة. يتقدّم الجميع عدد خطوات بنفس السّاعة التّي يقرّها المُرشد/الغول، وعندما يقتربون كفاية يقرّر المُرشد أن يجيب مرّةً بـ«الآن ساعة عشائي!» ويبدأ بالرّكض خلف اللّاعبين. إن ركض أحد اللاعبين قبل هذه العبارة يخرج من اللّعبة، وإذا أمسكه الغول يخرج أيضاً. لعبة ثالثة هي «أحمد يَقول»، وفيها يتم اختيار أحدهم ليمثّل دور أحمد، الذّي بدوره يقول أمراً على جميع الآخرين اتّباعه. مثلاً، «أحمد يقول...اقفزوا!» ويَقفز، وجب على الجميع القفز. لكن إذا لم يقل عبارة «أحمد يقول» في بداية الجملة، مثلاً «امسكوا أنوفكم!» وأمسك أنفه، يجب ألّا يمسك أحدهم أنفه. من نفّذ الفعل من دون عبارة «أحمد يقول»، ومن لم ينفّذ الفعل متى قال، يخرج من اللّعبة.

■ إنّ الأطفال كبروا بما فيه الكفاية للإستمتاع بألعاب جسديّة ذات هيكليّة مثل الألعاب الرّياضيّة المُنظّمة. هذه الألعاب تتطلّب تنسيقاً وتوفّر تمارين بدنيّة، مثل كرة القدم، قَد أثبتت نجاعتها في دعم مهارات الإنتباه. إنّ الفعاليّات الجسديّة التّي تَجمعُ التّفكير والحركة، مثل الدّبكة أو الكاراتيه، تُساعد الأطفال أيضاً على تطوير قدرات التّركيز وضبط الحركات.

ألعاب الحركة/الأغاني

■ ألعاب كُرة سَريعة تتطلّب مُراقبة دائمة والتزاماً بالقوانين وسُرعة بديهة وضَبطاً للنّفس، مثل لعبة ال"دودج بول" ، حيث ينقسم اللّاعبون إلى فريقين، مع كلّ لاعب من الفريق الأوّل كرة يُلقيها على لاعبي الفريق الآخر. إذا أصابت الكرة أحدهم خرج من اللّعبة، ولكن إذا التقطها بيديه يحصل على "روح" إضافيّة، وإن صدّها برأسه فلا بأس. يأتي بعدها دور الفريق الثّاني لإلقاء الكرات على الفريق الأوّل، ويستمرّون بتبادل الأدوار حتّى يَخسر فريق برمّته.

■ إنّ الأطفال كبروا بما فيه الكفاية للإستمتاع بألعاب جسديّة ذات هيكليّة مثل الألعاب الرّياضيّة المُنظّمة. هذه الألعاب تتطلّب تنسيقاً وتوفّر تمارين بدنيّة، مثل كرة القدم، قَد أثبتت نجاعتها في دعم مهارات الإنتباه. إنّ الفعاليّات الجسديّة التّي تَجمعُ التّفكير والحركة، مثل الدّبكة أو الكاراتيه، تُساعد الأطفال أيضاً على تطوير قدرات التّركيز وضبط الحركات.

Resources

Online games
- *www.coolmath.com*
- *pbskids.org/lab/games*

Game rules
- *www.pagat.com*
- *en.wikipedia.org/wiki/List_of_traditional_children%27s_games*

Fun songs
- *www.scoutsongs.com*

ThinkFun
- *www.thinkfun.com*

Tools of the Mind
- *www.toolsofthemind.org*

Helping your child manage social play
- *mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2015/03/PFL-stubborn-play-schoolage.pdf*

ألعاب الحركة/الأغاني

- ألعاب التّقليد حيث يَقوم الشّخص المُقلّد بحفظ أفعال المُقلَّد، والإعتماد على الذّاكرة الفعّالة.
- الأغاني التّي تكرّر الكلمات مع إضافة أجزاء جديدة في كلّ دورة (إمّا كلماتاً أو أفعالاً) تتحدّى أيضاً الذّاكرة الفعّالة،مثل أغنيّة الجزرة المشهورة، التّي تضمّن أبيات تتكرّر في النّمط مع زيادة فاعل في كلّ مرّة، متمحورة على محاولة قلع الجزرة في البُستان، ومنها "فرأته أمّي جاءت بعجل، جاءت بنشاط من غير كسل، أمي أمسكت أبي، أبي أمسكَ الجزرة، شدّوا شدّوا ولم يقلعوها"، وتتكرّر مراراً حتّى تصل إلى "فاري امسك هري، هري امسك اختي، اختي امسكت اخي، اخي امسك امي، امي امسكت ابي، ابي امسك الجزرة، شدوا شدوا فقلعوها".
- الغناء بتبادل الأدوار، حيث يغنّي الأطفال أغنيّةً بقسمين، كلّ قسم يغنّي سطراً ويردّ الآخر عليه بالسّطر التّالي. مثلاً أغنيّة أطفال المدارس "يا شوفير ادعس بنزين"، حيث يغنّي القسم الأوّل من الأطفال "يا شوفير ادعس بنزين!" ويردّ القسم الآخر ب"عالميّة وتسعة وتسعين!"، ويعود القسم الأوّل ب"لا تخاف من بوليس!"، ومن ثمّة القسم الثّاني "احنا ولادك فلسطين!" وهكذا دواليك.
- أنماط التّصفيق المُعقّدة تُمرّن أيضاً الذّاكرة الفعّالة والكبح والمرونة الإدراكيّة، عدا عن كونها محبوبةً لدى أجيالٍ من الأطفال في مُختلف الثّقافات.

