

الغلاف الأمامي



قصص وإستراتيجيات جديدة قائمة على الكتاب الذي حقق أعلى المبيعات

جوانا فابر وجولي كينج

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...تستكشفون...
...تستكشفون...

الغلاف الأمامي



قصص واستراتيجيات جديدة قائمة على الكتاب الذي حقق أعلى المبيعات

جوانا فابر وجولي كينج

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...and more to come...

حقوق الطبع والنشر

كيف تتحدث فيستمع الأطفال إليك

دليل ضروري للتعايش مع الأطفال
من سن عامين

جوانا فابر وجولي كينج

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...Not just a Bookstore...
...ليس مجرد مكتبة...



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishings@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2022

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2022. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

Copyright 2017 by Joanna Faber and Julie King
All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher. Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc.

How to Talk So Little Kids Will Listen

A Survival Guide to Life
with Children Ages 2-7

Joanna Faber & Julie King

Illustrated by Coco Faber, Tracey Faber,
and Sam Faber Manning



الأغلفة الداخلية

لعدة تزيد على 35 عامًا، اعتمد الآباء على كتاب أديل فابر وإيلين مازليش *How To Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* لما يحويه من حلول ممتازة وفعالة للتعامل مع التحديات الانتهائية التي تطويع عليها تربية الصغار. الآن، واستجابة للطلبات المتزايدة، تتعاون جوانا فابر، ابنة أديل فابر، مع جولي كينج، في هذا الكتاب لتقديم عدد من المهارات الفعالة التي تسهل التواصل مع الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين الثانية والسابعة.

تشارك جوانا وجولي، الخبيرتان في التربية، خبرتهما المتراكمة على مدى سنوات من خلال إجراء ورش عمل "كيف نتحدث..." مع الآباء ومجموعات كبيرة من المهنيين. ومن خلال مزيج ممتع من سرد القصص والرسوم الكارتونية، والنقاشات الثقافية في ورش عملهم، توفران أدوات ونصائح واقعية ستحول علاقتك بالأطفال الصغار الموجودين في حياتك.

ماذا تفعل مع طفل يصرخ في مقعده في السيارة، أو يشاكس أخاه الرضيع، أو يرفض تناول الخضراوات، أو يلقي الكتب في المكتبة، أو يركض بصورة جامحة في المتجر؟ إن هذا الكتاب، الذي قُسم وفق التحديات والمواقف الخلافية الشائعة، هو دليل مُسعف ضروري فيما يخص إستراتيجيات التواصل، وهو يحتوي على فصل خاص بالتعامل مع الاحتياجات الخاصة بالصغار ممن يعانون اضطرابات التكامل الحسي واضطرابات التوحد.

(يتم في الغلاف الداخلي الخلفي)

(تابع للكتاب السابق للأمام)

سوف يمكن هذا الكتاب، سهل القراءة، الوالدين ومقدمي الرعاية للأطفال الصغار من صياغة علاقات ممتعة، ومجزية مع المزعجين البالغين عاصين، والمشاكسين البالغين ثلاث سنوات، والمزعجين البالغين أربع سنوات، والمتهورين البالغين خمس سنوات، والانتينين البالغين ست سنوات، وشبه المتحضرين أحياناً البالغين سبع سنوات. ويساعد هذا الكتاب الصغار على النمو ليصبحوا كباراً وقادرين على الاعتماد على أنفسهم، أطفالاً قادرين على التعاون والتواصل مع آبائهم ومعلميهم وأشقاؤهم وأقرانهم.

جوانا فاير خبيرة تربوية وتعليمية ساهمت مساهمة كبيرة في تأليف كتاب والدتها، الحاصل على عدة جوائز، *How To Talk So Kids Can Learn* ، كما كتبت خاتمة جديدة لطبعة كتاب *How To Talk So Kids Will Listen and Listen* التي صدرت بمناسبة مرور 30 عاماً على صدوره. تلقي جوانا محاضرات، وتعدّ ورشاً تقوم على كتاب والدتها وخبراتها الشخصية كأم وكمماضرة. تعيش جوانا في إقليم هدسون فالي بنيويورك مع زوجها وأبنائها الثلاثة وكلابها وقططها، مع تشكيلة متنوعة من الدجاج.

جولي كينج تعمل على تثقيف الآباء واختصاصي التربية ودعمهم منذ عام 1995. وبالإضافة إلى عملها مع الآباء والأزواج بشكل فردي، فإنها تعقد ورش عمل تحت عنوان "كيف نتحدث...." للعديد من المدارس، والمنظمات غير الربحية، ومجموعات أولياء الأمور. حصلت جولي على بكالوريوس الآداب من جامعة برينستون، ودرجة الدكتوراه في القانون من كلية القانون في ييل. تعيش جولي في منطقة سان فرانسيسكو باي، ولديها ثلاثة أبناء. جولي وجوانا صديقتان منذ طفولتهما.

قول مأثور

«الإنسان هو الإنسان مهما كان صغيراً!».

— الفيل «هورتون» (دكتور سوس)

«الطريقة التي نتحدث بها مع أطفالنا تغدو فيما بعد صوتهم الداخلي».

— بيجي أومارا

مقدمة

أدي.ل فابر

كانت أول مرة تخطر لي فكرة عن الشغف الذي سيجعل مثل هذا الكتاب يرى النور يومًا ما، عندما جاء دوري لتوصيل مؤلفتي الكتاب إلى روضة الأطفال قبل سنوات طويلة.

أجلست ابنتي جوانا في السيارة، ثم انعطفت لإحضار جولي، وبعدها قطعت مربعين سكنيين آخرين لاصطحاب روبي. وسرعان ما كانت الفتيات الثلاث يجلسن في المقعد الخلفي، مرتديات حزام الأمان، وهن يتجاذبن أطراف الحديث معًا. وفجأة تغير المزاج العام، واندلع نقاش محتدم:

روبي: لم يكن لديه أي سبب لبيكي! لم يتأذ مطلقًا.

جولي: ربما تأذت مشاعره.

روبي: وماذا في ذلك؟ المشاعر لا تهم. يجب أن يكون لديك سبب منطقي كي تبكي!

جوانا: المشاعر مهمة طبيعيًا. إنها لا تقل أهمية عن الأسباب المنطقية.

روبي: لا، هذا غير صحيح! يجب أن يكون هناك سبب منطقي وجيه.

استمعت إلى الفتيات الصغيرات الثلاث منبهرة بهن. ولم يكن من الصعب عليّ تحديد بيئة كل واحدة منهن. فقد كانت والدة روبي امرأة جادة منطقية لا تقبل التفاهات. أما والدة جولي فكانت معلمة بيانو، وقد أحببت التحدث معي عن اكتشافاتي في ورش العمل الخاصة بتربية الأطفال التي أدارها طبيب الأطفال النفسي الشهير د. هاييم جينوت. ولقد وجدنا الكثير مما يمكننا التفكير بشأنه وتجربته مع صغارنا.

في بعض الأحيان، وجدت أجزاء من تلك المناقشات طريقها إلى الكتاب الذي قررت تأليفه مع إلين مازلش. لقد شهدت كلتانا مثل هذه التغييرات العميقة في حياتها وحياة الآخرين في مجموعتنا، وشعرنا

بأن مشاركة رحلتنا مع أكبر عدد ممكن من الآباء هي الخطوة الصحيحة. وأفضل ما في الأمر كله كان إشراف د. جينوت على عملنا، حيث قرأ مسوداتنا الأولية، وقدم دعمه لنا بتحرير الكتاب.

وهكذا، بعد خمسة وعشرين عامًا، نُشر كتابنا الأول *Liberated Parents/Liberated Children: Your Guide to a Happier Family*. وقد حظي ذلك الكتاب بجائزة كريستوفر باعتباره «الإنجاز الأدبي الذي يؤكد أسمى قيم النفس الإنسانية». وتبع ذلك سبعة كتب أخرى. وأصبح كتابا *How to Talk So Kids Will Listen* و *Listen So Kids Will Talk and Siblings Without Rivalry* من أكثر الكتب مبيعًا، وتُرجمتا إلى أكثر من ثلاثين لغة.

لقد كبرت تلك الفتيات الصغيرات اللواتي أوصلتهن إلى روضة الأطفال، وتزوجن، وأصبح لكل منهن ثلاثة أطفال. لقد عاشت كل منهن في الخارج، واستكشفن مجالات دراسة مختلفة. ما زلت أبتسم عندما أتذكر ما أخبرتني جولي به عن المحادثة التي أجرتها في أول تدريب لها في وكالة استشارات قانونية في سياق حديثها عن دعوى قضائية بدا أنها مبنية على سوء فهم بسيط، حيث سألت:

«هل يمكننا جمع الخصمين كي يتحدثا معًا؟ أنا متأكدة أنه بمجرد استماع كل منهما إلى وجهة نظر الآخر، سيتوصلان إلى تفاهم يرضي كليهما».

صرخ رئيسها غاضبًا: «نحن لا نفعل ذلك، لا يمكنكِ التحدث إلى الخصم».

أخبرتني جولي بأنها منذ تلك اللحظة بدأت تتشكك في اختيارها هذه المهنة، فيما إذا كانت هي المناسبة لها.

كما ترسم الابتسامة على وجهي عندما أتذكر مكالمات هاتفية سريعة جاءتني من «جوانا» بعد يوم محبط مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في فصلها:

«الأطفال لا يتوقفون عن العراك؛ إنها فوضى عارمة. لا يمكنني تعليمهم شيئًا! ماذا أفعل؟».

وجدت نفسي غير قادرة على الإتيان برد مناسب. فقلت: «حسنًا، أنتِ تعرفين ما أفعله عادةً عندما أكون في موقف ملغوم كهذا، لكن ...».

«أوه، تقصدين نهج حل المشكلات. حسنًا، شكرًا. إلى اللقاء!». وهكذا انتهت المكالمة.

بدأت هي العمل في صباح اليوم التالي على الفور، وأسعدنا دمج نتائج نهجها الجديد المذهلة عندما قررت أنا وإلين تأليف كتاب *How to Talk So Kids Can Learn/ At Home and In School*..

أخيرًا، استجابت كلتا المرأتين للحاجة الملحة لوجود ورش عمل تربوية في المنطقتين اللتين عاشتا فيهما: جوانا على الساحل الشرقي، وجولي في الغرب. وبعد سنوات من مساعدة الآباء، الذين كان لدى معظمهم أطفال صغار واجهوا في تنشئتهم مجموعة متنوعة من التحديات، قررنا توحيد الجهود وإنتاج كتاب خاص بهما:

كيف نتحدث فيصغي إليك الصغار؟

دليل حياتي للتعامل مع الأطفال من 2: 7 سنوات

أتوقع أنا وإلين أنك ستسعد وتستنير بكل الاكتشافات التي ستجدها مع كل صفحة من صفحات الكتاب.

أتمنى لك قراءة سعيدة!

كيف بدأ كل شيء

جولي

أرى ابني البالغ من العمر عامين يتبول على السجادة تحت السرير ... مجددًا! أسأل نفسي: ماذا عليّ أن أفعل؟ حيث إن شهادتي في السياسة العامة والقانون لن تفيدني هنا. فاجأتني السرعة التي يمكن أن يهزمني بها شخص صغير لدرجة أنه لا يستطيع قيادة سيارة بنفسه، ولا ربط حذائه كذلك.

لم أخطط لمهنتي كمثقفة للآباء. بل كنت أحسب أن وظيفتي كأُم ستكون مجرد مهمة تكميلية، بينما أتقدم في مسيرتي المهنية. ولكن عندما قيل لي إن طفلي الأول يعاني تأخرًا كبيرًا في النمو - وبعده طفلي الثاني - أدركت أن التربية لن تكون نشاطًا «تكميليًا» في حياتي، ووجدت نفسي ملتزمة بمواعيد لا نهاية لها مع الاختصاصيين الطبيين والمعالجين الفيزيائيين، فضلًا عن حملات دعم الأطفال الذين لديهم اختلافات في النمو العصبي.



جولي وجوانا خلال تعاون سابق

لقد كنت محظوظة حقًا؛ فقد نشأت مع صديقتي جوانا، التي شاركت والدتها أديل فابر في ورشة عمل عن التربية، والتي أدارها عالم نفس الطفل الراحل هايم جينوت، كما أن والدتي ووالدتها صديقتان مقربتان. وقد قررت المرأتان تطبيق إستراتيجيات التربية الجديدة علينا. لم أعلم حينها أن هذه الإستراتيجيات ستصبح منقذًا لي بعد سنوات عديدة عندما واجهت تحديات خلال تربية أطفالي الثلاثة.

وبينما كان رئيس لجنة تعليم الوالدين في روضة أطفال ابني يبحث عن شخص لتنظيم مناسبة اجتماعية خاصة بالآباء، تطوعت لقيادة ورشة عمل مبنية على كتاب أديل *How to Talk So Kids*

Will Listen. وقد حققت مجموعتي الأولى التي استمرت ثمانية أسابيع نجاحًا باهرًا، لدرجة إصرار الجميع على استمرارتي في قيادة المجموعة لثمانية أسابيع أخرى، فأخرى ... وانتهى بنا المطاف بالاجتماع معًا لمدة أربع سنوات ونصف السنة! كما طلب مني أشخاص آخرون قيادة ورش عمل جديدة، وتطور هذا كله ليصبح مهنة لم أتخيل نفسي أمتهنها من قبل.

استمرت صداقتي مع جوانا كل تلك الفترة. نحن مختلفتان في نواحٍ كثيرة. فهي تحب الهواء الطلق والكلاب (ستجد العديد من الإشارات إلى الكلاب على مدار الكتاب)، بينما أحب أنا الجلوس أمام البيانو وعزف الموسيقى الكلاسيكية (وهذا هو السبب في أنني لا أفهم معظم إشارات جوانا الخاصة بموسيقى البوب). ومع ذلك، دائمًا ما شعرت بأن بإمكانني التحدث معها عن أي شيء، وهي تستمع إليّ وتفهمني حقًا. وعلى الرغم من أننا نعيش الآن على ساحلين متقابلين، فقد أمضينا العام الماضي في الكتابة معًا، وقد أثمر ذلك أن رأى هذا الكتاب النور.



جوانا وجولي اليوم

آمل أن تجد في هذه المعلومات ما يغير حياتك، كما وجدنا، وأن تقضي أوقاتًا سعيدة لا تنقصها الابتسامات والضحكات في أثناء القراءة كما فعلنا في أثناء الكتابة وسأقدم لك أطفالًا الثلاثة في الفصل الخامس، حيث يمكنك قراءة المزيد عن تجربة التربية وتعليم الأطفال الذين لا يتبعون الأنماط العصبية المألوفة.

كيف بدأ كل شيء

جوانا

لديّ اعتراف هنا. لقد ربّنتي أمّ ألفتُ بعض أفضل كتب التربية وأكثرها مبيعًا. وقد نشأت أنا وشقيقي في عائلة استخدم فيها أبي وأمي لغة تحترم أفكار الطفل ومشاعره. حتى صراعاتنا الأكثر شراسة كان يتم فضها باستخدام نهج حل المشكلات وليس العقاب.

ألا يجعل هذا التربية سهلة بالنسبة لي؟ ليس لديّ عذر هنا! لم أظن يومًا أنني سأحتاج إلى تعلّم مهارات التربية. فلم يُربني والدان مثاليان فحسب، بل حظيت بالكثير من الخبرة كذلك. لقد قرأت ودرست في مجال تنمية الطفل وعلم النفس على نطاق واسع. ولديّ درجة علمية في التربية الخاصة، وعشر سنوات من الخبرة في العمل مع الأطفال الناطقين باللغة الإنجليزية، والأطفال ثنائيي اللغة في غرب هارلم، حيث اشتغلت مُعلمةً في مدارس مدينة نيويورك. إنني سأكون أمًا ممتازة بالفطرة مع أطفالي.

أتذكر اصطحاب طفلي الصغير الأول إلى السوبر ماركت، أحدثه بلطف وأغني له عن التفاح والموز. حينها انحنيت إحدى المتسوّقات وقدمت لي نصيحتها بمنتهى الكرم: «استمتعي بوقتك الآن قبل أن يتعلم الكلام». آه، يا لها من امرأة فظيعة! لم أكن أطيع الانتظار حتى يكبر صغيري ويعبر لي عن أفكاره الرائعة بالكلمات.

بعد بضع سنوات، كنت في محل بقالة، وبصحبتني أطفالي الصغار الثلاثة. وفي هذا اليوم كانوا يتصرفون بشكل جيد؛ حيث كان الصغيران داخل عربة التسوق، والأكبر يساعدني في إحضار الأشياء من على الرفوف. ثم توقف رجل أشبه بأحد الحكماء القدامى، ونظر إلى أطفالي الرائعين قائلاً: «أنتم مؤدبون جدًا. إنني واثق بأن والدتكم لا تصرخ فيكم أبدًا!».

كانت لحظة ذهبية. فقد نظر إليه طفلي الأكبر مندهشًا قائلاً: «لا، بل تصرخ فينا طوال الوقت... ودون سبب!».

ما الذي حدث؟ ما هذه المخلوقات غير المثالية التي تسير معي؟ وأين الأم المثالية التي لا «تصرخ من دون سبب وطوال الوقت!».

ما اكتشفته كأُم هو أن رعاية الأطفال الصغار لا تتطلب منك أقل من أربع وعشرين ساعة في اليوم، ما يصعب عليك التفكير السليم. وعلى الرغم من اعتقادي أنني سأكون أُمًا مثالية بالفطرة، فإنه عندما يتعلق الأمر بمحاولة تلبية كل هذه الاحتياجات والتعامل مع طوفان المشاعر المستمر يومًا بعد يوم، وليلة بعد ليلة، لا توجد تربية سهلة أو مثالية. أحيانًا يكون مجرد احتمالك لكل هذا ومرور اليوم بسلام هدفًا كافيًا.

كأُم جديدة، لم أشعر بأن لدي ما يكفي من النصائح عن تربية الأطفال كي أشاركها مع أحد. بل لم أشعر حتى بالكفاءة التي تؤهلني لذلك. في واقع الأمر، بدا لي أنه من الأفضل ألا أتحدث عن والدي. وبقيت بعيدة عن الأنظار، وتجنبتي أن أذكر للأمهات الأخريات في دائرتي الاجتماعية أن والدتي مؤلفة مشهورة. عندما كان أطفالي يبكون، أو يتذمرون، أو يضرب بعضهم بعضًا، كنت أفضل التعامل مع الموقف دون الاضطرار إلى التساؤل عما إذا كان أي شخص يراقبني ويفكر: «يا إلهي، هل ألقت والدتها كتابًا عن التربية؟».

اتضح لي أنه كان هناك شخص واحد على الأقل يراقبني ويلاحظ ما يحدث. فذات يوم في إحدى مجموعات اللعب، أخبرتني صديقتي كاثي قائلة: «لدي لك كتاب ستحبينه يا جوانا. إنه مناسب لك تمامًا. يذكرني بالطريقة التي تتحدثين بها إلى أطفالك. اسمه *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*».

وهنا قلت لنفسي إن التظاهر بالجهل لن يكون مجديًا بعد الآن. اعترفت بأن مؤلفة الكتاب هي والدتي. وقد أسعد كاثي هذا، ونادت مجموعة الأمهات وقالت: «اسمعن يا رفيقاتي، والدة جوانا هي مؤلفة هذا الكتاب الرائع ولم نخبرنا بهذا من قبل!».

وهكذا كُشفت هويتي السرية.

بعد ذلك بوقت قصير، أخبرتني كاثر بأنها أصبحت مسئولة عن تنظيم سلسلة محاضرات لمجموعة دار العبادة الخاصة بها، ودعتني للتحديث عن تجربتي كإبنة لـ أديل فابر. ومع اقتراب الموعد بدأت أأمل أن تحدث مشكلة ما في دار العبادة. طبعاً لم أرغب في أن يتأذى أي شخص، مجرد فيضان صغير، أو ربما انقطاع التيار الكهربائي في الوقت المناسب. فماذا سأقول لكل هؤلاء الناس؟ شعرت بأنني لست مؤهلة لتمثيل نفسي كمثال نموذجي للأم والمربية. لم أرغب حتى في التفكير في الأمر!

لكنهم كانوا يتوقعون مني أن أقول شيئاً هناك. بدت أحوال الطقس جيدة، دون أن تلوح في الأفق أعاصير أو عواصف ثلجية، فشعرت بياس تام، ثم جاءني الإلهام أخيراً، وشعرت بأن لدي شيئاً يمكن أن أقدمه. لقد لاحظت كاثر أسلوبها في التربية. أنا لست أمّاً مثالية، فأنا أخوض الكثير من الصراعات مع أطفالي، لكن لدي مهارات تساعدنا على تجاوز تلك الصراعات، وأنا أستخدمها كل يوم. ألقىت كلمتي في دار العبادة. وفيما بعد، ووجدت حماساً كبيراً بين الحضور بخصوص تكوين مجموعة تربية، ووجدت نفسي أقود ورش عمل خاصة بالتربية، ثم ألقى المزيد من المحاضرات، وفي النهاية أسافر إلى جميع أنحاء البلاد، وأقوم بعروض تقديمية للآباء والمعلمين والاختصاصيين الاجتماعيين ومقدمي الرعاية الصحية.

لقد قررنا تأليف الكتاب الذي تحمله بين يديك، بعد طلب الكثير من الآباء الحصول على مزيد من الأمثلة والإستراتيجيات لاستخدامها مع الأطفال الصغار جداً، صعب المراس في سن الثانية، والمشاكسين في سن الثالثة، والشرسين في سن الرابعة، والمتهورين في سن الخامسة، والمتمركزين حول الذات في سن السادسة، والمهذبين أحياناً في سن السابعة. ويمثل هذا الكتاب كل ما تعلمته في أثناء نشأتي، فضلاً عن رؤى إضافية تُعيننا على المضي قدماً كآباء في القرن الحادي والعشرين. وجزء من هذه العملية تمثل في التعاون مع صديقة طفولتي جولي كينج، التي شجعتني على القيادة حين شعرت بأنني ما زلت أبحث عن طريقي. ويحتوي العمل التالي على أفكارنا أنا وجولي، فضلاً عن أفكار جميع الآباء والمعلمين الذين وثقوا بنا وشاركوا قصصهم.

يأتيكم هذا العمل في جزأين؛ يتناول الجزء الأول الأدوات الأساسية التي ستساعد بوجودها في صندوق الأدوات الخاص بك عندما يحيد طفلك الصغير عن الصواب. أما الجزء الثاني فيتناول التحديات التي

وجدنا أنها الأكثر شيوعاً في مرحلة الطفولة المبكرة؛ تناول الطعام وارتداء الملابس، والخروج من المنزل، والتوقف عن الضرب والنوم! يوضح لنا هذا الجزء كيف استخدم الآباء في مجموعاتنا هذه الأدوات بطرق إبداعية مختلفة واستثنائية. نأمل أن يزودك هذا الكتاب بمجموعة واسعة من الأفكار التي يمكنك الانغماس فيها والاستفادة منها عندما تشعر بأن الأفكار نفدت منك!

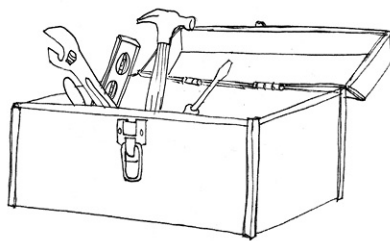


ملاحظة من المؤلفتين

لقد ناضلنا مع مسألة مَنْ منا ستستخدم صوتها راويةً للأحداث، وسرعان ما اتضح لنا أن كتابة أنا «جوانا» وأنا «جولي» لن تنجح؛ لذا حاولنا اختراع شخصية مركبة تجمعنا معاً، لكننا لم نشعر بأنها تعبر عنا. أردنا استخدام قصص حقيقية من عائلتنا، ثم - كما سترى - قررنا الكتابة بصوتينا الفرديين، مع تعاوننا في الكتاب بأكمله. وسترى اسم جوانا أو جولي تحت عنوان كل فصل لإعلامك بمن تروييه.

كل القصص التي ترويها الشخصيات في كتابنا حدثت بالفعل، وقد تم تغيير الأسماء والتفاصيل الدالة الأخرى، ولكن في جميع الحالات، هناك أطفال حقيقيون وآباء حقيقيون ومهنيون حقيقيون قالوا هذه الأشياء وفعلوها.

الجزء 1 صندوق الأدوات الأساسية



الفصل الأول: أدوات للتعامل مع المشاعر... ما كل هذه الجلبة المثارة عن المشاعر

— عندما يشعر الأطفال بأنهم ليسوا على ما يرام، لا يمكنهم التصرف على النحو الصحيح.

جوانا

لم يتسم معظم الآباء في ورش العمل الخاصة بي بالصبر تجاه الموضوع الأول: مساعدة الأطفال على التعامل مع المشاعر الصعبة؛ لذلك وجدتهم راغبين في الانتقال إلى الجلسة الثانية مباشرة: كيف تجعل أطفالك يفعلون ما تطلب منهم فعله! ولا يعني هذا أننا لا نهتم بما يشعر به أطفالنا. لكنه ليس الأولوية الأولى عمومًا بالنسبة للوالد المرهق. فدعنا نواجه الأمر، إذا نفذ أبنائنا ما نقوله لهم، فستسير الأمور بسلاسة، وسنشعر جميعًا بالرضا!



المشكلة هي أنه لا يوجد طريق مختصر جيد لجعل طفلك متعاونًا. يمكنك المحاولة، لكن من المحتمل أن ينتهي بك الأمر وأنت تغوص في مستنقع من الصراعات.

فكر في الأوقات التي تكون فيها أسعد الناس فقط لأنك غير مشارك في أحد برامج تليفزيون الواقع، ولا أحد يصورك الآن. إنها الأوقات التي تصرخ فيها في طفلك لدرجة تؤلم حلقك. وتخبره للمرة المائة بـ «لا يدفع أخته الصغيرة نحو الموقد، أو يجذب أذني الكلب المسن: «سوف يعضك! وسيكون هذا هو ما تستحقه!»، ولكنه يتجاهل كلامك تمامًا.

أخمن أن تلك الأوقات هي التي كنت تشعر فيها بالإرهاق أو التوتر أو الانزعاج لسبب آخر. وإذا وقع الحادث نفسه وأنت أفضل حالًا أو في مزاج رائق، فستتحكم في أعصابك تحت مثل هذا الضغط. ربما تأخذ ابنتك الصغيرة بعيدًا وتمنحها قبلة سريعة، أو تربّت رأس الكلب الذي يعاني بسبب شقاوة طفلك، وتعيد توجيه صغيرك المشاغب بضحكة متفهمة.

إذن، ما الهدف من كل هذا؟ النقطة المهمة هي أننا لا نستطيع التصرف على النحو الصحيح عندما نشعر بأننا لسنا على ما يرام. ولا يمكن للأطفال التصرف على النحو الصحيح عندما يشعرون بأنهم ليسوا على ما يرام. إذا لم نرفق بمشاعرهم أولًا، فلن تكون لدينا فرصة جيدة لإقناعهم بالتعاون. وكل ما سيبقى لنا هو استخدام سلطتنا لإرغامهم على تنفيذ أوامرنا. ونظرًا لأننا نرغب في الاحتفاظ بهذه السلطة لحالات الطوارئ، كأن يترك الطفل يدك في شارع مزدحم بالسيارات، فعلينا أن نواجه هذه المشاعر بشكل مباشر. دعنا نبدأ إذن!

لا يواجه معظمنا الكثير من المشكلات في تقبل مشاعر أطفالنا الإيجابية. فهذا سهل للغاية. يا للروعة! هل جيمي هو أفضل صديق لك في العالم؟ هل تحب فطائر والدك؟ هل أنت متحمس بشأن المولود الجديد؟ شيء جميل. سعيد لسماع هذا.

أما حين يعبر أطفالنا عن شعور سلبي، تبدأ المشكلات على الفور.

«ماذا؟ هل تكره جيمي؟ لكنه أفضل صديق لك!».

«أتنوي لكمه في أنفه؟ جرب وسترى ما سيحدث لك!».

«كيف يمكن أن تملّ من الفطائر المحلاة؟ إنها المفضلة لديك».

«هل تريد مني أن أتخلص من أخيك الرضيع؟ هذا كلام فظيع! لا تسمعني شيئًا كهذا من فمك أبدًا!».

نحن لا نريد قبول المشاعر السلبية، لأنها ببساطة سلبية. لا نريد أن نضفي عليها أي قوة. بل نريد تصحيحها أو كبحها أو جعلها تختفي تمامًا. ويخبرنا حدسنا بدفن هذه المشاعر بأسرع ما يمكن. لكن

هذا مجرد مثال على الانحراف الذي يقودنا إليه حدسنا من حين لآخر.

تقول لي والدتي دائماً: «إذا لم تكوني متأكدة من التصرف الصحيح، فجربيه بنفسك». لنفعل ذلك.
فكري في رد فعلك على هذا الموقف:

تخيلي، أيتها القارئة، أنك استيقظت في حالة سيئة، إذ لم تحسبي على قسط كافٍ من النوم الليلة الماضية، وتشعرين بالصداع. تتوقفين للحصول على بعض القهوة قبل الذهاب إلى العمل في روضة الأطفال، وتصادفين زميلتك في العمل. فتقولين لها: «يا إلهي! لا أريد الذهاب إلى العمل اليوم ومواجهة كل هؤلاء الأطفال الصاخبين المشاكسين. أريد العودة إلى المنزل، وأخذ بعض التايلينول وقضاء اليوم في السرير!».

ماذا سيكون رد فعلك إذا:

أنكرت صديقتك مشاعرك ووبختك لموقفك السلبي؟

«اسمعي، توقفي عن الشكوى، فالأطفال ليسوا بهذا السوء. يجب ألا تتحدثي عنهم بهذه الطريقة. أنت تعلمين أنك ستقضين وقتاً ممتعاً بمجرد وصولك إلى هناك على أية حال. فهيا، دعيني أُرَبتسامتك الجميلة».

قدمت لك بعض النصائح؟

«اسمعي، عليك أن تتمالكي نفسك. أنت تعلمين أنك بحاجة إلى هذه الوظيفة. فما يجب عليك فعله هو التوقف عن تناول القهوة، واحتساء بعض الأعشاب المهدئة، وتخصيص وقت للتأمل في السيارة قبل بدء اليوم الدراسي».

أتحفتك بمحاضرة فلسفية لطيفة.

«اسمعي، ليست هناك وظيفة مثالية. فهذه هي الحياة، ولا فائدة من الشكوى. إن التفكير السلبي ليس مثمراً».

قارنتكِ بمعلمة أخرى؟

«انظري إلى ليز، ألا ترينها مبهجةً بالذهاب إلى العمل دائماً؟ وهل تعرفين السبب؟ لأنها دائماً مستعدة؛ تخطط للدروس بمهارة قبل أسابيع من موعدها».

سألتكِ أسئلة مفيدة؟

«هل تحصلين على قسط كافٍ من النوم؟ ما الوقت الذي نمت فيه الليلة الماضية؟ هل تظنين أنك على وشك الإصابة بنزلة برد؟ هل تتناولين فيتامين سي؟
هل استخدمت تلك المناديل المبللة المتوافرة في المدرسة حتى لا تصابي بالعدوى من الأطفال؟».

وفيما يلي بعض ردود الفعل التي حصلت عليها عند تقديم هذا السيناريو في مجموعتنا:

«لن أتحدث معها مرة أخرى!». «هذه ليست صديقتي!». «ليس لديها دليل!». «أنا أكرهها! فلتذهب إلى الجحيم!». «هذا محض هراء!». «سأقول لها: اخربي!». «سأقول لها: لنحدث عن الطقس فقط منذ الآن فصاعداً!». «سأشعر بالذنب لأنني بالغت في تهويل الأمر». «سأتساءل لم لا أستطيع التعامل مع الأطفال!». «سأشعر بأنني مثيرة للشفقة». «كم أكره ليز هذه!». «سأشعر كأنني أتعرض لاستجواب». «سأشعر بأنها تنتقدني. لأنها تظنني غبية». «لن يسعني إلا أن أقول: عليك اللعنة!».

هذا الرد الأخير يعبر تماماً عن شدة العداء الذي نواجهه أحياناً عندما ينكر أحدهم مشاعرنا السلبية. يمكننا أن ننتقل بسرعة من التعاسة إلى الغضب عندما يتحدث أحد إلينا بهذه الطريقة، وكذلك يفعل أطفالنا.

إذن، ما الذي يمكن أن نسمعه ويكون مفيداً في مثل هذا الموقف؟ أظن أن بعضاً من ألك سيهدأ إذا أقر الشخص بمشاعرك وتقبلها.

«آه. إنه من المروع أن تضطري إلى الذهاب إلى العمل وأنت تشعرين بأنك لست على ما يرام، خاصة أنك تعملين مع أطفال. وما نحتاج إليه الآن هو عاصفة ثلجية لطيفة، أو ربما إعصار صغير جداً يغلق المدرسة ولو ليوم واحد فقط».

عندما يقر الناس بمشاعرنا، نشعر بالارتياح: إنه يفهمني. أشعر بتحسن. ربما الوضع ليس بهذا السوء. ربما يمكنني التعامل مع الموقف.

هل نتحدث مع أطفالنا بهذه الطريقة؟ ألا نصحح لهم، ونوبخهم، ونستجوبهم، ونلقي المحاضرات عليهم عندما يعبرون عن أي شعور سلبي؟ لم تكن لدى مجموعتنا مشكلة في الإتيان بأمثلة. وإليك بعضًا من أكثرها شيوعًا.

إنكار المشاعر:

«أنت لا تكره المدرسة حقًا. بل ستستمتع بوقتك بمجرد وصولك إليها. فأنت تعلم كم تحب اللعب بالمكعبات».

هل رد أي طفل من قبل على مثل هذا الكلام بقوله: «أنت محق يا أبي. لقد ذكّرني بكم أحب المدرسة فعلًا!».

التفلسف:

«اسمع يا صغيري، الحياة ليست عادلة! عليك أن تتوقف عن قول أشياء مثل: لقد حصل أخي على نصيب أكبر، أو أن لعبة أختي هي الأجمل».

ما مدى احتمالية أن يرد طفلك بقوله: «يا إلهي! لقد كنت مستاءً تمامًا، ولكن الآن بعد أن أوضحت لي أن الحياة ليست عادلة، أشعر بتحسن كبير. شكرًا يا أبي!».

الأسئلة:

«لماذا ترمي على الناس الرمل وقد أخبرتك من فوري ألا تفعل؟».

من الطفل الذي سيقول: «آه، لماذا أفعل ذلك؟ أظن أنه ليس هناك سبب وجيه. شكرًا على توضيح الأمر، ولن أكرر هذا مجددًا».

المقارنة:

«انظر كيف تجلس أوليفيا بهدوء وتنتظر دورها!».

من هذا الطفل الذي سيقول: «يا إلهي، سأحاول أن أتصرف مثل أوليفيا!» الاحتمال الأكبر هو أنه سيرغب في ضرب أوليفيا على رأسها.

إلقاء المحاضرات:

«لماذا تريد أخذ اللعبة بمجرد أن يبدأ أخوك اللعب بها؟ إنك لم تكن مهتمًا بها منذ دقيقة. أنت تريد أن تأخذها منه فقط، وهذا ليس لطيفًا في الواقع. وعلى أية حال، هذه لعبة للرضع وأنت الآن ولد كبير. عليك أن تكون أكثر ودًا مع أخيك الصغير».

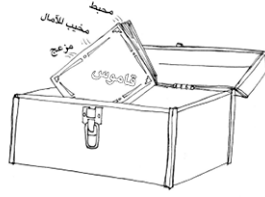
أين الطفل الذي سيجيب: «استمري يا أمي العزيزة. أنا أعلم الكثير من هذه الخطبة العصماء. واسمحي لي بتدوين بعض الملاحظات على جهاز الآي باد الخاص بي كي أتمكن من مراجعة هذه النصائح الثمينة لاحقًا!».

إنني أسمعك تقول: هذا كلام جميل، لكن من السهل أن تتعاطف مع صديقك البالغ. الكبار متحضرّون! لكن الصغار ليسوا كذلك. إنهم أقل استخدامًا للمنطق بشكل كبير. لا يبقيني أصدقائي مستيقظًا في الليل، ليس معظمهم على الأقل. ولست مضطرًا لإرغام أصدقائي على الذهاب إلى المدرسة، أو تنظيف أسنانهم، أو التوقف عن ضرب أشقائهم. والتظاهر بأن طفلي بالغ لن ينفع هنا. وإذا تصرف صديق بالغ مثل طفلي، فلن يظل صديقي لفترة طويلة.

حسنًا، أفهم هذا. لا يمكننا معاملة أطفالنا كما نتعامل مع أصدقائنا البالغين، ولكن إذا أردنا تعاونهم بإرادتهم بدلًا من عدائهم، فنحن بحاجة إلى إيجاد طريقة لاستخدام مبدأ إقرار المشاعر نفسه عندما يكون الشخص في محنة.

ولنلقِ نظرة على صندوق الأدوات الخاص بنا كي نرى ما يمكننا استخدامه منه مع المجموعة الأصغر سنًا.

الأداة رقم 1: أقر. بالمشاعر من خلال الكلمات



في المرة المقبلة التي يقول فيها طفلك شيئاً سلبياً أو مثيراً للشغب، اتبع الخطوات التالية:

1. صرّ على أسنانك، وقاوم رغبتك في استنكار ما يقول على الفور!

2. فكّر في الشعور الذي يعتريه.

3. امنح الشعور اسماً وضعه في عبارة مفيدة.

بقليل من الحظ ستلاحظ أن حدة المشاعر السيئة تتضاءل بشكل كبير.

لا يمكن للمشاعر الإيجابية أن تظهر حتى نتخلص من المشاعر السلبية. إذا حاولت كبت المشاعر السيئة، فستنمو بداخلك، وتصبح أقوى وأقوى.

على سبيل المثال:

عندما يقول طفل: «أنا أكره جيمي. ولن ألعب معه مرة أخرى».

لا تقل: «بالطبع بل ستلعب معه. جيمي هو أفضل صديق لك! ونحن لا نستخدم كلمة أكره أبداً».

قل: «يا إلهي! يبدو أنك غاضب حقاً من جيمي الآن!». أو: «لا بد أن جيمي فعل شيئاً أزعجك حقاً!».

عندما يقول الطفل: «لماذا علينا تناول الفطائر دائماً؟ أنا أكره الفطائر».

لا تقل: «أنت تعلم أنك تحب الفطائر! إنها طعامك المفضل».

بل قل: «يبدو أنك تشعر بخيبة أمل بشأن تناول الفطور على الفطور. يبدو أنك تفضل طعامًا مختلفًا اليوم».

وعندما يقول الطفل: «لغز البازل هذا صعب للغاية!».

لا تقل: «لا، ليس صعبًا. إنه سهل جدًا. سأساعدك. اسمع، هذه القطعة تصلح لتلك الزاوية».

بل قل: «آه، تكون هذه الألغاز محبطة جدًا أحيانًا! فكل هذه القطع الصغيرة يمكن أن تدفع أي شخص إلى الجنون».

إنك بهذا تمنح طفلك مفردات مهمة يعبر بها عن مشاعره، ويمكنه اللجوء إليها في أوقات الحاجة. وحين يستطيع أن يصيح: «أنا محبط!»، بدلاً من العض أو الركل أو الضرب، ستشعر أخيرًا بلذة الانتصار!



كل المشاعر يمكن قبولها. وبعض الأفعال يجب الحد منها!



أنا لا أقترح عليك حينها أن تقف جانبًا وتشجع صغيرك بينما يلكم صديقه جيمي، أو أن تبدأ على الفور طهي عجة الفطر وجبن الشيدر لطفلك الذي يطلبها بعد أن اشتكى من الفطائر. بل تقبل الشعور فقط. فغالبًا ما يكون مجرد الإقرار بالشعور كافيًا لتهدئة الانهيار المحتمل. وبالنسبة إلى الأوقات التي لا

يكون فيها ذلك كافيًا، ستجد المزيد من الأدوات في الفصل الثاني. (ماذا؟ هل تريد معرفتها الآن؟ أريد محتوى الكتاب بأكمله في الفصل الأول؟ أفهم ما تشعر به! ومن المزعج أن تكون متوترًا هكذا. وإذا كان بإمكانني اختصار كل ما أريد قوله في فقرة واحدة لفعلت).

مثل معظم المساعي العظيمة، فإنه فيما يخص قبول المشاعر وإقرارها يبقى القول أسهل كثيرًا من الفعل. أتذكر بعض الأوقات التي وجدت فيها صعوبة في اتباع هذا المسار الذي يبدو الآن بسيطًا. بالنسبة لي، فإن الدرس الجميل المستفاد من هذه القصص هو أنه كما يمكنك ارتكاب أخطاء إلى ما لا نهاية، ولا بأس في ذلك. وكما يمكنك إصلاح الخطأ دائمًا! يمكنك أن تحيد عن المسار، وتخوض في المستنقع، ثم تخرج منه، وتنظف ملابسك، وتمضي من جديد على الطريق. وستتخلص من الوحل، وستعود إلى رحلتك الممتعة مرة أخرى، ولو لوقت قصير.



عندما كانت المحادثة تتحول إلى صراع، كانت والدتي تحرك يدها كأنها تمسح سبورة وتقول: «لنمسح ونبدأ من جديد!». لكن هذه هي المدرسة القديمة؛ فأمي من الجيل الذي استخدم السبورات. هل سمع الأطفال بالسبورة هذه الأيام حتى؟ استخدم بعض الآباء في مجموعاتي عبارة «أعد الشريط إلى الخلف»! قبل خروجهم من الغرفة. ثم يعاودون الدخول ويبدئون في استخدام كلمات مقبولة. لكن هذا أيضًا له صدى قديم الطراز بعد أن أصبحت أشرطة الكاسيت شيئًا من الماضي. فما المعادل الحديث لطلب فرصة ثانية إذن؟ ربما أن تصيح: «Control Alt Delete»، وتحرك أصبعك كأنك تضغط على أزرار حاسوب وهمية؟

الشيء المهم هو أن تمنح نفسك فرصًا لا حصر لها، مهما كان التشبيه الذي ستختار استخدامه. وإليك بعض الأمثلة منذ سنوات عملي كأم لأطفال صغار؛ حيث تمكّنت من تغيير المسار في منتصف الطريق والحفاظ على قارب التربية الصغير من الانقلاب في نهر الحياة.

مخلوق الإسفنج المخيّب للأمال

في سن الثالثة، كان سام يمتلك لعبة عبارة عن بيض إسفنجي حين تسقطه في الماء الدافئ، يفقس حيوانات إسفنجية صغيرة. لقد قرر أنه سيسقط واحدًا كل يوم لجعل اللعبة تدوم لأطول وقت ممكن. وكان يدفعني للجنون بسؤاله: «هل اليوم التالي أتى بعد؟». لكنه ظل متمسكًا بخطته. غير أنه في اليوم الثالث خرج من الإسفنج حصانان صغيران بأنفٍ ملتصقين.

سام: ما هذا؟

أنا: (حريصة على ترغيبه في اللعبة) انظر يا عزيزي، إنها أم وحصانها الصغير.

سام: لا، ليسا كذلك. لا يمكنني حتى رؤية وجهيهما.

أنا: نعم، يمكنك ذلك. أترى؟ أمه تمنحه قُبلة.

سام: أنا لا أحبهما.

أنا: (شاعرة باليأس) يمكنني رسم أنفيهما بالقلم.

سام: لن أحبهما أبدًا!

