الدرس الخامس: المدرسة ومركز الترفيه

هنا يمكنك قراءة محتوى افلام الدرس الخامس.

المتطلبات المدرسية

لدينا جميعًا تجاربنا منذ أن كنا في المدرسة، ولكن من السهل أن ننسى مقدار ما هو مطلوب من الطفل.

على سبيل المثال، من المتوقع منه أن يجلس ساكنًا لفترات طويلة في مقعده ويستمع. ويُنتظر منه أن يعمل على موضوعات قد لا يجدها دائمًا مثيرة للاهتمام، ومن المتوقع أيضًا أن يتعلم مجموعة متنوعة من المهارات والمعرفة في العديد من الموضوعات المختلفة على مدار اليوم. وعليه أن يتحمل مسؤولية تعلمه، على سبيل المثال من خلال الواجبات المنزلية، ويبدأ ذلك في سن مبكرة إلى حد ما. كما عليه أن يتعامل مع الإحباط والإخفاقات التي تحدث خلال اليوم، وقد لا يكون من السهل دائماً إيجاد المكان والوقت المناسبين لذلك. ويجب عليه أن يتفاعل ويتعاون مع الأطفال الآخرين الذين لديهم نقاط قوة وصعوبات خاصة بهم. ويجب أيضًا أن يكون قادرًا على تغيير الأنشطة وفقًا لأوقات محددة. تحدثنا عن هذا في وقت سابق من الدورة، أنه قد يكون من الصعب على الأطفال المصابين بالتوحد إجراء تغييرات وتبديل الأنشطة.

ما الذي يمكن أن يصبح صعبًا؟

سنقدم الآن بعض الأمثلة الإضافية لما يمكن أن يكون صعبًا في المدرسة للأطفال المصابين بالتوحد.

مثلا، أولا عندما يتعلق الأمر بفهم التعليمات وخاصة فهم التعليمات المعطاة لمجموعة كاملة. لقد تحدثنا عن هذا من قبل، وهو أن الطفل قد يجد صعوبة في استيعاب ما يعنيه هو شخصيا وما الذي يعني الشخص الآخر. قد تكون أيضًا طريقة المدرس في إعطاء التوجيهات بصيغة السؤال "هل يمكنك فتح الكتاب على الصفحة 53؟"، عندها تُفهم التوجيهات وكأنها على الأكثر سؤالًا حول قدرة الطفل على فتح الكتاب وليس أنه يُطلب منه فتحه.

والأمر الثاني هو أساليب العمل الحرة أو التعليمات الحرة. حيث يُفتقر الوضوح في ماهية المهمة بالضبط. على سبيل المثال، إذا كان عليك القيام بواجب مشترك على شكل مشروع، ولكن ليس هناك ترتيب واضح. قد يكون من الصعب على الطفل المصاب بالتوحد مواكبة هذا الأمر.

قد يتم أيضًا تكليفك بمهمة كتابة موضوع، دون وجود أي تعليمات ملموسة ومباشرة حول اسلوب وكيفية الكتابة أو حول محتوى الموضوع. قد يكون من الصعب أيضًا ضبط مقدار ما يُكتب، مثلا، أو عما يُكتب.

طلب المساعدة هو أيضًا أحد الأشياء التي قد تكون صعبة. وهو مرتبط بالإدراك المختلف، حيث يواجه الطفل صعوبة في تخيل ما يفكر ويشعر به الآخرون وما هي نواياهم. لذا، قد يكون من الصعب أيضًا فهم ما إذا كان المدرس لديه القدرة على المساعدة أو إذا كان هذا هو الوقت المناسب لطلب هذه المساعدة. من الممكن أيضًا أن يطلب الطفل المساعدة كثيرًا مما يؤدي إلى إزعاج الفصل.

لذا، إما أكثر من اللازم أو أقل من اللازم، ينتهي به الأمر بالجلوس بهدوء دون الحصول على المساعدة على الإطلاق وربما لن يتمكن من النجاح في انجاز الواجبات المدرسية لهذا السبب.

وفيما يتعلق بالعمل على الأشياء التي لا تثير اهتمامه، فقد يواجه الطفل المصاب بالتوحد صعوبة على فهم سبب متابعة تعلم موضوعات لا يجدها مثيرة للاهتمام أو لا يحصل على أي تحفيز لها.