فعاليّات هادئة تتطلّب التأمّل والإستراتيجيّة

- يُصبح الإطفال مستقلين بشكلٍ متزايد في هذا العُمر، وكُتُب الأحاجي والحزازير التّي تشمل متاهات وإيجاد الكلمات ومُطابقة الكلمات إلخ. تُدرّب الإنتباه ومهارات حلّ المشاكل (مستخدمة بذلك الذّاكرة الفعّالة والمرونة الإدراكيّة).
- ألعاب الاستنتاج والمنطق، حيث توجد قوانين تضبط ما هو مَسموحٌ إستخدامه لحلّ أحجية، تُصبح مثيرَةً للإهتمام وتوفّر تمارينَ ممتازة للذّاكرة الفعّالة والمرونة الإدراكيّة. من هذه الألعاب "احزروا قاعدتي"، التّي يقوم أحد اللّاعبين الذّي تمّ اختياره بسَن قاعدة غير معلومة لسائر اللّاعبين، ويقول "ائتوني بأغراض تفيدني" أو "نحن ذاهبون للتّخييم، ماذا نجلب معنا؟" ويسمّي اللّاعبون أشياءً عشوائيّة، يقول لهم إذا كانت مقبولة أم لا، حتّى يتمّ التّعرّف على نمط معيّن هو بذاته تلك القاعدة المجهولة. مثلاً، أحمد قال "قلم" وأجيب بالنّفي، بينما سامية قالت "ساعة" وشادي قال "شجرة" وكلاهما قوبل بالإيجاب، فأحد الإحتمالات أنّ القاعدة هي "كلّ شخص يسمّي غرضاً يبدأ بحرف اسمه الأوّل."
- ألعاب التحزر محبوبة أيضاً وتطلّب من اللّاعبين استخدام ذاكرتهم الفعّالة والتّفكير المَرن لحفظ الرّدود السّابقة في ذهنهم وطرح النظريّات الغير مُلائمة جانباً. من هذه الألعاب "بعَيني أرى حوالي"، وفيها يقوم لاعب مُختار بترديد عبارة تلك العبارة متلوّة بمواصفات شيءٍ في مرمى النّظر، مثلاً "بعيني أرى حوالي... شيئاً أبيضاً وأسوَد!"، وهُنا يَبدأ الجميع بتفقّد محيطهم وتحزّر الإجابة، بقول مثلاً "حقيبة مَدرسة!" أو "كرة قَدم!"، حتّى يصلوا إلى الغرض المعنيّ.

فعاليّات التّنفيذ الوظيفي للأطفال في سنّ ٧ – ١٢ سنوات

هذه الألعاب توفّر تحدّياً وتدريباً للوظائف التّنفيذيّة ومهارات ضبط النّفس لدى أطفال المدارس. من المهم زيادة صعوبة هذه الأبعاد والفعاليّات بشكل مُستمرّ للأطفال في هذه الفئة العُمريّة.

