نشرة معلومات لدعم التعليم المدرسي من المنزل **EKN**

طرائق لدعم الطلاب في تحضيرهم لشهادة الثانوية العامة

Dr Kay Carroll

ترجمة غسان شاهين

شهادة الثانوية العامة – التخطيط – النجاح – الاحتفال!

إن تقديم الدعم لتلميذ في المرحلة الأخيرة من الدراسة الثانوية هو تحدي كبير لكل عائلة، فخلال أوقات الشدة والضغط النفسي من المهم حشد الطاقات وإبداء المرونة ووضع آمالنا في شبابنا، إن هذه الطرائق والآليات التي نقترحها ستساعد الشباب على بناء مهاراتهم في إدارة الوقت، والحفاظ على سلامتهم وصحتهم واتخاذ القرارات الصائبة المتعلقة بمستقبلهم الأكاديمي ونجاحهم بحياتهم.

الوصول إلى خط النهاية

إن العديد من الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية يشاركون أولادهم قلقهم وتوترهم وهم يمرون بهذه المرحلة من التنافس المحموم للوصول إلى نهاية المرحلة الثانوية والحصول على شهادة إكمال الدراسة طامحين في الوقت نفسه للحصول على معدل عالٍ في ال ATAR. إنها معركة الوصول إلى خط النهاية مع ما يرافقها من جري ولهاث وانقباض في المعدة، تكون خلالها متفرجاً في بعض الأحيان، متمنياً النجاح لهم، أو تكون مشرفاً ومتابعاً لجهودهم ومنظماً لوقتهم ومحفزاً لهم على الاستمرار في طريق التحصيل والاجتهاد الدراسي. هذه التحديات يمكن أن تظهر إذا تبنى أولياء التلاميذ ومقدمي الرعاية عقلية منفتحة وبدأوا بالعمل على طرائق محددة مع أولادهم لمساعدتهم على النجاح في بناء مستقبلهم، متسلحين بالمرونة والأمل. نحن بحاجة لإعادة تحديد ماذا تعني الشهادة الثانوية لجميعنا وربما نبدأ في اعتبارها رحلة الأمل والنجاح والاحتفال.

كيف أستطيع تعزيز القدرة على المرونة والمعاوضة عند ابني أو ابنتي استعداداً للصف الأخير من المرحلة الثانوية

إن شهادة الثانوية العامة هي حدث مهم، فهي لحظة من الزمن ولكنها لا تُعّرف بنا، إن الشباب في هذه المرحلة يكونون مفرطي الحساسية للانتقاد وللآمال والتوقعات المرتفعة السقف التي نحملها كأولياء أمور ومقدمي رعاية.

بالرغم من تفضيلهم للإحتكاك والتعامل مع أقرانهم ووسائل التواصل الاجتماعي، فإن المراهقين يهتمون بالفعل بما يراه ويعتقده آباءهم وأمهاتهم ومقدمي الرعاية لهم {باترفيلد وآخرين 2020}. ومن المهم أن يكونوا على دراية وإحساس بالتوقعات الحقيقية التي نبنيها على تحصيلهم الدراسي، ورغبتنا أن يبذلوا أقصى ما لديهم من جهد، ولا يكون ذلك بالضرورة من أجل الحصول على معدل ATAR يوافق أحلامهم، إنّما رغبة منا بأن يشعروا أنهم حققوا النجاح باجتياز هذه المرحلة، أكثر من خوفهم من أنهم نسيوا اقتباساً في اللغة الإنكليزية أو أخطأوا في معادلة رياضية، فنحن نهتم بتحضيرهم واستعدادهم الدراسي، ولكننا نحترم خيارهم وقرارهم حول الطريقة الأفضل للتحضير ومتى يشعرون أنهم قد تعلموا أو استوعبوا موضوعاً أو مفهوماً دراسياً. إن المراهقين بحاجة لأن يشعروا أن لديهم الخيار والتحكم بنجاحهم وأن يكون لديهم حافز داخلي لتحقيق أهدافهم الخاصة بدلاً من القلق حول معدلهم في الـ ATAR أو علاماتهم في الشهادة الثانوية التي يرون أننا نريدها لهم. نحن بحاجة لمشاركة قصص نجاحاتنا وأحياناً فشلنا وما الذي تعلمناه من ذلك. إن خلق أهداف جديدة لكل فترة من زمن التحضير للشهادة الثانوية سيساعد الشباب على تلمس الخطوات والفرص والتوجه نحو الخبرات القادمة بعزيمة وإصرار، فضلاً عن إن إدراكهم بأن الفشل أحياناً هو جزء من النجاح سيساعدهم على التكيف وبناء المرونة والمعاوضة لديهم.

