

TeleMktbTARAB

ألفباء

الصحة
النفسية

للأبناء





للنشر و التوزيع

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email: P_bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

المؤلفة: مجد مارتيني
تحقيق لغوي: سلمى أشرف
تنسيق داخلي: معتر حسنين علي

الطبعة الأولى: يناير 2023م

رقم الإيداع: 2022/27444م

الترقيم الدولي: 2-182-992-977-978

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولأ تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» للنشر والتوزيع
يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية
أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.



مجد مارتيني

ألف باء

الصححة
النفسية

للأبناء

خطوات عملية لتهيئة طفل سوي نفسياً
مدعوماً بأحدث أساليب التربية الإيجابية

عظيمة
الكتب



Telegram@MKTBT

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

الإهداء

إلى أطفالي: ماهر، وفارس، وسامي.
تعلمت منكم بقدر ما علمتكم وربما أكثر،
نضجت معكم وكبر قلبي بحكم أكثر وأكثر.

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

المحتويات

9	المقدمة
13	كلمة الكاتبة
15	تنويه مهم
	المحور الأول
17	أنت الأساس
	المحور الثاني
39	الأسس التربوية
	المحور الثالث
63	بناء الإنسان
	المحور الرابع
89	حلولٌ عمليةٌ للمشكلات اليومية
	المحور الخامس
129	الإجابة عن أصعب الأسئلة
149	الخاتمة

Telegram@MktbArab

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

المقدمة

لطالما أذهلتني فكرة الأثر، كانت سابقاً ترعيني عندما كنت أراها مسؤولة كبيرة تثقل ظهورنا وتحنيها، فتربيتي لأطفالي اليوم ستشكل شخصياتهم غداً، ستحدد مسار مستقبلهم، ومن ثم سيأتي أحفادي ليحظوا بنصيبهم مما زرعت في طفلي!

وهكذا بدأت أحمل هم التربية بثقل كبير حتى بلغ طفلي الأول عامه الثالث وبدأت ألاحظ الأثر، أثرٌ جميلٌ يجادلني بنفس الطريقة التي أجادله بها، يكلمني باحترام، يستخدم كلماتي وأحياناً حركاتي، وعندها أدركت بأنني كنت أنظر إلى الأثر من زاوية مظلمة قليلاً.

بعين الرضا والامتنان نظرت إلى الأمومة فرأيت التربية مكافأةً وتمعنةً وإحياءً لأفضل ما فينا، تربية الأطفال علمٌ وفنٌ لأن الإنسان كائنٌ معقدٌ، والتربية ما هي إلا عملية بناء ذلك الإنسان الفريد، إنها أساس تكوين شخصيته، تفتح مداركه، وتوجه مسار مستقبله ومستقبل جيلٍ من بعده، فأثر التربية مستمرٌ لا يتوقف ويمتد لأجيالٍ وأجيالٍ.

التربية السليمة هي التربية القائمة على أسس علم النفس والصحة النفسية، ولذلك نحن نحتاج أن نقرأ أكثر، ونتعلم، وندرب أنفسنا على استلام تلك المهمة السامية والمسؤولة العظيمة.

والتربية أيضًا فنٌ يحتاج إلى أذنٍ مستمعةٍ، وقلبٍ متناغمٍ، وروحٍ مرنةٍ، تضبط إيقاع العائلة في عدلٍ واتزانٍ.

قد تتساءل كيف قام أهلنا بتربيتنا دون الرجوع إلى كتبٍ، والاطلاع على الأبحاث، والاستماع إلى المحاضرات؟

أولاً: إن كل شيء في تطورٍ وتغيرٍ من حالٍ إلى حالٍ، فالطب لم يكن على هذا الشكل منذ زمنٍ بعيدٍ، وعلم الهندسة، والمعلوماتية، وغيرهم كذلك! علوم التربية تطورت أيضًا مع تبلور علم النفس، وبالتالي بدأت الدراسات تُثبت دور التربية الجوهرية في جودة الصحة النفسية للفرد، وكذلك كشفت عن الآثار السلبية للتربية بالعنف وكيفية تجنبها.

ثانياً: أطفالنا يعيشون في عصر التكنولوجيا الذي غير وجه الحياة، إنه عصر الانفتاح المعرفي، ف لديهم إمكانية الوصول إلى المعلومات بسهولةٍ وبالتالي قدرة أكبر على الاختيار، والاستقلالية، والجدال، سماتٌ لم نجدها سابقاً لدى أطفال جيلٍ ما قبل التكنولوجيا، وبالتالي فإن الأساليب التربوية القديمة لا تنفع ولا تناسب متطلبات الوضع الحالي.

كما أن أسلوب حياتنا، وشكل الأسرة، وتوزيع الأسوار، وطبيعة العلاقات، وديناميكية الحياة قد اختلفت أيضًا عما مضى.

وبناءً عليه قمت بوضع خطواتٍ عمليةٍ لأهم الأسس التربوية والنفسية التي تساعدنا في رحلة تربية أطفالٍ أصحاء نفسياً.

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

كلمة الكاتبة

عندما أصبحت أمًّا لأول مرة كنتُ أعتقد بأن دراسة علم النفس والمعلومات التي بحثت وقرأت عنها في حملي ستجعلني أمًّا متمرسةً، ولكنني وجدت لاحقًا أن المعرفة النظرية تدعم دوري كأم، ولكن التجربة وحدها تصقله! أعدت التفكير في منهجي عدة مراتٍ وحاولت أن أكون مرنةً، وكانت الصعوبة في تحويل ما قرأت من معلوماتٍ نظريةٍ لخطواتٍ عمليةٍ، إذ إن معظم كتب التربية تخبرك بما عليك فعله ولكن لا تعلمك كيف تفعل ذلك حقًا.

خبرتي في التربية العملية - كما أحب أن أسميها - بُنيت على ثلاث:

1. تجربتي كأُمٍّ في الغربية: اضطررت أن أعتد على نفسي بكل شيءٍ، ومن ثم قررت أن أستغل فرصة عدم تدخل الآخرين في تربيتي لأطفالي وأبنيَ منهجًا تربويًّا أفضل مما عرفت.
2. متابعي صفحاتي على مواقع التواصل الاجتماعي: التي دفعنتني، طالبتني، جادلتنني، شجعتني، تحدتني، وألهمت فكري.

3. مهنتي كمستشارة تربوية: فتحت لي آفاق الرؤية، وأضافت المهنية إلى خبرتي.

وبناءً عليه بدأت بنسج هذا الكتاب كي يكون مرشدًا لكل أم، وأب، ومعلم، ومرّب بخطواتٍ عمليةٍ تربويةٍ مبنيةٍ على أسسٍ علميةٍ تقوِّيمهم، تدعمهم، وتكون لهم العون والسند!

للتنزيل
Telegram@MKTBTARAB

تنويه مهم

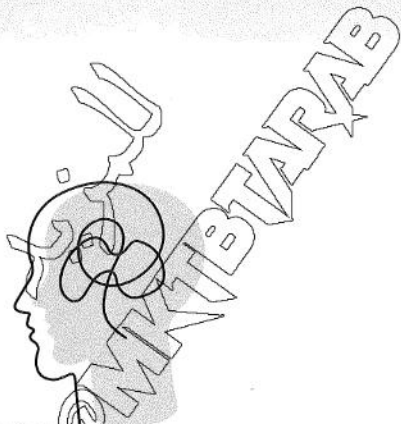
هذا الكتاب لا يُفصّل التربية على مقياس واحد، بل يحترم تفرّد الطفل واختلاف الأسر.

هذا الكتاب لا يُبحر في الجانب النظري للتربية، بل قائمٌ على خطواتٍ عملية قابلة للتطبيق.

هذا الكتاب سنُد لكل مربٍّ يسعى إلى تقديم أتمن العطايا إلى الطفل (بناء نفسي سليم).

السيرة

Telegram@MKTBTARAB



المحور الأول
أنت الأساس

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

في رحلة الحمل تقوم الأم بدور المعيل الأساسي للجنين، فهي تحمله وتحمل كامل مسؤوليته، وهذا تمرينٌ لدورها اللاحق في تربية الطفل، فمرحلة الحمل لا تنتهي بعد الولادة وإنما تمتد، وتتحول، وتأخذ أبعادًا وأشكالًا مختلفةً على مر الزمن، فالأم تحمل أطفالها مدى الحياة.

بعد الولادة لن تتحمل مسؤولية الطفل وحدها، فهناك أبٌ أو معيلٌ يساعدها، ولكنها ستبقى الأساس، ومصدر الأمان، وشريان الحياة، ونبع الحب لطفلها.

الأطفال عندما يخرجون من بطون أمهاتهم يدخلون القلوب تلقائيًا بعد ذلك، ولذا فإن الأمومة تغيرنا طول العمر، وما أحلاه من تغيير!

عليك عزيزتي الأم أن تعلمي بأن سعادة طفلك من سعادتك، واستقراره من استقرارك، وقوته من قوتك، وروحه معلقة بتلايف روحك.

فاحرصي على أن تغيرك الأمومة للأفضل، فأنت مسؤولة الآن عن إنشاء إنسانٍ سوي.

والآن فكري معي قليلاً، هل يمكن أن تعلمي في التصميم المعماري قبل أن تتخرجي في الجامعة باختصاص في الهندسة؟ وهل من الممكن أن تمارسي مهنة الطب دون علمٍ وتدريبٍ وترخيص؟ وهل من الممكن أن تصبحي أمًا دون أن تنهيئي لتلك المهمة السامية؟

فاقرئي، وابحثي، واستشيري لأن الإنسان في تطورٍ مستمر، وبالتالي فإن أدوات التربية بحاجة إلى تعديل وتكييف!

أنا، وأنت، وكل مرَبٌ في رحلة تعلمٍ مستمرة لا تتوقف ولا تنتهي.

الخطوط الحمراء في التربية:

لا للتعنف اللفظي.

لا للتعنف الجسدي.

لا للتعنف النفسي.

لا للتخويف وإثارة الذعر.

لا للحبس أو التجويع.

لا للإهمال وعدم المتابعة.

لا لإقحام الأطفال في خلافاتنا.

لا لاستغلالهم مادياً أو جسدياً.

لا لتدليلهم حد الفشل.

لا للإلكترونيات تحت السنتين.

لا للإلكترونيات دون وقتٍ محدد.

لا للمأكولات غير الصحية، والسكريات، والمشروبات الغازية.

لا لبرامج الأطفال العنيفة، والسخيفة، والأغاني التافهة.

لا للألعاب الإلكترونية المملأى بالقتل والعنف والتشويه.

لا للمقارنة بالآخرين.

لا للوم الأطفال على إمكانياتهم المحدودة.

لا للتمييز بين الإخوة.

الرؤية التربوية للأسرة:

لكل أسرة أهداف، وغايات، وأدوات مختلفة في تربية أطفالهم، وهذا حق مشروع للجميع ما دام أنه لا يتجاوز الخطوط الحمراء التي تمس حقوق وسلامة الطفل، (مرفق قائمة الخطوط الحمراء).

ومن المهم أن تكون هذه الرؤية مشتركة بين عامودي الأسرة (الأم، والأب)، وكل من يشارك بتربية الطفل (الجدة، المعلمة، المربية... إلخ).

مع العلم بأنه من الطبيعي أن تختلف طرائق وأدوات تطبيق الرؤية التربوية، وفي ذلك نفع للطفل، إذ إنه يتعلم المرونة في التعامل مع الأشخاص على اختلاف أعمارهم، ولكن من الضروري أن تؤدي الطرق المتعددة إلى غاية واحدة، وجود تناقض في معاملة الطفل سيجعله يشعر بالضياع، فالطريق ملتوية والخريطة مضللة!

لا شك بأن الرؤية التربوية تختلف بين الأم والأب إذ إنهما حصيلة بيئات مختلفة، ومعرفتهما عن التربية قد تكون متباينة بحسب الخبرات التي مرا بها عندما كانا طفلين، أو من خلال مراقبة تربية أطفال آخرين في محيطهما في العائلة وبين الأصدقاء، ولكن ذلك لا يمنع من أن يقوموا بإعادة تقييم خبراتهما وغربله الصالح من الطالح، وأفضل وقت للقيام بذلك هو قبل إنجاب الأطفال. فترة الخطوبة ليست فقط لدراسة مقومات الشخص كزوج أو زوجة، ولكن أيضا كأب أو أم صالحين لحمل هذه المسؤولية. وكما أن فترة الخطوبة أو التعارف هي دلالة وليست ضماناً لزواج سعيد وناجح، فإنها كذلك بالنسبة للعلاقة الوالدية، ولكن يبقى من المفيد أن يُطرح هذا الموضوع وتُقارَب وجهات النظر.

س: كيف أبنى رؤية تربوية موحدة مع شريكي؟

ج: من خلال نقاش المحاور الأساسية (أدوار ومسؤوليات كل من الأم والأب/ طرق التأديب المسموحة والممنوعة/ القيم الإنسانية التي

نهدف لغرسها في الطفل/التربية الدينية... إلخ)، مرفق نموذج جدول خطة رؤية تربوية موحدة.

من الناحية النظرية يبدو الأمر سهلاً، نتفق ثم نربي! ولكن في حقيقة الواقع الأمر ليس بتلك البساطة حقاً، فقد تُفاجأ الزوجة -على سبيل المثال- بأن زوجها لا يلتزم بالرؤية التربوية التي اتفقا عليها سابقاً، فما إن أصبح أباً حتى بدأ يتصرف بأسلوب مغاير، فكما ذكرنا سابقاً يتأثر أسلوب الوالدين في الدرجة الأولى بأسلوب الأجداد.

الرؤية التربوية

مسؤوليات الأم

مسؤوليات الأب

الأهداف التربوية

طرق تعديل السلوك

س: كيف أساعد زوجي/زوجتي على تغيير الأسلوب التربوي؟

ج: إنها عملية معقدة وليست بالهينة، لأن الأسلوب التربوي متعلق بقيم، وعادات، ومفاهيم خاطئة أو غير مناسبة للزمن الحاضر تأصلت في الفرد على مدى السنين، ولكن التغيير ممكن من خلال التركيز على ما يلي:

1. مناقشة كل تصرف خاطئ قام به الشريك مع الطفل (على انفراد بعيداً عن الطفل)، فهم الأسباب، شرح وجهة نظر الطفل، وطرح البدائل.
2. التثقيف الذاتي، من خلال اقتراح مقالات، فيديوهات، كتب، محاضرات، دورات تدريبية متعلقة بالمشكلة.
3. الإصرار والتكرار وعدم الاستسلام، وإنما التمسك بالخطوتين السابقتين حتى يحدث التغيير.

نموذج حوار:

طلب سليم من والده أن يأخذه إلى الحديقة عدة مرات ولكن والده كان منشغلاً بالهاتف الذكي ولم يسمع سوى إلحاح، بعد تكرار سليم لسؤاله صرخ الأب غاضباً بوجهه: «أغبي أنت! كيف سنذهب إلى الحديقة والطقس ماطرٌ في الخارج؟ اذهب العب في غرفتك وتوقف عن الزن».

شعر سليم بالإحباط والإهانة، فقام برمي المكعبات في جميع أنحاء الغرفة.

دخلت الأم إلى الغرفة لتجد سليم يبكي بحرقه بعد أن قام والده بالصراخ والتهديد والإساءة.

قامت الأم بحمل سليم إلى الحمام، حيث غسلت وجهه وهدأت من نوبة البكاء، بعد أن هدأ سألته عن الذي حصل واستمعت له باهتمام، ثم أخبرته بأنها ستذهب لتسأل والده أيضاً عما حصل وتساعد بحل المشكلة، تقترح على سليم نشاطاً ما ريثما تعود.

الأم: «هل تعتقد بأن سليم غبي وقليل الأدب لأنه أراد الذهاب إلى الحديقة؟».

الأب: «لو لم يكن غيباً لعلم الإجابة وحدها».

الأم: «هل من المنصف أن تعامله على أنه بالغ عاقل؟ ما زال في الخامسة من عمره وعندما يفكر بالذهاب إلى الحديقة ليس من واجبه تفقد الطقس!».

الأب: «ليس لدي وقت لهذه المحاضرة الآن».

الأم: «لو أنك وضحت له من البداية بأسلوب خالٍ من الإهانات لما غضب ورمى المكعبات، سأذهب وأكلمه بخصوص رمي المكعبات، ولكن عليك أنت أيضاً أن تكلمه فقد كسرت خاطره وكل ذنبه أنه أراد بعض المرح معك في الحديقة».

الصحة النفسية للمربي:

عند التحدث عن الصحة النفسية لا بد من شرح العلاقة بين كل من الصحة النفسية والجسدية، فالمرض الجسدي قد يؤثر على التوازن الهرموني وبالتالي النفسي، وكذلك فالاضطراب النفسي قد يؤثر على أداء الأعضاء والمناعة ويتسبب بأمراض جسدية.

وكما هو معروف، فالصحة تعني غياب الأمراض سواء كانت نفسية أم جسدية، بينما العافية لا تعني غياب المرض أو القلق، وإنما السعي دائماً لاختيار أسلوب حياة صحيّ برغم كل الظروف.

فالعافية دليلنا إلى صحة نفسية أفضل، وبالتالي صحة جسدية أفضل أيضاً.

الأبعاد الثمانية للعافية:

1. **البعد العاطفي:** تعرف على مشاعرك وتعلم إدارتها بشكلٍ إيجابي، مما يساعد على تكوين علاقاتٍ ممتنة، مُرضية وعميقة.
2. **البعد الجسدي:** ميز احتياجاتك وإمكانياتك الجسدية، اهتم بصحتك، وابتعد عما يضر صحتك.
3. **البعد المادي:** الرضا بالوضع المادي الحالي بإدارته والتكيف معه، ثم السعي إلى التطوير مستقبلاً بوضع خططٍ وأهداف واقعية، وخطوات عملية يمكن تحقيقها.
4. **البعد الذهني:** تعرف على قدراتك الإبداعية، وابحث عن سبل لتطوير معرفتك ومهاراتك.
5. **البعد الاجتماعي:** طور علاقاتك لتشكّل نظام دعمٍ لك، لا تنعزل عن الآخرين وإنما كن جزءاً فعالاً ومرتبّطاً بمجتمعك المحيط بك.

6. **البعد البيئي:** كن مسؤولاً وحافظ على الموارد التي تعيش عليها، ولا تتسبب بالأذى للبيئة التي تحتضنك.
7. **البعد المهني:** ابحث عن المتعة والرضا في المهنة التي تعمل بها، وإن لم تجدها ابحث عن إمكانيات تغيير مهنتك.
8. **البعد الروحي:** كن على تواصلٍ مع خالقك، وتأمل عميقاً في معنى الحياة.

(عافيتك مسؤوليتك!)

فإذا قررنا إلقاء اللوم بشكلٍ دائمٍ على الظروف الضاغطة سلبننا أنفسنا الشعور بالقيادة واستسلمنا بسلبية.

أما عن الصحة النفسية فهي باختصارٍ التطور السليم من الناحية الاجتماعية، والعاطفية، والسلوكية،

وعلينا أن نُكرس جزءاً خاصاً للمربي في هذا المحور لما له من أثرٍ كبيرٍ على تطور الطفل وعافيته، إذ إن وجود أبٍ مضطربٍ أو أمٍّ مضطربةٍ نفسياً سيؤثر بشكلٍ أو بآخر على طبيعة العلاقة الأسرية عموماً، والعلاقة مع الطفل خصوصاً.

إذن صحة أطفالك النفسية هي امتدادٌ لصحتك.

أولاً احرص على البحث عن حلولٍ لمشكلاتك النفسية في حال وجودها قدر الإمكان، فإن كان بإمكانك اللجوء لمختصٍّ فافعل ذلك دون ترددٍ، وإن كان يصعب عليك ذلك فالجأ إلى الكتب والمحاضرات والفيديوهات التي تعينك على تطوير ذاتك، وعلى الرغم من أن توازنك النفسي مهم جداً كي تستطيع تحمل مسؤولية الوالدية، فإياك والمبالغة، فلا تلم ذاتك إذا شعرت ببعض القلق أو التوتر، ولا تُنْهك نفسك بالتظاهر والمقاومة إذا شعرت ببعض الحزن والأسى.

إن وعيكِ بطبيعة المرحلة القادمة والتغيير الذي سيحصل في حياتكِ سيساعدكِ حتمًا على الاستعداد، وكلما كان الوعي أعلى والاستعداد أكبر كانت نفسيتكِ في حالٍ أفضل، إذ إن الوعي، والاستعداد، وبذل الجهد يتناسبون طرديًا مع الراحة النفسية.



فبحسب آخر الأبحاث فإن نسبة احتمال تعرض الأم لاضطرابٍ نفسيٍّ ترتفع حتى 70% في الأشهر الستة الأولى بعد الولادة.

قد يخطر ببالك أن ما تحتاجينه هو معرفة مراحل الحمل والولادة أو كيفية الرضاعة ووصفات طعام الأطفال، ولكن للوعي والاستعداد عدة نواحٍ:

الناحية الفيزيولوجية: كوني مهياًً للتغيير الذي سيحصل لجسدكِ في أثناء الحمل وبعد الولادة، اسألي طبيبتكِ عن كل ما يدور بخاطركِ وكوني على معرفةٍ ودرايةٍ، وأطّلي أيضاً على مراحل تطور الجنين واحتياجاته من أجل حملٍ صحي، ومن ثم تهيئي لمرحلة الرضاعة والطرق الصحية للاعتناء بالرضيع بعد الولادة.

الناحية النفسية: اسألي طبيبتكِ عن التغيرات الهرمونية في أثناء الحمل وبعد الولادة ومدى تأثيرها على صحتكِ النفسية ومزاجكِ وأسلوب حياتكِ، وثقفي نفسك عن مراحل تطور الطفل وحاجاته النفسية منذ الولادة.

واستمري بالقراءة، فهذا الكتاب سيكون سندكِ في جميع مراحل أمومتكِ.

العنف المنزلي وأثره على الطفل:

قد يختلف مفهوم العنف بين أسرة وأخرى، فالبعض يعتبر الضرب الخفيف أسلوب تاديب، والصراخ أسلوب تواصل، والحبس أو التخويف أو الإساءة اللفظية توجيهًا للسلوك.

ولكن ذلك لا يدل سوى على الجهل بالحقائق وعدم الدراية بالآثار السلبية للعنف، وذلك التبني للعنف والتبرير لوجوده عادةً يستتر تحت فكر (نحن تربينا على العنف ولم يحدث لنا سوى كل خير/ العنف يربي الرجال/ التربية الحديثة أفسدت الجيل).

نحن تربينا على العنف ولم يحدث لنا سوى كل خير: أسمع تلك العبارة كثيرًا ممن يدافعون عن استخدام العنف في التربية، أسمعها من أشخاص لا يدركون بأنهم لا يستطيعون السيطرة على أنفسهم، احتواء انفعالاتهم، ولا حتى ضبط سلوكهم، كل ما يفعلونه هو تكرار ما تربوا عليه كوسيلة حماية للنفس، فالاعتراف بأنهم تعرضوا للإساءة قد يجعلهم ضحية، وبعض الأشخاص -خاصة الرجال- يقومون بأي شيء كي لا يظهروا مظهر الضحية حتى لو كذبوا على أنفسهم، كما أن الاعتراف بالتعرض للأذى والعودة إلى الماضي ومواجهة تلك المشاعر تبدو مهمةً مستحيلةً بالنسبة للبعض الآخر، ولذلك يستسهلون الأمر بالسير على نفس المنهج.

لم ولن تكون التربية بالعنف أسلوبًا يُنتج إنسانًا سويًا ومعافى، فالدراسات الطولية التي تتبعت الأطفال حتى سن الرشد أثبتت ذلك على مر العصور.

العنف قد يغير من تركيبية الدماغ، حيث يعطل أو يفعل بعض المناطق في المخ، والتي تؤثر على المدى الطويل على الصحة النفسية والجسدية.

إحدى الدراسات (2016)⁽¹⁾ تتبعت أطفالاً تعرضوا للتعنيف على المدى الطويل، ووجدت انخفاضاً في حجم الدماغ الكلي وتأثيراً على حجم أو أداء المناطق التالية:

- اللوزة، وهي مفتاح معالجة المشاعر.
 - الحصين، وهو مركز التعلم والذاكرة.
 - القشرة الأمامية المسؤولة عن اتخاذ القرارات.
 - المخيخ، وهو مركز السلوك الحركي.
 - الجسم القفني، وهو المسؤول عن تنسيق التواصل بين نصفي الدماغ والعمليات المعرفية العليا.
- ففي السنوات الأولى من حياة الإنسان يَتمو 80% من دماغه وتتشكل ملايين الوصلات العصبية، واختصارِ العنْف يقتل تلك الوصلات أو يثبثها بشكلٍ خاطئٍ.

العنف يربي الرجال: يسود الاعتقاد بأن العنف والقسوة يربيان رجالاً يحتملون الصعاب ولا يهابون شيئاً، وتُستخدم العنصرية كوسيلةٍ لتربية الرجال حسب الوصفة السابقة، فيُمنع الطفل من البكاء والتعبير عن مشاعره، ويُنعَت بالبنات على سبيل الاستهزاء حتى لو كان عمره ثلاثة أعوام.

فيكبر الطفل وهو يشعر بالفوقية تجاه الإناث، وهو يمتص القهر ولا يعبر عنه كي لا ينزل إلى مستوى البنات، يكبر وهو لا يعرف كيف يحب زوجته، كيف يعطف على أطفاله، كيف يخدم نفسه، كيف يعالج مشاعره بدلاً من التعبير عنها بالغضب والإساءة والانسحاب والبرودة.

هذه ليست رجولةً، وإنما ضعفٌ وهزيمةٌ أمام النفس البشرية، وتكبرٌ واطكاليةٌ على الأنتى.