أنا: (بإصرار أحق) يمكنني استخدام المقص وفصلهما حتى تسهل عليك رؤية وجهيهما.

سام: لن أحبهما أبدًا! إنهما سيئان!

أنا: (أنهم أخيرًا) آه، فهمتك. أنت لا تحب الطريقة التي ينضغط بها وجهاهما معًا.

سام: نعم. سألعب بالطريق بدلًا من ذلك.

لماذا رفضت إقرار مشاعره كل هذا الوقت؟ كنت أرغب في حل المشكلة وحماية طفلي من الحزن وخيبة الأمل. أو لنكن صادقين، أردت أن أحمي نفسي من مشاعره الحزينة! إذ مَنْ يستمتع ببكاء طفله؟ لكنه كان في أمس الحاجة إلى أن أتفهم خيبة أمله قبل أن ينتقل إلى مشاعر أكثر سعادة.

وإليك مثالاً آخر أصيب فيه سام بخيبة أمل، وواجهت صعوبة في تقبل مشاعره في البداية.

أين تجد نسختك من مسلسل كارمن سانديجو بحق الله؟

في هذه القصة، يبلغ «دان» من العمر خمسة أعوام، و«سام» ثلاثة.

أنا: دان، لقد سجلت لك حلقة برنامج *Bill Nye the Science Guy* الجديدة.

سام: وهل سجلت حلقة مسلسل كارمن سانديجو الجديدة؟

أنا: لا.

سام: آه، لا! (يبدأ البكاء).

أنا: لم تطلب مني تسجيلها، في حين طلب دان مني تسجيل برنامج المفضل.

(كم مرة نجح معك تفسير منطقي كهذا في تهدئة طفل يبكي؟).

سام: (لا يزال يبكي، دون أن يقتنع بتبريري).

أنا: (غاضبة من تدمره) سام، إنه يُبث طوال أيام الأسبوع. يمكنك رؤيته غدًا.

سام: (يبكي أكثر، في طريقه إلى الانهيار التام).

أنا: (أغبر الموضوع). يا إلهي! يبدو أنك محبط للغاية! يعجبك هذا العرض كثيرًا!

سام: (يتوقف عن البكاء) إنه برنامجي المفضل.

أنا: أخبرني ما الذي يعجبك فيه.

سام: أحب الطريقة التي يقفز بها اللاعبون، وآلات الدخان، ومطاردتهم الرجل الشرير. إنه رائع للغاية.

وشرعنا في محادثة متحضرة لطيفة عن روعة برنامجه المفضل.

لماذا - ورغم كل ما أعرفه - كان من الصعب عليّ قبول شعوره؟ حسنًا، بما أنك سألت، سأخبرك! كنت متأكدة من أن ابني يبالغ في ردة فعله على شيء تافه. بالنسبة لي، لا يعتبر تفويت حلقة مسلسل تليفزيوني شيئًا يستحق الانهيار. لكن مشاعر الطفل حقيقية ومهمة بالنسبة له مثل مشاعرنا كبالغين. وأفضل طريقة لمساعدة الطفل على «التغلب عليها» هي مساعدته على تجاوزها.

إليك قصة أخرى وجدت فيها صعوبة بالغة في تقبل مشاعر طفلي.

حرب المكعبات

راودني شعور سيئ مألوف عندما شاهدت طفلي «سام» البالغ من العمر عامًا واحدًا يقترب من أخيه البالغ من العمر ثلاثة أعوام وهو يلعب بالمكعبات. وقف دان مراقبًا أخاه.

أنا: دان، دع الصغير يأخذ بضعة مكعبات. إنه يريد أن يلعب معك.

دان: لا، لا! أنا أبني شيئًا.

أنا: هيا يا دان، سيلعب بها دقيقة لا أكثر. فأنت تعرف كيف يتصرف الصغار.

يقترب سام من المكعبات. فيدفعه دان أرضًا فيسقط ويبدأ البكاء.

أنا: ما خطبك يا دان؟ لقد جعلت الرضيع يبكي!

من الواضح أنها ليست محادثة تعزز احترام الذات. فالشيء الجيد في التربية هو أنك إذا أفسدت الأمر في المرة الأولى، فستحصل على فرصة أخرى دائمًا. وفي هذه الحالة بالذات، تكرر السيناريو نفسه عدة مئات من المرات، لذلك أتاحت لي فرصة هائلة للتدرب. وإليك ما فعلته في وقت آخر أفضل:

دان يلعب بالمكعبات، ثم يقترب الرضيع...

دان: لا! لا! لا!

أنا: (أقر بمشاعره وأعرّفها) يا ربي! أنت تعمل على بناء شيء مميز والطفل قادم للعبث به. يا له من شيء محبط!

دان: خذ! خذ!

(يرمي حفنة من المكعبات على الأرض بسرعة لإلهاء أخيه، وينقل ما بناه إلى طاولة القهوة).

أنا: واو، لقد اكتشفت ما يجب فعله لإبقاء الصغير سعيدًا.

ما الذي صعب عليّ الاعتراف بمشاعر ابني في المرة الأولى؟ حسنًا، لأنني كنت متأكدة من أن ضرب أخيه بسبب بضعة مكعبات كان تصرفًا خاطئًا للغاية لدرجة أنني كنت بحاجة إليه لفهمه الآن دون الانغماس في هذه المشاعر العدوانية ولو لجزء من الثانية. ومع ذلك، من خلال إظهار الاحترام لمشاعره القوية تجاه عمله، تمكن طفلي من تجاوز المشاعر العدوانية. وعندما حاولت تجاهل مشاعره، كان عليه أن يتعارك مع شقيقه ووالدته.

نحن نقوم بهذه الأشياء بشكل تلقائي لحماية أنفسنا من المشاعر الحزينة، وننكر ما نراه مشاعر تافهة، ونثبط المشاعر الغاضبة. نحن لا نريد تعزيز المشاعر السلبية. فالاعتراف بها يبدو غير منطقي.

قد تتساءل عزيزي القارئ: «أليس هذا هو الوقت الذي يتعين علينا فيه أن نشرح للطفل لماذا يجب أن يفعل كذا أو كذا؟ ألا يحتاج الأطفال إلى أن ننصحهم باحترام مشاعر الآخرين؟».

الجواب هو: نعم، لكننا لم نصل إلى هذه المرحلة بعد. فمن دون الاعتراف بمشاعرهم أولاً، سيصم الأطفال آذانهم أمام أرقى التفسيرات أو أشد التوسلات حماسة. أوضحت لي جارتي هذا ببلاغة شديدة ذات يوم. لقد وعدتها بالاعتناء بـ جاكى الصغيرة حتى تتمكن من إنجاز بعض الأعمال الورقية المهمة.

فشل مجالسة جاكى

جاكى (ذات السنوات الثلاث): أريد العودة إلى المنزل.

أنا: لقد وصلتِ إلى هنا من فورك. دعينا نبقى في الفناء فترة من الوقت.

يمكننا اللعب على الأرجيح.

جاكى: لا! أريد الذهاب للمنزل!

أنا: على والدتك إنجاز بعض الأعمال. ويمكننا قضاء وقت ممتع هنا.

جاكى: لا! (تعود إلى منزلها).

أنا: (أنادي والدتها) هل جاكى بخير؟

والدة جاكى: إنها بخير.

أنا: أنا آسفة لأن الأمر لم ينجح. فهل أخبرتك لماذا لا تريد أن تبقى؟

والدة جاكى: قالت إن «جوانا تقول أسبابًا تافهة!».

ماذا؟ كيف تجرؤ؟ أنا خبيرة في التواصل!

ولكن عندما لم أقر بمشاعرها، فإن كل ما سمعته مني لإقناعها بالبقاء صار «أسبابًا تافهة».

يعتمد الأطفال علينا في تعريف مشاعرهم حتى يتمكنوا من معرفة مَنْ هم. وإذا لم نفعل ذلك، تصبح رسالتنا غير المعلنة هي: «أنت لا تعني ما تقوله، ولا تعرف ما تعرفه، ولا تحس بما تشعر به، ولا يمكنك الوثوق بحواسك».

يحتاج الأطفال إلينا للإقرار بمشاعرهم بحيث يصبحون بالغين يعرفون مَنْ هم وبما يشعرون. كما أننا نرسي الأساس لشخص يمكنه أن يحترم ولا يتجاهل احتياجات ومشاعر الآخرين.



هل تقول: حسنًا، حسنًا، هل يمكننا المضي قدمًا الآن؟ نحن بحاجة إلى الفصل الثاني! ولن أصر على بقائك هنا في الفصل الأول. تخطّ بقية الفصل إذا كنت ترغب في ذلك. لكنني سأبقى هنا لفترة أطول قليلًا. إن فكرة قبول المشاعر مهمة للغاية، مهمة لدرجة أنني سأعمل هنا على استكشاف بعض أوجه التباين في هذا الموضوع قبل أن أنضم إليك في الفصل التالي. وأثق بأنه إذا كان بإمكانني قضاء المزيد من الوقت في قبول المشاعر في المواقف الصعبة، فإن الكثير من صراعاتي ستحل دون حتى إلقاء نظرة على الفصل الثاني!

وفيما يلي بعض الأفكار عن كيفية إنجاح هذه الأداة القوية المتمثلة في قبول المشاعر كي تعمل لمنفعتك:



توقّف عن قول «ولكن».

من المغربي أن تتبع عبارة جميلة تعبّر عن تقبلك شعور طفلك بكلمة ولكن، إذ يقلقنا أن يظن أطفالنا أننا نوافق على سلوكهم السلبي عندما نقر بشعورهم السلبي. لكننا نفسد الموقف حين نقول:

«أفهم أنك غاضب، ولكن لا يمكنك ضرب أختك!».

«أرى كم أنت مستاء من تسبب أخيك في انهيار ما بنيته بمكعبات الليجو، ولكن عليك أن تفهم أنه مجرد طفل».

«أعلم أنك تريد البقاء واللعب، ولكن حان الوقت لاصطحاب أخيك».

«أعلم أنك تشتهي بسكويت رقائق الشيكولاتة، ولكن ليس لدينا أي منه في المنزل».

إن «لكن» تستعيد الهدية التي قدمتها لطفلك. ويُشبه هذا أن تقول: «أفهم ما تشعر به، وسأشرح لك الآن ما يجعل هذا الشعور في غير محله». وتخيل أنك تسمع أحدهم يقول: «أنا آسف جدًا لوفاة والدتك. لكن مهلاً، لقد ماتت وانتهينا، أما أنت فعلى قيد الحياة، والدموع لن تغير الوضع، فدعنا نمض قدماً!».

وإذا شعرت برغبة قوية في قول «لكن»، يمكنك استخدام العبارة التالية بدلاً منها:

المشكلة هي...

«قد يكون من المزعج أن تضطر إلى التعامل مع طفل رضيع وأنت تحاول بناء مركبة فضائية! المشكلة هي أن الرضع لا يفهمون شيئاً عن مكعبات الليجو».

«كم هو مخيب للآمال أن تجد العلبة فارغة عندما تشتهي البسكويت إلى هذه الدرجة! المشكلة هي أن الوقت فات للذهاب للتسوق».

«إن المشكلة هي» تُشعر الطفل بأن هناك مشكلة يمكن حلها دون إنكار مشاعره. ربما تجد طاولة يمكنه اللعب عليها بمكعبات الليجو بعيداً عن متناول يد أخيه الصغير. ربما تضيف كلمة «بسكويت» بأحرف مغناطيسية حمراء لامعة إلى قائمة التسوق الموضوعة على باب الثلاجة.

في إحدى ورش عمل التربية قابلتُ توني، وهي أم لا تحيد عن المنطق أو تقبل الهراء. عبرت لي عن رفضها هذه العبارة. واحتجت قائلة: «إنها لا تكون مشكلة دائماً! لماذا يجب أن أجعل من كل شيء مشكلة كبيرة؟ لا يوجد بسكويت في هذه اللحظة؟ وماذا في ذلك؟ عليه أن يتجاوز الأمر!».

قلت لنفسني: اللعنة، هذا هو الحل الذي ألجأ إليه دائماً، وهذه المرأة ترفضه. عليّ أن أتقبل مشاعرها حيال ذلك. ومن الأفضل أن أتوصل إلى حل آخر سريع. ولحسن الحظ تذكرت عبارة كانت أُمي تستخدمها. حيث قلت «حسنًا، جربي هذه».

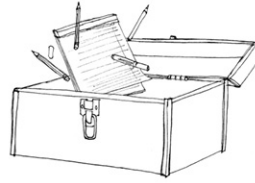
على الرغم من أنك تعرف ...

«على الرغم من أنك تعرف أن الوقت قد فات للذهاب للتسوق وشراء البسكويت، فإنك ترغب في الحصول على بعضه الآن!».

«على الرغم من أنك تعرف أن الوقت قد حان لاصطحاب أخيك من محطة الحافلات، فقد يكون من المثير للضيق أن تضطر إلى مغادرة الملعب وأنت تستمتع بوقتك». (علمته تعبيرًا جديدًا!).

إن عبارة: «على الرغم من أنك لا تتجاهل الطفل، بل تشعره بأنه يفهم المشكلة، بينما تخبره في الوقت نفسه بأنك تتعاطف مع شعوره بقوة.

الأداة رقم 2: أقر بالمشاعر من خلال الكتابة



يمكن أن يكون تأثير رؤية الطفل لمشاعره ورغباته وهي مكتوبة قويًا للغاية، حتى إن لم يتعلم القراءة بعد. احتفظ معك بورق وقلم رصاص عندما تذهب للتسوق حتى تتمكن من إضافة ما يريده طفلك إلى «قائمة الرغبات» الخاصة به. فسيكون هذا مفيدًا في رحلات التسوق المربعة والحتمية إلى متجر الألعاب لشراء هدية ذكرى يوم ميلاد طفل آخر، فيواجه طفلك آلاف الإغراءات دون استيعاب القيود المالية على الإطلاق، وبدلاً من أن تشرح لطفلك لماذا يجب ألا يتوسل من أجل لعبة جديدة لأنه احتفل بذكرى ميلاده الشهر الماضي، وأنه ينبغي ألا يتصرف بهذه الطريقة المدللة (هل نجح هذا الكلام مع أي طفل من قبل؟)، يمكنك كتابة كل شيء يريده على قائمة أمنياته. ويسر الطفل أن تكون لديه قائمة مادية برغباته، ويمكنك الاحتفاظ بها على لوحة الإعلانات والرجوع إليها في الأعياد والمناسبات.

سألت توني بصراحتها المعهودة: «لكن ألا يسهم ذلك في شعوره بأن كل رغبة يجب إشباعها؟».

أجبتها: «على العكس من ذلك». «فكم مرة استسلمنا واشترينا بعض الأشياء الغبية التي لا نحتاج إليها لتجنب اندلاع ثورة غضب من الطفل؟ إن تدوين الرغبات طريقة مختلفة لتجنب نوبة الغضب، دون إفساد طفلك. ففكر في هذا باعتباره فرصة لقبول مشاعره مع الحد من رد الفعل».

يساعد الاعتراف بمشاعر الأطفال على تقبل حقيقة أنهم لا يستطيعون دائمًا الحصول على ما يريدون. ففي متجر الألعاب، يمكنك أن تقول: «يا إلهي! هذا وحيد قرن رائع حقًا! يعجبك البريق على قرنه والنجوم الوردية والبرتقالية على ذيله. دعنا ندوّن هذا في قائمة أمنياتك». فمن يدري، ربما يوفر من مصروفه لشرائه، أو يطلبه من خالته بيرثا في ذكرى ميلاده، أو ربما في غضون أسابيع أو أشهر قليلة يتغير رأيه ويجعلك تحذفه من القائمة. المهم أن يكون لديه والد يفهم ما يشعر به عندما يتوق إلى شيء ما، وهذا يساعده على تنمية مهارة حياتية مهمة، وهي الإرضاء المؤجل.

وماذا يحدث عندما يحتاج طفل إلى شيء ما ويكون لدينا طفل آخر لا يحتاج إليه. هل ننفق أموالًا إضافية لمجرد الحفاظ على السلام في المنزل؟ هل نتحمل نحيبه وشعوره بالجرح؟ إننا بهذه المهارة، يمكننا أن نتعاطف مع الطفل بصدق:

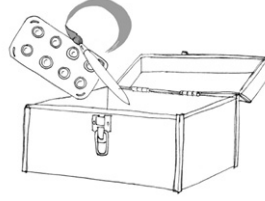
«على الرغم من معرفتك أنك لست بحاجة إلى ثياب نوم جديدة، وسيكون من الصعب عليك أن ترى أخاك يحصل على أحدها. فدعنا ندوّن الألوان التي تريدها حتى نعرف ما سنشتريه عندما تحتاج إليها».

بعد جلسة إقرار المشاعر، قص علينا مايكل - وهو أب تواق للتجربة دائمًا- ما حدث في منزله.

قصة مايكل: سحر البسكويت

أرادت كارا - وهي طفلة في الثانية من عمرها - بسكويت رقائق الشيكولاتة. فكتبت لها كلمة بسكويت على ورقة مرسومة عليها دائرة تشبه البسكويتة. أضافت هي دوائر صغيرة تشبه رقائق الشيكولاتة. وكانت راضية بشكل مذهل عن حمل تلك الورقة، وكأن الكلمة لها مفعول السحر. إن ابنتي عادة لا تستسلم عندما تريد شيئًا، بغض النظر عن عدد المرات التي نخبرها فيها بأن ما تطلبه غير موجود في المنزل.

الأداة رقم 3: أقر. بالمشاعر من خلال الفن



في بعض الأحيان، لا تكفي الكلمات، المكتوبة أو المنطوقة، للتعبير عن الشعور القوي. فإذا شعرت بأنك قادر على إبداع شيء من صنعك، جرب الفن. ليس عليك أن تكون محترفًا مثل رامبرانت؛ فالرسوم البسيطة تكفي.

ماريا أم لإيزابيل البالغة من العمر سنة واحدة، وبنجامين البالغ من العمر ثلاث سنوات، ويمر بعدة انهيارات خلال اليوم.

قصة ماريا: القطار المحطّم

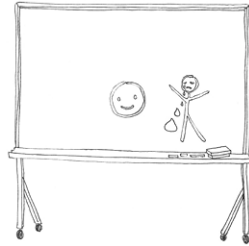
بنجامين مهووس بالقطارات هذه الأيام. إنه يحب التفاصيل المعقدة للقضبان، ويعشق دفع القطارات صعودًا وهبوطًا، لكن في بعض الأحيان ينهار القطار أو تتفكك القضبان. من المدهش مدى السرعة التي يمكن أن يدخل بها بنجامين نوبة غضب هائلة، قبل أن يلقي بأجزاء القطار والقضبان في كل مكان. ذات يوم كنت بالقرب من طاولة القطار اللعبة، فرأيت القطار يصل إلى أعلى التل ويبدأ الانهيار في طريقه إلى الأسفل. مرت لحظة صمت، وكان بإمكانني أن أرى أن بنجامين على وشك أن يثور. ولأنني اشتركت في ورشة العمل هذه، عرفت أن عليّ ألا أقول: «لا بأس، يمكننا إصلاحه، لا تقلق». هذا ما كنت أقوله عادة، فأجده يصرخ ويرمي بالأشياء في كل مكان. هذه المرة قلت: «هذا مُحبط! أنت لا تحب أن ترى القطار يتحطم».

نظر ابني إليّ ولم يصرخ.

كانت هناك سبورة بجانب الطاولة، فأمسكت بها، وقلت: «لنرسم ما تشعر به».

رسمت وجهاً حزيناً، وسألته: «أهذا هو ما تشعر به؟».

أوماً برأسه. فرسمت دمعة تسيل من عينيه، فقال: «ارسمي دموعاً إضافية».



رسمت المزيد من الدموع. فمد يده إلى الطباشير، واستطعت أن أرى وميضاً صغيراً يتلألأ في عينيه. وقد رسم هو بعض الدموع الضخمة. ثم رسمتُ أنا وجهاً آخر ليس حزيناً تماماً. فلاحت ابتسامة خفيفة جداً على وجه بنجامين في هذه المرحلة؛ لذلك قمت برسم وجه سعيد. وهنا بدأ يضحك. ومن ثم عدنا للعب بالقطار، وتجنبنا نوبة الغضب كلياً.

يعاني أنطون اضطراب طيف التوحد، وتغلب عليه مشاعر بالإحباط بشكل خاص. وقد شاركت والدته أنا هذه القصة مع المجموعة.

قصة أنا: القيلولة المأساوية

كنت قد وعدت أنطون بأننا سنتوقف عند ملعب رائع حقاً في طريق العودة من منزل خالته. لكننا غادرنا في وقت متأخر، وبحلول الوقت الذي مررنا فيه بملعب الأطفال، كان أنطون نائماً في السيارة ولم أكن لأوقظه بالتأكد. كنت أتمنى أن ينام طوال الليل، لكنه بالطبع استيقظ عندما حمله والده ليخرجه من السيارة. عندها أدرك أننا تجاوزنا الملعب، وبدأ يبكي ويصيح: «كذبت عليّ، كذبت عليّ!».

حاولت التحلي بالصبر. وشرحت له أنه كان نائماً، لكن ذلك جعله أشد غضباً. وأخيراً قلت: «إنك تحب هذا الملعب حقاً. وعلى الرغم من أنك كنت نائماً، كنت لا تزال تريد اللعب هناك. وأردت منا إيقاظك!».

«نعم!».

أمسكت بورقة وقلم رصاص، وبدأت الرسم. وسألت: «ما الشيء المفضل لديك في الملعب؟».

قال: «الأرجوحة»، فقامت برسمها.

«والزحلوقة الكبيرة أيضًا». فرسمتها كذلك، بينما رسم أنطون كرة ثلجية فوق الزحلوقة.

«ما رأيك في لعبة الجسر؟».

«نعم، ارسميها!».

رسمتها. ثم رسمت قطعة وصبيًا على الجسر. وقد أراد لصق الصورة على حائطه، فلصقناها على سريريه. وأنقذنا هذا من ثورة غضب عارمة!

كان مايكل متحمسًا لتجربة الحل الفني. وأخبرنا بهذه القصة.

قصة مايكل: كرات نارية

ذهبت لأوقظ ابني جيمي البالغ من العمر أربع سنوات ليستعد للذهاب إلى روضة الأطفال، لكنه اختبأ تحت الغطاء، وقال إنه لن ينهض ولن يذهب إلى المدرسة. أعلن أنه يكره المدرسة!

ربت ظهره قليلًا وقلت: «أستطيع أن أرى أنك لست مستعدًا للنهوض. أنا ذاهب إلى الطابق السفلي لإعداد الفطور، ويمكنك النزول عندما تصبح جاهزًا. سأجلب لك ورقة وأقلام تلوين حتى ترسم لي صورة تعبر بها عن مدى سوء المدرسة».

في نحو خمس دقائق، نزل جيمي الدرج، وألقى بنفسه على كرسيه أمام طاولة المطبخ. وسأل: «أين الورق وأقلام التلوين؟».

كنت أظن أنه لن يهتم بهذا الأمر. وسرعان ما أحضرت الأدوات وأعطيته إياها. بدأ الرسم بسرعة. ونظرت إلى الرسمة وسألته: «ما هذه الأشياء الحمراء الكبيرة في جميع أنحاء الصفحة؟».

قال بحزم: «هذه هي الكرات النارية في المدرسة».

بدا مقنعًا جدًّا، فسألته عما إذا كانت هناك كرات نارية في المدرسة بالفعل.

أجاب بمرح يليق بطفل في الرابعة من العمر: «لاااااا!!».

ثم تناول وجبة الفطور وذهب إلى المدرسة بسعادة. ولم يتحدث ثانية عن تلك الكرات النارية.

في بعض الأحيان لا يكفي الفن وحده. غالبًا ما يغضب بنجامين ابن ماريا البالغ من العمر ثلاث سنوات لدرجة أنه يضرب نفسه وأمه. لكن هذا ما حدث عندما دعت للتعبير عن مشاعره.

قصة ماريا: فن الأداء



كان بيني غاضبًا لأنه لم يخرج مع والده في نهاية هذا الأسبوع. وكان لا يتوقف عن الحركة، ويركل الأشياء. أخرجت له ورقًا وبعض أقلام التلوين، وقلت: «أرني كم أنت غضبان». قال بيني: «لا!» ورمى القلم. فلم يكن هذا ناجحًا، ولكنني كنت بحاجة إلى قصة للمجموعة، لذلك واصلت المحاولة. أخذت القلم وقلت: «أنت غضبان لهذه الدرجة!». وأخذت أطعن الورق بقلم التلوين حتى انكسر، وهذا الأمر جذب انتباه بيني. أمسك قلم التلوين وبدأ يهاجم الورق بعلامات عديدة غاضبة. كان ذلك مُرضيًا له. ثم أمسك الورقة بكلتا يديه وبدأ تمزيقها إلى قطع صغيرة. وظللت أقول أشياء مثل: «واو، أنت غاضب إلى هذه الدرجة!».

عندما مزَّق الورقة تمامًا، نظر إلى الكومة وبدأ الضحك. «انظري كم كنت غاضبًا يا أمي».

«نعم، لقد كنت غاضبًا حقًا. تلك الورقة المسكين. تبدو لي كأن نمرًا مزقها».

ومن ثم طلب وجبة خفيفة. وأعطيته بعض شرائح التفاح. وبين الفينة والفينة على مدار اليوم كان

يذهب إلى كومة الأوراق ويقول بسرور بالغ: «انظري كم كنت غاضبًا!!».

جاره في شعوره، وكن درامياً!



أفاد بعض الآباء بأنه عندما حاولوا إقرار مشاعر أطفالهم، بدا الأطفال أكثر غضباً. ولم تنجح الحيلة معهم، فطلبت منهم أن يعطوني أمثلة.

قالت توني: «أخبرت ابني توماس، يبدو أنك غاضب». فكان رد فعل توماس أن أوضح بانزعاج: «أنا لا أبداً غاضباً. أنا غاضب بالفعل!».

عندما سمعت نبرة توني الهادئة، قلت: «آه! كلماتك تخبرني بأنك تفهميني، لكن نبرة صوتك تخبرني بأن أهدأ. لا يوجد شيء مثير للغضب مثل أن يُطلب منك أن تهدأ عندما تكون غاضباً». وافقتني سارة -أم أخرى في المجموعة- على الفور: «لا يُسمح لزوجي بأن يقول لي هاتين الكلمتين مطلقاً. وإذا تجرأ، فقد أحطم رأسه!».

تخيلي هذا. تتصلين بي وتقولين: «يا له من يوم مروع. كان الأطفال مفرطين في النشاط تماماً والمطر ينهمر في الخارج، فبدأوا يتسلقون الجدران. أخيراً جمعتهم معاً لأخذهم إلى السينما، وتبين أنني ذهبت في الوقت غير المناسب، فكان علينا العودة إلى المنزل والجميع يتذمرون ويبكون».

وهنا أقول بأكثر الأصوات هدوءاً ورزانة: «آه، يبدو أنك محبطة. لا بأس بأن تشعرني بالإحباط تجاه أطفالك في بعض الأحيان».

وقد رد أعضاء المجموعة بالاستهجان والتهديد بقبضات أيديهم.

«حسناً، حسناً، أعطوني فرصة أخرى! هل سيكون هذا أفضل؟». وهذه المرة تحدثت بعاطفة حقيقية: «يا إلهي، كم أن هذا محبط! إنه أحد الأيام الرهيبة التي يكون فيها كل شيء ضدك».

وهذه المرة سمعت كلمة «نعم!» على لسان العديد من الأشخاص، وشعرت بأمان أكبر قليلاً. فمن المفيد أن تمتلك الأدوات اللازمة لتهديئة الحشد الغاضب.

قالت توني: «ستكون هذه بداية مقبولة على الأقل. فأنا لا أحب كل هذا التهويل الزائف».

من المهم أن تكون صادقاً عندما تقر بمشاعر طفلك. لا أحد يحب أن يتلاعب به الآخرون. فاحفر عميقاً، واعثر على تلك المشاعر. وكن صادقاً!

عادت مجموعتي إلى المنزل، وبدأت العمل. وفي الأسبوع التالي أخبرني أعضاؤها ببعض التغييرات المهمة.

قصة ماريّا: الدراجة في كل مكان

أنتم تعلمون بالفعل أن بنجامين يثور لأنفه الأسباب. وقد أدركت أنني غالباً ما أستخدم مثل هذه النبذة المهدئة المزيفة معه خوفاً من دخوله في ثورة غضب. لكن لا ينجح هذا أبداً! الليلة الماضية كان ثائراً بسبب الاضطراب إلى وضع دراجته الجديدة في مكانها وقت العشاء. والطريقة التي كان يصرخ بها تجعل المرء يظن أنه تعرض لإصابة تهدد حياته. وهذه المرة بدلاً من محاولة تهدئته، صرخت بصوت عالٍ. وقلت بنبرة درامية: «تريد الاستمرار في ركوب دراجتك!».

قال بشفتين مرتجفتين، وعينين دامعتين: «نعم».

قلت: «من يهتم إذا حان وقت العشاء؟ أتحدّاك أنك ستكون سعيداً بتناول الطعام وأنت فوق الدراجة!».

كرر: «نعم».

«أتحدّاك أنك ترغب في ركوب الدراجة في السرير عندما يحين وقت النوم! ستركبها في أحلامك».

كرر: «نعم» للمرة الثالثة، لكنه كان قد توقف عن البكاء ونظر إليّ بفضول.

«ستكون سعيداً بركوب دراجتك تحت الماء في تمرين السباحة غداً!».

بدأ يضحك. وبهذه الطريقة، جاء طفلنا الصغير لتناول العشاء.

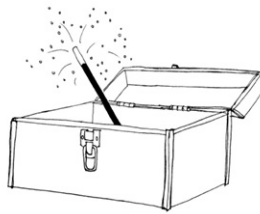
قصة مايكل: ولد حر

تجد زوجتي جان صعوبة في مساعدة ابنتنا كارا على ارتداء الملابس في الصباح. ف كارا تبلغ من العمر عامين فقط، لكنها تستطيع خوض أي معركة بشراسة حقيقية. وتظل تنتحب وتتملص عندما ترتدي ملابسها، إننا نخوض مصارعة حقيقية. تحاول جان أن تقر بمشاعرها بلطف وتشرح سبب ارتدائها ملابسها للذهاب إلى روضة الأطفال، لكن ذلك لا يجدي نفعا. وبعد جلستنا الأخيرة، قررت جان تجربة نهج أكثر دراماتيكية. وسمعتها تصرخ: «تحبين أن تكوني بلا ملابس ! بلا ملابس طوال الليل وطوال النهار! بلا ملابس في المنزل، وبلا ملابس في السيارة، وبلا ملابس في المدرسة!».

سمعت كارا تصرخ: «بلا ملابس، بلا ملابس، بلا ملابس!». أظن أنها كانت ترتدي ملابسها طوال هذا الوقت، لأنها نزلت مرتدية ملابسها كاملة، وأخبرتني جان بأنها فعلت هذا بسهولة تامة.

الأداة رقم 4: امنح في الخيال

ما لا يمكنك تقديمه في الواقع



أحياناً يريد الطفل شيئاً يستحيل توفيره. وعادة ما يكون دافعك الأول هو شرح لماذا لا يستطيع، أو يجب ألا يحصل عليه. هذا هو النهج العقلاني.

وكيف يسير هذا الحل معك؟ أتقول لا ينجح؟ ألا يقتنع ابنك بمنطقك؟ هل يغطي أذنيه ويصرخ بمجرد أن تبدأ الشرح؟ أنت لست وحدك! من غير المرجح أن يهدأ الطفل الذي يعاني ضائقة عاطفية

بخطاب منطقي موزون.

من الأدوات الممتازة لمثل هذه اللحظات أن تمنح الطفل في الخيال ما لا يمكنك تقديمه في الواقع. عندما يبكي طفلك في السيارة لأنه يفكر في الحلوى التي لم تشتريها له في المركز التجاري، فهذا ليس الوقت المناسب لإلقاء محاضرة عن تسوس الأسنان. قل: الحلوى مذاقها جيد! ألن يكون من الرائع أن نأكل الحلوى كل يوم دون أن يحدث شيء سيئ لأسناننا؟ ماذا ستتناول على الإفطار؟ الشيكولاتة أم المصاصات؟ وما رأيك في الغداء؟ شجّع طفلك على اللعب. أتذكر رحلة عودة بالسيارة لا تُنسى، تخيل أطفالنا الثلاثة فيها عالمًا تكون فيه السيارة مصنوعة من الحلويات بل والطريق ممهدًا بالحلوى. يمكنك أن تتوقف وتقتضم قطعة من الباب، أو تقتطع قطعة صغيرة من الرصيف إذا رغبت في تناول وجبة خفيفة.

. . .

سارة معلمة في مرحلة روضة الأطفال في مجموعتنا. وهي أيضًا والدّة صوفيا البالغة من العمر سبع سنوات، وجيك البالغ من العمر خمس سنوات، وميا، التي بلغت الثالثة من فورها. تذكرت وقتًا عصيبًا في حياتها ساعدها الخيال فيه.

قصة سارة: المنزل الوردي

كنا نستأجر شقة بغرفة نوم واحدة، لكن مع قدوم الطفل الثاني، أصبحت المساحة ضيقة. في النهاية اتخذنا الخطوة الكبرى، واشترينا منزلًا. كنا متحمسين، وفي الوقت نفسه قلقين، لأننا دفعنا كل ما نملك في هذا المنزل، وبدأنا نتشكك في صحة قرارنا طول الطريق إلى البنك. وذات صباح في أثناء توصيل صوفيا إلى روضة الأطفال بدأت التذمر قائلة: «أنا أكره المنزل الجديد!».

أعلم أن الأطفال الصغار لا يحبون التغيير، وكان من الطبيعي أن تنزعج من هذه الخطوة، لكن هذا لم يمنع غضبي الفوري. صحت أمرًا إياها بأن تتوقف عن النحيب. ثم بدأت محاضرة حول الشقة القديمة الصغيرة جدًّا، التي كانت أيضًا في حي سيئ، ثم المنزل الجديد الذي ستكون لها فيه غرفة نومها الخاصة.

واصلت الحديث إلى أن ألقيت عليها نظرة خاطفة، ولاحظت أنها كانت تبكي. وهنا أوقفت حديثي على الفور. ثم قلت: «يا إلهي، أنتِ لا تحبين المنزل الجديد حقًا. تريدين منزلًا مختلفًا».

قالت: «نعم!».

«ماذا لو كان بإمكانك اختيار أي منزل ترغبين فيه؟ كيف سيكون شكل منزلك؟».

«وردي!».

«آه، منزل وردي».

«نعم، ستكون به جدران وردية وسقف وردي وسرير وردي».

اقتрحت: «وما رأيك في عشب وردي في الحديقة؟».

«لا، لا! لا يوجد عشب وردي. ولكن يمكن أن تكون هناك زهور وردية».

قضينا بقية الرحلة بسعادة في سرد جميع الأشياء التي يمكن أن تكون وردية في المنزل. وهكذا تفادينا ثورة غضب جديدة. في وقت لاحق قمنا بشراء ملاءات وردية لسريرها. تمكنت من توصيل طفلة سعيدة إلى المدرسة، بدلاً من طفلة بائسة تنتحب.

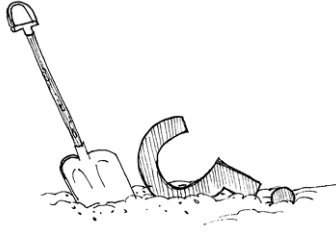
في الجلسة التالية، شاركت سارة هذه القصة من صف روضة الأطفال مع المجموعة.

قصة سارة: ساعات لا تنتهي

في الأسبوع الماضي في حينا السكني، كان أحد الأطفال مترددًا في بدء التنظيف، بدلاً من إلقاء محاضرة التنظيف التقليدية، أقررت بمشاعره بقولي: «من المحبط أن تضطر إلى التنظيف وأنت لم تنته من اللعب بعد». تطلع إلى وجهي صامتًا؛ لذلك حاولت منحه مزيدًا من وقت اللعب في الخيال. قلت: «أتمنى لو كانت لديك مائة ساعة أخرى للعب». أجاب: «أتمنى لو كانت لدي مائة مليون مليار ساعة أخرى للعب!». ثم بدأ بإعادة المكعبات إلى مكانها. وكان تأثير العبارة مدهشًا.

قصة ماريّا: بنجامين و«البنس»

وجد بنجامين بنسًا في الحديقة فوضعه في جيبه. كنا نقود السيارة إلى المنزل، وكان يريد البنس، لكنه لم يستطع إخراجه من جيبه بسبب حزام الأمان الذي يثبته في مقعد الأطفال. بدأ الصراخ والبكاء. في العادة كنت سأقول له: «لا بأس، يمكنك الحصول عليه عندما نعود إلى المنزل»، وهو الشيء الذي لم يكن ينجح قط. أو كنت سأحاول البحث عن أي قطعة نقود معي لأعطيها إياها في أثناء قيادتي للسيارة، وهو شيء يعرّض الناس في الطريق للخطر. هذه المرة تذكرت فكرة الأمانة الخيالية. قلت: «هذا محبط للغاية! أتعلم ما أريد؟ أتمنى لو كان لديّ زر هنا». أشرت إلى مكان ما على لوحة القيادة.



حدق بنجامين إلى المكان. استمررت أقول: «وكلما ضغطت على هذا الزر، تدفقت أكوام وأكوام من البنسات هنا». أشرت إلى الضوء في سقف السيارة، وتابع:

«ليس البنسات فقط، بل كل أنواع العملات المعدنية، حتى العملات المعدنية من البلدان الأخرى، وكلها تتجمع على حرك. سيكون لديك الكثير من المال، ويمكنك شراء أي شيء تريده. ما الذي ستشتره بكل هذا المال؟».

قال بنجامين: «دب كبير حقًا!».

«ما حجمه؟ كبير مثلك؟».

«نعم!».

وفي هذه المرحلة بدا مهتمًا بالقصة، وأصبح سعيدًا للغاية. لم يفقد أعصابه بسبب البنس، وهي نتيجة مبهرة إذا كنت تعرف ابني!



قاوم الرغبة في طرح أسئلة على طفل يشعر بالضيق.

لعلك لاحظت أننا لا نستجيب لضيق الطفل بطرح مثل هذه الأسئلة: هل أنت حزين؟ هل جعلك ذلك غاضباً؟ لماذا تبكي؟ حتى الأسئلة اللطيفة يمكن أن تشعره وكأنه يخضع لاستجواب وهو يعاني كل هذا الضيق. لعله لا يعرف سبب استيائه. وقد لا يكون قادراً على التعبير عنه بكلمات واضحة. وفي كثير من الأحيان حتى الكبار يمكنهم أن يشعروا بأنهم مهددون إذا أُلقيت عليهم مثل هذه الأسئلة. وكأن السائل يطلب منا تبرير ما نشعر به، ويرى أن تفسيرنا لا يرقى إلى معايير: «آه، هل هذا كل ما في الأمر؟ يجب ألا تبكي على ذلك!». لكن بالاكتفاء بعبارة بدلاً من طرح سؤال، نقبل بالمشاعر دون الحاجة إلى أي تبرير. ليس عليك معرفة سبب هذا الشعور أو ذاك كي تتعاطف مع صاحبه. يمكنك أن تقول: «تبدو حزيناً». «يبدو أن هناك شيئاً يزعجك». أو حتى: «لقد حدث شيء ما». تدعو مثل هذه العبارات طفلك إلى التحدث إذا أراد، ولكنها تمنحه أيضاً شعوراً بالراحة إذا لم يرغب في التحدث.

تشككت توني - وهي أم لتوماس البالغ من العمر ست سنوات، والتوأمين إيلا وجينا البالغين من العمر أربع سنوات - في هذه الحيلة، ولكنها كانت على استعداد لتجربتها.

قصة توني: القفاز

خلال الأسابيع القليلة الماضية، كان توماس يبقى مبتهجاً في السيارة في طريقه إلى المدرسة، ولكن بمجرد وصولنا إلى هناك، يجلس على الرصيف ويرفض الدخول. وعندما أسأله ما المشكلة يقول: «لا شيء!». وإن كان أحياناً ينهض بمجرد وصول أحد زملائه في الصف ويركض إلى الداخل.

توماس ليس كبيراً لإجابة أسئلتي عندما يكون منزعجاً، لكنني أردت معرفة ما كان يحدث حقاً. انتظرت لما بعد العشاء عندما أصبح في حالة مزاجية جيدة لأقول: «ألاحظ أنك لا تكون سعيداً جداً عندما نذهب إلى المدرسة. هناك شيء ما يجعلك لا ترغب في الذهاب».

أوماً توماس ببطء. ثم أوضح أنه يدخل مع تلاميذ الصف الثاني في الوقت نفسه، وأنهم ينادونه بالرضيع، وهو ليس رضيعاً. (إنه يفخر حقاً بكونه الصبي الكبير في الأسرة). ولهذا ينتظر حتى دخول تلاميذ الصف الثاني، أو على الأقل ينتظر صديقاً كي لا يضطر إلى الدخول بمفرده. ولم أدرك أن دخول المدرسة كان بهذا التعقيد. وصرت أصبر أكثر الآن أمام البوابة بعد أن فهمت ما يدور في رأسه.

قصة سارة... وماذا بعد؟

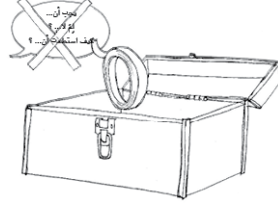
جاء جيك باكياً بوجه محمر بعد اللعب مع أطفال الجيران في الفناء الخلفي لمنزلهم، وبدأ مستاءً للغاية. في الماضي كنت أسأله: «ما الخطب؟»، أو «ماذا حدث؟»، ودائماً ما أحصل على ردود تقليدية: «لا أعرف»، أو «لا شيء».

هذه المرة، بدلاً من استجوابه، اخترت عبارة تبين أنني فهمت ما شعر به. قلت: «تبدو غاضباً وحزيناً في الوقت نفسه يا جيك». حسناً، لقد فتح ذلك باباً لطوفان من المشاعر. أخبرني بقصة طويلة ومعقدة عن ابن أحد الجيران الذي يدفعه بعيداً عن الأرجوحة، وبعد ذلك يتبادلان بعض «الكلمات السيئة» مثل غبي وأحمق، وبعدها يبدأ التهديد بالعصا. نظر ابني إليّ، ولم أعرف ماذا أقول!

المشكلة هي أن تنشئة طفل ليست بسهولة عبارة مشجعة أو متعاطفة، مثل التي سترها في رسومات هذا الكتاب. لكن لا داعي للذعر. واصل القراءة.

الأداة رقم 5: أقر بالمشاعر. بانتباه «شبه» صامت

(لا تقل شيئاً. اجلس وحسب!)



يقودنا هذا إلى أداة بسيطة قد تبدو لنا متواضعة، لكنها ذات تأثير عظيم. أداة الانتباه (شبه) الصامت. يمكنك الاستمرار في الاستماع إلى طفلك، والرد بتعبيرات تعاطفية، مثل: «آه!». «ممم». «أوه». «أها». وهذا هو كل ما ستحتاج إليه غالبًا. عن طريق الإصغاء بانتباه وزم شفتيك كي لا يفلت منها إلا أصوات التعاطف، يمكنك مساعدة الطفل على إيجاد طريقته الخاصة في التعبير عن مشاعره. فالهدية التي يمكننا منحها له هي عدم الوقوف في طريقه والتعجل بردود فعلنا: كالنصائح، والأسئلة، والتصحيحات. والشئ المهم هو منحه اهتمامنا الكامل والثقة به إلى أن يتمكن من حل المشكلة.

