

## Interventions to Promote Executive Development in Children and Adolescents

Ms. Elmoujahid Oumaima

Faculty of Education Sciences | Mohamed V University | Morocco

Received:

13/06/2025

Revised:

28/06/2025

Accepted:

13/07/2025

Published:

30/10/2025

\* Corresponding author:

[el.oumama98@gmail.com](mailto:el.oumama98@gmail.com)

**Citation:** Elmoujahid, O. (2025). Interventions to Promote Executive Development in Children and Adolescents. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 9(115), 146 – 162.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.J150625>

2025 © AISRP • Arab Institute for Sciences & Research Publishing (AISRP), United States, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**Abstract:** Executive functions develop naturally in typically developing individuals across different stages of life, from childhood to adulthood, with the aim of preparing them to adapt for the cognitive demands of subsequent developmental stages. The process of developing these skills varies from one individual to another, depending on several factors such as environmental contexts or adaptive dimensions, which may either facilitate or impede skills acquisition. Thus, enhancing executive skills is essential in the various stages of the individual. Therefore, we focused in this article on the childhood and adolescence stage with the aim of knowing how to effectively enhance these skills to facilitate the adaptation of the child and adolescent to the requirements of daily life on one hand, and with the evolution of the level of demand that increases with later stages, especially since adulthood is characterized by more complex challenges than the previous stages. In this article, which is a translation and a deep reading of a book chapter about executive functions (Dawson & Guare, 2014), a wide range of evidence-based intervention strategies that can be applied in different settings and age groups will be discussed, beginning with definitions of executive functions and identifying the different categories of skills categorized by researchers, as well as common issues in children and adolescents and their corresponding deficits in specific executive skills. Then, Guidelines will be provided to help identify appropriate intervention design, and how to choose the appropriate strategy to help children and adolescents develop their executive skills, whether at school or at home.

**Keywords:** Executive Skills, Executive Functioning, Executive Development, Guiding Principles, Intervention strategies.

### التدخلات لتعزيز النمو التنفيذي لدى الأطفال والمراهقين

أ. أميمة المجاهد

كلية علوم التربية | جامعة محمد الخامس | المغرب

**المستخلص:** تتطور الوظائف التنفيذية بشكل طبيعي لدى كل الأفراد الذينهم في نمو سليم عبر مختلف المراحل العمرية، منذ مرحلة الطفولة إلى المراحل اللاحقة، وذلك بهدف استعداد الفرد للتكيف مع متطلبات كل مرحلة هو بطورها، وإعداده للمرحلة القادمة. فسيرورة تطور تلك المهارات تختلف بدورها من فرد إلى آخر، حسب عدة عوامل كالبيئة أو الأبعاد التكيفية، والتي قد تعيق سيرورة نمو تلك المهارات. لذلك، فإن تعزيز مهارات الاشتغال التنفيذي هو أمر أساسي في مختلف مراحل الفرد، وفي هذه المقالة تم التركيز على مرحلة الطفولة والمراهقة بهدف معرفة كيفية تعزيز تلك المهارات بشكل فعال، ليسهل تكيف الطفل والمراهق مع متطلبات الحياة اليومية من جهة، ومع تطور مستوى الطلب الذي يزداد مع المراحل العمرية من جهة أخرى، خاصة أن مرحلة الرشد تتميز بتحديات أكثر تعقيدا عن المراحل السابقة. لذلك جاءت هذه المقالة العلمية -والتي هي ترجمة لفصل من كتاب حول الوظائف التنفيذية (Dawson & Guare, 2014)- لتعالج بشكل دقيق ما سبق. وبالتالي، بهدف وضع مجموعة واسعة من استراتيجيات التدخل التي يمكن تطبيقها في مختلف البيئات والفئات العمرية، يجب أولا تعريف المهارة التنفيذية والتعرف على مختلف فئات المهارات التي صنفها الباحثين من جهة، وكذا المشاكل الشائعة لدى الأطفال والمراهقين وما يقابلها من أوجه قصور محددة على مستوى مهارات تنفيذية معينة. كما سيتم تقديم مبادئ توجيهية تساعد في التعرف على تصميم التدخل المناسب، وكيف يتم اختيار الاستراتيجية المناسبة لمساعدة الأطفال والمراهقين على تطوير مهاراتهم التنفيذية، سواء في المدرسة أو المنزل.

**الكلمات المفتاحية:** المهارات التنفيذية، الاشتغال التنفيذي، النمو التنفيذي، مبادئ توجيهية، استراتيجيات التدخل.

## 1- المقدمة.

يُصَفُّ أحد الرسوم المتحركة، مفضل تحت اسم "F Minus"، شخصاً تقدم لطلب وظيفة ويجري مقابلة مع صاحب العمل المحتمل، تحت عنوان "مستوى تعليم Dale حتى الصف الرابع يأتي بثماره"، بحيث يخاطب صاحب العمل مقدم الطلب، معبراً أن: "الوظيفة التي تتقدم للحصول عليها ستتطلب منك معرفة عواصم الولايات، الكتابة الخطية، والقسم الطويلة". بهذا، سيكون من الصعب إيجاد وسيلة أخرى أكثر اختصاراً لتمثيل الطلب على مهارات تنفيذية فعالة، بحلول الوقت الذي يصل فيه الأطفال إلى سن الرشد، ويدخلون سوق العمل.

بعبارة أخرى، ما تشير إليه هذه الرسوم المتحركة، أن دور نظام التعليم هو مساعدة الأطفال على تطوير المهارات التي يحتاجونها للمنافسة في بيئة عمل تزداد تحدياً وصعوبة. في الحقيقة، فإن تطوير الأطفال للمهارات الوظائف التنفيذية على النحو الأمثل يتطلب تضاهراً جهود الآباء والمعلمين، وهناك خطوات يمكن اتخاذها في كل من المنزل والمدرسة لتعزيز إشغال الوظائف التنفيذية إلى إشغال عالي المستوى. ومنه، فالهدف من هذه المقالة هو وضع مجموعة واسعة من استراتيجيات التدخل التي يمكن تطبيقها في كلتا البيئتين.

## تعريفات المهارة التنفيذية Executive Skill:

قام الباحثون ومطورو اختبارات الوظائف التنفيذية وسلم تقدير السلوك المصممة لتقييم المهارات التنفيذية، بتنظيم وتصنيف المهارات التنفيذية بشكل مختلف إلى حد ما. على سبيل المثال، حدد مطوّرو اختبار تقييم سلوك الوظيفة التنفيذية (Gioia & al, (BRIEF, (2000) ففتين واسعتين من المهارات، تلك المشاركة في تنظيم السلوك (على سبيل المثال، التحكم في الاندفاعية، التحكم في الانفعالات)، وتلك التي هي أكثر ميثاً-معرفية في طبيعتها (على سبيل المثال، ذاكرة الاشتغال، الشروع في المهمة، التخطيط/التنظيم). في الآونة الأخيرة، حدد باركلي (Barkley, 2011) في إطار تطوير سلم باركلي لتقدير أوجه قصور إشغال الوظائف التنفيذية، خمس فئات واسعة من الوظائف التنفيذية (على سبيل المثال، التنظيم الذاتي للانفعالات، تدير الوقت، والتنظيم/حل المشكلات).

في عمل (Dawson & Guare, 2014) مع أولياء الأمور والمعلمين، تم تحديد 11 مهارة تنفيذية فردية يُعتقد أنها تبرز بشكل واضح في فهم سبب معالجة بعض الأطفال لأنشطة الحياة اليومية، بما في ذلك الواجبات المدرسية والواجبات المنزلية والأعمال المنزلية والروتين اليومي، بنجاح أكبر من غيرهم. يسرد الجدول 1 هذه المهارات، إلى جانب تعريفات موجزة، ووصف لأكثر الأمثلة شيوعاً للمشاكل المرتبطة بكل مهارة تنفيذية.

الجدول 1: تعريفات المهارات التنفيذية والمشاكل المعتادة.

المهارة التنفيذية	التعريفات	المظاهر الاعتيادية لضعف المهارات
كف الاستجابة Response inhibition	هي القدرة على التفكير قبل التصرف والقيام بفعل - هذه القدرة على مقاومة الرغبة في قول أو فعل شيء ما، تتيح لنا الوقت لتقييم الموقف وكيف يمكن أن يؤثر سلوكنا عليه.	يتصرف بدون تفكير مسبق. يقاطع الآخرين. يقدم التعليقات دون تفكير مسبق أو يفشي بالإجابات على الأسئلة داخل الفصل. يتحدث أو يلعب بصوت عالٍ. ينتج عنه سلوكيات اندفاعية.
التحكم الانفعالي Emotional control	هي القدرة على تدير الانفعالات من أجل تحقيق الأهداف، أو إتمام المهام، أو التحكم وتوجيه السلوك.	يبالغ في ردة فعله على المشاكل الصغيرة. يرتبك Overwhelmed بسهولة. ينغمركثرة المثيرات Overstimulated ولا يمكن أن يهدأ بسهولة. انخفاض تحمل الإحباط. سريع الغضب أو الإحساس بالقلق.
المرونة Flexibility	هي القدرة على مراجعة الخطط في مواجهة العقبات، أو المعلومات الجديدة، أو الأخطاء. يتعلق الأمر بالقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة.	ينزعج من التغييرات في الخطط. يقاوم تغيير الروتين. يعلق على موضوع أو نشاط واحد. لا يمكنه التوصل إلى أكثر من حل لمشكلة ما. صعوبة في التعامل مع المهام المفتوحة (مهام يمكن إتتمامها أو الإنهاء منها بأكثر من طريقة واحدة).