قد يكون خرق الروتين أمرًا صعبًا في المدرسة. مثلًا، إذا أتى مدرس بديل ليوم واحد أو إذا كانت هناك أيام مخصصة للرحلات الخارجية. وأعني بهذا الأنشطة التي تقع خارج الجدول الزمني المعتاد. من الصعب ادارة هذا النوع من الخرق للروتين مما يتطلب حقًا العمل على تجاوزه. ذلك من خلال شرح وتوضيح التغييرات التي سيتم إجراؤها، بمساعدة الصور الداعمة مثلًا.

أما البيئة المادية فهي أيضًا قد تشكل عاملًا ضاغطًا. على سبيل المثال، إذا كانت اللمبة مكسورًة أو أنبوب الفلورسنت يومض. أو يصدر صوت من جهاز التهوية أو أن هناك ضجيجًا في الفصل الدراسي، وأن العديد يتحدثون في آن واحد، لذا فإن الجلوس في المكان المناسب في الفصل الدراسي يلعب دورًا مهمًا.

أما بالنسبة لما تم التكلم عنه سابقًا حول عمل الطفل على مواضيع لا تثير اهتمامه، فقد يجد الطفل صعوبة على فهم الهدف من الذهاب إلى المدرسة والشعور بالتحفيز على الذهاب. قد تحتاج حينها إلى العثور على دافع يجده الطفل ممتعًا ومحفزًا.

الاستراحات والتنقلات

إذا توغلنا فيما يمكن أن يكون صعبًا في المدرسة، من حيث فترات الاستراحة والتنقلات. على سبيل المثال، عندما يتعين على الطفل الانتقال من درس إلى آخر، عندها تختفي النظم البنيوية. والهيكلية المعهودة أثناء الدرس. لذلك قد تفتقر فترات الاستراحة، خاصة بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، لأي راحة لأن الافتقار إلى البنية يصبح عامل ضغط.

اما عن الكف عن نشاط ما لبدء نشاط آخر. مثلًا، إذا كان لدى الطفل المصاب بالتوحد مادة يحبها كثيراً وعليه أن يتوقف عنها لينتقل إلى مادة أخرى لا يحبها كثيراً. في هذه الحالة، يصبح من الصعب التوقف.

قد يكون مجرد معرفة ما يجب فعله أثناء الاستراحة أمرًا صعبًا. فمن المحتمل ان تجري العديد من الأنشطة في نفس الوقت، وبشكل عام تكون فترات الاستراحة غير منظمة تمامًا. كما يمكن وقوع الكثير من الأحداث غير المتوقعة أثناء الاستراحة، فبدون الاستعداد المبكر، قد يصبح التعامل معها أكثر صعوبة.

ثم نعود مرة أخرى إلى أن البيئة المادية قد تشكل صعوبة حتى في التنقل. أضف إلى ذلك الضوضاء والازدحام. بداية ربما تكون الممرات مزدحمة وصاخبة، وربما يصرخ شخص ما على شخص آخر عندما لا يكون هناك أي بنية.

يمكن أن يجد الأطفال المصابون بالتوحد صعوبة على التلاؤم مع أصول المحادثة كما يواجهون صعوبة على التعامل مع الرموز الاجتماعية مما قد يجعلهم في بعض الأحيان عرضة للتنمر وخطورة استغلالهم في مواقف مختلفة للقيام بأشياء قد لا يرغبون في القيام بها.

القوانين والقواعد

سوف نخبرك بإيجاز عن القوانين ووثائق الحوكمة التي تحكم جهاز المدارس.

الوثيقة الحاكمة الأولى هي قواعد الأمم المتحدة الموحدة. هناك 22 قاعدة قياسية. يصفون فيها مسؤولية دول العالم على كافة المستويات تجاه الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة لإشراكهم في الحياة الاجتماعية وتحقيق المساواة في ظروفهم المعيشية. على أن تتاح لهم فرص متساوية للتعليم على جميع المستويات وأيضا في جميع الأعمار. ينبغي أن تصبح هذه المبادئ جزءا لا يتجزأ من التدريس.

قانون المدارس، الذي ينص على وجوب مراعاة الاحتياجات المختلفة للأطفال والطلاب. بحيث يُقدم لهم الدعم والتحفيز حتى يتمكنوا من التطور قدر الإمكان. سوف أخبركم المزيد عن قانون المدارس بعد قليل.