(1) المصدر:

Long-Term Consequences of Child Abuse and Neglect (childwelfare.gov)

العنف يقهر الرجال ولا يربيههم، بينما الحزم في التربية، وفهم أدوار الجنسين، وبناء الثقة بالنفس، وتعليم الاستقلالية هي التي تربي رجالاً بحق.

التربية الحديثة أفست الجيل:

سميت تربية هذا الجيل بالحديثة لأنها تراعي تأثير البيئة على الفرد، وتطور التكنولوجيا، واختلاف طبيعة الحياة، وشكل العلاقات، واحتياجات وإمكانيات الطفل عما قبل، وليس لأنها -أي التربية الحديثة- قد نسفت التربية سابقاً واستبدلتها بما هو جديد!

جيلٌ فاسد! مصطلحٌ غير منطقيٍّ ولا حتى عادل، ففي كل جيلٍ هناك فسادٌ ونهضةٌ، ولكن بكل الأحوال ما نلاحظه من فسادٍ لا يمكن أن يعود لتربية قائمة على احترام الطفل، صون كرامته، مراعاة إمكانياته واحتياجاته، وتطوير مهاراته، بل غالباً يعود إلى:

1. سوء فهم التربية الحديثة، والاستسهال في التطبيق تحت شعار الاحترام دون حزمٍ أو حدود.
2. ارتفاع مستوى القلق لدى الأم والأب، وازدياد ضغوطات الحياة وانشغال الأهل بهمومهم.
3. إدمان الأهل على استخدام الشاشات، مما قلص وقت الاهتمام والرعاية ومتابعة الطفل وتقويم سلوكه.
4. مساهمة الغرباء بتربية الأطفال، من خلال تركهم على الشاشات وإدمان الأطفال على استخدام الأجهزة الإلكترونية أيضاً.

مهارات ضبط الغضب:

الغضب جزءٌ من منظومة المشاعر لدينا، فهو موجودٌ لا محالة وله دورٌ وغايةٌ ولا بد من تقبل ذلك، ولكن علينا أن نتعلم كيف نسيطر عليه، نعبر عنه بأسلوبٍ صحيٍّ، ثم نوظف طاقاته بشكلٍ ناجحٍ ومفيد.

والغضب كغيره من المشاعر قد يتنكر، وقد نقوم لا شعورياً بإخفائه وحتى إنكار وجوده، فكم من مرة صرخت وتشاجرت وكانت ردة فعلك مبالغاً بها؟ ثم تساءلت لماذا تصرفت بهذا الشكل؟ فلم يكن هناك ما يثير الغضب حقاً وقتها، ولكنه يغلي في قلبك ويحاول التعبير عن وجوده بشتى الطرق الممكنة.

إنه الغضب... إن حاولنا استئصاله ثار، وإن حاولنا تجاهله تنكر وفاجأنا بحضوره في مظاهر مختلفة، فليس لنا إلا أن نعترف بوجوده، نتعرف عليه، نستقبله، ومن ثم نتعامل معه.

وحتى نتعرف على الغضب لا بد من شرحه وفهم ماهيته.

يأتي الغضب من التعرض للألم بمختلف أنواعه (الانزعاج، التوتر، الألم الجسدي، القلق، الإحباط... إلخ)، ولكن الألم وحده لا يسبب الغضب، وإنما لا بد من اجتماعه مع التفكير بطريقة سلبية.

ألم + تفكير سلبي = غضب.

معادلة بسيطة ولكن بحاجة إلى جهد كبير، قد لا نستطيع أن نتجنب الألم في كثير من الأحيان، فالحياة مملوءة بالصعوبات والمواقف المحيطة، ولكننا حتماً نستطيع أن نتعلم التفكير بطريقة إيجابية، وحينها ستتغير المعادلة وتقلب الموازين، فبدلاً من أن نغضب ننمو، ونتعلم، وننظر إلى ما حصل على أنه خبرة تُضيف لنا ولا تُنقص منا.

ألم + تفكير إيجابي = خبرة.

وهل من السهل تغيير طريقة تفكيرنا، خاصة إذا كان هذا النمط السائد لدينا؟ فنتوقع المصائب قبل أن تحصل، ونستحضر الهموم، ونترقب المشكلات! طبعاً التغيير ليس بالأمر السهل كما اتفقنا سابقاً، ولكنه ليس بالمستحيل أيضاً، فالتركيز على طريقة التفكير السلبية ومحاولة استبدال أخرى إيجابية

بها سيؤثر أيضًا على المشاعر وبالتالي على السلوك، نعم إنها سلسلة مترابطة تسمى مثلث الإدراك، فهم أليتها يساعد في السيطرة على المشاعر بشكلٍ عامٍّ وليس فقط الغضب، وكذلك تغيير السلوك والعادات.

لقد تصرف على هذا النحو لأنه يكرهني بلا شك!
حظي سيئٌ دائمًا ولا أحد يحبني. لا يمكنني تجاوز هذا الأمر، سأنتقم حتمًا.



مثال عن التفكير الإيجابي



مثال عن التفكير السلبي



إذن التغيير يبدأ دائماً من طريقة التفكير، ويمكننا أن نعم ذلك على الكثير من المواقف.

فإذا كنتِ أماً غاضبةً معظم الوقت فالغضب يحرمك من الاستمتاع بنعمة الأمومة، وإذا كنتِ حقاً تريدين استشعار السعادة بوجود أطفالك، فابدئي من طريقة التفكير ونظرتك للأمور بشكلٍ عامٍّ ولما يغضبك بشكلٍ خاصٍّ.

فالمشغبة، والشقاوة، والأوساخ، والمجادلة جزءٌ من تطور الطفل، ويمكنك أن تنظري إليها بعين الرضا بدلاً من التركيز على حجم التعب والمشكلات اليومية، راقبي وجوههم البريئة، أيديهم الصغيرة، تذكري إدراكهم المحدود، ومشاعرهم الرقيقة!

ضعي خطة انسحابٍ عند الشعور بالضغط والتوتر، كنشاطٍ ما يشغلهم أو لعبةٍ مخبأةٍ للأزمات، ومن الرائع أن يكون لديك شخصٌ قريبٌ يمكنه المساعدة.

تذكري بأن تهتمي بنفسكٍ وتراعي احتياجاتك كي تتمكني من مراعاة أطفالك، فعودي نفسك على الهروب من رحمة الحياة بمراقبة التفاصيل، انظري إليهم وهم يلعبون، وهم نائمون، فالأمومة نعمةٌ أكرمك الله بها، العبي معهم أكثر، امرحي، واضحكي، واحتضنيهم، لن يبقوا صغاراً سوى بضع سنوات، وتذكري بأن أحداث اليوم هي ذكريات أطفالك غداً، فأحسني إلى ذاكرتهم.

إن المعرفة النظرية تؤمن تربةً خصبةً للتغيير، ولكنها تحتاج إلى بذرة، ومن ثم رعاية، ووقتٍ للنمو، فكيف نستفيد من تلك التربة في السيطرة على الغضب؟

إذن التربة هي طريقة التفكير والتفسير، أما البذرة فتكمن في اتخاذ خطواتٍ عمليةٍ للسيطرة على الغضب عندما نشعر به، والرعاية تتجلى في العناية بالذات والمحافظة على العافية النفسية (انظر ص24)، أما النمو

فيحدث بالإصرار والتكرار، وحينها تزهو وتثمر جهودنا بقدرات أعلى في السيطرة على الغضب ومعالجة المشاعر بأسلوب صحي.

الخطوات العملية لمواجهة الغضب:

الغضب وحشٌ يؤذينا ومن حولنا إذا ما غذيناها بالأعداء والتبرير (أنت أغضبتني وتستحق ما نالك)، وإذا ما تركنا له زمام الأمور تحكّم وتمكن، وحينها نفقد السيطرة على حياتنا شيئاً فشيئاً.

- ◆ فكيف لي أن أفرض سلطتي كمرّبٍ وأنا فاقدُ للسيطرة على نفسي؟
- ◆ كيف لي أن أعالج مشكلات أطفالي وأنا غير قادرٍ على معالجة مشكلتي مع غضبي؟
- ◆ كيف لي أن أحكم بمنطقٍ وعدلٍ والغضب يغشي بصيرتي؟

نعم الغضب وحشٌ، ولكنه قابلٌ للترويض، يكبر ويصغر بقدر ما نسمح له نحن، فإذا ما اعترفنا بوجوده صغر قليلاً، وإذا ما فهمنا مصدره صغر أكثر، وإذا ما تعلمنا كيف نسيطر عليه بدلاً من أن يسيطر علينا أصبح وحشاً لطيفاً أليفاً لا خوف منه!

تختلف أساليب التعبير عن الغضب من شخص لآخر، ولكنها غالباً تكون على هيئة صراخ، ضرب الذات أو الأشياء أو الآخرين، التكسير والتحطيم، البشتم والإساءة اللفظية، البكاء... إلخ، ولكنها جميعاً تشترك بطاقةٍ قويةٍ تسيطر على الشخص وتجعله يقول ويفعل ما يزيد الوضع سوءاً، ما يسبب له المشكلات، وما قد يندم عليه لاحقاً، ولأجل ذلك فإن السيطرة على مشاعر الغضب في كل مرةٍ تعتبر انتصاراً شخصياً واقتراباً من الهدف.

ما الهدف؟

الهدف أن أدرك مشاعر الغضب، أتعلم تجنب استثارتها، أحتويها، ثم أعبر عنها بطرقٍ صحيحة، الهدف بلغةٍ أبسط أن أسيطر أنا على الموقف المقلق بدلاً من أن أترك غضبي يسيطر ويدمر.

مهارات إدارة الغضب:

من أهم الخطوات في السيطرة على الغضب هي الانسحاب بعيداً عن الأسباب أو العوامل التي أثارت الغضب في بادئ الأمر. الانسحاب يكون لفترة زمنية قصيرة حتى تستعيد توازننا النفسي، تفكر بمجريات الموقف، تراجع أفكارنا ونعمل على تحويلها لإيجابية في حال وجدناها سلبية، وكذلك التفكير بوجهة نظر الطرف الآخر، ويفضل في أثناء فترة الانسحاب تلك أن نعمل على تقنيات الاسترخاء.

الوقت المستقطع

في أثناء الغضب غالباً ما يصبح التنفس سطحياً وسريعاً، حيث إن كميات الأوكسجين التي يدخل الجسم قليلة وترتفع كميات ثاني أكسيد الكربون الحقيقية في الرئتين، مما يسبب خللاً فيزيولوجياً يزيد الوضع النفسي سوءاً.

التنفس العميق

قد يرفع ضغط الدم في أثناء نوبة الغضب مما يزيد الوضع سوءاً، وذلك كما لاستخدام الممارسات بطريقة أكثر راحة في المساعدة على خفض ضغط الدم، التهدئة وإعادة التوازن للتنفس والجسد. يمكن استخدام الجاه بالطريقة التي تريحهم وتناسب الوضع الحالي، وبحسب الإمكانيات المتاحة أيضاً (شرب المياه، غسل الوجه واليدين، الوضوء، الاستحمام، السباحة... الخ).

الغسل بالماء

في تكتمل الدائرة نجد أننا من استخدام المهارات السابقة، ونعمل لاستخدامها لاحقاً حين يصاب الدماغ هذه التجربة على أنها ناجحة ويجب تكرارها والاستمرار فيها، فلا بد من معالجة المشكلة التي تسببت في الغضب في بداية الأمر. وحين نقول معالجة المشكلة فلا نقصد بالضرورة إيجاد الحل وفي الحال، وإنما العمل على ذلك حتى لو بادئ المراتب.

معالجة المشاكل



هرم معالجة الخلافات بين الأشخاص

إن تكرار استخدام مهارات إدارة الغضب مرةً بعد أخرى سيجعلها في النهاية عادةً وأسلوبًا معتمدًا للتعامل مع ما يغضبنا، قد تكون صعبةً في البداية لأنها تحتاج إلى الكثير من ضبط النفس، ولكن المحاولات الناجحة ستجعلنا نشعر بالارتياح والثقة والقدرة على إدارة الموقف، وستميل النفس إليها تلقائيًا مع مرور الزمن وتراكم النجاحات.

فلا نتراجع أو نتخلى عن محاولة التغيير إذا ما فشلنا أو تعثرنا في إحدى المرات وخاصةً في البدايات، فلنسامح أنفسنا ونكمل طريقنا، فالتغيير بحاجة إلى عزم، وإصرار، والكثير من التجارب والتكرار.

مثال واقعي لأمٍ غاضبة:

أخطأ طفلك بعد عدة تنبيهات وقد أغضبك؟ إنها الفرصة الأمثل للتغيير، تتعلمين وتعلمين، افغلي حبرًا مع طفلك مرتين، الأولى لأنك لا تفرغين غضبك به، وبالتالي لن تكون هناك إساءة ولا عنف، والثانية لأنك ستعلمينه مهارة ضبط الغضب والتي ستجعل حياته أسهل لاحقًا.

كوني قدوة لطفلك وقولي في تلك اللحظة:

أنا غاضبة الآن! سأذهب وأغسل وجهي وأهدأ قليلًا وسأعود خلال دقائق، ستكون أنت في هذا الوقت قد أعدت التفكير بما حدث.

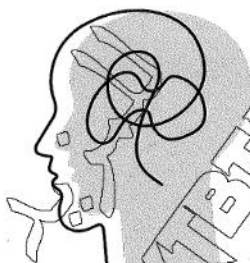
كلما كان طفلك أكبر استطعت أن تأخري وقتًا أطول، ولكن إياك والانسحاب، عودي لطفلك، وناقشي المشكلة، وابحثي عن حلول، أو طبقي خطوات تعديل السلوك (انظر ص 120) بعد أن تكوني أنت هداة وطفلك أخذ الوقت ليراجع سلوكه وينتبه إلى خطئه.

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

السيرة

Telegram@MKTBTARAB



المحور الثاني

الأسس التربوية

Telegram: MKTIBARAB

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

التربية عبارة عن تمرير ما لدينا إلى أطفالنا، من قيم، ومفاهيم، وأساليب حياة، وسمات شخصية، وقدرات، وإمكانيات، وغيرها، فإذا ما مررنا رسائل مغلوبة (أنت تافه، أنت غبي، أنت لا تستحق ما أقدمه لك... إلخ)، رسائل متناقضة (أنا أحق لي أن أضربك وأشتمك، ولكن يجب ألا تسمح لأحد بضربك أو التنمر عليك أو انتهاك كرامتك... إلخ)، رسائل غامضة (ممنوع، لا يجوز، عيب، حرام... دون أدنى توضيح).

فما الذي سنتوقعه من أطفالنا؟

كي يكون البناء سليمًا لا بد أن تكون الأساسات سليمة، ولذلك فإن التربية في المرحلة المبكرة (0 إلى 5 سنوات) هي المرحلة الأهم، إذ في أثنائها تتشكل شخصية الطفل وتُغرس القيم والمفاهيم لديه، على عكس الاعتقاد السائد بأن التربية تبدأ بعد العام الثاني أو حتى الثالث كما يقول البعض، وذلك بحجة أسمعها كثيرًا.

طفلي صغير لا يفهم بعد، كيف سأربيه وأعلمه وهو لا يفهم؟!!

هذا اعتقاد خاطئ وليس له أصل من الصحة، إذ إن الطفل الرضيع يولد وهو مجهزٌ بمهارات إدراكٍ أساسية (كالتفكير، والذاكرة، والتعلم...) تساعد على نمو إدراكه واكتساب المهارات.

كما أنه يولد أيضًا ولديه مشاعر (الخوف، القلق، الجوع)، ويستطيع التواصل معنا والتعبير عنها من خلال حركات الجسد، ملامح الوجه، البكاء.

فالطفل يُدرك ويشعر مهما كان عمره، ولكن بدرجاتٍ مختلفة.

(فإذا ما ابتغينا أن يفهم الطفل ما نريد، علينا أولاً أن نتفهم
إمكانياته، ومن ثم نتواصل معه على قدر فهمه).

أراد باحثون⁽¹⁾ في جامعة أوريغون الأمريكية الإجابة على السؤال التالي:

هل تؤثر خلافات الأهل على دماغ الطفل الرضيع؟

للإجابة على ذلك السؤال كان لا بد من تصوير دماغ الطفل بخاصية
fMRI، ولكن ذلك يبدو شبه مستحيل لأن عليهم أن يكونوا ثابتين بلا حراك!
لم يكن هناك سوى حل واحد، ألا وهو أن يقوموا بالتجربة في أثناء نوم
الطفل.

وبالفعل قام علماء النفس بوضع الأطفال في جهاز التصوير بعد نومهم،
ومن ثم قاموا بالتكلم معهم باستخدام ثلاث نبرات مختلفة: كلام بنبرة
حيادية / كلام بنبرة سعيدة / كلام بنبرة غاضبة.

وكما هو متوقع: قامت كل نبرة بتفعيل منطقة مختلفة في الدماغ، ولكن
ما لم يكن متوقعاً هو قدرة الرضيع على تلقي المعلومات ومعالجتها في أثناء
النوم!

إذا كان دماغ الطفل يُدرك الغضب وهو نائم، فما بالكم بما يستقبله
ويعالجه وهو مستيقظ؟

أنماط الوالدية:

قامت عالمة النفس الإكلينيكية ديانا باومريند بسلسلة من الدراسات على
مدى 40 عاماً، وقد وجدت -من خلال تتبع العلاقات بين الأهل والأبناء- أربعة
أنماط للوالدية تقع على محوري الرعاية والانضباط... قبل أن نتكلم عن كل
نمط لا بد من فهم كيف تتشكل تلك الأنماط لدينا كوالدين.

(1) مصدر البحث: <https://www.npr.org/.../shhh-the-kids-can-hear-you>

يتشكل نمط الوالدية لدينا من أربعة عوامل: كيف تربينا / معارفنا /
الخبرات السابقة / البيئة الحالية.

في الدرجة الأولى نتأثر بالنمط الذي تربينا نحن عليه، ولكن هذا لا يعني
أننا جميعًا نسخُّ عن والدينا، نربي أطفالنا تمامًا كما تربينا! فالوعي والمعرفة
والتطوير الذاتي يؤثرون بشكلٍ كبيرٍ في النمط الذي سيعتمد عندما نصبح والدين.
نضيف إلى ذلك الخبرات التي مررنا بها قبل مرحلة الوالدية سواء برعاية
إخوتنا، أو أطفال في العائلة، أو حتى ملاحظة الأساليب التربوية التي
استُخدمت في محيطنا، والعامل المؤثر الأخير يعود إلى الظروف، والبيئة،
والمكان، والمجتمع الذي بدأت فيه الوالدية، حيث إن قوانين البلد وعرف
المجتمع الذي نعيش فيه مع أطفالنا سيؤثر أيضًا على أساليب التربية التي
نتبعها.



الوالد التسلطي:

- شعاره (افعل ما أقول دون مناقشة).
- يسعى الوالد التسلطي إلى فرض سيطرته على أطفاله دون وجود أي مساحةٍ للحرية.

• غير مرّن ولا يتساهل بتطبيق قوانينه.

• قد يحب أطفاله كثيرًا، ولكن طريقة تربيته لا تعبر عن تلك المحبة.

• يحرز أعلى النقاط على معيار الانضباط، مبتعدًا عن الرعاية بالحب والتقدير.

الوالد المتسامح:

• يحرز أعلى النقاط على معيار الرعاية، مبتعدًا عن معيار الانضباط.

• يقدم حبًا غير محدودٍ، موجَّهاً حسب رغبات وأهواء الطفل.

• لا يوجد قواعد وقوانين أو ضوابط ثابتة.

الوالد المتغيب:

• هو الوالد الأكثر ابتعادًا عن معياري الرعاية والانضباط.

• لا يقدم المحبة ولا حتى القواعد والقوانين.

• مهملٌ وغير مكترثٍ بشؤون الطفل.

• يتخلى عن طفله عاطفيًا.

• يقوم الأطفال بتربية أنفسهم بأنفسهم.

الوالد الحازم: وهو النمط الذي نطمح جميعنا للوصول إليه.

• هو الوالد الذي يحرز أعلى النقاط على معياري الرعاية والانضباط.

• يمنح أطفاله الكثير من الحب.

• يقدم حريةً معقولةً، ولكن ضمن قواعد وتوقعات واضحة ومحددة.

• يضع معايير لسلوك أطفاله وقوانين منزلية تضبط الروتين اليومي.

• رغم الحزم فإنه مرّن ويتفهم احتياجات ورغبات أطفاله.

قد يبدو من النظرة الأولى أن الأمر بسيط (قدم الكثير من الحب والضوابط) لتكون والدًا جيدًا، ولكن هناك مطباتٌ قد تأخذ بالحب والضوابط إلى الهاوية، كالخلاف بين الوالدين، والتذبذب، والتناقض، وعدم الثبات.

من الطبيعي أن يتبنى الوالدان أنماطًا مختلفةً أو ربما متماثلةً ولكن بدرجاتٍ مختلفةٍ، وليس في ذلك مشكلة، وإنما المصيبة عندما يختلف الوالدان فيما يتعلق بتربية الطفل ويظهران هذا الصراع أمامه، فالأم تنهي والأب يسمح، الأب يوافق ثم تأتي الأم وتمنع! تلك خريطةٌ مضللةٌ لطفلٍ لا يدري أين الاتجاهات وكيف عليه التصرف، كما أن ذلك يجعله إما مستغلًا لتلك الثغرة وبالتالي يقوم بما يحلو له، وقد يتوه عن طريق الصواب، أو يستشعر خلل أركان البيت، وبالتالي يرافقه الشعور بعدم الأمان وعدم الثقة بخطواته. كما أن التذبذب بين الأنماط وعدم الثبات يسبب الضياع للطفل ويزيده حيرةً وقلقًا، فأمه اليوم مقلقة، وغداً حازمة، وبعده متغيبه! القوانين في تغيير مستمر، فما كان محرماً بالبارحة اليوم مسموحٌ به، وبعد غدٍ يعود محرماً! ما نذكر لا يعني أن علينا الثبات على ما نحن عليه حتى لو كنا على خطأ، ولكن إذا نويينا التغيير فلا بد من الجدية والعمل بجهدٍ على الثبات في النمط الجديد، وذلك بعد أن نناقش مع الطفل طبيعة التغيير الذي سنقوم به، والقوانين، والحقوق، والواجبات، والأساليب الجديدة التي ستُعتمد.

وصفة التغيير بالمعايير الدقيقة:

من المهم بدايةً فهم العلاقة ما بين الحب والحزم، فإذا ما نجحت بجعلك تشعر بالحماس، وشعرت بالرغبة في تعويض ما فات وإغراق أطفالك بالحب والحب وحده، فإنك لا تقوم بخياراتٍ صائبةٍ عن جديد.

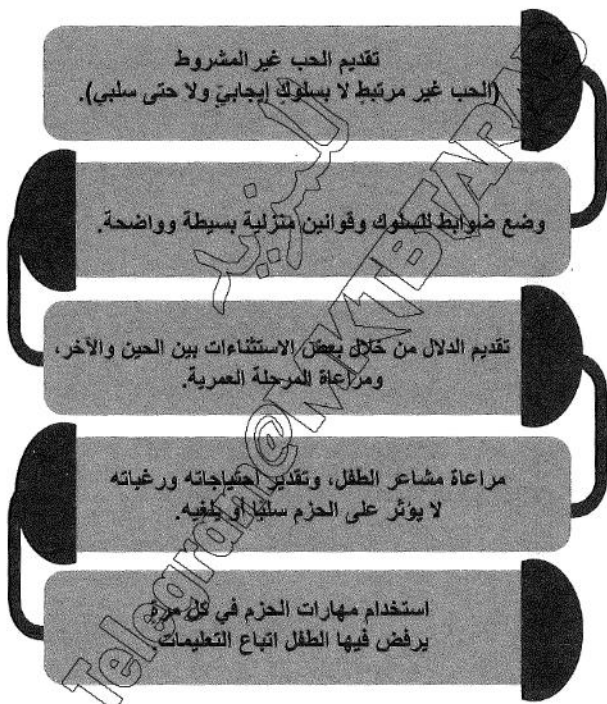
فالحب المقترن بالدلال الزائد يفسد الطفل، ويجعله هشا، أنانياً، اتكالياً، فاقداً للهدف والغاية.

(فما بين الحب والحزم لا إفراط ولا تفريط).

الحزم يقوي رابطة الحب ولا يلغيها، لأنه:

1. يرسم حدود العلاقة.
2. يساعد على توقع المطلوب والممنوع.
3. يحافظ على سلطة الأهل ودورهم في رعاية وتنشئة الطفل.

والآن إليكم خطوات الموازنة ما بين الحب والحزم:



مهارات الحزم:

الحوار: شرح الأسباب، النتائج، الإيجابيات، السلبيات المتعلقة بالتعليمات.

المساعدة: تقديم المساعدة، والعمل بشكلٍ جماعيٍّ، أو القيام بجزءٍ من

المهمة عن الطفل.

التوجيه الجسدي: تحريك جسد الطفل وتوجيهه لحثه على أداء عملٍ ما.

التوقيت: منحه بعض الوقت المحدد لإتمام المهمة أو البدء بتنفيذها.

تقسيم المهام: تجزئة المهمة إلى خطواتٍ مبسطةٍ، والبدء بواحدةٍ تلو الأخرى.

التشجيع: التحفيز، وبتث الثقة، ومدح الاستجابة حتى لو كانت جزئيةً.

النتيجة النهائية: الموازنة بين الحب والحزم تساعد على تأسيس

شخصيةٍ سويةٍ وطفلٍ صحيحٍ نفسياً.

القواعد المنزلية:

تخيل نفسك انتقلت إلى بلدٍ جديدٍ ليس فيه قوانين، الحاكم يسمح بأفعالٍ

ما وأحياناً يعاقب على نفس الأفعال، لا تعلم حقوقك، لا تدري ما هي واجباتك،

لا تعلم حدودك!

حل المشكلات فيه اعتباطي، أيضاً بحسب مزاج الحاكم.