المظاهر الاعتيادية لضعف المهارات	التعريفات	المهارة التنفيذية
ينسى التوجيهات. ينسى إحضار الأدوات من المدرسة وإليها. ينسى تسليم الواجب المنزلي. ينسى القيام بالأعمال المنزلية. ينسى مواعيد أو الأجل النهائي لتسليم المهام. يؤجل الواجبات المنزلية لأطول فترة ممكنة.	هي القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة أثناء أداء مهام معقدة، وتتضمن القدرة على الاستفادة مما تعلمه سابقاً أو الخبرة السابقة لتطبيقها على الوضع الحالي، أولتنفيذها في المستقبل.	ذاكرة الاشتغال Working memory
التأخير في بدء أي نوع من المهام المجهدة. يترك المهام طويلة الأجل حتى اللحظة الأخيرة. يختار "الأشياء الممتعة" على الواجبات المنزلية أو الأعمال المنزلية. ينفذ نشاطه قبل الانتهاء من الواجبات المنزلية. الانتقال بين العديد من المهام دون الانتهاء من أي منها. في كثير من الأحيان يسهو ويلاحظ عليه أحلام اليقظة بشكل مفرط. يتوقف عن القيام بالأعمال قبل الانتهاء منها. لا يعرف كيفية تقسيم المهام طويلة الأمد إلى مهام فرعية. لا يمكنه معرفة الخطوات اللازمة لإتمام مهمة أو تحقيق هدف. صعوبة تدوين الملاحظات أو الدراسة للاختبارات لأنه لا يستطيع تحديد ما هو أكثر أهمية.	هي القدرة على بدء المشاريع دون أي ملاحظة لا مبرر لها، بطريقة فعالة أو في الوقت المحدد.	الشروع في المهمة Task initiation
غرفة نوم فوضوية، مكاتب مزدحمة. لا يمكنه العثور على الأشياء في الدفاتر، حقائب الظهر، والخزائن. يفقد الأشياء أو يخطئ أماكنها (الكتب، الأوراق، الدفاتر، القفازات، المفاتيح، الهواتف المحمولة، وما إلى ذلك). لا يستطيع تقدير الوقت الذي سيستغرقه للقيام بشيء ما. لا يمكنه وضع أو اتباع جداول زمنية. يتأخر عن المواعيد. صعوبة اتباع المواعيد النهائية. عدم الشعور بأهمية الوقت.	هي قدرة الحفاظ على الانتباه في موقف أو مهمة ما، على الرغم من التشتيت، أو التعب، أو الملل.	الانتباه الممتد Sustained attention
لا يمكنه ربط كيفية قضاء وقته الآن بأهداف طويلة الأمد. قد لا يؤدي واجباته المنزلية لأنه لا يرى كيف سيؤثر ذلك على مستقبله. قد يحاول توفير المال لشراء شيء ما، إلا أنه سينفقه قبل أن يصل إلى الهدف. صعوبة في تحديد الأهداف الشخصية. ينتظر مبادرة الآخرين لحل مشاكله. الافتقار إلى تصور حول سلوكه (وتأثيره) إما على الآخرين أو على قدرته على الحصول على ما يريد. لا يعرف كيف يدرس للاختبارات.	هي القدرة على وضع خارطة تشمل مراحل بلوغ هدف ما، أو لإنجاز مهمة ما. تتضمن أيضاً القدرة على اتخاذ قرارات في تحديد ما هو مهم ينبغي التركيز عليه، وما هو غير مهم.	التخطيط/ تحديد الأولوية Planning/ prioritization
هي القدرة على إنشاء وصيانة أنظمة (نظم) لتتبع المعلومات أو المواد.	هي القدرة على تقدير الفترة الزمنية المتاحة للفرد، كيفية تخصيصها، وكيفية البقاء ضمن الحدود الزمنية والمواعيد النهائية. كما أنه ينطوي على الشعور والوعي بأهمية الوقت.	التنظيم Organization
لا يمكنه ربط كيفية قضاء وقته الآن بأهداف طويلة الأمد. قد لا يؤدي واجباته المنزلية لأنه لا يرى كيف سيؤثر ذلك على مستقبله. قد يحاول توفير المال لشراء شيء ما، إلا أنه سينفقه قبل أن يصل إلى الهدف. صعوبة في تحديد الأهداف الشخصية. ينتظر مبادرة الآخرين لحل مشاكله. الافتقار إلى تصور حول سلوكه (وتأثيره) إما على الآخرين أو على قدرته على الحصول على ما يريد. لا يعرف كيف يدرس للاختبارات.	هي القدرة على تقدير الفترة الزمنية المتاحة للفرد، كيفية تخصيصها، وكيفية البقاء ضمن الحدود الزمنية والمواعيد النهائية. كما أنه ينطوي على الشعور والوعي بأهمية الوقت.	تدبير الوقت Time management
لا يمكنه ربط كيفية قضاء وقته الآن بأهداف طويلة الأمد. قد لا يؤدي واجباته المنزلية لأنه لا يرى كيف سيؤثر ذلك على مستقبله. قد يحاول توفير المال لشراء شيء ما، إلا أنه سينفقه قبل أن يصل إلى الهدف. صعوبة في تحديد الأهداف الشخصية. ينتظر مبادرة الآخرين لحل مشاكله. الافتقار إلى تصور حول سلوكه (وتأثيره) إما على الآخرين أو على قدرته على الحصول على ما يريد. لا يعرف كيف يدرس للاختبارات.	هي القدرة على تحقيق هدف، والمتابعة إلى حين إنجاز الهدف، وعدم تأجيله أو تشتت انتباهه بسبب المصالح المتنافسة. يمكن لتلميذ الصف الأول إتمام المهمة من أجل الحصول على استراحة.	الإصرار الموجه نحو الهدف Goal-directed persistence
لا يمكنه ربط كيفية قضاء وقته الآن بأهداف طويلة الأمد. قد لا يؤدي واجباته المنزلية لأنه لا يرى كيف سيؤثر ذلك على مستقبله. قد يحاول توفير المال لشراء شيء ما، إلا أنه سينفقه قبل أن يصل إلى الهدف. صعوبة في تحديد الأهداف الشخصية. ينتظر مبادرة الآخرين لحل مشاكله. الافتقار إلى تصور حول سلوكه (وتأثيره) إما على الآخرين أو على قدرته على الحصول على ما يريد. لا يعرف كيف يدرس للاختبارات.	هي القدرة على الوقوف إلى الوراء وإلقاء نظرة شاملة على الذات في موقف ما. إنها القدرة على ملاحظة كيفية حل الفرد للمشكلة. ويشمل أيضاً المراقبة الذاتية،	ما وراء المعرفة (الميتا-معرفة) Metacognition

المظاهر الاعتيادية لضعف المهارات	التعريفات	المهارة التنفيذية
	ومهارات التقييم الذاتي (على سبيل المثال، أسأل نفسك، "ما الذي أشعر به؟ أو كيف كان أدائي؟").	

مبادئ توجيهية لتعزيز نمو المهارات التنفيذية:

يتم استخدام ثلاث استراتيجيات واسعة لمساعدة الأطفال والشباب على تطوير المهارات التنفيذية، والتي سيتم التفصيل فيها أدناه. أولاً، وقبل كل شيء، هناك بعض المبادئ الأساسية التي تساعد في توجيه كل من تصميم التدخل والتقدم الذي يتم اتباعه في اختيار الإستراتيجية وصيانتها.

تعليم المهارات الضعيفة بدلاً من توقع الطفل اكتسابها من خلال الملاحظة أو استيعابها بالصدفة:

يبدو أن بعض الأطفال لديهم قدرة طبيعية على استخدام المهارات التنفيذية بشكل فعال، بينما يتعثرون ويكافحون إذا تركوا بمفردهم. ومع ذلك، في هذا اليوم وهذا العصر، يكافح معظم الأطفال في حين أو آخر مع بعض المهام التي تتطلب مستوى من إشغال المهارات التنفيذية يتجاوز مستواهم. فللاستجابة لهذا العالم الأكثر تعقيداً، لا يمكننا ترك تطوير المهارات التنفيذية للصدفة. نحن بحاجة إلى توفير تعليمات مباشرة كالتعرف على سلوكيات المشكلة، وتحديد سلوكيات الهدف، ثم تطوير وتنفيذ تسلسل تعليمي يتضمن الإشراف الدقيق في البداية، ويليه تلاشي تدريجي للتشجيعات والدعم.

وضع بعين الاعتبار مستوى نمو الطفل:

إن فهم ما هو طبيعي في أي سن معين حتى لا تتوقع الكثير من الطفل، هو الخطوة الأولى في معالجة نقاط ضعف المهارة التنفيذية. لكن معرفة ما هو نموذجي لأي سن معين ليس سوى جزء من العملية. فعندما تتأخر مهارات الطفل أو تنقص بناءً على السن، يجب أن يأخذ التدخل في عين الاعتبار أي مستوى يشتغل به الطفل حالياً. في حين أن الطفل العادي البالغ من العمر 12 عاماً قد يكون قادراً على تنظيف غرفته بنفسه بشكل أسبوعي مع تذكره مرة أو اثنتين (أو ثلاثاً!)، وإذا لم ينظف طفل معين يبلغ من العمر 12 عاماً غرفته بنفسه نهائياً في حياته، فمن المحتمل ألا تكون البنيات والاستراتيجيات التي تعمل مع معظم الأطفال في سن 12 عاماً فعالة. يجب مطابقة متطلبات المهمة مع المستوى الفعلي لنمو الطفل. وبالمثل، في بيئة المدرسة، إذا كانت قدرة الطفل البالغ من العمر 7 سنوات على كف اندفاعاته Impulses أشبه بقدرة طفل يبلغ من العمر 4 سنوات، فإننا نوفر إشرافاً ومراقبة عن قرب (على سبيل المثال، من خلال جلوس هذا الطفل بالقرب من المدرس أو جعله يشارك في أنشطة بتوجيه البالغين في ساحة اللعب).

الانتقال من الخارجي إلى الداخلي:

تبدأ جميع تدريبات المهارات التنفيذية بشيء خارجي عن الطفل. قبل تعليم الطفل عدم الركض إلى الطريق، يبقى أحد الوالدين معه ويمسك بيده عندما يصلون إلى زاوية الشارع للتأكد من عدم حدوث ذلك. بمرور الوقت، ومع تكرار قاعدة "النظر في كلا الاتجاهين قبل العبور"، يستوعب الطفل القاعدة، وبعد أن يراقب الآباء اتباع الطفل للقاعدة بشكل متكرر، يتم الوثوق بالطفل بعد ذلك لعبور الشارع بمفرده. في السنوات الأولى، يقوم الآباء والمدرسون بتنظيم وبناء البيئة للتعويض عن المهارات التنفيذية التي لم يطورها الطفل بعد. عندما يتم اتخاذ قرار لمساعدة الطفل على تطوير مهارات تنفيذية أكثر فعالية، فإن العملية تبدأ دائماً بتغيير أشياء خارجية عن الطفل، قبل الانتقال إلى الاستراتيجيات التي تتطلب من الطفل التغيير. تشمل الأمثلة على ذلك، التلميح للطفل إلى تنظيف أسنانه بالفرشاة قبل أن يذهب إلى النوم بدل التوقع منه أن يتذكر القيام بذلك بمفرده، أو جعل مهام العمل المستقلة في الفصل الدراسي بشكل مختصر لتناسب فترات الانتباه القصيرة للأطفال الصغار في الصف الأول أو الثاني.

احتمالية أن تشمل التعديلات البيئية تغيير البيئة المادية Physical Environment أو الاجتماعية، أو المهمة، أو الطريقة التي

يتفاعل بها البالغون مع الأطفال لدعم المهارات التنفيذية الضعيفة:

قد تتضمن التعديلات على البيئة المادية أو الاجتماعية شيئاً بسيطاً مثل جعل طفل اضطراب قصور الانتباه وفرط النشاط يتحقق مع المعلم كل 10 دقائق أو نحو ذلك عند القيام بأعمال مستقلة تتطلب وضعية الجلوس، حتى يمكن مراقبة مدى تقدمه، وإعطاء الطفل فرصة للهوض والتنقل داخل الوسط. بالنسبة للطفل الذي يعاني من ضعف التحكم الانفعالي، قد يعني ذلك أن والديه يجدان له زملاء للعب أصغر سناً منه، أو يحددان أيام اللعب مع طفل واحد فقط في كل مرة، أو ضرورة وجود أحد الآباء أو جليسة أطفال في المتناول للإشراف عليه

رغم كونه في سن يتجاوز ما يتم عادةً مع الأطفال الصغار. قد تعني تعديلات المهمة عبر تقصير المهام، أو تخصيص فترات للراحة، أو تحويل المهام المفتوحة إلى مهام مغلقة. أخيرًا، قد يعني تغيير الطريقة التي يتفاعل بها البالغون مع الطفل، عبر تقديم إشارات وتذكيرات أكثر تكرارًا، تقديم العناية الإضافية لدعم الطفل بشكل لفظي إلى ممارسة مهارة ضعيفة (على سبيل المثال، "أحببت الطريقة التي عملت بها بجد لمحاولة التحكم في انفعالك").