يتكون المنهج الدراسي للمدارس من خمسة أجزاء. إنهم القيم الاساسية ومهمة المدرسة، والأهداف العامة والمبادئ التوجيهية للتعليم، المدرسة التمهيدية، ودور الترفيه وانشطة ما بعد المدرسة ومخطط الدورات الدراسية المستكملة بمتطلبات المعرفة. مجموع المناهج التي تتعلق بالأطفال والشباب هو ثمانية، منهج دراسي للمدرسة الابتدائية والتمهيدية ودور الترفيه. كما هناك أيضًا منهج محدد للتعليم الثانوي.

إذا كنت ترغب في التعمق أكثر في المناهج الدراسية هذه، يمكنك قراءة المزيد على موقع مصلحة المدارس.

التكيفات الأساسية

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من صعوبات أساسية، قد يلزم إجراء التكيفات الأساسية في المدرسة. وقد تدور هذه التكيفات عمومًا حول الحاجة إلى جدول زمني واضح وتعليمات واضحة في المدرسة.

قد يحتاج الطفل أيضًا إلى المساعدة على التخطيط والهيكلة عند القيام بالعمل أو الأنشطة الحرة. يُعد إعداد الطفل للمواقف الجديدة في المدرسة أيضًا تكيفًا أساسيًا مهمًا.

كما يُعتبر إنشاء هيكلية لتناقل المعلومات بين المدرسة والطفل والأسرة بمثابة تكيف مهم أيضًا. يمكن أن يتم نقل المعلومات عندما يتعلق الأمر مثلا، بتبديل الموظفين والرحلات المدرسية والجدول اليومي والواجبات المنزلية. على ان يتم تكييف هذه التعديلات الأساسية بحسب الفرد. ثم من المهم أن يؤخذ في الاعتبار الروتين اليومي للطفل.

ومن المهم ان تتم التكيفات مع مراعاة حساسية الطفل تجاه الضغوطات وإدراكه الحسي المختلف. من المهم أيضًا تحديد نقاط القوة والاهتمامات التي يمتلكها الطفل وما الذي يحفزه لأنه إذا أدركنا هذه الخصائص، فيمكننا استخدامها كآلية تدخل عندما يتعلق الأمر بالمهام المدرسية التي تكون أكثر صعوبة وتحديًا بالنسبة للطفل. وقد يكون من الجيد أيضًا أن يقوم الطفل بالمهام التي تُثير اهتمامه أو يشعر أنه يجيدها. مما قد يخلق للطفل مساحة للتعافي خلال اليوم الدراسي.

لقد كنا منذ بداية هذا الدرس وحتى الآن في المجال الأحمر للفهم. لكن الآن سوف ننتقل إلى الحقل الأرجواني/الليلكي حيث نتحدث عن أسئلة توضيحية قد تساعد الطفل في الاوضاع المدرسية.

سنتناول الآن عددًا من هذه الأسئلة التي يهم جميع المعلمين في المدرسة الحصول على إجابات لها إذا كان لديهم طفل مصاب بالتوحد في صفهم. إلا أن فائدة هذه الأسئلة لا تقتصر على الأشخاص المصابين بالتوحد فحسب، بل تشمل جميع أطفال المدرسة أيضًا.

- أين يجب أن أكون؟ حمام السباحة (مثال).
- ماذا علّي أن أفعل؟ سوف تتدرب على السباحة لمسافة 200 متر.
- لماذا علّي ان افعل ذلك؟ لأنه يمكنك معرفة ما إذا كنت تستوفي متطلبات المعرفة عندما يتعلق الأمر بالسباحة.
- كيف أفعل ذلك؟ سوف يخبرك مدرس التربية البدنية الخاص بك عندما تكون هناك.
- متى يجب أن أفعل ذلك؟ يوم الاثنين الساعة العاشرة.
- مع من يجب أن أفعل ذلك؟ ستقوم بذلك مع مدرس التربية البدنية والطلاب الآخرين في صفك.
- كيف أطلب المساعدة؟ تلجأ إلى مدرس التربية البدنية الخاص بك للحصول على المساعدة.
- كم من الوقت يجب أن أفعل ذلك؟ سنكون جاهزين عند الساعة 12 ظهرا.