فهل تقبل أن تعيش ببلدٍ كهذا؟

هل ستشعر بالأمان؟

هل ستمكن من النمو، والإبداع، والتميز؟

تماماً... بالطبع لا، وفي منزلك أيضاً، حتى تكون عادلاً وأفراد الأسرة

يشعرون بارتياحٍ وأمانٍ، وكيفية تكسب تعاونهم، فهم بحاجة إلى معرفة ما يلي:

الحقوق: لكل مرحلةٍ عمريةٍ حقوقٌ مناسبةٌ لها، ولكنها غالباً تُصَب ضمن

البنود التالية:

1. **الحرية:** التعبير عن الرأي والمشاعر والاحتياجات / الاعتراض بأدب /

إمكانية الاختيار ضمن دائرة الحرية الممكنة.

2. **الاحتياجات الفيزيولوجية:** الملابس / المسكن / الطعام / التعليم / الرعاية.

3. **الحاجات النفسية:** الحب / الاحترام / التواصل / القيمة الفردية.

الواجبات: أيضًا لكل مرحلة عمرية واجبات مناسبة لها، ومنها البنود التالية:

1. الاعتماد على النفس وتلبية الاحتياجات الشخصية.
2. المشاركة بالأعمال المنزلية ومساعدة أفراد العائلة.
3. احترام سلطة الوالدين واتباع القوانين المنزلية.
4. النجاح المدرسي بحسب الإمكانيات.

القوانين: وهنا تكون البنود تفصيلية عملية، وبالطبع ستختلف من عائلة لأخرى بحسب احتياجاتهم وثقافتهم: المستوى المادي، والخلفية الدينية، وغيرها من العوامل، ولكن لا بد أن نضم المحاور التالية:

1. قوانين النوم: الروتين والتوقيت.
2. قوانين الطعام: مكان تناول الطعام، الممنوع والمسموح، الآداب.
3. قوانين الأعمال المنزلية: توزيع المهام بخصوص الترتيب، والتنظيف، وتأمين حاجيات المنزل.
4. قوانين استخدام الشاشات: الوقت المسموح، المحتوى اللائق، الاستخدام الآمن (انظر ص 115).
5. العلاقات الاجتماعية: معايير اختيار الأصدقاء، قوانين الخروج من المنزل، وقت العودة.
6. العلاقات المنزلية: الاحترام، الصدق، تقديم المساعدة، عدم استخدام العنف أو الإساءة اللفظية.
7. العواقب: طرق تعديل السلوك في حال مخالفة قوانين المنزل أو عدم الالتزام بها.

ولكي تضمن تطبيق قوانينك عليك أن تكون قدوة وتلتزم بتطبيقها أيضًا بعد شرح القوانين الخاصة بك والمناسبة لمرحلتك العمرية ولدورك كولي أمر.

إذا لم تقم سابقًا بوضع قوانين، أو إذا كانت لديك قوانينك ولكنها غير مُعلنة أو واضحة لجميع أفراد الأسرة، فيفضل أن يُجتمَعَ مع أفراد العائلة وتُطرح الحقوق والواجبات أولاً، ثم توضع القوانين المنزلية بعد المناقشة مع الأطفال، والاستماع لرأيهم، وشرح سبب وضع البنود.

الأفضل أن تُكتب لائحة القوانين، وفي حال وجود أطفالٍ بعمر 3 إلى 5 سنواتٍ يمكن رسم تلك القوانين المتعلقة بروتين النوم وآداب الأكل.

قد لا يكون الالتزام سهلاً في البداية وخاصةً فيما يتعلق بقوانين استخدام الشاشات، ولكن من المؤكد أن (سر التغيير يكمن في الإصرار والتكرار!).

الثواب والعقاب:

نقصد بالثواب كل فعل يقوم به المربي لتدعيم سلوكٍ مرغوبٍ، ويشمل ذلك المديح، والمكافآت المادية والمعنوية.

أما العقاب فهو كل فعل يقوم به المربي للحث على تجنب سلوكٍ غير مرغوبٍ، ويشمل ذلك الإساءة اللفظية، العنف الجسدي، الحبس والحرمان.

بطبيعتنا نميل إلى كسب الثواب وتجنب العقاب، ولكن ذلك لا يعني إساءة استخدام تلك الغريزة.

أخطاء شائعة في تقديم الثواب:

• التعزيز المباشر بأسلوب الرشوة: إذا فعلت كذا ستحصل على مكافأة!

1. بهذا الأسلوب سيعتاد الطفل على الثواب السريع والمباشر، وبالتالي سيفقد صبره في انتظار نتائج أعماله لاحقاً.

2. قد يصبح مادياً، يتعلم السلوك من أجل الكسب وليس من أجل القيمة بحد ذاتها، يكون مؤدباً وصادقاً وكراماً لأجل الحصول

على المكافأة فقط، وبالتالي عند انقطاع أو زوال المكافآت قد يتخلى الطفل عن السلوكيات وربما حتى القيم.

3. قد يطالب طفلك بمكافآته وكأنها حقٌّ من حقوقه، وإذا لم تقدميها بشكلٍ مستمرٍّ سيعتبرك مقصرةً!

• مديح الذات المبالغ به والمستمر: أنت أذكى من الجميع، أنت أجمل طفلة في العالم!

4. قد يشعر الطفل بالسمو على الآخرين والغرور والرفعة.

5. قد يجعله المديح واثقًا بنفسه لدرجة الشعور بعدم الحاجة لتحقيق أي إنجاز أو تطوير الذات.

6. قد ينصدم لاحقًا بأنه ليس ببطلٍ خارقٍ وليس أذكى أو أجمل طفلٍ في العالم.

• تقديم الحب كمعزز: سأحبك إذا رتبت ألعابك، أحبك لأنك حصلت على علامة تامة!

1. يشعر الطفل بعدم الأمان، حيث إن محبتك مرتبطة بالسلوك الإيجابي.

2. حب الوالدين لأطفالهما ليس سلعة أو مادة يمكن أن توجد أو تنعدم، يمكن أن تزيد أو تنقص! إنها عاطفة ورابطة لا تشوبها شروط.

3. إذا أخفق الطفل بالالتزام بالسلوك المطلوب قد يشعر بأنه لا يستحق المحبة.

كيف نقدم الثواب إذن؟

يمكننا تقديم الثواب في حالتين: الأولى عندما نرغب بتشكيل السلوك (مثلًا تعويد الطفل على النوم في سريره وحده)، والثانية عند تعزيز إنجاز قام به الطفل، بهدف تثبيته (مثلًا بادر بترتيب غرفته دون أن يطلب أحدٌ منه ذلك).

في حالة تشكيل السلوك يفضل أن يكون التعزيز غير مباشر أو رمزيًا، أي أنه عاملٌ تشجيعيٌّ لتثبيت السلوك الإيجابي وليس هدفًا بحد ذاته، يمكن تقديم مفهوم التعزيز غير المباشر لتشكيل سلوك الطفل على الشكل التالي:

- 1 الاتفاق على سلوكٍ واحدٍ، يُوضَّح ما هو السلوك المطلوب من الطفل بالتفصيل.
- 2 عند النجاح بتحقيق السلوك يُمنَح معرِّزٌ رمزي (لصاقات ملونة على سبيل المثال).
- 3 الاتفاق المسبق على عدد الملصقات التي ستجمع للوصول إلى المكافأة (لكل عام من عمر الطفل ملصقٌ واحد، 10 سنوات 10 ملصقات).
- 4 عندما يخفق الطفل بتحقيق السلوك لا يُسحب ملصقٌ ولا حتى يُهدَّد بسحبه، فالسلبيات لا تلغي الإيجابيات.
- 5 يفضل في عمر الصغار أن توضع الملصقات على صورته كي يشعر بارتباطها بإنجازاته، ومع الأعمار الأكبر يمكن أن يقوموا بتجميع بطاقاتٍ على سبيل المثال.
- 6 التنوع في المكافآت: مادية (لعبة) // معنوية (غداء مع ماما) // نشاط (الذهاب إلى مدينة الألعاب).
- 7

يمكننا أيضًا أن نكتفي بتقديم المديح اللفظي للطفل في حالة تشكيل السلوك، ولكن يُفضل أن يكون موجَّهًا إلى السلوك وليس ذات الطفل (أحببت كيف رتبت سريرك صباحًا، وليس أحبك لأنك رتبت سريرك).

مثال: طفلٌ في الرابعة من عمره لا يزال ينام بجانب والديه رغم المحاولات المتكررة بإقناعه بالنوم في سريرهِ.

الحوار مع الطفل: لقد أصبحت كبيراً، ولا أعتقد بأن جسدك مرتاح في النوم بجانبنا، حتى أنا والدك نشعر بعدم الراحة في النوم بسبب الاكتظاظ، من الصحي لك ولنا أن ينام كل منا في سريره المخصص له.

حتى أشجعك على الالتزام بالنوم في سريرك سأقوم بوضع نجمة على صورتك عن كل يوم تنجح بقضاء الليل كاملاً في السرير، وعندما تجمع أربع نجوم ستحصل على مكافأة!

بعد ثلاث مكافآت ستكون حققت النجاح واعتدت النوم في السرير، وبالتالي لن تجمع النجوم بعدها.

في حالة تعزيز سلوك الطفل بهدف تثبيته، يمكننا دائماً أن نستخدم مديح السلوك ونترك مديح الذات للإنجازات الكبيرة، تلك التي يستحق الطفل فيها فعلاً أن يفخر بنفسه ويعتز بما قام به.

إن الاعتدال والتوازن في تقديم المديح أمر مهم للغاية، لأن إساءة استخدامه تؤثر بشكل كارثي على السلوك، وهذه النقطة مشتركة ما بين الثواب والعقاب.

أخطاء شائعة في استخدام العقاب

1. الضرب، والإهانة، والإساءة عقاب: إنها تعنيف، ولا يمكن أن تكون أداة تربوية بأي حال من الأحوال.

2. العقاب يضمن عدم تكرار الطفل للسلوك غير اللائق: غالباً ما يكون تأثير العقاب فورياً وناجحاً، بحيث إن الطفل يمتنع عن السلوك بسبب الخوف، ولكن ما إن يزول أثر العقاب أو تحين الفرصة للطفل سيقوم بتكرار السلوك الخاطيء، إما انتقاماً، وإما لأنه لم يتعلم ما البديل، وكيف يوقف هذا السلوك بالإرادة والوعي الذاتي وليس تحت ضغط الخوف والإهانة.

البعض يؤمن بتربية الأطفال في بيئة خالية من العقاب بجميع أشكاله، ولكنني أرى أن ذلك يجعل من الطفل هشا يعيش في مدينة فاضلة لا تشبه

تلك التي سيواجهها في يومٍ من الأيام بمفرده، فنظام العقوبات جزءٌ من حياتنا شئنا أم أبينا، ففي المدارس توجد العديد من أنواع العقوبات، ومن يخالف القانون يُعاقب، ومن يُغضب الله يُعاقب، كما أن بعض الحزم (وليست القسوة) سيساعد أطفالنا على تعلم التعامل مع المواقف الضاغطة ومعالجة مشاعرهم بالطريقة السليمة تحت إشرافنا، فعلى سبيل المثال لو خرج الطفل من بيتٍ لم يعرف فيه أي عقوبة، وذهب إلى المدرسة ليُعاقب هناك، فحتمًا سينهار تحت وطأة ذلك الموقف!

كما أن العقوبة من الممكن أن تساعد كلاً من الأهل والطفل على ضبط النفس وعدم الوصول لمرحلة العنف والتعنيف (ذلك سيقلل احتمالية تصعيد الأمور وضرب الطفل أو إهانته).

كيف أعاقب إذن؟

العاقبة والوقت المستقطع طريقتان لتقويم سلوك الطفل، تختلفان في الأسلوب ولكن تشتركان في الغاية، ألا وهي تقليل احتمال تكرار السلوك الخاطيء، مع تعليم الطفل تحمل المسؤولية.

العاقبة: تحمّل الطفل نتائج أفعاله وأثر سلوكه، فإذا رمى الألعاب هو من سيقوم بترتيبها، وإذا رسم على الحائط هو من سيقوم بتنظيفه، وإذا لم يلتزم -بعد التنبيه بقانونٍ منزليٍّ- سيقوم بالتعويض أو التعرض للحرمان (تجاوز وقت الشاشات المخصص لليوم، عاقبه بخصم نفس الوقت الذي تجاوزه من اليوم التالي).

الوقت المستقطع: أي الجلوس في مكانٍ هادئٍ لزمينٍ محددٍ بهدف السيطرة على المشاعر والتفكير بالمشكلة، ذلك سيعلم الطفل مع الوقت تحمل مسؤولية تصرفاته، معالجة مشاعره، معرفة حدوده، إعادة تقييم الموقف، مواجهة المشكلات، كيفية إيجاد الحلول وإصلاح الخطأ.

كيف أعاقب بالوقت المستقطع؟

نطلب من الطفل الجلوس في مكانٍ ما في الغرفة التي نجلس فيها (لا نطلب منه الوقوف، أو رفع يديه، أو الاستدارة تجاه الحائط، أو القيام بأي سلوكٍ مهين، والأهم ألا نتركه في غرفةٍ وحده إذا كان عمره أقل من 7 سنوات)، ثم نطلب منه إعادة التفكير بما حدث، ونخبره عن عدد الدقائق التي عليه الجلوس والتفكير فيها (لكل سنةٍ دقيقة)، ونخبره بأننا سنعيد التفكير بما حدث مثله تمامًا، بعد انتهاء الوقت نشكره على تعاونه، وندناقش معه ما توصلنا إليه من حلولٍ لإنهاء المشكلة.

متى أستخدم الوقت المستقطع؟

عندما يواجه الطفل فوبات غضبٍ ولا يستطيعين مساعدته كي يهدأ / عندما يصر على خطئه رغم تكرر التنبيه / عندما يغضب المربي يلجأ للوقت المستقطع كي يتجنب صبّ غضبه على الطفل.

شروط العقاب:

1. قبل الوصول إلى العقاب لا بد من استنفاد جميع الفرص الممكنة، والتي غالبًا تمر بالمراحل التالية:
 - نقاش، وحوار، واستفسار (لماذا تريد فعل ذلك؟ أو لماذا تتصرف على هذا الشكل؟).
 - طرح خياراتٍ وبدائل (يمكنني أن أعطيك بسكويتًا بدلًا من الشوكولا، أو سنلعب بالكرة بدلًا من مشاهدة التلفاز).
 - شرح النتائج (ستحصل على علاماتٍ متدنية إذا لم تدرس، قد تؤذيك الكهرباء إذا لعبت بالسلك).

2. لا بد أن يكون العقاب ناتجًا عن عدم استجابة الطفل وإصراره على الخطأ وليس ناتجًا عن سوء مزاجنا، فالعقوبة ليست انتقامًا وإنما تقويمٌ للسلوك العسر.

3. تقويم السلوك وليس الطفل، فانتقادنا يجب أن يتوجه للسلوك فقط وليس لشخص الطفل (هذا تصرفٌ خطيرٌ، وليس أنت طفلًا غيبًا).
4. إذا كانت العقوبة تحدث بشكلٍ يوميٍّ، فلا بد من أن هناك خللاً ما في نظام المنزل أو العلاقات، العقوبة ليست جزءًا من أدوات التربية الأساسية، وإنما استثناءٌ يُستخدم في الحالات الطارئة فقط.
5. بعد انتهاء العقاب لا بد من مسامحة الطفل وعدم تذكيره بخطئه لاحقًا.

التربية في الغربية:

لأن الأسرة العربية باتت تعيش في جميع بقاع الأرض، فأصبح من الضروري الإضاءة على صعوبات التربية في الغربية، حيث البيئة، القيم، العادات واللغة مختلفة، وكذلك القوانين والأعراف مختلفة.

وكما لاحظنا في الآونة الأخيرة زادت معاناة الأسرة العربية من سحب للأطفال من قِبَل السلطات إلى خروج الأطفال من بيوتهم وبكامل إرادتهم، والذوبان في المجتمع الجديد.

فكما أن الغربية -وخاصةً في بداياتها- تكون صعبةً على الوالدين، فإنها أيضًا تصعب على الأطفال الذين يعيشون مشكلاتهم ويحتملون مشكلات أهلهم!

التكيف بحاجة إلى جهدٍ، ووعيٍّ، ووقتٍ، فكيف نحقق التكيف الصحي؟

1. المعرفة: أهم خطوة عند الوصول إلى البلد الجديد، ويُفضل أن نقوم بتلك الخطوة قبل الوصول حتى في حال سمحت لنا الظروف بذلك، ألا وهي الاطلاع على قوانين البلد، وخاصةً المتعلقة بالتعليم، والتربية، والوالدية؛ ينبغي الحصول على تلك المعلومات من مصادر رسمية وألا نكتفي بنصائح الأصدقاء والمعارف، وفي كل بلد توجد الكثير من المنظمات التي تقدم تلك المعلومات والمعارف بالمجان.

2. **اللغة:** في حال انتقلتم إلى بلدٍ يتكلم بلغةٍ جديدةٍ، فمن المهم أن يبدأ جميع أفراد الأسرة بتعلم تلك اللغة مما يسهل الاندماج في المجتمع الجديد، تسيير الأوراق والمعاملات، التواصل مع الآخرين، والأهم مساعدة الأطفال في تجربة الدخول إلى المدرسة والنجاح الأكاديمي.

3. **رسم الحدود:** سيكون هناك الكثير من الأمور الجديدة التي بحاجة إلى تصنيفٍ وترتيبٍ وتحديدٍ، ويُفضل أن تتم هذه العملية على مرحلتين: **المرحلة الأولى:** يقوم الوالدان بالاتفاق فيما بينهما على المسموح والممنوع.

المرحلة الثانية: الاجتماع مع الأطفال ومناقشة تلك الحدود، ثم الاتفاق عليها معهم كلٌ حسب مرحلته العمرية ومتطلباتها.

4. **تعزيز الانتماء:** وهو حاجةٌ نفسيةٌ أساسيةٌ، وتعني الارتباط بالعائلة، ثم أرض المنشأ، الدين، العادات، الثقافة، اللغة، ويبدأ الانتماء من شعور الإنسان بارتباطه بأسرته أولاً، والتي يستمد منها الشعور بالانتماء لما ينتمون له، كحب الوطن، والدين، والعادات، واللغة الأم، إذا لم يشعر الطفل بالانتماء إلى أسرته فغريزته ستقوده للبحث عن مجموعةٍ تتقبله فينتمي لها.

يُعزّز الانتماء بإشباع الحاجة إلى الشعور بالأمان، والتقبل، والاحترام، والحصول على الحب غير المشروط، وكذلك إشراك الطفل بالطقوس، والعادات، والقيم، مع تحقيق المرونة في تعديلها بما يناسب البيئة المحيطة، كما أن تعليم الطفل اللغة الأم ومحادثته بها يمكنه من التواصل مع جذوره، وبالتالي التمسك بها أكثر.

باختصارٍ يتحقق الانتماء للأسرة عندما يشعر الطفل بأنه عضوٌ مؤثرٌ ومتأثرٌ، عندما يشعر بأنه جزءٌ من جماعةٍ متميزةٍ في مجتمعٍ مختلفٍ، أما إذا لم يشعر الطفل -وخاصةً المراهق- بهذا الانتماء وإنما بدلاً من ذلك شعر بالنفور أو الخزي من أصله وعائلته، فإنه غالباً سيبحث عن

مجموعة ينتمي إليها خارج المنزل، وهنا تحدث المصائب وينسلخ الطفل عن أهله، فأصله، وربما دينه!

5. **الاندماج الصحيح:** وأقصد الانخراط في بلد الغربة حتى تصبح جزءاً فعالاً منه، وذلك يشمل الجانب الاجتماعي، والاقتصادي، والثقافي، وأن تندمج في المجتمع الجديد لا يعني أن تذوب فيه، تخفي هويتك أو تتخلى عن انتمائك، وإنما أن تضيف إلى هذا النسيج وتُغنيه، ويتحقق الاندماج عندما تركز بدايةً على إيجابيات البلد الجديد بدلاً من الغرق في التهم وعدم الامتتان، وحين تنظر بعين الرضا يمكنك حينها أن تزرع جذورك من جديد فتعزز بثقافتك ودينك وعاداتك وتقاليديك، وتساعد أطفالك على الاعتزاز بها أيضاً.

ركز على القاعدة التالية في التعامل مع الآخرين وعلمها لأطفالك: احترامك لمن هو مختلف عنك لا يعني بالضرورة أن عليك أن تخالفه، كما أن تقبل وجوده لا يعني أن عليك تبني قيمه، فبادر بالتعرف على جيرانك وأصدقاء أطفالك، وافهم طبيعة البيئة المدرسية وقيم المجتمع كي تتمكن من مساعدتهم على انتقاء الجيد وترك السيئ.

6. **البحث عن يشبهنا:** من المهم أن تبحث عن أصدقاء ومجتمعٍ مثل مجتمعنا الأم، فإن إنشاء علاقاتٍ مع أشخاصٍ يشاركوننا اللغة والثقافة والدين من شأنه مساعدتنا على الشعور بالأمان أكثر، كما أن وجودهم في حياتنا وحياء أطفالنا يشكل شبكة دعم قوية تساعدنا على الثبات، فنشاطهم نفس الهموم والمشكلات والتحديات، وتتعلم من بعضنا بعضاً أفضل الطرق والحلول والممارسات.

اللغة الأم ولغة البلد الجديد:

تشير العديد من الأبحاث إلى أن الطفل قادرٌ على تعلم أكثر من لغةٍ في آنٍ واحدٍ، ولكن يُفضل أن تكون هناك لغةٌ أمٌ ثم نضيف إليها ما شئنا من اللغات.

وتتكون اللغة الأم عندما يسمع الطفل الرضيع من حوله حتى العامين لغة واحدة (بشكل أساسي وليس حصرياً)، وبعد ذلك يمكن إدخال لغة ثانية بشكل تدريجي في حال لم يُظهر الطفل أي علامات تدل على التأخر اللغوي، ومنها (قول ماما وبابا وبضع كلمات أخرى/ يفهم التعليمات البسيطة ويستجيب لها/ يعبر عن احتياجاته الأساسية).

تنقسم العائلات العربية التي تنجب أطفالها في بلاد غير ناطقة باللغة العربية إلى قسمين:

الأول: يصر على تعليم الطفل اللغة العربية حصراً حتى سن الذهاب إلى المدرسة، وحينها قد يواجه الطفل صعوبات بالغة في التكيف مع المدرسة بسبب عدم قدرته على الفهم والتواصل، وصعوبة تكوين الصداقات، واللعب والاستمتاع مع الأقران.

الثاني: يقدم لغة البلد للطفل منذ الولادة ولا يكثر لتعليم اللغة العربية نهائياً، وبالتالي يصعب على الطفل الانتماء لثقافته وبلده الأم، وربما دينه حتى.

الاعتدال والتوازن من أهم المهارات التي عليها التمسك بها في أثناء تربية أطفالنا في الغربة، ولذلك فإن أفضل الحلول التي تصب في مصلحة الطفل أولاً هي التحدث مع الطفل باللغة العربية حتى العامين أو حتى الثلاثة في حال تأخير دخوله المدرسة حتى الخامسة، ومن ثم نبداً بإدخال لغة البلد بشكل تدريجي وبحسب استجابة الطفل، كي نساعد على اكتساب أساسيات اللغة ونمكنه من التواصل مع محيطه عندما يحين وقت الذهاب إلى المدرسة.

يجب ألا ننسى أن الطلاقة في لغة البلد ستكون مفتاح الطفل نحو الاندماج والتميز والنجاح الأكاديمي، فاللغة ليست فقط أداة للتواصل وإنما مفتاح للمستقبل أيضاً.

ولكيلا تموت اللغة الأم بسبب قلة الاستخدام يُفَضَّلُ أن نبحث عن خياراتٍ لتدريس الطفل اللغة العربية مرةً في الأسبوع، وأعتقد بأن الخيارات أصبحت متاحةً عبر الإنترنت، أو في المساجد والمراكز العربية.

العلاقات الاجتماعية:

يعبر الكثير من الأهل عن خوفهم من انحراف الأطفال إذا ما اندمجوا في مجتمع لا يشبههم، ولكن لا بد من الأخذ بعين الاعتبار بأن التشدد في المنع وعزل الطفل عن المجتمع المحيط لن يحميه منه، وإنما قد يزيد فضوله تجاهه، فإن منعه من اللعب مع ابن الجيران في حديقة المنزل سيلعب معه أو مع من هو مثله في المدرسة!

فلتكن العلاقات مع الآخرين تحت نظري، وبشروطي، وعلى وعيٍ واطلاعٍ مني، كي أتمكن من النقد، والتفويج، والتوجيه.

كما لو أنني قمت بوصم المجتمع المحيط بأسوأ الصفات وركزت على سلبياته بهدف أن ينفر الطفل منه فلا يتبعه ولا يقلده، فإن شأن ذلك أن يجعل التكيف مع المحيط مهمةً صعبةً؛ والسوء التكيف آثارٌ سلبيةٌ على صورة الذات، والثقة بالنفس، وتطور المهارات الاجتماعية.

وهكذا نضع الطفل بين المطرقة والسندان، فلماذا أن ينكسر، وإما أن يهرب من الضغط ويلجأ للذوبان في المجتمع.

كما قلنا سابقاً فإن البحث عن مجتمعٍ مشابهٍ لهو أمر بالغ الأهمية ويدعم دور ورسالة الأهل، فالذهاب إلى الجامع على سبيل المثال، وتناول الطعام في المطاعم العربية، وحضور فاعليات ثقافية مرتبطة بالوطن الأم يعزز أيضاً الشعور بالانتماء.

والأهم من ذلك وجود أصدقاء بثقافات، وعاداتٍ، وقيمٍ مشابهة، يتكلمون لغةً أمًّا واحدةً، يتشاركون التحديات والصعوبات التي تواجههم؛ من شأن ذلك

أن يمنحهم شعورًا بالدعم، فهناك من يشعر بما يشعرون به، كما أنهم قد يُلهمون بعضهم بعضًا بطرقٍ وأساليبٍ للتكيف مع التحديات.