أخبرتنا سارة بما حدث معها حين استخدمت هذه الأداة.

قصة سارة: شقيقي يتشاجر معي

حسنًا، لقد فعلتها! جاءت ابنتي البالغة من العمر سبع سنوات قبل وقت النوم مباشرة لتشكو لي من شقيقها الأصغر مرة أخرى. لم يكن لدي سوى القليل من الصبر في هذا الوقت من الليل. وكل ما أمكنني التفكير فيه هو: «ألا يمكن أن ينتهي هذا حاليًا؟». دخل شقيقها غرفتها، ولعب بألعابها دون أن يسألها، وضايقها، وما إلى ذلك. عادة أحاول أن أخبرها بأنه مجرد طفل صغير، وأنها يجب أن تكون أكثر صبرًا، ما يجعلها تكرر ما تقوله بصوت أعلى وأكثر حدة. هذه المرة قلت: «مم... آه... أوه». كما نصحتنا. وما حدث كان مذهلًا. بعد نحو خمس دقائق قالت: «حسنًا، سأقرأ الآن» ومنحتني قبلة قبل النوم. لم يكن عليّ حل أي شيء. أشعر بالتححر الآن!

قصة مايكل: يوم سيئ للغاية

عاد جيمي إلى المنزل من المدرسة قائلًا: «لقد مررت بيوم فظيع والجميع يكرهونني». في العادة كنت سأستنكر ما يقوله. كيف يمكن أن يمر بيوم فظيع هناك، بينما كل ما يفعله هو اللعب والرسم والاستماع

إلى القصص؟ ليس الأمر وكأنهم يضطرون هناك لملء نماذج ضريبية أو قيادة سياراتهم في الزحام المروري! وليس صحيحًا أن الجميع يكرهه. كنت أذكره بجميع الأشخاص الذين يحبونه: والداه وإخوته وجدته وجدته وأصدقائه.

لكن هذه المرة عبرت عن تعاطفي بالأصوات واحتضنته. جلس وأخبرني بأن صديقه ماكس كان مزعجًا حقًا. عضضت شفتي حتى لا أذكره أنه قد يكون مزعجًا أيضًا في بعض الأحيان، وأن ماكس أقرب أصدقائه. شرع في إخباري بقصة طويلة وحزينة حول كيف اعتاد هو وماكس لعب حرب النجوم معًا، لكن ماكس أصبح يلعب صائد الأشباح مع صديق جديد، ولا يرغب في اللعب معه بعد الآن. وجيمي لا يرغب في لعب صائد الأشباح، لأنها لعبة غبية، وهو لا يعرف كيف تلعب هذه اللعبة على أي حال، لكن جميع الأطفال يلعبونها الآن. بعد أن عبر عن نفسه خرج لتناول وجبة خفيفة. اندهشت لأنه لم يتحدث معي بهذه الطريقة من قبل. لم تكن لديّ أدنى فكرة أن الأطفال في هذه السن لديهم مثل هذه الحياة الاجتماعية المعقدة. شعرت بالأسف، لكنني أظن أنه سيتمكن من حل مشكلته بنفسه. أصبح بالتأكد أفضل حالًا بعد أن أخبرني بما يحدث له.

. . .

قبل نهاية الجلسة ونفاذ الوقت تمامًا أصرت توني على سرد هذه القصة قبل مغادرتنا.

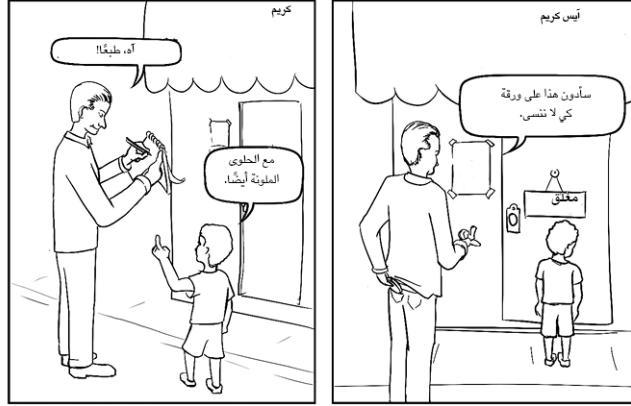
بدلاً من استنكار مشاعره



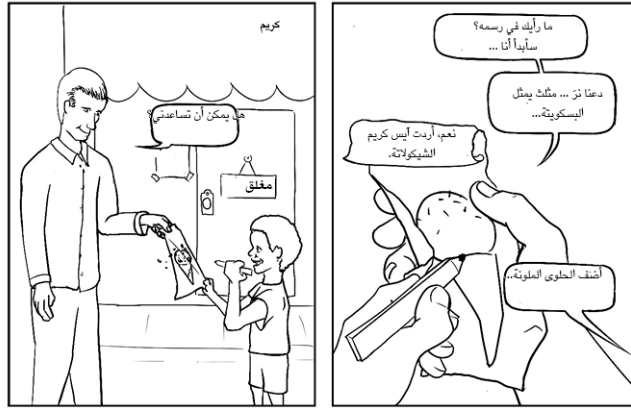
أقر بمشاعره بالكلمات



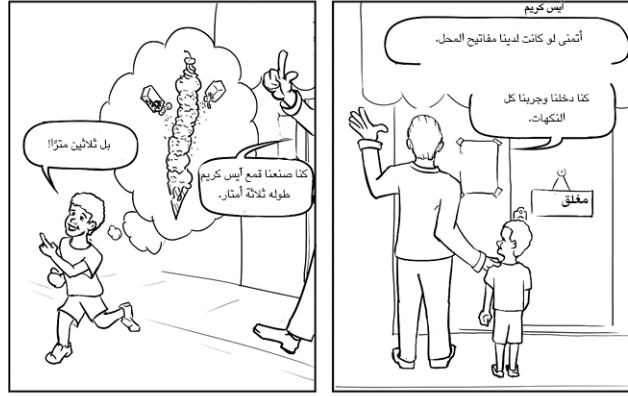
أقر يمشاعره بالكثابة



أقر يمشاعره بالفن



امنحه أمنية خيالية



عَبِّرْ عن تعاطفك بكلمة أو صوت



بدلاً من إلقاء محاضرة



تذكير: أدوات للتعامل مع المشاعر

1: أقر بالمشاعر من خلال الكلمات

«كنت تتطلع إلى موعد اللعب هذا. كم أنه مخيب للآمال!».

«يمكن أن يكون الأمر محبطاً للغاية عندما تتفكك قضبان القطار».

2: أقر بالمشاعر من خلال الكتابة

«يا ربي! ليست لدينا المكونات التي نحتاج إليها! دعنا نعد قائمة تسوق».

«تريد مكعبات الليجو المائية. دعنا ندوّن ذلك على لائحة رغباتك».

3: أقر بالمشاعر من خلال الفن

«يبدو أنك حزين جدًا». (ارسم وجهًا تسيل منه دموع ضخمة، أو أعطه قلم تلوين أو قلم رصاص).

«أنت غاضب لهذه الدرجة!». (ارسم خطوطًا غاضبة أو مزق الورق أو جعده).

4: امنح في الخيال ما لا يمكنك تقديمه في الواقع

«أتمنى أن يكون لدينا مليون مليار ساعة أخرى للعب».

5: أقر بالمشاعر بانتباه «شبه» صامت

«أه!». «ممم». «أوه». «آها».



• كل المشاعر يمكن قبولها. وبعض الأفعال يجب الحد منها!

• توقف عن قول “ولكن”. وقل: “المشكلة هي...”، أو “على الرغم من أنك تعرف...”

• جاره في شعوره. وكن درامياً!

• قاوم الرغبة في طرح أسئلة على طفل متضايق.

قصة توني: الأخت تنقذ أختها

عدنا من مطعم البرجر بعد شراء بعض الشطائر وأرادت إيلا البدء في تناول الطعام في السيارة. كنا جميعًا متعبين، وكان تدمير إيلا وشكواها يدفعانني إلى الجنون. شرحت أنها يمكن أن تحصل على الطعام بمجرد وصولنا إلى المنزل، وأننا لن نأكل في السيارة كي لا نتسبب في فوضى. تحدثنا طويلاً ولم نصل إلى أي اتفاق، ثم قالت جينا لأختها التوأم فجأة: «أفهمكِ يا إيلا. أحياناً يكون الانتظار صعباً».

كانت لحظة فاصلة. فقلت: «أنتِ محقة! أحياناً يكون الانتظار صعباً، أليس كذلك؟».

قالت إيلّا: «نعم. الانتظار صعب».

أصبح الجو أكثر هدوءًا خلال ما تبقى من الطريق إلى المنزل. أدركت جينا أن أختها بحاجة إلى التعاطف، وليس المنطق، وكان من المضحك أن تدرك طفلة في الرابعة من عمرها ما يجب أن تفعله والدتها ولا تدركه. عزيت نفسي بأنها كانت تقلد رد فعل تعاطفيًا مني في اليوم السابق. إنهم في سن الرابعة يعرفون ما أعرفه من فوري الآن!

ستجد في نهاية هذا الفصل صفحة تذكير سهلة الاستخدام يمكن نسخها ولصقها على سطح القراءة المفضل لديك. قد تكون قطعت كل هذا الشوط من القراءة، لكن هذا لا يعني أنه يمكنك التفكير على النحو الصحيح عندما تكون في خضم المشكلة. عندما يبكي الطفل، أو ينسكب الحليب، أو يحترق الخبز المحمص، أو يركض الكلب حاملًا الحفاض، ستحتاج إلى أن تكون قادرًا على اختيار رد فعلك في لحظة واحدة!

الفصل الثاني: أدوات لحث الطفل على التعاون... كيف أجعل صغيري يرغب في فعل المطلوب منه؟

— حث الأطفال على القيام بما يتعين عليهم فعله

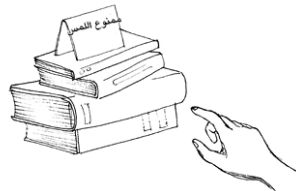
جوانا

كفى حديثاً عن المشاعر. فمن الجميل أن نعرف أننا نعزز ثقة أطفالنا وتقديرهم لذواتهم، لكن هل هذا يجعل يومنا يمر بسلام؟ ليس بالضرورة. علينا أن نحث أطفالنا على تنفيذ مهام محددة؛ كالدخول في حوض الاستحمام، أو تنظيف أسنانهم، أو البقاء هادئين إلى أن نتمكن من إلباسهم الحذاء، أو الجلوس في مقعد الأطفال بالسيارة كي لا يتأخروا عن موعد المدرسة، أو الذهاب إلى السرير للنوم.

وأحياناً يكون من الأهم أن تمنعهم عن فعل أشياء معينة: لا تضرب أختك! توقف عن إلقاء طعامك! لا تخلع الحذاء الذي ارتديته من فورك! لا تضع الشوكة في مقبس الكهرباء! لا تعلق المصاصة بعد أن سقطت في التراب! توقف عن جذب ذيل الكلب! لا تتسلق الثلجة! كلها تذكيرات وأوامر ونواهي مزعجة لا نهاية لها. هذه هي حقيقة تنشئة الطفل.

وهكذا نأمر أطفالنا بما يجب عليهم فعله، طوال اليوم. هذه هي حياة الأطفال، وعليهم أن يستمعوا لنا، لأننا مسئولون عنهم، ونحاول أن نفعل الأفضل بالنسبة لهم؛ فنمنعهم من إيذاء أنفسهم، ونحميهم من الرائحة الكريهة، وتسوس الأسنان، وسوء التغذية، والإرهاق الزائد.

والمشكلة هي أنه لا أحد منا لا يحب الأوامر. أخبرني أحد الآباء في إحدى مجموعاتي بإيجاز: «حتى إذا أردت القيام بشيء ما، بمجرد أن يطلب مني أحدهم القيام به، لا أعود راغباً في فعله».



لقد اختبرت مؤخرًا ظاهرة التناقض هذه كامرأة بالغة، عندما رأيت كومةً من الكتب في المكتبة المحلية مع ملاحظة ملصقة على الحائط خلفها. قالت الملاحظة: ممنوع لمس الكتب. خمنت أن هناك سببًا معقولًا. لا بد أن الكتب لم تسجل على النظام بعد. ومع ذلك، لم أستطع منع نفسي من الاقتراب من الكتب، ومد إصبعي، ولمسها. قلت لنفسي بانتصار: «ها قد فعلتها!».

إنها طبيعة بشرية فُطرنا عليها، وأطفالنا ليسوا مختلفين عنا. نحن نقاوم أن يقال لنا ما يجب القيام به. فالأوامر المباشرة تستثير معارضة مباشرة. وعندما نأمر الأطفال، فإننا نعمل ضد أنفسنا. قد نأمل في حثهم على الطاعة، لكننا ننتهي إلى إثارة التمرد في أنفسهم. أحب أن أبدأ جلسة ورشة العمل ببعض الأوامر للمشاركين:

«اسمعا، أنتما الاثنان في الخلف، لا تتحدثا!».

«لا تلمس هذه الكتب! هل ترى اسمك عليها؟».

وأضيف بعض اللوم والالتهام:

«مَن ترك هذه الحقيبة في المدخل؟ ربما سيتعثر أحد بسببها».

وبعض الإهانات:

«هل نسيت إحضار قلم رصاص مرة أخرى؟ يا لك من أحمق».

«لا تقاطعني. ما هذه الفظاظة؟!».

وبعض التحذيرات:

«لا تضع الكمبيوتر المحمول على ركبتيك بهذه الطريقة، ستسقطه».

«لا تحرك الكراسي في أثناء استخدام هاتفك الخليوي. انتبه لما تفعله وإلا ستؤدي شخصًا ما».

وبعض السخرية:

«جورب أزرق، وجورب أخضر. جميل! هل تركت عقلك في المنزل هذا الصباح؟».

وبعض الأسئلة الاستنكارية:

«لماذا تجعل حقيبتك في هذه الحالة من الفوضى، بحيث لا يمكنك العثور على أي شيء بداخلها؟».

«لماذا لا تنتظر دورك في الحديث؟».

وبعض التهديد:

«اسمعوا، إذا لم تتوقف هذه الحادثات الجانبية على الفور، فلن نستطيع الإلمام بكل المواد الخاصة بالورشة، وسأضطر إلى إبقائكم هنا لمدة نصف ساعة إضافية».

وبالطبع محاضرة:

«لقد تأخرت عشر دقائق مرة أخرى. لقد أصبح هذا نمطًا متكررًا. هل تدرك ما يحدث عندما تتأخر؟ أنت تعطل الورشة بأكملها. بذل الجميع جهدًا للوصول إلى هنا في الوقت المحدد. فالبعض يدفع لجلسات الأطفال كي يتمكن من المجيء هنا في الموعد، ثم ينتهي به الأمر إلى الجلوس هنا في انتظارك. كيف ستشعر إذا فعل أحدهم الشيء نفسه بك؟ الالتزام بالمواعيد مهارة حياتية كما تعلم. وهي مهارة تتعلمها على نحو أفضل إذا أردت تحقيق النجاح في الحياة. عليك أن تبدأ بذل المزيد من الجهد. استعد في وقت مبكر، ولا تترك كل شيء حتى اللحظة الأخيرة».

وفي تلك اللحظات أرى المجموعة ترميني بنظرات قاتلة. وهنا أجبر نفسي على أن أسأل بمرح: «هل هناك من يشعر بالرغبة في التعاون؟».

تستمر النظرات القاتلة. ها هي المعاملة الصامتة إذن. أشعر بعدم الارتياح، فأجرب مسارًا مختلفًا: «ألا نتحدث مع الأطفال بهذه الطريقة؟».

ثم تحدث الحضور أخيرًا: «نعم، بالتأكيد!».

«هل يمكن لأي شخص أن يأتي بأمثلة لما نقوله للأطفال؟».

وهنا انهمر الفيضان. وفيما يلي بعض ردود أعضاء المجموعة:

الأوامر:

«هل هذه حقيبتك؟ حسنًا، خذها. الآن!».

«أغلق التلفزيون». «اترك أخاك وشأنه». «اغسل يديك». «لا تلمس الموقد». «لقد قاطعتها للتو، قل

أنا آسف!».

اللوم والاتهام:

«إذا أغلقت زجاجة عصير التفاح أولاً بدلاً من محاولة أخذ كعكة إضافية وأنت تمسكها هكذا، لم

يكن لينسكب أبدًا».

الإهانات:

«اسمع، تعالٍ وساعدني على التنظيف. لقد أسهمت في إحداث هذه الفوضى؛ فلا تتكاسل». «يشاركك

أصدقاؤك ألعابهم عندما تزورهم دائمًا. لا تكن أنانيًا». «أنت تجذب ذيل القطعة. هذا تصرف لئيم».

التحذيرات:

«احترس! ستصدمك السيارة». «توقف عن الاهتزاز في مقعدك، ستسقط من فوق كرسيك».

«ستمرض إذا أكلت كل هذه الحلوى». «احذر، ستحرق نفسك!». «انزل الآن، ستسقط أرضًا!».

السخرية:

«لقد تركت حقيبتك في منزل صديقك؟ يا له من تصرف ذكي!». «هل أسقطت أختك الصغيرة حتى

تجلس أنت؟ ما كل هذا اللطف؟!».

الأسئلة الاستنكارية:

«لماذا قرصت أخاك الرضيع هكذا؟». «لماذا رميت بالكرة في المطبخ وقد أمرتك ألا تفعل؟». «هل هذا ما يفترض أن تفعله الآن؟». «ماذا دهاك؟».

المحاضرات:

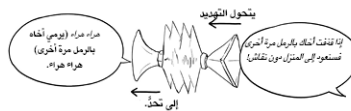
«ليس من اللطيف انتزاع الأشياء من يد الناس. أنت لا ترغب في أن ينتزع أي شخص شيئاً منك، أليس كذلك؟ إذن يجب ألا تنتزع شيئاً من يد طفل آخر. لن يرغب أحد في اللعب معك إذا استمرت في هذا التصرف. وعليك أن تتعلم أن تكون أكثر صبراً».

التهديدات:

«إذا لم تضع هذه الألعاب في مكانها بحلول الوقت الذي أعد فيه إلى عشرة، فسأرميها في سلة القمامة». «إن لم تتركب السيارة الآن، فسأغادر من دونك». «إذا لم تتناول خضراواتك، فلن أعطيك أي حلوى». «إذا لم ترتد حزام الأمان وتوقفت عن التذمر، فلن أصطحبك إلى أي مكان». «ارتد خوذتك الآن، وإلا سأعيد الدراجة إلى المرأب».

كان الجميع مصدومين بعض الشيء من قدرتهم على التوصل إلى مثل هذه القائمة الطويلة بهذه السهولة، لكنهم لم يكونوا مستعدين للتخلص من ذخيرتهم بأكملها.

كانت توني أول المحتجين: «ما تسميه تهديداً، أسميه عاقبة. أنا أخبر طفلي بما سيحدث إذا لم يستمع. إنه بحاجة إلى معرفته!».



قلت: «إنه لمن المغري أن نلقي بالتهديدات. ويبدو لنا هذا نوعاً من التثقيف. إذا قمت بكذا، سأفعل كذا. المشكلة في التهديد أنه يمكن أن يظهر كأنه نوع من التحدي. عندما يقول الوالد: «إذا قذفت أخاك بالرمل

مرة أخرى سنعود إلى المنزل دون نقاش! لا يبدو أن الطفل يسمع العبارة بأكملها. ما يسمعه هو: «ارم الرمل... مرة أخرى!».

إن التهديد يصير تحديًا لا يقاوم.

سألت سارة: «ماذا إذا استخدمت عبارة من فضلك؟ هذا يعبر عن الأخلاق الحميدة. إنني أقول لأولادي ما يجب عليهم فعله، لكنني أقول ذلك بأدب».

في بعض الأحيان لتخفيف حدة الأمر، نضيف عبارة «من فضلك» في النهاية. وهذا يشبه جناحي النعامة. في البداية يبدو أنهما مناسبان للطيران، لكن النعامة لا تطير؛ فالجناحان ثقلان للغاية. من الأفضل استخدام «من فضلك» في الطلبات المهذبة التقليدية، مثل: «من فضلك أعطني الملح». عندما «تطلب» من الطفل أن يظل ساكنًا أو يركب مقعده في السيارة أو يجمع المكعبات وتضيف من فضلك، فأنت لا تطلب بلطف في الواقع. أنت لست على استعداد لقبول «لا، شكرًا!» كإجابة.

سألت المجموعة: «إذا بدأت الجلسة بأن أخبركم جميعًا: من فضلكم اجلسوا بلا حراك وتوقفوا عن الكلام، فكم شخصًا منكم سيشعر بالدفء والتعاون؟».

لم يرفع أحد إصبعه.

سمعت أحدهم يتنهد. وكان الشعور السائد في الغرفة واضحًا. إن كل شيء نقوله خطأ! وعلمت أن الوقت قد حان للانتقال إلى الخطوة التالية قبل أن يصاب الناس بالإحباط الشديد مني، ويتمردوا عليّ، لذلك مضيت قدمًا وقلت:

«ماذا يمكننا أن نفعل عندما نحتاج إلى تعاون مخلوق صغير صعب المراس ولا يعترف بالمنطق؟ إذا لم نتمكن من إخباره بما يجب عليه فعله، فما الذي تبقى؟».

الأداة رقم 1: كن مرحًا



الأداة الأولى لدينا لا يمكن استخدامها في جميع الأحوال. حيث يجب أن تكون حالتك النفسية جيدة ولو جزئيًا على الأقل. وعلى الرغم من أنها لا تُستخدم دائمًا، فإنني أعرضها عليك كملاذ أول بسبب تأثيرها القوي والاستثنائي. دعنا نسم تلك الأداة: فن المرح. ماذا تقول؟ ألا تشعر بالمرح عندما يكون الأطفال غير متعاونين؟ وماذا يعني هذا الاسم على أية حال؟ أليس غامضًا بعض الشيء؟

كل هذه الانتقادات في موضعها. ومع ذلك، فقد تعجبك تلك الأداة إذا جربتها. لذلك، إذا كنت في حالة مزاجية مناسبة، فتابع القراءة.

من الأساليب التي تنجح مع الأطفال في سن السابعة أو أقل، جعل كائن غير حي يتحدث.



يمكن للحذاء غير الملبوس أن يشكو قائلاً: «أشعر بالبرد والفراغ. ألن يضع أحدهم قدمًا دافئة لطيفة داخلي؟». ويمكن لصناديق اللعب الجائعة أن تطلب: «أطعموني المكعبات! أريد تلك المكعبات الخضراء المقرمشة!». كما يمكن للأكواب أن تصيح: «لا تتركوني هنا وحدي! يجب أن أكون داخل الحوض مع رفاقي». يمكن لفرشاة الأسنان استخدام صوت خشن: «أظن أنني رأيت جرثومة تختبئ وراء هذا الضرس». كل هذه الأشياء المرح ستجعل الطفل يبتسم، وتحثه على المشاركة في الأعمال الروتينية.

وهناك أسلوب مرح آخر وهو تحويل مهمة مملة إلى تحدٍّ أو لعبة.

لا تقل: «انظر إلى هذه الفوضى. من المفترض أن تضع ملابسك المتسخة في السلة».

بل قل: «كم ثانية تحتاج برأيك لإلقاء كل ملابسك المتسخة في سلة الغسيل؟ عشرين؟ لا أظن ذلك يا عزيزي. هذه مهمة تتطلب أكثر بكثير من عشرين ثانية. حسنًا، أظن أن الأمر يستحق المحاولة. جاهز... مستعد... انطلق! يا إلهي، لقد فعلت ذلك في عشر ثوانٍ فقط! لقد تغلبت على الوقت المحدد».

لا تقل: «اركب السيارة الآن. لا أريد أن أطلب هذا مرة أخرى».

بل قل: «علينا أن نقطع كل هذا الطريق من الباب إلى السيارة. فماذا عن القفز؟ إن هذه المهمة ليست سهلة!».

وبدلاً من: «إذا لم ترتدِ ثوب النوم الآن، فلن يكون هناك وقت لحكي القصة».

قل: «هل تظن أنه يمكنك ارتداء ملابس النوم وعيناك مغمضتان؟».

بالإضافة إلى جعل الأشياء تحدث وتحويل المهمات المملة إلى ألعاب، فإن الباب مفتوح على مصراعيه. اختبر طبيعتك المرحية بطرق مختلفة. بدلاً من مجرد إخبار الطفل بما يجب فعله بصوتك العادي، تحدث مثل بطة، أو مذيع رياضي، أو شخصية كرتونية مفضلة لطفلك، أو صغ الطلب في شكل أغنية. ابتكر طرقاً لمغادرة منزل صديقه كأن تتضمن لعبة يتجنب فيها الحمم البركانية أو الرمال المتحركة أو التماسيح. وبدلاً من أمر أطفال الروضة بالجلوس هادئين، اجعلهم يتجمدون مثل الدمى. أخبرهم بأن من يجلس ساكناً «مثل جبل جليدي»، أو هادئاً «مثل فأر صغير يختبئ في العشب من قطة» هو الذي سيفوز باللعبة. أعطهم حبة زبيب، وأطلق عليها «حبة الطاقة» التي ستمنحهم قوة التنظيف الخارقة. ويمكن تغيير أي مهمة شاقة إذا تخللتها روح اللعب.

نظرت المجموعة إليّ بتعبيرات مختلفة، تتراوح بين الافتتان والانزعاج. كان مايكل يبتسم. خمنت أنه خطرت له فكرة جامحة بالفعل. بدت ماريا غاضبة قليلاً. سألت: «أليست هناك أوقات يجب فيها على الطفل أن ينفذ ما يأمره به والداه؟ هل يتعين عليّ تحويل كل مهمة بسيطة إلى لعبة؟ هذا جهد مرهق حقاً!».

بناءً على تجربتي، إذا كان بإمكانك استخدام القليل من المرح، ستبذل جهداً أقل مقارنة بالاضطرار إلى التعامل مع التذمر والمقاومة التي تحصل عليها من الأمر المباشر، كما أنه يضيف جواً لطيفاً. حتى إذا كانت الطلبات متعبة، فسيكون المزاج أفضل في وجود المرح. إنه يُشعر الناس بمزيد من المحبة والتعاون.

كما أنك تُعلم الأطفال كيفية تحويل مهمة شاقة إلى نشاط ممتع. ويمكننا التذمر بسبب الحوض المليء بالأطباق المتسخة، أو يمكننا تشغيل بعض الموسيقى، واللعب بالصابون، والرقص والغناء خلال التنظيف. وهذه مهارة حياتية قيمة.

قصة مايكل: شخصيات مضحكة

تكره كارا ارتداء ملابسها في الصباح. الآن أستخدم أنا وزوجتي شخصيات مختلفة لحثها على ارتدائها. يستخدم الروبوت روجر (وهذه هي شخصيتي الأولى) صوتاً ميكانيكياً: «هذه ... الذراع ... يجب ... أن ... تدخل ... في ... الكم».

ثم هناك الضفدع كيرميت الذي يتحدث بصوت كيرميت المعروف. تقول السيدة ميني (زوجتي) بصوت حاد: «ماذا؟ طفلة بلا ملابس؟ هذا فظيع! تعالي إلى هنا الآن!». ثم تقول جينيفر اللطيفة (زوجتي أيضاً) أشياء حلوة للغاية مثل: «هل يمكنني إدخال قدمك الصغيرة المسكينة في هذا الجورب يا عزيزتي. آه، أنا آسفة جداً، لقد اصطدم أنفي بإصبع قدمك الصغير المسكين». أما سالي فدائماً ما تخطئ، ويجب أن تصحح ابنتي كلامها: «هل يدخل إصبع القدم في هذا الكم؟ أظن أن مكان الجورب هو أذنك، أليس كذلك؟».

من الواضح أن الشخصية المفضلة لدى زوجتي هي السيدة ميني، وللأسف لا تطلب ابنتنا حضورها كثيراً. لكن كارا صارت متحمسة لارتداء ملابسها في الصباح الآن. ولم تعد تهرب منا. هذا يثير الجنون عندما نكون متأخرين، وهو ما يحدث غالباً.

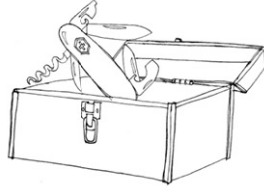
قصة توني: الطيران إلى المدرسة

دائمًا ما كنت أقضي وقتًا طويلًا في إخراج التوأمين من السيارة إلى المدرسة في الصباح. فهما يتجادلان معًا، ويصران على عد كل خطوة يخطوانها أو التقاط الحصى، وكل شيء تتخيلونه، ويمكن أن يجعلنا نتأخر. الأسبوع الماضي كانا يتحدثان عن اليعاسيب، لذلك قلت: «دعونا نتخيل أننا أسرة من اليعاسيب في الطريق إلى منزلنا. ومنزلنا هذا في حجرة الدراسة». فردنا جميعًا «أجنحتنا» و«طرنا» من السيارة إلى المدرسة. نجحت الحيلة تمامًا، فكررتها في اليوم التالي. ثم تظاهرنّا بأننا فراشات، ثم خنافس، ثم صقور. في الأسبوع التالي، بمجرد خروجي من السيارة، رفع حارس الأمن في موقف السيارات حاجبيه، وسألني: «ماذا تكونون هذا الصباح؟». شعرت ببعض الحرج، لتظاهري بالطيران في الأماكن العامة، لكن هذا أفضل بكثير من الصراخ في الطفلين.

قصة ماريّا: قلامة أظافر تتضور جوعًا

دائمًا ما يعترض بنجامين على قص أظافره، إنه لا يحب الجلوس ساكنًا. الليلة الماضية تظاهرت أن قلامة الأظافر تتحدث معه: «أنا جائعة للغاية يا بنجامين، ألا تدعني أتناول القليل من ظفر خنصرك؟». أخرج بنجامين إصبعه الصغير، فتناولت قلامة الأظافر وجبة خفيفة لذيذة، وقالت: «آه، شكرًا لك. كان ظفراً صغيرًا لذيذًا. هل يمكنني الحصول على ظفر آخر؟». قدم لي أصابعه الأخرى، ثم أجرى محادثة جادة مع قلامة الأظافر حول ديناصوراته بينما أعمل على تقليم أظافره. كانت قلامة الأظافر مهمة جدًا بقدرات العض لدى الديناصورات النباتية وآكلة اللحوم. كان بنجامين سعيدًا بشرح موضوعه المفضل.

الأداة رقم 2: اعرض خيارًا!



الأداة الثانية لحث طفلك على التعاون هي أن تستبدل بالأمر الخيار. هل تسأل: أي خيار؟ ليست هناك خيارات. يجب أن يرتدي ملابسه، فهو لن يذهب إلى المدرسة بملابس النوم. يجب أن يغسل يديه، فهو لن يأكل الشطيرة بعد اللعب مع الضفادع مباشرة. إنه لن يركب دراجته دون خوذة، وهذا غير قابل للتفاوض ببساطة!

أنا لا أقترح عليك تقديم تنازلات غير مريحة، أو جعل طفلك مسئولاً عن نفسه بشكل كامل في الثالثة من عمره. ما أقوله هو أن البشر - بمن في ذلك الصغار- يحبون أن يكون لديهم بعض الخيارات للتحكم في حياتهم. وهناك الكثير من الخيارات التي يمكننا تقديمها لأطفالنا، باستثناء تسليم مفاتيح السيارة وبطاقة الائتمان طبعًا.

لا تقل: «اركب السيارة الآن!».

قل: «هل ترغب في إحضار لعبة أم وجبة خفيفة في أثناء رحلتنا في السيارة؟». (هل تريد أن تأخذ خطوات عملاقة إلى السيارة أم الذهاب إليها قفزًا؟).

لا تقل: «لن أطلب منك الدخول في هذا الحوض مرة أخرى».

قل: «هل تريد حمامك بالفقاعات أم القوارب؟».

«هل ترغب في القفز إلى حوض الاستحمام، مثل الأرنب، أم الزحف مثل السلطعون؟».

لا تقل: «ابدأ واجباتك المدرسية، فلا مزيد من الأعذار!».

قل: «هل سيكون من الأسهل إنهاء واجباتك المدرسية على الفور والتخلص منها، أم تفضل تناول وجبة خفيفة أولاً؟». «هل تريد أن تفعل ذلك في المطبخ في أثناء طهي العشاء، أم في غرفتك حيث الهدوء؟». حقق أحد الآباء نجاحًا كبيرًا باستخدام: «هل تريد أداء واجبك المنزلي فوق الطاولة أم تحتها؟». (أظن أن بإمكانك تخمين أي الخيارين اختارت ابنتها).

لا تقل: «ارتدي المنامة الآن!».

قل: «هل تريد ارتداء المنامة بالطريقة المعتادة، أم من الداخل للخارج؟». (هل تريد القفز خمس مرات أخرى قبل ارتداء ملابس النوم، أم عشرًا؟ حسنًا، عشر مرات إذن. واحد ... اثنان ... ثلاثة ...).

كل واحدة من هذه العبارات تقول لطفلك: «أنا أراك شخصًا يمكنه اتخاذ قرارات بشأن حياته»، وفي كل مرة يتخذ طفلك قرارًا صغيرًا، فإنه يحصل على تدريب ممتاز على اتخاذ بعض القرارات المستقبلية الأهم.

قصة جوانا: تحديد الخيارات

لا تسير أداة الاختيار على المسار الصحيح نفسه دائمًا. عندما أخبرت دان بأنه لم يعد مسموحًا له بقص السجادة بمقصه، تابعت ذلك بخيار معقول تمامًا. «يمكنك قص الورق أو الكرتون، وأنت من يقرر».

رد دان: «لا!».

في بعض الأحيان يجب على الوالد أن يستمر. «لا أريد أن تقص سجادتي، ما الذي يمكنك قصه أيضًا؟».

الآن بدا لي مهتمًا. نظر حوله: «يمكنني قص الخيط، يمكنني قص المناديل، ولا يمكنني قص الملابس. آه، هناك شيء آخر! الأعشاب الضارة!». وركض إلى الخارج لتقليم نباتات الهندباء.

لاحظوا أنني كلّفت دان بتحديد خياراته. لماذا يجب عليّ إجهاد ذهني في كل صغيرة وكبيرة؟

قصة توني: صورة مثالية

زارنا أقاربنا من أجل اجتماع لم شمل عائلي. أرادت ابنة عمي التقاط صورة جماعية، لكن ابنتها البالغة من العمر أربع سنوات رفضت المشاركة، وأكدت أنها لن تجلس مع المجموعة، بغض النظر عما تقوله

والدتها. لا أعرف السبب، لكنني أظن أن هذا بدأ بعدم رغبة في الجلوس ساكنة وتحول بعد ذلك إلى تحدٍّ.

ذهبت إليها وقلت إنني بحاجة إليها لتقرر ما إذا كان ينبغي لنا التقاط الصورة والجميع واقفون أم والأطفال جالسون على الطاولة. توقفت وحدقت إلى وجهي، ثم قالت: «على الطاولة» ثم تقدمت وجلست. كنت البطلة في ذلك اليوم!

قصة مايكل: حوض المتاعب

لقد كنت أعرض الخيارات على كارا فيما يخص الدخول إلى حوض الاستحمام. لقد نجح معي تخييرها ما بين شريحة جزر أو تفاح في أثناء الاستحمام. أعلم أن الأمر يبدو غير عادي، لكنها تحب تناول الطعام في أماكن غريبة. الخطأ الذي ارتكبته كان يوم تناولنا الفطائر المحلاة على العشاء. وكانت كارا لا تزال تحمل الفطيرة بين يديها؛ لذلك سألتها عما إذا كانت تريد حمامًا عاديًا أم حمامًا مع الفطائر. وأظن أنكم خمنتهم أيهما اختارت. لا تفعل ما فعلته. فالفطائر المحلاة تذوب بسرعة في الماء. ولا أريد حتى أن أتحدث عن شراب القيقب! كانت الفوضى هائلة.

كانت زوجتي غاضبة عندما وصلت إلى المنزل ورأت المنظر في حوض الاستحمام. لكن إقراري مشاعرها كان ليجعلكم فخورين بي! قلت: «أستطيع أن أرى أنك مستاءة حقًا بسبب هذه الفوضى! سأعتني بالأمر بمجرد أن تنام كارا. عودي ببطء، وتظاهري أنك لم تري هذا أبدًا».

قصة جوانا: تولي الطفلين زمام الأمور

كان دان البالغ من العمر ثلاث سنوات، وصديقه كريس، يلعبان بالحيوانات البلاستيكية. كان النمر والأسد يتقاتلان. كان دان يضغط على النمر على يد كريس التي تمسك بالأسد. كان كريس يستخدم يده الأخرى للضغط على يد دان.

صاح كريس: «توقف! أنت تؤذي يدي!».

«وماذا في ذلك؟ لا بد لي من إيذاء يدك لأنك تمسك بيدي».

«لكنك تمسك بيدي أيضًا!».

لم يكن أي من الصبيين على استعداد للتنازل. علت أصوات الغضب والبكاء. تنهدتُ، فقد كان عليّ أن أتدخل، وأن أوقف المعركة بين الحيوانين البريين. لكن قبل أن أفتح فمي، سمعت دان يقول: «إليك خياراتنا يا كريستوفر. يمكننا الاستمرار في اللعب بالحيوانات وعدم إمساك أيدي كل منا، أو يمكننا اللعب بشيء آخر. أيهما تختار؟».

أجاب كريستوفر: «دعنا نلعب بشيء آخر».

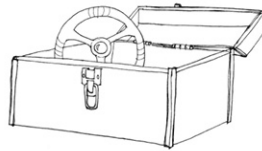
نهض كلاهما وتركوا الحيوانات في التراب.



لا تحول الخيار إلى تهديد.

عند الاختيار، من المهم أن يكون كلا الخيارين ممتعًا! قد يكون من المُرْضي أن نقول: «يمكنك أن تأتي معي الآن، أو يمكنني تركك للكلاب البرية تأكلك. أنت مَنْ تقرر يا عزيزي!». حاول مقاومة هذا الدافع. كما أن عبارة كهذه غير مناسبة لتحفيز الطفل على الاختيار، فكلا الخيارين غير سارٍ. وهذا يشبه أن تقول: «يمكنني أن أضربك بيدي اليمنى أو اليسرى. فالأمر متروك لك!».

الأداة رقم 3: اجعل الطفل يتولى زمام الأمور



هناك شكوى شائعة بين آباء الأطفال الصغار: «لا يفعل ما أمره به فقط لأنه يريد أن يكون في موقع السيطرة!».

وجوابي هو: «امنحه السيطرة إذن». فكلما استطعت أن تجعل طفلك مسئولاً عن سلوكه، فهذا يعني أنك تحقق تقدماً. وسواء أكنت طفلاً صغيراً، أم مراهقاً، أم بالغاً، فعلى الأرجح ستكون ردة فعلك إزاء السيطرة سيئة. يتوق البشر من جميع الأعمار إلى الاستقلال الذاتي. هل تذكر حادثة حفلة شاي بوسطن الشهيرة؟ إذا كان الموجودون وقتها أطفالاً صغاراً، لكننا أطلقنا عليها اسم فاجعة حفلة شاي بوسطن. لذلك دعونا نفكر كيف يمكننا أن نمنح أطفالنا السيطرة.

حدجتي أنا بنظرة متسائلة وقالت: «لكن انتظري، أليس هذا مثل السماح للحيوانات بإدارة حديقة الحيوان؟».

«حسنًا، نعم، نوعاً ما. لكن هذا لا يعني أنكم لن تضعوا حدوداً. يمكنكم وضع الأسود في موقع المسؤولية دون دعوتها إلى مطعم الوجبات الخفيفة ومتجر الهدايا. وعلى الأقل ليس حتى تصبح جاهزة لممارسة مستوى معين من ضبط النفس».

يمكنك كوالد تحديد المهمة التي يجب إنجازها، ولكن دع طفلك كي يكون مسئولاً عن التفاصيل. التفويض! يقلل هذا جهدك على المدى الطويل، ويمنح طفلك بعض الاستقلال.

وعلى سبيل المثال: إذا وجدت نفسك تتجادل مع طفلك كل صباح حول ما إذا كان يحتاج إلى سترة أم لا، فقد ترغب في عمل مخطط لدرجة الحرارة.

قصة جوانا: لست بحاجة إلى رجل طقس ليعرف في أي اتجاه تهب الرياح

عندما كان دان في الخامسة من عمره، كان يرفض ارتداء معطفه. أصبح الحوار مملاً ومتوقعاً.

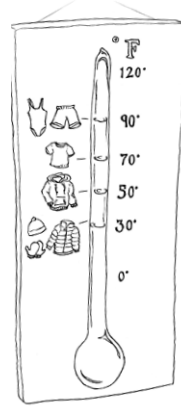
«أنت بحاجة إلى معطف، فالجو بارد بالخارج».

«لا، ليس بارداً».

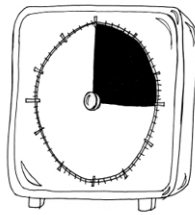
«بلى إنه بارداً» ... وهلم جرّاً.

في عصر أحد الأيام، عندما كنت أشعر بالرغبة في إبداع عمل فني، أخرجت بعض الأوراق وأقلام التحديد مع مقياس حرارة خارجي كبير. ناديت دان: «نحتاج إلى بعض الصور لمقياس الحرارة هذا».

رسمنا ثوب سباحة وألصقناه بميزان الحرارة عند الدرجة 90. رسمنا معطفًا وألصقناه بميزان الحرارة عند الدرجة 40. ووضعنا قبعة وقفازات عند الدرجة 32 استعدادًا للثلوج! ووضعنا قميصًا عند الدرجة 70، وسترة عند الدرجة 60، وجاكيت عند الدرجة 50. وغطينا الرسومات بشريط شفاف لجعلها مضادة للمطر وعلقنا ميزان الحرارة خارجًا. لقد أمضينا ساعة كاملة في هذا العمل.



لكن الأمر كان يستحق الجهد! منذ تلك اللحظة أصبح دان هو خبير الطقس. وبدلاً من إخباره بما يرتديه، أطلب منه فحص مقياس الحرارة حتى يتمكن من إخباري بما يجب أن يرتديه. بمجرد أن أصبح هو المسيطر، توقف عن الاحتجاج.



كانت سارة تحترق شوقًا للتحدث: «لديّ طريقة أخرى جيدة لاستخدام هذه الأداة. يمكنك أن تجعل الأطفال المسؤولين عن الوقت! أنتم تعلمون أننا دائماً ما نزعج أطفالنا بالدقائق العشر المتبقية للعب أو

الخمس المتبقية على قدوم الحافلة، ولا يبدو أنهم يفهمونها أبدًا؟ لدينا ساعة صغيرة سهلة الاستخدام في حجرة الدراسة. عندما تقوم بلف القرص يظهر مثلث أحمر اللون؛ لذلك إذا عينتها لثلاثين دقيقة، فإن نصف وجه الساعة يصبح أحمر، ولخمس عشرة دقيقة يصبح ربعها أحمر. وهكذا يغدو الجزء الأحمر أصغر فأصغر مع نفاذ الوقت، ويتمكن الأطفال من رؤية الوقت يمر. وبهذه الطريقة يمكننا تكليفهم بالتناوب، أو معرفة الوقت المناسب للتنظيف، بدلًا من إزعاجهم. لقد سمعنا بالفعل يحذرون بعضهم البعض: «علينا أن نسرع. لم يتبق سوى جزء أحمر صغير جدًا!».

