

توقف عن الهوس بدرجات أبنائك ☐☐ كيف يتحول حب الوالدين إلى ضغط سلبي على الأبناء؟

الخميس 2 يوليو 2026 05:00 م

من الطبيعي أن يتعمق كل أب وأم مستقبلاً أفضل لأبنائهما، وأن يحرصا على تفوقهم الدراسي ونجاحهم في مسيرتهم التعليمية ☐ لكن هذا الحرص قد يتجاوز أحياناً حدوده الطبيعية، ليتحول إلى ما يشبه "هوس الدرجات"، فتغدو العلامات الدراسية اللغة اليومية داخل المنزل، والمقياس الوحيد للنجاح، بينما تتراجع أسئلة أكثر أهمية، مثل: هل يتعلم الطفل بالفعل؟ وهل يشعر بالراحة النفسية؟ وكيف ينظر إلى نفسه وقدراته؟

لماذا ينشغل بعض الآباء بالدرجات إلى هذا الحد؟

لا ينشأ هذا الهوس من فراغ، بل يتكون نتيجة مجموعة من الدوافع النفسية والاجتماعية المتداخلة، وفقاً لـ"الجزيرة نت".

في مقدمة هذه الدوافع يأتي الخوف من المستقبل؛ إذ يربط كثير من الآباء بين الدرجات الدراسية وبين فرص الالتحاق بالجامعة، ثم الحصول على وظيفة مستقرة وحياة آمنة ☐ ولذلك تتحول كل علامة إلى ما يشبه بوابة قد تُفتح أو تُغلق أمام مستقبل الأبناء، فيصبح التركيز على النتائج محاولة استباقية لحمايةهم من مستقبل مجهول، حتى وإن جاء ذلك على حساب حاضرهم النفسي.

كما تلعب التجارب الشخصية دوراً مهماً؛ فالأب أو الأم اللذان عانوا سابقاً بسبب ضعف التعليم، أو أغلقت أمامهما فرص مهنية نتيجة ظروف دراسية صعبة، قد يحاولان تعويض ما فاتهما من خلال الأبناء، فيرفعان سقف التوقعات ويزيدان من الضغوط حتى لا تتكرر التجربة ذاتها.

ويضاف إلى ذلك ضغط المجتمع والمقارنات المستمرة؛ ففي كثير من البيئات، يصبح السؤال الأول عن ترتيب الابن ودرجاته، قبل السؤال عن شخصيته أو مواهبه أو اهتماماته ☐ وهكذا تتحول نتائج الطفل إلى انعكاس لصورة الأسرة أمام الأقارب والمعارف، فتزداد حساسية الوالدين تجاه أي تراجع في المستوى الدراسي.

ومن الأسباب أيضاً الاعتقاد الخاطئ بأن الذكاء يساوي الدرجة الدراسية؛ فهناك من يفسر كل علامة منخفضة بأنها دليل على ضعف الذكاء أو الكسل، رغم أن الدراسات التربوية تؤكد أن الامتحانات لا تقيس سوى جانب محدود من قدرات الإنسان، وأن الذكاءات والمهارات متعددة ومتنوعة.

ويظهر كذلك عامل القلق المفرط، إذ يعيش بعض الآباء حالة دائمة من الخوف على مستقبل أبنائهم، فيراقبون كل اختبار وكل واجب، ويتدخلون في أدق التفاصيل الدراسية، اعتقاداً منهم أن السيطرة على النتائج تعني السيطرة على المستقبل.

وفي أحيان أخرى، يحمل الأبناء أحياناً مؤجلة لم تتحقق لدى آباءهم؛ كدخول كلية معينة، أو ممارسة مهنة محددة، أو الوصول إلى مستوى أكاديمي بعينه ☐ فيتحول الطفل إلى مشروع لتحقيق طموحات غير مكتملة، بدلاً من أن يُنظر إليه بوصفه إنساناً له شخصيته ومساره الخاص.

كما يسهم النظام التعليمي نفسه في ترسيخ هذه الثقافة، عندما تصبح فرص القبول الجامعي أو التقدم المهني مرتبطة بصورة شبه كاملة بنتائج الامتحانات، فينجذب كثير من الآباء إلى سباق الدرجات، حتى وإن كانوا يدركون أن النجاح الحقيقي أوسع بكثير من ورقة اختبار.