والأهم من ذلك فإن وجودهم قد يغنيهم عن الحاجة لبناء صداقاتٍ متينةٍ مع الآخرين.

التربية في الغربية ليست بالمهمة المستحيلة إذا ركزنا على المبادئ الثلاثة التالية:

1. احترامك دين غيرك لا يعني عدم اعتزازك بدينك.
2. لا تُخفِ هويتك الدينية بتقليد طقوس دينٍ آخر وكأنك تخجل منها!
3. ما يناسبهم قد لا يناسبنا والعكس صحيح، وليس في ذلك عيبٌ أو نقصانٌ، نحن فقط مختلفون عنهم، وعلى الرغم من أننا أقلية فإننا لسنا أقل منهم.
4. كن فخورًا بذاتك، أنت مميزٌ وليس فقط مختلف لأنك تنمو بينهم، وتتعلم منهم ومعهم، ولكنك تحافظ على ثقافتك، ولغتك، وقيمك رغم كل شيء.

Telegram@MktbtArab

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

السيرة

Telegram@MKTBTARAB



المحور الثالث

بناء الإنسان

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

الإنسان كائنٌ معقدٌ، غير ثابتٍ، يُؤثر ويتأثر بمحيطه بشكلٍ مستمرٍ، مصنوعٌ من شكلٍ، وإدراكٍ، وذاكرةٍ، ومشاعرٍ، وكثيرٍ من المكونات الأخرى التي تجتمع تحت مظلة الشخصية.

نقصد بالشخصية مجموعة السمات والسلوكيات التي تميزنا عن غيرنا، إنها ما نحن عليه من قيمٍ، وقناعاتٍ وطريقة تفكيرٍ، وأسلوب تعبيرٍ.

الشخصية السليمة:

عندما تسأل أي أم: ما هو أهم شيءٍ ترغبين بتربيته لدى طفلك؟ غالبًا ستكون الإجابة: شخصية قوية!

وبالطبع فإن مصطلح الشخصية القوية هو مصطلحٌ عامٌ ومطاطٌ ويفهمه كلٌ منا حسب رؤيته لمفهوم القوة، فالأفضل التحدث عن الشخصية السليمة والتي تتصف بشكلٍ أساسيٍّ بالاتساق والتوافق والرضا.

الاتساق: أي انسجام مكونات الشخصية مع بعضها بعضًا، حيث فكر الفرد متسقٌ مع انفعالاته، والقيم متسقةٌ مع السلوك، والقناعات متسقةٌ مع المظاهر الاجتماعية، وهكذا.

التوافق: أي عدم وجود تناقضٍ واضحٍ وشديدٍ بين ما يضمرة الفرد وبين ما يُظهره.

الرضا: أي القناعة بالذات من الناحية الخارجية والداخلية، مع العمل بشكلٍ مستمرٍ على تطويرها إلى الأفضل.

فإذا ما وُجِدَت تلك الصفات الثلاثة كانت شخصية الفرد سليمةً قادرةً على مواجهة مصاعب الحياة بمرونةٍ وثباتٍ.

يتساءل كثيرون إن كانت الشخصية موروثَةً أم نتاج البيئة والتربية، وهذه مسألة ما زالت موضع خلافٍ بين العلماء، ولكن الأغلب يميل إلى أن الشخصية ناتجةٌ عن كلٍّ من البيئة والتربية معاً، ونسبة تأثير كلٍّ منهما ما زالت موضع خلافٍ أيضاً.

الفرد يربث بعضاً من سمات الشخصية، ثم تأتي العوامل البيئية والتربية لتقوم بتعديل تلك السمات والإضافة لها؛ الشخصية ليست ثابتةً، وإنما تتشكل عبر الزمن وتستقر بشكلٍ كبيرٍ في مرحلة الرشد، ولكنها في تطورٍ مستمرٍّ ولو بشكلٍ نسبيٍّ وبسيطٍ.

سمات الشخصية الأساسية:

- الانفتاح: الفضول والإبداع مقابل التماثل والحذر.
- الانبساط: الانطلاق والطاقة مقابل الانعزال والتحفظ.
- الضمير: الحزم والنظام مقابل اليسر وعدم اللامبالاة.
- الوفاق: الود والشغف مقابل التحدي والبرود.
- العصابية: الاطمئنان والثقة مقابل الحساسية والقلق.

البيئة: يُقصد بها كل الظروف والعوامل التي تحيط بالطفل منذ لحظة الحمل به، إذ إن الحالة الصحية للأم، أسلوب حياتها والروتين الذي تتبعه، الوضع الاقتصادي وطبيعة التغذية والرعاية الطبية المتاحة، لكل ذلك دورٌ وتأثيرٌ على تشكيل الجنين من جميع النواحي، وخاصةً النمو العقلي والعصبي، وبناءً عليه يمكننا القول بأن تربية الطفل عمليةٌ تبدأ من الحمل به. ثم تؤثر الكثير من العوامل في تشكيل شخصية الطفل بعد الولادة أيضاً كالحالة النفسية للأم، وعيها وقدرتها على مراعاة احتياجات الرضيع والاهتمام

به، المساعدة المتاحة لها، الحالة الاقتصادية والاجتماعية للأسرة، وغيرها من الظروف المحيطة.

كما أن للبيئة، الخبرات، التجارب أثرًا مستمرًا لا يتوقف، فتنبؤ تأثير بنا وتساهم في تشكيل شخصياتنا وتطويرها حتى آخر يوم في عمرنا.

التربية: هي كل فعلٍ يقوم به المربي كي يعلم الطفل قيمةً أو سلوكًا ما، سواء كانت صحيحة أم لا فلها الدور الأكبر في تشكيل شخصيته رغم كل من الظروف المحيطة والعوامل البيولوجية حتى!

إن معرفة ما سبق لا تساعدنا على فهم أسس بناء شخصية الطفل فقط، وإنما تساعدنا أيضًا على فهم إمكانيات الطفل التي خلق عليها (العوامل البيولوجية)، وتأثير المحيط (البيئة)، وحجم دورنا كأهل (التربية). تلك هي العوامل الثلاثة التي تبني الإنسان، ويبقى الأثر الأكبر للإنسان.

أهم النقاط في بناء الشخصية السليمة:

1. مراعات الاحتياجات الأساسية للطفل: الحاجات الجسدية، الأمان، الحب غير المشروط، العلاقات الاجتماعية، التقدير.
2. الاحترام: تُبنى العلاقات الإنسانية السليمة على الاحترام أولًا، وأي علاقة أهم من علاقتنا بأطفالنا! احترام الطفل يعني تقدير وجوده، مراعاة إمكانياته، عدم الاستهزاء به، عدم تعنيفه أو الإساءة له.
3. عدم التناقض من خلال تعليم الطفل قيمًا متنافرة، أو تغيير القيم إلى نقيضتها بين الفينة والأخرى، فما هو مسموح اليوم ممنوع غدًا، (مثال: الأم تعلم ابنها أن يسرق النقود من جيب والده وتعاقبه عندما يسرق منها/ أضحك للطفل عندما يقول كلامًا غير لائق ثم أعاقبه لاحقًا).

4. الصراحة والوضوح: وهنا يكون دور القوانين المنزلية، ومعرفة الحقوق والواجبات، فهم سبب المنع أو حتى غاية السلوك المطلوب الالتزام به.

5. الاستقلالية وتحمل المسؤولية: من العام الأول يمكن للطفل أن يبدأ بتحمل مسؤوليات مناسبة لعمره، بدايةً من المساعدة في ترتيب الألعاب، وصولاً إلى تحمل مسؤولية تنظيف غرفته بشكل كامل. أمثلة على مهارات في الاستقلالية يجب تعليمها للأطفال دون سن الخامسة:

- أنظف غرفتي وأرتب ألباسي (فأنا مسؤول عن أشيائي).
- أتناول طعاماً صحياً، وأنام باكراً، وأهتم بنظافتي الشخصية، وأفرض أسناني كل يوم (لأن جسدي مسؤوليتي وعليّ الحفاظ عليه).

- لا أسمح لأي شخص كان بإيذائي أو إهانتني.

- أعتذر إن أخطأت (الاعتذار دليل قوة وليس ضعفاً).

6. الآداب الاجتماعية: اللباقة الاجتماعية ستجعل تفاعل طفلك مع المحيط أكثر إيجابية، حيث سيكون له قبول ومكانة، وبالتالي سيكون للخبرات مع الآخرين أثر إيجابي على شخصيته.

أمثلة على الآداب الاجتماعية:

- أقول لو سمحت وشكراً للكبير والصغير (فالأحترام للجميع).

- أقدم العون وأساعد إذا كان ذلك بإمكانني.

- لا أضرب ولا أصرخ، وإنما أعبر عن احتياجاتي ومشاعري بالكلام.

- ألقى السلام والتحية على الآخرين.

- أحترم خصوصية جسدي وجسد الآخرين.

- أحترم ذوي الاحتياجات الخاصة.

- أقول الصدق والحقيقة دائماً.

- أحافظ على النظافة في منزلي والأماكن العامة.

- أنتظر دوري بكل هدوء.

7. **القناعة والقبول والتقدير:** يتعلم الطفل ذلك عندما نحرص على عدم

مقارنة ما لدينا بما لدى الآخرين، ونلفت الانتباه بشكل مستمر وغير

مباشرٍ للنعم من حوله وطريقة تقديرها (الحمد لله على الصحة/لدينا

اليوم ماءً وطعامٌ وهواءٌ نقي/ألعابك جميلةٌ ونظيفةٌ فلنحافظ عليها/

الله خلقك بأفضل صورة/الجميع لديه نقاط قوةٍ ونقاط ضعف،

الكمال لله وليس للناس).

8. **حفظ الحقوق والدفاع عن النفس:** وكما تقول القاعدة الذهبية

في التربية (الطفل يتعلم بالمراقبة)، فإن طريقة دفاعنا عن أنفسنا

وحقوقنا كأولياء أمورٍ غالبًا ستكون القاعدة التي سيبنى الطفل عليها

طريقته هو، ولذلك فننكح حريصين على عدم التمر سواً على طفلنا

أو على الآخرين، وإنما نبحث عن حلولٍ للمشكلات عندما تواجهنا.

ولكي يدافع الطفل عن حقوقه لا بد أن يعرفها أولاً، ثم نعلمه الطرق

المناسبة لمواجهة الآخرين، أمثلة:

- إذا لم تعجبك الطريقة التي يكلمك بها الآخرون، عليك التعبير عن

ذلك بالقول، ثم اطلب منهم التوقف.

- إذا أخذ صديقك أشياءك دون إذنك، فليخبره بأنك لا تمانع

المشاركة، ولكن عليه أن يستأذنيك أولاً ثم يعيد ما أخذ.

- إذا ضربك شخصٌ ما فلا تبادر بالضرب فيصبح عليك ذنبٌ أيضاً،

وإنما افعل ما يلي:

◆ ادفعه بعيداً عنك.

◆ حاول التكم وحل المشكلة.

◆ أخبر شخصاً بالغاً.

9. المشاركة: من المهم أن نعلم أطفالنا المشاركة في مرحلة الطفول المبكرة، ولكن المبالغة في إجبار الطفل على العطاء قد تجعله يفضل الآخرين على نفسه لاحقًا أو يتنازل عن حقوقه بسهولة، أما تركه يأخذ ويستحوذ ولا يشارك فذلك غالبًا سيجعله أنانيًا، غير مكترث بالآخرين، وكما قلت مرات عديدة (الاعتدال والتوازن) روح التربية السليمة وجوهرها.

أشارك ألعابي (إحداها أو بعضها)، أشارك الطعام (جزءًا منه وليس

كله) 10. التنافس: روح التنافس تكبر مع الطفل، وهي ضرورية لمواصلة المحاولة وتحقيق النجاح، ولكن المشكلة تظهر عند عدم تقبل الطفل للخسارة نهائيًا وعدم القدرة على التعامل مع مشاعر الفشل، وتلك مهارات يمكننا العمل عليها أولاً بتجنب الأخطاء التالية:

- وصف الطفل بالكسول، أو الجبان، أو الفاشل إذا لم يربح أو ينجح بمهمة ما، أو إذا لم يحصل على علامات جيدة في المدرسة، رغبةً منا بتشجيعه على بذل جهده، ولكن ذلك يحبط عزيمته ويؤثر سلبًا على ثقته بنفسه.

- إعطاء الفرصة للطفل بأن يكون الفائز دائمًا في أثناء لعبنا معه منذ صغر سنه، لأنه عندما يلعب مع عيوننا أو يذهب للمدرسة ويتعرض للفشل، فغالبًا ما ينهار باكيًا لأنه لم يختبر تلك المشاعر سابقًا فهو الراح دائمًا.

ثانيًا: يمكن زرع روح التنافس الإيجابية من خلال الخطوات العملية التالية:

العبوا مع طفلكم ألعابًا تنافسية في المنزل من وقت بلوغه الثالثة من العمر، حيث يبرز سلوك التنافس والرغبة بالفوز دائمًا.

في أثناء اللعب شجعوه كي يبذل جهده قدر الإمكان، دعوه يفوز في المرات الأولى كي يتحمس للعب معكم أكثر، ويمكنكم حينها زرع القيم بجو من المرح والمتعة، عندما يربح أخبروه النقاط التالية، ركزوا عليها، وكرروها:

1

أنا فخورة بك لأنك تحاول وتبذل جهدك
(حتى يتعلم بأن المرتبة الأولى
لا تأتي صدفة وإنما بالعمل).

أنا سعيدة لأجلك على الرغم من
خسارتي (حتى يتعلم أن يحب الخير
لغيره ويسعد لنجاحات من يحبهم).

2

وعلى الرغم من خسارتي فأنني استمتعت
جداً باللعب معك (حتى يتعلم أن يستمتع
بما يقوم به سواء خسر أو ربح).

3

من المستحيل أن تكون رابحاً في كل الأوقات
وفي جميع المجالات، فلا بد أن يحصل غيرنا
على فرصة أيضاً (سيتعلم ألا يحزن عندما
يخسر، فالحياة فرص وسناتي فرصته لاحقاً).

4

عندما يخسر في الدور الذي يليه، اسأليه إن كان سعيداً لأجلك، وإن كان
استمتع باللعب معك أم لا، حتى تؤكد المعلومات التي عرضناها من خلال
عكسها على مشاعره.

مع التكرار ستصبح روح التنافسية الإيجابية -تقبل الخسارة، وحب الخير
للغير- قيماً متأصلةً في شخصية أطفالكم.

1
كن قدوةً في سلوكك (مثلاً لا تكذب أمامه
ثم تطالبه بعدم الكذب - لا تسخر من ذوي
الاحتياجات - لا تضربه...).

2
قدم القيمة عن طريق اللعب التخيلي، (لعب
الأدوار والقصة سواء كانت خيالية
أم واقعية).

3
أشرح للطفل أهمية الالتزام بالقيمة (نحافظ
على نظافة أسناننا كي تبقى صحية وقوية
ونتمكن من الأكل - أشارك العابي لأن في ذلك
متعة أكبر، كما أنه إظهار للاهتمام والمحبة).

4
شارك الطفل بمرحلة التدريب (مثلاً ساعده
بترتيب الألعاب - مثل معه كيف تُلغى التحيّة
على الآخرين - قوموا بتفريش الأسنان
معاً).

5
بعد انتهاء مرحلة التدريب ويمكن الطفل
من الالتزام بالمهارة، ثبتها في نفسه من
خلال التشجيع والتعزيز.

التعلم والنجاح الأكاديمي:

من أكثر المواضيع التي تقلق الأهل هي نجاح أطفالهم في المدرسة وتحصيل أعلى الدرجات وأفضل النتائج، ولكي نحقق ذلك -وبأفضل الطرق- من المهم أن نسأل أنفسنا ثلاثة أسئلة:

1. كيف هو شكل علاقة طفلي مع الكتاب؟ متعة أم عقاب؟

2. كيف أساعد طفلي على التعلم؟ بالتشجيع أم التهيب؟

3. هل أهدافي تتناسب مع إمكانيات طفلي؟ هل أساعده أم أضلمه؟

إجاباتك سترشدك إلى الثغرات التي قد نغيق تقدم طفلك في المجال الأكاديمي. فالتعلم عملية مركبة ومعقدة وتؤثر فيها الكثير من العوامل كالجو المدرسي، طبيعة المناهج الدراسية، أسلوب المعلمة، العلاقات مع الأقران، البيئة الأسرية وما يحدث فيها من خلافات، طبيعة الشخصية، تأمين الجو الدراسي، وغيرها، ولكن تأتي إمكانيات الطفل وقدراته الذهنية على رأس تلك القائمة.

هدفنا (مساعدة الطفل على تحقيق أقصى إمكانياته) حيث إننا ندرك قدراته، ميوله، واهتماماته، ونركز عليها، ونساعده على تطويرها، دون مقارنته بأحدٍ أو حتى بالصورة المثالية التي بنيناها في ذهننا.

والآن خطواتنا العملية من أجل طفلٍ يحب العلم:

1. التأكد من سلامة البيئة المدرسية: قد تكون خياراتنا محدودة، وقد لا تعجبنا المدرسة، ولا البيئة، ولا حتى أسلوب المعلمة، وليست لدينا إمكانيّة للتغيير، ولكن يمكننا دائماً التفكير بحلول تخفف من وقع المشكلة على الطفل، كالانتقال إلى فصلٍ آخر، أو التواصل الإيجابي مع المعلمة أو حتى الإدارة، مع الإصرار والتكرار حتى نحقق أكبر فائدةٍ لمصلحة الطفل.

المعلمة هي المحور الأهم في البيئة المدرسية، إذ إنها إن أحسنت التعامل مع الطفل تجاوز تقصير الإدارة، وسدت فجوات المنهج، ورفدت الطفل بفرصةٍ للنمو.

2. خلق بيئة مشجعة في المنزل: إن وجود روتين ونظام في المنزل يساعد على تأسيس البيئة المناسبة للتعلم، حيث إن الطفل معتاد على النظام، لديه وقت مخصص للدراسة ويعتبره جزءاً من يومه، طريقة إدارة وقت الدراسة تختلف من طفل لآخر بحسب عمره وقدراته، فالأصغر عمراً لا يستطيعون التركيز لوقت طويل وبحاجة إلى فترات من الاستراحة بين الفينة والأخرى، بينما الأكبر قد يستطيعون التركيز لفترات أطول وقد لا يستطيعون أيضاً، وعلينا مراعاة ذلك.

ومن أهم عوامل وجود البيئة المشجعة للتعليم أيضاً هو المكان الهادئ المخصص للدراسة بعيداً عن مشتتات الانتباه، فمن الجيد أن نخصص مكاناً فيه كرسي وطاولة وأدوات مدرسية تسهل على الطفل أداء واجباته المدرسية بتركيز.

3. عدم إقحام الطفل بالخلافات الزوجية أو المشكلات الأسرية، وحمايته من القلق الذي غالباً يؤثر سلباً على أداء العمليات العقلية.

4. مساعدة الطفل في الاعتماد على نفسه بأداء واجباته، إذ إن دورنا يجب أن يقتصر على القيام بالمساعدة والمراجعة فقط، إن كان طفلك يعتمد عليك كلياً الآن، فحاولي أن تقومي بتعويده على الاستقلالية بالتدرج والتشجيع.

5. تقديم نظام غذائي صحي ومتوازن، قليل السكريات، وخالٍ من المواد الصناعية والملونات الغذائية، لما لذلك من أثر سلبي على الصحة بشكل عام وعلى أداء العمليات العقلية بشكل خاص.

استراتيجيات تقوية الذاكرة: تعلمي تلك الاستراتيجيات وعلميها لأطفالك، ستساعد على حفظ المواد الدراسية بشكل أسرع وبجودة أفضل على المدى الطويل.

1. تحويل الكلمة أو الفكرة إلى صورة ذهنية: ربط الكلمة بصورتها أو شكلها أو ما يشابهها.

2. استخدام القوافي: تشكيل جملٍ باستخدام القوافي تساعد على تثبيت المعلومات وتذكرها بشكلٍ أفضل.

3. تقسيم المعلومات إلى أجزاء: ويفضل كتابتها أو رسم خريطة ذهنية لها.

4. إعادة التلخيص: تختزل المعلومة وتثبتها.

5. استخدام الذاكرة الحسية والحركية كلما أمكن: كاستخدام أكثر من حاسةٍ للحفاظ، وربط الذكريات بحركاتٍ خاصة.

6. ربط المعلومة الجديدة بقديمةٍ مشابهة.

7. استخدام الأمثلة والتشبيهات.

8. القراءة والمطالعة بشكلٍ يوميٍّ ولو لعشر دقائق.

والآن إذا كان لديك طفلٌ وضعٌ أو في مرحلة ما قبل المدرسة، يمكنك أن تتجنبى كل المشكلات التي ذكرت في الأعلى إذا ما تعلق طفلك بالكتاب وأصبح فضولياً متعطشاً للعلم والمعرفة.

كيف أحبب أطفالي في القراءة؟

قدمي الكتاب للطفل منذ الولادة، من الرائع أن يعتاد الجلوس في حضنك، يشاهد صوراً ملونةً ويستمتع للغة الفصحى التي عادةً لا يسمعها في اللغة المحكية، وعندما يبدأ الزحف والتحرك كوني حريصةً على اقتناء كتبٍ قماشيةٍ وتلك المصنوعة من الورق المقوى أيضاً، واركبها بين الألعاب كي يعتاد طفلك وجودها، ويألفها، ويربط تصفحها باللعب والمرح والاستمتاع.

اجعلي القراءة عادةً يوميةً، اقرئي لهم قبل النوم حتى يكبروا ويتعلموا القراءة وحدهم، في لحظات الملل اطلبي منهم أن يقرؤوا لك، ثم ناقشهم بمحتوى الكتاب.

اقرئي كتبك أو مجلاتك أمامهم، وحدثهم عن محتوى ما تقرئينه (بما يناسب عمرهم).

اجعلي الكتاب صديق المشاوير الطويلة، والجلوس في السيارة أو وسائل النقل، ولا تسمحي بالشاشات كبدل.

العلاقات الاجتماعية:

بناء العلاقات مع الآخرين غريزةٌ وحاجةٌ نفسيةٌ تُخلَق مع الطفل، فأول علاقةٍ يكونها الرضيع مع مقدم الرعاية، والتي هي أمه أو من يحل مكانها في حالاتٍ نادرة، وكما اتفقنا سابقًا على أن الأساسات السليمة تضمن لنا بناءً متينًا، فإن التواصل مع الطفل الرضيع (انظر ص 80) له أثرٌ بالغٌ على علاقاته مع والده وأفراد أسرته بدايةً، ثم مع أقرانه في المدرسة لاحقًا.

نحتاج العلاقات الاجتماعية لأنها تمنحنا القبول والأمان النفسي، إذ يشعر الطفل بأنه جزءٌ من مجموعةٍ متماسكةٍ ألا وهي العائلة، ترعاه وتؤمن احتياجاته الفيزيولوجية والنفسية، ومن تفاعله مع هذه الجماعة يبني مهاراته الاجتماعية التي سيستخدمها في حياته لاحقًا.

تتلخص العلاقات الاجتماعية في البنود التالية:

الصراع

التعاون

التعاطف

المشاركة

المنافسة

التواصل

للعلاقات الاجتماعية الإيجابية أثرٌ مذهلٌ على صحة الطفل النفسية، ويمكننا أن نقيس ذلك على أنفسنا، فعندما يكون لدينا صديقٌ مقربٌ نتشارك معه تجارب الحياة في السراء والضراء نشعر بأن لدينا دعمًا وسندًا يمكن الاعتماد عليه في وقت الحاجة، ويدخل البهجة والسرور إلى حياتنا.

وعلى الرغم من أهمية وجود العلاقات الاجتماعية في حياتنا، فإن كثرتها لا تهم بقدر نوعيتها، فوجود صديقٍ واحدٍ مقربٍ قد يفي بالغرض.

مع دخول الطفل عالم المدرسة سيتعرف على الكثير من الأصدقاء، وعلياً حينها تعليمه كيف يختار، ويصنف، ويصنع الصداقات.

في كثير من الأحيان يكون لدى الطفل قدرات ومواهب عفوية وتلقائية تمكنه من تكوين العلاقات دون عناء، وفي أحيان أخرى قد يجد بعض الأطفال صعوبات في هذا المجال، فقد يكون الخجل هو الحاجز، وأحياناً يكون العائق هو الرفض من الآخرين، وفي هذه الحالة قد تتبلور لدينا مشكلات أخرى نضيفها إلى عدم قدرة الطفل على تكوين الصداقات، فقد ينسحب الطفل، ويشعر بالدونية، ويفقد ثقته بنفسه، وفي حالة أخرى قد يحاول أن يحظى بقبول أقرانه حتى لو على حساب كرامته، فيتقبل التمر والإزعاج في سبيل تكوين صداقة.

فكما علمنا الأطفال الكثير من المهارات خلال حياتهم، من غير العدل أن نهمل المهارات الاجتماعية معتقدين بأن جميع الأطفال يكتسبونها بشكل تلقائي.



ما هي مواصفات الصديق المناسب؟

قد يصاب أطفالنا بخيبة الأمل في أثناء رحلتهم في البحث عن الصديق المقرب، ولكي نخفف من وطأة ذلك عليهم ونساعدهم على الاستفادة من تلك التجارب بدلاً من أن تحبطهم، من المهم أن نعلمهم بأن لكل شخص صديقاً يناسبه ولا يمكن أن ينسجم الجميع مع بعضهم بعضاً بنفس الدرجة، فالأصدقاء فئتان:

فئة الأصدقاء الذين نتفاعل معهم بشكلٍ رسميٍّ، وهم الذين إما لا نشعر بالانسجام معهم وإما هم لم يشعروا بالانسجام معنا، ولكنهم موجودون حولنا لسبب ما.