ماذا عليَّ أن أفعل بعد ذلك؟ بعد ذلك، ستستقل الحافلة للعودة إلى المدرسة مع مدرس التربية البدنية وفصلك، ثم ستتناول الغداء.

حق الحصول على الدعم

يُنظم الفصل الثالث من قانون المدارس حق الطفل في الحصول على الدعم في المدرسة. ينص القانون على أنه، قدر الإمكان وبناء على الظروف الخاصة للطفل، يجب منح الطفل الفرصة للتطور قدر الإمكان بما يتوافق مع الأهداف التعليمية.

إذا كان الطفل يعاني من تدني وظيفي وبالتالي يجد صعوبة في تلبية متطلبات المعرفة ومستويات المتطلبات الموضوعة من قِبل المدرسة، وجب تقديم الدعم الهادف إلى مواجهة عواقب انخفاض القدرة الوظيفية.

أحد أنواع الدعم هو التكيفات الإضافية. ويجب تنفيذها بشكل عاجل إذا كان هناك تخوف من عدم قدرة الطالب على تحقيق المتطلبات المعرفية الموضوعة من قِبل المدرسة، أو إذا لم يلبي المتطلبات المعرفية فعلياً. ومن الجيد أن يتم توثيق التكيفات الإضافية في خطة التنمية الفردية للطفل وأن يتم تقييمها أيضًا بشكل مستمر. وعادة ما يتم إدخال التكيفات الإضافية في إطار التدريس النظامي.

نوع آخر من الدعم هو ما يُعرف بالدعم الخاص الذي يُمنح عندما يتم اختبار التكيفات الإضافية ويظهرانها غير كافية. عندها يجب التحقيق سريعًا في الحاجة إلى دعم خاص.

وقد تكون المدرسة منذ البداية على معرفة باحتمالية احتياج الطالب إلى دعم خاص. ولكن حتى في هذه الحالة يجب المسارعة إلى التحقيق، والتحقق من الحاجة إلى دعم خاص فيما إذا كان الطفل يعاني من صعوبات أخرى، على سبيل المثال، الصعوبات الاجتماعية. غالبًا ما يكون الدعم الخاص عبارة عن جهد يتم رصده لفترة زمنية أطول ويكون ذو طبيعة أكثر شمولاً من التكيفات الإضافية.

أمثلة على الدعم

سوف أستعرض الآن بعض الأمثلة عن التكيفات الإضافية والدعم الخاص.

إذا كان هناك طالب مصاب بالتوحد أو بأي نوع من انواع انخفاض الوظائف العصبية النفسية في الفصل، يُستحسن تقديم المعلومات والإرشادات للموظفين المعنيين.

قد تحتاج مثلا إلى معرفة عامة حول التوحد، وربما أيضًا إلى معرفة أكثر تحديدًا عن الطفل المعني.

قد يكون من الجيد أيضًا أن تكون جزءا من شبكة تعاون حيث يوجد، بخلافك، آخرون يقدمون للطفل دعمًا مختلفًا في نفس الوقت. عندها، قد يلزم إعداد SIP أي ما يُسمى بالخطة الفردية المنسقة التي قد تتناول إجراء تكيفات فردية. لا حدود لما قد تكون هذه التكيفات الفردية، ولكن عليها حقًا أن ترتكز على احتياجات الطفل. مثلا، أن يتمكن الطفل من الجلوس في المقاعد الأمامية الأقرب في الفصل الدراسي، أو أن يحصل على مساندة في تدوين الملاحظات أو ربما يحتاج إلى عدة نسخ من نفس الكتب المدرسية.

وكما ذكرت، لا حدود لما قد يتم تكييفه. قد تحتاج إلى أنواع مختلفة من الوسائل التعليمية. أو بعض الوسائل المساعدة على ضبط وقياس الوقت أو ربما أيضًا على أنواع مختلفة من الدعم المعرفي. ما يُقصد بتعزيز الموارد البشرية هو إضافة بعض الموظفين كمساعد الطالب أو الإشراف الممدد في المدرسة الثانوية.