ألعاب الورق والطّاولة

■ إنّ ألعاب الورق التّي تتطلّب من الطّفل تتبّع أوراق اللّعب تُمرّن الذّاكرة الفعّالة وتشجّع المرونة الذّهنيّة وتوظّفها في سبيل التّخطيط والإستراتيجيّة. من الأمثلة على هذه الألعاب لعبة باصرة، حيث الهدف هو تجميع أكبر عدد ممكن من النّقاط عبر جمع أكبر عدد ممكن من الأوراق، التّي يتم جمعها عن الطّاولة عبر إلقاء ورقة من اليد بنفس القيمة (مثلاً ثمانية قلوب تحمل معها ثمانية بستاني)، أو عبر عدّة أوراق بنفس المجموع (مثلاً إلقاء ثمانية لتحمل معها ثلاثة وخمسة بغض النّظر عن الفئة)، وبطاقة الولد تجبي كلّ الأوراق عن الطّاولة. يتم البدء بأربع أوراق على الأرض وخمسة في يد كل لاعب، وفي حال لم يكن هناك أرقام ملائمة وجب عليهم إلقاء بطاقة في جميع الأحوال. متى نفذت الأوراق من اليد تُسحب خمسة أخرى من الكومة الأساسيّة، ويستمرّ اللّعب حتّى نفادها، والفائز هو من جمع أكبر عدد من البطاقات. هذه اللّعبة تحفّز المرونة الذّهنية عبر القيام ببعض الحسابات الرّياضيّة، وتطوير استراتجيّة لتحديد أي البطاقات يجب اللّعب بها، مثلاً استخدام الولد لكسب كل الأوراق، أو إلقاء المزيد من البطاقات العبثيّة حتى يُلقى الولد في الدّور القادم على عدد أكبر من البطاقات. في بعض نسخ هذه اللّعبة تختلف حسابات النّتيجة بحسب الأوراق المجموعة مع ولد وبدون ولد، وهذا يزيد التحدي للمرونة الذّهنيّة.

■ الألعاب التّي تتطلّب مراقبةً سُرعة بديهة تنفع في تحدّي الانتباه والحسم السّريع عند الأطفال في هذا العُمر. من هذه الألعاب المعهودة قفز الحبل (نَطّ الحبلة)، حيث بإمكان الأطفال لعبها بشكل فردي أو مجموعة، مدرّبين تركيزهم ولياقتهم البدنيّة والذّهنية، حيث وجب عليهم غناء ترنيمة والانتباه لكلماتها في نفس الوقت الذّي عليهم الانتباه لسرعة الحبل، أو حبلين لزيادة الصّعوبة. اليويو أيضاً من الألعاب المحبوبة التّي تعطي الطّفل مجالاً واسعاً لتنسيق حركاتهم وتدريب تنسيقهم وسرعة بديهتهم في تطوير حركات واستعراضات معقّدة.

■ بالنّسبة للأطفال الأصغر فإنّ ألعاب الورق التّي تتطلّب مُطابقة إمّا بالرّقم أو بالفِئة تبقى مُحفّزة للمرونة الإدراكيّة.

■ أيّ ألعاب تتضمّن استراتيجيّة توفّر تدريباً مهمّاً في حفظ العديد من الحركات ذهنيّاً والتّخطيط لأكثر من خطوة مستقبليّة وفي تعديل الخطط – سواءً أكانت ردّاً لنتيجة تخيليّة أو لحركات الخصم. سوف يطوّر الأطفال مهارات حقيقيّة مع التّدريب في ألعاب الإستراتيجيّة، مثل الشّطرنج، في حين يدرّبون فيه الذّاكرة والمرونة الإدراكيّة لعديد من الخطوات المستقبليّة والتغير الدائم للخطط التي تتغيّر كل دور بناءً على رد فعل الخصم. لعب الجلول (البلية) من الألعاب الشّعبية التّي تدرّب التّخطيط والتّركيز والانتباه للمحيط والتناسق بين القوّة والإتجاه، وبإمكانها جمع عدد أكبر من اللّاعبين مقارنة بالألعاب اللّوحيّة كالشّطرنج.

■ بإمكان الأطفال في هذا العُمر الإستمتاع بألعاب أكثر تعقيداً تتطلّب تمثيلاً تخيّليّاً، والذّي بدوره يتطلّب الإحتفاظ بمعلومات معقّدة في الذّهن، عن أماكن زيرَت في عوالمٍ خياليّةً افتراضيّة، وعن قوانين تغطّي الشّخصيّات والأغراض المتاحة، كما تشمل استراتيجيّة في تحقيق أهداف مُحدّدة شخصيّاً.

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY
MEDICAL AID FOR PALESTINIANS - MAP

النّشاطات/الألعاب الجسديّة

■ الرّياضات المنظّمة تُصبح مَحبوبَةً لعديدٍ من الأطفال في هذه الفَترة. تطوير المَهارات في هذه الألعاب يدرّب قدرة الأطفال على الإحتفاظ بعديد من القوانين المُعقّدة والإستراتيجيّات في ذهنهم وفي مُراقبة تصرّفاتهم وتصرّفات الآخرين وفي اتّخاذ قرارات سريعة ورد فعل مَرِن للعب. توجد أدلّة أيضاً تُشير إلى أنّ المستويات العالية من الفعاليّات الجسديّة، بالذّات تلك التّي تتطلّب تنسيقاً مثل كرة القدم، بإمكانها تطوير جميع أوجه الوظيفيّة التنفيذيّة.

