



سلسلة العلوم الاجتماعية

موسوعة الأم والطفل التربية

من عام إلى عشرين عامًا

Amly

<http://arabicivilization2.blogspot.com>



ترجمة: دكتورة فاطمة نصر
رئيسة أعلام

ساراتشانارادكليف

www.rikotob.com

موسوعة الأم والطفل
التربية
من عام إلى عشرين عاماً



٢٠٠٩

برعاية السيد

سوزن قاسم

الجهات المشاركة

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التربية والتعليم

وزارة التنمية المحلية

المجلس القومي للشباب

وزارة التنمية الاقتصادية

المشرف العام

د. ناصر الأنصاري

تصميم الغلاف

د. مدحت متولي

التنفيذ

الهيئة المصرية العامة للكتاب

Amby

<http://arabicivilization2.blogspot.com>

موسوعة الأم والطفل
التربية
من عام إلى عشرين عامًا

ساراتشانارادكليف

ترجمة:

دكتورة فاطمة نصر



كليف ، ساراتشانان راد .

موسوعة الأم والطفل: التريبة من عام إلى
عشرين عامًا/ ساراتشانان راد كليف: ترجمة: فاطمة
نصر، رانيا علام .- القاهرة : الهيئة المصرية
العامة للكتاب . ٢٠٠٩ .

٣٦٠ من : ٢٤ اسم (أسرة ٢٠٠٩).

تدمك: ٧ - ٠٩٠ - ٤٢١ - ٩٧٧ - ٩٧٨ .

١ - الأطفال - تريبة .

١ - العنوان .

رقم الإيداع بدار الكتب ١٧٠٦٨ / ٢٠٠٩

I.S.B.N 978-977-421-090-7

ديوى ٦٤٩،١

توطئة

انطلقت فعاليات الحملة القومية للقراءة للجميع في دورتها التاسعة عشرة هذا العام تحت شعار «مصر السلام». هذا الشعار الذى ظلت السيدة الفاضلة سوزان مبارك تطرحه منذ بداية تنفيذ حلمها ليصير الكتاب زادًا متاحًا للجميع، وتصبح القراءة عادة لدى الأجيال الجديدة. لقد ظلت الدعوة للسلام تحلق في فلك دورات المهرجان السابقة. فهي جزء من تاريخ مصر العريقة، التى بدأت الحضارة على أرضها، منذ وقّع رمسيس الثانى أول معاهدة سلام. لم يكن هناك حينئذ من يضاويه تقدمًا أو قوة، ولكنه كان يُعلم العالم أن من شيم الأقوياء التوق إلى السلام.

لقد جرت فى النهر مياه كثيرة منذ حازت السيدة الفاضلة سوزان مبارك جائزة التسامح الدولى لعام ١٩٨٨ من الأكاديمية الأوروبية للعلوم والفنون التى جاء فى تقريرها «إن الأكاديمية منحت الجائزة للسيدة سوزان مبارك عرفانًا بدورها الكبير فى إذكاء روح التسامح وطنيًّا وإقليميًا وعالميًّا، وتقديرًا لجهودها الجادة»، وأصبحت القراءة للجميع من أهم المشروعات الثقافية العملاقة فى العالم العربى، وتم اتخاذها نموذجًا يحتذى به فى بلاد أخرى.

وما زالت مكتبة الأسرة، كرافد رئيسى من روافد القراءة للجميع، تقوم بدورها فى إعادة الروح إلى الكتاب كمصدر مهم وخالد للمعرفة فى زمن تزحف

فيه مصادر الميديا المختلفة. فالكتاب هو الجسر الراسخ الذى يربط ذاكرة الأمة وتاريخها وإنجازاتها بأبنائها، وهو الفضاء الساحر الذى يلتقى به المثقفون والمفكرون والمبدعون بالأجيال المختلفة.

وتواصل مكتبة الأسرة هذا العام نشر أمهات الكتب، وستستكمل نشر تراث الأمة الإبداعى، وستعمل على ربط الكتاب بمصادر المعرفة الحديثة كالإنترنت، وعلى التوسع فى إصدار كتب الفنون المختلفة كالمسرح والموسيقى إيماناً منها برسالة الفنون الرفيعة لتنمية وتطوير وتهذيب روح المجتمع، وحمايته من ضروب التعصب والكراهية والعنف الدخيلة عليه.

وتصدر مكتبة الأسرة هذا العام من خلال سلاسلها المختلفة.. الأدب والفكر العلوم الاجتماعية والعلوم والتكنولوجيا والفنون والمثويات والتراث وسلسلة الطفل، وستشكل هذه السلاسل بانوراما معرفية وتاريخية وعلمية وإبداعية وفكرية، وتمثل مرة لاجتهادات الفلاسفة والشعراء والعلماء والمفكرين عبر قرون لتحقيق السلام للبشرية من خلال حلمهم الدائم بتحقيق الخير والعدل والجمال.

مكتبة الأسرة

٢٠٠٩

رحلة الأمهات والآباء

إنكم ذاهبون فى رحلة:

أهلاً بكم فى رحلة الأمومة والابوة - رحلة العمر بأكمله!
إن القدرة على تربية أطفالكم دون أن ترفعوا أصواتكم
ستجعل تلك الرحلة محببة لكم ولعائلتكم. السؤال هو،
كيف ستفعلون ذلك؟ الإجابة محتواة فى الفصول التالية.

من المفروض أن تأتي عملية الأمومة والأبوة بأفضل ما فيكم وبأفضل ما فى أطفالكم. يحدث هذا من خلال سلسلة من التحديات، تدعوكم كل واحدة منها للتغلب على نواحي القصور الشخصى وتطوير مستويات متزايدة من الكفاءة، الحكمة، والطاقة العاطفية. وفى نهاية الرحلة ستجدون أنفسكم على بُعد سنواتٍ ضوئيةٍ من نقطة البداية، أكثر ثراءً بجميع الأساليب: توسّع هذه المسيرة، «وعلى الرغم من أنها لن تكون أبداً سهلة وخالية من الهموم»، قلوبكم وقواكم إلى أقصى طاقاتها؛ إنكم المرافقون لأطفالكم فى المرحلة الأولى من الرحلة. تعدونهم للحياة.

ثمة الكثير من الأسئلة التى ستواجهونها - أسئلة عميقة وأخرى يومية- وستخبرون كثيراً من العواطف فى طريقكم:

- ما الدروس الهامة التي يجب أن تتقلوها إليهم؟
- ما الوسيلة الفضلى لنقلها؟
- كيف تجعلون أطفالكم يُنصتون؟
- كيف تحتفظون بهدوئكم حينما لا يُنصتون؟
- كيف تساعدونهم على التغلب على مخاوفهم ومصادر عدم الأمان؟
- كيف تتغلبون على مخاوفكم أنتم؟
- كيف تساعدون أطفالكم على التوافق مع أطفالكم الآخرين؟
- كيف تمنعون أطفالكم من النقاش غير المجدى معكم؟
- كيف تجعلونهم يؤتون واجباتهم، ينتظفون أسنانهم، ويذهبون إلى

الغراش؟

– كيف تجعلونهم ينظفون غرفهم، مائدة الطعام، ويخرجون أكياس

القمامة؟

– ماذا تفعلون حينما لا تحبون أطفالكم؟

– ماذا تفعلون حينما لا يحبكم أطفالكم؟

– كيف تعلمونهم المسئولية؟

– كيف تجعلونهم يحترمونكم؟

– ماذا لو وقع أحد الأطفال في مشاكل بالمدرسة أو مع القانون؟

– كيف تعالجون شعوركم بالإحباط واليأس؟

– ماذا لو أن طفلكم لم يكن لديه أصدقاء؟

– لو أن أصدقاءه /أصدقاءها لا يروقون لكم؟

– ماذا لو لم يوافق زوجك/زوجتك على مقاربتك للأمومة أو الأبوة؟

– كيف تقومين/تقوم بهمام الأبوة/الأمومة لدى وقوعكم تحت ضغوط

شخصية ساحقة؟

وتطول القائمة، متحديّة نكاكم ومهاراتكم إلى أقصى درجة. تتطلب الأمومة/الأبوة أكثر من مجرد الغريزة -تتطلب المعرفة. ثمة إجابات على تلك العضلات فى التربية، وأسئلة أخرى تثار خلال كل يوم من تربية الأطفال. هناك أيضا استراتيجيات محددة لركوب كل موجة من موجات الأبوة/الأمومة بهدوء وتوازن، بمعرفة كيف؟ وثيقة -منهج للبقاء على قمة الموجة. بعد كل الشئ، فليست الأبوة/الأمومة بركة هادئة. إنها محيط عاتٍ أحواله متغيرة دائما: على مدى عقدين من الزمان سيكون ثمة

موجات صاخبة، سكونٌ صافٍ، عواصفٌ عاتية، أشعة شمس مضيئة متلاكنة، تيارات مندفعة، وأيضاً سونامى بين أونة وأخرى.

يقدم لك هذا الكتاب الحديث من تكنولوجيا وعلم نفس الأمومة والأبوة لتسهيل طريقك. يبدأ بخريطة، نظرة إجمالية للمسيرة تساعدكم على تعريف المهمة وتوجهكم فى الاتجاه الصحيح. بعد ذلك تأتى نظرة عميقة على استراتيجيات الأمومة/الأبوة التى بإمكانها المساعدة على تيسير النمو الصحى لأطفالكم. وأخيراً، هناك تفحص للعالم العاطفى للوالدين، دخائلهم الباطنية وهواجسهم التى تجعل من الصعب أو المستحيل تنفيذ الاستراتيجيات التى تعلمتموها لتوكم.

وكما نعلم جميعنا، ثمة فرق كبير بين قراءة كتاب عن الأمومة/الأبوة، وبين أن نعيش التجربة، عالم يفصل بين معرفتنا وممارستنا. فى الثامنة صباحاً، ستترك هذا الكتاب لبدء المهام مع الأطفال. وبأسلوبه هذا، سيساعدك هذا الكتاب على ترجمة النظرية إلى أفعال، وعلى إحداث تغيرات حقيقية ستحدث فرقاً حقيقياً فى أساليب أمومتك/أبوتك. سيمدك بمعلومات هامة لمساعدتك على الاستقرار العاطفى والقضاء على الغضب كوسيلة لتربية الأطفال، وسيساعدك على تنشئة الأطفال بهدوء ودون الاضطرار إلى رفع الصوت. من ثم، فإن الحب الذى غرستموه ورعيتموه بعناية سيجد الحماية وستزدهر العلاقات الأسرية. سيصبح المنزل ما أملتكم فيه دائماً: ملاذاً، مرفأً آمناً، واحة وسط عالم من الضغوط والمتاعب.

سيصبح بإمكانكم التزود من كل هذه المعلومات -فلسفة الأبوة والأمومة تكنولوجياتها، والإرشاد العاطفى -وصياغة نهج الأبوة/الأمومة الذى يناسب أسلوبكم الخاص واحتياجات أطفالكم. ستكونون مجهزين

بما يساعدكم على تبين ما تفعلونه في مختلف الأوضاع والأهم من هذا- لتساعدوا أنفسكم على القيام بهذا فعلا.

الوالدان المتعاطفان داخلنا:

فيما تقرأون مادة هذا النص ستجدون إشارات كثيرة إلى «الوالدين المتعاطفين داخلنا». هذان هما رفيقانا الشخصيان في رحلة الأمومة/الأبوة. غالبا ما تكون الأمومة/الأبوة عملا شاقا محببا جاحداً. كثيرا ما يصبح الوالدان محبطين، بل وقد يعترهم اليأس أحيانا. أثناء تلك اللحظات فمن المجدى اللجوء إلى الوالدان داخلنا من أجل الدعم. سيساعدكم هذا على استعادة طاقتكم حينما تنضب، ويُمكنكم من التزود، بلطف، باستراتيجيات جديدة حينما تحتاجونها. سيعطيكم هذا الكتاب تعليمات واضحة عن كيفية الوصول إلى هذا الجزء المساعد من أنفسكم. سيجعل توظيف هذه الاستراتيجية بانتظام المهمة مرضية وباعثة على الاسترخاء.

فلسفة الأمومة والأبوة

يطرح هذا الكتاب استراتيجيات الأمومة/الأبوة كسلسلة من الخيارات «الأقل-ضغطا». إذا كان أسلوب تنشئتك أطفالكم الذى تتبعونه حاليا ناجحا، استمروا فيه. أما إن كان غير ناجح، مرهقا، أو محبطا، جربوا المنهج «الأقل - ضغطا». أعدت جميع مواقف وأساليب هذا المنهج بهدف عدم إرهاقكم وتوفير تربية سليمة لأطفالكم.

الفرضيات الأساسية لهذا المنهج:

- بسبب الاختلافات الفريدة الفطرية بين الأطفال، فليس ثمة منهج واحد كافٍ شامل. من ثم، فكلما كان لدينا المزيد من الخيارات كان هذا أفضل. فلننظر على المنهج الذي ينجح مع هذا الطفل.
- وبسبب الاختلافات الفريدة بين الكبار، فلا يمكن استخدام نهج واحد أوحده. يمكن للأمهات والآباء استخدام مناهج مختلفة، واختيار ما يناسب أسلوبهم ومزاجهم، طالما أن كل نهج مؤسس على مبادئ التنشئة السليمة. تعني جبهة الوالدين المتحدة دعمها لبعضها، وليس بالضرورة فعل نفس الأشياء. «الوقت الوحيد الذي لا يجوز فيه دعم أحد الوالدين هو إساءة معاملة الطفل حقا. وفي هذه الحالة، يجب حماية الطفل».

- تنجم سلطة الوالدين عن العلاقة الصحيحة بينهما وبين أطفالهما. إن الطفل الذي يحب والديه يريد أن يرضيهما، ويريد أن يماثلهما، ويستقى الكثير من قيمهما، معتقداتهما وأساليب حياتهما. أما الطفل الذي يبغض والديه، أو أحدهما، فيريد إبعاد نفسه/نفسها عنهما وعن أساليبهما. لا يعنيه أن يحوز على إعجابهما، وبالتأكيد لا يريد محاكاتهما. ولن يستطيع الوالدان، في هذه الحالة، تمرير أى شئ على قدر من الأهمية لأطفالهما. من ثم، فإن أهم بؤرة فى تنشئة الأطفال هى تقوية المشاعر الدافئة بينهما وبين أطفالهما. ولا بد من أخذ هذا الهدف فى الاعتبار فى كل لحظة من لحظات التنشئة، خاصة حينما يتطلب الطفل التقويم.

- أيا كان ما تبذلونه في تنشئة الطفل، ومهما كانت درجة إجادتكم في الاضطلاع بالمهمة، فليس بإمكانكم، واقعيًا، التحكم في النتيجة النهائية لجهودكم: فليست شخصية الطفل أمراً موكلاً إليكم. الأمر الذي يعينكم أنتم هو كيف تتصرفون في كل لحظة من تنشئكم لأطفالكم.

ماذا باستطاعتكم فعله في تنشئة أطفالكم:

ثمة حدود لما تستطيعون فعله واقعيًا. هاكم بعض الأشياء التي قد يكون باستطاعتكم إنجازها:

- بإمكانكم معاملة أطفالكم باحترام، حتى حينما تعانون من الضغوط.

- بإمكانكم الاستجابة بلطف وصبر لأخطائهم.

- يمكنكم التعبير عن حبيكم لهم بالأحضان، الهدايا، الرعاية، والألفاظ المحبة.

- بإمكانكم مراعاة شعورهم بالتعاطف معهم، وإمدادهم بالدعم العاطفي.

- بإمكانكم إرساء توقعات وغايات مناسبة ومساعدة أطفالكم على العمل لإنجازها.

- بإمكانكم تعريضهم لقيمكم ومعتقداتكم.

- يمكنكم تثقيفهم بشأن تاريخهم وهويتهم.

- بإمكانكم تعليمهم بعض المعرفة الروحانية.

- باستطاعتكم التصرف معهم باتساق وثقة.

- بإمكانكم تعليمهم بعض المهارات.

- باستطاعتكم نمذجة السلوك.
- بإمكانكم تفعيل أنماط مختلفة من الانضباط والتهديب.
- بإمكانكم زيادة خياراتكم في التنشئة ببراesكم المستمرة لمناهج مختلفة للأبوة/ الأمومة وتعلمها.
- باستطاعتكم توفير كل احتياجات أطفالكم الجسدية.
- باستطاعتكم توفير كل المزايا التعليمية، الترفيهية والطبية التي تقدرعون عليها.
- بإمكانكم توفير الفرص لهم لتنمية اهتماماتهم، مهاراتهم، ومواهبهم.
- باستطاعتكم العناية بأنفسكم وتقليل الضغوط عليكم بحيث تصبحون آباء/ أمهات أكثر استرخاء وصحة.
- بإمكانكم الحفاظ على صحتكم العقلية، العاطفية والجسدية بحيث تستطيعون العمل بإمكاناتكم كاملة.
- بإمكانكم العمل على إنجاح حياتكم الزوجية وجعلها سعيدة.
- بإمكانكم استشارة مهنيين أو رجال دين للإرشاد في أمور العائلة.
- بإمكانكم الاستمرار في التطور كأشخاص وتحسين نواتكم بحيث تمنحون أطفالكم نماذج للنمو والتحسين.
- مالا تستطيعون فعله كأهات وآباء:
- على الرغم من أن ثمة الكثير مما يأمل الشخص في إنجازة في تنشئة الأطفال بيد أنه بغير استطاعتكم فعل كل شئ تريدهونه. مثلا:

- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم سعداء.
- لا يمكنكم ضمان سلامة أطفالكم النفسية والعقلية.
- لا يمكنكم ضمان صحة أطفالكم الجسدية.
- لا يمكنكم ضمان نجاح أطفالكم في الدراسة.
- ليس باستطاعتكم ضمان أن يكون لأطفالكم دائرة واسعة من الأصدقاء.

- لا يمكنكم ضمان أن يحصل أطفالكم على وظائف «مرغوب فيها».
- لا يمكنكم ضمان أن يتزوج أطفالكم أو أن يبقوا متزوجين.
- لا يمكنكم ضمان أن يتوافق أطفالكم مع إخوانهم/أخواتهم.
- لا يمكنكم ضمان أن يعتنق أطفالكم قيمكم ومعتقداتكم.
- ليس باستطاعتكم ضمان أن يختار أطفالكم حياة حياتكم.
- لا يمكنكم ضمان أن يُمتع أطفالكم ما يمتعكم أنتم.
- لا تستطيع/تستطيعي ضمان أن يكون زوجك/زوجتك أمّاً أو أباً ممتازاً.

- لا يمكنكم ضمان أن ينمو أطفالكم ممتعين بالسلام والازدهار.
- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم على درجة عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس.

- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم آمنين دائماً.
- لا يستطيعون أن تضمنوا أن يكون مدرسو/مدرسات أطفالكم جيدين.

- لا يمكنكم أن تضمنوا أن يكون أقارب أطفالكم محبين داعمين.
- لا تستطيعون أن تضمنوا أن يعامل الآخرون أطفالكم معاملة حسنة.

- لا تستطيعون إنقاذ أطفالكم من الأم.

كثيرا ما يعتقد الوالدان أنهما إذا فعلا الصواب فينشئان أطفالا سعداء، واثقين من أنفسهم، ناجحين. حينما يواجه هؤلاء الآباء/الأمهات بحدود تحكمهم، يحدث المأزق. ينتج عن ذلك أن يواجه الأطفال أوقاتاً صعبة ويشعر الوالدان أنهما فاشلان.

يفشل الوالدان فقط حينما لا يفعلان ما يقدران عليه واقعبا.

الأسلوب الأسهل للنجاح:

أعيدوا قراءة القائمتين - ما تستطيعونه وما لا تستطيعونه كوالدين. لاحظوا أن في القائمة الأولى، يكون الوالد/الوالدة متمكناً من كل شئ: هي/هو من يفعل. أما في القائمة الثانية فليس الوالد/الوالدة في وضع التمكن - بل هناك الطفل، الزوج أو الزوجة، المدرسون، الأقرباء، بقية العالم. باستطاعة الوالدين قياس نجاحهم بأساليب سلوكهم فقط، لا بما يحدث للأطفال. بتعبير آخر، يعنى أداء مهمتك جيدا كوالد/والدة أنك قد فعلت كل ما باستطاعتك. لا يعنى أنك قد ربّيت إنساناً فذاً.

ليست تنشئة إنسانٍ فذاً من مهام الوالدين: لماذا؟

يعتمد الناتج النهائي للطفل على عوامل كثيرة مثل:

- تكوين الجينات بما في هذا الإمكانيات الجسدية، العقلية والعاطفية جميعها، ويشمل هذا خصائص الطفل الجسدية والشكل، الصحة

الجسدية، قوة الاحتمال.. إلخ» معدل الذكاء «Q I»، أسلوب التعليم، ملامح الصحة العقلية «بما في هذا النزوع للاكتئاب، الاضطراب، اعتلال الشخصية، الأمراض العصبية، الإدمان.. إلخ».

- المزاج والطبيعة الفطرية الموروثة «ربما ٥٠٪ من مجموع الشخصية». يشمل هذا الطفل المتسامح، المبتهج المتفائل، التعيس دائما، المفعم بالحيوية، الصعب.. والتتويجات الأخرى للمزاج والنزوعات السلوكية.

- عوامل بيئية مثل ترتيبه/ترتيبها بين الأطفال، بنية العائلة «عدد الأطفال- القربات الممتدة، الطلاق، الزواج من جديد..»، أحوال العائلة «الزوج المضطرب، وجود طفل معوق..» البيئة السكنية «بلدة صغيرة، مدينة كبيرة، محيط مزحم.. إلخ» البيئة الاجتماعية «مجموعة الأنداد، الثقافة، الإعلام» البيئة التعليمية «الفرص التي توفرها المدرسة، المدرسون، المكتبات، الوسائط الإعلامية.. إلخ».

- إرادة الطفل الحرة «القرارات التي يتخذها الطفل على أساس تجاربه الخاصة ونزواته الفطرية».

- ما يزيده به الوالدان.

وكما ترون، فإن إسهامكم في تزويد الطفل هو عامل واحد ضمن عوامل كثيرة في النتائج الأخير للطفل كشخصية أدمية.

وسواء كان مدخولك كوالد هو ٥٠٪ أم أكثر، فليس لهذا أهمية. إن مهمتكم كوالدين صالحين هي أداء دوركم بأفضل ما تستطيعون. إن التنشئة هي الوظيفة التي تقومون بها، أما النتائج الأخير فلا يدخل في نطاق تحكمكم.

التوصيف الجديد لوظيفتكم.

بدلاً من التفكير في مهمتكم على أنها تربية أشخاص أفاض، فقد يكون من المفيد التفكير في وظيفتكم على أنها «دعم النمو الإنساني».

باستطاعة هذا التوصيف الوظيفي أن يُبقيكم على الدرب، يساعدكم على تحديد غاية يمكن تحقيقها. يعنى دعم النمو الإنساني أن تحاولوا فعل الأشياء التي تساعد أطفالكم على تحقيق إمكاناتهم المتفردة. أيضاً، فهو يعنى تجنب فعل الأشياء التي قد تعوق نموهم أو تتدخل في إنجازهم ما يستطيعون إنجازه. إن معرفتكم كيف تربون أطفالكم دون أن ترفعوا أصواتكم لأمر حاسم إن أنتم أردتم ألا تحذوا من نموهم وتطورهم.

وكداعمين للنمو البشرى، فإنكم تقومون بتمهيد الطريق الذي يسير فيه أطفالكم وإزالة العوائق منه. والأمر متروك لهم كي يسيروا في هذا الطريق قدر استطاعتهم.

www.alkottob.com

الحب

تذكروا غاياتكم:

تصبح التنشئة أكثر سهولة إذا كان الطفل سهل القيادة. يجعل الأطفال الذين من السهل قيادتهم الوالدين يبدوان وأنهما عبقران في التربية. تطلين من الطفلة تنظيف أسنانها، فتفعل يا للبهجة!

أما الطفل الصعب فيجعل الوالدين يبدوان غير أكفاء تماما. لا يهم إن كان الأب/الأم يترأس شركة كبرى وينصاع المئات لنزواتهم يوميا نوما تساؤل. لكن طفلهم لا يفعل ذلك. على الأقل نوما معركة كبرى تترك الطرفين جريحين.

لكن، قبل الدخول فى المعركة فمن المهم تذكر غاية المهمة التى تؤدونها. بإمكان الوالدين المتعاطفين داخلنا أن يُذكرانا. إنكم تُنشئون فردا آدميا. فالمشكلة ليست هى تنظيف الأسنان. العلاقة هى كل شئ.

إنجاز مهام اليوم:

يعمل بعض الوالدين وكأنما مهمتهم هى جعل الطفل يرتدى ملابسه، يأكل طعامه، ويخرج من باب المنزل فى الموعد المحدد، ثم يتناول طعامه مرة أخرى، ويؤدى واجباته المنزلية، ويغتسل، يرتدى بيجامته ثم يذهب إلى فراشه «وكبحه بأمان إذا كان مراهقا». تدخل كل تلك المهام فى نطاق واجبات الأمومة/الأبوة، وهى بشكل أساسى، طريق، وسيلة لغاية: ليست هى الغاية فى حد ذاتها وبنفسها. تتعلق الأبوة/الأمومة بتنشئة شخصيات آدمية. بالتاكيد، سيقوم كل والدين بإطعام

أطفالهما وإلباسهم، وإرسالهما إلى مدارسهم.. إلخ السؤال الحقيقي هو «كيف». وهذه الكيفية هي التي من خلالها نجد أنفسنا، كوالدين، نبني أطفالنا أو ندمرهم.

لا يكف بعض الآباء/الأمهات عن الصياح الذي يصاحب أداءهم مهامهم طوال اليوم، وبذلك يدمرون نمو أطفالهم العاطفي. نعم، يرتدى الطفل ملابسه، لكنه أيضا يتقلص، يُربك، يهزم، تضعف روحه المعنوية، ويُدْمَرُ يَعْمَلُ أمهات/آباء آخرون على أن يرتدى الطفل ملابسه بأسلوب ملئ بالحب والاحترام، بحيث يرتدى الطفل، وأيضا يُشجّع، يتغذى حبا وإعازا، ويشعر بازدياد قيمته ومعزته.

سهام التنشئة الأمومية/الأبوية مجرد وسيلة لغاية. إنكم وكنانما تقولون لهم «فيما نساعدكم على التجهيز للمدرسة في الصباح، فإننا سنُبْنِي لكم ونُعَلِّمكم مباشرة كل ما نستطيعه عن كيف تصبحون أفرادا آدميين. سنساعد على إعدادكم،

سنوضح لكم كل ما نعرفه عن الحب، الاحترام، الحنان والصبر. سنعلمكم أشياء عن المسؤولية، العناية بالنفس، مراعاة الآخرين، واحترام الذات. سنعلمكم التحكم في الحالات المزاجية، ترويض الضغوط، والتحكم في النفس. سنعلمكم العطاء، كيفية التلقى بكياسة وذوق، كيف تعبرون عن التذوق والتقدير. سنفعل كل هذا بينما نُعدكم للمدرسة في الصباح».

بالطبع تخطر نفس الأفكار فيما يساعد الوالدان الأطفال في واجباتهم المدرسية، فيما يقدمون لهم العشاء، يشجعونهم على الاستحمام والذهاب إلى الفراش. وتخطر نفس الأفكار حينما يطلب الوالدان شيئاً من الأطفال، يعلمانهم مهارات منزلية وإدارة النقود، يرافقان أطفالهما للتسوق، أو يعلمانهم القيادة. تخطر تلك الأفكار أيضاً حينما يكون الوالدان منشغلين بمهامهما الخاصة بالقرب من أعين تلاحظ وأذان تنصت؛ فدانما ما يكون الوالدان مُركّزين أن ثمة دروسا يستوعبها أطفالهما بأسلوب مباشر أو غير مباشر. ودانما ما تكون البؤرة على الغاية الأوسع لتنشئة فرد آدمي، والاستراتيجية الأوسع للحفاظ على علاقة إيجابية. وحقاً، فإن جعل الأطفال يُنصتون يتعلق بتعليمهم التحكم في الذات، المسؤولية، الاحترام، والتماهي مع الآخرين.

من ثم، فتلك هي السمات التي على الوالدين أن يكونوا نموذجاً لها أثناء عملية التعليم. ومن حسن الحظ؛ فإن هذه أيضاً تكتيكات أقل ضغطاً، أساليب سهلة على الوالدين وفاعلة بالنسبة للأطفال.

استراتيجيات للتعليم أقل ضغطاً:

سواء كان الطفل سهل الانقياد، صعباً، أم بين بين، فإن مبادئ الأمومة/الأبوة العامة ستُطبق؛ سينحصر التنوع في استراتيجيات التدريب المحددة. مثلاً، أياً كان نوع الطفل الذي تنشئته، ستكون العلاقة ذات أولوية، والاتساق هاما، والاحترام

المتبادل متطلبا. بيد أن الطفل «صعب المراس» قد يحتاج إلى فرص أكثر للتعلم ومكافآت أكثر زخما وتبعات أكثر سلبية من شقيقته «الطيعة جدا». علاوة على ذلك، فعلى الوالدين أن يعلموا أن نزوع الأطفال ومزاجهم الخاص يظل متسقا مع مرور الوقت. فأيما كانت مهارة الوالدين، سيظل من الصعب تنشئة الأطفال الأعمياء طوال طفولتهم. بتعبير آخر، لا يصبح الأعمياء من الأطفال بعامة طبعين بمرور الوقت ولا على الفور.

إذا كنت تربيين طفلاً كهذا، ستلجئين دائما إلى استدعاء الأمومة الداخلية المتعاطفة للمساعدة. اجلسي هادئة لدقيقة واخلقى صورة عقلية لأم داخلية حكيمة، حنونة، ومتفهمة بحق. ماذا ستقول لك الأم الداخلية فيما أنت وسط أصعب التفاعلات وأكثرها إحباطا مع طفلك؟ أنصتي الآن وكأننا تلك الأم الداخلية نتحدث إليك مباشرة. قد تسمعين شيئا من قبيل:

«إنك تؤذين وظيفتك بشكل جيد مع طفلٍ مُستفزٍ. لن يستطيع الكثيرون فعل ما تفعلينه! بالإمكان أن تكون الأمور صعبة حقا ومقلقة في أوقات كهذه. إنك متماسكة بأسلوب يحوز الإعجاب. تستحقين بعض الراحة والترويح بعد كل هذا -اعتنى بنفسك!»

إن الأم الحنونة داخلك هي نقيض الناقد داخلك، ذلك الجزء الذي دائما يتلمس لك الأخطاء، ويشكو من سلوكك، ويهزمك بعامة. فعلى حين يشعر الناقد أنك غير كفاء ومنهكة، فإن الأم الحنونة داخلك تمنحك طاقة جديدة وقوة للقيام بمهمتك. تلمسى دائما الصوت الداخلى الصحيح.

فعلى حين أنه من المهم أداء وظيفتك جيدا، فعلى الوالدين تحاشي الأداء السيئ. وحقا، فإن الوالدين الماهرين يساعدان الطفل المستعصى مساعدة هائلة بعدم استخدام مناهج مدمرة مثل الصوت العالى، الألفاظ المهينة أو النقد المفرط.

يساعد مثل هؤلاء الوالدين الطفل المستعصى على النُمو وتحقيق إمكاناته كاملة.

أهمية العلاقة:

أهم استراتيجيات الأمومة/الأبوة هي بناء علاقة إيجابية. وبالرغم من عدم استطاعة الأم/الأب صنع العلاقة وحدهما، فإن باستطاعة الوالدين فعل الأشياء التي تخلق «تربة» نموذجية تنمو فيها علاقة إيجابية. عليكم أن تبقوا نصب أعينكم حقيقة أن الحب هو القوة الحقيقية الوحيدة التي يملكها الوالدان. لا تستطيعون أن تضربوا الأطفال حتى يقبلوا قيمكم. فأنتم بحاجة إلى أن تُلهِموهم. فى النهاية، سيمامى الأطفال مع الوالدين اللذين يحبونهما وسيريون محاكاة أقوى سماتهما الإيجابية. سيعمل الأطفال جاهدين من أجل إرضاء الأم/الأب موضع حبهما. سيتقبلون أيضاً الإرشاد والتوجيه من مثل ذلك الأب/الأم. «سيستغرق» الأمر وقتاً أطول مع الطفل العَصِيّ، لكن مع هذا، سيكون أثر العلاقة الإيجابية مدهشاً. إن جعل الأطفال يُنصتون، أو المراهقين يتعاونون، يتعلق بشكل أساسى بتوفير الظروف التي فى ظلها يختارون أن يفعلوا ذلك. إن استخدام العنف لإنجاز تلك الغايات هو نهج غير علمى. فحتى الأطفال يملكون إرادة حرة.

ماذا يستطيع الوالدان فعله كى يؤسساً لعلاقة إيجابية محبة؟ باستطاعتهم الإبقاء على المعدل «النسبة» السحرى فى الأمومة/الأبوة، هذا المعدل هو ما أسميه «قاعدة ٨٠-٢٠».

قاعدة ٨٠-٢٠

للتعبير عن تلك القاعدة ببساطة يمكن القول إن كلمات الوالدين ومساكمتهم لا بد أن تكون محببة للطفل بنسبة ٨٠٪ من الوقت. أى أنه لا بد أن تكون ثمانى لحظات من كل عشر لحظات من الأبوة/الأمومة سارة محببة من وجهة نظر الطفل. ومثالياً، فإن ١٠٠٪ من التفاعلات الأمومية/الأبوية يُقصد بها سلامة الطفل ورفاهه؛ بيد أنه

ليست جميع التفاعلات محببة بالنسبة للطفل. فعلى الرغم من أن علاج الأسنان مفيد، فهو غير محبب لنا ولا نتطلع إليه بشوق. وإذا كان علينا تحمل علاج الأسنان طوال اليوم، وكل يوم، فسنصاب بالجنون. وبالمثل، فقد يكون توجيه النقد للطفل مفيداً في الوقت المناسب، لكن تحمله طوال اليوم وكل يوم سرعان ما سيؤدي إلى مرض عقلي حاد. وكما ترون، فالمسألة تكمن بأكملها في المعدل.

التفاعلات النمطية التي تؤكد المشاعر الطيبة تشمل الابتسام، الاحتضان، اللمس، الثناء والمدح، استخدام أسماء محببة، التعبير عن الحب والحنان بالكلمات، الإنصات، اللعب، التمازج، إعطاء الهدايا والترفيه، إبداء الفهم، إبداء الاهتمام، التشارك في الأفكار، والمساعدة. «كم من هذا تقبلينه ما بين الساعة السابعة والنصف صباحاً والثامنة والنصف مساءً؟». مثلاً، حتى إذا تمتم أحد الوالدين بفغذية لنفسه فيما هو/هي يُعد القهوة بالمطبخ فهذا جزء من نسبة الـ ٨٠٪ الإيجابية إذا كان الأطفال موجودين ليسمعوه/يسمعوها. إن الغناء السعيد ينشر جواً من المشاعر المحببة في المنزل. وبالمثل، فإن تضاحك الوالدين مع بعضهما يُحتسب جزءاً من نسبة الـ ٨٠٪ الخاصة بالطفل إذا سمع الطفل هذا الضحك.

تفاعلات المشاعر السيئة النمطية تشمل الزعيق، النقد، التصويب، مظاهر الغضب أو عدم الرضا، الشكوى، التجاهل، التوبيخ، العقاب، النق والإزعاج، إعطاء المحاضرات الوعظية، الاستجابات، الإهانة، الإشراف، إعطاء الأوامر، التوجيه وإعطاء التعليمات. ونلاحظ أن البنود الثلاثة الأخيرة تُرقى أساساً إلى كونها طلباً إلى الطفل كي يفعل شيئاً. تشمل تفاعلات المشاعر السيئة الطلاب البسيطة لأن الناس -حتى الأطفال- لا يحبون أن يُخبروا بما يفعلونه أو أن يُطلب منهم مقاطعة نشاطهم الراهن ليؤدوا عملاً ما. وإذا حدث وكان مزاج الأم/الأب سيئاً في لحظة ما، يتمتم باللعنات همساً، أو يغلقان أبواب الدواليب بعنف فيما هما يعدان القهوة، فإن هذا يُحتسب ضمن نسبة حصة الـ ٢٠٪ السلبية إذا حدث هذا على

مسمع من الأطفال. وبالمثل فلو حدث نقاش غاضب، بغضب، عنوانى بين الوالدين على مسمع من الطفل، يعد هذا ضمن نسبة الـ ٢٠٪ بالنسبة للطفل.

تقييم سلوككم:

ما معدلك الإيجابي/السلبى الراهن؟ إذا أردتم أن تعرفوا بالإمكان سؤال الأطفال، الزوج/الزوجة، لكن عليكم التأكد من أنهم يشملون جميع طلباتكم وتعليماتكم فى حسابتهم. وكبديل -وقد يكون هذا أكثر دقة- بالإمكان تشغيل كاميرا فيديو أو مُسجّل لتسجيل جميع تفاعلاتكم مع أطفالكم أثناء ساعات ثلاث منفصلة: الساعة التى تسبق الذهاب إلى المدرسة، وساعة الغداء، وساعة الذهاب إلى الفراش. سجلوا أنفسكم على مدى أيام ثلاثة متتالية، بحيث يحدث سلوك «الطبيعى» مع أطفالك لاسلوك المصطنع الذى لايد وأن يحدث أثناء التسجيلين الأولين». نلاحظ أن معظم الآباء والأمهات يتحلون بالصبر وحلاوة الطبع أثناء وجودهم مع أطفالهم فى المنتزهات، فى المحلات العامة والمكتبة وذلك، إلى حد بعيد، لأنهم يعلمون أن هناك من يشاهدهم. على الآباء والأمهات الذين يريدون تحسين أدائهم اليومى فى خصوصية بيوتهم أن يتخلوا وجود كاميرات تُسجّل سلوكهم فى كل غرفة بالمنزل. وقد يكون الوالدان من نوى النزوع الدينى الروحانى قد استبطنوا بالفعل هذا المفهوم لإيمانهم أن ثمة «عينا ترى، أو أذنا تسمع» تراقبهم دائما -وقد يؤمنون أنهم سيحاسبون على سلوكهم العائلى يوم القيامة. قد تساعدهم مثل هذه العقيدة على تحسين معدل سلوكهم الإيجابى.

بعد أن تقوموا بتسجيل تفاعلاتكم مع أطفالكم، تخيروا عددا من الأجزاء مدتها ١٠ دقائق وشغلوها، وأوقفوا التسجيل كل دقيقة وتبينوا إذا كان مسلككم فى تلك الدقيقة يبدو سلوك «مشاعر طيبة» أو «مشاعر سيئة» من وجهة نظر الطفل. تاكوا من تضمين جميع التعليقات الساخرة، التعليمات، التوجيهات، الطلبات النقد، والتهديدات فى بند «المشاعر السيئة». تذكروا أنه ليس ثمة لحظات محايدة لأن

التفاعلات الإنسانية دائما خاصة من المشاعر، حتى ولو كانت طفيفة. حينما نقف، مثلا، مع شخص في المصعد، ينتقل إلينا منه شعور سيئ طفيف أو شعور طيب طفيف حتى ولو لم يتحدث إلينا؛ بإمكاننا قراءة إشارات في وجهه، من وقفته، أو غيرها من لغة جسده، وأيضا من مظهره الجسدى. يبدو وجه الوالد/الوالدة «المحايد» للطفل، مستنكرا، متوترا، بائسا، أو مسترخيا، هادئا، وودودا. احسبوا معدلاتكم مع أخذ جميع تلك المعلومات فى الاعتبار. ما هو المعدل؟

أتريدون معرفة معدل الأم/الأب العادى؟: لتتذكر أن الوالدة/الوالد العادى يُحب أطفاله/أطفالها. يشعر معظم الآباء والأمهات أنهم يمنحون أطفالهم الكثير من الاهتمام الإيجابى. بيد أنهم حينما يجمعون حاصل تفاعلاتهم دقيقة بدقيقة لا يحتمل لهم أن يقتربوا من معدل ٨٠-٢٠؛ تُبين الأبحاث أن الوالدين العاديين يمنحان الأطفال ٩٤٪ من الاهتمام السلبى مقابل ٦٪ من الاهتمام الإيجابى! كيف يكون هذا ممكنا؟ الأمر سهل.

لنتخيل تفاعلاً نمطياً بين طفل وأمه الساعة الخامسة والنصف مساءً فى منزل يحوى طفلين عمرهما ٨ سنوات وعشر سنوات. فلننظر إلى كلمات الأم ثم نقرر ما إن كانت كل جملة ستترك شعورا جيدا أم سيئا على الصبيين:

«يوسف، من فضلك ضع جاكيتك فى الدولاب، حيث يجب أن تكون»

«عمر، توقف عن مضايقة القطة على الفور»

«هيا، فلنبدا الواجبات المدرسية. أخرجنا كتبكما»

«يوسف، أين الصفحة التى كتبت فيها تفاصيل الواجب؟ ليست موجودة. طلبت

منك أن تحضرها معك إلى المنزل سيكون على الاتصال بالمدرس مرة أخرى. هذا

ليس متقبلا بإطلاقه»

«لا يا عمر، لا يمكنك أن تأكل حتى تنتهى من هذا العمل»

«أعلم أنكم لا تحبان السمك، لكن هذا ما سنتناولنه اليوم والآن، فلنبدأ بهذه الأسئلة...»

ليس الأمر أن ماما لا تحب الصبيين. فمن الواضح أنها تحبهما! تريد أن يتفوقا بالمدرسة، ومن الواضح أيضا أنها تهتم بعاداتهما، وأنها قد أعدت لهما وجبة صحية. لكن ولديها يشعران بالضيق منها. فإن المعدل في الحديث السابق هو ١٠٠٪ سلبي إلى صفر إيجابي. إن التواجد مع أم كهذه ليس فيه شيء من المتعة. ولأن الكثير من مهام الوالدين الآن يتكون من إعطاء التعليمات، توجيه الطلبات، والتصويبات والنقد، والتهديدات، فمن التحدى الوصول إلى معدل ٨٠-٢٠. إنه تحدٍ لكنه ليس أمرا مستحيلا. تجعله الممارسة طبيعة ثانية. لكن حتى بعد أسابيع قليلة ستجدين أن الأمر أصبح أكثر يسرا. وستجدين أن هذا المعدل يجعل مهام الأمومة أقل مشقة.

هاك هذه الحيلة كي تبدئي: في الصباح، وقبل أن يغادر الأطفال المنزل إلى المدرسة بساعة ضعى ثمانية قروش وربعى جنيه في جيبك الأيمن. وفى كل مرة تعطين الأطفال شكلا إيجابيا من الاهتمام انقلى قرشا من الجيب الأيمن للجيب الأيسر. وفى كل مرة تأتئين بأمر سلبي انقلى ربع جنيه إلى الجيب الأيسر. لديك ربُعان فقط، لذا حينما تستخدمينهما انقلى القروش الباقية قبل أن تأتى بمزيد من السلوك السلبي. حينما تصبح كل القروش وربعاً الجنيه في جيبك الأيسر انقلها مرة أخرى إلى الجيب الأيمن -استخدمى القروش للسلوك الإيجابي والأربع للسلوك السلبي. بإمكانك الاستمرار فى هذه اللعبة حينما يعود الأطفال من المدرسة. وسرعان ما ستصبحين خبيرة فى معدل ٨٠-٢٠. قد تعجبين لماذا لا بد أن يكون المعدل هو ٨٠-٢٠. أليست نسبة ٥٠٪ إيجابياً و٥٠٪ سلبياً كافية؟ الإجابة: لا. السبب فى أن معدل ٥٠-٥٠ غير كاف هو أن للسلوك السلبي ثقلاً أكثر كثيرا من الإيجابي. فإن توجيه نقد واحد يمحو عشرين من التعليقات المحببة.

فكرى فقط فى أمسية قضيتها مع مجموعة من الأصدقاء حيث مضى الوقت لطيفا باستثناء تعليق سلبي واحد من أحدهم عليك. ألم يفسد هذا الأمسية بكاملها؟ وحقا، فإن تعليقا سلبيا عميقا واحدا بإمكانه إفساد علاقة بكاملها. أثناء القيام بمهام الأبوة/الأومة يجب أن نضع نصب أعيننا أن فعلا واحدا يؤذى المشاعر بأسلوب عرضى يفسد ٢٠ فعلا إيجابيا وكل فعل يؤذى المشاعر يحو مئآت من كلمات وأفعال المشاعر الطيبة التى استثمرتموها فى أطفالكم. من الواضح أن علينا أن نمنح أفعالا وكلمات إيجابية أكثر كثيرا كثيرا من السلبية كي نُبقى على الجو العام إيجابيا.

قاعدة ٥٠-٥٠:

على المتعصبين لنسبة ٥٠-٥٠ ألا يياسوا. فثمة مكان لهذا المعدل فى مسيرة الأبوة/الأومة. ينقسم اهتمام المشاعر الطيبة ٥٠-٥٠ بين الاهتمام الإيجابي «التلقائى» والاهتمام الإيجابى «المكتسب». يسمى الاهتمام الإيجابى المكتسب «الحب الشرطى» أو «الدعم الإيجابى».

هذان النمطان من الحب ضروريان لنمو الطفل. هاك بعض الأساليب لإظهار الحب غير الشرطى:

قول أشياء من قبيل «أحبك!»، «أنت أعظم من فى الدنيا بكاملها»، «أنت ذكى، أروع وأجمل طفلة»، «إنك لذيذ»، «إنك رائع..» غير ذلك من أشكال المديح المبالغ فيه.

« شراء هدية للطفل نونما سيب محدد.

« إعداد وجبة مفضلة نونما سيب.

« اللعب والتمازح معاً.

« التحدث معاً كائداد. *

«الأحضان والمعسات المحبة نونما سبب».

«الإنصات وإبداء الاهتمام، التعاطف، أو الدعم».

«التشارك فى نشاط محبب «مشاهدة فيلم معا، التسوق، إعداد وجبة»

«الذهاب فى نزهة من أجل المتعة فقط».

تحمل كل أنواع السلوك هذه رسائل بالتقبّل العام، الولوج والمساندة تساعد على منح الطفل أمانا داخليا قويا. بيد أن الأطفال أيضا بحاجة لأن يعرفوا الأوقات التى يكونون فيها على المسار السليم. هل من الأفضل الأكل باستخدام اليدين، أم بالشوكة؟ أم الأفضل تسوية سريرك أم تركه؟ أئمة فرق بين الكتابة المنظمة وغير المنظمة؟ أئمة أهمية للتحدث بصوت مرتفع والتحدث بهدوء؟ أئمة تعتبر النظافة الشخصية ضرورة أم أسلوب حياة اختياريًا؟ حالما يعطى الأب والأم إشارة رضا عن السلوك المفضل فإنهما يعطيان شكلا من الاهتمام الشرطى. لدى جميع الآباء والأمهات أفضليات. يُسرّ بعضهم من درجات الطفل الجيدة، وبيتهج البعض لسرعة بديهية الطفل ويشعر البعض بالزهو من قدرة الطفل على أن يكون جازمًا قاطعا. يتنوع ما يشعر الوالدان نحوه بالسرور والرضا. بيد أن نتيجة التعبير الحتمى لسرور الوالدين هو حصول الطفل على اهتمام إيجابى لأنه/لأنها على المسار الصحيح. ولأنه، من، المحبب، بعامّة، أن يتلقى الطفل اهتماما إيجابيا شرطياً، فإن هذا التدخل يُساهم فى تقوية العلاقة حتى فيما يساعد الطفل على إنجاز أهداف تناسب سنه.

هاكم بعض أساليب توضيح الحب الشرطى:

«عبرى عن تقديرك للسلوك المرغوب فيه» «أرى أنك ترتدين ملابسك بنفسك».

«امتدحى السلوك المرغوب فيه» «هذا خط جميل منمق. هذا إنجاز كبير».

«صف السلوك المرغوب فيه وصنّفه» «كان هذا عملا شجاعا».

«كافى السلوك المرغوب فيه» يستحق هذا لعبة شطرنج».

«أحضنى الطفلة، اريتى عليها، أو ابتسمى لها لأنها قد أتت لتوها بسلوك

مرغوب فيه.

«امنح الطفل هدية أو كافئه لأنه قد أدى لتوه سلوكا مرغوبيا فيه.

«اصحبنى الطفل فى نزهة لأنه قد أدى لتوه سلوكا مرغوبياً فيه.

وبالطبع، فإن نفس السلوك الصادر من الوالدين قد يكون شرطياً أو غير

شرطى. حينما يكون شرطياً فإنه ينزع إلى زيادة السلوكيات المرغوب فيها.

وحينما يحدث بأسلوب غير شرطى، فإنه يُرسخ أماناً داخلياً.

استخدام الاهتمام الإيجابى للإرشاد والتعليم:

يستتكر بعض خبراء الأمومة/الأبوة استخدام الجوائز والأشكال الأخرى من

الاهتمام الإيجابى ويقترحون أن تلك التكتيكات تعتبر مناورة وتحكماً. وحقاً، فإن

استخدام الأساليب التى تساعد الأطفال على تجسيد أفضل ما فيهم وترشد

سلوكهم باتجاه صحى ومقبول اجتماعياً هو مناورة وتحكم من جانب الوالدين. لكن

تصبح المناورة والتحكم أساليب سيئة حينما تؤدى إلى أذية الطفل أو حينما تكون

هى الاهتمام الإيجابى الوحيد الذى يقدمه الوالدان. بتعبير آخر، إذا لم يقدم

الوالدان للطفل الحب، والابتسامات، والجوائز والأنواع الأخرى من الاهتمام المحبب

إلا حينما يكون سلوك الطفل «صواباً»، فإن الصغير سيشعر، فى نهاية المطاف، أنه

غير محبوب تماماً، وأن والديه يتلاعبان به.

ولهذا السبب، لا يجوز أن يتجاوز الاهتمام الإيجابى الشرطى أكثر من نسبة الـ

٥٠% من اهتمام المشاعر الطيبة الذى يقدمه الوالدان.

وحيثما يستخدم بمعدله الصحيح، فإن الاهتمام الإيجابي الشرطى يعمل على إرشاد الأطفال وتعليمهم السلوك المناسب الصحيح. يُدعم السلوك المرغوب فيه من خلال تبعات محببة من أنواع كثيرة. وهذا يحفز الطفل على الاستمرار فى الإتيان بمزيد من السلوك الجدى المرغوب فيه، إلى أن تُصبح أنواع السلوك الصحيح دأمة لنفسها. مثلا، حينما يصل الأطفال إلى سن المراهقة نجد أن غالبيتهم يسعدهم المحافظة على نظافة أنفسهم. إلا أنه، ولمدة السنوات العشر الأولى يكون على الوالدين، أحيانا، استخدام الاهتمام الإيجابي الشرطى لتشجيع الأطفال على الاعتسال. وحينما يتعلق الأمر بمهام الوالدين، فإن «المنافسة» و«التحكم» يناظران، بالضرورة، «الإرشاد» و«التعليم» وحقا، فإن الوالدين يأملون أن يُنشئوا أطفالهم - ليس فقط بإطعامهم حتى يصبحوا فى حجم الكبار جسدياً، لكن من خلال غرس القيم، المُثل، ومعايير السلوك.

لا يمكن تحاشي الاهتمام الإيجابي الشرطى فى تربية الوالدين لأطفالهما. بيد أن البراعة تتمثل فى استخدامه بوعى وحكمة، وبذلك تتقلص الحاجة إلى تدخلات المشاعر السيئة. كما أن عدم رضا الوالدين لا يمكن تحاشيه، فهو التبعة الطبيعية لاستنكار الوالدين لما يفعله الطفل. بيد أن عدم الرضا ينطوى على تبعات خطيرة ممكنة حينما يتدخل الوالدان. لذا فإن مساعدة الأطفال على الاستمرار فى المسار الصحيح باستخدام الاهتمام الذى ينطوى على مشاعر طيبة أفضل كثيرا.

يتطلب النمو إلى حده الأقصى جرعة متساوية من رسائل «أحبك بدون أى سبب» ورسائل «ألاحظ أنك فى المسار الصحيح ولهذا أحبك». من السهل والطبيعى إعطاء صغار الأطفال هذا المعدل من الرسائل من النوعين. بيد أنه وفيما ينضج الأطفال فإن سحرهم يبدأ فى التلاشى. نتوقف عن إظهار وعلناً بهم طوال اليوم ونبدأ فى التركيز على أدائهم. من ثم، يصبح لدينا نزوع إلى أن ننسى إعطاء الطفل، حينما يكبر، الاهتمام الإيجابي غير الشرطى الذى يحتاجه/تحتاجه. وبدلا

من ذلك، يميل الاهتمام الإيجابي الذي نمنحهم إياه إلى أن يكون شرطياً إلى حد كبير. ومن سوء الحظ، فحينما يتلقى الطفل الكثير من الاهتمام الإيجابي الشرطى، ولا يتلقى القدر الكافى من الاهتمام الإيجابى غير الشرطى فقد يؤدى هذا، وكما نكرنا، إلى الشعور العميق بعدم الأمان. «هى تحبنى فقط إذا حصلت على الدرجات النهائية، أو ساعدت فى الأعمال المنزلية، أو حينما أبود جذابة، أو أحقق نجاحا اجتماعياً؟ هل على دائماً أن أستحق الحب كى أكسبه؟ هل على أن أكون كامله كى تحببني؟». يمكن لهذا النوع من عدم الأمان، خاصة لدى المراهقين/المراهقات مغرطى الحساسىة والتأثر، أن يؤدى إلى النزعة الكمالىة، الاضطراب، والاكتئاب. عليكم دائماً أن تحرصوا على الموازنة بين الحب الشرطى وغير الشرطى أياً كان عمر الطفل. فحتى الناضجون يحتاجون إلى جرعات سخية من الاثنين.

ومثالياً، يجب رش الاهتمام الإيجابى غير الشرطى مثل السُكَّر طوال اليوم، وكل يوم على مدى السنوات العشرين الأولى.

الحب الشرطى يُشكّل السلوك:

كما رأينا، يبنى الحب غير الشرطى الأمان الداخلى، فيما يشكّل الحب الشرطى السلوك. فى الفصل التالى، سنبحث كيفية استخدام الاهتمام الإيجابى «الحب الشرطى» كى نزيد السلوك المرغوب فيه من قبل الأطفال. إن جعل الأطفال ينصتون باستخدام الاهتمام الذى ينطوى على المشاعر الطوة هو أقل الأساليب مشقة فى تربية الأطفال. الأهم، أنه أكثر الأساليب المستخدمة مع الأطفال سلامة، حيث يُسهِم فى تقدير الذات العالى، والسلامة العاطفية.

www.alkottob.com

آليات إيجابية تجعل أطفالنا يُنصتون إلينا

تشكل الوسائل الإيجابية -أساليب المشاعر الطيبة جميعها -أساس أقوى أساليبنا للضبط والتهديب، الضبط والتهديب هما إرشاد وتربية؛ يمكن أن يكونا محببين للطفل أو بغضين، رغم أن المقصود بهما دائما هو خير الطفل. سنتعلم في هذا الفصل آليات إيجابية كثيرة يمكن استخدامها في تخطاتنا لتهديب الطفل من خلال المشاعر الطيبة.

الآلية الإيجابية رقم ١: التعليقات:

إن تعليقاتنا على سلوك الطفل الصحيح أحد أساليب ضمان تكرار ذلك السلوك. وبالطبع فإن تعليقاتنا على السلوك غير القويم للطفل هو إحدى الوسائل لضمان أنه سيتكرر أيضا. ولهذا السبب نريد تحاشي إعطاء السلوك غير القويم اهتماما غير ضروري. والآن سنبين أن التعليقات وسائل دعم قوية. بإمكاننا استخدام التعليقات بحكمة للإبقاء على السلوكيات المرغوب فيها وتشكيلها:

- ١- الاعتراف «لقد الممت لعبك ووضعتها في مكانها». «لاحظت أنك قمت بتنظيف مكتبك وترتيبه».
- ٢- المدح: «لقد قمت بعمل عظيم لأنك الممت لعبك!» «ما فعلته بمكتبك جميل. هايل».

٢- التقدير: «شكرا المعلمة لعبك»، «شكرا لتنظيف مكتبك».

يقتضى الاعتراف الإتيان بملاحظة بسيطة. يبين الوالدان أن الطفل قد أتى بعمل مناسب مطلوب.

«يجلس الطفل لعمل واجبه المدرسي. تعلق الأم «أرى أنك تبدأ في عمل الواجب».

«تتقاسم الطفلة الحلوى مع شقيقتها. يقول الوالد «أرى أنك تتقاسمين الحلوى».

«يستيقظ ابن الحادية عشرة على رنين منبهه الخاص. تقول الأم، «رأيت أنك قد أيقظت نفسك هذا الصباح».

قد يبدو الاعتراف الإيجابي غير ضرورى أو غير طبيعى للوالدين، فى حين يرون

أن ملاحظة السلوك غير القويم هو أمر طبيعى.. «أرى أنك لم تغسل يديك بعد الطعام». بإمكان إعطاء الاهتمام للسلوكيات غير القويمة أن يؤدي إلى زيادتها. أما ملاحظة السلوك القويم فهي خطوة قوية تجعل الطفل يبقى عليه.

يحدث المديح حينما يأتى الوالدان بتعليق يتضمن تقييما إيجابيا لأداء الطفل. إنه شكل كلامي من الاهتمام يحدث عقب السلوك القويم للطفل:

«يسوى الطفل سريريه. تقول الأم «لقد قمت بعمل جيد».

«بيذل الطفل جهدا لتنظيف المطبخ. يقول الأب «لقد قمت بعمل مذهل! المطبخ نظيف جداً».

«تتخير الطفلة فستانا جميلا لترتيديه. تقول الأم «نوكك جميل».

لدى المديح، يأتى الوالدان بإفادة استحسان مباشرة -لا يستخدمان مديحا مقارنا أو نسبيا. يقال للطفلة إن خطها جميل، لا إنه أفضل أو أنه جميل الآن. لفهم لماذا نتبع هذا المنهج، تخيلي نفسك وأنت تتلقين عبارات الإطراء التالية على قصة شعرك الجديدة فى مكان عملك:

- «يبدو شعرك جميلا جدا».

- «شعرك يبدو أفضل كثيرا بهذه القصة».

- «شعرك جميل الآن».

- «ياله من فرق».

تسمى أساليب المديح الثلاثة الأخيرة تهكمية أو غامضة حينما توجه للكبار. وعلى الرغم من هذا فعادة ما يستخدم الوالدان هذا الأسلوب لامتحاح الأطفال. لدى الأطفال نفس مشاعرنا -بل إنهم قد يكونون أكثر حساسية. أخبروهم فقط عن الصواب الذى يفعلونه وتجاهلوا شق التحسن من المعادلة. راجعوا تعبيراتكم

الإطرائية، وتأكدوا أنها تعبيرات مديح مباشرة..

التقدير: يشتمل شكر الطفل على نوع من السلوك المحبب.

يوفر التعبير عن التقدير للطفل نموذجاً جيداً، ويوضح كيف أن على الفرد أن ينقل الامتنان إلى الآخرين كلما أمكن. والتقدير تفاعل «مشاعر طيبة» يدعم السلوك القويم الذي أتى به الطفل.

- يساعد الطفل في حمل الأشياء من السيارة. يعلق الوالد قائلاً «شكراً لمساعدتك».

- يتصل الطفل بالمنزل ليقول إنه سيبتخر. تعلق الأم «شكراً لأنك تذكرت أن تتصل».

- ينتظر الطفل بصبر حتى تتاح له فرصة الكلام. يعلق الأب «شكراً لانتظارك».

متى نُلقَى؟

الوقت المناسب للتعليق يكون أثناء قيام الطفل بسلوك مرغوب فيه «شئ» من المفترض له أن يفعله». يلاحظ الوالدان السلوك ويلقان عليه:

- تحضر سلمى مباشرة حينما ينادى والدها عليها: يمتحها والدها «ممتازة لأنك حضرت على الفور».

يجعل الاهتمام الإيجابي للطفل يعرف أن هذا النوع من السلوك يهم الوالدين. وحينما يعرف الأطفال أنه من السهل الحصول على الاهتمام الإيجابي، يحاولون باستمرار كسبه بفعلهم الأشياء التي تهم الوالدين. بيد أنه حينما يندر الاهتمام الإيجابي، يتخلى الأطفال عن محاولة إرضاء والديهم. يشعرون أنهم طالما لم يفتوا الأنظار، فلا جدوى من المحاولة.

إذا كان الطفل لم يتعلم تماماً الإتيان بالسلوك المرغوب فيه، يمكن للوالدين

تشكيل هذا السلوك من خلال التعليقات. يقتضى هذا مساعدة الطفل على النجاح، بخطوات صغيرة أحياناً، تؤدى إلى الهدف الكامل.

- لا يرتدى جيمى الصغير حذاءه سريعاً، تعطى الأم الطفل الحذاء وتعلق قائلة «ارتده سريعاً، هذا مدهش!».

فى هذا المثال، تجعل الأم الطفل يبدأ، لأن مشكلته هى البدء، وقد يكون عليها فى المرة التالية الإمساك بالحذاء فقط، فيحضر الطفل ويأخذه ليرتديه، بعد ذلك، قد لا يكون عليها لمس الحذاء، بإطلاقه، بل فقط يكون عليها إعطاؤه التعليمات كى يحضره بنفسه. يدعم تلك المطالب المتزايدة المديح بسخاء. حينما يتعلق الأمر بتشكيل السلوك، يركز الوالدان على العنصر الصواب فقط فى سلوك الطفل الحالى. مثلاً، لنفترض أن خط الطفل سيبين، لكى يشكل الوالد خط الطفل بحيث يبع جيداً، يحاول العثور على حرف واحد فى الصفحة مكتوب بشكل جيد منسق على السطر ويعلق بالقول «هذا الحرف مضبوط تماماً على السطر. إنه جميل فعلاً!» وفى اليوم التالى يحاول الوالد العثور على حرف آخر صحيح الاستدارة ويقول «انظر إلى هذا الحرف، إن استدارته صحيحة تماماً .. هايل». وبعد ذلك يحاول العثور على حرف بالارتفاع المضبوط ويعلق عليه. يستمر الوالد فى البحث عن أوجه صحيحة فى خط الطفل ويمتدحها كل يوم. والمرجح، أن خط الطفل سرعان ما سيتحسن! نلاحظ أننا لم نذكر أى نقاط ضعف فى عملية التشكيل هذه. بالإمكان استخدام هذا المنهج لتأسيس المهارة فى مجالات عديدة أخرى. مثلاً، استخدمى أسلوب التعليقات لمساعدة الطفل على الحفاظ على غرفته نظيفة، لمساعدة الطفلة على أن تتعلم الكلام بوضوح أكثر أو أن تذهب إلى الفراش فى الموعد المحدد.

يسمى الاستخدام الأخرى لاستراتيجية التعليقات «الإلهاء والمديح».

وهذا الاستخدام مجدٍ بشكل خاص مع الأطفال الصغار. يقتضى هذا الأسلوب

نقل انتباه الطفل سريعاً من السلوك غير القويم إلى سلوك أفضل.

« نيا طفلة صغيرة تريد اللعب في الحمام، تبدأ في الجرى نحوه، تقول الأم بهود «لا» وتحمل الطفلة وتضعها أمام ألعاب مناسبة وهي تعلق بصوت مرتفع «ها نحن! هيا نلعب هنا! لنبدأ هذه اللعبة الجميلة».

نلاحظ أننا لم نستخدم في هذا السيناريو تعبير «بنت حلوة». علينا أن نتجنب دائماً هذا التعبير -ونقيضه أيضاً «بنت وحشة». نحن لا نحكم على قيمة الطفلة كفرد؛ فإننا فقط نعلمها كيف تسلك سلوكاً صحيحاً.

المبدأ الرئيسي خلف التعليقات الإيجابية هو أن البشر يمضون من «نقاط قوة إلى نقاط قوة أخرى» - وللتعبير عن هذا بأسلوب آخر نقول «النجاح يؤدي إلى مزيد من النجاح». إن مساعدة الأطفال على الشعور بأنهم على المسار الصحيح يساعدهم في الاستمرار على المسار الصحيح. كونوا أسخياء بالتعليقات الإيجابية! وفيما تتذكرون أن تعلقوا، لاحظوا أن أبائكم/أمهاتكم الداخليين سيتمتحنون أساليبكم الذكية هذه.

الآلية الثانية: النعوت والأوصاف:

النعوت الإيجابية آلية تنشئة أساسية ثانية. تستخدم النعوت الإيجابية لـ«البرمجة الإيجابية»، استخداماً واعياً لسطوة الوالدين الأسرة. الحقيقة هي أن الأطفال مفرطو التأثر الإيجابي بما يقوله والداهم. من ثم، وسواء أراد ذلك الوالدان أم لم يريدوا، فإن لهم قوة تأثير المنومين المغناطيسيين على أطفالهم. يؤثر ما يقوله الوالدان بعمق على أطفالهم، وأحياناً يكون له أثر فاعل على سلوكهم طوال الحياة. ربما تتذكرون الآن كلمات قالها لكم والداكم في طفولتكم، كلمات قد نسيها الوالدان منذ زمن طويل.

غالباً ما يكون للنعوت التي توصف بها الشخصية تأثير فائق الفعالية على نمو

الطفل. افترض، مثلا، أن والدًا ينعت طفله بأنه «كسول». قد يستوعب الطفل هذا الوصف في فكرته عن ذاته. وبمجرد أن يحدث هذا، يؤثر النعت على سلوك الطفل بأسلوب متسق. يتصرف الطفل كشخص كسول - لا يستطيع الاستيقاظ في الصباح، لا يؤدي تدرياته، لا يستطيع إنجاز واجباته المدرسية. ماذا تريدون منه؟ إنه كسول! وكلما استُخدم النعت أصبح أكثر كسلا. هذا علاوة على أنه، وكى يزيل هذا النعت من وعيه، سيتطلب منه جهدا يدوم طوال حياته. إن سطوة الكلمات على عقل الطفل رهيبية.

لكن قد يُقال إن الطفل كسول: ولهذا السبب ينعته والداه بالكسل. وهذا صحيح. لكن لا يمكن مساعدة الطفل بهذا الأسلوب. وحقا فإن النعت السلبي ذاته يزيد من السلوك المشككة. يحتاج الطفل مساعدة من نوع مختلف تماما. يحتاج مفهومه عن نفسه أن يُنظَّم حول سلوكيات ناجحة، لا فاشلة. ولننظر لأسلوب آخر بإمكان الوالدين استخدامه لتصويب توجه الطفل «الكسول». فليقل الأب مثلا «أعلم أن لديك طاقة كبيرة - استخدم طاقتك كي تنهض من الفراش حالا، وتبدأ يومك». وكلما أبدى الطفل نزوعا للسلوك المتكاسل، يذكره الأب أن لديه مخزونا كبيرا من الطاقة. وفي النهاية، سينظر الطفل إلى نفسه على أن لديه طاقة كبيرة. ستأتي الكلمات تدريجيا بمفعولها على وعيه ولا وعيه: سيستخدم الوالدان النعوت لوصف أطفالهم لمدة العشرين سنة الأولى من حياتهم على الأقل. تخيل الطفلة وهي تسمع نفسها توصف بأنها «أنانية» أو «غبية» أو «مهملة» أو «غير مسئولة» لفترة طولها عشرون عاما - أكثر فترات حياتها قابلية للتأثر والإيحاء. وفيما يستخدم الوالدان مثل هذه النعوت في محاولة منهما لتصويب عيوب الأطفال، فإنهما ينجحان فقط في ضمان أن تصبح تلك العيوب متعضونة في الأطفال! إن النعوت السلبية مدمرة! من ثم، فإحدى القواعد التي يجب أن تتبع في القيام بمهام الأبوة/الأمومة هي عدم استخدام النعوت السلبية أبدا.

النوعت الإيجابية:

وتحديدا بسبب التأثير القوي للنوعت، فإن بإمكان الوالدين استثمارها في التنشئة وذلك باستخدام النوعت الإيجابية.

حاولى القيام بهذا التدريب: اجلسى واكتبى جميع النوعت التى تودين أن تصفى بها شخصية طفلك الناضج. يحتمل أن تكون الأوصاف كالتالى «أود أن ينمو طفلى ليصبح كريما، روعفا، مسؤلوا، موضع ثقة، جازما ويحافظ على المواعيد، منظما، مبدعا، يراعى مشاعر الآخرين، متعاوننا، منتجا، موهوبا، متقد الذهن، مستقلا، واسع الحيلة...». يجب أن تكون أى تعبيرات تختارينها هى التعبيرات التى تستخدمينها يوميا على مدى العشرين عاما من تنشئتك لطفلك.

ثمة مناسبتان باستطاعة الوالدين أن يستخدمنا فيهما النوعت الإيجابية:

١- بعد استخدام المديح.

٢- لدى تصويب سلوك الطفل.

بعد استخدام المديح:

يمكن تعزيز تأثير المديح فى كل مرة يُستخدم فيها بإضافة نعت إيجابى. مثلا:

«إنك تتقاسمين الحلوى! هذا كرم منك!»

«شكرا لأنك نظفت المائدة دون أن أطلب. إنك طفل مسؤل!»

«هذا رسم جميل. إنك موهوبة!»

«هل استنتجت هذا وحدك؟ يا لك من طفل ماهر!»

«يعجبنى انتقاؤك للبلوزة التى تناسب البنطلون - يا لك من ذكية!».

حينما تستخدم النوعت فى أعقاب المديح، يصبح من السهل جدا تصديقها

النحو التالي: «عليك التحدث إليّ بأسلوب أكثر احتراماً قبل أن أصغى إليك».
القاعدة هنا هي: استخدمي باستمرار عكس النعت الذي يصف سلوك طفلك الخاطي: إليك بعض الأمثلة:

- «بذيء» تصبح «مهنّب».
- «ملخبّط أو فوضوي» تصبح «مرتب» و«نظيف».
- «قذر» تصبح «نظيف» و«لامع».
- «مرتفع أو صاحب» تصبح «هادئ».
- «أناني» تصبح «كريم».
- «مهمل» تصبح «منظم».
- «متأخر» تصبح «في الميعاد».
- نقول لطفل مهمل كاد يسقط طبقاً على الأرض، «عليك أن تكون أكثر حرصاً حينما تمسك بالأطباق».
- تعليق موجه إلى مراهق مُبذّر يمكن أن يكون «عليك أن تكون أكثر مسئولية».
- تعليق على طفل في الرابعة من عمره يستمتع بمضايقة شقيقته الأصغر سناً «عليك أن تكون لطيفاً مع شقيقتك».

- تعليق على سلوك غير مهنّب من طفل في السابعة «فضلاً تكلم بتهنيب أكثر».
لا داعي للقلق. فإن الآباء/الأمهات الشفوقين داخلنا سيستخدمون دائماً نعتاً إيجابية معنا. سيقولون لنا «إنكم تتحسنون، أعلم أن باستطاعتكم إنجاز المهمة».

الآلية الإيجابية رقم ثلاثة: المكافآت:

المكافآت مفيدة بخاصة في مساعدة الأطفال على تنمية سلوكيات جديدة. قد

هومن ثم فهمها واستيعابها». بما أن الطفلة تقتسم الطوى، فمن الواضح أنها كريمة. بما أن الطفل أوجد حلاً لمشكلة صعبة فمن الواضح أنه ماهر. يمكن للأطفال استيعاب تلك المعلومات في هويتهم والانطلاق من هذه النقطة.

لدى تصويب التصرف:

يعتبر تصويب السلوك اهتماماً سلبياً، ومن ثم، لا ينتمى حقيقة إلى هذا الجزء الخاص باستراتيجيات التعليم الإيجابية. بيد أننا سنوضح استخدام النعوت الإيجابية في هذا السياق.

فلنلقِ نصب أعيننا حقيقة أن النعوت السلبية سامة، وأن الطفل يقوم بمعالجتها دائماً مهما حاولنا إخفاها باستخداماتنا النحوية. وعلى ذلك، فالمقولات التالية ضارة إلى حدٍ سواء:

- «ما تفعله الآن مقرف»

- «لا تكن مقرفاً»

- «ما فعلته كان مقرفاً»

- «كان هذا مقرفاً»

أياً كانت الطريقة التي تقولين بها، سيسمع الطفل النعت السلبى ويستوعبه. ولهذا السبب، فمن الضروري عدم استخدام أى نعت سلبى فى أى سياق.

تغيير السلبى ليصبح إيجابياً:

حاولى هذا التدريب: تخيلى طفلك وهو يصيح فى وجهك ويكيل لك السباب. فكرى فى النعت السلبى الذى يصف سلوكه، والآن، حاولى تصويب سلوك الطفل باستخدام نقيض التعبير الذى توصلت إليه.

هل فكرت فى تعبير «بذئ» أو «قليل الاحترام لى»؟ قد يكون التصويب على

إذا فشلت الاستراتيجيات الإيجابية في إحداث التغيير المطلوب، أحد أشكال «المشاعر الطيبة» للتهذيب هو منهج «تنام».

ونقل إن الطفل يحدث مشاكل وهو مع والدته بالبنك. ينزع دائماً للجرى في جميع الأنحاء ويحدث فوضى. هنا تلجأ الأم إلى استخدام منهج «تنام».

في المرة التالية التي تذهب فيها الأم إلى البنك تكون مستعدة. بعد وصولها بدقيقتين، وقبل أن تبدأ المشاكل، تقول الأم للطفل فيما هو هادئ:

ت: تعلق الأم - «أرى أنك تنتظر في هدوء».

ن: تضيف الأم نعتاً على سلوك الطفل - «إنك صبور جداً».

ام: تستخدم الأم المكافأة - «أعتقد أنك تستحق قطعة من الشيكولاتة، أعتقد أن لدى بعضاً منها في حقيبتى».

يبتهج الطفل بالطبع. يجد أن من السهل عليه الانتظار للدقائق التالية. لنلاحظ متتالية التهذيب الإيجابي:

١- ت: التعليق. سمى سلوكاً محمداً سليماً. «لقد أنصتَ لماما على الفور».

٢- ن: النعت. استخدمى نعتاً إيجابياً يصف الشخص الذى يؤدي السلوك الذى قام به الطفل لتوه، «إنك مستمع جيد».

٣- ام: المكافأة. أعطى مكافأة. «أعتقد أنك تستحق حضناً كبيراً وقلبة». «يمكن للجوائز ألا تكون أشياء مادية كالطعام واللعب. بالإمكان أن تكون اهتماماً محبباً».

يجب استخدام الخطوات الثلاث تكراراً إلى أن يترسخ السلوك الجديد. وبمجرد أن يؤدي الطفل السلوك الجديد باتساق، نبدأ في «التقليل» من المكافآت. يعنى هذا أن الخطوتين الأولى والثانية «التعليقات والنعت» تستخدمان فى كل مرة يؤدي الطفل فيها السلوك، لكن الخطوة الثالثة «المكافأة» تستخدم كل مرتين فقط لبعض

يفيد الطفل الذي يدأب على مضايقة شقيقته الصغيرة من نظام المكافآت، وكذلك الطفل الذي لا ينصت إلى ما يقوله الوالدان. فالمكافآت مجدية في تدريب الأطفال على الانتظار بصبر، على التصرف بقدر أكبر من الاستقلال على أن يكونوا أكثر لطفًا، على الأكل بأسلوب مرتب نظيف، وعلى أشياء كثيرة كثيرة.

يمكن أن تكون المكافآت أى شئ يروق للطفل: ميزات أكثر، وجبات محببة، هدايا، وقت لطيف مع الأب أو الأم، وحتى الأحضان والقبلات. ومن أجل تحاشي الإيذاء، فعليًا تدوير استخدامنا للمكافآت «أى أنه لا يجوز لنا استخدام نوع واحد من المكافآت: نستخدم الطعام أحيانًا، ثم الامتيازات، وأحيانًا الأوقات اللطيفة مع الأب أو الأم... إلخ».

يحدث الاستخدام الصائب للمكافآت فى سياقين:

١- كجزء من منهج للتهديب الإيجابي، ولنسمه منهج «تنام».

٢- كجزء من نظام جدول المكافآت.

منهج «تنام»، للتهديب الإيجابي: «التعليق، النعوت، والمكافآت»

يستخدم هذا المنهج الآليات الإيجابية الثلاثة التى تعلمناها لتونا: التعليقات، النعوت، والمكافآت. وكى نتذكره بسهولة نستخدم الحرف الأول من «تعليق» أى «تنام»، والحرف الأول من النعوت أى النون، والحرف الأول من المكافآت أى الميم، تصبح الكلمة تنام تعبيرًا عن منهج «التعليقات»، «النعوت»، و«المكافآت».

حينما يتكرر من الطفل سلوك إشكالى «أى مثلًا، استخدام الألفاظ البذيئة مع غيره، عدم الإنصات باستمرار، نسيان عمل الواجب بأسلوب روتينى، لا يد للوالدين من وضع خطة تربوية لحل المشكلة، والقضاء عليها نهائياً. إن القيام بالتصويب فى التو واللحظة غير مُجدٍ، وغير محبب ومدمر، كما سنبين بالتفصيل فى الجزء القادم. تبدأ خطة الوالدين بأساليب «مشاعر طيبة»، ثم تنتقل إلى أساليب «مشاعر سيئة»

ألا يقتضى منهج «تنام» كثيرا من العمل؟

فى النهاية، يصبح هذا المنهج طبيعة ثانية. لكن ما البدائل؟ هذا النوع من التخطيط لا يهتم به الكثيرون. بدلا من ذلك يتبعون منهج «أصب حيناً أخطئ حيناً» أو «استمر فى النق حتى يكرهوك». وهذه الأساليب الضاغطة تطلب أيضا كثيرا من العمل وتنتجتها أقل إرضاء. هذه أم نمطية مع ابتنتها الصغيرة فى البنك:

«دنيا، تعالى هنا. انتظري إلى جانبى. اتركى القلم. دنيا تعالى الآن. اجلسى هنا. إنك تحدثين كثيرا من الجلبة. دنيا! اهدنى. دنيا، أحذرك. دنيا إذا لم تتأبى لن تشاهدى الكارتون فى المساء. دنيا.»

إحدى تبعات هذا المنهج هى جعل الطفلة تكره اسمها. وهذه هى النتيجة الطبيعية لسماعه تكرارا بتوتر وعصبية وعدم رضا واضح. وحقا، فمن الممارسات السليمة عدم استخدام اسم الطفل أبداً حينما نضوب سلوك الطفل. إن كراهية الفرد اسمه إشكالية كبيرة، لأن اسم الفرد مرتبط تماما بمفهوم الفرد عن ذاته.

التبعية السلبية الثانية لهذا المنهج هى أنه يدعم السلوك السلبى. كلما أولت الأم مزيدا من الاهتمام بسلوك دنيا المشاغب، أصبح الأكثر احتمالا هو تكرار هذا السلوك. يعزز الاهتمام أى شئ يتبعه. لا يهم نوع هذا الاهتمام «إيجابى أم سلبى». السلوك + الاهتمام = مزيدا من هذا السلوك. بتعبير آخر، لن تنجح هذه الاستراتيجية وستجد الأم نفسها وهى تكرر نفس المشهد فى البنك لسنوات عديدة.

التبعية السلبية الثالثة له «نق» الوالدين هى أنه ينحت فى العلاقة ويضعفها. لا يحب أحد التواجد فى حضور شخص ناقد شكاء. إذا لم تغير أم دنيا نغمتها، فقد يدمر سلوكها، فى نهاية المطاف، إمكانية إقامة علاقة حميمة بيننا وبين ابنتها لأن من المحتمل لابنتها أن تكرهها، وأيضا من المحتمل أن تكره هى ابنتها لأنها لا تتعاون. وحقا، فإن العجز الأبوى/الأمومى كثيرا ما يؤدى إلى أن يوجد الوالدان

الوقت، ثم كل مرات ثلاث، وبعد حوالي شهر لا تستخدم على الإطلاق. بيد أن التعليقات والتعوت يجب أن تستمر لشهور عديدة بعد أن يترسخ السلوك الجديد. وبعد فترة، ستعمل التعليقات وحدها على الحفاظ على السلوك إلى ما لا نهاية.

المكافآت بالتقابل مع الرشاوى:

فلنوضح الفرق بين المكافأة والرشوة. إن المكافأة هي الخطوة الثالثة فى منهج «تنام». دائما ما تتبع المكافأة التعليق على السلوك المناسب الذى حدث بالفعل. من الناحية الأخرى، فإن الرشوة تسبق السلوك المرغوب فيه. تُعرض الرشاوى كوسيلة لتوسل السلوك. «إذا تعاونت، سأعطيك كذا وكذا». أى أن المكافأة تُعرض رغم أن الطفل لم يؤد ما هو مطلوب منه. أما فى منهج «تنام»، لا تذكر المكافأة مقدما بإطلاقه. يتصادف أن «ماما» لديها شيكولاتة فى حقيبتها -تعرف ما تخطط لفعله، لكن الطفل لا يعرف. «تُمسك» ماما بالطفل وهو يتصرف كما يجب، فتعلق على سلوكه و«تقرر» أن تكافئه. إنها المسيطرة. إلا أنه، حينما تتوسل الأم للطفل كى يتعاون وتقدم له جائزة كى يفعل ذلك، فإن الطفل هو الذى يمسك بزمام الأمور. سيكون موقفه هو «فلا فكر فى الأمر.. أعتقد أنتى ربما أفعل ذلك إذا قدمت لى جائزة أكثر سخاء». يضع هذا الطفل فى الوضع الخطأ. حينما يشعر أنه يمسك بزمام الأمور، يشعر وأنه قد تم التخلي عنه. يتعجب نفسياً «أين ذهب جميع الكبار. إننى فى الرابعة من عمري والأمر كله موكل إلى. ورغم أن هذا ممتع فهو أيضا مخيف».

من الحقيقى أيضا أن الطفل بمجرد أن يتلقى بعض الجوائز عدة مرات، سيحاول بدء عملية رشاوى مع والديه. لا يجوز للوالدين تشجيع دينامية الرشاوى. إذا حاول الطفل، على الأم أن تجيب «ليس من الصواب أن تطلب منى هذا. إنك تفعل ما عليك أن تفعله، وسأفعل ما على أن أفعله». بتعبير آخر، عليها رفض الدخول فى اللعبة.

الأشياء من على الأرض، تسوية السرير، تعليق الملابس أو وضعها في الغسيل، تنظيف أسطح الكراسي وترتيب المكتب. إذا كان السلوك المستهدف هو سلوك مفرد «توقف الطفل عن ضرب أشقائه وشقيقاته» ضعى سلسلة من الفترات الزمنية تتزايد مدتها، مثلا، تكون مدة الأولى خمس دقائق لا يحدث فيها ضرب، والثانية عشر دقائق، ثم تستمر في التزايد إلى ربيع الساعة، نصف الساعة، ساعتين، الصبح بأكمله، العصر، المساء، واليوم بأكمله. ابدئ دائما بالفتره التي يمكن للطفل أن ينجح فيها بسهولة. ستكون جداول المكافآت سهلة. إذا اعتقدت أن الطفل بإمكانه أن ينجح لفتره ٣٠ ثانية فقط، ابدئ جدولك بثلاثين ثانية؛ اجعل المهمة الأولى سهلة. رتب الجدول بحيث يستحق الطفل الصغير مكافآته الأولى بعد ثلاثة أيام والطفل الذي يتجاوز الخامسة بعد أسبوع ولنر كيفية فعل ذلك حينما يكون الهدف هو تنظيف الغرفة ولنقل إننا نعمل مع طفلة في التاسعة. اجعل مهمتها الأولى شديدة السهولة -عليها فقط أن تتأكد من عدم وجود شئ على الأرض قبل ذهابها إلى المدرسة. تكسب نقطة كل يوم إذا نجحت في هذا. نريد إعطاها مكافآتها الأولى بنهاية الأسبوع لذا، نطلب منها أن تكسب خمس نقاط لتحصل على المكافآت. يمنحها هذا يومين بإمكانها أن «تنسى» فيهما تنظيف الأرضية، وأيضا ستنجح في تلقيها مكافآتها الأولى في نهاية الأسبوع.

حينما تنجح في مهمتها، نتجنب أى تعليق ولا تكسب أية نقاط. لا تذكرى الطفلة أن تقوم بمهمتها فجدول الجوائز يحل محل «النق» - ولا يكمله.

بعد أن تحوز الطفلة على الخمس نقاط وتتلقى جائزتها، تبدأ في المهمة التالية. هذه المهمة أصعب قليلا والمكافأة أكبر قليلا. في مثالنا، كانت المهمة وضع الأشياء المتناثرة على أرضية الغرفة في أماكنها. من ثم، يمكن للمهمة الثانية أن تكون وضع الملابس في أماكنها مع تنظيف الأرضية.

ستكون المهمة الثالثة أكثر صعوبة: تنظيف الكراسي بالإضافة إلى المهمتين

مسافة بينهما وبين أطفالهما! وربما كانت هذه أكثر التبعات خطورة، لأننا، كما عرفنا من قبل، فإن العلاقة الإيجابية هي مفتاح قوة تأثير الوالدين جميعها. لا علاقة إيجابية= لا تأثير إيجابي.

باستطاعتنا إذن أن نرى، أنه من المجزى أن نتعود ونتقن منهج «تنام»، لعدم وجود أى آثار جانبية لمنهج التهذيب هذا. علاوة على ذلك، سيجعل تدخلك فى مشاكل السلوك اليومية الأكثر سهولة ونجاحا.

والآن، وقد ألقينا نظرة على الآليات الإيجابية الثلاث فى سياق منهج «تنام»، فلنعد النظر فى الآلية الإيجابية رقم ثلاثة، أى المكافآت، لنرى كيف يستطيع هذا الأسلوب أن يصمد وحده كشكل جديد من إرشاد «المشاعر الطيبة».

المكافآت كجزء من جداول للمكافآت:

بإمكانك أن تجربى جدول للمكافآت مع طفلك مرة أو مرتين فى العام. من غير المستحسن استخدام هذه الجداول بكثرة لأنها قد تتسبب فى إثارة توقعات غير صحية لدى الطفل بأنه يجب دفع ثمن لكل شئ يفعله! بيد أنها إذا استخدمت نادرا وبعناية فقد تكون مفيدة.

نظمى جدول المكافآت بحيث يستمر خمسة أو ستة أسابيع، وتلك هى المدة التى يستغرقها إحداث تغير سلوكى دائم. ضعى سلسلة من المهام تتزايد فى الصعوبة وتقابل كل منها مكافآت أكبر قيمة. أنهى الجدول بـ«جائزة» كبرى خاصة.

من المهم أن يكون للجدول بؤرة أو نقطة تركيز واحدة. مثلا، اسعى كى تجعلى الطفل يقوم بمهامه وحده، أو ينظف غرفته، أو يلاطف إخوته/أخواته. لا تقومى بعمل جدول يحتوى أشياء مختلفة عديدة مثل، تنظيف الأسنان، الذهاب إلى الفراش فى الموعد المحدد، الانتهاء من الواجبات المدرسية، وتنظيف الغرفة! فككى السلوك الواحد إلى خمس خطوات أو ست. مثلا: يمكن لتنظيف الغرفة أن يفكك إلى: حمل

الأوليين. تستمر المهام فى تزايد الصعوبة فيما يتزايد حجم المكافآت بالتبادل حتى إنجاز السلوك بأكمله، «فى حالتنا: الأرضية، الملابس، الكراسى، الأثاث وتسوية الفراش». لدى هذه النقطة تُمنح الجائزة الكبرى التى يجب أن تكون شيئاً تريده الطفلة حقاً وتقدره.

ثم يُدعم هذا السلوك بالمديح والبرمجة الإيجابية. إذا تعثر السلوك المستهدف، يستخدم تقويم المشاعر السلبية.

استخدمى خيالك وأنت تضعى جداول المكافآت. تذكرى أن تفككى الهدف السلوكى إلى سلسلة من المهام الأصغر. تبدأ الطفلة بالمهمة الأسهل والجائزة الأصغر. يزيد حجم المهمة التالية وحجم المكافأة التى ترافقها. استمرى بهذا الأسلوب حتى يُنجز الهدف. لابد أن يستمر الجدول لمدة تتراوح بين أربعة أسابيع وستة أسابيع، وتنتهى دائماً بالجائزة الكبرى.