#### اعتمد بدل محاربة الدافع الفطري للطفل من أجل الإتقان والتحكم:

منذ سن مبكر جدًا، يعمل الأطفال بجد للسيطرة على حياتهم. إنهم يفعلون ذلك من خلال تحقيق الإتقان، والعمل على الحصول على ما يريدون عندما يرغبون في ذلك. جزء الإتقان هو مُرضي لكل من الآباء والمعلمين لمشاهدته: بحيث هم معجبون بالمتابعة التي يمارس بها الطفل مهارة حتى يتم الوصول إلى الإتقان. كما يميل هؤلاء البالغون بدورهم إلى أن يكونوا أكثر تناقضًا (وجود تضارب) بشأن الطرق التي يعمل بها الأطفال للحصول على ما يريدونه عندما يرغبون بذلك، لأن ما يريدونه (الأطفال) في بعض الأحيان قد يتعارض مع ما يريده البالغون. ومع ذلك، هناك طرق يمكن للبالغين من خلالها دعم دافع الأطفال للإتقان والتحكم، بينما يبقون (البالغين) في تحكم بالوضع. فتشمل هذه الطرق إنشاء روتين وجدول زمنية حتى يعرف الأطفال ما سيحدث، ويتمكنوا من قبول ذلك كجزء من حياتهم اليومية في المنزل والمدرسة، أو يمكن بناء اختيارات عند تعيين الأعمال المنزلية أو الواجبات المنزلية، أو حتى معاملة الأطفال كشريك خلال حل المشكلة للتوصل إلى طرق لتدبير المهارات التنفيذية الضعيفة.

#### قم بتعديل المهام لتناسب مع قدرة طفلك على بذل الجهد:

هناك نوعان من المهام المجهدّة: تلك التي لا يجيدها الأطفال، وتلك التي هم قادرون جدًا على القيام بها ولكنهم لا يحبون القيام بها، وتتنطبق استراتيجيات مختلفة حسب نوع المهمة التي قيد النظر إليها. بالنسبة للمهام التي لا يجيدها الطفل، فإن المقاربة التي يجب اتخاذها هي تقسيمها إلى خطوات صغيرة، والبدء إما بالخطوة الأولى والمضي قدمًا إلى الأمام أو الخطوة الأخيرة والرجوع بالوراء. كما لا تتم إضافة خطوة جديدة حتى يتم إتقان الخطوة المتداولة.

يميل الآباء والمعلمون إلى الشعور بانفعالات أقوى تجاه النوع الثاني من المهمة المجهدّة. فبالنسبة للمراقب الخارجي، يبدو كما لو أن الطفل ببساطة معارض برفضه القيام بشيء في حدود قدرته. بدلاً من خلق صراع على السلطة، فإن أفضل طريقة للتعامل مع هذه الأنواع من المهام هي تعليم الطفل بذل الجهد من خلال تحفيزه على تجاوز الرغبة في الإنسحاب أو القيام بأي شيء آخر يفضل. يمكن القيام بذلك من خلال مساعدة الطفل على إنشاء نوع من حديث تحفيزي مع ذاته (على سبيل المثال، "لا يمكنك الهرب من هذا"). بجانب أن تجعل الخطوة الأولى سهلة بما فيه الكفاية حتى لا يشعر الطفل بصعوبة القيام بها، ثم مباشرة بعد تلك الخطوة الأولى تليها المكافأة. المكافأة موجودة للتأكد من وجود جائزة للطفل، كتسديد لإنفاقه القدر الصغير من الجهد الذي يتطلبه إكمال الخطوة الأولى. يمكن بعد ذلك زيادة مقدار الجهد الذي يبذله الطفل لاستحقاق المكافأة تدريجيًا، إما عن طريق زيادة متطلبات المهمة أو عن طريق زيادة مقدار الوقت الذي يقضيه في المهمة.

#### استخدم المحفزات Incentives لزيادة التعليمات:

المحفزات هي مكافآت. فيمكن أن تكون بسيطة مثل كلمة مدح، أو موضحة مثل نظام النقاط الذي يمكن الطفل من كسب المكافآت على أساس يومي، أو أسبوعي، أو شهري.

بالنسبة لبعض المهام - وبعض الأطفال - فإن إتقان المهمة هو حافز كافٍ. يرغب معظم الأطفال بشكل طبيعي في إتقان أشياء مثل: تعلم سحب أنفسهم إلى منصة (نقصد هنا من الجانب الحركي)، أو تعلم صعود السلالم، أو تعلم ركوب الدراجة، أو تعلم قيادة السيارة. لسوء الحظ، تفتقر العديد من المهام التي نتوقع أن يقوم بها الأطفال إلى المحفزات المدمجة Built-in Incentives. فبينما يستمتع بعض الأطفال بتقديم المساعدة في جميع أنحاء المنزل لأنه فرصة لقضاء بعض الوقت مع أحد الوالدين أو لأن الآباء يقدرون مساعدتهم كثيرًا، إلا أن العديد من الأطفال يبذلون جهدًا كبيرًا لتجنب هذا النوع من النشاط. وبالمثل، مع الواجبات المنزلية، فإن الطفل النادر هو الذي لا يطبق الانتظار للعودة إلى المنزل والبدء في أداء الواجبات المنزلية، ولكن بالنسبة للبعض، فإن الدرجة الجيدة التي سيحصلون عليها في الواجبات المنزلية - أو الإذلال الذي سيتجنبونه من الحصول على درجة منخفضة - كافية لدفعهم للقيام بالواجبات على الفور وبشكل جيد. رغم ذلك، بالنسبة للعديد من الأطفال الذين تم الاشتغال معهم كما جاء في عمل (Dawson & Guare, 2014)، فإن المكافآت والعقوبات المرتبطة بالواجبات المنزلية لا تكفي لجعلهم على استعداد للقيام بذلك دون خوض جدال أولاً.

المحفزات لها تأثير يجعل كل من جهد تعلم المهارة والجهود المبذولة لأداء مهمة، أقل نفوذاً. إنها تعطينا شيئاً نتطلع إليه ليحفزنا على الاستمرار في المهام الصعبة، ويساعدنا على مكافحة أي أفكار أو انفعالات سلبية لدينا حول المهمة المطروحة. كما أن وضع حافز بعد المهمة يعلم الطفل تأخير الإشباع Gratification - وهي مهارة قيمة في حد ذاتها.

#### توفير الدعم الكافي للطفل ليكون ناجحاً:

يبدو هذا الأمر بسيطاً إلى حد أن يكون بديهياً، ولكن تنفيذ هذا المبدأ قد يكون في الواقع أصعب مما يبدو. يتضمن المبدأ عنصرين متساويين في الوزن - (1) دعم كافٍ و (2) ليكون الطفل ناجحاً. يميل الآباء وغيرهم ممن يعملون مع الأطفال إلى ارتكاب نوعين من الأخطاء. إما يتم تقديم الكثير من الدعم، مما يعني أن الطفل ناجح ولكنه يفشل في تطوير القدرة على أداء المهمة بشكل مستقل، أو أنهم يقدمون القليل من الدعم، لذلك يفشل الطفل - ومرة أخرى، لا يطور أبداً القدرة على أداء المهمة بشكل مستقل. المفتاح هو تحديد المدى الذي يمكن للطفل أن يصل إليه في المهمة بمفرده ثم التدخل - ليس من خلال القيام بالمهمة من أجله، ولكن من خلال تقديم الدعم الكافي (الجسدي أو اللفظي، اعتماداً على المهمة) لجعله في تحكم، وانتقاله إلى النجاح. المصطلح الفني لهذا هو "سقالة" Scaffolding - وهي مهارة يستخدمها المعلمون بشكل روتيني عند العمل بشكل فردي مع التلاميذ الذين يواجهون صعوبة في فهم المفاهيم الأكاديمية.

#### حافظ على الدعم والإشراف في مكانه حتى يحقق الطفل الإتقان أو النجاح:

يعرف العديد من الآباء والمعلمين كيفية تقسيم المهام، تعليم المهارات، تعزيز النجاح، ومع ذلك لا يزال الأطفال يفشلون في اكتساب المهارات التي يريدون منهم اكتسابها. في أغلب الأحيان، يكون هذا بسبب عدم تطبيق هذا المبدأ و/أو المبدأ اللاحق. قام هؤلاء البالغون بإعداد عملية أو إجراء، ولاحظوا أنه يعمل، ثم خرجوا عن الصورة، متوقعين أن يستمر الطفل في النجاح بشكل مستقل. أحد الأمثلة الأكثر شيوعاً التي نراها هو النظام الذي يضعه الآباء أو المعلمون لمساعدة الأطفال على التنظيم. فقد يدفعونهم إلى عملية تنظيف مكتبهم، على سبيل المثال، أو قد يقومون بإنشاء أنظمة دقيقة لتنظيم الدفاتر، لكنهم سيكونون سريعين جداً في توقع أن يحافظ الطفل على نظام التنظيم بمفرده. فحسب تجربة (Dawson & Guare, 2014)، يستغرق الأطفال وقتاً أطول بكثير لتطوير الاستقلال في اتباع هذه الأنواع من الروتين مما يفترضه الآباء أو المعلمون.

#### الخفض من الدعم والإشراف والمحفزات تدريجياً، وليس فجائياً:

في أبسط أشكاله، يتضمن التلاشي أو الخفض إلى التلاعب بالزمن و/أو المكان. نقوم بتقليل الإشارات والتذكيرات تدريجياً، مما يزيد من مقدار الوقت الذي يعمل فيه الطفل بمفرده. أو نبتعد تدريجياً عن الطفل بحيث يكون وجودنا بشكل متقطع بمثابة إشارة، بدلاً من التذكير المستمر الذي يوفره وجودنا الفوري. على سبيل المثال، قد تجد الأم الذكية أن ابنها لا يستطيع إنجاز واجباته المدرسية دون إشرافها. في البداية، تجلس بجانب الطفل على طاولة المطبخ، مما يبقيه على المسار الصحيح من خلال وجودها الجسدي والمطالبات في بعض الأحيان للعودة إلى العمل. تدريجياً، تزيل نفسها وتشرّف عليه بشكل أقل. قد تقول، على سبيل المثال، "أحتاج إلى تجهيز البطاطس لوجبة العشاء، لذا انظر إلى ما يمكنك فعله بمفردك بينما أقوم بذلك". يمكنها التحقق مرة أخرى بشكل دوري للإشادة (مدح) بطفلها، نظراً لاستمراره في العمل أثناء تحضير العشاء. في النهاية، قد تتمكن من جعل ابنها ينتقل إلى طاولة غرفة الطعام أو مكتبه، بحيث يتعلم العمل بشكل مستقل بعيداً عن نظرها. في البداية، تأتي فترات تحققها بشكل متكرر؛ ومع مرور الوقت، يمكنها النظر إليه بشكل أقل.

#### ثلاث استراتيجيات للعمل مع الأطفال ذوي المهارات التنفيذية الضعيفة:

هناك خياران عند العمل مع الأطفال ذوي المهارات التنفيذية الضعيفة، بحيث يمكن إما التدخل على مستوى البيئة، وفي هذه الحالة نحاول تحديد طرق لتعديل البيئة المحيطة بهؤلاء الأطفال لتقليل تأثيرها السلبي على مهاراتهم الضعيفة، أو نتدخل على مستوى الطفل. إذا تم اختيار التركيز على الطفل، فهناك استراتيجيتان يجب الاعتماد عليهما. يمكن إما تعليم الأطفال المهارة الضعيفة، أو تحفيزهم على استخدام المهارات الموجودة في مخزونهم ولكنهم مجهدون أو ينفرون حتى يتجنبوا استخدامها عندما يستطيعون ذلك. لقد وجد (Dawson & Guare, 2014) أنه في معظم الحالات من الأفضل استخدام الاستراتيجيات الثلاث بشكل متضافر. وهكذا، عند تصميم التدخلات، نستخدم عملية تخطيط نبدأ فيها بوضع هدف سلوكي، ثم نفكر في التعديلات البيئية التي سننفذها، وكيف سنعلم المهارة الضعيفة، وكيف سنحفز الطفل على ممارسة المهارة الضعيفة. فيقدم الجدول 2 موجزاً لهذه المقاربة في شكل قائمة، ثم يشمل النقاش على مستوى الصفحات التالية بشكل خاص حول العمل مع الأطفال. في الأخير، سيتم مناقشة كيفية تكييف هذه الاستراتيجيات عند العمل مع المراهقين.