فئة الأصدقاء المقربين الذين نشعر بالقرب لهم والارتياح بوجودهم، وهم يبادلوننا نفس المشاعر.

الصديق المناسب ليس مثاليًا، كما أننا لسنا مثاليين، ولأن العلاقة تشمل طرفين فلذلك يجب أن تكون قيم الصداقة متبادلةً.

قيم الصداقة:

الاحترام

- عدم الإساءة للشخص أو لأحد من أفراد أسرته.
- عدم الاستهزاء بالمظهر، أو الشكل، أو اللباس، أو العادات والثقافة.
- عدم المناداة والتواصل باستخدام كلمات مهينة أو غير لائقة.

الصدق

- من حق أي شخص أن يخفي بعض الخصوصيات، ولكن تغيير الحقائق وتحويلها يسمى كذبًا.
- المجاملة التي تهدف إلى الدعم والتشجيع لا تعتبر كذبًا، بشرط ألا نبالغ بها وألا تسبب الضرر.

• الصراحة بأسلوب لائق بعيدًا عن الفظاظة.

الاعتذار

• نراجع أنفسنا ونعتذر عن الجزء المسؤولين عنه في الخلاف.

• الاعتذار بشكل دائم من طرف واحد يدل على خلل في العلاقة.

• نقبل الاعتذار، ونعطي فرصة دائمًا للصديق في حال أثبت سابقًا بأنه يتعلم من أخطائه ولا يعتذر بشكل صوري فقط.

من الضروري أن نتحدث عن تلك القيم وغيرها مع أطفالنا، لكن الأهم أن نقوم باستخدام المواقف العملية والأحداث لتثبيت القيم، وذلك بإسقاطها على الموقف ومناقشة الطفل.

عندما يوجد طفلك مع أطفال آخرين، خصصي عشر دقائق لمتابعة طفلك: كيف يدير علاقاته، كيف يلعب مع الآخرين، كيف يحل مشكلاته، حاولي ألا تتدخل بشكل مباشر في حال لم يكن هناك داع، ولكن ناقشي ما لاحظته من نقاط ضعف وقوة في طريقك إلى المنزل بهدف تثبيت السلوك الإيجابي وتدعيم القيم الحميدة، وكذلك تعديل السلوك غير المناسب ووضع قائمة بالبدائل والحلول الممكنة.

Telegram: @MktbtArab

العلاقات بين الأفراد ليست بناءً ثابتاً ولا يتغير مع الزمن، فالعلاقات عبارة عن تواصلٍ وتفاعلٍ مستمرين بين الأفراد، مع وجود ثباتٍ نسبيٍّ في أساسات أو جوهر العلاقة ما لم تحدث صدمةٌ أو شرخٌ كبيرٌ فيهدم العلاقة ويشوهها بشكلٍ كبيرٍ.

بناء العلاقة مع الرضيع:

منذ الصرخة الأولى للمولود تبدأ عملية التواصل بينه وبين المحيط من حوله، ثم يأتي حزن الأم الذي يعتبر أول حجرة في بناء تلك العلاقة، وتبدأ الانطباعات الأولى يرسم ملامحها، فعندما يبكي الطفل وتحمله أمه يبدأ يتشكل لديه الشعور بالأمان (هناك من يرعاني ويستجيب لنداءاتي)، والشعور بالأمان هو حجر الأساس الذي تبنى عليه أي علاقة سليمة ومتينة، ولذلك فإن الاستجابة لبكاء الطفل في الأشهر الستة الأولى هي أمرٌ مهمٌ بقدر أهمية غذائه ونومه!

أما بعد الأشهر الستة فإن طريقة الاستجابة للبكاء قد تختلف، ولكن دائماً وأبداً لا بد أن تكون هناك استجابةً من نوع ما، فالبكاء هو وسيلة التواصل الوحيدة لدى الطفل الرضيع.

لا بد من التذكير هنا بأن الرضيع يدرك، ويشعر ويتواصل معنا على قدر إمكانياته التي تتطور بسرعة هائلة، ففي مرحلة الرضاعة تتشكل ملايين الوصلات العصبية في الدماغ، ولذلك نعتبرها مرحلة ذات أهميةٍ لكائناً صغيرٍ يبني وصلاتٍ عصبيةً ومسارات تعلمٍ بناءً على تلك الخبرات التي يمر بها.

الرضاعة الطبيعية توليفةٌ إعجازيةٌ، ومن أهم ما يجعل أساسات العلاقة متينةً بين الطفل والأم إذ إنها تعتمد على الأخذ والعطاء، وهذا ما يميزها عن الرضاعة الصناعية بعد الفوائد الصحية طبعاً.



قد تختار الأم الرضاعة الصناعية بدلاً من الطبيعية أو تضطر لها لسبب ما، وإذا كان ذلك فمن المهم أن تتعامل الأم مع الرضاعة الصناعية تمامًا كما لو أنها تُرضع طبيعيًا.

أي أن تقوم الأم بوضع الطفل في حضنها في أثناء تقديم وجبة الرضاعة (من أجل أن يتمكن من شم رائحتها، وسماع صوت دقات قلبها، والشعور بالأمان في حضنها، وتعزيز الرابطة بالاستمتاع بلمساتها ونظراتها...).

اللعب: فوائد اللعب لا تقتصر على المرح والاستمتاع والشعور بالألفة فقط، وإنما تعزز نمو الدماغ والإدراك، بالإضافة إلى اكتساب المهارات الحركية واللغة.

قد أثبتت الدراسات بأن ربع ساعة من اللعب مع الطفل الرضيع تساهم بتشكيل آلاف الوصلات العصبية وتحفز عمل الدماغ!

قد يتساءل البعض: كيف سألعب مع طفلي رضيع؟

مقومات اللعب في هذه المرحلة تقوم على الكلام/تحريك الأطراف/ المساج/لفت الانتباه إلى الأشياء والألوان في المحيط/تحريك الألعاب وإصدار الأصوات/تقليد الأصوات التي يصدرها الرضيع/تغيير تعابير الوجه/الألعاب المخصصة للرضع/القراءة.

التواصل مع الطفل الدارج: يدخل الطفل هذه المرحلة بين عامه الأول والثاني، وهذه الفترة تشهد تطورات نمائية كبيرة من نواحٍ متعددة، وخاصةً التواصل والتفاعل مع الآخرين.

من أولى أدوات التواصل التي يستخدمها الطفل في هذه المرحلة هي كلمة (لا)، سيقولها مرارًا وتكرارًا عندما يدرك بأنه منفصل عن والدته ولديه تفضيلاته الخاصة، في هذه المرحلة بالتحديد يبرز أول جذور الشخصية، ولذلك كان من المهم أن نقدم الرعاية اللازمة كي تزهر الشخصية السليمة بدلًا من قص الجذور أو تحجيم نموها.

سرعة النمو التي يمر بها الطفل تجعله فضوليًا وفي عجلة من أمره لمعرفة واستكشاف المزيد، كما أن الرغبة بالاستقلالية والاعتماد على النفس قد تتسبب ببعض المتاعب للمربي.

ولكن إذا وضعنا الأمور في نصابها كلما نفذ صبرنا، وتذكرنا بأن خلف تلك السلوكيات فقرات نمائية مهمة، نتمكن حينها من استيعاب الطفل وتوجيه سلوكه نحو المسار الصحيح بدلاً من القمع أو التعنيف.

مهارات التواصل الفعال وبناء العلاقة مع الطفل الدارج

1 النزول إلى مستوى طول الطفل والنظر إلى عينيه، مما يساعده على استخدام أكثر من حاسة لاستقبال المعلومات التي نقوم بإرسالها.

2 التكلم بأسلوب بسيط وواضح بعيداً عن المفاهيم العامة: فبدلاً من قول: (لماذا تتصرف بانانية؟) يمكنك القول: (هل يمكنك مشاركة ألعابك مع صديقك؟).

3 الحرية الموجهة: منح الطفل خيارين أو ثلاثة لا أكثر (هل تفضّل ارتداء الفستان الأحمر أم الأصفر؟).

4 استخدام جمل توجيهية بدلاً من قول لا مراراً وتكراراً: فبدلاً من (لا ترم الألعاب) يمكنك القول: (اجمع ألعابك وضعها في السلة).

5 اشرح السبب والنتيجة باختصار، ثم قدم البديل: لا يمكنك تناول المزيد من الحلويات لأنك قد تشعرون بالحم في أسنانك أو بطنك، يمكنك تناول بعض الفاكهة إذا أردت ذلك.

6 تحويل الانتباه: من أهم الأدوات التي يمكن استخدامها مع الطفل الدارج وتلجج بإنهاء الأزمة (اعلم أنك ترغبين بالخروج ولكن المطر يمنعنا كما ترى، انظري العصافير بدأت تبحث عن مكان تختبئ فيه! هيا نساعدنا ونبدلها على أفضل الأماكن).

يمكن استخدام تلك المهارات مع الأطفال في المراحل اللاحقة، مع تعديل الأسلوب وإضافة المناسب.

المراهقة: إنها المرحلة ذات السمعة الأسوأ! يشيع بأنها مرحلة تمردٍ وعصيانٍ وخروجٍ عن الطاعة، أو عزلةٍ وانطوائيةٍ ومعاناةٍ صامتة.

الحقيقة بأن المراهقة هي موسم القطف، زرعنا وسقيانا سيطرحان ثمارًا في هذه المرحلة دون شك، فالطفل الآن في طريقه إلى الرشد وبدأ يدرك بأنه يشق دربًا له، خاصًا به، باحتياجاته وإمكانياته، بتفضيلاته وميوله، دربًا لمستقبلٍ لن يعيشه أحدٌ سواه.

فإذا ما زرعنا شخصيةً سليمةً ورويناها بالرعاية والحب والاهتمام، سنقطف ثمارها المزهرة الآن، أما إذا زرعنا شخصيةً مهزوزةً ورويناها قمعًا وعنفًا وخوفًا، سنقطف أيضًا تلك الثمار المتمردة!

ولو أن موسم القطف كان لنا وحدنا لما كانت تلك مصيبةً عظيمةً، ولكن الطفل يعيش كل حياته يقطف منها ومن ثم أسرته وأطفاله! أي أن أحفادكم سيذوقون ما زرعتم.

هذه هي القاعدة العامة، ولكن الاستثناءات دائمًا حاضرة، فكما قلنا سابقًا إن العديد من العوامل تؤثر في تنشئة الطفل وتشكيل شخصيته، ووعينا بهذه النقطة سيجعلنا أكثر حرصًا على تأمين بيئةٍ صحية، أو التقويم والتصحيح بشكلٍ مستمرٍ في حال لم نتمكن من تحسين العوامل المحيطة.

يختلف كل طفلٍ عن الآخر في موعد دخول تلك المرحلة، وفي الآونة الأخيرة لم تعد تُستخدم كلمة مراهق، وإنما -وبحسب منظمة الصحة العالمية- يصبح اسمه يافعًا عندما يبلغ العاشرة من عمره.

عادةً تترافق الأعراض الفيزيولوجية مع النفسية مؤذنةً بدخول المرحلة الجديدة، ولكن أحيانًا أحدها يسبق الآخر، فكم من طفلةٍ بلغت عمر التاسعة ولكنها حافظت على شخصيتها الطفولية حتى سن الثانية عشرة! وفي نفس الوقت فإن بعض الأطفال قد يظهرون جانبًا جديدًا من شخصياتهم قبل أن يحدث البلوغ.

القاعدة الذهبية في التعامل مع اليافع:

قبل السنوات العشر ركزي على التوجيه السلوكي (تعليم - تدريب - توجيه)، بعد سن العاشرة ركزي طاقاتك على التوجيه المعرفي (حوار - منطوق - إقناع).

العلامات النفسية لدخول مرحلة المراهقة:

العلامات الفيزيولوجية معروفة، وعادةً يعتمد الأهل عليها لإعلان دخول المرحلة الجديدة، بينما تُهمَّش وتُهْمَل العلامات النفسية، والتي تحتاج إلى الكثير من الانتباه والرعاية لأن لها الدور الأكبر في التكيف مع جميع أنواع التغيرات التي يمر بها الطفل خلال هذه المرحلة الحساسة من حياته.

من العلامات النفسية الشائعة: التوتر والقلق، المبالغة بردود الفعل، المزاجية، اضطرابات الشهية والنوم، الغضب، الانطوائية والرغبة بالعزلة، أو الاندفاعية والرغبة بالاجتماع بالآخرين، تضارب المشاعر والأفكار، الميل للجنس الآخر، البحث عن الهوية.

مما لا شك فيه أن العوامل النفسية تتأثر بالفيزيولوجية، فالتغيرات الهرمونية لها دورٌ كبيرٌ في اضطراب المزاج على سبيل المثال، ولكن للوعي الذاتي دورٌ أيضاً في حسن إدارة المشاعر والسيطرة عليها.

تلك الموجات العالية العاتية المتسارعة تؤثر على الطفل عشرة أضعاف تأثيرها على الأهل، ولذلك يشعر المراهق بالظلم والإهمال عندما يقوم الأهل بالإصرار على نمط الحياة الطفولي دون مراعاة الاحتياجات الجديدة.

السلطة والصدقة: تشجع موجة التربية الحديثة على مصادقة الطفل عامةً والمراهق خاصةً، وليس في ذلك مشكلة، ولكن المصيبة تكمن في المبالغة في ذلك، إذ تُقدِّم تلك العلاقة بصورة الصداقة الحقيقية، وهذا لا يمكن أن يكون من مصلحة الطفل بأي شكلٍ من الأشكال!

الأم التي ترفع الكفة بينها وبين طفلها سواء بشكل أو مضمون العلاقة، لدرجة تجردها من دورها كأم وتُلغي سلطتها الوالدية، حينها يصبح الطفل نداءً لوالديه، وتعم الفوضى في أسرة لا قيادة لها.

كيف أوازن بين السلطة والصدقة إذن؟

برسم الحدود، أحافظ على قوانين منزلي وسلطتي الوالدية، مع الاستعانة ببعض صفات الصديق، كالمرح، ومشاركة الاهتمامات، والاستماع، والتفهم.

السلطة والسيطرة:

السلطة الوالدية تعني قيام الوالدين بدورهما في إدارة الأسرة وشؤون أفرادها، ويشمل ذلك وضع قوانين المنزل، حفظ الحقوق والواجبات، اتخاذ القرارات النهائية.

مع الأسف أغلب الوالدين -وبخاصة الآباء- يستخدمون سلطتهم الوالدية بشكل تعسفي، فتصبح من وجهة نظر أطفالهم سيطرة غير مبررة وظلمًا وتحكمًا، وتلك المشاعر بالطبع ستجعل الطفل في وضعية الدفاع، وبالتالي سيكون على الجبهة، أسلحته العند، والعنف، والمشاكسة، وغيرها.

Telegram: @MktbtArab

كيف أستخدم سلطتي الوالدية بما فيه مصلحة الأسرة إذن؟

1.

تحديد حقوق وواجبات جميع أفراد الأسرة بما يتناسب مع مرحلتهم العمرية، واحتياجاتهم، وإمكانياتهم، ومناقشتها معهم.

2.

وضع قوانين واضحة للمنزل، وتحديد الممنوع والمسموح.

4.

الاستماع لآراء أفراد الأسرة ومراعاتها قدر الإمكان منها قبل اتخاذ أي قرارٍ مهم.

3.

أن تقوم ركائز العلاقات في الأسرة على كلٍّ من العدل والمساواة، والاحترام المتبادل.

6.

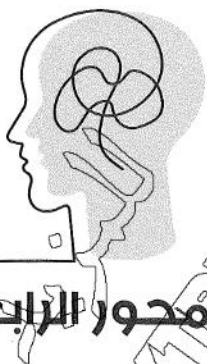
الحزم بعيدًا عن التعنيف والإساءة.

5.

عند اتخاذ قرارٍ نهائيٍّ، تُشرح الغاية منه.

السيرة

Telegram@MKTBTARAB



المحور الرابع
طول عملية
للمشكلات اليومية

Telegram@MkbtArab

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

تنظيم النوم:

النوم الصحي لا يعتمد على عدد ساعات كافية فقط، وإنما توقيت مبكر أيضاً، إذ إن هرمون النمو يفرزه الجسم بكمية كبيرة -بحسب الساعة البيولوجية- قبل منتصف الليل، أي وسطياً بين الساعة العاشرة إلى الثانية عشرة ليلاً، ولكي يستفيد منه الطفل أكبر فائدة عليه أن يكون في مرحلة النوم العميق.

كما أن آلاف الأبحاث⁽¹⁾ أثبتت تأثير النوم على الصحة، وقدرات التعلم، واضطرابات المزاج، إحدى الدراسات في عام 2009 تمت بمشاركة 297 عائلة لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 5 إلى 6 سنوات، خلصت إلى أن الأطفال الذين ينامون لأقل من 9 ساعات لديهم فرص أكبر للإصابة باضطرابات الانتباه، الاضطرابات السلوكية، والمشكلات النفسية.

تنظيم نوم الطفل الرضيع:

خلال الأشهر الستة الأولى لا يُنصح بتنظيم نوم الطفل الرضيع بأي طريقة كانت، إذ لا يمكن إهمال حاجته للاستيقاظ المتكرر، لما لها من أهمية وأثر على نموه الجسدي والنفسي، فالاستيقاظ يكون في أغلب الوقت بدافع

(1) المصدر:

Paavonen EJ, Porkka-Heiskanen T, and Lahikainen AR. 2009. Sleep quality, paavonen and behavioral symptoms among 5-6-year-old children. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2009 Dec;18(12):747-54.

الجوع، وفي كثيرٍ من الأحيان كحاجةٍ للشعور بالأمان، وفي حالاتٍ أخرى كوسيلةٍ لإنقاذ نفسه من الموت!

متلازمة موت الرضيع المفاجئ تحدث في أثناء دخوله مرحلة النوم العميق، ولسببٍ غير معروفٍ على وجه الدقة قد لا يتمكن الطفل من الاستيقاظ، فاستيقاظه عدة مراتٍ في الليل قد تكون إشارةً من الدماغ للحفاظ على حياته. كل ما يمكن فعله في هذه الفترة هو تحفيز عمل الساعة البيولوجية من خلال تعريفه على الليل والنهار، وذلك بتعريضه نهارًا للضوء وأشعة الشمس، ثم خفت الأضواء ليلاً، فليس من الصحي أن ينام الرضيع في غرفةٍ مظلمةٍ نهارًا أو في غرفةٍ مضاءةٍ ليلاً!

كما أن القيام بروتينٍ مسائيٍّ ثابتٍ قد يساعد الطفل على الاسترخاء والاستعداد للنوم ليلاً.

لا يمكن أن يعمل
الهاتف دون شحن،
والنوم هو وقت
الشحن الخاص بنا.

Telegram@MktbArab

خطوات تنظيم نوم الطفل

اعتماد روتين
مساكن ثابت،
والحزم في تطبيقه.

شرح
أهمية النوم للطفل
(بحسب عمره).

يمكنك استخدام جداول التعزيز لتدريب
الطفل على الالتزام بروتين النوم، بحيث
يحصل على نجمة في كل ليلة ينجح فيها
بتطبيق الروتين، وعندما يجمع العدد
المطلوب (نجمة لكل عام من عمره)
يحصل على مكافأة.

ضعي ضوءًا خافتًا في الغرفة،
واتركي الباب مفتوحًا، واطلبي
من طفلك أن يناديك في حال
احتاج إلى شيء ما بدلًا من
القيام من سريره.

نموذج روتين مسانين
وقت الغشاء الساعة
السادسة والنصف مساءً،
ثم الدخول إلى الحضم
وتفريش الأسنان.
ارتداء ملابس النوم.
قراءة قصة أو التحدث
مع ماما/ بابا.
النوم الساعة الثامنة مساءً.

الغذاء هو طاقة الجسد والعقل والنفس أيضًا، فما يأكله أطفالنا لا يؤثر فقط على معدلات النمو وتطور الدماغ، وإنما على طبيعة إفراز الهرمونات أيضًا، والتي بدورها تؤثر بشكل كبير على طاقتنا، مزاجنا، مشاعرنا، وحتى سلوكياتنا.

نبدأ بإدخال الطعام للطفل بعد الشهر السادس، ولأننا نحرص على أن تكون البدايات مشجعةً فلا بد من المرور بالنقاط التالية:

الحرص على هرس
الطعام بشكل جيد،
ومن ثم تكثيف
قوامه بالتدريج

البدء بتقديم
كميات قليلة
وزيادتها بالتدريج

لا تفصبي طفاك،
إذا لم يحب النكهة،
يمكنك تقديمها
لاحقًا

قد يتقبل الأطفال الطعام الصلب بمتعة وسلاسة وقد يرفضه البعض الآخر بشدة، نعم للطفل شهيةً مختلفةً وله تفضيلاته أيضًا، ولذلك من الضروري أن نركز في البدايات على تذوق النكهات والتعرف عليها بدلاً من التركيز على إنهاء الوجبة حتى لو بالبكاء والدموع!

يصعب على الأم تقبل الطفل الانتقائي لأنها ترعب بتغذية صغيرها، ولكن في بعض الأحيان قد تتسبب هي بانتقائيتها، وفي أحيان أخرى كل ما تحتاجه هو تقبل حالته ومن ثم مساعدته.

الطفل الانتقائي لديه قائمةً محدودةً من الأطعمة المفضلة، وقد تكون الكميات أيضًا محدودةً.

ما هي الأسباب المحتملة؟

- شهية ضعيفة، أو حساسية عالية للنكهات.
- تقديم وجبات غير مناسبة للمرحلة العمرية.
- إجبار الطفل على تناول الطعام.
- مكافأة الطفل أو عقابه عند تناول الطعام.
- عدم مراعاة حاجة الطفل للاستقلالية.
- مشكلة صحة ذات منشأ بيولوجي أو اضطراب نفسي.
- تناول الطعام في أثناء مشاهدة الشاشات.

تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز ممكن أن يتسبب بما يلي:

- لا يستطيع الاستمتاع بالطعام والتعرف على مذاقه.
- يصعب عليه التحكم بالكمية المناسبة، إما أن يأكل أكثر من الحد المطلوب، وإما أن يتناول بضع لقيمات لا أكثر.
- كثير من الدراسات تربط بين سمنة الأطفال وتناول الوجبات في أثناء مشاهدة التلفاز.
- لا يلتزم بالعواد الصحية للأكل، كالجلوس على الكرسي بشكل مستقيم أمام طاولة الطعام.

حيل تربية/ نفسية كي تساعدك طفلك الانتقالي:
بعد مراجعة الطبيب ونفي أي أسباب صحية متعلقة بالمشكلة يمكنك اللجوء للحيل التالية:

1. الروتين الثابت: أي 3 وجبات أساسية،
ووجبتين خفيفتين في اليوم.

2. تشجيع الطفل على التدوق قبل الرفض.

3. تقديم خيارين من الأطعمة
في أثناء الوجبة الواحدة لا أكثر.

4. تقديم نكهة جديدة برفقة نكهة مفضلة.

5. عدم مكافأة أو معاقبة الطفل
بسبب رفض أو عدم إنهاء وجبته.

6. تقديم الطعام بأسلوب مبتكر وملفت للانتباه
كلما سنحت الفرصة.

7. تعريف الطفل على مصدر الطعام،
وأنواعه، ونكهاته.

8. مشاركة الطفل في إعداد الطعام.

9. شريكه وجبته المفضلة
وإدعيه لمشاركته وجبتك المفضلة.

10. عدم إعطاء المسألة اهتمامًا بالغًا
كي لا يستعطف مشاعرك الطفل بعدم الأكل.

وتذكروا بأن الهدف هو التغذية لا التعذيب!

القطام عن الرضاعة الطبعية:

تجربة القطام قد تكون صعبةً على كلِّ من الأم والطفل لما فيها من علاقةٍ خاصة، ودفعٍ، وتعودٍ، ولكن الأسباب قد تتعدد، والنتيجة أن هناك وقتًا لا بد فيه من القطام.

ينصح الأطباء بإتمام الرضاعة حتى العام الأول، ولكن البعض يفضل الاستمرار بالرضاعة حتى العامين.

وأفضل وأسلم طريقةً لفعل ذلك هي التدرّج، وذلك من خلال تقليل عدد الرضعات اليومية، ومن ثم تقليل المدة الزمنية للرضعة، وكلما تم ذلك ببطء أكثر كان الأمر أسهل على الطرفين. في أثناء تلك المرحلة الانتقالية يُفضل أن يُعوّد الطفل على الرضاعة الزاجية سواء بسحب حليب الأم وتقديمه من خلالها، أو تقديم الحليب الصناعي، أو حليب البقر في حال كان الطفل قد بلغ العام، بعد الوصول إلى مرحلة تُقدّم فيها رضعةً واحدةً طبيعيةً صباحًا وأخرى مساءً يمكن التوقف عن الرضاعة من الثدي، ومن أجل تجنب آلام القطام يمكن استخدام سحابة الحليب مرةً في اليوم، وبالتالي سيقبل إنتاج الحليب تدريجيًا دون تعب.

Telegram@MktbtArab

طفلي بلغت العامين وترفض الفطام... ماذا أفعل؟

1 تهيئة الطفل لعملية الفطام بتعريفها على مراحل الطفولة، واحتياجات كل مرحلة والفروقات بينها من خلال الصور، والكتب، والقصص (الطفل الرضيع - الطفل الدارج...).

2 تقديم أسباب الفطام: - أنهيت مرحلة الطفل الرضيع وأصبحت كبيرة على الرضاعة. - الحليب لم يعد مصدر غذائك بعد الآن، جسديك بحاجة إلى الطعام.

3 الاحتفال بدخولها المرحلة الجديدة والبدء بالفطام، من خلال اختيارها دُبًّا أو لعبة تحتضنها في أثناء النوم.

4 البدء بالفطام بالتدرج قدر الإمكان، من خلال تخفيض عدد الرضعات يوميًا بعد يوم، ثم إعلان انتهاء مرحلة الرضاعة وإخبار الطفل بذلك.