كنت أتمنى لو كانت لدي ساعة مثلها عندما كان أطفالًا صغارًا. الوقت مفهوم يصعب على الأطفال استيعابه. إنه هذا الشيء المجرد، غير المرئي، غير الملموس الذي يبدو الكبار مهووسين به. نحن نعيش في عالم من الدقائق والثواني التي تدق بمعدل ينذر بالخطر. عالم يهتف: انطلق، انطلق، انطلق، سوف نتأخر! يعيش الأطفال في عالم مختلف. عالمهم يقول: آه، انظر إلى ذلك العنكبوت المتدلي من السقف! أو: يمكننا إفراغ هذه الأريكة من الوسائد! أو: أتساءل عما إذا وافق الكلب على لعق عصير التفاح من على السجادة. نحن نغضب منهم لأنهم ليسوا متعجلين مثلنا. وتعجبني فكرة جعل الطفل مسئولًا عن الوقت.

قصة جوانا: حول طبيعة الوقت

قبل سنوات، أجريت المحادثة التالية مع صديق ابني «نواه» البالغ من العمر أربع سنوات:

أنا: يجب أن يغادر دان في غضون خمس دقائق.

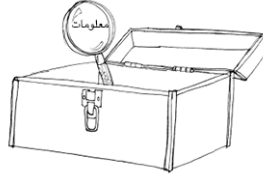
«نواه»: كم من الوقت خمس دقائق؟ هل هي طويلة أم قصيرة؟

أنا: حسنًا، هذا يعتمد على ما تشعر به. إذا كنت تقضي وقتًا ممتعًا، فهذا يبدو كأنه وقت قصير، أما إذا كنت تشعر بالألم، مثل أن يكون هناك مشبك غسيل عالق في أنفك، فستشعر بأنه وقت طويل.

أنا: (بعد بضع دقائق) نواه، لماذا هناك مشبك غسيل عالق في أنفك؟

نواه: حتى نتمكن من اللعب لفترة أطول.

الأداة رقم 4: امنح الطفل بعض المعلومات



لا تحتاج دائماً إلى أعمال تحضيرية دقيقة لمنح طفلك قدرًا من التحكم. يكفي غالبًا أن تعطيه معلومات بسيطة بدلاً من الأوامر. وإليك كيف يسير الأمر. تمنح المعلومات لطفلك، ثم تتيح له الفرصة ليكتشف بنفسه ما عليه فعله. إنك بهذا لا تتجنب المقاومة الطبيعية التي تأتي من الأمر المباشر فحسب، بل تضع الأساس لطفلك لتنمية القدرة على ممارسة ضبط النفس أيضًا، سواء كان معه شخص بالغ يخبره بما يجب عليه فعله أم لا. إنه درس قيم بالفعل. أنت تقدم لطفلك خبرة مفيدة للمستقبل، بدلاً من قاعدة قد لا يتبعها إلا عندما تكون موجودًا لتطبيقها.

لا تقل: «توقف عن النقر على لوحة المفاتيح. ستكسرهما!». (الرد الوحيد الذي ستسمعه هو: «لا، لن أفعل!»)

أعطه معلومة: «لوحات المفاتيح حساسة. كل ما تحتاج إليه للعمل هي لمسات خفيفة جدًا».

لا تقل: «تركت أنبوبة الصمغ دون غطاء مرة أخرى. رائع!».

أعطه معلومة: «تجف أنابيب الصمغ بسرعة كبيرة عندما نتركها دون غطاء».

لا تقل: «ارتدِ حزام الأمان، وإلا لن أقودك إلى منزل صديقك».

أعطه معلومة: «على الجميع الالتزام بالقانون قبل أن نتمكن من القيادة».

لا تقل: «ما الذي كنت تفكر فيه؟ لا تترك الجبن على الكرسي هكذا!».

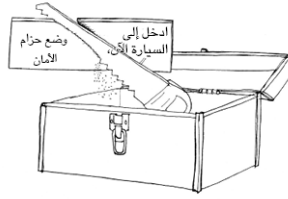
أعطه معلومة: «الجبن في متناول الكلب».

من مميزات استخدام هذه الأداة هي أنها لا تسبب إزعاجًا إن لم تنجح. عندما تعطي الطفل أمرًا مباشرًا: «اربط حزام الأمان الآن!». ولا يمتثل، يكون هذا مثيرًا للغضب. لكن عندما تعطيه معلومة ولا يتصرف وفقًا لها، يمكنك الانتقال إلى أداة أخرى دون الشعور بألم التحدي المباشر. ستكون في حالة مزاجية أفضل لتجربة شيء آخر.

قصة ماريّا: البريد الجوي

كنا عائدتين إلى المنزل وأراد بنجامين إخراج الرسائل من صندوق البريد. حملها إلى الداخل وألقاها في الهواء على الفور. بدلًا من قول المعتاد: «هذا ليس مقبولًا! تحتاج إلى جمع ما رميت به»، قلت: «البريد مكانه على المكتب». جمع بنجامين كل شيء ووضعه على المكتب.

الأداة رقم 5: اطلب باستخدام كلمة (أو إيماءة).



معظم ما نقوله لأطفالنا عندما نحاول التحكم في سلوكهم يتكرر طوال الوقت. لقد سمعوا كل ذلك من قبل. مرات عديدة! دعونا نواجه الأمر، الأطفال يتجاهلون المحاضرات. والأمر نفسه ينطبق على البالغين. ما الذي تفضلون سماعه عند مغادرة هذه الغرفة في نهاية جلسة ورشة العمل؟

«هل تركتم الكراسي دون ترتيب مجددًا؟ كم مرة يجب أن أخبركم؟ لا توجد خادمة لتنظيف هذه الحجرة بعد مغادرتنا».

أم:

«الكراسي!».

قال توني: «إذا استخدمتِ الطريقة الأولى، سأرغب في ضرب مؤخرة رأسك بالكرسي في الواقع».

«آه! عليّ أن أتذكر ذلك!».

طمأنني توني: «قلت سأرغب فقط. ربما لن أفعل ذلك في الواقع. ولكن إن أردت الحقيقة يمكنني سماع الفارق. عندما تقولين الكراسي هكذا، فأنت تشعريننا بحسن ظنك بنا. أنت تفترضين أنك إذا أشرت إلى المشكلة، فسيسرنا حلها. أما الطريقة الأخرى فهي تفتقر إلى الاحترام. أنت تلمحين إلى أننا كسالى، ولا نراعي الأصول».

«نعم! ها قد وصلت إلى جوهر الأمر. إنها أكثر من مجرد أداة. إنه توجه مختلف تمامًا. أنتم تفترضون أن الطفل يستطيع أن يخبر نفسه بما يجب أن يفعله».

ماذا يحدث عندما يسمع طفلك البالغ من العمر أربع سنوات أنك تقول «نواة التفاحة»؟ سيفكر: نواة التفاحة؟ ما مشكلة نواة التفاحة؟ آه، لقد تركتها على الأريكة. أظن أنني يجب أن أضعها في القمامة. يخبر الطفل نفسه بما يجب أن يفعله. إنه لا يشعر بالضغط الآن، ولن يرغب في رمي مؤخرة رأسك بنواة التفاحة المذكورة.

لكن تأكد أن الكلمة التي تستخدمها اسم وليست فعلًا. من المرجح أن يبدو الفعل كأنه أمر. اجلس! تعال! اصمت! قد يناسب هذا تدريب الكلاب وليس تربية الأطفال.

طلبت من المجموعة أمثلة مفيدة، وتوالت الاقتراحات:

«حزام الأمان». (بدلاً من «اربط حزام الأمان الآن»).

«السترة»، (بدلاً من «احمل سترتك من على الأرض وعلقها على المشجب»).

«الضوء»، (بدلاً من «كم مرة طلبت منك إطفاء الضوء بعد مغادرة الحمام؟»).

الإيماءة الدالة على تنظيف الأسنان.

الإيماءة الدالة على إطباق الشفتين.

الإيماءة الدالة على غسل اليدين.



وأخيرًا، من أجمل الأشياء في استخدام الكلمة الواحدة أنه يمكنك استخدامها عندما تشعر بالسعادة والاسترخاء، وفي الوقت نفسه يمكنك استخدامها عندما تكون غاضبًا. إذا طلبت من طفلك عدم ترك نواة التفاحة على الأريكة مائة مرة، ثم وجدت نفسك تجلس على نواة رخوة وفاسدة، وتشعر برطوبتها تتسرب إلى بنطالك، يمكنك أن تقف وتصيح: «نواة التفاحة!». هذا يفيد نفسية الآباء ولن يسبب ضررًا نفسيًا طويل المدى للطفل. لقد عبرت عن مشاعرك بقوة دون اللجوء إلى الهجوم أو الإهانة أو التهديد.

قصة سارة: كفانا محاضرات!

من الصعب عليّ عدم إلقاء محاضرة على الأطفال حول ترك الطعام بالخارج. هل تريدون سماعها؟ أقول لهم: «لقد تركتم الحليب بالخارج مرة أخرى. لقد أخبرتكم بالفعل، إذا كنتم تبلغون من العمر ما يكفي لأخذ وجباتكم الخفيفة من الثلاجة، فأنتم تبلغون من العمر ما يكفي لوضعها بداخلها ثانية. وستصبح علبة الحليب من اللبن الرائب. هل تدركون كم يكلف الحليب؟». ويمكنني الاستمرار في ذلك طويلًا! دائمًا ما يكون للأطفال عذر.

«لم يكن أنا، لقد أخرجته، لكن جيك آخر من استخدمه».

«لا يهمني من استخدمه في النهاية، ضعوه في الثلاجة وحسب!».

«هذا ليس عدلًا! لماذا لا تطلبين منه أن يفعل ذلك؟ أنت تخبريني أنا فقط!».

هذه المرة أشرت وقلت: «الحليب».

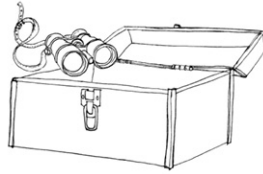
قالت صوفيا: «آه، آسفة» ووضعتة في الثلاجة.

بعد خمس دقائق، ترك جيك قشور البرتقال على المنضدة فكررت الحيلة. أشرت وقلت: «السماد».

قال جيك: «نعم»، وأمسك بالقشور ووضعها في السماد دون أدنى احتجاج.

كان ذلك مذهلاً للغاية. كانوا متعاونين للغاية عندما توقفت المحاضرات. اختفى ضيقي وأصبحت أكثر فخراً بهم.

الأداة رقم 6: صف ما تراه



لا تكفي كلمة واحدة في بعض الأحيان. قد تحتاج إلى بعض الكلمات، فإذا كان بإمكانك الاكتفاء بوصف بسيط، دون إضافة أمر مزعج أو اتهام، فقد تجد طفلك على استعداد للمساعدة.

لا تقل: «لا تمش بعيداً تاركاً سترتك على الأرض. لن أحملها لك».

صف: «أرى سترتة على الأرض».

لا تقل: «أنت تُحدث فوضى كبيرة. نظّف ذلك وإلا لن يكون هناك تلوين بعد الآن».

صف: «أرى ألوان الماء تلوّث المكان كله».

لا تقل: «عُدْ إلى هنا! أنت نصف عارٍ!».

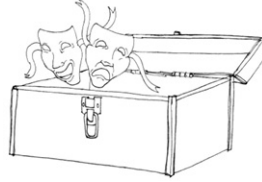
صف: «أرى صبيّاً على وشك أن يرتدي منامته. إنه يرتدي القميص بالفعل، وسيبدأ الآن ارتداء البنطال!».



عبّر عن تقديرك لجهدك قبل وصف ما تبقى عليه فعله.

كما لاحظت في المثال الأخير، عندما تصف ما تراه، من المفيد وصف الإيجابي بدلاً من التركيز على السلبي. عبّر عن تقديرك لجهدك قبل وصف ما تبقى عليه فعله. لا تقل: «أرى أنك لم تنته من التنظيف». قل: «أستطيع أن أرى أن معظم السيارات والمكعبات قد وضعت في مكانها! هناك فقط شاحنة واحدة وبضعة مكعبات متبقية».

الأداة رقم 7: صف ما تشعر به



بصفتنا آباء ومعلمين، نتوقع من أنفسنا أن نتحلى بالصبر إلى ما لا نهاية مع الأطفال. يقولون: تنفس بعمق، وعد إلى عشرة، متخيلًا أن السلام قد حل في العالم أخيرًا. يقولون: ابق هادئًا ومسيطرًا في جميع الأوقات. فهذا غير واقعي! نحن بشر ولسنا روبوتات. ليس من الجيد التظاهر بالهدوء حتى تنفجر (وسوف ينفجر معظمنا في النهاية).

قد يكون من المفيد أن يعرف الطفل ما يشعر به الآخرون. يحتاج الأطفال إلى معرفة متى يكون آباؤهم أو مدرسوهم خائفين أو محبطين أو غاضبين. ومن الصعب عليهم معرفة ما يحدث عندما لا تتوافق كلماتنا مع مشاعرنا.

وعندما تصف ما تشعر به، فأنت لا تقدم للأطفال معلومات مهمة فقط، بل تمنحهم مفردات لوصف المشاعر يمكنهم استخدامها عندما يكونون محبطين أو منزعجين أو خائفين.

قصة مايكل: معنى الإحباط

كنت أقوم بكي قميص عندما طلب مني جيمي مساعدته على صنع شطيرة زبدة الفول السوداني والمربي. في العادة كنت سأتوقف عن الكي لإعدادها. وهذا يعني فصل المكواة ووضعها بعيدًا حتى لا تتمكن كارا من لمسها. أدركت أنني لا أريد القيام بذلك؛ لذلك أخبرته: «سأشعر بالإحباط إذا لم أكمل هذا القميص أولاً. يمكنني مساعدتك بمجرد الانتهاء من كي الأكمام».

قال جيمي: «حسنًا يا أبي» ثم وقف ليُشاهدني وأنا أكوي. لم أكن لأفكر أبدًا في إخباره بمشاعري قبل هذه الورشة التدريبية. كان من الغريب بالنسبة لي أنني لم أتعلم قول أشياء، مثل «أنا محبط»، حتى بلغت الرابعة والثلاثين من عمري، وكان ابني يعرف ذلك في الرابعة بالفعل. إنه متقدم علي!

قصة جوانا: متسلق الجبال الشجاع

لم يكن لدى ابني دان أي شعور بالخوف عندما كان طفلًا. كانت محاولاتي لإفهامه معنى الحياة والموت بلا طائل. عندما كنا نتسلق، وجدت نفسي كثيرًا ما أحذره من الاقتراب كثيرًا من الحافة: «حتى لا تسقط وتتأذى».

كان رده المعتاد هو: «لا، لن أسقط».

لكن الأمر نجح بشكل أفضل عندما أخبرته: «أشعر بالخوف عندما أرى ابني قريبًا جدًا من الحافة. أقلق بشأن العظام المكسورة! سأكون بخير إذا لم تتعد هذه النقطة، لكن ليس أبعد من ذلك».

إذا كان في مزاجه المعتاد اللطيف، فإنه يسره الالتزام بذلك. وإذا لم يكن كذلك، عليّ فقط أن أنقله إلى منطقة أقل خطورة! لا يمكن إقناعه بالخوف، لكنه على استعداد عمومًا للتخفيف من قلق والدته.

قصة ماريا: صراع الأخوين

منذ أنجبت طفلي الثانية، بدا الوضع أشبه بصراع في منزلي. عندما يؤذي بنجامين إيزابيل أصاب بالجنون. عادة ما أبدأ الصراخ بكل ما يخطر ببالي. «لا تدفع أختك! إنها مجرد رضيعة! لقد آذيتها! هذا تصرف أحمق!». لا تكون ردة فعله لاثقة بتاتا. أحيانًا يضحك في وجهي.

هذا الأسبوع بدأت أخبره بمشاعري بدلاً من ذلك: «عندما أرى طفلاً يؤذي طفلاً آخر، أشعر بالاستياء الشديد!».



أعترف بأن الحيلة تنجح! إنه يتوقف دون أن يضحك أو يهرب. الليلة الماضية في وقت النوم أخبرني بمشاعره. كان يقفز على السرير قائلاً: «أنا ... غاضب ... منك!»، ناطقاً الكلمات كلمة كلمة مع كل قفزة.

استطعت أن أضمن السبب. كانت إيزابيل مصابة بالحمى، وبقيت في حضني طوال اليوم. أخبرت بنجامين: «إنه أمر مزعج أن يكون لديك أخت مريضة! إنها تستحوذ على كل اهتمام أُمي».

قفز حتى سقط على السرير. عبّرت عن إعجابي بقدرته على القفز: «يا إلهي، لقد كدت تلمس السقف، كدت تطير مثل الطيور، كدت تصل إلى الفضاء الخارجي!».

ثم قلت: «إنك تجيد التعبير عن مشاعرك الغاضبة بالكلمات بدلاً من الضرب. هذا ليس بالأمر السهل».

توجه إليّ وعانقني!

أشعر بأن لغة كهذه تساعدنا على العودة إلى الصلة الوثيقة التي كانت بيننا قبل ولادة إيزابيل، قبل أن يصبح الأخ الأكبر القاسي، وأصبح أنا الأم الغاضبة.



عند التعبير عن الغضب أو الإحباط، استخدم ضمير المتكلم وتجنب المخاطب.

عندما عبرت ماريا عن مشاعرها الغاضبة لبنجامين في تلك القصة الأخيرة، فعلت ذلك بطريقة بارعة حقًا. لقد تجنبت تمامًا ضمير المخاطب، حيث قالت: «عندما أرى طفلًا يؤذي طفلًا آخر أشعر بالاستياء الشديد!». لم تقل: «عندما أراك تؤذي أختك...».

عند التعبير عن الانزعاج أو الغضب، من المهم تجنب استخدام ضمير المخاطب.

ضمير المخاطب يعبر عن الاتهام. وبمجرد أن يسمعه الطفل، يشعر بالرغبة في الدفاع عن نفسه. قد يرد بالمجادلة أو الضحك بشكل غير لائق أو الهروب أو الغضب. إذا تمكنا من تجنبه، فمن المرجح أن تجده متعاونًا.

هناك فارق شاسع بين: «انظر إلى هذه الفوضى التي أحدثتها!»، و«لا أحب أن أرى الطعام على الأرض!».

من المرجح أن يرد الطفل على العبارة الأولى بقوله: «لم أفعل ذلك!». أو: «لماذا تصرخين في وجهي؟ لقد كان خطأ جوني». أو: «ومن يهتم؟». أما العبارة الثانية فتسمح للطفل بأن يفكر بنفسه: «آه، أُمي لا تريد قطع البسكويت على السجادة. من الأفضل أن أجمعها».

عندما ترى طفلًا يفعل شيئًا خطيرًا، فليس من المفيد عادةً أن تقول: «توقف عن ذلك، سوف تؤذي نفسك!». ستحصل على الأرجح على الرد التقليدي: «لا لن أفعل».

الأكثر فاعلية هو أن تصف مشاعرك دون استخدام كلمة «أنت» ومثيلاتها: «أشعر بالخوف عندما أرى أي شخص يقفز بالقرب من الموقد في أثناء الطهي. أشعر بالقلق من أن يصاب بحروق».

عندما يقول طفلك: «أعطني عصيرًا! لا تقل: «أنت وقح!». إن وصفه بالوقاحة لن يساعده على تعلم التهذيب. كل ما هنالك أنه سيتعلم أن يقول: «أنت وقح أيضًا!».

من المفيد أكثر أن تخبره بما تشعر به: «لا أحب الصراخ في وجهي! هذا لا يجعلني أشعر بأنني أفضل. أحب أن أسمع: هل يمكنني الحصول على بعض العصير من فضلك يا أبي؟».



غالبًا ما يستجيب الأطفال بطريقة إيجابية عندما نمنحهم كلمات يمكنهم استخدامها للحصول على ما يريدونه. كلما كان الطفل أصغر سنًا، يمكنك أن تكون أكثر وضوحًا بشأن إعطائه المفردات التي تفضل سماعها.

عبر عن غضبك باعتدال، إذ يمكن أن يشعر هذا الطفل بأنه هجوم.

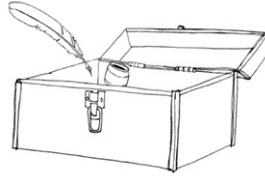
حتى إذا استخدمت الصياغة المثالية، فمن الصعب على الطفل الصغير التعامل مع مشاعر الشخص بالغ السلبية القوية. استخدم كلمات مثل غاضب وحانق باعتدال. فمن الأسهل سماع أنا متضايق أو محبط أو أنا لا أحب كذا دون إشعاره بأنه يتعرض للهجوم.

أتذكر أن إحدى عضوات ورشة العمل أخبرتني عن إحباطها لأننا دائمًا ننهي ورشة العمل في وقت متأخر. وأوضحت أنها غالبًا ما كانت تضطر إلى تفويت نهاية الورشة لأنها كانت بحاجة إلى العودة إلى المنزل في الوقت المناسب لرحيل جليسة الأطفال. كنت منزعة، وظننت أنني كنت أراعي الجميع بالبدء في وقت متأخر، ولكن اتضح أنني كنت أصعب الأمر على هذه الأم التي اضطرت إلى المغادرة في الوقت المحدد. اعتذرت لها، وقررت أن أعلن للمجموعة أننا سنبدأ الوقت المحدد بالضبط من الآن فصاعدًا.

لكن ماذا لو أخبرتني هذه الأم بأنها غاضبة مني لأنني أبدأ في وقت متأخر؟ أنا متأكدة أن ردة فعلي ستكون مختلفة. كنت سأشعر بأنني أتعرض للهجوم، وربما أتساءل عما إذا كانت مختلة بعض الشيء. وعلى الأغلب سأحاول تجنبها في المستقبل.

احفظ غضبك لتلك الأوقات التي لا مفر منها: مثل إذا لكم طفلك أنفك، أو حمم القطة بدبس السكر، أو رمى خاتم الزواج في المرحاض، فالغضب ليس من التوابل اليومية المفيدة للعلاقة!

الأداة رقم 8: اكتب ملحوظة



عندما تجد نفسك تكرر الطلب نفسه مرارًا وتكرارًا حتى تمل من صوتك، فعلى الأغلب قد حان الوقت لكتابة ملاحظة. لا تقلق إذا كان طفلك لا يجيد القراءة. فلكلمة المكتوبة قوة غامضة لا تمتلكها الكلمات المنطوقة. ويمكن أن تكون الملاحظة أكثر فاعلية من الصوت المرتفع.

قصة جوانا: دعوة للاستحمام

كانت إحدى المعارك المتكررة في منزلي التي هدأت عن طريق كتابة الملاحظات هي وقت الاستحمام. يمكنك رفع الطفل ووضعه في حوض الاستحمام، لكن ذلك سيؤلم ظهره بشدة. وجد أطفالي العديد من الطرق المختلفة للمقاومة والتسويق، لدرجة أنني أصبح مرهقة وسريعة الانفعال حتى قبل أن أبدأ. وجدت نفسي أتساءل: «لماذا يتوقع الناس من الأطفال أن يكونوا نظيفين؟ كم من الوقت يمكنني تركهم دون استحمام؟ هل أيام؟ أسابيع؟ هل سلاحظ معلّموهم؟».

وقد حلت هذه المعضلة بإعداد بطاقة دعوة للاستحمام. قدمت فيها ثلاثة مواعيد بخيارات مختلفة: السادسة مساءً، والسادسة والربع، وأخيرًا السادسة والنصف مساءً. في الموعد الأول سيستمتع الأطفال بحمام الفقاعات المنعش، وفي الموعد الثاني سيحظى الأطفال بالجزر والبط المطاطي. وكل ما كان على الطفل فعله هو وضع علامة على الموعد الذي يختاره. وقد قام كل منهم بذلك بسرور بعد التفكير في خياراته بجدية. اندهشت من مدى نجاح هذه الأداة. وكل ما كان عليّ فعله هو التلويع بالبطاقة والقول: «حمام الساعة السادسة جاهز يا سيدي!».

وقت الاستحمام	
6:00 م (مع الفقايات)	
6:15 م (مع الجزر والسمك)	
6:00 م (مع الكواب)	

قصة سارة: استراحة بداية اليوم

أحاول الاستيقاظ في وقت مبكر قبل الأطفال كي أتمكن من تناول قهوتي وقراءة الجريدة خلال عشرين دقيقة قبل الشروع في العمل. أنا بحاجة إلى تلك الاستراحة حقًا. لكن «ميا» كانت تتسلل إلى الأسفل مبكرًا، وعندما أخبرها بأن الوقت لم يحن بعد للنزول إلى المطبخ، فإنها تضع قدمًا في المطبخ ثم تركض عائدة إلى السلم، وعلى وجهها نظرة شقاوة ومرح. أنا مستعدة لإلقاء نفسي أمام حافلة من أجل ابنتي، لكن لا يُمكنني تحمل ما تفعله في تلك اللحظات. أنا بحاجة ماسة إلى ذلك الوقت المخصص لنفسي!

كتبت هذا الأسبوع ملحوظة على قطعة كبيرة من الورق، وربطتها أمام الدرجة السفلية. تقول: المطبخ يُفتح في السابعة. عندما نزلت «ميا» سألتها: «هل رأيت الملحوظة؟».

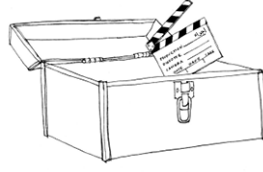
«لا أعرف كيف أقرأ يا أمي».

«هل تريدني أن أقرأها لك؟».

«حسنًا».

قرأتها لها. وأعطيتها مؤقتًا بعد ضبطه على الموعد المحدد. صعدت ابنتي إلى الطابق العلوي، وانتظرت حتى تمام السابعة.

الأداة رقم 9: اتخذ إجراءً من دون إهانة



أي من هذه الأدوات لن ينجح مع جميع الأطفال أو في كل المواقف. أنت لا تزال المسئول هنا، وعليك أن تفعل ما عليك القيام به لإبقاء أسرتك في خير حال، والعبور بها إلى بر الأمان. الأداة الأخيرة في هذا الفصل هي اتخاذ إجراء دون إهانة. فإذا رفض طفلك ارتداء خوذة دراجته على الرغم من استخدامك لأدوات المرح والاختيار وتقديم المعلومات، يمكنك أن تقول: «سأعيد الدراجة إلى مكانها في الوقت الحالي. لا تبدو لي في حالة مزاجية مناسبة لوضع الخوذة على رأسك، وأنا لا أستطيع أن أدعك تتركب الدراجة من دون خوذة».

إذا استمر طفلك في ضرب شاشة هاتفك الخليوي بقبضتيه، على الرغم من احتجاجك وإخباره بأنها شاشة حسّاسة، يمكنك إزاحة قبضته عنها قائلاً: «أرى أن لديك الكثير من الطاقة. أنا قلق من أن تنكسر الشاشة. دعنا نجد شيئاً نلعب به ويحتاج إلى هاتين القبضتين القويتين».

إذا كان طفلك لا يستطيع مقاومة إلقاء الحصى في الحديقة، على الرغم من جهودك لتقديم بدائل مغرية، يمكنك أن تقول: «سأخذك إلى المنزل الآن. ولا أريد أن يصطدم هذا الحصى الذي تلقيه بأي شخص مهما كان الحصى صغيراً».

إذا أراد طفلك المساعدة على وضع عجينة الفطائر المحلاة في المقللة، ولكن لا يمكنك إقناعه بعدم القفز حول الموقد برغم التذكيرات الودية، فيمكنك أن تقول: «لا يمكنني الطهي معك الآن. أنا قلق بشأن إصابتك بحروق».

إذا رفض طفلك الجلوس على مقعد الأطفال بالسيارة: «أستطيع أن أرى أن حزام المقعد غير مريح. إنك تشعر بحرية أكبر من دونه. لكنني لا يمكنني اصطحابك إلى منزل صديقك من دون ربط الحزام». أو: «لا

أريد أن أتأخر عن العمل. سأربط لك الحزام بنفسِي. أعرف مدى كرهك لذلك!«.

إذا كان تلميذك يهز فرشاة الرسم المليئة بألوان الماء ناثراً ما بها على زملائه في المقعد، قل: «يمكنني أن أرى أنك لست بحالة مزاجية تسمح لك بوضع الألوان على الورق في الوقت الحالي. لا يمكنني السماح لك بتلوين ملابس الأطفال الآخرين. دعنا ننتقل إلى اللعب بالصلصال. يمكنك الضغط عليه، أو دقه، أو لفه، أو فردّه إلى أن يصبح مسطحاً تماماً!«.

لاحظ أنه في كل هذه الأمثلة لا يتم توبيخ الطفل أو اتهامه. يصف الشخص البالغ مشاعره وأفعاله. إنه ثابت على مبدئه، ويضع الحد المطلوب، أو يوضح القيمة المرغوبة.

كانت جلسة طويلة. بدأت نظرات المجموعة تصبح ذاهلة قليلاً. سمعت تنهيدة أطلقتها أنا معبرة عن الشعور السائد في الأجواء. «هذا كثير من العمل. أعني، كل شيء هنا عبارة عن أغاني وعروض وخيارات ومرح ومخططات للطقس وشراء ساعات خاصة. متى ينتهي هذا؟ متى يمكنني أن أخبر طفلي بما يجب عليه أن يفعله فيفعله؟«.

هزّزت كتفي، وقلت: «التربية أشبه بسيرك. الأطفال يسببون الإرهاق، الصغار منهم بالذات، وبقدر أكبر. وبالنسبة لي، يكون الأمر أكثر متعة عندما نكون جميعاً متعبين ومبتهجين، بدلاً من متعبين ومنفعلين. الأدوات السابقة تساعدكم على تحقيق الهدف الأول. الوضع يصبح أسهل مع الوقت. فكلما كبروا، زادت قدرتهم على السيطرة على أنفسهم، خاصة إذا تمرنوا على الاختيار والتحكم في سلوكياتهم، وهم لا يزالون صغاراً!«.

في تلك الأوقات التي لا تمتلك فيها الصبر أو الطاقة لابتكار أداة رائعة وناجحة، يظل لديك رصيد من كل تلك الأوقات التي بذلت فيها جهدك. وبتخاذ هذه الخطوة الإضافية التي تحت أطفالنا على التعاون دون أوامر ورشاوى وتهديدات سنجنِي مكاسب هائلة. وجدت دراسة تلو الأخرى أن الصغار الذين لا يتلقون الأوامر باستمرار أكثر ترجيحاً لتلبية طلبات الوالدين البسيطة، مثل جمع الألعاب، مقارنة بالأطفال الذين يخضعون للإدارة الدقيقة والتحكم معظم الوقت. ومن المرجح أيضاً أن يتعاونوا مع

البالغين الآخرين -مثل المعلمين - ويتبعون القواعد في حالة عدم سيطرة البالغين عليهم. ولا يمكن تنمية ضبط النفس إلا بالممارسة. هذا لا يحدث بالقوة!«1.



اجعله المسئول



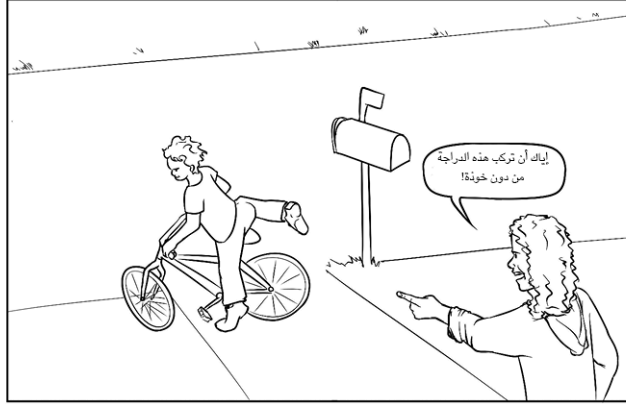
قدم له خياراً



اتخذ إجراءً دون إهانة



بدلاً من



صف ما تراه



اطلب باستخدام كلمة



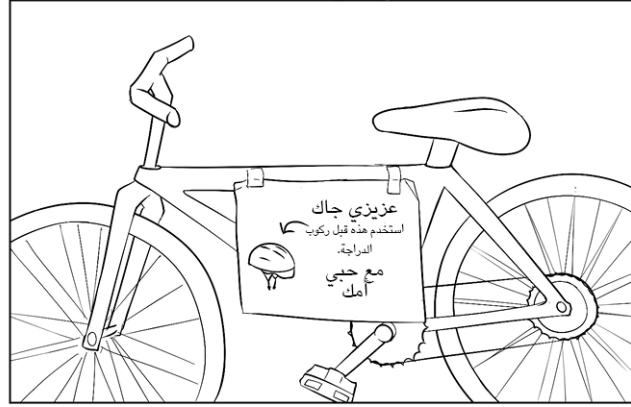
أعطه معلومة



كن مرحاً



اكتب ملحوظة



تذكير: أدوات للحث على التعاون

1. كن مرحًا

• حوّل المهمة إلى لعبة.

«هل يمكننا إدخال جميع السيارات في الصندوق قبل أن يُصدر المؤقت صوتًا؟ جاهز... مستعد... انطلق!».

• اجعل الأشياء تتحدث.

«أنا جورب فارغ. أحتاج إلى قدم بداخلي!».

• استخدم أصواتًا وكنات مضحكة.

«أنا... الروبوت... الخاص... بك... يجب... غلق... حزام... الأمان... الآن».

• استخدم لعبة التظاهر!

«نحن بحاجة إلى تسلق هذا الجبل إلى مقعد الأطفال».

• تظاهر بالحماسة!

«يا إلهي، أين مكان هذا الكم؟ فوق رأسك؟ لا؟ في ذراعك؟ حقًا؟ هذا محير للغاية! شكرًا لك على مساعدتي!».

2. اعرض خيارًا

«هل تريد القفز إلى حوض الاستحمام مثل الأرنب، أم الزحف مثل السلطعون؟».

3. اجعل الطفل يتولى زمام الأمور

«هل يمكنك ضبط المؤقت يا جوني كي تعلمنا بوقت المغادرة؟».

4. امنح الطفل بعض المعلومات

«المناديل المتسخة مكانها سلة المهملات».

5. اطلب باستخدام كلمة (أو إيماة)

«سلة المهملات!».

6. صف ما تراه

«أرى معظم المكعبات قد وُضعت في صندوق الألعاب. لم يتبقَّ سوى عدد قليل منها».

7. صف ما تشعر به

«لا أحب إلقاء الطعام على الأرض».

8. اكتب ملحوظة

«ضعني على رأسك قبل الركوب. مع حبي، خوذة الدراجة».

9. اتخذ إجراء من دون إهانة

«سأخذ الألوان من هنا الآن. لا يمكنني السماح لك بتلوين ملابس الأطفال الآخرين».



• لا تحول الخيار إلى تهديد.

• عبّر عن تقديرك لجهدك قبل وصف ما تبقى عليه فعله.

• عند التعبير عن الغضب أو الإحباط، استخدم ضمير المتكلم وتجنّب ضمير المخاطب.

• عبّر عن غضبك باعتدال. يمكن أن يشعر هذا الطفل بأنه هجوم.

الفصل الثالث: أدوات لفض النزاعات... تجنّب القتال على الجبهة الداخلية

— استبدال الحلول الأكثر سلمية وفاعلية بالعقاب

جوانا

ماذا تفعل عندما يقوم الطفل متعمدًا بفعل شيء أخبرته ألا يفعله؟ حيث تجده يسرق الحلوى، ويجذب ذيل الكلب، ويقرص أخاه الرضيع، ويقلب كرتونة البيض لأعلى فقط ليرى منظر صفار البيض النيئ وهو يسيل مغرقًا طاولة المطبخ. ماذا يحدث بعد أن تجرب جميع الأدوات الموجودة في الفصل الثاني، ويستمر طفلك في تحديك؟ يمكن للأطفال أن يكونوا محبطين للغاية ومزعجين بشدة، ما يصعب عليك مقاومة الدافع لعقابهم. لقد قرأت هذا الكتاب، ودرسته، وتريد الآن أن تلقيه في وجوههم.



انتظر! احبس نفسك في الحمام، وألقِ نظرة على هذا الفصل قبل أن تبدأ رميه بالكتاب وتمزيق صفحاته.

فكّر في هذا السيناريو: تأخذ أطفالك إلى الحديقة ذات يوم مُشمس، وقبل أن تغادروا المنزل تذكّر طفلك ذا الأربع سنوات بأنه يحتاج إلى إمساك يدك في ساحة انتظار السيارات والبقاء أمام عينيك في الملعب، كما أن عليه اللعب بالدور وبلطف.

ماذا تفعل عندما يقرر صغيرك تجاهل هذه القواعد؟ فيركض بعيدًا في جميع أنحاء ساحة انتظار السيارات. وبمجرد وصوله إلى الملعب، يركض بعربة الأطفال، ويصدمها في حديد الأراجيح. وعند أعلى

الزحلوقة، يدفع أخته البالغة من العمر عامين بغضب بعد ان استغرقت وقتًا طويلاً في استجماع شجاعته للنزول.

هل تصفع مؤخرته؟ هل تحرمه من الآيس كريم؟ هل ترسله إلى غرفته عند عودته إلى المنزل ليفكر فيما فعله؟

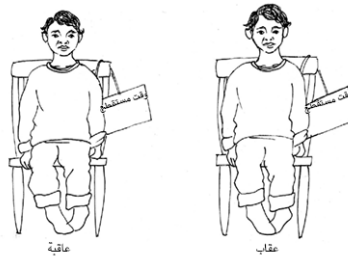
يتفق معظم البالغين على أنه يجب القيام بشيء ما! لا يمكن السماح للطفل بتعريض نفسه للخطر وإرهاب كل من حوله بهذه الحرية. يقول الناس: «الأطفال يحتاجون إلى عواقب. هناك زمان ومكان للعقاب، وهذان هما الزمان والمكان المناسبان!». «هذا الطفل لا يفهم. يحتاج إلى أن يتعلم درسًا». يبدو لنا أن هذا هو الحل المنطقي.

قبل أن نبدأ في عقاب الطفل، وجعله يرى عاقبة فعلته بأمر عينيه، أود أن أتمهل لحظة لتحديد شروطنا. ماذا نعني بالعواقب الطبيعية أو المنطقية؟ وما الدروس التي يتعلمها الطفل عندما نعاقبه؟

لنبدأ بالعواقب الطبيعية. لا يمكن أن نفعل هذا بأيدينا. العواقب الطبيعية هي تلك الموجودة في الطبيعة، وتحدث دون الحاجة إلى القيام بأي شيء. إذا جذبت أذن كلب، فقد يعضك. إذا وضعت يدك في النار، فسوف تحترق. إذا قفزت من فوق الجرف، فستسقط أرضاً بفعل الجاذبية. أما بالنسبة للعواقب المنطقية، فيعتبر «المنطق» قابلاً للنقاش إلى حد كبير.

إذا كنت تصل متأخراً باستمرار عن موعد ورشة العمل الخاصة بي، على الرغم من تحذيري لك، وتأكيدي أن التأخير غير مقبول، فقد أجد أنه من «المنطقي» أن أمنعك من دخولها. أو ربما يكون من «المنطقي» أن أبقيك محبوساً في الورشة بعد انتهاء المحاضرة لنفس المدة التي تأخرتها. أو ربما يكون «المنطقي» بالنسبة لي ألا تحصل على الوجبات الخفيفة كعقاب. ومع مراودة مثل هذه الأفكار لعقلك فإن هذا المنطق لا يعتمد على قواعد معينة. فالأمر أشبه بتداعي الفكر الحر، الذي نحاول من خلاله التفكير في طريقة لجعل المخطئ يعاني، آملي أن تحفز المعاناة الجاني على القيام بعمل أفضل في المستقبل.

لنكن صادقين. من وجهة نظر الطفل، العقابة والعقاب يعنيان الشيء نفسه، حتى لو قمنا بوصف العقابة بأنها طبيعية أو منطقية. قد يقول الوالد التقليدي: «أنت محبوس في غرفتك»، أو «أنت ممنوع من استخدام الحاسوب»، وقد يصفع مؤخرته عدة مرات كعقاب على سلوكه. يعاني الطفل الضيق العاطفي، أو الألم الجسدي نفسه، بغض النظر عن التسمية التي نختارها لأفعالنا. في كلتا الحالتين، هدفنا هو إيجاد طريقة لجعل الطفل يعاني، أو على الأقل يشعر بالسوء، على أمل أن يمنعه هذا من تكرار سلوكه غير المقبول.



في هذه المناقشة، سأستخدم مصطلح العقاب للإشارة إلى أي تجربة غير سارة يفرضها شخص بالغ على طفل بقصد تغيير سلوكه.

سألت المشتركين في ورشتي: لماذا يعاقب الآباء الأطفال؟ وإليك ردودهم:

مايكل: حسنًا، بعض الأولاد عنيدون. كنت طفلًا صعب المراس بشدة، ولم أستمع لأمي عندما كانت تطلب مني ألا أفعل شيئًا، بل كان عليها أن تضربني لجذب انتباهي!

توني: لا يمكننا التخلي عن سلطتنا كبالغين لمجرد أن نكون لطيفين. أنا لا أدافع عن الإساءة الجسدية، لكن في بعض الأحيان يكون العقاب هو الشيء الوحيد الذي يفهمه الطفل، فالصفعة على المؤخرة مهمة إذا منعت الطفل من الركض في الطريق.

سارة: أنا لا أؤمن بالعقاب كأداة يومية عادية، لكن الأطفال يجب أن يعرفوا أن هناك حدودًا، أليس كذلك؟ بصفتي معلمة، لا أعرف سبب تصرف الطفل بالضرورة، لكن هذا لا يعني أنه يمكنني

منحه فرصة لاتباع القواعد. ممنوع ضرب الأطفال في المدرسة، لكن يمكن أن نحرّمهم من امتيازات معينة، أو نرسلهم إلى ركن «الوقت المستقطع».

ماريا: أحياناً يفعل الطفل شيئاً خطيراً أو مؤذياً، دون أن يبدو عليه أنه يبالي. إن وجود عاقبة يجعله «يشعر بالألم»، كي لا يفعلها مرة أخرى، حتى لو لم يكن كبيراً بما يكفي لفهم السبب. إنه بحاجة إلى معرفة أنه لا يمكنه فعل أي شيء يريده من دون عواقب.

قلت لهم: «والآن أريد أن أسمع الجانب الآخر من القصة. هل يمكن لأي منكم أن يتذكر أنه عوقب عندما كان طفلاً؟ هل ألهمه ذلك تغيير سلوكه السيئ؟».

ظهرت ابتسامة عريضة على وجه مايكل. من الواضح أنه كانت لديه بعض الذكريات الجميلة عن مغامرات الماضي. قال: «لا! كانت التصرفات الخطأ أكثر متعة مهما كان العقاب سيئاً. وكان ما أفعله يستحق الصفعة التي أتلقها في النهاية، ولم تكن صفعة أمي قوية أصلاً».

بدت توني كأنها كانت تحاول قمع ابتسامة متكلفة وهي تقول: «أتذكر أنني عوقبت بالحبس في غرفتي لأنني كذبت بشأن حفلة مبيت؛ حيث ذهبت إلى إحدى صديقاتي من دون علمهم. تعلمت أن أكذب على نحو أفضل في المرة المقبلة، وتعلمت التسلل. عندما كبرت قليلاً تعلمت النزول من النافذة».