■ عديد ألعاب القفز بالحبل (نطّ الحبلة) تُصبح شائعةً لدى أطفال هذا العُمر. يقدر الكثير من الأطفال أن يصبحوا ماهرين جدّاً في قفز الحبل فردي او ضمن مجموعة أو بأيّ أشكال التّحدّي. تطوير المهارات في هذه الألعاب يتطلّب تدريباً مُركّزاً، بالإضافة إلى ضبط الإنتباه والذّاكرة الفعّالة لتذكّر الكلمات المُردّدة مع الإنتباه للحركات (مثل شبرة قمرة شمس نجوم...).

■ الألعاب التّي تتطلّب مُراقبةً دائمةً للبيئة وسُرعة بديهة في الرّد تُمرّن الإنتباه الإنتقائي والمُراقبة والكبح. بالنّسبة للأطفال الأصغرعمراً، ألعاب الإختباء (الغُمّاية) والمُطاردة، بالذّات تلك المَلعوبة في الظّلام، مُمتعة. قد يستمتع الأطفال الأكبر عُمراً بألعاب مثل المُطاردة بالليزر (ليزر تاغ)، وهي نسخةً آمنة وغير عنيفة مثل مسدّسات الخرز تحصُل في مكان مخصّص يوفّر المعدّات اللّازمة، وهي عبارة عن مصدر لشعاع ليزر (سلاح) ولاقط لهذا الشّعاع (سترة حسّاسة)، حيث يقوم فريقان بمحاولة "اصطياد" الفريق الآخر عبر إصابتهم بالشّعاع، الذّي بشكل آلي يعطّل سلاح المُصاب ويضيء سترته كعلامة لخروجه من اللّعبة. عبر الرّكض والإختباء خلف جدران وعقبات في السّاحة، باحثين عن بعضهم البعض ومتجنّبين مرمى النّظر، يدرّب الأطفال سرعة البديهة واللّياقة والإنتباه لمحيطهم. بإمكان العديد من الألعاب الإلكترونيّة توفير التّدريب لهذه المهارات، لكنّها قد تحتوي على محتوى عنيف، لذلك يُنصح بأخذ الحيطة في انتقاء الخيارات المُناسبة ووضع حدود زمنيّة مُلائمة.

الموسيقى والغناء والرّقص

■ تعلّم عزف آلة موسيقيّة يَفحص الإنتباه الإنتقائي والمُراقبة الذّاتيّة. بالإضافة إلى المهارة الجسديّة المُكتسبة فإنّ هذه الفعاليّات تمرّن الذّاكرة الفعّالة على الإحتفاظ بالموسيقى. هناك دلائل أيضاً على أنّ تدريب التّنسيق بين كلتا اليدين يدعَم وظيفة تنفيذيّة أفضل.

■ سواءٌ أتعلّم الطّفل آلةً موسيقيّة أم لا، فإنّه يمكن للمشاركة في حصص موسيقيّة أو فعاليّات إجتماعيّة جعل الأطفال يتّبعون أنماطاً إيقاعيّة، بالذّات التّي تطلّب إرتجالاً (كالتّصفيق أو التّطبيل)، والّتي بوسعها تدريب التّنسيق ما بين الذّاكرة الفعّالة والإنتباه والمرونة الإدراكيّة والكبح.

■ إنّ الغناء في أجزاء أو جولات بنفس نمط أهازيج الأطفال الجماعيّة لا يزال تحديّاً مسليّاً يتطلّب تنسيقاً شبيهاً للذّاكرة الفعّالة والمُراقبة والإنتباه الإنتقائي. ريثما تنمو مهارات الطّفل الموسيقيّة، بإمكان البالغين تقديم المزيد من التّحدّيات المتدرّجة في الصّعوبة، عبر زيادة عدد المجموعات التّي تغنّي على التّوالي، ما يزيد التحدّي للإصغاء لسائر أفراد الجوقة مع التركيز على غناء المقطع المُخصّص.

■ يوفّر الرّقص العديد من الفُرص أيضاً لتدريب الإنتباه والمراقبة الذّاتية، حيث يجب على الرّاقصين حفظ تسلسل الحركات ذهنيّاً بينما يُنسّقون حركاتهم مع الموسيقى.

مشوّقات ذهنيّة

إنّ الأحاجي التّي تتطّلب الإحتفاظ والتّلاعب بالمعلومات ذهنيّاً تشكّل تحدّياتٍ رائعة.

■ الكلمات المتقاطعة متوفّرة في جميع المستويات وتستند على التّلاعب بالأحرف والكلمات باستخدام الذّاكرة الفعّالة والمرونة الإدراكيّة، وبالامكان ملاقاتها في مجلّات الأطفال أو في الجرائد. نسخة أخرى منها هي وصل الأحرف المنفردة لتشكيل الكلمات في القائمة، وهذه تدرّب قدرة الملاحظة.