5 تقديم كوب ماء بديلًا عن الرضاعة كلما تستيقظ ليلاً.

6 حضنها وتهديتها عندما تبكي، مع تجنب الحديث عن الرضاعة نهائيًا في أثناء نوبة البكاء.

7 شغلها بأنشطة ممتعة تنسيبها الرضاعة نهارًا، وتجعلها تلام بعمق ليلاً.

8 عدم التراجع عن قرار الفطام لأن ذلك سيزيد الأمر صعوبة على الطفل.

9 حبيبها بالطعام، من خلال مشاركتها وقت الطعام، ومساعدتك بإعداده، والتعرف على أنواعه وفوائده.

10 عوضها عن شوقها للرضاعة بكثير من الأحضان، والدعم، والحب.

كما ذكرت سابقًا فإن الغضب عاطفة لا يمكن استئصالها، ولكن يمكن السيطرة عليها، وتحجيمها، وتوجيهها، وهذه مهارات مكتسبة يحتاج الطفل إلى تعلمها من المحيط، من المعلم الأول... أنت!

عند نوبة الغضب الأولى -والتي عادةً تظهر بين العام الأول والثاني- يتخذ الطفل سلوكياتٍ اعتاد رؤيتها، فهو يقلد ويتقمص أسلوبنا في التعبير عن غضبنا، ويمكن أن يضيف لمساته الخاصة أيضًا، فيستلقي في الأرض، ويرمي كل ما حوله، يضرب الأرض بيديه وقدميه وهو يصرخ بأعلى صوتٍ ممكن... نحن بالطبع لا نفعل ذلك، ولكنه يتعلم أننا عند الغضب يمكننا أن نترك مشاعرنا الهائجة نقود سلوكنا سون لجام، فالطفل يلاحظ ويمتص ويقلد، نحن مصدر مطوماته الأول، فلنحاسب أنفسنا على تقصيرنا في التعليم قبل أن نحاسبه على تقصيره في التنفيذ.

في حالاتٍ أخرى قد يكون غضب الأهل تحت السيطرة وضمن الحدود الطبيعية، ولكن الطفل لا يزال غاضبًا معظم الوقت ويعبر عن غضبه بنوباتٍ عنيفة وقوية رغم كل المحاولات، فما هي أسباب ذلك؟

الأسباب المحتملة عديدة، ولكنها غالبًا تنحصر في المحاور التالية:

1. كثرة الممنوعات والقوانين الصارمة.
2. عدم وجود قوانين واضحة والدلال المفرط.
3. التذبذب وعدم الثبات، فالممنوع قد يصبح مسموحًا بعد صراخ الطفل.
4. المزاج المتقلب بسبب عادات النوم والطعام غير الصحية.
5. كثرة استخدام الشاشات والإدمان على الألعاب الإلكترونية.
6. التوتر والقلق بسبب التعرض للتعنيف أو الإهمال.
7. التعرض للتعنيف الجسدي والإساءة اللفظية.

إذا كانت المشكلة تتبع من غضبنا، فالحل يبدأ من عندنا (راجع ص 30)،
ومن ثم نعلم الطفل مهارات ضبط الغضب.

كيف أتعامل مع نوبة غضب الطفل الدارج؟

1 إذا كان يعبر عن مشاعره بالبكاء والصراخ دون أذى أو
إساءة لفظية، فيمكننا حينها حضنه ومناقشة مشاعره حين
يهدأ، أما إذا كان يضرب أو يرمي الأشياء، فلا بد بدايةً من
السيطرة على حركة جسده أو إيقاف السلوك الخاطئ،
ومن ثم الانتقال إلى الخطوة الثانية.

2 طرح خيارات أو بدائل أو حلول تساعد على تجاوز ما أغضبه.

3 تحويل الانتباه إلى مثيل ما في المحيط، أو فتح حديث مشوق
أو طرح سؤال محير.

4 استخدام الماء للتهنئة، سواء عن طريق الغسل، أو الاستحمام،
أو اللعب.

5 تعليم الطفل مهارات التنفس العميق ومساعدته في تطبيقها.

6 عندما يهدأ الطفل يُتحدَّث عن المشاعر التي مر بها (وصفها
وذكر اسمها)، ومناقشة كيفية تجنب الوقوع في نفس المشكلة
في المرات القادمة.

ملاحظة: من الأخطاء الشائعة أن تقوم الأم بحضن طفلها وهو في نوبة غضبٍ مترافقةٍ بسلوكٍ عنيفٍ أو غير لائقٍ، فالحضن هو نوعٌ من أنواع التعزيز، وتقديمه بهذه اللحظة سيعمل على تعزيز وتثبيت السلوك غير اللائق، فقد يميل الطفل -بشكلٍ لا شعوريٍّ- إلى تلك السلوكيات كي يحصل على الانتباه. أما تقديم الحضن في لحظة غضبٍ غير مترافقةٍ بسلوكٍ غير لائقٍ سيكون عبارةً عن مساعدةٍ على التهدئة، فهم المشاعر، ومن ثم معالجتها.

كيف أعلم طفلي الصغير الاسترخاء والتنفس بعمق؟

نموذج حوار مع الطفل:

- ما هو أكثر مكان تحبه؟
 - البحر.
 - هل تحب رائحة الكعك الخبز؟
 - ممم، نعم.
 - حسناً، أغمض عينيك وتخيل نفسك في البحر، بين يديك كعكٌ مخبوزٌ عليه شمعةٌ ورائحته تملأ المكان، الآن خذ نفساً بطيئاً وعميقاً من أنفك كي تشم تلك الرائحة الشهية، ثم احتفل بهذه اللحظة الجميلة، وتخيل أنك تطفئ الشمعة، وأخرج الهواء من فمك ببطء.
- بالتكرار سيتمكن الطفل من تعلم تلك المهارة، ومع تذكيرنا له باستخدامها في لحظات الغضب أو التوتر ستساعده على الاسترخاء والسيطرة على مشاعره.

كيف أتعامل مع نوبة غضب الطفل اليافع؟

عدم مناقشة المشكلة أو التحدث معه حتى يسيطر على مشاعره.

1

اطلب منه الذهاب لغسل وجهه والتنفس بعمق والتفكير بما أغضبه (تنفق على وقت يتراوح ما بين 5 إلى 15 دقيقة).

2

أستمع له، ثم اطلب منه أن يستمع لي، وبعدها نتناقش ونبحث الحلول والخيارات المتاحة.

3

في حال لم نصل إلى نتيجة وعاد إلى الغضب، نكرر الخطوات السابقة مع إعطاء مدة زمنية أطول.

4

تلك المواقف والمشكلات والأزمات إذا نظرنا إليها على أنها دروس عملية وتجارب حياة سنأخذ الأمور بروية أكثر، وستصبح بالنسبة لنا فرصة لتعليم الطفل مهارة ما.

على المدى البعيد، ولكي نساهم في تنشئة طفلٍ يحسن إدارة انفعالاته، فلا بد من تعلم أسماء المشاعر، والقدرة على وصف أعراضها الجسدية وأثرها النفسي، فالقدرة على التعبير تساعد على الفهم، وبالتالي معالجة تلك المشاعر بوعي.

يمكن أن يقوم الطفل بوضع جدول مشاعر خاص به من خلال ملء النموذج التالي:

اسم الشعور	الأعراض الجسدية	الأثر النفسي	طريقة التعبير
الغضب	تقلب الحين، احمرار الوجه	الشعور بالتوتر والظلم	الإعلان عن الغضب، البكاء، مهارات الاسترخاء
الحزن			
الألم			
الخوف			
القلق			
الحماس			
السعادة			
الحب			
الاشمئزاز			
المفاجأة			

قد نختلف في تعريف الطفل العنيد، ولكن من المتعارف عليه أنه هو الطفل الذي يقول (لا) معظم الأوقات، لا يستجيب للتعليمات، ويصر على تكرار نفس الأخطاء، يجادل بلا ملل، ومن ثم ينفذ ما أراد رغم جميع التنبيهات. ومع ثورات التربية المتعددة -والتي يحاول بعضٌ منها قلبَ المفاهيم- ضُمَّ العناد إلى الصفات المحببة في الطفل، وبأن الأمهات التي تواجه عناد الطفل تقوم بتحطيم مستقبله وإلغاء شخصيته! إنه زمن الانحياز والمبالغة بكل شيء.

إن قول لا لهو أمرٌ طبيعيٌّ في أثناء مرحلة تشكل شخصية الطفل وإدراكه بأن له آراء وتفضيلات أخرى، وليس في ذلك مشكلة، أما الطفل الذي يقول لا معظم الأوقات ولا يستطيع تحويلها إلى نعم بعد الإقناع والشرح والتوجيه، فهنا تكمن المشكلة.

وإذا ما تركنا الطفل لعناده المتزمت خلقنا إنساناً جامداً، غير مرناً، لا يتكيف مع الظروف، ولا يتراجع عن أخطائه.

هل العناد اضطرابٌ نفسيٌّ، أم وراثيٌّ، أم بيئيٌّ؟

- العناد مرحلةٌ طبيعيةٌ في العام الثاني ومن ثم في بداية المراهقة، حيث يسعى الطفل للبحث عن الاستقلالية بعيداً عن أمه.
- قد يكون وسيلةً يستخدمها الطفل احتجاجاً على طريقة التربية التي غالباً تكون متطرفةً بالإهمال والدلال الزائد، أو العصبية والعنف.
- العناد ليس وراثياً، ولكن بعض السمات الموروثة كالعصبية قد تساعد على وجوده.
- قد يتحول العناد إلى اضطرابٍ نفسيٍّ من الممكن تشخيصه مع بداية مرحلة الذهاب إلى المدرسة، ويسمى اضطراب التحدي المعارض .ODD

حلون عملية لإدارة المواقف الحرجة، تحسين العلاقات، ومساعدة الطفل العنيد على اكتساب المرونة:

1. لا تذكره بكل موقف بأنه عنيد، لأن ذلك سيثبت السلوك لديه وسيصبح العناد مثل الوصمة الملازمة له.

2. اسأليه عن وجهة نظره واستمعي له، ثم اشرحي وجهة نظرك وحاوريه بالإقناع، وفي كل مرة تستمعين له سيتعلم أن يستمع لك أيضاً.

3. أعطيه حرية الاختيار من خلال طرح خيارين أو أكثر، حتى لو كانوا لا علاقة لهم بموضوع الخلاف، مثلاً لا يريد الخروج من المنزل (اسأليه إن كان يرغب أن يأخذ معه السيارة أو الديناصور)، ستصله رسالة بأنه لا خيارات متاحة بالنسبة للخروج من عمده، ولكن هناك خيارات أخرى للاجتماع في أثناء الخروج.

4. حاولي تعديل مصدر الخلاف، مثلاً استبدال الصحن في حال رفض الطعام.

5. في حال عدم الاستجابة لأخبريه عن نتائج أفعاله وناقشي العواقب، لا تصرخي، لا تضربي، فإن ذلك سيزيد الوضع سوءاً ليس إلا.

6. لو كان الخلاف هو نقاش حول فكرة، اطلبي منه أن يفكر بالموضوع مرة ثانية، ثم أعيدا النقاش بعد قليل.

7. في حال العناد بالأماكن العامة لا تسمح له بالضغط عليك ولا تتوتري من نظرات الآخرين، جميعنا لدينا أطفال، كوني هادئة، حازمة، صبورة.

8. لا تفاجنيه، أخبريه عن الأحداث قبل حدوثها، وأعطيه وقتاً قبل التنفيذ، مثلاً: سنعود إلى المنزل بعد خمس دقائق.

9. لا تستجيبى للصراخ والبكاء، أخبريه بأنك ستتكلمين معه وتناقشين الخيارات المتاحة عندما يهدأ ويصبح مستعداً للكلام.

10. أعطيه مهمات بدلاً من الأوامر، واطلبي مساعدته، وكلميه بصيغة القائد.

في النهاية من الضروري في أثناء التعامل مع الطفل العنيد أن نعطيّه بعض الوقت ليعدل سلوكه، لأن الضغط عليه واستعجاله سيولد المزيد من العناد.

ومن المهم جداً ألا نستسلم لما يريد بعد طرح الخيارات، فلا تقولي نعم بعد إيجابتك بلا، لأنه سيعود على هزمك في كل مرة.

الإصرار، الاستمرار، الحوار يعلمون الطفل المرونة، وعدم التصلب، والتشبث بآرائه.

بالنسبة للطفل الصغير الذي لم يتجاوز العامين وغير قادرٍ على التواصل اللفظي، فإن أفضل طريقةٍ للتعامل مع عناده هي تحويل الانتباه لشيءٍ ما مثير، أو إشغاله بمهمةٍ ما، أو التحدث بأسلوبٍ مشوّقٍ عن موضوعٍ آخر.

الغيرة

تكون مشاعر الغيرة محدودةً، بسيطةً وغير مبالغ بها، أو حتى معدومةً إذا كان الطفل يشعر بالأمان في أسرته ويعلم بأن مكانته محفوظةً ومحبةً مستدامة.

تبدأ الغيرة من وقت قدوم المولود الجديد الذي يحتل حضانَ الأم واهتمامَ الجميع.

كيف أساعد طفلي على تقبل المولود الجديد؟

من المهم أن يكون لدى طفلك أساساتٍ تعليمية ترفع ثقته بنفسه، تجعله مرناً وتساعد على تقبل التغيير بسلاسة.

كالشعور بالأمان والإشباع العاطفي، وهي مشاعر تأتي من تقديم الحب غير المشروط، وعدم التهديد بإلغاء المحبة، أو الرحيل، أو الإساءة للطفل والاستهزاء به.

الخطوات العملية التالية لخلق الألفة والقبول ثم الحب بين أطفالك.

1. كلمي طفلك الكبير عن طفولته عندما كان صغيراً، واسردي عليه القصص وأنتِ تشاهدين معه صور حملك به واهتمامك بطفولته،

(سيشعر بالانتماء، وبأنه قد حصل على نفس الاهتمام مسبقًا، كما أن ذلك يسهل عليه استيعاب فكرة أنه الأخ الأكبر الذي عليه رعاية الأصغر).

2. شجعي الكبير على أن يكون جزءًا من المهام الجديدة للعناية بالمولود ولعب دور الأخ الأكبر (أشركيه بترتيب الغرفة الجديدة، اطلبي منه إحضار الرضاعة أو اختيار الملابس لأخيه الصغير، وغيرها من المهام البسيطة التي تجعله يشعر بالمسؤولية تجاه أخيه).

3. اجلسي على الأرض مع ابنك الكبير وضعي في حضنك الصغير، شاركيه اللعب قدر الإمكان، وأخبريه بأن أخاه الصغير متحمس جدًا للعب معه ويجب أن يتعلم منه (بهذه الخطوة تخلقين جوًا من الانسجام بين الأخوين في لحظات من المرح والاستمتاع).

4. ذكره دائمًا بمحبتك له، وبأنه الآن قد حصل على صديق جديد، واسرحي معه بتخييل الألعاب الممتعة التي يمكن أن يتشارك بها مع أخيه، المغامرات التي سيقومان بها عندما يكبر صديقك الجديد.

5. لا تتذمري من الصغير أمام أخيه الكبير، ولا تدميه بحجة ألا يشعر الكبير بمحبتك له ويغار منه، على العكس عليه أن يتعلم محبته منك، ولكن كوني عادلة بين الاثنين.

6. حاولي أن تنشغلي مع الكبير بالكلام عندما تحملين الصغير لإرضاعه (كي لا يشعر بأن كل الاهتمام بالصغير وبأن العناية به تستهلك وقتك وتشغلك عنه).

7. شجعي الأخ الكبير كي يكلم الصغير بحجة أنه هو من يعلمه الكلام، ودعيه يداعبه ويحمله تحت إشرافك (القرب الجسدي يخلق نوعًا من الألفة).

8. اخلي مشاعر الألفة من خلال إظهار محبة الطفل الصغير للكبير (أخوك يبتسم لك، يلاحقك دائماً بنظره، يراقبك ويتعلم منك، يحبك ويحاول لفت انتباهك...)، عندما نظهر المحبة سيبدله المشاعر تلقائياً.

9. تقبلي مشاعر الغيرة بأي طريقة تظهر بها ولا تستهزئي بطفلك أو تلوميه على مشاعره، وإنما حاولي احتضانها ومساعدته على فهمها ومعالجتها.

10. تحدثي في العلن عن محبة الإخوة، وامدحي سلوك الأخ الكبير.

التنمر ومهارات الدفاع عن النفس:

تعريف التنمر: أي سلوك مسيء / عنيف يقوم به شخص أو عدد من الأشخاص ضد فرد ما، سواء كان لفظياً أم حركياً، يشمل التنمر الاستقواء على الآخرين، وتكرار الإساءة مرة بعد أخرى.

يلجأ المتنمر لهذه السلوكيات -في أغلب الأحيان- كي يشعر بالقوة والسيطرة واستلام زمام الأمور والتحكم بالآخرين، قد تكون نزعة للقيادة لم توجه سابقاً بشكل صحيح، فكثيراً من الأهل يشجعون أطفالهم على ضرب غيرهم وحل مشكلاتهم أو أخذ حقهم بالإساءة والعنف، حتى لو لم يتعرضوا للعنف والإساءة، إذ يعتقد الأهل بأنهم يربون في الطفل شخصية قوية قادرة على مواجهة الصعاب.

ولكن مع الأسف ما يحصل هو العكس تماماً، إذ إن الطفل لا يشعر بالثقة بالنفس، لأنه لا يحل مشكلاته عادةً بشكلٍ عادلٍ أو مرضٍ للطرفين، فيعوض ذلك بالاستقواء على الآخرين.

في حالاتٍ أخرى يكون المتنمر هو ضحية تنمر، فيقوم بالانتقام لنفسه كلما سنحت له الفرصة.

من الضروري أن نخبر أطفالنا عن أسباب التنمر تلك وناقش غيرها من الاحتمالات معهم من أجل مصلحتهم، فمعرفة ذلك سيجعل أثر التنمر أخف على الطفل، إذ إنه سيدرك بأن لا علاقة له بسلوك المتنمر، فلا أحد يستحق أن يُعامل بطريقة مهينة ومؤذية حتى لو كان قد أخطأ في مكان ما.

علموا أطفالكم الفرق بين الرأي والحقيقة، وعلموهم بأن كل ما يقوله أو يفعله المتنمر يندرج تحت بند الرأي.

• فلا تسمح للآراء أن تؤثر فيك.

• أنت أدرى بحقيقتك، ولا يهكم من لا يريد أن يفهمك.

• من لا يحب صداقتك هو الخاسر ولست أنت.

التنمر أصبح خطيراً وشرساً لدرجة دفعت عدداً من الأطفال إلى الانتحار أو الجريمة، ولذلك لا بد من تسليح الطفل بالمهارات المناسبة لمواجهة من وقت دخول المدرسة.

قد يقلق الأهل من التحدث مع

أطفالهم عن التنمر مع بداية العام

الدراسي، فبالتركيز لا نريد أن نخيف

الطفل من المدرسة وأن نسبب له

التوتر في علاقاته مع أصدقائه، ولكن

هناك دائماً طريقة لطيفة نوازن فيها

بين الحقائق.

كيف أعلم أطفالي مواجهة التنمر اللفظي؟

قدم المهارات التالية، اشرح الهدف منها وناقشها مع طفلك، ثم تدربا على استخدامها من خلال لعب الأدوار، فتارة أنت المتنمر وهو المدافع، وتارة أخرى هو المتنمر وأنت تستخدم المهارات وتدافع عن نفسك.

كما أن مراقبة الأطفال في المواقف الاجتماعية قد يجنبه ويجنبك الكثير من المشكلات، فبعد كل مرة تلاحظ فيها بأن طفلك ينصاع دائماً للآخرين، يتنازل بسهولة أو لم يدافع عن نفسه، من المهم أن نتحدث معه على انفراد ودون لفت انتباه الأقران، وتقديم بعض التوجيهات التي تساعد على التعلم وبناء الخبرات الاجتماعية العملية.

الخطوة الأهم في مواجهة التنمر اللفظي هي هيئة الجسد وأسلوب التواصل. قف باستقامة، رأسك مرفوع، تكلم بصوت واضح وحازم وليس غاضباً، لأن الغضب دليل توتر وارتباك وهذا بالضبط ما يريده المتنمر، بينما الحزم دليل قوة وثقة بالنفس.

بعد ذلك لديك خياران:

1. إذا كان التنمر عابراً (مكان عام أو شخص غريب)، يمكننا التجاهل بعد قول الجملة التالية أو ما يعادلها (هذا رأيك، ورأيك لا يهمني).
2. إذا كان المتنمر شخصاً موجوداً في حياتنا بشكل مستمر (قريب أو زميل في المدرسة)، فحينها يمكن التنوع بين اللجوء للتجاهل، أو الاستهزاء بفكرة المتنمر وتشتيته بالأسئلة.

- تبدو سخيّاً بهذا الحذاء الذي ترتديه.
- آه أنت لا تحب اللون الأسود، ما لونك المفضل إذن؟
- على العكس أحب اللون الأسود، وما دخلك أنت بلوني المفضل!

- لا أحب تناول طعامي بجانبك، رائحتك نتنة!
- مسكين أنت، حتى طعامك لا يجب أن تتناوله!

ضعوا سيناريوهات متعددة ودربوا الأطفال على التعامل معها، أو استخدموا مواقف حصلت في الماضي سواء معكم أو مع الطفل ثم طبقوا عليها مهارات مواجهة التنمر.

بعض الأطفال قد يصبحون مغناطيسًا للمتذمرين بسبب عددٍ من السلوكيات الخاطئة، ولذلك لا بد من تعليمهم مهارات تكوين الصداقة والآداب العامة، فالبدائيات السليمة طريق العلاقات المتينة.

1.

عرف عن نفسك،
ثم اسأل زميلك عن اسمه.

2.

تحدث عن اهتماماتك
واسأل عن اهتماماته.

3.

لا تستهزئ بشمك زميلك،
لون بشرته، هيئته
حتى لو كان مزاحًا.

4.

لا تناد أي شخص بألقاب
ساخرة، حتى لو كان الجميع
يستخدمه.

5.

كن مبادرًا ولا تتجاهل شخصًا
خجولًا أو تستقصي أحدًا.

6.

كن لطيفًا مع الجميع وخاصةً
نفسك، فلا تسكت عن حقك
ولا تقصر بحماية نفسك.

7.

إذا رأيت من يتعرض للتذمر
فلا تسكت، حاول مساعدته
أو إخبار شخص بالغ..

التدريب على استخدام الحمام:

موضوعٌ عادةً يثير القلق لدى الأهل، وخاصةً الأم التي تستعد لهذه المرحلة بكثيرٍ من الآمال في التعلم السريع والخوف من الفشل بأنٍ واحدٍ. الضغوطات الاجتماعية قد تعرقل تقدم عمل الأم وتستنفد صبرها، فمقارنة الطفل بالآخرين لهاي أمرٌ مجحدٌ بحقه، كما أن تلك المقارنة تقلل من قيمة الجهد الذي تبذله الأم.

يختلف الأطفال في سرعة تحقيق المراحل النمائية، فكما أن البعض يمشي أو يتكلم قبل الآخر، وكذلك قد يتمكن من نزع الحفاض قبل الآخر أيضاً، فهل من المنصف أن نلوم الطفل لأنه غير مستعدٍ بعد لهذا التغيير الكبير في حياته! نعم بالنسبة للطفل إنه لأمرٌ عظيمٌ، فبعد أن كان يتبرز ويتبول أينما وكيفما شاء، أصبح هذا فجأةً فعلاً شائناً وغير مستحبٍ وقد يتعرض للإساءة والعقاب لأجله.

قبل أن نقرر البدء بعملية نزع الحفاض، من الضروري ملاحظة مدى جاهزية واستعداد الطفل لذلك من الناحية الفيزيولوجية والنفسية.

الاستعداد الفيزيولوجي: ويشمل القدرة على ضبط التبول والتبرز، والتي عادةً تصبح ممكنةً بعد السننتين، وذلك من خلال ملاحظة عدد حفاضاتٍ مبللةٍ أقل، مع وجود مواعيد منتظمةٍ للتبرز، وكذلك القدرة على التواصل اللغوي والتعبير عن الاحتياجات.

الاستعداد النفسي: تعبير الطفل عن انزعاجه من الحفاض ورغبته بالتخلص منه، وعدم وجود عاملٍ يسبب التوتر للطفل (ولادة طفلٍ جديد، الانتقال إلى منزلٍ جديد، الطلاق، الانفصال عن غرفة الأم...).

التحضيرات:

- كتب وحكايات عن نزع الحفاض، ويفضل ربطها بأشخاصٍ محبوبين أو شخصياتٍ كرتونيةٍ مفضلة.

- ملصقات للتشجيع.

- حفاضات كيلوت pull ups.

- مقعد الأطفال لكرسي الحمام.

- تعليم الطفل اسم التبول والتبرز حتى يستطيع ربط الاسم بالفعل ويمكن من إخبارك عند الحاجة.

- إخباره بأن الشعور بالتبول أو التبرز يبدأ من المعدة، ودعيه يتحسس بطنه وأنت تكلمينه، وأخبريه بأننا عندما نقوم بالدفع تخرج الفضلات، وأشيري له إلى أماكن الإخراج مع ذكر الأسماء، حتى يتعلم متى عليه أن يقول إنه بحاجة للدخول إلى الحمام.

- وأهم أداة قد تحتاجينها في هذه الفترة هي الصبر على الطفل وعدم تعنيفه.

برنامج نزع الحفاض وتعلم استخدام الحمام:

نأخذ الخطوة الأولى بعد أن يتناول الطفل فطوره ويكون في مزاج جيد. نستعين بكتاب عن نزع الحفاض، أو بشاهد فيديو، أو نحكي قصة من الخيال إن لم يوجد، ثم نقول بأسلوب حماسي: «اليوم سنبدأ مرحلة جديدة لأنك تكبر، فهل أنت مستعد لتعلم الدخول إلى الحمام مثلنا؟ هل أنت جاهز للتخلص من الحفاض المزعج؟ هيا بنا إذن!».