قالت سارة: «لا أتذكر حقيقة أنني تعرضت للعقاب عندما كنت طفلة. أظن أنني كنت تلك الفتاة الصغيرة الطيبة التي أرادت إرضاءها دائماً، ولكن يمكنني أن أخبرك بأن الأطفال في الروضة الذين يرسلون إلى ركن الوقت المستقطع، أو يفقدون امتيازات بعينها لم يتغيروا أسبوعاً بعد أسبوع. أعترف أن هذا لا يبدو أنه يغير تصرفاتهم».

قالت ماريا: «ذات مرة سرقنا أنا وأختي الصغيرة حلوى من المتجر. عثرت أمي على الحلوى وعاقبتني، لكنها لم تعاقب أختي لأنها أصغر سنّاً. حرمتني من الذهاب إلى حفلة ذكرى ميلاد صديقتي المفضلة. أتذكر كم كنت غاضبة من كل هذا الظلم. لا أظن أنني سرقت من أي متجر مرة أخرى؛ لذا أظن أنه

يمكنك القول إن العقاب نجح. لكنني ظللت غاضبة من أختي لفترة طويلة، وكنت أنتقم منها بطريقتي؛ فأضايقها كي تحاول ضربي، وتقع في مشكلة مع أُمي».

بدت «أنا» حزينة وهي تقول: «أكره أن أقول ذلك، لكن العقاب نجح معي. لم يضربني والدي برفق؛ حيث كان يضربني بالحزام بقوة. أحياناً كانت والدتي تجعلني أجنو على الأرض المفروشة بالأرز بركبتين عاريتين. كان الأمر مؤلماً ومهيناً. منعني هذا من فعل أي شيء أتخيل ولو لثانية أنه قد يوقعني في المشكلات. لكنني كنت طفلة صغيرة بائسة ومذعورة. لا أريد أن يشعر أطفالي بهذا أبداً».

توضح هذه التجارب بعض المشكلات الناجمة عن العقاب، ففي حين أنه قد يؤدي إلى نتائج سريعة، لكنه يتسبب في العديد من المخاطر:

- حين تلزم نفسك باستخدام العقاب لحل نزاع ما، فإنه إذا لم يكن العقاب قاسياً بما يكفي ليكون فعالاً، تصبح في موقف خطير. قد تجد أنك مستمر في استخدام أشكال من العقاب أقسى فأقسى.

- العقاب لا يعالج المشكلة الأساسية. قد يُعاقب طفل في مرحلة الروضة ويعاني مشكلات في التواصل الاجتماعي مع الأطفال الآخرين بسبب الدفع أو العض، لكن هذا لا يساعده على اكتساب المهارات الاجتماعية التي يحتاج إليها للتوافق مع أقرانه.

- حين يُعاقب الطفل العنيد غالباً ما يصبح أكثر تصميمًا على تحدي السلطة. وجدت الدراسات أن الأطفال الذين يُعاقبون أكثر عرضة لسوء التصرف في المستقبل، فالعقاب يزيد من السلوك غير المرغوب فيه في الواقع.¹

- يمكن للعقاب أن يصرف انتباه الطفل عن الدرس المهم الذي يحتاج إلى تعلمه. فبدلاً من الشعور بالحاجة إلى إصلاح الخطأ، يدفع العقاب الطفل إلى التفكير بأنانية. ما البرامج التليفزيونية التي سيضطر إلى تفويتها؟ ما الحلوى التي سيحرم منها؟ من المحتمل أن يغلبه الاستياء وليس الندم.

- حتى عندما ينجح العقاب في القضاء على السلوك غير المرغوب فيه، فقد يكون لهذا ثمن غالٍ. قد يصاب الطفل الذي يعاقب بقسوة بمشاكل أخرى، كالخوف والخجل والعدوانية تجاه الأطفال

الآخرين.

• وأخيراً، فإن العقاب الذي نفرضه على أطفالنا يعطيهم فكرة مغلوطة عن كيفية التعامل مع النزاعات في حياتهم. وعلينا أن نسأل أنفسنا ما إذا كنا نريدهم أن يستخدموا هذه الأساليب مع أقرانهم وإخوتهم.

اتضح لي النقطة الأخيرة عندما استمر دان حين كان في الرابعة من عمره في لكز رأس أخيه الصغير بإصبعه مهما أوضحت له أن هذا ليس تصرفاً مقبولاً. لم أستطع أن أفهم المتعة التي يمنحها له هذا النشاط. أخيراً، بعد أن نفذ صبري، صحت: «دان! أنت لا تفهم ما أقوله! يجب أن أوضح لك هذا الشعور بنفسك». من شدة شعوري بالإحباط، لكزت رأسه لكزة قوية وتابعت: «هل أعجبك ذلك؟».

بكى وقال: «لا!».

«حسنًا، إذن لا تفعله بأخيك!». هكذا أوضحت موقفتي.

في اليوم التالي سمعته يقول بصوت هادئ مخيف إلى أخيه الأصغر في غرفة المعيشة: «اسمع يا سام، يجب أن أوضح لك هذا الشعور»، ولكز رأسه بقوة. انتحب سام نحيباً هستيرياً. حسنًا، لم يكن هذا هو الموقف الذي كان عليّ إيضاحه.

من المذهل مدى رغبة أطفالنا في تقليدنا، ومدى تركيزهم على إستراتيجيتنا الشاملة. قد تكون عبارة قديمة ولكنها صحيحة: الأطفال سيقلدونك فيما تفعله، وليس ما تقول.



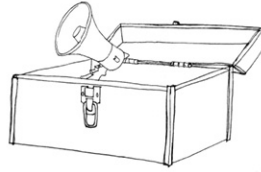
السؤال الرئيسي هو: كيف نريد لأطفالنا أن يتعاملوا مع النزاعات؟ هل نريدهم أن يفكروا فيما يجب عليهم فعله بالشخص الآخر؟ كحرمانه من شيء أو إيذائه، أم أننا نريد أن نعرف ماذا يمكننا أن نفعل لحل هذه المشكلة؟

يبدو هذا مثالاً بعض الشيء، أليس كذلك؟ ما رأيك في الطفل الذي يركض في ساحة انتظار السيارات أو يدفع أخته في الملعب؟ ما الذي يمكن للوالدين فعله بكل هذه الفلسفة في مواجهة طفل خارج عن السيطرة؟

نحن بحاجة إلى أدوات عملية لوضع هذه الفلسفة موضع التنفيذ.

إليك كيف يمكن أن يبدو الأمر عندما نطبق أدواتنا على صغيرك المشاغب الذي دفع أخته الصغيرة من أعلى الزحلوقة.

الأداة رقم 1: عبّر عن مشاعرك بقوة

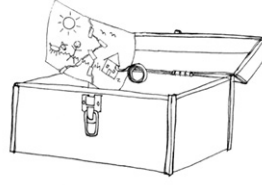


«اسمع، لا أحب أن أرى الناس يدفع بعضهم بعضاً!».

في بعض الأحيان سيكون هذا كافياً. وبهذا تتجنب أن تأمره: «توقف عن ذلك الآن!». أو تهاجم شخصيته: «ولد سيئ! هذا تصرف لئيم!». أو تهديده: «إذا لم تتوقف الآن، فلن تحصل على الآيس كريم!». وهكذا ابتعدت عن كل ردود الفعل التي تسبب مقاومة طبيعية.

لكن قد لا يكون ذلك كافياً لإيقاف طفلك الجامح. إنه يستمتع ولا يفهم حقاً التدايعات المحتملة لدفع طفلة صغيرة من أعلى الزحلوقة. في رأيه كان يساعدها على النزول في الواقع.

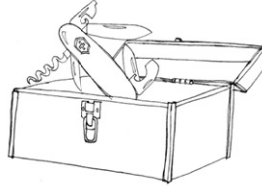
الأداة رقم 2: وضح لطفلك كيفية إصلاح الخطأ



«شعرت أختك بالخوف عندما تم دفعها. لنفعل شيئاً لجعلها تشعر بالتحسن. هل تريد أن تقدم لها بعض شرائح التفاح، أم تظن أنها ترغب في اللعب بدلو الرمل الخاص بك؟».

أسرع طريقة لتغيير سلوك الطفل وموقفه هي جعله يصلح خطأه. فأفضل طريقة لإلهام الطفل للقيام بعمل أفضل في المستقبل هي منحه فرصة للقيام بعمل أفضل في الوقت الحاضر. لأن العقاب يُشعره بالسوء. أما إصلاح الخطأ فيساعده على تعزيز شعوره بالرضا عن نفسه، ورؤية نفسه كشخص يمكنه التصرف بطريقة جيدة.

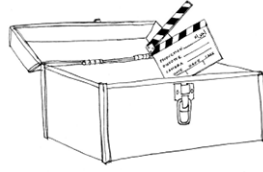
الأداة رقم 3: اعرض خياراً



«سنمنح الزحلوقة راحة في الوقت الحالي. يمكنني أن أرى أنك لست في حالة مزاجية لانتظار أختك، ويمكنك اللعب على الأرجيح أو حفر حفرة كبيرة في الرمال. أنت من يقرر».

أحياناً يحتاج طفلك الصغير إلى مساعدتك لإعادة توجيه طاقته. ويمكن لاختيار الانتقال إلى نشاط أكثر قبولاً أن يساعده.

الأداة رقم 4: اتخذ إجراءً من دون إهانة



إذا استمر صغيرك في تشكيل خطر على نفسه والآخرين، فقد تضطر إلى اتخاذ إجراء:

«نحن في طريقنا إلى المنزل. وسنأتي إلى الملعب في يوم آخر. أنا قلق للغاية بشأن إصابة الأطفال الآن».

أسمعك تصيح: «آها! إذن أنتِ تؤمنين بالعواقب! ما كل هذا الحديث عن سلبيات العقاب والعاقبة؟».

إليك كيف أرى الأمر. أنا أتخذ إجراءات من أجل الحماية وليس المعاقبة. أتخذ إجراءات لحماية طفلي من الأذى، ولحماية الآخرين من التعرض للأذى الجسدي أو العاطفي، ولحماية الممتلكات، وحماية مشاعري.

قد أضطر إلى جذب ذراع طفلي كي لا يركض في ساحة انتظار السيارات، أو أطلب منه ركوب عربة الأطفال لحمايته من الاصطدام بسيارة.

«أنا أمسك بيدك كي لا تصيبك السيارة بأذى. أعلم أنك لا تحب ذلك! بمجرد خروجنا من ساحة انتظار السيارات، يمكنك أن تتحرر من جديد!».

قد أضطر إلى إخراجه من الملعب لحماية الأطفال الآخرين من التعرض للأذى بسبب سلوكه الجامح.

«سأخذك إلى الملعب. دعنا نُحضر الكرة. نحن بحاجة إلى مكان للعب حيث يمكنك الركض دون القلق بشأن الاصطدام بأي شخص».

قد أبعد عربة الأطفال عن متناول يده لمنعه من كسرها.

«سأضع عربة الأطفال في السيارة كي لا تنكسر. لنجد شيئاً آخر نلعب به؛ شيئاً متيناً يمكن أن يتحمل هذه الصدمات!».

قد أوقف الرحلات إلى الملعب حتى نتوصل إلى خطة أفضل لحماية نفسي من هذه النزهة المرهقة.

«لن آخذك إلى الملعب اليوم. لا أريد أن ينتهي بي الأمر بالغضب والصراخ مرة أخرى. نحن بحاجة إلى وضع خطة جديدة أولاً».

لاحظ أننا نوجه رسالة واضحة جداً إلى الطفل مفادها أننا لا نتصرف هكذا كي نعاقبه، بل كي نحميه. نحن لا نقول: «لقد تصرفت بشكل سيئ في الحديقة أمس، لذلك لا يمكنك الذهاب اليوم». أو: «لقد تعاملت بخشونة ودفعت عربة الأطفال، لذلك فقد فقدت امتياز دفعها اليوم». نحن نركز على السلامة وراحة البال في الحاضر مع إيجاد حلول للمستقبل.

إنه درس يمكن للأطفال الاستمرار في تعلمه حتى مرحلة البلوغ. عندما تواجه مشكلة مع شخص بالغ، مثل صديق يستعير الأشياء دائماً ثم يعيدها متأخراً أو مكسورة أو لا يعيدها على الإطلاق، تفكر في كيفية معاقبة هذا الشخص، وفي حماية نفسك بطريقة محترمة. أنت لا تقول له: «الآن بعد أن أعدت لي سترتي مبقعة، وكسرت المرأة الجانبية لسيارتي، سأقوم بصفعك»، سيكون ذلك اعتداءً. لن تقول: «أنت محبوس في غرفتك لمدة ساعة»، فذلك سيكون سجنًا، أو: «أنت محروم من هاتفك الذكي»، فتلك ستكون سرقة. ربما تقول شيئاً مثل: «لم أعد أشعر بالراحة في إعطائك الملابس بعد الآن. أشعر بالضيق الشديد عندما تعود إليّ الملابس متضررة. ولا يمكنني إعارتك سيارتي التي تم إصلاحها للتو، أنا بحاجة إليها في حالة صالحة للعمل. في الواقع، سأكون ممتناً لبعض المساعدة في فاتورة الإصلاح!».

قد يتعلم صديقك درسًا جيدًا من أفعالك. يتعلم أن لديك حدودًا، وأنه تخطاها. إذا أراد استعارة شيء منك في المستقبل، فسيتعين عليه تغيير سلوكه. ليس لأنك فعلت شيئاً لتجعله يعانِي، ولكن لأنك تصرفت بحزم لحماية نفسك.

يختلف الأطفال عن البالغين بالطبع، وأحياناً يكونون أشد جنوحاً. فيما يلي المزيد من الأمثلة حول كيفية اتخاذ إجراء مع الأطفال عندما تفشل جميع أدواتك الأخرى.

«سأضع المكعبات بعيداً في الوقت الحالي، ولا يمكنني السماح برميها. أنا قلق جداً بشأن كسر النوافذ».

«سأفصلك عن أخيك! أستطيع أن أرى مدى غضبك، ولا أريد أن يتأذى أي منكما».

«سنغادر المكتبة. لا يمكنني ترك الكتب تدفع من فوق الأرفف».

«سأضع الطعام في الثلاجة. أستطيع أن أرى أنك لست جائعاً ولا أحب تلويث الملابس بالطعام».

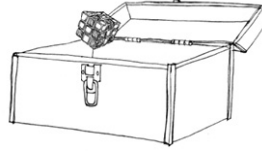
إن اتخاذ إجراءات لحماية نفسك، ومن حولك، مهارة أساسية في الحياة للبالغين، وطريقة قوية يمكن لأطفالنا اتخاذها قدوة في كيفية التعامل مع النزاعات. وهذا النهج بعيد كل البعد عن نهج التفكير في طرق لمضايقه الطفل على أمل أن يتعلم درساً.

قد تسأل: «ولكن ماذا عن هذا الدرس؟ ماذا عن المرة المقبلة التي نذهب فيها إلى الحديقة؟ إذا واصلت منع طفلي بلطف من إلحاق الأذى بنفسه أو الآخرين أو الممتلكات، فما الذي سيلهمه تغيير سلوكه؟ أليس عدم استخدام العقاب يعني أنه سينجو بفعلته؟».

انتظر! لا تغلق الكتاب! لدينا أداة من أجلك ستكون أكثر فاعلية من العقاب في تحفيز طفلك على تغيير سلوكه في المستقبل. ستجد أن هذه الأداة لا تُقدر بثمن عندما تكون لديك مشكلة مستمرة تقاوم الإصلاحات السريعة. لكنها لا يمكن استخدامها دائماً؛ فبعض المواقف لا يمكن إنقاذها، ولكن بينما تجذب طفلك وهو يصرخ ويركل من متجر أو ساحة ألعاب، ستبقى هذه الفكرة المريحة في ذهنك: لاحقاً، عندما يهدأ الموقف، سأحاول حل المشكلة، وستكون المرة المقبلة أفضل!

إليك طريقة عملها:

الأداة رقم 5: جرب نهج حل المشكلات



أحد مفاتيح حل المشكلات بنجاح هو انتظار الوقت الذي يكون فيه المزاج مناسبًا. لا يمكن القيام بذلك في خضم الغضب والإحباط. فبعد انتهاء العاصفة، ادع طفلك للجلوس معك.

الخطوة الأولى لحل المشكلة هي الاعتراف بمشاعر طفلك. هذه هي الخطوة الأكثر أهمية، وفي الوقت نفسه الأكثر تجاهلاً! فمن دون إقرار المشاعر أولاً، لن تحقق شيئاً يُذكر. يحتاج طفلك إلى معرفة أن بإمكانك رؤية الأشياء من وجهة نظره وفهم ما يشعر به، وإلا لن يكون منفتحاً على أي من الاقتراحات التالية:

«أستطيع أن أرى أنك لا تحب أن أمسك يدك في ساحة الانتظار، بل تفضل أن تركض بحرية!».

«من المؤكد أنك لا تحب الاضطرار إلى الانتظار لفترة طويلة حتى تصل إلى أسفل الزحلوقة. من المزعج أن تمنعك أختك الصغيرة التي لا تستطيع أن تقرر ما إذا كنت تريد النزول أم لا.».

إذا كان لدى طفلك ما يضيفه، فاستمر في الاستماع والتعبير عن المشاعر: «أه، أنت تكره عندما أضغط على يدك، وتتمنى أن يكون لديك الملعب كله لنفسك أحياناً!».

الخطوة الثانية هي وصف المشكلة. هنا يمكنك التحدث عن مشاعرك أو مشاعر الآخرين. ولسوء الحظ، يجب أن يكون هذا الجزء قصيراً. لا يمكنك المضي قدماً، وإلا ستغرق السفينة قبل أن تبحر.

«المشكلة هي أنني أشعر بالقلق من اصطدام سيارة بأي طفل يركض في ساحة الانتظار».

«يمكن أن يكون الدفع من أعلى الزحلوقة مخيفاً لطفلة صغيرة. إذ قد تسقط وتتأذى».

الخطوة الثالثة هي طلب الأفكار. في هذه الخطوة، ستحتاج إلى ورق وقلم رصاص. تأكد من كتابة كل الأفكار مهما كانت غير منطقية. فإذا بدأت رفض الأفكار في هذه المرحلة من اللعبة «لا، لن ينجح هذا أبدًا!» سيفقد طفلك الاهتمام بسرعة. وفي واقع الأمر، من الجيد أن تبدأ بوضع بعض الأفكار غير المعقولة على قائمتك.

«نحن بحاجة إلى بعض الأفكار حتى نتمكن من العودة إلى الحديقة وقضاء وقت ممتع من دون أن يغضب الناس أو يخافوا أو يتأذوا. ماذا نستطيع أن نفعل؟».

- نجعل السيارات تختفي.
- نُحلق فوق السيارات مثل الطيور.
- بدلًا من إمساك يديك، تمسك بحزام.
- بدلًا من إمساك يديك، تمسك بعربة الأطفال وتساعد على دفعها.
- لنتظاهر أن الأم تائهة. أمسك كمها وقدها إلى حيث السيارة.
- رش الماء على الزحلوقة كي لا يستخدمها أي شخص آخر.
- ضع لافتة على الزحلوقة تقول: «ممنوع تزحلق الرضع».
- إذا كانت أختك خائفة، فاعرض عليها النزول إلى أسفل الزحلوقة معًا.
- إذا كانت الزحلوقة مزدحمة بالأطفال، فانتقل إلى منزل التسلق.
- إذا كانت الزحلوقة مزدحمة بالأطفال، فاتركها، وأخرج الدلو والمجرفة، واذهب للعب في صندوق الرمل.

الخطوة الرابعة هي تحديد الأفكار التي تفضلها وشطب الأفكار التي لا تعجب أيًا منكما.

«حسنًا، سيكون من الرائع الطيران مثل الطيور، لكن لا أظن أنني أستطيع فعل ذلك. ما رأيك في المساعدة على دفع عربة الأطفال؟ آه، تعجبك فكرة قيادتي من الكم. دعنا نضع دائرة حولها».

«أظن أننا لا نستطيع رش الماء على الزلاجة. فهذا سيغضب الجميع، ولا يمكننا إبعاد باقي الأطفال، فهذا الملعب للجميع. ما رأيك في فكرة منزل التسلق؟».

الخطوة الأخيرة هي تجربة الحلول الخاصة بكما. أحضر قطعة مغناطيس، وألصق قائمة أفكارك على الثلاجة، وانتظر الفرصة لتنفيذها. أحضر قائمتك إلى الملعب، وأخرجها قبل أن تغادر السيارة وتحقق من الخطة مع طفلك مرة أخرى.

«إذن، هل أنت مستعد لقيادتي إلى الملعب؟ حسنًا، أمسك كمّي، أنا مستعدة للانطلاق!».



من المحتمل أنه إذا شارك طفلك في التوصل إلى حلول، فسيكون حريصًا على تجربتها. ستذهبان إلى الحديقة، وسوف تشعر بالرضا بوجود طفل متعاون يحصل على تدريب قيّم في حل مشكلات الحياة الشائكة. لقد تخطيت مرحلة العقاب بأكملها في رحلة التربية، وذهبت مباشرة لحل المشكلة.

لكن ماذا لو لم ينجح هذا الحل؟

عد إلى لوح الكتابة، فأنت بحاجة إلى أفكار جديدة. يكمن جمال نهج حل المشكلات في أنه يوفر إمكانيات لا حصر لها، وهذا على عكس العقاب. إذا كنت ملتزمًا بالعقاب، واستمر طفلك في إساءة التصرف، فكل ما يمكنك فعله هو المعاقبة بمزيدٍ من القسوة. قد تضربه على نحو أقوى، أو تحرمه المزيد من الامتيازات، لكن الأغلب هو أنك لن تقترب من هدفك المتمثل في جعل الطفل متعاونًا، وستتسبب في الكثير من الضغائن. باستخدام نهج حل المشكلة، يمكنك العودة وتبادل المزيد من الأفكار دائمًا. وعندما يتحد عقلاكما معًا، ستتوصل إلى شيء يناسب كليكما.

إذا لم ينجح أي حل، فقد تضطر إلى إعادة النظر في توقعاتك.

عندما لا يكون الأطفال مستعدين للتصرف بطريقة تحفظ سلامتهم وسلامة الآخرين، فإننا نحاول إدارة البيئة المحيطة بهم. إذ نحن لا نتوقع من الأطفال إبقاء أصابعهم بعيدة عن مقبس الكهرباء، بل نغطيه كي لا يستطيعوا إدخالها فيه. ونحن لا نبني ملاعب بجوار الطرق السريعة ونتوقع ألا تحدث حوادث إن تدرجت كرة بعيدًا، بل نحيط الملاعب بأسيجة. ونحن لا نترك أطباقًا من الحلوى والشيكلات في منتصف الطاولة ونتوقع أن يأكل الأطفال -أو حتى الآباء- سوى قطعة واحدة فقط، بل نمنح كل شخص قطعة، ونضع الباقي في مكان بعيد عن الأنظار. ونحن نمنح الأطفال مجموعة من الورق المقوى كي لا يمزقوا صفحات الكتب بأصابعهم الرقيقة المتحمسة. إذا كان لدى الجدة منزل مليء بالدمى الرائعة المعروضة على أرفف منخفضة، فلا تتوقع أن تقضي وقتًا مريحًا هناك مع طفل يبلغ سنتين من العمر، بل تدعو الجدة لزيارة حفيدها في منزلك.



فوضى في المكتبة

عندما كان دان في الثانية من عمره، كانت المكتبة مكانًا مثيرًا للاهتمام بالنسبة إليه؛ حيث كان يحب الكتب. ولا أعني بالطريقة التقليدية؛ فهو لا يقرأ! كان يحب تنسيق الكتب على الرفوف، وكان نشاطه المفضل هو الركض في الممرات ودفع الكتب المرصوفة بينما يركض، بحيث تسقط الكتب الموجودة على الجهة الأخرى بصوت مألوف يثير رضاه، ثم يُهرع إلى الممر التالي ليرى نتيجة تجربته. قررت إيقاف زيارات المكتبة لبعض الوقت إلى أن يصبح صغيري مهتمًا بما داخل الكتب أكثر من تجربة إسقاطها.

قصة المكعبات

في ذكرى ميلاد دان الثاني، قدم والداي هدية رائعة له؛ مجموعة كاملة من المكعبات الخشبية الكبيرة. كنت متيقنة أنهما تصوّرا حفيدهما وهو يشيد إبداعات معمارية لا تنتهي من قلاع وناطحات سحاب وطرق وجسور وأنفاق لعبور السيارات اللعبة، مدينة بأكملها. أما دان فكانت لديه أفكار أخرى، فقد وجد أنه من الرائع إطلاق هذه الأشياء الثقيلة والمستطيلة في الهواء. فقد كان يشعر بسعادة غامرة حين يراها تحلق وتصطدم بالأرض. بعد تجربة العديد من الطرق، اعترفت بهزيمتي. ولحماية نوافذنا ورؤوسنا، عبأت المكعبات في صناديق وخزنتها في الطابق السفلي. ثم ظهرت مرة أخرى عندما أصبح دان في الثالثة. استؤنفت مشروعات البناء، وبدأ دان إبداعاته. اتضح أنها هدية رائعة في نهاية المطاف، لكن كل شيء يحدث في وقته المناسب!

لكن دعنا نفترض أنك تطلب سلوكًا مناسبًا لعمر طفلك ولمهاراته. فيما يلي بعض الأمثلة الواقعية لآباء يستخدمون بدائل للعقاب. على الرغم من أنك قد تتساءل عما إذا كان تخطي العقاب يجعل الطفل ينجو بفعلته ويمنعه من تعلم تحمل مسؤولية أفعاله، فستلاحظ أنه في كل هذه الأمثلة، يكون العكس هو الصحيح.

في القصة التالية، تعلم الطفل أن لديه القدرة على إصلاح الموقف، ما يمنحه الشجاعة لمواجهة الخطأ.

قصة مايكل: مشكلة الشاحنة

دخلت إلى غرفة المعيشة لأجد أن جيمي كان يستخدم شاحنته اللعبة في نقل الدقيق. كانت الأرض ملوثة بالدقيق في كل مكان، فصحت: «مَن الذي تسبب في هذه الفوضى الكبيرة؟».

قال جيمي: «مشكلة!»، وركض ليختبئ خلف الأريكة. فهمت أنني أخفته، وأشعرني هذا بالسوء. قلت: «يا ربي! لدينا مشكلة! ماذا يجب أن نفعل لحلها؟».

أخرج رأسه المختبئ وصاح: «ماء!». ثم ركض إلى المطبخ وعاد بمنشفة ورقية مبللة.

عادة ما ننزعج أنا وجان من جيمي؛ لأننا عندما نوبخه يحاول الهرب بدلاً من الاعتذار. لكن مع هذا النهج الجديد، بدأت أرى موقفه يتغير بالكامل. في ذلك اليوم كان في غرفة المعيشة يقلب صفحات كتاب صور حيوانات وأنا في المطبخ. جاء راكضاً والقلق يبدو عليه وقال لأبيه: «لقد مزقت صفحة يا أبي. ماذا يجب أن نفعل لحل هذه المشكلة؟».

أعطيته شريطاً لاصقاً. في الماضي كان على الأغلب سيغلق الكتاب ويخفيه.

وهناك أوقات يكفي فيها أن يعبر الوالد عن مشاعره بقوة.

قصة ماريا: فنان الهرب

لدينا ساحة مسيجة، لذلك أحياناً أترك بنجامين يلعب في الخارج في أثناء عملي بالمنزل، وأراقبه من النافذة. نظرت ذات مرة إلى الخارج فرأيت يتسلق السياج. لقد عاقبته عدة مرات على هذه الفعلة بصفع المؤخرة والوقت المستقطع. فهناك طريق مزدحم بالسيارات على الجانب الآخر، ما يجعل تصرفه خطيراً للغاية. هذه المرة صحت بصوت عالٍ قدر المستطاع: «أرى صبيّاً على السياج وأخشى أن يتأذى!». قفز بنجامين وركض نحوي. عانقته قائلاً: «لقد جعلني ذلك خائفة جداً جداً!». قال: «أنا آسف يا أمي!».

. . .

وأحياناً ستحتاج إلى مجموعة متنوعة من الأدوات معاً. في هذه القصة، يمكنك معرفة ما إذا كان بإمكانك اكتشاف هذه الأدوات: إقرار مشاعر الطفل والتعبير القوي عن مشاعرك، وتوفير الخيارات للطفل، واتخاذ الإجراء دون إهانة.

قصة جوانا: تزحلق من نوع خاص

كنا في حفل ذكرى ميلاد في الهواء الطلق في ملعب جولف صغير مع مجموعة كبيرة من الأولاد كلهم في السابعة من العمر. وكانت هناك حلبة للعرض وفرقة موسيقية تعزف، وتسبب الرذاذ الخفيف في جعل حلبة الرقص موحلة على الرغم من أنها مغطاة. أدرك بعض الأطفال أنه يمكنهم البدء في الجري والتزحلق على الأرضية الخشبية. يا لها من متعة! باستثناء أن الموجودين في الحلبة كانوا غير مرتاحين

لهذا النشاط بشكل واضح. كان الآباء يمسون بأطفالهم الصغار كي لا يسقطهم هؤلاء الأولاد المتوحشون. كان بعض كبار السن يتأرجحون خوفًا من الإطاحة بهم. نظرت إلى والدي الطفل صاحب حفل ذكرى الميلاد كي يحزما أمرهما ويحلا المشكلة؛ فهذا حفلهما في نهاية المطاف. بدا مترددين في إفساد يوم ابنهما الخاص بتوبيخه.

شعرت بالانزعاج الشديد لتجاهل كل هذه الفوضى، خاصة أن ابني كان يشارك فيها.

صحت بصوت عالٍ: «اسمعوا، لا تتزحلقوا على الحلبة! أرى أنكم مستمتعون بوقتكم. المشكلة هي أن الناس يستمتعون هنا ولا يريدون أن يسقطوا بسببكم. يمكنكم التزحلق في مكان آخر، بعيدًا عن الحلبة».

استمع إليّ بعض الأطفال، بمن فيهم طفلي. وقد استمر عدد قليل منهم في الجري والتزحلق، بمن في ذلك صبي ذكرى الميلاد. أمسكت ذراع كل طفل منهم، وكررت ما قلته. وهكذا ذهبوا للعب في مكان آخر وشكرني بعض الموجودين على الحلبة.

لم يحاول هؤلاء الأطفال ترويع أي شخص. كان الصغار الذين يبلغون سبع سنوات فقط من العمر يستمتعون بوقتهم بمرح وحيوية، غافلين عن احتياجات الآخرين. وقد قمت هنا بإقرار مشاعرهم وفي الوقت نفسه إخبارهم بما يشعر به الآخرون، دون هجوم. كما أعطيتهم خيارًا. واتخذت إجراءً صارمًا بإيقاف من لم يتمكنوا من الاستماع إليّ في المرة الأولى. لم تتأدّ مشاعر أحد واستمر الحفل والجميع في مزاج مرح.

هناك أوقات عصيبة تتطلب نشاطًا أكثر تعقيدًا من خلال نهج حل المشكلات.

قصة جوانا: طفل غير نظيف

أصبح وقت الاستحمام معركة حقيقية. كان الأمر مزعجًا لدرجة أنني سمحت للفترات الفاصلة بين أوقات الاستحمام بالازدياد من بضعة أيام إلى أكثر من أسبوع. كم من الوقت يمكنني الانتظار قبل أن يبدأ الناس في ملاحظة الأمر؟ كانت النقطة الشائكة هي غسل الشعر. كره زاك ذو السنوات الخمس هذا

بكل ذرة فيه. لقد جربت المرح، والاختيارات، وإعطاء المعلومات، ثم لجأت إلى الخيار التقليدي: الإرغام. كنت مضطرة لفعل ذلك، فليس هنا من أحد آخر يرسل ابنه إلى روضة الأطفال بشعر متسخ ورائحة كريهة. وبمجرد بدئي شطف الشامبو بعناية من شعر زاك، راح يتملص ويرفض التعاون بأي شكل من الأشكال. راح يصرخ بينما الماء والصابون يملآن وجهه. وبما أنه كان غاضبًا بالفعل، أمسكت بذراعه الزلقة جيدًا، وألقيت بالمزيد من الماء على رأسه لإنهاء المهمة. ترتب على ذلك الكثير من التملص والصراخ. حسنًا، لن أحصل على جائزة الأم المثالية هذا العام.

قررت أن أحاول حل المشكلة.

ذات مساء، جلست مع زاك وتنهدت تنهيدة كبيرة قبيل أن أقول: «يا إلهي! أنت لا تحب غسل شعرك حقًا. إذا كان الأمر متروكًا لك، فلن يحدث ذلك أبدًا!».

«نعم، الماء يغمر وجهي والصابون يدخل عيني!».

«هذا لا يبدو لطيفًا. لا عجب أنك لا تحبه».

«أكرهه!».

«هذا واضح، وأنا أكره العراك معك بشأن هذا الأمر وجعلك حزينًا وغاضبًا. المشكلة هي أنني من المفترض أن أرسلك إلى المدرسة بشعر نظيف؛ إنها إحدى مهامتي كأم. نحن بحاجة إلى أفكار حول كيفية القيام بذلك على نحو أفضل».

أخرجت ورقة وكتبت في الأعلى:

مشكلة غسل الشعر.

في الأسفل، دوّنت شكاوى زاك الرئيسية، وقرأتها بصوت عالٍ بينما أكتبها: الماء يغمر وجهه والصابون يدخل عينيه.

ثم كتبت شكواي: شعر متسخ.



صور أصلية رسمتها أم مجهدة. لم تقلد الأم
أسلوب أي من الفنانين المعروفين!

وتحت ذلك كتبت الحلول.

نظر بعضنا لبعض، وقررت جعل الأجواء مرحة. قلت: «حسنًا، أظن أنه يمكنك انتظار المطر والوقوف بالخارج لتنظف نفسك بهذه الطريقة».

كتبت اقتراحي مع رسمة سريعة لصبي صغير يقف تحت المطر حتى يكون لدى زاك صورة تتماشى مع الكلمات.

انخرط زاك في اللعبة: «يمكن أن أكون سمكة! لا مشكلة لدى السمك في أن يبقى تحت الماء».

كتبت ذلك، ورسمت سمكة.

«أو يمكن أن أكون قطعة! لا يتعين على القطط الاستحمام أبدًا».

كتبت ذلك. ولحسن الحظ، كانت الأسماك والقطط ضمن قدرتي المحدودة على الرسم.

كان زاك لا يزال متحمسًا: «يمكنني الانتظار حتى أصبح في مثل عمر سام. إنه لا يمانع غسل شعره».

كان سام يبلغ من العمر ثماني سنوات. رسمت صبيًا وكتبت فوق رأسه رقم 8.

فكرت في أنه من الأفضل توجيه الحادثة نحو حلول أكثر واقعية، وإلا قد تمر ثلاث سنوات قبل حمام زاك التالي. وهذا وقت طويل حقًا!

كتبت اقتراحًا يقول إن بإمكان زاك الوقوف في الحوض والانحناء لغمر شعره في الماء، ثم وضع منشفة حول رأسه بسرعة كي لا يتساقط الماء على وجهه. كتبت أن زاك يمكنه شطف شعره بنفسه، باستخدام

رأس الدش القابل للفصل. رد زاك باقتراح أن آخذه إلى حمام السباحة لأنه لا يمانع في وجود الماء على وجهه بحمام السباحة.

«مهلاً، انتظر لحظة. لماذا؟ لماذا لا تمانع في وجود الماء على وجهك في حمام السباحة؟».

«لأنني أرتدي نظارات واقية في المسبح».

«آه».

يا له من كشف عظيم! قلت: «ماذا إذا أحضرنا نظارة واقية لحوض الاستحمام؟». كتبت ذلك، ونظرنا إلى قائمتنا. أشرنا إلى الوقوف تحت المطر كأحد الخيارات، بينما شطبنا بقية الأفكار باعتبارها غير واقعية أو مريحة، باستثناء النظارة الواقية طبعاً. شعرت بالأمل يراودني. في الأشهر التي تلت ذلك، استطعت غسل شعره وهو يرتدي النظارة الواقية. وكان الماء يتسرب من حين لآخر، لكنه لم يجد في ذلك بأساً، فحتى لو لم يكن الحل المثالي، فإنه يبقى حلنا. يا لها من راحة!

. . .

يجب ألا يكون حل المشكلات دائماً نشاطاً شاقاً ومستهلكاً للوقت ومتعدد الخطوات. في بعض الأحيان يكفي تغيير بسيط في المنظور، وبدلاً من التفكير: «كيف يمكنني التحكم في هذا الطفل؟»، يمكننا أن نفكر أنه في الفريق نفسه، ونطلب مساعدته ومشاركته.

قصة جولي: أم غير نظيفة

عندما كان راشي مولوداً جديداً، وأشر في الثالثة من عمره، كان التحدي هو الاهتمام باحتياجاتي الأساسية. وكان الاستحمام ترفاً لا أقدر عليه في كثير من الأحيان.

وفي صباح أحد الأيام، كان راشي يأخذ إحدى قيلولته غير المتوقعة، وقررت أنه بقليل من الحظ قد أتمكن من الاستحمام قبل أن يستيقظ. كانت المشكلة أنني إذا تركت أشر من دون إشراف، فسيذهب مباشرة لسرير الرضيع ويفعل شيئاً يوقظه.

وجدت آشر في المطبخ ممسكًا بمضربه الصغير المستدير المغلف بالفيلكرو، الذي يستخدمه لالتقاط كرة صغيرة ملونة.

«ارمي الكرة يا أمي!».

تبًا. كانت لدى آشر أفكار أخرى عن فترة القيلولة الثمينة هذه. إذا أردت أن أصبح نظيفة، يجب أن أستغل مهاراتي. نوم راشي خفيف وسيستيقظ بسهولة.

«آه، أنت تريد أن تلعب بالمضرب السحري الآن».

«ارمها!».

«أريد أن أستحم الآن، ماذا نفعل؟».

فكر آشر للحظة: «يمكنني جلب الكاسيت والاستماع إلى برنامج *Sesame Street* في الحمام».

«تعجبني هذه الفكرة. لنفعلها!».

استحممت في ذلك الصباح. كان فورًا نظيفًا كما يقولون!

• • •

إليك قصة أخرى أدى فيها نهج حل المشكلات إلى تحقيق الهدف بسرعة.

قصة جوانا: مشكلة الدراجة ثلاثية العجلات

كان أحد تلك الأيام البائسة والباردة والممطرة التي يخافها آباء الأطفال الصغار. ففي الخارج، كان الممر غير الممهّد بركة من الطين، ولحسن الحظ، كان داني البالغ من العمر عامين ونصف العام يقضي وقتًا رائعًا في ركوب دراجته ثلاثية العجلات في المطبخ. المشكلة أنه كان يزعج بذلك سام البالغ من العمر ستة أشهر، الذي كان يحاول الزحف على الأرض.

«ابتعد قليلاً عن الصغير يا دان!». «دان! سوف تؤذي أصابعه الصغيرة». «دان! سأضطر إلى إخراج الدراجة ثلاثية العجلات من هنا إذا استمررت في فعل ذلك».

تجاهل دان تحذيراتي وتهديداتي، وهو واثق تمامًا بقدرته على القيادة بالقرب من أخيه الذي لا حول له ولا قوة. لم أرغب حقًا في إخراج الدراجة. كانت تبقيه سعيدًا ومشغولًا، لذلك بدلًا من تنفيذ تهديدي، قررت أن أجرب شيئًا جديدًا. كنت أعلم أنه كان لا يزال صغيرًا جدًا على نهج حل المشكلات. كان كلامه قليلًا وقتها. لكنني شعرت بأنه ليس لديّ ما أخسره. قلت: «داني، أستطيع أن أرى أنك تستمتع بركوب الدراجة في المطبخ. وسام يستمتع بمشاهدتك». (كان هذا هو جزء قبول المشاعر من العملية).

«المشكلة هي أنني قلقة من أن تتأذى أصابعه الصغيرة بسبب العجلات». (كان هذا هو جزء وصف المشكلة) «ماذا يجب أن نفعل؟ نحن بحاجة إلى فكرة! (كان هذا هو جزء طلب الحلول).

حذق دان بتمعن إلى المسافة قائلاً: «داني سيلعب هناك».

دفع دراجته ثلاثية العجلات إلى الجانب الآخر من المطبخ بعيدًا عن أخيه، فحدقت إليه مذهولة. كان طفلي في عمر العامين على استعداد تام للتعاون ما دام هو صاحب الفكرة. وبعد تلك الحادثة أصبحت عبارة «داني لديه فكرة!» مسموعة بوضوح في منزلنا.

وإليك انتصارًا آخر من خلال عملية حل المشكلات، لكنه لم يحدث بالسرعة نفسها.

قصة جوانا: تمثال الحرية الأخضر الصغير

عقدنا أول جلسة رسمية لحل المشكلات حين كان داني يبلغ من العمر عامين وثمانية أشهر. أحضرنا القلم الرصاص والورق وأعدنا قائمة بالأفكار ألصقت على باب الثلاجة باستخدام مغناطيس.

أتذكر عمره بالضبط لأنني كنت حريصة جدًا على تدريب طفلي على النونية، لدرجة أنني كنت أحسب الأشهر، بل والدقائق. تحدثنا عن هذا الشعور الذي ينتاب المرء عندما يريد التبول، ومدى صعوبة إيقاف ما تفعله والوصول إلى الحمام، وخلع السروال، والجلوس على النونية في الوقت المناسب. قضينا بضعة

أيام شتوية في المنزل نتدرب، حيث يجلس دان على النونية عدة مرات على مدار اليوم في انتظار حدوث المراد.

وأخيراً، انتهينا. أصبح لديّ صبي مدرب على استخدام النونية، أول طفل لي. لكنه بعد أسابيع قليلة، فقد الاهتمام، فقد الحدث إثارته، وأصبحت النونية مملة. كان يمسك منطقة ما بين فخذه في أثناء اللعب ويصر على أنه «لا يحتاج إلى الذهاب إلى الحمام!».

وعندما لا يعود بإمكانه الاحتمال، كان بوله يتدفق على الأرضية المغطاة بالسجاد. وحينها يركض إلى المطبخ، ويجذب الكرسي بالقرب من الخزانة كي يتمكن من الوصول إلى منظم السجاد، ويأتي ويفرك السجاد بحماس. كان انتصاري في التدريب على استخدام النونية ينهار أمام عينيّ.

أخرجت قلبي وورقتي، وبدأت أقرأ ما أكتبه بصوت عالٍ:

«دان لا يحب التوقف عن اللعب للذهاب إلى الحمام!».

«أمي لا تحب التبول على السجادة».

سأل دان: «ماذا تفعلين؟».

أعلنت: «نحن بحاجة إلى أفكار لحل هذه المشكلة».

كتبت الأرقام من واحد إلى أربعة على هامش الصفحة، وراودني أمل. نظرت إلى دان، ونظر إليّ. كنت أعلم أنه يفترض بي أن أترك الطفل يتحدث أولاً، لكن دان لم يقل شيئاً. أدركت أنني لم أفكر في هذا الأمر مسبقاً. لم يكن لديّ أي فكرة إبداعية أو ذكية لأقدمها، لكنني بدأت وقررت أن أسير مع التيار، مهما بدت الأفكار غير مناسبة.

وبدأت أقرأ ما أكتبه بصوت عالٍ: «أولاً، أن تذكر أم دان بالذهاب إلى الحمام بلطف».

وهنا أصبح دان جاهزاً للاقتراح، وقال: «ثانياً، أن ينظف دان الأرضية بمنظم السجاد».

كزرتُ على أسناني، وكتبت فكرته دون اعتراض. بعد ذلك قلت: «ثالثاً، يمكن أن يرتدي دان حفاضات إذا كان لا يريد التبول في نونية الأطفال».

