

## "قلق الرياضيات" قلق حقيقي، ولكن هناك مقاربات للتعامل معه وإدارته



ما هو قلق الرياضيات؟

قلق الرياضيات (1) هو شعور بالتوتر والهم الذي يتداخل مع قدرة الشخص على حل مسائل مادة الرياضيات. يعتبر الباحثون أن قلق الرياضيات يختلف عن القلق العام، أو قلق الاختبار، بالرغم من وجود بعض المشتركات بين الثلاثة (2).

عادة ما يتطور قلق الرياضيات نتيجة للأداء السيئ في المادة، مما يؤدي إلى أنماط تفكير سلبية عن ضعف إمكانات (قدرات) الطالب في المادة. هذه الأفكار قد تؤدي إلى تجنب المادة والشعور بالعجز حيال اختباراتنها.

يعد قلق الرياضيات مشكلة شائعة لدى الكثير من الشباب وأولياء أمورهم ، ويمكن ملاحظته عند الأطفال الذين لا يتجاوزون الخامسة من العمر.

## 1. التركيز على النجاح لبناء الثقة

يحبذ معظم الأطفال في أن يكون أداؤهم جيدًا في مادة الرياضيات. إذا كانوا صغارًا، فمن المحتمل أنهم يفهمون أن هذا ما يعتقد بأهميته معلومهم وأولياء أمورهم. أما إذا كانوا أكبر سنًا (في مرحلة المراهقة، مثلًا)، فهن يعرفون أن مادة الرياضيات مادة مهمة للوظائف والمهن في المستقبل.

أحد الأسباب الرئيسة (2) لقلق الرياضيات هو أنه بالرغم من رغبتهم في أن يكونوا جيدين في مادة الرياضيات، إلا أن الطلاب يتلقون ردود فعل (تعليقات) سلبية باستمرار [من معلمهم و / أو أولياء أمورهم] على ضعف قدراتهم (أدائهم) في المادة. قد يكون هذا من خلال مقارنتهم بآخرين أو من ناحية شكلية من خلال نتائج اختباراتهم السيئة في المادة.

لحد من قلق الرياضيات، من المهم التركيز على الإيجابيات، وإبراز المرات التي نجح فيها طفلك في الرياضيات. تعتبر تجارب النجاح مهمة جدًا في تمهيد الطريق لحصوله على المزيد من النجاحات في أدائه المستقبلي في مادة الرياضيات (3).

إحدى الطرق العملية لإثبات النجاح هي جعل الطفل يقوم بحل ورقة أسئلة قديمة، حتى لو مضت على وضعها سنتان. يمكن للطلاب بسن 5 وما فوق حل أسئلة اختبار بسيطة سابقة. وهذا من شأنه أن يبين لهم مدى تقدمهم في فهم المادة.

بعد حل أسئلة الورقة، ركز على نقاط القوة - مثلًا، لقد كانت كل إجاباتك صحيحة على أسئلة القسمة المطولة! [الأسئلة المطولة هي التي تنطوي على أرقام كبيرة، مثل قسمة رقم مكون من أربع خانوات على رقم مكون من خانتين، قسمة 3456 على 32] (4) - لتمكينه من بناء الثقة. يمكن استخدام هذه الخطوة الناجحة كقاعدة انطلاق لحل مسائل أكثر صعوبة.

## 2. اعمل مع طفلك

خلال فترة انتشار فيروس كورونا، شعرت الكثير من العائلات بالضغط التي واجهتها أثناء دورهم العملي في تعليم أطفالها (الذين يتضايقون من أمهاتهم أو آبائهم وجدوهم فجأة "معلمين لهم"). لذلك قد يؤدي هذا بأولياء الأمور إلى ترك أطفالهم بمفردهم لمذاكرة دروسهم أو أداء واجباتهم المنزلية. وهذا لن يساعد في الحد من قلق الرياضيات الذي يعاني منه هؤلاء الأطفال.

المقاربة الأكثر فائدة هي أن يقوم أولياء الأمور بحل مسائل الرياضيات سويًا مع أطفالهم الصغار (5)، وأن يظهروا اهتمامًا بما قام به أطفالهم الأكبر سنًا من حل مسائل الرياضيات بمفردهم. قد لا يكون المراهقون منفتحين على محاولات والديهم مساعدتهم في الحل، لكن حين يعرض عليهم أولياء أمورهم للمرة الأولى رغبتهم في مساعدتهم على حل المسائل، عليهم أن يبينوا لهم أنهم موجودون لو يحتاجون إلى مساعدتهم إياهم، لكن لا يسعون إلى الحكم عليهم سلبًا أو انتقادهم أو السخرية منهم لو تصرفوا بهذا التصرف من عدم الانفتاح.

هذه المقاربة تبين للطفل أن والديه منخرطين معه في حل واجباته في مادة الرياضيات وأنهما إيجابيان حيال قدرته على التعلم.

لا يمكن التقليل من مدى مقارنة الوالدين في تعلم الرياضيات في التأثير على مقارنة أطفالهم لتعلم المادة (6). حاول إجراء حوارات إيجابية مع طفلك عن مادة الرياضيات وكيف يمكن أن توظيفها في حياتكم العملية بشكل يومي. يمكن أن يساعد ذلك في تبديد مخاوفه وآرائه السلبية تجاه المادة، مثل ظن الأطفال أن أسئلة مادة الرياضيات صعبة جدًا ولا يمكن حلها إلا في المدرسة. قد تكون لديك رغبة في استخدام مادة الرياضيات في شراء "أفضل منتج متاح بالسعر المناسب" من السوبر ماركت أو استخدام الأطوال والمساحة لمعرفة كيف تتمكن من ترتيب الأثاث في إحدى الغرف.