كيف أستطيع مساعدة ولدي المراهق في دراسته؟

يشعر المراهقون بأن عبئاً كبيراً ملقى على عاتقهم يتأتى من حجم المنهاج والوقت اللازم للدراسة وضغوطها، إضافة إلى أن الدعم والمؤازرة التي كانوا في العادة يتلقونها من زملائهم وأقرانهم وشبكات الدعم قد تغيرت خلال أزمة كوفيد-19 الحالية ليتحول التعليم إلى تعليم عن بعد {عن طريق الانترنت}. إننا كآباء وأمهات نشعر غالباً بأننا لا نستطيع المساهمة أو المساعدة بالمحتوى أو النواحي المعرفية التي يعاني منها أولادنا ، ولكن بإمكاننا استخدام مهاراتنا في تحديد الأهداف، الوفاء بالمواعيد النهائية، وإدارة الوقت، بشكل يضمن مساعدة الأبناء على إنجاز المطلوب منهم. فالخطوة المهمة هي جعل ابنك أو ابنتك يفهمون ضرورة تسجيل المهام والواجبات المدرسية المطلوبة منهم كل يوم في مفكرة الطالب، أو على السبورة البيضاء، أو في مفكرة غوغل. نستطيع إدخال وقت للمكافأة وتهدئة الأعصاب والاستمتاع إلى هذا الجدول، ومساعدة أبنائنا على اختبار كيف أن قيامهم بواجب الدراسة الجدّية على فترات سيمنحهم الإحساس بالنجاح و يمكنهم من الاستمتاع بالمكافآت.

يُنصح الأهل بمناقشة أبنائهم حول ما يرغبون في عمله حقاً في الوقت المتاح لهم، متى يجب عليهم إنهاء المهام المطلوبة منهم، وكم من الوقت يحتاجون لإنهاء كل مهمة، حيث بإمكانك البدء بالجدول اليومي أو وضع خارطة طريق لكل أسبوع وصولاً إلى نهاية المرحلة الثانوية و الحصول على الشهادة. قد تبدو كلّ هذه الأمور بسيطة وعملية، ولكنها فعّالة. إن دراسات آدم وبلير {2019} تبين لنا أنه إذا كان الطالب المراهق قادراً على إدارة وقته والموازنة بين دراسته وحياته، فإنه سيحقق درجات وعلامات عالية في مواده الدراسية. إن ذلك كفيل بتخفيف الضغط النفسي والقلق في مرحلة زمنية حرجة من حياة الطالب و تساعد على بناء قاعدة أكاديمية للنجاح في أي دراسة أو عمل في المستقبل.

الطريق الصحيح للنجاح الأكاديمي

إحدى أبسط الطرائق للمساعدة في الدراسة التحضيرية للصف الأخير من المرحلة الثانوية هي الكتابة، فهل تعلم أن الكتابة تساعد الشباب على الفهم، واختيار المعلومات وتخزين المعرفة في الذاكرة بعيدة الأمد، لذا كلما ازدادت ممارستنا لهذه المهارة، كلما أصبحت عملية استعادة وتذكر المعلومات أكثر سرعة وفعالية. ما يعنيه هذا هو أنه إذا تعوّد الشباب بأعمار مبكرة على كتابة الملاحظات و المصطلحات الرئيسية بخط اليد، وتمرنوا على الإجابة على الأسئلة وتلخيص بعض المواضيع، فإن قدرتهم على التذكر واستخدام هذه المعلومات تحت ضغط الامتحان سوف تتحسن بشكل ملحوظ. حيث تساعدهم هذه المهارات في استعادة المعلومات المخزنة في ذاكرتهم بشكل أسرع وتزيل الإجهاد والضغط الذي تتعرض له الذاكرة العاملة {الفورية} تحت ظروف الامتحان.