كانت عينا دان تجوبان الغرفة بحثاً عن شيء ما، ولمعتا لما وقعتا على تمثال حرية بلاستيكي أخضر اشتريته في إحدى رحلاتي المدرسية. قال: «سيخبرني الرجل الأخضر الصغير أن أذهب للتبول في النونية». قلت لنفسي: آه، لن ينجح هذا. وقررت المضي قدماً، وقلت: «دعنا نلقِ نظرة على قائمتنا، ونَرَ أي الأفكار نحبها وأيها لا نحبها».

1: التذكير اللطيف. اعترض دان بشدة. شطبنا الفكرة الأولى.

2: دان تعجبه هذه الفكرة لكنها لا تعجب الأم. رائحة السجاد كريهة للغاية الآن. منظم السجاد لن يصلح لهذه المهمة. وهكذا شطبنا الفكرة الثانية.

3: أن يعود دان لارتداء الحفاضات، لكن أُمي نفسها لا تعجبها فكرتها هذه، وشطبنا الفكرة الثالثة.

4: الرجل الأخضر الصغير. كان هذا هو كل ما تبقى لدينا. راودتني الشكوك لكنني استطعت أن أظهر بعض الحماس أمام دان بعد أن أشرنا على الاختيار الرابع عدة مرات.

ألصقت القائمة على الثلاجة، وانتظرت المرة التالية التي سيحاول فيها أن يحبس بوله. حدث ذلك في وقت العشاء. كان دان يتلوى، لكنه لم يتخذ أي خطوة للنهوض. التقطت تمثال الحرية الأخضر الصغير، وقربته من أذن دان، وهمست بصوت خشن: «اذهب للتبول في النونية». أخذ دان التمثال وهمس بشيء ما (حتى الآن لا أعرف ما هو)، ثم قفز وذهب إلى الحمام!

خلال الأشهر القليلة التالية كنت أحمل معي «الرجل الأخضر الصغير» في كل مكان معي. كان منقذ مائة ابني. لم يعد عليّ أن أعاني إحراج عامل بقالة مراهق يقول لي: «عفواً يا سيدتي، ابنك بحاجة للذهاب إلى الحمام»، بينما أهز كتفي بعجز ويأس. الآن يمكنني أن أخرج الرجل الأخضر الصغير ونهروا معاً إلى الحمام.



ثم حدث موقف لا يخلو من الحرج الاجتماعي، وذلك عندما رأي صديقي السويدي أمسك بالتمثال الصغير، فقال متعجباً: «ما كل هذه الوطنية المبالغ فيها؟ هل يجب أن أحمل عَلم السويد؟».

وبما أننا نتحدث عن موضوع التدريب على استخدام النونية، إليك جلسة لحل المشكلات أقصر بكثير مع ابني الأصغر زاك. كما ستري، لم أتبع البروتوكول الصحيح: قبول المشاعر، ووصف المشكلة، وطلب الأفكار. ومع ذلك، فقد تدبرنا أمرنا.

نداء الطبيعة

الأم المحبطة: لنجرب النونية يا زاك.

المتنرد الصغير البالغ عامين ونصف العام: لا!

الأم المحبطة: قد يكون من الممتع معرفة ما إذا كان بإمكانك ملء الوعاء بالبول. حينها لن تضطر إلى ارتداء الحفاضات.

المتنرد الصغير البالغ عامين ونصف العام: أنا لست «مهتمًا» بهذا.

الأم المحبطة: تفعل ذلك عندما نكون بالخارج. أنت تعرف كيف تتوقف عن اللعب وتنزل بنطالك وتتبول في الأدغال.

المتنرد الصغير البالغ عامين ونصف العام: هذا لأنني أتبول على ورق الشجر. أحب التبول على ورق الشجر!

الأم المحبطة: حسنًا، دعنا نحضر بعض ورق الشجر.



خرجنا وقطفنا بعض ورق الشجر، ثم أحضرناه ووضعناه في النونية. جذب زاك سرواله على الفور وتبول فوق ورق الشجر.

الأم المحبطة: لقد فعلتها!

المتنرد الصغير البالغ عامين ونصف العام: أخبرتك بهذا!

لحسن الحظ، هناك إمداد مجاني لا نهاية له من ورق الشجر في فناء منزلنا. هكذا بدأ ابني التدريب على استخدام النونية!

يمكن أن يتخذ نهج حل المشكلات أشكالاً لا حصر لها. يمكن أن يتطلب جهد فردين أو جهداً جماعياً.

قصة سارة: كلمة «توقّف» تعني «استمر»

تفرغ طاقة أطفالي الثلاثة في حوالي الساعة الخامسة مساءً. هناك لعبة مجنونة يحبون لعبها، حيث يندفعون عبر المنزل، ويطاردون بعضهم بعضاً، ويصطدمون بالأشياء. ونادراً ما ينتهي هذا بشكل جيد. في البداية كانوا جميعاً متحمسين وسعداء، لكن ميا - أصغرهم - عادة ما ينتهي بها الأمر بالتأذي، أو على الأقل بالاستياء بما يكفي لتشعر بالأذى.

حاولت منعهم في الماضي. إن انتظار الكارثة والدموع أمر مرهق للغاية، إنهم يحتجّون دائماً، ويؤكدون أنهم يستمتعون والجميع يضحكون. هذا صحيح، حتى يتحول كل شيء فجأة!

جربت نهج حل المشكلات. كان أسهل مما أظن. إليك كيف سارت الأمور:

أنا: أنتم تحبون مطاردة بعضكم في جميع أنحاء المنزل. إنه شيء ممتع حقاً، لكن المشكلة أنني أشعر بالضيق، لأنه في كثير من الأحيان ينتهي الأمر بالبكاء. أظن أننا بحاجة إلى بعض الأفكار حول

كيفية قضاء وقت ممتع دون إصابة أي شخص أو حتى إخافته.

ميا: عندما أقول توقفاً، لا يتوقف جيك أو صوفيا.



صوفيا: هذا لأنك تضحكين عندما تقولين هذا! أنتِ تريدين الفوز في كل الأوقات.

جيك: نعم، أنتِ تتصرفين كطفلة رضيعة.

ميا: أنا لست طفلة رضيعة أيها الغبي!

أنا: هذا يكفي. توقفوا عن السباب، فنحن نحاول التوصل إلى أفكار هنا! ربما لا تكون كلمة «توقف» مناسبة لأن الناس يقولون «توقف» أحياناً عندما يلعبون، وفي بعض الأحيان يقولون «توقف» عندما يخافون أو يتأذون. يمكن أن يكون هذا مربكاً. ربما نحتاج إلى كلمة أفضل تعني «توقف حقاً، أنا لا أمزح معك».

ميا: (تصعد على كرسي وترفع إصبعها في الهواء لتعلن عن فكرتها).وجدتها! يمكننا أن نقول «فاصل مؤقت!».

وافقت صوفيا وجيك على هذا. «توقف» تعني استمر أما «فاصل مؤقت» فتعني توقف، ثم عادوا للركض. كلما بدأت ميا تشعر بالإرهاق، كانت تجرب عبارتها السحرية الجديدة: «فاصل مؤقت!». في كل مرة كانت تقول ذلك، يتجمد الجميع. لم يبدُ أنهم مستاءون من ذلك التطور الجديد. ثم تصيح: «لنلعب!». ويعودون إلى الجري. فهذا أفضل من التهديدات والإنذارات بالطبع. إنه يعلمهم كيفية اللعب معاً، وأن يكونوا أكثر وعياً باحتياجات بعضهم.



أظهر الاحترام للنزاع، ولا تستهن بالمشكلة.

عندما يحدث نزاع مستمر بين الأطفال، نشعر بالإرهاق. نحن نريده أن يتوقف وحسب: «توقفوا! هذا ليس مهمًا!»، لكن كل محاولتنا لإخفاء المشكلة تحت البساط لا تقود إلى سلام أو وئام. سنستمر في التعثر بالبساط غير المستوي.

قد تبدو المعركة على ريموت التليفزيون تافهة بالنسبة لك. مَنْ يهتم إذا كان الأطفال يشاهدون عرضًا يتم فيه نفس أشياء مختلفة باسم العلم، أم مسلسلًا عن مخلوق إسفنجي يسكن البحر؟

يجب أن تعلم أن هذا النزاع مهم لأطفالك تمامًا، مثله مثل أي نزاع مع زميل في العمل أو صديق أو قريب لك. يحتاج الأطفال إلى التدريب على حل نزاعاتهم «الطفولية» حتى يصبحوا بالغين قادرين على حل نزاعاتهم سلميًا. وهذا هو ما يجب أن يحدث في مرحلة الطفولة.

بدلاً من أن تقول: «يا ربي! هل تتعاركان على الريموت مرة أخرى؟ هذا شيء سخيف ولا يستحق العراك من أجله».

يمكنك أن تقول: «هذه مشكلة صعبة. طفلان يريدان مشاهدة عرضين مختلفين».

سيتعين عليك مقاومة الرغبة في الانحياز: «أنت تحصل دائماً على ما تريد. دع أختك الصغيرة تشاهد رسومها المتحركة كي لا تثير ضجة». تجنب إغراء حل مشكلتهما: «دعي أخاك يشاهد برنامج اليوم، وبعد ذلك يُمكنك مشاهدة برنامجك غداً».

لكن لا يمكنك الابتعاد نافضاً يديك عن الأمر كله (آسفة إذا كنت تأمل في ذلك). ما لم يكن أطفالك من ذوي الخبرة في حل المشكلات، سيظلون بحاجة إلى مساعدتك وتوجيهك.

ضع الشيء المتنازع عليه في مكان بعيد مؤقتاً.

عندما يكون الشيء المتنازع عليه في يد أحد الطفلين، سيصعب عليه التفكير بوضوح، وسيستمر العراك. ستحتاج إلى أن تقول: «سأضع الريموت على الرف في الوقت الحالي، بينما نكتشف ما يجب فعله».

وأتحداك أنه إذا فكرنا معًا، سيمكننا التوصل إلى حل يبدو عادلاً لكليكما».

أما مهمتك التالية فهي الاستماع إلى منظور كل طفل واستيعابه. ستجد نفسك تقول: «آه؛ لذلك كنت تتطلع طوال اليوم لمشاهدة برنامجك المفضل. آه! سيفجرون كومة كاملة من البطيخ وأنت لا تريد أن يفوتك ذلك».

التفت بعدها إلى طفلك الآخر وأقر مشاعره: «آه، أنت تشعرين بأنك لا تستطيعين مشاهدة الرسوم المتحركة أبدًا، وهذا ليس عدلاً. أخوك يمسك بالريموت دائمًا، وسيفوتك عرض الرجل الإسفنجي الذي تحبينه. وهو مضحك حقًا!».

ثم عد إلى الطفل الأول، وقل: «أسمعك تقول إن مسلسل الرسوم المتحركة هذا يُعرض كل يوم، وأحيانًا مرتين في اليوم، بينما يعرض برنامجك مرة واحدة فقط في الأسبوع، وهذه هي فرصتك الوحيدة لرؤيته!».

قل: «هممم... ما الذي يمكننا فعله حتى يتمكن كل منكما من مشاهدة العرض الذي يحبه؟ هل يجب أن نتناوب؟ هل يجب أن نضع جدولًا، وأن نخصص أياها معينة لكل منكما؟ ما رأيكما؟ أظن أن هذا سينجح؟».

سيتعلم طفلاك أن يبتكرا خطتهما الخاصة، كما سيتعلمان تقليل العراك والتفاوض عندما يخوضان نزاعات في المستقبل.

مشكلة المكافآت

أسمعك تسألني: ما رأيك في المكافآت؟ إذا لم يكن لديك وقت لحل المشكلات، ألا يمكنك تقديم مكافأة؟ هذا حل إيجابي، أليس كذلك؟ والإيجابية لا عيب فيها، أليس كذلك؟



دعنا نتوقف لحظة للتفكير في الشعور الذي ينتابك عندما تحصل على مكافأة مقابل تغيير في السلوك. تخيلي، عزيزتي القارئة، أنك تحضرين وجبة عشاء لذيذة في وقت متأخر من الليل لعائلتك. أنتِ مسرورة جدًا بنفسك، بين العمل والتسوق والتنظيف والإشراف على الأطفال، ومن اللافت للنظر أن تحصل الأسرة على وجبات صحية مطهوهة في المنزل بدلًا من تناول البيتزا. لكن زوجك ليست سعيدًا ويقول لك: «أريدك أن تعدي العشاء مبكرًا حتى أتمكن من النوم مبكرًا. سأقدم لك مكافأة، مقابل كل خمس ليالٍ تضعين فيها العشاء على الطاولة بحلول بداية المساء، سأصطحبك إلى مطعم من اختيارك. لقد صممت مخططًا أيضًا حتى أتمكن من تتبع نجاحاتك!».

ما المشكلة في هذا السيناريو؟ لماذا تشعرين فجأة بالحاجة إلى تقديم العشاء عند منتصف الليل محترقًا؟

حسنًا، أولًا وقبل كل شيء، هل يهتم زوجك بمشاعركِ بناءً على هذا الكلام؟ ألا يدرك الجهد الذي بذلته في كل هذا؟ هل يدرك مدى صعوبة إنجاز كل ذلك في وقت سابق؟ وماذا لو تناولتم العشاء مبكرًا أربع ليالٍ متتالية، ثم لم تستطعي ذلك في اليوم الخامس؟ هل يجب أن تبدئي من الخانة الأولى بسبب زلة واحدة؟ هل الأمر يستحق كل هذا العناء؟ وما رأيك في تلك المكافأة؟ ربما تكون سيارة جديدة حافزًا أفضل. وربما يجب أن تحسلي على مكافآت مقابل كل الأشياء الأخرى التي تقومين بها في المنزل. حذاء جديد مقابل طي الغسيل، وشاشة تليفزيون مسطحة مقابل تنظيف المرحاض.

إن منح المكافآت له عيوب عديدة، حيث لا يعالج سبب المشكلة. ويتم استخدامه للتلاعب بالشخص الآخر بدلًا من العمل معه، ما قد يقود إلى الاستياء. كما أن له جانبًا مظلماً. تُقدّم المكافأة بتهديد ضمني: إذا لم تفعل ما أقوله، فسيفوتك شيء جيد.

يفضل معظم الناس شريكًا على استعداد للعمل معهم لحل المشكلة. شخص يقول: «أنا أقدر كل هذه الوجبات اللذيذة حقًا. مشكلتي هي أنني محبط من وجبات الليل المتأخرة. أشعر بأنني لا أحصل على قسط كافٍ من النوم. هل هناك أي شيء يمكننا فعله لتناول العشاء في موعد مبكر؟ ما الذي يمكنني فعله للمساعدة على تحقيق ذلك؟ لنفكر في بعض الأفكار!».

هذا تقرير من الخطوط الأمامية عن مكافأة أفستد الوضع أكثر وأكثر:

قصة سارة: أين العلكة؟

كانت لدي مجموعة من المهمات الشاقة وثلاثة أطفال يستهلكون طاقتي. وقد وعدت كلاً منهم بعلكة بمجرد وصولهم إلى محل البقالة إذا استطاعوا التعاون خلال زهابي معهم إلى البنك ومكتب البريد. كان الأطفال متحمسين.

نعم، علكة!

لكن ابنتي ميا - الأصغر والأكثر حيوية - لم تستطع السيطرة على نفسها، حيث تمكنت من الجلوس بهدوء في السيارة أمام البنك، وراقبت بسعادة الماكينة وهي تجذب أطرف الإيداع داخلها. ولكن بحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى مكتب البريد، كانت قد تركت مقعد الأطفال، وبدأت تسبب الفوضى في كل مكان، فقررت بالتالي أنها لن تحصل على العلكة! في حين حصل شقيقاها حسنا السلوك على مكافأتهما. بكت ميا بحرقة طوال الطريق وخلال التسوق في البقالة، لقد كان حقًا يومًا بائسًا.

ماذا حدث؟ النتيجة الطبيعية لـ: «يمكنك الحصول على هذا الشيء الرائع إذا فعلت ما أقوله» هي: «لا يمكنك الحصول على هذا الشيء الرائع إذا لم تفعل ما أقوله». تخلع المكافأة قناعها، وتكشف عن حقيقتها كعقاب متخف. والأهم من ذلك، أنها لم تساعد الفتاة الصغيرة على البقاء ساكنة في مقعد السيارة. إذا تحدثت سارة مع أطفالها عن شعورهم بالملل في انتظار انتهاء المهمات وصعوبة البقاء ساكنين لفترة طويلة، ثم تحدثهم أن يبتكروا أفكارًا حول كيفية تسلية أنفسهم في أثناء بقائهم في مقاعد السيارة، لحققوا جميعًا المزيد من النجاح. كان بإمكانهم ابتكار ألعاب أو أغاني أو قصص لجعل البقاء في

السيارة أكثر احتمالاً. والأهم أنهم كانوا سيتعلمون مهارات مهمة للتعامل مع الظروف المعاكسة. صحيحٌ أن هذا يستهلك وقتاً أطول من تقديم العلكة، ولكنه أكثر فائدة على المدى الطويل.

وينطبق الشيء نفسه على عراك الأشقاء، أو التدريب على استخدام النونية، أو الحصول على درجات جيدة في المدرسة، أو تناول البروكلي. أي وعد بالمكافأة لن يساعد الطفل على تعلم كيفية التعايش مع أخيه الأصغر، أو معرفة متى تكون مثانته ممتلئة، أو تعلم حقائق إضافية، أو الاستمتاع بالطعام الصحي.

إذا كان هذا يبدو مثاليًا للغاية بالنسبة لك، فلنمر سريعاً على أحدث الأبحاث حول التحفيز. وجدت دراسة مهمة أنه عندما يُعرض على الأشخاص مكافآت مالية كبيرة لإكمال التحدي، فإن إبداعهم في المهمة واهتمامهم بها ينهار. ساعدت المكافآت الأشخاص على الأداء الجيد في بعض المهام الميكانيكية البسيطة جداً، ولكن بمجرد أن احتاجوا إلى مهارات معرفية، تعارضت المكافآت مع قدرتهم على العمل. وتكررت هذه النتائج المدهشة في دراسة بعد أخرى. واتضح أن العوامل الثلاثة التي تحفز الناس بقوة هي الشعور بالاستقلالية (الدافع للتوجيه الذاتي)، والإتقان (الدافع الجوهرى لتنمية الكفاءة)، والهدف (الشعور بأن أفعالنا ذات مغزى ولها قيمة).2

اشتكت أنا: «أيعني هذا أننا لا يفترض بنا استخدام أي نوع من الحوافز على الإطلاق؟ أنتِ تجعلين حياتي أكثر صعوبة!».

أنا لا أقول إنه يجب عليك عدم استخدام المكافآت والحوافز، لكن استخدمها مع أطفالك بالطريقة التي تستخدمها مع نفسك. قد تقول لنفسك: بعد أن أنتهي من تنظيف الصحون والأواني والمقالي المتسخة، سأجلس أقرأ الجريدة وأتناول كوباً لذيذاً من الشاي. من المفيد أن تمنح نفسك شيئاً تتطلع إليه عندما تواجه مهمة غير سارة.

وبالروح نفسها، قد تخبر طفلك: «لنفكر في وجبة خفيفة جيدة يمكن أن نتناولها في الطريق إلى المنزل. وبهذه الطريقة يمكننا أن نتطلع إلى ركوب السيارة، على الرغم من أنه من المحزن مغادرة منزل صديقك».

الفارق هو أنك لا تقول «إذا دخلت السيارة، فسوف أعطيك مكافأة». أنت تخطط لإستراتيجية الخروج معًا كفريق واحد.

يمكنك إخباره بأن الأنشطة الترفيهية تنتظره عند الانتهاء من الأعمال المنزلية.

«بمجرد تنظيف أسناننا، يمكننا أن نحظى بقصص قبل النوم».

«بمجرد وضع المكعبات في مكانها، يمكننا الذهاب إلى الحديقة».

بهذا تتجنب العبارة غير السارة والمتلعبة: «إذا فعلت هذا، فسوف أعطيك ذلك»، وتستبدل بها معلومة مفيدة.

مشكلة الوقت المستقطع

ارتفعت يد توني في الهواء: «حسنًا، لا عقاب ولا مكافآت. ما أريد أن أعرفه هو كيف تشعرين حيال الوقت المستقطع؟ هل ستحرميننا ذلك أيضًا؟».

كرهت أن أرفض كل شيء هكذا. أخذت نفسًا عميقًا وهزرت كتفي بحزن. رفعت توني يديها في يأس.

عادة عندما يسألني الناس عن رأيي في الوقت المستقطع، فإنهم يريدون معرفة الخطأ الذي ارتكبه. لماذا لا ينجح هذا النهج معهم؟ لا يبدو أنه يؤدي إلى تحسين السلوك كما أن تنفيذه صعب حقًا. كيف تجعل الطفل يبقى في كرسي الوقت المستقطع؟ الإجابة: سبب عدم نجاح الوقت المستقطع هو أنه نهج غير ناجح.³ يتمثل الضعف الرئيسي في «الوقت المستقطع» في أنه لا يعالج المشكلة. لنفترض، أيتها الأم، أن ابنك دفع أخته الصغيرة بعيدًا عن مكعباته، فأمسكته من كتفه ووضعتة فوق كرسي الوقت المستقطع. ماذا تظنين أنه سيقوله لنفسه في أثناء جلوسه على ذلك الكرسي؟

نتمنى لو أنه يفكر هكذا: يساعدني الوقت المستقطع هذا على إدراك أن عليّ إظهار المزيد من الحب والحنان لأختي العزيزة، فنحن في نهاية المطاف نتشارك الجينات نفسها، ولأنني الأكبر يجب أن أتعلم أن أكون أكثر صبرًا، حتى عندما تزعجني.

لسوء الحظ، سيفكر طفلك بهذه الطريقة في الكثير من الأوقات: هذا ليس عدلاً. أنا أكره أختي، لقد دفعتني أولاً. إنها تخرب كل شيء دائماً. أُمي تتعاطف معها دائماً. وقد يقول لنفسه في أوقات أخرى: أنا لئيم مع أختي، أنا ولد سيئ.

وهذا إذا كان بإمكانك حمله على البقاء في الكرسي في المقام الأول!

إذا كان هدفنا هو تعزيز علاقة أفضل بين الشقيقين، فإن الوقت المستقطع ليس الحل.

ما الذي يمكن أن تفعله إذن؟ أولاً: يمكنك مواصلة ابنتك والتعبير عن مشاعرك لابنك بقوة كافية: «لا أحب أن أرى الناس يدفعون بعضهم! حتى عندما يكونون غاضبين!».

يمكنك دعوة ابنك لتعويض أخته إذا كانت الحالة المزاجية مناسبة: «إيلا تبكي، كيف يمكننا أن نجعلها تشعر بتحسّن؟ هل يمكنك أن تجد لها لعبة؟ أو هل تظن أنها تريد قطعة حلوى؟».

بمجرد انتهاء هذه الدراما، يمكنك إجراء محادثة معه حول مدى صعوبة الحفاظ على إبداعاته من المكعبات دون انهيار عندما تكون أخته صغيرة إلى جواره. يحتاج الأخ الأكبر إلى أفكار حول ما يجب فعله في المرة المقبلة كي لا ينتهي به الأمر بإيذاء أخته. ربما يمكنه اللعب بالمكعبات في غرفته. ربما يمكنه أن يصنع لها برجاً لتهدمه. ربما يمكن أن تكون لديه كلمة خاصة يستخدمها عندما يحتاج منك أن تأتي وتساعد به بسرعة. سيساعده أي من هذه الحلول على رؤية نفسه كأخ أكبر مسئول يمكنه التعايش بسلام مع أخته الصغيرة.

وهذا لا يعني أنك لن تضطري إلى فصل الطفل عن موقف يربكه أحياناً. إذا كنت تريد استخدام هذه العبارة بطريقة إيجابية، يمكنك أن تقولي: «نحتاج إلى وقت مستقطع كي لا يتأذى أحد! هيا يا توماس إلى المطبخ، وأنت يا إيلا إلى غرفة المعيشة!». يمكنك أن تقولي أيضاً: «أشعر بالإحباط. أحتاج إلى وقت مستقطع، أنا ذاهبة إلى غرفة نومي لبضع دقائق لأهدأ!». مثل هذه الوقت المستقطع يهدف إلى الحماية وليس العقاب. إنها طريقة لإعلام أطفالنا أننا نحتاج إلى أخذ قسط من الراحة في بعض الأحيان قبل أن نتمكن من حل المشكلة.

شاهدت جارتى تستخدم هذا النهج مع ابنتها ذات السنوات الثلاث، التي غالبًا ما تفرط في الحماس عند اللعب مع الأطفال الآخرين وتتصرف بخشونة مع الصغار منهم. كانت والدتها تقول بلطف: «تعالى إلى هنا يا جاكى واجلسى معى لبعض الوقت. نحن بحاجة إلى بعض الوقت المستقطع». كانت تجلس وذراعاها حول ابنتها لبضع دقائق، ثم تسألها عما إذا كانت تظن أنها مستعدة للعودة إلى اللعب. الشعور في مثل هذا الوقت المستقطع مختلف تمامًا. إن معناه ليس: «أنا أحرمكِ من اللعب لأنكِ كنت سيئة»، الرسالة هنا تقول: «أنا في صفكِ. ليس من السهل اللعب مع مجموعة من الأطفال. لنأخذ قسطًا من الراحة معًا». ويسمى بعض الناس هذا الوقت «وقت مستقطع مع الطفل» ما يجدد الشعور بالتواصل بينكما.

قصة مايكل: أخت حزينة

يدخل جيمى وكارا في الكثير من النزاعات، التي تنتهى دائماً بكارا تبكي. كارا في الثانية من العمر، وجيمى في الرابعة، لذلك لا يوجد وجه للمنافسة حقًا. اعتدت أنا وجان أن نذكّره باستمرار أن كارا مجرد طفلة صغيرة وأنه يحتاج إلى التحلى بالصبر معها، لكن جيمى لا يستمع إلينا. أرى رأيهِ جليًا على وجهه حتى لو لم يقل شيئًا: هذا ليس عادلاً، أنتما دائماً تتعاطفان معها. كنا نستخدم نهج الوقت المستقطع أحيانًا حين يعاملها بقسوة. وهذا الوضع لم يكن الأفضل، لكنه كان كل ما لدينا.

الآن بعد استخدام نهج حل المشكلات، أرى تغييرًا حقيقيًا على جيمى. لا يزالان يتشاجران، ولكن عندما تبكي كارا، أقول لجيمى: «يا ربي! كارا حزينة. نحن بحاجة إلى فكرة لجعلها تشعر بتحسن». من الصعب تصديق ذلك، لكن هذا يغير مزاجه فورًا. يصبح جادًا للغاية ويقول: «أظن أنها بحاجة إلى دميّتها لتحتضنها» أو: «هل يمكننا أن نمنحها بعض شرائح التفاح بالقرفة؟». إنه يفكر حقًا في كيفية جعل أخته سعيدة. وقد أصبح أكثر صبرًا معها بشكل عام. في البداية ظننت أن منع العقاب فكرة مُبالغ فيها قليلًا، لكن هذه هي الطريقة الأفضل!



لست مضطراً لانتظار حدوث مشكلة حتى تتمكن من استخدام نهج حل المشكلات. خطّط للمستقبل كلما أمكن!

إليك قصة عن التربية المتشوّفة، تلك التي تحل المشكلة قبل وقوعها. وهكذا عندما نعلم أننا في طريقنا نحو المشكلات يمكننا أن نكون مستعدين! لا يتعين علينا انتظار وقوع الكارثة هنا. عندما تخطط مسبقاً مع أطفالك، يكون الوضع أفضل كثيراً! تمكنت توني من تفادي محنة مخيفة بنجاح، مع بعض الحلول الإبداعية الواقية من المشكلات.

قصة توني: لا نترك شيئاً للمصادفة

كان والدا زوجتي يقيمان حفلاً للم شمل العائلة. وتوقعا حضورنا جميعاً طبعاً، إنهما لا يتذكرا أي شيء عن تنشئة الأطفال الصغار. بل أصرا في الواقع على أنها ستكون إجازة لطيفة لنا. كان التفكير بخمس ساعات ونصف الساعة على متن طائرة مع أطفالنا أمراً شاقاً. كان عليّ أن أعدّهم إذا أردت أن ننجو من هذه الورطة!

رتبت كراسي المطبخ ليتمكنوا من التدريب على المشي في ممر ضيق. أعطيت كل واحد منهم حقيبة ظهر ليحملها، ومشيت خلفهم حتى الوصول إلى المقاعد الصحيحة، وأعلنت ذلك بوضوح. جعلتهم يجلسون على الكراسي، أحدهم خلف الآخر، ووضعت أمتعتهم تحت المقاعد. أخبرتهم بأن يركلوا المقعد أمامهم، ويلاحظوا إلى أي درجة كان هذا مزعجاً، خاصة في أثناء محاولة الرسم أو القراءة. تدريبنا على الجلوس على الكراسي وإبعاد أقدامنا عن الكراسي الواقعة أمامنا. كررنا الروتين كله يومياً لمدة ثلاثة أيام قبل الرحلة.

ثم وضعنا قائمة بالأشياء التي يمكن القيام بها وأنت ماكث في مقعدك. تضمن هذا القراءة والرسم ولعبة تسمى مليون سؤال؛ حيث لم يكتفوا بلعبة العشرين سؤالاً التقليدية. أخذتهم إلى المكتبة، وقام كل منهم باختيار كتاب لأقرأه عليه، وإلى متجر الأدوات المكتبية لاختيار كتب التلوين «السحرية»، وكتب الأنشطة، ثم اشترينا المزيد من الطعام! أصبح لكل واحد منهم حقيبة مليئة بوسائل التسلية من أجل الرحلة.

كنت أعلم أنني سأحتاج إلى بعض وسائل التسلية الإضافية في جعبتي أيضاً؛ لذلك حزمت مجموعة من الأشياء التي يمكن أن تنقذني في أثناء الرحلة. حشوت جيبي بالملصقات ودمى الأصابع ومغلفات صغيرة من البسكويت.

سارت الرحلة بسلاسة. لم ير كل الأطفال المقاعد أو يرموا ألعابهم، وكانوا متحمسين لكل الأشياء الجديدة الموجودة في حقائبهم، بل أثنت المضيفة على حسن تصرف أطفالي. آه لو تعرف الحقيقة!

في اللحظة التي وصلت فيها إلى منزل والدي زوجتي، تقيأت جينا. تبين أنها مصابة بفيروس في المعدة، فقضيت أنا وزوجتي «الإجازة» بأكملها نتناوب على رعايتها في غرفة الفندق. أظن أننا سننتظر بضع سنوات قبل رحلتنا العائلية المقبلة.

وهناك لحظات ينهار فيها كل شيء. لحظات تجهل فيها أن الجسر انتهى وأنت متجه بأقصى سرعة إلى الوادي، فتحطم العربة لا مفر منه. إن إيجاد جو أسري يشجع البحث عن الحلول بدلاً من اختراع طرق للعقاب سيكون مفيداً جداً لك على المدى الطويل.

ذروة الحكاية

دخل زاك البالغ من العمر خمس سنوات في نوبة غضب قبل النوم بعد انتهائي من قراءة فصل من كتاب الأطفال الجديد، وإخبار الأطفال بأن الوقت قد حان للنوم. لم يكن معتاداً على الكتب ذات الفصول، وواجه صعوبة في قبول أننا لا نستطيع إنهاء الكتاب بأكمله في جلسة واحدة. لكنه كان لا يزال يريد المشاركة في وقت قصة إخوته الأكبر سناً. اعترضت قائلة: «إنه كتاب من مائتي صفحة! لا أستطيع أن أنهيه في ليلة واحدة، وإلى جانب ذلك، أخوك نائم بالفعل».

صاح: «لكن هذه هي ذروة الحكاية! كيف تتركيني هكذا دون أن أعرف نهاية القصة؟». في نوبة غضب، أمسك بزجاجة بلاستيكية فارغة ورماها على رأسي. وقد أصاب هدفه في الواقع. انتهى وقت القصة الجميل وأنا أصبح: «لن أقرأ لك قصصاً مرة أخرى!». حمل زوجي زاك وهو يبكي بشكل هستيري إلى غرفة نومه، بعيداً عن أمه التي ترغي وتزبد. لم يكن هناك حل؛ حيث إنني كنت غاضبة

بشدة. هل من المفترض أن يكون هذا جزءاً من الأمومة؟ أن يلقي أبنائي بالأشياء على رأسي؟ الشيء الجيد أنها كانت من البلاستيك وليس الزجاج! من الجيد أن زوجي معي الآن.

هل أستخدم نهج حل المشكلات؟ أم العقاب؟ لا، إن النجاة مما حدث هي كل ما نسعى إليه الآن.

في الليلة التالية على العشاء قلت: «لا أدري ماذا أفعل، أريد أن أقرأ المزيد من الكتاب، لكنني لا أريد الصراخ، ولا أريد زجاجات تُلقى في وجهي».

سنّ زوجي قانوناً: «على الجميع أن يعدوا بالذهاب إلى النوم دون ضجة عندما ينتهي الفصل». كنت متشككة جداً في جعل الأطفال يوفون بوعودهم. من الواضح أن زاك كان متردداً في الإيفاء بوعده. «ماذا لو توقفت عند ذروة الأحداث مرة أخرى؟». كان إخوته الأكبر سنّاً قد علموه هذا المصطلح، وكان مستمتعاً بترديده!

خطرت لدان ذي السنوات العشر فكرة: «أعلم! يمكننا توقع الأحداث، كما نفعل في المدرسة».

بدا زاك مفتوناً: «وما التوقع؟».

انطلق شقيقاه في شرح مفعم بالحيوية، موفرين العديد من الأمثلة. في وقت لاحق من تلك الليلة، بعد أن انتهيت من قراءة الفصل المتفق عليه، أغلقت الكتاب متخوفة. ماذا سيحدث هذه المرة؟ هل سيبقى زاك متماسكاً أم أننا في طريقنا لانفجار آخر؟ جلس زاك بشكل مستقيم وقال: «حسناً، حان الوقت الآن للتوقعات. أتوقع أن الأشرار سيزيدون عدد الأقفال لغلق غرفة الفتاة بإحكام أكثر، لكنها ستستمر في الهروب حتى تعود إلى أهلها».

ثم هرول إلى غرفته. كنت مندهشة حقاً من رباطة جأشه ودقته في التوقع.

ليس هناك مَنْ يخبرنا بالحل الذي سيأتي به الأطفال عندما نعرض عليهم المشكلة. عندما يتوصلون إلى الحل من تلقاء أنفسهم، فإنه عادة ما ينجح معهم، وعندما يكون لديك عدة أطفال، يصبح لديك عدة أشخاص يحلون المشكلات بدلاً من عدة مشكلات لا يحلها أحد.

عندما نستخدم نهج حل المشكلات بدلاً من العقاب، فإننا نشكل التوجه الذي نريد أن يتخذه أطفالنا تجاه النزاعات في حياتهم. يجب ألا تكون الأفكار على هذا المنوال: «أنا طفل سيئ لا أستحق قصة قبل النوم»، أو: «أنا أم فاشلة، لأنني صحت في وجه طفلي»، بل: «كيف يمكنني إصلاح خطئي؟»، و: «كيف يمكنني تحسين الوضع؟»، و«ماذا يجب أن أجرب في المرة المقبلة؟».

الرسالة الأهم هي: عندما يكون هناك نزاعٌ بيننا، لا نحتاج إلى استغلال طاقتنا في أن يقتل بعضنا بعضاً. ويمكننا توحيد القوى للبحث عن حل يحترم احتياجات جميع الأطراف. هكذا يصبح الطفل مشاركاً نشطاً في حل مشكلاته. فهذا سيجعله في حال جيدة خلال السنوات المقبلة.

العقاب مدة صلاحيته قصيرة. ينمو الأطفال الصغار بسرعة، ومن الصعب معاقبة ابنك الأكبر والأقوى منك جسدياً. عندما يصبح الأبناء أكثر استقلالية، يصبح من الصعب تطبيق العقاب. كيف تعاقب مراهقاً أو تحرمة من استخدام هاتفه الذكي دون أن تصبح أنت نفسك أسيراً لعقابك؟

هذا النهج التعاوني في التعامل مع النزاعات سينمو مع نمو طفلك. عندما ينضج الصغار، تزداد قدرتهم على حل المشكلات. وعندما يخرج أبنائك إلى العالم الكبير، لن تستطيع الحفاظ على سلامتهم بالقوة. وأقوى أداة يمكنك استخدامها هي صلتهم القوية بك. وحقيقة أنك على استعداد لاستيعاب مشاعرهم والتماس آرائهم ستبقي قلوبهم وعقولهم منفتحة على مشاعرك وآرائك.

بدلاً من:



ساعد طفلك على إصلاح الخطأ



عبر عن مشاعرك بقوة



اعرض خيارًا



اتخذ إجراءً من دون إهانة



جرب نهج حل المشكلات

الخطوة الأولى: اعترف بمشاعر طفلك



الخطوة الثانية: صف المشكلة



اكتب جميع الأفكار دون انتقاد أي منها



الخطوة الثالثة : اطلب أفكارًا



الخطوة الرابعة: حدد الأفكار التي يمكن استخدامها



القميص

القطة

ورق الكرافت



تذكير: أدوات لفض النزاعات

1: عبّر عن مشاعرك بقوة

«اسمع، لا أحب أن أرى الناس يدفعون بعضهم!».

2: وضح لطفلك كيفية إصلاح الخطأ

«شعرت أختك بالخوف عندما تم دفعها. لنفعل شيئاً لجعلها تشعر بالتحسن. هل تريد أن تقدم لها بعض البسكويت المملح، أم تظن أنها ترغب في اللعب بدلو الرمل الخاص بك؟».

3: اعرض خياراً

«سنمنح الزحلوقة راحة في الوقت الحالي. يمكنني أن أرى أنك لست في حالة مزاجية لانتظار أختك. يمكنك اللعب على الأراجيح، أو حفر حفرة كبيرة في الرمال. أنت من يقرر».

4: اتخذ إجراءً من دون إهانة

«نحن في طريقنا إلى المنزل. سنأتي إلى الملعب في يوم آخر. أنا قلق للغاية بشأن إصابة الأطفال الآن».

5: جرب نهج حل المشكلات

الخطوة الأولى: اعترف بمشاعر طفلك.

«أستطيع أن أرى أنك لا تحب أن أمسك بيدك في ساحة الانتظار، تفضل أن تركض بحرية!».

الخطوة الثانية: صف المشكلة.

«المشكلة هي أنني أشعر بالقلق من اصطدام سيارة بأي طفل يركض في ساحة الانتظار».

الخطوة الثالثة: اطلب أفكاراً.

«نحن بحاجة إلى بعض الأفكار حتى نتمكن من العودة إلى الحديقة وقضاء وقت ممتع دون أن يغضب الناس أو يخافوا أو يتأذوا. ماذا نستطيع أن نفعل؟».

الخطوة الرابعة: حدد الأفكار التي تعجب كليكما.

«آه، تعجبك فكرة قيادتي من كمي وإرشادي عبر الملعب. دعنا نضع دائرة حولها».

الخطوة الخامسة: تجربة الحلول الخاصة بكما.

«ها نحن صرنا في ساحة انتظار السيارات! أمسك بكمي، ودلني على الطريق الصحيح!».



- إذا لم ينجح أي حل، فقد تضطر إلى إعادة النظر في توقعاتك.
 - أظهر الاحترام للنزاع، ولا تستهن بالمشكلة.
 - ضع الشيء المتنازع عليه في مكان بعيد مؤقتًا.
 - لست مضطرًا إلى انتظار حدوث مشكلة حتى تتمكن من استخدام نهج حل المشكلات.
- خطّط للمستقبل كلما أمكن!

الفصل الرابع: أدوات المديح والتقدير... ليست جميع الإطراءات متساوية

— طرق المديح التي تساعد طفلك ولا تعوقه

جولي

أخمن أنك بعد أن قرأت عنوان الفصل قلت: حقًا؟ هل يجب أن يكون كل شيء معقدًا بهذه الطريقة؟ بالتأكيد، نحتاج جميعًا إلى المساعدة للتعامل مع الأطفال الذين يصرخون ويضربون ويهربون في ساحات انتظار السيارات. لكن أهذا ينطبق على المديح أيضًا؟

أسفة لقول هذا، ولكن يمكن للمديح أن يكون معقدًا فعلًا. تشير الأبحاث إلى أن الأمر لا يتعلق بمقدار المديح الذي نقدمه، ولكن بالطريقة التي نمدح بها هي التي تُحدث الفارق.

فكّر في السيناريوهات التالية:

1. أنت مدرس في مدرسة ابتدائية. بعد صباح عصيب مع مجموعة من الأطفال الشرسين والمشاكسين وغير المركزين، يسود هدوء مؤقت. لكن عندما يدخل مشرفك، يجد الأطفال يستمعون بهدوء إلى القصة. فيقول المشرف: «أنت أفضل مُعلم هنا، لديك سيطرة ممتازة على فصلك».

ما رد فعلك على هذا المديح؟ هل تنتشي بفخر الإنجاز أم تركز على نقاط ضعفك؟ هل تمزح معي؟ إنني لا أستطيع السيطرة على كلب صيد مسن في يوم صيفي حار. لقد حالفني الحظ فقط. لا أعرف ما إذا كان يجب أن أبقى في هذه المهنة.

2. أنت لم تحظَ بأي تدريب موسيقي رسمي، لكنك دائمًا ما تحب الغناء في الحمام. ثم تقرر أن تنضم إلى جوقة. بعد الجلسات القليلة الأولى، تجد نفسك ما زلت تكافح، ومعظم الوقت تنشز عن النغمات

الصحيحة. تقول لمدير الكورال: «لا أعرف ما إذا كان عليّ الاستمرار في هذا، حيث إنني لا أستوعب كيفية تقديم أداء جيد».

فيجيبك: «لا تقلق، تبدو جيدًا فيما تفعله».

هل سيساعدك هذا المديح على الشعور بمزيد من الثقة؟ هل ستتساءل: أهو مخطئ أم كذاب؟ ربما لم يسمعي لأنه كان يركز على مطربي السوبرانو. ربما يحاول أن يشعرني بالتحسن، أو يحتاج فقط إلى الرسوم التي أدفعها لسداد قسط سيارته التالي.

3. بعد أن أمضيت أسابيع في العمل على اقتراح لبرنامج قراءة جديد في مدرسة طفلك، ترسله إلى المدير وتنتظر رده بفارغ الصبر. في اليوم التالي، تتلقى رسالة بريد إلكتروني تقول: «عمل رائع، شكرًا».

هل تشعر بالسعادة لأن المدير قد أعجب بأفكارك المميزة؟ أم ستتساءل عما إذا كان قد أحبها حقًا؟ هل لاحظ كل الأفكار التي وضعتها في عرضك التقديمي، والطريقة التي دعمت بها أفكارك بأحدث الأبحاث، وحل مشكلة التمويل؟ أم أنه يقوم فقط بفحص سريع لبريده الإلكتروني كإحدى مهامه الروتينية قبل ذهابه إلى المنزل وقضاء عطلة نهاية الأسبوع؟

4. أنت تحب كرة السلة. إنها طريقة ممتعة لتمارين الجسم، لكنك لاعب جيد أيضًا. وهكذا تسدد كرة بعد أخرى في صالة الألعاب الرياضية، بينما تسدد آخر كرة، يدخل شخص لا تعرفه ويقول: «رائع! لديك قدرة مثالية على التسديد!».