■ السّودوكو، اللّعبة اليابانيّة الأصل التّي تطلّب تجميع الأرقام من واحد إلى تسعة في خطوط أفقيّة وعموديّة في شبكة من ٨١ مرّبعاً بطول تسع مربّعات وعرض تسع من دون أن يتكرّر الرّقم أفقيّاً أو عموديّاً، توفّر تحدّياً مماثلاً بالأرقام والمعادلات عوضاً عن الأحرف والكلمات. بالإمكان ملاقاة هذه اللّعبة في كرّاسات خاصّة وفي المجلّات والجرائد وفي تطبيقات الأجهزة الخليويّة الذكّية، بمختلف الصّعوبات التي تتناسب مع كافّة الفئات.

■ الأحاجي ذات الأبعاد الحيّزيّة، مثل مكعّب الرّوبكس الذّي يقتضي تجميع جميع الخلايا بنفس اللّون في وجه واحد لجميع الأوجه السّتة عبر تحريك طبقة واحدة في آن الوقت من هذا المكعّب المقسّم إلى ثلاث طبقات أفقيّة ومثلها عاموديّة، تتطلّب من الأطفال المرونة الذّهنية والأخذ بعين الاعتبار المعلومات عن الحيّز الموجود وتفصيل حلول مُمكنة لها.

Resources

Common Sense Media
- *www.commonsensemedia.org*
- *www.commonsensemedia.org/game-reviews*

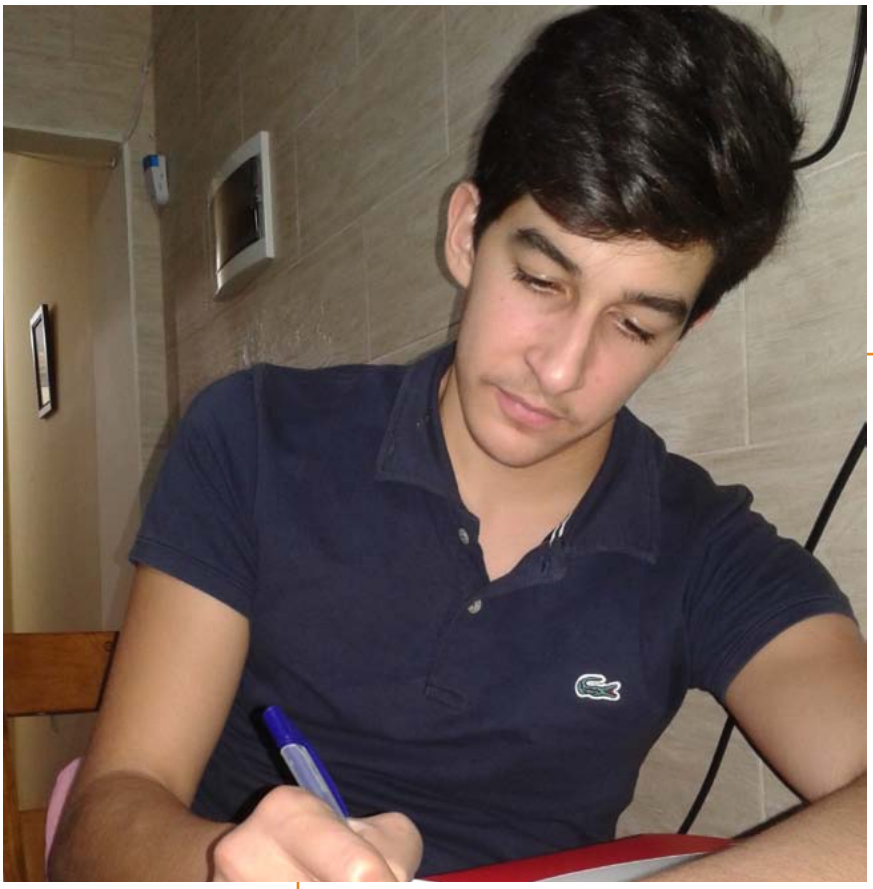
List of winning games from American Mensa's Mind Games competitions
- *mindgames.us.mensa.org/about/winning-games/*

Other programs
- *www.cogmed.com*
- *www.lumosity.com*

Tips for using video games
- *www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-learning-and-videogames.pdf*

فعاليّات التّنفيذ الوظيفي للمُراهقين

بالرّغم أنّ مهارات التّنفيذ الوظيفي عند المُراهقين لم تبلغ بعد مستوى البالغين، بعكس الضّغوطات المفروضة عليهم عادةً، وجب على المُراهقين التّواصل بشكل فعّال في سياقات مُختلفة وإدارة دراساتهم وفعاليّاتهم اللّامنهجيّة وإتمام مشاريع معقّدة وتجريديّة بنجاح. هنالك بعض من الإقتراحات لمساعدة المُراهقين على تنظيم نفسهم خلال التّحديّات اليوميّة التّي يواجهونها.