التربية العاطفية

هذا نهج شديد البساطة، لكنه فاعل بدرجة لا تكاد تصدق. ونظرا لقوة فاعليته سنفحصه بتمعن. التدريب العاطفي من أفضل آليات تقوية علاقة الوالدين/ الأطفال يؤثر في الأمان والسلوك.

التدريب العاطفي هو مهارة مرافقة أطفالنا في رحلتهم. نحت هذا المفهوم الدكتور جون جوتمان في كتابه الرائع «تنشئة طفل نكبي عاطفياً». وجد الدكتور جوتمان أن الأطفال المُدرَّبين عاطفياً يمتلكون ذكاءً عاطفياً. كانوا أذكى في عالم العواطف. كانوا على دراية بمشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين. كان بإمكانهم التماهي مع الأشخاص، ومن ثم كانت لديه مهارات اجتماعية أفضل. وجد أيضاً أن باستطاعتهم ضبط عواطفهم وتنظيمها بشكل أفضل. أوضحوا أداء أكاديمياً أفضل وكانوا على قدر أكبر من الصحة الجسدية. ومثل الكبار الأذكى عاطفياً، فقد كان أداء هؤلاء الصغار أفضل في جميع مناحي الحياة. كما أنهم لم يتورطوا كثيراً في سلوك سيئ مثل غيرهم من الأطفال.

ما سر تربية أطفال أذكى عاطفياً؟ العواطف. على الوالدين أن يعترفوا بعواطف

أطفالهما، يقبلانها «ويكونان معها». هذا كل ما فى الأمر.

كيفية فعل ذلك:

- ١- اعتراف بها: حينما يبدي الطفل أى نوع من العاطفة «سعادة، حزن، خوف، إحباط، غضب، إثارة، تشوش، ضيق.. إلخ» عبر عن معرفتك بها. افعل هذا بأن تسمى الشعور باسمه. مثلا، قولى «أرى أنك قلق» أو «تبدو منزعجا» أو «أنت غاضبة منى». افعل/افعلى هذا قبل قول أو فعل أى شىء آخر.
- وفيما تفعلون هذا، تأكدوا من أن تعبيرات وجوهكم، نغمة صوتكم، وأسلوبكم العام يعكس المشاعر. بتعبير آخر، قولوها بإحساس. مثلا، قولى بنبرة خفيفة بطيئة «تبدى حزين على...».
- أو، بنبرة، قوية حيوية «أرى أنك لا تود حقا الذهاب لدرس السباحة!». لن يقبل

الأطفال أو الصغار تسمية شعور معين من شخص لا يبدي عاطفة، أو يبدي العاطفة الخطأ. وحقاً، فإن تسمية الشعور ببرود، أو تسميته الخاطئة تتسبب في غضب المستمع. تخيلي كيف ستشعرين إذا كان قلبك ينفطر ووجدت أحدهم يقول لك بصوت جاف خالٍ من المشاعر «أرى كيف تشعرين بسبب هذا»، أو إذا كنت شديدة الغضب من زوجك وقالت لإحدهن بصوت هادئ بارد «أفهم أنك شديدة الغضب». ستجعل مثل هذه التبادلات الصقيعية الطفل يشعر أن الوالدين لا يفهمانه. إن المشاعر ساخنة، نابضة، متقدة وزخمة. لا يجوز تسميتها بنفس الصوت الواقعي الذي يستخدمه الفرد ليبين أن اثنين زائد اثنين تساوي أربعة.

٢- أقبل، بدلا من التجادل مع الطفل أو تصويبه أو أى محاولة أخرى لتغيير شعوره، علينا قبوله ببساطة. «لا تريد بيتزا الليلة. أفهم ذلك». يختلف هذا عن القول «لماذا لا تريد بيتزا الليلة؟ إنك تحبها». وهذه محاولة لجعل الطفل يغير مشاعره. فقولنا «أنا أفهم» أو «أنا أقدر» يجعل الطفل يعرف أننا نتقبل شعوره.

٣- كونوا مع. حينما تكون المشاعر قوية، على الوالدين أن يكونا «معها» أو «يجاريانها». أحيانا يعنى هذا الجلوس بهدوء إلى جانب الطفل بعد التعبير عن معرفتنا لشعوره وتقبلنا إياه. مثلا، لتفترض أن الطفل قال لوالدته بأسلوب مكتئب إنه رسب فى امتحان مادة العلوم رغم أنه بذل جهدا كبيرا فى الاستعداد له. يمكن للأم التعبير عن علمها بشعوره بالقول «باستطاعتى أن أرى أنك حزين جدا لهذا». بإمكانها قبول شعوره بقولها «حزئك معقول. لقد بذلت جهدا كبيرا ولم تحصل على النتيجة التى أردتها». باستطاعتها بعد ذلك أن تكون مع المشاعر بأن تجلس إلى جانب الطفل وتضع ذراعها حول كتفيه دون أن تقول أى شئ.

تتيح تلك الخطوات الثلاث الفرصة للطفل لمعالجة مشاعره. تساعد على التخلص من العاطفة السلبية بإطلاق العنان لها بدلا من كبتها. وتؤدى العواطف

التي يعبر عنها إلى الأداء الصحى، على حين أن العواطف المكبوتة قد قد توجه في قنوات جديدة لتؤدى إلى الألم الجسدى و/أو صعوبات عاطفية. والعواطف التي يطلق لها العنان هى مفتاح الذكاء العاطفى وجميع تبعاته الإيجابية.

تذكروا الترحيب بالمشاعر السلبية:

ورغم أن الخطوات الثلاث الأولى سهلة ومباشرة، فإن التدريب العاطفى هو تحدى عاطفى للوالدين. كثيرا ما يواجه الوالدان الصعوبات فى الاعتراف بمشاعرهم السلبية الخاصة وقبولها وأن يكونوا معها، ناهيك عن مشاعر أطفالهم! وحقا، فحينما تواجه الأم، مثلا، بمشاعر الطفل السيئة، تغلب على أمرها، تقلق، تحزن، تخاف، تشعر بالغضب أو تعثرها مشاعر قلق أخرى. فى بعض الحالات، يكون من المناسب للام إشارك شخص آخر فى ربود أفعالها. إلا أنه فى غالبية الأحيان تضع الأم مشاعرها جانباً مؤقتاً فيما تنكب على العناية باحتياجات طفلها العاطفية. وحينما تستقر الأمور مع الطفل، تركز الأم بعض الوقت لتساعد نفسها على معالجة مشاعرها وحدها.

يريد الوالدان أن يكون أطفالهما سعداء، من الصعب السماح للطفل أن يكون لديه مشاعر خوف، حزن، أو قلق، ينزع الوالدان لمحاولة طرد مشاعر الطفل السيئة بنى يسعيا إلى إبهاجه، إلهائه تخفيف مشاعره أو تصويب مدركاته. وإليك المثال التالى:

تعود نادين من المدرسة حزينة مكتئبة

ماما: فيه إيه يا حبيبتى؟

نادين: لا يحنى أحد

ماما: ماذا تعنين؟ الجميع يحبونك! عمر يحبك، يارا تحبك، سارا تحبك، كريم

حبيك، بابا يحبك وأنا أحبك أكثر منهم جميعا.

يا للأم المسكينة! لا تستطيع تحمل مشاعر ناديتِ السلبية.

ويدون حتى أن تتعرف على خوفها وانزعاجها هي تحاول محاولة حثيثة كي تبرهن لها على أن مشاعرها خاطئة. ليس هذا تدريباً عاطفياً! يقتضى التدريب العاطفى الإنصات والتقبل. ما كان ينبغي على والدة نادين أن تقوله حينما قالت لها «لا أحد يحبني» هو «حقاً؟ هذا مؤسف. باستطاعتى أن أرى أنك فعلاً تشعرين بالأسى». ومع هذا التعبير عن معرفتها شعور الطفلة وتقبله، كانت نادين ستمضى لتشرح كيف أنها تعاركت بالمدرسة وأنها تشعر أنها مرفوضة. وكان من المحتمل أيضاً لها أن تحاول حل المشكلة مع والدتها بعد إطلاق العنان لعواطفها والتخلص منها.

وعلى حين أن الاعتراف بمشاعر نادين وتقبلها يساعد على إطلاق تلك المشاعر والتخلص منها، فإن طمأننة الطفلة بأن الجميع يحبونها سيزيد من مشاعر عدم الأمان. تُلهي محاولة الأم لطمأننة نادين بتسميتها كل الأشخاص الذين يحبونها، تلهي الطفلة مؤقتاً عن حقيقتها الباطنة. بيد أنها لا تمحو المشاعر السيئة. لا بد من إطلاق المشاعر السيئة والتعبير عنها، لا تغطيتها. حينما تُغطى من خلال الطمأننة، تُكَبَّت المشاعر السيئة، وتُخترن في عمق أعماق الشخصية. والدليل على وجود تلك المتلازمة هي سماعك نفسك تقولين «مهما حاولت طمأننتها، تعود ثانية إلى نفس المخاوف». وحقاً، فإن الطمأننة ذاتها تدعم عدم الأمان. ولننظر كيف تحاول أم أخرى استخدام التدريب العاطفى لتساعد طفلتها على معالجة الشعور السلبى:

منا: أشعر أنني بديئة.

الأم: حقاً؟ لا بد وأن هذا صعب عليك

منا: حسناً، إننى نست بديئة جداً... إنها فقط معنتى.

أكره معنتى

الأم: أوه، تكرهين معدتك.

منا: إنها منقوخة.

الأم: هممه

منا: وليس بوسعى عمل شئ حيال ذلك إننى أمارس التعارين طوال اليوم دون جدوى.

الأم: هذا مؤسف.

منا: هذا ليس عدلا.

الأم: بالتأكيد هو ذلك.

منا: على الذهاب الآن. نائية بانتظارى.

الأم: مع السلامة. أراك لاحقا.

ماذا حدث فى هذا الحديث؟ أولا، تقبلت الأم مشاعر منا. لم تناقش أو تحاول «تتويرها». نتيجة لهذا، تستطيع منا مواصلة التعبير عن مشاعرها إلى أن تشعر بالراحة -لقد تخلصت من قلقها. وهذه مهارة فاعلة. تعلّمت منا أيضا أن المشاعر لا تخيف. تبدو الأم وأنها قادرة على التعامل مع جميع مشاعر منا دون حاجة إلى تغييرها أو الهروب منها. ويُمكن هذا الطفلة من معالجة كل عاطفة صعبة بنجاح. علاوة على ذلك، فقد خبرت منا نوع الدعم الذى سيمكنها من أن يكون لديها أم فاخلية ذات يوم، صوت صغير داعم يرافقها فى جميع الأنحاء. لن تكون وحدها قديما.

لو شعرت منا أنها بحاجة إلى النصيحة لطلبتها وتلقتها. بيد أن حل المشاكل يعنى دائما بعد التدريب العاطفى. يتم التعامل مع المشاعر أولا ثم يُؤتى بالحلول بعد ذلك.

ماذا لو أن الأم أرادت أن تُعلّم منا أشياء هامة عن صورة الجسد؟ أسيكون من الصواب أن تلقى خطابا قصيرا بعد التدريب العاطفى. الكلمة المفتاح هنا هى «قصير». إذا استطاعت الأم توصيل الفكرة إلى منا فى عشر كلمات أو خمس عشرة كلمة أو أقل من ذلك فلا بأس. لا يفيد الأطفال كثيرا من الخطب والمحاضرات. وحتى الكبار لا يفيدون من ذلك. لو شعرت الأم مثلا، بحافز قوى لتقاسم حكمتها مع ابنتها فقد تقول «على أية حال، إن للنساء بطونا لينة- هذه أنوثة». بيد أنه يجب أن يأتى هذا التعليق بعد نهاية فترة التدريب العاطفى. إذا نطقت به الأم فى البداية، فقد يؤدى هذا إلى معركة.

مزید من الأمثلة:

بإستطاعتنا استخدام التدريب العاطفى فى الحالات التى تعترى فيها الطفل بعض المخاوف البسيطة وأيضا فى حالات القلق الكبيرة. حينما يقول الطفل إنه لا يطيق الحياة ويرغب فى الموت، يكون وقت التدريب العاطفى قد حان سوتت تسمية المشاعر، وقبولها والتواجد معها. ويحتاج الطفل الذى بإستطاعته تقاسم هذا النوع من الألم معك إلى استجابتك. وحتى إذا كنت تنوين عرضه فيما بعد على أحد المختصين فى الصحة النفسية، فإنه يتحدث إليك الآن. فقط سمي هذه المشاعر بأسمائها: «تبدو أنك تشعر باليأس التام». ولننظر معا إلى مثال العاطفة السلبية المفرطة التالى:

الطفل: لا أستطيع تحمل الحياة. أريد أن أنهىها جميعها.

الأم: تبدو محبطا تماما؟ ماذا يحدث؟

الطفل: لا شئ. وهذه هى المشكلة. لا يحدث شئ فى حياتى ليس شمة جدوى من الحياة.

الأم: «ليس شمة جدوى من الحياة». يبدو هذا وأنه خواء كبير.

تبدو وأنت في نفق مظلم.

الطفل: أسود... كل شيء أسود.

الأم: أسود... هكذا؟

الطفل: لا فائدة، لا أحصل أبداً على ما أريد، على أية حال. ما جدوى المحاولة؟

الأم: أفهم. يبدو وأن لا شيء ينجح، من ثم، لم المحاولة، لماذا لا نستسلم

ببساطة؟

الطفل: حسناً، ليس بإمكانى أن أرى أى سبيل آخر.

الأم: نعم، أرى قدر اليأس الذى يملكك الآن.

الطفل: إذن، فماذا أفعل؟

الأم: هل تريد أن ترى مرشداً نفسياً -شخصاً بإمكانه مساعدتك على الخروج

من الأزمة؟

الطفل: ربما.

الأم: سأبحث الأمر وأعلمك بالنتيجة.

سيكون مثل هذا الحديث من أكثر الأحاديث التى يمكن تبادلها بين أم وطفل تحدياً. ستحاول الأم غريزيا أن تقنع الطفل بأن مشاعره خاطئة -لا تتحدث كهذا، لا تقل هذا مرة أخرى أبداً، لا تفكر أبداً فى فعل هذا، ستندفع الأم غير المتمرسة إلى إسداء النصيحة، التحذير، والتهديدات الخطيرة. لكن، ومن سوء الحظ، سيتسبب هذا فى أن يهدأ الطفل تماماً ويحتفظ بأفكاره لنفسه، ويتوجه نحو أمله الباطنى. قد يشعر الطفل أنه موضع نقد، أن أمه قد تخلت عنه، بدلا من مساعدته ودعمه.

فى الحوار السابق، نرى أن باستطاعة الأم دعم الطفل حتى فى حالة المشاعر

العميقة المؤلمة. تقوم الأم، ببساطة، بتسمية مشاعر الطفل مع كل جملة يقولها إلى أن يصل إلى الشعور الأكثر عمقا قرب النهاية - «اليأس». حينما يصل الطفل إلى عمق مشاعره، يحدث لمشاعره ما يحدث لمشاعر غالبية الناس - تتوجه إلى السطح مرة أخرى. بعد أن تقول الأم «أرى قدر اليأس الذي يملكك الآن يبدأ الطفل بالفعل في عملية حل المشكلة» إذن، فماذا أفعل؟».

استطاع الطفل البدء في عملية الصعود، فقط، لأن الأم امتلكت الشجاعة أن تهبط معه إلى عمق مشاعره. فعلت الأم شيئا آخر أيضا: أضافت «الآن» إلى جملتها «أرى قدر اليأس الذي يملكك الآن». ويفعلها هذا، ساعدت على الإتيان بخبرة الطفل إلى اللحظة الراهنة، مضمرة أن هذا الشعور باليأس لن يدوم إلى الأبد. وهذا منهج مفيد لدى التعامل مع عواطف ساحقة. علينا أن نلتفت انتباه الطفل إلى «هذه اللحظة»، «هذه الصعوبة المحددة». إنه أسلوب مهدئ، في مثال آخر على هذا الأسلوب، يساعد الوالد ابنه الذي «يكره الرياضيات» بأن يعترف أن المسألة رقم ٩ في واجبه مسألة معقدة ولا يجوز أن يأبه لها، بحيث يحصر المشكلة الكبيرة في مسألة محددة وفي لحظة واحدة من الزمن.

لا يغير التدریب العاطفی الوقائع:

يعالج التدریب العاطفی فی استخدامہ الشائع الیومی حالات مزاجیة ووقتية ومشاكل صغيرة. كثيرا ما يشعر الطفل بالإحباط، عدم الرضا، القلق، التوتر، وانشغال البال. يمكن تسمية كل هذه المشاعر. بيد أن تسمية الوالدين لمشاعر الطفل لا يعنى أن الوالدين سيعطيان الطفل أى شئ يريد. يمكن للاب أن يعلن أنه يعرف أن ابنه يكره دروس السباحة، ثم يرسله لتلقى تلك الدروس. من المفيد التعبير عن معرفة الأب لشعور الطفل بجملة مستقلة عن الجملة التي يقرر بها الوقائع «أرى أنك لا تريد عمل واجبك المدرسى. على أية حال، فقد حان وقت البدء فيه». من المهم جدا عدم إلحاق المشاعر بالوقائع باستخدام لفظ «لكن». مثلا «أرى أنك لا تريد

عمل واجبك المدرسي لكن الوقت قد حان للبدء فيه». والجملة الأخيرة تختلف تماما عن الأولى. يعمل لفظ «لكن» كأستيكة تمحو الدعم العاطفي الذي قدمه الوالد قبل ذلك. وبذا يبدو الوالد وأنه يقول «أعلم أن لديه مشاعر سلبية، لكن هذا لا يعني». أحيانا يكون من المفيد أن يتعاطف الوالدان مع مشاعر الطفل أو أن يوضحا أن ليهما مشاعر تماثل مشاعر الطفل. يساعد هذا الطفل على أن يشعر أن الوالدين يفهمانه حقا. لنتبين الفروق في التعليقين التاليين:

- «أفهم أنك لا تحب مدرستك، لكن بالرغم من ذلك عليك الذهاب إلى المدرسة اليوم».

- «أفهم أنك لا تحب مدرستك. ليس من المستغرب أنك لا تريد الذهاب إلى المدرسة. أتذكر أنه كان لدى مدرسون لا أحبهم، ولم يكن هذا بالأمر المستساغ، صدقتني! من سوء الحظ أنه مازال عليك الذهاب إلى المدرسة اليوم».

أو

«باستطاعتي أن أرى أنك محبط، لكننا سنحاول الذهاب إلى المنتزه في يوم آخر حينما يتحسن الجو».

«باستطاعتي أن أرى أنك محبط. فقد كنت تتطلع حقا للذهاب للمنتزه والان قد فسدت خططنا. كل ما نستطيعه هو أن نذهب في يوم آخر، حينما يتحسن الجو».

في التدريب العاطفي توجد «نقطة» بعد الإعلان عن معرفة الوالدين شعور الطفل تنهى بها الجملة. وهذا التوقف يكون كافيا بدرجة أن يستوعبه الطفل. هذا التوقف يضيف على الإعلان بالمعرفة ثقلاً وأهمية، في حد ذاته. أما إذا حلت كلمة «لكن» محل النقطة، يصبح الإعلان عن معرفة المشاعر غير ذي أهمية، فيما تصبح الوقائع هي نقطة البؤرة. فحتى حينما لا يكون بالإمكان تغيير الوضع، يفيد الطفل من سماع والديه له ودعمهم إياه عاطفياً. ويحدث هذا بأن نحدث توقفاً حقيقياً بعد تسميتنا المشاعر.

أحد دروس التدريب العاطفي هو أن المشاعر هي فقط مجرد مشاعر. وأن الإحساس بها والاعتراف بها ليس أمراً خطيراً، وأنها لا يجوز أن تتدخل في الأداء الوظيفي السليم. يُسمح للطفل بالشعور بالنعاسة. بيد أن هذا لا يعنى إعفاهه من مسؤولياته أو من وقائع الحياة.

يزيد التدريب العاطفي التعاون:

أحياناً يكون الوالدان بحاجة إلى تعليم الطفل شيئاً ما. بإمكان التعليم أن يحدث فقط في «لحظة تعليمية» لحظة يكون فيها الأب/الأم والطفل هادئين. يساعد التدريب العاطفي على تهدئة الطفل وإعداده للإنصات. لكنه يفعل ما هو أكثر من ذلك. ولنتنظر إلى الفرق بين الحوارات التالية:

الطفلة: لن أذهب ثانية إلى دروس السباحة. لم أعد أحبها. وعلى أية حال، فأتنا أعلم بالفعل كيف أَسبح.

الأب: أنت بحاجة إلى إتقان السباحة في المياه العميقة. ومازلت أريدك أن تواصلى دروسك.

أو

الطفلة: أكره الذهاب

الأب: حسناً، عليك الذهاب إلى أن أشعر أنك أصبحت آمنة.

أو

الطفلة: لن أذهب مرة أخرى إلى دروس السباحة. لم أعد أحبها. على أية حال، فأتنا أعلم بالفعل كيف أَسبح.

الوالد: تبين وأنت قد سئمت من دروسك. لم تعد ممتعة؟

الطفلة: لا، لا أحب المدرّسة الجديدة أيضاً.

الوالد: أه، هذا محبط. ليس من الممتع أن تنهبي فيما أنت لا تحبى المدرسة الجيدة. المشكلة هي أنني أريدك أن تتقنى السباحة فى الناحية العميقة. أريدك أن تكونى آمنة تماما فى المياه ولا أعتقد أنك قد أتقنت هذا. ربما تحتاجين إلى درس أو درسين آخرين، لكننى لا أريدك أن تتوقفى حتى أشعر أنك آمنة فعلا.

الطفلة: حسنا. لكن لفترة أو فترتين آخرين - لا أكثر!

الوالد: ماشى. سنفعل ذلك طالما نجحت فى امتحان المياه العميقة ماشى؟

الطفلة: ماشى.

ومع مراعاة أن الحوارات فى الكتب هي مجرد حوارات فى الكتب «لا تحدث بهذا الأسلوب فى واقع الحياة»، فإن هذه الحوارات السابقة توضح شقاً هاماً من التواصل بين الوالدين والطفلة. إذا أردنا أن نعلم الطفلة شيئاً قبل أن نفرغ من التدريب العاطفى فنحن نبدد جهدنا. سيكون الحديث بمثابة صراع، أو معركة. تشعر الطفلة أننا لا نسمعها ولا نفهمها. وحتى تشعر أننا نسمعها فلن نتصت، نتعلم أو نتعاون. من ثم، علينا استخدام التدريب العاطفى قبل تعليم الأطفال الذين يتملكهم القلق أو إعطائهم أية تعليمات.

يمكن وصف هذه العملية كالتالى «علم - تعلم - علم». إن رجوعنا إلى الخلف وربط الطفل بنا هو فعل التدريب العاطفى. حينما يرتبط الطفل بأحد الوالدين، يصبح بالإمكان للأب/الأم أن يعلمه، يتقنه أو يعطيه تعليمات ويأمل أن يسمعه الطفل. وبدون هذا الارتباط، سيتحدث الوالدان إلى نفسيهما. يظل الطفل منعزلاً، يشعر أنه منبوذ وأن لا أحد يفهمه. آنذاك، لا يقوم بمعالجة كلمات الوالدين الحكيمة، أو ينزع إلى التعاون.

التدريب العاطفى يواسى المشاعر المضطربة:

بالإضافة إلى مساعدة التدریب العاطفى الأطفال على التعلم والتعاون، فهو

أيضا يساعدهم على حسم مشاعر الإحباط والتعاسة، ويمكنهم من تقبل التسويات والمواساة. ولنتفحص الحوارين التاليين. فى الحوار الأول تجيب الأم بأن تنص على الوقائع وتتجاهل أى إعلان عن معرفتها بمشاعر الطفل. فى الحوار الثانى، تعكس الأم مشاعر الطفل من خلال التدريب العاطفى ثم تتولى حل المشكلة. ولنتبين النتائج المختلفة.

الطفل: لماذا تخرج مروى معك ولا أخرج أنا معك أبدا! هذا ظلم.

الأم: سأسطح مروى لأشترى لها حذاء. سنعود سريعا.

الطفل: لكننى أريد حذاء. لا تشتري لى أية أحذية!

الأم: هذا ليس صحيحا. إننى أشتري لك أحذية حينما تحتاجها! أما الآن، فإن مروى تحتاج إلى حذاء.

يجرى الطفل مبتعدا ويفلق الباب بعنف

أو

الطفل: لماذا تخرج مروى معك ولا أخرج أنا معك أبدا! هذا ظلم.

الأم: إنك لا تحب أن تخرج مروى معى وتجلس أنت فى المنزل الآن. لا يبدو هذا عدلا؟ تريد أن تخرج أنت أيضا. إنك غاضب من ماما.

الطفل: نعم. لماذا لا أستطيع الذهاب معكما. أريد الذهاب معكما!

الأم: نعم، أنت فعلا تريد الذهاب معنا، أفهم هذا. وأنا أود صحبتك أيضا. فقط، فإن مروى بحاجة إلى حذاء ومن الصعب على انتقاء حذاء لها والاهتمام بكما فى نفس الوقت. أعرف أنك محبط من عدم استطاعتك الذهاب معنا. ماذا لو أحضرت لك معى شيكولاتة - هل يرضيك هذا؟

الطفل: لا! أريد أن أذهب. إنك لا تشتري لى أحذية أبدا!

الأم: أها تريد فقط أن تذهب. الشيكولاتة لن ترضيك! وماما لا تشتري لك أحنية
ليبا فهي تهتم بمرؤى فقط.

هذا مؤسف.

الطفل: نعم

الأم: نعم

الطفل: أى نوع من الشيكولاتة؟

الأم: كنت أفكر فى النوع المفضل - الشيكولاتة بالبسكويت.

الطفل: هل بالإمكان أن تحضرى لى شيكولاتتين؟

الأم: نعم. سأحضر لك اثنتين. سنعود سريعا. باى باى يا حبيبى.

حينما يتم تقبل المشاعر «هذا مؤسف»، تتحرر هذه المشاعر، تغادر الجسد وتختفى. الأسلوب المجدى لتغيير المشاعر هو تقبلها. ليس ثمة طريقة أخرى. وحينما تغادرنا المشاعر الأليمة، يمكن إيجاد الحلول. فى المثال الذى قرأناه لتونا، تقدم الأم إلى الطفل الطعام المحبب لتسكين ألم الإحباط. كان بإمكانها أيضا تقديم بعض المتع الأخرى بدل الطعام، مثل قضاء بعض الدقائق معه تدلله فيها، أو نفع بعض الفقاعات، أو مشاهدة الفيديو معا.. إلخ. وحقا، فمن المهم تنوع أنماط المتع المريحة التى تقدم حتى لا يحدث إدمان. بيد أن تسكين الألم بأسلوب ما هو خطوة هامة يتخذها الوالدان تجاه أطفالهما فهى تعلم الأطفال تهدئة أنفسهم خلال حياتهم وطوال الحياة. يحل تلطيف الألم من خلال الحديث عنه، الشعور به وتهدئته محل الحاجة إلى إغراقه أو تخديره بالجوء إلى أنواع الإدمان غير الصحية مثل المخدرات، المسكرات، القمار، أو الأكل.. إلخ. إن خطوات «الحديث عنه» والشعور به» حاسمة بإطلاقه: لو أن الأم حاولت إسكات الطفل فقط برشوته بالشيكولاتة.

لأسهمت الأم في دورة من التخدير/الإدمان بدلا من الدورة الصحية للتعبير عن العواطف وتلطيفها.

المشاعر والسلوكيات أمور مختلفة:

من بين القواعد التي علينا تذكرها هو أن جميع المشاعر متقبلة؛ وليست جميع أنواع السلوك متقبلة.

لنفترض أن الطفلة غاضبة لأن أحد أنواع طعامها المفضل قد نفذ. هنا، ليس ثمة ما يعيب إحباطها أو غضبها. فهي مجرد مشاعر. لكن، إذا بدأت في إلقاء الأشياء في أنحاء المطبخ والصحاح بطو صوتها، فهي بحاجة إلى بعض الدروس عن التعبير العاطفي. يحتاج الأطفال إلى تعلم التعبير عن الغضب، الحزن، وحتى الخوف بأساليب متقبلة اجتماعيا. وعلى حين أنه من الطبيعي والمتقبل أن يخاف الأطفال من الرعد، فليس من المتقبل منهم أن يصيحوا ويبكوا بأعلى صوتهم طوال العاصفة. علينا أن نعلم الأطفال، تكرارا، كيفية استخدام الكلمات للتعبير عن مشاعرهم، وكيفية تهدئة أنفسهم بدرجة كافية لكبح سلوكهم حينما يشعرون بالاضطراب. وسنناقش فيما بعد بالتفصيل كيف نعلم الأطفال التعبير عن مشاعرهم السلبية بأسلوب صحى.

وبالمثل، فلا بأس من أن تغضب الطفلة من أخيها حينما يكسر لعبتها. لكن من غير المتقبل منه أن تلكمه لفعله ذلك، أيضا، فمن المتقبل من المراهق أن يكره تناول الغداء مع العائلة، ومن غير المتقبل منه عدم الجلوس إلى مائدة الغداء مع العائلة.

أحيانا يكون لدى الطفل بعض المشاعر يتمنى الوالدان لو لم تكن موجودة. لكن علينا أن نتقبل تلك المشاعر بدلا من تصويبها، لأنه يمكن تغيير تلك المشاعر فقط من خلال تقبلها. يعمل تقبل المشاعر على إطلاقها وبذا يتاح للشخص التخلص منها. فإن الاعتراف بوجود العاطفة والترحيب بها يفتح بابا، ويتيح للشعور الخروج من

الغرفة المحبوس بها. ومن ناحية أخرى، فلا جدوى من إخبار الطفل أن عليه تغيير شعوره إذ لا يمكن تغيير الشعور بالأمر أو بالطلب. يمكن إخمادها بهذا الأسلوب، لكنها لا تشفى. وحقاً، فإن تجاهل الشعور يُبقى عليها محبوسة. باستمرار حيث تظل جزءاً نشيطاً من عالم الطفل الداخلي. ولنتأمل الحوارين التاليين:

«أفهم أنك تكرهين شقيقك، لكن هذا ليس صواباً، يجب أن تحبى شقيقك لأنه هو من ستعتمدين عليه طوال حياتك.»

«أفهم أنك تكرهين شقيقك، أحياناً يأتى بتصرفات تثير غضبك الشديد ويؤذى مشاعرك.»

قد يخشى الوالدان من التعبير عن معرفتهما بـ«كراهية» طفلة لشقيقها. بيد أنه إذا تم التعبير عن معرفتهما بهذا الشعور، ستشفى الطفلة سريعاً وتصح نفسها. ومن ناحية أخرى، إذا حاول الوالدان أن يجعلوها تغير هذا الشعور «يجب أن تحبى شقيقك» فبإمكان هذا أن يبعث بهذا الشعور إلى أعماقها حيث يظل يتفاقم طوال حياتها.

لا تعاقب المشاعر:

قد يكون من الضروري اللجوء إلى وسائل التهذيب للتعبير غير اللائق عن المشاعر، أى السلوك غير اللائق. لكننا لا نعاقب الأطفال على مشاعرهم. مثلاً، نحن لا نطلب من الطفل أن يذهب إلى غرفته لأنه يشعر بالتعاسة. كما أننا لا نهزأ بالطفل لأن لديه مخاوف: «أتخاف من المصعد؟ ماذا، هل أنت جبان؟». كما أننا لا نُهين أطفالنا لحساسيتهم: «أتبكى لأنها شتمتك؟ أطفلى صغير أنت؟». لنتذكر أن جميع المشاعر متقبلة. هذا علاوة على أن الوسيلة الوحيدة لتغيير أى شعور هو تقبله. وهذا هو أساس الكثير من العلاج النفسى. فبمجرد الإعلان عن مشاعر الخوف، الحزن، الغضب.. إلخ، والتعبير عنها بل وحتى الترحيب بها، فإنها

تتقلص تلقائياً .

يبد أن على الوالدين أن يحذرا دعم نزوع الطفل للمشاكل دون قصد منهما. إذا عادت سحر إلى المنزل يوم السبت وهي تشكو بمرارة من مدرسة الرياضيات، فعلى والدها أن يقدم لها التدريب العاطفى مع بعض التعاطف «التدريب العاطفى بتسمية شعور الطفلة والتعاطف بالتعبير عن شعوره». وإذا عادت يوم الأحد بنفس القصة، فمن الواجب تقديم التدريب العاطفى يتبعه دعوتها للبدء فى حل المشكلة «التفكير فى كيفية التعامل مع هذه المدرسة طوال السنة». وإذا عادت يوم الأربعاء بالقصة ذاتها يجب أن يقتصر التدريب العاطفى على جملة أو جملتين «آه، هذا محزن» ويكون التركيز على إيجاد الحلول أو على التكيف بهدوء لموقف صعب. أما إذا جلس الأب/الأم لمدة ٢٠ دقيقة كل يوم مخصصة للاهتمام بالطفلة والاستماع لها، فستتعلم الطفلة، دون قصد منها، أن وجود المشاكل يكسبها اهتماماً مميزاً، ولنحاشى هذا فإن على الوالدين أن يوليا شعورها اهتماماً فى اليومين الأولين: ثم يُخفّض الاهتمام تدريجياً. كما أن على الوالدين أن يحرصا أن يوليا الطفلة اهتماما بنفس الدرجة حينما لا تكون بائسة. وإلا ستتعلم الطفلة أن تألها هو الأسلوب الوحيد للحصول على مثل تلك الرعاية.

المشاعر السلبية المزمنة:

أحياناً، لا ينحسر ابتئاس الطفل أياً كان قدر الدعم العاطفى وحل المشاكل اللذين يقدمهما الوالدان. تتحول ساعات التعاسة إلى أيام والأيام إلى أسابيع؛ وفى بعض الحالات، تصبح الأسابيع أشهراً. حينما تصبح المشاعر السلبية مزمنة، يستلزم الأمر عرض الطفل على إخصائى نفسى. فلدى الكفاء من هؤلاء المختصين حيل أكثر من تسمية المشاعر وإيجاد الحلول. ومثلما يستطيع غالبية الناس تنظيف أسنانهم بالمنزل، لكنهم يذهبون إلى الطبيب من أجل حشو الفجوات، فإن بإمكان الوالدين العاديين التعامل مع المسائل المعتادة فى تنشئة الأطفال لكنهما يستشيران

إخصائين حينما تكون الأوضاع أكثر تعقيدا . وعلى الرغم من أن الطفل قد يتلقى علاجاً نفسياً ، فعلى الوالدين أن يستمرا في الترحيب، بالمشاعر وتقبلها في البيت. يساعد التعبير المنتظم عن المشاعر وتقبلها على أن يتمتع جميع أفراد العائلة بصحة نفسية جيدة.

أهمية التدريب العاطفي:

ربما رأى البعض التدريب العاطفي رفاهية ثانوية في عملية التنشئة. لكن هذا غير صحيح. إنه جوهر الأبوة/الأمومة تقريبا . علاوة على ذلك فحينما يستطيع الوالدان دعم الطفل أثناء الأوقات واللحظات الصعبة، فإنهما بذلك يوجدان الفرصة لإقامة قدر هائل من الثقة، الحميمية، الفهم والحب مع هذا الطفل. وكل هذه عناصر قيمة في «تشييد» العلاقات، وكما نعلم، فالعلاقة هي كل شيء.

www.alkottob.com

المحافظة على الهدوء في ظل الضغوط

مشاعرك:

ليس الأطفال وحدهم هم من لديهم مشاعر. فلدينا أيضا مشاعرنا، وليست كلها «سعيدة». يشعر الوالدان بالحنن، بالعجز، بالإهانة، بالاضطراب، بالخوف، بالقلق، بالإجهاد، بالضغوط، بالانسحاق- وأحيانا يشعرون بذلك كله قبل الإفطار! بتعبير آخر، نحن بشر. سنبحث فيما بعد بعض تلك المشاعر بعمق وندرس تأثيراتها على أسلوب أدائنا تجاه الأطفال. وسنتعلم أيضا بعض الأساليب الفاعلة للشفاء من أسانا. أما الآن، فنسألني نظرة فقط على عاطفة واحدة وأثرها على تربية الأطفال:

الغضب الأمومي/الأبوي.

المشاعر هي مجرد مشاعر وكلها متقبلة -حتى الغضب. بيد أنه، ليست كل أنماط السلوك متقبلة. من ثم فعلى الوالدين أن يعلموا أنه لا بأس أن نكون بشرا! لكن من غير المقبول أن نكون غير مسئولين. إن علمنا بأن عواطفنا تؤثر في أطفالنا مباشرة «من خلال تأثيرها في أسلوب أدائنا كوالدين» وبشكل غير مباشر «من خلال تعريض أطفالنا لحالاتنا المزاجية المختلفة وشخصياتنا» يُتيح لنا أن نؤدى مهمتنا بوعي أكثر. بإمكاننا أن نختار ألا نؤذى أطفالنا أيا كانت درجة شعورنا بالقلق. باستطاعتنا أن نختار أن نربي أطفالنا دون أن نرفع أصواتنا بمجرد أن نعرف الأثر المدمر للصوت العالى. بالطبع، فإن هذا الاختيار يقتضى منا الالتزام بأن نتعلم كيف نكبح مشاعرنا الغاضبة سنبحث في هذا الفصل بعض

الاستراتيجيات السلوكية لفعل هذا. وفيما بعد، سنبحث أساليب القضاء على الغضب من مصدره، ومن ثم إلغاء الحاجة للتحكم فيه.

وفيما نتجح في التحكم في أفواهنا وأفعالنا، فإننا نجني فائدة مزبوجة. «١» جعل عائلتنا آمنة عاطفياً «٢» نوفر لأطفالنا نموذجاً للتحكم في الضغوط، التعامل مع الإحباط، ومعالجة الغضب.

لماذا نرفع أصواتنا؟

لماذا نصرخ في وجه من «نحبهم»؟ سنقصر هذا السؤال على سبب الصراخ في أطفالنا، ونترك جانباً الصراخ في الأزواج/الزوجات. لماذا نفعل هذا. هذه بعض الأسباب الشائعة لتلك العادة المنتشرة:

- الأطفال لا ينصتون

- يبدو وأن الصراخ يأتي بنتائج
- تمت برمجتنا على هذا من خلال والدينا.
- نعاني من ضغوط وإجهاد.
- نشعر أننا منسحقون.
- نحن متعبون وجائعون.
- نحمل «جينات» للصراخ
- لا نعرف ما نفعله سوى ذلك.

بالطبع، فالمشكلة هي أن الصوت العالي يقاطع تدفق الحب. إنه مثل سكين يقطع مباشرة التدفق الدافئ: للمشاعر الوبودة. وعلى أي أحد يريد التمتع بمزايا العلاقات المحبة - السعادة، البهجة، الاكتمال، الرضا، الأمان، الصحة الجسدية، الصحة النفسية، وأكثر عليه أن يجد أسلوبا لاداء مهام الأبوة/الأمومة تون صراخ. ومهما بدا لنا أن الصوت العالي ينجح في جعل الأطفال يتعاونون، فهذا لا يستحق الثمن الذي يجب يُدفع: يؤذي الصراخ الوالدين والأطفال وعلاقتهم. وقد تظل التبعات السلبية طوال الحياة.

شفاء إدمان الصوت العالي:

يعلم كثير من الآباء/الأمهات الآن أخطار أسلوب الأمومة/الأبوة الغاضب والحاجة إلى تعليم أطفالهم كيفية احترام الآخرين وحبهم. لكنهم، ببساطة، لا يستطيعون ذلك. يستيقظون كل يوم بنية فعل ذلك، لكنهم لا يستطيعون. تدفعهم ممراتهم العصبية مباشرة من المشاعر المضطربة إلى الصوت العالي، وكأننا يوجد زرُّ إشعال في المخ، لدى فتحه، لا يحتاج والد/الوالدة، سوى الشعور بشئ من الاضطراب. قد يكون هذا بعضا من الإحباط، أو الشعور بالخوف. قد يكون هذا

نتيجة التفاعل مع الطفل، أو نتيجة التفكير في أمر مقلق. وبمجرد فتح الزر تتحرك موجات طاقة نابضة من الممرات مباشرة إلى العضلات والغم. يُفتح الغم وينطلق منه الصوت العالي.

قد يكون المر العصبى موروثا من الأب أو الأم، أو أنهما تعلماه وتدربا عليه فى طفولتهما، أو قد يكونا قد طوراها أثناء عملية تنشئة أطفالهما وتدربا عليه. من غير المهم معرفة سبب وجوده، فالمهم هو كيفية التخلص منه.

الجراحة المخية ليست سهلة أبدا. لا بد من إبطال مفعول المر القديم وتركيب آخر جديد هادئ. يمكن لتدخلات كثيرة المساعدة فى هذه العملية، يدخل فيها التفكير والفعل و العاطفة سنبحث فى هذا الفصل معتقداتنا وخياراتنا السلوكية - أى الخطوتين الأوليين لإحكام قبضتنا.

«إنك تثير غضبى» هل قلت هذا لأطفالك أبدا؟ ولنعبر عنه هكذا: فعلى حين أنه لا يجوز لنا أن نقول هذا لأطفالنا، فالحقيقة أنهم يثيرون بالفعل شديد غضبنا. بيد أن هذا ليس خطأهم. وهذه هى الأسباب:

١- إنه ليس خطأهم. فهم أطفال. وصغار الأطفال يجرون فى الأثناء بنشاط كبير، ويتدخلون فى كل شئ، ويجربون ويكتشفون. وهذا صحى بالنسبة لهم، ومزعج لنا. فقط الطفل المريض جدا لا يشارك فى مثل هذه الأنشطة. أما الأطفال الأكبر سنا، فيجربون، ويحاولون القيام بأنشطة مختلفة، ويدخلون فى علاقات ويؤدون أنوارا. وهذه مهمتهم. فإن الفشل فى التشعب، فى تكوين شخصية مميزة، وخوض المخاطر فى فترة المراهقة قد يتسبب فى المشاكل فيما بعد حينما يتجسد حافظ النمو فجأة فى أواسط العمر ويتسبب فى كثير من الدمار.

٢- ليس خطأهم. فإن سوء السلوك ضرورى لاختبار المحيط، لاكتشاف القواعد والحدود، ولتعلم الفرق بين الخطأ والصواب. فهم مبرمجون وراثيا للتفتح بهذا

الأسلوب. ووظيفتنا هي إعطاؤهم التغذية الراجعة. بلطف.

٣- ليس خطأهم. قد نفقد الصبر لأننا لم نأخذ كفايتنا من النوم، أو أننا نعانى من ضغوط مفرطة. ربما نكون من متعاطى الأدرينالين أو الكفايين، أو حبوب التزود بالطاقة. وقد تكون مقاومتنا قد ضعفت.

٤- ليس خطأهم: قد نكون محبطين لعدم فعاليتنا، عجزنا عن أن نجعلهم يفعلون ما نريده. إن مهمتنا هي أن نعرف كيف نفعل ذلك، وليست هذه مهمتهم. قد تنقصنا الاستراتيجيات، والخيارات وقد نكون بحاجة إلى مزيد من الدراسة أو الإرشاد المهني.

٥- ليس خطأهم. قولنا لهم إنه خطأهم يعطيهم نموذج «اللأم» في الحياة. يُعلمهم ألا يعترفوا بالمسئولية. حاولى سؤال طفل فى الساعة عن سبب ضربه شقيقه. فقد يقول: «إنه خطأه؛ لقد أخذ كتابى». تُجيب الأم الحكيمة بقولها، «لك خيارات فى معالجة ذلك. لم يجعلك تضربه». يصبح هذا الدرس صعبا لا يستوعبه الطفل بسهولة حينما نصر على لوم الطفل على أفعالنا ومشاعرنا نحن. نعم، إننا مسئولون عن سلوكياتنا وأيضا عن مشاعرنا. إذا وجدنا أننا نغضب كثيرا، علينا أن نبحث عن السبب الجذرى فى هذا ونعالج نزوعنا للغضب كثيرا، ربما يكون علينا فحص سلامتتنا الجسدية «الشعور بالإرهاق أو سوء الصحة»، أو صحتنا النفسية «تقلبات الحالة المزاجية مثلا وسرعة انفعالنا، أو عن اختلالات كيميائية، أو عواطف لم تحسم مما يؤدي إلى غضب مفرط». مسئوليتنا نحن هي العثور على الطريق إلى الصفاء والتوازن العاطفى. فصحتنا العاطفية لا تعتمد على سلوك أطفالنا.

وعلى أية حال، فلتك مشكلتنا وليست مشكلتهم. ولهذا السبب لا تقولى لطفلك أبدا «إنك تثير غضبى».

ماذا نفع؟

لتراجع الأسباب الممكنة التي تجعلنا نرفع صوتنا والتي نكرناها من قبل، ثم تصال أنفسنا أيها تطبيق علينا. ثم بعد ذلك نبدأ برنامج إعادة تأهيل يعالج مصدر سلوكنا «من المفيد أن نستمتع لتفسير لأزوجنا/زوجاتنا لسبب انفعالنا وبخاصة إذا كانت مختلفة عن أسبابهم/أسبابهن» أيضاً، بإمكاننا استخدام الخطوط الإرشادية التالية -لتحدى «أسلوب غضبنا».

إذا كنا حقاً لم تعترنا نوبات الغضب قبل أن ننجب أطفالاً، فمن المحتمل أن سبب غضبنا يكمن في حالتنا الصحية، ضغوط لم نحسمها، أو مهارات أمومة/أبوة غير كافية. تأمل أحد الأساليب التي تقلل الضغوط وتصلح الصحة النفسية والجدية. ثم اقرأ هذا الكتاب «من الغلاف للغلاف». ركز انتباهك على الاستراتيجيات التي تساعد على منع المشاكل السلوكية وعلى تلك التي تعالجها حينما تحدث. ادرس القاعدة «2x» بعناية فإنها دواء ناجح للغضب ستفسر هذه القاعدة بالتفصيل في الفصل السابع.

أما إذا كنت دائماً ذات مزاج عصبي، فربما كان السبب يكمن في خلفيتك العائلية و/أو خصائصك الوراثية. باستطاعتك أن تقول «هذا هو أنا» وتمضى في تدمير حياة أطفالك. أو بإمكانك أن تسعى إلى استشارة طبيب نفسى، متخصص فى التحكم فى الغضب، محلل نفسى، أو معالج بالوسائل الطبيعية، أو متخصص فى العلاج المثلى، أو أى متخصص آخر يعالج مصاعب الغضب المزمن.

ويمجرد أن نعرف الأسباب التحتية المحتملة لانحرافات مزاجنا، يصبح بإمكاننا البدء فى برنامج إعادة تأهيل مناسب، فعلى حين أن مشاعر الإحباط والتوتر التي تعترينا أحياناً هي جزء من الخبرة البشرية العادية -وبخاصة جزء من تجربة الأمومة/الأبوة- فإن حدوث مشاعر الاضطراب والغضب والحق والضيق

والاستياء.. إلخ المتكرر يشير إلى اعتلال يتطلب العلاج. إذا انتبأتك مثل هذه المشاعر بانتظام ولم تستطعي أن تُعزّيها إلى سبب محدد، اسعى إلى إرشاد مهني. باستطاعة علماء النفس وغيرهم من المعالجين التقليل من مشاعر الغضب ومن التصرفات الغاضبة التي ترافقها. وبما أنه توجد مناهج متخصصة كثيرة لإنجاز هذا، ابحثى حتى تجدى متخصصا يستخدم منهاجاً يروق لك.

وفى تلك الأثناء... كيف نتحكم فى الغضب:

وحتى تشفى نهائياً، فهذه بعض الأفكار عن كيفية السيطرة على الغضب:

١- سعى شعورك: إذا استطلعت، سعى شعورك بصوت عالٍ بمجرد معرفتك أنك متوترة حتى وإن كان قد مضى وقت على شعورك بهذا. جعلتك ستكون شيئاً من هذا القبيل: «إننى فى بداية الشعور بالإحباط» «نلاحظ الفرق بين هذه الجملة وبين «تجعلنى أشعر بالإحباط». لنستخدم دائماً ضمير المتكلم بدلاً من ضمير المخاطب. وإذا كان الغضب قد تملكك بالفعل نون الانتباه لدلالاته الأولى، فلتسّمه أيضاً. ومن الأفضل استخدام الألفاظ مثل «مُحبط»، «قلق»، «متوتر» بدلاً من «غاضب» أو «مغتاط». إذ إن اللفظين الأخيرين يضمنان لفظ «منك»، أى «غاضب منك» أو «مغتاط منك» ومن ثم يضمنان أن الخطأ هو خطأ الطفل. أما الألفاظ من أمثال «متوتر» فيمكن فهمها على أنها تشير إلى حالة داخلية ولا تحمل كثيراً من اللوم.

٢- الإعلان عن الخطوات التى ستتخذها لنعود إلى هدوئنا: قل بصوت عالٍ «سأجلس. أنتفس ببطء، وأفكر فى كيفية حل المشكلة». وهذا يمنح نمونجاً رائعاً للأطفال كي يتعلموا كيفية تهدئة أنفسهم.

إن الغضب هو علامة دالة وليس آلية لإنجاز شئ. إنه يشير إلى خطأ ما، بمجرد أن تسمع الإشارة أبطها بأن تجلس لتنتفس أو تترك الغرفة لبدء عملية تهدئة نفسك.

تشمل خطوات التهذبة خاصيات فعالة مضادة للأدرينالين. هاكم ما يحدث فى أجسادكم حينما يتملككم الغضب. حينما نشعر بالتهديد «حينما يرفض الصغار الاستحمام أو حينما يبدأ المراهق فى الصباح بأعلى صوته» ينتشر الأدرينالين فى الجسم. يجعل هذا الجسم يتخذ وضع الطوارئ ويستنزف الدم والأكسجين من لعاء المخ «الجزء الخاص بحل المشاكل» ويحولها إلى داخل العضلات الكبيرة فى الجسد التى تستخدم فى أنشطة القتال أو الهروب.

والآن، يعانى الأب/الأم الغاضبان، بمساعدة الأدرينالين من نقص الأوكسجين بالمخ ومن ثم ينطقون بأشياء فى منتهى الغباء أثناء غضبهم. هذا بالإضافة إلى أن المخ الذى يعمل آنذاك أتوماتيكيا، يبدأ فى تقيؤ رسائل مبرمجة منذ طفولة الأم/الأب. ومن ثم، نجد أنفسنا فجأة نقول أشياء بشعة مثل تلك التى كان يقولها والدانا فى الماضى، أشياء كنا قد وعدنا أنفسنا ألا نتلفظ بها أبدا. آنذاك، تكون حاجتنا ماسة للأوكسجين.

من حسن الحظ أن أسلوب الجلوس والتنفس يعدنا بالأوكسجين ويبطل استجابة طوارئ القتال/الهروب، ويعيد لنا الهدوء النفسى والعاطفى. يشمل التنفس المضاد للغضب الشهيق ببطء «نعد إلى ٤» والزفير ببطء «نعد إلى ٨». افعل هذا لمدة دقيقة كاملة «عملية التنفس هذه بمعدل ١: ٢ شهيق/زفير تبطل استجابة الأدرينالين أثناء هجمات الغضب والخوف». ويعد استردادنا للأوكسجين، يصبح بإمكاننا التفكير فيما نفعله بعد ذلك.

٣- لنفعلها: نجلس وتنفس ببطء «٤ شهيق وثمانية زفير». ثم ننصت لأمنا/أبينا المتعاطفين الداخلين وهما يخبرانا أننا نفعل الصواب. ننصت لما يقولانه عن ثقتهم فى مهارتنا مع أطفالنا، وطمأنتهما أن الأطفال سرعان ما يكبرون وأن تلك اللحظة سرعان ما تمر وأن ثمة أشياء مبهجة ستحدث أثناء اليوم وعلينا التطلع إليها «من أجل تخفيف الضغوط علينا أن نقوم بالتخطيط لشيء مبهج لأنفسنا نتطلع إليه كل يوم».

حينما نستعيد هدونا، نضع خطة لمعالجة الوضع الذى تسبب فى استجابتنا الغاضبة، لنفترض أن الأطفال يشتمون بعضهم. نقرر أى تدخل علينا استخدامه على المدى الطويل لحل تلك المشكلة المتكررة، وما إن كان من المناسب أن نفعل أى شئ على الفور أم أنه من الأفضل مناقشة الخطة مع الأطفال فيما بعد. ولنتذكر أنه ليس ثمة الكثير مما يستوجب أن نفعله فى هذه اللحظة بل إنه بالإمكان تأجيل هذا لساعات أو ربما لأيام. التوقيت مهم: لنتتظر «لحظة تعليم» -وقتا يكون فيه الوالدان والأطفال هادئين، وباستثناء وجود خطر جسدى، فبإمكاننا الجلوس بهدوء فيما يستمر سوء السلوك، أما فى الأوقات التى فيها خطر، فعلينا إبعاد الخطر ثم اتباع الخطوات من ١ إلى ٣.

تربية أطفالنا من دون أن نرفع أصواتنا:

إذا كنا حقا نريد تنشئة أطفالنا من دون أن نرفع أصواتنا فثمة أسلوب موثوق لفعل هذا. بالإمكان استخدام هذا الأسلوب حتى إن كنا لا نعرف أى أساليب تنشئة أخرى. قد لا نصحح أبا/أما كاملين بعد استخدامه، لكن على الأقل لن نكون والدين «زعاقين».

بعد كل مرة نعبر فيها عن غضبنا «صوت عالٍ، كلمات قاسية، لغة جسد عدوانية» نجلس ونكتب جملا إيجابية عن أنفسنا. مثلا «أتكلم بهدوء إلى جميع الناس فى جميع الأوقات» أو «أتكلم بهدوء مهما حدث». لمدة أيام ثلاثة، اكتب هذه العبارات على الجانب الأيمن من صفحة مسطرة بطول الصفحة «قسم الصفحة إلى ثلاثة أقسام طولية» بعد انفجار غضبك مباشرة بحيث تكملها بنهاية اليوم كحد أقصى، ولدة الأيام الخمسة أو السبعة التالية اكتب على الجانبين بعد كل واقعة. إذا وجدت أن انفجارات غضبك قد اختفت تقريبا، استمر فى الكتابة لمدة أسبوعين آخرين. وإذا لم يتحسن الوضع كثيرا زد عدد الصفحات إلى ثلاث أو أربع ولاحظ النتيجة. استمر فى زيادة عدد الصفحات حتى تحقق النتيجة المطلوبة. إذا لم

يعجبك هذا الأسلوب فكر في أسلوب آخر. مثلاً، ادفع مبلغاً سخياً من المال، على سبيل الإحسان، مع كل انفجار لغضبك ويمكنك للمبلغ أن يزيد على مدى أسبوعين حتى يصبح مبلغاً كبيراً. أو عيّن لنفسك مهمة إضافية «تنظيف الأدرج، ترتيب اللولاب.. إلخ». بعض الرجال يجبرون أنفسهم على رفع الأثقال بعد كل نوبة غضب. فلنختر علاجنا ونبدأ. وإذا قمنا بالفعل بتحمل تبعات نوبات غضبنا ونغذنا العقوبات، فلابد أن نشفى من الزعيق والصراخ في غضون شهر.

من ضمن فوائد هذا الأسلوب أن الأطفال سيملكهم الفضول بشأن ما نفعله وسيبه. وعلينا ألا نخفى هذا عنهم. فليعرفوا أننا نتدرب على التحدث باحترام إلى الآخرين في كل الأوقات، وأننا حينما نفرغ من ذلك، سنبدأ في تدريبهم. سيملكهم الإعجاب من استعدادنا لتصويب أنفسنا وحرصنا الواضح على مشاعرهم، سيعرفون أن بإمكان الناس أن يتغيروا من خلال الجهد والوعي، وسيتعلمون أن النمو عملية تتوأم طوال الحياة وتؤدي إلى مزيد من الحب والسعادة.

لماذا التحكم في الغضب؟

لماذا نفعل كل هذا؟ لماذا لا ندع الأطفال يعرفون بوضوح وبصوت عالٍ أن سلوكهم لا يسعدنا؟ أن يساعد هذا على معرفتهم الخطأ من الصواب؟ وخاصة إن كانوا قد تجاوزوا كل الحدود وإذا كانوا يستحقون العقاب؟

لا.

ففيما أنه من الصواب أن ندع أطفالنا يميزون بين الخطأ والصواب، فليس من الصواب في شيء أن علينا فعل ذلك بصوت مرتفع وبقوة وبدون احترام. حينما نستخدم الغضب لتعليمهم درساً «أى حينما نستخدم الغضب وسيلة تعليمية» فإننا نعلمهم مبادئ عدم الاحترام. واقعيًا، فنحن نقول لأطفالنا «حينما يكون لدى الشخص شيء مهم يقوله، فلا بأس أن يفقد كرامته ويتجاهل كرامة الآخرين. إن

البذات العاطفية والكلامية متقبلة طالما كانت الرسالة مهمة». هل هذا ما نريد أن نعلمهم إياه؟ سيضمن لهم مثل هذا الدرس حياة علاقاتها مضطربة. إن الزعيق الغاضب في الناس مكلف دائماً، مهما كان مُبرراً. وأحياناً لا يمكن إصلاح الدمار الذي يحدثه. فلنفكر بعناية قبل أن نتورط في هذا. فإلى جانب أذيتنا إياهم، فنحن قد نُؤذي أنفسنا: فكم من الآباء/الأمهات فقدوا أطفالهم من خلال هذا الأسلوب. السبب الآخر والأهم الذي يجعلنا نفعل ما بوسعنا لمنع الغضب، هو المحافظة على قوة تأثيرنا في أطفالنا. ولتضع نصب أعيننا أننا إذا لجأنا إلى الغضب تكررنا في تعاملاتنا مع أطفالنا سندمر علاقتنا بهم، أي مركز تأثيرنا عليهم.

عند أي حد يصبح استخدام الغضب مفرطاً؟ أوسطاعتنا الانفجار غاضبين في الطفل مرة كل عام دون أن يكون لهذا أثر مؤذٍ؟ وماذا عن مرة كل شهر؟ هل لا بأس من أن يملكنا الغضب مرة كل أسبوع؟ مرة كل يوم؟ عدة مرات في اليوم؟

للإجابة عن هذا السؤال علينا أن نقرر كيف ستكون عليه حياتنا الزوجية في وجود زوجات/أزواج يصيحون فينا عدة مرات كل يوم. كم من الوقت سنرغب أن يدوم مثل هذا الزواج؟ أي نوع من العلاقة سيثمره مثل هذا الحال؟ وماذا لو أن الزوجات/الأزواج انفجروا فينا غاضبين مرة في الشهر؟ كم عدد المرات التي تعتقد أنك تستحقين أن ينفجر فيك زوجك غاضباً؟ للأطفال نفس مشاعرنا وريود أفعالنا. لا يحبون من يسيء معاملتهم فلنتذكر أنه إن كان أطفالنا لا يطيقوننا فلن يتماهاوا معنا، مع قيمنا مع مبادئنا، مع معتقداتنا، أو مع أي شيء عزيز علينا.

يبدو الأطفال أثناء السنوات العشر الأولى من حياتهم وأنهم يتحملون الأم/الأب الغاضب. هل يعني هذا أنه لا بأس من ترك الأمور على حالها؟ إن الغضب سم لبدنك ولكل من حولك. كلما غضب نُغرق عقول وأجساد أطفالنا في السموم، ونورث أطفالنا صراعاً يدوم طوال الحياة.

وربما نكون نحن قد ورثنا نزوع والدينا إلى الصراخ والعيول. ولنلاحظ كم هو صعب. علينا أن نتخلص من هذا. لنلاحظ كم هو ضار بصحتنا وعلاقتنا. هل هذه هي الهدية التي نريد تمريرها إلى أطفالنا؟ من ناحية أخرى، فلنتخيل كيف ستكون عليه الأمور لو أننا علمنا أطفالنا كيفية معالجة الإحباطات والعجز. إننا بمارستنا استراتيجيات التحكم في الغضب نمع أطفالنا المهارات التي ستتيح لهم التعامل بنجاح مع الضغوط في المنزل، العمل، أو في أى مكان يجدون أنفسهم فيه. نستطيع، من خلال قضائنا على نزوعنا للغضب أن نمع أطفالنا المهارات التي تساعدنا على التمتع بالحياة والحفاظ على سلامتهم الجسدية والعاطفية.

إن التحكم في الغضب يعمل في صالح أطفالنا وفي صالحنا أيضا. لقد أشرنا بالفعل إلى المزايا الصحية التي نفيدها من عدم الغضب. يعتقد بعض الناس أن تخفيف الضغوط عليهم من خلال التعبيرات الغاضبة يفيد القلب ويقي من القرحات وغيرها من الأمراض.

إن الأبحاث التي أجريت في العقود الأخيرة من القرن العشرين أوضحت أن النزوع نحو انفجار الغضب مضر بالصحة بنفس درجة كبت المشاعر. وحقا فإن الاستراتيجية الوحيدة التي تفيد الصحة «مثل تقليل مخاطر أمراض القلب، السرطان وغيرها من أمراض نقص المناعة الذاتية» هي معالجة العواطف والتعبير عن المشاعر بأسلوب يحترم الآخرين، من ثم فعلينا ومن أجل مصلحتنا -ناهيك عن مصلحة أطفالنا- أن نجد السبيل للقضاء على الغضب المستعصي! وبهذه الوسيلة سنعيش حياة أطول وأكثر سعادة.

www.alkottob.com

قواعد للاسترخاء

قواعد لتخفيف الضغوط

بإمكان القواعد التخفيف من ضغوط مهام الأمومة/الأبوة والمساعدة على استرخاء جميع أفراد العائلة. مثلاً قاعدة «ممنوع أكل البسكوت قبل الغداء» تحول نون النقاش أو الجدال اليومي حول أكل أى شئ قبل الوجبات الرئيسية. أيضاً تمنع قاعدة «لا كومبيتر بعد العاشرة مساء» الجدال الذي يدور كل ليلة حول إغلاق الجهاز. وبدلاً من المشاكل والعراك والغضب يحل النظام والهدوء والسلام. بمجرد ترسيخ القاعدة تبطل المناقشات. «قد تكون ثمة تبعات لخرق القاعدة وستحدث عن هذا لاحقاً، لكن يُحظَر النقاش والجدل». تصبح المشكلة لا مشكلة ويحل محلها فراغ لطيف هادئ.

وعلى حين أن باستطاعة مجموعة القواعد المنتقاة بعناية جعل الحياة العائلية أكثر سلاسة وسهولة، فإن باستطاعة الإفراط فى استخدام القواعد والأحكام أن يأتى بالتأثير المعاكس ويخلق بيئة جامدة متوترة. قد يؤدى الإفراط فى الأحكام التى يضعها الوالدان إلى جو سلطوى يعيق الفردانية، الإبداع، المرونة، والعوامل العقلية والعاطفية الأخرى الضرورية لنمو أطفال سلام.

بيد أن كثيرا من الدراسات النفسية أثبتت أن التنشئة الحازمة- المتسمة بمزيج من القواعد الواضحة، التوقعات الواضحة والدفء العاطفى- تُنتج نموا صحياً للأطفال.

وعلى الرغم من أنه من المهم تلافى وضع الأحكام المرهقة، فباستطاعة الوالدين. الاستفادة من حقيقة وجود قاعدة سهلة لمنع انفجار الغضب.

«اعتادت الأمسيات أن تكون غير محببة. كان الأطفال يطلبون مشاهدة التلفزيون أو أحد الأفلام وإذا رفضت كانوا يثابرون في التوسل والتباكي والشكوى. كان الأمر ينتهي بأن أفقد صبري وأصرخ فيهم، وفي الحالات التي أكون فيها شديدة الإرهاق، كنت أذن وأنسحب. كما كنت أشعر أنهم كسبوا المعركة، كان ينتابني شعور بالاستياء والاشمئزاز طوال الليل. وأخيراً توصلنا لحل المشكلة برمتها بوضع قاعدة لأمسيات أيام الدراسة: يُسمح بمشاهدة التلفزيون مساء الإثنين والخميس بعد الانتهاء من الواجبات والاستحمام، ولا يسمح بذلك مساء الأحد والثلاثاء والأربعاء. وضع هذا نهاية للمشاحنات.»

بإستطاعة الوالدين والأطفال وضع القواعد معاً، أما في حالة صغار الأطفال فيضعها الوالدان بمفرديهما حينما يشعران أن حل مشكلة مستعصية يتمثل في

وضع القاعدة، بإمكانهما طلب المقترحات من الصغار ويأخذانها في الاعتبار لدى وضع القاعدة.

كثير ما يكون لدى الصغار أفكار ممتازة - خاصة حينما تكون لديهم الخبرة في اتباع القواعد منذ الصغر.

«اعتاد الجلوس إلى مائدة العشاء أن يكون محنة. كان شريف ورنا يتعاركان للجلوس على الكرسي المجاور لي. واعتادا ألا ينصتا إلى ما أقوله، وأخيراً طلبت منهما أن يضعا قاعدة. توافقا على أن تجلس رنا بجوار لي إلى الإثنين والأربعاء والجمعة، ويجلس شريف هناك الأحد والثلاثاء والخميس. قسماً ليلة السبت بينهما بحيث يحتل أحدهما الكرسي لمدة ستة شهور، والآخر يحتله مدة الشهور الستة التالية. أسعدهما ذلك!!»

وعلى الرغم من أن مقترحات الأطفال يرحب بها دائماً كجزء من وضع القواعد، فمن المهم أن يبقى الوالدان على وضع القيادة. فهذه، بعد كل شيء، هي مهمتهم. ينشئ الآباء والأمهات الأطفال، يرشدونهم، يحمونهم ويغذونهم - حتى يصبحوا معديين لمغادرة العش وللحياة المستقلة. وليس الوالدان بالضرورة أكثر نكاه من أطفالهما، لكنهما يمتلكان معلومات وخبرة حياتية أكثر، ويبغيان مصلحة الأطفال. الأهم من كل هذا هي حقيقة أن المسؤولية النهائية عن أي قرارات تتخذ بشأن الأطفال يتحملها الوالدان. فالوالدان هما من يتخذان القرارات في الأمور التي تتعلق بصحة الأطفال، بمعايير سلوكهم وقيمهم. من ثم، فإن إضفاء أهمية مفرطة على اقتراح طفل في الخامسة من العمر ليكون موعد زهابه للفرش هو نفس موعد زهاب الكبار، أو باكل وجبة من الطوى مرتين في اليوم، هو في الواقع تخلٍ عن مسؤوليات الوالدين. فحتى قبول اقتراح مراهق في السادسة عشرة بأنه لا يجوز وضع حد أقصى لموعد العودة إلى المنزل، عادة يكون نتيجة عجز الوالدين لا نتيجة للاقتناع العقلاني. والإهمال في وضع الحدود من قبل الوالدين هو شكل من

الإهمال في التربية والانتهاك العاطفي للأطفال.

إن هدف تضمين آراء الأطفال في عملية وضع القواعد يعمل لصالحهم: مساعدتهم على تعلّم إيجاد حدود يفرضونها على أنفسهم الأمر الذي سيفيد رفاههم ككل. فإن الناضجين الذين لا يستطيعون قول «لا» لأنفسهم ينتهي بهم الأمر بالإصابة بمشاكل صحية، الإدمان، البدانة، المصاعب المالية، والتحديات الأخرى التي تنتج عن الإفراط. أحيانا تتطور تلك المشاعر بسبب وضع الوالدين أحكاما غير عقلانية، قولهم «لا» لأطفالهم بأكثر مما يجب (مثلا، القاعدة التي تحرّم جميع أنواع الحلوى تخلق طفلا مدمناً للسكريات). بيد أن الوالدين اللذين لا يضعان أى أحكام وقواعد يخلقان بيئة خصبة لتطوير مشاكل في مجال التحكم في النفس.

يمكن توضيح تلك النقطة بمناقشة الأحكام المتعلقة بأنماط الحديث المباح والمحظور. فالأطفال الذين يتعلمون قاعدة أنه يجب قول كل الأشياء بأسلوب يحترم الآخرين «دون زعيق، أيمانات، استخدام اللفظ بذئنة.. إلخ» عادة ما يصبحون كبارا يتكلمون بأسلوب مهذب إلى زوجاتهم/أزواجهم، أطفالهم، زملائهم، رؤسائهم، العاملين لديهم، من يمدونهم بالخدمات، العاملين بالمحلات، الجيران وكل شخص يتعاملون معه. من الناحية الأخرى، فكثيرا ما يناضل الأطفال الذين يُنشئون دون وجود مثل هذه القواعد، يناضلون في كبرهم، وأحيانا يدفعون أثمانا باهظة لعدم قدرتهم على التحكم في أفعالهم أثناء اللحظات الحاسمة في حياتهم.

وضع قواعد مفيدة:

المقصود بالقواعد هو تقليل الصراع وزيادة السلام. يجب استخدامها لإنجاز هذا الهدف. لكن، متى يعرف الوالدان أن ثمة حاجة لقاعدة ما؟ مثلا، هل لابد من وجود قاعدة بميعاد نوم طفلة في العاشرة أم نتركها تذهب إلى الفراش حينما تريد

ذلك؟ هل ثمة فرق حينما يتعلق الأمر بطفل فى السادسة أو فى الثالثة عشرة من العمر؟ هل من الإهمال عدم وضع قاعدة بميعاد النوم؟ هل لابد من وضع قواعد لكل الأطفال؟ هل من الصواب أن تصر الأم/الأب على أن يأكل الطفل نسبة من البروتين أو نوع واحد من الخضروات على الأقل؟ ماذا عن قواعد استخدام الكمبيوتر، التلفزيون، أداء الواجبات المدرسية.. إلخ؟

ليس هناك فى الواقع أحكام صارمة بشأن القواعد. وبما أن الأطفال مختلفون والآباء والأمهات متفردون، فسيضع كل منزل قائمة القواعد التى تعمل على استرخاء أفراد الأسرة. لابد من اعتماد الوالدين والأطفال على أنفسهم للتوصل إلى القواعد الملائمة لهم كعائلة. وقد تختلف القواعد بالنسبة لكل طفل فى العائلة. مثلاً، تستطيع يارا البالغة من العمر عشر سنوات الاستيقاظ كل صباح متوهجة ومبتهجة وتستمر فى الحفاظ على نشاطها طوال اليوم. تذهب إلى فراشها حينما تشعر بالنعاس وقد يكون هذا فى التاسعة أو العاشرة أو أحياناً فى الثامنة مساءً. ليس لدى يارا قاعدة رسمية بوقت النوم ولا يبدو أنها تحتاج لمثل هذه القاعدة؛ فهى تؤدى ما عليها جيداً دون وجودها. بيد أن شقيقها شريف يحتاج إلى مثل تلك القاعدة فهو يجد من الصعب الاستيقاظ فى الصباح فى موعد محدد. ينام رغم رنين جرس المنبه ونداءات والديه. يمضى وقته فى المدرسة متثاقلاً ولا يؤدى عمله كما يجب. ويغدو فى المساء متوتراً لا يسيطر على أعضابه وانفعالاته. ومثل يارا، فليس لديه قاعدة بموعده النوم. وخلافاً لها، فهو بحاجة إلى قاعدة.

يقيم الوالدان المرئان الوضع ليحدد ما إن كانت القاعدة مجدية أم لا. حينما يكون أحد الأطفال بحاجة إلى قواعد، فلا يكون من الضرورى دائماً فرضها لمجرد أن فرداً آخر من العائلة سيفيد منها. مثلاً، بإمكان الأم أن تخبر إحدى الأطفال أن عليها أن تنوى إلى الفراش فى التاسعة مساءً، فيما لا يكون لشقيقها الذى يكبرها أو يصغرها بعام ساعة محددة للنوم. فلدى الأطفال القدرة على تعلم تمييز ما هو

«متنصف»، فيما يتلقى كل طفل ما هو مناسب له/لها. بالطبع، سيكون من الضروري أحيانا وضع قاعدة لجميع أفراد العائلة بالرغم من أنها سيكون لها تبعات مختلفة على كل فرد من العائلة. مثلا، سيكون لقاعدة «أن على الجميع أكل الطعام الذى أُعِدُّه» تأثير قوى على الطفل الذى يصعب إرضاءه.

تعكس القواعد قيم الوالدين وأولوياتهما. لبعضنا توجه مفرط الحساسية تجاه الصحة فيما أن البعض أقل تشددا. من الواضح أن الوالدين اللذين لا يقلقهما الآثار الضارة للحلوى لن يضعوا قيوداً متشددة على كمية الحلوى التى ياكلها الطفل. بيد أن هذين الوالدين أيضا قد يشعران أن الأداء الأكاديمي غاية فى الأهمية ويضعان قيودا على الوقت الذى يقضيه الطفل مع أصدقائه فى أيام الدراسة. توضح السيناريوهات التالية أساليب مختلفة لمعالجة مسألة الأكل:

«يبدو عمر وأنه يعيش على الخبز والجبن، لكنه ينمو. إنه أطول منا. لم أره يتناول خضروات باستثناء البطاطس. يقول الطبيب إن صحته جيدة، لم أجعل أطفالي أبدا يتناولون الخضروات إذا لم يحبوها لأننى أتذكر الآن كم كنت أكرهها حينما كنت صغيرة؛ والآن، فإننى أشتهيها باستمرار. أعتقد أن نفس الشئ سيحدث لهم، بمن فيهم عمر».

«لدينا قاعدة فى منزلنا «لا حلوى إلا بعد أكل الوجبة الرئيسية». أحيانا يتنمر الأطفال لكننا حازمان. نشعر أن من المهم أن يتناول الأطفال جميع المواد المغذية».

ترك أطفالنا ياكلون ما يشاؤون وبالكميات التى يريدونها. لا يوجد بينهم من هو بدين أو مريض، من ثم أعتقد أن هذا الأسلوب ناجح معنا».

«لا تحب ليلى أن تاكل فى الصباح. إذا تركتها لنفسها ستذهب إلى المدرسة ومعنتها خاوية ولن تاكل أى شئ حتى الغداء. أعتقد أن الأطفال يجب أن يتناولوا إفطارا جيدا، وجبة متوازنة تصوى البروتينات، الكربوهيدرات، والدهون. لكننى

لعتقد أيضا أنه لا يجوز إجبار أى أحد على الأكل. من ثم، وصلت إلى تسوية وخطتها قاعدة أن تتناول ليلي كوب لبن على الأقل قبل الذهاب إلى المدرسة. تتعاون لثها تعرف أنني أقابلها في منتصف الطريق.

تعنى المرونة الاستعداد لتغيير رأينا حينما يقتضى الموقف ذلك. وطالما أن الأطفال فى الأمثلة السابقة بصحة جيدة فإن جميع قواعد الوجبات مقبولة. بيد أنه حينما يعانى الأطفال من نقص الطاقة، تسوس مفرط فى الأسنان، البدانة، أو أية مشاكل أخرى تتعلق بالطعام، فعلى الوالدين التفكير فى تغيير القواعد.

«حينما كانت أمل طفلة صغيرة كنت أصطحبها إلى جميع الأماكن -البثك، المول، السوبر ماركت، اجتماعات البيزنس. كانت تتأخ حينما تشعر بالتعب سواء كان ذلك على مقعدها بالسيارة، أو فى عربة الأطفال، أو على ذراعى، أو فى عربة التسوق! لم أومن بالقواعد المتشددة والجداول للأطفال، وكان بإمكانى أن أرى أن فلسفتى فى التربية ناجحة. ثم وُلدت ليلى وانهارت خطتى تماما. لم تكن تستقر سوى فى سريرها! فى البداية كنت أسحبها معى مثلما كنت أفعل مع أمل لكنى وجدت أنها سريعا ما كانت تُرهق وتصبح عصبية لأنها لم تكن تستطيع النوم ونحن نتجول. وبالفعل وجدت أن على أن أكون معها بالمنزل فى العاشرة صباحاً والثانية بعض الظهر، أى فى أوقات غفوتها النهارية لمدة ثمانية عشر شهرا. حاولتى إلى أم متشددة فى مراعاة القواعد.»

وحقا، فإن الأم فى المثال السابق كانت شديدة المرونة تكيف أسلوبها فى الرعاية والتربية للاحتياجات الفردية لأطفالها.

القواعد فى سياق قاعدة 20-80:

مثل جميع تدخلات الوالدين، لابد للقواعد أن تحدّد للأطفال بصفتها «مشاعر سيئة» أو «مشاعر طيبة». يتيح تحديدها هذا باستخدامها داخل نطاق محاصصة

قدرها ٨٠٪ «للقواعد التي يشعر الأطفال بأنها طيبة»، و٢٠٪ «للقواعد التي يشعرون أنها سيئة».

وعلى حين أن القواعد وأقية للجميع، إلا أن قليلاً من «الشعور السيئ» يلحق بها حينما تقتضى وضع «حدود وأيضاً، كما سنرى فى الفصل التالى حينما تقتضى تبعات سلبية». بيد أن القليل من المشاعر السيئة التى تاتى بها القواعد أفضل كثيراً من الشعور السيئ الزخم الناتج عن غضب الوالدين. وهو أيضاً أفضل من التباكى، والمطالبة والسلوك التصعيدى للأطفال الذين لا يرضون عن استجابة والديهم لمطلبهم. وعلى الرغم من أنه يجب وضع القواعد الكابحة فى نطاق محاصصة الـ ٢٠٪ من تدخلات المشاعر السيئة، فإن استخدامها فى أحوال نادرة فقط يبطل كمّ النتائج الإيجابية التى ينجزها الوالدان. إن القواعد يلحق بها مشاعر سيئة تكون معتدلة، أما أفعال الوالدين شديدة السلبية -الصراخ، الإهانة، إغلاق الأبواب بعنف وغيرها من التعاملات المنتهكة -فتمتدّد مئات أو آلاف من أفعال المشاعر الإيجابية، التى يؤدبها الوالدان لأطفالهما. وحينما تغيب القواعد، يصبح بالإمكان أن يجد الوالدان أنفسهما يتصرفان بأساليب مدمرة نتيجة للإحباط الذى تولده المطالب التى لا تنتهى.

إن الحدود هى كوابح للأنشطة التى تُمتع الصغار والمراهقين -مثل تناول أطعمة الزرمة، اللعب على الكمبيوتر، السهر، قيادة السيارات، استخدام الهواتف، إنفاق النقود.. إلخ. ليس من المستحب الحد من الأنشطة المحببة، ومن هنا تنتج خاصية المشاعر السيئة الملحقة بالقواعد الكابحة.

قواعد المشاعر الطيبة:

تعريفياً، ليست القواعد مشاعر سيئة، مثلاً، باستطاعة الأسرة أن تُرسى قاعدة أن الطفل الذى يذهب إلى الفراش فى الموعد المحدد سيحصل على قصة. وكقاعدة،

فبإمكان هذا التزويد بحافز مشاعر طيبة للتعاون «اهتمام إيجابى شرطى». يمكن أن يُحَسَّب ضمن الـ ٥٠٪ من تدخلات المشاعر الإيجابية التي يتاح لها أن «تُكتسب»، ومعها المديح، المكافآت وغيرها من أنواع الاهتمام الذي يستخدم لدعم السلوكيات المرغوبة.

وكما ذكرنا من قبل، فإن من المهم موازنة الاهتمام الإيجابى المكتسب مع الاهتمام الإيجابى الذى يكون «نون مقابل» -يرشد الأول السلوك فيما يُضْمِر الثانى الحب والتقبل. يمكن لقواعد المشاعر الطيبة أن تصبح إحدى آليات الوالدين لتنشئة أطفال أصحاب فاعلين. هاكم بعض الأمثلة الأخرى لبعض القواعد «التعليمية».

« بإمكان أى طفل يسوى فراشه، يرتدى ملابسه ويكمل إفطاره أن يشاهد التلفزيون حتى موعد الذهاب إلى المدرسة.

« بإمكان أى طفل ينتهى من واجباته المدرسية وتناول وجبة خفيفة.

« يستمر وقت اللعب منذ العودة إلى المدرسة وحتى وقت تناول الغداء «بعد الغداء يحين موعد الواجبات المدرسية».

« تُرسى تلك القواعد مرة، ويُقصد أن يستمر العمل بها لشهور عديدة «بل لسنوات». كما أن المقصود بها أيضا تقليل الاحتياج إلى المشاحنات والنقاشات اليومية. ومثل جميع القواعد، فإنها تساعد الوالدين على تلافى مصيدة الصراخ والزعيق.

أيضا يمكن لقواعد المشاعر الطيبة أن تكون مصادر لاهتمام إيجابى غير مشروط. وباستخدامها بهذا الأسلوب، فإنها يمكن لها أن تكون نوعا من اللهو - ذرائع للتعبير عن الحب والمودة. مثلا، يمكن أن يكون لدى العائلة قاعدة بأن كل من يسعل يتلقى قبلة!

رسخ قاعدة «أنا لا أتجادل معك».

إحدى القواعد المفيدة للعمل بها هي «إننى لا أتجادل معك». ويسبب أنها تسهم بفعالية كمضاد للصراخ والزعيق، سنبحثها بالتفصيل. إن المبدأ المضمّر فى إرساء هذه القاعدة وترسيخها سيكون مفيدا لآى قاعدة أخرى يود الوالدان إرساها. علاوة على ذلك، فإن معرفتنا كيفية تطبيق هذه القاعدة فى حد ذاتها حاسم فى قدرتنا على تنفيذ جميع القواعد الأخرى. تمكن الوالدين من النص على القاعدة بحسم، بدون جدل غير مرغوب فيه «بالإمكان نقاش القاعدة قبل وضعها، لا أثناء تطبيقها».

بيد أنه، ومن أجل إرساء قاعدة «إننى لا أتجادل معك» بنجاح -أو أى قاعدة عائلية أخرى- على الوالدين إثبات أنهما منطقيان ومهتمان. إن سلوك الوالدين الدوجماتى، السلطوى، القاسى، الذى يفتقر إلى العقلانية يؤذى الأطفال، ويتسبب فى تدمير علاقة الأطفال بوالديهم. وفى ظل أوضاع كهذه، يصبح الأطفال غير متعاونين، أو حتى متمردين. سيتجادلون. وقد يفعلون هذا بصوت عالٍ وبدون احترام. وفى الواقع، فإن الوالدين اللذين يقولان «لا» باستمرار، اللذين يجيبان بـ «لا» بتسرّع وتلقائية -يستدعيان النقاش من أطفالهما؛ سيتجادل الأطفال بلا هوادة لزحزحة الوالدين عن الآراء غير المنطقية.

الجولة رقم ١:

لتحاشى هذه المشاكل، على الوالدين أن يمنحا نفسيهما بعض الوقت لتمعن طلب الطفل بجدية. فالامتناع عن الإجابة الفورية سياسة جيدة. بدل ذلك، باستطاعة الوالدين التوقف وقول شئ من قبيل «فلا أفكر فى هذا». وإذا لم يقل الوالدان هذه الجملة فى المرة الأولى التى يستجيبان فيها لمطلب الطفل -أو ما أسماه «الجولة رقم ١» من الجديت- فعليهما إضافتها لدى الاستجابة الثانية -

«الجولة ٢». (تسمى الجولة الثالثة «الجدال») ورغم أن تعبيرات الجولة الأولى والثانية والثالثة تذكرنا بالمباريات الرياضية، فإنها لا تستخدم هنا للدلالة على لعبة عدوانية بين الطفل والديه. الأخرى، فإنها تعكس الطبيعة المتكررة لطلبات الأطفال: تسأل البنت سؤالا وتتلقى إجابة لا تروقها؛ تسأل مرة أخرى (على أمل تلقّيها الإجابة «الصحيحة»). من وجهة نظر الوالدين يبدو هذا وأنه الجولة الثانية «والثالثة، والرابعة» من ثم، أستخدم هذا التعبير. على أية حال، فأيا كان ما يشعر به الوالدان إزاء تكرار طلب الطفل للمرة الثانية، فإن الجولة الثانية هي فرصتهما الأخيرة للتفكير فيه، من ثم يجب أن يكون التفكير متمعناً. ويعد التفكير اللزوم، يستطيع الوالدان إخبار الطفل بقرارهما، وإذا كان الجواب «لا» فعليهما تقديم سبب موجز لهذا القرار.

إعادة التفكير في الجولة الثانية:

بعض الأطفال يجادلون بطبيعتهم. بيد أن باستطاعة جميع الأطفال -حتى الطيعين والمعتدلين منهم، أن يكتشفوا أن النقاش ينجح. باستطاعتهم التعلم، مصادفة، أن المثابرة في النقاش العقلاني أو الاستراتيجيات غير العقلانية مثل البكاء، نوبات الغضب، النق المستمر، التوسل، أو أية أساليب أليمة أخرى قد تؤدي إلى تغيير موقف الوالدين. وحتى إذا وجدوا أن أنواع السلوك هذه قد تؤدي إلى نتيجة بين حين وآخر، سيَنَمُون نزوعاً لاستخدامها إلى ما لا نهاية. يعني هذا، أنه قد يكون هناك سنوات من النقاش في العائلة يظل الوالدان حاسمين و«يكسبان» أحياناً. بيد أنهما لن يستطيعا، أحياناً أخرى، أن يظلا حاسمين، ويستسلمان مهزومين، ويقولان بقر «طيب... الليلة فقط.. لكن هذا لن يتكرر أبداً». حينما يستسلم الوالدان يكسب الطفل المعركة، لكنه يخسر الحرب؛ يحصل على ما يريد لكنه يفقد مشاعر حب الوالدين. ترسل نظرة الإحباط، العجز، والكرهية على وجه

الوالد المهرق رسالة رفض قوية. تقول النظرة بوضوح للطفل إنه «سيئ». يحمي الوالدان سلامة الطفل العاطفية على المدى البعيد باتباع قاعدة «إننى لا أتجادل معك».

هل يعنى هذا ألا يغير الوالدان آراءهما خشية أن يجعلنا من أبنائهما مجادلين لا يتوقفون عن الجدل أبداً؟ لا. باستطاعة الوالدين تغيير آرائهما لدى استجابتهما لطلبات الأطفال - لكن فقط فى الجولة الثانية. لدى تلك النقطة، يمكن للوالد/الوالدة التوقف، وإعادة التفكير قليلا بشأن ما يطلبه الطفل، وإذا بدا معقولا، بالإمكان تغيير الاستجابة الأولى. يمكن للوالدين أيضا تغيير الإجابة فى تلك المرحلة، لأنها، ببساطة، يكونان على درجة من الإرهاق لا يستطيعان معها أن يتعاملا مع إحباط الطفل، أو غضبه لدى تلقيه الإجابة «الخطأ». قد يكون الوالدان واقعين تحت ضغوط، أو ما شابه ذلك، بحيث لا يكونان فى حالة لا تسمح لهما بالتعامل مع طفل بانس. أو تكون المسألة غير مهمة. أو حتى، رغم أهمية المسألة، فقد يكون الوالد/الوالدة قد ظل مفرط السلبية مع الطفل طوال اليوم ووصل إلى معدل ٨٠:٢٠ بدل من ٢٠:٨٠؛ وفى هذه الحالة يستطيع الوالد/الوالدة تغيير رأيه فقط كى يرفع معدل الاهتمام الإيجابى/السلبى. وأحيانا، يكون هدف الوالدين هو إبداء الحب بدون سبب بإطلاقه «اهتمام إيجابى غير شرطى» لمجرد جعل الطفل يشعر بالسعادة. أو ربما يكونان غير متيقنين من صواب الاستجابة الأولى. وربما يكون لعدم اليقين أسباب أخرى: صعوبة تنفيذ الأمر و القاعدة مثلا. أو ربما أن الوالدة/الوالد تعوزه الشجاعة، أو أنه غير مستقل برأيه، أو حتى أنه يعانى من مرض نفسى -وحقا، فسبب تغيير رأى الأم/الأب فى الجولة الثانية غير ذى أهمية. فلا بأس بجميع الأسباب أو بعدم وجود أسباب. فقط، ثمة شرط واحد لتغيير الرأى: لا بد من حدوثه فى الجولة الثانية لا بعد هذا. أما الجولة الثالثة وما بعدها فمجال للنقاش.