بينما تعتبر عملية تلوين الأسطر الكتابية لإبرازها خياراً مفضلاً للعديد من الطلاب الشباب، أو إضافتها إلى تطبيق غوغل للوثائق عملاً سهلاً، فإن الكتابة اليدوية لهذه الوثائق هو أكثر فائدة وفعالية، فوفق موبللر وأوبنهايمر {2014} إن الطلاب الذين تعودوا على استخدام الكتابة بخط اليد كان أداؤهم أفضل بكثير من الذين اعتمدوا على الأجهزة الإلكترونية الرقمية لتسجيل ملاحظاتهم. إنك إذا تمعنت قليلاً ستجد أنه كلما ازدادت الملاحظات الموجزة غنىً وتنوعاً أو ازدادت محاولات الكتابة وتحسنت، فإن النتيجة ستكون أفضل {مورهيد وآخرين، 2019}. نصيحة أخرى، هي أن كتابة الملاحظات بخط اليد والتي يتم تنقيحها تتفوق على تقنيات أو طرائق دراسية أخرى مثل حشو المعلومات، أو التأشير بوضع خط تحت الأمور الهامة، أو بالتعليق على الهامش {وضع ملاحظات على هامش الكتاب}.

فيما بعد الشهادة الثانوية {HSC}

إن الـ HSC تسمح لطلابنا الشباب بالقيام بأشياء مذهلة بعد سنوات المدرسة. فاليوم هناك مسارات كثيرة تؤدي لمهن المستقبل وبالتالي فرص العمل والتوظيف. أحد الطرق للتركيز على الرحلة بعد ال HSC هي أن تكون مطلعاً وعلى علم كي تستطيع مساعدة المراهق في استكشاف هذه الآفاق الجديدة.

الروابط الجيدة التالية يمكن الاستعانة بها:

معلومات جامعية لطلاب ال HSC { وزارة التربية في حكومة نيو ساوث ويلز}
https://education.nsw.gov.au/student-wellbeing/stay-healthy-hsc/resources/university-information-for-HSC-students

البرنامج الخاص لطلاب الHSC الأكثر تأثراً { وزارة التربية في حكومة نيو ساوث ويلز}

https://education.nsw.gov.au/student-wellbeing/stay-healthy-hsc/resources/news-special-program-for-most-impacted-HSC-students

بعد ال HSC، هناك العديد من الخيارات { وزارة التربية في حكومة نيو ساوث ويلز}

https://education.nsw.gov.au/student-wellbeing/stay-healthy-hsc/resources/after-the-hsc-there-are-many-options

المراجع

Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. SAGE Open, 9(1), 2158244018824506.

Butterfield, R. D., Silk, J. S., Lee, K. H., Siegle, G. S., Dahl, R. E., Forbes, E. E., ... & Ladouceur, C. D. (2021). Parents still matter! Parental warmth predicts adolescent brain function and anxiety and depressive symptoms 2 years later. Development and psychopathology, 33(1), 226-239.

Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). Make it stick: The science of successful learning (p. 313). The Belknap Press of Harvard University Press.

Morehead, K., Dunlosky, J., & Rawson, K. A. (2019). How much mightier is the pen than the keyboard for note-taking? A replication and extension of Mueller and Oppenheimer (2014). Educational Psychology Review, 1–28. https://doi.org/10.1007/s10648-019-09468-2

Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over laptop note taking. Psychological Science, 25, 1159–1168.