وضع الأهداف والتّخطيط والمُراقبة

تنظيم النّفس أمرٌ أساسيّ في أيّ فعاليّة ذات هدف. تحديد الأهداف والتّخطيط وعمليّة المُراقبة وتعديل التصرّفات كلّها مهاراتٌ من المهم تدريبها.

- من أجل تركيز عمليّة التّخطيط شجّعوا المُراهقين على إيجاد أمر مُحدّد يُريدون إنجازه. من الضّروريّ أن تكوّن الأهداف ذات معنى للمراهق وليست قراراً من الآخرين. قد يكون التّخطيط للتّقديم للجامعات محفّزا"لبعض المراهقين، في حين قد يكون تخطيط فعاليّة إجتماعيّة أمراً أهمّ عند غيرهم. ابدؤوا بأمر بسيط نسبيّاً ويقع في متناول اليد، مثل تحصيل رُخصة قيادة أو توفير بعض من المال لشراء حاسوب، قبل الإنتقال لأهدافٍ ذات مدًى أطول مثل التّقديم للجامعات أو العمل.

- ساعدوا المُراهقين في تنمية خُطط لكلّ خطوة في سبيل هذه الأهداف. يجب عليهم أن يحددّوا أهدافهم قصيرة ومتوسطة المدى، والتّفكير بالطّريقة التّي سيتمّ التنفيذ بها. مثلاً: إذا أراد المُراهق نيل بطولة رياضة ما، ما هي المهارات التّي يجب عليه تعلّمها؟ حدّدوا بعضاً من المصاعب والمشكلات التّي يمكن أن تنجم، وحفّزوا المُراهق على التّخطيط قدماً لمداركتهم.

- التّعامل مع مشاكل إجتماعيّة عامّة كالفقر أو البطالة أو التنمّر في المدارس، تَفكيراً وتطبيقاً، عادةً ما يكون في صلب إهتمام المُراهقين. بإمكانهم مناقشة ذلك في المؤسّسات الشّبابيّة أو في لجان مدرسيّة، والعمل بالتخطيط بين بعضهم البعض أو بالتّعاون مع بعض المؤسّسات كالبلديّة مثلاً، لأخذ بعض الخطوات كالعمل التطوّعي في توزيع المعونات أو إعطاء حصص تقوية أو حتّى القيام بحملة تشجيرأو تنظيف الشّوارع.

- ذكّروا المُراهقين بمُراقبة تصرّفاتهم بشكل دوريّ والتأمّل فيما إذا قاموا بمخطّطاتهم وهل حقّقت هذه المُخطّطات الأهداف المأمولة. "هل هذا جزءً من المُخطّط؟ إذا لا، لماذا أقوم به أساساً؟ هل تغيّر شيءٌ ما؟" المُراقبة بهذا الشّكل تساعد في تحديد عادات وإندفاعات تعيق الإنتاج، وتساعد على الإحتفاظ بالتّركيز وبالسّيطرة الواعية.

وسائل لمراقبة النّفس

- الحوار الذّاتي طريقة فعّالة في إدخال الأفكار والأفعال إلى الوَعي. من الأمثلة على ذلك قيام المُراهق بالحديث مع نفسه، شارحاً خُطوة بخطوة كيفيّة القيام بفعاليّة صعبة، أو التّوقف برهة بشكل دوريّ لسرد ماذا يحدث. في حال حصل موقفٌ يثير مشاعر سلبيّة قويّة أو إحساساً بالفشل، يكون الحوار الذّاتي طريقاً يُساعد المُراهقين على تحديد أنماط تصرّف أو تفكير ضارّة.

- تشجيع الحوار الذّاتي الذّي يركّز على النّمو. ساعدوا المُراهق في فهم أنّ التّجارب – بالأخص

الفشل منها – تُعطي عبراً ودروساً، ويجب ألّا تُعتبر الحكم النّهائيّ على قدرات الشّخص. مثلاً، حين يخسر فريقُ رياضيّ مباراة ما، ساعدوا اللّاعب الخائب في تَحديد موقع الخطأ وكيف بإمكانهم معالجته للمرّات القادمة – عوضاً عن فقدان الأمل في قدرات الفريق. يمكن تطبيق نفس الفِكر بخصوص الواجبات المدرسيّة.