اعرضي على طفلك الأدوات والتحضيرات، من كرسي الحمام الجديد المخصص له، إلى الملصقات والكتب، وحفاضات الكيلوت، والتي ستشيرين لها على أنها سروال داخلي وليست حفاضًا.

في حال كان إخراجهم منتظمًا وتعلمين بأن الوقت قد اقترب، شجعيه على نزع الحفاض حينها وارتداء السروال، ومن ثم تجريب كرسي الحمام الجديد، وابدئي بتذكيره بما علمته إياه سابقًا عن التبول والتبرز.

«ستجلس على كرسي الحمام مدة دقيقتين فقط، لن نتأخر أبداً، وفي هذه الأثناء حاول أن تضغط كي تخرج الفضلات»، (ساعديه بطريقة عملية من خلال إظهار طريقة الدفع بحركة الجسم وتعابير الوجه).

غالبًا لن ينجح الطفل من المحاولة الأولى وذلك طبيعي جدًا، علميه كيفية ارتداء السروال وحده، وشجعيه على محاولته الأولى، واجعلي الموضوع مرحًا قدر الإمكان.

ضعي مجموعة من الألعاب المفضلة في مكان قريب من الحمام، لأن الزيارات ستكون كثيرة في اليوم الأول، مما يجعل الموضوع أسهل على الطفل وعليك أيضًا.

استخدمي المنبه واضبطيه بشكل دوري، وعندما يحين الوقت نفتح حديدًا مشوقًا مع الطفل، ونسحبه بهدوء إلى الحمام كي لا ينزعج من إيقاف اللعب الفجائي المتكرر. المطلوب أن يدخل الطفل الحمام كل ساعة مدة دقيقتين لا أكثر، وفي حال نجح الطفل في المهمة واستطاع التبول أو التبرز داخل الحمام نحتفل بهذا الإنجاز العظيم ونصل بالأصدقاء والأصحاب ليشاركونا فرحتنا!

غالبًا لن ينجح من اليوم الأول، ولكن في حال حصل ذلك نضع ملصقًا على الحائط في الحمام، ونخبر الطفل بأنه سيحصل على مكافأة عندما يجمع خمسة ملصقات.

عند موعد النوم استمري باستخدام الحفاض الإلكتروني، ولا تعودي للحفاضات السابقة بعد خلعها نهائيًا، وفي اليوم التالي استمري بتكرار نفس الخطوات السابقة، مع التركيز على الالتزام بالتوقيت دون الاعتماد على سؤال الطفل أو انتظاره ليخبرنا وحده، فهو غالبًا ما زال مرتبًا وغير قادر بعد على ضبط الأحشاء ريثما يقول ويدخل الحمام.

بعد عدة أيام، وفي حال بدأ الطفل ينجح بالإخراج في الحمام، يمكن تمديد الساعة إلى ساعتين، وخلالهما نسأل الطفل عدة مرات إن كان يشعر

بالرغبة في الدخول إلى الحمام، كي يعتاد السؤال وينتهي للمرحلة التالية حيث تكون مسؤوليته إخبارنا.

الإصرار والاستمرار مع التحبيب والتشجيع هو سر النجاح، بينما التخويف والتهديد والتعنيف قد يحقق نتائج سريعة، ولكن على المدى البعيد قد يتسبب بكثير من المشكلات السلوكية، ألاحظ الكثير من الأطفال الذين يحبسون البول ولا يدخلون الحمام حتى آخر لحظة لأنهم يكرهون هذا المكان ويكرهون هذا الفعل الذي ارتبط بذهنهم بالإساءة، كما أن الأطفال قد يعبرون عن توترهم بالتبول الليلي، وبالتالي يكون الطفل قد حقق الإنجاز نهارًا ولكنه يتعبنا ويشعر بالإحراج ليلاً!

تأتي مرحلة نزع الحفاض ليلاً بعد نجاح الطفل بنزع الحفاض نهارًا، وحينها نوقظ الطفل من نومه ونأخذه إلى الحمام بعد ساعتين من النوم، ومرة أخرى عند الفجر، في حال لاحظنا بأن الحفاض الكيلوت جافً نبدأ بإيقاظ الطفل مرة واحدة فقط في الليل حتى يتمكن من النوم الليل كاملاً دون الحاجة إلى التبول.

من المهم تعليم الطفل النظافة، وأداب استخدام الحمام من البدايات، حتى يلتزم بتلك العادات لاحقًا عندما يبدأ بالدخول إلى الحمام وحده دون وجودك معه.

ضبط استخدام الأجهزة الإلكترونية:

(التكنولوجيا سلاح ذو حدين، إن أحسنا استعمالها أصبحت خادمة لنا، وإن أسأنا أصبحنا عبيدًا لها).

لم تثبت الدراسات بعد مدى ضرر الأشعة الصادرة عن الشاشات على نمو الدماغ، ولكن لا بد من أخذ الحيطة في ظل تطور أمراض نمائية بشكلٍ مخيف، ولكن استطاعت الدراسات أن تثبت أن التعرض لضوء الشاشة يؤثر على إفراز مادة الميلاتونين، والتي تلعب دورًا أساسيًا في عملية النوم، كما أن دماغ

الطفل الرضيع غير قادرٍ على فهم الرموز والصور والموسيقى المتسارعة التي يشاهدها مما يؤثر على نموه، فهو يتعلم بهذه المرحلة بطريقةٍ حسيةٍ من خلال المشاهدة، واللمس، والملاحظة في الواقع.

من خلال الاعتدال، واختيار المحتوى المناسب نستطيع الاستفادة من التكنولوجيا دون إحداث أي ضررٍ للطفل.

مغذيات الإدمان على استخدام الشاشات:



Telegram@MktbtArab

خطوات عملية في استخدام الأجهزة الذكية:

1 كن قدوة حسنة، ولا تفرط باستخدام الجوال أو مشاهدة التلفاز.

2 اشرح لاطفالك الاضرار بلغة بسيطة وواضحة.

3 اتفق مسبقًا على الأوقات المناسبة لمشاهدة التلفاز أو اللعب بالأجهزة اللوحية.

4 ضع قائمة مع اطفالك بالبرامج والألعاب المسموحة بحسب عمر الطفل وملاءمة المحتوى.

5 وفر البدائل من ألعاب شبيقة، وكتب ممتعة، وأنشطة مشرقة، وأوقات عائلية دافئة.

6 راقب الوقت المسموح، ولا تسمح بتجاوزه مهما كانت الظروف.

7 لا تجعل شاحن الأجهزة في متناول اليد، وذلك لتقليل الساعات، وحماية الطفل من احتمال انفجار الجهاز في أثناء شحنه واستعماله في آن واحد.

8 يمنع استخدام الشاشات في أثناء تناول الطعام واجتماع العائلة.

9 يمنع وضع الشاشات أو استخدامها في غرفة النوم.

متى أقدم الهاتف الذكي لطفلي، وكيف؟

العمر المناسب يختلف من طفلٍ للآخر ومن ظرفٍ لآخر أيضًا، وذلك حسب مستوى نضج الطفل، ومدى فهمه للقوانين والعادات

والقيم، والتزامه بتطبيقها، وكذلك مدى الحاجة لحمل الهاتف وأهميتها. ولكن بشكلٍ عام يُنصَح بعدم تقديم الهاتف للأطفال قبل عمر الأربعة عشر.

ما هو وقت الشاشات المسموح به للأطفال؟

أولاً لا بد من الوعي بأهمية حماية الأطفال من مختلف أنواع الشاشات قبل عمر السنة والنصف، وذلك بناءً على توصية أكاديمية طب الأطفال الأمريكية. من عمر السنة والنصف حتى السنتين ممكن مشاهدة نصف ساعة يومياً للبرامج الهادفة، ولكن من الضروري المشاهدة مع الطفل حتى يصبح المحتوى تفاعلياً أكثر من خلال التكلم حول ما تتم مشاهدته. من عمر 2-5 سنوات: يمكن مشاهدة ساعة واحدة في اليوم لا أكثر. فوق عمر السنوات الست: الحد الأقصى ساعتان يومياً.

Telegram@MktbtArab

تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على اليافعين:

الإدمان على مشاهدة مواقع التواصل الاجتماعي قد يؤثر على الميول والاهتمامات وحتى قرارات الحياة المصيرية، من طبيعة المرحلة أن يتأثر اليافع بالأقران، ولذلك فإن كثرة التعرض لصورٍ مثالية، مفلترة، مزيفة، كاذبة، تظهر جانباً واحداً من الحقيقة، وهذا سيؤثر سلبياً على صورة الذات والثقة بالنفس.

سهولة الوصول إلى عددٍ كبيرٍ من المؤثرين الذين يعرضون حياتهم بشكلٍ غير واقعي قد يجعلهم مثلاً أعلى لليافع، مما يؤثر على اتجاهاتهم وقيمهم.

لأجل ذلك لا بد من رفع الوعي بخصوص كيفية وسائل التواصل الاجتماعي، ومناقشة مخاطرها مع اليافع، والحرص على تشجيع أسلوب حياةٍ صحيٍّ ومتوازنٍ (من نوم - تغذية - نشاط - علاقات اجتماعية).

تعديل السلوك:

عندما نقول تعديل السلوك أول ماخطر على بال أولياء الأمور هو العقاب، وفي العقاب ردعٌ لا شك، ولكن ليس بالضرورة صحيحاً وتعديلاً، تقوم الخطوات التي بنيتها - من خلال تجربتي كأم وكمستشارة تربوية - على فكرة نزع السلوك غير المرغوب، وزرع السلوك المرغوب بدلاً عنه، العملية أشبه بما يقوم به البستاني من فهم سبب نمو النباتات الضارة، معالجة السبب، وبعدها نزع تلك النباتات واستبدال خيرٍ منها بها.

الغاية من السلوك تتمثل بالتحصيل أو التجنب، إذن تعديل السلوك هو عملية إزالة سلوكٍ غير مرغوب، وتعليم الطفل السلوك المناسب.

التحصيل: يقوم الطفل بالسلوك بهدف تحصيل حاجةٍ ما كالاتهام، أو الانتباه، أو التقدير، أو المكاسب.

التجنب: قد يقوم بسوكٍ مدفوعٍ بالخوف، أو القلق، أو الشعور بعدم الثقة بالنفس لتحاشي أمرٍ ما.

أدوات تعديل السلوك:

1. القدوة: يتعلم الطفل بالمراقبة، ويقوم عادةً بتقليدنا واتباع خطانا، فمن مسؤوليتنا كأولياء أمور أن نقوم بتعديل السلوكيات السلبية، أو على الأقل إخفاؤها عن الطفل كي لا يقوم بتبنيها.

2. البناء المعرفي: هو مجموعة القيم، المهارات، الاهتمامات، المفردات، والمعلومات التي تم تعليمها للطفل، ولذلك عند تقديم سلوكٍ جديدٍ من المهم تقديم المعلومات الكافية حول السلوك المرغوب تعلمه: لماذا نقوم به، كيف، ما أهميته، ما تأثيره علينا، كيف يؤثر على من حولنا؟ مناقشة آراء الطفل، والإجابة على تساؤلاته حتى يصبح جزءًا من بنائه المعرفي.

3. المحاكاة: اختر سلوكًا محددًا - قسمه إلى خطواتٍ عملية - تمثيل ولعب دورٍ مع الطفل للتدرب على الخطوات.

4. النمذجة: اختر سلوكًا محددًا - قسمه إلى خطواتٍ عملية - عزز وامدح كل سلوكٍ مطابقٍ للخطوات.

5. التجاهل: مناقشة السلوك غير المرغوب فيه تجاهل هذا السلوك، ثم شغل الطفل بمهمةٍ ما تصرفه عن السلوك الغير مرغوب.

6. التوجيه الجسدي: تحريك جسد الطفل للقيام بعملٍ أو مهمةٍ ما.

7. تحويل الانتباه: لفت انتباه الطفل إلى مثيرٍ ما يشغله عن سلوكٍ أو مشاعر لم نتمكن من إيقافها بالحوار والمفاوضة.

8. المسؤولية والعواقب: تحميل الطفل نتيجة أفعاله، والقيام بمحاولة إصلاح ما أفسد.

9. الحرية المقيدة: تقديم اثنين أو ثلاثة من الخيارات بدلاً من ترك للطفل الحرية المطلقة.

10. الوقت المستقطع: اطلب من الطفل الذهاب إلى مكان يختاره كي يقوم بتهديئة نفسه وإعادة التفكير بما حدث وما يجب أن يحدث، ولكن بشرط تحقيق ما يلي: مكان مفتوح - دقيقة واحدة لكل سنة من عمر الطفل - المناقشة بعد انتهاء الوقت.

كيف أختار الأداة المناسبة؟ بدايةً حسب طبيعة المشكلة، ومدى حدتها، والإجراءات التي اتخذت سابقاً، وكذلك حسب المرحلة العمرية للطفل.

خطوات تعديل السلوك المباشر: وهي أداة نستخدمها لتعديل السلوكيات الخاطئة، وخاصةً تلك التي تتكرر بشكل مستمر.

1. إيقاف السلوك السيئ: لا يمكن البدء بتعديل السلوك وهو مستمرٌ تماماً كما لا يمكن إصلاح سيارته وهي تسير، هدفنا الأول هو إيقاف السلوك، إذا كان لفظياً (لن أتكلم معك وأنت تسيء الأدب هكذا)، أو جسدياً (أمسك يديه من المعصم إن كان يرهق الأشياء من حوله).

2. شرح سبب الإيقاف باختصار: قد نكون قد وضحنا سابقاً وعدة مرات لماذا عليه إيقاف هذا السلوك، ولكن يفضل أن نعيد ونذكر بشكل مختصر السبب حتى نكون واضحين وعادلين، (الضرب ممنوعٌ وهو فعلٌ سيءٌ، إذا كنت لا ترضاه لنفسك فكيف ترضاه لأجيك؟).

3. فهم سبب السلوك: إذا عدنا إلى مثال السيارة، فهل يمكن أن تبدأ بإصلاحها إذا لم تحدد موضع الخلل؟ من المهم أن أسأل طفلي لماذا يتصرف على هذا النحو، وفي حال لم يكن لديه سببٌ يقدمه فيمكنني أن أساعد باقتراح سببٍ محتملٍ بحسب رؤيتي لما حصل (هل تصرفت على هذا النحو لأنك تشاجرت مع صديقك منذ قليل؟).

4. طرح السلوك البديل: بناءً على فهم السبب يمكننا أن نقدم للطفل السلوك المناسب (بدلاً من صب غضبك على أخيك بسبب شجارك مع صديقك كان بإمكانك إخباري وأنا بالطبع سأحاول مساعدتك).

5. التدريب على السلوك الجديد: إن كان السلوك الجديد عملياً كمسح أو ترتيب شيء ما، اطلب منه تطبيق هذا السلوك، وإن كان لفظياً فاطلب منه أيضاً أن يكرر ما اقترحته كسلوك بديل (هيا أخبرني بأنك غاضبٌ بسبب شجارك من صديقك وسترى الاقتراحات التي يمكن أن أساعدك بها، ولكن طبعاً بعد أن تعتذر من أخيك وتصلح ما أفسدت).

6. تعزيز السلوك الجديد: وذلك من خلال مدح استجابة الطفل ومحاولته تعلم السلوك الجديد (أحسنّت المحاولة عزيزي، أثق بك وأعلم بأنك ستبذل جهدك في المرة القادمة).

النظرة الأولى لما توحى بأنها عملية طويلة وتحتاج الكثير من الوقت، ولكن مع التكرار والممارسة يصبح تطبيق تلك الخطوات بسيطاً وسلساً ولا يحتاج سوى بضع دقائق، في تلك الدقائق تنتقل من طفلٍ في وضعٍ حرجٍ إلى طفلٍ تعلم سلوكاً صحيحاً ومُدحاً أيضاً.

في كثيرٍ من الأحيان قد تكون طبيعة المشكلة أو الزمان أو حتى المكان لا تسمح بتطبيق تلك الخطوات، وعندها يمكن اللجوء إلى النسخة المختصرة، والتي تكتفي بشرح سبب إيقاف السلوك، ثم طرح سلوك بديل.

التحرش والاعتداء الجنسي على الأطفال:

يمكننا توعية الطفل في سنٍ صغيرةٍ لا تتجاوز الأعوام الثلاثة، من خلال تكرار مفاهيم السلامة الشخصية التي تزرع في الطفل حس المسؤولية تجاه الحفاظ على سلامة جسده بشكلٍ عامٍّ دون لفت انتباه الطفل إلى الأمور الجنسية أو إثارة الخوف لديه.

قوانين السلامة الشخصية

لا أسمح لأحد بروية المناطق الخاصة في جسدي، ولمسها، أو حتى التكلم عنها.

سميت تلك المناطق بالخاصة لأننا يجب ألا نشاركها مع أحد.

أتأكد من إغلاق باب الخلاء عند استخدامه في كل مكان.

لا أتلفظ بالكلام غير اللائق لأنه دومًا يؤدي إلى السلوك السيئ.

لا أنظر إلى المشاهد غير اللائقة في التلفاز أو الأيباد، لأن هذه أشياء شخصية ولا ينبغي عرضها على الملأ أصلاً.

أخبر أمي وأبي عن مخاوفي أو أي تصرف وجدته يقلقني.

لا أتكلم مع الغرباء في الأماكن العامة، ولا أساعدهم ولا أذهب معهم إلى أي مكان، فلو احتاجوا المساعدة لطلبوها من شخص بالغ.

إذا حاول شخص ما إزعاجي ولمسي بطريقة غير مريحة حتى لو كان صديقًا أو قريبًا، أدافع عن نفسي من خلال الخطوات التالية:

1. أدفعه بعيدًا.
2. أصرخ عاليًا.
3. أركض سريعًا.
4. أخبر شخصًا بالغًا.

في حال تعرض الطفل للتحرش الجنسي:

نشرح للطفل أن جسده ملكيته
ولا يحق لأحد أن يلمسه بطريقة
مؤذية، ويمكننا أن نُشبهه ما قام
به المتحرش بالسرقَة لأنه وضع
يده على ما ليس له.

02

نخبر الطفل

بأن المعتدي مخطئ
ولا بد سينال العقوبة.

01

نعطي مساحة للطفل كي يتكلم
عن الحادثة وعن مشاعره
تجاهها، وإذا لم يرغب نحترم
ذلك ونخبره باستعدادنا
للاستماع في أي وقت شاء.

04

لا بد من إبلاغ الشرطة
لأن المتحرش ظليقٌ حرٌّ ويهوم
بهذا الفعل مع من يصادفهم من
الأطفال كما فعله مع طفلنا،
فمن واجبنا أن نسترد حقنا
ونحمي غيرنا.

03

نراقب تصرفاته، وألفاظه،
ورسوماته، وطريقة لعبه، إذا
كانت تحتوي على إيهاعات
جنسية فلا بد من التوجه
للاختصاصي النفسي في تلك
الحالة.

06

نؤكد على الطفل بأن لا ذنب له
بما حصل، ولكن سنزوده
بالمعلومات المناسبة ليحمي
نفسه من التحرش مستقبلاً.

05

في حال تعرض الطفل للاعتداء وليس فقط التحرش،
فهناك خطوتان لا يمكن تجنبهما أبداً:



التجاهل والتستر والخوف من العار جرائم أخرى
نرتكبها في حق الطفل بالإضافة لما تعرض له!

طفلي شاهد فيديو إباحي، ماذا أفعل؟

صادفت عدة استشاراتٍ من هذا النوع، ومع الأسف ما زال ملايين الأطفال
يملكون هواتف ذكية، خاصةً وقد أصبح الإدمان على مشاهدة الفيديوهات
الإباحية لا يعرف عمراً ولا يستثني طفلاً!

كيف يؤثر عليهم التعرض للمحتوى الإباحي؟

قد يشكل فهمهم للعملية الجنسية لاحقاً، وسيكون فهماً خاطئاً غير واقعيٍّ
ويؤثر بشكلٍ سلبيٍّ على حياتهم الزوجية.

قد يدمن الطفل مشاهدة المواقع الإباحية.

قد تتأثر هويته الجنسية ويشكل تفضيلاتٍ جنسيةً غير طبيعية فيما بعد.

قد يشعر بالحقد والاشمئزاز تجاه والديه، أو نفسه وجسده.

قد ينشغل بالتفكير بالعملية الجنسية عن مراحل طفولته، ويفوته الكثير من الأسس والمهارات والقيم.

قد يرغب بتطبيق ما شاهد ويصبح متحرشاً جنسياً، وأول من يتحرش به: أطفال من أفراد أسرته، والأصدقاء!

ما هو الحل؟

خطوات علاج المشكلة تختلف من حالةٍ لأخرى حسب الظروف، والتفاصيل، وعمر الطفل، ولكن بشكلٍ عامٍّ لا بد من اتخاذ الإجراءات التالية:

خطوات علاج المشكلة تختلف من حالةٍ لأخرى حسب الظروف، والتفاصيل، وعمر الطفل، ولكن بشكلٍ عامٍّ لا بد من اتخاذ الإجراءات التالية:

2

<<<

فرض الرقابة
على استخدام الأجهزة
الإلكترونية، ووضع
لائحة بالالعاب والبرامج
الملائمة والالتزام بها.

شرح العملية الجنسية
للطفل بشكلٍ مبسط
وباستخدام مصطلحات
علمية، والتذكير بأنها
تتم في إطار الزواج
فقط.

4

توضيح خصوصية
العلاقة الجنسية للطفل،
والتأكيد عليه ألا يقوم
بسردها ما شاهد على
الأصدقاء، وإنما التحدث
فقط مع الأم أو الأب إن
كانت لديه أي تساؤلات.

عدم التحدث بالموضوع
أو تذكير الطفل بفضله
إذا لم يتكلم هو، وإنما
شغفه بما هو مفيد، من
أنشطة، وهوايات،
وتحريقات رياضية.

1

>>>

>>>

3

السيرة

Telegram@MKTBTARAB



المحور الخامس
الإجابة عن أصعب
الأسئلة

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

إن الفضول غريزة قوية لدى الأطفال، مهمة هذا الفضول حثُّ الطفل على التعلم، تكوين صورة واضحة عن العالم من حوله واكتساب المهارات، للفضول أدوات عديدة منها البحث، والتجريب، والسؤال.

قد تتذمرون من كثرة الأسئلة التي يطرحها أطفالكم، ولكن تذكروا بأن الطفل الفضولي هو الذكي، هو طفل يحاول فهم العالم من حوله، يحاول إيجاد الأجوبة التي تشبع جوعه للتعلم وتغني قدراته المعرفية.

إن السؤال يساعد الطفل على تمرين دماغه تمامًا كما تقوم الرياضة بتمرين العضلات، كما أن لجوء الطفل إليك يعني أنه يحبك، ويثق بك، ويعتبرك مصدر معلوماته الأصدق.

هناك عددٌ من الأسئلة الشائعة والمشاركة بين غالبية الأطفال، وخاصة تلك الأسئلة الوجودية، قد يجد أغلب الأهل صعوبة في الإجابة عليها، فيقومون بصد الطفل ونهره عن التفكير، وفي ذلك جريمة بحق عملية النمو المعرفي، أو في أحسن الحالات يقومون بتفليق القصص للتخلص من السؤال، وفي ذلك جريمة أكبر بحق الصحة النفسية، على سبيل المثال عندما يقول الأهل للطفل بأنهم وجدوه على باب البيت، أو أحضره الطير من السماء، وغيرها من الأساطير التي تولد في نفس الطفل الشعور بعدم الانتماء للعائلة.

عندما تجيب على أسئلة طفلك تفتح بينك وبينه باب التواصل الإيجابي، وتصبح أنت المرجع المفضل للمعرفة، وذلك يمكّنك من زرع أهم القيم والمفاهيم والسلوكيات المرغوبة بدلاً من أن يتخذ أطفالك الإنترنت أو

الأصدقاء أو حتى الغرباء مرجعاً لإشباع فضولهم، وبالتالي يستقي منهم القيم والمفاهيم والسلوكيات التي قد تكون خاطئة وخطيرة، أو قد تكون غير مناسبة لدينكم وثقافتكم أو حتى ظروفكم.

فيما يلي مجموعة من الأسئلة الصعبة التي قام ابني ماهر بطرحها عليّ وجعلني أفكر جيداً قبل الإجابة عنها.

الإجابات في هذا الكتيب تنبع من تعاليم الدين الإسلامي ومبادئ علم النفس، تهدف إلى إرضاء فضول الطفل دون أن تفتح عينيه على ما هو ليس مناسباً لعمره الفتي، كذلك تشجعه على أن يكون إيجابياً، ويدافع عن نفسه، ويحل مشكلاته بالتفكير والتدبر، وتعزز لديه الانتماء الديني والعائلي، وتزرع بنفسه الثقة والاعتزاز.

الكتاب
Telegram@MktbtArab

من أين أتيت يا ماما؟

عندما تزوجنا أنا والدك طلبنا من الله أن يرزقنا طفلاً، وعندها وضعك الله في رحمي، وهو مكانٌ مخصصٌ لنمو الجنين داخل البطن، بدايةً كنت صغيراً بحجم البازلاء، ثم أصبحت أكبر وأكبر حتى صار بطني بحجم البطيخة، وبعد تسعة أشهرٍ من الحمل خرجت إلى الحياة.

كيف خرجت إلى الحياة؟

سحبك الطبيبة من منطقةٍ مخصصةٍ لخروج الجنين عند المنطقة الحساسة، وبعض الأطفال يضطر الطبيب لإخراجهم من بطن الأم عن طريق شقه، ومن ثم إعادة إغلاق الشق بعد خروج الجنين لأسباب طبية.

وكيف وضعني الله في بطنك؟

يقوم المتزوجون بعلاقةٍ خاصةٍ، حيث يتكون الجنين من بذورٍ أصلها الأم والأب معاً.