ماذا لو أتى الطفل بزيارة سليمة في الجولة الثالثة؟

بالطبع، فقد يفوت الوالدان غير المستعدين للتفكير في طلب الطفل سوى مرتين، يفوتهما شيء هام. إذا سُمح بمزيد من النقاش، فحقا قد يثير الطفل اعتراضا مقبولا لم يكن الوالدان قد تمعنانه جيدا. فقد يأتي الطفل في الجولة الرابعة، الخامسة، أو العاشرة بسبب وجيه يُمنح بمقتضاه إذناً أو تتغير الإجابة. بيد أن هذه الإمكانية لا تبرر تشجيع الجدل. فإن الوالدين اللذين يسمحان لأطفالهما بالاستمرار في إثارة الأسباب لتغيير آراء الوالدين يجعلان منهم أطفالا غير محبب التعامل معهم. فهما بذلك يساعدان على تطوير مهارات اجتماعية سيئة ويمهدان لذلك. لا يحب الناس أن يُرهيبهم أحد أو يستأسد عليهم ليغيروا رأيهم، والأطفال الذين يدمنون الجدل سيفعلون ذلك. يكبرون ولديهم قدرة على عدم التخلي عن أى نقاش. قد يصبحون كبارا تعوزهم المرونة، عاجزين على مواكبة التيار والتلاؤم مع الوقائع الجديدة. والأسوأ من هذا، فقد يصبحون أزواجاً/زوجات متعسفين، غير قادرين على التنازل، ويصرّون على إعمال إرادتهم حتى النهاية المريرة. وعلى الرغم من استطاعة الأطفال تطوير تلك السمات الأليمة الجامدة بأنفسهم، فلا يجوز للوالدين أن يصبحوا شركاء في مثل ذلك التطور بدعمهما النزوع نحو الجدل.

الأهم من كل ذلك على المدى القصير هو نزوع الوالدين للاستجابة الضعيفة وللمضايقة والإزعاج. بتعبير آخر، يرسخ الوالدان اللذان يسمحان لأطفالهما بالجدل إحباطاتهما وسلوكهما السيئ في تنشئة الأطفال «نقاد الصبر والزعيق أو الإذعان والتخلي عن المسؤولية». إن إنهاء المناقشة مبكرا يحمي الجميع، حتى إذا كان هذا يعنى إغفال نقطة صائبة أحيانا، من المهم للوالدين تعلم قاعدة «إننى لا أتجادل معك». بدلا من جعل أطفالهما سعداء في إحدى المناسبات بعينها وتعساء على المدى البعيد.

الطفل العنيد:

تقدم الشرح الموجز لاستجابة «لا» الأصلية كى نوضح للأطفال أن فكرة ما قد أصبحت قرارا. ليس من الضروري للوالدين تعن الأمر من جميع زواياه وإبطال المعارضات جميعها كل على حدة. ليس البيت محكمة. حينما يكون الوالدان معتادين على قول «نعم» وتوضيح أنهما منطقيان ومحبان بعامه، يتعلم الأطفال، عادة، أن يتقوا بـ «لا» بين أونة وأخرى. وفى الحالات المثالية ومع الوقت، يتعلم الأطفال أن والديهم رعاة رحماء لا مهملين ينزلون بهم المعاناة دونما سبب. وبالتأكيد، فإن التمسك الصارم بقاعدة ٨٠-٢٠ فى حالة صغار الأطفال «٩٠-١٠» فى حالة المراهقين» يعمل على إنجاز الهدف.

بيد أنه يوجد أطفال تُملئ طبيعتهم أن على كل شئ أن يكون كما يريدون هم. ليست «لا» إجابة بإمكانهم التعايش معها. سيستجيب معظم هؤلاء الأطفال للتدخلات التى وصفناها فى هذا الفصل. قد يفيد بعض هؤلاء الأطفال من العلاج بالطبيعة «الشمس، الهواء...» . وأحيانا، حينما تتسبب عدم مرونة الطفل فى جعل حياة العائلة صعبة، فقد يفيد من عرضه على إخصائى نفسى ووضع خطة لعلاج.

بيد أن ثمة عوامل مشتركة بين مجموعات الأطفال الثلاثة تلك فمثل الأشخاص الناضجين النزاعين للتحكم، فغالبا ما يستخدم هؤلاء الأطفال أساليب للتخويف ليضمنوا ألا يفكر أحد فى استخدام «لا» معهم. وربما لجأوا إلى الصرخ، الإهانات أو العنف و/أو الهستريا فى مواجهة الإجابة «الخطأ». ومهما بلغت درجة حنان، حساسية أو اهتمام الوالدين، فإن مثل هؤلاء الأطفال يتهمون والديهم بانتهاكهم، بسوء المعاملة، بالظلم، والقسوة حينما يواجهون بـ «لا».

من الضرورى أن يظل الوالدان مصممين أثناء تلك المشاهد. وأيضا، فهما بحاجة إلى توكيد توجهاتهما العادلة والرحيمة. كما أن عليهما أن يتبينوا بوضوح

بذاعة الطفل اللفظية، واستراتيجيته المستقلة، وأفتقاده للتحكم العاطفى- كى يستطيعا مساعدته. مثل هؤلاء الأطفال يحتاجون إلى التوجيه والإشاد. فإذا غير الوالدان آراءهما بسبب سلوك الطفل العدوانى والمزرى، فهما بذلك يكافئان سلوك الطفل المختل وظيفيا. فهما يعلمانه أن يصبح طاغية، ومن ثم يضمنان للطفل حياة تعيسة فى كبره من خلال فشله فى تكوين علاقات. لابد أن يتعلم هؤلاء الأطفال أن المشاهد الدرامية لا تؤثر فى قرارات الوالدين.

وفى الواقع، فإذا حدث المشهد الدرامى بعد «لا» الأولى -فى الجولة رقم ١- لا يكون للوالدين خيار المرونة فى الجولة الثانية. فقد يفهم الطفل تغيير الوالدين لقرارهما فى الجولة رقم ٢ على أنه مكافأة على نوبة غضبه. من ثم، فلا بد من التمسك بالإجابة الأولى حينما يدخل الطفل فى نوبة غضب بعد الجولة رقم ١.

علوة على ذلك، علينا أن نعلم الطفل، إن أجلا أم عاجلا. كيف يعبر عن خيبة أمه بأسلوب مقبول. ستؤدى هذه المهارة إلى أن يكون للطفل علاقات ناجحة طوال حياته، وأيضا ستعمل على دعم قوة تحمل الطفل وصحته النفسية والجسدية «تم إثبات أن الميل للانفجارات الغاضبة يؤثر سلبا على الصحة الجسدية والنفسية للكبار». وستقوم بوصف أساليب تعليم الأطفال كيفية التعبير عن عواطفهم السلبية فى الفصل التاسع. يمكن مزج هذه الأساليب، وأيضا المهارة العامة للتدريب العاطفى مع الاستراتيجيات المضادة للجدل. فى هذه الحالات، فإن الاعتراف بالحالة العاطفية وتسميتها ستسبق إجابة الوالدين فى الجولة رقم ٢.

الجولة رقم ١:

الطفل: هل بإمكانى أن أمكث بالخارج لبعض الوقت؟

الأم: فلأفكر فى هذا.. لا، أسفة يا زياد - إنه وقت الذهاب إلى الفراش. لقد

تجاوزت موعد نومك عدة مرات هذا الأسبوع.

الجولة رقم ٢:

الطفل: لا لا لا.. الجميع مازالوا بالخارج.

الأم: أوه، هذا مؤسف! الجميع مازالوا بالخارج وعليك أن تدخل إلى المنزل. هذا صعب.. لكن من سوء الحظ يا حبيبي أن هذا موعد نومك - فلتدخل.

الجولة رقم ٣:

الطفل: من فضلك! أعدك أن أذهب إلى الفراش مباشرة بمجرد دخولي إلى المنزل. لن تحكى لى أى قصص ولن أتناول أى عصير - من فضلك، من فضلك، من فضلك.

الأم: انتهى النقاش.

الجولة رقم ٤:

الطفل: أنت أسوأ أم فى الحى. كل الامهات الأخريات يتركن أطفالهن يسهرون. لماذا أنت بهذا السوء؟ أود لو لم أعش فى هذا البيت!
لا تعلق الأم: تبقى الباب مفتوحا كى يدخل الطفل.

فى السيناريو السابق تستخدم الأم استراتيجية مضادة للنقاش: ترفض نقاش الموضوع بعد الجولة رقم ٢ رغم الاقتراح الجيد الذى يقدمه الطفل فى الجولة رقم ٣. تستخدم الأم أيضا التدريب العاطفى فى الجولة رقم ٢، قبيل تكرار الإجابة.

سنطرح نفس السيناريو فى الفصل التاسع، الذى يحوى استراتيجيات لتعليم الطفل كيفية التعبير عن إحباطه بأسلوب أكثر لياقة. وكما سنرى فى الفصل التاسع، فإن ثمة أربع استجابات ممكنة من قبل الأم/الأب اعتمادا على أية خطوة يتعلمها الطفل آنذاك. فى المثال السابق، اختارت الأم أن تتجاهل مؤقتا نمط الكلام البذئ من جانب الطفل. اختارت الأم أن تحتفظ بأساليب المشاعر السلبية، مثل

التصويب، أو التبعات السلبية لأنماط السلوك ذات الأولوية في هذا الوقت المحدد. فإن الحاجة للحفاظ على قاعدة ٨٠-٢٠ هي أولوية طاغية الآن. ليس بإمكان تصويب جميع أنماط السلوك السيئ في يوم واحد. من ثم، تتجاهل الأم الكلام المهيمن مؤقتًا وتختار وقتًا في المستقبل لتعليم الطفل كيف يتحدث باحترام حينما يغضب.

في استجابتها لطلب الطفل أن يمكث بالخارج حتى وقت متأخر، كان بإمكان الأم أيضًا أن تتجاهل كل شيء باستثناء الاستراتيجية المضادة للنقاش ذاتها. بتعبير آخر، فإن التدريب العاطفي في الجولة رقم ٢ أمر اختياري. كان بإمكان الأم أن تقول ببساطة «من سوء الحظ، حان وقت النوم -هيا بنا». بيد أن على الوالدين أن يُعقبا نصب أعينهما أن التربية العاطفية -تسمية المشاعر- غالبًا ما تساعد الأطفال على تقبل الإجابة السلبية بشكل أفضل. وحتى حينما لا تبدو وأنها تخفف الألم، فهي آلية قيمة لتقوية علاقة الوالدين بالطفل وزيادة نكاه الطفل العاطفي.

من المهم أن نتبين أن الطفل في سيناريو وقت الذهاب إلى الفراش يتناقش حول أهمية الدخول إلى المنزل، لكنه يدخل إلى المنزل بالفعل حينما تُبقى الأم على الباب مفتوحًا. المقصود بالاستراتيجيات المضادة للنقاش هو معالجة الأحاديث، لا السلوك. لو أن هذا الطفل لم يُنصت لأمه «أى لو أنه بالفعل رفض الدخول إلى المنزل» لكان على الأم أن تستخدم استراتيجية للتهذيب بالإضافة إلى الاستراتيجية المضادة للنقاش. سنصف استراتيجيات التهذيب التي تستخدم في مثل تلك الأحوال في الفصل الثامن.

إنهاء النقاش:

في الجولة الثالثة من سيناريو وقت النوم، تعلن الأم أن الحديث قد انتهى. تسمى هذه الاستراتيجية «إنهاء النقاش». باستطاعة الوالدين إنهاء النقاش بأن

يُعلنا أن الموضوع قد أُغلق. ولدى الضرورة، بالانشغال بنشاط آخر «إجراء مكالمة هاتفية، أو قراءة الصحيفة، أو العمل على الكمبيوتر». من المفضل أن يحدث هذا الإعلان لدى نهاية الجولة الثانية، وإذا نسيت الأم، فبالإمكان أن تكون هي الاستجابة لمحاولة الطفل فى الجولة رقم ٣. إن «إنهاء النقاش» هى المهارة الحاسمة فى البرنامج المضاد للنقاش. ومثالياً، فحينما تاتى الأم بالإجابة الثانية، تضيف جملة تدل على انتهاء النقاش. مثلاً، يمكن للأم أن تقول «لا، لا أريدك أن تتأخر فى النوم الليلية ولا أريد مزيداً من الحديث فى هذا». أو «لا، لا أريدك أن تتأخر فى النوم الليلية، وهذه هى نهاية النقاش» أو «لا لا أريدك أن تتأخر فى النوم الليلية، وهذا هو الكلام الأخير فى هذا الموضوع». من الضروري ألا تخرج أية كلمات أخرى من فم الأم بهذا الشأن بعد هذا. لقد أنهت الأم كلامها. إذا تأير الطفل «كما لا بد وأن يفعل» تشغل الأم نفسها بعمق فى نشاط آخر، من المهم تحاشي النوع التالى من التخاطب:

الجولة رقم ٣:

الطفل: هل باستطاعتي، من فضلك، هذه المرة فقط. لن أطلب منك هذا مرة أخرى. من فضلك اسمحى لى أن أتأخر فى النوم الليلية.
الأم: لقد قلت لك إننى لن أناقش الموضوع مرة أخرى.

الجولة رقم ٤:

الطفل: سأعتنى بنفسى. سأرتدى بيجامتى بنفسى. ان أزعجك.
الأم: لن أتحدث فى الموضوع مرة أخرى.

الجولة رقم ٥:

الطفل: لم لا؟ أخبرينى عما يقلقك. فقط أخبرينى.

الأم: لقد قلت إننى لا أريد أن أتحدث فى الأمر أكثر من هذا.
 كان خطأ الأم هو الاستمرار فى الاستجابة للطفل فى الجولات ٣، ٤، ٥.
 فقولها «لا أريد أن أتحدث فى الموضوع أكثر من هذا» هو جزء من الاشتباك.
 يقتضى فض الاشتباك عدم قول أى شئ:

إنهاء الحوار هو وسيلة هامة لمنع البذاة الكلامية من الأم ومن الطفل. فعلى
 حين أن بذاة الطفل ليست «خطأ» الأم، وأنها ستعالج دائما «انظرى الفصل
 التاسع بشأن أساليب معالجتها»، فمن الأفضل عدم خلق أوضاع لحدوثها شبه
 الحتمى. لننأمل الحوارات التالية.

يطلب الطفل إنشأ بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى شاليه صديق له، بالرغم من
 حقيقة أنه لن يكون ثمة أشخاص كبار هناك. يمكن للحوار فى عدم وجود
 استراتيجية «إنهاء النقاش» أن يجرى على النحو التالى:

الجولة رقم ١

الطفل: بابا، ممكن من فضلك أن تسمح لى بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى
 شاليه يوسف؟ لقد وافق والداه، رغم أنها لن يكونا هناك.
 الأب: لا تروقنى الفكرة. أفضل ألا تفعل ذلك.

الجولة رقم ٢

الطفل: أعد أننا سنتصرف بمسئولية - ليس ثمة داع لقلقك. إن لديهم جيرانا
 بالقرب من الشاليه فى حالة احتياجنا لى مساعدة.

الأب: فلافكر مرة ثانية.. لا، أفضل ألا تفعل - أود لو أن والديك كانا موجودين
 هناك.

الجولة رقم ٣

الطفل: لم لا؟ ماذا يقلقك؟

الأب: فقط لا أشعر بالارتياح لهذا. لا أعرف من سيكون موجودا هناك أو نوع المشاكل التي قد تحدث. لا أحبذ الفكرة.

الجولة رقم ٤

الطفل: أوه، هل تقول إنك لا تثق بي - هل هذا هو موقفك؟

لماذا؟ هل خالفت القانون أبداً أو حدث منى مشاكل؟ لا يمكننى تصديق هذا؟

الأب: لم أقل إننى لا أثق بك. إننى قلق من رفاقك. من يدري ما قد يحدث هناك - قد تقيمون حفلة صاحبة، قد يقع حادث غرق. لا أرى - فقط لا أحبذ ذلك.

الجولة رقم ٥

الطفل: حسنا، عليك أن تتساهل أحيانا. لا يمكنك الإبقاء على مريوطا إلى جانبك إلى الأبد. إذا غرق أحد، فقد غرق! لا بد وأنك تعتقد أننى غيبى - أننى لا أستطيع العناية بنفسى. ماذا سأقول ليوسف؟ إن والدى يعتقد أننى غيبى؟

الأب: اسمع، لقد أجبته. لا أريد مزيدا من النقاش حول هذا الموضوع.

الجولة رقم ٦

الطفل: أه، طيب، وأنا لا أريد أن أتحدث إليك. كلام زبالة!

لماذا سمح الأب للنقاش أن يدوم كل هذا الوقت؟ لأنه أب لطيف. بيد أنه فى نهاية المطاف يُشعر ابنه بالاشمئزاز منه ولا يعتقد ابنه أنه لطيف بإطلاقه. لو أن الأب أنهى النقاش فى الجولة الثانية لم تكن الأمور لتتطور وتحسب على هذه الدرجة من السوء. ودون ريب لم تكن «لا» لتروق للطفل الذى كان سيعتبر الأب غير منطقي. بيد أن الحوارات القصيرة ينتج عنها عداً أقل مما ينتج من الحوارات الطويلة.

فى السيناريو السابق، لا يوجد لدى الأب ذرائع قوية يستند إليها، ويعرف الابن ذلك. يقدم الأب أعذارا واهية لرفضه إعطاء الإذن لابنه، أعذارا غير مقنعة للابن. إن

منطق الأب معيب، والأطفال يهاجمون نقاط الضعف بأقصى ما يستطيعون.
والنتيجة: حوار غير مُرضٍ للطرفين.

أثناء سنوات تنشئة الأطفال، تحدث معضلات مشوّشة لا حصر لها. والأمور لا تكون دائما محصورة في الأبيض والأسود؛ ولا تكون الإجابة واضحة باستمرار. في أحيان كثيرة يكون على الوالدين الاعتماد في قراراتهما على المشاعر الباطنية. وحقا، فقد بدأ الكثيرون من الخبراء يخبروننا أن المشاعر الباطنية مصدر هام موثوق للمعلومات، مصدر لا يمكن تجاهله أو إسقاطه من حساباتنا. هل باستطاعة الوالدين دائما تقديم تفسير منطقي تماما لقرار معين؟ لا. أحيانا، يكون لدى الوالدين مجرد «مشاعر داخلية». والآن، إذا كان أحد الوالدين شخصا يقول «لا» دائما، ويقيد الطفل باستمرار ويكبّحه، فلا بد وأن تحدث صراعات وأيضاً تبعات غير مرغوب فيها لعلاقة الطفل بالوالدين، بيد أنه حينما يكون الوالدان شخصين يقولان «نعم» بعامّة ولهما سجل لاتخاذ القرارات المنطقية المعقولة، فباستطاعتها تقديم «الشعور» كسبب بين أونة وأخرى وليس عليهما أن يكونا منطقيين واضحين في كل مناسبة. لا بد أن يتعلم الطفل أن يثق بنوايا والديه الخيرة.

أما أسوأ سيناريو ممكن، فسيكون هذا الذي يتخلى فيه الوالدان عن الثقة بشعورهما تحت ضغط من الطفل ليكونا «عقلانيين»، ويسمحان للطفل بفعل شيء ينتج عنه أذى حقيقي. لدى هذا تصبح مسئولية الوالدين واضحة تماما: كان عليهما أن «يُخطئنا» لصالح أمن الطفل. يجب أن يكون لدى الوالدين الشجاعة لإحباط الطفل حينما يكون ذلك ضروريا. يوضح السيناريو التالي هذه النقطة.

الجولة رقم ١

الطفل: بابا، ممكن من فضلك تسمح لي بقضاء عطلة نهاية الأسبوع في شاليه يوسف؟ لقد وافق والداه رغم أنهما لن يكونا هناك.

الأب: لا تروىنى الفكرة. أفضل ألا تفعل ذلك.

الجولة رقم ٢

الطفل: أعد أننا سنتصرف بمسئولية. ليس ثمة داعٍ لقلقك. إن لديهم جيرانا بالقرب من الشاليه فى حالة احتياجنا لى مساعدة.

الأب: فلتفكر مرة ثانية.. أفضل ألا تفعل -أود لو أن والديين كانا موجودين هناك. هذا هو ما أشعر به إزاء الموضوع. وهكذا، لن تستطيع الذهاب فى عطلة نهاية الأسبوع هذه -بإستطاعتك الذهاب حينما يكون والداه موجودين «بيدير الأب ظهره ويمشى مبتعداً».

الجولة رقم ٣

الطفل: لم ؟! ماذا يقلقك؟

لا يرد الأب، يتجاهل الطفل ويهتم بما يقوم به من عمل. يسير الطفل مبتعداً وهو محبط.

فى هذا السيناريو الذى جرى تصويبه، يستخدم الأب أسلوب «إنهاء النقاش» بعد الجولة رقم ٢، ويترك الطفل وهو يشعر بالتعاسة من هذه الإجابة. بيد أن هدف الأب هنا ليس جعل الطفل سعيداً؛ بل هو الحفاظ عليه آمناً. اعتمد الأب على حسه بما هو ضرورى لإنجاز هذا الهدف رافضاً أن يُحوّله عنه عدم رضا طفله.

نلاحظ أن الأب يعطى إجابة واضحة تماماً فى الجولة رقم ٢، قبيل إنهاء الحديث مباشرة. ليس ثمة تردد. ليس ثمة «أفضل ألا تذهب» بدلا من ذلك، فالإجابة قاطعة «لا». وهذا مهم جداً. إن الغموض والتردد يستدعيان النقاش. علاوة على ذلك، يعترف الأب بوضوح أن سببه قائم على العاطفة لا المنطق. يقطع هذا الاعتراف الطريق على استراتيجىة الطفل لتوضيح تقوب فى المنطق الضعيف.

حينما ينهى الوالدان، روتينيا، النقاش بعد إجابة واضحة في الجولة رقم ٢، يتعلم الأطفال أن الجدال مضيعة للوقت ويتوقفون عن فعل ذلك. لن يكونوا دائما سعداء بالإجابات التي يتلقونها. بيد أن الأرجح هو أن علاقتهم بوالديهم ستكون أفضل كثيرا من الأطفال الذين يسمح لهم بالجدل. وبالطبع، فإن الوالدين غير المنطقيين، الكابحين، مفرطى التحكم في أطفالهما ستكون لهما دائما علاقات مرتبكة بأطفالهما، حتى في عدم وجود الجدل. وبالتقابل، فإن العقلانية الممزوجة باستراتيجيات مضادة للجدل تساعد على حماية علاقة الوالدين بالأطفال.

الجانب العملي للقواعد:

«لا نأبه بالقواعد كثيرا، ثمة بعض النظم نتمسك بها ولا نعتقد أننا نسميها «قواعد» لكن أغلب الظن فإنها نفس الشيء: لكل طفل موعد للذهاب إلى الفراش، وجبة الغذاء في الخامسة عصرا، يسمح بتناول الحلوى في نهاية الأسبوع، لا يُفتح التلفزيون صباحا. لا أتذكر حتى كيف وضعنا تلك النظم في البداية -لا بد وأنتى قلت شيئا من قبيل لا أريد التلفزيون في الصباح، أو «الحلوى في نهاية الأسبوع». وأعتقد أن هذا كان كافيا. أعرف أنه حينما يتعارك الأطفال أقول دائما أشياء مثل «معنوع الألفاظ البذيئة، معنوع الضرب» قد تكون تلك قواعد أيضا».

«بالطبع هناك ما يطلبه الأطفال دائما -أن يذهبوا هنا أو هناك، أن يفعلوا هذا أو ذاك، أو أنهم يريدون أشياء ليست لديهم. وحينما يكون الأمر ممكنا، أحاول أن أجيّب بنعم» على طلبات الأطفال. هم يعلمون ذلك عنى. لكنهم أحيانا يطلبون أشياء غير واقعية؛ مثل السهر ليلة يوم دراسى أو تناول شيء خفيف قبل الغذاء مباشرة. أعتقد أنهم يدركون أن تلك طلبات غير مناسبة، ومن ثم، حينما أقول «لا»، لا تدفهم الإجابة ولا يعتقدون أن هذا ظلم. أظن أنهم اعتقدوا أن المحاولة قد تكون مجدية. وأعتقد أيضا أنني لو أجيّب بـ «نعم» على مثل تلك الطلبات فإنهم سيشعرون أنني لا أهتم بهم ولا يهمنى صالحهم. ولا أعتقد أن هذا سيكون مرا طيبا».

ليست القواعد دائما ذات بنية محكمة. فبالإمكان أن تكون، كما فى المثالين السابقين، توقعات منزلية منصوصاً عليها، أو غير منصوص عليها. ليس من المهم أن تكون القواعد صريحة أو مضمرة، المهم هو الحس بالنظام والهدوء الذى ينتج عن المعايير الواضحة. وجود بُنى نظامية هو نقيض الفوضى. وهذا يساعد الكبار والصغار على استغلال طاقتهم فى أمور الحياة الهامة بدلا من تبديدها فى المساومات اليومية المفرطة المرهقة. يساعد على الحفاظ على جو سلام عملى فعال فى البيت.

القواعد للأطفال الأكبر سنا والمراهقين:

«حينما كان الأطفال صغارا، كنت أعتقد أنني أسيطر على الأمور. وحقا، فبإمكانى القول إننى وزوجى كنا ندير الأمور بشكل جيد. كان الأطفال يعرفون أن عليهم إنجاز الواجبات المدرسية بعد عودتهم من المدرسة مباشرة وأنه من غير المسموح الخروج فى ليالى الدراسة. كان لكل منهم مسئوليات أسرية وكانت هناك تبعات لعدم القيام بها. كنا نلتزم دائما بمواعيد النوم. لكن، يبدو الآن وأن كل شئ قد انهار بعد ما كبر الأطفال. وحقا، فبمجرد التحاقهم بالمرحلة الإعدادية بدا وأن اللعبة قد انتهت. يقولون لنا إن عليهم أن يتأخروا فى العودة إلى المنزل بسبب بروفات المسرحيات، أو الفرق الرياضية، الحفلات. يقولون إنهم لا يستطيعون إنجاز واجباتهم المدرسية بعد العودة من المدرسة لأن المحلات تغلق فى السادسة وعليهم شراء أحذية رياضية جديدة للمباراة. يتأون بقصة مختلفة كل يوم. لم نعد نتناول وجبة الغداء كأُسرة. ننتشر فى أنحاء المنزل.»

يخيف الأطفال الكبار الوالدين اليوم. وعلى الرغم من أن عددا من الوالدين يتخلون عن قيادة السفينة حينما يبلغ أطفالهم سن المراهقة، يبدأ الكثيرون عملية التنازل الكلى عن مكانتهم كقيادة حينما يظل الأولاد معهم إلى ما بعد سن العشرين. «كيف لى أن أضع القوانين لمن هم فى الثانية والعشرين أو الخامسة و

العشرين؟ لا يمكنك أن تخبر الكبار الناضجين بما يجب أن يفعلوه». لكن، في الواقع، باستطاعتنا هذا. إنه منزلنا، من ثم فنحن من نضع القواعد. والأولاد أحرار في أن يضعوا قوانينهم بمجرد أن يستقلوا في المسكن. مثلاً، عليهم أن يُخرجوا أكياس القمامة طالما أنهم يعيشون معنا، أما إذا اختاروا أن يُبقوا عليها داخل شققهم الخاصة فهم أحرار. علينا أن نصر على أن يراعوا القواعد ويتعاونوا.

هذا بالإضافة إلى أن أسلوب حياتك قد يقتضى جميع أنواع القواعد المضرة والصريحة. وحقاً، فقد تريد أن تجعل الأطفال الأصغر سناً يتبعون قواعد مبنية على قيم. مثلاً، لنفرض أننا نريد تعليم الصغار الالتزام بأداء الشعائر الدينية، والتي يهملها شقيقهم المراهق. ففي تلك الحالة، علينا أن نطلب من الأولاد الأكبر سناً الإذعان للقواعد ولو شكلياً من أجل الصغار، لأنه إذا وجد الصغار أن الأكبر منهم لا يتبعون القواعد فقد لا يبدون اهتماماً بها. علينا الإصرار على أن يلتزم الجميع بقواعد العائلة طالما يعيشون معنا. فنحن لا نستطيع أن نجعل الأطفال يعتقدون فيما نعتقد نحن فيه أو يشعرون بما نشعر به - لا يستطيع الوالدان فرض أنفسهم على عقول ذريتهم، أو على قلوبهم وأرواحهم. بيد أن باستطاعة الصغار، بالتأكيد، فعل ما نفعله نحن. وحتى لو لم يكن ثمة أطفال صغار عرضة للتأثر، فمن حق الزوجة والزوج العيش في منزل تسير الأمور فيه وفقاً لقواعدهم. وحقاً، ففي الأجيال السابقة كان الأولاد الكبار يفعلون ما يريدون أن يفعلوه، تماماً كما يحدث في يومنا هذا. بيد أن الفرق هو أن الصغار اعتادوا احترام والديهم بدرجة عدم نقض قواعدهم في وجودهم. ومن منطلق الاحترام، كانوا يتبعون قواعد والديهم في حضورهم. وبدلاً من اعتبار هذا السلوك نفاقاً، فقد كان الوالدان وأولادهم ينظرون إليه بصفته حساسية ومراعاة للمشاعر. وهكذا تنمو النوايا الطيبة والعلاقات الحسنة.

ولنفترض أن زوجين وضعوا قاعدة بعدم السماح بحلف الأيمان في المنزل. ليس

من المهم أن يكون ذلك نتيجة تفضيل شخصي، أو مبدأ ديني، أو حتى قلق مرضى -إنها قاعدتهما. يُقسم أطفالهما المراهقون طوال اليوم مع أصدقائهم. سيعتبرون أن عدم ممارسة هذا داخل المنزل نوعاً من النفاق إذ إنهم يشعرون أن حلف الأيمانات شكل مشروع من التعبير الشخصي.. هل يستطيع الوالدان الإصرار على ألا يقسم الأولاد الأيمانات في المنزل؟ نعم. فمثلاً، يستطيع المدخنون أن يدخنوا كما يشاؤون في منزلهم، لكنهم لا يستطيعون التدخين في أماكن عامة يُحظر فيها التدخين. عليهم اتباع القواعد. هل سيدمر إصرار الوالدين على أن يطيع الأولاد القاعدة علاقتهم معهم، أو يعيق نمو الأولاد، أو يسبب الأذى بشكل ما؟ لا. على العكس، فالأكثر خطورة هو أن يشعر الوالدان بالقرص من أولادهما لأنهم لا يتعاونون معهما ولا يطيعونهما، وهذا أكثر خطورة من أن يتبع الأولاد قاعدة معقولة. (يعنى «لفظ» معقولة هنا أن القاعدة توجد ضمن النسبة الصحيحة لتدخلات العواطف السلبية، ويخطط لها في سياق العلاقة العادلة المحبة).

لا تدمر القواعد علاقة الوالدين بالأولاد: أما الأمومة/الأبوة غير المتوازنة وغير الصحية فتحدث الدمار. يمكن لعدم التوازن أن يحدث بنفس القدر نتيجة عدم إرساء القواعد والحدود، مثلما ينتج عن استخدام القيود المفرطة، وإبداء العداء، وعدم إمكان التنبؤ بما يصدر عن الوالدين من تصرفات وقرارات، والنزوع للصياح والعنف أو أي عدد آخر من سوء الأداء الوظيفي.

أي نوع من القواعد يمكن استخدامها في العائلة بالنسبة للأولاد الأكبر سناً كي يعيش الجميع في سلام وأمان، وكفاءة؟ نعرض هنا مجموعة مختارة من القواعد التي وجدتها العائلات التي لديها أطفال في تلك المجموعة العمرية مفيدة:

< لابد أن يكون الطفل بالمرسة، أو يتدرب على عمل أو يعمل بوظيفة ما كي يعيش وسط العائلة بالمنزل.

- < على الجميع الإسهام فى المهمات التى تقتضيها إدارة المنزل «التنظيف، الطهو، التسوق، الغسيل... إلخ».
- < على الجميع تنظيف الصحون التى يستخدمونها.
- < لابد من الكلام باحترام فى جميع الأوقات.
- < مواعيد ثابتة للنوم فى أثناء الدراسة وعطلات نهاية الأسبوع.
- < لابد من أن تقول إلى أين أنت ذاهب/ذاهبة. حينما تغادر المنزل.
- < لابد من الاتصال بالمنزل فى حالة تغيير الخطط أو الموعد المتوقع للعودة.
- < مراعاة أسلوب الزى المحترم «ممنوع الجلوس إلى المائدة بالملابس الداخلية مثلا».

نلاحظ أن كل تلك القواعد تساعد على إرساء عادات تدوم طوال الحياة، عادات لمراعاة الآخرين والمسئولية.

هل باستطاعة آباء/أمهات الأولاد كبار السن الإصرار على جلوس جميع أفراد العائلة إلى مائدة العشاء كل ليلة. ربما لا. قد يكون علينا تغيير بعض القواعد من أجل التكيف مع الوقائع العملية الجديدة فيما ينمو أفراد الأسرة. بيد أنه إذا كان لوقت العشاء قيمة مهمة، فيمكن أن يحل محله اجتماع لأفراد الأسرة كحل للجدول المتضاربة والمطالب الجديدة.

ربما يوافق الجميع على الاجتماع على وجبة مرة أو مرتين فى الأسبوع «الجمعة والأحد مثلا». يمكن لوقت التلاقى أن يحدث على إفطار أو غداء يوم العطلة الأسبوعية. وربما لا تقتضى الأمور وجود وجبة بإطلاقه. ستجد كل أسرة الحلول التى تناسبها. بيد أن الوالدين هما من يرسيان الأولويات، البنى، والقيم بالمنزل طالما أن الأولاد يعيشون معهما. يقود الوالدان الطريق وستلعب أى خيارات يأتيان

بها - بما فى هذا التخلّى عن موقع القيادة - دوراً كبيراً فى نمو أولادهما .

«أضع قواعد كثيرة لأطفالى - المشكلة أنها لا تظل قائمة أبدا . يتبع الأولاد القواعد ليوم أو يومين، ثم تنسى جميعها.»

السؤال، بالطبع، هو من الذى ينسى؟ يود الأولاد، دون ريب، نسيان أى قواعد مقيدة مثل ربط حزام السيارة، وضع ألعابهم فى أماكنها، عدم السهر أيام الدراسة، عدم تناول وجبات خفيفة قبل الغداء، عدم التحدث بالهاتف بعد العاشرة مساء... إلخ إلا أن مسألة النسيان تتعلق فعلا بالوالدين. حينما ينسى الوالدان، تختفى القواعد.

من الواضح أن وضع القواعد هى جزء فقط من المهمة. الجزء الثانى - الجزء الذى يكمل المهمة - هو التقيد بها كاملة. فى الفصل التالى سنتعرض أساليب فاعلة لتنفيذ القواعد، والطلبات العادية.

www.alkottob.com

التهديب بدون غضب

منع الغضب:

من المهم معرفة كيفية التحكم في الغضب، لكن الأهم هو معرفة كيف نمنع إثارة مشاعر الغضب. وكما رأينا، فالوالدان يفضبان لتنويع من الأسباب. وسيفيد جميع الآباء/الأمهات من ممارسة مجموعة من استراتيجيات التحكم في الضغوط لأنها تعمل على تهدئتها وعلى منع الغضب. ولننظر إلى القائمة التالية لبعض تلك الاستراتيجيات:

- تناول الوجبات الصحية وتعاطى النباتات.
- أخذ كفايتنا من النوم.
- ممارسة بعض الاسترخاء يوميا من خلال التنفس، اليوجا، التأمل
- ممارسة بعض الرياضة يوميا
- تعاطى علاجات مهننة كلما احسناها طوال اليوم: سوائل أعشاب «الينسون، الكمون.. إلخ» ويفضل استشارة متخصص في الأعشاب، مساج «اليدين والقدمين»، التمشية.. إلخ.
- فترة متعة يومية «القيام بعمل يمتعنا حتى لفترة وجيزة يوميا».
- الاستماع إلى موسيقى هانئة.

- تكوين مجموعة من الأصدقاء تتضمن بعض الأصدقاء المقربين.

- تحاشي الالتزامات المفرطة، التبذير، المنبهات القوية.

هناك مزيد من الأنشطة التي تقلل الضغوط. من المستحسن انتقاء مجموعة منها واستخدامها بانتظام.

أيضا، فإن تجنب الصرخ، الزعيق، الجدل وأنواع المشاحنات الأخرى تقلل الضغوط. كما أن استخدامنا لآليات فاعلة لممارسة مهامنا في تنشئة الأطفال تقلل الضغوط. وهذا ما يبحثه هذا الكتاب.

تفاعلات «المشاعر السيئة»:

مهما بلغت درجة هدوئنا، نُضجنا، وحكمتنا، لن نستطيع أداء مهامنا في تنشئة

أطفالنا باستخدام أساليب المشاعر الطيبة وحدها « ٨٠٠٪ إيجابية». ليس هذا فشلا من جانبنا؛ إنها طبيعة المهمة. أحيانا يكون الأطفال، مثلهم مثل الكبار، بحاجة إلى حدود واضحة وسواء أحببنا ذلك أم لم نحبه، فمن الواجب إرساء هذه الحدود باستخدام أساليب المشاعر السيئة (مثلا، أن نقول للطفل إن عليه التوقف عن نشاط معين باستخدام لفظ «لا»). علاوة على ذلك فإن ثمة أشياء يقول الوالدان إن على الأطفال فعلها، أشياء لا يعتبرها الصغار «مشاعر طيبة»، ونتيجة ذلك هي أنه حتى حينما تكون تلك الأشياء ضمن محاصصة الـ ٢٠٪، تظهر التعليقات السلبية حتما فيما يقوم الوالدان بمهامهما:

- طلبات «من فضلك أغلق الكمبيوتر الآن»
- تعليمات «ضع حقيبتك المدرسية في مكانها على الرف»
- تصويبات «من فضلك وجه سؤالك إلى مرة أخرى مستخدما لهجة لطيفة».
- انتقادات «جوريك ليس نظيفا»
- الحدود وصيغ أخرى من «لا» (لا يمكنني توصيك بالسيارة الآن).
- التسخ «أداؤك غير مرض».
- شكوى «ترحت الكمبيوتر مفتوحاً».

ليست هذه قائمة شاملة. يمكن أيضا تضمين لغتنا الجسدية، نبرة صوتنا وسلوكنا في تفاعلات المشاعر السيئة. والآن، فلنعد قراءة الأمثلة، عن كل نمط من التخاطب.. جميع الألفاظ المستخدمة إيجابية، ليس ثمة ما هو مهين أو حتى سلبي. لكن لتخيل أن تلك الجملة السبعة تشكل الأحاديث المتبادلة بين الأم وطفلها طوال المساء. ولتخيل أننا أطفال نستمتع إلى هذا؟ كيف نشعر؟

من المهم أن نُبقي نصب أعيننا حقيقة قوة مفعول التخاطب السلبي وقوة

المفعول التي نتحدث عنها هنا هي القدرة على التدمير التام لما للوالدين من سلطة. فلنستخدم السلبية بحذر شديد.

يجب إضافة التهديدات التي تُستخدم من أجل تهذيب السلوك، والتهذيب نفسه إلى قائمة المخاطبات السبعة المذكورة سابقاً. من ثم، فباستطاعتنا أن نرى أنه ليس ثمة مساحة كبيرة لأساليب التهذيب المرتبطة بالمشاعر السيئة في عملية تنشئة الأطفال.

الاهتمام السلبي غير الشرطي: المشاعر السيئة غير المقبذة:

قد نعجب عن السبب الذي من أجله قد يُريد أي شخص إعطاء أطفاله اهتماماً سلبياً غير شرطي. لكننا لسنا نريد ذلك حقاً - فالأمر يكاد يكون مصادفة. الاهتمام السلبي غير الشرطي هو اهتمام مشاعر سيئة يوجه للطفل دونما سبب. لننتفكر أن الاهتمام الإيجابي غير الشرطي هو اهتمام مشاعر طيبة دونما سبب أيضاً، جزء من حقيقة أن الطفل موضع حب. يترك الاهتمام الإيجابي غير الشرطي الطفل وهو يشعر أنه آمن ومحبوب؛ الاهتمام السلبي غير الشرطي يتركه وهو يشعر أنه غير آمن وغير محبوب.

يمكن لهذا أن يحدث بمنتهى السهولة. مثلاً، تخيلي أنك قد استيقظت ذات صباح بعد نوم مزعج جداً. تشعرين بالتذمر، بانحراف المزاج، بالتوتر والعصبية. من «سوء حظ» ابنتك أن تجد نفسها معك في وقت أنت فيه كارثة تمشي على قدمين. والآن، تصرخين في وجهها لسبب تافه، فيما يبدو وجهك عبوساً مريراً.

حتى فيما لا نكون موجّهين انتباهنا إلى أطفالنا تحديداً، فإنهم «يتلقون» الطاقة التي تشع منا - ذبذباتنا الطيبة والسيئة. مثلاً، حينما تكون الأم بالمطبخ تعد وجبة الإفطار في وجود الأطفال بالقرب منها، فهي لا تكون في حالة تفاعل مباشر معهم. إذا مضت تصب قهوتها وهي مبتهجة، تدندن بأغنية، سيشعر الأطفال بالاسترخاء

والأمان في حضورها، حيث يكونون في حالة تلقى هذبات إيجابية غير شرطية عن بعد. لكن إذا مضت الأم تقفل الدواليب بعنف، وتلعن بصوت منخفض وتزجر وتتهمهم باضطراب، سيتلقى الأطفال الأبرياء الموجودون بالقرب منها طاقة سلبية. سيستقبلون هذبات سلبية غير شرطية عن بعد. ولنتخيل تأثير ذلك لو أن عليهم تحمل هذا كل صباح.

ليس الإرهاق هو السبب الوحيد الذى يجعل الوالدين يعاملان الأطفال معاملة خشنة غير محببة. باستطاعة ذلك أن ينجم عن العواطف غير المعالجة. وكما رأينا في الجزء الخاص بالغضب، فبإمكان تراكم الضغوط، أو مشاكل الطفولة غير المحسومة أن ينتج عنها سلوك سيئ في الكبر.

أيضا، فقد تحدث الضغوط الساحقة «الصعوبات الزوجية، الطلاق، المشاكل المالية، المشاكل الصحية» خلا مؤقتا لدى الوالدين. كما أن الخلل الكيميائى بالجسد، أو التحديات المزاجية يمكنها التسبب في اختلالات وظيفية مُزمنة. باستطاعة هذه العوامل أن تسهم في حدوث نوبات الغضب العارمة، ومستوى منخفض من ضيق الخلق، وحزن معتدل مُزمن، أو أيضا نوبات اكتئاب حادة. والنتيجة أن يجد الأطفال أنفسهم متواجدين مع كبار تعساء. قد لا يكون الاهتمام عدائيا، لكنه قد يكون غير مركز أو عميق التثشت أو سالباً بأسلوب آخر. يفسر الأطفال مشاعر والديهم بشكل شخصى. إذا لم يستطع الوالدان أن يكونا سعيدين معهم، يعتبر الأطفال أن ذلك خطوهم وأنهم لابد وأن أتوا بأمر معيب. لا يستطيعون إدراك إمكانية أن يكون لدى الوالدين مشاكلهما الخاصة بهما، وفيما لا يقصد الوالدان إحداث أى شيء، مثل تلك الأوقات، فإنهما يفعلان ذلك «مصادفة» بسبب مشاكلهما الخاصة.

الحل الوحيد هو أن يكون الوالدان سليمين وسعيدين.

أسفة. أعلم أن هذا صعب. ولنرجع إلى الجزء الخاص بالغضب في الفصل

السادس، وإلى الأجزاء القادمة عن العواطف و التنشئة والتي تمدنا بمعلومات عن مجموعة من التدخلات التي بها نستعيد سعادتنا وسلامتنا .

وبالمناسبة، فلنبحث داخلنا عن صوت أمهاتنا المتعاطفات إذا وجدنا أنفسنا فى أى من تلك الأوضاع . لنستمع إلى تعبيرات الدعم والتشجيع . فقد يأتينا صوت هامس يقول لنا إننا نفعل ما بوسعنا وإننا نتحسن بمرور الأيام . وأيضا إننا آباء/أمهات عظام نبذل جهدنا حقا فى سبيل أولادنا . وإن قلوبنا فى موضعها الصحيح وستقودنا إلى النجاح، وإن لكل خطوة فى ذلك الاتجاه أهميتها . ليس من المهم أن تكون الرحلة بطيئة، بل المهم هو أننا على الطريق السليم . علينا فقط أن نستمر فى التحرك قدما . وحتى لو أنه قد مضى علينا وقت طويل ونحن نجاهد فإن بإمكان الشفاء أن يحدث فى أى وقت .

التهديب: أين نبدأ؟

إن منهج «تتام» -تدخل المشاعر الطيبة بالتعليق والنعوت والمكافأة الذى ناقشناه فى الفصل الرابع -هو بالفعل أقوى وسيلة لدينا للتهديب . إذا كنا نحاول أن نحسن سلوك أولادنا علينا أن نجرب هذه الاستراتيجية أولا . ورغم أنها لا تأتى بنتائج فورية، فإنها تأتى بنتيجة مؤكدة دائمة فى غضون عدد من الأيام أو الأسابيع . ولنتذكر أن تحقيق نتائج فورية ليس هدفنا . فإن كان تحقيق تلك النتائج الفورية هو غايتنا، فما علينا إلا أن نصرخ فى أطفالنا . يبدو الصريخ وأنه يأتى بنتائج فورية، رغم أنه لا يؤدى إلى تغييرات بعيدة المدى فى السلوك، كما أن له آثارا جانبية سيئة مثل تدمير الحب، وقدرتنا على التربية وصحة أطفالنا النفسية والعقلية . ما نبحث عنه حقا فى التغييرات السلوكية هو نتيجة يمكن أن تستمر من خلال استراتيجية تقوى العلاقات .

رسائل «أنا»:

نستعرض هنا منهجا تمهيديا «للتهديب» بالمشاعر السيئة المعتدلة .

لهذا الأسلوب معدل نجاح منخفض مع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عشر سنوات، لكنه يراعى الاحترام، بدرجة أنه من المجدى استخدامه بين أونة وأخرى مع الأطفال في هذه المرحلة العمرية «لنوضح لهم أننا نعتقد أنهم يستحقون فرصة يعاملون فيها مثل الكبار». وفي الواقع، فهذا أسلوب نستخدمه مع الكبار. إذا سار كل شيء على ما يرام، فيمكننا استخدامه مع الأطفال في سن العاشرة وخلال سنوات المراهقة.

يقتضى هذا الأسلوب، بشكل أساسى، التعبير عن مشاعرنا. فإننا باستخدامنا لفظ «أنا» أو ضمير المتكلم، فإننا بذلك ننص على ما نشعر به أو ما نحتاجه كما فى الأمثلة التالية:

- «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن».
- «لا أحب أن يزعجنى أحد أثناء نومي».
- «أحتاج إلى مساعدة فى المطبخ».
- «لا أستطيع التركيز على عملى».
- «لا أستطيع الاستماع إلى شخصين فى نفس الوقت».

لدى الأولاد الأكبر سنا، والكبار نزوع لفهم الطلبات المضمرة فى مثل تلك الجمل. بالنسبة لهم «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن» تعنى «فضلا، التزموا الهدوء الآن». إذا كان لدينا علاقة قائمة على الاحترام مع أطفالنا الأكبر سنا، ستكون رسالة «أنا» كافية لهم ليقوموا بالتغيير السلوكى المضمّر. بيد أن صغار الأطفال لا يستوعبون هذا دائما، من ثم، فقد يكون علينا استخدام صيغة طلب مباشر بعد النص على رسالة «أنا». مثلا:

- «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن. فضلا، اخفضى صوتك».
- «أحتاج إلى مساعدة فى المطبخ. جميلة، من فضلك ضعى الصحون فى الفسالة».

الجزء المهم فى رسالة «أنا» هو أنها جميعها عن الأب/الأم. ليست عن الطفل بإطلاقه. «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن» تختلف اختلافاً كبيراً عن «إنكم تحدثون كثيراً من الضوضاء». الجملة الأولى هى عما يحتاجه الأب/الأم، وتوحى الثانية بأن الأطفال يأتون بخطأ ما. لنرجع إلى الجزء الخاص بالبرمجة الإيجابية من أجل إعادة النظر فى هذا المبدأ لها.

قاعدة جدتى:

تتخذ قاعدة جدتى مكاناً بين أسلوب المشاعر السيئة وأسلوب المشاعر الطيبة وذلك لأنها تجمع بين تعليمات غير محببة ومكافأة محبة. وهذه بعض الأمثلة:

- «بمجرد أن تضعى لعبك فى أماكنها، يمكنك الخروج للعب».
- «حينما تنتهى من واجباتك، يمكنك الجلوس إلى الكمبيوتر».
- «حينما تكتب لى اعتذاراً، سأفكر فى طلبك».

تبدأ الجملة بأحد التعليمات للقيام بشئ غير محبب نسبياً وتنتهى بفرصة لفعل شئ يحبه الطفل.

وفى الواقع فإن قاعدة «جدتى» تمنع المشاكل. بدلاً من أن نسمح للطفلة بأن تخرج للعب ثم نجاهد معها كى تضع ألعابها فى أماكنها، فإن الأم هنا تستخدم بمهارة وقت اللعب كحافز لفعل مهمة غير محببة.

وبالمثل، بالإمكان استخدام أى فرصة محببة كحافز لأداء نشاط غير محبب.

تكنم الخدعة فى قاعدة «جدتى» فى بنيتها: «بمجرد/ حينما (تكتمل مهمة غير محببة).. أذاك (يتاح قضاء الوقت المحبب)».

هذه البنية تختلف عن الرشوة. تبدأ الرشوة بـ «إذا.. ثُلُقَى إذا» بالكرة فى

ملعب الطفل/الطفلة. وكما أوضحنا من قبل (في الجزء الخاص بالمكافآت بالفصل الرابع) فهذا هو المكان الخطأ لوجود الكرة.

لا يسمح الوالدان بأى نشاط محبب أو أية مزايا قبل اكتمال المهمة غير المحببة. فالافتراض هناك هو أن تلك المهمة ستكتمل فعلا. بالطبع، فمن الممكن أن يقرر الطفل أن الفائزة لا تستحق عناء المهمة التي سبقتها. بيد أنه، حتى إذا رفض الطفل العرض، فالوالدان هنا قد حافظا على وضعهما كمصدر للسلطة. لن يفتح الكومبيوتر حتى ينتهى الطفل من واجباته المدرسية. فالوالدان لا يُجبران أطفالهما على فعل أى شئ؛ الأحرى هم يضعون شروطا من أجل الإلهام والحفز. فللأطفال إرادة حرة.

قاعدة 2x

قاعدة 2x تشكل من التهذيب وحينما تُستخدم وفقا للتعليمات التالية تحول نون غضب الوالدين. وهذا، في حد ذاته، إنجاز. كما أنها تؤدي إلى تغير سلوك الطفل، وهو أمر على نفس الدرجة من الأهمية.

قاعدة 2x تتعلق بشكل أساسى بالقواعد وبالطلبات التي نوجهها لأطفالنا. تقتضى بأن نتوجه إلى الطفل بطلب بما لا يزيد عن مرتين. لدى غالبيتنا الصبر الكافي لأن نطلب مرتين، فيما أننا لا نملك الصبر للطلب ثلاث، أربع، خمس، أو عشر مرات. تعمل قاعدة 10x بالأسلوب التالي: نوجه الطلب مرة واحدة بلهجة كلامنا المعتادة. ثم نوجهه بلهجة أكثر حزما بقليل. ثم بصوت أعلى فى المرة الثالثة، ثم بقدر من نغاد الصبر فى الرابعة، ونستمر ست مرات بعد ذلك، إلى أن تحمر وجوهنا ويخرج الدخان من آذاننا، ونصيح بأعلى صوتنا. والآن، يستجيب الطفل. فقد تعلم ألا يستجيب حتى نتأكدنا الهستريا. يدرينا الطفل على التصرف بهستريا «لأنه لا يستجيب إلا آنذاك». ونُدربه نحن على صم الآذان فى مواجهة نبرة الصوت المعتادة اللطيفة. هذه هى قاعدة 10x.

الأمر بسيط جدا:

قاعدة 2× بسيطة جدا: لا تطلب أكثر من مرتين أبدا. يلى ذلك التعليق.

ثمة خطوات ثلاث لقاعدة 2×:

الخطوة الأولى: إعطاء المعلومات أو توجيه الطلب.

يُستخدم منهج المعلومات لتصويب سوء سلوك مُزمن. لنفترض أن الطفلة تترك ملابسها على أرضية غرفة النوم يوميا. هذا مثال على النص على المعلومات، «لا تترك الملابس على الأرض لأننا/قد نطؤها بأقدامنا ونتلفها. توضع الملابس بالدولاب أو على الشماعة». وكما نرى، فإن بنية النص على المعلومات هي كالتالى:

«نحن لا نفعل س بسبب ص. نفعل س بدلا من ذلك». نوضح للطفلة الخطأ فى سلوكها والسبب فى أن هذا السلوك خاطئ: ثم نرشدها إلى خيار للسلوك السليم. المثال الآخر هو لطفل يشتتم شقيقه دائما. قد ينص الأب على المعلومات بالأسلوب التالى «نحن لا نشتم الآخرين لأن هذا يؤذى مشاعرهم. إذا لم يعجبنا سلوكهم بإمكاننا أن نقول لهم هذا». وبالمثل، حينما يضرب طفل شقيقته حينما تُغضبه، تقدم الأم المعلومات كالتالى: «لا نؤذى الناس حينما لا يعجبنا سلوكهم لأن من حق الجميع أن يعيشوا فى أمان فى هذا البيت. استخدم الكلام بدلا من الضرب». أما بالنسبة للطفل الذى دائما ما يهمل الاتصال بالمنزل حينما يتأخر عن مواعده فقد ينص الأب على المعلومات بالأسلوب التالى «من الضرورى ألا تبقى خارج المنزل بعد الموعد المحدد دون أن تتصل وتخبرنا لأننا نقلق عليك التفكير فى أسلوب موثوق كى تتذكر أن تتصل حينما تتأخر».

تُستخدم صيغة الطلب من الخطوة الأولى حينما يوجه الوالدان للطفل طلبا معينا. لا تستخدم صيغة الطلب فى حالات السلوك الإشكالى المزمن ولا فى حالات سوء السلوك ككل، بل حينما نريد من الطفل أن يفعل شيئا بسيطا مثل وضع

فنجانه فى المطبخ أو البدء فى عمل الواجب المدوسى أو خفض صوته. مثلا نقول «من فضلك ضع قميصك فى الدولاب» أو «من فضلك أغلق فمك وأنت تمضغ الطعام».

الخطوة الثانية:

نكرر المعلومات أو الطلب ثم نضيف تحذيرا من التبعات. هذا مثال على الخطوة الثانية التى تلى النص على المعلومة «بالنسبة لسوء سلوك مزمن» «طلبت منك أمس ألا تتركى ملابسك على الأرض كى لا تتلف. أريدك أن تضعيها فى الدولاب أو فى سلة الغسيل. من الآن فصاعدا إذا وجدت ملابسك على الأرض سيحدث التالى...» (التالى هو التبعة السلبية. وسنناقش ما يحتمل أن تكون فى جزء قادم).

نلاحظ أن الخطوة رقم اثنين تكون قاعدة «من الآن فصاعدا». يعنى هذا أن المرة الثالثة التى تترك فيها الطفلة على الأرض، وبعد ذلك فى المستقبل، ستُخبر بتبعة سلبية لسلوكها هذا. وهذه أمثلة أخرى «من الآن فصاعدا، إذا نسيت الاتصال بالمنزل حينما تتأخر سيحدث التالى...». «من الآن فصاعدا إذا تركت كتبك على الأريكة سيحدث التالى». حينما نضع قاعدة نحاول أن نجعلها عريضة بقدر الإمكان. إذا دأب الطفل، مثلا، على «عض» المولود، لا تستخدمى لفظ «عض» حينما تضعى القاعدة.

أبقى على القاعدة ملتبسة ومفتوحة بقدر استطاعتك. وفى هذه الحالة استخدمى مثلا كلمة «تؤذى»: «من الآن فصاعدا إذا أذيت المولود سيحدث التالى—». إذا لم تغعلى هذا سيقول الطفل «لقد قُلتِ عض ولم تقهرى قُرس».

هذا أيضا مثال على الخطوة الثانية التى، منى توجيه طلب بفعل معين: طلبت منك منذ لحظة (دقائق، نصف ساعة) وضع قميصك فى الدولاب. إذا لم تفعل هذا فى خلال دقيقتين سأضعه بنفسى وسيحدث التالى—».

الخطوة الثانية: للطلب هي تحذير من أنه في وقت قريب جداً «حينما أعدّ إلى خمسة»، «خلال الدقائق الخمس التالية» أو «بطول الساعة السادسة مساءً» - ستحدث تبعة سلبية إذا لم يُلبّ الطلب.

من المفيد هنا أننا إذا اخترنا العد، فالرقم المفضل الوصول إليه هو خمسة. فإن العد إلى ثلاثة لا يمنح الطفل وقتاً كافياً.

وحيثما تبدئى العد استمرى، ولا تقطعى عدك بالحديث. أفضل طريقة للعد هي التالية:

- هذا ١

- هذا ٢

- هذا ٣

- هذا ٤

- هذا ٥

انتهى. عدى ببطء، فأنت تريدين أن ينجح الطفل، بيد أنك إذا وصلت إلى رقم خمسة، يكون الوقت قد فات. لابد أن تحدث التبعة السلبية. تأكدي أن تُبيني هذا للطفل قبل أن تبدئى العد.

الخطوة الثالثة: الوفاء بالوعد:

لقد وعدنا بتبعات سلبية، إذا لم نحصل على ما طلبناه لدى الخطوة الثانية علينا أن ننفذ الوعد.

إن لعدم الوفاء بالوعد عواقب وخيمة في عملية التنشئة يتسبب هذا في أن يتعرثر برنامجنا للتهديب (التربية، التنشئة الاجتماعية والإرساد) بكامله. نفقد المصداقية ومن ثم يشعر الأطفال بأنه من غير الضروري أبداً أن يفعلوا ما نطلبه منهم.

يعلمون أن بإمكانهم دائما انتزاع أنفسهم بعيدا عن التبعات البغيضة. سيفعلون على الدوام ما طلبنا منهم عدم فعله «لا خوف لديهم من عقاب» وستنتهي بنا الأمر إلى الاستياء الدائم منهم. كما أن عجزنا يعرضهم للمخاطر الكبيرة. حينما نشعر بالانسحاق والاستياء، نتوقف عن التمتع بأطفالنا وحبهم، وسيشعرون بهذا. يضر رفضنا لأنفسنا ولهم بعلاقتنا معهم -مصدر قوتنا الحقيقية لتربيتهم.

هذا علاوة على أن بإمكان خبرة الرفض الأبوي/الأمومي أن تكون اكارثية بالنسبة لنمو الأطفال، ويكون لها آثارها السلبية التي تدوم طوال الحياة أحيانا. إن وظيفتنا هي حماية هذه العلاقة من أجل سلامة الأطفال النفسية والعقبة.

وحقا، فإن قدرتنا على تهذيب أطفالنا هي شكل من الحماية؛ تساعد الطفل على أن يظل موضع حب. بالإمكان أن يفقد الطفل امتيازا ما أو شيئا يملكه، ولا يجوز أن يتعدى هذا ما يحرم منه القدر- ولو لوقت قصير فقط.

لكنه لا يجوز أبدا أن يفقد حب الوالدين أو أحدهما. وطالما أننا نحب أطفالنا، فليس ثمة ضرر في أن يبتئسوا من تلقيهم تبعة سلبية. وحينما تتبع الإجراء الصحيح لاختبار العواقب المناسبة، فلن تتسبب أبدا في حدوث ندبات عاطفية دائمة.

إن «العقاب» و«التبعات السلبية» مترادفان بالنسبة لهدفنا وهما متميزان عن «سوء المعاملة». إن سوء المعاملة والانتهاكات -الاعتداء اللفظي أو الجسدي - ممارسات غير مقبولة أبدا في أية علاقة، وبالتأكيد فهي ليست مقبولة في علاقة الوالدين بالأطفال. إن بإمكان سوء معاملة الأطفال وانتهاكهم التسبب في تبعات عاطفية دائمة. كما أن رفض الطفل هو من إساءة المعاملة لأنه يتضمن إهمال أكبر احتياج أساسي له، أي الحب. يكاد يكون الرفض مؤكدا حينما يفقد الوالدان أو أحدهما الشجاعة لتهذيب الطفل. سينتج الدمار عن الاشمئزاز الواضح الذي

سيديه الوالدان فى النهاية من السلوك غير المهذب للطفل.

بإيجاز، إن عدم استطاعة الوالدين تهذيب أطفالهما ليس صحيحا بإطلاقه. من المفترض أن الوالدان ناضجان، مدرسان، مرشدان، حكيمان، محبان. تبدأ أجراء الإنذار فى الرنين لدى فقدانها مكانهما.

لماذا العقاب؟

يشعر البعض أن العقاب أو التبعات السلبية لا يجوز لها أن تكون ضرورية فى تنشئة الأطفال. يسألون «هل نريد أطفالا لا يفعلون ما يخبرون به لأنهم فقط يخافون التبعات السلبية؟ هذا أداء وظيفى منخفض المستوى! لا يجوز أن يفعل الأطفال شيئا نتيجة الخوف -عليهم فعله لأنهم صالحون، أنكيا، وعقلانيون. لا بد وأن يُلهموا فعل الصواب من تلقاء أنفسهم. لماذا يكون علينا التهديد بالعقاب؟ لا بد وأن يكون التفسير العقلانى كافيا.

غالبية الذين يتخونون هذا الموقف يستخدمون بالفعل تبعات سلبية مع أطفالهم لكنهم يُغفلون تعريفها بصفقتها عقوبة لأنهم يخلطون بين العقاب وإساءة المعاملة. يشعرون أن التبعات المنطقية القائمة على الاحترام ليست تبعات سلبية لأنها ليست إساءة معاملة أو انتهاك. إلا أننا بالنسبة لهدفنا، فإن أى تدخلات مشاعر سيئة تحدث نتيجة لسلوك الطفل غير المرغوب فيه هى تبعات سلبية لسلوكه.

مثلا، حينما تخبر الأم طفلها الصغير أنه إما أن يتوقف عن الصراخ فى أذنها أو ينزل عن حجرها فإنها تعرض عليه عقبة سلبية «وفقا لتعريفنا».

وبالمثل حينما تخبر الأم ابنها المراهق أنها ستقوم بفصل خط موبايله حتى يسدد نصيبه فى الفاتورة فإنها تعرض عليه تبعه سلبية. وجميعنا يخضع لنفس التبعات السلبية فى مجتمعاتنا -تقطع الحرارة عنا إذا لم نقم بتسديد فاتورة التليفون.

هذا بالإضافة إلى أن حقيقة أن الأطفال يُفعلون الصواب بطبيعتهم بمجرد إدراكهم له هي محل تساؤل هل يفعل الناضجون الصواب دائماً لأنهم عقلانيون، أم لا؟ وقادرون على حل المشاكل؟

ليس دائماً. ومثلاً، فلننظر إلى قيادة السيارة بسرعة.

نتخيل أن الكبار العاقلين لابد وأن يدركوا أن القيادة السريعة قد تؤدي إلى الحوادث بما في هذا تحطم السيارة أو فقدان الحياة أو عضو من أعضائنا. لكن ثمة كبار كثيرون لا يبطنون في قيادة السيارة إلا بعد دفع غرامة مالية كبيرة «عقاب». هؤلاء الأشخاص يعرفون بالفعل حقائق الوفاة الناتجة عن الحوادث، لا تعوزهم المعلومات، لكن، حينما يكونون في عجلة من أمرهم تختفى معرفتهم، ونجد أنهم، فقط في مجال القيادة، لا يتبعون النهج العقلاني. أ من العقلانية أن يدخل الكبار السجائر مع معرفتهم بتبعاتها على الصحة؟ أمن العقلانية أكل كميات كبيرة من السكريات والدقيق الأبيض؟ وعلى الرغم من وفرة المعلومات، فإن الكبار دائماً ما يتورطون في عادات غير صحية وتكون «العاقبة الطبيعية» لبعضهم هي الأمراض الفتاكة. فهل من الإنصاف أن نتوقع من الأطفال القدرة على أداء أرفع مستوى من أداء الناضجين، وأن نفترض أنهم سيفعلون الصواب لأنهم يفهمون أنه صواب؟

نعم، ثمة أطفال يتصرفون كما يجب بمجرد تفسير الأمور لهم، وقد لا يحتاجون أبداً للتبعات السلبية لإدراك ما يجب عمله. بيد أن القلة القليلة من الأطفال لديهم القدرة على العمل بهذا المستوى، وينطبق الشيء ذاته على الكبار.

من المؤكد أنه لابد من مخاطبة الطفل عقلياً أولاً قبل أن تنتقل إلى منهج التبعات. بيد أنه حينما يكون من الضروري تطبيق التبعات، فبإمكاننا أن نتق تماماً أننا نستخدم شكلاً فاعلاً، مؤثراً، وينم عن الاحترام، ويعد كل شيء، فإنه في حالة استخدام القاعدة 2x فإن الطفل في الواقع يختار تبعته بنفسه لأننا دائماً نعرض

عليه خيار الإذعان لطلب الأب/الأم أو قبول التبعة. لا يعاقب الطفل أبداً قبل عرض الخيار عليه. لا يعاقب طفل أبداً على ذنب ارتكبه «للمرة الأولى»، أيا كان هذا الذنب؛ أما في حالة سوء السلوك المنتظم فلا يجوز أن يعاقب قبل المرة الثالثة من ارتكابه نفس المخالفة. يمنح الطفل كل الفرص لاختيار الإذعان، ومعه الحرية في اختيار العقاب.

بيد أن ثمة آباء/أمهات لا يستطيعون، في الواقع، تحمل تنفيذ الخطوة الثالثة. وهذه هي الخطوة المؤسفة، حيث يتلقى الطفل التبعة السلبية ويصبح بانساً. لكننا إذا كنا قد تعلمنا كيف نتقبل عواطف أطفالنا السلبية ونرحب بها ونعمل معها «الفصل الخامس عن التدريب العاطفي» لن نجد مشكلة في تنفيذ تلك الخطوة. لكن إذا كنا نريد أن نرى أطفالنا سعداء طوال الوقت فإننا سنواجه مشكلة كبرى في تربيتهم. سنجد صعوبة في تهديب الأطفال كما يحتمل لنا أن نجد مشقة في وضع الحدود السليمة، وفي قول «لا» في الوقت المناسب... إلخ. والأمر كذلك، فإن علينا أن نتوجه إلى الأم المتعاطفة داخلنا التي ستساعدنا في لحظات التربية الصعبة تلك وتذكرنا أننا نفعل الصواب تجاه أطفالنا بل حقاً، نفعل الشيء الأفضل لأننا نمنح أطفالنا أما أو أبا قويا ودعامة قوية في الحياة. إننا بذلك نقدم لهم نموذجا للحدود السليمة، الشجاعة، الإيثار، لفعل الصواب حتى حينما يكون ذلك غير مريح وغير محبب لنا شخصيا. ومن خلال ذلك، فمن المؤكد أن ينمو حب أطفالنا لنا، لا أن يتقلص.

بيد أن ثمة مشكلة. بالنسبة لبعض الأطفال: تكون الخطوة الثالثة أكثر من مؤسفة؛ بالإمكان أن تتسبب في احتياج بعض الأطفال بحيث تتملكهم الهستيريا بل وحتى نوبات العنف الجامح. بتعبير آخر، يمكن لتلك الخطوة أن تبتعث شديد الخوف في الوالدين. يكتشف أطفال كثيرون، عن طريق الصدفة، قُدرتهم على التغلب على الموقف ببث الخوف العاطفي والجسدي في نفوس الكبار. كثيرا ما يحدث

الاكتشاف أثناء سنوات الطفل المبكرة الأولى. ألم تشاهد موقفاً تمكنت طفلة فى الثانية من عمرها من أن تُجبر جميع الكبار المحيطين بها، بمن فيهم المربية، الأم، والأب- على فعل «ما تريده»؟. فى الأيام الخوالى، قبل عصر الأمهات والآباء المستتيرين، لم يكن هذا يحدث أبداً لأن الكبار لم يكونوا يترددون فى ضرب الطفلة الصغيرة كى تعود إلى رشدها وكى يستعيدوا هم التحكم فى الموقف.

لكننا الآن نأبى على أنفسنا استخدام العنف العشوائى فى تنشئتنا للصغار. لكن، هل نحن على علم بالخيارات الأخرى؟ هل الإذعان للطفلة هو الخيار الوحيد أمامنا؟ لا.

لا يجوز أن تكون حقيقة الضوضاء الفظيعة التى تحدثها الطفلة سبباً فى تحاشينا الخطوة رقم ٢. وحتى لو كانت الطفلة فى السابعة عشرة من عمرها وطولها ١٧٠سم ووزنها ٥٥ كجم، لا يجوز أن يعترى والدين القلق من استخدام الخطوة الثالثة. لتتذكر: الخطوة رقم ٢ خطوة مؤسفة، إنها الشق الذى يتلقى فيه الأطفال تبعات سلبية ويصبحون تعساء. بالنسبة لمجموعة الأطفال هذه يمكننا وصف الخطوة رقم ٢ كالتالى: هذه هى الخطوة الصعبة، الشق الذى يتلقى فيه الطفل/الطفلة تبعات سلبية ويلجأ إلى الأساليب العنيفة المسرحية.

من ثم، ماذا لو قرر الطفل أن يدخل فى نوبة غضب تثير المشاعر السلبية «الصراخ»؟ إذا أتى الطفل بتهديدات صاخبة، يمكننا تجاهلها ببساطة. أما إذا عمد الطفل إلى تدمير ممتلكات غيره أو مارس العنف على الآخرين، فعلينا كبحه ونقله إلى مكان أكثر أمناً، أو إبعاد الآخرين عنه. أما إذا كان الطفل كبيراً فبإمكان والدين اللجوء إلى أساليب أخرى مثل استدعاء بعض الكبار ليحيطوا به ويحتووا عدوانه. يمكن لمن نستدعيهم أن يكونوا جيراناً أو أقرباء، أو أى أشخاص متاحين لنا ويمكننا الاستفادة منهم فى الموقف. إن الإذعان للعنف «الإرهاب المُصغَّر» يضمن الإكثار منه. على والدين أن يوضحا للأطفال أنهما لا يخافان. وحقا، فإن

على الوالدين، طوال تلك المسرحية، أن يتسما بالعقلانية والنضج والهدوء. من المهم، بل والحاسم، ألا ينضم الوالدان للأطفال باستخدام أساليب سلوك غير ناضجة، غير صحية أو مدمرة. لا بد من وجود من هو ناضج. شخص يُمثل نموذجاً ويمسك بزمام الموقف ويتحكم. لا بد من وجود من يوفر النموذج المعيارى الهادى؛ وهذا الشخص لا بد من أن يكون الأب/الأم.

إذا كنا نتعامل مع طفل يلجأ إلى استخدام جميع المحاذير حينما نجرؤ على تطبيق الخطوة الثالثة «التبعية السلبية»، علينا القيام بتدريبات على تلك المواقف فى مخيلتنا. لتتبدع قصة نقوم فيها بتطبيق التبعية السلبية، ونشاهد نوبة العنف والغضب ونسيطر على الموقف بهوء طوال الوقت. ستساعدنا أحلام اليقظة هذه على استزراع ممرات عصبية نحتاجها حينما نقوم بتنفيذ مهمة التهديب على أرض الواقع.

رجل الشرطة داخلنا:

والآن، لنعدُ إلى الموضوع. كيف ننفذ التبعات السلبية؟ ما الخطوات المحددة التى يقتضيها هذا؟

من المفيد، فى استخدام نظام التبعات السلبية، أن نلقى نظرة على نظام العدالة المتبع فى عالم الكبار. تبدأ معالجة الجريمة بضابط الشرطة. فى البيت، ضابط الشرطة هو الأب/الأم. بيد أننا لى نفهم دور رجل الشرطة، سنتفحص العملية التى تحدث حينما يوقف الضابط سائقا يتجاوز السرعة فى الطريق.

تخيل أنك السائق. يشير إليك الضابط ويؤشر لك كى توقف السيارة إلى جانب الطريق. يقترب ويطلب منك فتح نافذة السيارة. هل يحمر وجهه أو يصرخ فيك؟ لا يحدث هذا عادة، علاوة على أن ذلك سيكون أمرا مرهقا جدا. لأن الموقف يتكرر طوال اليوم. المرجح هو أنه سيطلب منك بأدب أن يرى رخصتك. ثم يكتب بعض الأشياء بهوء شديد ويعطيك بطاقة ويتمنى لك يوما سعيدا!

- لا يتملكه الغضب، ومن المؤكد أنه لا يصرخ ويصيح.
- لا يعطيك محاضرة حول سلوكك غير المسئول الخطر.
- لا يرفضك عاطفياً «لا يبدى كراهية لك أو يعاملك بأسلوب ينم عن عدم الاحترام».

- يهذب سلوكك بفعالية «يساعدك على القيادة الآمنة في المستقبل».

كيف يساعدك على القيادة الآمنة في المستقبل؟ يفرض عليك غرامة ويعطيك بطاقة بذلك.

ما البطاقة؟

البطاقة هي التبعة السلبية، ولكي تكون فاعلة، يجب أن تكون البطاقة «بغرامة مناسبة». إذا كانت الغرامة قليلة جداً، لن تتعلم الدرس، كما أنه لا يجوز أن تكون مبالغاً فيها. الطريقة هي أن نجد أقل ثمن يمكن أن يدفعه الشخص العادي كي يغير سلوكه/سلوكها. إذا كان المبلغ هو ٥٠٠ جنيه فهذا يعنى إفراطاً فى العقوبة. ولنقل إن معظم الأشخاص العاديين سيغيرون سلوكهم إذا أُجبروا على دفع مائة جنيه عن كل سلوك خاطئ. وهذا ما نسميه بطاقة «بغرامة مناسبة».

من ثم، يعطى رجل الشرطة غرامة قدرها مائة جنيه لمن يتجاوز السرعة. وفى الواقع، فإن هذه «تبعة غير منطقية» لتجاوز السرعة. فمن المنطق أن تكون تبعة خرق قوانين الطريق هي سحب السيارة، أو على الأقل سحب الرخصة. ويجب تنفيذ هذا إذا تكررت تلك المخالفة عدة مرات. بيد أنه بالنسبة للشخص العادي الذى يرتكب المخالفة بين أونة وأخرى، فإن العقوبة التى توقع هي الغرامة المالية.

لا تعتمد فعالية بطاقة الغرامة على كونها منطقية. بل على أنها «الثمن الصحيح» الذى يدفعه مرتكب المخالفة. من ثم فلا بأس من استخدام التبعات غير المنطقية، أى العقوبات التى لا ترتبط إطلاقاً بالجريمة. من ثم، فإننا باستطاعتنا، فى تنشئتنا

لأطفال، أن نجد «تبعه منطقية ثمنها مناسب» أولاً، لكن إن لم يكن هذا متاحاً، فلا
يُس من استخدام «تبعات غير منطقية ثمنها مناسب».

ماذا إذا لم يدفع السائق المسرع الغرامة؟

هذا سؤال وجيه! لكن، قبل أن نجيب عنه فلنتأمل سيناريو آخر. نفترض أن
السائق الذى تجاوز السرعة تضايق من الضابط الذى أوقفه ثم أخذ البطاقة
ومزقها ويصق فى وجه الضابط.

ماذا يحدث آنذاك؟

بالإمكان أن يذهب الشخص إلى السجن لتحديه نظام السلطة. إن الشخص
الذى يلكم رجل الشرطة ويسبه أو يبصق فى وجهه سينال عقوبة شديدة أشد كثيراً
من مجرد الغرامة المالية. فى المجتمعات المتحضرة، علينا أن نبدى الاحترام
للسلطة، وإذا فعلنا خلاف ذلك فإن العقوبة كبيرة، أى السجن.

هناك أمر آخر بإمكاننا التفكير فيه. لنفترض أن سائق السيارة المسرعة كان،
فى الواقع، يقود سيارة مسروقة بها ضحية مخطوف قد قُتل ووضع فى شنطة
السيارة. هل يحصل على إيصال مخالفة؟ إن الشخص الذى يرتكب جرائم خطيرة
يذهب إلى السجن.

وأخيراً، لنعدُّ إلى سؤالنا. ماذا يحدث إذا قام السائق، بعد مغادرة رجل
الشرطة المكان، بتمزيق التذكرة وإلقائها من النافذة؟ فى البداية، سيتلقى إنذاراً
بتسديد الغرامة. ثم، تتضاعف الغرامة. وإذا استمر فى تجاهل الاستدعاءات فقد
ينتهى به الأمر فى السجن. يذهب الشخص إلى السجن لعدم دفعه الغرامة.

والآن، فلنفكر مثملاً يفكر رجل الشرطة:

- إذا رفس الطفل أمه ونعتها بالفاظ بذيئة وأحدث دماراً وفوضى بالمنزل حينما
تبلغه بالعقوبة، فهو يتحدى السلطة فى المنزل «أنت»؛ فهو مؤهل للذهاب إلى السجن
«تنفيذ عقوبة شديدة».

- إذا لكم شقيقته الصغيرة فى عينها، وكتب بالحبر على الأثاث، أو جلس فى منتصف الطريق ليرى ما يمكن أن يحدث، فهو يرتكب جريمة خطيرة. بالنسبة للأطفال، فإن الجريمة الخطيرة هى أى سلوك خطير أو مدمر. وبذلك ليصبح مؤهلاً لما يعادل السجن.

- إذا أبلغت طفلك بالعقوبة «إيصال الغرامة» ولم يذعن الطفل «يدفعها». إذا فهو مؤهل لما يُعادل السجن.

التبعات السلبية التى تحقق نجاحاً:

شريف يترك ملابسه على الأرض. استمر هذا أسابيع. تقرر الأم استخدام القاعدة 2x، وتقوم بالخطوة رقم ١. رغم أنها قد ذكرت له المشكلة مرات عديدة، فحينما تقوم بالخطوة الأولى تفعل ذلك وكأنما لم تتحدث عن المشكلة أبداً من قبل. تلاحظ الأم أن الطفل قد وضع ملابسه فى مكانها يوم الثلاثاء، ثم عاد وتركها على الأرض يوم الأربعاء. تقوم الأم بالخطوة رقم اثنين وتقول له «شريف، طلبت منك يوم الإثنين ألا تترك ملابسك على الأرض لأن الملابس التى تُترك على الأرض تتلف. قلت إن عليك وضعها فى الدولاب أو فى سلة الغسيل. ومن الآن فصاعداً، كلما وجدت ملابسك على الأرض سأضعها فى مكانها بنفسى، أما أنت فستكتب لى ملء صفحة كاملة التالى «مكان الملابس فى الدولاب أو فى سلة الغسيل لأن وضع الملابس على الأرض يعرضها للتلف». وسأُسلم منك الصفحة فى السادسة مساءً.

وفى يوم الخميس نسى شريف مرة أخرى أن يضع ملابسه فى مكانها. لاحظت الأم ذلك مباشرة بعد أن غادر شريف المنزل إلى المدرسة. وضعتها فى مكانها. حينما وصل شريف فى الرابعة والنصف رحبت به الأم وقدمت له وجبة خفيفة وذكرت أنه كان عليه أن يكتب الصفحة ويسلمها فى الساعة السادسة. قالت ذلك بهدوء شديد ومرة واحدة فقط. إن «تذكرة الغرامة» تقوم بعبء إلقاء الدرس كاملاً.

تحل محل كل الكلام، المحاضرات، التوييخات، التائب، الشكاوى، والأصوات المرتفعة.

توصلت الأم إلى أن كتابة تلك السطور ستسغرق من يوسف ما بين ١٠ دقائق و ١١ دقيقة. لكنها وجدت أن يوسف لم يكن قد بدأ بعد في كتابتها فى الخامسة وخمس وأربعين دقيقة. تلفت الأم نظره للمرة الأولى. تقول له.. أريدك فقط أن تعرف أنك إذا لم تُنه المهمة فى السادسة، فعليك نسيانها. ستحرم من استخدام الكمبيوتر لمدة أسبوع.

بالنسبة ليوسف، مدمن الكمبيوتر، فإن حرمانه منه يناظر عقوبة السجن فى المثال الذى سبق. بيد أنه، إذا لم يصدق إن بإمكانها أن تكون بتلك الدرجة من القسوة، فسيجاهلها معتقداً أن بإمكانه إقناعها باستخدامه للكمبيوتر بواسطة الكلام المعسول. ولكى ترسخ مصداقيتها، تنفذ الأم وعدا.

علينا أن نوضح أنه إذا استوجب الأمر تنفيذ العقوبة الأشد، علينا أن ننسى العقوبة الأولى وكل ما يحيط بها مؤقتاً.

التبعات بمستوى «إيصال الغرامة».

لنتذكر أن المقصود بإيصال الغرامة أن تكون مزعجة بدرجة كافية ليتغير السلوك: فرض ١٠٠ جنيه على تجاوز السرعة المقررة، أما التبعات التى تناظر السجن، فيقصد بها أن تكون مؤذية بدرجة كافية لوضع حد للسلوك الذى يستوجب ذلك. إنها مثل حقن الحصبة: تكفى واحدة منها للوقاية لمدة عشر سنوات.

وبما أن العقوبة التى تناظر «إيصال الغرامة» هى مزعجة فقط، فإنها لا تستدعى رد فعل عاطفياً زخماً من الطفل. أما الطفل الذى يستمر فى البكاء لما يزيد على عشر دقائق لتلقيه مثل هذه العقوبة، فالأرجح أنه يحاول عقابك كى يبرهن على شئ: سأعاقبك إذا عاقبتنى». من ثم، إذا ظلت استجابة الطفل لمثل تلك العقوبة

الخفيفة هستيرية أو مسرحية بانتظام، فعلى الأب/الأم أن تعتبر، «فى النهاية، هذا السلوك «تحديا للسلطة» وتعالجه بصفتة هذه. وبالتقابل، فالمتوقع من الطفل أن يبكى لفترة طويلة كرد فعل على العقوبة التى تناظر عقوبة السجن. وقد تكون مثل هذه العقوبة أليمة للوالدين والطفل معا، على حين أن العقوبة التى تناظر إيصال الغرامة لا يُتوقع منها إزعاج الطفل بشكل خاص.

نعرض هنا قائمة تبعات تناظر «إيصال الغرامة» للاختيار من بينها. اختر واحدة منها إذا اعتقدت أن قيمتها تعادل مائة جنيه للطفل الذى بحاجة إليها. حينما نطبق الخطوة الثانية من قاعدة $2 \times$ ، علينا أن نسمى «إيصال الغرامة» المحدد الذى نختاره كتبعية سلبية، يمكننا القول مثلا «من الآن فصاعدا، إذا قذفت الكرة داخل المنزل ستُحرم من الكرة طوال اليوم». ولا نقول «من الآن فصاعدا، إذا قذفت الكرة داخل المنزل، ستُعاقب».

- الحرمان من أشياء مملوكة: باستطاعة الوالدين حرمان الطفل من أشياء يملكها لمدة تتراوح بين دقيقة على الأقل وتصل إلى أربع وعشرين ساعة. نختار الفترة الزمنية الأقل التى تساوى مائة جنيه. «لا بد أن تعليم الصغار أن كل ما لديهم، أيا كان الأسلوب الذى تملكوه به، يمتلكه الوالدان حتى يكبر الأطفال ويدفعوا أجر سكنهم ومعيشتهم». من ثم، يمكن للوالدين حرمان الطفل من مجموعة اللصقات التى يفتننها، مضرب كرة الطاولة، المويابل «أو حتى مفاتيح السيارة إذا كان لدى المراهق مفاتيح لسيارة والديه.

- الحرمان من الميزات. لا يسمح للطفل فعل شئ يحبه لفترة زمنية تتراوح بين الدقيقة والأربع والعشرين ساعة.

الأمثلة: الحرمان من مشاهدة الفيديو، عدم السماح له باستضافة صديق له «طالما لم يتم الاتفاق على الزيارة، فنحن لا نعاقب أطفال الآخرين»، عدم السماح

بركوب الفراجة، عدم السماح له بالسهر حتى موعد النوم المعتاد، عدم الخروج مع الأب/الأم، حرمانه من قصة قبل النوم، عدم السماح له باستعارة السيارة، باستخدام الكمبيوتر، بتلقى مكالمات هاتفية.

- حرمانه من أنواع طعام غير مغذية، حرمانه من نوع من أطعمة الرمرمة كل مرة «الطوى، البسكوت... إلخ». يمكن تطبيق هذا بعامه حتى سن ما قبل المراهقة.

- قضاء فترة «لا يلعب فيها» Time-out. ثمة نوعان من الـ Time-out.

الأولى لا تعتبر عقوبة بإطلاقه. تسمى «فترة تجديد»، وهى مفيدة للأطفال الذين هم بحاجة لاستعادة هدوئهم أثناء نوبة غضب أو بعدها، أو حينما يشتبكون فى عراك مع شخص آخر. نقول التالى «اذهبي إلى غرفتك حتى تهدئي ثم عودي». وليس هذا تبعه سلبية أو عقاباً.. إنها فترة للتهنئة. أما الـ Time-out الذى يعتبر تبعه سلبية بحق، فهو مُقيدٌ، بمعنى أنه لا يسمح للطفل بالتجول. بالنسبة لمن هم أقل من أربع سنوات، نستخدم «كرسى التفكير» على الطفل أن يجلس على الكرسى «الذى يجب أن يكون فى نفس الغرفة الموجود بها أحد الوالدين أو كليهما» لمدة دقائق بعدد سنوات عمره مضافاً إليها أو منقوصاً منها دقيقتان. يمكن إرسال الطفل الذى يبلغ الرابعة إلى كرسى التفكير لمدة تتراوح بين دقيقتان وست دقائق. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والتاسعة فيمكن إرسالهم إلى ركن من الغرفة يقفون فيه ووجوههم إلى الحائط دون أن يتحدثوا أو يلعبوا. يببقون هناك لدقائق تعادل سنوات أعمارهم مضافاً إليها أو منقوصاً منها دقيقتان. ليست خبرة الوقوف بالركن مهينة حينما تحدث بالبيت، إنها فقط مملة. وهذا الملل هو الذى يضىف عليها قيمة غرامة المائة جنيه. تطبيق هذه الخطوة على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عشر سنوات.

- إضافة عمل. ثمة أنماط ثلاثة من إضافة العمل. النمط الأول يسمى «مزيد من العمل» ويتضمن تكليف الطفل بمزيد من العمل كتعبئة لعدم أدائه العمل الذى طلب

منه أولاً. مثلاً، يطلب من شريف الذي لم يضع ملابسه في أماكنها أن يعمل لمدة خمس عشرة دقيقة إضافية بعد المدرسة. ويمكن تسمية هذا «التبعية المنطقية» حيث إن منطقتها هو «بما أنك رفضت قضاء ثلاث دقائق لتضع ملابسك في مكانها، فستعمل ١٥ دقيقة في تنظيف المنزل! أما النمط الثاني فيسمى «الإفراط في التعلم». هنا تمارس الطفلة، أو الطفل المهارة التي لا يقوم بها. مثلاً، كان بإمكان والدة شريف أن تضع القاعدة كالتالي «من الآن فصاعداً، حينما أجد أنك تركت ملابسك على الأرض، سأطلب منك أن تضعها في سلة الغسيل وتخرجها منها، المرة تلو الأخرى عشر مرات، كي تتدرب على الحركة». كذلك يطلب من الطفل الذي يفلق الباب بعنف أن يلقه بهدوء عشر مرات، والطفلة التي تتنادى شقيقها بالألفاظ بذيئة، يطلب منها تقول خمسة أشياء طيبة عنه... وهكذا. وهذه الخطة يمكن تطبيقها على من تقل أعمارهم عن العشر سنوات. أما النمط الثالث من إضافة العمل فيسمى «كتابة أشياء». يتضمن نسخ سطور، مقطوعات من كتاب عن موضوع ذي علاقة، مقطوعات عن موضوع غير ذي علاقة، موضوع إنشاء عن الموضوع، خطة عمل للموضوع قيد المناقشة— أو أي شيء. قيمة التبعية هذه هي شقّ الملل: يجلس الطفل يكتب في الوقت الذي بإمكانه اللعب فيه مع أصدقائه. يحل تدريب الكتابة محل الوقوف في الركن، ويستخدم في حالة الأطفال الذين تتجاوز أعمارهم التاسعة، لكن بالإمكان أيضاً استخدامه مع الأطفال الأصغر سناً. ويمكن استخدام هذه العقوبة طوال سنوات المراهقة.