■ ساعدوا المُراهق في أخذ المشتّتات بعين الإعتبار (بالذّات تلك النّاجمة عن الإتّصالات الرّقميّة مثل الهاتف الخليويّ والبريد الإلكترونيّ). بالرّغم أنّ تعدّد المَهام المُنجزة في آن الوقت قد يُشعر بالرّضا، إلّا أنّ هناك أدلّةً قويّةً على أنّ ذلك يشتت الإنتباه ويخرّب الأداء. في حال تنافست مهمّتان (أو أكثر) على حيّز الإنتباه، ناقشوا طرقاً لوضع أولويّة تنفيذيّة وتسلسلاً للمهام.

■ فَهم نوايا الآخرين أمرٌ صعب، بالذّات عندما يَكون النّاس مَدفوعين من وجهات نظر مُختلفة. ادعموا المُراهق في تحديد نظريّته بخصوص نوايا الآخرين ومن ثمّ تناقشوا بالبدائل. "لماذا لا يحبّ الأزواج الشّقق الصّغيرة؟" قد يحتاج المُراهقون الغير معتادون على هكذا نمط من التّفكير مُساعدتكم في تخطيط العمليّة: "هَل لأنها أصغر من أن تكون بيتاً لعائلة؟"

■ كتابة مذكّرة خاصّة قد تنمّي حسّ التأمّل عبر تزويد المراهقين بالوسيلة للتّدقيق في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم ومعتقداتهم وقراراتهم. هناك العديد من الطّرق لكتابة مذكّرة، لكنّها جميعاً تشجّع الوعي الذّاتيّ والتأمّل والتّحطيط (راجعوا الرّابط في آخر الفصل).

الفعاليّات

هناك العديد من الفعاليّات المُستمدّة من مهارات التّنظيم الذّاتي يستمتع بها المراهقون . المفتاح هو التّركيز على تحسين الأداء المستمرّ وزيادة التّحدّي. بعض الأمثلة تَشمل:

■ الرّياضة – إنّ الإنتباه المُركّز وتطوير المهارات المتجذّرة في الرّياضات التّنافسيّة كلّها تستمدّ من قدرات المرء على مراقبة أفعاله وأفعال الآخرين واتّخاذ قرارات سريعة والتّرد بلياقة على اللّعب. الفعاليّات الجسديّة التّحديّة المستمرّة تُساعد أيضاً في تحسين الوظيفيّة التّنفيذيّة.

■ اليوغا والتّأمّل – الفعاليّات التّي تحفّز الوصول إلى حالة من التأمّل أو الوَعي اللّاانتقادي للتّجارب لحظةً بلحَظة قد تُساعد المُراهقين على تطوير إنتباه مُستديم والتّخفيف من القلق وتشجيع نمط تفكير يستند أكثر على التأمّل من على رَدّ الفعل.

■ الموسيقى – كلّ من الذّاكرة الفعّالة والإنتباه الانتقائي والكّبح جميعاً تُدّرب حين تنميَة المهارات اللّازمة لعزف آلة موسيقيّة أو الغناء أو الرّقص – بالذّات حين يتمّ التّعامل مع قطع معقّدة تتضمّن أكثر من جزء وإيقاعات معقّدة وبعضاً من الإرتجال.

■ المَسرَح – إنّ العَرض المسرحيّ عبارَةٌ عن عديدٍ من الحركات الإستعراضيّة المُنسّقة والمُصمّمة تتطلّب من جميع المشاركين، سواء على المسرح أم خلف الكواليس، تذكّر أدوارهم والإنتباه للتّوقيت وإدارة تصرّفاتهم. بالنّسبة للممثّلين، حفظ النّص وحركات الشّخصيّة أمرٌ يستند بشدّة على الإنتباه والذّاكرة الفعّالة.

■ الألعاب الإستراتيجيّة والأحاجي المَنطقيّة – بعض الألعاب التّقليديّة مثل الشّطرنج تدرّب نواحي مختلفة من الذّاكرة الفعّالة والتّخطيط والإنتباه.

■ ألعاب الحاسوب قد تكون أيضاً قيّمة طالما لُعبت في إطار حدود زمنيّة. إنّ الألعاب التّي تتطلّب مراقبة مُستمرّة للبيئة المُحيطة وردّ فعل سريع تُمرّن الإنتباه الإنتقائي والمُراقبة والكبح. المُرور خلال عوالم افتراضيّة مُعقّدة كالتّي توجد في العديد من ألعاب الحاسوب تُشكّل تحدياً للذّاكرة الفعّالة.

مهارات الدّراسة

تَزداد التوقّعات باستقلاليّة وتنظيم المُراهقين لشغلهم. هذه التّوقّعات قد تضع أعباءً كبيرَةً على جميع نواحي الوظيفيّة التّنفيذيّة. بعض المهارات التّنظيميّة البسيطة تُساعد كثيراً في هذا الصّدد. بإمكان القائمة أدناه أن تكون دليلاً يستعمله المراهقون.

