

العودة إلى المدرسة بلا توتر: دليل عملي للأهل

لمساعدة أهل الطلاب الذين لديهم ADHD



إعداد: دارين أمهز بالتعاون مع BRAINY NATION



مقدّمة

أول يوم مدرسة كان بالنسبة لحسن كابوس...
ضاع منه القلم، نسي دفتره بالبيت، وتأخر على الصف.
أنا كأم حسّيت إنني لازم كون بكل محلّ بنفس اللحظة حتى ساعده
يضل مركز ومرتاح.
إذا ابنك/بنتك عندن ADHD أو صعوبات تعلّمية، يمكن هالقصة
بتشبهكن.
العودة للمدرسة مش بس شنطة جديدة وكتب مرتّبة... هي
تحديّ حقيقي للعيلة كلها.
بس صدّقوني، في خطوات بسيطة إذا مشيتوا عليها، بتخفّف
التوتر وتعطّي أولادكن الأدوات ليواجهوا سنتن الدراسية بثقة
أكبر.





ليش العودة إلى المدرسة صعبة أوقات؟

الأهل يبحثوا بضغط، والأولاد كمان.

- الأطفال مع ADHD أو صعوبات تعليمية يتأثروا أكثر:
- صعوبة بتنظيم الوقت.
 - خوف من الفشل أو من المقارنة مع غيرن.
 - مقاومة للتغيير والروتين الجديد.

فهم هالموضوع هو أول خطوة لتخفيف التوتر.





التحضير من البيت:

المدرسة بتبّلش من البيت.

- حضّروا الزاوية الخاصة بالدراسة: مكان ثابت، مرتب، بعيد عن التشتيت.
- اعملوا روتين يومي واضح (درس - لعب - راحة - نوم).
- علّقوا جدول بصري صغير (رسومات أو ألوان) ليساعد ابنك يتذكّر شو عندو.





التواصل مع المدرسة:

الأستاذ مش عدوك... هو شريكك.

- من أول أسبوع، احكوا مع الاستاذ وخبروه عن احتياجات ابنك.
- اطلبوا ملاحظات مكتوبة أو سريعة بالواتساب.
- إذا ابنك عندو ADHD, اتفقوا على إشارات صغيرة داخل الصف ليذكره يركّز بدون إحراج.





إدارة الوقت والدرس:

ما في حدا بيقدّر يركّز ساعات طويلة.

- قسمّوا وقت الدراسة لبلوكات قصيرة (15-20 دقيقة).
- بين كل جلسة وجلسة، اعملوا استراحة قصيرة (stretching, أو حركة بسيطة).
- استخدموا مؤقّت أو ساعة رملية لتتبع الدراسة لعبة.





التحفيز الإيجابي:

الأطفال بحاجة يعرفوا إنو تعبهم مقدّر.

- كلمة "برافو" أو حضن بتكفي أوقات.
- مكافآت صغيرة (Sticker, رسمة, وقت لعب إضافي).
- ركّزوا عالترقّم مش عالعلامة, مثلاً: "انت درست لحالك 10 دقائق, هيدا إنجاز!"





المرونة أهم من الكمال:

مش دائماً كل شيء رح يكون Perfect.

- إذا نسي دفتر أو تأخر بالوظيفة → ما تعاقبوه, ساعده يلاقي حل.
- علّموه إنو الخطأ فرصة للتعلم.
- إنتي كأم/بي, تذكر: المرونة أهم من المثالية.





العاطفة قبل العلامة:

الأولاد بحاجة يحسّوا إنو قيمتن مش مرتبطة بالعلامات.

- اسألوهن "كيفك اليوم؟" قبل "شو جبت علامة؟".
- ركّزوا عالجهد مش عالنتيجة.
- المدرسة مرحلة, مش مقياس للذكاء أو النجاح بالحياة.





خطوات سريعة لأهل ADHD

1. ذكّر ابنك بالمواعيد عبر صور أو Sticky notes.
2. ساعدوهن يقسموا المشاريع الكبيرة لمهام صغيرة.
3. اعملوا Checklists يومية.
4. ادعموا عواطفهن قبل سلوكهن.





رسالة ختامية:

التربية أصعب مهنة بالعالم, وما في Manual كامل.
بس مع وعي وخطوات عملية, بتصير الطريق أخف.





تواصل معي

- إذا حابب تتعلّم أكثر عن استراتيجيات عملية للأهل وأولادهم مع ADHD...

- احجز جلسة معي واكتشف كيف فيك تحوّل ضغط الدراسة لفرصة نموّ.





شيرين الخطيب



"أؤمن أن لكل متعلّم، باختلاف احتياجاته التعلّمية والذهنية، الحق في النجاح — في المدرسة، والعمل، والحياة". شيرين الخطيب.

- المؤسسة والرئيسة التنفيذية لـ Brainy Nation, وهو مركز رائد لتطوير وتدريب المهارات الذهنية، مثل الانتباه والذاكرة والتركيز.
- لأكثر من 12 عام، وظّفت شيرين خبرتها في تقديم حلول فعلية للتحديات اليومية التي يواجهها الطلاب، الأهل، والمعلمون، وساعدت في تقييم أكثر من 2500 شخص، وتدريب ما يزيد عن 1000 معلم، من خلال فرعي المركز في الأردن والبحرين.
- نظمت مؤتمر Empowered by ADHD وعدد من المبادرات التي تهدف لتطوير وتحسين طريقة التعلّم وفهم احتياجات المتعلمين في المنطقة.



WHO IS BRAINY NATION?



Brainy Nation
Train the Brain • Get Smarter

- أول مركز لتدريب المهارات الذهنية في الأردن تأسس عام 2013، ومتواجد الآن في البحرين كأول مركز مرخص لتدريب المهارات الذهنية والمعرفية
- يقدم برامج مخصصة للأعمار (4-80) لتدريب وتحسين المهارات الذهنية المسؤولة عن التعلم، الذاكرة، والتركيز، وسرعة المعالجة، والتفكير المنطقي
- نتائج ملموسة: تعلّم أسرع، أداء أكاديمي أفضل، ذاكرة أقوى، تركيز أفضل، وكفاءة أعلى في الدراسة والحياة والعمل.