ويؤدي اجتماع هذه العوامل إلى نمط يُعرف أحياناً بـ"التربية النمرية"، وهو أسلوب يقوم على الانضباط الصارم، والتوقعات المرتفعة، والتركيز المستمر على النتائج الملموسة، سواء كانت درجة أو ترتيباً أو جائزة، حتى لو جاء ذلك على حساب الصحة النفسية، والاستقلالية، وتنمية المهارات الحياتية الأخرى.



كيف يظهر هوس الدرجات في الحياة اليومية؟

لا يقتصر هذا الهوس على لحظة إعلان النتائج، بل يتسلل إلى تفاصيل الحياة اليومية داخل الأسرة.

فيبدأ الأمر بأسئلة متكررة عن الواجبات والاختبارات، تتخللها أحياناً تعليقات حادة على كل خطأ، ثم يختزل الحوار مع الطفل في عبارات مثل: "كم حصلت؟"، و"ما درجتك؟"، و"من الأول في الفصل؟".

كما يلجأ بعض الآباء إلى متابعة تطبيقات الدرجات بشكل لحظي، والتواصل مع المدرسة عقب كل اختبار، بينما تتحول جلسات المنزل إلى مراجعة مستمرة لأداء الأبناء الدراسي.

ومع مرور الوقت، يتعلم الطفل رسالة ضمنية مؤلمة مفادها أن قيمته في نظر والديه مرتبطة بسطر واحد في كشف الدرجات، وأن اليوم السعيد هو اليوم الذي يعود فيه إلى المنزل بنتيجة ترضي الجميع.



ماذا يفعل هذا الضغط بعالم الطفل الداخلي؟

عندما تصبح العلامات محور العلاقة بين الطفل ومدرسته وأسرته، تتراجع المعاني الحقيقية للتعلم، وتبدأ آثار نفسية وتربوية تتراكم تدريجيًا.

من أبرز هذه الآثار القلق الذي يسبق كل اختبار؛ فلم يعد الامتحان فرصة لاكتشاف ما تعلمه الطفل، بل تحول إلى اختبار لقيمته في أعين والديه، ويصاحب ذلك الأرق، والتوتر، وضعف التركيز، وأحياناً أعراض جسدية مثل آلام البطن أو الصداع.

كما يتجه كثير من الأطفال إلى التعلم السطحي المؤقت، فيركزون على حفظ المعلومات التي ستأتي في الامتحان بدلاً من فهمها واستيعابها، وبعد انتهاء الاختبار، تختفي المعلومات سريعاً لأن الهدف كان الدرجة لا المعرفة، وعلى المدى البعيد، ينعكس ذلك على ضعف القدرة على التحليل والربط والتفكير النقدي.

وتتعرض الصورة الذاتية للطفل للاهتزاز عندما يسمع باستمرار عبارات مثل: "لماذا حصلت على 18 وليس 20؟"، أو "أنت لا تجتهد"، أو "زميلك أفضل منك". ومع تكرار هذه الرسائل، يبدأ تدريجيًا في الاعتقاد بأنه غير كافٍ، حتى وإن كان يبذل أقصى جهده.

كما تتراجع الثقة داخل الأسرة نفسها؛ فإذا شعر الطفل بأن احترام والديه أو تقديرهما له يرتبط بنتائجه الدراسية، فقد يبدأ في إخفاء علاماته أو تجنب الحديث عن المدرسة، وربما يلجأ إلى الكذب خوفاً من ردود الفعل، فتضيق مساحة الحوار الصادق لتحل محلها مشاعر التوتر والخوف.

ومن النتائج أيضاً فقدان الدافعية الداخلية للتعلم؛ إذ يتحول الدافع من حب المعرفة والاستكشاف إلى مجرد محاولة لتجنب العقاب أو كسب رضا الوالدين، فيصبح مجرد سماع كلمة "امتحان" مصدرًا للاستنزاف النفسي.

والمفارقة أن الضغط المفرط قد يؤدي في النهاية إلى تراجع الأداء نفسه؛ فالتوتر الزائد يقلل قدرة الدماغ على التركيز والتذكر، ويزيد احتمالات الوقوع في الأخطاء أثناء الاختبار، ليدخل الطفل في دائرة مغلقة من الضغط، ثم الأداء الأضعف، ثم اللوم الأكبر.



الدعم الحقيقي أم الضغط المستمر؟

تُميز الأبحاث التي تناولت الضغوط الدراسية لدى المراهقين بين مفهومين مختلفين تمامًا: الدعم الأسري، والضغط السلبي.

فالدعم يعني وجود أب أو أم يصغيان، ويساعدان أبناءهما على تنظيم الوقت، ويشجعانهم على المحاولة، ويتقبلان فكرة الخطأ بوصفها جزءًا من عملية التعلم.