حينما نختار العقوبة، ننتقي تلك التي نعتقد أنها تتناظر غرامة المائة جنيه بالنسبة للكبار. نستخدمها في ثلاث مناسبات مختلفة. إذا لم يتحسن سلوك الطفل فهذا يعني أن العقوبة لا تساوي مائة جنيه بالنسبة له/لها. فقد تساوى عشرين جنيهاً أو خمسين جنيهاً، إن معيار القيمة هو سلوك الطفل. إذا تحسن فلا بد وأنها تساوي مائة جنيه أما إذا لم يتحسن، يصبح من الواضح أنها لا تساوي ذلك، ما

يقوله الطفل عن العقوبة لا أهمية له. فإذا قال «لا يهمنى» حينما تبلغه بها، تجاهلها ذلك. يتقرر المعيار فقط بتحسّن السلوك أو عدم تحسّنه بعد تلقى العقوبة.

بالمناسبة، لا يجوز المساومة على الغرامة أبداً مع الأطفال الذين يحاولون المساومة على تخفيض القيمة. وعلينا أن نتذكّر أن القيمة الرخيصة لا تُغيّر السلوك. بعد استخدام «الغرامة» غير المنتجة ثلاث مرات «أو مرتين للعقوبة التي تناظر عقوبة السجن» يقول الوالدان إنهما يريان أن العقوبة لا تزعج البتة ومن ثمّ ستُستخدم تبعة مختلفة. يتنقّى الوالدان، آنذاك، عقوبة مختلفة - ليست تلك التي تناظر السجن. فإن هناك ثلاث مناسبات فقط تبرر استخدام العقوبة المتناظرة لعقوبة السجن كما ذكرنا سابقاً.

بعمامة، يجب تنفيذ أساليب التهديب في نطاق خصوصية بيت العائلة. إن الإهانة - تدخل مشاعر سيئة باهظ الكلفة - باستطاعتها إلحاق عميق الأذى بالطفل، وبالإمكان أن يكون لها تبعات سلبية على علاقة الوالدين بالأطفال. من ثمّ، حينما يكون الأطفال بصحبتنا في مكان عام، أو في زيارة لآخرين، أو حينما يزورنا آخرون لابد من تنفيذ الخطوة الأولى والثانية من قاعدة 2x بأسلوب لا يلفت النظر «بأن ننطح بالطفل جانباً دون أن يلاحظ أحد ونهمس في أذنه/أذنها». إذا كان علينا أن نفعل ذلك بإطلاقه. من الأفضل أن نثبّين المشاكل ثم نذكرها للأطفال فيما بعد، حينما نكون بمفردنا مرة أخرى. بيد أنه ثمة أشياء يجب أن تعالج على الفور، مثل أساليب السلوك العنيفة أو المدمرة. وحتى في هذه الحال، لا يجوز أبداً اتخاذ الخطوة الثالثة -العقوبة- في وجود آخرين. يمكن الانتظار إلى أن تصبغ العائلة وحدها مرة أخرى. أما إذا كان الأمر ملحاً فقد يكون من الضروري إبعاد الطفل عن المجال العام.

مثلاً، قد تتصرف طفلة بشكل صاخب وغير لائق في السوبر ماركت. تهمس الأم قائلة لها أن تهدأ «الخطوة ١». ويُعدّ لحظات، بإمكان الأم أن تكرر الطلب، مع

التحذير بأنه سيكون عليها مغادرة السوبر ماركت على الفور وأنها ستحرم بعد ذلك من مميزات المنزل «الخطوة ٢». إذا لم تهدأ الطفلة تترك الأم المشتروات وتضطحب الطفلة عودة المنزل. تكون العقوبة اللاحقة نظير التسبب في مثل تلك المضايقة للأم.

سوء السلوك المناظر لمستوى الجرائم التي يعاقب عليها بالسجن:

تعديل القاعدة 2× لتناسب سوء السلوك المناظر للجرائم التي يعاقب عليها بالسجن. تدمج الخطوة الأولى والثانية خطوة واحدة: تبغ الطفلة عما لا يجوز لها أن تفعله والتبعة التي ستلقاها إذا حاولت ذلك في المستقبل. وهنا، يصبح من المستحسن استخدام تعبير الوجه الصارم والنبيرة الصارمة. نعرض هنا بعض الأمثلة لقاعدة 2× المعدلة التي تطبق على طفل في التاسعة يدمن الكمبيوتر.

- «لا تُغلق الباب بعنف في وجه الأب! إذا أتيت بشيء ينم عن عدم الاحترام مرة أخرى ستحرم من استخدام الكمبيوتر لمدة شهر» (تحدى السلطة).

- «لا تلعب على السطح أبداً مرة أخرى! إذا حدث ولعبت في مكان خارج المنزل نون إذن منى ستحرم من استخدام الكمبيوتر لمدة شهر» (سلوك شديد الخطورة أو مدمر - يناظر «الجريمة الخطيرة»)

- «كانت عقوبتك هي عدم تناول الحلوى بيد أنني رأيتك تأخذ نصيبك عندما أشرت ظهرى. طيب، اسمع منى هذا: إذا حدث وأن تجاهلت العقوبة مرة أخرى أبداً، ستحرم من الكمبيوتر لمدة شهر». (يناضر عدم دفع الغرامة).

نلاحظ كيف تمت معالجة تلك التصرفات التي تناظر الجرائم التي يعاقب عليها بالسجن في كل حالة قام الطفل بفعل شيء غير مقبول تماماً لا يجوز له أن يحدث مرة أخرى. وبالرغم من ذلك، لا يعاقب الطفل في تلك المناسبة. والسبب هو أن الأب لا يريد أن يؤذى الطفل، إنه يريد أن يربيه ويعلمه. إذا اعتقد الطفل أن والده سينفذ العقاب، سيتجنب السلوك غير المقبول بمجرد أن يتلقى الرسالة. قد يكون من

الضرورى تنفيذ العقوبة المناظرة للسجن مرة واحدة كى يصدق جميع أطفال العائلة أن هذا قد يحدث لهم. حينما يرى الأشقاء والشقيقات أن أخاهم قد تلقى بالفعل عقابا موجعا فقد يقررون تلافى حدوث هذا لهم ويتعلمون بالوكالة. وإذا رسخ الوالدان سجلا موثوقا فى تنفيذ العقوبات الأقل- أى تلك التى تناظر إشعار الغرامة، فقد لا يكون ثمة حاجة للجوء إلى العقوبات الأشد.

العقوبات المناظرة لعقوبة السجن

تمائل المبادئ التى نختار على أساسها التبعات المناظرة لعقوبة السجن تلك التى نختار على أساسها العقوبات التى تناظر الغرامة، والفرق الرئيسى هى الكلفة الباهظة للعقوبة الأشد لنتذكر أن إشعار الغرامة يجب أن يسبب المضايقة فيما تسبب العقوبة الأشد الأذى لأن المقصود بها هو الحد، بشكل دائم من أنماط السلوك الخطيرة والتى تتخطى الحدود.

ولكى نختار تلك العقوبات علينا أن نعرف مواطن ضعف الطفل. ما هو أهم شئ/نشاط بالنسبة للطفل؟ الحلوى؟ قضاء وقت مع الأصدقاء؟ عرض تليفزيونى معين؟ الوقت الذى يقضيه مع الكمبيوتر؟ مفاتيح السيارة؟ الحديث بالهاتف؟ حرية مغادرة المنزل حينما يريد؟ أحيانا ترقى «الغرامة» التى توقع على أحد الأطفال لتصبح مناظرة «السجن» بالنسبة لشقيقته. مثلا، هناك أطفال مرتبطون بقوة بأشيانهم. يصبح التهديد بأخذ لعبة من طفلة مناظرا لعقوبة السجن، فيما يعتبرها شقيقها مجرد غرامة. بل، وقد لا يكون من الممكن استخدام تلك العقوبة مع طفل ثالث لا يرتبط بالأشياء. يمكن أيضا أن تحوّل العقوبات الحقيقية إلى عقوبات شديدة وذلك بتوسيع مداها. مثلا تمدد عقوبة الحرمان من شئ لمدة ٢٤ ساعة لتصبح أياماً وأسابيع. يمكن منع الطفلة من مشاهدة التليفزيون لأسابيع بدلاً من ليلة واحدة. قد تطبق نفس العقوبة على الأطفال الذين يزيد عمرهم عن اثنى عشر عاماً لتصبح شهرا. هذا مع ملاحظة أن علينا محاولة أن نقصر فترة الحرمان بالنسبة للأطفال

تحت سن الثانية عشرة على أسبوع أو أسبوعين لأن الإفراط في العقوبة مضر بالعلاقة.

علينا أن نجعل العقوبة المناظرة للسجن مؤلمة بحق -تخفيفها يعنى توقيعها مرات عديدة، أو استخدامها إلى ما لا نهاية. لا بد من تلافى ذلك لأن تلك العقوبة شديدة السلبية، والإفراط في مرات استخدامها قد يلحق الضرر بالرباط بين الوالدين والأطفال..مثالياً، لا تُستخدم تلك العقوبة سوى مرة واحدة في عشر سنوات. وربما مرتين. لا بد أن تكون العقوبة من القوة بحيث تؤدي وظيفتها.

نورد، هنا مثالا آخر لاستخدام مثل تلك العقوبة من أجل تدريب الطفل على «دفع الغرامة» وهذا درس حاسم على الطفل تعلمه لأنه سيجعل تربيته فاعلة. إن الطفل الذي لا ينفذ العقوبة الخفيفة طفل لا يخضع للتحكم، لذا لا يمكن إرشاده. لنتأمل السيناريو التالي:

«ثمة قاعدة جديدة بالمنزل تقول إن الضرب ينتج عنه الوقوف في الركن. هانى، الذى يبلغ الخامسة من العمر، يعتقد أن هذه القاعدة مجرد مزحة. يلکم أخاه الصغير لأنه «سرق» لعبته. ترسل الأم هانى إلى الركن. لكن هانى يجرى فى الاتجاه الآخر. تستمر الأم فى تصميغها وتقول بهدوء: «لا بأس. ساعد إلى خمسة وستكون فى الركن حينما أصل إلى خمسة، وإلا انس الركن. بدلا من ذلك ستحرم من الكيك الذى سنتناوله بعد العشاء» (أعدت الأم الكيك بالفعل كي تدرّب هانى على الذهاب إلى الركن. كانت تعلم أنه لن يفعل ذلك حينما تخبره). وكما توقعت، لايطيعها هانى. لا تقول الأم شيئا حتى تضى ساعتان، وقت تناول الحلوى. تقدم الكيك لجميع أفراد العائلة باستثناء هانى، مدمن الحلويات. يسأل هانى، ولعابه يسيل، إن كان بالإمكان أن تعطيه أمه قطعة كيك. تقول الأم مرة واحدة فقط «أسفة. لم تذهب إلى الركن كما أخبرتك. لقد حرمت من الكيك». يحاول هانى جميع الالاعيب التى يعرفها: يتوسل، يعرض أن يقضى عقوبته بالركن الآن، يساوم، يبكى،

وأخيرا تنتابه نوبة احتياج كبيرة. المشهد مؤلم. تصدر التعليمات إلى أفراد العائلة بأن يستمروا فى تناول الكيك ويأن يتجاهلوا هانى الذى يبكى الآن بكاء هستيرياً، فيما يزيد فمه، ويخبط رأسه على الأرض. ليس من السهل تجاهل المشهد. لكن، ويصدور التعليمات إليهم أن يفعلوا ذلك، يخبر الأطفال الآخرون، بالوكالة، تجربة العقوبة الشديدة المرادفة للسجن التى قد تحصنهم لمدة عشر سنوات. وفى اليوم التالى، حينما ترسل الأم هانى إلى الركن لأنه ضرب شقيقته يقرر الذهاب. وحقا فإنه يستمر يذهب هناك كلما طُلب منه ذلك للعشر سنوات التالية.

الوقت المثالى لتعريض الأطفال للعقوبة التى تناظر السجن هو حينما يكونون فى سن صغيرة جدا، لأن الدرس يستمر معهم طوال سنوات طفولتهم. يساعدهم هذا على دفع «الغرامات» الأمر الذى يعنى أنهم سيقبلون أساليب التهذيب دائما «التعليمات، والإرشادات» التى تصدر من والديهم. لا يتشاحن مثل هؤلاء الأطفال مع والديهم إلى النهاية القصوى بل إنهم يتقبلون، ببساطة، التبعات العادلة لأخطائهم. إنهم «متحضررون» يحرصون على عدم تجاوز خطوط الأمان والأخلاقيات. إنهم عاديون وطبيعيون. ومثلما لا ندخل فى مشاحنة مع رجل الشرطة الذى يعطينا بطاقة غرامة، لا يدخلون هم فى مشاحنات معنا فى كل مرة نرسى فيها حدودا. من ثم، حينما يعمل أطفالنا فى نطاق قاعدة 2x، يصبحون متوازنين أصحاء.

موجز: كيفية استخدام قاعدة 2x:

للطلبات البسيطة.. نستخدم قاعدة 2x كالتالى:

١- نتوجه بطلب. «من فضلك ضع حقيبتك فى مكانها».

٢- نفكر أين وصلنا فى معدل ٨٠ - ٢٠ فى تلك اللحظة. هل بالإمكان قول شئ سلبى؟ أمستعدون له؟ هل نملك الوقت الآن؟ إذا لم تكن إجابتنا عن هذه الأسئلة هى «نعم»، نتغافل عن الطلب «إما أن نضع نحن الحقيبة فى مكانها أو نتركها حيث

هى نون أن نطالب الطفل مرة ثانية.. إذا كانت إجابتنا عن الأسئلة جميعها هى «نعم»، يمكننا الانتقال إلى الخطوة التالية.

٣- نوجه الطلب مرة أخرى لكننا نضيف تحذيرا يتبعه تبعة سلبية «بطاقة الغرامة» فى حالة عدم الإذعان. «طلبت منك أن تضع حقيبتك فى مكانها.. إذا لم تفعل ذلك بعد أن أعد إلى خمسة سأضعها أنا وستحرم من الحلويات الليلة».

٤- إذا اقتضت الضرورة نطبق العقوبة بالحد الأدنى من الاهتمام «بإيجاز وهنوء شديدين». «أسفة، لقد حرمت من الحلوى الليلة».

٥- إذا لم يتقبل الطفل العقوبة، نعرض العقوبة المناظرة للسجن كبديل لـ«الغرامة»، ثم نطبقها إلى اقتضى الأمر.

من أجل تصويب سوء سلوك رأيناه يحدث منذ فترة، لا نستخدم قاعدة 2× حتى نجرب جميع استراتيجيات المشاعر الطيبة. فقط إذا لم تنجح تلك الاستراتيجيات، نفكر فى استخدام قاعدة 2×. وفى هذه الحالة، نمضى كالتالى:

١- نوجه بعض معلومات، مثل «لا نأكل بأيدينا. هذا أسلوب غير مهذب كما أن وجهنا وأيدينا تتسخ. علينا استخدام الملاعق أو الشوك».

٢- حينما يحدث هذا مرة أخرى، ننقل إلى الخطوة ٢. بحيث نوجه قاعدة لها تبعة سلبية تتسق معها «مثلا، من الآن فصاعدا، إذا أكلت بيديك، لن تجلس إلى المائدة».

٣- نطبق التبعة كما يقتضى الأمر.

٤- إذا لم تتقبل التبعة، نعرض بديل «السجن» ونطبقه إذا اقتضى الأمر.

الخلاصة:

القاعدة 2× ترياق قوى لغضب الوالدين. ولأننا لا نطلب أكثر من مرتين، لا نفقد صبرنا. نطلب مرة بصوتنا المعتاد اللطيف. نفكر قبل أن نطلب مرة أخرى. طبق

التبعية «العقوبة» كما يقتضى الموقف. بذلك الأسلوب، نتصرف كوالدين أكفاء، هادئين، قابضين على زمام الأمور.

أيضا، فإننا بذلك نوفر لأطفالنا النموذج: أى كيف أن باستطاعتنا أن نحتفظ بتحكمتنا فى أنفسنا واحترامنا لنواتنا حتى فى ظل الضغوط والتوترات، فيما لا نفقد أيضا حساسيتنا واحترامنا للآخرين. فى الفصل التالى سنرى كيف نعلم أطفالنا هذه المبادئ بفاعلية، بالإضافة إلى تقديم النموذج لهم. التعليم والتقديم النموذج هما المزيج الرابع.

www.alkottob.com

إفساح المجال أمام علاقة وطيدة مع أبنائك

مساعدة طفلك على اكتساب مهارات إقامة العلاقات

قد نتذكر ما ورد في الفصل الثاني عن وجود حدود للسلطة الأبوية. أحد الأشياء التي لا يمكن للأبوين السيطرة الكاملة عليها هي نوعية العلاقة بين الوالدين والأبناء. وأسوء الحظ، كما تعرفون جيداً، أن هذه العلاقة هي جوهر الأشياء جميعها، وهي الركيزة الأساسية لكل شيء.

والسبب فى أن تلك العلاقة لا تقع تحت طائلة السيطرة الكاملة للأب / الأم، هو وجود شريك آخر فى اللعبة - شخص يتمتع بإرادة مستقلة حرة، شخص له خبراته الخاصة وتركيبه الوراثى الفريد، وما إلى ذلك من صفات مميزة. ومن ثم فإن ما يجب عليك عمله هو لعب دورك بامتياز.

يستلزم أداء دورك معاملة الشخص الآخر بأسلوب من شأنه تحسين هذه العلاقة وتطويرها بشكل يفسح المجال لنمو تلك العلاقة وازدهارها بشكل إيجابى مثمر.

ويتطلب هذا عدة مهارات خاصة محددة، منها على سبيل المثال:

* التألب فى الحديث.

* توفير المساندة العاطفية (التدريب العاطفى).

- * إظهار دفة المشاعر. (الاهتمام الإيجابي غير المشروط).
- * إغداق المديح والثناء والتقدير (الاهتمام الإيجابي المشروط).
- * مراعاة شعور الآخرين واحتياجاتهم (إظهار الحساسية فى التعامل).
- * العطاء بكل ما تملك (الرعاية، الاهتمام، الوقت، الطاقة، والموارد).
- * وضع حدود وشروط للعلاقة

يجب تنمية كل واحدة من هذه المهارات بشكل كامل من قِبَل كل شخص بصورة تسمح ببناء علاقة صحية.

سوف نستطلع فى هذا الفصل أساليب عدة لمساعدة الأطفال على اكتساب تلك المهارات، وهذا من أثنى الهدايا التى يمكن أن نقدمها لأطفالنا، وذلك لأن العلاقات الناجحة هى حجر الأساس فى بناء حياة ناجحة. فنحن لا نساعد أطفالنا على

التكيف معنا فحسب (وهو شيء ضرورى وحيوى للصحة النفسية) بل أيضاً نساعدهم على التكيف مع كل من يصادفونهم فى حياتهم. فالعلاقات الشخصية المتداخلة الناجحة تدعم الصحة العملية والبدنية. كما تساعد أيضاً على النجاح الوظيفى وتسهل المعاملات اليومية مع العالم الخارجى التى تتطلب قدراً أقل من الضغط النفسى. بيد أن أهمية العلاقات الشخصية الناجحة تفوق بمراحل كل ما سبق ذكره من فوائد: ففى نهاية الأمر فالعلاقات الناجحة هى جوهر كل شيء.

وضع أسس حدود العلاقة وشروطها

من الغريب أن مهارة وضع ترسيخ الحدود هى التى تسمح لنا بتعليم جميع المهارات الأخرى المرتبطة بكيفية بناء العلاقات الناجحة. وكأباء/أمهات لابد أن نعى جيداً كيفية إرساء الحدود الخاصة بهذه العلاقات. وقد استعرضنا معاً من قبل إحدى الوسائل إذ قمنا بدراسة قاعدة 2X. والآن سنقوم معاً بدراسة جوانب أخرى هامة.

أنا أبدى الاحترام وأحظى به

واجبنا هو أن نعامل الآخرين باحترام. إلا أن علينا واجباً آخر، لابد أن نُصر على أن نحظى بمعاملة محترمة مائة ويُعدّ هذا المبدأ أساسياً وفاصلاً فى عملية تربية الأبناء وتنشئتهم. فحينما نقبل فقط أن نعامل بأسلوب محترم، فإننا بذلك نبعث برسالة هامة للآخرين مفادها أننا نعتبر أنفسنا أشخاصاً جديرين بالاحترام، ومن ثم، نستحق معاملة كريمة ومحترمة. وحينما نرفض قبول أى معاملة مخالفة أخرى، فنحن بذلك نلقن أبنائنا درساً فى ضرورة التفاعل معنا بشكل يتسم بالاحترام والتقدير، هذا إذا أرادوا التعامل معنا من الأساس. علينا أن ندرّبهم على التعامل معنا بهذا الشكل كى نساعد على نضجهم ومعرفة كيفية التعامل مع الآخرين وبهذا، نحول بينهم وبين احتمال الإساءة للآخرين أو لأنفسهم بأى حال من الأحوال.

ولتجنب أية أخطاء فى طريقة التعامل، سنحاول أن نرفع شعاراً أديباً للمعاملة داخل المنزل «إننى أعاملك باحترام، ومن ثم فانا أتوقع منك أن تعاملنى باحترام».

تعليم الاحترام

سينجح أطفالنا فى احترام الآخرين إذا بينا لهم معنى كلمة «احترام» على وجه التحديد. وقد يشتمل وصفنا لهذا اللفظ استخدام لغة الجسد إلى جانب التصرفات. وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

«أنا لا أوحى بإيعامات جارحة بوجهى حينما أخاطبك: من فضلك لا تفعل ذلك معى».

«أنا لا أغلق الباب بعنف فى وجهك، من فضلك لا تغلقه بعنف فى وجهى».

«أنا لا أضع السماعة وأنا أتحدث إليك، فلا تغلقها أنت».

«أنا لا أمتنع عن الحديث معك، فلو سمحت لا تمتنع عن الحديث معى».

«أنا لا أنظر إليك شذراً، من فضلك لا تنظر إلى شذراً».

علينا أن نتذكر أن هذه الطلبات المشروعة جداً عند الضرورة هى الخطوة رقم (١) من تطبيق قاعدة (2x).

«إظهار الاحترام بالألفاظ».

قد يشتمل وصفنا للفظ «احترام» بالكلمات على الأمثلة التالية:

«أنا لا أصرخ فى وجهك، من فضلك لا تصرخ فى وجهى».

«أنا لا أنطق بشتائم، فلو سمحت لا تتلفظ أنت بها».

«أنا لا أهينك، من فضلك لا تهنى».

«أنا لا أنفجر غيظاً فى وجهك، من فضلك لا تنفجر غاضباً فى وجهى».

«أنا لا أتحدث إليك بأسلوب أمر ناه، من فضلك لا تفعل أنت ذلك».

« أنا لا أتمتع بالفاظ جارحة ضدك، من فضلك لا تتمتع بها أنت أيضاً. »

يمكن إلغاء جميع صور التحدث بأسلوب غير لائق إذا قمنا بتعليم أطفالنا القاعدتين التاليتين:

١- من الجائز بل من المقبول أن يطلب الطفل من أبيه / أمه شيئاً، بيد أنه ليس من المقبول على الإطلاق أن يأمرهما به.

٢- تحدث دائماً بنبرة صوت لطيفة محببة، حتى عند الغضب.

القاعدة (١) : اطلب ولا تأمر

بما أن الاحترام اللفظي هو جوهر العلاقة الناجحة، دعونا نلقى نظرة فاحصة على كل ما يستلزمه تحقيقه بصورة ناجحة. نلُقى نظرة على القاعدتين البسيطتين السابقتين الخاصتين بالاحترام اللفظي، إذ يمكنهما مساعدة الأطفال بأشكال عدة. إذ يساعد أسلوب الطلب الطفل على الحفاظ على التواضع، ويبعده كثيراً عن الغرور والتعالي، واتخاذ موقف العليم بيوطن الأمور الذي يتبناه أحياناً الأشخاص اللوحون. فاتخاذ موقف الطالب للشيء، لا الأمر به يساعد على تعلم احترام مشاعر الآخرين، وتقدير رغباتهم ومواقفهم. حينما يتعلم الطفل أن يسأل أباه/أمه شيئاً بدلاً من أن يأمر به، سيكتسب عادة التحدث باحترام طوال حياته مع أى شخص بما فى ذلك زوج/ زوجة المستقبل.

دعونا نلقى نظرة على نتائج تعلم القاعدة (١) اطلب ولا تأمر:

« حينما يرغب الطفل فى تناول عشاءه، سيتعلم كيف يقول "هل أوشك تجهيز العشاء على الانتهاء؟" بدلاً من أن يلقي السؤال بأسلوب أقل احتراماً وتهنياً قائلاً "إننى أرغب فى تناول العشاء الآن". وحينما يكبر الطفل سوف يتمكن من إيجاد أساليب عدة للتعامل باحترام مع شريك أو شريكة العمر فى المستقبل كما كان يفعل مع والديه بالضبط.

« حينما يرغب الطفل فى تصحيح خطأ للأب أو للأب بشأن اليوم المحدد

لاستحمامه، سيتعلم أن يقول «أمن المحتمل أن يكون ميعاد حمامى غداً وليس الليلة؟» بدلاً من أن يطلب بصورة أقل احتراماً قائلاً «إن ميعاد حمامى ليس الليلة – إنه غداً» ستجنيه هذه الاستراتيجية الكثير من الإحراج مع الآخرين طوال حياته.

* حينما يتعامل الطفل مع اتهامات أحد أبويه له بكسر مقص المطبخ، سيتعلم أن يقول «هل يمكن أن أشرح لك من فضلك؟» بدلاً من أن يرد بأسلوب أقل تهنئياً قائلاً «لست أنا من فعلها» سيساعده هذا الأسلوب على التقليل من استخدام أسلوب الدفاع التلقائي عن النفس.

قد يتأبك شعور بأن أساليب الحديث سألقة الذكر والتي تُعد أقل احتراماً من الاختيارات السابقة ليست غير محترمة على الإطلاق. إذ إنه لا يوجد أية سبب أو صراخ. نعم هذا صحيح بيد أنه لم يكن هناك أيضاً أى احترام لمشاعر الأب/الأم أو التقدير لهما. إذ إن الأب/الأم هما رأس العائلة بما تحمله الكلمة من معنى القيادة والمسئولية. فحينما يتم معاملة أحد الأبين بهذه الصورة الإيجابية تتأثر مشاعرهم تجاه الابن أو الابنة ويشعر برغبة أقوى في إسعادهما. تعليم طفلك أسلوب التعامل وفق هذه القاعدة سيعود بالخير على كليهما.

يمكن للأطفال جميعهم الاستفادة من تعلم كيفية التحدث إلى والديهم وكأتهما بالفعل ملوك وملكات.

والأسلوب الذى يمكن لشخص ما أن يتحدث به إلى شخصية ذات مكانة عالية هو أكثر الأساليب الممكنة احتراماً: إذ ينطوى على التعاطف والحساسية والتأب والخضوع. ويتبنى هذا الأسلوب فى الحديث مع الآباء/الأمهات يمكن للأطفال أن يكتسبوا صفات شخصية هامة منها على سبيل المثال ضبط النفس، التواضع، الحساسية، وهى صفات تدعم إقامة أية علاقة مع الآخرين، وبالإضافة إلى ذلك، يمكنهم اكتساب عادة تُصاحبهم مدى الحياة وهى توخى الاحترام فى معاملة الآخرين. إذ تمهد هذه العادة سبيلهم وتشجع الناس على مساعدتهم ومساندتهم طوال مشوار حياتهم.

والإيكم مثلاً على محادثة وودة حميمية بين أب وابنه، تليها نسخة معدلة أكثر احتراماً للمحادثة. لاحظ الفرق في اللهجة:

الأب : أود أن تعود إلى المنزل الليلة في الحادية عشرة.

الابن المراهق : مستحيل! أقرب وقت أستطيع العودة فيه هو منتصف الليل.

الأب : أود أن تعود إلى المنزل الليلة في الحادية عشرة.

المراهق : هل تمنعني في أن أعود عند منتصف الليل؟ إذ أرى أنه من الصعب أن أنتهي مما أقوم به قبل هذا الموعد.

عادة ما يسعد الآباء بالتعامل مع صغار يظهرون لهم الاحترام، ويسعدهم تقديم يد العون لهم. وعلى النقيض تماماً، حينما يشعر الآباء / الأمهات بالضغط من قِبَل الصغار، عادة ما يتولد داخلهم إحساس بالرفض وعلاوة على ذلك، فإن عدم الاحترام يُعد منعطفاً زلقاً للغاية. إذ يستيقظ المراهقون ذات يوم ليجدوا أنفسهم يتحدثون بطريقة غير محترمة مع نوريهم، وهذا الأسلوب ينمو ببطء مع الأيام. في بداية الأمر، يتحمل الأب/الأم بعض الغطرسة أو الضغط من قِبَل الطفل ثم يزيد أسلوب الطفل وقاحة تدريجياً. وفي نهاية الأمر يبدأ الطفل في التعامل مع الأب / الأم بصورة أمرة ناهية، ويتحدث بأسلوب يفتقر إلى الاحترام تماماً. تعليم الصغار قواعد التحدث باحترام يمنع حدوث كل هذا، ويحول دون اكتمال الدائرة المشنومة عن طريق وضع سياق واقٍ لأسلوب التعامل.

ولكن هل يخلق التعامل الرسمي فجوة في العلاقات بين الآباء والأبناء؟

إطلاقاً! فالتحدث بأسلوب لائق هو المهدي الذي يحافظ على استمرار العلاقة سلسة.

هل الحديث بين الأزواج والزوجات نونما مراعاة لمشاعر بعضهم يضمن مزيداً من الحميمية؟

هل يظل الأب/الأم قريباً من الطفل حينما يسمح الأب/الأم لنفسه أن يصرخ

فى وجه الطفل؟

إطلاقاً، يخلق عدم الاحترام هذا مسافة من التباعد إذ يمحو أدمية الإنسان، ويسحق المشاعر مخلقاً وراءه الخزى والألم. وعلى العكس تماماً فالحديث الذى يكتنفه الاحترام والتقدير يعزز تنامى الحب، حيث يظهر أفضل الجوانب لدى كل من المتحدث والمستمع.

القاعدة الثانية: نبيرة صوت لطيفة دمة:

أه، هذا هو تحدى العمر! التحدث بنبرة هادئة، لطيفة هو إحدى السمات المميزة للاحترام. أما الصراخ، فعلى النقيض، إنه السمة المميزة لعدم الاحترام ونحن نرغب أن نستطيع أن نقول لأبنائنا "أنا لا أصرخ فى وجهك، من فضلك لا تصرخ فى وجهى".

إذا لم تصل بعد إلى هذه المرحلة من كبح جماح النفس، لا تيأس، استمع إلى صوت "ضمير الأب/الأم الحنون داخلك" سيقول "إنك تعمل جاهداً على تنفيذ هذا - رائع! لماذا لا نجعل هذا مشروعاً أسرياً؟ يمكنك أن تخبر أطفالك أن بإمكان كل فرد من أفراد العائلة تطوير ذاته فى هذا الصدد، وأنت ترغب فى أن يمدوا هم لك يد العون، وإذا ثابتت فى تحسين أسلوبك سوف ينخفض صوتك تدريجياً. سيعتريك شعور أفضل، وكذلك الأبناء". أنت أب/أم عظيم. إننى أشعر بالفخر بك لبذلك قصارى جهدك.

ليس من المطلوب منك أن تكون مثالياً لتعلم هذه القاعدة لأبنائك بل يجب عليك أن تظهر تقديرك البالغ لهذا المبدأ، وتوضح قابليتك للتعديل والإصلاح. علم أطفالك أن يُقَوِّمُوا أسلوب حديثهم معك بطريقة محترمة مهذبة، فعلى سبيل المثال يمكنهم القول "والدى أصحیح أنك تتكلم بصوت مرتفع جداً الآن؟" أو مثلاً "أماه، كان هذا صوتاً مرتفعاً الذى تحدثت به إلينا الآن، أليس كذلك؟".

إن التحدث بنبرة صوت دمة لا يُمثل تحدياً لأى منا حينما نسير الأمور بشكل

طبيعى. حينما يطلب الطفل من أمه كعكة وتعطيه الأم واحدة، فسيكون من اليسير جداً أن يقول "شكراً لك" بصوت لطيف عذب - حينما يحصل الشاب أو الشابة على إذن بالخروج والسهر خارج المنزل لوقت متأخر نوعاً، لن تكون هناك مشكلة فى أن يقول "شكراً" بدمائة وأدب. أما التحدى الحقيقى فيظهر حينما يقول الأب/الأم "لا". دعونا نبتعد عن الموضوع الأساسى لنكتشف طريقة لتقليل التحدى الذى تجده كلمة "لا". من المجدى أن نقلل من استخدام كلمة "لا" قدر الإمكان. يمكن للإباء/الأمهات تجنب استخدام كلمة "لا" طوال الوقت. قل دائماً "نعم" كلما تسنى لك هذا وحتى حينما لا يكون هذا ممكناً، حاول أيضاً أن تتجنب استخدام كلمة "لا" مع حرصك الشديد على أن تبدو متعاطفاً عن طريق قول تعليق حساس من جانبك. وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

الطفل: هل لى أن آخذ كعكة؟

الأم: نعم، عند التحلية.

الطفل: هل يمكن أن تكون لى دراجة بعجلتين؟

الأب: نعم عند بلوغك السادسة.

الطفل: هل يمكن أن تشتري لى حبوب القمح المحلاة بالسكر؟

الأم: أه، تبدو شهية للغاية، أليس كذلك؟ لكن للأسف ليست جيدة للأسنان.

المراهق: هل لى أن آخذ السيارة الليلية؟

الأب: كنت أتمنى أن أعطيها لك، لكن لسوء الحظ أحتاجها لى أذهب للمزاد.

لماذا يجب أن تلف وتثور؟ لماذا لا تقول لا؟ حسناً، جرب المسألة على نفسك ولنقل إنك قد راودتك فكرة الخروج مع زوجك لتناول العشاء خارج المنزل. أى من المحادثتين التاليتين ستروق لك؟

أنت: عزيزى، هل تود أن تخرج لتناول العشاء الليلية؟

الزوجة: لا.

أو

أنت: عزيزي هل تود أن تخرج لتناول العشاء الليلة؟

الزوجة: ياله من عرض مغرٍ إننى أتوق شوقاً إلى ذلك، إلا أننى متعبة للغاية. هل

يمكن أن نبقى فى المنزل الليلة؟

أى من تلك المحادثين تُعد حجر زاوية فى بناء العلاقة الزوجية الجيدة؟ وأى منهما لها تأثير عكسى فى العلاقة؟ تذكروا أن كل حوار أو اتصال بينك وبين شريك/أو شريكة حياتكم، وبينكم وبين أبنائكم من شأنه أن يقوى أو يضعف العلاقة. حقاً، فإن كلمة "لا" ليست نوعاً بشعاً من أنواع التواصل، إذ إنها لا تتم عن سوء المعاملة أو حتى عدم الاحترام، لكن فلنتخيل تكرارها المستمر فى حياتنا الزوجية، فالكلمات الجارحة أو حتى السلبية لها مفعول قطرات المطر المتساقطة فوق الحجر، فهى تساعد على تأكله بشكل بطيء حتى وإن بدأ يوماً فى غاية الصلابة. هناك العديد من حالات الطلاق تحدث نتيجة لهذا النوع البطيء من تآكل العلاقة، أكثر من أى سبب آخر. أما الكلمات الإيجابية، فعلى النقيض من ذلك تماماً، إذ تعد غذاءً للروح وإذكاءً للنفس، وتشرح القلب وتشفى الوجدان وتمس كل من حولنا. فالكلمات الإيجابية تبني -كلمة تلو الأخرى- الصرح الأسرى العظيم الذى يكتنفه السلام والطمأنينة. وحتى إذا استلزم الأمر بعض الكلمات الزائدة لكى تكوّن ما يسمى به مجموعة نعم» التى هى فى حقيقتها "لا"، فإن هذا المجهود سيكون له مردود رائع على تحسين العلاقات الأسرية بشكل عام.

وعلى الرغم من الجهود المضحنية يمكن للأب/للأم معرفة أن الطفل يعلم جيداً الرفض المُضمر فى الإجابة ولا يعجبه ذلك. ويرغب الأب/الأم فى مساعدة الطفل أن يتعامل مع خيبة أمله وإحباطه وغضبه بصورة لائقة. ويُعد هذا أساسياً لسعادته على المدى الطويل، حيث سيواجه العديد من الإحباطات والإخفاقات فى حياته.

وعندما يعرف الإنسان كيفية التعامل مع مشأمره والتعبير عنها فسيظل دائماً محاطاً بالحب والمساندة طوال عمره. وإذا افتقر إلى هذه المهارة فسيضع نفسه فى مخاطر عاطفية جسيمة.

هناك فائدة عظيمة تعود على الإنسان من اكتساب هذه المهارة، أى النمو الهائل للقدرة على ضبط النفس. حينما يتمكن كل من الأطفال والآباء والأمهات من كبح جماح ألسنتهم فى لحظات الغضب، سيتمكنون بذلك من ترويض "الطفل الجامح" داخلهم، هذا الطفل الذى لا يتعدى عمره عامين ولا يستطيع التحكم فى انفعالاته، يصرخ ويهمل ويرعد ويزيد. وقد يورطنا هذا "الطفل الجامح" داخلنا فى مشاكل عديدة طوال حياتنا، إذا لم نتمكن من إقامة علاقة صحية معه. يوجد العديد من الرجال والنساء البالغين يصرخون ويرعدون ويزيدون بأسلوب طفل عنيد متمرد يبلغ من العمر عامين، ويحدث هذا حينما لا تسير الأمور وفق هواهم فى العمل أو فى البيت أو فى الطريق أو فى غيرها من الأماكن. لم يتمكن هؤلاء من تعلم كيفية التعامل مع ذاك الطفل المتمرد داخلهم، ومن ثم فهم غالباً يعانون مشاكل جسيمة فى علاقاتهم من جراء هذا.

محاولة الاستمرار فى تنمية دور الأب/الأم الحنون داخلك هى أحد سبل إقامة علاقة صحية مع "الطفل المتمرد" داخلك. افترضى أن طفلك ذا الأعوام الستة يرفض الذهاب إلى سريره والظلود إلى النوم. وقد مر عليك يوم عصيب فى العمل ولم تتمكنى بعد من وضع خطة فعالة بشأن هذا الموضوع. يجرى الطفل منك فى أرجاء البيت، فيما تشعرين بالعجز والإرهاق والغضب. و"الطفل المتمرد" داخلك على وشك أن يطلق لنفسه العنان، حينئذ تاتى الأم الحنون داخلك لإنقاذ الموقف: "اجلسى. تنفسى ببطء. استرخى. قولى سوف أقوم بإعداد كوب من الشاى الأخضر فى دقيقة واحدة. هذه ليست حالة طارئة. دعيه يسهر حتى الثانية صباحاً هذه الليلة. أنا وأنت سوف نقوم بوضع خطة تربوية لتقويم هذا السلوك، وفى غضون أسبوع سيخلد للنوم فى الثامنة مساءً. تجاهيله الآن. فكرى فى الكتاب

الذى كنت تودين قراءته الليلة. اذهبي إلى حجرتك. أغلقى الباب وغطى نفسك جيداً. ضعى قطناً فى أذنيك، إذا كانت الضجة تزعجك. اعتنى بنفسك. سنحل المشكلة معاً. هدى من روعك وتنفسى. هذا قد يساعدك، لكن هل يساعد أطفالك؟ ستساعدين أطفالك أيضاً. حين تُهدئين من روعك وأنت محبطة وغازبية فانت تقدمين لهم نموذجاً فعالاً للتحكم فى المشاعر وضبط النفس. إلى جانب هذا النموذج الهادئ الذى تضربينه لأطفالك، فإن عدم خوفك من المشاعر السلبية التى تعترهم وتربيتك الحازمة، المهذبة سيساعدهم على التحكم فى "الطفل المتمرد" داخلهم وفى كل مرة يحاول هذا الطفل الخروج إلى حيز الوجود تبدئين فى السيطرة عليه وترويضه وهكذا، فحينما يتصارع الأطفال مع المشاعر الصعبة ستوفرين التوجيه والدعم العاطفى. ونتيجة لكل هذا سوف تصبحين يوماً الأم الضنون داخلهم سيرن صوتك فى أذانهم حينما يعتركون الحياة، سيصبح صوتك العذب المشجع والموجه بالنسبة لهم".

والآن فلنلق نظرة على عملية تعليم الأطفال ضبط النفس والقدرة على التحدث باحترام، مهما تكن المشاعر التى تعتمل داخلهم.

كيفية تعليم التحدث باحترام

هناك خمس خطوات لتعليم هذا الأسلوب. وتندرج هذه الخطوات حسب معدل تعلم الطفل على مدار أسابيع أو على الأرجح شهور. وبعد ذلك تعزّز هذه الخطوات على مدار عشرين عاماً. ومن ثم خذى وقتك وتمهلى فى هذه العملية. نحن لا نسعى وراء السرعة لكن وراء اكتساب مهارة تنوم مدى الحياة تذكّرى أنك قد تكونين فى بداية التعلم. كونى صبورة مع الجميع.

١- نبدأ بتعليم القاعدتين الأساسيتين فى الكلام: "اطلب ولا تأمر" وتحدث بنبذة صوت محببة".

نبدأ فى تعليم هاتين القاعدتين فى "لحظة تربية"، اللحظة التى يكون فيها

الأب/الأم وكذلك الطفل في حالة هدوء واسترخاء وسعادة. قد تكون هي لحظة الجلوس لتناول العشاء أو لحظة الذهاب إلى الفراش، أو لحظة قراءة حكاية قبل النوم أو أى وقت هادئ آخر وهذه نقيض اللحظة التي يكون فيها كل من الأب/الأم والطفل في حالة هياج أو صراخ، أو انزعاج، أو غضب أو هستيريا أو رفض أو تماسة وغيظ وإرهاق أو مرض، لا يجوز تعليم أى شيء في هذه اللحظات. نحاول أثناء الدرس أن نكون مبتهجين وجعل التعلم متعة ومرحاً وإثارة مُطعماً بالعديد من نماذج وقصص من واقع الحياة توضح الاستخدام السليم وغير السليم لتلك القواعد. يمكننا، بالنسبة للأطفال الصغار استخدام العرائس واللعب أو التمثيل لتوضيح وجهة نظرنا. نوضح الفرق بين الأسلوب الصحيح وغير الصحيح دائماً بحيث يتمكن الطفل من استيعاب ما يُطلب منه. على سبيل المثال، نحاول أن نخلق حواراً يجيب فيه الأب / الأم إجابة بالنفي على طلب الطفلة "بابا، من فضلك هل يمكن أن توصلنى إلى بيت صديقتى؟" أنا أسف يا حبيبتي، فلدى الكثير من الأعمال لا بد أن أنجزها الآن". اجعل الطفلة تجيب بطريقة خاطئة حيال هذا الرفض باستخدام العرائس أو أسلوب السرد القصصى، لكننى فى أمس الحاجة إلى الذهاب! لا بد أن توصلنى! ثم نجعل الطفلة تجيب إجابة صحيحة "بابا، إن هذا الأمر هام جداً بالنسبة لى. هل هناك طريقة تستطيع من خلالها أن توصلنى؟" ثم نطلب من الطفلة أن تجيب الإجابة الصحيحة وإجابات أخرى خاطئة للحوارات التي تقوم بتأليفها وتمثيلها.

مع الأطفال الأكبر سناً، والمراهقين نحاول أن نفعل هذا ببطء وحذر. لا يمكننا أن نفرض هذه المتطلبات فجأة على هذه الفئة العمرية. نحاول أن نعرض وجهة نظرنا بأسلوب لطيف محب وركز على نقاط الفائدة التي ستعم على الجميع. فإذا وجدنا منهم رغبة فى التعاون نشرّكهم معنا فى عملية التمثيل. وإذا لم نجد منهم رغبة فى ذلك، نخبرهم ببساطة أننا سنحاول اتباع هذه التعليمات أثناء التحدث معهم وأنها سنقدر مساعدتهم لنا فى هذا الشأن.

٢- نقوم بالتدريب العاطفى ثم نقوم بتذكير الطفل بضرورة اتباع القواعد:

يمكن اتباع هذه الاستراتيجية بعد إكمال تعليم الطفل القاعدتين المتعلقتين بالتحدث باحترام. إذ يمكن استخدام هذه الاستراتيجية فى التوقيت الذى يتحدث فيه الطفل بأسلوب غير مهذب بالفعل. ويعتمد هذا على مدى غضب الطفل، ومن ثم فإن الاستجابة قد تأتى على النحو التالى: التدريب العاطفى، ثم الانتظار حتى يهدأ الطفل (مهما يكن عدد الدقائق أو الساعات التى قد تستغرقها عملية الهدوء هذه) ثم يأتى أخيراً تذكير الطفل بالقاعدتين. على سبيل المثال، افترضى أيتها الأم أن طفلك البالغة من العمر سبع سنوات ترغب فى النزول واللعب فى حوش المنزل، بيد أنك قد أخبرتها أن موعد العشاء قد حان. يعلو صوتها وتصرخ قائلة إنك لا تسمحين لها أبداً بأن تفعل ما يحلو لها وإنك شريرة! تجيبين أنت بطريقة التدريب العاطفى قائلة: "إننى فى قمة الغضب لعدم سماحى لك بالنزول - وأنت لا تحبين هذا على الإطلاق وتشعرين أننى شريرة جداً". يمكن أن يحدث أمران: إما أن تتصاعد مشاعر الطفلة، وهى نتيجة متوقعة لتقديرك لمشاعرها، وهذا حقاً شئ جيد، ينفث الباب على مصراعيه ويستقبل المشاعر ويرحب بها. يخرج فيض من المشاعر. وانطلاق المشاعر هذا يمنع تراكم التوتر المريض لمشاعر الضغط والرفض. وإذا حدث ذلك وأنت على وعى تام بمشاعر طفلك، استمرى فى وصف هذه المشاعر وتسميتها. حتى تتعب الابنة من التعبير عن تلك المشاعر، وإذا بقيت فى حالة ثورة عارمة واصلى الحديث بقولك إنك تجدين صعوبة فى تخطى كل هذا الآن. اتركى الأمر هكذا ولو لعدة ساعات إذا اقتضت الضرورة ذلك. وبعدها فى نفس اليوم، وحين تهدأ تماماً، عاودى فتح الموضوع مذكراً إياها بالأسلوب الأمثل للرد، وبالأمثلة التى أوردتها لها من قبل وكذلك بقاعدتى الحديث المهذب. ثم اطلبى منها أن تقول ما كان يجب عليها قوله من قبل فى نفس اليوم. إذا استجابت لك، أعدي عليها الثناء أو منحها مكافأة مقابل هذا.

والشئ الآخر الذى يمكن أن يحدث بعد أن تذكرى المشاعر وتسميتها هو أن

تبدأ الطفلة. وهذا يحدث حينما تكون المشاعر موضع ترحيب منذ أمد طويل ويتيح القضاء على أية مشاعر رفض داخلية. وإذا حدث هذا قومي بالخطوة التذكيرية بعد ذلك - ذكرى الطفلة بالأمثلة والقواعد موضحة لها ما كان يجب قوله عند تلقى إجابة بالنفي، على سبيل المثال، كان من اللائق أن تقول البنت الصغيرة شيئاً من قبيل "لكن يا أماء، هل أستطيع أن أنزل وألعب في حوش البيت وأعود ريثما تعدين العشاء؟ سألعب في حوش المنزل وسأنتبه لصوتك حين تتاديني"، اطلبى من الطفلة أن تقول هذه الكلمات. وإذا تعاونت اغمرها بعبارات الإطراء وأخبرها أنها طالما طلبت هذا بأسلوب محترم مهذب فإنك ستجعلينها تلعب في نهاية الأمر. وهذا في مقابل تحدثها معك بأدب. ومن الممكن أن تمنحى طفلك ما يسمى بعرض الشهر التمهيدي المجاني للتحدث باحترام. وفي هذا العرض، فإن أى طلب يتم طرحه بشكل محترم (فيما عدا الطلب المبالغ فيه أو الذى لا يمكن الانصياع له) سيتم الموافقة عليه وذلك خلال الشهر الأول من تعلم القاعدتين. يدفع هذا الأطفال إلى التحدث باحترام إليك بعض الحادثات الأخرى للمرحلة التذكيرية.

الطفل: لا تساعدنى فى كتابة التقرير المطلوب عن الكتاب سوف أقوم بذلك بنفسى.

الأب: أه... أنت ترغب فى أن تقوم بهذا بنفسك؟ هل تتذكر القواعد التى تعلمناها بشأن طلب الأشياء. اطلب ولا تأمر؟ هل يمكنك أن تصيغ رغبتك بأسلوب الطلب؟
الطفل: أنا لا أكل هذا.

الأم: أرى أنك لا تحب القرنبيط. هل تتذكر ما كان يجب عليك قوله؟ هل يمكنك أن تجرب قول هذا بأسلوب مهذب من فضلك؟
الطفل: أنا لن أكل هذا!

الأم: حقاً لن تأكله؟ هل تتذكر ما كان من المفترض أن تقول؟ جرب أن تضع جملة كهذه "أمى، هل تمانعين ألا أكل القرنبيط؟".

الطفلة: هذه ليست الطريقة لعمل هذا، يا أبي!

الأب: آه، لقد فهم أبوك الموضوع بصورة خاطئة، هل تتنكرين كيف لطفلتى الصغيرة أن تخبر أباها أنه يقوم بعمل شيء خاطئ؟ تنكرى... بابا أيمكن أن تكون ارتكبت خطأ؟ هل يمكنك أن تقولى هذا لو سمحت.

من كل ما سبق من أمثلة، يقدم الأب/الأم التفهم. أو التدريب ثم يُذكر الطفل بالقاعدتين، ثم يطلب من الطفل أن يقول العبارة بأسلوب محترم مهذب. إذ إنه من المهم جداً أن يتدرب الطفل على التحدث بأسلوب مهذب. وحينما ينتهى من التدريب على قول العبارة، يجب على الأب / الأم أن يمتدحه ويثنى عليه، ويُسمى هذا السلوك ويقدم مكافأة فى المقابل إذا أمكن. يمكن أن يكون المديح كالتالى "هايل! تبتدين فى غاية التهذيب الآن! أعتقد أننى سأبعد هذا القرنبيط" وهذا الأسلوب هو أحد أوجه أسلوب "التعليق، التسمية، المكافأة" ستنتهى فى نهاية الأمر، فترة "عرض الشهر التمهيدي المجانى". وعند هذه النقطة لن يكون لزاماً على الأب/الأم إسعاد الطفل حتى لو كان الطفل يطلب الطلب بشكل مهذب. وحينما تكون الإجابة "لا" سيكون هاماً للغاية أن يجمع الأب/الأم استراتيجيات عدم الجدل بجانب الخطوات الخمس الخاصة بتعليم التحدث بأسلوب لائق ومحترم. سيعتمد رد فعل الأب/الأم على السلوك غير المهذب من قِبَل الطفل بشكل واضح على الخطوة التى تعمل آنذاك على اتباعها. ففى الخطوة رقم ٢ "التذكير" يمكن للحوار أن يسير على هذا النحو.

الجولة الأولى:

الطفل: هل يمكن أن أَلعب فى الخارج مدة أطول؟

الأب: دعنى أفكر فى الأمر! لا أنا أسف، يا كريم - لقد حان وقت النوم لقد سهرت ليالٍ أكثر من اللازم هذا الأسبوع.

الجولة الثانية:

الطفل: لا لا لا لا! الجميع بالخارج!

الأب: آه، ياله من إحباط! الجميع مازالوا بالخارج وأنت عليك أن تعود إلى البيت. ياله من شيء قاس للغاية. هل تتذكر كيف تقول هذا بصوت هادئ هكذا، "أبي، هل يجوز أن يكون الجميع بالخارج إلا أنا" من فضلك هل يمكنك أن تقول هذا بطريقة مهذبة؟.

الجولة الثالثة:

الطفل: أبي، هل يجوز أن يكون الجميع بالخارج إلا أنا!

الأب: لقد قلت هذا بأسلوب جميل، يا كريم! نعم يا حبيبي أعتقد أن الجميع بالخارج. لكن للأسف، إنني أرغب في أن تعود إلى البيت حتى تنام في موعدك.

إذا بدأ الطفل في البكاء عند هذه النقطة، يصمت الأب ولا يقول شيئاً إطلاقاً. لقد وجه الأب نقداً أثناء الحوار (حينما صحح الطفل أسلوب الحديث غير المهذب)، ولا يمكن أن يكون أكثر سلبية. وإلى جانب هذا، يُعدّ إنهاء الحديث بعد الإجابة الثانية أمراً ثابتاً في أسلوب "عدم الجدل". وفي نهاية الأمر فإن الرد على صراخ الطفل قد يؤكد حدوث سلوك سيئ. وعند هذه المرحلة يقوم الأب بإدخال الطفل برفق داخل المنزل. وإذا رفض الطفل بالفعل الدخول، حينها يستخدم الأب قاعدة 2X، وينتقل إلى الخطوة رقم ٢ (بما أن طلب الأب - الخطوة رقم (١) - قد تم توجيهه بالفعل). ولزيد من الإيضاح، سنستكمل الحوار لتبين كيفية التعامل مع حالة الطفل غير المتعاون.

الجولة الرابعة:

الطفل: لكنني طلبت منك بطريقة لطيفة! وقلت إنه يمكنني المكوث بالخارج لمدة أطول إذا طلبت منك بأدب.

يصمت الأب ولا يعطى أية إجابة، ويفتح الباب على مصراعيه أمام الطفل.

الجولة الخامسة:

الطفل: لن أدخل! لقد قلت إنني قد أستطيع البقاء في الخارج لمدة أطول إذا

طلبت هذا بأدب.

الأب: سأعد حتى خمسة وإذا لم تدخل البيت حينما أصل إلى خمسة، سأدخل البيت ولن يسمح لك باللعب خارج البيت بعد عودتك من المدرسة غداً.

إذا اختار الأب أن يتعامل مع الموقف بهذا الأسلوب يمكن للطفل "تظرياً" أن يبقى في الخارج حتى منتصف الليل. لا يطلب الأب ثانياً من الابن أن يدخل، والأب الذي يرى أن طفله يمكن أن يبقى في الخارج طوال هذا الوقت لا يطبق قاعدة 2x بهذا الشكل.

والأفضل أن يجعل الأب الطفل المتمرد الذي لا يمكن السيطرة عليه يدخل إلى المنزل ثم يعاقبه بعواقب سلبية لإجباره على الدخول بهذه الطريقة. وهذا يعنى ببساطة، تبعاً لعمر الطفل وحجمه، أن يسحب الأب من يده ليدخله إلى المنزل.

وعادة ما تحدث الأحاديث من هذا القبيل مع الأطفال الصغار نوعاً. بيد أن هذا النوع من الأحاديث يمكن أن يتم مع المراهق الذي طلب إذنًا بأخذ السيارة وقبول طلبة بالرفض. يمكن أن يقرر المراهق أن يأخذ السيارة دون إذن الأم مثلاً. ويمكن للخطوة الثانية أن تكون شيئاً من هذا القبيل "إذا أخذت السيارة دون إذن، سأصادر السيارة ولن يُسمح لك بأخذ المفاتيح طوال الصيف". وهنا تعاقب الأم المراهق عقاباً بمستوى "كارت الطرد من الملعب"، وهذا كرد فعل على التجاهل الشديد لسلطة الأم من قبل المراهق.

٣- التدريب العاطفي ثم الحزم

يمكننا أن نبدأ بهذه الخطوة بعد أسبوع أو اثنين من "خطوة التذكير" حينما يرتكب الطفل خطأ في اختيار الكلمات أو نبرة الصوت، نقوم بالتدريب العاطفي. إذا كان هناك غضب ما، وإذا كان الطفل هادئاً بقدر، نقوم باتخاذ خطوة الحزم. الحزم عبارة عن تلميح بسيط قصير. هذا مثال على استخدام عبارة الحزم الخاصة بنبرة الصوت.

يرفض الطفل رفضاً باتاً أن يذهب إلى ميعاد"الدرس الخصوصى". إننى أكره هذه المدرسة! أكرهها! لن أذهب. مستحيل أن أذهب". تبدأ الأم أولاً بالتدريب العاطفى، وتحاول حل المشكلة. "إننى أسمعك. فانت تكره هذه المدرسة ولا ترغب أبداً فى الذهاب. المشكلة تكمن فى أننا حددنا موعداً الآن ولا بد أن نذهب. يمكننا أن تشتري بعض الحلوى فى الطريق، على الأقل لن تكون تجربة فى غاية السوء تماماً. هل سيساعد هذا فى حل الأزمة؟ حسناً. ثم تنتقل الأم إلى الحزم. يا صغبرى «تذكر نبرة الصوت»، ما رأيك لو جريت أن تقول هذا مرة أخرى؟ لنحرص دائماً على أن يتمرس الطفل على تصحيح طريقة كلامه.

وفى مرحلة الحزم، يكون الطفل قد تعرف على أسلوب الحديث المهذب. وبما أن الأب / الأم قد قضى أسابيع فى مرحلتى "التعليم والتذكير"، فلن يكون هذا ضرورياً للأب بالنسبة لمرحلة التدريب العاطفى، وخاصة إذا كانت مشاعر الطفل هادئة، يمكن للأب / للأم أن يبحثون تدريب عاطفى. فعلى سبيل المثال، نفترض أن الطفل يقف أمام باب التلاجة فاتحاً إياه، ويشكو بصوت عالٍ قائلاً "لا يوجد أبداً أى شىء. يمكن أن يؤكل فى هذا البيت!" إذا كان الطفل محبطاً باعتدال، وليس فى حالة هستيرية. بالفعل، يمكن للأم مثلاً أن تستغنى عن مسألة التدريب العاطفى وتحته قائلة "ماذا كان السؤال يا حبيبى؟" وعلى أحسن تقدير سيرد "ماما حبيبتى هناك نقص فى الغذاء فى منزلنا" ويسعادة تجيب الأم "يا روح قلبى، لقد طلبت بطريقة جميلة فى غاية التهذيب! ولهذا فقط سوف أشتري لك ما ترغب - أنت تأمر فقط ونحن ننفذ!" (قليل من المرح يلفف الجو ويفيد الجميع).

وإليك بعض الحوارات الخاصة بمرحلة التدريب العاطفى مضافاً إليها الحزم .
السطر الأول يقوله طفل يستشيط غضباً، والثانى تقوله أم هادئة وناضجة ورائعة.
وهنا يتجلى الحزم فى أبهى صورته:

الطفل: لا أفهم ماذا تعنين!

الأم: أرى أنك محبط للغاية. هل يمكنك من فضلك الحفاظ على نبرة صوت

مهذبة؟

الطفل: لن أحافظ على شيء!

الأم: أنت فعلاً لا ترغب في الذهاب. أعتقد أنك نسيت أن تصيغ السؤال بشكل لطيف. هل يمكنك أن تحاول ثانية؟

الطفل: أريد كاتشاب!

الأم: آه، أنت تود أن تحصل على الكاتشاب اللذيذ، أليس كذلك؟ جرب أن تقول هذا بنفس الطريقة "مامى هل يمكن أن أحصل على بعض الكاتشاب من فضلك" (هذا هو أسلوب الحزم، أن تنطق بذات الكلمات التي يجب على الطفل استخدامها).

الطفل: أريد الكاتشاب

الأم: من فضلك اطلب ولا تأمر.

الطفل: لن أقول!

الأم: نبرة الصوت؟

يمكننا أن نرى في الأمثلة السابقة، أن الطفل في بعض الأحيان يخالف بعض القواعد الخاصة بطريقة الحديث المهذب - قد يعلو صوته أو حتى صراخه. وعادة ما يكون من الصواب أن نصحح واحداً فقط من الأخطاء في هذه المراحل الأولية من التدريب. وبعد مرور بعض الأسابيع. حينما يتعلم الطفل المطلوب، يكون من المناسب استخدام أسلوب الحزم، ويشمل تصحيح خطأ الكلام، ونبرة الصوت معاً. فعلى سبيل المثال:

- "من فضلك اطلب هذا بأسلوب أكثر احتراماً".
- "التحدث بطريقة مهذبة من فضلك".
- "من فضلك حاول أن تقول هذا بأسلوب مختلف".

”يأذب؟“.

– ”هل يمكنك أن تحاول قول هذا بطريقة مختلفة؟“.

٤- سد الطريق:

. فى مراحل لاحقة تنتقل مرحلة التدريب العاطفى ومعها الحزم لتتحول إلى الحزم - دون تدريب عاطفى. بعبارة أخرى بعد مرور أسابيع، قد يختار الأب/الأم ألا يعترف بالإحباط وخيبة الأمل وغيرها من مشاعر الحزن. وبدلاً من كل هذا يعالج الحديث غير المهذب.

وهذه مقدمة للخطوة رقم ٤ وهى ”سد الطريق“. وعند الوصول إلى الخطوة الرابعة، لا يقوم الأب / الأم بالتدريب العاطفى، حتى وإن كان الطفل متضايقاً للغاية. فقد استغرق الطفل وقتاً طويلاً فى التدريب على تنمية قدرته على الحديث بأسلوب لائق ومحترم - من الجائز لعدة شهور - وهو يعلم الآن ما هو متوقع منه. وهنا يبدأ الأب/الأم فى تعليم مفهوم جوهرى، أى أنه بغض النظر عن مدى غضب الطفل، فمن غير المسموح له معاملة الآخرين بشكل يفتقر إلى الاحترام، فإن الإرهاق والإحباط والغضب وصعوبة أحداث حياتنا اليومية والألم والضغط العصبى والهجينات الرديئة المتوارثة وما إلى ذلك من أسباب لا يعطينا الحق فى إيذاء أى شخص عاطفياً. وحينما يتم إغلاق أى مجال للتواصل الذى قد يفتقر إلى الاحترام، يمكن للأب/ الأم تعليم الطفل كيف يصبح شخصاً يمكن الاعتماد عليه. تصبح تلك مسئولية الطفل وحده من الآن فصاعداً، وعليه أن يحاول التحكم فى مزاجه العصبى بنجاح بدرجة تتيح له أن يظل محترماً. يجب أن يفكر قبل أن يتكلم. وهذا ما يعنيه تعبير ”ضبط النفس“. أى كانت المشاعر التى تعتريه، فلا بد له أن يتذكر من هو ومع من يتكلم. كما أنه من الضرورى أيضاً أن يتم استكمال الخطوات الأولى والثانية والثالثة بنجاح قبل العمل على الخطوة الرابعة. يمكن القول إن الأشخاص الذين يقومون بسد الطريق على المناقشات غير المهذبة مع الطفل (أو مع الزوج/الزوجة) قبل استكمال الخطوات الثلاث الأولى أنهم يسدون الطريق أمام

التواصل والحوار. من ثم، يتركون الانطباع بأنهم غير مهتمين أو قساة. فى الخطوة الرابعة، وحالما يبدأ الطفل بالتحدث بأسلوب غير لائق يسد الأب/الأم باب الحوار بعبارة واحدة. وإليك بعض الأمثلة على هذه العبارات:

- عفواً؟
- أستسمحك عذراً؟
- هل تود أن تعيد ما قلته ثانية بنبرة صوت أخرى؟.
- هل ترغب فى أن تحاول أن تسأل بطريقة مناسبة؟.
- هل تود أن تحاول قول هذا ثانية؟.
- آسف، أود أن أسمعك تقول لى هذا بطريقة محترمة. حين تستطيع تعال. ساكنون بالخارج.
- هل تتحدث إلى؟
- لا يمكن سماعك وأنت تصيح هكذا.
- إنى لن أستجيب لمطالبك ما لم تُعد صياغتها بأسلوب مناسب.
- أنا لا أتعامل بأسلوب الإساءة اللفظية.
- هذه ليست طريقة الطلب.

لاحظ أن الأب / الأم لا يقوم بأية تفسيرات لقواعد الحديث بأب، ولا يحاول أن يفهم الطفل ويوصل إليه الرسالة أو أن يوحى بأى شعور بالتقدير لأحاسيس الطفل عند هذه المرحلة يكون للأب / للأم هدف واحد: أن ينهى الحديث غير اللائق.

٥- استخدام قاعدة 2x :

يمكن أن يصل الأب/الأم مع الطفل عند الخطوة الرابعة إلى منطقة مسدودة. يطلب الطفل فيها ما يريده بطريقة خاطئة، فيقول الأب/الأم "عفواً؟" ويصحح الطفل نفسه هذا جائز ومقبول لفترة، ولكن ليس بصفة دائمة. الهدف هو ألا يتحدث الطفل

بأسلوب غير محترم على الإطلاق. بعد بضعة أسابيع أو شهر من تنفيذ الخطوة الرابعة، ننتقل إلى الخطوة الخامسة - قاعدة 2x. يقول الأب / الأم شيئاً من هذا القبيل:

"لقد حاولنا كثيراً ولفترة طويلة أن نتعلم كيف نتحدث بطريقة مهذبة. إننى أعلم جيداً أنك تعرف ما يجب أن يقال وإننى فخور بهذا التقدم. والآن لكى نسير معاً إلى آخر محطة فى هذه المهمة، فإننى أود أن أساعدك عن طريق بعض وسائل التصويب اللطيفة. ومن الآن فصاعداً حينما تقول شيئاً بهذه الطريقة التى تفتقر إلى الاحترام، أود أن تكتب "خطة عمل" - مقال صغير تقول فيه ما قلته وترى موطن الخطأ فيه، ما كان يجب أن يُقال وما تتوى فعله لتساعد نفسك على تطبيق هذه القواعد فى المستقبل إن شاء الله. وإن يستغرق هذا سوى خمس دقائق، وحينما نستخدم قاعدة 2x، علينا أن نختار الغرامة التى توازى الإنذار فى اللعب. وفكرة "خطة العمل" هى مجرد غرامة ممكنة. يمكنك أن تستخدم كتابة سطور معينة أو مقالات، أو حرماناً من مشاهدة التلفزيون أو الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو وغيرها، أو الذهاب إلى النوم مبكراً، أو وقتاً مستقطعاً للوقوف فى الركن أو غيرها من عقوبات الأفعال السيئة.

واختصاراً لما سلف ذكره، هناك خمس خطوات للوصول إلى التحدث باحترام.

الخطوة الأولى: تعليم قاعدتى التحدث باحترام.

الخطوة الثانية: التدريب العاطفى والتذكير.

الخطوة الثالثة: التدريب العاطفى والحزم.

الخطوة الرابعة: إغلاق باب المناقشة.

الخطوة الخامسة: تطبيق قاعدة 2x.

ما سبب استخدام هذه الطريقة الطويلة المتعبة لتعليم الحديث المحترم؟

يعتقد البعض أنه يجب علينا أن نتغاضى عن جميع المراحل. التى يحدث فيها

ما يسميه الرياضيون "التسخين" ونتجه مباشرة لتطبيق قاعدة 2x الأب / الأم الحنون داخلنا هي من تقاوم هذا النهج: انظر إلى نفسك، هل تتحدث/ تتحدثين دائماً باحترام لدى شعورك بالألم، والتوتر والضغط، وأنت على حافة الانهيار، إذا كنت تفعلين ذلك، أراهن أن أولادك سيفعلون ذلك أيضاً. لكن، فلنفترض أنه تحت وطأة الضغط الشديد يتمرد "الطفل المتمرد" داخلك ويتسبب في أن تتكلم بصوت أعلى مما ينبغي، ونبرة صوت غير مقبولة وأن تتلفظ بكلمات غير محببة، ألا تظن أنه من العدل أن تُمنح أسبوعاً أو أسبوعين لتقلعي عن هذه العادة التي اكتسبتها على مدار عمرك؟»

وإلى جانب كون ذلك غير منصف، فإنه من المستحيل أن نكتسب القدرة على ضبط النفس بشكل كامل بهذه السرعة. من المؤكد أنه إذا تعرض أحدنا لصدمة كهربائية كلما تحدث بأسلوب سيئ؛ فسيسرع هذا من الإقلاع عنه، وهذا لا يحدث إذا كنا نعلم طفلاً صغيراً أن يتحدث باحترام، بإمكاننا استخدام الخطوة الأولى والخامسة فقط، هذا لأن الوقت لم يتوفر للطفل الصغير لينمي عادات تخاطبية سيئة. أما أي شخص تعدى مرحلة تعلم المشي يكون قد اكتسب بالفعل نماذج كلامية مغروسة بعمق داخله. لذا علينا أن نحاول اتباع هذا الخط ببطء وهدوء وحب - فإن الأمر يستحق الانتظار.

مهارات أخرى تدعم عملية تعليم الطفل:

ملكة العطاء

من أبرز المهارات التي تُبنى العلاقة بيننا وبين أطفالنا هي تعليم أولادنا العطاء. وملكة العطاء هي مقدرة تمنحهم إحساساً رائعاً بالرضا نتيجة ما يعطون للآخرين. فإذا ظل الآباء/ الأمهات يمتحنون فقط بزعم أنهم يجدون متعتهم في هذا، فإنهم في واقع الأمر أنانيون، إذ يحرصون أبناءهم من لذة العطاء للآخرين. وفي العقود الأخيرة ساد أسلوب تربية يقضى بأن نفترض بشكل خاطئ، أننا لو منحنا أبناءنا

كل شيء فإنهم سيمنحوننا كل شيء فى المقابل ذات يوم. أما ما يحدث فى واقع الأمر، فهو أن الطفل الذى يُمنَح فقط يتعلم أن يأخذ فقط ولا يعطى.

يتعلم ذلك الطفل أن وظيفته هى أن يأخذ فقط، يستقبل، ووظيفتنا أن نعطى. سوف يطلب المزيد والمزيد ويشكو أن ما نمنحه ليس كافياً؛ والخطأ حينئذ سيكون خطانا، إذ إنه من واجبنا التربوى أن نعلم الطفل كيف يمنح. إذ إنها ليست مهارة طبيعية تتخلق مع أولادنا والعطاء يساعدهم على تدعيم علاقة متينة قوية مع الأب/الأم.

كيف نعلم العطاء

اخلق فرصاً للطفل لأن يمنح فى إطار العائلة، والعائلة الأكبر وفى إطار المجتمع وإليك بعض الأفكار.

- احرص على أن يشارك طفلك فى إعداد سفرة العشاء وتنظيفها بعد ذلك منذ نعومة أظفاره - حتى من عمر أربعة أعوام. إذ يستطيع الطفل فى هذه السن أن يحمل بعض الأشياء. إذ إنه من الأسهل تعليم مهارة مساعدة الغير للأطفال منذ سن ما قبل المدرسة، أكثر من تعليم المراهقين.

- وإذا لم تكن قد طلبت من طفلك المراهق أية مساعدة من قبل، كن حذراً عند طرح هذا الأسلوب الآن. ابدأ بترو وبعبر وحنان. وخصه بفيض من الثناء والإعجاب وحاول ألا تستخدم أية تعليقات سلبية إطلاقاً.

- علم أطفالك كيفية إعداد الطعام فى سن صغيرة يمكنك أن تبدأ بالأغذية الخفيفة مثل السنوتشات والمكرونه والبيض المخفوق. استدعى الأطفال حينما تحتاجين إلى تقشير البطاطس وعلميهن حتى كيفية استخدام الفرن. يجب أن يتمكن الأطفال من إعداد جزء من الوجبة الرئيسية، إذا لم تكن الوجبة بكاملها، عند بلوغهم الثانية عشرة. ويساعد هذا الصغار على الشعور بالتحقق والنجاح والتمكّن مما يدعم ثقتهم بأنفسهم، يمكنهم أيضاً أن يكونوا عوناً حقيقياً للأسرة.

- علمى أطفالك صنع أو شراء هدايا أعياد الميلاد لكل فرد من أفراد العائلة. يمكن لطفل يبلغ من العمر ثلاثة أعوام أن يشخبط كارت معايدة. يمكن أن يستخدم الأطفال الكبار جزءاً من مصروفهم فى شراء أو صنع هذه الهدايا.
- علم أولادك أن يقوموا من مقاعدهم (فى الأتوبيس أو فى الحفلات أو فى ما شابه ذلك.....) للكبار وخاصة كبار السن والسيدات الحوامل والمعاقين.
- علم أولادك أن يمنوا يد المساعدة لكبار السن حينما يقتضى الموقف ذلك (مثل مساعدة الكبار فى عبور الشارع، حمل الحقائب، وغيرها من المواقف).
- علم أولادك قطع ما يقومون به من نشاطات لتحية الأب/ الأم حين عودته إلى المنزل.

- تعليم الطفل رقة الأحاسيس.

والمهارة الأخرى الهامة التى تساعد على تدعيم العلاقة بين الآباء والأبناء والتى يجب أن يتعلمها الأبناء هى رقة الإحساس. يجب أن يكون الآباء حساسين تجاه مشاعر أبنائهم، وهذا مرادف للانتباه إلى مشاعر الأطفال والتعامل باحترام تجاه هذه المشاعر. يحتاج الأطفال أن يتمكنوا من فعل هذا. بعض الأطفال لديهم ملكات طبيعية لرعاية شعور الآخرين ويعلمون جيداً ما يجب فعله فى مواقف معينة. بيد أن معظم الأطفال يحتاجون إلى المساعدة فى هذا الصدد. والتدريب العاطفى هو إحدى الطرق لتقديم المساعدة لهم. تظهر الإحصاءات التى يتم إجراؤها أن الأطفال الذين يخضعون للتدريب العاطفى بشكل منتظم يظهرون كثيراً من الحساسية لمشاعر الآخرين. والأداة الأخرى التى يمكن أن يستخدمها الآباء / الأمهات هى التعليم المباشر. ويقتضى التدريب على رقة المشاعر والتحدث للأطفال بما يجول فى نفسك من مشاعر وأحاسيس. وأن تظهر لهم كيفية احترام هذه المشاعر. وإليك بعض المواقف الشائعة:

- تتبادل الأم حديثاً مع صديقة لها. تقاطعها الطفلة الصغيرة ذات الخمسة

أعوام، وتسألها عن هذا أو ذلك. ويعد أن ترحل الصديقة تقول الأم للطفلة إنه من الصعب عليها الاستمتاع بالمحادثة مع وجود كل هذه التخللات. (من المهم جداً أن تقوم الأم ابنتها قاعدة الحساسية: لا تقاطعي الآخرين وهم يتحدثون ما لم يكن الأمر حالة طارئة. تستخدم الترتيب التدريجي للتعزيز الإيجابي، والبرمجة الإيجابية والمكافآت وذلك لمساعدة الطفل على النجاح في هذا الأمر.

ينخرط الأب والأم في مناقشة ما حول سيارة ما يفكرون في شرائها. يحب الأب موبيلاً معيناً وتفضل الأم نوعاً آخر. يأخذ الصغير جانب الأم (على الرغم من أن أحداً لم يستشره). حينما تذهب الأم، يأخذ الأب الصغير بجانبه ويفسر له أنه لا يعجبه أن ينحاز الصغار للأم / للأب ويخالج الأم نفس الشعور حينما ينحاز الصغار للأب. يُعلم الأب الطفل قاعدة الحساسية. لا يجوز للطفل أن ينحاز إلى أي من الأبوين ضد الآخر. وهذه القاعدة تساعد بالفعل على الحد من النماذج الأسرية الفاشلة الخاصة بعمل ثلاثيات تحالف حينما يحترم الطفل أحد الأبوين ويحتقر الآخر.

- تظل الأم تعمل لساعات لتجهيز عشاء شهى لذيذ وغنى بالمواد الغذائية. وبينما هي تجهز العشاء يبدأ الأطفال في الأكل وحينما تجلس هي لتناول عشاءها، يكون الجميع قد فرغوا من طعامهم! تشرح الأم للأطفال أن هذا لا يشعرها بالرضا. فبدلاً من أن تشعر بأنها ملكة في منزلها، تحس وكأنها خادمة لا يهتم بها أحد. يُعلم الأولاد قاعدة الحساسية الخاصة بالأكل مع الآخرين: يجب على الضيوف أن ينتظروا ولا ياكلوا حتى تبدأ مضيفتهم تناول طعامها، يجب أن ينتظر الأطفال حتى يبدأ الآباء في تناول طعامهم.

الآن يجلس أفراد العائلة لتناول الطعام معاً. يرغب الأب في أن يقص شيئاً مثيراً حدث له اليوم، لكنه يجد أن جميع الأولاد غادروا المائدة ولم يتبق أحد سوى الأم. يُستدعى الأبناء ثانية إلى المائدة ويشرح لهم الأب أنه لا يعجبه أن ينهض

الجميع مغادرين المائدة هكذا.

يعلمهم القواعد التي تخص الأطفال عند الجلوس إلى مائدة الأسرة: قل سلمت يدك لمن طها هذا الطعام واستأنتن في الانصراف.

يشرح الأب لصديقه إبراهيم كيف يعمل جهاز PDA. يلاحظ الطفل أن الأب قد أخطأ في الشرح. يقول بطريقة يعتقدها مهذبة، "عزراً يا أبى، هذا ليس صواباً. إن وظيفة a هي نقل البيانات. يشكر الأب الطفل على المعلومة. وحينما يرسل إبراهيم يأخذ الأب الطفل على انفراد ويشرح له أنه أخرج نوعاً ما حينما بين الصغير الخطأ. ومن ثم كان سيشعر شعوراً أفضل لو أنه اكتشف الخطأ بنفسه، لأنه كان سيفعل هذا في غضون بضع دقائق. هنا يُعلم الأب الصغير أصول الحساسية. صحح خطأ الأبوين فقط إذا كان الأمر غاية في الأهمية وحتى وقتها يجب أن يكون التصحيح في صورة سؤال أو عبارة متكررة. لا بأسلوب مباشر، وذلك حتى لا يقلل من شأن الأب أو الأم بأية صورة من الصور. فإذا كانت المعلومة التي يريد الصغير أن يوصلها حاسمة، كان يمكنه أن يصيغها هكذا "عفواً يا أبى إننى لست متأكد من هذا لكننى أعتقد أننى تعلمت أن وظيفة a هي نقل البيانات. وبالطبع يمكن أن أكون مخطئاً" إن اتجاه إنكار الذات هو قمة مراعاة شعور الآخرين. فإن الطفل الذى يعرف كيف يفعل هذا سيصبح بلوماسياً فى أى موضع فى الحياة.

فوائد التدريب على الحساسية:

إن الآباء الذين يتكبدون عناء تعليم أبنائهم المهارات الشخصية فى التعامل يساعدون أنفسهم ويساعدون أبنائهم ويدعمون العلاقة بين الآباء والأبناء حيث يكون من المستحيل أن يتحدثوا إلى أبنائهم بأسلوب خاطئ، أو يسيئوا معاملتهم بصورة أو بأخرى. وسوف يكبر هؤلاء الأبناء ليصبحوا أناساً يحترمون الجميع بشكل تلقائى، يتمتعون بفوائد هذه الخصلة وما ستجلبه على حياتهم من خير وسعادة.

www.alkottob.com

الأطفال دون الرابعة

المعرفة هي السر

يمكن أن يتحول طفل الثانية المزعج إلى طفل رائع لدى بلوغه الثالثة إذا عرف الآباء/الأمهات أنواع الإرشاد التي هم بحاجة إليها.. وحقاً، فلذلك القدر القليل من المعرفة أثره الفاعل في مساعدة الآباء / الأمهات في تربية أطفالهم في تلك المرحلة بكفاءة وتمكن وهندوه ومستعدة..

فى هذا الفصل سنستطلع العملية التربوية كما يمارسها الآباء/الأمهات فى مرحلة الطفولة المبكرة. وفور اكتسابهم مهارات. هذه العمليات يمكنهم استخدامها للتعامل مع أى موضوع آخر. فى السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل يظهر العديد من التحديات السلوكية والعاطفية بما فيها الموضوعات المتعلقة بالطعام والنوم والاستكشاف والتحكم العاطفى والسلوك الاجتماعى وما إلى ذلك. يمكن للآباء/الأمهات تشكيل النمو السلوكى والعاطفى وإرشاده عن طريق استخدام الأدوات الصحية فى العملية التربوية. على سبيل المثال حينما نضع نصب أعيننا أولوية العلاقة الجيدة بين الآباء/الأمهات والأبناء، وأهمية الاعتراف بالمشاعر وحقيقة أن دعم الاهتمام الإيجابى للسلوك يمكن للآب / للأم حل مشكلة الذهاب إلى النوم عند الصغير بعدد من الطرق. السيناريو التالى يوضح أن هناك أكثر من

نهج لمعالجة مثل هذا الأمر .

«تكره نورا النوم في غرفتها. تبلغ نورا من العمر عامين ونصف، ولا أمانع أنا وزوجي في أن تنام معنا في سريرنا. ومن ثم ليلة أمس انخرطت في بكاء هيسيتيرى وهي في سريرها، قلنا لها إننا نعى جيداً مقدار جزعها وخوفها وإنه ليس ثمة مشكلة في أن تأتي لتنام معنا في سريرنا. هدأت من فورها. ثم قلنا لها إنها إذا هدأت واستقرت في سريرنا، فيمكنها أن تأتي للنوم معنا وقتما تشاء. أحست نورا بسعادة بالغة، ونحن أيضا انتابتنا مشاعر رائعة».

«لقد أصبت بإرهاق شديد مؤخراً أنا وزوجي لأن ابنتنا أدهم البالغ من العمر ثمانية عشر شهراً اعتاد النوم معنا. لا يحصل أى منا على قسط وافر من النوم. وفي الأسبوع الماضي قررنا أن نصر على أن ينام أدهم في سريرهِ داخل غرفته.

كانت الليلة الأولى قاسية للغاية وبعد أن وضعناه في سريريه وقمنا بتغطيته وشرعنا في مغادرة الغرفة. بدأ في الاعتراض والصراخ بصوت مرتفع. أخبرناه أننا نعلم مدى غضبه وحرزته، وكذلك أعلمناه أننا نتفهم الموقف. قدمنا له كل ما يشعره بالراحة والأمان قدر استطاعتنا وأخبرناه أننا سنعود لنطمئن عليه بين الحين والآخر، وأنه يمكنه أن ينادى علينا إذا احتاجنا. ثم غادرنا الغرفة. كان مازال يبكي لكنه توقف في نهاية الأمر ثم خلد إلى النوم. استيقظ مرتين في الليل، يبكي وينادى علينا. كنا نذهب إليه في كل مرة، ثم نحكم غطاءه، ونفادر الغرفة. وفي الصباح أمطرناه بوابل من عبارات المديح والإطراء لكونه قضى ليلته في غرفته، وكرنا هذا الروتين كل يوم تقريباً. وفي نهاية الأسبوع، بدأ أدهم ينام ويستقر بشكل أفضل بكى لمدة دقيقة فقط عندما غادرنا الغرفة. وحين دخلنا عليه أيضاً، اعتقد أننا في طريقنا لإنجاز المهمة.

إن الأمر متروك للآباء/الأمهات لتقرير كيفية حل مشاكل مرحلة الطفولة المبكرة : هل سيسمحوا للأطفالهم بتناول الحلوى أم لا، من يسمح للطفل بالخلود إلى النوم، هل هناك قاعدة تحتم الأكل على المائدة فقط. «لا توجد طريقة واحدة مثلى». كل ما يهم هو أن يستخدم الآباء/الأمهات طرقاً صحية تربية لتنشئة أبنائهم. تبدأ عملية التربية منذ لحظة الميلاد. دعونا نرى كيف تبدأ هذه المراحل عبر سنوات الطفولة المبكرة.

* خطوات الطفل

لماذا في رأيك، يدوم الحمل تسعة أشهر؟ ألن يكون من الأفضل أن تحمل الأم ليلة واحدة ثم تلد في اليوم التالي؟ لا. إن انتظار ما يقرب من عام للوضع يسمح للآباء/الأمهات أن يتخلوا شيئاً فشيئاً عن توقعاتهم الذاتية بشأن فكرة الحرية والتمركز حول الذات التي كانت تغلف حياتهم. في أثناء شهور الحمل يبدأون في البحث عن كتب عن الحمل وفي الذهاب إلى محلات بيع مستلزمات الأطفال،

ويبدون في استيعاب فكرة أن الحياة لن تكون مثملاً كانت من قبل، لأنه يجب عليهم مراعاة احتياجات شخص آخر طوال الوقت. تسمح فترة التسعة أشهر بترسيخ هذه الفكرة ببطء - تسمح للأب/الأم بالتكيف ذهنياً مع الحدث الذي من شأنه أن يقلب حياتهم رأساً على عقب لآخر العمر، ألا هو أن يصبحوا آباءً وأمّهات.

حسناً، ألن يكون من الأفضل أن يولد الأطفال كباراً؟ نعم هذا سيوفر على الجميع عناء تربية الأطفال وتنشئتهم. بيد أن الأمر لا يسير على هذا المنوال. ماذا لو ولد الأطفال في سن الخامسة بدلاً من رُضِع. سيكون هناك العديد من المزايا الواضحة: ستقل عدد الليالي المرهقة التي يعز فيها النوم، لن يكون هناك حفاضات، لكن فكروا معنا في العيوب: تخيلي أيتها الأم أن تلدى طفلاً في عمر المدرسة لا يسمع الكلام، يختبر أقصى الحدود التي يمكن أن يصل إليها أبواه، يرد على الكبار بما يدخله في مشاكل عديدة، كيف يمكن للآباء/الأمّهات أن يتأقلموا مع وضع كهذا في اليوم الأول من حياتهم كوالدين؟

من الواضح أن هذا العيب سيكون ثقیلاً للغاية. وحتى المعلمين الذين يواجهون تلاميذ الصف الأول من الحضانه، يكونون قد اجتازوا مرحلة أربع سنوات من الدراسة الجامعية التي تؤهلهم لأداء هذه المهمة حيث يتعلمون كيفية التعامل مع الأطفال وتعليمهم. لدى الآباء والأمّهات أيضاً فترة أربع سنوات من الإعداد للتعامل مع الطفل ذى الأعوام الخمسة، ألا وهي الأربع سنوات الأولى بعد الميلاد تمنحنا هذه السنوات الوقت الكافي لصعود المنحنى التعليمي وتعطى فرصة لتسهيل اكتساب المهارات التي تتعلق بعملية تربية الأبناء.

• الملاحظة :

يسمح نمو الطفل باكتساب إحدى المهارات الأساسية لتنشئة الطفل كل في وقتها المحدد. ففي الأسابيع الأولى من عملية التنشئة، لن يكون الأبوان على دراية كاملة بالقواعد الخاصة بمستويات العقاب الشديدة، والخطوات الخمس الأولى

لأسلوب التحدث باحترام وقاعدة مُعدّل ٢٠ - ٨٠* ففى الفترة ما بين الميلاد والثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل يمكن للمهارات، كل على حدة، أن تنمو وتُتقن ببطء.