- تجزئة مشروع إلى عدّة مهام مقدور عليها.
- تحديد مخطّطات منطقيّة (مع حدود زمنيّة) لإتمام كلّ من هذه المَهام. تأكّدوا من أنّ جميع الخطوات مُعرّفة صراحَةً، وأنّ اتمام كلّ جزء منها ينال اعترافاً واحتفالاً.
- المُراقبة الذّاتيّة خلال العمل. ضعوا منبّهاً يرنّ بشكل دوريّ كمذكّر لتفقّد مدى الانتباه الذي كان يُعطى ومدى الفهم المُصاحب له. في حال لم تفهم، ما هي الأسباب المُمكنة لذلك؟ هل هناك كلماتٌ لا تعرفها؟ هل تعرف أيّ الاتجاهات تسلك؟ هَل هُناك شَخصٌ بإمكانك سؤاله للمساعدة؟ هل يفيدك النّظر إلى ملاحظات سابقة؟ اذا شرد ذهنك وفقدت التّركيز، ما هو مصدر تشتيتك؟ ماذا يُمكن أن تفعل لتعيد التّركيز؟ حدّد أوقاتاً معيّنة لتفقّد النّفس (قبل تسليم وظيفة أو الخروج من البيت مثلاً).
- انتبهوا على الأوقات الحرجة التّي تتطلّب الإهتمام المركّز. تعداد المَهام يُعيق التّعلّم. حدّدوا وسائل للتّخفيف من المشتّتات (كإطفاء الأجهزة الإلكترونيّة أو إيجاد غرفة هادئة).
- استخدام الذّاكرة يساعد في تنظيم المَهام. توظيف المُختصرات قد تكون طريقَةً فعّالة في حفظ المَعلومات (مثل "قطب جد" للأحرف المُقلقلة). إرساء عادَة كتابة الملاحظات قد تفيد أيضاً.
- احتفظ بجدول يشمل مواعيد التّسليم للمشاريع والمحطّات المهّمة لحينها.
- بعد الإنتهاء من وظيفة تأمّلوا فيما أتممتموه بشكل جيّد وبما لا. انشئوا قائمة من الأمور التّي ساعدَت في تركيزكم وفي الحفاظ على تنظيم مستديم، وفي الحفظ وفي إتمام المَشروع. فكّروا بطرقٍ لتوظيف هذه الطّرق في مشاريع أخرى.
- تأمّلوا فيما تعلّمتموه من الوظائف التّي لم تُتم بشكل جيّد. هل كان ذلك بسبب نقص في المعلومات أو الحَاجة لتطوير مهارات معيّنة أو إدارة سيّئة للوقت، إلخ؟ ماذا بوسعكم فعله بشكلٍ مُختلف في المرّة القادمة؟

ACKNOWLEDGEMENTS
شُكر وتَقدير

Translation & Adaptation Project

Directed by: Alexandra Chen, Harvard University
Translation & Review Team: Faiq Habash, Mohammad Zakaria, Nadeen Moussa, Dr. Hesham Hamoda
Designer: Lina Safar

Medical Aid for Palestinians (MAP)
Mahmoud Aladawi, Program Coordinator, Lebanon
Dr. Ali Dakwar, Acting Director of Programs, Lebanon

Center on the Developing Child, Harvard University
Prof. Jack Shonkoff, Center Director
Al Race, Deputy Director and Chief Knowledge Officer
Kirsten Holmstrand, Senior Communications Manager,
Beth Balaban, Multimedia Producer

All Rights Reserved © Center on the Developing Child, Harvard University

مشروع التّرجمة والتّكييف إلى العربيّة

الإدارة: ألكساندرا تشن، جامعة هارفارد
التّرجمة والتّدقيق: فائق حبش، محمّد زكريّا، نادين موسى، د.هشام حمّودة
التّصميم: لينا سفر

المساعدات الطّبيّة للفلسطينيّين
محمود العدوي، منسق البرنامج - لبنان
د.علي دكور، القائم بإدارة المشاريع - لبنان

مركز للطّفل النّامي ,جامعة هارفارد
بروفيسور جاك شونكوف، مدير المركز
آل ريس، نائب المدير ومسؤول قسم المعلومات
كرستين هولستراند، مديرة قسم الإتّصالات
بيث بالبان، مخرجة وسائل التّواصل – الملتيميديا

جميع الحقوق محفوظة © مركز للطّفل النّامي ,جامعة هارفارد

MAP
MEDICAL AID FOR PALESTINIANS

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY

مركز الطّفل النّامي جامعة هارفارد