لماذا هي خاصة؟

لأنها تكون بين جسدين، والله أمرنا أن نحافظ على خصوصية أجسادنا ولا نعرضها للآخرين، حيث إن تلك المشاركة تحق للمتزوجين فقط. عادةً تلك الإجابات قد تشفي فضول الأطفال في عمر السنوات الثلاث أو الأربع، ولكن قد يحدث بعدها أن يرغب الطفل بمعرفة كيفية حدوث الإلقاح، وبالتالي يجب شرح الموضوع بمصطلحاتٍ طبيةٍ تصف العملية الجنسية بشكلٍ عام.

إن استخدام إجاباتٍ مغلوطَةٍ مثل (أحضرك الطير إلى بابنا - وجدناك في سلة - اشتريتك من سوق الأطفال - قلة أدب - عيب هذه الأسئلة - حرام... إلخ)

قد تسبب شعور عدم الانتماء للطفل وتزيد من فضوله، وعندما يكتشف كذب الأهل لاحقاً سيفقد الثقة بما يقولون، بينما الإجابة بالحقائق تُشعر الطفل بأنه جزء حقيقي من العائلة، مما يولد الإحساس بالأمان، ويقوي الروابط الأسرية، ويفتح باب الحوار بين الطفل وأهله، حيث إنه سيتشجع على إشباع فضوله وطرح أسئلته ضمن إطار العائلة بدلاً من اللجوء للأصدقاء، أو الإنترنت، أو حتى الغرباء!

ملاحظة مهمة: قد وضعت المعلومات على شكل سؤال وجواب لأؤكد على ضرورة عدم الخوض في تفاصيل لم يسأل عنها الطفل. إن إنه قد يكتفي بالإجابة الأولى فقط ولا ينتقل للسؤال التالي إلا بعد فترة من الزمن.

كيف أشرح العلاقة الجنسية للطفل، وما هو العمر المناسب؟

يُفضل أن نكتفي بالأجوبة السابقة مع فضول الطفل حتى يبلغ العاشرة، وحينها يمكننا أن نتكلم عن العلاقة الجنسية بشكل واضح، ولكن في حال لم يبلغ الطفل العاشرة ولكنه مصرٌّ على معرفة التفاصيل إما بسبب فضوله وإما لأنه سمع أو شاهد عن العلاقة الجنسية، فلا بد حينها من التحدث بصراحة خوفاً من أن يلجأ لسوانا.

ملاحظة مهمة: عند التحدث للمرة الأولى عن العلاقة الجنسية، من الضروري أن نربطها بالتكاثر فقط دون التطرق إلى المتعة وعلاقتها بالحب والمشاعر، وذلك بهدف عدم ربط مشاعر الحب البريئة لديه بالجنس الآن، وكذلك كي لا ينظر إلى والديه بطريقة قد تكون غير مريحة أو مربكة فتضطرب العلاقة.

ماذا أقول؟

(جميع المخلوقات تتكاثر، فالنباتات لديها طريقتها الخاصة، والحيوانات أيضاً تتزاوج بطرق مختلفة، أما الإنسان فلهذه طريقة واحدة للتكاثر).

لدى الأنثى بويضة موجودة داخل بطنها، ولدى الذكر نطفة موجودة في الخصيتين، يتكون الجنين عندما تلتقي النطفة بالبويضة.

العضو الذكري هو وسيلة إيصال النطفة إلى البويضة، وذلك من خلال فتحة المهبل المخصصة للحمل والولادة، فعن طريقها يحدث الحمل، ومنها يخرج الجنين.

هذه العلاقة تحدث بين المتزوجين فقط، وكل من يقوم بها خارج إطار الزواج يرتكب فعلاً محرماً، وينتهك قدسية الأسرة.

أنا أقدر بانك عاقل وتستطيع استيعاب تلك المعلومات ولذلك وثقت بك وأخبرتكم، ولكن عليك أن تعدني بأن تبقى هذا الحديث بيني وبينك، وذلك ليس فقط لأن للموضوع خصوصية، ولكن لأن الكثير من أصدقائك ربما لا يعرفون هذه المعلومات ومن شأن تويهم أن يختاروا الوقت المناسب لإخبارهم.

إذا شعرت لاحقاً بأن لديك المزيد من الأسئلة يمكنك أن تعود إليّ وتسالني ما شئت.

بتنا في سباقٍ مع الانفتاح، ومن المهم أن نسبق نحن ونخبر طفلنا أولاً كي يكون الانطباع الأول والدهشة المرافقة له مكللةً بالقيم الدينية والأخلاقية بدلاً من الانفلات.

TelegramMktbtArab

ما هو الاسلام؟

هو آخر الأديان التي أرسلها الله عبر السنين، ليعلم عباده أصول الحياة السوية، هو ديننا الذي نؤمن به ونتبع تعليماته الواردة في القرآن والسنة النبوية.

ما هي السنة النبوية؟

إنها كل تعليمات الرسول محمد -صلى الله عليه وسلم-، وهو الشخص الذي وُكِّله الله تعالى بتعليمنا الإسلام ونقل إلينا القرآن.

ما هو القرآن؟

إنه كلام الله تعالى، والذي يعلمنا من خلاله الكثير من الأشياء المهمة في حياتنا، وخاصةً أركان الإسلام الخمسة التي يجب أن نحافظ عليها.

ماذا تعني أركان الاسلام؟

الشهادة: وهي أن نؤمن ونصدق بأنه لا يوجد إله إلا الله، وبأن سيدنا محمد هو رسوله.

ولا يوجد رسولٌ غيره؟

يوجد العديد من الرسل والأنبياء وقد أخبرنا عنهم القرآن، ولكن سيدنا محمد هو آخر الرسل، وهو الذي نقل إلينا دين الإسلام، حيث كانت توجد ديانات أخرى قبل الإسلام كالمسيحية، واليهودية.

الصلاة: أن نقوم بأداء فريضة الصلاة خمس مرات في اليوم.

لماذا نصلي؟

الصلاة من أهم العبادات التي نذكر بها الله ونشكره على نعمه، إنها تبقينا على تواصلٍ مع خالقنا، ونشعر بارتياحٍ لأننا بقربه.

إنها بابٌ مفتوحٌ للدعاء ولنخبر الله عما يفرحنا ويحزننا، إنها فرصةٌ لقراءة القرآن، والتفكير فيه، وعدم هجره، كما أنه ليس هناك أنظف وأطيب ممن يتوضأ خمس مراتٍ في اليوم.

الصلاة أيضًا رياضةٌ وصحةٌ للنفس والجسد، إنها تساعدنا على تقسيم وقتنا وعدم هدره، وتقوي فينا الإرادة والتصميم لأنها تحتاج إلى بذل الجهد وتحمل المسؤولية.

كيف سأتعلم الالتزام بالصلاة؟

سنندرج بأداء عبادة الصلاة، ولك بدايةً أن تختار وقتًا واحدًا من الأوقات الخمسة تلتزم به كل يومٍ حتى تألف الصلاة وتعتادها فنضيف وقتًا آخر، وهكذا حتى تصل إلى أداء الصلوات الخمس.

الزكاة: على كل مسلمٍ أن يقوم بمشاركة جزءٍ من أمواله مع الفقراء والمحتاجين.

وماذا لو كان فقيرًا ولا يملك المال للتصدق؟

قال رسول الله: «تصدقوا ولو بشق تمر»، أي أن الإسهان يمكنه التصدق ولو بالشيء اليسير ومما يملك مهما كان بسيطًا... العطاء دون مقابلٍ من أسمى العادات التي يقوم الإسلام بزرعها في نفوسنا من خلال الزكاة.

ماذا يعني العطاء دون مقابل؟

أي أن تقوم بمساعدة شخصٍ ما سواء بالفعل أو بالنقود أو حتى بالدعاء له دون أن تنتظر منه رد الجميل، أو إعادة النقود، أو مساعدتك بفعلٍ ما، إنما

تقوم بذلك لأنك إنسانٌ تحب الخير، وتمتثل لأوامر ربك، ولا تتوقع من أفعالك تلك سوى رضا الله عليك.

الحج: أن تقوم بزيارة مكة المكرمة وأداء مناسك الحج، حيث يجتمع ملايين المسلمين في وقتٍ واحدٍ لعبادة الله كما أمر، ثم يأتي عيد الأضحى لنختم الحج بالعطاء وتوزيع اللحوم والنقود على الفقراء والمحتاجين، ونحتفل لمدة أربعة أيامٍ بالتجمعات العائلية والمرح وبزيارة الأقارب والأصدقاء والسؤال عن أحوالهم.

صوم رمضان: رمضان هو شهرٌ يأتي في كل عامٍ مرةً، يقوم فيه المسلمون بالامتناع عن الطعام والشراب من أذان الفجر حتى أذان المغرب. الهدف الأول منه هو عبادة الله، والامتنال لأوامره، والتفرغ لأداء شعائر دينه.

إنه فرصةٌ لتعلم الصبر والتدرب عليه، الإحساس بالفقراء ومعاناتهم وحرمانهم، ولكي نستشعر قيمة النعم التي نملكها.

كما أن للصيام فوائد صحية عديدة على جسم الانسان.

إنه شهرٌ تجديد الإيمان.

ومن ثم يأتي عيد الفطر لنحتفل بإنجازنا وطاعتنا وحسن عبادتنا.

من هو الله؟

هو الذي خلق كل شيء: الإنسان، والحيوان، والنبات، والأرض، والسماء، والفضاء، وكل الكون.

ومن خلق الله؟

قال الله تعالى في القرآن بأنه لم يلد ولم يولد، ولم يخبرنا بأكثر من ذلك.

ولكن كيف لي أن أعرف من هو؟

إن الله وعدنا بأن نراه ونكلمه في الجنة، يمكنك أن تسأله حينها.

وعندما أفكر فيه كيف سأتصور شكله؟

يمكنك أن تتصوره على أنه نورٌ، فقد وصف نفسه في القرآن بأنه نور
السموات والأرض.

ما هي الجنة؟

إنها المكان الذي ننتقل إليه بعد الموت حيث يُدفن الجسد تحت التراب،
ولكن الروح في النهاية ستذهب إلى الجنة أو النار، من كان صالحًا سيذهب
إلى الجنة، ومن كان سيئًا فمصيره النار.

كيف أكون صالحًا؟

أن تحب الخير للآخرين، تساعد الناس، تصلح الأرض، تعبد الله وحده، لا
تكذب، لا تسرق، لا تتسبب بالأذى لأي كائن.

ما هو الموت؟

قبل أن يُخلَق الجنين في رحم أمه كان روحًا عند الله، وعندما يموت
الإنسان يعود روحًا إلى الله.

يُدفن الجسد تحت التراب، ولكن الروح تذهب إلى السماء.

ما هي الروح؟

هي ما نحن عليه من أفكارٍ، وصوتٍ، وحركةٍ، وكلماتٍ، وأحاسيس، فهي
الطاقة التي تحرك الجسد.

يمكننا أن نشبهها بالبطارية، فاللعة الجديدة لا يمكن أن تعمل دون بطارية، وعندما ينتهي عمر البطارية تموت اللعة ولا تتحرك تمامًا كما يحدث للإنسان، ولكن الفرق الوحيد بأن للإنسان بطارية واحدة ولا يمكن استبدالها.

في أي عمر يموت الإنسان؟

ليس هناك عمرٌ محددٌ، قد يموت في أي وقت.

ماذا سيحصل إذا مت أنت؟

ستكون لديك عائلةٌ تحبك وتهتم بك وترعاك.

لماذا يموت الناس؟

موت الإنسان لا يعني النهاية، لأن هناك في السماء لنا حياة أخرى، إما في الجنة إن كنا صالحين، وإما في النار إن كنا فاسدين؛ إن الحياة بالنسبة للإنسان هي امتحانٌ واختبارٌ، إن كان يستحق حياةً أبديةً أفضل.

السلامة
Telegram@MktbtArab

أشعر بالأسى تجاه الحيوانات... لماذا نقتلها ونأكلها؟

إن الله خلق الكون في توازنٍ مدهشٍ، ولو قمنا بالتخلي عن أحد عناصر الكون لاختلَّت الحياة وفنت البشرية، سأعطيك مثالاً على ذلك:

فيلم BEE، وهو أحد أفلام ديزني الشهيرة، يحكي لنا قصة نحلةٍ تعترض على وحشية الإنسان في أخذه للعسل الذي تتعب تلك النحلات المسكينة في إنتاجه، وترفع دعوى قضائية في المحكمة لوقف تلك الممارسة، وبعد أن تربح النحلة القضية ويتوقف الإنسان عن أخذ عسل النحل يتكسد العسل، ويعم الكسل بين النحل، وتتوقف عن نقل اللقاح إلى الأزهار، مما يتسبب في موتها، ونتيجة لذلك ستموت العديد من الكائنات بما فيها الإنسان، ولذلك أُعيد تلقيح آخر زهرة، وسُمح للإنسان باستهلاك العسل تحت شروطٍ معينة.

وكذلك هو الحال بالنسبة لأكل لحوم الحيوانات، فإذا لم نقم بأكلها وإذا ما منعنا الحيوانات الأقوى من افتراس الأضعف، فإن توازن الكون سيختل، أما بالنسبة لموضوع إنهاء حياتها فقد علمنا الإسلام طريقة ذبح الحيوان دون أن نعذبه، وليس كما يقوم البعض بنتف الريش وسلخ الجلد وهو ما زال حياً، وأحياناً يقومون بصعقه بالكهرباء.

إن التكبير ونحر الرقبة ينهي حياة الحيوان بسرعةٍ وسلام، وكذلك يمنحنا لحمًا صحيًا خاليًا من الدماء، هذه سنة الكون، وقد أحل الله لنا أن نأكل ونشرب منها، فليس لنا أن نحرم نحن ذلك.

لماذا يجب تناول الطعام الصحي؟

إذا أردنا أن نحافظ على جسدٍ صحيحٍ وقويٍّ، وعقلٍ سليمٍ وذكيٍّ، فلا بد من الاهتمام بما نأكله، تناول المشروبات الغازية والإكثار من الوجبات السريعة

والحلويات يؤدي أجسادنا ويسبب الأمراض التي قد تسلبنا الكثير من متع الحياة الأهم من تناول تلك الأطعمة.

جسدك مسؤوليتك، فأنت بحاجة وأنت عليك الاعتناء به، إن خذلته حتمًا سيخذلك.

لماذا يمتلك أصدقائي هاتفًا ذكيًا وجهاز آيباد بينما أنا ممنوعٌ من استخدامه؟

ليس كل ما هو شائع في المجتمع يعني أنه صحيح، إن العمر المناسب لاستخدام الأجهزة الإلكترونية يبدأ عند الرابعة عشرة، وليس هناك أي داعٍ لامتلاكك تلك الأجهزة قبل تلك السن.

أهم ما يمكن أن تقدمه لك تلك الأجهزة في عمرٍ صغيرةٍ هي مشكلات في العينين والرقبة، وحرمانك من العديد من الفرص التي تمكّنك من التواصل مع الآخرين، وتنمية مهاراتك الاجتماعية، أو التعلم والتفكير والاكتشاف بدلًا من اللعب لساعاتٍ بألعابٍ تعزز العنف والسلوكيات السلبية.

ولكن جميع الأطفال الذين أعرفهم لديهم هاتفٌ وآيباد أيضًا. ولديهم أبٌ وأمٌّ أيضًا مسؤولان عنهم، وأنا والوالدك مسؤولان عنك ومن واجبنا حمايتك.

من ماذا ستحميني؟

من إدمانٍ ووقتٍ ضائعٍ.

لحظاتٍ جميلة ستفوتك.

نومٍ متقطعٍ وعقلٍ مهووسٍ.

حركة قليلة ومهارات معدومة.

تفكير محدود، وفرص تعلم مهدورة.

مهاراتك الاجتماعية ستصبح محدودةً لانشغالك بالأجهزة عن الناس من حولك.

آلام في الرقبة، ومشكلات في البصر.

مزاج متقلب، ونشاط زائد.

انفتاح على عالم افتراضيٍّ لست جاهزًا بعد لمواجهته.

وغيرها كثير.

ولكنني أعلم تلك المخاطر وسأتجنبها...

إذا طلبت أن تذهب في رحلة بحرية على قاربٍ صغيرٍ وحدك وفي محيطٍ كبير، هل تعتقد بأنني سأوافق إذا أخبرتني بأنك تعلم المخاطر ولكنك ترغب بالذهاب!

هل تعتقد بأنني سأرمي بك إلى بحر المخاطر لأن الجميع يغرق هناك!

إن متى يمكنني اقتناء هذه الأجهزة؟

عندما تصبح جاهزًا، ربما في الرابعة عشرة من عمرك إن شاء الله.

لماذا لا يجب أن أكرر لمس المنطقة الحساسة؟

إنك فضوليٌّ وترغب باستكشاف جسمك وهذا شيءٌ طبيعي، ولكن لا يجب أن تلمس المنطقة الحساسة بشكلٍ مستمرٍّ لأنها أصلًا حساسةٌ، وبالتالي من السهل نقل الجراثيم إليها وتعرضها للالتهابات والحكة، كما أنك لا ترغب بانتقال آثار البول ليديك ومتمها لألعابك وكل مكان.

ماذا أفعل إذا تهت ولم أجدك؟

إذا كنت في الشارع حاول أن تبقى قريباً من المكان الذي فقدتني فيه واصرخ عاليًا كي أسمعك، لا تذهب مع أحد، فقط يمكنك التكم مع الشرطة، إذا حاول شخص ما أن يسحبك بالقوة اصرخ واضربه على المنطقة الحساسة كي تتمكن من الهرب.

إذا كنت في متجر التسوق اذهب مباشرةً إلى رجل الأمن وأخبره عما حدث.

وماذا أفعل إن تمكن شخص ما من أخذي معه؟

ستكون أنت قويا وستفكر بطريقة ما للهرب.

يزعجني زميلي في المدرسة، ماذا أفعل؟

إذا كان يزعجك بالكلام، فقم باختباره عن انزعاجك، ثم اقترح عليه أن تقوما بنشاطٍ مميزٍ معًا بدلاً من المشاحةرة، إذا رفض اتركه وتجاهله، واشغل نفسك بشيءٍ ما، وإن استمر بالإزعاج نبهه بانك ستقوم بإخبار المعلمة، وبعد ذلك تكون قد بذلت جهداً لمساعدة صديقك كي يصلح خطأه ولكنه أصر على أن يوقع نفسه في مشكلة، ويمكنك حينها أن تخبر المعلمة عن سوء تصرفاته تجاهك.

أما إذا كان هناك من يقوم بركلك، أو دفعك، أو حتى ضربك، فهو يقوم بفعلٍ شديد الخطأ، وإياك أن تصبح مثله مخطئاً وتقوم بضربه أيضاً، كن عاقلاً وتذكر بأن عضلات المخ أقوى من عضلات الجسد، اصرخ بوجهه، انظر في عينيه ومُره بالتوقف، ثم ادفعه عنك واذهب لإخبار المعلمة.

وماذا أفعل إن تجاهلت المعلمة شكواي؟

إذا لم تقم المعلمة بأي ردة فعلٍ اذهب إلى الإدارة ولا تسمح لأحدٍ بالاستمرار في إزعاجك.

معلمتي تسيء معاملتي في الصف؟

تكلم مع معلمتك وأخبرها عما يزعجك، قد تكون مخطئاً أو قد تكون محقاً ولكنها لم تنتبه بأن ما تفعله يزعجك، إذا تكرر إزعاجها لك بعد التكلم معها أخبر الإدارة بما يزعجك، وفي حال عدم الاستجابة سأقوم أنا بالتدخل.

لماذا يزعجني أخي الصغير؟

إنه لا يقصد إزعاجك، ولكنه يحاول أن يتعلم ويكبر، يحب الوجود حولك، واللعب معك، وتقليد ما تقوم به. أنت صديقه المفضل والأخ الأكبر، فتحمل سوء تصرفه وجهله، وعلمه فعل الصواب.

كيف سأعلم أخي؟

كن مثلاً جيداً فهو يراقبك ويقلدك ويتعلم من سلوكياتك، العب معه وكلمه حتى تساعد على تعلم الكلام، امرحا وضحكا معاً فإن أخاك هو أول وأقرب صديق لك.

Telegram@MktbtArab

لماذا يوجد أشخاصٌ أشكالهم غريبةٌ عنا ويتكلمون لغاتٍ مختلفة؟

قد خلق الله تعالى الناس مختلفين بألوان بشريةٍ تتدرج من الأبيض إلى الأسود، وأشكالٍ مختلفةٍ، وقدراتٍ متباينة، البعض كاملٌ والبعض لديه احتياجاتٌ خاصةٌ، وهذا لا ينتقص أبدًا من كونه إنسانًا يستحق الاحترام.

ولكل شعبٍ لغةٌ خاصةٌ به اخترعها منذ آلاف السنين ويتواصل بها مع الأشخاص من حوله.

الاختلاف لا يعيب الخلف، بل هو فرصةٌ نتعلم الأشياء الإيجابية من الآخرين، ولا بد من التجاوز عن الأشياء السلبية.

كيف أتصرف بحضور شخصٍ من ذوي الاحتياجات الخاصة؟

كن طبيعيًا، وتعامل معه كما تتعامل مع أي شخصٍ آخر طبعًا مع مراعاة حالته، إذا شعرت بفضولٍ تجاهه يمكنك أن تسألني ولكن دون أن تلفت انتباه أي شخصٍ كان مراعاةً لمشاعره.

لماذا لا يمكنني أن أكون الأول دائمًا؟ أنا لا أحب الفشل.

لأنه ببساطةٍ لا يمكنك أن تكون بارعًا بكل الأشياء، ولا يمكنك أن تكون ناجحًا كل الأوقات، مرةً نخسر ومرةً نربح، وعندما نخسر فإننا نتعلم تطوير مهاراتنا وعدم الشعور بالغرور، كما أن غيرنا حينها سيربح وسنفرح لنجاحه أيضًا.

ولكن أريد أن أكون الرابع دائمًا!

وماذا عن الآخرين؟ ألا يهكم أن تشعر أمك بالنجاح يومًا ما، أو يفرح صديقك، أو ينجز أخوك؟! إن لم نتمنَّ النجاح للآخرين ونسعد لهم لن نستمتع بنجاحاتنا أبدًا لأننا سنكون أنانيين، كما أن شعور المنافسة جميلٌ وحماسيٌ، ولو كنت دائمًا الرابع فمن ستنافس!

يمكنك أن تكون الأول في أغلب الأوقات إذا بذلت جهداً وكررت المحاولة، ولا تنس أن تستمتع بما تقوم به في أثناء طريقك للنجاح.

لماذا عليّ أن أكون لطيفاً دائماً مع الآخرين حتى لو كنت لا أعرفهم أو لا أحبهم؟

في كل مرة تقوم بها بعمل جيد لشخص ما سواء كان يستحق ذلك أم لا، فإن بذرة الخير تكبر بقلبك أكثر، وتكبر لتصبح شخصاً سويّاً قوياً سليماً، القلب والعقل، كما أن الآخرين يعطونك بالمقابل الاحترام والتقدير والمحبة، وإن الله -عز وجل- سيرد لك كل عمل جيد تقوم به مهما كان بسيطاً، وكما أن لكل شيء حيوته فاللطافة لها حد أيضاً، إذا بادرت باللطف مرة بعد أخرى ولم تجد سوى الجفاء أو الإساءة فيفضل الحياء.

لماذا يوجد بعض الذكور الذين يضعون المكياج ويرتدون ملابس النساء؟

إن بعض الأشخاص يقومون باتخاذ قراراتٍ يسيئون بها لأنفسهم قبل الإساءة لغيرهم، هناك أشخاص يعترضون على خلق الله ويقررون تغيير جنسهم، فتقوم النساء بتقليد الذكور، ويقوم الذكور بتقليد النساء.

وهل يمكنهم ذلك يا ماما؟

هناك بعض الأشياء التي لا يمكن تغييرها أبداً وهي ما نسميها القدر، على سبيل المثال من غير الممكن أن يغير الإنسان والديه، أو البلد الذي وُلد فيه، أو جنسه، أو لون بشرته، يمكن التحايل على ذلك أو التظاهر بالتغيير، ولكن من المستحيل فعلياً تغيير هذه الحقائق.

فهم إذن غير راضين عما اختار الله لهم، ويقنعون أنفسهم بأنهم أشخاص مختلفون، نحن ندرك وجودهم بيننا ولكن لا نرضى عن خياراتهم ولا ندعمهم فيها.

السيرة

Telegram@MKTBTARAB



الخاتمة

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

برغم كل الآثار السلبية التي ذكرتها في هذا الكتاب للطرق الخاطئة في التربية، فإننا نصادف بعض الأشخاص الملهمين الذين تجاوزوا في طفولتهم الإساءة، واليتم، والحروب، والخوف، والتعنيف، وكل الظلم بإعجاز! كيف لهم أن يزهرُوا في ظروف كهذه؟ كيف لهم أن ينجحوا ويتميزوا ويحولوا الألم إلى أمل؟

قامت عددٌ من الدراسات بالمحاولة على الإجابة على تلك الأسئلة وقد لُخِّصت فيما يلي:

عوامل بيولوجية وظروف داعمة وُجِدَتْ لاحقًا قد تساعد على وجود حالة تسمى نمو ما بعد الصدمة، والأهم من كل ذلك وجود شخص بالغ في أثناء الطفولة قدم الحب، والدعم، والرعاية، والاهتمام.

نعم شخصٌ واحدٌ قادرٌ على تغيير مصير طفلٍ مظلوم، فإذا كنت أبًا، معلمًا، أمًا، جارةً، صديقةً، عمًّا، خالةً، مهما كنتم وأينما حلتم، فارحموا ضعف طفلٍ مقهورٍ، واجبروا كسرهم فإن جبركم مهما صغر قد يصنع المعجزات!

السيرة

Telegram@MKTBTARAB