المهارة الأولى التى يجب توافرها مع بدايات مرحلة التربية هى قوة الملاحظة. إذ إن أشكال الملاحظة هى القاعدة الأساسية لبناء بقية المهارات الأخرى التى تتطلبها التداخلات اللاحقة فى عملية التربية. فعلى سبيل المثال، يجب أن يستخدم الآباء / الأمهات مهارة قوة الملاحظة وذلك ليتمكنوا من ممارسة التدريب العاطفى، عليهم ملاحظة اللغة الجسدية للطفل وكذلك تعبيرات الوجه ونبرة الصوت وألفاظه. تفيد قوة الملاحظة فى تعزيز السلوكيات المحببة فى مرحلة الطفولة. يجب أن يلاحظ الآباء حدوث هذا السلوك لحين يتمكنوا من دعمه باستخدام أسلوب «التعليق التسمية، المكافأة» يجب على الآباء/الأمهات أيضاً استخدام قوة الملاحظة لتطبيق قاعدة 2x وعليهم أن يلاحظوا أيضاً المناسبات التى يسوء فيها سلوك الأطفال، ومن ثم يطبقون أسلوب العقاب متى يستوجب الأمر.

تساعد فترة الحمل على الإعداد لاكتساب هذه المهارة الأساسية اللازمة لعملية التربية. يلاحظ الأبوان حركة الطفل داخل رحم الأم. ماذا يفعل وهو يلف ويدور ويركل بقدميه. ولا يسعهما أن يفعلوا شيئاً يؤثران به على سلوك الطفل فى هذه المرحلة. وبالفعل، فإنه من الأهمية بمكان ملاحظة أن للأطفال إرادة حرة خاصة بهم. وحتى الأطفال فى بطون أمهاتهم يأخذون وقتهم الكافى ليتحركوا إلى أسفل قناة الولادة ومنها إلى العالم الخارجى. يتعلم من ذلك الآباء والأمهات أن الأطفال عبارة عن قوى تتصارع معهم - إذ إن لديهم خططهم الخاصة بهم.

وفى البيت يتيح الأطفال فرصاً مماثلة لدعم مهارة الملاحظة: هل يبدو الطفل مرتاحاً؟ هل هو متعب أو جائع؟ هل هو سعيد؟ هل هناك العديد من الأمور التى يجب عملها للوفاء باحتياجاته؟ ومن ينجح من الآباء / الأمهات فى ملاحظة إشارات الطفل وإيماءاته، وهى التى ستعمل على نجاحنا فى تهدئته، سيصبح متناغماً مع

نظام التواصل اللاكلامى مع الطفل. تمهد الرغبة فى النظر والاستماع والتعلم السبيل أمام علاقة حميمة بين الطفل وأبويه.

«تنام سلمى فى السرير بجانبى وحين ترغب فى الرضاعة تبدأ فى تحريك رأسها قليلاً. وإذا لم أستجب لها فوراً، تبدأ فى إصدار أصوات أنين ضعيفة - عادة لا أنتظر حتى تصل إلى هذه المرحلة، إذ إننى تعلمت الإشارات الخاصة بها - إننى أعلم ماذا تريد. فليس هناك مبرر يدفعنى إلى تجاهلها أو الانتظار حتى تصرخ. وفى أوقات النهار، يمكن أن أقرأ حركاتها بشكل دقيق ويصورة كافية بحيث أصبح من النادر أن ينتهى بها الأمر إلى الصراخ. يقول الناس إنها طفلة هائلة للغاية. وأنا أعتقد أننى أم تتمتع بقدر عالٍ من قوة الملاحظة وسرعة الاستجابة.»

• تسمية المشاعر

وفور معرفة حالة الطفل بالملاحظة يمكن للآباء/الأمهات أن يكتسبوا المهارة الأساسية الثانية ألا وهى تسمية المشاعر فعلى الرغم من أن الأطفال الرضع لا يعرفون معانى الكلمات إلا أنهم يميزون نبرات الصوت ولغة الجسد. يمكن للآباء/الآباء فى هذه المرحلة استخدام عملية التدريب العاطفى عن طريق ترديد صدى الصوت بأسلوب عاطفى مع الرضيع، ونقل التعاطف معه عن طريق الاتصال اللاكلامى الذى يصاحب الكلمات. وعلى الرغم من أن الطفل لا يستطيع فك شفرة الالفاظ إلا أن هذا مران جيد للآباء/الآباء لصياغة مشاعرهم فى شكل ألفاظ ولتدريب الأب/الأم على واحدة من أهم المهارات التربوية التى يجب اكتسابها على مدار العشرين عاماً من عملية تنشئة الطفل وتوجيهه، عند ملاحظة أن الطفل غير مرتاح - يمكن للآب/للأم - فيما يحاولان تلبية احتياجات الرضيع - تسمية المشاعر بمسمياتها: «أنت لست سعيداً يا حبيبى. أليس كذلك يا حبيبى؟ دعى أغير لك وضعك.» وإذا لاحظت الأم أن الطفل يبتسم للهاتف المحمول تقول «يعجبك

المحمول « وحين يرى الأب/الأم أن الطفل يشيئ متعباً، يمكنهما التعبير عن الحالة بالقول « لقد نلت كفايتك الآن أليس كذلك يجب أن تأخذ فترة راحة».

وبالفعل تتحدث الأمهات /الأباء كثيراً مع الأطفال الرضع بشكل غريزي وحين يكبر الرضيع ويبدأ في الحبو عادة ما تنحى عملية تسمية المشاعر جانباً لتحل محلها التعليمات والتصويبات والتأنيب والتعليم المباشر. وهذا خطأ. يجب أن تسبق المشاعر غيرها من تدخلات الوالدين الأخرى ويجب أن تُستخدم على نطاق واسع على مدار سنوات التربية.

الطريقة الخاطئة :

الأم : لا ! لا تَلقِ بطعامك في كل مكان هكذا.

الطريقة الصحيحة :

الأم : أرى أنك تحب أن تلقى بطعامك في كل مكان هكذا. هذا مسلي أليس كذلك ؟ المشكلة تكمن في أنه يجب أن ينظف، وماما لا تريد فعل ذلك. من فضلك اترك طعامك مكانه في الطبق.

وكما هو الحال دائماً يُقرب التنريب العاطفي بين الأب/الأم وبين الطفل بشكل كبير، بينما تنتهي عملية إصدار التعليمات بصراع للإرادات.

الطريقة الخاطئة :

الأب : حان الوقت لتعلم لعبك.

الطريقة الصحيحة :

الأب : أرى أنك تستمتع باللعب بمكعباتك الآن. يمكنك أن تلقى بها ثانية لاحقاً. أما الآن فعليك أن تتعلمها.

ستتمو هذه المحادثات مع نمو الطفل نفسه.

الطريقة الخاطئة :

الأب : فيما أخبرك أنه لايجوز لك التأخير بعد الواحدة صباحاً، أتوقع أن أراك تعود فى هذا التوقيت - وليس فى الواحدة والنصف.

الطريقة الصحيحة :

الأب : أعلم أنك قضيت وقتاً ممتعاً مع أصصقائك، وليس من السهل دائماً أن ينسحب الإنسان فى الوقت المحدد. إذ أحياناً يكون الوضع محرّجاً وغريباً - أتذكر هذا حين كنت مراهقاً. بيد أنني أرغب فى أن نجد حلاً لهذه المسألة، حيث إننى إذا طلبت منك الرجوع فى الواحدة صباحاً كآخر ميعاد يمكنك البقاء فى خارج المنزل، أتوقع أن أراك هنا فى تمام الواحدة صباحاً وليس الواحدة والنصف.

تستلزم عملية تسمية المشاعر وقتاً وجهداً وصبراً ومهارة أكثر من مجرد إخبار الطفل بما ينبغى عليه عمله. بيد أن المجهود يؤتى ثماره بشكل أفضل وإلى جانب هذا فإن الفوائد العملية التى تنجم عن التدريب العاطفى (بالنسبة للطفل الذى يتم التعامل مع مشاعره بهذا الأسلوب) عديدة، ألا وهى تمتع الطفل بصحة أفضل، وبأداء أكاديمى أعلى أو سلوك شخصى أرقى، ومهارات اجتماعية أقوى... إلى آخره. والآباء/الأمهات الذين يقومون بتدريب أطفالهم عاطفياً يتمتعون بفوائد غير ملموسة لكنها لا تقدر بثمن من حيث توطيد العلاقة، وتدعيمها - فعادة ما تاتى تسمية المشاعر عفوية فى بادئ الأمر، لكن مع مرور أشهر مرحلة الطفولة المبكرة يأخذ الآباء/الأمهات الوقت الكافى لتنمية هذه المهارة. فمرحلة الطفولة المبكرة هى الوقت الذى تكتمل فيه هذه المهارات ومعها غيرها من أساليب التربية.

* استخدام قاعدة معدل ٢٠ - ٨٠

يفطر الأطفال الصغار على أن انتزاع الاهتمام الإيجابى من الكبار يشعر الغريباء برغبة عارمة فى أن يلاطفوه الأطفال الصغار ويبتسموا لهم، ويجد ذوقهم

متعة بالغة ولا يستطيعون مقاومة جمال أطفالهم. يستلقى الصغار على ظهورهم وبيتسمون ويتلقون جرعات عالية من الاهتمام الإيجابي والمشاعر الجميلة من الآباء/الأمهات يعبرون عنها بالابتسام والكلام والمديح (ما أجملك يا حبيبي!) والأحضان والقبيلات والحمل واللعب. سيجد الآباء/الأمهات أنفسهم يقدمون الاهتمام الإيجابي المشروط لأطفالهم، مستخدمين كل الكلمات ولغة الجسد لتدعيم السلوكيات المرغوب فيها التي يقوم بها الطفل مثل الأكل بطريقة لطيفة، والنوم بصورة هادئة، وإنجاز الأعمال البطولية مثل رفع الرأس والجلوس واكتساب مظهر الذكاء واللعب باللعب، والابتسام وغيرها من «علامات الحياة» سيمنح معظم الآباء/الأمهات الأطفال نسبة ٨٠٪ أو أعلى من الاهتمام الإيجابي نسبة ٢٠٪ من الاهتمام السلبي ذلك في حالة الأطفال الذين يسهل العيش معهم حيث إن مظاهرها الإرهاق والإحباط أو حتى العصبية (على سبيل المثال، التي تأتي استجابة لضرورة تنظيف ما خلفه تقيؤ الطفل وكذلك عدم الاستجابة الفورية) مثل تجاهل بكاء الطفل لفترة «لن يمثل سوى ٢٠٪ فقط من حصة المشاعر.

ولسوء الحظ ليس كل الأطفال متعاونين. وهذا يحدث تصدعات خطيرة في قاعدة نسبة ٢٠ - ٨٠ وذلك لأن الأطفال غير السعداء عادة ما يثيرون ربود أفعال غير سعيدة من قبل الكبار. غالباً ما يتمك الأب/الأم الانزعاج والإرهاق فيما يحاولان مواساة أطفال غير قابلين للمواساة. يتعرض الأطفال منحرفو المزاج ممن يميلون إلى البكاء المستمر لمخاطر التضحية بنسبة ٨٠٪ من الاهتمام الإيجابي والمشاعر الجميلة. ففي واقع الأمر، غالباً ما يشعر الآباء بالإحباط والقلق والغضب من جراء هذا بدرجة تجعلهم ينسحبون عاطفياً أو في بعض الأحيان تصل بهم الدرجة إلى كراهية الطفل نفسه وسيعبر البعض عن إحساسهم بعدم الرضا مباشرة.

أعرف أن هذا يبدو سخيلاً، إذ إنني أشعر بالإحباط فيما تصرخ مريم بشكل

مستمر بحيث أحس أحياناً أنني سأسرع فى الصراخ أيضاً. بل إننى أصرخ فيها لأمنعها من أن تحدث كل هذه الجلبة. تنتظر إلى أحياناً مصدومة واجمة للحظة - ثم تشرع فى الصراخ ثانية، ولكن هذه المرة بصوت أعلى. أعتقد أنني أخيفها - هذا قطعاً لاجعلها تهدأ».

ولسوء الحظ لا يبدو أن الأطفال يفيدون من تدخلات المشاعر السلبية للآباء/الأمهات الصراخ فى وجه الأطفال لتغيير أسلوبهم أو التهديد بعقوبة ما غير مجد على الإطلاق.

فى الخمسة عشر شهراً الأولى فإن التدخلات الأولية من قبل الآباء/الأمهات التى تؤثر فى تكوين سلوك الطفل هى تدخلات المشاعر الطيبة فقط، وذلك لأن الأطفال حديثى الولادة (الأطفال ما دون الرابعة يستجيبون للحفز الإيجابى مثل الابتسام والتحدث بنبرة صوت محببة وغيرها من علامات الشعور الجيد الذى يوحى بالسعادة. يمكن للأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة، ممن هم على وشك البدء فى إحداث مشاكل أن يتم إثنائهم عن هذا عن طريق استراتيجية المشاعر الطيبة. ألا وهى عملية الإلهاء. يُعيد الإلهاء توجه الصغير نحو السلوك المقبول الذى يمكن امتداحه عليه أو الالتفات إليه بطريقة أو بأخرى «لقد بدأ أكرم يحبو حول الأثاث. وهذا يعنى أنه يحاول أحياناً أن يلمس الأشياء التى لا ينبغى عليه لمسها. وبدلاً من أن أخيفه بكلمة «لا» بصوت مرتفع، أحاول عادة أن أجعله يجول ببصره على أشياء أخرى من الجانب الأخر من الغرفة، بينما يحاول أحدهم أن يحرك الأشياء التى لا يجوز أن يلمسها أكرم. مازال ابنى صغيراً ولا يتمتع بالقدر الكافى من التعقل ومن ثم كفيئناه شر التأنيب واللوم. فقد عرفنا أنه سيكون هناك الكثير من التأنيب والتقرير لاحقاً، حينما يبدأ حقاً فى أن يحبو فى أرجاء المكان!».

يجب على الآباء/الأمهات الذين لديهم رضيع منحرف المزاج، مثلهم فى ذلك مثل الآباء/الأمهات ممن لديهم أطفال غير سعداء أكبر سناً، أن يبذلوا قصارى جهدهم

ليتغلبوا على الميول الطبيعية لهؤلاء الأطفال، لكي يمنحوا الطفل ما يحتاجه من نسبة الثمانيين في المائة من المشاعر الطيبة والاهتمام الإيجابي، فإن الأطفال الذين يشعرون بالإحباط أو الذين لديهم نزوع وراثي للكآبة أوالذين يميلون لحدة المزاج والطباع لدرجة تثير التحدى، أو المتألمون التعساء مازالوا بحاجة إلى الإحساس بالحب والحنان والطمأنينة.

قد يربح الأمهات/الآباء معرفة حقيقة أن الطفل يستوعب بالفعل كل ما يمنحونه إياه من أحاسيس دافئة بالراحة والأمان، من خلال الأفعال والأقوال التي تصدر عن الأب أو الأم، هذا حتى فى الوقت الذى لا يكون الطفل قادراً فيه على إظهار سعادته. وسواء أكان من اليسير أو من العسير أن تكون إيجابيين فإننا بحاجة لأن نمنح أطفالنا نسبة الثمانيين فى المائة من الاهتمام الإيجابي الذى يجب أن يمنع منذ لحظة الميلاد الأولى. تكفى فترة بضعة الشهور السابقة على بدء الأطفال فى التحرك بحيث يجتذبون الاهتمام السلبي، تكفى لتدريب الأمهات/الآباء على اكتساب مهارة إبداء المشاعر الإيجابية.

* استخدام طريقة «التعليق التسمية، المكافأة»

تبدأ عملية تربية الطفل منذ اليوم الأول للميلاد. فالطريقة التي يتم التعامل بها مع الطفل والبيئة المحيطة به والنبرة العاطفية فى المنزل تعلم الأطفال أشياء عن العالم الذى دخلوه لتوهم. يستخدم الآباء/الأمهات تدخلات تربية نشطة منذ الأشهر الأولى لميلاد الطفل. يتعرض الأطفال فى شهورهم وسنواتهم الأولى لعالم من الحدود والمحاذير فعلى سبيل المثال الرضاعة من الثدي تعد أمراً ممتعاً للرضيع، لكن ليس مسموحاً له بعض الثدي. يعتبر اللعب بالأوانى والقلايات مشروعاً، لكن ليس مسموحاً له اللعب بالسكاكين. الحبو حول حجرة المعيشة أو حجرة نوم الأب والأم أمر مسموح به ولكن ليس مسموحاً له اللعب والاستكشاف داخل الحمام مثلاً.

وبالطبع، حالما يكون للصغار عالمهم الخاص، يجب أن يكون هناك تدخلات تربية معينة عند الضرورة يبدأ الطفل الآن في تعلم حقيقة أنه لا يمكنه لمس جميع الأشياء أو الذهاب في كل مكان، أو فعل أى شئ في حين يجب أن يتم حظر جميع الأنشطة المدمرة أو الخطرة. في بادئ الأمر، يقوم الآباء/الأمهات بحل المشكلة عن طريق إبعاد الطفل وحمله إلى مكان آخر. بيد أن هذا يعد حلاً قصير الأمد للغاية! يجب أن تكون هناك طريقة لإقناع الطفل النشيط أن يتجنب الأنشطة التي من شأنها أن تسبب مشكلات، ويجب أن يتم تشجيعه على الانخراط في أنشطة آمنة إيجابية. يسمى إقناع الأطفال بالانخراط في سلوكيات لائقة والابتعاد عن السلوكيات غير اللائقة «تهذيباً» يعنى الإرشاد، والتربية، والتوجيه الاجتماعى. يمكن للطفل البالغ من العمر عاماً واحداً أن يستجيب إلى نوع ما من التوجيه والإرشاد. وعلى الرغم من أن القدرات اللغوية عند الطفل قد لا تكون كافية لاستيعاب التوجيهات والتعليمات، إلا أن الملكات العاطفية قد تكون أدوات فعالة في التعليم وذلك حتى خلال الأيام الأولى من عمر الطفل. يمكن للآباء والأمهات استغلال العواطف في التربية البناءة، إذ يوفر الاستخدام الجيد لمبدأ «البهجة» قدراً كبيراً من التربية التي يتطلبها الأطفال في هذه السن الصغيرة ويعتبر أسلوب «التعليق، التسمية، والمكافأة» من أشكال التوجيه والإرشاد التي تستخدم مبدأ «البهجة» لتشكيل سلوكيات الطفل. وهذه هى المهارة الأولى الحقيقية للتهذيب التي على الأمهات/الآباء إتقانها. يمكن تعزيز جميع السلوكيات المحببة عن طريق التركيز عليها باتباع الخطوتين الأولى والثانية من أسلوب «التعليق، التسمية والمكافأة» وهما التعليق والتسمية. يجب على الأبوين استخدام ملكة الملاحظة للتعرف على السلوك المحبب وقتما يحدث. ثم نعلق على السلوك ونسميه ويمكننا أحياناً أيضاً أن نكافئ الطفل عليه. وبالنسبة للأطفال الذين لا يفهمون الكلمات يمكن للمعلومات العاطفية التي تصحب السلوك مثل نبرة الصوت ولهجة الحديث وتعبيرات الوجه وغيرها من تعبيرات لغة الجسد، أن يكون لها تأثير عظيم في توصيل البهجة

والسعادة للطفل. وإلى جانب هذا، فحتى الأطفال الصغار يمكن مكافأتهم عن طريق حضانة أو قبلة أو حتى تصفيق متحمس. تتسبب مظاهر الاهتمام الإيجابية هذه في انخراط الطفل في السلوكيات المحببة بصورة أكبر وأقوى.

لا يجوز منح السلوكيات غير المرغوبة سوى قدر ضئيل جداً من الانتباه إذ إن الاهتمام الضئيل من شأنه أن يطفئ؛ وهج هذا السلوك عند الأطفال في أي عمر من الأعمار، بما فيها الأطفال حديثي الولادة. يمكن للتجاهل المتعمد لهذه السلوكيات غير المرغوبة أن يستخدم كتدخل رقيق من شأنه أن يحبط هذه السلوكيات حتى تضر (لا يمكن أن يتم الخلط بين هذا وبين الأشكال غير الصحيحة أو المسيئة من «التجاهل» المتعمد الذي قد يستخدمه الآباء/الأمهات بالفعل لعقاب الطفل. يُستخدم تقليل الانتباه، وليس نقص الاهتمام، حينما يكون السلوك خاصاً بأمور الأمن والأمان وغيرها من الأمور التي يجب الالتفات إليها. وهنا يتدخل الأب/الأم في هدوء تام، مستخدماً أقوالاً وأفعالاً بسيطة بقدر الإمكان. أما على الجانب الآخر، يتم الاحتفاء بالسلوكيات المرغوب فيها بقدر كبير من الجلبة الإيجابية. وبهذه الطريقة، يتعلم الأطفال الصغار أن هناك سلوكيات تلفت الانتباه أو تكون مصدراً لجذب الانتباه أكثر من غيرها. ومن ثم ينخرطون في تلك السلوكيات بقدر أكبر. وهناك خطأ شائع يقع فيه الآباء غير المدربين بالقدر الكافي ألا وهو الاهتمام الزائد بالصوت العالي والأداء المبالغ فيه كرد فعل على السلوكيات غير المحببة. ولسوء الحظ، فإن درجة قوة الالتفات لهذا السلوك وليس نوع الانتباه نفسه تبدو أكثر أهمية بالنسبة للطفل. ومن ثم فإن الاهتمام السلبي القوي يمكن أن يكون داعماً للسلوك ويشكل دافعاً للطفل لتكرار هذه السلوكيات لا لشيء إلا للحصول على نفس درجة الانتباه هذه!

الطريقة الخاطئة:

الأم: لا لا! لا تلمس هذه السكاكين! إنها حادة جداً!

الطريقة الصحيحة:

الأم: هذه السكاكين تبدو مثيرة، أليس كذلك؟ لكنها حادة جداً دعنا نلعب بهذه الأواني والقلايات - أليست مسلية؟ حسناً! براشوا! إنك تلعب لعباً جميلاً بهذه الأواني! يالها من أصوات جميلة تلك التي تصدرها هذه الأواني إنها موسيقى موهوب! أعتقد أنك تستحق فرصة للعب بملعقة ماما الخشبية الجديدة اليوم!

فى السيناريو الخاطئ يثير الطفل بسلوكه الخاطئ تحمس الأم وبما أن الطفل لا يتم توجيهه إلى المسار الصحيح، فلا يوجد إمكانية لاستخدام طريقة «التعليق، التسمية، المكافأة» لتعزيز السلوك المحب البديل.

أما فى السيناريو الصحيح، يستخدم الأب/الأم نوعاً هادئاً وموجزاً من التدريب العاطفى للتواصل ويتحدث مع الطفل ثم يبدأ الأب/الأم فى إعادة توجيه الطفل لسلوك مرغوب فيه بديلاً عن طريقة استخدام نبرة صوت أعلى وأكثر إثارة وحالما يبدأ الطفل فى الانخراط فى هذا السلوك المحب، يستخدم الأب/الأم أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» يُغلفها الحماس والانفعال والمدح والتسمية، وفى هذه الحالة، يقدم المكافأة أيضاً على هذا السلوك اللائق ومن الواضح أنه يجب على الأب/الأم قمع الميل الطبيعى لتضخيم الأمور حينما ينخرط الطفل فى نشاط خطر إذ يجب تنحية الغريزة جانباً بحيث يستطيع الأب/الأم التحدث بنبرة صوت عادية (وذلك عكس طبيعة الأشياء) تعليقا على هذا السلوك غير المرغوب فيه، وأن يتحدث بصوت أعلى تعليقا على السلوك المرغوب فيه، من المفيد أن نضع فى أذهاننا أن الطريقة الطبيعية لرد الفعل يمكن أن تضر الطفل بالفعل.

وحينما يبلغ الطفل الثالثة من عمره، يعد أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» طريقة التهذيب حتى السنوات الأولى من عمر الطفل، يستخدم هذا الأسلوب لإعادة توجيه الطفل للابتعاد عن السلوكيات غير المرغوب فيها والانخراط فى السلوكيات المرغوب فيها، يُطبق جزء من أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» أو الطريقة كلها.

يجب أن تلقى السلوكيات غير المحببة قدراً ضئيلاً جداً من الانتباه، حتى حينما تكون هذه السلوكيات خطيرة أو مدمرة. إذ يدعم الانتباه الزائد السلوك حتى وإن كان هذا الالتفات من النوع الذى يبعث شعوراً سيئاً. وعليه، فإن الانتباه الجيد أو الزائد يجب أن يتم توفيره للسلوكيات المرغوب فيها فقط.

«حينما كانت ليلي فى الثانية من عمرها، كانت تحضن وتقبل أخاها الصغير المولود - ثم تبدأ فى قرصه كنت أعلم أنها تنتابها مشاعر مختلفة نحوه كانت تكرهه وتحبه فى آن. لم أكن أستطيع أن أتركها تؤذيه إذ كنت بصراحة شديدة أحس بالرعب من تصرفاتها هذه. ففى المرات القليلة الأولى التى فعلت فيها هذا، كنت أصرخ غريزياً فى وجهها للتوقف! بيد أننى كنت كلما صرخت، استمرت هى فى فعل هذا، ثم بدأت أجرب طريقة أخرى بديلة. حينما كانت تضرب الطفل، لم أكن أنطق بكلمة - كنت أخذ يديها أحركهما بطريقة لطيفة أعلى وأسفل ذراع الطفل، وأقول لها بصوت مرتفع. «إنك تهديدين الطفل بطريقة لطيفة للغاية! يا لك من أخت رائعة! أعتقد أن الطفل يبتسم لك لأنه يحبك كثيراً!» كانت تحب ذلك على ما يبدو وبدأت تتادبنى كى أنظر إليها وهى تهدد الطفل برفق فقد وجدت طريقة لتجذب انتباهى الإيجابى وقد وجدت أنا أيضاً طريقة جيدة لأن أحافظ على الطفل «أمنا»

«حينما بلغ على شهره الثامن عشر، كان يحب الاستكشاف كثيراً. كان يحب أن يتسلق الأشياء بصفة خاصة وكلما كان الشيء عالياً كان أفضل بالنسبة له على ما يبدو وبالطبع، كنت أنا وندى زوجتى نفقد أعصابنا حين نجده قد تسلق المكتب أو غيره من الأماكن العالية. وفى الأسبوع الماضى، تمكن بصورة ما أن يتسلق إلى سطح الثلاجة - لك أن تتخيل مدى الرعب الذى تملكنا! بيد أننا قررنا أن الانفصالات الهيسترية التى قد تصدر عنا ليست هى الطريقة المثلى لمعالجة الموقف كان يمكن أن تظل تصرخ فى وجهه طوال اليوم إذا كانت هذه هى الطريقة الناجعة

الحالية، التي نريد أن نستخدمها لكننا استخدمنا الطريقة التالية حينما كان يتسلق طاولة أو أى مكان آخر لا ينبغي أن يكون به، كنا نأخذُه ونرفعه ثم نقول «لا» بصوت حازم وهادئ. ثم نضعه أرضاً ونقول بصوت عال هذه المرة «على أنت تلعب على الأرض على أنت معنا آمن الآن!» ثم نحاول أن نكافئه بقبلة حارة أو لعبة معينة كنا نضعها جانباً لموقف كهذا، أو أحياناً بطعام معين يحبه هو. وأحياناً كنا نفعل هذا عدة مرات فى النهار حينما نراه يفعل هذا لم تكن نرغب فى أن نشعره أننا نتوتر إذا تسلق شيئاً ما - فهو طفل ذكى، ولو أننا أعطيناها مكافأة بعد تسلقه هذه الأماكن العالية، لتسلق أماكن أعلى ليحصل على هذه المكافأة! والمكافآت هنا هى الاهتمام الكبير بتصرفه! ولهذا فقد كنا حريصين على أن نتأكد أنه يعى أننا نكون فى غاية السعادة حينما نراه يلعب على الأرض فى أى وقت. كنا نرغب فى أن نعلمه أن الأرض هى المكان الأفضل للعب والتواجد. ولم يشف على نهائياً من مسألة تسلق الأماكن العالية، لكنه تحسن منذ أن بدأ رد فعلنا هذا كما أنه الآن أفضل بكثير من ابن جارنا الذى فى مثل عمره. حينما يتسلق الصغير أى شئ، يصرخ أبواه بصوت مرتفع للغاية، إذ يرغبان فى أن يوضحا أن هذا السلوك فى غاية السوء حقاً. ولكن المشكلة تكمن فى أن الصغير يضحك، فقط ويحاول أن يهرب منهما : ثم يتسلق أكثر وأكثر، وكأنها لعبة الاستغماية - كنا فى زيارة لهم حينما حدث هذا. ومن الواضح أن طريقتهما هذه غير مجدية »

الانتباه الناجم عن المشاعر السيئة وصغار الأطفال:

تحدث بعض التدخلات للمشاعر السيئة أثناء عملية التربية. كما ذكرنا من قبل، تعد التعليمات من الأشياء التى تثير المشاعر السيئة بقدر ولذا فحينما يغير الأب/الأم الصغير الذى مازال يجب أن يبتعد عن القابض الكهربائى، لابد أن يُحسب هذا ضمن نسبة ٢٠٪ من الانطباعات السلبية التى يسمح بها. كلمة «لا» تثير المشاعر السيئة، حتى حينما يقولها الأب/الأم بصبر ونبرة صوت عذبة بيد أنه

يجب استخدامها في بعض الأحيان. من قواعد اللعبة بالنسبة للأطفال دون سن الرابعة هي ألا تُستخدم «لا» بصفة مستمرة. يحتاج آباء/أمهات صغار الأطفال الذين مازالوا يحبون إلى أن يستخدموا أساليب المشاعر الطيبة في الشهور الأولى من الحياة حتى فيما يبدأ الطفل التعرض للخطر وارتكاب الأخطاء. يجب تحديد تدخلات الوالدين التي تثير المشاعر السيئة في حيز ضيق في الحوار بين الوالدين وصغار الأطفال.

تُعدّ المواقف التي يظهر فيها غضب الأبوين من الأشياء التي تثير المشاعر السيئة. وبالتالي، لا بد أن يتم تحديد التوصلات الغاضبة في أضيق نطاق ممكن على الرغم من أنه من الممكن التظاهر بشيء من الغضب في مواقف نادرة لمصلحة الطفل ذاته. فعلى سبيل المثال، يمكن للأم التي تشعر بقلق شديد على سلامة طفلها، أن تستخدم نبرة صوت صارمة للغاية وتعبير وجه جازم لتأنيب الطفل على نشاط خطير يقوم به، على الرغم من أن الأم قد تكون قلقة أكثر منها غاضبة. وحيث يتم استخدامها بشكل نادر، يمكن لمظاهر الرفض الحادة الصادرة من الأب/ الأم أن تكون أداة تربوية فاعلة.

إلا أنه من المفضل عدم استخدام الغضب بأسلوب روتيني مستمر مع الأطفال في سن ما قبل الرابعة فحينما نصرخ في وجه الطفل يميل الصغير إلى أن يضحك أو أن يبكي، وذلك يعتمد على طبيعته. فالأطفال الذين لا يتأثرون بشيء لا يفرحون من رفض الوالدين بشكل خاص يجدون أنه فيما يفقد الكبار السيطرة الكاملة على أنفسهم، يكون الأمر مضحكاً. دعونا نواجه الحقيقة— فإن الشخص البالغ حينما يملكه الغضب يبدو سخيلاً ومثيراً للسخرية، على العكس، فإن الأولاد الذين يميلون إلى الخجل والحساسية الشديدة لا يجدون ما يضحك في مظهر الشخص الكبير الغاضب. بل يمكن أن ينتابهم الهلع إلى درجة تدفعهم للبكاء: إذا ضحك الطفل فلن يتعلم شيئاً. وإن يتعرض للعواقب التربوية السلبية من الصوت المرتفع، بما أنه لا

يفهم أن هذا التصرف سلبي ولا يثير هذا في الطفل شعوراً سيئاً. وإذا أجهش الطفل بالبكاء، لا يتعلم شيئاً أيضاً لأن الصغير لا يعي دائماً لأنه لا يفهم ما يدفع الأب/الأم للصراخ والغضب، وماذا يريدان منه بالضبط ؟

ورغم أن هناك احتمالاً أن يفهم الطفل وأن يتعلم، إلا أنه في هذه الحالة، يتعلم من الوالدين، على الفور، أن الترهيب القاسي هو الشكل المجدي للاتصال - وهو الدرس الذي يمكن للصغار أن يبدأوا في استخدامه. وبالإضافة إلى هذا فإن الاستخدام المفرط للتدخل السلبي الصاحب يمكن أن يسبب اضطرابات في نمو الطفل وعلاقته بمن حوله. يمكن للاستخدام المكثف للصراخ في وجه الطفل الرضيع أو ما دون الرابعة أن يشعره بأنه منبوذ أو مكروه من ثم يتسبب له في الخوف، ويلجأ إلى الانسحاب ورفض التعاون وخمول المشاعر أو يثور ثورة عارمة كرد فعل على كل هذا. ولهذا السبب وحده، فإنه من الأفضل تجنب استخدام الغضب أداة للتربية.

هل يمكن للأباء أن يستخدموا الرفض أو الاحتجاج أداة بديلة عن الغضب الفعلي ؟ حينما يتم توصيل الاستنكار بشكل غير مكثف أو مستمر، لن يكون مضراً أو مثيراً للرفض مثل الغضب ومن وجهة نظر الطفل، فمن المحتمل للاستنكار أن يتم عن عدم الرضا لا الكراهية. يرى الطفل الصغير الذي ما زال يحبو، أن الشخص البالغ الذي يعتريه الغضب ما هو إلا وحش مرعب (حاول أن تلتقط لنفسك صورة وأنت غاضب حقاً على شريط فيديو أو كاميرا للموبايل ثم قم بتكبير الصورة إلى أقصى حد، هذا ما سوف تبدو عليه في عيني صغيرك). أما الكبير الراض، فعلى الرغم من أن مظهره لا يكون جميلاً مبهجاً، إلا أنه ليس مخيفاً، أو مرعباً ونتيجة للاختلافات المزاجية، فإنه لا يوجد تأثير معياري واحد لعدم الرضا. يمكن أن تمنع نظرة صارمة الصغير من أن يلقى بمكعباته في أنحاء الحجرة فيما يتقبل مصير آخر هذه النظرة كدعوة لا يكون رفضها لسوء السلوك. بيد أن الكثير

من الأطفال في مثل هذه السن يتأثرون بحدة بعدم الرضا من قبل الوالدين أو بالفقدان المؤقت للحب والحنان. ومن ثم عادة ما يمنع استخدام هذه التعبيرات - حينما ينخرط الطفل في سلوك غير لائق - الصغير من الاستمرار في هذا السلوك ويتعلمون من شعور الاستنكار هذا الذي قد يُعبر عنه في شكل نظرة لا تنم عن الرضا بما يحدث أو بكلمة «لا» ويأتى هذا في إطار نسبة الـ ٢٠٪ من التدخلات التي تثير الشعور السيئ:

«ابنى محمد حساس للغاية. لايحتاج سوى أن نرمقه بنظرة رافضة حتى يتوقف فوراً عن عمل ما كان يقوم به. ذات يوم، حاول أن يصل بيديه إلى كوب الشاي، الذى يشرب منه محمود زوجى وكان فوق الطاولة، لم أفعل شيئاً سوى أنني رمقته بنظرة» فأنزل يديه فوراً وبدأ ينخرط في شئٍ آخر.

لم أكن في حاجة حتى لأن أقول «لا» - ومن ثم فلم أهتم. إننى أستخدم كلمة «لا» كملجأٍ أخير، لا يمكن تبديده على أنه الأسباب».

«لقد بدأت في تحسين أسلوبي مؤخراً. اعتدت أن أقول «لا» لابنتى دينا بنبرة طويلة منغمة مثل لا لا لا يادينا» من الواضح أنها كانت تظن أنني أمزح أو أعب معها. كانت تنتظر إلى مبتسمة ثم تستكمل ما كانت تفعله من قبل. وجدت أنني الآن أكثر فاعلية في التعامل معها فيما أستخدم كلمة «لا» بأسلوب بارد وذكى. أقولها بطريقة عملية. لا يصحب قولى هذا أى نوع من أنواع التهديدات، إذ إن الكلمة في حد ذاتها تبدو تهديداً، غالباً ما تتوقف دينا عن فعل الشئ الذى كانت تقوم به فيما أستخدم هذه الكلمة» :

شمة ارتباط بين الاستنكار وبين التجاهل، إلا أن الأخير يعد أقل حدة. التجاهل عبارة عن عدم الاهتمام بالصغير وهو ما يعد نوعاً من أنواع التدخلات السلبية من وجهة نظره.

يمكن أن يتم التعامل مع الغضب العارم الذي يعترى الصغير بنوع من التجاهل. يستمر الأب/الأم في إنجاز الأعمال المعتادة فيما يستمر الصغير في الصراخ والبكاء، وحتى الأشكال العنيفة من موجات الغضب مثل الرناذ المتطاير من الفم، التشبث بقدم الأم/الأب وغيرها من الأشياء التي تظهر أثناء موجات غضب الصغير يمكن تجاهلها تماما : يمكن للأب/للأم أن يقود الطفل أو يحمله (أو في الحالات السيئة أن يجبر الطفل برفق)، دون أن ينطق بكلمة، (يأخذه إلى حجرته ويتركه فيها حتى تنتهي هذه الموجه من الغضب ويصدر له تعليمات بالآ يخرج حتى تهدأ ثورته ويكف عن البكاء، وبدلا من إغلاق الباب (مما يرضى بالفعل برغبة الصغير في جذب الانتباه)، فإنه من الأفضل أن يتم وضع الطفل داخل الحجرة والابتعاد سريعا عن الحجرة. فإذا خرج الطفل، يجب أن يعيده الأب/الأم إلى الحجرة مرة ثانية وثالثة، مع الاحتفاظ بمظهر عدم الاهتمام (من المثالي مثلاً أن يتكلم الأب/الأم مع شخص آخر في ذات الوقت، سواء أكان وجهها لوجه أو عبر التلفون. إذا نفذ صبر الأب/الأم وكانت لديهما أعمال أخرى يجب أن تنجز، يمكن رمق الصغير بنظرة حادة تنم عن الاستنكار لكل هذا وبنبرة صوت حادة أيضا. يقول الأب/الأم بشكل حازم « ابق في حجرتك حتى تنتهي من هذا البكاء» سينصاع معظم الأطفال لهذا الأمر إذا كانت نبرة الصوت جادة بالشكل الكافي. بيد أنه يوجد بعض الأطفال لا يخافون التهديد ويخرقون الأوامر بشكل لا يكتفه أى نوع من أنواع الخوف، ويخرجون في أعقاب والديهم يتعقبونهم في البيت كله وهم يصرخون بأعلى صوت. وعلى الرغم من أنه من المغرى جدا أن يستدير الأب/الأم ليصرخ في وجه الطفل حينما يحدث هذا، يجب أن يتجنب الأب/الأم فعل هذا. بل يجب أن يظهر عدم الاهتمام على قدر المستطاع، عن طريق وضع قطن في الأذنين إذا لزم الأمر وأن يستمر في الانخراط فيما كانا يقومان به من أعمال.

إذا بدأ الصغير في العبث بمحتويات الحجرة التي يتم وضعه فيها (يخرج ما

فى الأدرج ويلقى بالأغطية على الأرض إلى آخره*)، يجب على الأب/الأم أن يظهر عدم الاهتمام مرة أخرى. بعد أن تهدأ النوبة، من المفضل أن يترك الأب/الأم الفوضى كما هى دون تعليق. يظل السرير غير مرتب حتى وقت النوم، وتظل الملابس ملقاة على الأرض فى اليوم التالى. ويعد فترة فى نفس الأسبوع، يمكن للأب/الأم أن يعيد ترتيب بعض الأشياء القليلة شيئاً فشيئاً حتى تعود الحجرة ثانية إلى ما كانت عليه. وبما أن الطفل عادة ما يفرغ محتويات الحجرة ليحدث تأثيراً (ألا وهو إزعاج الأب/الأم)، فإن عدم الانزعاج يطفى لهيب هذا السلوك الغاضب وبشكل سريع للغاية. وإذا لم يقلل عدم الاهتمام من هذا السلوك (تفريغ محتويات الحجرة بشكل مستمر ودائم) على مدار شهر أو اثنين، يمكن أن تخدم الطريقة المعدلة من قاعدة 2 × 2 وسواء أكان الطفل الغاضب داخل الحجرة أو خارجها ستتطفئ جذوة غضبه فى النهاية يجب أن يستمر الأب/الأم فى إظهار التجاهل وعدم الاهتمام لمدة ربع ساعة أخرى بعد حدوث كل هذا. أما الوالدان اللذان يقومان باحتضان صغيرهما بعد هذا مباشرة يدعمان هذا السلوك الغاضب عن طريق الاهتمام الإيجابى بهذا السلوك غير اللائق.

ثم سرعان ما يكتشف أن موجات الغضب العارمة تلك مازالت تعترى الصغير بصفة مستمرة وهذا على الرغم من اتباعهما أسلوباً مطمئناً يكتنفه الحب والحنان، يشعر الآباء/الأمهات عادة بحاجة إلى التأكيد للطفل على أنهم يحيونه خاصة بعد أن يحس الطفل بالضيق والغضب، وذلك لأن الآباء/الأمهات أنفسهم يشعرون بعدم الأمان بعد نوبة غضب الضيق. لايحتاج الآباء/الأمهات الذين يمنحون الطفل نسبة ٨٠٪ من الاهتمام الإيجابى عادة، أن يذكروا الطفل بحبهم له، سوف يشعر الطفل من تلقاء نفسه بهذا الحب، إذ يوضح عدم الاهتمام من قبل الأب/الأم للطفل أنهما مهتمان بالنوبات العصبية. وبالفعل، فإن عدم التقبيل أو الاحتضان أو الهددنة من قبل الأب/الأم للطفل يجب أن يستمر لفترة بعد انتهاء النوبة، حتى إذا عاد

الأب/الأم إلى الحالة الطبيعية من الاهتمام بالطفل ولكن الأفضل، أن يظهر الأب/الأم الاهتمام بشكل تدريجي ويظهران للطفل الحب والحنان والسعادة شيئاً فشيئاً حتى يعود الأمر الى حالته الطبيعية. إذ يجب الاحتفاظ بالاهتمام الزائد للحظات معينة.

• قاعدة 2x المعدلة لتناسب أطفال ما دون الرابعة:

عامة لا تطبق قاعدة 2x على أطفال ما دون الرابعة من العمر إذ إن قدرتهم على استيعاب مفهوم التبعات السلبية محدودة. إلا أنهم، رغم ذلك يمكنهم أن يستوعبوا عواقب قد تحدث في الحال. ولهذا السبب، فإن قاعدة «جدتي» يمكن أن تستخدم مع الأطفال في سن ما قبل الرابعة.

«لقد حاولت أن أستخدم قاعدة «جدتي» مع أميرة لأجعلها تتعلم النظام والترتيب. أقول «حالمًا تنتهين من وضع لعبك مكانها سأقرأ لك حكاية» فتسرع هي لوضع لعبها في مكانها ثانية :

يمكن أن يكون استخدام قاعدة 2x المعدلة مفيداً مع الأطفال الصغار. حينما يجد الأب/الأم أن الاستنكار أو عدم الاهتمام لا يجديان مع الصغير ولا يرد عنانه، يحذر الأب/الأم الصغير من العواقب المحددة التي قد تحدث فوراً، ما لم ينصع الصغير لرغبات الأب/الأم.

«حينما يهّم خالد برقع الكرة إلى أعلى، مستعداً لذفها عبر حجرة المعيشة، أرمقه بنظرة تتم عن الاستنكار وأخبره بأنه إذا رمى الكرة سأخذها منه فوراً. كان على أن أخذها منه عدة مرات والأّن هو يعي تماماً أنّني جادة وحينما أخبره بأنني سأخذها، يضعها أرضاً على الفور».

«لم يرغب طارق أبداً في الذهاب إلى الفراش كنا نجعله يذهب إلى سريره ليلاً، ثم، بعد مرور دقيقتين نجده مستيقظاً يجرى في أرجاء المكان. وكانت فكرة أحمد

زوجي أن نستخدم قاعدة 2× المعدلة، والتي نجحت».

الآن نضعه في سريره ونقول له إنه إذا غادره نعيده إليه فوراً ونأخذ منه الدببوب الذي يحب أن ينام معه وهو يحب هذا الدببوب كثيراً، ومن ثم لم نضطر إلى حرمانه منه سوى مرة واحدة فقط - بعدها (أعتقد أنه فهم، أننا نعنى ما نقوله :

لا ينبغي أن يأخذ الأبوان اللعبة التي يحتاج الطفل لأن ينام وهي معه. ومن ثم فإن البزازات، واللعب التي تستخدم للتهديئة والأغطية التي تعطى الأمان أو غيرها من اللعب المتحركة لايجوز استخدامها كعواقب سلبية للطفل. فقاعدة 2× المعدلة للأطفال الصغار تستخدم فقط للعقاب الفوري. فأحياناً لا يكون الطفل كبيراً للدرجة التي تسمح له بفهم التحذير الأبوي، وفي هذه الحالات يمكن الأب/ الأم أن يمنحاه خيار التعاون أو مواجهة العواقب السلبية على ما يفعل. وحين تكون القدرات اللغوية للطفل غير مكتملة بالقدر الكافي لا يصف الأبوان القاعدة بالكلمات، بل يستخدمان الأفعال ليساعدا الطفل على تكوين مفهوم القاعدة في ذهنه. وهذا مثال على ذلك :

«كانت رولا تحب أن تُلقي بالطعام من طبقها. كانت تظن أن هذا مضحك جداً. إلا أنني لم أكن أراه كذلك ولهذا فكرت في اتباع قاعدة معينة : من الآن فصاعداً، حينما ترمي رولا بطعامها سوف تنتهي وجبتها وسوف أظهر لرولا الوجه العابس. لم تكن هناك ضرورة لإخبار رولا بهذه القاعدة لأنها لن تفهم، وبدلاً من هذا بدأت أن أطيحها ببساطة. كلما كانت تُلقي بطعامها، كنت أخذها على الفور من على مقعدنا وأحاول أن أشتت انتباهي لفترة لا تتعدى بضع دقائق - فترة كافية لأن ترى أنني لست سعيدة لتصرفها هذا... وبعد حوالي أسبوع من اتباع هذا الأسلوب، بدأ سلوك رولا يتحسن.»

وكما هو الحال بالنسبة للأولاد الأكبر سناً، يجب أن تكون العواقب التي تثير

الشعور السيئ بالنسبة للأطفال الأصغر سناً في إطار نسبة ٢٠٪ من التدخلات السلبية. إذ تستلزم العواقب السلبية للأطفال من هذه الأعمار سحب الأشياء المحببة لدى الطفل أو التي تمثل رفاهية له. يُحرم الصغير من لعبه لمدة عدة دقائق لقفذه إياها، أو يُحرم من اللعب مع المولود لأنه كان عنيفاً معه. سوف يكون بعض الأطفال من سن ما بين العامين والثلاثة أعوام جاهزين لتطبيق النسخة المعدلة من قاعدة «كرسى التفكير» لكن البعض الآخر لن يكون جاهزاً بعد. وثانياً، فإن الاختلافات المزاجية تحدد من الأطفال الصغار سيجلسون على الكرسي لأنه أمر بهذا، ومن الأطفال سوف يحتاج إلى العواقب من درجة «السجن» ليتدربوا على الجلوس على الكرسي.

«نحن نحاول أن ندرب مريم على ألا تعض الآخرين. على الرغم من أنها في الثانية من عمرها، فإن قدراتها اللغوية كبيرة وبإمكانها أن تفهمنا بشكل رائع، ومن ثم فقد قلنا لها إنها إذا قامت بعضاً أى شخص مرة أخرى، سيكون عليها أن تجلس على «كرسى التفكير» وبما أنها لا تعرف التوقيت بعد، تقول «ستجلسين هنا حتى نقول لك يمكنك أن تنهضى.» نعطيها حوالى دقيقتين. تحترم ريم كلامنا بشكل جدى للغاية ولا تحاول أن تنهض أبداً عن كرسيها حتى نقول لها إن وقت العزلة قد انتهى.»

«لقد حاولنا أن نضع فيليب على كرسي التفكير. لقد بلغ فيليب عامه الثالث تقريباً، ومن ثم اعتقدنا أنه لا توجد مشكلة. لكن للأسف كان هذا خطأ فادحاً! وقد وصفتنا قاعدة أنه كلما أخرج لسانه لأحد (وقد كان هذا سلوكه المفضل) عليه أن يجلس على كرسيه لمدة ثلاث دقائق. ولم يكن يرفض فقط أن يبقى في هذا الكرسي، بل لم نكن نستطيع حتى أن نجعله يقترب من هذا الكرسي! كان يجرى فى أنحاء البيت كله! ومن ثم كان علينا أن نوقع عليه عقوبة تناظر «السجن» أخيراً أنه إذا لم يجلس ويستقر لن يحصل على الكاكاو باللبن الذى يحبه. فيليب مدمن كاكاو

بالبن. ومن الطبيعي لم يصدق ما نقوله له ففى بدايه الأمر. وأخرج لسانه لمربيته، ومن ثم أخبرناه أنه عليه الجلوس على كرسى التفكير. لم يوافق على الذهاب، وعليه فقد أخبرناه أنه إن لم يذهب من فوره إلى الكرسى سوف يحرم من الكاكاو. حسناً لقد حُرِّم من الكاكاو الذى يحبه لمدة يوم، وكان هذا كل ما فى الأمر ومنذ ذلك الوقت، نزل يذهب وحده إلى الكرسى.»

عادة ما يكون الأطفال دون الرابعة سهلى التعلم فيما يكون الآباء صارمين وراغبين فى أن يواصلوا مسيرة التربية وفى حقيقة الأمر، يعد من المثالى جداً تطبيق نماذج بسيطة جداً من أساليب التهذيب فى هذه السن المبكرة. إذ يساعد هذا على تقبل الصغار لسلطة الكبار وتوجيهاتهم، وهذا يساعد الكبار على تأديه واجبه. أما الصغار الذين يسيطر عليهم انطباع بأنهم هم من يُسيرون دفة الأمور يتعرضون لمخاطر إثارة غضب والديه ورفضهم لهم، إذ يشعر الكبار الذين لا يستطيعون توجيه طفلهم الصغير البالغ من العمر سنتين بالقهر والرفض والغضب، ومن ثم فمن الأفضل للطفل أن يتخذ الأب/الأم مكانه الصحيح من واقع «السلطة» الأبوية.

وبالطبع، نتيجة للاختلافات المزاجية والوراثية، لا يتقبل بعض صغار الأطفال قاعدة 2× المعدلة أو غيرها من أشكال التعليمات المباشرة وعليه يمكن لهؤلاء الصغار الذين يتميزون بعدم المرونة وعدم التعاون وكذلك يتميزون بالإرادة القوية أن يجعلوا الكبار يرفعون الراية البيضاء، يحتمل للأمهات ربات البيوت قضاء أيامهن فى دموع وآلم حيث يشعرن بالفشل الذريع فى التحكم فى سلوكيات أطفالهن أو توجيهها. يمكن أن تنهار بعض الزيجات تحت وطأة الطاغية الصغير، وفيما يكون الموقف متآزماً، يمكن الاستعانة بالاستشارة النفسية المتخصصة للتخفيف من حدة المشكلة، ويجب أن نعتبر هؤلاء الصغار، نوى احتياجات نفسية خاصة ومن ثم يتم منحهم المساعدة النفسية اللازمة لنموهم بطريقة صحيحة

وسليمة. ويمكن الاستعانة أيضاً بالتدخلات من قبل المعالجين بالطبيعة.

• استراتيجيات ضد الجدل:

يمكن للأطفال الصغار المتمكنين من اللعبة أن يقوموا باختبار أباؤهم/أمهاتهم يرغبون في أن يعرفوا أي من أساليب الإقناع تفلح مع والديهم. هل ينجح التباكي؟ هل ستفلق الطلبات اللانهائية؟ وماذا عن البكاء والغضب؟ سوف يجرب الصغار كل ما يمكنهم، بهدف اكتشاف حدود التأثير وقوته.

ومن ثم، فعندما يرغب الصغير في حلوى سيطلبها ثم يبدأ في التباكي كي يحصل عليها، ثم يتوسل للحصول عليها، ثم يبدأ في الصراخ. سيتبع الأبوان طرق عدم الجدل، راقضين أن يستجيبا للطلب مرتين، ومن ثم يساعدان على الحد من السلوك غير المقبول اجتماعياً من قِبَل الصغير. بيد أنه ليس من السهل أن يكون المرء حاسماً مع الصغير.

هنا يطلب الصغير شيئاً من الأب/الأم حتى إذا كان الطلب سخيفاً فعلى سبيل المثال، قد يطلب الصغير أن يحصل على قبلة قبل النوم - مطلب عادل جداً. ثم يطلب الصغير قبلة أخرى. حسناً لا يمكن مقاومة هذا. ثم يطلب واحدة ثالثة. حسناً لا بأس. ثم رابعة حسناً هذه آخر واحدة. وسرعان ما ينخرط الأب/الأم في إعطاء الطفل عشر قبلات في المساء ثم تصبح خمس عشرة قبلة.

وعادة ما يمثل التمييز ما بين الطقوس الطبيعية للصغير وبين التطور الحقيقي لاضطراب السلوك تحدياً كبيراً أمام الأب/الأم- بيد أن استخدام الاستراتيجيات الصحيحة ضد الجدل قد يساعد في كلتا الحالتين. وحينما يتم دفع السلوك الطقوسي في اتجاه يدعو إلى القلق، فإن الانخراط في مثل هذا الطقس قد يتسبب في انتشار زيادة هذا القلق الناتج عنه وإذا كانت عشر قبلات قد تحولت إلى خمس عشرة قبلة يمكن أن يتحول لاحتياج الطفل لأن يسمع تعبير تصبح على خير من

الأب/الأم إلى أن يسمع كلمة «تصبح على خير ورائى أحبك» ثم تتحول إلى «تصبح على خير ورائى أحبك، وأراك فى الصباح» إلى آخره... وحينما يستخدم الأب/الأم قاعدة ٢× فى استراتيجيات عدم الجدال، لايسمح الأب/الأم بتصاعد مثل هذه الطقوس. حتى وإن استمر الطفل فى البكاء وإثارة الجلبة، لا يتماذى الأب/الأم فى الطقس وبهذه الطريقة، يمكن أن يتم معالجة اضطرابات السلوك المسببة للقلق وهى فى بداية مراحلها. يمكن أن تكون التدخلات النفسية المتخصصة أو التدخلات الطبيعية مفيدة حينما يظهر الطفل خوفاً وقلقاً مبالغاً فيهما.

الطفل : انظرى تحت السرير يا أمى، ابحثى عن الوحوش، ياماما.

الأم : حسناً أنا لا أرى أية وحوش.

الصغير : الآن انظرى فى الدولاب.

الأم: هذا آخر مكان أبحث فيه. آخ - لا يوجد شىء فى الدولاب. تصبح على خير يا حبيبى.

الصغير : فقط انظرى خلف الكرسي الهزاز.

الأم : لن أنظر مرة ثانية. لقد حان وقت النوم تصبح على خير.

الصغير : انظرى فقط خلف الكرسي الهزاز.

تترك الأم الحجره.

هل يسبب هذا رعباً للصغير؟ قطعاً سيشعر الصغير بعدم السعادة وقد يشعر ببعض القلق لفترة بيد أن تغلبه على هذا القلق المؤقت سيساعد الصغير على التغلب على قلقه طويل الأمد حينما يوقف الأبوان القلق المؤقت عن طريق الانخراط فى الطقس، لن يتم التغلب على القلق أبداً. وبدلاً من ذلك، سيصبح الطقس أداة ضرورية فى يد الطفل، لتجنب تجربة مشاعر القلق والخوف. وبالطبع يجب على الأب/الأم امتلاك القدرة على تحمل تعاسة الطفل المؤقتة وذلك لمساعدته. وسوف

نتعرض فى الفصل الثالث عشر لقلق الأب/الأم بالتفصيل. يحتاج الوالدان استخدام ذكائهما العاطفى لمساعدة أطفالهما على احتمال جراحهم العاطفية وتضميدها.

* ما بعد سنوات الطفولة الأولى :

ينتهى الوالدان من مهام مرحلة الطفولة الأولى، يصبحان معدين تماماً لتربية طفل فى سن المدرسة.

يعرفان الآن كيف يكونان أقوياء الملاحظة وكيفية تسمية المشاعر، والمحافظة على نسبة ٢٠ - ٨٠ واستخدام أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» علق، سم ضمن أساليب التهذيب الإيجابية والتدخلات التى تثير المشاعر السيئة بشكل مناسب وذلك لتوفير التربية السليمة والتوجيه السديد، وكذلك يعرفان كيفية استخدام قاعدة 2x وكيفية تجنب الجدل.

فقد منح الوالدان أربع سنوات كاملة لصقل كل هذه المهارات. والآن عليهما الحفاظ على مستوى هذه القدرات والمهارات لحوالى خمس عشرة سنة قادمة، تلك السنوات التى سوف تستخدم فيها معظم المهارات التربوية لديهما.

www.alkottob.com

المراهقون

المراهقون

سواء أكان الأب/الأم مازالا يتعلمان المهارات أو كانا قد تمرسا فيها لعقد كامل، فإن محاولة تطبيقها على فئة المراهقين العمرية تعد أمراً ليس يسيراً على الإطلاق، ويمثل تحدياً، وذلك لأن المراهقين أنفسهم يمثلون تحدياً كبيراً . فمن ناحية، مازال هؤلاء المراهقون يتمتعون بحرية فترة الطفولة، قدرتهم « على اللعب » مع أصدقائهم، كما أنهم لا يزالون تلاميذ - هم أيضاً مازالوا يعتمدون مادياً على الأسرة، وعادة ما يتلقون الرعاية من الأبوين، ويتم تقديم الوجبات لهم والضمادات، ووسائل الراحة، ومظاهر الرفاهية مثل الحق فى الجلوس أمام الكمبيوتر واستخدامه، الحق فى استخدام السيارة، وكذلك رفاهية استخدام التليفون، وأحياناً اقتناء تليفون محمول . وفى ذات الوقت، فإن هذه الفئة العمرية تبدأ فى الخطو نحو عالم الكبار وقضاء وقت أطول بعيداً عن البيت، وتكوين علاقات حميمة، واكتشاف حقائق عن البشر وطبيعتهم، والتعرض لخبرات ونشاطات تتعلق بلحظات الفراغ والعمل على حد سواء .

يُمثل كل هذا تحدياً للصغار الذين يدخلون إلى عالم المراهقة في وقت يتسم بسرعة التغيرات الجسمانية والفورات الهرمونية وأزمات تحديد الهوية، والتغيير في شكل الجسم وكذلك عدم الاستقرار العاطفي . ومن ثم تُعدّ محاولة الوثب على كل شئٍ أمراً طبيعياً للغاية، نَفْعَةٌ ملحة للنمو والرغبة في الاستقلال، والتصرف خارج نطاق الإشراف الأبوي والحدود التي يضعها الأهل بيد أن الخبرة التي يفتقر إليها المراهق، وكذلك حماس الشباب الذي يصاحبه أحيانا ثقة زائدة بالنفس وإحساس بعدم الخوف والميل إلى الاندفاع قد تؤدي إلى تصرفات طائشة غير مسنولة . وتشكل السذاجة مع قصر النظر وعدم النضج مُثلثاً مربعاً، غالباً ما يدفع المراهقين إلى طريق غير محمود العواقب .

كما أنه ليس من المستغرب أن يشعر الآباء/الأمهات في هذه المرحلة العمرية

بالخوف الشديد والقلق والإحباط . كما أنه من السهل تبين أن هذه المشاعر المعتلة داخلهم قد تؤدي إلى انفجارات غاضبة من الخنق والضيق، حيث يحاول الآباء/الأمهات باستماتة استعادة التحكم في دفة الأمور ومن الواضح جداً، أن هناك قدرات لابد أن تتواجد للتعرف مع هذه الفئة العمرية وتخطى هذه المرحلة من النمو بنجاح وسعادة .. سبزی مع نهاية هذا الفصل، كيف لنا أن نكتسب هذه القدرات !

وفي هذا الجزء، سنستعيد التعرف على العملية التربوية لنرى كيف يمكن أن تطبق على تربية المراهقين والتعامل معهم، ومرة ثانية، تسمح عملية التربية للآباء/الأمهات بغرس القيم الخاصة بهم في إطار أفكارهم ومعتقداتهم الخاصة . ولإيهم ما إذا كان الأهل يشجعون، الأنشطة الجنسية للمراهقين أو يرفضونها مثلا

مما يهمنى هنا هو أن يعالج الآباء/الأمهات جميع الموضوعات بأساليب تربوية صحيحة راسخة في أذهانهم مثل:

الحرص على ترسيخ العلاقة مع الأبناء، وضع الحدود، توضيح مطلب الاحترام المتبادل . وإليك بعض الأمثلة على كيفية معالجة الآباء/الأمهات الذين يعتقدون أفكاراً مختلفة حول التدخين :

« صرخت لنا هايدى أنها تدخن السجائر بشكل منتظم لتساعدها على الاسترخاء . وقالت إنها أمنه أكثر من المخدرات . وقالت إنها تفضل أن تدعو صديقاتها إلى المنزل وتدخن معهن علناً، إذ يشعرها هذا بالراحة وعدم الإحساس بالذنب، نحن حقاً سعداء لأنها أحسست أنه بوسعها أن تصارحننا بكل وضوح، بكل ما يجرى في حياتها . فى واقع الأمر، نحن شجعناها على ذلك: قلنا لها إننا نرحب بأن تفعل ما يحلو لها فى البيت أمام أعيننا - فنحن نعلم جيداً أنها ذكية وسوف تتخذ قرارات صحيحة - وأخبرناها أننا نتفق فيها . لقد استحقت هايدى ثقتنا التى اكتسبتها بمر السنين الماضية، ولم تظهر يوماً علامة تدل على سوء الحكم أو التقدير . ونحن نعتقد أنها ستكون أفكارها الخاصة واستنتاجاتها بشأن مسألة التدخين معتمدة على خبرتها الشخصية كما فعلنا جميعاً . وواجبنا أن نحميها .»

« أخبرنا رامى بأنه يدخن بشكل منتظم من أجل المتعة وبين لنا أنه لا يدخن كثيراً يومياً، فقط سيجارة أو اثنتين فى اليوم، وأن هذا أفضل من أن يدخن بانجو أو حشيش أو ما شابه ذلك من مخدرات. وفى أى مناسبة نقول له أننا وأمينة إننا سعداء بمصارحته لنا بكل شئ . وأعلمناه أننا نقدر آراءه فى هذا الموضوع وأن كثيراً من الشباب يشاركونه الرأى بشأن مسألة التدخين هذه لكننا أخبرناه، أنه على الرغم من كل هذا، فنحن لا نشاركه الرأى أو نتفق معه . وأخبرناه أننا نرى أن السجائر لاتمثل أى متعة، وشرحنا له مخاوفنا من مغبة التدخين على صحة على المدى الطويل بناء على ما نقرأ أو نسمع عن مضاره فى جميع وسائل الإعلام،

أوضحنا له بصورة جلية أيضا أننا نفضل ألا يدخن على الإطلاق، وتحت أى ظرف من الظروف، فنحن لا نرغب فى أن يدخن فى المنزل. وقد أعرينا عن أملنا فى أن يتبنى وجهة نظرنا بهذا الخصوص إلا أننا نعى جيداً بأنه حر فى أن يفعل ما يحلو له وأنها لا نسير وراءه خارج المنزل! . وقد أعلمناه بوجهة نظرنا إلا أننا ألقينا بالكرة فى ملعبه فى النهاية - وأعتقد أن المحادثة سارت فى مسار جيد بعد ذلك، إذا قال رامى إنه يرى جيداً ما نريد أن نقوله .

« أخبرنا زياد بأنه يدخن السجائر بشكل منتظم إذ تساعده على المذاكرة . يقول إنها تساعده على تهدئة أعصابه والتركيز. فيما يقرأ لتثبيت المعلومة فى ذهنه» . وقد لاحظنا على الرغم من هذا أن مستواه فى التحصيل لا ينم عن أن المعلومات تثبت فى ذهنه، إذ إن جميع درجاته مؤخراً كانت ضعيفة للغاية . وقد أخبرنا أننا نقدر أمانته فى مصارحتنا وأنها نرغب فى أن نشركه معنا فى أفكارنا وقد أعطانا الفرصة للحديث. ومن ثم فقد أخبرناه بأنه يحتاج إلى ذهن صاف للمذاكرة وأن هناك أساليب أخرى لتثبيت المعلومة فى ذهنه، وللسترخاء، وأنها على استعداد بأن نذهب به إلى متخصصين ليساعده على معرفة العديد من الأساليب التى تساعده فى هذا الشأن، وما إلى ذلك . زياد ولد طيب إلا أنه يواجه بعض التحديات - تحديات خاصة بالتعليم وتحديات اجتماعية وغيرها . ولأصدقك القول إنه يفتقر إلى النضج والرأى السديد . وبالطبع إننا لن نقول له هذا نحن نحاول فقط أن نرشده على أمثل وجه ممكن، ونحرص أن تسير أموره بشكل إيجابى . ومن ثم فقد أنهينا المناقشة بقولنا إننا نفضل أن يقلع عن التدخين فى فترة نهاية الأسبوع وبالطبع أثناء تواجده فى المدرسة وأفق زياد على ذلك . والآن إذا وجدناه يدخن داخل المنزل أو أثناء المذاكرة فإننا نلجأ لتطبيق قاعدة $2 \times$.

وكما نرى فإنه لا توجد طريقة واحدة ناجحة بعينها يمكن تطبيقها على جميع تلك المواقف . لا يوجد ما يسمى بالأسلوب الأمثل الذى يناسب جميع المقاسات . بل

سيحاول الآباء/الأمهات توجيه أبنائهم بناء على قيمهم ومعتقداتهم الخاصة وبناء على المتطلبات الفردية للطفل نفسه إذ إن وظيفة الوالدين فى المحافظة على الصورة الكبيرة فى الذهن واستخدام عملية تربية ملائمة.

«المنتج النهائى :

يكون الوالدان قد أنهما عملهما تقريباً فى توجيه الطفل حينما يصل المراهق إلى سن التاسعة عشرة. ومن المأمول أن يكون «المنتج النهائى» شخصياً كفاءة تمكنه من أن يخطو خطوات وثيقة إلى العالم الخارجى وحينما يضع الوالدان هدف الكفاءة نصب أعينهما فى العقد الثانى بأكمله من العملية التربوية فإن فرص تحقيقها ستزداد.

ما الكفاءات التى يرغب الآباء/الأمهات فى تحقيقها ؟ بداية وفيما بين عمر التاسعة عشرة والخمسة والعشرين يمكن للابن البالغ أن يكون قادراً على تكوين علاقات صحية . ويجب أن تكون قد ترسخت لديه عدة قرارات منها السيطرة على الذات، التحكم فى مشاعر الغضب، القدرة على التصرف تحت وطأة الضغوط، الحساسية العاطفية، احترام الآخرين، والتقدير، وكذلك القدرة على البذل والعطاء وغيرها من المهارات الخاصة بتدعيم العلاقات . وإلى جانب ذلك، يجب أن يوضع الاستعداد للزواج وتحمل تبعاته فى الاعتبار، ويقتضى هذا القدرة على أن يحافظ الإنسان على صحته «ألا يستهلكها فى التدخين أو البدانة المفرطة أو غيرها)، القدرة على الاستيقاظ من النوم دون مساعدة أحد، وعلى تحمل المسئوليات والتوجيهات الخاصة بالعمل والدراسة وغيرها دون الاحتياج إلى الإشراف الخارجى، والقدرة على التعامل مع النقود، والقدرة على أن يكون المرء مرناً فى تعاملاته ومواقفه .

يجب أن يكون كل فرد بالغ على دراية بأمور المنزل، يعرف كيف يطهو (على الأقل الأساسيات البسيطة)، كيف يتسوق (كيف يشتري أشياءه الشخصية،

وملابسه، وماكله) كيف ينظف حجرته ومتعلقاته على الأقل، كيف يشارك فى مهام نظافة الأماكن المشتركة بالمنزل) وكيف يقوم بكى ملابسه وغسلها . وفى عالم اليوم، الذى يعمل فيه كل من الرجل والمرأة، لابد على الأولاد من الجنسين أن يتعلموا كيف يكتسبون الكفاءات الخاصة بكسب لقمة العيش وكذلك الخاصة بالمهارات المنزلية . ومن ثم يجب أن يكتسب المراهقون مهارات فعالة تساعدهم على عملية التوظيف فى إيجاد مكان لهم فى سوق العمل .

سيحتاج المراهق أن يكون منظماً ومعتمداً على ذاته وقادراً على أن يقوم بمهام البحث عما يريده (كيف يجد وظيفة، كيف يخطط لسفره، كيف يجد برنامجاً تعليمياً ملائماً له) وأن يكون قادراً على وضع الأهداف ومحاولة الوصول إليها . الآن، وحين وقت تعلم قيادة السيارات، كيفية خياطة زر، كيفية تسليك بالوعة الحمام، التعامل مع الأمور المالية الشخصية، استخراج جواز سفر، وكذلك كيفية إيجاد وقت لتطوير الاهتمامات والمواهب التى من شأنها أن تلهم الشخص طوال حياته وتحقق له النجاح والإحساس بالرضا والنفع للذات وللآخرين .

وبعبارة أخرى، «المراهق المعد» هو الشخص الذى لا يفعل والداه الكثير من أجله، أكثر من مجرد توفير الحب والتشجيع والنقود، والعملية التى يتم بها اكتساب هذه الكفاءة هى عملية تدريجية .

تبدأ من سن الرابعة أو الخامسة، حيث يمكن أن توكل بعض المهام والمسئوليات للطفل ففى بداية الأمر، على سبيل المثال، يمكن أن يتم تعليم الطفل كيفية تنظيم لعبه وترتيب سريريه، وبعد ذلك بفترة، يمكن للطفل أن يتعلم كيف يعدّ أو/و ينظم طاولة الطعام . وعلى مدار السنين، يمكن أن تضاف بعض المهام ويمكن أن تُسحب مهام أخرى . سيتوقف الأب والأم يوماً عن إيقاظ الطفل، وعن تذكيره بالقيام بواجباته المنزلية وكذلك سيتوقف عن القيام ببعض المشاوير البسيطة نيابة عنه . وحتى النهاية من المتوقع من الطفل أن يقوم بإعداد الإفطار لنفسه ثم الغداء،

وسرعان، ما يُطلب من الصغير أن يُعدّ جزءاً من وجبة العائلة حتى الوجبة باكملها . ومع مرور الوقت، وتدرجياً سيتم تعلم العديد من المهارات التى تغطى مناطق أوسع من المهام حتى يصبح الصغير يوماً ما، شخصاً بالغاً معتمداً على نفسه وجاهزاً لأن يترك المنزل .

وعملية اكتساب المهارات والكفاءات عملية ممتعة بالنسبة للأطفال . إذ إن المرء يشعر بلذة من قدرته على إنجاز المهام - وعند الوصول إلى سن البلوغ، تكون الكفاءة مصحوبة بالاستقلالية قد اكتملت حينما يبدأ الأبناء غرس الكفاءة فى الطفل فى سن صغيرة جداً يصبح الأمر أسهل بكثير، بما أن الأطفال الصغار لديهم رغبة عارمة فى التعلم ويشعرون برضاء عظيم حينما يحققون النجاح والمشاركة بيد أنه إذا قرر الوالدان فجأة، وحينما يبلغ الصغير السادسة عشرة من عمره، أنه قد حان أوان تحمله المسؤولية فقد يرفض المراهق ذلك ولا يتحمس للمشاركة فيها . وإذا كان الوالدان قد أغفلا لسبب أو آخر تربية أبنائهم حتى وصولهم لهذه السن، فمن المستحسن تكليفهم بهذه الواجبات والمسئوليات بشكل يبطئ للغاية - مع الكثير من المدح والثناء والتقدير . وبالفعل، فإن إغفال الفرص من قبل الأب/الأم يخلق، بدون قصد تحدياً بالنسبة للمراهق .

يمكن للوالدين أن يتفهما بشكل أفضل مدى صعوبة تعرض المراهقين الأكبر سناً لأداء مثل هذه الأنشطة التى كانت مستبعدة تماماً من حساباتهم لسنتين عديدة . فى تلك الحالة يصبح مطلوباً من الآباء/الأمهات التفكير فى مساحة من النشاطات لم يتطرقوا إليها من قبل على سبيل المثال، بعض الأشخاص لا يقومون بغسل الأطباق والبعض الآخر لا يقوم بإصلاح أى شئ فى السيارة والبعض الآخر لا يقوم بشئ أى نوع من اللحوم . وهناك بعض الأشخاص لم يقوموا بعمل أى شئ على الكمبيوتر من قبل ولم يقوموا بعمل أى حسابات خاصة بالأسرة . وعلى الرغم من أن أى شخص يمكنه أن يتعلم أى شئ فى أى وقت، فإن

الأشخاص الذين فشلوا في أن يكتسبوا عادة أداء مهارة يمكنهم أن يتخللوا مدى مقاومتهم لعملية اكتساب هذه المهارة لاحقاً . هذا بالضبط حال المراهق الذي لم يترسخ لديه عادة القيام بالمهام وتحمل المسؤولية حتى أصبح هذا متجزراً في أعماقه.

وعلى الرغم من هذا، فإنه من الأفضل بالنسبة للآباء/الأمهات أن يتولوا مران المراهق على هذا وإن كان مراناً متأخراً فهو أفضل من إهمال هذا المران كلية. وفي هذه الحالة، يبدأ الآباء/الأمهات بمستويات منخفضة من المران، مع مراعاة شعور المراهق والتحلّي بالصبر والأناة والمثابرة .

• تنشئة المراهق:

السؤال هنا بالطبع يتلخص في كيف يمكن للشخص أن يوجه ابنه/ابنته في سن المراهقة ويرشده ليعبرُ عقد المراهقة التي تشبه البحر العباب متلاطم الأمواج والتي تسبق مرحلة النضج والبلوغ؟ كيف يمكن للمرء أن يحدد المتطلبات المتزايدة لاكتساب الكفاة ويرتبها؟

والإجابة هي أن تحقيق كل هذا يكمن في إنجازَه بحذر! يجب أن تكون الأساليب المتبعة من قبل الآباء/الأمهات في تربية أبنائهم في هذه المرحلة أساليب تثير المشاعر الطيبة بشكل أساسي . إذ إن نتائج استخدام الأساليب التربوية التي تثير المشاعر السيئة في العقد الأول من حياة الطفل لا تظهر على السطح إلا في العقد الثاني . يمكن للأطفال تحت عمر العشر سنوات أن يعبروا عن مشاعرهم بالتصرف بأسلوب غير متعاون، غاضب أو ينم عن عدم الاحترام .

بيد أن اعتماد الأطفال في هذه السن عادة على الآباء/الأمهات يكون كبيراً ومن ثم لا يستطيعون الانفصال عنهم وفي العقد الثاني من العمر، لن تسير الأمور على هذا المنوال . مازال الطفل يحتاج إلى حجرة تؤويه وطعام يأكله، ولكنه لا يحتاج.

عملياً إلى الكثير من والديه خلاف ذلك . فإذا لم يشعر الطفل بحب والديه سوف يحاول أن يبحث عن هذا الحب بين أقرانه . سيتوقف الأطفال الذين لا يحبون نويهم عند هذه النقطة عن التفاعل أو التعاون معهم .

وعلى الرغم من أنه باستطاعة الآباء/الأمهات رَأب الصدع فى العلاقة مع أبنائهم فى السنوات المبكرة، إلا أن الشرخ الذى يحدث فى العلاقة أثناء العقد الثانى من حياة الأبناء تكون آثاره مستدامة . حينما يعلم الآباء/الأمهات كيفية تضميد الجروح القديمة، ومنع حدوث جروح جديدة، وحينما يتمكنون من توصيل مشاعر الحب والحنان إلى أبنائهم ويوفرون لهم الإرشاد الصحى، يمكن للحياة العائلية أن تزدهر أثناء هذه الفترة من العمر .

* إيجابياً على النوم :

يكن سر النجاح فى الحفاظ على المعدل . فإن نسبة المشاعر الإيجابية إلى المشاعر السلبية فى تربية الأطفال الصغار هى (٢٠:٨٠) إلا أن المعدل الذى علينا الحفاظ عليه فى تربية المراهقين لابد أن يزيد ليصبح ١٠:٩٠ . فالمرهق أشبه بالشخص البالغ (على الأقل على مستوى الخيال) وهو الآن أقل تقبلاً للإصلاح . يفضل الأشخاص البالغون نسبة ١٠٠٪ من تدخلات المشاعر الطيبة وصفر فى المائة من المشاعر السيئة .

اسأل أى شخص بالغ :

كم من المشاعر السيئة تريد أن تحصل عليها من شريك حياتك فى اليوم الواحد ؟ «وبالطبع سيحبب الجميع بقولهم « صفر » . لقد حصل الكبار على كفايتهم من النقد والشكوى فى فترة الطفولة، بدرجة تغنيهم عن ذلك العمر كله ! وبالمثل، فإن المراهقين يشعرون بأنهم قد نالوا كفايتهم من الرقص، والإصلاح والتأنيب ... لذا فهم يرغبون الآن فى التدخلات التى لا تثير سوى المشاعر الطيبة . ولسوء حظهم،

فهم ما زالوا بحاجة إلى بعض التواصل الذي قد يثير المشاعر السلبية مثل التعليمات (من فضلك خذ أطباقك من المائدة إلى المطبخ) النقد (لا تتحدث إلى بنبرة الصوت هذه) والعواقب الوخيمة مثل (من الآن فصاعداً إذا لم تجهز ملايسك وأعطيتك للغسيل أيام الأربعاء، لن أغسلها لك - اغسلها أنت بنفسك) .
ومن ثم فإن من المسموح للأباء/الأمهات نسبة ١٠٪ من هذه التدخلات شريطة تواجد الحب على النوام .

وبما أن التدخلات السلبية القوية يمكنها أن تدمر مئات أو آلاف الإيماءات الإيجابية، لذا يجب أن تكون التدخلات المثيرة للمشاعر السيئة معتدلة . يعنى هذا أنه لا ينبغي أن يكون هناك سب أو قذف أو إهانة . أو شتائم أو صراخ أو غيرها من أشكال إساءة المعاملة من قبل الأب/الأم . (سيكون لسوء المعاملة من قبل الطفل للوالدين بالطبع محل تأديب وانضباط).

تتضمن التدخلات الإيجابية كل أشكال الاهتمام المشروط وغير المشروط . وبالنسبة للأطفال الصغار، فإن إعطاء الهدايا، والمزاح، والمشاركة، وتقديم المساعدة والحب والحنان، والانخراط فى أنشطة مشتركة أمور ذات قيمة للطفل، وكذلك توفر التدريب العاطفى للصغير فكل هذه أشكال للمشاعر الطيبة غير المشروط . ويمكن تقديم المديح والثناء والتقدير والعرفان والتعويض والهدايا إلى أشكال الاهتمام المشروط المثير للمشاعر الطيبة . يجب أن تمثل هذه التدخلات تقريبا حال العلاقة بين الأب/الأم وبين الطفل إذا كان مقررأ للعلاقة بين الطرفين أن تكون تجربة إيجابية بالنسبة للمراهق .

والتدريب العاطفى ذو قيمة كبيرة بخاصة إذ إن القدرة على الاستماع بإنصات ويتسمية المشاعر تُظهر التفاهم والقبول والتعاطف . وكذلك تخلق الحميمية . فالشخص الذى يحصل على التدريب العاطفى يحس بأنه موضع اهتمام ومعترف به ذو قيمة على النقيض تماماً من الشخص الذى يتم تجاهله أو عدم الاكتراث به،

أو أسوأ من ذلك، الذى يتم تصويب أخطائه بالسهيرية والازدراء . حينما يسمى الأيون مشاعر المراهق يساعده أيضاً على بناء ذكائه العاطفى، الذى كما شاهدنا من قبل يؤدى إلى فوائد عديدة منها التحكم العاطفى، والكفاءة الاجتماعية والسلامة الصحية، الأداء الأكاديمى المرتفع، والتعاون ومعدلات أعلى من الكفاءة وتحمل المسئولية بشكل كلى .

ولا تجعل قاعدة نسبة ١٠ : ٩٠ الأمور سعيدة بين الأب/الأم وبين المراهق فحسب، بل يمكن للأب/للأم أن يحافظا على مكانة المرشد، والقائد وصاحب السلطة. حينما تكون العلاقة طيبة بين الطرفين، فيحرص الشباب على إرضاء مشاعر آبائهم وأمهاتهم، ولا يمسون مشاعرهم أو يجرحونها بأي صورة، ويبدون رغبتهم فى أن يستمعوا إليهم، ويتناقشوا معهم ويحاولوا أن يشركوهم فى حياتهم حتى يصبحوا إلى حد ما جزءاً لا يتجزأ منها . وبعبارة أخرى، فإن العلاقة الإيجابية تسمح للمراهقين أن يأخذوا أباهم/ أمهاتهم على محمل الجد من منطلق الحب والاحترام . يحتاج الآباء/الأمهات أن يعوا حقيقة أن مصدر القوة المتوفرة لديهم هو القدرة على التأثير والإثارة . يجب عليهم أن يخلقوا جواً يرغب المراهق فى ظله أن يستمع ويتعلم ويرغب فى أن ينصاع ويتعاون . يجب أن يكون سلوكهم كأشخاص بالغين يدعو إلى الإعجاب والحب بحيث يرغب المراهق فى أن يتطلع إليهم كمثل يحتذى ويمكنه أن يتقبل منهم النصيحة ومحاولة التأثير .

من الطبيعى ألا ينجح الآباء والأمهات الذين يحاولون استخدام طريقة القبضة الحديدية من النقد المباشر والتدخلات العدوانية والتهديدات والعقوبات الشاقة، بل إنهم أيضاً يبعدون أولادهم عنهم . وبدلاً من أن يكسبوا لأنفسهم قوة التأثير، يخسرون أى سلطة لديهم على أطفالهم فإن محاولة إظهار من هو « الرئيس » فى البيت . يبعد الصغير، ويترك « الرئيس وحده لا يجد من يترأس عليه ! ينظر الأطفال

الكبار إلى أبائهم/أمهاتهم وهم في حالة غضب واحتجاج بمزيج من الاحتقار وقلة الاحترام . يتصرف الكبير كشخص فاقد السيطرة على نفسه . وحتى حينما يتصرف الصغير بطريقة لا تختلف كثيراً عن تلك، ينتظر الصغير من الأب/الأم أن يظهرها أسلوباً أفضل وأمثل في معالجة الأمور، وذلك لأن الصغار يعتبرون الكبار مثلاً أعلى في القيادة . وحين لا يوجد شخص بالغ يتصرف كما يقتضيه وضعه، يُترك المراهق وحده دون مساعدة أو إرشاد أو توجيه .

وعادة ما يكون النقد في حد ذاته سلبياً حتى وإن قُدّم في صورة غير مهينة أو مسيئة ولكي يقلل الكبار من الآثار المدمرة الممكنة للنقد يجب أن يحدوا استخدامه في حدود نسبة ١٠٪ من التداخلات المثيرة للمشاعر السيئة . يستجيب المراهقون للنقد استجابة سلبية مثلهم في ذلك مثل الكبار، بحيث علينا أن نحرص على أن تكون النسبة المسموح بها «صفر» وهو ما يسمى بالنقد البناء، مثله في ذلك مثل أي نوع من أنواع النقد . وبما أن الشخص لن يستخدم «النقد الهدام» (على الأقل بشكل متعمد)، فإن النقد البناء في حقيقة الأمر هو النوع الوحيد المسموح باستخدامه من قبل الكبار . ولسوء الحظ فإن النقد نادراً ما يكون بناءً في أي موقف من المواقف .

فإن النقد عادة ما يكون مُحبطاً ومثبطاً للهمم. يتقدم البشر من قوة إلى قوة، ويتراجعون من فشل إلى فشل . فإن إلقاء الضوء على ما هو « خطأ » عادة ما يكون غير مجدٍ كإداة للتعليم وكذلك هداماً بشكل خاص كأداة في العلاقة .

ومن ثم، فكما هو الحال مع الصغار، فإن استخدام الغضب والنقد يجب أن يكون في أضيق الحدود . وعلى أية حال، بما أن استجابة المراهق للأساليب التي تثير المشاعر السيئة عادة ما تكون فورية وحادة وسلبية أكثر من استجابة الأطفال الصغار لها، لذا فسوف يعاني الأيوان أكثر من هذه الفئة العمرية إذا أُصرأ على

استخدام هذه التدخلات . ومن منطلق المصلحة الغائية فقط، يمكن للأباء/الأمهات أن يطوروا من خبراتهم الخاصة بالاستراتيجيات المثيرة للمشاعر الطيبة - وسوف يكون من السهل عليهم اتباعهما في هذا العقد من عملية التربية .

« لا أدري لماذا تكرهني لمياء إلى هذا الحد - لقد بذلت كل شيء من أجلها . إذا احتاجت أن تصلح سوارها الذهبي، أسرعرت إلى الجواهرجي لإصلاحه، وإذا أرادت أن تاكل بيتزا في العشاء، طلبت لها بيتزا، وإذا أرادت أن تقيم حفلة بمناسبة عيد ميلادها، ألفت المدينة من شرقها لغريها لأشترى تجهيزات الحفل على أكمل وجه من حلوى ومخبوزات ومشروبات وكافة ما ترغب فيه . وهل تظن أنها تشكر لى أى شىء ؟ إطلاقاً ! لا تساعدنى أبداً، لا تنظف حجرتها، ولا تنهض وحدها في الصباح . وإذا تناولت العشاء تركت لى الأطباق على طاولة المطبخ لأنظفها . لا تستطيع أن تتحمل أية مسئولية ! وبالنسبة للمذاكرة، فهي لا تفتح كتاباً . ولقد قلت لها مراراً وتكراراً إن عليها أن تجتهد لتحسن من درجاتها ولحياة لمن تنادى . والحديث عن طريقة ملابسها قصة أخرى وتخرج من المنزل مرتدية أردأ الثياب، ولا تسمع كلمة مما أنصحها به - على الرغم من أنني أقول هذا لمصلحتها الشخصية .

وإذا لم تقم بللمة حالها وتنسيق أمورها ستدمر حياتها بأكملها . وإذا لم تقل لها أمها هذا من سيقول ؟» ينتقد معظم الآباء/الأمهات أبناعهم من دافع الحب والعجز فهم يرغبون أن يروا أبناعهم فى قمة الصحة والنجاح بيد أنه بدلاً من اتباع استراتيجية تجاه هذه الغاية يتحدثون ببساطة حول مخاوفهم وقلقهم بصوت عال فى شكل نقد هدام . ويمكن لهذا الشكل من أشكال النقد أن يدمر السلطة الأبوية عن طريق تدمير العلاقة بين الآباء والأبناء، يفشل المراهقون الذين يتعرضون للنقد اللاذع بشكل مستمر فى أن يشعروا بحب آبائهم وأمهماتهم لهم، فهم يحسون فقط بالرفض .

كما أن تكاليف الإخفاق فى توصيل إحساس الحب للمراهق ليست تكاليف عاطفية فحسب بل أكثر من ذلك . فهناك عواقب سلوكية طويلة الأمد وذلك نتيجة لفقدان سلطة الأب والأم، إذ يُترك المراهق المهجور عاطفياً يتخبط ويصارع وحده أثناء فترة المراهقة معتمداً على مساندة أقرانه واستقاء الخبرات منهم . لا يستطيع المراهق أو المراهقة إيجاد مثل أعلى يحبه ويحتذى به ويسير على نهج خطاه .

وقد ينجم عن هذا زيادة فى اتباع السلوكيات الخطرة وغير السليمة ولتجنب هذا السيناريو، يتعين على الآباء والأمهات أن يظهروا الحب لأبنائهم المراهقين وتنتقل قاعدة نسبة ١٠:٩٠ من قلب الآباء والأمهات إلى أرواح المراهقين ووجدانهم . وعادة ما تكون النتيجة هى بيت سعيد يعيش فى سلام أثناء فترة المراهقة وبناء علاقة أكثر صحة بين الأب/الأم وبين الطفل وكذلك نتيجة أفضل تظهر فى النمو الصحى لشخصية الطفل .