التعامل مع الأوقات الصعبة ومشتتات الانتباه

إن المماطلة والتأجيل المتعمد هو سلوك يبرع به طلاب الشهادة الثانوية الشباب، فهناك وسائل التواصل الاجتماعي، الألعاب، قنوات الاشتراك التلفزيوني، وسائل الاتصال المرئي حيث تساهم جميعها في الاستحواذ على انتباه ووقت الطالب، فالتعامل مع هذه المشتتات والمسليات قد يكون مصدراً للتحدي، وهناك بعض النصائح تتضمن مناقشة كيف أن بعض المشتتات تأخذ من وقت الطالب ما لا يقلّ عن 20 دقيقة لكي يعيد توجيه انتباهه إلى دراسته أو واجبه المدرسي ، ولذا بإمكاننا مساعدة المراهقين على تخصيص وقت للتواصل الاجتماعي في برنامجهم اليومي كأحد الأولويات، ثم نناقشهم في حوار مفتوح حول إمكانية تفقد وسائل التواصل الاجتماعي بعد الانتهاء من واجباتهم، والحفاظ على أوقات خالية من المكالمات الهاتفية وإيجاد أماكن مريحة وبعيدة عن الضوضاء ومجّهزة جيداً للدراسة. وأيضاً من الممكن أن يكون هناك غرفة أخرى مع مكتب أو أماكن خارجية بحيث يستطيع الطلاب الدخول إلى شبكة الانترنت عبر التقاط إشارات الwi-fi .

يمكن مواجهة الانهيار النفسي الذي قد تسببه ضغوط الدراسة وأعباؤها بالتماسك والمحافظة على الهدوء واعتبار ذلك نكسة عابرة، فأكثر من 40% من المراهقين في هذه الفترة يشعرون بالإحباط الشديد وحتى بالإكتئاب والقلق. قد يكون ابنك أو ابنتك سلبياً، كسولاً أو سريع الانفعال، فيجب علينا أن نتجنب ردود الأفعال الغاضبة وأن نتفهم الضغوط التي يتعرضون لها، فإذا كان الشاب أو الشابة يظهر هذه العلامات بصورة متزايدة فإن المساعدة التي يمكن أن يتلقاها من منظمات الدعم مثل Headspace, Reach Out، Beyond Blue يمكن أن تكون مهمة وذات فائدة، وفيما يلي مواقعها الإلكترونية:

- https://headspace.org.au
- https://au.reachout.com/
- https://www.beyondblue.org.au

إن وضع روتين ثابت وسليم لحياة المراهقين وأولوياتهم مثل عادات النوم وتناول الطعام والحياة الاجتماعية هو أمر مهم ويساعد على تجنب اللحظات الصعبة ويعيدنا إلى المسار الصحيح. فيجب الاتفاق على وقت الاستيقاظ وعلى وقت الاسترخاء والراحة، إن تخصيص بعض الوقت لمشاركة أبناءنا الطلاب غداءً سريعاً أو استراحة قصيرة لارتشاف القهوة بين فترات الدراسة هو أمر منصوح به ويساعد في تقوية الصلات والروابط والتحقق من وضع الأبناء ومدى تقدمهم وتمكنهم من المواد التي يدرسونها، في النهاية، من الجيد أن تدور بعض المحادثة حول عدد ساعات النوم التي يحتاجها المراهق وهي من 9-10 ساعات يومياً، اعط المراهق سبباً مقنعاً لينام حتى الساعة 9 صباحاً.

كيف نستطيع خلق الأمل في عام التحضير للشهادة الثانوية؟

إن فترة التحضير لنهاية المرحلة الثانوية {HSC} قد تكون مؤشراً على الأمل الذي قد يحمل معه فرصة الدخول إلى الTAFE {المعاهد التقنية والتعليم المهني} ، أو الحصول على عمل جديد، أو الدخول إلى الجامعة، أو تحقيق هدف مهني طال انتظاره. أما بالنسبة لطلاب آخرين قد يعني الأمل التحرر من الدراسة، ومن الروتين، وهي أيضاً طقوس مهمة تنذر بالعبور من مرحلة الدراسة ويجب الاحتفاء بها كإنجاز مميز لجميع الأسر والمجتمعات.