## الجدول 2: قائمة عناصر تصميم التدخلات.

خطوات التدخل:	
1-	تحديد هدف سلوكي
	السلوك المشكل: _____
	السلوك الهدف: _____
2-	ماهو الدعم البيئي الذي سيتم توفيره (تحقق إن كان الكل ينطبق)؟
	___ تغيير البيئة المادية أو الاجتماعية (على سبيل المثال، إضافة حواجز مادية، تقليل عوامل التشجيت، توفير الهياكل التنظيمية، تقليل التعقيد الاجتماعي، وغير ذلك).
	___ تغيير طبيعة المهمة (على سبيل المثال، جعلها أقصر، إحداث فترات الراحة، إعطاء شيء يتطلع إليه، وضع جدول زمني، خلق الاختيار، جعل المهمة أكثر متعة، إلخ).
	___ تغيير طريقة تفاعل البالغين مع الطفل (على سبيل المثال، عبر التمثيل، المطالبات، التذكير، التدريب، الثناء، استخلاص المعلومات، والتغذية الراجعة).
3-	ماهو الإجراء الذي سيتم اعتماده من أجل تعليم المهارة؟
	من سيقوم بتعليم المهارة/الإشراف عن الإجراءات؟
	ما الخطوات التي سيتبعها الطفل؟
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
4-	ما المحفزات التي سيتم اعتمادها لتشجيع الطفل إلى تعلم، ممارسة، أو استعمال المهارة (تحقق إن كان الكل ينطبق)؟
	___ مدح محدد.
	___ شيء للتطلع إليه عند إتمام المهمة (أو جزء منها).
	___ قائمة المكافآت والعقوبات.
	احتمالات لمكافئة يومية:
	احتمالات لمكافئة أسبوعية:
	احتمالات لمكافئة طويلة المدى:

## استراتيجية 1: التدخل على حسب مستوى البيئة.

عندما نتحدث عن التدخل على حسب مستوى البيئة، فإننا نعني تغيير الظروف أو المواقف الخارجية للطفل لتحسين الإشتغال التنفيذي، أو للحد من الآثار السلبية لضعف المهارات التنفيذية. قد يشمل تغيير البيئة (1) تغيير البيئة المادية أو الاجتماعية لتقليل المشكلات، (2) تغيير طبيعة المهام التي نتوقع أن يؤديها الأطفال، و(3) تغيير الطريقة التي يتفاعل بها الناس - وخاصة الآباء والمعلمين ومقدمي الرعاية (المربيين) - مع الأطفال الذين يواجهون أوجه القصور في المهارة التنفيذية. ويقدم الجدول 3 أمثلة على جميع أنواع التعديلات البيئية الثلاثة.

## الجدول 3: أمثلة للتعديلات البيئية.

التعديل	المهارات التنفيذية	الأمثلة التطبيقية
تغيير البيئة المادية	كف الاستجابة	وضع حواجز (مثلا، تجنب السباق Runways في رياض الأطفال).
	الانتباه الممتد	ترتيبات أماكن الجلوس (مثلا، وضع الأطفال الذين يتشتت ذهنهم بقرب المعلم، والجلوس بعيدا عن النوافذ).
	الشروع في المهمة	تقليل عوامل التشجيت (مثلا، السماح للأطفال بالاستماع إلى أجهزة iPod أثناء إجراء الاختبارات أو أثناء أداء الواجبات المنزلية لتجاهل المزيد من المثيرات المشتتة للانتباه).

التعديل	المهارات التنفيذية	الأمثلة التطبيقية
	التنظيم	اعتماد هياكل التنظيم (مثلا، فرز الحاويات البلاستيكية التي مع ملصقات؛ مساحة خاصة على السبورة لكتابة الواجبات المنزلية).
تغيير البيئة الاجتماعية	كف الاستجابة	تقليل التعقيد الاجتماعي (على سبيل المثال، عدد أقل من الأطفال، عدد أكبر من البالغين؛ الإشراف على مستوى ساحة اللعب؛ اللعب المنظم في مقابل اللعب الحر).
	التحكم الانفعالي	تغيير "المزيج الاجتماعي" (ترتيبات الجلوس داخل الفصل؛ قواعد حول من يمكن للأطفال دعوته لحضور أوقات اللعب).
تعديل المهام	الانتباه الممتد	جعل المهام أقصر أو وضع فترات راحة على طول المسار.
	الشروع في المهمة	جعل الخطوات أكثر وضوحًا (مثلاً: توفير نماذج أو قواعد توضح متطلبات المهمة).
	ذاكرة الاشتغال	إنشاء جدولاً زمنياً، إما لحدث معين أو لجزء من الوقت (مثل أوقات العمل الصباحية أو مهام يوم السبت).
	المرونة	بناء مجموعة متنوعة من الاختيارات، إما للمهام التي يتعين القيام بها أو الترتيب الذي يتعين القيام به.
	ما وراء المعرفة (الميثا- معرفة)	جعل المهمة المغلقة منتهية.
تغيير طريقة تفاعل البالغين مع الأطفال	كف الاستجابة	التدريب (تمثيل) مع الطفل على ما سيحدث وكيف سيتعامل معه.
	التحكم الانفعالي	استخدام التوجيهات والإشارات (سواء كانت لفظية أو بصرية).
	المرونة	تذكير الطفل باستخدام قائمة للتحقق أو الجدول الزمني.
	الذاكرة العاملة	مدح الطفل لاستخدامه المهارات التنفيذية - قاعدة عامة: 3 إيجابيات لكل تغذية راجعة (تعليق) تصحيحية.

## استراتيجية 2: تعليم المهارة.

قد تكون التعديلات البيئية ناجحة للغاية في تقليل تأثير المهارات التنفيذية الضعيفة. ومع ذلك، ما لم نعلم الأطفال بشكل مستقل تدير المواقف التي تؤكد على ضعف المهارات التنفيذية، فسنحتاج إلى قضاء قدر كبير من الوقت لضمان أن كل بيئة يجدون أنفسهم فيها، تتكيف مع احتياجاتهم النوعية. فنظرًا لأن هدفنا النهائي هو أن يتمكن الأطفال من العمل بشكل مستقل، سنحتاج إلى التدخل على مستوى الطفل، سواء من خلال تعليم المهارات أو تحفيز الأطفال على الممارسة.

المهارات التنفيذية كثيرة ومتنوعة، لذا ستختلف الاستراتيجيات التعليمية، وبالضرورة، اعتمادًا على المهارة التي يتم تعليمها، والسياق الذي سيتم استخدامه فيه، وسن الطفل أو مستوى نموه. كما يرد في الجدول 4 طريقة عامة لتعليم الأطفال المهارات التنفيذية.

الجدول 4: تعليم الأطفال المهارات التنفيذية.

خطوة 1: وصف سلوكات المشكلة.
قد تتمثل سلوكات المشكلة مثلًا في بدء الأعمال المنزلية ولكن ليس الانتهاء منها، عدم اتباع الروتين الصباحي في أيام المدرسة، نسيان تسليم الواجبات المنزلية، فقدان الأوراق المهمة، وغير ذلك. يجب أن نكون محددين قدر الإمكان في وصف سلوكات المشكلة - يجب وصفها بأنها سلوكات يمكن رؤيتها أو سماعها. الشكوى من الأعمال المنزلية، الإسراع في القيام بالواجبات المنزلية، وارتكاب العديد من الأخطاء هي أوصاف أفضل من "سلوك سيئ" أو "كسول".
خطوة 2: تحديد هدف.
عادة ما يتعلق الهدف مباشرة بسلوك المشكلة. على سبيل المثال، إذا لم يتم إحضار أدوات الواجبات المنزلية اللازمة إلى المنزل، فقد يكون الهدف هو: «ستحضر مريم من المدرسة جميع المواد اللازمة لإكمال الواجبات المنزلية».
خطوة 3: تأسيس إجراء أو مجموعة من الخطوات للوصول إلى الهدف.
عادة ما يتم القيام بذلك بشكل أفضل عن طريق إنشاء قائمة مرجعية تحدد الإجراء الذي يجب اتباعه. انظر (Weyandt & al, 2014) لأمثلة القوائم المرجعية Checklists التي يمكن استخدامها لمعالجة عدد من المشاكل الشائعة المرتبطة بضعف المهارات التنفيذية في كل من المنزل والمدرسة.

خطوة 4: الإشراف على الطفل المتابع للإجراء.
في المراحل المبكرة، سيحتاج الطفل إلى تمريره بالعملية برمتها. تشمل الخطوات (1) تذكير الطفل ببدء الإجراء، (2) حث الطفل على أداء كل خطوة في الإجراء، (3) مراقبة الطفل أثناء إجراء كل خطوة، (4) تقديم ملاحظات للمساعدة في تحسين الأداء، و (5) الثناء على الطفل حين يتم الانتهاء من كل خطوة بنجاح وعندما يتم الانتهاء من الإجراء بأكمله.
خطوة 5: تقييم سيرورة العملية والقيام بتغييرات إذا استوجب الأمر.
في هذه الخطوة، يواصل الشخص البالغ مراقبة أداء الطفل لتحديد نقطة انهيار العملية أو نقطة تحسنها. والأكثر شيوعاً، سيتضمن ذلك تشديد العملية لتشمل المزيد من الإشارات أو تقسيم المهمة بشكل أكثر دقة إلى أسئلة فرعية. إذا أمكن، يفضل إشراك الطفل في عملية التقييم للاستفادة من مهاراته في حل المشكلات.
خطوة 6: تلاشي الإشراف.
خفض عدد التشجيعات ومستوى الإشراف إلى حد أن يصبح الطفل قادراً على اتباع الإجراء بشكل مستقل. كما ينبغي القيام بذلك تدريجياً، على سبيل المثال، عن طريق (1) تحفيز الطفل في كل خطوة مع ترك الخطوات قريبة ومجاورة لبعضها البعض؛ (2) جعل الطفل يشتغل والتأكد من أنه أنهى المهمة ولكن بدون الحضور أثناء قيامه بالمهمة؛ (3) استدعاء الطفل للبدء، واستخدام القائمة المرجعية للتحقق عند اكتمال كل خطوة، والإبلاغ عند الانتهاء؛ و (4) تشجيع الطفل بعبارة «استخدم قائمتك المرجعية» دون أي إشارات أو تذكيرات إضافية. في النهاية، سيراجع الطفل القائمة المرجعية بمفرده أو سيتمكن من أداء المهمة دون الحاجة إلى القائمة المرجعية على الإطلاق.

وفيما يلي، مثالان لكيفية تطبيق هذا الإجراء على أنشطة الحياة اليومية التي تتطلب مهارات تنفيذية. الأول هو مثال في المنزل، مأخوذ من "ذكي ولكن مبعثر Smart but Scattered"، يعلم الأطفال وضع أغراضهم (ممتلكاتهم) في أماكنها، والثاني هو روتين تعليمي لفصل كامل لتعليم التلاميذ كيفية وضع خطط الواجبات المنزلية، مقتبس من "المهارات التنفيذية لدى الأطفال والمراهقين Executive Skills in Children and Adolescents".

مثال (قوائم) في المنزل: تعليم الطفل وضع ممتلكاته في أماكنها.

1. مع طفلك، قم بعمل قائمة بالعناصر التي يتركها طفلك بشكل روتيني بغير مكانها حول المنزل.
2. حدد الموقع المناسب لكل عنصر.
3. حدد زمن وضع العنصر (على سبيل المثال، بمجرد عودتي إلى المنزل من المدرسة، بعد أن أنهى واجباتي المدرسية، قبل النوم مباشرة، بعد الانتهاء من استخدامها مباشرة).
4. اتخذ «قاعدة» بخصوص التذكيرات - كم عدد مرات التذكير المسموح بها قبل فرض عقوبة (على سبيل المثال، يتم حظه من استعمال أغراضه أو سحب امتياز آخر). يتابعه عينة من قائمة مرجعية.
5. قرر أين سيتم الاحتفاظ بالقائمة المرجعية.