أما الضغط السلبي، فيظهر في صورة نقد دائم، ولوم متكرر، ومقارنات مستمرة، وتعليقات تقلل من قيمة الطفل كلما أخفق في تحقيق هدف محدد.

وتشير الدراسات إلى أن المراهقين الذين يشعرون بأن أسرهم تمثل لهم سندًا عاطفيًا، يميلون إلى استخدام أساليب صحية لمواجهة الضغوط، مثل التخطيط، وطلب المساعدة، والاعتراف بالتعب عند الحاجة.

في المقابل، فإن الذين يعيشون تحت وطأة النقد المستمر غالبًا ما يتجنبون الحديث عن مشكلاتهم، أو ينسحبون نفسيًا، أو يلجؤون إلى الهروب أو الانفجار في لحظات معينة.



كيف يمكن للأسرة إعادة التوازن؟

لا تعني إعادة التوازن التخلي عن متابعة الأبناء، وإنما تعني نقل مركز الاهتمام من "درجة اليوم" إلى "رحلة التعلم" بأكملها.

ويمكن أن يبدأ ذلك بتغيير لغة الحوار؛ فبدلاً من سؤال الطفل: "كم حصلت؟"، يمكن سؤاله: "كيف شعرت في الامتحان؟"، و"ما الذي كان سهلاً؟"، و"ما الذي احتاج إلى وقت أطول؟". فهذه الأسئلة لا تلغي أهمية النتائج، لكنها توسع زاوية النظر إلى تجربة التعلم نفسها.

كما يفيد التركيز على الجهد المبذول والتقدم التدريجي، من خلال الإشادة بالمثابرة، أو الالتزام بخطة المذاكرة، أو التحسن مقارنة بالأسبوع السابق، حتى وإن لم تصل العلامات بعد إلى المستوى المطلوب فالرسالة التي تصل إلى الطفل هنا هي: "نحن نرى تعبك، ونقدره".

ومن المهم أيضاً تجنب المقارنات، لأن لكل طفل سرعته الخاصة في التعلم، وقدراته المختلفة، واهتماماته المتنوعة والأفضل أن تكون المقارنة بين الطفل ونفسه، لا بينه وبين أخيه أو زميله.

كما يحتاج الأبناء إلى سماع رسالة واضحة ومتكررة مفادها أن قيمتهم لا تختزل في ورقة درجات، وأن محبتهم لا تتغير بسبب نتيجة اختبار؛ فذلك يمنحهم مساحة آمنة للتجربة والخطأ والتعلم دون خوف مفرط.

ويُستحسن كذلك التعامل مع الإخفاق باعتباره جزءاً طبيعياً من رحلة النجاح، من خلال مشاركة الأبناء بتجارب واقعية عاشها الوالدان مع الفشل وكيف تجاوزاه، حتى يدركوا أن الرسوب في اختبار أو الحصول على درجة أقل من المتوقع لا يعني نهاية الطريق.

ومن الوسائل المفيدة أيضاً ضبط إيقاع المتابعة، عبر الاتفاق على أوقات محددة لمراجعة النتائج، بدلاً من مراقبة كل اختبار وكل واجب، بحيث يشعر الطفل أن أسرته تتابعه وتدعمه دون أن يعيش تحت مجهر دائم.

ولا ينبغي إغفال الإشارات التحذيرية، مثل التغيير المفاجئ في النوم أو الشهية، أو فقدان الرغبة في الذهاب إلى المدرسة، أو تكرار الحديث عن عدم القيمة أو العجز؛ فهذه علامات تستحق الإصغاء الجاد، وربما تستدعي استشارة مختص إذا استمرت.

في النهاية، لا يمكن عزل الأبناء تماماً عن ضغوط الدراسة، كما لا يمكن مطالبة الآباء بإلغاء قلقهم المشروع على مستقبل أبنائهم؛ لكن بالإمكان تحويل هذا القلق إلى دعم حقيقي، يجعل المدرسة مساحة للتعلم والنمو، لا ساحة سباق لا تنتهي؛ فالمطلوب ليس فقط أن ينجح الطفل في الامتحان، بل أن يتعلم كيف يفهم نفسه، ويكتشف شغفه، ويتعامل مع الخطأ باعتباره خطوة في طريق النجاح، وهو مطمئن إلى أن هناك بيتاً يراه إنساناً كاملاً، لا مجرد رقم في شهادة دراسية؛