- الإرشاد المحب :

فيما يكون الإرشاد ضرورة أساسية أثناء فترة المراهقة يحتاج هذا الإرشاد أن يتم فى إطار من الاحترام . لا بد أن يوضع فى الاعتبار الحفاظ على العلاقة الكلية فى العملية التربوية - ولا يجوز لأى إخفاق فى سلوك المراهق أن يكون سبباً فى هدم سلطة الأب/الأم عن طريق الغضب أو الانفعال أو الإساءة . وكما هو الحال دائماً، فإن الشكل الأمثل للإرشاد والتأديب هو استخدام طريقة « التعليق، التسمية، المكافأة » وهى طريقة تهيئية لنشر المشاعر الطيبة وبشكل مطلق «فإن بالإمكان استخدام هذه الطريقة مع الكبار والصغار على حد سواء، ومن ثم يُنصح باستخدامها مع المراهقين .

« رغب شخص مهووس، إذ يمكن أن يشتاظ غضباً بمنتهى السهولة . أحياناً أنسى أنتى طلبت منه شيئاً ما من قبل ومن ثم أطلبه منه مرة ثانية وحينما كان يحدث فى الماضى، كان ينفجر فى قاتلا » لقد طلبت منى هذا من قبل، وقد قلت لك

من قبل إننى سأقوله بعد الغداء» وكلما كان يفعلُ هذا، كنت أقول تلقائياً «لا ترفع صوتك على، أيها الشاب!» بيد أنه اتضح لى أنه لا يهتم بعدد المرات التى أشتكى فيها من نبرة صوته إذ إنه كان يفعل هذا كل مرة ١ وفكرت فى أنه يتعين على القيام بشئٍ آخر مختلف .

« لقد قررت أن ألجأ إلى طريقة « التعليق، التسمية، المكافأة » حتى على الرغم من عدم اعتقائى بانها قد تنجح. بيد أنه لم يكن لدى شئٍ لأخسره (بما أن أسلوبى لم يكن مجدياً كما هو واضح، بدأت أعلق تعليقاً إيجابياً كلما كان راغب يتحدث إلى بشكل لطيف . ثم بدأت أضع تسمية لهذا، وأخيراً، بدأت أنكر مجموعة مختلفة من المزايا: مصادفة مع نهاية هذه المحادثات، فعلى سبيل المثال، فلنقل إننى تركت الغسيل على سريرى راغب وقد أشتكى بشأن هذا الأمر قائلاً: «هل يمكنك أن تأخذى الغسيل من على سريرى من فضلك؟» كنت أقول «أنا أسفة وسوف أكون أكثر حرصاً.. وشكراً يا حبيبى، لأنك استخدمت نبرة صوت محببة فيما طلبت منى هذا. هذا فى منتهى اللطف منك.

بالمناسبة، لن أستخدم السيارة اليوم، لذا إذا احتجتها فى شئٍ يمكنك أن تأخذها»، كنت بالفعل أبحث عن فرص كهذه لأستخدم أسلوب «التعليق والتسمية والمكافأة».. وفى نهاية الشهر، رأيت أن مستوى الاحترام فى التواصل بينى وبين راغب قد تحسن بشكل ملحوظ. وفوق كل هذا، تحسنت علاقتنا كثيراً – على الأقل أصبحنا أقل توتراً.

والخطوة الثانية فى طريقة «التعليق، التسمية، المكافأة» هى التسمية، وتعد مهمة بخاصة. فعلى الرغم من أن تقديم الشكر والمدح للابن أو إبداء الاهتمام بأشياء من شأنها أن تفرز السلوك الإيجابى، إلا أن تسمية السلوك تساهم فى تشكيل هوية المراهق. تساعد التسمية المراهق على تطوير إحساسه بنفسه كشخص حساس،

ذكي، جذاب، خفيف الظل، مبدع ومسئول، ومتعاون وما إلى ذلك من صفات إيجابية، وحالما ترتبط شخصية المراهق بهذه الصفات الحميدة الإيجابية، سوف يقوى الشاب من كل هذه الخصال داخله عن طريق قوة التوقع بتحقيق الذات.. أعتقد أنه يمكن ذلك، ومن ثم فإننا أستطيع ذلك، أعتقد أنني كذلك، ومن ثم فإننا كذلك. «يدعم استخدام الأب/ الأم لهذه السميات للخصال قدرة المراهق على اكتشاف قواه ومواهبه واستخدامها.

الإرشاد العازم

يزيد الاستخدام المستمر لقاعدة نسبة ٢٠ - ٨٠ في العقد الأول من حياة الطفل، ثم استكمالاً باتباع قاعدة نسبة ١٠ - ٩٠ في العقد الثاني من فرص نضج المراهق ونموه كشخص مهذب يراعى شعور الآخرين ولا يحتاج إلى تهذيب حقيقي، بيد أنه نتيجة لوجود بعض العناصر الوراثية التي نكرناها من قبل، فإن عملية التربية السليمة لا تضمن دائماً إنضاج شخصية سليمة. وقطعاً، فإن التربية المضطربة دائماً ما تجعل الأمور تزداد سوءاً، بيد أن التربية الصحية لا تكفي وحدها إنتاج شخصية سليمة سوية. يمكن للاضطرابات السلوكية والمزاجية أن تتسبب في أن يصبح الأطفال أو المراهقون قابلين للانفجار، قساة، عنيفين، يتصرفون بحدة، متمردين، غير متعاونين، يفتقدون الحوافز والدوافع، قلقين و/أو مضطربين وعاجزين عن الأداء الوظيفي وبعبارة أخرى من الصعب تربيتهم.

وقد يحتاج المراهقون الذين يعانون من مشكلات وراثية أحياناً إلى الإرشاد والتوجيه أثناء عقدهم الثاني، وأحياناً حينما تكون ثمة إخفاقات تربوية سابقة أدت إلى عدم ترسيخ حدود وأنظمة كافية، أو إلى فشل في إبداء الاهتمام الإيجابي الكافي فإن هذا كله قد يتسبب في أن يأتي المراهقون بسلوكيات أكثر تحدياً ويحدث أحياناً أن يتعرض الصغير لرفاق سوء أو لمشكلات شخصية واجتماعية أو أكاديمية أو جسدية، ويتسبب هذا في جميع السلوكيات السلبية بالمنزل. ومهما يكن

السبب، فإن السلوك غير السليم الذي لا يستجيب للتدخلات الإيجابية يحتاج إلى تهذيب منهجي أثناء فترة المراهقة وهنا يتم استخدام قاعدة 2X المعدلة.

قاعدة 2X المعدلة:

تشبه قاعدة 2X المعدلة هنا مثلتها السابقة، أي قاعدة 2X للأطفال، التي تطبق على الأطفال دون عمر ١٢ عاماً، فعلى سبيل المثال، يسبب أن تستخدم «نادراً» في أضييق الحدود. يجب على الآباء والأمهات أن يكونوا جادين في اللجوء إليها، لأنها على الرغم من كونها قوية، وفعالة في عملية التربية فإنها تمثل تدخلا مثيراً للمشاعر السيئة ويمكن أن تحدث أثراً جانبياً على العلاقة. بيد أنه حينما يقرر الآباء / الأمهات، استخدامها يجب عليهم اتباع الإجراءات السابقة التي تستتبع توجيه طلب أو إعطاء معلومة، بنبرة صوت طبيعية.. «الخطوة رقم ١» تقتضى الخطوة رقم اثنين تكرار الطلب على الصغير وعرض خيار تليته وإلا تعرض لعاقبة ما سلبية «كارت أصفر» وإذا كانت المشكلة هي تكراره لسلوك سيئ هنا يتم تسمية القاعدة ويخبر الصغير بين اتباع القاعدة أو مواجهة العواقب السلبية. وكما في قاعدة 2X لا يتم اللجوء إلى الصوت المرتفع أو الصراخ الهستيري أو الإساءات اللفظية أو غيرها من أشكال العنف، نورد هنا مثالين على ذلك:

طلب تم في مناسبة واحدة:

الخطوة الأولى: هل يمكنك من فضلك أن تنهض من سريرك الآن؟

الخطوة الثانية: لقد طلبت منك أن تنهض من سريرك الآن. إذا وجدت أنك لم

تنهض من سريرك حينما أعود خلال ثلاث دقائق، لن تأخذ السيارة هذا المساء

سلوك متكرر

الخطوة الأولى: الاستيقاظ متأخراً أيام المدرسة غير مقبول لأن عليك مسئولية

الذهاب إلى المدرسة ومستوائية الأداء السليم هناك، من فضلك انهض من سريرك حينما أطلب منك هذا..

الخطوة الثانية: لقد قلت لك بالأمس إنه ليس من المقبول التأخير في النوم صباح أيام الدراسة لأنه عليك مستوائية الذهاب إلى المدرسة في الموعد المحدد وأداء مهامك بشكل لائق.

ومن ثم، فعن الآن فصاعداً حينما لا تنهض من سريرك حين أنادى عليك لن تستخدم الكمبيوتر بعد الساعة التاسعة مساءً في ذلك اليوم.

يمكن تعديل العواقب السلبية أو الكارت الأصفر مع المراهقين مثل الحرمان المؤقت من الممتلكات الشخصية مثل «التليفون المحمول، مفاتيح السيارة» وكذلك الحرمان من المزايا التي يتمتع بها مثل: «استخدام السيارة، والكمبيوتر، والفيديو، وغيرها من الأجهزة الإلكترونية، وإمكانية استقبال الأصدقاء والخروج والمصروف، واستخدام الهاتف»، يمكن أيضاً استمرار تلك العقوبات لأكثر من أربع وعشرين ساعة وتحديدها إلى ثمان وأربعين ساعة إذا لزم الأمر. بيد أنه من الأفضل أن يظل استخدام العواقب السلبية في أضيق الحدود المستطاعة، فإن الحرمان من الممتلكات لمدة يوم واحد أفضل من يومين. وفي هذه السن، لا توجد تذكرة للعزل في إحدى الغرف. وأقصى عقاب يمكن تطبيقه يترجم في صورة الحرمان من ميزة مغادرة المنزل لمدة ثمان وأربعين ساعة.

وبالنسبة للمراهقين الشباب يمكن استخدام وسيلة تكليفهم بكتابة بعض الأسطر المناسبة لأعمارهم، بالإمكان تكليف المراهقين الأكبر سناً، بكتابة خطة عمل لتجنب ما حدث من أخطاء، وكيفية تلافيها في المستقبل، أو كتابة خطاب يشرح فيه المراهق وجهة نظره، و/ أو خطاب اعتذار.

على سبيل المثال يمكن أن نطلب من المراهق الذي يترك دراجته دائماً أمام

المنزل فى مكان ركن السيارات، أو المراهقة التى تترك طبقها دائماً على المائدة القيام بأعمال منزلية إضافية كتبعية لسلوكهم الخاطى:

وبإيجاز، فإن الكروت الصفراء المناسبة للمراهقين تتطلب الحرمان المؤقت من الممتلكات الشخصية والمزايا، أو التكليف بعمل كتابى أو مهمات إضافية. أما المراهقون فى سن الخامسة عشرة وما دون ذلك فهم أول المرشحين للعواقب السلبية. ومن المأمول أن يكون المراهق الأكبر سنأ قد تجاوز مرحلة الحاجة إلى التأديب بيد أنه قد يحتاج بعض المراهقين فى عمر ما بين السادسة عشرة والتاسعة عشرة إلى توقيع بعض العقوبات على سلوكياتهم السلبية. ومن الأفضل استخدام العقوبات المنطقية التى لها صلة بالأفعال حينما يسمح الوضع مع المراهقين عامة، ولكن مع المراهقين الأكبر سنأ بصفة خاصة.

والعواقب المنطقية هى العواقب التى يمكن أن تقع دون تدخل الأب/ الأم. فعلى سبيل المثال، يمكن للمراهق الذى يستيقظ متأخراً عن ميعاد سيارة المدرسة أن يذهب إلى المدرسة على قدميه «لن تقوم الأم بتوصيله حتى وإن تيسر لها فعل ذلك» والمراهق الذى يترك واجبه المدرسى ليقوم به فى آخر لحظة يجب أن يجد طريقة ما لإنهاء هذا الواجب «لن يسهر الأب معه طوال الليل لمساعدته فى إنجازه فى الميعاد المحدد». المراهقة التى تنسى ميعاد طبيب الأسنان الخاص بها يجب أن تدفع ثمن كشف المتابعة من مصروفها الشخصى «لن يقوم الأب والأم بدفعه نيابة عنها». والمراهقة التى لا تضع ملابسها فى سلة الغسيل لن توفر لها ملابس نظيفة، حينما يُسمح للعواقب السلبية أن تكون هى الموجه، فمن المهم ألا يقوم الأب والأم باللقاء محاضرة على مسامح الابن أو الابنة أو توجيهه التائب والانتقادات بأية صورة من الصور.

إن النتائج المنطقية للأفعال هى قطعاً «عواقب تتناسب مع الذنب». وتكتسب معناها فى ضوء ما حدث من تجاوز. وعكس العواقب السلبية الطبيعية التى تحدث

من تلقاء نفسها، فإن العواقب المنطقية يتم وضعها من قبل الوالدين.

واليك بعض سيناريوهات الخطوة الثانية التي تضم العواقب السلبية المنطقية:

من الآن فصاعداً حينما تنفق كل نقودك، ستضطر إلى إيجاد وسيلة لتعويضها،
لن أعوض لك فرق النقود مرة ثانية.

من الآن فصاعداً حينما لا تضع مفاتيح السيارة في مكانها، يجب عليك ألا
تفادر المنزل أو أن تستقل الأتوبيس، لن أقرضك سيارتي.

من الآن فصاعداً حينما تنسى فاتورة محمولك عالية جداً، سوف أتركهم يقطعون
الخط عنك لأنني لن أدفع لك الفاتورة.

من الآن فصاعداً حينما تحصل على مخالفة، يجب عليك أن تدفعها بنفسك.

من الآن فصاعداً إذا رفعت صوتك على، سوف أنهى المناقشة فوراً، ولن
أستأنف الحديث معك حتى تعتذر.

حينما تتجاهل طلباتي بشكل مستمر حين أطلب مساعدتي في شؤون المنزل
أحس بالرفض. وبعض فترة، لن أشعر أنه ينبغي على تبديد جهدي من أجلك في
أرجاء المدينة لأحضر لك ما تريدين، أو أن أقرضك سيارتي، أو أن أعطيك بعض
النقود الإضافية وإذا كانت هذه هي العلاقة التي ترغبين في أن تقوم بيننا فليكن
هذا هو شكلها.

حينما تتحدث إلى بهذا الأسلوب غير اللائق تجرح مشاعري. «بعد فترة» لا
أشعر أنني أرغب في التعامل معك، لست أدري لماذا تتحدث إلى هكذا - من فضلك
أخبرني إذا كان هناك سبب معين- وبما أنك تتحدث بهذه الطريقة فإنني لا أحس
بمودة تجاهك. أنا شخصياً أفضل أن تسير الأمور بيننا بشكل جيد وأن نعامل
بعضنا بأسلوب لطيف - إنني أرغب في أن أقوم بالكثير من الأشياء من أجلك إذا
احتجت هذا إلا أنه إذا كنت ترى أن هذه الطريقة أفضل، إذن فيمكن الأمر كذلك .

والعاقبتان الأخيرتان تناسبان تماماً المراهقين الأكبر سناً وشباب البالغين. العلاقة المضطربة هي نتيجة طبيعية لتصرفات الشخص السلبية بشكل مطرد بين الأب والأم هذا ببساطة للأبناء/ البنات وعادة ما تكون هذه العاقبة مفيدة حينما يكون واضحاً أن المشكلة لا تكمن في الأب/ الأم «أى أن الأب/ الأم يستخدمان بالفعل قاعدة نسبة ١٠-٩٠». وفي هذه الحالة، فإن الخسارة أو الجرح الذى قد يصيب العلاقة، هو النتيجة السلبية الحقيقية. وحينما تكون العلاقة سيئة من الأساس فى الحالات التى يستخدم فيها الأب/ الأم بشكل متنسق أسلوب النقد اللاذع أو غيره من الأساليب السلبية، فإن خسارة العلاقة تعد أمراً مريحاً أكثر منه عقاباً.

والمقصود باستخدام قاعدة 2X أن تحل محل الصراخ والصخب والعنف وغير ذلك من الأفعال المسيئة من قبل الآباء/ الأمهات. يمكن لهذه القاعدة أن تحل محل كل هذه إذا تم استخدامها من قبل الآباء/ الأمهات بالشكل المقرر لها. لا يقال الشيء أكثر من مرتين. وبعد المرة الثانية، يمكن أن يتم تطبيق العقوبة المناسبة. وإذا لم يتصمَّ المراهق إلى الأوامر من مرحلة عقاب بمستوى، الكارت الأصفر يمكن تطبيق عقوبة أكثر قسوة ألا وهي العقوبة التى تناظر «الطرد من الملعب». وتلك العقوبة تؤدى الدور التربوي، ولا يستخدم الوالدان الغضب.

يجب اتباع نفس القواعد الخاصة بتطبيق العواقب السلبية على العقوبة التى توازى «الطرد من الملعب» المستخدمة مع الأطفال الصغار على المراهقين الأكبر سناً، بنفس الأسلوب. يستحق الصغير هذه العقوبة فى حالة ارتكابه مخالفات خطيرة أو شيئاً مدمراً للغاية وغاية فى الخطورة، أو نتيجة لإمطاره الأبوبين بوابل من السباب والبذاءات والتهديدات وغيرها من مظاهر عدم الاحترام. وتلك العقوبات قد تمتد مدتها التى لا تزيد عادة على ثمان وأربعين ساعة لتصبح أياماً وأسابيع يتم فيها مثلاً حرمان مدمن الكمبيوتر من استخدامه لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع

على الوالدين أن يختاروا أقصر مدة والتي من الممكن معها إحداث الأثر الفعال المطلوب. يمكن أن تمتد مدة القيام بمهام كتابية إلى أكثر من عدة دقائق.. حسب عمر المراهق، فالمراهق البالغ من العمر ١٤ سنة يؤدي واجبا كتابياً يستمر لما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة، وتضاعف هذه المدة عدة مرات في حالة المخالفات الخطيرة.

غضب حسن منى حينما أخبرته أنه لا يمكن أن يأخذ أسبوع إجازة من المدرسة ليذهب إلى الساحل الشمالي مع صديقه ليزور أبناء عمه هناك. لم تكن درجات حسن مرضية ولم أعتقد أن هناك وقتاً يمكن تبديده. وهنا بدأ يصرخ في وجهي - أمام صديقه لم أنبس بكلمة واحدة. وحالما غادر صديقه، أخبرته أنه إذا فعل ذلك ثانية سوف أنقل الكمبيوتر من حجرته لمدة ثلاثة أشهر. لا يستطيع حسن أن يعيش بدون الكمبيوتر ومن ثم أدركت أنه سيفكر مرتين قبل أن يعاملنى نونما لياقة فى المستقبل».

يقط حسن فى أن والديه ينفذان ما يهددان به، لأنهما ظللا ينفذان وعودهما منذ أن كان صغيراً.

وعلى الرغم من أنهما قد بدأ فى تنفيذ هذه العقوبات منذ السنة الماضية فقط، إلا أن تجربته معها تجعله متيقناً أنهما سيفعلان ما يهددانه به.

طلبتُ من ماريان أن تنظف حجرتها أثناء وجودى فى الخارج وحينما عدت كان كل شيء كما تركته وهذه لم تكن مفاجأة، لأن السلوك نفسه قد تكرر مرتين خلال الشهر الماضى. أخبرتها أنه إذا حدث ذلك ثانية، تصعب مدينة لى بنصف ساعة «أشغال شاقة» بعد المدرسة فى اليوم التالى. حسناً وقد حدث ذلك ثانية يوم الإثنين، ومن ثم فقد أخبرتها أن تاتى بعد المدرسة مباشرة لتساعدنى فى أعمال الكى، وحينما لم تعد حتى الخامسة مساءً، برغم أنها كانت فى مجموعة رياضيات أخبرتها بأنه عليها أن تبدأ فى كى جميع الملابس فوراً، وأننى أنذرنا مقدماً بأنها إذا أخلفت موعدنا معى مرة ثانية سوف تحرم من مصروفها مدة شهر».

يجب أن يتم توجيه الإنذارات بالعواقب السلبية مقدماً إلى المراهقين أى الإنذارات بالعقوبات من مستوى «الطرد من الملعب» مثلما يتم إنذارهم مسبقاً بالعواقب من مستوى «كارت الإنذار» ففى المرة الأولى التى لا ينصاع فيها المراهق للعواقب السلبية يتم إخباره أن قلة تعاونه «وليس استجابته لكارت الإنذار» سوف يؤدى إلى «الطرد من الملعب» ومن ثم فإن العقوبة الأشد لا يمكن أن تحدث ما لم يفشل المراهق فى الانصياع للعواقب السلبية.

عقد من الزمان يتم فيه الإقلال من الغضب والضغط

عادة ما تكون قاعدة 2X مؤثرة فقط فى حالة استخدامها فى إطار قاعدة نسبة «١٠-٩٠».، ولذلك لا بد أن تكون العلاقة بالوالدين إيجابية لكى يتأثر المراهقون برفض والديهم أو التائب أو العقاب، حينما لا تتسم العلاقة بالدفء والحب والحنان لا بد أن نبذل كل الجهود من أجل تحقيق هذا. لا يجوز استخدام العواقب السلبية حتى تستقيم العلاقة وتصبح فى أكمل وجوها. وبعد هذا يتمكن الوالدان من استخدام «كروت الإنذار» وحتى «الطرد من الملعب»، بنبرة صوت صحيحة غير عدائية، فإذا ذهب عميل ما إلى البنك وقد استنفد رصيده باقتراضه مبالغ كبيرة من المال سيُعلمه مدير البنك بأسلوب يحذوه الأسف بأنه لا يستطيع أن يدبر له قرضاً آخر «نتيجة إسرافه». وبالمثل، يمكن للأبوين أن يطبقا قاعدة 2X فى إطار العلاقة الحميمة الجميلة، لكنهما قد يضطرا أسفين لإغلاق الكمبيوتر، منع المصروف، أو سحب التليفون المحمول. من غير المجدى اللجوء إلى الغضب أو إلقاء المحاضرات، أو الدخول فى معركة كلامية صاخبة، لا بد من أن يظل الكبار كباراً، ليقدموا لأولادهم نماذج يحتذى بها. أيضاً، فقد يرى المراهقون أنفسهم أن العقوبة هى حل عادل لجميع الأطراف، وهذا يسعدهم على تحمل مسئولية سلوكهم. والأهم من ذلك، يجب أن تظل العلاقة صحية، وتزيد من إمكانية تحقيق رابطة إيجابية تنوم العمر كله، ويمكن أن تمتد المزايا والفوائد للجيل الثانى، إذا قد يصبح الآباء

المحبون، أجداداً محبين أيضاً، ويستكملون المسيرة كتبع صافٍ من الحب والحنان والتأثير الإيجابي على كل من الأبناء والأحفاد. والسفر في نجاح العلاقة بين الآباء والأبناء في العقد الثاني من العمر هو تطبيق قاعدة نسبة ١٠ - ٩٠ مع وضع الحدود المناسبة للسلوكيات والتعاملات.

www.alkottob.com

التربية: القصة الداخلية

التربية من الداخل إلى الخارج

هناك العديد من الأدوات والاستراتيجيات التي قد تساعد في إخراج أفضل ما في الأولاد، وفي ذات الوقت تقليل من الضغط على الآباء/الأمهات.. وإذا تمكن الوالدان من استيعاب هذه الأدوات والاستراتيجيات، قدس يستفيدا من استخدامها بصورة يومية بحيث يتمكنان من إدارة حياة الأسرة بسلاسة ونجاح. بيد أن هناك عائقين أمام تحقيق هذا، ألا وهما «١» هناك العديد من الأشياء التي يجب أن يتعلمها الأب/ الأم ويستوعبها جيداً. «٢» تتدخل في هذه المسألة العوامل العاطفية للأب/ للأم.

يمكن أن تحل المشكلة الأولى بالصبر والمثابرة. ويمكن أن يكون الحل فى قراءة هذه المادة وإعادة قراءتها بانتظام. يمكن مشاركة الأصدقاء فى قراءة هذا الكتاب بشكل بورى، وبالطبع هذا أفضل. كما أنه من المعروف أن الأمر يتطلب الكثير من الوقت والمران ليكتسب المرء سلوكيات جديدة بحيث تصبح جزءاً لا يتجزأ من تكوينه النفسى، والسلوكى. كما يمكن للتركيز على مهارة واحدة يكتسبها المرء على مدار شهر أن يحقق نجاحاً أكبر.

وحتى بعد أن يحقق الإنسان التفوق فى الأداء، فإن العودة لاستطلاع مواد الكتاب كل عدة شهور أو عدة سنوات يعد مفيداً للغاية، إذ إن الجو العام المحيط بالأسرة قد يتغير مع مرور الوقت ومن ثم يتطلب تنشيطاً دائماً للمهارات التربوية. المشكلة الثانية ألا وهى الطبيعة النفسية أو العاطفية للأب / للأم - وهى تخلق

تحدياً نمطياً فى عملية التنشئة. ومن الواضح أن معرفة المرء ما يجب فعله بعد قراءة هذا الكتاب لن يُترجم تلقائياً إلى أفعال وتصرفات وقدرة فائقة على تنفيذ ما جاء به. هناك القليل من الناس ممن سيقرأون فى الكتاب عن مخاطر الصوت العالى ثم يستأنفون حياتهم مع أطفالهم دون أن يرفعوا أصواتهم مرة ثانية. كما أن هناك العديد من الآباء والأمهات ممن قرأوا الكثير من الكتب عن تربية الأبناء واستمعوا إلى العديد من برامج التليفزيون ومازالوا يجدون أنفسهم غير قادرين على استخدام كل ما تعلموه حينما يتواجدون فى البيت تحت وطيس المعركة، وهذا لأن «حرارة» المعركة تشعل داخلهم فتيل المشاعر المتأججة فى العقل والوجدان. يستوعب الجزء الحيوى من المخ المعلومات المنطقية ويعالجها ويعتبر جزء المخ هذا القسم الخاص بتنسيق الأشياء- المكان الذى تُترجم فيه المعرفة إلى خطط واستراتيجيات، يتم

استيعاب المعلومات العاطفية وتخزينها في مكان آخر - في «حجرة في الفرن» داخل المخ، في أعماق أعماق المخ وكذلك في الجزء السفلى منه. وطالما أن الفرن يعمل جيداً ويكفاءة بالحرارة الكافية غير الزائدة عن الحد، يتمكن القسم الخاص بتنسيق الأشياء من الجزء العلوى من المخ من العمل بكفاءة ونجاح وسيطرة بيد أنه، إذا تغيرت الأمور في «الفرن» وأصبحت الحرارة مرتفعة للغاية سوف تبدأ أجهزة الإنذار في إصدار أصوات إنذارات صاخبة ويكون على قسم تنسيق الأشياء إغلاق أبوابه بشكل مؤقت. وهنا يبدأ فريق الطوارئ في إخماد الحريق، مستخدماً جميع الإجراءات اليائسة اللازمة. ومن ثم، تنطلق صفارات الإنذار الصاخبة ويبدأ تدفق فيض المشاعر وحينما يتم إخماد الحريق، يبدأ قسم تنسيق الأشياء في تقييم حجم الخسائر ويشرع في عملية إصلاحها ووضع الخطط المستقبلية.

تكمن المشكلة في أن الصالات الطارئة التي قد تحدث باستمرار على مدار سنوات أو حتى على مدار أيام من عملية التنشئة، تقوم بفصل أقسام استقبال المنطق والمعلومات الموجودة داخل المخ، وحينها تكون اليد الطولى لقسم الحرائق. وتكون النتيجة هي اتباع أسلوب التربية القائم على حالات الطوارئ وهو أسلوب يقوم على استخدام إجراءات بدائية ويائسة عادة «مثل الصراخ» بدلاً من الاستراتيجيات التي تقوم على العقل «أى المعلومات كتلك الموجودة في هذا الكتاب» التي يتم استيعابها وتعلمها وتخزينها داخل الجزء «الجبهى» من المخ.

لماذا تتدلع كل هذه الحرائق؟ تربية الأطفال تجربة شعورية عميقة، يحدث فيها، من الداخل، الكثير من عمليات الانفجار تصاحبها أحاسيس بالعجز والتخبط والإحباط والخوف والألم والثورة. يختلف تأثير الآباء/ الأمهات للمواقف الشعورية المختلفة من السهل اشتعال غضب البعض وإثارة مخاوف وقلق آخرين وأحزان البعض الآخر ويتعرض هؤلاء جميعهم لتحديات شعورية ونفسية تحدث العديد من المفاجآت والمشاكل والصراعات والإحباطات وأثناء رحلة تربية الأبناء وتنشئتهم.

وتجبر كل من هذه التحديات الأب / الأم على أن يواجهها داخليا أعمق جوانب شخصياتهم ويختبروها ويعالجوها. يُدفع بالآباء/ الأمهات خلفا باتجاه أساليب تربيتهن في الطفولة وأماما باتجاه مخاوفهم من المستقبل تشغل عملية التربية ضوفاً قاسياً داخل النفس والوجدان يكشف القدرات المحدودة، والكوابح والتعثرات والمخاوف ومناطق الضعف ومن ثم تُفرض على المرء مواجهة مرعبة مع نقاط الضعف في شخصيته. هذا، فألى جانب أن هذه المشاعر والأحاسيس مؤلمة فهي قوية مكثفة وقد تجبر الأبناء على اتخاذ قرارات وأفعال تربية في إطار تسويات كبيرة كما يمكنها التدخل فيما ينوي الأب/ الأم من التحدث والتصرف بحنان وصبر وحكمة حينما تزيد حرارة الفرن داخل المخ وتعمل المشاعر وتصل إلى درجة الغليان بطريقة لا يمكن التنبؤ بها. يترك الآباء / الأمهات مع الشعور بالذنب والعجز وعدم الكفاءة والعديد/ العديد من المشاعر الأليمة يدرس هذا الفصل بعض المشاكل الشعورية الشائعة التي تواجه الآباء/ الأمهات حينما يعرف المرء «عدوه» يمكن له أن يبدأ عملية استعادة سيطرته على الأمور. وكما شاهدنا في فصول سابقة يمكن تقبل جميع المشاعر، إلا أنه لا يمكن تقبل جميع التصرفات.

بالإمكان تسمية المشاعر «العدو» لدى هجومها على أولادنا، هنا يُسمح لهذه الأحاسيس بالسيطرة على أقوال الأب/ الأم وأفعالهما، ويمكنها التسبب في ضرر حقيقي بيد أنه بالإمكان الإبقاء على هذه المشاعر في الداخل حيث تنتمي. ومن مكانها الصحيح «حيث لا تكون مسيطرة على دفة الأمور» يمكن أن يتم تهدئتها، تسكينها وإطلاق سراحها - أي بعبارة أخرى - يتم الشفاء منها.

وأثناء مرحلة الانتقال من «الجنون المؤقت» إلى «التنوير» تلك المرحلة التي يجتازها الآباء/ الأمهات يمكن لبعض المشاعر المضطربة ألا تهدأ بسهولة. آنذاك، من الجائز أن يتظاهر الأب/ الأم بغير الحقيقة بل إن هذا ضروري في واقع الأمر، يمكن للآباء والأمهات أن يتصرفوا بطريقة طبيعية حتى ولو كانوا يعانون من

اضطراب داخلى فعلى سبيل المثال يقوم العديد من الآباء / والأمهات الذين يمتلكهم الخوف بتهدئة أطفالهم فى الطائفة، وإن كان خوفهم يفوق قدر خوف أبنائهم ذاته! يعد هذا التصرف دلالة على النضوج والحب، إذ يتظاهر الأب/ الأم بعكس الحقيقة من أجل خير أطفالهما وحمايتهم. تخيل نفسك شخصاً تحبه وتُعجب به يعرف كيف يربى أولاده وكيف يتحكم فى زمام الأمور. فكر فى ممثلك أو ممثلك المفضلة أو حتى فى شخصية روائية تحبها مثل النور، فى النهاية ستتعلم كيف تهدئ المشاعر التى تحول بينك وبين أن تصبح ذلك الأب/ الأم التى تحلم بأن تكون معها يوماً ما ستمثل الدور وتحس به أيضاً.

وفى هذه الأثناء استمع إلى الأب/ الأم الحنون داخلك. «إننى فخورة بك جداً فأنت تقومين بفعل الصواب من أجل أبنائك حتى وإن مرت لحظات تشعرين فيها بالحزن والضيق. اعتنى بالأولاد وسأعتنى أنا بك. دعينا نقرأ هذه الفصول مع بعضنا وسنجد حلاً لتهدئة المشاعر المضطربة».

وفى الفصول الثلاثة القادمة سوف تُلقى نظرة على ثلاثة من أكثر المشاعر الأبوية/ الأمومية قوة وتأثيراً فى عملية التربية أى الإحساس بعدم الكفاءة والخوف واليأس، لكل من هذه المشاعر العديد من المصادر والنكهات. ويمكن لأى منها أن يتسبب فى الصوت العالى والسلوكيات غير العقلانية.

وعن طرق التألف مع المشاعر وقضاء وقت كافٍ للشفاء منها، يمكن للأب/ الأمهات أن يمنعوا العديد من ردود الأفعال المدمرة التى قد تنجم عنها كما يمكنهم أن يقللوا من الحاجة إلى استخدام استراتيجيات التحكم فى الغضب من أجل السيطرة على أنفسهم.

وفى حقيقة الأمر فإن إطلاق المشاعر الحبيسة والتخلص منها سوف يساعد الآباء/ الأمهات على التمتع بمزيد من السعادة الشخصية والصحة والنشاط وكلها آثار جانبية رائعة لتحسين أدائهم التربوى. دعونا نبدأ الآن!

عدم الكفاءة

الإحساس بالكفاءة شعور طاع ورائع وقوى. لدى معظم الآباء والأمهات تجارب بالحس بالكفاءة ولسوء الحظ فإن الإحساس بعدم الكفاءة كثيراً ما يتوافر أثناء رحلة التربية. وكما سوف نرى، سوف يمر أى أب/ أم بتجربة هذا الإحساس الأليم بدرجات متفاوتة. إن المصاعب التي نواجهها مع أولادنا قد مر بها ملايين من الآباء والأمهات حول العالم لكننا كثيراً ما نشعر أن أطفال الآخرين أكثر دماثة وحسن تصرف من أطفالنا ولكن كما قال النبي سليمان عليه السلام: «لا يوجد شيء جديد تحت الشمس». إن ما نراه على أنه تصرفات غريبة من أبنائنا ليست غريبة أو نادرة حقاً كما أن عدم القدرة على التعامل مع أمر شائع أيضاً. وإلى جانب ذلك، فليس للعديد من أسباب إحساس الآباء والأمهات بعدم الكفاءة أية علاقة بسلوك الأبناء على الإطلاق.

للكثير من تلك الأحاسيس جذور في آليات التكيف الشخصى لدى الأفراد البالغين سوف نستكشف معا في هذا الفصل أسباب عدم الكفاءة وكذلك إجراءات منع هذا الإحساس وأساليب علاج هذه الحالة الشعورية. من المهم من أجل أطفالنا وكذلك من أجلنا نحن، أن نواجه إحساس عدم الكفاءة، ونعالجها ونمنعها، وفيما يصبح الآباء والأمهات على وعى بهذه المشاعر والأحاسيس سوف يتمكنون من التعامل بشكل أفضل مع الجوانب الضاغطة والتي تمثل تحدياً في عملية تنشئة الأطفال وإرشادهم.

تدخل مشاعر عدم الكفاءة في عملية التربية:

حينما ينغمس الآباء والأمهات أنفسهم في أحوال معركة مشاعر عدم الكفاءة الأليمة، يفقدون قدرتهم على التربية السليمة.

هناك العديد من المرادفات لتعبير «غير كف» يمكن أن تضر نفس المعنى:

قاصر، دون المستوى، غير قادر، عاجز، غير مقبول، غير مؤهل، غير فاعل، غير ملائم، غير نى قيمة، فاشل، ضعيف، غير كافٍ متوسط الأداء، ليس بالمستوى المطلوب. مهما تكن إحياءات المعنى، فإن هذا الشعور يترك الأب/ الأم فى وضع غير مريح أشبه بوضع طفولى، يصعب من خلاله الإمساك بزمام الأمور.

عادت دينا إلى المنزل من المدرسة متأزمة بصورة واضحة كانت عينها حممرتين متورمتين- وكنت أرى بوضوح أنها كانت تبكى. وحينما سألتها ماذا حدث، قالت «لا شىء» لماذا لم تخبرنى؟ اعتقدت أننا قريبتان للغاية. اعتقدت أنها تثق بى. هل خذلتها من قبل؟ هل هذه هى بداية النهاية فى علاقتنا؟ لقد انزعجت جداً. ولقد سألتها مراراً وتكراراً لماذا لا تثق بى. أعلم أن هذا خطأ لكنى لا أستطيع أن أمنع نفسى. جعلتلى أحس أننى فاشلة».

هذه الأم تحس أنها سُحقت تحت وطأة إحساسها بالعجز وعدم الكفاءة. كانت ابنتها بحاجة إلى حيز ووقت بيد أنها لم تحصل على أى منهما. وبدلاً من أن تقيم الأم احتياجات الابنة وتحاول تلبيةها، فقد مضت تضرب كفاً بكف وتؤنب نفسها إذ إن مشاعر عدم الكفاءة التى تؤرق الآباء والأمهات تدفعهم إلى تفسير سلوك أبنائهم على أنه موجه لهم شخصاً، هذا فى الوقت الذى كان ينبغى فيه أن تخاطب تلك الأم احتياجات الطفلة وتحاول أن تلبيةها، لكن قلقها احتدم على تلبية احتياجاتها الشخصية. وهكذا ينتهى الحال بهؤلاء الأمهات والآباء بتحديدهم أبنائهم: «كيف يمكنك أن تفعل بى هذا؟» وكذلك «لماذا دائماً» تقع فى المشاكل؟ ما الخطأ البشع الذى اقترقناه ليحدث هذا؟.

وعادة ما يسيء الآباء والأمهات فى هذه الحالة إلى أبنائهم شعورياً، ويزرعون داخلهم شعوراً كالذى يعتربهم هم لعدم استطاعتهم تحقيق مستوى الكفاءة المطلوب: «ماذا بك؟ لماذا لا تكون مثل بقية الناس؟ لماذا تخفق دائماً هكذا؟».

بإمكان اكتشاف مشكلات عدم التكيف لدى أطفالنا أن يؤدي بنا إلى تأنيب أنفسنا وتخيل أن العالم بأجمعه ضالع في هذا التأنيب.

نشعر أن جميع الأصابع تتجه إلينا بالاتهام بصفتنا «مذنبين» - هذا على الأقل ما يحدث لبعضنا من نوى الخيال الخصب. على سبيل المثال، تجد إيمان أن ابنتها داليا شديدة الشراهة، ويتملكها الغضب من هذا. تخبر نفسها «يالي من أم بشعة! هذا نتيجة خطئي لقد جعلت من ابنتي إنسانة مريضة. سوف يلومني الطبيب النفسى ويبين جميع أخطائى التربوية كأم.. بعبارة أخرى، لم تفكر إيمان إلا فى نفسها وفى كيفية انعكاس سلوك ابنتها ومرضها على صورتها كأم. ومن ثم فإن نهج إيمان فى التعامل مع ابنها الذى تأثر بعملية اللوم الذاتى الناقد أصبح غير مساعد لابنتها: «لماذا تطلعينى على مشكلك؟ ألم يكن بوسعك أن تمنحني فرصة؟» لم تستطع إيمان أن تمنح ابنتها التعاطف والتفهم اللذين كانت الصغيرة فى أمس الحاجة إليهما، إذ احتلت مشاعر عدم الكفاءة الخاصة بالأم مكان الصدارة ونحت جانباً مشاعر التعاطف والشفقة تجاه الأم الطفلة ومصاعبها تماماً.

العجز والإحساس بعدم الكفاءة

عادة ما ينشأ ضعف القدرة على التربية الناجم عن عدم الكفاءة أثناء فترات الإحساس «بالعجز» فعلى سبيل المثال، فإن الآباء والأمهات الذين يحسون بالعجز عن كسب تعاون الأطفال يفغمرهم شعور بعدم الكفاءة «أى نوع من الآباء أنا إذا لم أتمكن من أن أجعل طفلى يسمع الكلام»، ينشأ الإحساس بالعجز حينما لا نتمكن من جعل أبنائنا ما نريدهم أن يكونوا أو يفعلوا ما نريدهم أن يفعلوه. عادة ما يدفع الإحساس بعدم الكفاءة الناجم عن العجز الكثير من الآباء والأمهات إلى اللجوء إلى نويات الغضب العارمة وغيرها من التصرفات المسيئة. يحاولون أن يجربوا الأساليب العقيمة غير الملائمة ليتمكنوا من استعادة القدرة على التحكم التى بدأوا يفقدونها وتحت تأثير مشاعر عدم الكفاءة، ينسى الآباء والأمهات المبدأ الأساسى

فى عملية التربية: «ردود الفعل الغاضبة تضعف سلطة الآباء والأمهات وتقضى عليها نهائياً» إن القوة الوحيدة التى نمتلكها هى قوة العلاقة ورغبة الطفل فى إرضائنا وتقبل إرشادنا، وحينما لا نستطيع جعل الطفل يفعل ما نريده منه، لابد أن نتوقف فقد نكون بحاجة إلى وقت لبناء العلاقة وتقويتها ثم التفكير فى أساليب تهييية هادئة قد تكون مفيدة، أما معالجة مشاعر عدم الكفاءة التى تنتابنا عن طريق الغضب والانفعال فتؤدى إلى مزيد من الإحساس بالعجز.

رغم أننى أطلب من حسن دائماً أن يحافظ على آخر ميعاد مسموح به للسهر خارج المنزل، كان يتجاهلنى وفى النهاية، فاض الكيل بى حينما عاد فى الثالثة صباحاً كنت مستعدة له عند الباب: وبدأت أردد وأزيد وأزدادت عصبيتى وانفعالى كان هذا منذ أربعة أسابيع، ولم يحافظ على الميعاد ولم يتحدث إلى منذ آنذاك.

أداء جيد مع إحساس بعدم الكفاءة:

يمكن أن تثار مشاعر عدم الكفاءة فى وقت يكون فيه الآباء والأمهات يؤدون مهامهم التربوية كما يجب، وذلك لأنه ليس للنتيجة النهائية علاقة بكفاءة الوالدين فى التربية. فلا سبيل إلى معرفة ما سيكون عليه أطفالنا فى المستقبل ونحن نقوم بتربيتهم.

أما فى مجالات الحياة الأخرى، يكون باستطاعتنا أن نتحقق بأننا فى وضع مسيطر. مثلاً إذا اتبعنا خطوات معينة متتالية، باستطاعتنا أن نصنع كيككة، أو نفتح حساباً مصرفياً، أو نعمل على الكمبيوتر وغير ذلك من الأشياء بيد أن عملية تنشئة الأطفال ليست كذلك على الإطلاق. فإنها تتطلب قدراً كبيراً من المغامرة، وبها العديد من المنحنيات والالتفافات والمتغيرات وكذلك المفاجآت التى لا تكون سعيدة دائماً.

هناك مثال الآباء والأمهات الذين يثابرون على قراءة الكتب لصغار أطفالهم ثم

يفاجئون أن الطفل يكبر وليس لديه أى اهتمام بالأدب بإطلاقه. ثمة آخرون يراعون مشاعر أطفالهم إلى حد كبير ليجدوا أنفسهم يعيشون مع أبناء عدوانيين، قساة، غلاظ كما أن البعض يراعون بعناية التغذية المثالية الصحية لأطفالهم ليفاجئوا أن أطفالهم يكبرون وقد أدمنوا السكريات والرمرة.

وبعبارة أخرى، لا يستطيع الآباء والأمهات دائماً أن يحصلوا على النتيجة التي يربونها حتى إن بذلوا قصارى جهدهم لتحقيق هذا. ويغض النظر عن أن اتباع الوسائل الصحيحة التي تؤدي عادة وفي معظم الأحوال إلى نتائج مرجوة في الكثير من مجالات الحياة الأخرى، فإن القيام بالدور التربوي بصورة صحيحة وسليمة لتنشئة الأطفال قد يؤدي إلى النتائج المرجوة وقد لا يؤدي إليها أو حتى يؤدي إلى عكس النتائج المرجوة تماماً. وقد تكون هذه العاقبة محبطة بالنسبة للآباء والأمهات وتبث فيهم إحساساً بعدم الكفاءة. وإذا كانت تربية الأبناء هي الوظيفة الوحيدة أو هي المصدر الأساسي الذي يمد الشخص بالإحساس بتحقيق الذات، فإن الإحساس بعدم الكفاءة في هذا المجال، يشكل خطراً على صحة الشخص العقلية والنفسية بشكل لافت.

«لقد تركت عملى المريح لأبقى فى المنزل، ولقد قضيت معظم وقتى مع أولادى - كنت أخذهم بنفسى للدروس وكنت ألحقهم بأفضل البرامج التربوية التى أسمع عنها فى أى مجال. لقد فعلت كل شىء من أجلهم، وأنظر ماذا جنيت: أمدج متعثر فى دراسته، لمياء تواجه مشاكل نفسية فى تكوين الصداقات فى المدرسة أما مروة فهى تعاني من القلق والتوتر باستمرار. لماذا كل هذا؟ كان من الأفضل لى أن أستمر فى عملى لتكون لى حياتى العملية الخاصة.»

ليست عملية تربية الأطفال ذلك النوع من الوظائف الذى يشجع غرور الإنسان وإحساسه بتحقيق ذاته. بل على العكس تماماً، يمكنها أن تؤدي إلى مشاعر عميقة عن الكفاءة حتى وإن كان الشخص قد وهب نفسه تماماً للوظيفة. هناك الكثير من

العوامل التى تخرج عن سيطرة الإنسان وهناك العديد من التحديات التى بالإمكان مواجهتها أثناء الفترة الطويلة التى ينضج فيها الإنسان. ليست تربية الأبناء هى الوظيفة المثلى التى تبهج القلب وتسعد النفس.

ضعف الأداء والإحساس بعدم الكفاءة

إن مشاعر عدم الكفاءة التى تستثار نتيجة للتربية الخاطئة يمكنها أن تكون بالفعل أكثر إيلاما، فعلى سبيل المثال، لا يهين معظم الآباء والأمهات أنفسهم لصراخهم فى أطفالهم بالسباب والشتائم. «إذا كنت ممن يفعلون ذلك اقرأ الفصل الخامس من فضلك. هذا لا يعنى أننا نرغب فى أن نسيء لابنائنا. إن هذا هو ما يحدث تلقائيا يكافح بعض الآباء والأمهات على مدار ٢٠ عاماً من عملية تربية الأطفال وتنشئتهم ويستيقظون كل صباح ويعدون أنفسهم بأنهم سيصبحون «أفضل» و«أحسن» ليجبوا أنفسهم يسقطون فى نفس الهوة السحيقة المتكررة من الدمار وخيبة الأمل.

هناك الكثير من الآباء والأمهات الذين لا يتواجدون فى بيوتهم لمدد كافية، ويحاولون دائماً أن يقطعوا وعوداً بالتغيير بيد أنهم بصورة أو بأخرى يقشرون فى الوفاء بهذه الوعود أو فى أن يجدوا حلولاً ناجحة لهذه المشكلة. وهناك فى مكان فى عقلمه الباطن يشعرون بأنهم ليسوا آباء وأمهات أكفاء. ثم هناك فريق من الآباء والأمهات يشعرون أنهم مقيدو الأيدي، وأن أطفالهم قد يقمّون أدايم على أنهم فاشلون «إنك أسوأ أم فى الوجود» أو «كنت أتمنى أن تكون مثل والد رامز صديقى، تحس هذه المجموعة أيضاً بقسوة الاتهام ومرارة الحقيقة.

ثمّة آباء وأمهات يعانون من وطأة الضغوط والمرض و/أو الإحباط ويعرفون أن غيابهم الذهنى، والجسدى والعاطفى ليس بالشىء الطيب بالنسبة لأولادهم بيد أنهم ببساطة لا يمكنهم أن يفعلوا شيئاً أفضل مما يفعلون. يعرفون جيداً أنهم غير أكفاء، حتى وإن كان هذا خارجاً عن إرادتهم. وفى واقع الأمر فإن جميع الكبار

ممن يعرفون أنهم يقومون بدور غير فعال كآباء وأمهات عادة ما، يعانون من متاعب الشعور بعدم الكفاءة.

«حينما يخرج أولادى إلى مدارسهم فى الصباح أشعر أننى قد أصبحت حطاماً. أولاً، لا يرغبون فى أن ينهضوا من السرير. ثانياً لا تعجبهم ملابسهم التى اخترتها لهم «مع أنها نفس الزى المدرسى اليومى»، ثالثاً: يبدون فى الشجار مع بعضهم بدلاً من أن يجهزوا أنفسهم وأخيراً يمتنعون عن تناول إفطارهم. وبالطبع أمضى أصرخ طوال هذه الفترة بل فى واقع الأمر، فالجميع يصرخون وحينما يذهبون إلى المدرسة أخيراً أحس بأننى جد فاشلة».

عدم اليقين مع الإحساس بعدم الكفاءة.

حينما لا يعرف المرء ما هو فاعل - ويحس بالتخبط والحيرة- فإن هذا يعد سبباً آخر للإحساس بعدم الكفاءة فى عملية التربية.

«ماجدة ترأس قسم التسويق فى شركة كبرى. كانت مسئولة عن عدد كبير من العاملين معها بالإدارة وكذلك عن إدارة عمليات التسويق كان الجميع يحترمونها كفايتها ويقننون أسلوبها المحترف فى إدارة العمل، كانت ناجحة للغاية فى عملها. وفى نهاية اليوم، كانت القصة مختلفة جداً بالنسبة لماجدة. لم تكن ببساطة تستطيع أن تجعل طفلها الصغيرين يذهبان إلى الفراش ليلاً - كان الصغيران يجريان حولها فى حلقات مفرغة - كانت ماجدة تحس بالعجز وعدم الكفاءة فى حلبة التربية وتتشنأ الأولاد. وحينما كان أقارب زوجها يلقون على أسلوبها فى التربية وعدم قدرتها على التحكم فى الصبيين، كانت تشعر بالإهانة. ولم تكن تستطيع أن تدافع عن نفسها لأن ما يقولونه صحيح، فلم يكن هذا هو المجال الذى بإمكانها أن تثبت وجودها فيه.

وفى واقع الأمر، هناك العديد من الآباء والأمهات العاملين يجدون أن النجاح

فى مجال العمل أسهل كثيراً من النجاح فى جبهة المنزل. تعود بعض الأمهات إلى العمل قبل انتهاء إجازة الأمومة لأنهن يفتقدن الإحساس بالنجاح والتفوق الذى يشعرن به فى مجال العمل وتكون المسألة أقوى وأعمق من هذا بالنسبة لبعض الأمهات. فإن الإحساس بالقهر، والفشل، وعدم الكفاءة والعجز الذى يتولد فى المنزل يدفعهن دفعاً إلى الخروج من المنزل. إن عدم القدرة على تهدئة طفل باكٍ يعانى من المغص، أو ترويض طفل صغير خارج عن السيطرة و/ أو تسليط طفل فى سن ما قبل المدرسة كثير الطلبات كلها أشياء من شأنها أن تخلق هذا الإحساس غير المريح بالعجز من الطبيعى أن يهرب الآباء من كل هذا وتتخرط الأمهات غير العاملات فى نشاطات اجتماعية خارج المنزل وكذلك فى نشاطات شخصية، ويتركن رعاية أطفالهن لمربيات. وليس الملل أو عدم تحقيق النجاح هما العاملين الأساسيين فى إبعاد الأب/ الأم عن الأطفال، بل إنه هذا الإحساس البشع بالعجز عن القيام بالمهمة. نستمتع بممارسة الأعمال المختلفة التى ننجح فيها ونزديها بمهارة وكفاءة كما أننا نكره الأعمال التى تُخلّف وراءها إحساساً بعدم الكفاءة والعجز أو تعزف عنها. لا يعرف أحد أن يتجنب تماماً القيام بواجباته التربوية ناحية الأطفال، طالما رزقه الله بهم، إلا أن العديد يحاولون قطعاً أن يقللوا من كمية الواجبات الأمومية والأبوية والتربوية التى عليهم القيام بها، البعض يوكل هذه المهام إلى شريك حياته، والبعض الآخر إلى المربيات أو المدرسين الخصوصيين والبعض الآخر إلى الجد أو الجدة أو الخالة أو العمّة والبعض الآخر إلى الأطفال النفسيين وما إلى ذلك والمذنب الأول المتهم بكل هذه الأفعال غير المجدية هو الإحساس بعدم الكفاءة.

تؤدى عدم القدرة على التحكم إلى الإحساس بعدم الكفاءة

«ابنى البالغ من العمر ست سنوات يرفض أن يأكل - يتناول الفتات فقط. لا أستطيع أن أجعله يأكل وجبة كاملة أو حتى قدرأ بسيطاً من البروتين. كل الأطفال الآخرون يأكلون - لماذا لا يفعل هو؟ أحس أنني أم سيئة.

«اعتقدت أن العلاقة بيني وبين ابنتي ذات السنة عشر ربيعا هي علاقة وطيبة، ذات ليلة ذهبت مع صديقتها جيهان ونسيت تليفونها المحمول بالمنزل، واحتجت أن أكلهما لأخبرها بأنني غيرت جدول أعمالى، وأننى أرغب فى أن تعود إلى البيت فى ساعة مبكرة، وقررت أن أتصل بأم جيهان لأسألها عن رقم محمول جيهان، أخبرتني أم جيهان أن ابنتها مسافرة إلى الإسكندرية عند عمتها! وحينما عادت ابنتى بعد ذلك بساعتين، سألتها مع من خرجت قالت: «لقد قلت لك من قبل خرجت مع جيهان»، أخبرتها بما قالته أم جيهان قلت ابنتى «أه، لم تكن جيهان إذن»، تجمعت فى مكانى وعقدت الدهشة لسانى! لم أكد أصدق أن ابنتى تكذب على! كانت تعرف جيداً شعورى تجاه الكذب وعدم الأمانة، وكيف أننى أحتقر الكذب والكذابين، كيف تفعل هذا بى بعد كل ما علمتها إياها؟ ما الخطأ الذى وقعت فيه بشأن علاقتنا معاً ولم أكن أرى شيئاً عنه؟».

هناك صعوبة تواجه جميع البشر بشأن عملية التربية، وهى تجربة فقدان الإحساس بالسيطرة على سلوك الطفل وعلى الرغم من نبوع هذه المشكلة، إلا أن فقدان السيطرة يخلف إحساساً بشعاً بعدم الكفاءة لدى الآباء والأمهات العاديين، إذ إنه من الصعب الاعتراف لأنفسنا أننا حقاً لا نستطيع أن نجبر الطفل ذا الأعوام الستة على الأكل، أو أن نجعل الطفل ذا الأعوام العشرة يقوم بأداء واجبه المدرسى، أو أن نجعل ابنتنا البالغ من العمر اثنى عشر عاماً يختار أصدقاء مناسبين أو أن نجعل الشخص البالغ من العمر خمسة عشر عاماً يتحدث باحترام، قد نتمكن من أن نقدم العون والتشجيع والتحفيز، لأنبائنا إلا أننا لا نستطيع أن نجبرهم على شيء.

وحينما نواجه هذه التحديات لسلطتنا، عادة ما نحس بالعجز والضعف وعدم الكفاءة وكذلك بفقدان السيطرة.

الإحساس «بالقهر» يولد الإحساس بعدم الكفاة:

تتعرض حدود قدراتنا فى التربية لتجارب كثيرة تفوق مجرد فقدان السيطرة. أحياناً نخبر الإحساس بأننا لا نستطع أن نتحمل أكثر من حدود مقدرتنا على التحمل والصبر والجد والقدرة والطاقة. وهذه الحالة تسمى بالإغراق والانسحاق.

«حينما يحل موسم الإقرارات الضريبية، يخطر زوجى فى عمله كمحاسب، ويتركنى وحدى أمارس واجباتى التربوية بمفردى، لمدة شهرين. يعمل لساعات متأخرة بالليل ويذهب إلى العمل كل صباح. فبتركتنى مع أولادى الثلاثة لأعتنى بهم: الطفل الرضيع، والطفل الأكبر، وطفلى الثالث الذى لم يذهب إلى المدرسة بعد. أحس بالإرهاق! تعد عملية إلباسهم وإطعامهم فى الصباح مستحيلة. كما أننى حين أخذهم معى لقضاء بعض المشاورير الخاصة بى يتحول الأمر إلى كابوس. كما تبوء جميع محاولاتى لجطهم يخلدون إلى النوم ليلاً بالفشل. وحينما تحين الساعة الثامنة مساءً أستلقى على الأرض جثة هامدة لا أستطيع أن أفعل هذا وحدى. أحس بالرفض تجاه زوجى وأولادى وأكره نفسى لأننى أشعر بهذا. من الواضح أننى أفكر بأسلوب طفولى. إذ إن أمى قامت بتربيتنا دون مساعدة من أبى ولم أسمعها تشكو أبداً.»

إن الإحساس بالانسحاق إحساس سببى. بيد أن إلقاء اللوم على الذات لكوننا غير أكفاء ليزيد الطين بلة. نتصور غالباً أن علينا القيام بالأشياء بالصورة المثالية كما «السوير مان»، هذا على الرغم من حقيقة أن تاريخنا الشخصى المميز وكذلك تركيبتنا الوراثية الخاصة تتسبب فى كثير من الأخطاء. وأحياناً ما نلوم أنفسنا على ذلك أيضاً.

كان يومى فى العمل شاقاً وكنت أعلم أننى مرهقة ومتعبة وقلقة منذ اللحظة الأولى لدخولى إلى المنزل، ولرغبتى فى أن أكون أماً جيدة، قطعت على نفسى عهداً أن أتكلم بلطف مع الجميع مهما كنت مجهدة ومتعبة. مرت ساعتان وأنا على عهدى

لنفسى، وكنت سعيدة جداً بنفسى، قلت «أنت تستحقين مكافأة». لكن بعدها أراد على أن يحدثنى بينما كنت أحاول أن أعمل على الكمبيوتر، طلبت منه أن يمنحنى عشر دقائق، إلا أنه رفض أن يغير الحجره. كنت قد وصلت إلى آخر حدود طاقتى، وكنت أحتاج إلى أن أحمل شيئاً مهماً من على شبكة الإنترنت سريعاً. كان إلحاحه يريكنى ويشتت انتباهى. طلبت منه بلطف عدة مرات ولم يستجب. وأخيراً صرخت فى وجهه أن يخرج! ثم أحسست أننى أم فاشلة، كنت أعلم أن ما سوف يعلق فى ذهنه طوال المساء هو صوت أمه وهى تصرخ».

قد يعمق العلم بما يجب أن تكون عليه التربية السليمة الإحساس بعدم الكفاءة، إن الآباء والأمهات الذين يحرضون على أن يؤدوا وظائفهم التربوية على أكمل وجه عن طريق قراءة كتب تربية الأطفال أو متابعة برامج التليفزيون الخاصة بتربية الطفل ومحاولة تغير أنفسهم باستمرار غالباً ما يحسون بإحساس هدام تحت وطأة الأخطاء التى قد تحدث أحياناً. أخطاء واردة تقع فى دائرة حدود إمكانياتنا كيشير لسوء الحظ حينما يكون الأب والأم مثقلين بالأعباء والمسئوليات ستصبح التربية والتعامل مع الأبناء بشكل صحيح ولائق عملية فى غاية الصعوبة.

الإساءة العاطفية التى تسبب الإحساس بعدم الكفاءة

يشعر بعض الناس بعدم الكفاءة كآباء وأمهات نتيجة للأشياء المسيئة و/أو القاسية أو الناقدة التى قد يقولها لهم الناس قد يمحو شريك الحياة ثقة الأب/ الأم فى نفسه ونفسها عن طريق التعليقات المحبطة المباشرة «إنك غبية.. لا تعرفين تتخذين قراراً بسيطاً أو لا تجعليه يرتدى هذا، إنه يبدو مضحكاً يمكن لشريك الحياة أيضاً أن يزعزع ثقة الشريك الآخر عن طريق التحالف مع الأطفال ضد شريكه / شريكها «لا تجعله يذهب إلى الفراش الآن، إنه يرغب فى أن يسهر قليلاً - أترك الطفل يلعب قليلاً».

بإمكان الأطفال المسيئين زعزعة ثقة الآباء والأمهات فى أنفسهم فى محيط

الأسر التي لا تضع قواعد معينة للتحدث باحترام «انظر الفصل التاسع» يُسمح للأطفال بأن يقولوا أشياءً مسيئةً وجارحةً لأبائهم وأمهاتهم. وتتراوح هذه الألفاظ بين جمل مثل «إنى أكرهك» «إنك شريرة» وألفاظ السباب واللعنات. يستطيع الأطفال أن يتسببوا في الجراح العميقة لأبائهم وأمهاتهم ويشعرونها بالحرج والإهانة والعجز. يمكن للمراهقين والأطفال الكبار الذين فصلوا أنفسهم تماماً عن آبائهم وأمهاتهم أن يوصلوا إهانة غير لفظية غاية في القسوة: «أنت أبشع من أن أستطيع التعامل معك». يتلقى بعض الآباء والأمهات هذه الرسالة وروعهم محنية، وهم يعلمون جيداً أنهم كانوا يفتقدون المهارات التربوية المهمة أثناء سنوات التنشئة الحرجة، ولا يقلل الإحساس بالذنب بأيّة حال من هذه الهجمة على تقدير الشخص لذاته بل إنه قد يزيد من مشاعر عدم الكفاءة. هناك نسبة أخرى من الآباء والأمهات تتناهبهم الحيرة بالفعل، إذ يعجزون عن تفسير مشاعر الانسحاب والرفض التي يشعرون بها من قبل أبنائهم. بيد أنهم حينما يشاهدون مشاعر الدفء والحب التي تسود بين أقرانهم وبين أولادهم، يمكن أن تثار هذه المشاعر الجياشة مرة أخرى.

هناك أشخاص آخرون بإمكانهم إشعال نار الإحساس بالعجز وعدم الكفاءة داخل قلوب الآباء والأمهات. ومنهم الأجداد وغيرهم من أقارب الزوجين ممن تتوافر لديهم المهوبة الخاصة للقيام بذلك. «إن البنت نحيفة للغاية: هل تعتقدون أنها تاكل بشكل جيد؟» لماذا تنتقدن الولد بهذه الصورة كثيراً؟ إنه رائع وليس به شيء». «كم تتفقين على هذا؟ كان يجب عليك أن تذهبي إلى محلات عالم الطفل فإبناهم يبيعونه بأرخص من هذا بكثير!» «أنا لا أعتقد أنه يجوز لك أن تجعليه يخرج من المنزل على هذه الهيئة». ألم تعلميه كيف يقول شكراً؟ لم يكن لدى الأجيال السابقة الفرصة دائماً لتضميد جراحهم الناجمة عن تجاربهم في الطفولة ونتيجة ذلك، فقد يستخدمون أسلوباً لتوجيه أبنائهم من الكبار البالغين، يقوم على النقد والسلبية. و تكون النتيجة إحساساً بالعجز وعدم الكفاءة يقدم على طيق من فضا.

عدم الكفاة المزمنة

قد تصيب الأحاسيس بعدم الكفاة التي تتولد أثناء سنوات تربية الأطفال- على الرغم من وجود كثير من النجاحات الآباء والأمهات الذين يفتقدون الإحساس بالأمان بوياء عدم الكفاة المزمّن. مثل هؤلاء الآباء والأمهات يجلبون تاريخاً شخصياً من عدم الكفاة إلى العملية التربوية إذ يحتمل لأبائهم وأمهاتهم أن يكونوا قد ربوهم على النقد الدائم، وتوجيه اللوم والبحث عن الأخطاء ورسخوا بذلك في نفوسهم مفهوم ذاتٍ محطمة. يزرع الذين يعانون من فقدان الثقة في قيمتهم الذاتية تحت وطأة تحديات المشاعر. وسيجدون آلاف الطرق التي تدفعهم إلى الفشل في تربية أبنائهم. إن يبدو أولادهم «على الأقل من وجهة نظرهم» مهذبين أو راعين أو ناجحين أو بارزين مثل أولاد الآخرين وبما أن نمو الأطفال لا يتبع خطاً مستقيماً متصاعداً، بل عادة يتبع خطاً مائلاً متعرجاً به النجاحات والإخفاقات ستتوفر العديد من الفرص التي يرى خلالها الآباء والأمهات غير الأمنين مواطن الخطأ والضعف، مثلاً، حينما يعود طفل أحدهم إلى البيت من النادي وقد تم حرمانه من تمرين كرة القدم بعد أن ضرب صديقه، سيحس الأب/ الأم بالفشل الذريع «ماذا حدث لابني؟ أى نوع من الأمهات أنا، ماذا فعلت ليبتليني الله بطفل كهذا؟ وبالمثل فحينما ترسل المدرسة أو ناظرة المدرسة بشكوى من الطفل، وحينما لا تتم دعوة الطفل للاشتراك في حفلة المدرسة، أو حينما تأتى الشهادة الشهرية وبها درجات منخفضة، أو حينما يقحم المراهق نفسه في مشاكل مع القانون أو ما شابه ذلك، يقوم هؤلاء الآباء والأمهات بتأنيب أنفسهم وإلقاء اللوم عليها لافتقارهم للكفاة التربوية. وكلما عظمت «جريمة» الطفل زاد الإحساس بأنهم العجز. يصبح سلوك الطفل ووضع الاجتماعى المتدننى أو مشاكل صحته النفسية أو الجسدية - وفى الواقع أى نوع من أنواع الضعف أو التقصير تهديداً جوهرياً لهوية الآباء والأمهات مخلقاً وراءه إحساساً بشعاً بالفشل والإخفاق. لا يستطيع هؤلاء الآباء والأمهات أن

يروا أنفسهم ناجحين في تربية أبنائهم طالما أن الطفل أقل من ممتاز وبما أنه لا يوجد أي شخص ممتاز في أي عمر من الأعمار. سيظل الآباء الذين يفتقدون الثقة يحسون دائماً بالعجز وعدم الكفاءة.

أولاد شقيقتي ممتازون متفوقون في دراستهم ومحبوبون للغاية بين زملائهم ويشاركون في جميع الأنشطة البعيدة عن المقررات الدراسية يقومون بعمل كل شيء بنجاح وبصورة صحيحة - كما أن حجرتهم دائماً نظيفة ومرتبّة.

أما أولادى فيبدو أنهم يقضون حياتهم في الاحتجاز لارتكابهم مخالفات كما أنهم غير مشتركين في أي نشاط رياضي أو غيره. أنا أم سيئة للغاية.

التعايش مع عدم الكفاءة المحتمل:

قد رأينا أن مشاعر عدم الكفاءة والعجز العابرة أو المزمّنة تعد جزءاً طبيعياً من مسيرة التربية، كما أنها جزء لا يتجزأ من الحياة عموماً. وقد رأينا أيضاً أنها قد تتدخل في قدرتنا على اتخاذ القرارات المهمة في تربية أبنائنا. قد تحرم أفعالنا القائمة على أساس عدم الكفاءة والعجز أولادنا من الرعاية التي يحتاجونها وتضر بعملية نموهم وتطورهم في الاتجاه السليم. دعونا نناقش بعض الطرق التي من شأنها تقليل إحساسنا بالعجز والخيبة وما يستتبع ذلك من آثار سلبية على عملية التربية.

تقبل مشاعر عدم الكفاءة وعلاجها:

كل طفل مختلف عن الآخر وكل مرحلة من مراحل الحياة مختلفة عن المراحل الأخرى وكل موقف مختلف عن الآخر، ومن ثم سيواجه الأب/ الأم دائماً شأننا جديداً لا يعرفان شيئاً عنه ويجهلان كيفية التعامل أو التكيف معه وهناك أوقات يحس فيها كل أب أو كل أم بأنهم غير أكفاء وهناك أسلوب رائع للتعامل مع هذه الحقيقة وهي ببساطة الاعتراف بحتمية حدوث مثل هذه المواقف والأحداث وتقبلها،

وحيثما يواجه الآباء والأمهات بموقف خارج عن إرادتهم وفوق طاقة احتمالهم، يقولون لأولادهم بصوت عال ويكامل إرادتهم، نحن لا نعرف كيف نتصرف الآن، سنأخذ وقتاً للتفكير/ أو لاستشارة آباء وأمهات آخرين أو أحد المتخصصين أو أحد رجال الدين فى كيفية حل هذا الموقف ، وسوف أعلمكم بما توصلنا إليه من قرارات، ويمكن للبحث عن مساندة عاطفية من الأصدقاء، والأسرة، والمتخصصين أن يكون ذا قيمة كبيرة وكذلك محاولة البحث عن نصيحة عملية منهم، إذ إن الشعور بالعجز وعدم الكفاءة شعور محزن وكئيّب، ويتطلب أن يُنصت إلى المرء مستمع جيد متعاطف ومساند.

«ذهلت عابدة حينما رأت ابنها البالغ من العمر أربعة عشر عاماً ممسكاً بسيجارة. بعد كل هذه التربية السليمة له؟ كيف يمكن أن يحدث هذا؟ أفقد عقله؟ نظرت عابدة لابنها فى عينيه قائلة: «أنا لا أعرف ماذا أقول لك يا أحمد، سأفكر فى الموضوع ثم أعود إليك»

فيما كانت عابدة تفكر، بكت بحرارة على كتف زوجها وتحدثت طويلا مع إحدى صديقات عمرها وتكلمت كذلك مع الإخصائى الاجتماعى فى المدرسة من أجل أن تجد الطريقة السليمة. وحيثما عادت ثانية لتواجه ابنها، لم تكن تعانى من مشاعر العجز والنقص وعدم الكفاءة.

قد يحتاج بعض الناس لأكثر من هذا إذا واجهوا مشاعر قوية من عدم الكفاءة. وقد يشير رد الفعل المبالغ فيه بصورة واضحة إلى تصرفات الطفل غير اللائقة والتي لا تناسب سنه والتي من المعتاد أن يقوم بمثلها، إلى احتياج الأب/ الأم إلى استشارة نفسية خاصة. وقد تضرر هذه الإشارات عدم القدرة على تخطى المسألة المطروحة والشعور بالعجز التام والإرهاق وفقدان الشهية والأرق أو كثرة النوم، أو غيرها من أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر. وأحيانا يكون ضغط تربية الأبناء هو القشة التى تقصم ظهر البعير، أحر ما يمكن أن يتحملة الأب/ الأم فى بوتقة

الضغوط والمتاعب. وحينما تكون هذه هي الحالة، فيمكن اللجوء إلى العلاج النفسى لتوفير الراحة والإحساس بالأمان للأب/ للام. وهنا يكون التحدى الذى يواجه العملية التربوية هدية من السماء.

تخفيض سقف توقعاتنا من أنفسنا ليس علينا أن نكون ملمين بكل شىء أو أن نجد الحلول لكل المشكلات بصورة فورية. لدينا ٢٠ عاماً نربى فيها أطفالنا - ويمنحنا هذا بعض الوقت لنفكر! والطاقة، الخبرة، أو غير ذلك من الأمور، وهذا يوفر لنا تريباقاً مضاداً للشعور بالعجز وعدم الكفاءة، إذ إن الشعور بعدم الكفاءة يعنى أننا قد علمنا آمالاً عريضة أكثر مما ينبغى على شىء ما يفوق قدراتنا بكثير ونجد أنفسنا عاجزين عن الوصول إلى المعايير التى وضعناها لأنفسنا لكن عندما نخفض سقف توقعاتنا من أنفسنا ونجعل معاييرنا أكثر إنسانية وعقلانية يتيح لنا هذا فرصة للاسترخاء أثناء عملية التنشئة بحيث يصبح باستطاعتنا الاستمتاع بالرحلة.

يمكننا هذا أيضاً من توسيع مدى تعاطفنا مع أنفسنا ومع الآخرين وحتى مع أولادنا ومن ثم تصبح مقاربتنا للحياة أكثر واقعية وتفاؤلاً.

بيد أنه حينما نخفض من مستويات توقعاتنا بحيث نأخذ فى الاعتبار عوامل الضعف الإنسانى وإمكانيته والإخفاق فلا يعنى هذا أننا نقبل القيام بدور سئى كآباء وأمهات بل يعنى خفض المستوى بدرجة تسمح لنا أن نتعافى من كبواتنا، وأوجه قصورنا وغفواتنا بصورة مناسبة سريعة، وذلك حتى نستطيع أن نواصل عملنا ونستأنف القيام بمهام وظيفتنا، إذ تسمح لنا المعايير الأكثر تعاطفاً بأن نكون طلبية دائمين، راغبين باستمرار فى التعلم والتطور وتحسين مهاراتنا كآباء وأمهات ناجحين. أدرك أين الخطأ، سأحاول ثانية، بهذا نبدد طاقة أقل على عملية جلد الذات وطاقة أكبر على التطوير والتقدم. وحينما ننظر إلى أنفسنا بأعين عطوفة نضرب بذلك مثلاً يحتذى به أبناؤنا: نعم أتذكر حينما كنت أصرخ فى وجوهكم

حينما كنتم صغاراُ أننى حقاً نادمة على ذلك. أعلم كم كنتم تتألمون وتروعون. لقد تعلمت أن الوالدين ليسا مضطرين للإساعة للطفل حتى يهدبوه أسفة لأننى لم أدرك ذلك مبكراً. وبدون أن نقلل من تأثير الأساليب الخاطئة التى اتبعناها، يمكننا أن نبين أن هذه الأخطاء لن تكبل أيدينا، بل على العكس، فباستعراضنا لهذه الأخطاء نستطيع الاستفادة منها، فنحن مازلنا أقوياء ومازلنا بخير. بإمكان استخدام هذا النموذج القوى إذا استخدم ومعه تقبل مماثل لأخطاء الأطفال أن يفيد الصغار أنفسهم طوال رحلة حياتهم، بحيث لا يقسون على أنفسهم، ويمكنون من التأمل والتفكير بدلاً من التعثر الذى ينتج عن التائب القاسى للذات.

وبالإضافة إلى هذا، فإن المعايير المعقولة تسهل علينا قبول الأشياء التى لا نستطيع التحكم فيها، يمكن للآباء والأمهات أن يقدروا أنهم سيتحملون مسؤولية أفعالهم ويقومون بتوجيه أطفالهم ويختلف هذا تماماً عن القول بأننا سنتحمل مسؤولية أفعالنا وكذلك مسؤولية أفعال أطفالنا. يؤدى تحمل الكثير من الأعباء إلى الشعور بالإخفاق كما رأينا. فنحن لا نُسير الكون كما نشاء، كما أننا لا نتحكم فى حياة الآخرين «حتى لو رغبتنا فى ذلك». فإذا قمنا بتحديد متطلبات عملنا وواجباتنا وأصبحنا واقعيين سوف يؤدى ذلك بنا إلى مشاعر الرضا والنجاح وتحقيق الذات.

التركيز على قدراتنا التربوية القوية:

يمكن أن يكون الاحتفاظ بمنظور معين مقيداً للغاية فى عملية التنشئة، هناك العديد من الجوانب المبهجة والسعيدة فى رحلة تربية الأبناء. ولحسن الحظ فإن مجالات الكفاءة والنجاح يمكنها أن تخفف من وطأة مشاعر عدم الكفاءة فى نفس الأب/ الأم. إذ إنه لا يوجد شخص غير كفاء طوال اليوم وكل يوم على مدار عشرين عاماً هى عمر العملية التربوية! يمكن أن توازن أيام التربية السيئة والأيام الجيدة كما توازن اللحظات الإيجابية لحظات التربية السلبية هناك الكثير من الأشياء التى قد تشعر من خلالها بالعجز والسعادة على مدار معظم الأيام التى

تمر بك أثناء تنشئة أولادك. والتركيز على هذه اللحظات وإبرازها بشكل خاص أمر جوهري لنا كآباء وأمهات أن نشعر بقدر كافٍ من الكفاءة إذا ما ركزنا على هذه اللحظات ونظرونا إلى الصورة من منظور أوسع وأشمل بدلاً من التركيز على اللحظات السيئة والمواقف المدمرة التي حدثت في الماضي واستمرت لمدد متفاوتة ومثلما يبدو كل شيء بهيجا وإيجابياً في ألبوم الصور «حيث يبتسم جميع الناس في الصور»، فإن كتابة يومياتنا والأخبار السعيدة التي حدثت لنا كآباء، وأمهات في رحلة التنشئة قد تساعدنا على أن ننظر لأنفسنا بطريقة أكثر إيجابية. «لقد أحب الأولاد العشاء الذي أعدته لهم الليلة». «لقد شكرني رائف على مساعدتي له في المشروع المطلوب منه في المدرسة». «لقد فازت منى بمسابقة الشعر في المدرسة». «لقد استخدمت أسلوب التدريب العاطفي مع علي وأتى ثماره معي بشكل رائع!».

لعبت الكوتشينة مع الأولاد الليلة وكان وقتاً ممتعاً معاً، لقد واتتني الشجاعة أخيراً أن أعاقب دالياً».

تدوّن في هذه اليوميات الأحداث السعيدة المبهجة فقط لا مكان للأخبار السيئة.. وقرأة هذه اليوميات كل فترة قد يذكرنا بقدراتنا وكفاحتنا كآباء وأمهات، وقد تساعدنا على الحد من التركيز على السلبيات فقط.

وفي واقع الأمر، فإنه على مدار عقدين كاملين من العملية التربوية، تتوافر مساحة كبيرة لكل أب/ أم للتفوق في عملية التربية، فإن الأم التي تغشل في مرحلة الرضاعة أي فترة الاعتناء بالطفل في مرحلة ما بعد الولادة مباشرة، قد تُثبّت جدارتها في التعامل مع الطفل في مرحلة متقدمة من العمر. والأب الذي قد يخفق في التعامل مع طفل مشاغب، مثير للتحدي، وقابل للانفجار في لحظة قد ينجح في التعامل مع طفل آخر أكثر سلاسة وتعاوناً، قد ينجح الشخص الذي يفتقر إلى المهارات اللازمة للتعامل مع الأبناء في مرحلة المراهقة، في بناء علاقة ناجحة معهم

حينما يتركون المنزل بعد الزواج مثلاً، وقد ينجح الشخص الذى أخفق إخفاقاً شديداً فى تربية الابن الأكبر فى تربية وتنشئة الطفلين الثانى والثالث، وبالطبع، فإن إنجاب أكثر من طفل يوسع من الفرص المتاحة للشعور بالنجاح والتميز وكذلك العجز وعدم الكفاءة فى ذات الوقت».

وحينما يبدأ الناقد داخلنا فى رصد الأخطاء والإخفاقات التى حدثت ويثير فينا المشاعر المروعة فعلياً استدعاء الأب/ الأم الصون داخلنا لنجدتنا لنستمع آنذاك للكلمات المشجعة، المساندة لنا «تربية الأبناء أمر فى غاية الصعوبة وأنت تقوم بمعظم واجباتك على أكمل وجه إننى فخور بك».

الاستمتاع بتتامى كفاءتنا

نستطيع أن نحس بالكفاءة أكثر وأكثر حينما نتعلم أن نكتسب آفاقاً جديدة، وهذا يعنى أن نتعلم كيف نقدر حقيقة أن رحلتنا التربوية لابد وأن تتضمن خبرات وتجارب فقدان السيطرة، العجز، الإخفاق فى تحقيق الآمال المرجوة، عدم الكفاءة، وغير ذلك من العناصر المحبطة. يساعدنا النظر إلى كل هذه الأشياء على أنها طبيعية وضرورية على الحفاظ على تقديراتنا لذاتنا.

وإلى جانب هذا، تعنى عملية التربية خبرة تنمو مع الوقت بالنسبة للكبار. ومن ثم فإنه بإمكاننا أن نستمتع بالتقدم الذى أحرزناه، ونحاول أن نضيفه إلى رؤيتنا الذاتية لأنفسنا كأشخاص أكفاء وقادرين، «حسناً»، لم أقل هذا بأسلوب لطيف لكننى لم أتمادى فى ذلك على الأقل. إننى أتعلم كيف أتجنب أسلوب إلقاء المحاضرات والحكم والمواظ على أسماع ابنى وأنا سعيدة بنجاحى فى هذا المجال، وبمعنى آخر، فإننا قد نعالج أخطاها التربوية. يمكننا أن نطور قدراتنا الذاتية شيئاً فشيئاً إلى الأفضل، بحيث نكون قد حققنا التفوق عندما يصل الابن أو الابنة إلى سن العشرين، يعنى هذا بالطبع أننا نعترف بالأخطاء الفادحة فى عملية التربية فى السنوات الأولى من عمر أطفالنا، حينما يكون لها الأثر الأكثر تدميراً

عليهم، لكن يمكننا أن نهدأ: فإن هذه حقيقة بالنسبة للجميع وقد يكون الله قد فطرنا على هذا لغرض ما، فليس هدف التربية تنشئة الطفل الكامل. بل الهدف هو أن نصل بأنفسنا إلى أفضل ما يمكن وأن نسعد أطفالنا على السير في درب النمو والتقدم وهذا يبدو جزءاً من التدبير الإلهي أن يحاول كل طفل أن يبني شخصيته بنفسه طوال عمره - فإن التضج لا يمكن أن يُقدّم لأحد على طبق من قضة. علينا جميعاً أن نسعى لكي نحصل عليه بأنفسنا.

التنوع والاختلاف

قد يكون طفلك الأكبر الذي لم يكمل عامه الأول بعد، سلساً متعاوناً وسهل التعامل ومن ثم لا يثير مشاعر العجز وعدم الكفاءة داخلك هذا حسن. بيد أن عليك أن تدركي أن الأمور لن تستمر على هذا المنوال طوال رحلة التربية، فإنك - مثلنا جميعاً - سوف تمرين بلحظات أو أيام أو أعوام تخبرين فيها هذا الإحساس المؤلم، وأثناء الإحساس بهذا الألم، فمن المهم جداً أن يصلك إحساس بالسلوك وهناك أسلوب مفيد في هذا الصدد ألا وهو التنوع. حاولي دائماً أن تحافظي على الأنشطة والاهتمامات التي تغذي إحساسك بالكفاءة. حاولي أن تحتفظي على الأقل ببعض الناس ممن لديهم إحساس بالتفوق والكفاءة. قد يكون أولادك من أشد المعجبين بك، ويساعد مرودهم عليك في إدكاء روحك ووجدانك. بيد أنهم، في أثناء مراحل عديدة من سنوات نموهم لن يستطيعوا أن يقدروك حق قدرك، فنادر ما نجد طفل السادسة يقول «لقد أعجبتني أسلوبك في تهذيبي يا أبي. قدرتك على الصبر رائعة. من أين لك بكل هذه الأساليب التربوية العظيمة، على العكس تماماً، فقد يحدث أنه بعد أن ينفذ الأب طريقة تربوية سليمة يجد الطفل يصرخ ويبكي وهو في كامل التعاسة والحزن. قد تسأل الأم بطريقة تفتقد المشاركة والمساندة «ماذا فعلت بالصغير؟» فيما يجلس بقية الصغار خائفين في الركن.

ومن المأمول أن يتمكن الأب أخيراً أن يقول لنفسه «لقد نفذت هذا كما يقول

الكتاب بالضبط بدون صراخ، بدون إهانات، بدون غضب، لقد كان أداء رائعاً وأنتى فخور بنفسى» وعلى الرغم من هذا، قد يكون من المفيد للأب أن يلتقى أصدقائه سريعاً لقاء للعمل أو للمتعة، حيث يساعد هذا على الخروج من نطاق المنزل إلى مكان آخر يوفر له مجالات لإثبات الذات والتقدير والنجاح، والفرص الواضحة للتألق.

يمكن للناس أن يجدوا لأنفسهم آفاقاً أخرى للنجاح فى مجال العمل، وفى نطاق الأسرة الأرحب، فى محيط الأصدقاء، فى إطار التجمعات الدينية، فى أماكن ممارسة الهوايات، والتمارين الروتينية وعن مجالات أخرى عديدة. والشئ المهم للإباء والأمهات هو أن يدخلوا بجدية فى «المجالات التى يمكن لهم تحقيق النجاح فيها وهم يخوضون عملية التربية ذاتها. فإذا كانت عملية تربية الأطفال وتنشئتهم هى النشاط الوحيد الذى له قيمة فى حياة الأب/ الأم، فإن الصحة النفسية والعاطفية له/ لها ستتعرض للخطر إذ يجب على الآباء والأمهات أن يهتموا بصحتهم العقلية والنفسية ليس فقط من أجل أنفسهم بل من أجل أبنائهم أيضاً بحيث يستطيعون القيام بواجباتهم التربوية على أكمل وجه. ولذا فلنحاول أن ننطلق ونشعر بالسعادة.

التخلص من المشاعر المعقدة بعدم الكفاءة

لقد استعرضنا باكثر من طريقة أساليب التعامل مع المشاعر الأبوية والأمومية بالعجز وعدم الكفاءة. بيد أن الفهم الإدراكى فقط للمشاعر التى تسبب كل هذه المشاكل والحلول الخاصة بها ليس كافياً دائماً فحينما تكون مشاعر عدم الكفاءة «ومثيلاتها من مشاعر العجز والإخفاق والإرهاق والفشل» مزمنة، محبطة و/أو منهكة يمكن الاستعانة بالمتخصصين. فإن استشارة الخبراء المدربين على استخدام العديد من الوسائل قد يساعد فى اقتلاع العديد من مشاعر عدم الكفاءة المحبطة والمتأصلة داخل أنفسنا من جذورها وعلى شفاء أثارها المدمرة، وهذا من شأنه أن

يعطى الآباء والأمهات دفعة جديدة للحياة ، ويمدهم بطاقة أكبر تعينهم على عملية التربية. أحياناً ما تكفى الأساليب المبنية على المشاعر التي يتبعها الإنسان ذاتياً، فى أن تعالج هذه الأحاسيس التي تحتاج إلى التهدئة والعلاج. وهناك طريقة مشار إليها فى الملحق رقم «أ» فى آخر الكتاب. إذ يمكن أن يكون لها تأثير عميق فى الشفاء الناجع لمشاعر العجز وعدم الكفاءة أو غيرها من المشاعر المضطربة التي قد تشعر بها أنت أو أى فرد من أفراد عائلتك. يمكنك أن تجرب هذه الطريقة قبل أن تسعى للحصول على مساعدة المتخصصين النفسيين، كما يمكنك اتباعها مع العلاج النفسى، للحصول على الراحة الفورية فى المنزل.

الوالدان ومصادر القلق

أسباب القلق:

بالنسبة لغالبية الأمهات/الآباء، يبدأ القلق حتى قبل ولادة الطفل. "أسيكون الوليد سليماً؟ هل سأستطيع القيام بالمهمة؟ هل سيتكيف مع بقية الأطفال؟".

القلق رفيق الدرب الدائم لمعظم الآباء/الأمهات. سيخبر الآخرون لحظات قلق فقط أو فترات قصيرة منه بيد أنه، أياً كانت طول فترات تواتر حدوثه أو ندرتها، فمن المهم أن نتعلم أن نجعل القلق يعمل في صالح العائلة، لا ضدها.