أو ربما يستوجب الأمر التحدث مع مرشد المدرسة. فقد يحتاج بعض الطلاب إلى تكييف الجدول أو المنهج المدرسي لفترة قد تطول أو تقصر. مثلًا، قد يُسمح للطالب أن يأتي في وقت متأخر من الصباح أو ربما أن يغادر في وقت مبكر بعد الظهر، أو ببساطة عدم الحضور إلى المدرسة في أيام معينة.

كما يمكن لبعض الطلاب الحصول جزئيًا على دروس فردية غالبًا ما تكون في مواد معينة. أما بعض الطلاب المستحقين الحصول على دعم خاص يمكنهم تلقي هذا الدعم داخل الفصل الذي يُسمى المجموعة التدريسية الخاصة.

يحتاج جميع الطلاب إلى الوقت والمكان للتعافي خلال اليوم الدراسي.

برنامج التدابير

إذا تبينت حاجة الطالب إلى دعم خاص، فسوف نحتاج إلى توثيق أكثر شمولاً ومن ثم يجب وضع ما يُسمى ببرنامج التدابير.

على أن يوضح برنامج التدابير هذا احتياجات الطالب وكيفية تلبيتها. كما يجب أن يُظهر أيضًا آلية المتابعة والتقييم. ومن المهم هنا تحديد الجهة المسؤولة عن تقييم ومتابعة برنامج التدابير. يجب أن تتاح الفرصة لكل من الطالب وأولياء الأمور للمشاركة في وضع شكل البرنامج. ومن المهم أن يكون البرنامج نفسه ملموسًا وواضحًا وأن يُمنح الأطراف الفرصة لطرح الأسئلة حول برنامج التدابير.

يؤخذ قرار إنشاء هذا البرنامج من قِبل مدير المدرسة. بالإضافة إلى تحقيق متطلبات المعرفة، يمكن أن يسعى برنامج التدابير إلى تحقيق الأهداف الاجتماعية ومكافحة التغيب عن المدرسة.

يخضع جميع تلاميذ المدارس الابتدائية إلى قانون التعليم الإلزامي، ويمكن اعتبار الأمر حقًا وواجبًا. أما المدرسة فالتزامها هو تكييف التدريس حتى يتمكن الطالب من استيعابه.

صحة الطلبة

ويتم تنظيم الجهود المتعلقة بصحة الطلبة أيضًا في قانون المدارس. فريق شؤون صحة الطلاب هو المسؤول عن جميع الجهود التي تساهم في تعزيز تعلم الطلاب وتطورهم وصحتهم. يجب أن يتضمن طاقم كل مدرسة على ممرضة المدرسة وطبيب المدرسة والمرشد المدرسي والطبيب النفسي ومربي مختص/مدرس مختص.

وهذا لا يعني أنه يجب على الجميع الحضور، ولكن يجب أن تتوفر للمدرسة إمكانية الوصول إلى هذه المهن.

إن مدير المدرسة هو المسؤول المطلق عن صحة الطلاب. يمكن لفريق شؤون صحة الطلبة الرجوع إلى مؤسسات الرعاية الصحية الأخرى، على سبيل المثال، للتحقيق أو العلاج.

الثانوية

من الطبيعي ترك مساحة أكبر للشباب لتحمل مسؤولية تعليمهم في الثانوية، ولكن في الوقت نفسه، نعلم أن أفضل ما يساهم في مسار دراسي فعال هو استمرار التعاون الوثيق بين المدرسة والمنزل، أي الوالدين. إذا كنت ترغب في تكييف التعليم من المجدي أن تبدأ من جدول الطالب حتى تعرف متى يمكن العمل على تضمين فترات الراحة أو حصص التعافي.

قد يُسمح بعدم حضور بعض الدروس. ما هي الحصص والمواد التي يجب التركيز عليها؟ إذا لم يجمع الطالب ما يكفي من الدرجات في جميع المواد في الابتدائية، فمن الممكن تكييف برنامج الدراسة في الثانوية وتحويله إلى برنامج فردي.

يمكنك الدخول إلى موقعGymnasiumguiden.se

يتعلق هذا الأمر أيضًا بعدد الدرجات الناقصة وبمدى تحفيز اليافع. هناك أيضًا العديد من المدارس الشعبية العليا والمدارس الثانوية المركبة ودور السكن المعدة خصيصًا لمجموعة الأطفال المصابين بالتوحد.

يمكنك البحث أيضًا في "جوجل" عن "Folkhögskola" أي المدارس الشعبية العليا والتوحد.