ماذا سيكون رد فعلك؟ هل ستريد أن تلعب قليلًا مع هذا الرجل، أم أنك على الأرجح ستسرع إلى المنزل قبل تبديد انطباعه الجيد بسلسلة من التسديدات الفاشلة؟

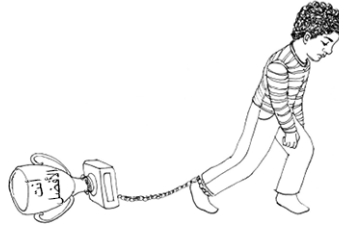
ما الذي نحاول تحقيقه عندما نمدح أطفالنا؟ يقول معظم الناس شيئًا مثل: «نحاول توعيتهم بنقاط قوتهم»، أو: «نريد تشجيعهم على فعل المزيد من الشيء نفسه»، أو: «نريد أن يشعروا بالثقة». أو: «نريد أن يبذلوا جهدًا أكبر». يبدو من الطبيعي أنه إذا عززنا احترام الذات، فسنخبر الطفل كثيرًا وبحماس: «أنت رائع! أنت ذكي! أنت ممتاز! أنت جميل! أنت الأفضل!».

ولكن عندما نستخدم كلمات التقييم، فإننا غالبًا ما نحقق التأثير المعاكس. كما لاحظت على الأرجح عند قراءة السيناريوهات أعلاه، المديح الذي يحكم أو يقيم يمكن أن يسبب مشكلات.

قد يجعلنا نركز على نقاط ضعفنا بدلًا من نقاط قوتنا. أنا لست رائعًا حقًا: كان يجب أن تراني منذ عشر دقائق.

قد يجعلنا نشك في صدق الشخص الذي يقدم المديح: هل يقصد ذلك حقًا أم أنه يحاول فقط أن يرفع معنوياتي؟ ماذا يريد مني؟

قد يشعرنا بالرفض: هل نظر إلى كل هذا العمل الذي قمت به حتى؟ ربما لم يكن الأمر يستحق العناء.



قد يشعرنا بالتهديد: ماذا لو لم أستطع فعلها مرة أخرى؟

بل قد يجعلنا نستسلم تمامًا، فننوقف عما نفعله ونترك كل شيء.

لقد لاحظت هذه الظاهرة في مهرجان موسيقي قبل بضع سنوات. رأيت بعض لاعبي الخفة يشجعون الجمهور على تجربة معداتهم، ولاحظت وجود صبي صغير، كان أكثر إصرارًا من معظم البالغين من حوله، تمكّن من الاحتفاظ بعدة كرات في الهواء في الوقت نفسه.

قلت لزوجي: «انظر إلى ذلك الطفل. إنه ماهر حقًا!».

نظر الصبي إليّ بذهول، ثم وضع الكرات، وابتعد.

ماذا حدث؟ لماذا تسبب المديح العفوي من امرأة عابرة في توقفه؟

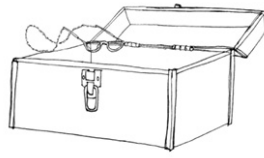
كان هذا الصبي منغمساً بعمق في تعلم شيء جديد وصعب. وفجأة أصبح عُرضة للتقييم. والآن، بدلاً من التركيز على المهمة التي بين يديه، قلق من احتمال التعثر في الرمية التالية، وجعل هذه المتفرجة تحكم عليه بأنه لا يتمتع بهذه المهارة في نهاية المطاف. من الأفضل التوقف وأنت في قمة مجدك. يا له من شيء بائس فعلته بهذا الطفل المسكين!

القاعدة الأولى في المديح تقول: إن المديح لا يكون مناسباً دائماً.

عندما ينخرط الطفل في نشاط ما، فلا داعي لتشتيت تركيزه بأن تحوم حوله أو تقدم تعليقات غير مطلوبة. يجب منحه مساحة كافية! فكري يا عزيزتي في شعورك وأنتِ تطهين العشاء بينما يجلس زوجك على بعد أمتار قليلة ويقول: «طريقتك رائعة في تقطيع البصل، اختيار جيد لزيت الطهي، الجزر مقطّع بشكل متساوٍ للغاية، تمسكين فتّاحة العلب باحترافية يا حبيبتي». كم دقيقة يمكنكِ تحمّل هذا قبل أن تصرخي: «دعني وشأني!».

لكن ماذا عن تلك الأوقات التي يريد فيها الأطفال رد فعل من الآباء؟ يركض الطفل نحوك، ويضع رسمته تحت أنفك، ويقول: «انظر! هل تعجبك؟». ما شكل الاستجابة التي تلهمه ولا تثبطه؟

الأداة رقم 1: صف ما تراه



هناك طريقة أكثر فائدة للمديح؛ وهي مقاومة الدافع للتقييم، والاكتفاء بوصف ما تراه (أو تسمعه أو تلاحظه بأيّ من حواسك الخمس).

لا تقل: «هذه صورة جميلة!».

قل: «أرى خطوطاً خضراء تمر عبر الصفحة من أعلى لأسفل. وانظر كيف ربطت بين كل هذه الأشكال الحمراء!».

لا تقل: «عمل جيد!».

قل: «أرى أنك جمعت السيارات اللعبة والكتب، بل وجمعت الجوارب المتسخة! أرى الأرضية بلا ملابس، كانت هذه مهمة كبيرة».

لا تقل: «عمل ممتاز».

قل: «أرى أنك وضعت دائرة حول كل صورة تبدأ بالحرف ب».

لا تقل: «أحسننت في اتباع التوجيهات».

قل: «لقد وجدت مكانك في الدائرة بمجرد أن سمعت النداء يقول: وقت تكوين الدائرة!».

لا تقل: «محاولة جيدة».

قل: «الكرة تقترب من السلة في كل مرة ترميها!».

أو إذا لم تكن في حالة مزاجية لقول الكثير، يمكنك ببساطة أن تقول: «لقد فعلتها!».

كل هذه العبارات تخبر الطفل بأنك لاحظت ما قام به، وتقدره من دون تقييم أو حكم، الأمر الذي قد يثنيه عن بذل الجهود في المستقبل.

قصة سارة: حكاية سمكة

لديّ فتاة صغيرة في روضة الأطفال تعرض عليّ رسوماتها دائماً: «انظري يا معلمتي! انظري!».

أقول: «جميل جداً، هذا جميل».

ثم ترمي الورقة على الأرض وتبتعد. لا تتعدى الرسوم مجرد خربشات، لذلك لا يكون لديّ الكثير لأقوله.

ثم قلت ذات مرة: «أرى خطوطًا متعرجة في الأعلى، والكثير من اللون الأزرق في الأسفل. وهذا يذكّرني بالرياح والبحر».

نظرت باهتمام شديد إلى صورتها وأشارت إلى خربشة صغيرة مربعة لم ألاحظها. سألت: «هل ترين هذا؟ إنها سمكة صغيرة!».

عادت إلى الطاولة لرسم المزيد من «الأسماك» الصغيرة. يبدو أن النظر إلى الرسمة من كثب جعلها تقدرها أكثر، وترغب في العمل بجدية أكبر عليها.



فكّر في طرح أسئلة أو بدء محادثة بدلاً من المديح.

«آه، انظر ماذا صنعت! أخبرني عن هذا».

«كيف خطرت لك فكرة القيام بذلك؟».

«كيف فعلت هذا؟».

«أرني كيف يعمل هذا».

«هذا يجعلني أفكر في الفضاء الخارجي. ما الذي يجعلك تفكر فيه؟».

«أتساءل ما الذي ستفعله بعد ذلك».

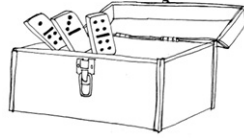
قصة مايكل: أوفى صديق

حاولت بدء محادثة، وكدت أحصل على أكثر مما كنت أتوقعه. أظهر لي جيمي إحدى رسوماته للحيوانات، فلم أقل العبارة المعتادة: «لطيفة جدًا»، بل قلت: «آه، انظر إلى هذا! إنها تجعلني أفكر في مدى حبك للكلاب».

«نعم، هذا هو الكلب الذي سأمتلكه عندما أبلغ الخامسة من عمري. سيكون له فراء بني، وسأعلمه أن ينام في سريري. وسوف أسميه سلينكي، وسيذهب إلى المدرسة معي كل يوم».

استمر في وصف يومه مع كلبه وكل الأشياء التي سيعلمه إياها، مثل ترتيب سريريه، وإطعامه نصف شطيرة زبدة الفول السوداني والمربي. لم أعلم أبدًا أن لديه مثل هذه الخطط المفصلة. آمل أن ينسى هذا عندما يبلغ الخامسة من عمره.

الأداة رقم 2: صف التأثير على الآخرين



كلنا نريد أن يكون أطفالنا مواطنين صالحين، ونود أن نشجع جهودهم لمساعدة الآخرين، لكن علينا أن نحذر من إغراء الحكم على شخصيتهم؛ لذا اكتفِ بالوصف!

لا تقل: «أنت فتاة جيدة».

قل: «لقد حملت أكياس البقالة إلى المطبخ، كانت هذه مساعدة كبيرة!».

لا تقل: «أنت أخ أكبر عظيم!».

قل: «الرضيع يحب سماع الأصوات المضحكة التي تصدرها، أرى ابتسامة كبيرة على وجهه».

لا تقل: «فتاة صغيرة ترعى أخاها!».

قل: «لقد ساعدت جوني على غلق سحاب معطفه؛ بهذا سيشعر بالدفء في الخارج».

لا تقل: «أحسننت. كنت أعلم أن بإمكانك أن تكون لطيفًا مع القطّة إذا حاولت».

قل: «أسمع مواءً واضحًا، إنها تحب اللمسات الرقيقة».

قصة مايكل: الصبي المتعاون

وقفت طفلي كارا البالغة من العمر عامين تطلب مني بعض التوت الأزرق. تجاهلتها لأنني كنت أحاول إنهاء كتابة بريد إلكتروني خاص بالعمل، فسحب ابني جيمي ذو الأربع سنوات كرسياً إلى الثلاجة وجلب لها التوت. قلت: «رائع يا جيمي، لقد أسعدت شخصين؛ أسعدت كارا بالتوت الذي كانت تنتظره، وأسعدتني لأنني تمكّنت من إتمام عملي».

طوال الأسبوع، كان جيمي يهب لجلب أشياء لي ولأخته. إنه في العادة صبي متطلب: «أحضر لي هذا، واجلب لي ذاك»، وكنت أحاول دائماً تشجيعه على السؤال بأدب، أما الآن فقد أصبح يجلب لنا أشياءنا!

قصة سارة: إعادة صياغة المديح

اعتدت أن أؤمن بأن الفتيات أسهل في التربية، لأن الكبرى كانت دائماً متعاونة بشكل استثنائي، لكن مؤخراً، بذلت ميا، البالغة من العمر ثلاث سنوات، كل ما في وسعها لإزعاجي وتحدي صبري. عندما يتعين علينا الذهاب إلى مكان ما، تجلس في المقعد الخلفي من السيارة وترفض الجلوس في مقعد الأطفال المخصص لها، ما يجعل الأسرة بأكملها تتأخر. عندما يتعين علينا الخروج من السيارة، تركض في ساحة انتظار السيارات. كما أنها تكسر أقلام التلوين الخاصة بإخوتها، وتصرخ متمردة في أثناء نوم أختها الرضيعة، بل وتدفع الأطفال الكبار في الملعب. كل الأشياء السيئة التي يمكن أن تتخيلها كانت تفعلها.

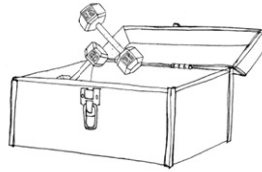
حاولت جاهدة ألا أراها في دور «الطفلة السيئة». في الواقع، كنت أبذل مجهوداً كبيراً لإخبارها بكم هي فتاة جيدة. والشيء المضحك هو أن هذا الثناء زاد الأمر سوءاً على ما يبدو. ففي العشاء كنت أخبر زوجي بكم كانت فتاة مهذبة خلال ساعة القصة في المكتبة، فتقول ميا: «لا، لم أكن جيدة. فقد رميت الكتب على الأرض، وكان صوتي عالياً».

كانت غاضبة وعابسة طوال المساء. بدا كما لو أنها أرادت تذكيرنا بأن أختها هي الفتاة الطيبة، وهي الفتاة الشريرة.

بعد درس المديح في ورشتنا، غيّرت طريقي. أخبرت زوجي كيف ساعدتني ميا في المكتبة من خلال حمل جميع الكتب الثقيلة ونزول السلم وتسليمهم للموظفة بنفسها. ابتسمت ميا ابتسامة واسعة، فرأيت كم كانت فخورة. نفخت صدرها وقالت: «لقد فعلت ذلك. وأمسكت بالباب كي تخرج أُمي بعربة أختي أيضًا!».

عندما وصفت ما فعلته، امتدحت نفسها! يجب أن أعترف بأن ميا لم تتحول بطريقة سحرية من نمرّة إلى قطة، لكن الطريقة الجديدة في المديح تغير الطريقة التي ترى بها نفسها.

الأداة رقم 3: صف الجهد



درست كارول دويك -الباحثة في جامعة ستانفورد- أثر المديح التقييمي على الأطفال. و كانت مهتمة باكتشاف ظاهرة الأطفال الأذكياء الذين يؤدون أداءً جيدًا في المدرسة الابتدائية ثم يفقدون الثقة، ويتوقفون عن المحاولة بحلول الوقت الذي يصلون فيه إلى المدرسة الإعدادية، على الرغم من التطمينات المتكررة بأنهم أذكياء وموهوبون... واستثنائيون! 1.

صممت دراسة تمنح فيها مجموعتين من الأطفال ورقة من أسئلة الرياضيات لحلها. عندما تم الانتهاء من المهمة، منحت المجموعة الأولى المديح التقييمي. «عظيم! هذه نتيجة جيدة حقًا، أنت ذكي جدًا في هذا». الرسالة واضحة: أنت طفل ذكي، وموهوب في الرياضيات.

وتم إخبار المجموعة الثانية بأنهم قاموا بعمل جيد أيضًا، لكن دون تصنيف أو تقييم. بدلًا من ذلك تم وصف ما فعلوه بتقدير: «رائع! هذه نتيجة جيدة حقًا، لا بد أنك عملت بجد». الرسالة هنا مختلفة: لقد ثابت وواصلت المحاولة حتى حللت جميع المشكلات.

الآن سألت كلتا المجموعتين عما إذا كانتا ترغبان في تجربة مجموعة أسئلة حسابية أكثر صعوبة. خمن من قالت نعم ومن قالت لا. إذا خمنت أن المجموعة الأولى قالت لا، يمكنك امتداح نفسك! عندما يكون أداء الطفل جيدًا ويقال له إنه موهوب، فلماذا يخاطر بتجربة شيء أكثر صعوبة؟ قد يفشل. قد يتضح أنه ليس موهوبًا في نهاية المطاف، إنه تلميذ عادي.

كان الأطفال في المجموعة الثانية - الذين وصفت جهودهم فقط- متحمسين للقيام بالمهمة الأكثر صعوبة.

منحت كلتا المجموعتين ورقة جديدة من أسئلة الرياضيات، لكن هذه المرة، كان أداء الأطفال الذين حصلوا على المديح التقييمي في المجموعة الأولى أسوأ. لقد انهارت ثقتهم بأنفسهم، وفي المقابل، كان أداء الأطفال الذين تم تقدير جهودهم أفضل.

ليس من المستغرب أن الأطفال الذين يقال لهم إنهم أذكى وموهوبون غالبًا ما ينهارون عندما يواجهون تحدياتهم الحقيقية الأولى. عندما تكون الأمور سهلة بالنسبة لهم، يصدقون أنهم الأفضل والأذكى في كل شيء. لكن عندما يجدون أنفسهم يكافحون -كما هو منوط به أن يحدث- فإن إيمانهم بأنفسهم يتزعزع: ربما أنا لست بهذا الذكاء في نهاية المطاف، ومن الأفضل التمسك بمنطقة الأمان وعدم الكشف عن الضعف.

كما ترى، المديح قوي بالفعل. إذا استخدم بطريقة خاطئة، يمكن أن يردع الأطفال عن الأنشطة والسلوكيات التي نريد تشجيعها. وربما كل هذه «المبالغة في مديح» الأطفال هي في الحقيقة مجرد نوع خطأ من المديح.

إليك كيف يبدو الأمر عندما تمدح الجهد بدلاً من تقييم الطفل:

لا تقل: «يا لك من صبي ذكي!».

قل: «لقد واصلت العمل على اللغز حتى توصلت إلى الحل بنفسك».

لا تقل: «أنت موهوب جدًا في لعبة الجمباز».

قل: «رأيتك تتسلق عارضة التوازن هذه مرارًا وتكرارًا حتى استطعت المشي عليها بأكملها دون أن تسقط».

لا تقل: «أحسن، لقد ارتديت ملابسك بنفسك بمنتهى المهارة».

قل: «لقد واصلت العمل على هذا الزر حتى أدخلته في العروة الصغيرة جدًا».

قصة سارة: جاهزة أم لا؟

في كل ربيع يُطلب مني إجراء اختبار لتلاميذي البالغين من العمر خمس سنوات. من المفترض أن يملأوا عشرين صفحة من الأنشطة المكتوبة لتقييم استعدادهم لرياض الأطفال، كالتعرف على الأشكال، والألغاز الرياضية، وتمير القلم على الخطوط المنقطة. وطوال السنوات التي قمت فيها بهذا، كان عدد قليل من الأطفال هم من ينهون الورق بالكامل، على الرغم من بذل قصارى جهدي لتقديم ملاحظات إيجابية: «عمل جيد». «أنت تقوم بعمل رائع»، «ثابر على العمل الجيد»، «فقط افعل ما بوسعك».

أما هذا العام فقد استخدمت ما تعلمته في جلستنا عن المديح.

بدلاً من التقييم، وصفت جهودهم: «أرى مدى صعوبة عملك!»، «لقد كنت تركز بشدة لفترة طويلة!»، «لا بد أنك تستخدم الكثير من القدرات العقلية لمعرفة ذلك».

ظننت أن هذا قد يساعد قليلاً، لكنني اندهشت لأن جميع الأطفال لم يستسلموا. حتى عندما حان موعد وقت الراحة، أصر العديد على الاستمرار حتى أكملوا الأوراق كلها.

الأداة رقم 4: صف التقدم



تتمثل إحدى ميزات المديح الوصفي في أنه يمكنك استخدامه حتى عندما لا تسير الأمور على ما يرام، من خلال الإشارة إلى ما تم تحقيقه حتى الآن.

عندما يحدث الطفل فوزى أو يكافح في مهمة ما، فمن المغري الإشارة إلى الخطأ الذي يفعله. ففي نهاية المطاف ألا يساعده ذلك على التحسن؟

المشكلة هي أن النقد في خضم كفاحه هذا يمكن أن يكون محبطاً. ومن ناحية أخرى، فإن المديح الزائف: «لا تقلق، أنت تقوم بعمل جيد» يمكن أن يكون مثيراً للغضب: «لا، أنا لا أقوم بعمل جيد!».

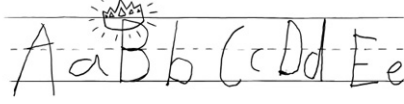
من خلال المديح الوصفي، يمكننا أن نشير إلى التقدم بطريقة تبدو داعمة وحقيقية. فغالباً ما تكون الإشارة إلى شيء إيجابي واحد أكثر فاعلية من الإشارة إلى عشر سلبيات.

بدلاً من الإشارة إلى الخطأ...

«هذا الخط من المستحيل قراءته يا عزيزي؛ يبدو كأن دجاجة بأقدام موحلة سارت فوق ورقتك. تحتاج على الأقل إلى محاولة كتابة الحروف على السطر».

...سيكون لديك طفل أكثر تحفيزاً إذا أشرت إلى الصواب:

«انظر إلى الحرف *B*! إنه فائز حقيقي في مسابقة الجمال، إنه يجلس بأدب شديد على الخط. لا يخترق الأرض ويزعج الجيران في الطابق السفلي، ولا يطير في الهواء ويضرب رأسه بالسقف».



«انظر إلى المسافات الكبيرة بين هذه الكلمات الأربع. هذا الجزء واضح جدًا وسهل القراءة».

في بعض الأحيان نحتاج إلى توضيح الخطأ. لا يلاحظ الأطفال الأخطاء من تلقاء أنفسهم دائمًا. وفي مثل هذه الحالة، من المهم تقدير الشيء الإيجابي أولاً. إذا كنت تريد قبول النقد بلطف، فإن القاعدة الجيدة التي يجب اتباعها هي ملاحظة ثلاثة أشياء إيجابية قبل ذكر الأشياء السلبية. وحتى في هذه الحالة، من المفيد أن تصيغ نقدك بعبارات إيجابية. تحدث عما «يجب القيام به» بدلاً مما لا يزال خطأ.

بدلاً من انتقاد مهمة غير مكتملة اسأل...

«هل تمزح معي؟ تظن أنك انتهيت؟ هذه الغرفة ليست نظيفة على الإطلاق؛ هناك مكعبات على الأرض، وتحت مكتبك كومة من القمامة!».

...من المرجح أن تحت الطفل على إنهاء التنظيف إذا لاحظت ما أنجزه حتى الآن:

«أستطيع أن أرى أنك وضعت ملابسك المتسخة في سلة الغسيل، وعلقت المنشفة المبللة، والأرض نظيفة من الباب إلى السرير! الآن كل ما تحتاج إليه هذه الغرفة لتكون جاهزة هو وضع المكعبات في صندوقها والمناديل المتسخة في سلة المهملات».

بدلاً من التركيز على الأخطاء...

«أستطيع أن أرى أنك لم تتدرب، أنت تعزف الكثير من النغمات الخطأ، وإيقاعك خطأ أيضاً. فالربع تون غير النصف تون!».

...ستمح الطفل الثقة للتعامل مع الأجزاء الصعبة من المهمة إذا بدأت التركيز على ما أنجزه حتى الآن:

«الوزنان الأولان يجعلانني أرغب في التقافز. أشعر بالحيوية عندما أسمع النغمات القصيرة، وأتخيل صفادع تقفز. السطر الثاني صعب قليلاً، دعنا نعمل عليه».

قصة توني: كارثة ذاتية الصنع

جاءت الجدة في زيارة، وأحضرت لعبة عبارة عن منزل من الحلوى. كان ينبغي أن تكون هذه فرصة رائعة لتواصل الأجيال. ولسوء الحظ، كانت طبقة السكر صلبة للغاية، وخبز الزنجبيل متكتلاً. كان توماس يشعر بالإحباط. حاولت الجدة تشجيعه: «هذا جيد حقاً يا توماس!».

كان توماس محمر الوجه وغاضباً: «لا، ليس كذلك! اللون الأزرق متكوم في جانب واحد والحافة مكسورة!».

عرفت أنه على وشك النهوض ومغادرة الغرفة، وستصاب والدتي بخيبة أمل كبيرة لأن هديتها لم تعجبه.



لكنني كنت أعرف ماذا أقول! «توماس، أرى أنك قد انتهيت من نصف النافذة، على الرغم من أن طبقة السكر شديد الصلابة».

تنهد توماس: «نعم، سأكمل النصف الآخر الآن».

أنقذت الموقف، أليس كذلك؟

قصة أنا: قارئ مبتدئ

بدأ أنطون كلماته الأولى وقرأ إحدى العبارات المكتوبة. كنت متحمسة جداً وعلى وشك أن أقول: «أنت قارئ رائع!». لكنني تمايلت نفسي وقلت: «لقد قرأت كل الحروف وقمت بتجميعها معاً. قرأت عبارة كاملة!».

ابتسم أنطون: «لنقرأ عبارة أخرى!».

هل فهمت فكرة أن الوصف الصادق أفضل من المديح التقليدي الزائف؟ يجب ألا نزيّف الحقيقة، ونخبر الطفل بأنه رائع وعمله مذهل من أجل تضخيم غروره. يمكننا أن نقدم له ملاحظات وصفية محددة تكون واقعية ومفيدة.



أحياناً يكون إقرار المشاعر أكثر فائدة من المديح.

أحياناً لا يكون الطفل سعيداً بنتيجة عمله؛ كأن يرسم دراجة لا تشبه الدراجة. نشعر برغبة فورية في تقديم كلمات مشجعة: «لا، إنها جيدة حقاً يا عزيزي، إنها تشبه الدراجة الحقيقية. لقد قمت بعمل رائع!».

غالباً ما ينتج عن مثل هذه الاستجابة الغضب والنحيب: «لا، لا، أنا أكرهها!».

لكننا لا نريد إظهار عدم الثقة في قدرته أيضاً. يمكن أن نقول: «من الصعب جداً رسم دراجة يا عزيزي. لماذا لا ترسم دلوّاً تحت الحرف (د)؟ سيكون معلمك سعيداً به، يمكنك فعل ذلك!».

حان الوقت لتغيير طريقتك وإقرار المشاعر. عندما يكون الأطفال غير سعداء، لا يتعين علينا دعمهم بمديح مبالغ فيه. من المفيد أكثر أن تقول: «آه، أنت لست سعيداً بالطريقة التي انتهت إليها رسمة الدراجة. لا يبدو الأمر كما تراه في رأسك، فليس من السهل رسم دراجة. من الصعب وضع شيء ما من واقع الحياة على ورقة مسطحة، وجعله يبدو حقيقياً».

قد يستجيب طفلك ويحاول رسم الدراجة مجدداً. أو قد يقرر رسم دودة من تلقاء نفسه بدلاً من ذلك. في كلتا الحالتين، ساعده دعمك العاطفي في لحظة إحباطه، وأصبح قادراً على التفكير بشكل أكثر وضوحاً.

هناك حالة أخرى يكون دافعنا الأولي فيها هو تقديم كلمات المديح، وذلك حين يقارن الطفل نفسه بأقرانه ويجد نفسه أقل منهم.

«يمكن للجميع اللعب على قضبان التسلق ما عدا أنا! أنا الأسوأ في الفصل بأكمله».

«يستطيع إيثان وجيسون قراءة كتب الفصل. أنا أبطأ في القراءة».

ونحن بالسليقة نريد مدح الطفل على الفور لتعزيز تقديره لذاته.

«لا يا عزيزي، أنت ماهر حقاً في التسلق».

«أنت تجيد القراءة بالفعل، وتقوم بعمل ممتاز! أنا متأكد من أن هناك أطفالاً كثيرين ليسوا بمهارتك نفسها».

لا تحقق مثل هذه الاستجابة التأثير المقصود عادة. سيحتج الأطفال بشدة ويؤكدون أنهم الأسوأ أو الأبطأ، وعندما يشعر الطفل بالإحباط، من المفيد أكثر أن نقر مشاعره أولاً، بدلاً من طمأنته طمأنة فارغة:

«من المحبط أن ترى أطفالاً آخرين يتسلقون القضبان بمهارة بينما لا يمكنك فعل ذلك حتى الآن».

«يبدو أن معدل تقدمك في القراءة يحبطك. ومن المزعج أن تتقيد بالكتب المصورة وأنت تريد قراءة كتب الأولاد الكبار».

إذا كنت تظن أن الحالة المزاجية مناسبة، يمكنك محاولة منحه في الخيال ما لا يستطيع الحصول عليه في الواقع الآن:

«ألن يكون من الرائع أن تجد ثلاث حبات من الزبيب السحري وحين تأكلها تستطيع تسلق جميع القضبان دون أن تتوقف أو تتعب»، أو: «تستطيع قراءة كتاب كبير كله كلمات، وتعرف كل واحدة منها؟».



لكن هذه ليست نهاية الحادثة طبعًا. عندما يشعر الطفل بالإحباط، يحسن بك منحه صورة عن نفسه تلهمه بذل المزيد من الجهد دون استسلام.

امنح الطفل صورة جديدة عن نفسه.

حان الوقت لتخبر طفلك بقصة عن نفسه، وهذه القصة لا أحد غيرك يمكنه إخبارها. أنت تعرف طفلك كما لا يعرفه أحد!

«أنا متأكد من أنك إذا كنت ترغب في إتقان اللعب على قضبان التسلق، ستحقق رغبتك. وعندما تريد أن تفعل شيئًا، تصبح غاية في التصميم والمثابرة. أتذكر عندما كان عمرك خمسة أشهر فقط، وكنت صغيرًا على أن تزحف، لكنك أردت الوصول إلى وعاء الكلب. واصلت المحاولة مرارًا وتكرارًا. ثم كان عليّ أن أذهب إلى الحمام، وظننت أنه لن يضر أن أتركك بمفردك لمدة دقيقة واحدة فقط. ولكن عندما عدت، وجدتك قد وصلت وتأكل طعام الكلب روفر. لقد نجحت في الوصول إلى المطبخ بمفردك. ليس هناك ما يستطيع إيقافك!».

«قد ترى هذا غريبًا، لكن كل شخص يختلف عن الآخر. بعض الأطفال، مثل إيثان، يتعلمون قراءة كتب الأولاد الكبار قبل دخولهم الروضة، لكنهم لا يستطيعون ركوب الدراجة ذات العجلتين مثلاً. وبعض الأطفال، مثلك، يتعلمون ركوب الدراجة من دون عجلات التدريب وهم في الثالثة فقط، بينما يجاهدون لقراءة كتب الأولاد الكبار. بعض الأطفال يتعلمون القراءة بشكل أسرع، وبعض الأطفال يتعلمون ركوب الدراجات بشكل أسرع، لكنهم جميعًا يتعلمون القراءة كما يتعلمون ركوب الدرجات. لقد رأيتك تتهجى كلمات وتقرأ جملاً، لذلك أعلم أنك تتعلم المزيد وتتحسن. ورأيت إيثان يعمل على تعلم التوازن على دراجته، لذلك أعرف أنه يتعلم ويتحسن أيضًا. أتمنى فقط ألا تجرب القراءة في أثناء ركوب الدراجة. لأن ذلك من الممكن أن يتسبب في حادث كبير!».

هناك طريقة أخرى لإعطاء الطفل صورة جديدة عن نفسه وهي منحه الفرص لإثبات كفاءته.

«هل يمكنك مساعدتي على فتح الباب يا راشي؟ المفتاح علق بداخله مرة أخرى.».

« يجب أن أرص البقالة مكانها يا آشر، وتحتاج شيريل إلى شخص يقرأ لها كتابها المصور. هل يمكنك فعل ذلك؟ إنها تحب سماع شقيقها الأكبر يقرأ لها».

أشعره بأنك «بحاجة إلى المساعدة» كثيرًا بعد ذلك، في فتح أغطية الجرار، أو ملء أكواب العصير، أو العثور على نظارتك، أو تثبيت البراغي، أو إجلال الرضيع في مقعده المخصص بالسيارة، أو إطعام الحيوان الأليفة، أو ترتيب الحلوى في طبق، أو جمع الأوراق، أو إغلاق الأبواب، أو إطفاء الأنوار. ولا تنس أن تطلب من طفلك أو تلميذك أن يساعدك. وبعدها تأكد من تقدير المساعدة باستخدام المديح الوصفي.

رفعت ماريا يدها في الهواء: «وما رأيك في أن نقول للطفل أنا فخور بك؟ أليست هذه طريقة جيدة لإشعار الطفل بالرضا عن نفسه؟».

إليك سبب تحفظي على هذه العبارة. عندما يقول والد أو معلم: «أنا فخور بك»، فإنه ينسب لنفسه الفضل في إنجاز الطفل، لكن عندما تصف ما حققه الطفل، يحصل الطفل على الفضل كله. عندما تكون متشككًا، امنح الطفل الفضل.



لا تقل: «أنت تركب من دون عجلات تدريب. أنا فخور جدًا بك!».

قل: «لقد فعلتها! لقد اكتشفت كيفية التوازن على دراجتك من دون عجلات تدريب. يجب أن تكون مسرورًا بنفسك!».

قاوم الرغبة في المديح عن طريق المقارنة.

قد يغري الآباء الذين لديهم أكثر من طفل أن يمدحوا أطفالهم عن طريق المقارنة. نحن نقع في فخ محاولة تعزيز غرور الولد الأكبر على حساب أخيه الرضيع. قد تبدو لك أنها حيلة غير مؤذية. ففي نهاية المطاف لا يستطيع الرضيع فهم ما نقوله: «لقد ارتديت حذاءك بنفسك، ولا يستطيع أخوك الصغير فعل ذلك؛ إنه مجرد رضيع». «أنت منظم ومرتب. أخوك الرضيع يسبب فوضى كبيرة».

وفي بعض الأحيان نريد أن نمح دفعة بسيطة من خلال مقارنة الطفل بشكل إيجابي مع أقرانه.

«يمكنك بالفعل ركوب الدراجة ذات العجلتين، ولا يستطيع أيُّ من أصدقائك فعل ذلك». «أنت أفضل قارئ في الفصل، ولا يستطيع الكثير من الأطفال قراءة كتاب مخصص للأطفال الكبار وهم في سن الخامسة!».

ما المشكلة في ذلك؟ الآباء والمدرسون فخورون، والأطفال سعداء، أليس كذلك؟ المشكلة هي أننا لا نريد أن يشعر الطفل بأن فخرنا بنجاحه يأتي على حساب إخفاقات الآخرين، لا نريده أن يشعر بالتهديد من إنجازات أخيه سريع النمو، أو انتصارات زملائه في الفصل.

بدلاً من ذلك، يمكنك الاستمرار في وصف أفعاله وجهوده وتقدمه وتأثيره على الآخرين:

«لقد ارتديت حذاءك بنفسك، وأظن أنني أعرف من الذي سيعلم أخاه الصغير أن يربط حذاءه عندما يكبر قليلاً». (الآن يمكنه أن يرى نفسه معلماً لأخيه الصغير بدلاً من منافس له).

«شكراً على وضع الأطباق في الحوض، أحب وجود شريك في التنظيف».

«لقد فعلتها! لقد اكتشفت كيفية التوازن على الدراجة من دون عجلات تدريب، وهذا جهد كبير».

«لقد انتهيت من الكتاب كله، هل أعجبك الجزء المضحك حين أخفى الضفدع البسكويت؟».

في الأوقات العصيبة، يجب أن تستخدم أدوات المديح المذكورة بمهارة. في هذه القصة، يستخدم مايكل كل أداة في الفصل (وبعض الفصول الأخرى أيضاً).

قصة مايكل: طفل يتزلج لأول مرة

كان جيمي متحمساً جداً لرحلتنا الأولى إلى حلبة التزلج. أخبرني في السيارة على الطريق بأنه يعرف أنه سيكون جيداً في ذلك، وكان واثقاً بنفسه لدرجة أعدته للفشل في الواقع. في البداية كان غير متزن، يسقط كل عشر ثوانٍ، وفي منتصف الطريق حول حلبة التزلج أعلن أنه لن يتزلج مرة أخرى مطلقاً.

كنت سعيدًا لأنني أمتلك أدواتي الجديدة. أولاً، أقررت مشاعره: «من المحبط أن تتعلم شيئاً جديداً، خاصة موازنة جسمك على شيء زلق للغاية. إنه ليس بالأمر السهل، إنه صعب حقاً! ليس من الجيد السقوط على الجليد الصلب».

لم أجادل عندما أراد أن يأخذ استراحة، فلم أدفعه للاستمرار. اقترحت أن نحصل على وجبة خفيفة لزيادة قوتنا قبل تجربة التزلج مرة أخرى.

بعد تناول الوجبة الخفيفة، لم يكن مقتنعاً تماماً بالعودة للخارج؛ لذلك سألته عما إذا كان يرغب في المحاولة معي مرة أخرى بعد ثلاث أو خمس دقائق. (أداة الاختيار). وافق على خيار الدقائق الثلاث. عندما عدنا، مدحته مديحاً وصفيّاً، وأخبرته بأنه كان بإمكانني أن أرى أنه كان يستخدم ذراعيه لموازنة نفسه، والإشارة إلى المسافة التي قطعها من جولتنا السابقة.

عندما شعر بالإحباط، أريته كيفية التنفيس عن ذلك عن طريق ضرب الأرض بقدميه بقوة وممارسة «التزلج الغاضب». نجحنا في ذلك ثلاث أو أربع مرات أخرى، وفي النهاية ترك يدي وعاد إلى البوابة بمفرده دون أن يسقط.

مرت لحظات كثيرة كان فيها الوضع يسوء ويكاد يصير كارثياً، لكن الأدوات التي تحدثنا عنها في ورشة العمل ساعدتني على إبقائه مستمراً. كان فخوراً جداً بتحسّن أدائه. أثّج هذا قلبي حقاً!

إذا كان لا تزال لديك شكوك حول المديح التقييمي مقابل المديح الوصفي، جربه بنفسك. إليك هذا السيناريو. تخيلي، أيتها القارئة، أن يصل زوجك إلى المنزل من العمل ليجد أنك نظفت المطبخ، وحممت الأطفال، وأعددت وجبة ساخنة للأسرة. مستخدماً اللغة التقليدية التي نستخدمها مع أطفالنا، يقول شريك حياتك بحماس: «رائع!، أنتِ زوجة ممتازة! يا له من زواج مثالي، عمل رائع يا عزيزتي، أنا فخور بك!».

هل شعرت بالإهانة قليلاً من افتراض أنكِ ترغبين في أن يقيمكِ زوجكِ بهذا الشكل الاستعلائي؟ هل تساءلت: ماذا لو كنت متعبة وطلبت بيتزا، هل يجعلني ذلك زوجة سيئة؟ هل فكرت: من الأفضل عدم

رفع توقعاته بهذه الطريقة مرة أخرى! هل تساءلت عن سبب فخر زوجك بينما أنت من قام بالعمل؟

حسنًا، إليك مشهدًا جديدًا.

يعود زوجك إلى المنزل في هذه المرة ليقول: «يا للروعة، لقد حممت الأطفال، ونظفت الفوضى الكبيرة التي تركناها في المطبخ هذا الصباح وأعددت العشاء لنا، كل ذلك بعد العمل مباشرة! اجلسي يا عزيزي، ودعيني أحضر لك مشروبًا».

الآن قد تفكرين: آه، كان الأمر يستحق الجهد. شريكي يقدر ما أفعله هنا، ربما سأفعل ذلك مرة أخرى.

من خلال المديح الوصفي بالنظر والاستماع والملاحظة، فإننا نضع مرآة أمام أطفالنا، ونظهر لهم نقاط قوتهم. هكذا يبني الأطفال صورتهم عن أنفسهم. وهذه أكثر من مجرد لحظات فردية لطيفة. نحن نصنع مخزونًا من الذكريات التي لا يمكن أن تسلب منهم.

يمكن أن يتحول «الطفل الجيد» في اليوم التالي إلى «طفل سيئ» حين تتبع عبارة: «يا لك من ولد ذكي» بعبارة «يا له من تصرف غبي منك!». أو «فتاة حريصة» بـ «فتاة مهملة»... إلخ.



لكن لا يمكنك أن تسلبه الوقت الذي أزاح فيه الثلج عن الممشى بالكامل على الرغم من تعب ذراعيه وبرودة أصابع قدميه،

أو الوقت الذي جعل فيه أخاه الرضيع يضحك بحركاته البلهاء عندما لم تستطع جليسة الأطفال إيقافه عن البكاء، أو الذي عثر فيه على نظارة القراءة الخاصة بوالدته، أو الذي اكتشف فيه كيفية إيقاف المنبه على الهاتف عندما لم يستطع أحد غيره فعل ذلك.

هذه هي الأشياء التي يمكنه الاعتماد عليها ليمنح نفسه الثقة في مواجهة الشدائد والإحباط. فهو في الماضي فعل شيئاً أشعره بالفخر، وعلمه أن بداخل نفسه القوة لتكرار هذا الشعور مجدداً.

صف ما تراه



بدلاً من



صف التأثير على الآخرين



بدلاً من



صف الجهد



صف التقدم



بدلاً من



بدلاً من



تذكير: أدوات المديح والتقدير

1: صف ما تراه

«أرى خطوطاً خضراء تمر عبر الصفحة من أعلى لأسفل، وانظر كيف ربطت بين كل هذه الأشكال الحمراء!».»

2: صف التأثير على الآخرين

«الرضيع يحب سماع الأصوات المضحكة التي تصدرها، أرى ابتسامة كبيرة على وجهه».»

3: صف الجهد

«لقد واصلت العمل على هذا الزر حتى أدخلته في العروة الصغيرة جداً».»

4: صف التقدم

«لقد تهجأت كل حرف، وجمعت الحروف معاً، لقد قرأت عبارة بأكملها!».»



• فكر في طرح أسئلة أو بدء محادثة بدلاً من المديح.

• أحياناً يكون إقرار المشاعر أكثر فائدة من المديح.

• امنح الطفل صورة جديدة عن نفسه.

• قاوم الرغبة في المديح عن طريق المقارنة.

الفصل الخامس: أدوات للأطفال المختلفين... هل سينجح هذا مع طفلي؟

— تعديلات تناسب الأطفال المصابين بالتوحد والاضطرابات الحسية

جولي

هذا الفصل مخصص للذين يفكرون منكم: «كل هذا يبدو لطيفاً للغاية، لكنك لم تقابلي طفلي، هذا لن ينجح معه أبداً!».



لدى البعض منكم أطفال حسّاسون بشكل خاص أو متهيّجون أو عنيدون للغاية. لدى البعض الآخر أطفال تم تشخيصهم باضطراب طيف التوحد أو اضطراب المعالجة الحسية. فالعديد من هؤلاء الأطفال لديهم ردود فعل مبالغ فيها تجاه التجارب اليومية العادية: كدقات الساعة، ومصابيح الفلورسنت، والجوارب ذات الأصابع، والاصطدام العفوي بطفل آخر. والبعض ردود فعلهم أقل بكثير من المتوقع، مثل الطفل الذي لا يبدو أنه يشعر بالألم. في بعض الأحيان يتحدث هؤلاء الأطفال بصوت عالٍ للغاية، أو يعانون الأطفال الآخرين بقوة مبالغ فيها، أو لا يبدو عليهم أي اهتمام بالتفاعل مع الناس على الإطلاق. قد يصرون على الحديث عن موضوع واحد فقط، مثل مواعيد القطار أو الخرائط. وقد ينهارون إذا لم يتم اتباع روتينهم الصارم بدقة. فالعديد منهم لديهم صعوبة جمة في الانتقال من نشاط إلى آخر، ولا يتحملون أن يحدث ذلك إلا في الوقت الذي يناسبهم. وبقدر ما نحاول التقليل من محنتهم، لا يمكننا بناء عالم مريح لهم وحدهم.

إذا لم يكن لديك طفل مختلف بهذه الطريقة، يحسن بك تخطي هذا الفصل تمامًا، ولكن إذا كان لديك وقت فراغ، فقد تكتشف أن الأدوات الواردة في هذا الفصل ستساعد على التغلب على بعض التحديات التي قد تتبقى بعد اجتياز الفصول السابقة.

اعتدت أن أقرأ عما يمكن توقعه بعد ولادة طفلي الأول. أكدت لي الكتب أن الأطفال يختلفون في مدى سرعة نموهم؛ لذلك لم أقلق من أن الأطفال الآخرين كانوا يزحفون ويقفون، بينما كان كل ما يمكن أن يفعله آشر هو الجلوس. وفي أثناء فحصه بعد أن أتم العام، سألني طبيب الأطفال عما إذا كنت قلقة بشأن تقدمه. وأتذكر أنني أخبرت الطبيب بأنه إذا لم يكن قلقًا، فأنا لست قلقة. وبعد شهرين، اقترح طبيب الأطفال أن أرى اختصاصيًا، وأخبروني بأن طفلي «متأخر جدًا في النمو». وبحلول ذلك الوقت، لاحظت التباين: صار الرضع الآخرون في مجموعتنا أطفالًا صغارًا، يسقطون فوق آشر وهم يترنحون في جنبات الغرفة، بينما يتقلص آشر منهم خوفًا؛ لأنه لم يكن بإمكانه سوى الزحف. ما زلت أتذكر شعوري بالإهانة عندما اقترحت أم أخرى أنني كنت أفرط في حماية ابني، كما لو كان خطئي أنه لم يسر بعد. لكن تحت غضبي كان هناك خوف من أنها قد تكون مُحقة.