← بالنسبة لتلاشي الإشراف:

1. ذكّر طفلك بأنه يعمل على تعلم وضع الأشياء في أماكنها التي تنتهي إليها.
2. ضع القائمة المرجعية في مكان واضح، وذكّر طفلك باستخدامها في كل مرة يضع فيها شيئاً في مكانه.
3. امدح أو أشكر طفلك في كل مرة يضع فيها شيئاً في مكانه.
4. بعد أن يتبع طفلك النظام لبعض الأسابيع، مع الكثير من الثناء والتذكير منك، تنقص من التذكيرات. احتفظ بالقائمة المرجعية في مكان ظاهر، ولكن الآن قد ترغب في فرض عقوبة على كل نسيان. على سبيل المثال، إذا لم يتم وضع لعبة أو شيء مرغوب فيه أو قطعة ملابس في مكانها، فقد يتم حظر طفلك من الوصول إليها لفترة من الوقت. إذا كان شيئاً لا يمكن أخذه بعيداً (على سبيل المثال، حقيبة ظهر مدرسية)، فقم بفرض غرامة أو سحب امتياز.

← بالنسبة للتعديلات/التغييرات:

- 1- أضف محفزاً إذا لزم الأمر. تتمثل إحدى طرق القيام بذلك في وضع عدد محدد من النقود في جرة كل يوم، وسحب واحدة في كل مرة يفضل فيها الطفل بوضع عنصر في وقته المحدد. يمكن تداول (مقايضة) النقود مقابل مكافآت ملموسة أو أنشطة صغيرة.
- 2- إذا كان تذكر وضع العناصر في أماكنها بعد الاستخدام مباشرة أو في أوقات مختلفة خلال النهار أمراً صعباً للغاية، فقم بترتيب وقت يومي موحد للاسترداد عندما تحتاج جميع الأشياء إلى إعادتها إلى مواقعها المناسبة.
- 3- بالنسبة للأطفال الصغار، استخدم الصور، واحتفظ بالقائمة قصيرة، وافترض أن الطفل سيحتاج إلى إشارات و/أو مساعدة لفترة أطول من الوقت.

مثال (قائم) في المدرسة: تعليم التلاميذ وضع خطط الواجبات المنزلية.

1. اشرح للفصل أن وضع خطة للواجبات المنزلية هو طريقة جيدة لتعلم كيفية وضع الخطط والجدول الزمنية. اسأل الفصل لماذا يعد تعلم وضع الخطط والجدول الزمنية بمهارة مفيدة (على سبيل المثال، تشجيعهم إلى تقديم أمثلة عن كيفية استخدام آباءهم للخطط والجدول الزمنية إما في المنزل أو في وظائفهم). أوضح أنه قبل مغادرة المدرسة في نهاية اليوم، سيضع الفصل خططاً للواجبات المنزلية.
2. يجب على التلاميذ اتباع الخطوات التالية:
  - أ. تعيين ثنائيات من التلاميذ للعمل على هذه العملية.
  - ب. يجب على كل تلميذ تحديد جميع مهام الواجبات المنزلية وكتابتها (يمكن أن يكون باختصار، نظرًا لأن التوجيهات الأكثر تفصيلاً يجب أن تكون في كتب برنامج أعمال (Agenda Books) التلاميذ أو في أوراق العمل (Worksheets)). الشكل 1 هو نموذج لعينة يمكن استخدامها لهذه العملية. وكما في الشكل التالي:

### خطة الدراسة

التاريخ: \_\_\_\_\_

المهمة	الأدوات في حقيبة الظهر (✓)	كم المدة التي ستستغرقها؟	متى ستبدوها؟	أين ستقوم بإنجازها؟	نقطة البداية/فترات التوقف	تم (✓)

### الشكل 1: خطة الدراسة اليومية.

- ج. يجب على كل ثنائي أن يتأكدًا معًا من أن كل تلميذ لديه جميع المواد (الأدوات) اللازمة لكل واجب منزلي - ثم يتم وضع المواد في حقائب الظهر.
  - د. يقدر التلاميذ بشكل فردي المدة التي ستستغرقها كل مهمة (واجب منزلي).
  - هـ. يكتب التلاميذ متى سيبدوون كل مهمة.
  - و. يقارن كل ثنائي الخطط لمعرفة ما إذا كانت واقعية. يمكن إجراء التغييرات حسب الضرورة.
  3. يجب على مدرس الفصل أيضًا مراقبة العملية، وتقديم التوجيه والملاحظات لكل ثنائي.
  4. في بداية الفصل باليوم التالي، يجب على التلاميذ سحب خطط الواجبات المنزلية المنتهي منها، ومناقشة مدى قدرتهم على اتباع الخطة بشكل جيد. يجمع المعلم كل خطة مع الواجبات المنزلية.
- ← روتين لتدبير الاندفاعات والانفعالات:

ترتبط العديد من المهارات التنفيذية - كف الاستجابة، التحكم الانفعالي والمرونة قبل كل شيء - بمشاكل تتضمن تجاوزات سلوكية Behavioral Excesses. في مساعدة الأطفال على التحكم في هذه التجاوزات، الهدف هو تحديد الدوافع Triggers (ما يثير ذلك السلوك)، وإعطاء الأطفال طرقًا بديلة وأكثر تكيفًا للاستجابة إلى تلك الدوافع. فيما يلي بعض الأمثلة التي توضح كيف تلعب هذه المهارات التنفيذية الضعيفة في المواقف الاعتيادية:

- يواجه الطفل Kendrick مشكلة في تدبير خيبة الأمل Disappointment. هذا يمثل إشكالية بالتحديد عندما يكون لديه خطة لهذا اليوم، وشيء ما يمنع من اتباع الخطة (مثل مرض شقيقه الرضيع، لذا يتعين على والدته اصطحابه إلى الطبيب بدل إحضاره إلى الشاطئ). في مثل هذه الأوقات، قد يغضب ويرمي الأشياء أو يبكي بدون توقف.
- يصبح الطفل Raymond "أخرقا Silly" ومليئًا بالحبيوية في التجمعات العائلية. قد يركض أو يلعب بصوت عالٍ، وعندما يطلب منه والديه الهدوء أو الجلوس في مكان واحد لبعض الوقت، يهرب ويضحك، وعندما ينتهي الأمر بوالديه إلى مطاردته، الأمر الذي يجعله يهرب منهم أكثر.

- تشعر الطفلة Therese بالانزعاج في كل مرة يتركها والداها وأختها مع جليسة أطفال للخروج لقضاء المساء. تبكي وتتشبث بهم وتتوسل إليهم ألا يغادروا. يواجه والداها صعوبة في العثور على جلسيات أطفال، وقد إلتجؤوا إلى عدم الخروج إلى المناسبات الاجتماعية. يظهر الجدول 5 إجراء عامًا لمساعدة الأطفال على تدبير التجاوزات السلوكية في هذه الأنواع من المواقف.

الجدول 5: مساعدة الأطفال على تعلم تدبير التجاوزات السلوكية.

الخطوة 1. ساعد الطفل على تحديد "دوافع" السلوك المشكل. قد يكون السلوك المقلق يحدث في موقف واحد أو قد يظهر في عدة مواقف مختلفة.
الخطوة 2. حدد ما إذا كان يمكن إقصاء أي من الدوافع. من الناحية التقنية، هذا تعديل بيئي، لكنه أمر جيد للبدء في فهم السلوك المشكل والعمل على الحد منه.
الخطوة 3. قم بعمل قائمة بالأشياء الممكنة التي يمكن للطفل القيام بها بدلاً من السلوك المشكل (أي السلوكيات البديلة Replacement Behaviors). سيختلف هذا اعتمادًا على طبيعة الدافع والسلوك المشكل.
الخطوة 4. ممارسة السلوكيات البديلة، باستخدام لعب الأدوار أو المحاكاة. "هيا لنتظاهر أنك... ما هي الاستراتيجية التي تريد استخدامها؟".
الخطوة 5. ابدأ باستخدام الإجراء في المواقف البسيطة (أي ليس تلك المواقف التي تنطوي على اضطرابات كبيرة أو مخالفات كبيرة للقواعد).
الخطوة 6. انتقل إلى المواقف التي تحدث فيها سلوكيات أكثر حدة.
الخطوة 7. ربط استخدام الإجراء بالمكافأة. للحصول على أفضل النتائج، استخدم مستويين من المكافأة: "مكافأة كبيرة" لعدم الوصول نهائيًا إلى النقطة التي يجب فيها استخدام السلوكيات البديلة، و"مكافأة صغيرة" لاستخدام أحد السلوكيات البديلة المتفق عليها بنجاح.

قد يبدو تطبيق هذا الإجراء على حالة Therese، التي تشعر بالانزعاج عندما يخرج والداها لقضاء المساء ويتركها مع جليسة أطفال، على النحو التالي:

**الخطوة 1:** يجلس والدا Therese ويتحدثان معها، ويوضحان أنه في بعض الأحيان يكون لديهم اجتماعات أو مناسبات اجتماعية للذهاب إليها في المساء ولا يمكنهم البقاء في المنزل معها. يشرحون أن هذا جزء من مهمة أن تكون بالغًا، ويرغبون في إيجاد طريقة لمساعدتها على أن تكون أكثر راحة وتقبلاً لهذا الأمر. يكتشفان معًا ما إذا كانت Therese تترجع في أوقات أخرى أو فقط عندما يتركها والداها مع جليسة أطفال، ويقرران أن المشكلة تحدث في المقام الأول عندما يتعين عليها البقاء مع جليسة أطفال.

**الخطوة 2:** يتحدثون عما إذا كان من المناسب لهم عدم الخروج في المساء ويقررون معًا أن هذا غير واقعي. تمامًا كما تستمتع Therese بفعل أشياء مثل الذهاب إلى منزل أحد الأصدقاء للعب، يجب والداها التجمعات الاجتماعية المخصصة للبالغين فقط.

**الخطوة 3:** يقومون بالعصف الذهني للأفكار مع Therese حول أشياء أخرى يمكنها القيام بها إلى جانب البكاء عندما يحين وقت مغادرتهم. لدى Therese مقطع فيديو مفضل تحب مشاهدته ولديها لعبة حيوان محشو مفضل تجد الراحة في حمله. لقد وضعوها في القائمة، إلى جانب وجود حلوى خاصة متوفرة فقط في الليالي التي تأتي فيها جليسة الأطفال.

**الخطوة 4:** يتدربون في موقف "هيا لنتظاهر". يتظاهر والداها بأنه جليسة الأطفال، وتنتظر والدتها بالمغادرة لبعض الوقت. قبل أن تغادر، تنظر هي وTherese إلى قائمة الأشياء التي قد تختارها عندما يحين وقت مجالسة الأطفال. تختار تيريز واحدًا أو اثنين. يترك والداها الباب وعندما تجيب والدتها، يتظاهر بأنه جليسة الأطفال. تشرح والدة Therese لجليسة الأطفال أن Therese وافقت على محاولة عدم البكاء وستختار شيئًا من قائمتها لتفعله عندما تغادر والدتها. تقوم Therese بالاختيار، وتودع والدتها وتخرج هي الأخرى من الباب. تتظاهر Therese وجليسة الأطفال بالقيام بالنشاط الذي اختارته، ثم تعود والدة Therese وتتحدث عن كيف مر نشاط لعب الدور، ثم يمارسون الروتين لعدة ليالٍ.