ماذا لو لم تنجح في تحقيق المبتغى

يُعد التعاون بين المنزل والمدرسة شرطًا أساسيًا لنجاح مسار الطفل المدرسي، لذا حاول تأمين تناقل منتظم للمعلومات في أقرب وقت ممكن وقبل ظهور المشاكل.

إذا لم ينجح المسار المدرسي على الرغم من كل شيء، عليك الاتصال بمدير المدرسة أو المشرف الدراسي في المقام الأول. اطلب الحصول على جميع المعلومات كتابيًا. إذا كنت تريد تقديم شكوى أو تقديم بلاغ، فيجب أن يتم ذلك كتابيًا.

الخطوة الثانية هي أن تتصل بالمدير إذا لم تكن راضيًا عن استجابة المدرسة. إما البلدية أو المجلس البلدي إذا كانت المدرسة من المدارس الحرة/المستقلة. عليك أيضًا طلب الحصول على إجابات كتابية.

الخطوة الثالثة، إذا شعرت أن طفلك لا يتلقى الدعم الذي يحق له، أو إذا لم تكن راضيًا، على سبيل المثال، عن برنامج التدابير أو عن قرار ما بشأن الدعم الخاص، فيمكنك التقدم بالاستئناف إلى جانب الجهة النهائية العليا مفتشية المدارس أو لجنة استئناف الجهاز المدرسي.

تبت لجنة طعون الجهاز المدرسي في المقام الأول في مسائل برامج التدابير أو القرارات المتعلقة بالدعم الخاص وتدابير التنسيب.

لدى مصلحة المدارس خدمة معلومات حول هذه المسائل.

عن أوقات الفراغ

إن الحصول على وقت فراغ مفيد أمر مهم بالنسبة لمعظمنا. على وقت الفراغ أن يمنحنا مساحة من الراحة والتعافي، ونأمل ببعض المتعة أيضًا.

من الجيد أن يتمكن الطفل من اختيار ما يريد أن يفعله في أوقات فراغه وأن تتاح له أيضاً فرصة التطور والنمو وبناء ثقته بنفسه.

ولكن هناك أشياء قد تحول دون قضاء وقت فراغ مفيد. مثلا، أن يكون للطفل اهتمامات محدودة ربما ذا أهمية خاصة، مثلا، مما يحد من الخيارات. في هذه الحالة علينا التفكير قليلاً في كيفية التعاطي مع هذا الواقع.

ربما نتيح للطفل فرصة تطوير اهتمامه المحدود في أوقات فراغه. أحد هذه الأشياء يمكن أن تتعلق بالمرئيات كالشاشة. ولكن من المهم هنا أيضًا مراعاة أن الشاشة غالبًا ما توفر الراحة والتعافي وتشكل أيضًا للمصابين بالتوحد فرصة لإنشاء الاتصالات الاجتماعية وأيضًا لطلب المعرفة ربما حول الاهتمامات الخاصة التي لديه. أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من انخفاض وظيفي عصبي ونفسي هم أكثر عرضة للأذى عبر الإنترنت من غيرهم، لذا من المهم الانتباه إلى كيف يتم التعامل مع طفلك عبر الإنترنت. يمكنك قراءة المزيد عن هذا الشأن على.www.natkoll.nu

الشيء الآخر الذي يمكن أن يمنع الحصول على وقت فراغ ذي معنى، هو ما تطرقنا إليه من قبل، ألا وهو أن يُظهر الطفل مقاومة تجاه كل جديد. ليس من الضروري أن يكون غير مهتم بالأشياء الجديدة، لكن من الممكن ألا يكون متحفزًا، ويشعر بالمزيد من الأمان عندما يكرر ما اعتاد القيام به من قبل. من الممكن أيضًا أنه ببساطة لا يريد أو لا يستطيع تحمل تجربة أشياء جديدة.

لدى المصابون بالتوحد حاجة إضافية للتعافي، لذا ضع ذلك في الاعتبار عند التفكير في وقت الفراغ. ربما يحتاج الطفل بالفعل إلى الراحة أكثر من غيره في أوقات فراغه. يمكنك أيضًا التفكير فيما يمد طفلك بالطاقة وما قد يُفرغه منها وربما أيضًا ما يمد عائلتك بالطاقة وما يستهلكها.