القلق عاطفة مهمة بسبب قيمتها كدلالة. وكجميع الدلالات العاطفية مثل الخوف، الغضب أو الحزن - يُوصَل القلق رسالة: "انتبهوا". يطلب منا القلق، تحديداً، الانتباه إلى وضع يُحتمل له أن يكون خطيراً أو مُزعجاً (فى العالم الواقعى أو داخل أنفسنا)، واتخاذ خطوات لمنع الأذى. وإذا استمعنا لندائه ورعينا ما يحتاج الرعاية، سيتقلص القلق، فى النهاية. ينطبق هذا على حالات القلق المؤقت، الاستجابة المعيارية لوضع فى العالم الواقعى يثير القلق (مثل السير فى الظلام دونما رفقة)، من جهة أخرى، فقد يكون السبب هو رضوضاً نفسية داخلية نتجت عن واقعة موهلة فى القِدم (مثلاً، تعرضنا للسرقه منذ سنوات عديدة) أو انتهاكاً مزمناً فى الطفولة، أو ينتج عن ميل وراثى أو عن برمجتنا فى طفولتنا من خلال والدين يعانيان من القلق. بتعبير آخر، أيّاً ما كان سبب القلق فعلاجه واحد: الانتباه له وعلاج الحاجة

التي يعبر عنها. أحياناً تحتاج تلك العملية إلى مساعدة مهنية، وأحياناً يتم إنجازها
بألات مساعدة / ذاتية. سنستعرض كلتا الاستراتيجيتين، لاحقاً، في هذا الفصل.
قد يُجسد الآباء/الأمهات الذين لم يتعرفوا بعد على قلقهم أو يعترفوا بوجوده،
تلك العاطفة أثناء تأديتهم مهام تنشئة أطفالهم. باستطاعة الغضب الزخم، أحياناً،
أن يكون غطاءً لقلق تحتي (لنأخذ مثال الآباء/الأمهات الذين يصبون جام غضبهم
على أولادهم لدى عودتهم إلى المنزل في ساعة متأخرة). يمكن أيضاً أن يحدث
للآباء/الأمهات الذين يعترفون أنهم قلقون، لكنهم لم يعالجوا هذا القلق أو يشفوا
منه. سنتفحص الأسباب الشائعة التي تُطلق هذا القلق، وأساليب تقليل القلق.

يتدخل القلق في مهام الأمهات والآباء:

بإمكان القلق الذي يحدث بجرعات كبيرة أن يُنحت متعة تنشئة الأطفال ويجعلها

تتآكل. ومثل العواطف السلبية الأخرى، يمكنه أن يتدخل في مهام التنشئة العقلانية. قد لا تكون القرارات التي تُتخذ بدافع القلق هي الأكثر حكمة. كما أن أفعال الوالدين التي تنطلق من وازع القلق قد تكون قاسية، صارخة، وغير مناسبة.

بدأ أطفال صديقتي، جميعهم، الكلام ببلوغهم شهرهم الرابع عشر. لا يقول هشام كلمة واحدة. بدأت أعجب ما إن كان ثمة خطأ ربما هو بحاجة إلى العلاج، أو ربما يعانى من عاهة. وحتى على الرغم من أن الدكتور خالد قد أخبرني أن هذا أمر عادي، فلا يمكنني الاسترخاء. ماذا يعرف الدكتور خالد بالفعل؟.

حينما يرمقني باهى بتلك النظرة المجنونة يتعلمني الخوف. هكذا تبدو نظرة شقيق أشرف الذى يعانى من علة ثنائية القطب حينما يغضب. أعلم أن هذه العلة وراثية ولهذا السبب يتعلمني الخوف حينما ينظر إلى باهى هكذا. أفكر فى أنه ربما يطور هذا المرض. المشكلة هو أن رد فعلى تجاهه مجنون تماماً - أصرخ فى وجهه كى يُخفى هذه النظرة! ربما لا يكون ثمة ما هو خطأ وأن باهى لا يعانى من أى شىء - أى أنه يوجه إلى تلك النظرة كى يتعلمني القلق.

من الشائع، فى لحظات القلق، أن تكون ربود أفعال الآباء/الأمهات مبالغاً فيها أو قاسية. ربما يوقع أحد الوالدين عقاباً مبالغاً فى قسوته لذنوب ارتكبه الصغير / الصغيرة آثار القلق، بدلاً من منح أنفسهم الوقت لتخير أفضل التدخلات التربوية. بالإضافة إلى هذا، حينما يتعاطم القلق ويصل إلى النقطة التى تنتشر فيها كيمياء القتال / أو / الهرب بالجسم ويعوق المخ العقلانى تماماً ونعمل من خلال "الربان الألى" آنذاك، يطغى أى ما كان ميرمجاً بيولوجياً أو بيئياً على عمليات التفكير المنطقية (مثلاً، على القدرة على وضع خطة تنشئة جيدة).

حينما هرولت ريم إلى الطريق تملكني خوف مجنون. هرولت وراها، بل وضربتها. لا بد وأن هذا كان فعلاً تلقائياً، أعرف كيف كان والدائ يتعاملان معي

حينما كنت أتى بفعل خطير. أود لو أنني استطعت فقط أن أتى بها إلى الأمان، ثم هدأت نفسي كى أفكر فى أفضل الطرق للتعامل مع الموقف، ربما أن الضرب قد أتى بنتيجته، لكن الخوف يملكنى حول أشياء عديدة ولا أريد أن أمضى أضرهيا طوال اليوم.

يتدخل القلق أيضاً فى قدرة الآباء/الأمهات على إرشاد الأطفال ودعمهم. حينما يخيف سلوك الطفل والديه، يتبنيان أسلوباً للبقاء، ويأتيان باستجابة دافعها الخوف وهدفها التخلص من القلق، لا مساعدة الطفل.

الطفل لأمه المطلقة : إذا تزوجت ثانية ساهرب من المنزل.

الأم : لا تقلق - إن أتزوج حتى تصبح مستعداً.

من الطبيعى أن تقلق الأم المطلقة على صحة طفلها النفسية - بإمكان التهديدات الناجمة عن العاطفة أو السلوك الانفعالى أن تثير القلق فى الجميع، وبالتأكيد فيمن يملكه القلق بالفعل. لكن الوعود المتهورة تمنح الطفل حساً زائفاً بالأمان (بالإمكان، بعد كل شىء أن تنكث الأم وعدها بالأا تتزوج حتى يصبح الطفل مستعداً)؟ أيضاً، يحرم هذا الطفل / الطفلة من أكثر ما هم بحاجة إليه أثناء تلك الأحاديث: التدريب العاطفى أو التربية العاطفية. حينما يتحدث الطفل عن عواطف ملحة يأسه، يكون دور الأم / الأب هو مساعدة الأطفال على معالجة هذا الألم، كما رأينا فى الفصل الخامس. من سوء الحظ حينما يدخل قلق الوالدين فى الصورة، تصبح التربية العاطفية مستحيلة. الأخرى، تندفع الأم أو الأب إلى حل المشكلة أو التزويد بالطمأنينة، أو حتى محاولة وقف مشاعر الطفل بأسلوب مباشر. تصبح الأم / الأب "داية" لأم الطفل، شخصية تساعد الطفل على معالجة المشاعر الصعبة، الأليمة والمُستتة. لايد للام / الأب من وضع ما يقلقهما جانباً، بشكل مؤقت كى يكونا حاضرين إلى جانب الطفل. يوضع المثال التالى الإمكانيات حينما تستطيع الأم /

الأب التركيز على الطفل بدلاً من على راحتها / راحته الخاصة.

الطفل : إذا تزوجت سأهرب من المنزل.

الأم: واو! تبدو فعلاً قلقاً من فكرة زواجي!

الطفل: نعم - لن يدخل شخص آخر المنزل ليحتل مكان بابا.

الأم: تروّعك فكرة أن يحتل شخص مكانة والدك.

الطفل: نعم - لست بحاجة إلى أب آخر. لن يخبرني أحد ماذا أفعل.

الأم : لا تريد لأى أحد أن يعطيك أوامر ويتصرف كأنما هو والدك - فليدك

بالفعل أب.

الطفل: هذا صحيح. من الأفضل لك ألا تتزوجي.

الأم: إنك حقاً تريدني ألا أتزوج.

الطفل: ولا أريد أية تغييرات أخرى. فقد تغير كل شيء بالفعل.

الأم: فعلاً لقد حدث لك تغييرات أكثر مما يجب، وفكرة تغييرات أخرى تربكك -

أكثر من اللازم.

الطفل: صحيح. من ثم، لا تفكرى حتى فى الزواج.

الأم: بإمكانى أن أرى قدر قلقك من هذا، كم هى مخيفة تلك الفكرة لك، وأرى

كيف أنك لا تريدنى أن أفعل ذلك.

الطفل : أبوه، من ثم لا تعطيها.

تستطيع الأم / الأب الموجودان عاطفياً أن يُنصتا بتعاطف - حتى حينما تكون

كل جملة تهديداً شخصياً. ولكى يفعل ذلك، فعلى الوالدين إدارة المشاعر القلقة.

يمكن أن يتبع التدريب العاطفى إعطاء المعلومات و / أو حل المشاكل. يوفر التدريب

للطفل "قرملة"، ويتيح له سماع تلك المعلومات والإفادة منها. يستطيع الأب / الأم بهذا الأسلوب أن يكونا مرشدين ومعلمين.

مثلاً، في مثال الأم المطلقة السابق، يمكن للأم، بعد التدريب العاطفي، أن تبدأ في الحديث عن زواجها مرة أخرى، وتعالج مخاوف الطفل ومصادر قلقه. يمكن لهذا الجزء من النقاش أن يحدث أثناء الحديث ذاته أو بعده بأسبوع، أو حتى بعدة أسابيع - ويتوقف هذا على الوضع وعلى احتياجات الطفل.

يُنشئ الوالدان القلقان أطفالاً قلقين:

قد تسهم التنشئة القائمة على القلق في تنامي القلق لدى الأطفال. من المحتم أن يتعلم الأطفال القلق مثل والديهم. ينزع القلق إلى السريان في العائلات، بالطبع والتطبع معاً. ليس من الواضح قدر ما هو مبرمجٌ، وراثياً وقد ما هو مُتعلّم، لكن يبدو جلياً أن لكلا العاملين تأثيراً: يميل الوالدان القلقان لأن يُقرطا في حماية أطفالهما، ويقتيا أطفالهما من تجارب الطفولة العادية ومن ثم يمنعانهم من أن يجربوا قدراتهم على التعامل مع المخاطر.

«لا يهمنى أن يترك الآباء/الأمهات الآخرون أطفالهم يذهبون إلى المعسكرات، المرشدون التربويون هم أنفسهم أطفال - لا يمكنهم أن يكونوا مسئولين عن مجموعة من الأطفال. لن أعرض أطفالى لمثل هذه المخاطرة.»

يُعلّم الآباء/الأمهات الذين يعانون من القلق المزمن أطفالهم أن العالم مكان مخيف وأن الحياة منذرة و / أو مربكة. يكمن الخطر في كل ركن. لا نقول، بالطبع، إنهم مخطئون: فقط فإن مثل هذه الحقيقة تتسبب في المعاناة والصراع. فالمخاوف المرصية (الفوييا) ذاتها متجذرة في تقديرات حقيقية: يمكن للعناكب أن تكون خطيرة، باستطاعة الأماكن المرتفعة أن تؤدي إلى حوادث مميتة، والطائرات تتحطم. وحقاً، فلا يعاني أى فرد من فوييا الأشياء الأمانة تماماً - مثلاً السجاجيد

والأستيكتات، مشكلة الخوف المرضى - كما هو الحال في القلق بعامة - هي المبالغة في تقدير احتمال الخطر. مثلاً، لا يجوز للفرصة جد الضئيلة لأن نُحَسِّس في المصعد أن تتسبب في أن نصد ٢٠ بوراً على أقدامنا كي نصل إلى مكاتبنا. كما أن الاحتمال النادر لحدوث تحطم طائرة لا يجوز أن يمنعنا من السفر إلى الخارج. لن يجعلنا القلق من مثل هذه الأشياء أكثر أمناً، ومن ثم يطيل حياتنا إلى ما لا نهاية؛ بدلاً من ذلك فسيخلق قيوداً وصعوبات تدوم طوال حياتنا. ليس القلق هو الهدية التي نريد تمريرها إلى أطفالنا.

وحتى إذا كان لدى الوالدين حيننا قلق، فهناك خطوات يمكنهم اتخاذها لمساعدة أنفسهم وأطفالهم على تقليل تأثيرها إلى الحد الأدنى. سنتفحص استراتيجيات مساعدة باستطاعة الجميع استخدامها - سواء كانوا يعانون من القلق المرضي، أو كانوا يملكون بلحظات قلقة فقط.

القلق اليومي:

من المحتم أن يتأثر جميع الأمهات / الآباء، بقدر من القلق بسبب قلة تجاربهم. لا يصبح الآباء/الأمهات مجربين حقاً إلى أن يربوا عدة أطفال حتى النضج - من ثم، فهم غير مجربين لمعظم سنوات أبوتهم / أمومتهم! إن جميع الجبهات الجديدة تؤكّد القلق لدى العاديين من الأشخاص، ويبعث دخول عالم المجهول على الحذر دائماً، إن لم يكن الخوف ذاته. تفتح تنشئة الأطفال جبهات جديدة كل يوم - وبخاصة في حالة تنشئة المولود الأول.

تستترك هانى مع جليسة أطفال للمرة الأولى الليلة. إننى عصبية حقاً. أخشى ألا يحبها. سأشعر بالبرؤس إذا مضى يصرخ طوال وقت وجوبنا بالخارج. ماذا لو تقياً؟ أمل أن تستطيع التعامل مع كل شيء. سأترك لها رقم تليفون والدتى، وجارتى، وبالطبع الدكتور أحمد، وتليفون الطوارئ - أعتقد أن على ترك تليفون شقيقة زوجي أيضاً؟.

حينما لا نعرف ماذا نتوقع نشعر بالتوتر. وفيما نصبح مُجربين في تنشئة الأطفال، تقل أنواع التوتر هذه. لكننا نجد أننا حتى فيما نقوم بالإعداد لزفاف ابنتنا الكبرى نشعر بالقلق، كما هو الحال في جميع تجارب المرة الأولى.^٦

وبالفعل، فإن مهام الأمومة / الأبوة اليومية تأتي معها بمناسبات جديدة للقلق. يشعر الآباء/ الأمهات بثقل مسؤوليتهم عن سلامة أطفالهم الجسدية، النفسية، العقلية، العاطفية، والروحانية، ومن ثم نجدهم حزينين باستمرار من أى شيء بإمكانه تهديد نومهم للحد الأقصى. يمكن للأمهات / الآباء / المكرسين الذين يتمتعون بخيال خصب وميول للقلق أن يظلوا في حالة توتر طوال السنوات العشرين الأولى من حياة أطفالهم.

ستذهب مِى مع أصدقائها إلى أوروبا في الصيف. إنها رحلتها الكبيرة الأولى/ تشعر بالإثارة والفرحة لكننى محطمة. ليس باستطاعتى التوقف عن التفكير فيما قد يحدث. ماذا لو احتاجتنا؟ ماذا لو ضلت الطريق؟ ماذا لو تم القبض على صديقاتها/ أصدقائها لتعاطيهم المخدرات أو لإتيانهم بأى سلوك مجنون؟ كيف لى أن أعرف أن اختياراتها ستكون نكية - ماذا لو اختلطت مجموعتها بمنحرفين أو أشرار؟ أعلم أنها ظلت دائماً فتاة صالحة، لكن ثمة مرة أولى لكل شيء؟ ماذا لو أوقعت نفسها في المشاكل؟^٧

القلق بشأن المستقبل:

أحد المجالات التى تستنفر كثيراً من القلق للأمهات / الآباء هو مستقبل الأطفال. ماذا يُخبئ لهم المستقبل؟ هل سيكونون بخير؟ فيعد كل شيء، حاول الآباء/ الأمهات تنشئة الصغار حتى يصلوا إلى مرحلة النضج أمليين أن يصبح باستطاعتهم الوقوف على أقدامهم / أقدامهن وأن يحيوا حياة منتجة إيجابية. من الطبيعي أن يفكر الوالدان في المستقبل فيما هما ينشئان أطفالهما. بيد أنه يمكن

لنزوع الآباء/ الأمهات للتطلع إلى المستقبل أن تكون له سلبياته. أحياناً تتسبب بعض حالات الانتكاسات أو الفشل الصغيرة في توليد سيناريوهات مستقبلية مرعبة. وحقاً فإن "الكوارثية" ضمن هويات الآباء/ الأمهات الشائعة. تحصل الطفلة على درجة منخفضة في اختبار العلوم ويرسم الأب / الأم صورة قاتمة لسنوات نضجها: لن تكمل هذه الطفلة مرحلتها الابتدائية أبداً، لن تحصل على وظيفة أبداً وسينتهي أمرها بالتسول في الشارع!!

هذه الصور النابضة سلبية، باستثناء أن لها تبعة سلبية خطيرة: يمضى الأب / الأم في سلوكهما مع الطفلة وكأن لمخاوفهما قيمة حقيقية. تصيح الأم بهستيريا وهي تراجع مع الطفلة نتيجة الاختبار آلا تريدان الالتحاق بالجامعة يوماً ما؟ طيب، من المؤكد أن مثل هذا الأداء لن يسمح لك بهذا؟ أتحاولين تدمير حياتك؟ عليك أن تبذلي جهداً أكثر كثيراً يا هانم!

يُصيبنى القلق كلما يقول لى زياد - الذى كان قد بلغ التاسعة عشرة حينما بدأ هذا - إنه يحقق نجاحاً مع الفرقة الموسيقية التى يعزف معها. أعرف أن ممارسته هذه قد تجعل من العزف مع الفرق الموسيقية هواية جنية أو حتى وظيفة دائمة ويتخلى عن دراسته فى كلية الطب. يحضر إلى المنزل وهو راضٍ عن نفسه لأنه كسب بعض النقود وأبدأ فى الصياح فى وجهه قائلة إنه سيدمر حياته. لا أستطيع التحدث إليه حول هذا بهدوء وعقلانية. أشعر بالرعب.

يمكن لقلق الآباء/ الأمهات أن يؤدى إلى أسلوب تنشئة سام قائم على الخوف. إن سيناريوهات الحالات الأسوأ التى يُلْقَى بها فى وجه الأطفال لحفزهم، تُبرمج مخاضهم على الخوف والسلبية. يصيبهم العجز والوهن نتيجة لقلقهم المعوق. "مساعدة" الأطفال من خلال ملء روعهم بالمخاوف ليست مساعدة بإطلاقه، إنها لعنة قد يكون على الطفل أن يصارعها مدى حياته.

كان أسلوب والدي "لتشجيعي" هو الإلقاء بالإهانات في وجهي. حينما كنت أحصل على درجات منخفضة كان يخبرني أنني لن تكون لى قيمة وأن أرقى لأصبح أى شيء أبداً، قال لى هذا مرات عديدة لدرجة أنني صدقت هذا، وكما ترون فلم أنجز الكثير. لكننى الآن، ويعد أن أصبحت أكبر سناً، أعتقد أنه كان يحدثنى هكذا لأنه كان قلقاً بحق علىّ. وأعتقد أن هذا كان أسلوبه فى التعامل مع قلقه.

حينما يجد الأطفال صعوبة فى تكوين صداقات، يصيب الآباء/الأمهات القلق حول سعادتهم الآتية وعلاقتهم فى المستقبل. حينما يعانى الأطفال من متاعب صحية تقلق الأمهات / الآباء حول صحتهم الراهنة وسلامتهم فى المستقبل. حينما لا يكون أداء الأطفال الأكاديمى بالمستوى المطلوب يصيب الآباء/الأمهات الذعر حول أوضاعهم الدراسية ومستقبلهم الوظيفى. يعانى بعض الأطفال بالفعل من معوقات خطيرة وينتاب آباهم / أمهاتهم القلق حول أحوالهم الصحية وسعادتهم الحالية والمستقبلية. يقلقون لأنهم يستثمرون فى أطفالهم. ويكون قلقهم أكبر إذا كان لديهم استعداد وراثى أو مكتسب لهذا.

القلق حول الصحة:

الوالدان مسئولان عن صحة أطفالهما الجسدية، غالباً ما يستمران يشعران بتلك المسئولية حتى يبلغ أطفالهما العشرين من العمر. ولهذا السبب يُجدُّ الآباء/الأمهات كى ياكل أطفالهم ويناموا جيداً، ويغطون جلودهم بمحاليل الوقاية من الشمس، ويصرون على ارتدائهم الملابس الثقيلة فى البرد. يتنامى القلق حينما يكون الطفل معتلاً.

إن ارتفاع حرارة الطفل الوليد، أو سقوط الطفل الذى يتعلم المشى، أو الطفح الجلدى غير المُفسَّر الذى يعانى منه طفل فى السادسة، أو الإرهاق الدائم الذى تشعر به ابنة الخمسة عشر ربيعاً، أسباب مشروعة للقلق. تدفع تلك العاطفة غير

المريحة الأمهات / الآباء إلى قراءة كتب عن صحة الأطفال، يقومون بأبحاث على الإنترنت، يتصلون بذويهم أو أصدقائهم و/ أو يحددون مواعيد مع الأطباء. إن المخاوف المعتدلة هي إشارات لاتخاذ الحيطة وللتصرف. وهي عواطف ذات قيمة.

بيد أن كثيراً من الأمهات / الآباء يجدون صعوبة في إبطال مفعول تلك الإشارات، حتى بعد انتهاء المشكلة. وقد تُبتلى أيامهم ولياليهم بالأفكار القلقة. تخيف الأعراض الجسدية بعض الآباء/الأمهات - المغص، الصداع، الأورام، الآلام، السعال... إلخ.. ويخشون أن كلاً منها تؤثر إلى مرض يهدد الحياة. ولأن الأطفال عادة ما يمرون بمآزق صحية خلال العقدین الأولین من حياتهم، يعانى أبائهم / أمهاتهم معاناة كبيرة.

"ينتاب عمر الصداع مؤخراً، ولا أملك سوى التفكير فى الأسوأ. قال الطبيب إن سبب هذا يحتمل أن يكون ضغوطاً مدرسية، لكن عمر مر بضغوط كثيرة ولم يعان من الصداع أبداً. أخذنا موعداً لإجراء MRI (التصوير بالرنين المغناطيسى) لنطمئن أن كل شيء على ما يرام، لكن هذا لن يحدث حتى الشهر القادم - وفى تلك الأثناء أجد نفسى فريسة لتلك الأفكار. ماذا لو أنه ورم؟ لا أعتقد أن بإمكانى الانتظار شهراً حتى أعرف. أصبحت أعانى من الدوار وسرعة خفقان القلب. لا أعتقد أننى سأتحمل المزيد. المغارقة هي أن عمر لا يهتم إطلاقاً - فهو أحسن حالاً منى بكثير".

ورغم أن الآباء/الأمهات جميعهم ينتابهم القلق حول صحة أطفالهم فى وقت أو آخر، فإن بعضهم يعانون من قلق مزمن عضال من المسائل الصحية. يمكن لهذا أن يودى بالوالدين إلى عظيم الانزعاج إذا أصيب الطفل بزكام بسيط، وأن «ينقأ» على أطفالهما دونما توقف كى يتعاطوا فيتاميناتهم أو يكملوا وجباتهم، أو أن يسجبا أطفالهما إلى مواعيد عديدة (غير ضرورية) مع الأطباء. وبمصاعدهم للمخاوف

المشروعة لمستويات أعلى، يصبح بإمكان الآباء / الأمهات القلقين إثارة مخاوفهم ومخاوف أطفالهم من المياه الملوثة، لحم البقر، الحشرات القاتلة، الفيروسات، البكتيريا... إلخ - إلى درجة تُثَبِّط معها مباحج الحياة من خلال الخوف المستدام من الموت.

هذا علاوة على أن الآباء/الأمهات القلقين يحتمل لهم أن يولوا أطفالهم مزيداً من الاهتمام لدى مرضهم، يفوق الاهتمام بهم وهم أصحاء، وبذلك، يدعمون دون قصد منهم، ميل الأطفال للتعبير عن المعاناة الجسدية. وفي الواقع، تشعر أسر كثيرة بمزيد من الارتياح لدى تعبيرهم عن تعاستهم من إصابة أحدهم بالمغص أو الصداع أو نزلة برد... يمكن للمرض - حتى حينما يحيطه الخوف والقلق - أن يكون أقل تسبباً في الانزعاج للبعض من التحدث عن العواطف غير المحببة. وفي الأسر التي تفتقد المفردات العاطفية، فإن القلق والانزعاج حينما يحدث المرض يصبحان المعادل الموضوعي للحب والاهتمام. وحقاً، فإن القلق النشط لدى بعض الآباء/الأمهات يعادل إظهارهم للحب. وغالباً ما يكونون قد تعلموا هذه المعادلة من آبائهم وأمهاتهم. بيد أن ربط القلق بالحب أمر خطير. بإمكان القلق المزمن أن يتسبب في المشاكل الصحية للوالدين - وهو آخر شيء يحتاجه الطفل! يقتضى الحب الحقيقي اهتمامنا بأنفسنا وأيضاً بأطفالنا. هذا علاوة على أن بإمكان القدرة على منح الدعم العاطفي أن تقلل، بالفعل، من حدوث الأمراض الجسدية التي لها علاقة بالضغط لدى جميع أفراد العائلة.

القلق بشأن المسائل المتعلقة بالأمان:

من ذا الذي لا يساوره القلق حول الأمان في يومنا هذا؟ فالإرهاب خطرٌ جِد وأقعى في جميع البلدان. والحروب خطر واقع في بعض الأماكن. كما أن اللصوص، وقتلة الأطفال، والمغتصبين وغيرهم من مرتكبي العنف يُقلِّقون جميع

الأحياء السكنية تقريباً. بل إنه يحتمل للمدارس أن تكون بيئات خطيرة. كيف يستطيع الآباء/الأمهات حماية أطفالهم؟ كيف يشعرون حينما يعلمون أنهم ليس بإمكانهم هذا؟

"ذهب فصل ابنتي دينا في رحلة نهاية العام السنوية لزيارة العاصمة. استقلوا إحدى الحافلات السياحية. وحقاً، فقد تملكني القلق. كثيراً ما نسمع عن انقلاب إحدى تلك الحافلات في الطرق السريعة. لن أستطيع النوم حتى تعود".

تحدث المنسى بالفعل. وثمة مخاوف مشروعة على أمان الطفل. المشكلة هي أننا نفتقد التحكم حقاً. وبالرغم من رغبتنا في ربط أطفالنا إلى أعمدة الأسرة للإبقاء عليهم آمنين، فإن هذا فعل غير قانوني. علينا أن نتركهم بعيداً عن أعيننا الساهرة، نتركهم ينتقلون في الشوارع ليصلوا إلى أهدافهم المقصودة. علينا أن نطلق سراحهم.

"حصلت لينا لتوها على رخصة القيادة. كل مرة تغادر فيها المنزل بالسيارة يصيبني شعور بالآلم في أحشائي. أتعلم كم عدد حوادث السيارات التي يصاب فيها المراهقون كل عام؟".

"حينما يركب أحمد دراجته للذهاب إلى المدرسة كل صباح ألوح له بيدي وأحاول أن أبوء مبهجة. وفي الواقع، فأنا دائماً أعجب ما إن كان سيصل بسلام".

"روان غاضبة متى لإصراري على توصيلها للمدرسة يومياً. أعرف آباء وأمهات كثيرين في الجوار يتركون أطفالهم يسيرون بمفردهم إلى المدرسة، لكنني أشعر أن هذا ليس آمناً. يجب أن يتواجد شخص ناضج معهم".

لا يَقلق الآباء/الأمهات فقط على ما يحتمل له أن يحدث لأطفالهم، بل أيضاً يقلقون بشدة على ما يحتمل أن يحدث لهم هم. إن الأمان الشخصي مصدر قلق عظيم لمن يسافرون للعمل أو للمتعة.

لدى مخاوف جدية من الطيران بدون أطفالى إذا تركتهم بالمنزل وتحطمت

الطائرة، من سيريريهم؟ ستدُمّر حياتهم. من الناحية الأخرى، إذا كانوا معي وتحطمت الطائرة، فعلى الأقل سنكون معاً في السماء.

بإمكان المخاوف على مسائل أمان الأطفال أن يكون لها نفس التبعات السلبية على مهام تنشئة الأطفال مثل أشكال القلق الأخرى. بإمكان الآباء/الأمهات فرض قيود غير منطقية على أنشطة أطفالهم المسموح بها "لا، من غير المسموح لك استخدام الكمبيوتر أبداً - ثمة إشعاعات مغناطيسية خطيرة بإمكانها التسبب في الضرر!"، أو أن يظهروا غضباً هستيرياً من أخطاء لأطفالهم لها علاقة بأمانهم "ماذا؟ أقلت لهذا الرجل الذي اتصل بالهاتف إن بابا غير موجود بالمنزل؟ ألم أخبرك ألا تقل لأي أحد أبداً إن بابا غير موجود؟ أتريد أن يأتي هذا الرجل ويقتلنا جميعاً؟". إن جميع أنواع القلق تحفزها كيمياء القتال / أو / الهرب التي تغير توجه المعالجة المنطقية، والنتيجة، والدان غير عقلانيين يبحثان ياشين عن الأمان والأمان بأسلوب ينتج عنه تآكل كل أثر لهما في عالم الطفل. إن الوالدين القلقين يخيفان الأطفال.

المخاوف من الأصدقاء:

ينتاب الكثير من الآباء/الأمهات القلق من أصدقاء أطفالهما. يقلقان إذا لم يكن لدى صغارهما أصدقاء، لأن هذا قد يؤدي إلى العزلة، الحزن والأشكال الأخرى من الألم العاطفي. يقلقان إذا قضى الأطفال وقتاً أطول من اللازم معهم خشية الإفساد. حينما يبدأ المراهقون / المراهقات مرحلة التواعد والغزل، يقلق الوالدان من سلوكهم الجنسي. حينما يكبر الأطفال، يقلق الوالدان بشأن اختيار شركاء / شريكات حياتهم أو من عدم وجود شريكة / شريك. وفيما بين ذلك، يتملكهم القلق حول توجهاتهم الجنسية.

"لا أحب مظهر دائرة صديقات وأصدقاء عزة الجدد. ليسوا لطافاً مثل أصدقائنا / صديقاتنا بمدربستها القديمة. يبدوون على شيء من الخشونة والقسوة. ربما كانوا متورطين مع عصابة أو شيء من هذا القبيل، ومتأكدة أنا أنهم يتعاطون

المخدرات. أخبرتني بذلك وأقسعت بأغظ الأيمان أنهم ألطف الناس وأنهم يقيونها حقاً. ليس ثمة جنوى في منعها من لقائهم فهم معها بالمدرسة. لا بأس، لكن من الأفضل لها ألا تلجأ إلىّ فيما بعد لدفع كفالاتها لإخراجها من السجن*.

بإمكان علاقات الطفولة الاجتماعية أن تترك ندبات تدوم مدى الحياة. ويعانى غالبيتنا من بعضها، لذا، فنحن نعلم جيداً أن أطفالنا قد يكونون يتألمون. بيد أننا عاجزون عن منع الجروح الاجتماعية التي تلحق بجميع الأطفال أثناء مراحل نموهم. يتنمر الآخرون على الأطفال، يُهملون، أو لا تتم دعوتهم في المناسبات، ويُرفضون. لا يكون لديهم أحد يلعبون معهم، أو يتبادلون معهم الزيارات، أو يواعدونهم. أحياناً، تكون مهاراتهم الاجتماعية معيبة، وأحياناً يتخذون قرارات اجتماعية خاطئة، أو يتصرفون بأساليب غير لائقة أو مخجلة. وبما أن الحياة الاجتماعية الإيجابية شق هام في الحياة السعيدة، ينبأ الآباء/الأمهات القلق حول قدرة أطفالهم على الانتماء وتكوين صداقات طيبة، وقدرتهم على جعل الآخرين يحبونهم.

لا يُدعى شريف إلى مواعيد اللعب. يُعرّف عنه الجموح - تخاف الأمهات الأخريات من وجوده في منازلهن. أعتقد أن نوبة الغضب التي انتابتني في حفلة عيد الميلاد الشهر الماضي قد انتشر خبرها. أقلق كثيراً عليه - ماذا إن لم يقلع عن هذا؟ ماذا لو أنه لم ينجح أبداً في تكوين صداقات؟*

يزعجني كثيراً أن أرى لينا تجلس بمفردها في عطلات نهاية الأسبوع. أكرر عليها أن تطلب صديقة لها بالتليفون وتدعوها إلى المنزل أو تخرج معها. تأتي بألف عنز! تملكني الإحباط الأحد الماضي فبدأت أصيح فيها وأطلب منها أن تهاتف أى أحد، لكن ذلك لم يحدث أى فرق. أكره الشجار معها حول هذا الموضوع، لكنني قلقة بالفعل - لا يبدو أنها تترك أهمية تنمية الصداقات*.

يحتمل أن يزيد فشل الأطفال الاجتماعى نتيجة مشاعر عدم الأمان لدى الكبار.

يجد بعض الآباء/الأمهات أنهم لم يشفوا بعد من رضوخهم الاجتماعية - خبرات أليمة للرفض والعزلة حدثت لهم. تعمل مصاعب الأطفال أو عاداتهم الاجتماعية على فتح رضوخ الآباء/الأمهات مرة أخرى. وقد تؤدي الجراح المفتوحة إلى حدوث نوبات خوف مرضى والذي يؤدي، في عملية تربية الأطفال إلى نوبات غضب أيضاً.

لوائل صديق واحد فقط - شريف . لو أن لدى صديق واحد لعاملته معاملة حسنة، لكن وائل لا يابه لتلك الصداقة بالمرّة. أسمعها يتحدثان بالهاتف: يطلب شريف لعمل ترتيبات اجتماعية ويتمم وائل "ليس الليلة". لا يقول هذا بلطف حتى، وفي معظم الأوقات لا يكون لديه ما يشغله - كان بإمكانه الخروج مع شريف. دائماً ما أنق عليه وأخبره أن عليه أن يحسن معاملة شريف ويعطى الصداقة قدرها. بالطبع يستمر وائل في فعل ما يريد. يصيبني الأرق لهذا لأنني لا أستطيع منع نفسي من القلق".

أحياناً يفضل الأطفال العزلة، يتمتع الانطوائيون بمختلف الأنشطة بمعزل عن الآخرين. يشعرون بالسعادة وهم وحدهم ولا يشعرون بالإحباط والأسى. يفهم الآباء/الأمهات الانطوائيون هذا فيما يشعر الآخرون من نوى الميول الاجتماعية بالقلق من عدم وجود أصدقاء لأطفالهم الانطوائيين.

العيش مع القلق أثناء تنشئتنا لأطفالنا:

كما رأينا، ثمة مناسبات كثيرة لحدوث القلق أثناء أداثنا مهام تنشئة أطفالنا. سيعانى الآباء/الأمهات القلقون بطبيعتهم أكثر من الآخرين، لكن سيخبر كل أب / أم القلق في مناسبات عدة. ثمة أوضاع هي، تعريفاً، مثيرة للقلق.

وأياً كانت الأسباب، فمخاوف الأمهات / الآباء، لا يحدها سوى مخيلاتهم. ومن سوء الحظ، فنظراً لأن القلق يشغل مساحة كبيرة من المخ ويستنفذ كثيراً من الطاقة - ويعمل ليل نهار - فهو ينزع لأن يكون مرهقاً. رأينا كيف أنه ينحت أكثر من مجرد طمأنينة الآباء/الأمهات وهذونهم. تمّد ينتهي القلق إلى التجسد على شكل

تفاعلات متوترة بين الآباء والأمهات من جهة والأطفال من جهة أخرى. حينما ينجح الآباء/الأمهات فى تهدئة ميولهم نحو القلق يعود ذلك بالفائدة على جميع من بالمنزل. بالاستطاعة لتقليل قلق الوالدين إلى الحد الأدنى، بل وتحاشيه باستخدام أساليب مساعدة / ذاتية مختلفة.

شفاء الميل للقلق:

حينما يحدث القلق إلى درجة تدخّله فى التربية السليمة أو تسببه فى أسى الوالدين، حينئذ يمكن علاجه بواسطة آليات مساعدة / ذاتية مختلفة. أما القلق الذى لا تعالجه تلك الآليات، فمن الأفضل أن يتولى أمره الطب النفسى المتخصص. يستخدم المتخصصون النفسيون إجراءات إرشاد نفسى فاعلة، وتدخّلات لشفاء عمليات القلق، بل ربما أدى الخضوع إلى كورس قصير من العلاج النفسى إلى تحسن ملحوظ بيوم عقدين من الزمان، أى الفترة التى نقضيها فى تربية أطفالنا. أحد "الأثار الجانبية" الإيجابية للعلاج النفسى هى الشعور ببهجة متزايدة فى الحياة!

علاوة على ذلك. توجد علاجات جسدية / عقلية فى مجال الطب البديل ثبتت فاعليتها الكبيرة فى التخلص من القلق (الإبر الصينية، العلاج المثلى، العلاج بالأعشاب، العلاج بالروائح... إلخ). يعطى كل من تلك المباحث التراخيص لممارسته. والمعالجون بالطبيعة هم ممارسون عامون لديهم أيضاً الخبرة فى أحد أفرع الطب البديل أو فى أكثر من فرع.

أنا بالنسبة للقلق المرضى الخطير المتواصل، والذى لا يستجيب لأى من العلاجات المذكورة، فهناك خيار العلاج الطبى بالأدوية. ويمكن للحصول على مثل هذا العلاج فى حالات الضرورة أن يكون هدية للنفس ولبقية أفراد العائلة.

وستنقح الآن بعض الآليات التى يجدها كثير من الآباء/الأمهات كافية لعلاج القلق النمطى المعتاد.

آلية المساعدة / الذاتية رقم ١: تغيير الصور الذهنية:

كما بيّنا من قبل، يلعب الخيال دوراً فاعلاً في القلق. يتخيل الشخص الذي يعاني القلق سيناريوهات سلبية، يتصورها ويفكر فيها. يطور الآباء/الأمهات الذين يعانون من القلق عادة صناعة مثل تلك الصور، ومن ثم، يكون لديهم مرات جيدة التشكل في المخ "مرات عصبية" لهذا السلوك. ويمثل هذا إمامنا بكيفية قيادة السيارة، أو حتى بالمشي، فبمجرد ممارستنا تلك المهارات مرات عديدة، يصبح باستطاعتنا أداؤها بأسلوب يكاد يكون تلقائياً بسبب المرات العصبية جيدة التشكيل. حينما يتعلم العازف نغمة جديدة، عليه في البداية أن يعزفها على البيانو بتؤدة وعناية. ومع تكرارها عدة مرات، يتم تشكل مرمرها العصبى ومن ثم يستطيع عزفها دون تفكير نشط. لدى الآباء/الأمهات القلقين صور مخيفة في مخاضهم، معدة للتحميل في كل مناسبة: صور للكوارث، العنف، المأسى، الموت، الفشل، الأذى وكل نوع من العذاب العاطفى والجسدى. ويعكس الاعتقاد الشائع، فإن القلق لا يُبقى على أطفالنا آمنين. وفي الواقع، يقترح بعض العلماء، والمتخصصون في الفيزياء الكمية أن نماذج الفكر السلبى، تجذب الأحداث السلبية. بيد أنه، وسواء كانت أفكارنا تؤثر في مصائرنا أم لا، فمن الواضح أن التفكير الإيجابى يقلل الضغوط ويحسن الأداء، هذا علاوة على أن التفكير الإيجابى يؤد كيمياء مخية أفضل، ويتسبب بهذا فى أن يشعر الفرد بمزيد من السعادة والهدوء.

العلاج:

على الآباء والأمهات القلقين إغراق أذهانهم بصور إيجابية - صور وأفكار لنتائج آمنة سعيدة. حينما يواجهون سيناريو مستقبلى، على الآباء والأمهات أن يلاحظوا صورهم الذهنية الأصلية المنذرة. ثم يبتكرون، عمداً، صوراً، بديلة إيجابية. من بين المناهج المفيدة فى هذا الصدد الحديث عن النتائج السعيدة، كتابتها، تخيلها ورسمها. مثلاً، حينما يوشك الطفل على الذهاب فى رحلة بعيدة فقد يكون على

الوالدين الانتباه إلى أفكارهما عن الحوادث! الكوارث الطبيعية، الاعتداءات الجنسية، السرقة... إلخ. ثم يعمد الوالدان إلى تخيل الطفل وهو يغادر المنزل ويصل إلى المكان المحدد آمناً.

وبالإمكان توليد صور بينية عنه وهو يستمتع بمنظر الغروب، الصداقات الجميلة، الضحك والمتع الأخرى. وإذا أمكن لهما رسم تلك الصور في كراسة، ثم العودة إليها عدداً من المرات كل يوم، فإنهما بهذا يدعمان المرات العصبية الجديدة.

في البداية، سيكون خلق صور إيجابية أمراً شاقاً، مصطنعاً وغير ذى مصداقية. لكن بعد تكراره عدة مرات، يصبح باستطاعة المخ اتباع الطريق الجديد إلى مجموعة من الصور أكثر هدوءاً وإيجابية. بل إنه حينما يواجه الوالدان تحدياً من خلال نتيجة غير مؤكدة أثناء مهامهم في تنشئة الطفل، فإنهما، تلقائياً، سيولدان سيناريو إيجابياً.

آلية المساعدة / الذاتية رقم 2 إعادة تشكيل بنية الأفكار:

بالإضافة إلى التخييل السلبي، يقوم الأفراد بالانشغال بالتفكير السلبي وعمليات الفكر المقلقة. يستخدم الشكل الآخر من إغراق الذهن الكلمات بدلاً من الصور. يجد الكثيرون أن التوكيدات - الأفكار القصيرة الإيجابية - التي تكرر طوال اليوم تؤدي في النهاية إلى برمجة المخ. يمكن لهذا التكرار أن يحدث فيما تكون الأم، مثلاً، مشغولة بمهام لا تتطلب التفكير مثل غسل الصحون، تقطيع الخضروات، الجلوس في إحدى الحافلات، الوقوف في طابور. ومرة أخرى، ربما تبدو المحاولات هذه غير مريحة ومصطنعة. بيد أن بإمكان الاستخدام المتكرر للتوكيدات الإيجابية أن تبلي المرات القديمة مثلما تبلي نقط المياه الحجر. ثمة الكثير من الكتب التي تقدم التوكيدات الإيجابية كجزء من استراتيجيتها لتقليل التوتر. من بين تلك، كتاب لويز هاى بعنوان "بإمكانك شفاء حياتك". علاوة على ذلك، فيمكن

الآباء/الأمهات كتابة توكيداتهم الإيجابية الخاصة التى تناسب احتياجاتهم وأوضاعهم مثلاً، بإمكان الأب ترديد أى من الأفكار التالية: "بإستطاعة طفلى العثور على حلولها الخاصة"، "الله وليها" وإن النتيجة الأكثر احتمالاً نتيجة إيجابية".

آلية المساعدة / الذاتية رقم 3 "الاسترخاء العميق":

لا نشعرنا الاسترخاء العميق بالمتعة فقط، بل إنه أسلوب ناجح لتخفيض درجة التوتر. حينما يسترخى الناس بعمق، مرة واحدة فى اليوم، على الأقل، يصبحون أكثر هدوءاً عقلياً وعاطفياً وجسدياً. يترسخ الهدوء يوماً بعد يوم، بحيث يصبح لدى «المسترخين النظاميين» مستوى قلق أدنى بكثير من الشخص العادى. لا يستطيع العقل إنتاج التوتر فى وجود كيمياء الاسترخاء. ثمة أساليب عدة مختلفة للوصول إلى مستوى استرخاء فاعل. أحد الأساليب المفيدة للأشخاص المشغولين كأمهات صغار الأطفال هى التنفس العميق لمدة دقيقة أربع أو خمس مرات فى اليوم بحيث يستغرق الزفير ضعف مدة الشهيق. أيضاً، يمكن لهؤلاء الذين يوبون الاستمتاع بكل الفوائد العقلية، الجسدية، العاطفية وحتى الروحانية للتأمل، ممارسة أى من أساليبه من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة يومياً حيث إنه ثبت أنه يقلل إلى حد كبير الميل نحو القلق. أيضاً تعمل ممارسة الرياضة يومياً على تعزيز جميع أشكال علاج القلق والتوتر.

آلية المساعدة / الذاتية رقم 4 "الشفاء العاطفى الفورى":

ويعتبر هذا تدخلاً سريعاً للقضاء على الأفكار والمشاعر المتوترة. بإمكان الآباء/الأمهات علاج أنفسهم وأطفالهم. يمكن لذلك الأسلوب المدهش حسم حالات القلق المنفصلة وأيضاً الميل المزمن للقلق لمزيد من التفاصيل، برجاء الرجوع إلى ملحق رقم ١ .

www.alkottob.com

من اليأس إلى الإحياء: العواطف السلبية العميقة التي يواجهها الوالدان

مشاعر الوالدين العميقة:

يمكن للأمومة / الأبوة أن تكون بتهمة زخمة. باستطاعة لحظة الولادة . مثلاً، أن تكون لحظة نشوة التحديق في الأطفال من جميع الأعمار وهم نيام يأتي معه بالإثارة، لمجرد معجزة وجودهم وبراءة أرواحهم المستكنة الطوية. ثمة خبرات كثيرة رائعة تمر بها الأمهات والآباء - أول كلمات ينطق بها الطفل، أولى خطواته، اكتشاف أطفال الثالثة والرابعة للعالم حولهم، إنجازات الأطفال المدرسية التي يفتخرون بها، مغامرات الأطفال الأكبر سنأ في عالم العمل والعلاقات، وغيرها وغيرها - مناسبات نجاح كثيرة، الفكاكة، الكبرياء والبهجة.

بيد أن هذا الفصل ليس عن الجانب المبهج للأمومة / الأبوة. وفيما نتعمق في الجانب التحتي الأكثر قتامة لتلك الرحلة، علينا أن نتدبر كلمات الملك سليمان المنقوشة على خاتمه هذا أيضاً سيمر». كان الملك سليمان يُدكر نفسه، وجميع الأجيال بعده، أن يكرسوا وقتاً لتذوق كل لحظة طيبة، لأنها محدودة بزمن. يعنى هذا بالنسبة للآباء والأمهات، أن علينا أن نشعر بالامتنان لكل يوم يكون أطفالنا فيه بصحة طيبة، لكل سوء سلوك عادى، لكل ضحكة، لكل حضن، لكل مهمة فى رعاية الطفل، لكل لحظة مشتركة فى الزمان. علينا أن نستمتع بمذاق كل جانب إيجابى فى تنشئتنا لأطفالنا.

يساعدنا شعار الملك سليمان أيضاً على تخطى الأوقات الصعبة، ونحن نعلم أن تلك أيضاً ستمر. للمشاكل المحددة حلول، ولحالات الأمراض العصبية نهاية، أما

الأمراض والاختلالات الوظيفية المستمرة فمتقبلة وتتوَع من حيث وطأتها، وتُحسَم المازق والأزمات الفردية، كما يتخلل الأوضاع الأليمة المزمَنة فترات سعادة، وحتى نوبات الغضب والعنف لها نقطة نهاية، (رغم أنه قد نحتاج للمساعدة المتخصصة كي نجد نقطة النهاية تلك) كل شيء يتغير.

يتوقف تزايد ذلك الجانب التعيس من الأبوة/الأمومة أو نقصانه على طبيعة كل طفل وكل عائلة وسماتهم. يعيش بعض الأشخاص حياة مستقرة نسبياً، بدون تحديات قاسية. بيد أن الآخرين -وقد تكون الغالبية- يواجهون محناً حادة في طريقهم. مثلاً، يتعايش بعض الآباء/الأمهات مع أمراض خطيرة - أمراضهم، أمراض زوجاتهم / أزواجهن، والديهم أو طفلهم. يأتي المرض الخطير مع إلى العائلة بضغط قوية وتوتر، وغضب، وحزن. على بعض العائلات التعامل مع

الأمراض النفسية والعصبية، وتواجه عائلات أخرى مشاكل مالية حادة، وكثير منها تواجه الانفصال والطلاق، وبعضها الهجر، ومعظمها تعاني من صعوبات زوجية. تدعو كل تلك المصاعب، وغيرها الكثير من التوتر في الحياة الواقعية، العواطف السلبية إلى داخل المنزل. لتلك العواطف أثر يدمر مدى الحياة على الأطفال الذين ينمون وسطها. تساعد مشاعر الخوف والحزن لدى الأطفال على تشكيل مصائرهم، ويترك النموذج الأمومي/ الأبوي للتعامل مع الضغوط القوية أثره.

هل ينهار الوالدان بفعل الضغوط؟ هل مرضان أو يكتئبان؟ هل يلتجئان إلى الإدمان من أجل الراحة؟ هل يهربان؟ هل يطلبان العون أو يعزلان نفسيهما؟ هل يرتقيان بنبل إلى المستوى الذي تتطلبه الحالة؟ هل يواجهان اختياراتهما بشجاعة وإيمان؟ تعتبر كل استجابة أبوية / أمومية شكلاً من أشكال التربية والتعليم لتلاميذ الحياة المتيقظين وهم جالسون إلى المائدة سنة بعد سنة. يتعلم الأطفال، بوعي وبدون وعي، كيف يتعاملون مع جانب الحياة الصعب.

يريد الوالدان الأفضل لأطفالهما حتى حينما يعانيان ضغوطاً هائلة. بيد أن استجابتهما للضغوط الحادة قد لا تكون مثالية بشكل أو بآخر، لا تشكلها نواياهما الطيبة بالقدر الذي يشكلها به تاريخ حياتهما، تاريخ عائلتهما، سماتهما الوراثية، والعوامل الأخرى. مثلاً، قد يجتاز شخص عملية طلاق بغيضة بمزاج معتدل وأريحية متقدمة. وقد تتجانب آخر مشاعر العجز والانسحاق. وحتماً يمكن للأشخاص المختلفين التعبير عن نفس المشاعر بأساليب مختلفة. من ثم، فقد يؤدي الشعور بالعجز والانسحاق بشخص إلى الانسحاب من مهام الأمومة / الأبوة المناسبة مثل تغذية الأطفال أو تهذيبهم وتربيتهم. وفي حالة شخص آخر، يؤدي الشعور بالعجز والانسحاق إلى سلوكيات متحكمة مبالغ فيها مثل النقد، الغضب، أو حتى الإهانة.

من حسن الحظ أنه بمجرد أن يدرك الوالدان أن أسلوبهما الخاص الطبيعي

للتعبير عن الضغوط يؤدي أطفالهما، فإنهما يبذلان جهداً عن وعى من أجل تغييره. من خلال المساعدة / الذاتية و / أو المساعدة المتخصصة، يستطيع الكبار، دراماتيكيًا، تغيير استجابتهما العاطفية والسلوكية للضغوط. وبهذه الطريقة، يصبح باستطاعتها توفير النموذج السليم والبيئة المنزلية الصحية لأطفالهما.

ولأن الضغوط القوية التي يواجهها الوالدان ستكون لها تبعات مباشرة على نمو الأطفال، سنفحص مدى كمالاً من العواطف السلبية التي يخبرها الوالدان واقعياً في ظل الضغوط. ومن خلال التعامل مع العواطف الضاغطة التي تشكل أساس أفعال الأمومة / الأبوة وسلوكياتها غير السليمة، ومعالجتها، يصبح من الممكن مقاطعة إرث أجيال من الاختلال الوظيفي الأسرى، وتقديم نماذج صحية جديدة للمستقبل.

مشاكل الكبار:

سنبحث مصدرين للضغوط القوية. سنتفحص المصدر الأول، أي ضغوط الكبار، بإيجاز كي ندرس تأثيرها على مهام الأبوة/الأمومة. أما المصدر الثاني، أي ضغوط مهام الأبوة والأمومة، فسنفحصها بالتفصيل مع التركيز على فهم العواطف المضطربة التي قد تتدخل في عملية الأمومة / الأبوة السليمة، وعلى شفاؤها. يحدث نوعاً من الضغوط هذه لألطف الناس، فهي جزء من الحالة البشرية.

ولنبدأ بالضغوط التي يعاني منها الكبار. يمكن للوالدين أن يغطسوا في أحوال المشاعر اليائسة بسبب مشاكل في حياتهما منفصلة تماماً عن تنشئة الأطفال. مثلاً، يثير اكتشاف خيانة الزوجة / الزوج مدى كمالاً من الاستجابات العنيفة التي تشمل الصدمة، الحزن، الغضب الجامح، الأرق، نوبات الخوف المرضي، الاكتئاب، الهلوسة الهاجسية، وفرط الحساسية. ليس ثمة حاجة للقول بأن الأم / الأب في مثل هذه الحالة سيجد/ستجد أن من المستحيل أن تكون / يكون حاضرًا

لأطفالها / أطفاله. هذا بالإضافة إلى أن أعضاب الأشخاص الذين يعانون ألام
نوبات العنف والغضب تكون مشدودة متوترة، الأمر الذي ينجم عنه سرعة الانفعال،
ونفاذ الصبر وريود الفعل المبالغ فيها باستمرار. والعيش مع هؤلاء ليس أمراً هيناً
كما أنهم ليسوا نموذج الآباء/الأمهات الأصح.

ليست تلك الرضوض النفسية وأثارها ظاهرة نادرة، إنها جزء ورتينى من
الخبرة البشرية. ورغم أن الإصابة الحادة بضغط ما بعد الصدمة تعتبر نتاج
حوادث استثنائية مهددة للحياة (مثل مشاهدة اعتداء جسدى أو حادث سيارة أو
الإصابة بأيهما، الهروب من منزل يحترق أو من سونامى، أو وقوع الفرد ضحية
لحرب أو لهجمة إرهابية، أو العيش مع ذكريات طفولة معذبة منتهكة) فإن
الأشخاص يخبرون بانتظام متلازمات رضوض جزئية من صدمات الحياة الروتينية
- مراقبة احتضار الأحباء، إجراء عملية جراحية كبيرة، معاناة إجراءات الطلاق،
خبرات العنف الأسرى، ولادة متعثرة، البطالة، فراق الأسرة الأصلية، الإجهاض...
إلخ، وكل هذه أمثلة لأحداث نجدها فى حياتنا بإمكانها إطلاق تبعات فى حياة
الكبار المعرضين لتأثيرات الرضوض النفسية. كما أن تلك الأحداث لا تنتظرنا حتى
نفرغ من تربية أطفالنا، تحدث طوال الحياة بما فى هذا خلال سنوات انشغالنا
بتنشئة أولادنا. ويعنى هذا أن كثيراً من الآباء/الأمهات سيعانون من انفعالات
حاددة (و / أو حالات قلق عميقة) فى وقت أو آخر أثناء نمو أطفالهم.

هذا علاوة على أن الضغوط المتعلقة بالرضوض ليست هى الضغوط الوحيدة
التي يخبرها الآباء/ الأمهات. مثلاً، يمكن لانتقال أهل الزوجة / الزوج للعيش فى
الجوار أو فى ذات المنزل أن يكون مصدر قلق (على أقل تقدير). أيضاً، قد يكون
للانتقال إلى مدينة جديدة لبدء الحياة من جديد آثاره العميقة، كذلك، الخسائر المالية
الكبيرة أو التغيير فى المكانة الوظيفية دائماً ما يكون قاسياً. ورغم أن الولادة هى
نوع من الضغوط السعيدة، إلا أنها، بضغطها، وبالطبع فإن ولادة توأم، أو ثلاثة

مواليد تمثل مصدراً لضغوط كبيرة. كذلك المعاناة من إصابة أو مرض تجعل القيام بالواجبات اليومية أمراً صعباً. وأيضاً، فبإمكان تحمل الضغوط الزوجية أن يكون منهاكاً. وبالمثل تكون متابعة التعليم أو التدريب. ورغم أن هذه الأنواع من الأحداث الضاغطة لا تؤدي إلى ألم عاطفي عميق، فإنها ترهق الوالدين. إنها تشكل خلفية للأحداث الضاغطة الخطيرة بحيث تمكنها من كسر ظهر الجمل. مثلاً، فإن تراكم ضغوط الأحداث العادية حينما يضاف إليها ولادة طفل معاق تصبح أكبر من قدرة الأب/ الأم على التحمل.

"لقد انتقلنا ست مرات في السنوات الثماني الأخيرة. لقد كان ذلك صعباً حقاً. لكنني كنت أتعمل وأتغلب على المصاعب إلى أن مرض والدي. لا يقتصر الأمر على أننا نحيا في مدينتين مختلفتين الآن - وهذا سيئ في حد ذاته - لكنني لا أستطيع تحمل معرفة أنه يتألم. أجد نفسي أبكي طوال اليوم، أشعر فعلاً وأنتى أنهار. كما أنني أحس بالتأنيب حينما تضبطني ابنتي وأنا أبكي - ماذا أقول لها؟"

يعتقد البعض، خطأً، أن من المفترض أن تكون الطفولة مرحلة براءة خالية من الضغوط. لكن، بما أن الأطفال يعيشون مع والديهم، والوالدين، كما رأينا، عرضة للضغوط القوية في مسار الحياة العادية، يعيش الأطفال، دائماً تقريباً، مع الضغوط. هذا بالإضافة إلى أن الأطفال يعانون من ضغوط شخصية تتسبب فيها الأعباء المدرسية، العلاقات مع نظرائهم ومدرسيهم، الأنشطة المدرسية، الإخوة والأخوات، والوالدان... إلخ. فمن الواضح أن الأطفال يحيون حياة كلها ضغوط، وهذا طبيعي، ومفيد أيضاً.

قد نتساءل كيف للضغوط أن تكون مفيدة! لنفكر في الأمر بهذا الأسلوب: إن الطفولة فترة إعداد وتدريب لمرحلة النضج، والنضج هي الفترة التي نحقق فيها إمكاناتنا، في الواقع، فإن خبرات النضج الصعبة تدفع الناس لبذل ما في وسعهم، وتستحضر الصفات والمهارات الخبيثة من أجل البقاء والنجاح في ظل ظروف

متحدية، يمارس الصغار، أيام الطفولة، التعامل مع مشاكلهم فيما هم يرقبون الآباء/الأمهات وهم يعالجون مصاعبهم. يستطيع الآباء/الأمهات الذين يمتدجون الرحلة من الظلام إلى النور أن يغرسوا في نفوس أطفالهم حساً عميقاً بالأمل، الإيمان والشجاعة يفيدهم في حياتهم الخاصة. وبالتقابل، فعادة ما يخيف الآباء/الأمهات الذين ينهارون في مواجهة مصاعب الحياة العميقة أطفالهم. إذا كان بعدم استطاعة والدي مواجهة تحديات الحياة، كيف لي أنا أن أواجهها؟.

وبما أننا عاجزون عن حماية أطفالنا من معاناة أحداث الحياة الأليمة، فإن أفضل ما باستطاعتنا توفيره من حماية هو الدعم والإرشاد وتقديم النموذج السليم للتعامل مع تلك الأحداث. إن فهمنا لمشاعرنا العادية في ظل ملابس الضغوط القوية هو عنصر حاسم لقدرتنا على القيام بهذا الدعم والإرشاد. إنه يُمكننا أن نكون صادقين عاطفياً مع أطفالنا (إنني أبكى لحزني على مرض جدك - والباء يخفف حزني) ويساعدنا على أن نقوم بتربيتهم عاطفياً بأسلوب مؤثر (إنك تبدين وأنت قلقة على ماما - هل يزعجك أن ترى ماما تبكي؟). علاوة على هذا، تساعدنا الدراية بمشاعرنا على الوفاء باحتياجاتنا بفعالية - احتياجنا إلى الراحة، الدعم، التعبير، التغذية... إلخ. يساعدنا الوفاء باحتياجاتنا على أن نبقى على مخزوننا من الطاقة كاملاً، بدلاً من القيام بمهام الأبوة/الأمومة وقد نفذت طاقتنا، فباستطاعتنا أن يكون لنا المخزون الكافي الضروري للأداء الجيد.

باستطاعة الضغوط الفردية، والضغوط الناتجة عن القيام بمهام الأمومة، الأبوة أن تمثل تحدياً كاملاً للكبار. بإمكانها التدخل في عملية التنشئة. ولنلق نظرة الآن على الضغوط القوية التي يمكن لمهام الأمومة / الأبوة أن تولدها في الكبار.

باستطاعة الأمومة / الأبوة أن تطلق مخزوناً عميقاً من الألم:

باستطاعة الأمومة / الأبوة أن تطلق ألماً عميقاً. في الحالات الأسوأ، يمكنها أن

تستحث مشاعر تشوش ساحقة، مشاعر رعب خالص، غضب جامح، وكرب موجه - وتلك بعض أقوى العواطف السلبية التي نخبرها في حياتنا. من حسن الحظ أن تلك المشاعر ليست شائناً يومياً، بيد أن باستطاعتها إنزال المعاناة بفعلية الآباء/الأمهات في وقت أو آخر أثناء العقدين أو الثلاثة لنتشئة الأطفال، وهي تفعل ذلك.

لا يتسبب الأطفال في كل هذا الألم. فإن كثيراً منه يكون الأطفال سبب إطلاقه فقط، أما سببه الحقيقي فيكون تاريخ حياة الأب / الأم، وتكوينهما الوراثي. ما الفرق بين الألم الذي يتسبب فيه الأطفال وذاك الذي يُطلقه الأطفال؟ في الحالة الأولى يكون وضع الطفل مستوئلاً بالكامل عن معاناة الأم / الأب. مثلاً، حينما تكون حياة الطفل مهددة نتيجة مرض -لا قدر الله- يتسبب الطفل في قدر معين من الألم للوالدين. مثلاً: إذا قمنا بقياس هذا الألم على مقياس من ١٠ درجات، حيث تكون ١٠ هي أعلى مستوى فإن هذا الحدث (الوفاة المحتملة) يقع بقوة ١٠ درجات. إلا أنه في حالة الألم الذي يطلقه المرضى، فقد يتراوح معدل وضع الطفل موضوعياً بين ١ و٦ درجات على مقياس ألم الوالدين، لكن يحدث مثلاً، أن تخبر الأم في هذه الحالة، وبشكل ذاتي، هذا الألم بقوة تتراوح بين ٨ و١٠ درجات، لنتأمل رد فعل أم على متاعب ابنتها الاجتماعية:

"حينما أخبرتني ليلي أنها تقف وحيدة في حوش المدرسة في الفسحة، كاد قلبي ينفطر. فقد واجهت أيضاً مشاكل في تكوين الصداقات حينما كنت بالمدرسة وأعرف مشاعرها. هذا آخر ما أريده لابنتي، أريدها أن تكون محبوبة وتتمتع بالشعبية، أن يكون لها كثير من الصداقات - لا أن تعاني مثلي، أشعر بآلم طاغٍ."

تعاني هذه الأم من رد فعل قوى مبالغ فيه على خبرة ابنتها الصعبة - ربما تتراوح قوته بين ٨ و٩ درجات على مقياس من ١٠ درجات. لكن قد يبين الشخص الذي لم يمر بمثل تلك التجربة (الزوج مثلاً) أن تجربة الطفلة ليست بمثل هذه

البشاعة. وكما يحدث عادة، يطلق ألم الطفلة آلام جراح الأم التي لم تلتئم ويذكرها بها. وفي الواقع، إذا لم يكن الوالدان قد حسسا بالكامل أمر آلام الأحداث التي أصابتهما بالرضوض، وآلام الطفولة (من خلال المساعدة / الذاتية أو العلاج النفسى المتخصص) يكون لديهما "حقول ألغام" مستعدة للتفجير بواسطة التحديات الشخصية لأطفالهما. قد يُشعل طفل بدين مشاعر العجز والمهانة في والده الذى - وبالرغم من وزنه الطبيعى كشخص ناضج- لم يُشف أبداً من الآلام التي تحملها نتيجة بدانته فى طفولته. وبالمثل باستطاعة الطفل ضعيف الأداء المدرسى أن يطلق أحاسيس قديمة من الشعور بالنقص المعوق فى شخص ناضج مازال يأتوى ذكريات أليمة لفشل أكاديمى متكرر. وحقاً، فإن جميع المسائل التي لم يحسمها الأب تخلق مخاطر ممكنة فى عملية تنشئة الطفل، وكثيراً ما تجعل الأب غير قادر عاطفياً على مساعدة الطفل، كما يجب، على مناقشة صعوبته. ودائماً تقريباً، يكون الألم الذى يقدره الأب على أنه ألم بقوة قدرها ٥ درجات أو أكثر على مقياس من ١٠ نقاط، هو ألم قد أُطلق - ألم ويؤس ناتج عن مشاكل شخصية أكثر منه عن التحدى الذى يواجهه الطفل. إن التغلب على تلك الرضوض القديمة مهمة هامة، لأنه فقط حينما لا تنطلق المشاعر القديمة لدى الوالدين، يصبح باستطاعتهم الحفاظ على الاستقرار العاطفى فى مواجهة ألم الطفل. يمكنهما هذا الاستقرار من أن يقوموا بالتدريب العاطفى الفاعل ويتمكنا من حل مشاكل الطفل.

"ير طارق بازمة منذ أن عرف أنه رسب فى سنته الأولى بكلية الحقوق، بل ربما يكون مكتئباً - ولا أستطيع لومه، لقد بذل جهداً كبيراً، ليل نهار، ثم.. كانت هذه النتيجة، لكننى أعلم أنه سيتجاوز أزمته. سيكون بحاجة إلى بعض الوقت، لكننى أعلم أنه سيستجمع قوته ويحاول مرة أخرى. واثق أننا أن نتيجته ستكون أفضل فى العام القادم. وفى تلك الأثناء، أحاول أن أكون حاضراً بالنسبة له. يعلم أن بإمكانه التحدث إلى".

يحتمل للأب الذي انطلق ألمه أن يكون أكثر اكتئاباً من ابنه، وأن يشعر بكل ألم طارق، لكنه يسرع ليُسرى عنه من خلال الوعد بمستقبل أكثر إشراقاً. بيد أن الأب الذي لم يُستثر ألمه يحافظ على الصبر، والثقة، والتفاؤل حتى في مواجهة المحن الكبرى. ومثل الداية التي ترعى امرأة هستيرية في حالة ولادة، فإن هذا الأب يبقى على منظور هادئ، ومجموعة من المهارات المفيدة. ثمة أساليب يصل بها الآباء/الأمهات إلى هذا الوضع من الاتزان العاطفي. يبدأ الطريق بالوعي. فلنزد درجة هذا الوعي، ثم نتفحص بعض المشاعر السلبية الزخمة الشائعة التي نخبرها أثناء قيامنا بمهام التنشئة تلك التي يتسبب فيها أطفالنا، والأخرى التي يتسببون في انطلاقها.

الخرى:

يمكن للإحساس بالخرى أن يحدث لأسباب عديدة أثناء تأدية الأمهات / الآباء مهامهم. وكما رأينا من قبل، يمكن للشعور بعدم الكفاءة والقصور أن يؤدي إلى الخرى. حينما يوبخ الناظر الأب / الأم على جموح طفلهما، قد يشعر الأب / الأم بالعجز، بالقصور، والخرى. بالطبع، يمكن للوم أن يكون واضحاً: "على أن أخبرك يا سيدتي أن ابنك هرب من ست حصص هذا الأسبوع"، وتكون لهجته مستنكرة. لو أن الناظر قال نفس الجملة بلهجة متعاطفة مثل "أحياناً تكون مهام الأب / الأم الآن في غاية الصعوبة، أليس كذلك؟"، فقد تشعر الأم أن الناظر يدعمها بدلاً من أن يوبخها. بيد أنه، بما أن الناظرات / النظائر يتحدثون إلى أولياء الأمور أحياناً وكانهم مسئولون مباشرة عن سلوك الأطفال السيئ، من ثم يشعر الوالدان بخجل حقيقي. هذا علاوة على أنه يحتتم للنظار / الناظرات أن يستثيروا ذكريات الطفولة لدى الأم / الأب، أو مخاوفهم من مشاكل أيام الدراسة - يشعر الأب / الأم أنهم قد عادوا صغيرين يتحدثان إلى الناظر / الناظرة في مدرستيهما.

يمكن أن يؤدي الخرى الذي ولده الحديث إلى الناظر بالأم أن تصرخ في وجه

الصغير لقد هاتفتني الناظر مرة أخرى اليوم، إننى قد سئمت من هذا تماماً، أشعر بالغشيان، أتفهم؟. للخرى أسلوبه الغريب فى تقليص عواطف الأداء الأبوى / الأموى الذكى.

يحدث الخزى أيضاً حينما يكون الطفل مصاباً بإعاقة غير مرئية. تظل تلك الإعاقة، فى بعض الحالات، سرّاً عائلياً وفى بعض الحالات الأخرى يكشف أداء الطفل المعيب عن وضع "غير مفهوم". وبما أن الطفل يبدو عادياً، يُطرح السؤال عن سبب أدائه منخفض المستوى. مثلاً، ربما تبدو طفلة عادية جداً فيما تكون مصابة بـ **ADHD** (نقص فى القدرة على التركيز / وخلل ناجم عن فرط النشاط) أو **OCD** (خلل هاجسى استحوائى)، أو متلازمة أسبرجر **Asperger** أو أى خلل آخر فى صحتها النفسية / العصبية. والسبب ما، يتقبل الناس الإعاقات الجسدية جزءاً من الحياة ولا يلقون باللائمة على الوالدين لإنجابهما أطفالاً معوقين جسدياً. بيد أن آخرين - ومن بينهم إخصائون فى الصحة النفسية / العصبية - يوجهون أصابع الاتهام إلى الآباء/الأمهات الذين يعانى أطفالهم من خلل نفسى / عصبى. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن للوراثة دوراً محتملاً فى كل تلك المتلازمات، لكنّ للبيئة أيضاً دخلاً فى تطور حالات خلل الصحة النفسية واستمرار تلك الحالات. يمكن للذهاب إلى إخصائى أو معالج نفسى للأطفال أن يلحق الوصمة بالطفل والعائلة، هذا على الرغم من أن هذا قد يؤدى إلى نمو الطفل بأسلوب إيجابى. وفيما ينتظر الآباء/الأمهات أن يستتير المجتمع بخصوص مشاكل الصحة النفسية وحلولها، فقد يُكوّن الاستياء من الطفل لكونه غير سليم. هذا علاوة على أنهم كثيراً ما يتحملون عبء الخزى، بل والعار، أثناء مسيرة نمو الطفل.

يكمل أطفال صديقاتى، جميعهم، دراستهم الثانوية هذا العام، ثم ينتقلون إلى الجامعة. يظل على يوسف إعادة ثلاث مواد قبل أن يحصل على شهادة الثانوية العامة، ولا يبدى هو أية دلالات على أنه يريد ذلك. يقضى أوقاتاً طويلة فى النوم،

ويظل خارج المنزل حتى ساعة متأخرة من الليل ولا يفعل شيئاً. نشعر أنه أصغر سناً من أن يستقل بنفسه ويقراراته، لكنه لا يولى اهتماماً لدراسته، وحتى لا يبحث عن عمل. أعلم أنه مشتت، بل حتى مكتب، لكننا حينما نحاول أن نتحدث إليه عما يجري، يرفض أن يفتح علينا. لا نعلم حقاً ماذا نفعل معه. من المحتمل أنه يشعر بالإحباط وهو يرى أصدقاءه يتحركون قُتْماً. ولكي أكون صادقة، فإننا نجد صعوبة في مواجهة أصدقائنا حينما يسألون عن أية كلية سيلتحق بها العام القادم.

يحدث الخزي كلما كان الطفل لا يبدو كما يجب أو لا يسلك السلوك اللائق المناسب. ننظر إلى أطفالنا على أنهم امتداد لنا - امتداد لا يمكننا التحكم فيه. بالإمكان أن يكون تعريض الطفل لأعين المجتمع الناقدة خبرة مخزية أليمة للأبء / الأمهات.

تزن لينا، والتي لا تتعدى العاشرة من العمر، أكثر من الوزن الطبيعي بحوالي ١٢كجم. أعلم أن الأطفال يضايقونها في المدرسة وأشعر بالآلم من أجلها. لكنني أيضاً أشعر بالعذاب حينما أخرج معها. أشعر وكأن الناس يوجهون أصابع الاتهام إليّ، ويلقون عليّ بالمسئولية لعدم تحكّمي في عادات ابنتي الغذائية. أشعر بالخجل الشديد، وأشعر بالخزي من شعوري بالخجل - بعد كل شيء فهي ابنتي. وبالطبع، فكل ما أحاول فعله هو التحكم في عادات أكلها - بدرجة أن تلك "المساعدة" التي أقدمها لها قد أحدثت الرضوض في علاقتنا.

"دائماً ما تطلعت بتوق لأن أكون أمّاً. لكن، ومنذ ولادة رامي، اتلخيطت حياتي. طوال شهوره التسعة الأولى لم يتوقف عن الصراخ. فشلت وفشل أبوه في تهدئته. اعتدت أن أرى الجميع وهم يحملون أطفالاً يناغون بين أذرعهم، في حين يكون وجه رامي أرجوانياً وفمه يزبد ولا يكف عن الصراخ كنت أشعر وأنتى أم بشعة. لكن كل هذا لا يقارن بما أشعر به منذ أن بدأ رامي الذهاب إلى الحضانة. أجد الآباء/الأمهات الآخرين يصلون أطفالهم ويلوحدون لهم، وينتهي الأمر. لكن ليس

نحن. علينا أن ننتزعه من على صدرينا فيما هو يصرخ بأعلى صوته كل صباح. ينظر إلينا الآباء/الأمهات الآخرون نظرات محملة بالمعاني! أشعر وزوجي بالخزي. أخشى بالفعل أن يستدعى الجيران شرطة النجدة بسبب كل هذا الصراخ الذى ينبعث من منزلنا وقت النوم - متأكدة أنهم يعتقدون أننا نضربه. لا أستطيع مواجهة نظراتهم حينما نلتقى بالشارع*.

بإمكان الشعور بالخزي التسبب فى ردود أفعال الآباء/الأمهات المبالغ فيها تجاه أطفالهم. يمكن للألم التى تضبط ابنتها البدينة تاكل شيبسى بعد عودتها من التسوق أن تفقد أعصابها تماماً: "لا أكاد أصدق أنك تاكلين هذا بعد عودتنا من التسوق! ألم ترى كيف كان صعباً العثور على ملابس لك؟ هل تريدين أن تجدى نفس الصعوبة طوال حياتك؟ عليك أن تتبعى ريجيماً قاسياً - لا أن تملنى فمك بطعام الرممة".

دافع خطاب هذه الأم "التربوي" هو الخزي والعجز. من المحتمل لهذا الخطاب أن يكون مؤذياً أكثر من أن يكون مفيداً لأنماط أكل ابنتها فى المستقبل. يساعد علاج المشاعر بالخزي على منع انفجارات الأمهات / الآباء المدمرة. سنفحص أساليب العلاج فى هذا الفصل وفى الملحق رقم ١ .

التنسيق:

الذنب شعور مفضل لدى الأمهات / الآباء. والذنب، فى واقع الأمر هو شعور يتسبب فيه صوت باطنى - "الناقد" الباطنى. جزء الشخصية هذا يوبخ الأجزاء الأخرى ويتسبب لها فى الشعور بالذنب. وهذا مثال على "الحوار الداخلى": الذى كثيراً ما يحدث:

أنا: أشعر بالضيق الشديد من مهذب.

الناقد الداخلى: لا يجوز لك هذا -مازال صبيهاً صغيراً ولا يملك إلا أن يحدث

بعض الغوضى، ويضرب أخته ويستخدم ألفاظاً بذيئة معك.

أنا: أنت على صواب. إننى فعلاً أم سيئة لأننى متضايقة منه.

تحدث هذه الحوارات الداخلية فى الخفاء، أسفل إدراكنا الواعى مباشرة. وبالرغم من ذلك فهى تتسبب فى مشاعر حقيقية - مثل الذنب. من الممكن رفع درجة صوت تلك الأحاديث الداخلية من خلال محاولة توليد الذنب عمداً. فقط تحدثنى إلى نفسك بصوت عالٍ بهدف جعل نفسك تشعر، حقيقة، بالذنب.

استخدمى لفظ "أنت" حينما تخاطبين نفسك.

(إنك قاسية مع أطفالك! أنت أم سيئة). ستعكس العملية التى تقتضى هذا العملية التى تجرى بالفعل داخلك. (و بمجرد أن نتبين العملية، يمكننا تغييرها، كما سنرى).

يمكن لخبرات كثيرة فى التنشئة أن تطلق عملية توليد الذنب - بعضها يمكن للوالدين التحكم فيها، وبعضها يخرج عن نطاق إمكانية التحكم. بإمكان الوالدين لوم نفسيهما على أى شىء تقريباً! بإمكانهما لوم أنفسهما على إنجاب طفل يعانى من خلل - إعاقة جسدية، نفسية، أو عاطفية كبرى، أو مجرد خلل شائع مثل خلل نقص الانتباه، أو معوقات تعليمية، أو سلبية مزمنة. أو خوف مسيطر أو أى صعوبة أخرى فى الأداء الوظيفى أو المشاعر. يشعر الآباء/الأمهات أنهم هم من أوجدوا تلك الصفات الوراثية والمزاجية فى ذريتهم، وأن أدايم كان سيئاً! حينما تتحدى الحياة الطفل تحدياً عميقاً، (حالات الإعاقة الشديدة) يشعر الآباء/الأمهات بذنب ساحق لأنهم هم من أتوا بالطفل إلى هذا العالم.

أيضاً، يمكن للآباء / الأمهات أن يشعروا بالذنب نتيجة تصرفات وأفعال أطفالهم. مثلاً، بإمكانهم أن يشعروا بالذنب إذا اتخذ ابنهم الأكبر قراراً بعدم الزواج أو الإنجاب، أو لأن ابنهم المراهق يواجه صراعاً نتيجة توجهه الجنسى، أو

لأن ابنتهم "تكره" أشقاها وشقيقاتها. كثيراً ما يلوم الآباء/الأمهات أنفسهم حينما يفشل أطفالهم في الارتقاء بأنفسهم إلى المستوى المطلوب بشكل أو آخر، ويعتقدون أن السبب في ذلك هو ضعف أدائهم كأمهات / آباء. (مفهوم عدم الكفاية والقصور في الفصل الثاني عشر). دائماً ما يخبر الوالدان خيارات أطفالهما، سلوكهم، شعورهم وأفعالهم على أنها أخطأهما.

وعلى الرغم من أن تركيب الطفل الوراثي وسلوكه الشخصي عاملان خارج نطاق تحكم الوالدين، فإن ما يقولانه ويفعلانه يحال إلى مجال المسؤولية الشخصية الحقيقية. وهذا مجال يتصرف فيه الآباء/الأمهات بأسلوب سيئ أو خاطئ بإرادتهم الحرة. هناك عوامل تؤثر في المناسبات التي يكون فيها أداء الأب / الأم رديئاً، مثل الإجهاد، الارتباك، الضغوط، الإثارة العاطفية، عدم المعرفة، عدم وجود دعم، وبالطبع برمجة والديهما السيئة، لكن الخلاصة هي أن بإمكان الأب / الأم تفجير الموقف. ولدى التأمل، يستطيع الأب / الأم أن يدركا أن ثمة خطأ ارتكب. عادة ما يفتح هذا الإدراك الباب لمشاعر الذنب، التي تطلقها عملية توليد الذنب. قد يجرى الحوار الباطني التالي: "لماذا لم أقل هذا؟ لماذا لم أغادر الغرفة؟ لماذا أسمح لنفسى بأن أفقد أعصابى".

علاوة على المعاناة بسبب الأخطاء التي ارتكبت في إحدى لحظات أدائهما، يمكن للوالدين أن يلوما نفسيهما لاختيارهما نوع الحياة التي يعيشانها. بإمكان الأب أو الأم لوم أنفسهما على اختيار شريك / شريكة الحياة، أو للاستمرار في ذلك الزواج، أو للحصول على الطلاق، أو لسوء اختياراتهما، أو لأنهما يسكنان ذلك المنزل، أو لأنهما ينتقلان إلى أماكن عديدة، أو لأنهما أنجبا هذا العدد من الأطفال، أو لأنهما لم ينجبا العدد الكافي من الأطفال أو على أى عدد من "جرائم" الأبوة/الأمومة الأخرى.

بما أن الحياة تجربة تعلم هائلة، فإنها تتسم بالتجربة والخطأ المستدامين.

يرتكب الكبار، مثل الصغار، الأخطاء بانتظام، بعض تلك الأخطاء يمكن تلافيها، وبعضها حتمية، بعضها قابلة للإصلاح وبعضها دائمة، هناك منها الخطير وأخرى غير ذات أهمية. أحياناً يكون بعض الشعور بالذنب ضرورياً لتصحيح خطأ (يمكن للشعور بالذنب نتيجة الصراخ في الأطفال أن يكون دافعاً للتدريب على عدم الصراخ، أو لتحسين الوضع). بيد أنه يمكن لمشاعر الذنب المفرطة أن تكون موهنة لا مفيدة، تعوق ولا تحفز. وحقاً فإن زخم الشعور بالذنب يمكن أن يؤدي إلى اكتئاب مرضى أو يكون أحد أعراضه.

هذا بالإضافة إلى أنه حينما يشعر الآباء/الأمهات بالذنب لأشياء اقترفوها، فبالإمكان أن يشعروا بالذنب لشعورهم بالذنب، مثلاً، قد يشعرون بالذنب كعاقبة لغضبهم، انزعاجهم، إحباطهم، قلقهم، فقدانهم الصبر، اكتئابهم، خوفهم، أو أية عاطفة سلبية أخرى. وحقاً، فإن آباء / أمهات كثيرين يتوقعون أن تكون مشاعرهم هي الحب، التسامح، والصبر، وأن يكونوا متوازنين عاطفياً وحنونين ٢٤ ساعة يومياً - ثم يشعرون بالذنب لأنهم ليسوا كذلك!

بالإضافة إلى المشاعر اليومية المحبطة التي يشعر بها الآباء/الأمهات تحدث أحياناً مشاعر "مروعة" أثناء تربيتهم أولادهم. ورغم أنها عادية وحتى شائعة، فهي لا تناقش لأنها تحمل معها الكثير من مشاعر الخزي. يشعر الآباء/الأمهات بالذنب بقوة لتلك المجموعة من الأفكار والعواطف.

"أعلم أن ما ساقوله بشعاً، لكنني أتمنى لو أن ليلي اختفت، تركت المنزل، وانسحبت من حياتي. لا أستطيع تحمل المزيد، لا أستطيع التعامل مع إهاناتها، انفعالاتها وعنفها. بيتنا سيكون أكثر سعادة بكثير من نونها".

"ربما لم تسمع أحداً يعترف بشيء مثل هذا من قبل - أشعر بكثير من الذنب لأنني أفكر بهذه الطريقة - لكنني أعتقد أن حياتنا ستكون أفضل بدون ضياء. لقد

قام بعدة محاولات للانتحار، وكل منها لا يمكن تحملها بالنسبة له وأنا. لقد مت ألف مرة من داخلي. والآن تدهمتي نوبات خوف كلما سمعت صوته، تتتابني الكوابيس حينما أنام، لكنني لا أنام معظم الوقت. أجلس وقد انتابني القلق عليه. إذا خرج وغاب أكثر من اللازم، أتخيله ميتاً في مكان ما. لا أستطيع تحمل المزيد من هذا. أشعر بالعذاب المستدام. لم أعد أريد حتى مساعدته، لقد أرهقت. سيشعر بالسلام وكذلك نحن، إذا مضى وفعلها.

مثل تلك المشاعر هي النتاج الجانبي الطبيعي لإنهاك الوالدين والألم الساحق. بيد أن الآباء/الأمهات يشعرون بالذعر، بالخزي، والذنب حينما يعبر إنهاكهم أو بأسهم الكلى عن نفسه بهذا الأسلوب. أحياناً، ومثل الأطفال، يخشون أن أفكارهم السوداء ستجعل الأشياء السيئة تحدث. ومن الواضح أن الشعور بالعجز وفقدان الصبر وتخيل فانتازيات للحرية ليس مثل التخطيط للقتل. والواقع هو أن الآباء/الأمهات عادة ما يستمرون بكونهم إلى جانب أطفالهم حتى حينما يستنزفون تماماً عاطفياً وجسدياً.

وعلى الرغم من أن لدى جميع الآباء/الأمهات آمالاً عظيمة وأحلاماً لأطفالهم، فإن الكثيرين منهم يعانون ألماً لا يُحتمل ويأساً في تنشئتهم قبل أن يكملوا عقدهم الثاني. يمكن للطفل المصاب بمرض خطير عضال، أو اختلال وظيفي، أو مشكلة عاطفية أو سلوكية أن يرهق الوالدين بما فوق قدرتهم على التحمل. ولجعل الأمور أكثر سوءاً، فإن الوالدين، وبدلاً من دعم نفسيهما وبعضهما لتجاوز تلك العواطف العميقة، فإنهما يقيسا أداهما بالمعيار المستحيل للوالدين الصبورين دائماً، السعيدين باستمرار، اللذين يقدمان الحب غير المشروط، النشيطين دائماً، المعطيين والغفورين إلى ما لانهاية، القويين إلى الأبد، المتفائلين دائماً. والنتيجة هي عبء إضافي من العواطف المكبوتة، والضغط العصبي والذنب الثقيل. يتعلم الكبار تحمل خبراتهم الصعبة في تنشئة الأطفال بنجاح أكثر حينما يتعلمون كيف

يواجهون ألمهم العاطفى ويعالجونه.

اليأس:

اليأس هو العاطفة "الثقيلة" الأخيرة التى سنخضعها للبحث ومعها أولاد عموميتها: فقدان الأمل، الاكتئاب والتعاسة. إذا أخذنا فى الاعتبار أن المرء يتوقع أن تكون الأبوة/الأمومة تجربة بهيجة، يكاد يكون صادمًا أن نجد تلك المجموعة الرهيبية من المشاعر فى قائمة العواطف الشائعة فى الأبوة/الأمومة. وحقاً، قد يعتبر البعض ممن لا يزالون يستمتعون بفترة تعلم طفلهم الأول أو الثانى المشى أن مثل تلك المشاعر هى استثناءات غريبة تنتمى فقط إلى مجموعات نادرة من الآباء/الأمهات المختلين. نود لو أن الأمر كذلك!

يمكن للآباء / الأمهات الطبيعيين جداً الذين يبذلون جهودهم لتنشئة أسرة سليمة أن يقابلوا هذه العواطف حينما تفشل جهودهم - وبخاصة إذا أطلق الفشل مشاعر قديمة من الماضى لم تُحسَم. أحياناً تكون تلك المجهودات التى تفشل متعلقة بأوجه روتينية من التنشئة، مثل محاولة جعل الأطفال ينامون الليل بطوله، أو التغلب على عادة الصياح لدى أحد الوالدين.

أشعر أننى أم فاشلة. أحضر جميع فصول الأمومة وأقرأ كل كتاب يمكننى العثور عليه، لكننى لا أستطيع التوقف عن رفع صوتى فى الأطفال. بعد حضور بعض تلك الفصول أشعر بالتحسن لعدة أيام، ثم أعود إلى سيرتى الأولى. أخشى ما أخشاه هو أن يكرهنى أطفالى مثلما أكره أمى. وسأستحق هذا لأننى أعاملهم بنفس الأسلوب الذى كانت تعاملنى به أمى. إن الأمر ميثوس منه - لم يكن يجوز لى أن أنجب أطفالاً.

حينما يأتى شخص ناضج بتاريخ من الفشل، فقدان، الانتهاك، وسوء المعاملة، أو الاكتئاب إلى مهمة تنشئة الأطفال، يمكن للإحباطات العادية أن تتضخم لتصبح

صعوبات ساحقة - وفي الواقع، فإن أي أحداث في التنشئة يمكنها إطلاق أي تاريخ عاطفي مضطرب مما يؤدي إلى مشاعر سلبية قوية.

اعتاد والدي أن يرهبنا - كان رجلاً عنيفاً منحنط المزاج، حتى والدي كانت تخافه. والآن، حينما يتفعل حازم على، أشعر بالغثيان في معدتي. أعرف أنه مجرد صبي، لكنه أضخم مني، وحينما لا تسير الأمور وفقاً لهواه يفلق الأبواب بعنف ويتفوه بأشياء بشعة. أشعر وكأني أعيش طفولتي مرة أخرى وأشعر أيضاً برغبة في الهرب. أحياناً، ينتابني اكتئاب شديد.