**الخطوة 5:** يرتب والدا Therese أن تأتي جليسة الأطفال لفترة وجيزة حتى يتمكنوا من التدرب في موقف يغادر فيه كلا الوالدين لبعض الوقت. يشرحون أنهم سيعودون في غضون 30 دقيقة ويطلبون من Therese اختيار النشاط الذي ستقوم به مع جليسة الأطفال. عندما يعودون، يسألون كيف سار كل شيء ويمدحون Therese لتدبير غيابهم دون الانزعاج. إذا لزم الأمر، كرر هذه الممارسة لعدة ليالٍ.

**الخطوة 6:** رتب الممارسة لتأتي جليسة الأطفال لفترة أطول من الوقت.

**الخطوة 7:** إذا لزم الأمر، أضف مكافأة خاصة يمكن أن تكسبه Therese بعد المرة الأولى التي تبقى فيها مع جليسة الأطفال "بشكل

حقيقي" ولا تترجع.

## استراتيجية 3: تحفيز الأطفال إلى استعمال المهارات التنفيذية.

بالإضافة إلى تعليم الأطفال استخدام المهارات التنفيذية، فإن التدخل الثاني على حسب مستوى الطفل هو تحفيز للأطفال على استخدام المهارات التنفيذية الموجودة من قبل في مخزونهم. على الرغم من أن فرض العقوبات والعواقب السلبية غالبًا ما يفضلها البالغون لتحفيز الأطفال على تغيير سلوكهم، فإننا نوصي عمومًا بالبدء بمقاربة (أسلوب) إيجابية. وبينما يمكن أن تكون أنظمة المحفزات دقيقة للغاية وتشبه عقد العمل، فإننا نوصي كلما أمكن بمزيد من الأساليب التحفيزية غير الرسمية. خاصة مع الأطفال الأصغر سنًا، وتشمل هذه:

1. إعطاء الطفل شيئًا يتطلع إليه عند إنجاز المهمة المجدة. بالنسبة للأطفال الذين يقاومون أو يؤخرون أداء الواجب المنزلي، على سبيل المثال، قد يسمح لهم الآباء بمشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل أو لعب 30 دقيقة من ألعاب الفيديو بمجرد الانتهاء من الواجب المنزلي. عندما يتم استخدام هذا الأسلوب أو المقاربة، فإن قول عبارة «بمجرد إتمامك لواجبك المنزلي، يمكنك لعب X-Box لمدة 30 دقيقة» فهي أكثر فاعلية بكثير من قول «لا ألعاب فيديو حتى ينتهي واجبك». يبدو أن الأول يعمل على تنشيط الطفل لتجاوز المهام المملة أو المجدة، بينما ينشئ الأخير صراعًا على السلطة أو يثير قضايا التحكم.
2. التناوب بين الأنشطة المفضلة وغير المفضلة. بالنسبة للأطفال الصغار الذين لديهم فترات انتباه قصيرة جدًا، فإن قول «العمل الأول، ثم اللعب» يمكن أن يشير إلى الطفل أن هذه هي الطريقة التي سيسير بها الصباح (سواء في المدرسة أو في المنزل). يمكن إقران هذه المقاربة بالطريقة القادمة.

3. خلق فترات راحة متكررة. يمكن تقسيم تنظيف غرفة النوم إلى مهام فردية (وضع الملابس المتسخة في الغسيل، ووضع الألعاب في حاويات مخصصة لها، والتنظيف تحت السرير)، مع فترات راحة لمدة 5 دقائق للعب مع الكلب أو العمل لفترة وجيزة على بناء قطع Lego بين المهام.

4. استخدام مدح محدد لتعزيز استخدام الطفل المهارة التنفيذية. لقد وثقت عقود من البحث السلوكي قوة الثناء الفعال وحده في تغيير السلوك. ومع ذلك، فإن كيفية تطبيق الثناء يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. إن مدح الأطفال لكوهم «أذكاء» أو «موهوبين» يمكن أن يخلق مشاكل بدلاً من بناء الثقة بالذات. غالبًا ما يبدأ الأطفال الذين يتم إخبارهم كثيرًا بأنهم أذكاء في التوقف عن المخاطرة في المواقف التي يتم خلالها استدعاء تعلم جديد، لأنهم يخشون إذا فشلوا أو ارتكبوا أخطاء، فهذا يعني أنهم في الواقع ليسوا بأذكاء. عندما يميز الثناء مهارة معينة يتم ممارستها، يشعر الطفل بالرضا في اكتسابه لكفاءات محددة، وهو عامل لبناء أفضل بكثير للثقة بالذات مقارنة من أن يكون المدح ميزة عامة. بعض الأمثلة على الإشادة (المدح) المحددة لإظهار المهارات التنفيذية هي:

- لقد تمسكت بهذا العمل الروتيني حتى انتهيت منه - أنا معجب بذلك!
- شكرًا لبدء أداء واجباتك المدرسية مباشرة بعد وجبتك الخفيفة.
- تعجبتني الطريقة التي استمرت بها في التفكير في مشكلة الرياضيات هذه، على الرغم من أنني لاحظت انزعاجك في بعض الأحيان.
- لقد اكتشفت المدة التي ستستغرقها للانتهاء من هذا الملصق الخاص بمادة الصحة، كما أنك تأكدت من تفادي أن تبدأ من دون فوات الأوان.
- عمل جيد في الانتظار حتى يتم دعوتك للإجابة على السؤال.
- أنا معجب بالطريقة التي توصلت بها إلى نظام للتذكر بتسليم واجباتك المدرسية.

ومع ذلك، عندما لا تكون المقاربات غير الرسمية كافية، قد يجد الآباء أو المعلمون أنه من الضروري إنشاء نظام محفزات أكثر تفصيلاً لتشجيع الأطفال على استخدام المهارات التنفيذية. كما يقوم الجدول 6 بوصف خطوات تطوير نظم المحفزات.

## الجدول 6: تصميم نظم المحفزات.

خطوة 1 و2: وصف سلوكيات المشكل وتحديد هدف.
وهي مطابقة للخطوتين 1 و2 لتعليم الطفل استخدام المهارات التنفيذية (الجدول 4). يجب وصف كل من سلوكيات المشكل وسلوكيات الهدف بشكل دقيق قدر الإمكان، وعادة ما يكون صلة بين الاثنين. على سبيل المثال، إذا كان نسيان القيام بالأعمال المنزلية بعد المدرسة هو المشكل، فقد يكون الهدف: «سيتم Joe الأعمال المنزلية اليومية دون أي تذكير وقبل الساعة 4:30 مساءً».
خطوة 3: تحديد المكافآت الممكنة والاحتياطات Contingencies.
تعمل أنظمة المحفزات بشكل أفضل عندما يكون لدى الأطفال «قائمة» من المكافآت للاختيار من بينها. واحدة من أفضل الطرق للقيام بذلك هي نظام النقاط، والذي يمكن من خلاله كسب النقاط لسلوكيات الهدف وتداولها (تبدليها) مقابل المكافأة التي يريد الطفل كسبها. كلما زادت المكافأة، زاد عدد النقاط التي سيحتاجها الطفل لكسبها. يجب أن تتضمن القائمة مكافآت أكبر وأكثر تكلفة حتى يستغرق أسبوعًا أو شهرًا لكسبها، ومكافآت أصغر وغير مكلفة يمكن كسبها يوميًا. يمكن أن تشمل المكافآت معززات "مادية"

(مثل الأطعمة المفضلة أو الألعاب الصغيرة)، بالإضافة إلى مكافآت على شكل نشاط (مثل فرصة لعب لعبة مع أحد الوالدين أو المعلم أو صديق). قد يكون من الضروري أيضاً بناء احتياطات في النظام - عادةً ما يكون الوصول إلى امتياز بعد انتهاء المهمة (مثل فرصة مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل أو فرصة التحدث عبر الهاتف إلى صديق).

عندما يتم استخدام أنظمة المحفزات في بيئة المدرسة، غالباً ما يكون من المفيد بناء مكون (عنصر) منزلي. وذلك لأن الآباء غالباً ما يكون لديهم مجموعة أوسع من المعززات المتاحة للمعلمين. عند استخدام مقاربة التنسيق، غالباً ما تكون بطاقة تقرير المدرسة للمنزل Home-school report card هي الوسيلة التي يتواصل بها المعلمون مع الآباء عن عدد النقاط التي حصل عليها الطفل في ذلك اليوم. تشمل الحالات أو المواقف التي لا نوصي فيها بإدراج عنصر منزلي (1) عندما يكون الآباء، لأي سبب من الأسباب، غير قادرين على الحفاظ على النظام باستمرار؛ (2) عندما يصبر الوالدان على العواقب السلبية؛ أو (3) عندما يحتاج الطفل إلى مكافأة فورية ولا يمكنه الانتظار حتى نهاية اليوم الدراسي لكسبها.

بمجرد بدء النظام والاشتغال به، إذا وجدت أن الطفل يكسب عقوبات أكثر من المكافآت، فيجب مراجعة البرنامج حتى يكون الطفل أكثر نجاحاً. عادة عندما يفشل هذا النوع من النظام، فإننا نفكر فيه على أنه "فشل في التصميم" وليس فشل الطفل في الاستجابة للمكافآت.

#### خطوة 4: كتابة اتفاقية السلوك.

يجب أن تحدد الاتفاقية بالضبط ما يوافق الطفل على القيام به، وما هي بالضبط أدوار الوالدين أو المعلم ومسؤولياتهما. إلى جانب النقاط والمكافآت، يجب على الآباء أو المعلمين التأكد من مدح الأطفال لاتباعهم الاتفاقية. سيكون من المهم للبالغين الموافقة على اتفاقية يمكنهم التعايش معها: وينبغي أن يتجنبوا العقوبات التي لا يستطيعون فرضها أو لا يرغبون في فرضها (على سبيل المثال، إذا كلا الوالدين يعملان ولم يكونا في المنزل، فلا يمكنهما مراقبة ما إذا كان الطفل يبدأ واجباته المدرسية مباشرة بعد المدرسة، لذلك قد يلزم كتابة اتفاقية بديلة).

#### خطوة 5: تقييم العملية والقيام بتغييرات إذا تطلب الأمر.

قد لا تعمل أنظمة المحفزات في المرة الأولى. يجب أن يتوقع الآباء أو المعلمون تجربته وإعادة تصميمه لحل المشكلات. في النهاية، بمجرد اعتماد الطفل على القيام بالسلوكيات المحددة في الاتفاقية، يمكن إعادة كتابة الاتفاقية للعمل على سلوك مشكلة أخرى. مع مرور الوقت، قد يكون الأطفال على استعداد للتخلي عن استخدام نظام المحفزات تماماً. فعلاً ما يكون هذا هدفاً طويلاً المدى، ومع ذلك، يجب أن يكون البالغون مستعدين لكتابة اتفاقية جديدة إذا عاد الطفل إلى العادات السيئة بمجرد إسقاط النظام.

يمثل الشكل 2 عينة لاتفاقية سلوك يمكن وضعها لمعالجة مشكلة ترك الطفل أغراضه في جميع أنحاء المنزل.

#### عينة لاتفاقية السلوك

يوافق الطفل على: وضع أغراضه في مكانها المناسب (الصحيح) يومياً بعد وجبة العشاء.

لمساعدة الطفل الوصول إلى الهدف، سيقوم الآباء ب: تذكير الطفل بما أتفق عليه بعد الانتهاء من العشاء.

سيكافئ الطفل ب: - الحصول على 15 نقطة كل يوم يقوم خلاله بجمع أغراضه ووضعها في مكانها المناسب بعد وجبة العشاء.

- الحصول على 5 نقاط إذا قام بالأمر بعد تذكيره بذلك بعد الانتهاء من وجبة العشاء.

إذا فشل الطفل في القيام بما اتفق عليه، سيكافئ الطفل ب: عدم الحصول على أية نقطة.

يمكن تبديل النقط ب:

قيمة النقط:

نشاط:

5

30 دقيقة إضافية من وقت لعب ألعاب الفيديو.

45 .

لعبة الأبطال جديدة

15

30 دقيقة إضافية قبل موعد النوم.

الشكل 2: عينة لاتفاقية السلوك

## تكييفات للعمل مع المراهقين:

في بداية الفصل، قدمنا قائمة لعشرة مبادئ توجيهية لمساعدة الأطفال على تحسين المهارات التنفيذية. مع المراهقين، يصبح أحد هذه المبادئ بارزاً: استخدام الدافع الفطري للطفل للإلتقان والتحكم بدل محاربته. «سأفعل ذلك بنفسني» هو شيء نسمعه قادمًا من أفواه أطفال يبلغون من العمر 3 أو 4 سنوات، لكن نفس الدافع يعيد تأكيد نفسه في مرحلة المراهقة. الآن يبدو الأمر أشبه بـ «ابتعد عن أموري» أو «تراجع» أو «أنت لست رئيسًا عني»، لكن الهدف هو نفسه: استقلالية مرتفعة.

عندما يكون الأطفال أصغر سنًا، قد يرى الآباء -على الأقل بشكل مجرد- قيمة الاستقلالية والتدبير الذاتي. في الوقت نفسه، إلى حين سن المراهقة، كان للوالدين دور مختلف. لقد شاركوا بنشاط في صنع القرار يوميًا بعد يوم، ولعبوا دورًا إرشاديًا في الأنشطة التي يشارك فيها الأطفال، والأصدقاء الذين يقضون الوقت معهم، والسلوكيات التي من المتوقع أن يظهروها، واحتياطات السلامة التي يحتاجون إلى اتباعها. يمارس الآباء هذا الدور، وفي الأفضل والأسوأ، اتخذوا قرارات فيما يعتقدون أنه مصلحة أطفالهم.

ومع بداية مرحلة المراهقة، يتنازل الآباء بشكل متزايد عن دورهم كصانعي القرار، ويتولى المراهقون هذا الدور تدريجيًا. قد يكون هذا وقتًا عصيبًا على الآباء، لأنه يعني تغييرًا كبيرًا في كيفية تفاعلهم مع أطفالهم. لم يعد يصحبوا المستشار الموثوق به أو مصدر الحكمة، أو ربما حتى السلطة النهائية. عندما نعمل مع الآباء والمراهقين، فإن هدفنا هو مساعدتهم على التكيف مع الأدوار الجديدة، مع الاستمرار في توفير شبكة الأمان حتى إن لم تسر الأمور كما يحلو للآباء أو الأطفال، تفاديا لأي مشاكل كبرى.

بالنسبة للعديد من الآباء، فإن التعديل الصعب هو الاعتراف بأن الآمال، الأحلام، والأهداف التي لديهم لمراهقهم قد تكون مختلفة تمامًا عن تلك التي تهم أطفالهم. فبدلاً من إنفاق الوقت، الطاقة، والانفعالات في محاولة إخضاع أطفالهم لإرادتهم، ننصح الآباء بالبحث عن طرق يمكنهم من خلالها استخدام الأهداف التي حددها أطفالهم لأنفسهم كوسيلة لتعليم أو ممارسة المهارات التنفيذية. إذا كان لدى المراهق هدف الحياة Life goal يتمثل في الحصول على وظيفة أو رخصة القيادة، أو شراء سيارة، أو بدء فرقة في مرآبه، أو تعلم كيفية إصلاح أجهزة الكمبيوتر، فمن المحتمل أن يكون على استعداد لتعلم كيفية وضع الخطط، أو الاستمرار لفترة كافية لتحقيق هدف إذا كان ذلك يجعله يصل إلى النتيجة التي يسعى إليها. على طول الطريق، بالطبع، فهو يتعلم عن التخطيط، تدبير الوقت، بدء المهام، الانتباه الممتد، والمثابرة الموجبة نحو الهدف - كل المهارات التنفيذية الحاسمة التي ستخدمه جيداً على المدى الطويل. قد لا يرغب في إنفاق الوقت والطاقة في إنتاج مشاريع مادة الفيزياء عالية المستوى، كتابة مقالات مذهلة، أو تنظيف المرآب، أو التوفيق بين المسؤوليات حتى يتم الانتهاء من معظم واجباته المدرسية في الوقت المحدد، ولكن إذا كان يصقل المهارات التنفيذية في السعي لتحقيق أهدافه الخاصة، سيكون قادرًا على تطبيق نفس هذه المهارات على الأهداف في المستقبل التي تتماشى بشكل أكبر مع أولويات والديه.

النقاط الرئيسية التي نؤكد عليها عند العمل مع آباء المراهقين هي:

1. أقوى معزز متاح للوالدين هو رغبة طفلهم في الاستقلال. كما ينبغي أن يؤدي الهدف الذي يتم العمل من أجله، كلما أمكن، إلى مزيد من الحرية والاستقلالية لأطفالهم.
  2. يجب أن يكون الآباء على استعداد للتخلي عن بعض سلطتهم وسيطرتهم من أجل دعم رغبة (دافع) أطفالهم نحو الاستقلالية. سيتم تقييم النتائج التي تساهم في استقلالية المراهق واتخاذ القرار، أكثر من تلك التي تركز على سيطرة (تحكم) الوالدين.
  3. أقوى أداة متاحة للآباء هي التفاوض. تشير الرغبة بالانخراط في المفاوضات والتسوية إلى احترام استقلالية المراهق وأفكاره، وهي أكثر فعالية في تطوير المهارات التنفيذية مقارنة بالتوجيهات الصادرة عن أحد الوالدين.
- يتم تنفيذ هذه النقاط حينما يضع الآباء والمراهقون خططاً لمعالجة المشكلات التي تنشأ من المهارات التنفيذية الضعيفة أو غير الناضجة. في جوهره، يتضمن إنشاء خطة عمل مقبولة لكل من الوالدين والطفل. ويرد في الجدول 7 وصف للإجراء الذي نوصي الوالدين باستخدامه.

## الجدول 7: تطوير خطة لتنمية المهارة التنفيذية لدى المراهقين.

الخطوة 1: يتفق الآباء والمراهق على وضعية المشكل الذي يحتاج إلى المعالجة.
من الناحية المثالية، تمثل وضعية المشكل مدى كونها مصدر قلق للوالدين والمراهقين معاً. ولكن عندما تختلف وجهات النظر، يتفق الآباء على مساعدة المراهق على معالجة وضعية لمشكل من اختيارهم.
الخطوة 2: يطلب الآباء من المراهق وصف خطة لمواجهة المشكلة.
غالبًا ما يكون الآباء مرتاحين جدًا لدور حل المشكلات، ويريدون التدخل وتقديم حل أو أفكارهم الخاصة حول كيفية معالجة وضعية المشكل. يجب عليهم مقاومة هذه الاندفاعية، لأنه يقلل من أي شعور بالملكية قد يكون لدى طفلهم في الخطة، ولأن تعلم كيفية حل المشكلات هي في حد ذاتها مهارة تنفيذية مهمة.

<p>الخطوة 3: يتفاوض الآباء والمراهق على أي تعديلات على مستوى الخطة لجعلها مقبولة للآباء.</p> <p>كلما أمكن، يجب على الآباء قبول الخطة كما وضعها المراهق. وعندما يتعذر ذلك، فإن الآباء يضعون أمام المراهق بكل وضوح تحفظاتهم حول الخطة، ويطلبون بعد ذلك كيفية تعديلها بهدف معالجة ما يقلقهم. يمكنهم اقتراح التعديلات والتنازلات إذا كان طفلهم غير قادر على ذلك.</p>
<p>الخطوة 4: يقترح الآباء استخدام محفز لتعزيز الخطة.</p> <p>غالبًا ما يكون المجهود المطلوب لاكتساب عادات جديدة كبيرًا. نوصي بأن يقدم الآباء كلما أمكن محفزًا للمراهق لمساعدتهم على الاستمرار في الخطة لفترة كافية حتى تعمل. يجب أن يكون المحفز شيئًا يرغب المراهق في العمل من أجله، ويستطيع الوالدان في توفيره. يقررون معًا قيمة المحفز (الذي سيحدد المدة التي سيتعين على المراهق العمل فيها لكسبها)، وآلية حفظ التحصيل (النقطة المحصلة) لإظهار التقدم نحو كسب المحفز (مثل الاعتماد على رسم بياني بالأشرطة أو وضع نقود ورقية في جرة، مع كون كل ورقة ورقية تعادل عددًا متفق عليه من النقاط).</p>
<p>الخطوة 5: يطلب الآباء من المراهق تحديد معايير Benchmarks النجاح.</p> <p>قد تبدأ الخطط بـ "أمل ووعود" ولكن المعايير الموضوعية لتقييم التقدم ضرورية لنجاح الخطة. يطلب الآباء من مراهقهم أن يقرروا البيانات التي سيجمعونها لإظهار أن الخطة تعمل. تبني هذه الخطوة في المراهق في المراهق في العمل من أجله، وهي مهارة ميثا-معرفة حرجة. يجب أن يكون المعيار محددًا بشكل دقيق وقابلًا للقياس، مثل الدرجات في الاختبارات أو الواجبات المنزلية التي تم اجتيازها، أو إكمال قائمة مرجعية توضح أنه تم اتباع الخطوات نحو إتمام المهمة أو تحقيق الهدف.</p>
<p>الخطوة 6: يتفق الآباء والمراهق على المدة التي ستستغرقها الخطة قبل إجراء تغييرات جوهرية.</p> <p>مقدار الوقت الذي ستكون فيه الخطة سارية قبل مراجعتها، يجب أن يكون طويلًا بما يكفي لمنح المراهق فرصة للتكيف مع طريقة جديدة للقيام بالأشياء، ولكن ليس لفترة طويلة بحيث يؤدي فشل الخطة إلى عواقب سلبية كبيرة (مثل درجات الرسوب أو تراكم الديون).</p>
<p>الخطوة 7: يناقش الآباء والمراهق خطط الدعم Back-up plans التي ستبدأ إذا لم تحقق خطة المراهق النجاح.</p> <p>من الناحية المثالية، هذه عملية متعددة المراحل، والتي تقع على طول سلسلة متصلة من أقل تدخلًا إلى أكثر تدخلًا. نوصي بأن يقتصر دور الوالدين على تحديد العواقب المتخذة أثناء استحقاقها، بدل زيادة مستويات الإشراف أو المراقبة. غالبًا ما تكون هذه العواقب في فقدان الامتياز، أو تقييد الوصول إلى الحيازة المرغوبة. أقوى العواقب هي تلك التي تتعارض مع استقلالية المراهق.</p>

على سبيل المثال، دعونا نرى كيف تعمل هذه العملية مع مشكلة اعتيادية تظهر عندما نعمل مع المراهقين. يبلغ Marcus 16 سنة من عمره، وهو بالسنة الثانية من المدرسة الثانوية، كما لديه سجل أكاديمي ينتقل بشدة بين A (جيد جدا) و F (ضعيف جدا أو راسب) في أي فترة التقييم أو أي مادة معينة. إنه غير متسق في أداء واجباته المدرسية، ويتماطل إلى آخر لحظة، مما يدفعه إلى تفويت المواعيد (الأجال) النهائية أو إنتاج أعمال رديئة الجودة، وقد يفقد واجباته المدرسية قبل تسليمها، أو قد ينسى ببساطة تسليمها على الرغم من أنه أحضرها إلى المدرسة بكل دافع للقيام بذلك. درجات الاختبار غير منتظمة هي أيضًا. يتحقق والديه من الصفحة الرئيسية الخاصة بالمدرسة باستمرار لمعرفة درجات الاختبار والواجبات المنزلية وعدد الواجبات المنزلية التي فشل في القيام بها. يصرون على التحقق منه عدة مرات كل ليلة للتأكد من أنه بدأ واجباته المدرسية، أو أنهى واجباته، أو وضعه في مكانه، أو بدأ الدراسة للاختبارات القادمة، أو بدأ العمل في المشاريع أو الأوراق ذات مواعيد نهائية بعيدة. والنتيجة النهائية هي التوتر المستمر في المنزل، حيث ينتهي الأمر بالصراخ بين Marcus والوالديه أثناء محاولتهم لجعله يأخذ عمله المدرسي على محمل الجد، ويرد عليهم Marcus بنفس الطريقة لجعلهم يتراجعون عن ذلك، أو يلجأ إلى الكذب بشأن المهام لتجنب إزعاجهم وتحقيقهم له.