تقتضى تنشئة الأطفال عملاً جاداً وجهداً: بناء علاقات، التعامل مع تهذيب الأطفال، تعليم مجموعة من المهارات للحياة. أحياناً كثيرة تسير الأمور على مايرام، وتكون سيئة أحياناً أخرى. من الطبيعي جداً أن نُثبِّط، نتأسى، ونُحبِّط أحياناً. لكن حينما تتقاطع الملابس المجهدة والتاريخ الشخصي القديم والنزوع الوراثي، يصبح باستطاعة المشاعر الأكثر ثقلًا مثل اليأس والانسحاق أن تعلن عن تواجدها.

بيد أن ثمة ملابس أثناء عملية التنشئة بإمكانها إطلاق عواطف سلبية زخمة حتى في عدم وجود تاريخ شخصي سابق أو نزوع وراثي. حينما ترحل الآمال والأحلام الأثيرة يدهمنا اليأس. لدى الآباء/الأمهات غايات محددة لأطفالهم، حتى حينما لا يعبرون عنها. بيد أنه حينما ينحرف الطفل بقوة عن المسار الذي رسمه له والداه، يشعر الوالدان بالإحباط والألم. مثلاً، يكون على الوالدين المترمين دينياً أن يتوافقا مع تخلي ابنتهما عن الممارسات الدينية. لا يتبع النظام العقائدي للأمهات / الآباء الفيريين جنسياً أية خيارات أخرى، ومن ثم يكون عليهما مواجهة التوجه الجنسي المثلى لطفلهما. قد يكون على الوالدين الحاصلين على درجات علمية رفيعة محاولة تقبل رفض ابنتهما الالتحاق بالجامعة. يتوقف تأثير رفض الأطفال لقيم أمهاتهم / آباءهم وتوقعاتهم لهم على أهمية تلك القيم والتوقعات، وبإمكان رفض الأطفال لها أن يتسبب في مشاعر تتراوح بين بعض من خيبة الأمل والحزن الكبير. بيد أن فقدان القيم الأثيرة على النفس يمكنه أن يترك أثراً ساحقاً.

"الأسرة شديدة الأهمية بالنسبة لى. كنت قد افترضت دائماً أن أولادى سيأتون للزيارة بعد أن يتزوجوا وينجبوا أطفالهم. توقعت أن نجتمع جميعنا حول مائدة الطعام أثناء العطلات. توقفت رامى عن الحديث إلى والده منذ ثلاث سنوات ولم يخطئ عتية منزلنا منذ آنذاك. تواصلت علاقتى معه - لم تحدث بيننا أية مشاكل أبداً. لكن زوجى ورامى كانا يتصادمان دائماً، ثم تفجرت العلاقة حينما طرد زوجى رامى من المنزل بسبب المخدرات. ظننت أن هذا وضع مؤقت، أسبوعان مثلاً. لكنه لم يعد منذ آنذاك. نحقتى بجميع المناسبات الآن بدونى. أشعر وكأن جزءاً منى قد مات. تفتت عائلتى. انفطر قلبى جزأين".

هناك أحلام كثيرة تموت أثناء رحلة تنشئة الأطفال. يمكن للأمال والتوقعات العادية أن تتحطم من خلال صعوبات فى النمو لدى الطفل. صعوبات تدعو الآباء / الأمهات إلى إعادة تقييم صدمة أليمة لمكان الطفل فى العالم والفرص المتاحة له. يدخل الآباء/الأمهات لدى معرفتهم أن أداء طفلهم الوظيفى لن يكون كغيره أبداً، يدخلان فى دوامة كاملة من الأحزان، تشمل الإنكار، الغضب، النقاش، والتأسى. يمكن لهذه المعرفة أن تحدث بعد الولادة بدقائق، ومن ثم تدفع بالوالدين إلى طريق شديد الاختلاف عن ذاك الذى كانا قد خططا له والسعادة تملؤهما. لكنها قد تحدث أيضاً تدريجياً فيما ينمو الطفل وتصلهم على شكل تفجيرات ثم توقعات. أحياناً ييبو الطفل / الطفلة وأنه سيكون على ما يرام ثم يحدث له / لها نكسة فجائية، ثم يتبع شفاها / شفاهاً نكسة أخرى. ومع كل انتكاسة يتعمق خوف الآباء/الأمهات من أن كل شىء ليس، ولن يكون، على ما يرام. بيد أنه بمرور الوقت قد تحل المعرفة بأن الطفل لن يكون سليماً محل الخوف. وفى لحظة الإدراك النهائى تلك، والاعتراف بالمشكلة، يمكن لليأس أن يتسرب.

"عرضنا رانيا على كثير من الإخصائين وهى صغيرة قال بعضهم إنها كانت طبيعية، لكن فقط لم تكن حوافزها قوية. قال آخرون إنها تعاني من خلال نقص

الانتباه. ثم يتحسن أداؤها المدرسي وتنسى أن ثمة مشكلة. ثم نجدها لا تقوم بواجباتها على الإطلاق وتكتفى بالرقاد. استشرنا مزيداً من الإخصائيين. قال أحدهم إنها تعاني متلازمة إرهاق مزمن. اقترح آخر أن لديها اكتئاباً، كانت فى الثانية عشرة آنذاك. لكنها كانت تبو دائماً وأنها تتعافى من تلك النوبات. لكن من الواضح أن رانيا الآن ليست كغيرها من المراهقات. خضعت لعلاجات كثيرة - لم يُعد أيها. لم نتيقن حتى من تشخيص مرضها. لكن آمالنا لمستقبلها أخذت تنقلص وتقلص. فعلى حين كنا نعتقد، ذات مرة، أن بإمكانها أن تصبح جراحاً مع إذا أرادت، نأمل الآن أن تستطيع أن تقوم بالحد الأدنى من أداؤها اليومى. إن الأمر قاسٍ علينا لدرجة لا تُصدق - لم نتخيل أبداً أن تكون طفلتنا هكذا.

باستطاعة مشاعر اليأس، فقدان الأمل، الاكتئاب، والتعاسة التأثير فى أداء الوالدين إلى حدٍ كبير. من المحتمل أن يوجها غضبهما لى فرد فى العائلة وليس فقط للطفلة التى تعانى. وبالتقابل، باستطاعة هذه المشاعر أن تؤدى إلى الانسحاب، والتسبب فى إبعاد الآباء/الأمهات أنفسهم عن مهامهم فى التربية كى يخففا من الآلام التى يعانونها. وفيما تساعد هذه الاستراتيجية الوالدين على التغلب على العاطفة المدمرة، فإنها شكل من أشكال الإهمال فى حق الأطفال.

ولأن تنشئة الأطفال مهمة زخمة قاسية تتطلب الكثير، فعلى الكبار أن يأتوها وجميع وسائلهم وملكاتهم سليمة. ولننظر إلى أساليب يمكن للوالدين استخدامها فى مواجهة تحدى تلك المشاعر السلبية العميقة بحيث يتخلصان من آثارها الموهنة على العائلة.

الشفاء من العواطف السلبية العميقة:

تحدث تلك العواطف حينما يكون الشخص أباً / أمّاً - إما بسبب ملابسات فى الحياة الشخصية أو الزواج، أو بسبب أوضاع تتسبب فيها مهام الأمومة / الأبوة

ذاتها. إذا لم تعالج تلك العواطف، تُنزَل الدمار بالعائلة. باستطاعتها إعاقه الآباء/الأمهات عن أداء مهامهم وبذلك يعطون نموذجاً سيئاً لقدرة الكبار على علاج مشاكل الحياة. إذن، فإن تعلم معالجة تلك العواطف وشفاؤها جزء من الأمومة / الأبوة. سيتمكن الآباء/الأمهات من مواصلة مهامهم بفعالية حتى في ظل الضغوط والشدائد، إن هم أتقنوا التغلب على جانب الحياة الأكثر قتامة. هذا علاوة إلى أنهم سيتمنحون لأطفالهم الآلات الضرورية للبقاء، ومن ثم، يساعدونهم على اكتساب موهبة المرونة في مواجهة صعوبات الحياة.

من ثم، كيف يساعد الإنسان نفسه، بالفعل، في أوقات الضغوط الزخمة؟ كيف للإنسان تغيير العواطف السلبية، والحفاظ على الطاقة، والانتقال، في النهاية من السلبية العميقة عودة إلى الفرح؟ وعلى الرغم من أن مرور الوقت يساعد، أحياناً، بيد أن الأطفال لا يستطيعون انتظار الآباء/الأمهات لمدة سنة أو عقد حتى يستعيدون عافيتهم، يشعر الأطفال بالنعاسة حين يكون عليهم انتظار الأب / الأم ساعة حتى يستعيدا توازنهما العاطفي! تصبح التدخلات النشطة ضرورية إذا رغب الوالدان في تلافى الأذى غير الضروري لأطفالهما الذين يتفرجون.

المساعدة المتخصصة:

باستطاعة العلاج المتخصص حسم العواطف السلبية الزخمة التي تستمر أكثر من بضعة أسابيع أو التي تعاود الفرد بأسلوب متواتر. لا ينتظر الآباء/الأمهات اليوم إلى أن ينهاروا عصبياً! يسعون إلى الإرشاد قبل أن تسحقهم الضغوط والحزن الأليم بوقت طويل. باستطاعة التدخل السريع من قبل استشاري نفسى (إخصائى نفسى، إخصائى اجتماعى... إلخ) أن يعيد التوازن، يشفى الرضوض والجراح النفسية، يمنع مزيداً من الضغوط، وأيضاً يحول دون الحاجة إلى العلاج الطبى أو النفسى فيما بعد. وإذا كان الوقت قد تأخر بالفعل، فإن العلاج فى وقت متأخر أفضل من عدم العلاج بإطلاقه حينما نسعى إلى المساعدة المتخصصة

نطبق نفس القواعد التي نتبعها في التسوق: نقوم بإجراء بحث لانتقاء قائمة صغيرة للمزودين بالخدمة الذين يناسبوننا، ثم نقارن بينهم. إذا لم يناسبنا أحد المرشدين، فلا يعنى هذا أن الإرشاد جميعه لا يناسبنا. عادة ما نبحث بتؤدة عن طبيب الأسنان المناسب، عن الأريكة المناسبة، عن السيارة المناسبة حتى نجد ما نريد. يتطلب العثور على من يزودنا بالصحة النفسية المناسبة نفس الخطوات. أحياناً يساعد التدخل الطبي الإرشاد النفسى. بإمكان الإخصائى النفسى أن يقوم بالتقييم المناسب والإحالة إلى طبيب إذا اقتضى الأمر.

المساعدة الذاتية:

قد تستجيب مشاعر اليأس، الكآبة، وغيرها من العواطف السلبية العميقة المؤقتة والعبارة إلى العلاج الذاتى. ثمة الكثير من أنماط ذلك العلاج يمكننا الاختيار من بينها، وستصف بعضاً منه فقط فى هذا الجزء، ونعرض أخرى فى الملحق رقم A.

أحد أساليب مساعدة أنفسنا على الألم العاطفى العميق يعرف بـ"تنقية الشعور" ولكى ننقى علينا أن نحدد مكانه. يمكننا العثور على الشعور بملاحظة تأثيره على الجسد. نخبر العواطف السلبية بعمق كأحاسيس جسمانية فعلية فى أجزاء أجسادنا المختلفة، وفى غالبية الأحيان الجزء الرئيسى المركزى الذى تتأثر به الحنجرة، الصدر، المعدة أو الظهر. تضغط المشاعر على القلب، الكتفين، أو أجزاء أخرى من الجسد. يمكننا أن نشعر بها كأوجاع فى كل من تلك المناطق (وجع فى القلب، صداع... إلخ). أو قد نشعر بها كضعف عام، غثيان، أو خواء. ورغم أن بعض الأقراص، الأطعمة والمشروبات بإمكانها وقف أحاسيس العاطفة السلبية تلك، فبغير إمكانها شفاهاً منها تماماً. يأتى الخلاص حينما نعتنى بالشعور ونساعده. ثمة طرق كثيرة لفعل ذلك. تبدأ جميعها بالعثور على الشعور والقبول بأنه موجود. تبدأ عملية الشفاء بمجرد الاهتمام الودود به. بيد أنه باستطاعة من يريون إحداث شفاء عميق لعاطفة مضطربة اتباع الأسلوب التالى الذى لا يتطلب كثيراً من الخيال ولا يستغرق سوى دقائق معدودة.

بعد أن نحدد مكان الشعور نطلق عليه اسمه، مع تذكر أنه ليس ثمة سوى خمسة إمكانات رئيسية: سعيد، حزين، غاضب لدرجة الجنون، خائف أو مشوش. بالطبع، ثمة ظلال كثيرة لكل مُصنّف، من ثم، فإذا تصادف وعرفنا ظل تلك العاطفة، فلننسماها (مثلاً: منسحق" ظل للحزن، "حانق" ظل للغضب المجنون). بعد ذلك نبحث عما إذا كان باستطاعتنا تكوين صورة، أو شكل للشعور من خلال تخيل كيفية إمكان تمثيل هذه العاطفة باستخدام إحدى الحواس الخمس (المظهر، الصوت، اللمس... إلخ). مثلاً، لنفترض أننا نتعامل مع شعور "بالانمحاق". كى نكوّن معنى لهذا الشعور علينا أن نسأل أنفسنا "كيف يبدو شخص، حيوان، أو شيء حينما يكون منسحقاً؟" ثم نستخدم أية صورة تتمثل لنا، قد تكون صورة طفل صغير يبكي أو رجل مسن موهن. أو شخص قد طُرح أرضاً. قد يكون مشهداً طبيعياً دمره السونامي. وبمجرد أن نُبدع الصورة المناسبة للشعور، نحييها أهلاً، أراك / أحسك هناك. أنا هنا معك". والآن، نتقدم بعرض لمساعدة الشعور. فقط اسأل الصورة عما تحتاجه وانتظر لتتلقى الإجابة (لا تفكر - سيقوم عقلك اللاواعي بالمهمة). أحياناً، ما تريده تلك المشاعر الجريحة هو فقط أن تُروى قصتها. قد يريد الرجل المسن الموهن سريراً، بطانية وحناناً. أما الشخص المطروح أرضاً، فقد يريد سريراً بمستشفى مع تدخل الأطباء والممرضات. وقد يحتاج السونامي أن يكتمل ثم يستقر ويهدأ. ثم نخيل أنفسنا نقدم كل ما يحتاجه الشعور (بإمكاننا أن نراقب" المشهد وهو يتكشف وكأننا نشاهد فيلماً سينمائياً).

يترك فعل مشاهدة الفيلم الباطني هذا أثراً عميقاً على عقولنا اللاواعية. وقد يذهلنا أن نجد أن شعورنا وأحاسيسنا الجسدية تتغير - وغالباً ما تكون التغيرات الناتجة عن قوة الخيال عميقة ودائمة. يمكننا العمل على عواطفنا بهذا الأسلوب طوال حياتنا من أجل المساعدة على الحفاظ على صحتنا العاطفية والنفسية والجسدية.

ويعد أن نقضى وقتاً مع عالم المشاعر الداخلي، فقد نصل إلى درجة من الشفاء نستطيع بعدها الانتقال إلى الخطوة التالية من مساعدة الذات: إحداث تغيرات في الحياة الواقعية تدعم مزيداً من العلاج والشفاء. عادة ما تؤثر مشاعر مصنف الخزي - اليأس العميق والأسى... إلخ)، إلى نوع من الإرهاق والسأم والفقدان والضياح، بحاجة هي إلى راحة كبيرة، وفيما بعد، إلى إحلال لما هو مفقود. سنعرف أن فترة الراحة قد انتهت حينما تبدأ فترة الإحلال. الأفضل هو اتباع مشاعرنا في هذا الصدد، بدلاً من الاستماع إلى تعليمات الآخرين. حينما نكون مستعدين، ستتوفر لنا الطاقة الضرورية لبدء عملية الإحلال. وغالباً ما يقتضى الإحلال شيئاً باستطاعته تجديد الطاقة والفرح بالحياة. تتبع مشاعرنا الخاصة للعثور على ما هو فاعل: أنشطة روحانية، علاقات بين / شخصية، جهود جماعية، مهمات إبداعية، أنشطة تبعث فينا بالارتياح وتجدد مشاعرنا - تحتاج الروح إلى التغذية والترويح بعد تحملها هجمات قاسية ضاغطة.

إجراءات مساعدة / ذاتية أخرى:

بالإضافة إلى التنقية العاطفية للمشاعر الأليمة، هناك خطوات أخرى يمكننا اتخاذها. باستطاعة التماس المساعدة من الأصدقاء أن يكون جد مجدي. بإمكان التماس الدعم داخل سياق مجموعة أمهات / آباء أن يكون علاجاً ناجحاً بخاصة، وثنقيفياً، ومسانداً. أيضاً، كثيراً ما يستطيع كتاب عن تربية أولادنا أن يمدنا بالمنظور المناسب، والآليات، والمصادقة على محاولتنا. كما أن المصادر الروحانية عادة ما تقويننا - بخاصة - وربما يكون الآن هو الوقت المناسب لتجديد فعالية تغذية الروح أو اكتشاف تلك الفعالية.

باستطاعة الدعم الناتج عن العلاج بالطبيعة تقوية العقل، الجسد والعواطف بحيث نستطيع التعامل مع الضغوط يجب أن يُستخدم ذلك الدعم بالتزامن مع إرشاد نفسى متخصص. أما في حالات العواطف السلبية العميقة العابرة،

فبإمكان استخدام دعم العلاج بالطبيعة بالتزامن مع وسائل المساعدة / الذاتية العاطفية. أما الإبر الصينية، والعلاج المثلي، وطب الأعشاب والمساج والعلاجات الأخرى الكثيرة التي أساسها الجسد فبإمكانها إطلاق الضغوط العاطفية وتقليصها وزيادة سرعة فعالية العلاجات النفسية الأخرى.

تساعد العناية الجيدة بالنفس، دائماً، على الوصول إلى عواطف ومنظورات متوازنة. فالنوم، والرياضة، والاسترخاء والمتعة والإجازات المنتظمة، جميعها مهمة. كما أن تدريبات التمدد والتمطى ذات أثر فاعل في التخلص من الضغوط العميقة والتوتر. ومن السهل الآن وجود مدربين شخصيين. والعتور على كتب وقيديوهات للتدريبات كمصادر تعليمية لبرامج الشفاء الذاتي. يحدث كثيراً أن يتخلى الناس عن جميع أنظمة العناية بالنفس أثناء أوقات الأزمات العاطفية الحادة. لا بأس بتجاوز يوم أو يومين من إدارة أسلوب حياتنا - أما إذا أهملنا أنفسنا لفترات أطول فسيؤدى هذا إلى فترات أطول كى نُشفى عاطفياً. يُفاقم عدم النوم، بخاصة أى ألم عاطفى ويطيل أمده ويزيده. وبإمكان كل العلاجات التي ناقشناها مساعدة الأشخاص الذين يعانون من ضغوط، على النوم الهادئ ليلاً ومن ثم، الإسراع بالشفاء.

التعايش مع المشاعر الصعبة:

كما قال الملك سليمان هذا، أيضاً، سيمرّ. تؤدى مساعدة أنفسنا على تجاوز الأوقات الصعبة من خلال استراتيجيات العناية بالذات إلى فائدة مزروجة: تقدم نموذجاً على كيفية التغلب على الصعاب للأطفال فيما تعزز قدرتنا الفعلية على التعامل مع الأزمات. والتغلب على الصعاب فيما نحن نربي أولادنا أمر جوهري. لأن اندعامه لفترة طويلة سيتسبب، حتماً، فى الضرر. حينما تُصعبُ الأمور، علينا تسيير الأمور الصعبة - باستخدام المساعدة الذاتية والخبرة المتخصصة كضرورة..

www.alkottob.com

أسئلة واجابات واقعية

السؤال: يحب ابني نو الأربعة أعوام أن يلعب كل يوم في بيت الجيران مع أصحابه، لكن حينما أذهب لأخذه، لا يريد أن يعود معي، يحدث جلبه فظليعة وأجد نفسي في وضع محرج للغاية أمام الأمهات الأخريات، ولا يبدو أن شيئاً مما أقوله يؤثر فيه. ماذا يجب أن أفعل؟

- الإجابة: ليس من المستغرب ألا يؤثر فيه أى شيء مما تقوينه أو يحدث فرقاً، فالقاعدة العامة في العملية التربوية هي «تكلم بحساب» في أضيق نطاق ممكن واتخذى مواقف في أوسع الحدود. فنائراً ما يتغير سلوك الأطفال نتيجة لما نقوله لهم. وقد ثبت أن الطلبات المتكررة والمزعجة منها خاصة غير ناجحة أو مجدية.

ولكى تساعدى ابنتك على الرجوع معك بطريقة أكثر تحضراً وهدوءاً جريئاً فى الأول طريقة التعليق، التسمية ، والمكافأة.. اذهبى إليه مباشرة، وضعى يديك حوله برفق وقولى بشكل سريع، أنت مستعد للذهاب الآن .. هذا رائع! أنت فتى متعاون للغاية اليوم، أليس كذلك، أعتقد أنك تستحق أن أحكى لك قصة جميلة حينما تعود إلى المنزل. سيستجيب بعض الأولاد لهذا وإن يستجيب البعض الآخر. إذا استجاب طفلك، استمرى فى نفس الأداء كل مرة تذهبين لتصبحيه من بيت أصحابه لمدة شهر كامل ثم ابدئى فى تقليص المكافأة فى كل زيارة لوضع مرات قليلة ثم قلصها تدريجياً حتى لا يكون هناك حاجة للمكافأة على الإطلاق، أما الأسلوب الصحيح فاستمرى فيه دائماً

وإذا لم يستجب طفلك بشكل إيجابي لهذه الاستراتيجية ارسعي استراتيجية أخرى تستخدمين فيها قاعدة 2x.

السؤال: لقد جربت طريقة «التعليق، التسمية والمكافأة» مع ابني لكي أساعده على مغادرة بيت أصدقائه بطريقة أكثر هدوءاً وتحضراً ولم ألق أى نجاح. كيف يكون شكل قاعدة 2x فى هذه الحالة؟

الإجابة: الخطوة رقم ١ هى عبارة إخبارية تكون هكذا: «ليس مقبولاً أن تجرى من أمك حينما تاتى لتأخذك من بين أصدقائك من منزل الجيران، لأن هذا يصعب الأمر عليها ويرهقها، كما أنه غير مريح بالنسبة لأصدقائك ولأمهاتهم. عندما تاتى ماما، عليك أن تشكرهم وتودعهم وتأتى سريعاً معى

إلى البيت». تقال هذه الجملة حتى وإن كنت قد قلتها له «ألف مرة» من قبل. نفذى دائماً الخطوة بشكل رسمى.

وحيثما لا يتعاون معك فى المرة التالية قومى بتنفيذ الخطوة الثانية، حينما تتوافر لديك لحظة انفراد معه، كررى ما قلته له فى الخطوة رقم «١» وأضيفى هذا التحذير «من الآن فصاعداً، حينما تهرب منى بدلاً من أن تأتى بسرعة، سوف تُمنع من زيارة أصحابك فى «الخميس القادم» وسوف تضطر للبقاء فى المنزل مع ماما لبعض الوقت. «قد تختارين هذه العقوبة السلبية ككارت إنذار فقط إذا كنت تعتقدين أن هذا سيؤثر عليه حتى ولو بنسبة ٦٠٪. وإذا لم يكن سيؤثر فكرى فى عقاب آخر».

الخطوة الثالثة وهى تتضمن تطبيق نفس العقوبة فى ثلاث مناسبات أخرى، ولاحظى إن كان هناك تحسن فى سلوكه. إذا تحسن الأداء استمرى فى تكرار العقوبة عند الضرورة حتى تثبت فاعليتها وإذا لم يحدث أى فرق، قومى بإعلان عقوبة أخرى وجربها لثلاث مرات أخرى. واستمرى فى تجربة كروت الإنذار هذه قدر المستطاع وعند الضرورة، حتى تجدى الكارت الذى يمكنه أن يحفز طفاك على التعاون معك والاستجابة لك.

السؤال: إن ابنى لا يستجيب لأى مكافأة أو عقاب ولا يؤثر أى شىء أقوم به فى تغيير سلوكه، ماذا يجب على فعله؟

الإجابة: حقاً هناك بعض الأطفال صعبُ المراس. وهذه المجموعة القليلة من الأطفال يحتاجون إلى مكافآت قوية وكذلك عقوبات رادعة أكثر من الأطفال الآخرين. كما أنهم يحتاجون وقتاً أطول. إذا كنت رزقت بطفل من هذا النوع،

فأنت تحتاجين مزيداً من الصبر. لكن اطمئني رغم كل هذا سيستجيب طفلك لك يوماً. أما اللعبة فتكمن في أن تستخدمى نفس العقاب لعشر مرات، وبعد عشر مرات حينما لا يتغير أى شيء في السلوك، اختارى كارت إنذار آخر واستخدميه لعشر مرات. استمرى في هذا حتى تجدى الكارت المؤثر وللتأكد من وجود عديد من الكروت الفعالة، فإننا لا نعطي هؤلاء الأطفال العديد من المزايا غير المكتسبة. فإذا كان لديك طفل تصعب مكافأته أو عقابه، فلا يجوز إتاحة التلفاز بسهولة، بل نجعله ميزة مكتسبة «مكافأة». كررى مع جميع أشكال التسلية والاسترخاء - الفيديو، والكمبيوتر والتليفون وما إلى ذلك. وامنحى اهتمامك الإيجابي غير المشروط في شكل عبارات وكلمات تحمل رسائل من نوعية «إنى أحبك» أو في شكل أحضان، حُسن الاستماع، التدبير العاطفي، قضاء وقت محبب مع الأولاد، وغير ذلك من أشكال الحب والحنان، ولكن ليس في صورة مزايا وامتع. هذا يساعد الطفل على إيجاد سبب للتعاون معك «هذا إذا كان يرغب في أن يحصل على أى نوع من أنواع المرح في الحياة». ومع هذه النوعية من الأولاد، فمن الأفضل تجنب المواجهات المباشرة عن طريق تقليل «تحديد الموضوعات التي تؤدي إلى خوض الممارك». حاولى أن تقللى الضغط، وتعاملى فقط مع الموضوعات ذات الأولوية.

السؤال: لقد عانيت كثيراً لكى أجعل أطفالى يذهبون إلى الفراش بسهولة. تستغرق هذه العملية منى ساعات طويلة، وفى النهاية، أحس أننى قد أرهقت للغاية واستنفدت جميع قواى، ماذا أفعل؟ ساعدونى!

الإجابة: المرجح دائماً أن تستخدمى الأساليب التي تشير إلى «المشاعر

الإيجابية» أولاً. يمكنك أن تجرّبي خارطة مكافآت لتقويم هذا السلوك. قسمي الروتين اليومي للذهاب للفراش إلى عدة خطوات مثل الاغتسال وتنظيف الأسنان، ارتداء ملابس النوم، التأهب لسماع حذوتة قبل النوم، والذهاب إلى الفراش في ميعاد النوم. في الجولة رقم «١» من خارطتك يستحق كل طفل يذهب إلى الاغتسال بسرعة حينما تطلبي ذلك مرة واحدة، يستحق نقطة. يمنح الطفل الذي يحصل على خمس نقاط جائزة تتضمن «الجولة الثانية، من الخارطة: الاغتسال وغسيل الأسنان، بعد أن يطلب منه ذلك مرة واحدة فقط ويعمل الطفل مرة أخرى ليكسب الخمس نقاط. وفي الجولة الثالثة، يضاف ارتداء ملابس النوم، وتستمر الجائزة في الازدياد. أيضاً استمرى في اتباع هذه الطريقة حتى يصل الطفل إلى مرحلة الذهاب إلى الفراش مباشرة، ويذهب وحده للاغتسال وغسيل أسنانه، وارتداء ملابس النوم، والاستعداد لحذوتة ما قبل النوم، والتي يخلد بعدها للنوم دون إحداء جلبه. وحينما يحقق الطفل هذا الجزء الأخير امنحيه «الجائزة الكبرى» - شيئاً خاصاً ومميزاً حقاً.

حينما تنتهين من خارطة المكافأة هذه، حافظي على استمرار هذا السلوك باستخدام وابل من المديح والبرمجة الإيجابية. اتبعي هذا كل ليلة ولسنوات، وفي النهاية استعدي لأن تقولي «هايل! لقد تاهبت للنوم بسرعة فائقة! هذا رائع وعظيم! أنت شخص مسئول ومستقل وسريع ومتعاون للغاية» أو ما إلى ذلك مما يتبادر إلى ذهنك من الصفات الإيجابية.

وإذا عاد السلوك ثانية و انقلب إلى صراع استخدمى قاعدة 2X.

١- الخطوة «١» فسرى للطفل أننا لا نتجاهل طلبات والدينا للاغتسال والاستعداد للنوم، لأن الوالدين متعبان ولا يحبان الدخول في صراعات. فنحن نذهب على الفور حينما يطلب والدانا منا ذلك.

٢- الخطوة «٢» كررى هذه العبارة، وأضيفي إليها تحذيراً متضمناً عاقبة سلبية محددة. إذا لم يذهب الطفل في خلال ثلاث دقائق من توجيه الطلب إليه.

٣- الخطوة «٣»، نفذي العقوبة إذا استلزم الأمر ذلك. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تقولى، «من الآن فصاعداً إذا لم تبدأ في الاستعداد للنوم، في الميعاد المحدد لك، سوف أتى بنفسى لأجعلك تستعد، وسوف تخسر حدودية ما قبل النوم.

السؤال: يذهب طفلى إلى الفراش في ميعاده، بيد أنه يأتى إلى حجرتى كل عشر دقائق. دائماً ما يرغب فى شيء ما يقول إنه يريد الذهاب إلى الحمام، أو إنه يحتاج إلى بعض الماء، أو إنه نسى قصته أو ما إلى ذلك. ماذا على أن أفعل؟ لا أرغب فى أن يبيل سريره!

الإجابة: تكدى من أن طفلك ذهب إلى الحمام، وتناول شربة ماء، وأنه حصل على كل ما يحتاج قبل الذهاب إلى الفراش. أنهى كل الخطوات الروتينية «مثل قراءة القصة، الكلام، الأحضان، والقبلات، والهددة وما إلى ذلك، وقومى بتطبيق عاقبة إذا ما غادر الحجرة. وإليك فكرة إذا أتى وقت النوم، يمكن للطفل أن ينادى عليك أو يغادر سريره، لكن إذا فعل ذلك، سوف يطلب منه الوقوف في الركن لمدة خمس دقائق. وحينما ينادى عليك في المرة

الثانية، يقف سبع دقائق، وفي المرة الثالثة إذا أتى إلى حجرتك أو نادى عليك يقف تسع دقائق، واستمرى في زيادة مدة الوقوف في الركن بمعدل دقيقتين كل مرة حتى يتعب الطفل بصورة كافية تجعله يخلد إلى النوم. كررى هذا كل ليلة حتى يتعلم الصغير أن وقت النوم هو وقت للنوم بالفعل.

السؤال: ابنتى عاطفية للغاية. كل يوم تواجه مشكلة مع أصحابها أو مع معلمها تجعلها تكيى. أقوم بتدريبها عاطفياً بيد أن هذا لا يجدى نفعاً تبقى تعيسة ولا يمكن مواساتها بأية صورة من الصور. لا أعرف كيف أتصرف، ماذا أفعل؟

الإجابة: يجب أن تقوى بإجراء بعض التجارب معها. القاعدة العامة لمنح المساندة العاطفية هي: منح مساندة عاطفية كبيرة عند حدوث المشكلة للمرة الأولى، مساندة قوية وفعالة في المرة الثانية «أسألى الطفلة ما الحل الذى تحاول تطبيقها أو اقترحى عليها حلاً أخرى»، وامنح مساندة ضعيفة للغاية بعد ذلك، تذكرى أن التدريب العاطفى هو شكل قوى من أشكال الاهتمام الإيجابى. يمكنه بالصدفة أن يفاقم «المشكلة» فإذا اشتكت ليلى أن صديقاتها رفضن اللعب معها يوم الإثنين، فهى بالفعل تستحق تدريباً عاطفياً، للتغلب على المشكلة المؤلمة. تحتاج إلى من «يواسيها» أو من «يخفف عنها». وهذا ليس هو الغرض من التربية العاطفية. فعلى العكس تماماً فإن التدريب العاطفى قد وجد ليبين للطفلة أن الأب/ الأم يمكنه أن يتقبل المشاعر المؤلمة التى تحس بها، ولا يحاولون استبدالها بمشاعر «أفضل». ويعد أن تقوم الأم بتدريب الطفلة عاطفياً، تساعد على إيجاد حلول لمشاكلها الاجتماعية. وحينما تعود

الطفلة يوم الثلاثاء إلى البيت وفي جعبتها نفس المشكلات، يمكن للأم أن تدرّجها عاطفياً ثانية، ولكن بشكل مقتضب هذه المرة. الآن يجب أن تركز الأم على حلول للمشكلة، ماذا جربت الطفلة من حلول، وماذا نجح منها وماذا فشل، وماذا بالإمكان فعله بعد ذلك؟ وحينما تأتي لليوم الثالث بنفس المشكلة، يجب على الأم أن تواجه المشكلة بصورة مساندة في جملة واحدة «هذا صعب للغاية حقاً»، ثم تعبر عن ثقها أن بإمكان ليلي تطبيق الحلول المتوفرة لديها، بيد أنها تحتاج بعض الوقت لقيام بذلك. يجب على الأم ألا تولى الكثير من الاهتمام تجاه هذه المشكلة منذ هذه اللحظة، لكن فيما تفقد اهتمامها على ليلي في مجالات الحياة الأخرى «هواياتها، دراستها، علاقاتها الأسرية، علاقاتها مع المجتمع أو ما شابه ذلك» وتحتاج ليلي إلى أن تحس أنه بالرغم من أن أباها يهتمان بها، إلا أنهما يهتمان بمناطق القوة أكثر من مناطق الضعف والمشكلات في حياتها. وإذا جربت هذا الأسلوب لعدة أسابيع، ولم تُحل مشكلات ابنتك، يمكن أن تكون ثمة أمور أخرى تضايقها وتشغل بالها بصورة أعمق. أي يمكن أن يكون الأمر أنها تُنفّس عن ضغط ما تعاني منه في المنزل؟ هناك أحد مريض؟ هل انتقلتم قريباً إلى بيت جديد أو هل حدثت أية تغييرات من أي نوع؟ كيف حال العلاقة الزوجية بينك وبين الأب؟ هل هناك خلافات أو مشاحنات بينكما؟ هل هي على وعي بوجود أية ضغوط مالية؟ هل أي من الأبوين عنيف معها، أو محبط، أو مدمن لشيء ما؟ كيف هو حال الأجواء المدرسية، هل هناك مشكلات مع المعلمة أو شخص مرّج في الفصل، غالباً ما يعجز الأطفال عن التعبير عن مخاوفهم وقلقهم بشكل مباشر وبدلاً من هذا يخلطون سلسلة من المصاعب الصغيرة. فإذا كنت تشكين في أن ثمة

ضغطا يؤثر على سعادتها، يمكن أن تذهب بها إلى طبيب نفسى متخصص. وبالطبع فإن لدى الطبيب من البرامج العلاجية التي لن تحس الطفلة معها أنها تخضع لأى نوع من أنواع العلاج، على العكس ستتحول الجلسات إلى متعة وتسلية. كما يمكنك أيضاً استشارة الطبيب بشأن الأمور العائلية التي قد تكون ذات أثر على نفسية الطفلة.

وإذا لم يكن هناك ضغوط واضحة متواجدة فى بيئة الطفلة ، فقد يكون للعوامل الوراثية أو المزاجية دور فى هذا. إذ يمكن أن يولد الأطفال بعيل طبيعى نحو الاكتئاب والقلق واستشارة الطبيب النفسى للأطفال أو حتى طبيب الأطفال الخاص بها قد يساعد فى هذا.

السؤال: ابنتى المراهقة، أصبحت فجأة غير راغبة فى التواصل مع الآخرين اعتدت أن أكون على علاقة طيبة معها بيد أننى لا أعلم شيئاً مما يجرى فى حياتها الآن على الإطلاق، تقضى جميع وقتها فى الحديث بالتليفون مع صديقاتها، ولا ترغب الآن حتى فى تناول العشاء معنا. وإذا ضغطت عليها لتخبرنى بما يجرى تقوم بتمتة كلام غير مترابط، أو ترد بأسلوب وقح، كيف يمكننى أن أصل إليها وأتواصل معها؟.

الإجابة: المراهقون يميلون للانغلاق على أنفسهم. إذ يمرون بمرحلة مهمة من مراحل تكوين الذات والشعور بالفرنسية، وهذا يعنى أنهم يحاولون أن يصبحوا أفراداً مستقلين عن نوبهم. وفى العقد الأول من طفولتهم، ينشغل الأطفال بتعليم الكثير عن منظومة القيم الخاصة بالأب والأم. وفى العقد الثانى يتسع منظورهم فى الحياة لتعلم القيم الخاصة بأقرانهم والعالم من

حولهم. ومع نهاية العقد الثاني، سيكونون أشخاصاً متفردين متميزين وتصيح شخصياتهم عبارة عن خليط مما تعلموه من نويهم وما تعلموه من المصادر الأخرى مثل المدرسة، ووسائل الإعلام، والمجتمع من حولهم.

وكما ذكرنا مراراً وتكراراً في هذا الكتاب، فإن نوعية التربية التي تشكل العلاقة بين الأب/ الأم وبين الأبناء تؤثر بشكل قوى على ما يقره الطفل البالغ أن يتبعه من منظومة قيم الأهل وعلى الرغم من انزعاجك بشأن انسحاب ابنتك، فسأنت لا ترغبين بأى شكل من الأشكال فى الإضرار بما تبقى من العلاقة بينكما بالشكوى المستمرة. كما أن هذا ليس الوقت المناسب لانتقاد صديقاتها أو طريقة حياتها، فإن النقد هو آفة أية علاقة. والأفضل، حاولى أن تجعلى التواصل بينكما إيجابياً حينما تريها. حاولى أن تلتفى الجو بالنكات إذا أمكن. حاولى أن تمتدحى ملابسها، أظهرى سعادتك البالغة حينما تقضى معك بعض الدقائق، وحينما لا تكون مشغولة باستخدام التليفون لمدة بقيقة، انكرى أنه من الرائع أن يكون لديها كل هؤلاء الأصدقاء، ولا تحاولى أن تقمى نفسك على خصوصياتها ولا تسأليها إلى من تتحدث وعن ماذا تدور المحادثة. وحتى وإن بدا لك أنها تقوم باختيارات خاطئة عليك بأن تتركى أن عليها أن تعر بتجاربيها المؤلة الخاصة حتى تتعلم منها، وليس من خلال المحاضرات والمواعظ، وحاولى أن تنقلى لها ثقك فيها وفى خياراتها وإذا بدا لك أنها مضطربة، أعرضى عليها مساعدتك وأخبريها بأن بابك مفتوح لها فى أى وقت. لا تضغطى عليها أو تتلصصى عليها، وحينما تمر بك وأنت فى المطبخ، اطلبى رأيها فى حل واحدة من مشكلاتك الخاصة بك، وحاولى أن

تظهرى لها أنك تقدرين حكمها. واشكرىها بحرارة على رأيها ولاحقاً، أخبريها أنك عملت بنصيحتها وكانت النتيجة إيجابية. عاملها بحب وحنان، لكن لا تتقبلى معاملة أقل من ذلك منها. إذا تحدثت إليك بصفاقة، أعلمها أنها قد جرحت مشاعرك وأنت لا تتحدثين إليها بهذه الطريقة ومن ثم فإنك لا تريدينها أن تتحدث إليك هكذا. وإذا استمرت فى الحديث بهذه الطريقة، فهناك العيب من العواقب التى يمكنك استخدامها مع المراهقين مثل سحب الهاتف منها، منع استخدامها لجهاز الكمبيوتر، عدم إعطائها مفاتيح السيارة، منعها من زيارة صديقاتها، منع المصروف عنها، وغيرها من العواقب. لكن عليك الحذر فى استخدام هذه العواقب إذ إن الاستخدام الزائد لها قد يهدد العلاقة بينكما، ولذا فلا تلجئى إليها إلا إذا كان التجاوز حقاً يستوجب هذا. أصرى على القليل، لكن تخيرى معركتك. فبمكثك على سبيل المثال أن تصرى على أن تتناول العشاء مع الأسرة عدداً معيناً من أيام الأسبوع، أو على أن تساعدك فى أمور المنزل، أو أن تحافظ على ميعاد عودتها إلى المنزل، وما إلى غير ذلك. بيد أنك إن تحصلى على ما تريدين من المراقبة إلا إذا منحتها حباً غير مشروط بشكل واضح وصريح، وكانت مواقفك الإيجابية معها واضحة لا تحتمل الخطأ. تذكرى أن تبتاعى لها هدايا نون مناسبة، أبلغها ملحوظات تتم عن حبك لها، قدمى لها بعض الخدمات الصغيرة. ساعدها فى أن تهتم بك وفى أن تحاول إسعادك. بيد أنك، لا بد أن تتذكرى أيضاً حدود سلطتك، وأحياناً يبتعد الأولاد وينسحبون لفترة ثم يعاونون تجديد الاهتمام بالعلاقة مع الوالدين لاحقاً. فقط حاولى أن تقومى بدورك كأنم مع الدعوات بالتوفيق.

السؤال: ابني يكره الخضروات. كل ليلة نتصارع معاً على مائدة الطعام. فثقتاً أصر بشدة على أن يأكل نوعاً على الأقل من الخضروات- لا أرى وسيلة أخرى لتصين صحته غير ذلك. يرى زوجي أن هذا خطأ، ويقول إنه لا يجوز لى أن أجبره على تناول الخضروات. ما رأيك؟

الإجابة: هذا السؤال شائع جداً بين الآباء والأمهات. يبدو أن الأطفال لديهم ذائقات مختلفة عن الكبار في الطعام وعادة تقتصر أكلاتهم المفضلة على اختيارات قليلة ومحدودة للغاية. وهذه الخيارات قد لا تمثل جميع أنواع الغذاء. إلا أنها تبقى دائماً بالاحتياجات الضرورية ولو بالقدر الضئيل من المواد الغذائية. حاولي أن تسألني خبير تغذية لترى ما إذا كانت الخيارات التي يفضلها طفلك سوف تبقى بالاحتياجات جسمه أم لا، ولكي يطرح عليك أفكاراً جديدة بشأن كيفية إخفاء أنواع الغذاء الأخرى حتى يتناولها طفلك ويقبل عليها.

إن ما يؤثر على صحة طفلك سلباً أكثر من عدم تناوله الكمية الكافية في الخضروات هو النزاع المستمر على الأكل. فإن الضغط يسبب مشاكل في الهضم، حتى وإن تمكنت من أن تجبريه على تناول ملعقة خضار. لا يصح أن يتم إجبار أي شخص على تناول أي شيء لا يستسيغه. هل ترغبين في أن يجبرك أحد على تناول كبد الدجاج مثلاً على الإفطار إذا لم تريدي أنت ذلك؟ وبالنسبة لطفلك، فإن رغبة الحواشي قد يكون طعامه المفضل لا ترغبين الطفل على تناول أصناف معينة أبداً. وبدلاً من ذلك جربي طريقة المكافآت. فإن من سيتناول نصيبه من الخضروات غير المألوفة أو المفضلة سوف يحصل

على مكافأة. افعلى هذا إذا كان هذا ممتهاً بالنسبة لأولادك ولا يسبب الإحباط لهم والضغط عليهم. اتركى طفلك يأكل بمزاج هادئ وسعيد. إن هذا يعزز السلامة وهناة العيش للطفل بالمعنى الأوسع والأشمل. لا تقضى الحلويات أو الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية، بل قدمى للطفل بدلاً من ذلك فواكه أو جبناً أو بسكويتاً مصنوعاً من السن، أو التوست، أو مكرونة أو جبن وحليب أو كفتة، أو بيض، أو أصابع السمك، أو شريحة بيتزا. معظم الأطفال، الصغار منهم خاصة يفضلون «النقطة» - أكل وجبات قصيرة، طوال النهار، على الجلوس إلى مائدة الطعام لتناول وجبات كاملة. وتقريباً كل طفل ينمو ويكبر حين يتمتع بأنواع متنوعة من الغذاء.

السؤال: دائماً ما تتشاجر أنا وطفلى وقت حل الواجب المدرسى. فهو يتخلص منى ويهرب حتى لا يقوم بعمل واجبه. ولا أستطيع أن أجعله يجلس ويركز لأكثر من عشر دقائق. ماذا يجب على فعله؟

الإجابة: على عكس ما تتوقعين الإجابة! لا تتشاجرى معه استخدمى طريقة «التعليق، التسمية، المكافأة» قولى مثلاً أرى أنك تجهز كتبك وكراساتك لتكتب واجبك المدرسى. هذا عمل منظم فعلاً من جانبك - وسريع أيضاً هذا المساء! براؤف عليك! أعتقد أن هذا يستحق تناول قطعة من الحلوى عندما تنتهى من الكتابة أليس كذلك؟» كما يمكنك أيضاً أن تعطيه بوابل من المديح والثناء والتدريب العاطفى والتشجيع» أعلم كيف تشعر. لم يكن عمل الواجب يروق لى أيضاً خاصة الرياضيات - ياه! كيف يمكن أن أجعل الأمر مقبولاً بالنسبة لك؟» وهناك استراتيجية أخرى ألا وهى استخدام المرح والدعابة هل

ترغب في أن أرسم لك طيوراً فكاهية فيما تقوم بعمل واجبك؟ هل أقف على رأسى وأقوم ببعض الشقلبات؟ لا؟ إذن، أنت تقترح فكرة أخرى، «تذكرى أن الضحك يصنع المعجزات وهو أفضل من الشجار والتسبيب، واللقاء المحاضرات، وتوجيه النقد وغير ذلك من الوسائل التي يفضلها الوالدان». يمكنك أيضاً أن تجرى الألعاب والمكافآت: «هل ترغب في أن نعمل خارطة مكافآت مصغرة؟ يمكننا أن نضبط المنبه لمدة خمس دقائق، وتجلس أنت وتعمل دون شكوى حتى يرن المنبه. وفي كل مرة يرن فيها المنبه سوف أمنحك ستيكر. وكل ستيكر سيساوى خمس دقائق من «اللعب، مشاهدة الأفلام، قراءة القصص، أو أداء أى نوع من أنواع النشاطات» بعد وقت الواجب المدرسى. وفي النهاية يمكنك اللجوء إلى قاعدة 2X، إذا استلزم الأمر، وهذا عقاب على عدم التعاون.

ويجب أن يكون هذا هو الخيار الأخير بعد أن تجرى جميع التدخلات الإيجابية ويثبت فشلها. وإذا كنت منفصلة مع ابنتك لدرجة لا تسمح لك بأن تكونى فعالة ومؤثرة في استخدامك لهذه الوسائل، فكرى في أن تستأجري مدرساً خصوصياً ليتولى المهمة عنك!

سؤال: إننى أقوم بتربية مراهقتين من زوجة زوجى السابقة وطفلتين صغيرتين أنجيناها معاً، لم تبد ابنتا زوجى أية رابطة بي، وهما الآن تعبران عن غيرتهما الشديدة من الصغيرتين. وبالإضافة إلى ذلك فدانماً تشتكيان لوالدهما أننى زوجة أب شريرة كلما طلبت منهما أن تعسلا طبقاً أو أن تقوموا بأى عمل صغير. عادة ما أحس أننى أعيش في بيئة عدائية. لا أتلقى أى عون

من البنيتين الكبيرتين، كما أنني أشعر بقلق في أن تتأثر الطفلتان الصغيرتان بعدم الاحترام الذي تظهره لى ابنتا زوجى.

الإجابة: هناك العديد من الموضوعات التي يتم التصارع بشأنها داخل العائلات المختلطة. فالأطفال الكبار عادة ما يجنون صعوبة في الارتباط بزوج أم أو بزوجة أب. من يستطيع أن يلومهم؟ من من المراهقين يرغب في أن يحصل على أب/ أم إضافي ثالث أو رابع؟ فلبوان يكلبان جداً للتعامل معهما بالنسبة للأطفال الكبار! هناك العديد من العوامل المعقدة التي تدخل في هذه المواقف مثل الشعور بالأم لأن الأب/ الأم الحقيقي ليس ضمن أفراد العائلة الجديدة المختلفة، وشعور بالفضب تجاه الأب أو الأم الحقيقيين أو كليهما، وكذلك انزعاج بشأن الطلاق، أو أحياناً، كره لزوج الأم أو زوجة الأب. وإليك بعض المبادئ الأساسية الإرشادية التي قد تساعدك على التخلص من هذه الأزمة. ونبدأ بقاعدة نسبة ١٠-٩٠ وهي ضرورة جداً في التعامل مع المراهقين. بيد أنه - ونظراً لأن المراهقتين ليستا ابنتيك الحقيقيتين - فإنا أقترح أن تحاولي أن تقرري النسبة إلى ٥-٩٥ استخدمى نسبة ٥٪ لتطلبى طلبات بسيطة وضعى لنفسك حدوداً مقبولة ومناسبة. حاولي أن تتركى عملية التهذيب الروتيني للأب والأم الحقيقيين. «إن يكون هذا هو الحال إذا كانت البنتان دون العاشرة، إذا سيكون لزاماً عليك أن تقومى ببعض التوجيه المباشر». لديك فرصة للتأثير الإيجابى على هاتين الشابتين، اللتين قد تمكثان معك في نفس المنزل لمدة قد لا تقل عن عقد كامل. يمكنك أن تفعلى هذا عن طريقة توفير نموذج يحتذى به للزواج السليم، ونموذج كامل للمرأة الناضجة،

القوية، المحبة. فإن قدراتك الخاصة في التعامل مع مشاعر الضغط والإحباط والقلق وغيرها من المشاعر السلبية تلقن الصغيرتين نورساً مؤثرة في الحياة. وعلى الرغم من أنه لا تلجان إليك كتعب للمشاعر والأحاسيس في الوقت الحالي، إلا أنك مازالت تمثين الأم في حياتهما، وذلك من خلال تواجدك معهما، فلما أن يكون لك تأثير إيجابي أو سلبي، دائم، عليهما - وهذا ماله إليك وليس إليهما. وحتى إذا كانتا مضطربتين نفسياً، أو غير ناضجتين ومشوشتين، فبإمكانهما أن تنصتا إليك لا ترفعى صوتك عليهما، أو تتفوهى بالفاظ قاسية، ولا تضربى لهما مثلاً مضطرباً ومشوشاً للسلوك. وهكذا ستجنبن ابتك الصغيرتين العيش في بيئة سيئة مليئة بالخلل والصراعات. وإذا كان لدى طفلتك أسئلة عن المعايير المزوجة في العائلة مثل «لماذا لا تاكل أختاي معنا على المائدة أبداً؟» يمكنك أن تجيبى بصدق: «إنهما تتصرفان بطريقة مختلفة لأن لهما أمأ أخرى - أما أنتما فأمكما وأبوكما يعيشان هنا ويجب أن تطيعا القواعد التي نضعها. وبعبارة أخرى، لا تتظاهري بأن كل شيء متماثل، على غير الواقع. أما بالنسبة للبنتين الكبيرتين، فسيتم إصلاح الأمور جميعها بالتطبيق الحريص لقاعدة نسبة ٥-٩٥ اشترى لهاتين الفتاتين هدايا في المناسبات، أعدى لهما الوجبات التي يفضلانها، قومي بعمل إيماءات توحى بالحنان والطيبة وأظهري لهما العطف والحب والتعاطف. كم من الوقت سيستمران في رفض هذا الحب؟ إذا تركنا أطباقيهما على المائدة اطلبى من والدهما أن يتولى هذا الأمر حتى تشعري أن علاقتك قد توطدت بالقدر الكافي الذي يسمح لك بالقيام بالتدخلات الصغيرة المثيرة للمشاعر السيئة مثل الطلبات والتعليمات. أظهرى لهما أنك تفهمين

رفضهما للوضع عن طريق تحريك بالصبر والحنان والذي سيؤتي ثماره في النهاية. فهناك العديد من المصاعب التي يمر بها أزواج الأمهات وزوجات الآباء تنتج عن محاولتهن تعديل سلوك كبار الأطفال وتوجيههم، وفور تخليهم عن هذه المهمة والغائها من على أجندة أعمالهم، تنتهي جميع الخلافات وتنوب المصاعب. والأهم من كل هذا، ويستحق التأكيد عليه وتكراره، هو أن عليك تربية هؤلاء الأطفال دون اللجوء إلى رفع صوتك!

جنى الثمار

تربية سعيدة

حينما يتبع الآباء والأمهات الخطوات السليمة للتخلص من الضغوط فهم بذلك يجدون طاقات أجسادهم وأرواحهم. تصبح ثمة مساحة للمرح والمتعة. يزدهر الأطفال، ومعهم نهمهم، في الأجواء المرحية، وتعمل هذه الأجواء على إنضاج الإبداع، الحوافز، وحب الحياة. ومثل قوس قزح الذي يلي العاصفة، نجد أن السعادة هي جزء جميل من مشهد الحياة. وكما رأينا، فإن العناية بالنفس، والمساعدة المتخصصة والذاتية من الخطوات الهامة التي بإمكان الكبار اتخاذها كي يجعلوا هذه المشاعر متاحة. فلدَى تنشئة الصغار فإن المزاج المعتدل ليس خيار رفاهية للآباء والأمهات، الأحرى أنه مكوّن جوهري في الأداء السليم لجميع أفراد العائلة. وعلى ذلك، لا بد أن يصبح جزءاً متسقاً من رحلة التنشئة.

بيد أن العاصفة نفسها جزء هام من الحياة. علينا أن نتعايش برحابة صدر مع الألم بصفته جزءاً من التدفق العادى للمشاعر الإنسانية. وحينما يتقبله الآباء / الأمهات والأطفال، فإنه يتحرك فى مسار صحى ويُعلَى من قيمة الحياة. وحقاً، فإن احترام المشاعر الأليمة يحول دون أن يُلَوَّن الغضب المدمر الحياة العائلية بصبغته. فالواقع هو أن الغضب عادة ما يكون غطاءً يحجب المشاعر المؤلمة تحت السطح. يتيح التعامل مع تلك المشاعر لدى الكبار والصغار بفهم وتعاطف أن نسير فى عملية التنشئة بحب، دونما حنق، ودفاعات غاضبة.

التربية دون زعيق:

بعد كل شىء، فإن أحد أهم مكونات إقامة بيت سليم هو تحكّم الآباء

والأمهات فى أنفسهم: القدرة على تنشئة الأطفال دون زعيق. يتحقق هذا النجاح مع فهم ما يقتضيه تنشئة إنسان، معرفة آليات الوصول إلى أفضل النتائج الممكنة والتخلص من العقبات العاطفية التى تحول دون ذلك. جوائز ذلك هائلة: البهجة والسلام فى عملية التنشئة وعلاقة ودودة تدوم مدى الحياة. وحتى هؤلاء الذين يتبعون الخطوات السليمة بعد سنوات عديدة من الممارسات السلبية سيجدون أن للحب القدرة على شفاء الجراح القديمة وعمل ممرات جديدة. فمزال أمام هؤلاء المستعدين للتعامل مع الألم وتغيير عاداتهم متسع من الوقت. وعلى العكس، فالوقت دائماً مناسب لمشاعر الحب.

ينمو أطفالنا وتنمو معهم. وحينما يكبرون نكون قد تعلمنا الكثير عن

أنفسنا وعن الحياة، عن نقاط قوتنا، قصورنا، وحتى قبل ذلك، فإننا نتعلم الكثير، وبشكل يومي، عن الصبر، التحكم فى حالتنا المزاجية، وعن أعمق نقاط ضعفنا وقوتنا، وعن رباطة الجأش والحب. وفى تلك الأثناء، نقوم بتعليم أبنائنا تلك الخصال.

يجعل استلها منا ما تخبرنا به الأمهات داخلنا رحلة التنشئة أكثر إمتاعاً وإنتاجية. يساعدنا صبرها وتسامحها مقابل نفاذ صبرنا وعدم تسامحنا، على أن نكون أكثر لطفاً مع أبنائنا وبناتنا. تدعمنا الأم المتعاطفة داخلنا فى مآربنا لتنشئة أطفالنا دون اللجوء إلى الصوت العالى، إنها ذلك الجزء منا الذى يعلم أن مصدر السلطة هو الحب وأن الغضب يشى بضعفنا. إنه الجزء الذى يعرف الذبذبات المدمرة للتواصل بقسوة، وذبذبات الاحترام التى تؤدى للشفاء وتضميد الجراح. بإمكانها أن تصحبنا طوال رحلة التنشئة، تمتدح إنجازاتنا، تربت علينا وتذكرنا بأن علينا الاحتفاظ بهدوتنا وودنا تجاه أطفالنا. ليس علينا القيام بهذا وحدنا. باستطاعة جزء أسرتنا الداخلية الأكثر حكمة وحناناً وتفهماً أن يضىء طريقنا ويمدنا وأطفالنا بالحب والشفاء. وبهذا الأسلوب نتمكن من تربية أنفسنا فيما نربى أطفالنا. فقط علينا ألا نرفع أصواتنا.

نقاط القوة في تنشئة الأطفال

اتباع قاعدة 20 - 80

يجب أن تكون التفاعلات بين الوالدين والطفل مبهجة للطفل بمعدل 80٪ من الوقت. أي أنه لا بد أن تكون ثمانية من كل عشرة من التواصلات الأبوية / الأمومية (بما في هذا الكلمات، لغة الجسد تعبيرات الوجه، والسلوكيات) مبهجة للطفل الذي يتلقاها. حينما تتبع قاعدة 20-80. يقل سوء التصرف من جانب الأطفال، وتتحسن علاقاتهم مع الآباء والأمهات، ويتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات وتبعات ذلك. أما في حالة المراهقين فيصبح المعدل 10-90.

التفاعلات القائمة على المشاعر الطيبة:

تشمل هذه تعبيرات الثناء، الاعتراف بالمشاعر، التقدير، المسميات والنوعت الإيجابية، التأييد، التعاطف، التماهى (بما فى ذلك تسمية المشاعر ونعتها)، الدعم، المرح، الاهتمام والمشاركة، الرعاية والحب، التعبيرات الجسدية مثل الابتسام، الأحضان، الربت، والمساج، والأفعال مثل منح الهدايا، إعداد الوجبات المفضلة، اللعب، الأفعال التى تتم عن الحنان، المساعدة، والإنصات. يُنقل الحب إلى الصغار عن طريق تفاعلات المشاعر الطيبة. هذا بالإضافة إلى أنه يجب أن يتم جميع التعليم والتوجيه من خلال تفاعلات المشاعر الطيبة.

تفاعلات المشاعر السيئة:

تتضمن هذه تعبيرات، التصويب، النقد، التوبيخ، السخرية، التقليل من القدر، عدم المصادقة على الأفعال والتصرفات، الشكوى، التهديدات، الاتهامات، النعوت السلبية وغيرها من الإهانات، التعليمات، الطلبات، والأوامر، لغة الجسد مثل التكشير، الوجه الغاضبة، الخشونة الجسدية، النظرات المُشْتَتَّة، عدم الاهتمام، والاستهجان، والأفعال من أمثال إجراءات التهذيب، التجاهل، الضرب، إغلاق الأبواب بعنف، الصياح، الإهمال، والنبذ. وبإمكانها جميعها أن تضعف العلاقة بين الأطفال وذويهم.

التهذيب ضرورى، والغضب ليس ضرورياً:

التهذيب جزء جوهري من التنشئة، لكنه يجب أن يكون فى إطار نسبة

١٠٪ إلى ٢٠٪ المسموح بها فى تفاعلات "المشاعر غير الطيبة". حينما يستخدم الغضب بانتظام كوسيلة لكسب تعاون الأطفال، تحدث ثلاث عواقب نمطية: إفساد حاد لعلاقات الأطفال بالوالدين، فقدان سلطة الأمهات والآباء، وأذى يلحق بشخصية الطفل. يُغنى التهذيب الفاعل عن الحاجة للغضب.

قاعدة 2X أساس التهذيب الفاعل:

يمكن أن يتم غالبية التهذيب بوسائل المشاعر الطيبة. حينما تقتضى الضرورة استخدام استراتيجيات المشاعر السيئة علينا توخى الحذر. استخدم قاعدة 2X: اطلب مرة. اطلب مرة أخرى ثم قدم خيار الإذعان أو التبعة السلبية. طبق التبعة السلبية لدى الضرورة.

الاحترام شارع من طريقين:

يُعلم الآباء والأمهات الأطفال كيفية التفاعل بنجاح مع الآخرين. وعلى الرغم من تطلب نموذج صالح، بيد أن هذا لا يكفى (وحده). على الوالدين أن يعلموا الأطفال السلوكيات القائمة على الاحترام على أن يكون شعارهما "سنعاملكم باحترام ونتوقع منكم أن تعاملونا باحترام".

المشاعر أمر يختلف عن السلوكيات:

جميع المشاعر متقبلة - لكن، ليست جميع السلوكيات متقبلة. يسمى الآباء / الأمهات المشاعر، ويتقبلونها ويسايرونها - مشاعرهم ومشاعر أطفالهم. تساعد هذه العملية على علاج المشاعر، وتساعد الأبوين على الاحتفاظ بهدوئهما، وتبني الحب بينهما وبين الأطفال وتحسن سلوك الأطفال، وصحتهم وذكائهم العاطفى، وأدائهم الأكاديمى ومهاراتهم الاجتماعية.

الملحق رقم ١ من أساليب شفاء المشاعر

الشفاء الفوري:

يقدم هذا الجزء أسلوباً ثورياً من المساعدة الذاتية للتخلص من الضغوط العاطفية ومنع الغضب. واستخدام هذا الأسلوب الجديد بانتظام لمعالجة أى اضطراب، قلق أو حالة مزاجية متوقعة - وحقاً، أية حالة من الاضطراب الجسدى والعاطفى - يساعد على التخلص من الممرات مختلة الأداء العصبية القديمة فى المخ (تلك التى تؤدى إلى ثورات الغضب مثلاً) لتحل محلها بنى صحية خالية من الضغوط. ينتج عن هذا قدر هائل من الهدوء والسعادة والصفاء. يقرر مستخدمو هذا الأسلوب أنهم خبروا حالات مزاجية أفضل وصحة جسدية أكثر سلامة. يقول الذين يعانون من حالات صحية ذات علاقة بالضغوط مثل الأمراض الجلدية، والقرحات، والتليفات، والروماتويد، والصداع، واضطرابات المعدة، وأمراض القلب والضغط إن حالاتهم قد تحسنت مع التطبيق المنتظم لأسلوب تقليل الضغوطات (هذا على الرغم من عدم وجود أبحاث طبية كافية لإثبات الفاعلية الإكلينيكية لهذه الوسيلة العلاجية).

ما العلاج الفورى هذا؟

رغم أن بإمكان تنشئة الأطفال أن تكون ضاغطة أحياناً، فثمة وسيلة لتخفيف هذه الضغوط على الفور - أو للتخلص منها تماماً. بإمكان هذا الأسلوب الفاعل الذى يدعى "الشفاء العاطفى" أن يقضى سريعاً على الألم ويعزز الشفاء. بالإمكان استخدام هذا الأسلوب المفيد على الأطفال

والكبار معاً كوسيلة مساعدة / ذاتية أو بواسطة الآباء والأمهات لعلاج أطفالهم. يساعد العلاج العاطفي الفوري على التخلص من مشاعر الإحباط، الحزن، الاكتئاب، الخوف، القلق، التوتر، اليأس، توك المزاج، الحقن، التشوش والاستياء - أى أية مشاعر سلبية. يساعد أيضاً على التخلص من الرضوض النفسية والأحزان وأعراض رضاعة الأصابع، التبول أثناء النوم لدى الأطفال، وجميع أنواع الاضطرابات الأخرى. وبالطبع، باستطاعة الآباء والأمهات استخدام وسائل العلاج هذه كي يتخلصوا من ضغوط الحياة، الغضب، وآلام تنشئة الأطفال.

خطوات علاج المشاعر الفوري Emo Heal:

سَمَى مشكلتك بإحدى طرق ثلاث: ألم جسدى (مثلاً، الصداع، أو تيبس الرقبة)، أو ألم عاطفى (مثلاً، الحزن، الاضطراب، القلق، الغضب، الإحباط، جرح المشاعر، الخوف... إلخ)، أو وضع ما (مثلاً: صرختُ فى الأطفال هذا الصباح). قِمْمى معدل عمق مشاعر الأسى الذاتى ما بين صفر وعشرة، حيث تعنى عشرة "أشعر ببالغ الأسى" وتعنى صفر "إننى لست متأسية بإطلاقه". سيتم الإشارة إلى مشكلتك فى خطوات العلاج بالأحرف XYZ.

أمثلة على المشاكل قيد العلاج:

- * أشعر بالقلق على ابنى وهو يقود السيارة فى الطريق السريع. أقدّر معدل قلقى بثمانى نقاط على مقياس قدره عشر نقاط.
- * ظهرى يؤلنى. بالإمكان القول إن معدل الألم هو ست نقاط.
- * غاضبة جداً من دينا لأنها كذبت علىّ. أقدّر غضبى بعشر نقاط.

نفذى العلاج:

انقرى برقة على ممرٍ منتصفى معين يقع على الوجه واليد. فكرى فى مشكلتك فى تلك الأثناء.

تشير كلمة "جذور" إلى تاريخ المشكلة فى حياتك - جميع مواقف الأسى المماثلة فى الماضى. مثلاً، يمكن أن يكون لديك اعتقاد أنه ليس باستطاعتك تحقيق النجاح بسبب خبرات فشلك فى الماضى. قد تكونى على وعى بهذا الاعتقاد، وقد يكون الاعتقاد لاشعورياً، ويؤثر فى قراراتك وخياراتك.

لبدء العلاج، فكري لوهلة فى الوضع، أو الشعور، أو الألم الجسدى الذى يسبب المشكلة أى فى (XYZ). ثم:

١- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على الحاجب بالقرب من الأنف. وفيما تفعلين ذلك، قولى بصوت عالٍ أو بدون صوت "إننى الآن أتخلص من كل الحزن فى جميع الجنور ومن السبب الأعمق لـ XYZ".

٢- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على العظمة أسفل إحدى العينين. وفيما تفعلين ذلك قولى "إننى أتخلص الآن من كل الخوف فى الجنور جميعها ومن السبب الأعمق لـ XYZ".

٣- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على الجانب الداخلى لإصبعك الصغير فى أى من يديك. وفيما تفعلين ذلك قولى "إننى الآن أتخلص من كل الغضب فى جميع الجنور ومن السبب الأعمق لـ XYZ".

٤- انقرى فى نفس موضع الخطوة الأولى - عند الحاجب. وفيما تفعلين ذلك قولى "إننى الآن أتخلص من رضوض الصدمة فى كل الجنور ومن أعمق أسباب XYZ".

٥- تبينى كل ما تفكرين فيه وما تشعرين به بعد العلاج. إذ يكن ثمة

تغيير بإطلاقه، استخدمى إصبعيك الأوسطين لعمل مساج دائرى (لمدة عشر ثوان) تحت عظمتى الترقوة مباشرة. ثم كررى الخطوات الأربع السابقة.

إذا وجدت أنك مازلت تعانيين بعض الأسى بعد العلاج، أعيدى الكرة (الخطوات ١-٤) حتى يختفى هذا الشعور تماماً.

إذا وجدت أنك تشعرين بتحسّن فيما يتعلق بالمشكلة الأصلية لكنك مازلت قلقة حول مشكلة أخرى أعيدى الكرة وعالجي المشكلة الجديدة.

٦- كى تبقى على النتائج أعيدى الكرة وانقرى فى المواضيع سابقة الذكر فيما تقولين 'إننى الآن أتخلص من جميع شكوكى واعتراضاتى على وسيلة العلاج هذه.

إليك بعض الأمثلة العملية على تطبيق هذه الخطوات:

* كان ابنى أيمن على وشك أن يقود السيارة لأول مرة فى الطريق السريع. لم أستطع النوم فى الليلة السابقة لرحلته - تملكنى القلق حول سلامته. بعد حوالى ساعتين من التقلب فى الفراش قررت أن أجرب وسيلة شفاء المشاعر الفورى Emo Heal.

* قدرت معدل قللقى بثمانى درجات.

* نقرت على حاجبى وأنا أقول 'إننى الآن أتخلص من جميع الحزن فى كل الجنور ومن أعماق أسباب قللقى بشأن قيادة أيمن السيارة فى الطريق السريع'.

* نقرت على حافة إصبعى الصغير وأنا أقول 'إننى الآن أتخلص من جميع الغضب فى كل الجنور وفى أعماق سبب لقلقى من أن يقود أيمن السيارة فى الطريق السريع'.

* نقرت على حاجبي مرة أخرى وأنا أقول "إنني أتخلص الآن من رضوض الصدمة في كل الجنور ومن أعمق أسباب قلقي على أيمن وهو يقود السيارة بالطريق السريع".

* أعدت تقييم مستوى قلقي ووجدت أنه يتراوح بين ٤ و ٥ نقاط. أعدت الكرة بضع مرات ووصلت إلى درجة الصفر، وشعرت بالهدوء والاسترخاء التام. علمت أن أيمن سيكون بخير. أنهيت العملية بإعادة النقر على كل موضع وأنا أقول "الآن، أنا أتخلص من جميع الشكوك والاعتراضات". ثم انخرطت في نوم عميق.

وإليك مثالاً آخر على وسيلة الشفاء الفوري هذه:

* كذبتُ على أبنتي دينا بخصوص المكان الذي ذهبت إليه بعد المدرسة. حينما اكتشفتُ، تملكني غضب عارم، عرفت أنني لن يمكنني التحدث إليها دون أن انفجر، ومن ثم قررت أن أسلوب الشفاء الفوري قد يساعدني على تبني موقف أكثر نضجاً.

* قدرت، أن معدل غضبي يبلغ ١٠ نقاط ثم نقرتُ على حاجبي وأنا أقول "إنني الآن أتخلص من جميع حزني في الجنور ومن أعمق أسباب غضبي من دينا".

* ثم نقرت تحت عيني وأنا أقول "إنني أتخلص الآن من جميع خوفاي في الجنور ومن أعمق أسباب غضبي من دينا".

* وفي النهاية، نقرت على حاجبي مرة أخرى وأنا أقول، "إنني الآن أتخلص من آثار الصدمة في كل الجنور ومن أعمق سبب لغضبي من دينا".

ثم فكرتُ في المشكلة مرة أخرى. اتضح لي أن غضبي الآن لم يكن

بدرجة جرح مشاعرى. لماذا لم تثق بى؟ لماذا لا نستطيع تكوين علاقة أفضل؟ قدرت معدل إحباطى وجرح مشاعرى بثمانى نقاط. وبعد أن أعدت كرة العلاج، فكرت فى المشكلة مرة أخرى وتحققت أنني كنت حزينة فقط. وحقاً، فقد أحسست بوجع قلبى. أعدت الكرة ثانية للتخلص من مشاعر الحزن. بعدها أحسست أنني أقل حزناً، فكرتها مرة أخرى. بعدها شعرت أنني مرهقة فقط. اختفى غضبى. شعرت فقط أن مشاعرى قد استنزفت. أنهيت العملية بالنقر على جميع المواقع فيما كنت أقول 'إننى الآن أتخلص من جميع الشكوك والاعتراضات'. ثم جلست بون حراك. لم أكن قد أدركت مدى تأثير سلوك دينا على. قررت أن أخذ قسطاً من الراحة. بخصوص هذا الموضوع لكن الأمر برمته لم يعد ملحاً. إننى أفكر بالفعل فى تحديد موعد مع الطبيب النفسى لأتلقى نصيحته. أريد التعامل مع الموقف بأسلوب مثمر.

استخدام أسلوب الشفاء العاطفى Emo Heal مع أفراد الأسرة:

باستطاعة الأب / الأم النقر مباشرة على صفار الأطفال. يُعطى الطفل تعليمات بالتفكير فى المشاعر المقلقة أو الموقف المزعج. ثم تُخفف جميع عبارات الشفاء لتناسب مستوى الطفل بالأسلوب التالى:

الخطوة الأولى: فيما تنقر الأم على حاجب الطفل تقول - ويكرر الطفل وراها - 'إننى أجعل جميع مشاعر الحزن تختفى'.

الخطوة الثانية: فيما تنقر تحت العين تقول الأم ويكرر الطفل وراها 'إننى أجعل جميع مشاعر الخوف تختفى'.

الخطوة الثالثة: فيما تنقر الأم على جانب الإصبع الصغير تقول ويكرر الطفل 'إننى أجعل الآن كل مشاعر الغضب تختفى'.

الخطوة الرابعة: فيما تنقر الأم على الحاجب تقول ويكرر الطفل 'إننى أجعل كل المشاعر السيئة تختفى'.

الخطوة الخامسة: فى نهاية العلاج تنقر الأم على جميع المواضع مرة أخرى وتقول - ويكرر الطفل 'النقر يساعدنى'.

فى حالة صغار الأطفال الذين لا يتكلمون تقوم الأم / الأب بالمهمة جميعها مع الانتباه لمشاعر القلق لدى الأطفال.

يمكن للطفل الأكبر سناً أن يقوم بالمهمة وحده بمحاكاة نموذج الأب / الأم.

أما فى حالة المراهقين، يستطيع الأب / الأم عمل رسم تخطيطى للمواضع التى ينقر عليها وإعطائه للمراهق كمرشد له .

لنفترض أننا لينا التى تبلغ الثامنة من العمر تخاف ركوب المصعد. قبل عرضها على طبيب نفسى، باستطاعة الأب / الأم تجربة وسيلة العلاج الفورى ثم عرضها على الطبيب فى حالة عدم نجاحها.

نقول للبنات إن عليها أن تتخيل أنها تتركب المصعد. يمكنها تقدير مدى خوفها بين نقطة واحدة وعشر نقاط. فى هذه الحالة نفترض أن لينا قدرت خوفها بالدرجة القصوى أى عشر نقاط.

تنقر الأم على حاجبها وتطلب منها أن تكرر وراءها 'إننى أجعل المشاعر الحزينة تختفى'. ثم تنقر الأم على العظمة أسفل عينها وتطلب من لينا أن تكرر وراءها 'إننى أجعل الخوف يختفى'. ثم تنقر على جانب إصبعها الصغير وتجعلها تكرر 'إننى أجعل مشاعر الغضب تختفى'. وفى النهاية تنقر الأم مرة أخرى على حاجب لينا وتجعلها تقول 'إننى أجعل جميع المشاعر السيئة تختفى'. تنتظر الأم بهوء لبرهة، ثم تسأل لينا

أن تفكر في ركوب المصعد وتقدر مدى مخوفها، تتكرر عملية النقر حتى نقول لنا إن الخوف لم يعد له وجود، ثم تنقر الأم مرة أخرى على جميع المواضيع وتطلب من لنا أن نقول "إن النقر يساعدني".

ولننظر إلى حالة رنا التي حطمت سيارة الأسرة بعد شهر من حصولها على رخصة القيادة، تشعر ببالغ الاضطراب والصدمة والندم وتبكي طوال الوقت.

يشعر والداها بالامتنان لنجاة ابنتهما ولا يفكران في أى شيء آخر. يريدان فقط أن يساعداها على استعادة جأشها، وعلى الرغم من أن رنا فى السادسة عشرة إلا أن أمها تعتقد أن الأسلوب المبسط المتبع مع صغار الأطفال سيكون الأفضل فى حالة رنا التى تعانى من وقع الصدمة. تستخدم الأم العبارات المبسطة لترشد رنا أثناء مراحل العلاج، وبعد بضع دقائق تتمكن رنا من التنفس كالعادة، وتسترخى وتبدأ فى الاستقرار. أثناء الأيام القليلة التالية يساعد الوالدان رنا على التخلص من الآثار الناجمة عن صدمة الحادث يجعلها تتذكر الأحداث وترويها، تساعد هذه العملية على منع تطور خوف مرضى (فوبيا) لديها من قيادة السيارات.

يشعر نادر الذى يبلغ العشرين بخوف شديد فيما يواجه امتحاناً هاماً، عادة ما يكون نادر متماسكاً هادئاً، تتوقف أهدافه الوظيفية على حصوله على درجة ممتازة فى هذا الامتحان، لكن الخوف يجعل أطرافه تتجمد فجأة - يعتقد أن بغير إمكانه كتابة الامتحان. يرشده والداه إلى اتباع نسخة الكبار من متتالية النقر فيما يركز هو على المشكلة: لا أستطيع كتابة الامتحان. بعد جولة العلاج الأولى، يفكر "سأحصل على درجة ضعيفة". تصبح هذه الجملة مشكلة الجولة الثانية من النقر. بعد

الجولة الثانية يفكر "لن أستطيع الحصول على الوظيفة التي اخترتها". تصبح هذه الجملة بؤرة الجولة الثالثة. لدى كل ظهور لمصدر قلق جديد، يقوم بأداء جولة علاج أخرى. وأخيراً، يبدأ في الهدوء واستعادة جأشه وفى التفكير أيضاً. "سأبذل ما فى وسعى". اختفى خوف نادر.

تشعر الأم ببالغ الارتباك. إنها نهاية العام الدراسى وثمة الكثير مما يجب فعله. عليها أن تُلحِقَ كلاً من أطفالها ببرنامج صيفى، كما أنهم جميعهم بحاجة إلى أحذية وملابس جديدة. هذا بالإضافة إلى دخول والدتها المستشفى حيث تحتاج إلى المساعدة والزيارة. وحينما تجد أنها قد أخذت تصرخ فى أطفالها، تدرك أنها بحاجة إلى خفض مستوى توترها. تلجأ إلى العلاج العاطفى الفورى عن طريق النقر وتكون بؤرتها هى "لا أستطيع أداء كل شىء مرة واحدة. بعد جولتين من العلاج تستعيد استرخاءها وتوازنها وتقرر أن تحاول ذلك عدة مرات كل يوم إلى أن تستقر أوضاعها.

كسّر عُمر نظارة والده الغالية. يخبر الأب الأم أنه سيعاتب عمر بقسوة لدى عودته من المدرسة. تذكره الأم باستخدام وسيلة العلاج العاطفى لخفض ضغط دمه. يوافق الأب وتكون بؤرته هى "أنا غاضب جداً من عمر". بعد جولتين من العلاج يتماسك الأب ويقرر أن يُطبق وسيلة تربوية على عمر دون أن يخاطر بإفساد العلاقة بينهما.

تخفيف حدة الغضب:

تُنْتِج الحياة العائلية مواقف كثيرة قابلة للاشتعال. يكسر طفل صغير مزهرية ثمينة، يتقيأ المولود على بذلة جديدة، يقذف طفل فى السادسة بالكرة فى وجه شقيقته فيكسر نظارتها الجديدة ويصيب عينها بكدمة،

تأتى فاتورة التليفون باهظة بسبب مكالمات الابنة المراهقة الخارجية،
والزوج لا يأبه لكل هذا!!.

قبل أن نحاول التعامل مع المواقف المثيرة للتوتر، علينا أن نهدي
أنفسنا. ثمة أساليب عديدة لتحقيق هذا ومن ضمنها وسيلة الشفاء
الفورى التى من خلالها يمكن تهدئة المشاعر وموازنة الأفكار. وفى وجود
وضوح التفكير والمنظور السليم يستطيع الآباء والأمهات أن يأتوا
بالخطط المناسبة وينفذوها.

عادة ما يكون رد فعل الآباء والأمهات غريزياً فى لحظات التربية
المتوترة، ويكون حافزه آلية الخوف والغضب. وفيما بعد، وعقب
استعادتهم هدوئهم، يصبح باستطاعتهم تأمل سلوكهم ومعرفة ما كان
عليهم فعله أو قوله. وفى غالبية الأحيان يمتلكهم الشعور بالندم والذنب لما
تفوهوا به فى لحظات الغضب. يساعد علاج العواطف الفورى على
مقاطعة هذه العملية التلقائية تدريجياً ويمنح الآباء والأمهات الفرصة
ليصبحوا كما يتمنون أن يكونوا.

"اعتدت دائماً أن يتعلكنى القلق على صفائى الأمور، وكنت لا أستطيع اتخاذ
القرار وأشعر بعدم الأمان دائماً. جريت العلاج الفورى ووجدت أنه لم يجد معنى.
بيد أن فكرة وجود وسيلة للشفاء الفورى راقتنى، من ثم أجريت بعض الأبحاث على
وسائل العلاج الذاتى. ثم اكتشفت أسلوب التحرر العاطفى وتعلمته. كان تأثيره
رائعاً. باستطاعة عائلتى أن ترى أننى أكثر هدوءاً من نى قبل".

"أعانى من فقدان طفلى الثانى وأكاد أكون عاجزة عن أداء مهام الامومة. كنت
أعرف أن طفلى الأخرين بحاجة لى، لكننى توقعت على نفسى وعلى مصابى. كان
زوجى قد قرأ عن علاج جديد للصدمات وحثنى على الاطلاع عليه. من حسن الحظ

أن وجدت عيادة طبية متخصصة في الصدمات بالقرب من البيت وتبين أنها معالجة ممتازة، طبقت على بعض العلاجات وعلمتني بعض أساليب العلاج الذاتي الذي ساعدني فعلاً على النوم ليلاً. أشعر بالامتنان لها، لقد ردت لي حياتي. ليس بوسع أي شيء أن يعيد إلى ابني، لكنني قد تقبلت هذا الآن. بإمكان النظر إلى المستقبل للمرة الأولى منذ ثلاث سنوات، وبإستطاعتي أن أضحك مرة أخرى وأحب عائلتي ثانية.

قائمة المحتويات *

٧	١- الفصل الأول «رحلة الأمهات والآباء»
١٣	٢- الفصل الثاني «فلسفة الأمومة والآبوة»
٢٣	٣- الفصل الثالث «الحب»
٤١	٤- الفصل الرابع «آليات إيجابية تجعل أطفالنا ينصتون إلينا»
٥٧	٥- الفصل الخامس «التربية العاطفية»
٧٧	٦- الفصل السادس «المحافظة على الهدوء في ظل الضغوط»
٩٣	٧- الفصل السابع «قواعد للاسترخاء»
١٢١	٨- الفصل الثامن «التهديب بدون غضب»
١٥٥	٩- الفصل التاسع «إفساح المجال أمام علاقة وطيدة مع أبنائك»
١٨٥	١٠- الفصل العاشر «الأطفال دون الرابعة»
٢١٥	١١- الفصل الحادي عشر «المراهقون»
٢٤١	١٢- الفصل الثاني عشر «التربية: القصة الداخلية»
٢٦٩	١٣- الفصل الثالث عشر «الوالدان ومصادر القلق»
٢٩١	١٤- الفصل الرابع عشر «من اليأس إلى الإحياء: العواطف السلبية العميقة»
٣١٩	١٥- الفصل الخامس عشر «أسئلة وإجابات واقعية»
٣٣٧	١٦- الفصل السادس عشر «جنى الثمار»
٣٤١	مخلص: «نقاط القوة في تنشئة الأطفال»

www.alkottob.com

منافذ بيع مكتبة الأسرة الهيئة المصرية العامة للكتاب

مكتبة ساقية

عبد المنعم الصاوي
الزمالك - نهاية ش ٢٦ يوليو
من ابو الضا - القاهرة

مكتبة المتديان

اش المتديان - السيدة زينب
امام دار الهلال - القاهرة

مكتبة ١٥ مايو

مدينة ١٥ مايو - حلوان خلف مبنى الجهاز
ت : ٢٥٥٠٦٨٨٨

مكتبة الجيزة

اش مراد - ميدان الجيزة - الجيزة
ت : ٣٥٧٢١٣١١

مكتبة جامعة القاهرة

بجوار كلية الإعلام - بالحرم الجامعى -
الجيزة

مكتبة رادوييس

ش الهرم - محطة المساحة - الجيزة
مبنى سينما رادوييس

مكتبة المعرض الدائم

١١٩٤ كورنيش النيل - رملة بولاق
مبنى الهيئة المصرية العامة للكتاب
القاهرة - ت : ٢٥٧٧٥٣٦٧

مكتبة مركز الكتاب الدولى

٣٠ ش ٢٦ يوليو - القاهرة
ت : ٢٥٧٨٧٥٤٨

مكتبة ٢٦ يوليو

١٩ ش ٢٦ يوليو - القاهرة
ت : ٢٥٧٨٨٤٣١

مكتبة شريف

٣٦ ش شريف - القاهرة
ت : ٢٣٩٣٩٦١٢

مكتبة عربى

٥ ميدان عربى - التوفيقية - القاهرة
ت : ٢٥٧٤٠٠٧٥

مكتبة الحسين

مدخل ٧ الباب الأخضر - الحسين - القاهرة
ت : ٢٥٩١٣٤٤٧

مكتبة أسيوط

٦٠ ش الجمهورية - أسيوط
ت : ٠٨٨/٢٣٢٢٠٣٢

مكتبة المنيا

١٦ ش بن خصيب - المنيا
ت : ٠٨٦/٢٣٦٤٤٥٤

مكتبة المنيا (فرع الجامعة)

مبنى كلية الآداب - جامعة المنيا - المنيا

مكتبة طنطا

ميدان الساعة - عمارة سينما أمير - طنطا
ت : ٠٤٠/٣٣٣٢٥٩٤

مكتبة المحلة الكبرى

ميدان محطة السكة الحديدية
عمارة الضرائب سابقاً

مكتبة دمنهور

ش عبدالسلام الشاذلي - دمنهور

مكتبة المنصورة

٥ ش الثورة - المنصورة
ت : ٠٥٠/٢٢٤٦٧١٩

مكتبة منوف

مبنى كلية الهندسة الإلكترونية
جامعة منوف

مكتبة أكاديمية الفنون

ش جمال الدين الأفغاني من شارع
محطة المساحة - الهرم
مبنى أكاديمية الفنون - الجيزة
ت : ٣٥٨٥٠٢٩١

مكتبة الإسكندرية

٤٩ ش سعد زغلول - الإسكندرية
ت : ٠٣/٤٨٦٢٩٢٥

مكتبة الإسماعيلية

التملك - المرحلة الخامسة - عمارة ٦
مدخل (١) - الإسماعيلية
ت : ٠٦٤/٣٢١٤٠٧٨

مكتبة جامعة قناة السويس

مبنى الملحق الإداري - بكلية الزراعة -
الجامعة الجديدة - الإسماعيلية
ت : ٠٦٤/٣٣٨٢٠٧٨

مكتبة بورفؤاد

بجوار مدخل الجامعة
ناصية ش ١٤، ١١ - بورسعيد

مكتبة أسوان

السوق السياحي - أسوان
ت : ٠٩٧/٢٣٠٢٩٣٠

طبعة خاصة بمكتبة الأسرة

أصدارات سطور الجديدة



المرحلتى صورة لتصور في كتاب تناول ولا يترك القصة (أيضا) وكره المرهوه
 التخطى للصورة لم تصف بالجمال والفرح مكينة ، جميع الظهور بقايا المتكسبة
 التي أهداها الفصيح وفر النهار ، فخطت العجوزها المتكسبة وتوكلت
 وتخطت قطع الفؤاد وتنازلت ، لكن روفها المتكسبة مع المرهولة بقيت في
 طاعتها ، فخطت وخطتها الكسب في هذا المرهولة . المتكسبة لا أتدنى كرسط
 المرهولة والفرح حتى فقدت تلك شخصيات ، المتكسبة للفرح في الكسب المرهولة
 والآن في تقديرها المتكسبة لا التمسك بالمتكسبة ، والآن المتكسبة في كسب مفتوح
 المتكسبة أن معنى المرهولة في كسب المرهولة ، بوصفها المرهولة المرهولة
 المرهولة في ، هي التي تعجز ما تدبره كل صور معاودة الحياة ، وتمنح
 الحياة المرهولة المرهولة ، والمرهولة تصوب فيها المتكسبة ، وتتمسك
 المرهولة المتكسبة ، وتمسك المرهولة المرهولة ، لتدرك سطل
 المرهولة المرهولة التي تعجز المرهولة الحياة .

سوزان مبارك