مع طفل أصغر - على سبيل المثال تلميذ في الصف الرابع أو الخامس - يمكن للوالدين وضع قواعد حول الواجبات المنزلية (لا توجد ألعاب فيديو حتى انتهاء الواجب المنزلي، ويتم أداء الواجبات المنزلية بعد ساعة من اللعب بحرية وقبل العشاء)، ويمكنهم فرض هذه القواعد دون جدال كبير من الطفل. مع المراهقين، لأي عدد من الأسباب، لم يعد هذا يعمل. عندما يفرض آباء المراهقين هذه الأنواع من القواعد، فإن ذلك يتضمن جزءًا من التوتر، لذلك نميل إلى تأجيل التوصية بهذه الاستراتيجية حتى تفشل الجهود الأخرى.

كما حددنا العملية في الجدول 7، إليك كيف اختار والدا Marcus معالجة المشكلة. أولاً، جلسوا معه وأوضحوا أن الصراع والتوتر حول الواجبات المنزلية ودرجاته غير المنتظمة، كانت تؤثر على علاقتهم معه ومع بعضهم البعض (لأنهم غالبًا ما اختلفوا حول كيفية معالجة المشكلة)، وأرادوا بعض المدخلات Input (الاقتراحات) منه حول كيفية جعل الأمور أفضل. سألوا Marcus كيف يشعر عن حاله مع المدرسة، وما إذا كان سعيدًا بدرجاته. اعترف بأنه لم يكن كذلك، لكنه قال أيضًا أنه لا يريد العمل بجد كما يعلم ما سيتعين عليه لأجل أن يصبح بقائمة

الشرف، والتي بدأ أنها الهدف الذي كان يريدانه والديه من أجله. قال إنه على استعداد لفعل ما يلزم لكسب B (جيد) و C (مستحسن)، وهو ما شعر أنه كافٍ بالنسبة له لمتابعة الدراسة ما بعد الثانوي بشكل ما عندما يحين الوقت. شعر والديه أنه كان يضع المعيار منخفضاً جداً، لكن نظراً لأنه لم ينجح عندما وضعوا المعايير، قرروا قبول هدفه.

ثم سألو Marcus عما سيحتاج إلى القيام به لكسب الدرجات التي كان على استعداد لمحاولة تحقيقها. أجاب أنه بحاجة إلى أن يصبح أكثر اتساقاً (جدي) بشأن إنجاز واجباته المدرسية وتسليمها، لا سيما في الرياضيات والعلوم، حتى أنه كان لديه واجبات منزلية للقيام بها في الليل والتي سيتم لاحقاً تنقيطها. سأله والديه ماذا عن الدراسة للاختبارات. لم يكن Marcus على استعداد للالتزام بأي نوع من جدول الدراسة، لكنه اعترف بأنه إذا قام بتحسين أدائه، فمن المحتمل أن يساعده ذلك في الوصول إلى أهدافه على مستوى بطاقة التقرير الخاصة به، وبالتالي الدرجات التي يهدف إليها.

بعد ذلك، عرض الوالدين على Marcus إضافة محفز لجعله أكثر تطلعاً إلى العمل الجاد لتحسين جهوده ومهاراته في تدير الوقت، بحيث كانوا يعلمون أنه يريد حقاً أحدث إصدار من الهاتف المحمول، وكانوا على استعداد لإعطائه المال لشراؤه مقابل تحسين الأداء المدرسي. اقترحوا أنه يمكن كسب نقاط عن كل أسبوع يسلم خلاله جميع واجباته المدرسية ويحصل على درجات B- أو أفضل في الاختبارات Tests والفروض Quizzes، وبالتالي حصوله على درجات أعلى يعني نقاط أكثر مقارنة مع حصوله على درجات أقل، والاختبارات ستمكنه من الحصول على نقاط أكثر من الفروض (الفجائية). كان Marcus يصر على والديه لفترة بشأن الحصول على الهاتف المحمول، وكانوا دائماً ما يجيبون أنهم سيفكرون في الأمر إذا حصل على درجات أفضل في المدرسة، دون تقديم أي إجابة قطعية. الآن بعد أن قدموا عرضاً حقيقياً، اغتنم Marcus الفرصة. توصل هو والديه معاً إلى نظام النقاط وأنشأ جدول حيث يمكنه تتبع النقاط على أساس يومي. أقر والديه أنهما سيستخدمان موقع المدرسة الرقمي للتحقق من تسليم جميع واجباته المدرسية والتحقق من درجات الاختبارات والفروض. سألو عما إذا كان Marcus يريد أي إشارات أو تذكيرات منهم، مثل المساعدة في تتبع المهام طويلة المدى أو التشجيعات لبدء العمل على واجباته المدرسية. أجاب Marcus أن فعلهم لذلك بالضبط هو ما يكرهه الآن، وإذا استمروا في فعل ذلك، فمن المرجح أن تفشل الخطة بأكملها.

اتخذ الوالدين مساراً مختلفاً، وطلبوا منه التفكير في كيفية تمكنهم من الحكم على ما إذا كانت الخطة تعمل. فأجابهم: «ستعرف ما إذا كانت تعمل حسب الدرجات الموجودة على بطاقة تقريرتي بعد نهاية فترة وضع العلامات». أجاب والديه بأنهما لم يكونا على استعداد للانتظار كل هذا الوقت لقياس النجاح واقترحا فترة تجريبية مدتها 3 أسابيع، مع الحكم على النجاح من خلال معدلات إكمال الواجبات المنزلية ومتوسطات درجات الاختبار/الفرض. إذا كان متوسط إكماله للواجبات المنزلية 80٪ أسبوعياً ومتوسط 75 درجة في جميع الاختبارات والفروض، فسيعتبرون الخطة ناجحة. إذا انخفض عن هذه النسب المتوقعة، فسوف ينتقلون إلى المستوى التالي، والذي كان في أذهانهم هو العثور على مدرب للعمل مع Marcus بهدف تحصيل نقاط عالية في الواجبات المنزلية وتطوير عادات دراسية جيدة. إذا لم ينجح التدريب، فستكون المرحلة التالية هي فرض القيود على حرية Marcus، مثل استعمال السيارة أو فرصة الخروج مع الأصدقاء في عطلة نهاية الأسبوع. وافق Marcus على كل ما سبق، ويرجع ذلك جزئياً إلى أنه شعر أنه سيكون ناجحاً بما يكفي ليتجنب خطط التدخل.

يعد استخدام المدرب للعمل مع المراهقين الذين يعانون من قصور في المهارات التنفيذية، توصية شائعة نقدمها للآباء والمعلمين. تتمثل مهمة المدرب في مساعدة التلاميذ على تحصيل نقاط عالية في المهام، واتخاذ قرارات جيدة بشأن كيفية تدير وقتهم، وتقسيم المهام طويلة المدى إلى أجزاء أصغر. تستمر جلسة التدريب الاعتيادية حوالي 10 إلى 15 دقيقة وبشكل يومي. عادة ما يستخدم المدربون الوقت لمساعدة التلميذ: (1) على مراجعة جميع الواجبات المنزلية، بما في ذلك الواجبات المنزلية اليومية والاختبارات القادمة والمشاريع أو المقالات طويلة المدى؛ (2) تقسيم المهام طويلة المدى إلى أسئلة فرعية ووضع جداول زمنية؛ (3) وضع خطة دراسة للاختبارات؛ (4) وضع خطة للواجبات المنزلية لهذا اليوم؛ (5) مراقبة مدى اتباع الخطة وتتبع إنجاز المهام. يقوم المدربون عادةً بالتواصل مع المعلمين أسبوعياً على الأقل (يوم الجمعة) لتتبع أي مهام مفقودة والتحقق مرة أخرى من المهام طويلة المدى. كما يقومون بإرسال بريد إلكتروني إلى أولياء الأمور يوم الجمعة لإبلاغهم بأي مهام مفقودة. يتضمن التدريب مكوناً تعليمياً بحيث يجعل التلميذ أن يتولى تدريجياً المزيد والعديد من مهام التدريب بمداخلات أقل من طرف المدرب. للحصول على وصف أكثر تفصيلاً للتدريب، هنالك كتاب "تدريب التلاميذ الذين يعانون من قصور في المهارات التنفيذية" Coaching "Students with Executive Skills Deficits" (Dawson & Guare, 2012).

أخيراً، لكي تكون التدخلات فعالة مع المراهقين، فإننا ندفع الآباء إلى إزالة أكبر قدر ممكن من الانفعالات في كل من عملية التفاوض، وعندما يتم تقييم نجاح الخطط، خاصة إذا كانوا أقل من المعايير ويتوجب اتخاذ المزيد من الخطوات. قد يجد الآباء أنه من المفيد الاستعانة بوسيط كطرف ثالث في هذه الحالات، مثل المعالج أو مستشار التوجيه أو المعلم المفضل لدى أطفالهم.

#### أفكار نهائية:

بالمقارنة مع الاضطرابات النفسية الأكثر أهمية، يمكن أن يبدو قصور المهارات التنفيذية حميداً نسبيًا. فكلنا نعرف جميعًا بالغين يعانون من بعض نقاط الضعف المهمة في المهارة التنفيذية، والذين بدورهم يشتغلون بشكل جيد عامة. في الواقع، كما سيخبرك الآباء والمعلمون ذوي الخبرة، يمكن أن يكون هذا الضعف محيطًا للغاية لدى الأطفال بدورهم وللبالغين المسؤولين عن رعايتهم وتعليمهم. لذلك نحن ننصح الآباء على وجه الخصوص باتخاذ وجهة النظر الطويلة، وغالبًا ما نقول إن التقدم يقاس بالسنوات والأشهر وليس بالأيام والأسابيع. الخبر السار هو أن هناك تدخلات ناجحة، وقد أكدت لنا سنوات من الخبرة السريرية أن الصبر، ووضع الخطة، والمثابرة يمكن أن تؤدي إلى نتائج جيدة في كثير من الأحيان.

#### قائمة المراجع.

- Barkley, R. A. (2011). *Barkley Deficits in Executive Functioning Scale*. New York: The Guilford Press.
- Dawson, P., & Guare, R. (2012). *Coaching students with executive skills deficits*. New York: The Guilford Press.
- Dawson, P., & Guare, R. (2014). Interventions to Promote Executive Development in Children and Adolescent. In S. Goldstein, & J. Naglieri, *Handbook of Executive Functioning* (pp. 427-443). New York: Springer. doi:[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8106-5\\_24](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8106-5_24)
- Gioia, G. A., et al. (2000). *Behavior Rating Inventory of Executive Function*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Weyandt, L. L., et al. (2014). A Review of the Use of Executive Function Tasks in Externalizing and Internalizing Disorders. In S. Goldstein, & J. Naglieri, *Handbook of Executive Functioning* (pp. 69-87). New York: Springer. doi:[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8106-5\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8106-5_5)