ولم يكن النمو الجسدي هو ما كان مختلفًا فقط، فقد بدأت ألاحظ أن نظامه الحسي مختلف أيضًا. عندما كان رضيعًا، لم يستطع آشر تحمل لمس قدميه، ويقاوم محاولتي تثبيته في وضع الوقوف. من الواضح أن هذا لم يبشر بالخير فيما يتعلق بتعلم المشي، الذي يتطلب أن تلمس قدماه الأرض طبعًا. تعلمت في جلسات العلاج الطبيعي الخاصة به لاستخدام فرشاة الأسنان بطريقة نتجنب بها حساسيته من اللمس. إذ كان من المفترض أن أمرر الفرشاة على ذراعيه وساقيه وظهره كل ساعتين من ساعات الاستيقاظ. وزاد من شعوري بالذنب أنني وجدت أنه من المستحيل الحفاظ على هذا الجدول بهذه الدقة المفرطة.

عندما بدا طفلي الثاني راشي «مختلفًا» أيضًا، قلت لنفسي إن الأمر بسيط ويمكنني التعامل معه. لم أزعج نفسي بمراجعة ما يمكن توقعه من الكتب، وأخذته مباشرة إلى اختصاصي تنمية الأطفال. ظننت أنه سيكون من الأسهل احتمال كل هذا، ما دمت قد جربته من قبل، لكنني وجدت نفسي في منطقة غير

مألوفة ومخيفة مرة أخرى. كان راشي مختلفًا عن آشر من نواحٍ عدة. كان آشر طفلًا مرئًا، لكن راشي كان متيبسًا. كان آشر يبكي عند لمس يديه أو رجليه، لكن راشي لم يبكِ حتى عندما أخذ حقنة تطعيم في فخذِه. إذا أخذنا آشر إلى مكان ما به الكثير من المشاهد والأصوات والأشخاص الجدد، فسوف ينتهي به الأمر إلى البكاء، لكن راشي كان يسترخي وينام أينما كان. ولفترة من الوقت كنت أجدد لهم ميعادًا بعد الآخر مع اختصاصي العلاج الطبيعي.

وبحلول الوقت الذي جاء فيه طفلي الثالث، ظننت أن أخذه إلى طبيب الأطفال لإجراء فحص، وهو الإجراء الطبيعي. وصدمت عندما علمت أن شيريل تنمو بشكل نموذجي. عندما كانت طفلة صغيرة كانت تشعر بالغيرة من أن أخاها الأكبر ذهب إلى جلسة العلاج الوظيفي، وتساءلت متى يمكن أن تذهب هي أيضًا.

حين كان أطفالي صغاريًا، قدت ورش عمل بعنوان: «كيف نتحدث؟». على الرغم من أن آشر كان يعاني اضطراب المعالجة الحسية، وأن راشي سُخص في النهاية بمتلازمة أسبرجر «المعروفة الآن باسم اضطراب طيف التوحد»، كانت المهارات التي أدرسها مفيدة في تربية طفلي، كما كانت للآباء الذين لديهم أطفال «طبيعيون». وعلى مر السنين، تواصلت مع آباء آخرين لأطفال يعانون اضطراب المعالجة الحسية والتوحد، وقدت ورش عمل خاصة للآباء والمهنيين الذين يعيشون أو يعملون مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

ما تعلمته من المشاركين، ومن تجربتي الخاصة، هو أن المبادئ الأساسية لنهج «كيف نتحدث؟» يمكن تطبيقها سواء على الأطفال الذين «يتطورون بشكل تقليدي» أو المختلفين بطرقهم الفريدة المتنوعة. يرغب جميع الأطفال في التواصل، وفي أن يُفهموا، وفي أن يكون لهم رأي فيما يفعلونه وطريقة فعله. فالتحدي الذي يواجهنا نحن الذين لديهم أطفال مختلفون هو معرفة كيفية تحقيق كل هذه الأهداف النبيلة دون الانغماس في مشاعر الإحباط، أو إلقاء اللوم على أطفالنا، عندما يتصرفون بشكل «مختلف».

تخيل أنك في المنزل بمفردك، تقرأ كتابًا ممتعًا، وتستمتع بفنجان من الشاي، ثم يدخل جار بالكاد تعرفه دون أن يطرق الباب. يقف الجار بالقرب منك، ويحدق إلى عينيك مباشرة، ويتحدث بصوت عالٍ وهو يهز

مقعدك: «مرحبًا! كيف حالك؟ ماذا تقرأ؟ هل تريد لعب الورق؟ هل يمكنك أن تصنع لي شطيرة؟ من فضلك؟».

كيف سيكون شعورك؟ خائف قليلاً ربما؟ هل ستسأل نفسك: كيف دخل إلى هنا؟ هل ستزعج من المقاطعة؟ هل ستصيبك أسئلته بالتشوش والحيرة؟ هل سنزعج من صوته العالي؟ هل سترغب في الابتعاد عنه؟ أظن أنه من غير المحتمل أن تعد له شطيرة جبن في تلك اللحظة.

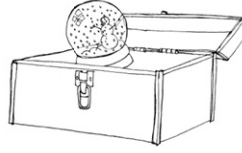
يساعدني هذا التمرين على استيعاب بعض الأمور التي تجعل الحياة اليومية تحدياً لأطفال طيف التوحد. ويمكن للأطفال الذين لا تعالج أجسامهم التجارب الحسية - مثل الصوت أو الضوء أو الحركة أو اللمس أو التذوق- بالطريقة التقليدية أن يشعروا بالإرهاك الشديد. وفي بعض الأحيان، يشعرون بأنه حتى التفاعلات مع والديهم اعتداء على حواسهم. لا عجب أنهم يجدون صعوبة في الشعور بالألفة والراحة مع الآخرين. ومن الأفضل إيجاد مكان للاختباء من كل تلك التدخلات الحسية!

هذا لا يعني أنهم لا يستطيعون تنمية علاقات قوية مع الناس، ولكن قد يكون علينا الاشتغال معهم على هذا.

قد تبدو مهمة مستحيلة بالنسبة إلينا، خاصة مع طفل يبدو أنه في عالمه الخاص ويريد البقاء فيه بمفرده. من المغري محاولة جذب هذا الطفل من عالمه إلى عالمنا. ففي نهاية المطاف سيتعين عليه تعلم كيفية التعايش في عالم يتحدث فيه الناس بأصوات أعلى من الهمس، أو يصطدمون ببعضهم ببعض عن طريق الخطأ؛ حيث يصرخ الأطفال ويركضون في الملاعب، وحيث توجد في المتاجر إضاءة قوية وممرات مزدحمة.

المشكلة هي أنه يشعر بأن عالمنا لا يناسبه؛ بأصواته شديدة الارتفاع أو الانخفاض، أو لمساته المبالغ فيها أو غير الكافية، عالم فيه الكثير جداً للنظر إليه، ومرهق جداً في فهم كل ما به. قبل أن نأمل في إقرار المشاعر أو حثه على التعاون أو حل المشكلات، نحتاج إلى التواصل معه أولاً.

الأداة رقم 1: انضم إليه في عالمه



في المرة المقبلة التي يبدو فيها طفلك في عالمه الخاص، غير مهتم بالتواصل معك أو بأي شخص آخر، ويكون لديك بعض الطاقة الإضافية، حاول الجلوس إلى جواره (على الأرض أو في أي مكان يجلس فيه) والانضمام إليه في عالمه.



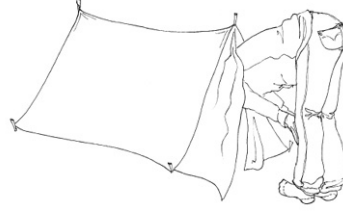
على سبيل المثال:

إذا كانت أنجيلا مستلقية على الأرض في غرفة هادئة، تراقب أصابعها وهي تلقي بظلال على الحائط، لا تقل: «تعالى إلى هنا يا أنجيلا! سأقرأ لك كتابًا!». حاول النزول إلى مستواها وإضافة ظلال أصابعك أنت أيضًا.

إذا كان بيتر يحب التحدث عن مواعيد القطارات، فتحدث معه عنها.

إذا كان إيفان يقرع الأرض بسيفه اللعبة مرارًا وتكرارًا، خذ ملعقة خشبية واقرعها معه.

إذا كان طفلك يفضل أن يبقى بمفرده عادة، فأنت على الأغلب شعرت بألم الرفض كثيرًا لدرجة يصعب معها أن تؤمن بأنك ستنجح في هذا. بدا الناس في مجموعتي متشككين صراحةً في هذه الاقتراحات، لكنهم كانوا على استعداد لتجربتها. هذه بعض قصصهم:



رأس في الخيمة

كان آيدن يقضي كل وقته في خيمته يلعب على جهاز الآي باد ما دمنا نسمح له بذلك. يذهب إلى هناك ويبقى في عالمه الصغير. لا ينظر إليّ أو يتحدث أو يجيب عن أي سؤال أو يلعب معي. في الأسبوع الماضي، عندما ذهب إلى الخيمة مرة أخرى، ذهبت نحوه بهدوء شديد للغاية، وناديت عليه بهمس وهو في الخيمة المصنوعة من القماش، لكنه بالكاد سمعني. قلت بهدوء شديد: «أريد مشاهدتك وأنت تلعب». جلست خارج الخيمة وشاهدته بعض الوقت.

سألته: ما اللعبة التي تلعبها؟ فأجابني، وهو الأمر الذي وجدته مفاجئاً! كان يلعب لعبة الفقاعات. قلت: «آه، هل يمكنني أن أرى؟». إنها خيمة صغيرة تكفي شخصاً واحداً، لكنه سمح لي بإدخال رأسي فيها.

سألت إذا كان بإمكانني اللعب أيضاً، وفي البداية هز رأسه بالرفض، لكنه قال بعد ذلك إنه سيوضح لي كيف. انتهى بنا الأمر إلى تمرير جهاز الآي باد ذهاباً وإياباً بينما ولعب لعبة الفقاعات. إنها المرة الأولى التي فعل فيها شيئاً كهذا، لطالما ظننت أنه لا يريد أن يقترب أي شخص منه، لكن الآن أظن أننا كنا نحاول إجباره على فعل ما نريد، دون اللعب معه بالطريقة التي يحبها.

رحلات القطارات

هنري صبي جاد للغاية. إنه لا يستمتع بالحكايات المضحكة أو الخيالية، ويقضي الكثير من الوقت في اللعب بقطاره وحده ولا يحب المقاطعة.

بالأمس، جلست معه ورفعت أحد القطارات. قال: «أمي!».

قلت: «أريد أن أكون هذا القطار!».

«لا، لا يمكنك أن تكوني ذلك القطار! هذا ليس قطارك».

لذلك أمسكت بجيتاره اللعبة، وقلت: «هل هذا قطار؟».

«هذا ليس قطارًا!».

«حسنًا، ماذا تفعل به إذن؟».

«أعزف عليه!».

«بيديك أم بأصابع قدميك أم بركبتيك أم بأنفك؟».

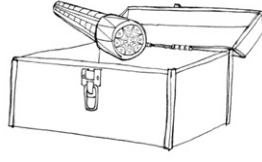
وجد هذا مضحكًا بشدة، وطفق يقول: «قوليها مرة أخرى! قوليها مرة أخرى!». بدأت العزف على الجيتار بيدي وأصابع قدمي وركبتي وأنفي، وجرب هو ذلك أيضًا. لقد أحب هذا حقًا! في العادة كان يقضي كل هذا الوقت بمفرده.

لعبة صبي الكهف

بدأ بيتر معرفة معلومات عن الكهوف في روضة الأطفال وأصبح مهووسًا بهذا الموضوع. يمكن أن يصبح الحديث عن الكهوف طوال الوقت مرهقًا جدًّا؛ لذلك كنت أحاول دائمًا تغيير الموضوع وإثارة اهتمامه بشيء آخر. لكنني حاولت هذا الأسبوع «أن أنضم إليه في عالمه»، أو كهفه في هذه الحالة.

تحدثنا عن موضوعه المفضل الجديد «استكشاف الكهوف!»، والمصايح الأمامية الخاصة التي يرتديها المستكشفون، وكيف يتعين عليهم أحيانًا الدخول من خلال شقوق صغيرة في الأرض لتسلُّق الكهف. اقترحت أن نبني كهفًا في غرفة المعيشة باستخدام وسائد الأريكة. في البداية شعر بخيبة أمل لأننا لم نتمكن من الذهاب إلى كهف حقيقي، ولكن بعد ذلك تحمس للمشروع. قمنا بتغطية الوسائد بالبطانيات لجعل الكهف مظلمًا ثم دخلنا فيه. قضينا وقتًا ممتعًا معًا، وكان في مزاج رائع للغاية بعد ذلك.

الأداة رقم 2: خصّص وقتاً لتخيل ما يمر به طفلك



عندما يكون الطفل عنيداً، فإن دافعنا هو التركيز على ما نريد منه أن يفعله. ويجب أن يرتدي الجورب، ويتناول الإفطار، ويستحم، ويبدأ العلاج. نحن لا نتوقف عن التفكير فيما يشعر به. وحتى لو فعلنا ذلك، فقد يصعب استيعاب تلك المشاعر. كما يمكن للأطفال المصابين بالتوحد أن يصروا على الروتين والتماثل بطريقة تحيرنا تماماً. نحن الكبار لا ننهار عند تغيير موعد اجتماع، ولا نرفض ارتداء الجورب إذا كان جوربنا المفضل في الغسيل.

وعندما يكون سلوك ابني محيراً، تساعدني محاولة تخيل نفسي في موقف يثير المشاعر نفسها التي يشعر بها.

وإليك مثالاً، كان ابني يرفض بدء العلاج الطبيعي حتى تُرَص الكراسي في منطقة الانتظار بالتناوب؛ أحمر، ثم أصفر، أحمر، ثم أصفر. لم يمكننا إقناعه بترك الكراسي كما هي مهما استخدمنا من حجج منطقية.

ما المشكلة في هذا؟ هل يمكنني أن أتخيل موقفاً أكون فيه أنا أيضاً منزعة من ترتيب الكراسي؟ ماذا لو كنت أقود ورشة عمل، واكتشفت أن الكراسي رُصت في صفوف، بدلاً من رصتها الدائرية المعتادة. هل أصر على إعادتها إلى الترتيب «الصحيح»؟ بالطبع سأفعل! إذا أوضح لي مدير المكان أن هذا «ليس بالأمر المهم» ويجب أن «أتحلّى بالمرونة»، فهل سيساعدني ذلك؟ لا، على الإطلاق!

لا أدعي أن ترتيب الكراسي في غرفة الانتظار كان مهماً لعلاج ابني الطبيعي، مثل ترتيب الكراسي في ورشة العمل الخاصة بي. لكن مشاعرنا لا تختلف؛ فكلانا سيُشعر بأن الأمور لا تسير على النحو الصحيح، وبالنزاع والضيق الشديد إن لم نتمكن من تصحيح الوضع مرة أخرى.

ما نود أن نسمعه هو: «آه، أنت لا تحب ترتيب الكراسي بهذه الطريقة، لقد تم ترتيبها بشكل خطأ». ثم، بالطبع، علينا إعادة الكراسي إلى أماكنها المناسبة!

بعد أن أدركت أن هذا هو ما شعر به ابني، حرصت على الوصول مبكرًا ببضع دقائق حتى نتمكن من ترتيب الكراسي «على النحو الصحيح». لكن الواقع يقول إن منطقة الانتظار قد تنقص كرسيًا، أو أننا سنجد أشخاصًا يجلسون على الكراسي، وبهذا لا يمكننا إعادة ترتيبها. ورغم رغبتني الأولية في إلقاء محاضرة (حقًا؟ هل ستبكي لأن هناك كرسيًا أصفر إضافيًا؟ لا يمكنك دائمًا الحصول على كل شيء كما تريده بالضبط يا صغيري!)، كنت أعرف أن هذا سيزيد الأمر سوءًا. تخيلت نفسي في وضع مماثل؛ ماذا لو تم تثبيت الكراسي في الورشة في صفوف؟ ما الذي سيساعدني على التعامل مع المواقف غير المريحة؟

هذا ما قلته لآشر: «لا! تريد كرسيًا أحمر هنا، فهذا محبط».

كرر آشر: «محبط!».

«كنت أتمنى إذا كان لدينا كرسي أحمر نضعه هنا».

أجاب: «نضعه هنا».

فقلت: «شيء مؤسف»، قال: «شيء مؤسف»، ثم أمسك بيدي وذهب لتلقي العلاج.

لست بحاجة إلى الجري في القاعة بحثًا عن كرسي أحمر، أو مطالبة أم ترضع، أو سيدة مسنة بالنهوض حتى نتمكن من تحريك كرسيها. هناك قيمة في تعريض الطفل للتجارب المحبطة، مع تقديم تعاطفك ودعمك. عندما تظهر كرم المشاعر متمثلًا في إقرار ما يشعر به الطفل، فإننا نساعد على أن يصبح أكثر مرونة، ونعزز قدرته على التعامل مع العثرات التي لا مفر منها في طريق الحياة.

العشب يَخْرُني!

كان طقس يوم السبت الماضي دافئًا، وتمكنًا من ارتداء السراويل القصيرة والقمصان الخفيفة أخيرًا بعد شتاء قاسٍ! أخذت إيفان إلى الحديقة. وجلسنا على العشب لتناول وجبة خفيفة، لكنه لم يستطع الجلوس

بهدهوء. استمر في النهوض والركض حولي في دوائر، فأخبرته بأنه بحاجة إلى الجلوس في أثناء تناول الطعام، لكنه صاح: «لا!».

لم يكن هذا طبعه، ورحت أتساءل عما يجري. هل أصيب باضطراب نقص الانتباه فجأة؟ حاولت أن أتخيل ما قد يشعر به، وعندها أدركت أن العشب ربما يزعج ساقيه المكشوفتين. ربما كان العشب يدغدغه، أو يخزه. قلت: «أنت لا تحب الجلوس على العشب!». قال «لا!». وضعت سترتي ليجلس عليها، وفجأة أصبح سعيدًا بالجلوس وتناول بقية وجبته الخفيفة. كان الإحساس بالعشب على ساقيه أقوى من أن يتحملة. أتذكر أنني قلت لنفسني: «عجبًا! الناس مختلفون بطرق لم أكن أعرف حتى إنها يمكن الاختلاف فيها».

جوارب الأصابع

جاك لديه الكثير من الجوارب في درجه، لكن لا يوجد سوى ثلاثة جوارب يحبها. عندما اضطر إلى اصطحابه إلى المدرسة في الصباح، تقوم معركة دائمة إذا لم يكن أي من الجوارب المفضلة لديه نظيفًا. في الماضي كنت أقول دائمًا أشياء مثل: «لا تبالغ هكذا، إنه مجرد جورب»، أو: «لا توجد مشكلة إطلاقًا في الجوارب الأخرى». ظننت أنه يثير ضجة لأنه لا يريد الذهاب إلى المدرسة. لم أكن أريد أن أشجعه على ذلك!

عندما أخبرتني عن مدى حساسية قدم ابنك عندما كان أصغر سنًا، تساءلت عما إذا كان ابني قادرًا حقًا على الشعور بالفارق بين الجوارب الثلاثة هذه والبقية. اشتريت مجموعة أخرى من جواربه المفضلة. وأتعرفين ما حدث؟ لم نتشاجر على الجوارب مطلقًا طوال الأسبوع. أي إلى أن أتت جليسته ذات يوم، وأصرت على ارتداء أحد الجوارب التي لا يحبها. صحت فيها: «يمكن أن يشعر جاك بالفارق بين تلك الجوارب والجوارب التي يحبها! عليك أن تستمعي إليه!». ثم أدركت أنني غضبت منها، لأنها فعلت الشيء نفسه الذي ظلمت أفعله لشهور. كان علي أن أعذر لها طبعًا. على أية حال، أعلم الآن أن ابني يشعر بالفارق، لكنه لم يرث حساسية القدمين مني بكل تأكيد!

قصة جولي: كرة القدم في الصيف

اشتركت لآشر في معسكر لكرة القدم مدته أسبوع، واتضح فيما بعد أنه أحد أكثر أسابيع الصيف حرارة. كان من المتوقع أن تصل الحرارة إلى 32 درجة مئوية. ولطالما رفض آشر ارتداء السراويل القصيرة. لا يستطيع تحمل الشعور بالهواء على ساقيه، ويصر دائمًا على ارتداء بنطال طويل ثقيل؛ لذلك كان يرتدي بنطاله الثقيل هذا في معسكر كرة القدم بالطبع.

توقعت حدوث مشكلة. كانت المرأة المسئولة عن إدخال الأطفال ستصر على أن يرتدي سراويل قصيرة، وهو أمر سيكون معقولًا إذا لم يكن لدى آشر مثل هذه السيقان الحساسة؛ لذلك علمته أن يقول: «أعاني فرط الحساسية في الطرفين السفليين».

حسنًا، عندما أخبرها بذلك، ذهلت تمامًا. وقد سمحت له بتسجيل الدخول دون أي احتجاج، وشعرت بالرضا عن منح آشر ما يدافع به عن نفسه. الآن يمكنه السماح للآخرين بمعرفة ما يشعر به من تلقاء نفسه، بدلًا من الحاجة إلى والدته لتترجم له وتحميه، وكانت تلك كلمات كبيرة جدًا بالنسبة لطفل صغير!

العلكة

ابني إيفان ذو السنوات الست طفل حساس للغاية، وهذه نعمة ونقمة في الوقت نفسه! قبل أسابيع قليلة مر بتجربة سيئة في أثناء الغداء في المدرسة. كان مع أحد الأطفال على طاولته عبوة من العلك بالنعناع وشاركها مع الأطفال الآخرين. وجد إيفان رائحتها كريهة ومثيرة للغثيان؛ لدرجة أنه لم يستطع تناول الطعام. وبعد ذلك كان ينزعج كلما رأى شخصًا يمضغ علكة، حتى لو رأى أفواههم تتحرك فقط كان يتخيل الرائحة ولا يستطيع الأكل.

الأسبوع الماضي ساءت حالته؛ حيث كان يأكل بضع قضمات ثم يستسلم لأنه يفكر في العلكة. حاولت أن أخبره بألا يفكر في الأمر، لكن ذلك جعله يبكي. فكرت في البحث عن أطباء أطفال نفسيين.

بعد ورشة العمل الأسبوع الماضي قضيت بعض الوقت في محاولة فهم ما كان يعيشه إيفان، وليس غريبًا إذا فكرت في الأمر بروية. لقد تعلمنا جميعًا عدم مناقشة موضوعات معينة على مائدة العشاء.

لماذا؟ لأنه حتى التفكير في شيء مثير للاشمئزاز، مثل القيء أو البراز، يجعلنا نفقد شهيتنا. (لسبب ما، يجد شقيق زوجتي صعوبة في التعامل مع هذا المفهوم، فهو يعمل في مستشفى وهو معروف بيننا بأنه يتحدث دائماً عن التفاصيل المثيرة للغثيان في وظيفته فيأثناء تناول الطعام).

بدأت كتابة قائمة أفكار لمساعدة إيفان. هل يمكنه استبدال شيء آخر بالتفكير في العلكة؟ هل يمكن أن يستبدل رائحة مختلفة برائحته؟ ربما يمكنه اختبار توابل مختلفة والعثور على نوع يحبه. وعندما يبدأ التفكير في العلكة يمكنه أن يأخذ نفحة من القرفة أو الأوريغانو.

في العشاء في تلك الليلة، حدث ذلك مرة أخرى. لم يستطع إيفان تناول الطعام، وكان يبكي. قلت: «آه، رائحة علكة النعناع تثير اشمئزازك لدرجة تجعل التفكير فيها يُفقدك شهيتك، وهذه مشكلة صعبة. ليس من السهل تناول الطعام عندما تكون لديك هذه الأفكار في رأسك. ومن الصعب التحكم في أفكارك حقاً. حتى الكبار يواجهون الكثير من المشكلات في فعل ذلك».

نظر إليّ بارتياح، وقال: «نعم». ابتعد عن المائدة، ثم عاد بينما كنا ننهي الوجبة، وأخذ بضع قضمات، ونهض مرة أخرى. اتبعت الطريقة نفسها في الوجبات التالية. وبحلول نهاية الأسبوع بدأ يأكل بشكل طبيعي. فبمجرد معرفة أنني فهمت ما يمر به، خففت الكثير من توتره. لم أحتج حتى إلى تجربة أيّ من أفكارى الأخرى.

الأداة رقم 3: صغ بالكلمات ما يريد الطفل قوله



قد يصعب معرفة ما يريد الأطفال الصغار قوله، سواء كانوا أطفالاً عاديين أم مختلفين. ربما يكون ذلك بسبب عدم نمو الوصلات بين الدماغ والفم بعد؛ فيقول الطفل «بو! بو!» بدلاً من «أنا عطشان»، أو: عدم وجود تنسيق بين اللسان والشفاه بعد؛ فيقول «لب كة» بدلاً من «أريد اللعب بالكرة»، أو ألا تكون لديه

المفردات للتعبير عن نفسه أو عما يريده بعد؛ فيقول «أريد هاسا!» (أي هذا)، وحين تسأله: «ما الذي تريده يا عزيزي تحديدًا؟»، يكرر «هاسا ... هاسا!».

حتى عندما نتمكن من معرفة ما يحاولون قوله، فقد لا نرغب في منحهم ما يريدون. ويمكن أن نشعر بالرغبة في تجاهلهم، أو التصرف وكأننا لا نفهم ما يقولونه.

كيف ترد في هذه المواقف؟ لنجر تجربة فكرية.

تخيل أنك تتعلم لغة وليكن اسمها «كوارين». إنها لغة ذات نطق صعب وقواعد معقدة، وأنت تعتمد تمامًا على الأشخاص الذين يتحدثون هذه اللغة فحسب. والآن أنت جائع جدًا، وتبذل قصارى جهدك لطلب البيض المخفوق -والذي يسمى كوازيكراي - ولكن الرد الوحيد الذي تحصل عليه هو: «فواجي ترويك ثواربل بريجازي بار كلافيك» والذي يعني: «أنا لا أفهمك، تحدث بشكل أكثر وضوحًا». تشعر بالإحباط، وتحاول مرة أخرى، فتصيح «كوازيكراي!». يستجيب مقدم الرعاية بلغة الكوارين مجددًا ويقول: «لا أستطيع سماعك عندما تصرخ هكذا». كم سيمضي من الوقت قبل أن تستسلم أو تبكي أو ترميه بحذائك؟

حتى لو لم يستطع مقدم الرعاية معرفة ما أريده بالضبط، فسأشعر بتحسن إذا قال: «أنت تريد شيئًا! أنت تحتاج إليه على الفور!»، سيقول لنفسه: آه، لقد فهم جزءًا من رسالتي على الأقل. إنه يفهمني! سوف نستمر في المحاولة.

الأطفال مثلنا، لا يزالون يجدون صعوبة في التواصل، ويريدون التعبير عن أنفسهم، ويرغبون في أن يفهمهم الناس، يمكننا مساعدتهم من خلال صياغة ما يريدون قوله بالكلمات، على أفضل ما باستطاعتنا.

وبالنسبة للأطفال في بداية تعلمهم للكلام، قد يعني هذا تكرار الكلمات القليلة التي نفهمها: «آه، كرة! أنت تريد الكرة!». أما من اجتازوا هذه المرحلة، فيمكننا الإضافة إلى كلماتهم والإقرار بما يشعرون به.

عندما يقول الطفل «أبي لا أذهب!». يمكننا أن نقول: «أنت لا تريد أن يذهب أبوك! أنت تفتقد أباك، وتتمنى لو بقي أبوك في المنزل».



تفاجأ أولياء الأمور والمعلمون في ورشتي عندما اكتشفوا أن صياغة مشاعر الأطفال ورغباتهم بكلمات تعد أداة مفيدة، حتى عندما لا نستطيع منحهم ما يريدون. وعندما يشعر الأطفال بأن هناك من يفهمهم، يشعرون أيضًا بمزيد من الهدوء والتواصل والقدرة على تحمّل الإحباط.

محاصرون في المطبخ

كان ابني الأكبر يلعب مع صديقه في الفناء الخلفي. كان جاكوب، الذي لا يتكلم بعد، معي في المطبخ عندما لاحظ أخاه الأكبر في الخارج، فبدأ يقرع الباب، وكان واضحًا أنه يريد الخروج أيضًا. عادةً ما كنت أخشى الاعتراف بأنه يريد الخروج، لأنني كنت أعرف أنني لا أستطيع مراقبته في تلك اللحظة؛ فقد كنت أعد العشاء. لكن هذه المرة حاولت أن أصيغ بالكلمات ما ظننت أنه يريده.

«أنت ترى أندي وماكس يلعبان في الخارج، وتريد الخروج أيضًا. أتمنى أن أتمكن من اصطحابك إلى الخارج، لكنني أعد المكرونة والجبن للعشاء؛ لذا يمكنك مساعدتي في إعداد العشاء، وبعد تناول الطعام سوف أصطحبك إلى الخارج».

ذهلت عندما عاد إلى المطبخ وبدأ يلعب بالقدر والمقالي! لطالما ظننت أنك إذا اعترفت بما يريده الطفل، فعليك أن تعطيه له وإلا سيثور، لكن هذه التجربة فتحت عيني على الحقيقة أخيرًا.

كرر خلف إليوت

لا يزال من الصعب فهم حديث إليوت، فلقد أجرينا الكثير من «المحادثات» حيث يقول شيئاً غير مفهوم، فأقول: «ماذا قلت؟ كرر مرة أخرى».

وحين يحاول مرة أخرى، لا أستطيع فهم معظم الكلام. أقول: «أبطئ يا إليوت، قل ما تريده بوضوح، لا أستطيع أن أفهمك».

لكنه يبدأ الصراخ.

بدأت أحاول إخباره بالكلمات التي أفهمها، من خلال تكرار كل ما يمكنني اكتشافه. لذلك إذا قال كلاماً لم أفهم منه سوى «كرة»، أقول: «لقد قلت شيئاً عن الكرة».

وهنا يحاول مرة أخرى، فأفهم كلمة أخرى، فأكرر مجدداً: «آه، لقد قلت كرة خضراء».

الآن كلما قال أي شيء، فإنه ينتظر بصبر أن أكرر كلماته.

عشاء محبب

يبلغ ابني ويل من العمر أربع سنوات، وهو عاشق للصراخ. وغالباً ما يدخل في نوبة صراخ عندما لا يجد ما يحبه على العشاء. والليلة الماضية كنا نتناول الدجاج، فأشار إلى الطبق وبدأ الصراخ. عادة أغضب وأمره بأن يصمت، لكن هذه المرة قلت: «يا ربي! أنت مستاء! أردت المكرونة والجبن فوجدت دجاجاً».

«مكرونة وجبن!».

«كنت حقاً تريد المكرونة والجبن!». وضربت بيدي على الطاولة.

فقلدني وقال: «مكرونة وجبن! مكرونة وجبن!».

غنيت: «آه يا طبق المكرونة الجميل، كم كنت أتمنى لو يزرعونك مثلما يزرعون النخيل! أنا أحبك أكثر من البازلاء، ومن دونك أحزن وأستاء! أريد أن ألتهمك صباحاً ومساءً!». كنت أتكلم معه، وأضرب بيدي

على الطاولة.

انتهى الهلع، ولم يعد يصرخ. نظرنا إلى الطعام أمامنا، فقرر أنه سيضع بعضًا من البطاطس والجبن وقطع من الجزر. بعد أن انتهى من هذا، أكل القليل من الدجاج أيضًا. لم أعلق بحرف!

سجل مكتوب

أحيانًا ينزعج بيتر من عدم قدرته على قول ما يريد، فقد يحتاج وقتًا طويلًا لنطق الكلمات. في الأسبوع الماضي وبعد أن عاد من المدرسة، كان يبكي ويلهث ويغمغم بكلمات لا أفهمها. فأردت حقًا أن أصبح في وجهه: «ما الذي حدث ؟ أخبرني فحسب!»، لكن هذا كان سيجعله أكثر حزنًا ويبطئه أكثر بالطبع.

قررت أن أحاول كتابة كل ما كان يقوله كي أمنح نفسي شيئًا أفعله. فوجئت بأن هذا ساعده على الهدوء بشكل أسرع أيضًا. فكتبت كل كلمة قالها حرفيًا: «المعلمة... قالت... أسرع... شخص... ينظف... يفوز... بجائزة... لكنها... طلبت... واجب... العلوم... هذا... ليس... عادلاً!... جعلتني... أخسر!».

جعلني أقرأ كلماته عليه عدة مرات بينما كان يروي القصة، وأستمع إليه بارتياح كبير، وهكذا انتهت الأزمة.

اذهب بعيدًا أيها المطر!

أدرّس للأطفال في الروضة، وذات يوم لم نتمكن من الخروج في الفسحة كالمعتاد لأن السماء كانت تمطر. «وإذا كنت لا تعيش في كاليفورنيا، فأنت لا تدرك كم كان هذا حدثًا نادرًا! عادة ما يدخل جوني في نوبة عندما يتغير الروتين، فيلقي بنفسه على الأرض أو يضرب بيده على النافذة.

قال: «أريد الخروج!».

قلت: «أعلم، أنت حقًا تحب الخروج في الفسحة. لا تحب أن تكون بالداخل».

«أريد الخروج!».

«أتحداك أنك تتمنى أن يتوقف المطر!».

«الخروج!».

ولما وجدت هذا لا يُجدي نفعًا قلت: «دعنا نخرج لنرى ما إذا كانت السماء لا تزال تمطر».

خرجنا ووقفنا تحت المطر، فرفعت يدي إلى أعلى وقلت: «أنت أيها المطر! لقد حرمت جوني من الفسحة!».

ثم التفتُ إلى جوني قائلاً: «ما زالت السماء تمطر إذن، فلنذهب إلى الداخل ونلعب البولينج».

لم يكن سعيدًا بذلك، لكنه أصبح أكثر هدوءًا من المعتاد. دخل وانخرط في لعب البولينج.

ساعات النوم الأليمة

عندما يتمدد داستن كي ينام، يمكن أن يصاب بنوبة من الحمل الزائد الحسي. ومن دون تشتيت الانتباه المصاحب لحركته، تزداد أسباب الإزعاج. في الليلة الماضية كان يمر بوقت عصيب بشكل خاص. واشتكى من احتكاك الملاة بقدميه، كما كان يشعر بعدم الارتياح في حلقه عندما يبتلع ريقه، ويشعر بوخز مزعج في أطراف أصابعه لأنني قصصت أظافره في منتصف اليوم، كما نظَّف أسنانه خمس مرات للتخلص من الرائحة الكريهة في فمه. كنا نتبع روتيننا المعتاد بخمش ظهره بأظافري برفق ثم دغدغته. بدأ يصرخ ويضطرب؛ لذا كنت في حيرة بشأن كيفية مساعدته على الشعور بالتحسن.

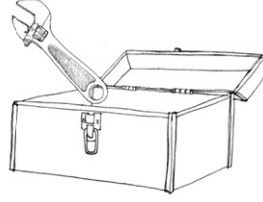
سألني داستن: «هل أستطيع أن أقول كلمة سيئة؟».

قلت: «بالتأكيد، يمكنك أن تقول من الكلمات السيئة القدر الذي تريد».

بدأ الصراخ، فسألت: «هل يمكنني الصراخ معك؟».

بدا مندهشًا، لكنه أومأ برأسه. صرخت معه، ولعنت المشاعر الفظيعة التي كان يشعر بها في جسده، وصحت أن هذا ليس عدلاً، إنه ليس عدلاً!! (كانت هذه أشياء أخبرني إياها في الماضي) هدا ابني أخيراً. وعانقني بأقصى ما يستطيع، وقال: «أنا أحبك كثيرًا يا أمي!»، وعانق كل منا الآخر وبكيننا، وكانت تلك نقطة تحول. وبعد بضع دقائق تمكَّن من النوم.

الأداة رقم 4: عدّل التوقعات: أدر البيئة بدلاً من إدارة الطفل



أحد التحديات العديدة التي تواجه تربية الأطفال المختلفين هو معرفة ما يمكن أن نتوقعه منهم ويتسم بالمعقولية، وما لا يمكن اعتباره كذلك. حتى مَنْ لا يُعتبرون خبراء في نمو الطفل يتخيلون أن الأطفال في سن الثالثة يجب أن يكونوا قادرين على تناول الطعام دون أن يرموا أيًا منه - ولو معظم الوقت على الأقل- وأن الأطفال في سن الرابعة يجب أن يكونوا قادرين على التبول في المرحاض وليس على سراويلهم، وفي سن الخامسة يجب أن يكونوا قادرين على اللعب بلطف مع صديق، وفي سن السادسة يجب أن يكونوا قادرين على ارتداء ملابسهم بأنفسهم. من الصعب ألا تقلق عندما لا يسير طفلك على تلك القاعدة. هل يخالفونها عمدًا؟ هل احتياجهم للمساعدة علامة على أننا أفسدناهم؟ هل هم أضعف مما نزن؟

من المحبط أن تبدو الأنشطة الطبيعية الممتعة مزعجة أو مربكة لأطفالنا: حفلة ذكرى يوم ميلاد لصديق تنتج عنها نوبة غضب هائلة، أو احتفال عشاء عائلي ينتهي بانهايار محرج. ومن الصعب ألا نشعر بالاستياء عندما تتأثر حياتنا الاجتماعية بحساسية أطفالنا. وحتى إذا كنا على استعداد لتجنب المواقف التي قد لا يحتملها أطفالنا، فمن المستحيل أن نتوقع - كأباء لأطفال مختلفين- جميع التحديات التي سنواجهها في المنزل أو في العالم الرحب خارجه.

ما الذي يجب علينا القيام به؟ سارع المشاركون في ورشتي بتقديم اقتراحات لا تساعد بتاتًا:

الأوامر: «يجب أن ترتدي ملابسك الآن!».

الإذلال: «صرت ولدًا كبيرًا الآن، فكيف تتبول في سروالك؟!».

إنكار المشاعر: «اسمع، الحفلة ممتعة، لا أريد أن أسمع المزيد من الشكوى».

المحاضرات: «لا يمكننا المغادرة يا صغيري. قطع أقاربك مسافة طويلة حتى يتمكنوا من رؤيتك وزيارتك، وسينتهي الأمر في غضون ساعتين. يجب أن تكون مهذبًا مع أبناء عمومتك، إنهم يريدون اللعب معك ليس إلا».

الأسئلة: «لماذا فعلت ذلك؟ ألم أقل لك ألا تحشر قطع الخبز في موقد التدفئة؟».

التهديدات: «سأعد إلى ثلاثة! واحد ... اثنان ... اثنان ونصف ...».

قد لا يكون الأطفال مستعدين من الناحية التنموية لتلبية توقعاتنا. قد يكون من الأفضل تخطي الحفلة الصاخبة المزدحمة بالناس في الملعب الداخلي، وترتيب موعد لعب قصير بدلاً من ذلك للاحتفال بذكرى يوم ميلاد أحد الأصدقاء. بقدر ما يبدو الحذاء الجديد جميلًا، قد نقرر السماح لفتاتنا الحساسة بارتداء حذاءها القديم البالي المريح في حفل عشاء الجدة.

بمجرد أن ينتقل الآباء من محاولة تغيير الأطفال إلى تغيير توقعاتهم بخصوصهم، سيجدون العديد من الطرق لجعل الحياة أكثر متعة لأطفالهم وأنفسهم.

قصة جولي: أيام دراسية قصيرة

لم يواجه راشي صعوبة في الانفصال عني في بداية ذهابه إلى روضة الأطفال، ولكن بعد أسبوع من ذهابه إلى هناك بدأ التشبث بي والبكاء. كان الأمر مروّعًا، لذا حاولت إقرار مشاعره: «أنت لا تريدني أن أذهب!». حاولت إخباره متى سأعود: «سأراك بعد الظهر يا عزيزي».

حاولت أن أجعله مهتمًا بأي نشاط: «انظر! إنها مكعبات»، والاستعانة بالمعلمة للتحدث معه: «سيدة جونز، تعلم راشي خدعة سحرية يريد أن يريك إياها»، لا شيء من هذا ساعده.

في أحد الأيام، اضطررت إلى إخراج راشي من الروضة مبكرًا للذهاب إلى الطبيب. قلت له في الصباح: «سأصطحبك بعد وقت القصة». في ذلك اليوم لم يبك على الإطلاق عندما أوصلته، لكن في اليوم التالي، عندما مكث طوال اليوم، بكى مرة أخرى.

تساءلت عما إذا كان اليوم الكامل طويلاً جداً بالنسبة له؛ لذلك قررت أن أجرب، فاخترت عذراً لاصطحابه مبكراً، ومرة أخرى لم يبك عندما أوصلته إلى الروضة في ذلك اليوم. تحدثت إلى المعلمات، واتفقنا جميعاً على أنني سأبدأ أخذ راشي إلى المنزل بعد الغداء مباشرة. لم يتوقف عن البكاء في الصباح فحسب، بل أخبرتني المعلمات بأنه بدأ التحدث والمشاركة في الفصل أيضاً. لم يكن يدرك أنه يستطيع التحدث أصلاً!

قصة جولي: المعلومات تأخذ وقتاً

كان أحد الدروس التي تعلمتها حول التواصل مع ابني هو تعديل توقعاتي بشأن المدة التي يجب أن يستغرقها الرد. وإليك حواراً تقليدياً من حواراتنا قبل أن أتعلم الدرس:

أنا: اسمع يا راشي، هل تريد شطيرة زبدة الفول السوداني والمربى أم شطيرة لحم الديك الرومي؟
(ثم أنتظر ثلاث ثوانٍ)
راشي؟ حسناً، إذا لم تجبني، فستحصل على زبدة الفول السوداني.

راشي: لا!!! أريد الديك الرومي!

لكنني تعلمت أخيراً.

أنا: لدي سؤال لك يا راشي، أخبرني عندما تكون مستعداً للإجابة عنه.

وأنتظر 10 ثوانٍ.

راشي: (ينظر إليّ) ماذا؟

أنا: هل تريد شطيرة زبدة الفول السوداني والمربى أم شطيرة لحم الديك الرومي؟

(أنتظر عشرين ثانية طويلة. أنا امرأة قليلة الصبر، أحسب الثواني في رأسي كي أمنع نفسي من الصراخ فيه قائلة: أخبرني فحسب!).

راشي: (أخيراً!) الديك الرومي.

أنا: حسنًا. شكرًا لإخباري.

ماركوس يدفع صديقه

دعوت صديقتي أليس لإحضار ابنتها شارلوت لحضور موعد لعب مع ابني ماركوس. كلاهما في فصل خاص للأطفال المصابين بالتوحد، ويبدو لنا أنهما يقضيان وقتًا ممتعًا، وكنت أنا وأليس نستغل هذه الفرصة في الدردشة. بعد حوالي ساعة ونصف الساعة، بدأ مزاج ماركوس في التغير، لكنني أظن أنني لم أرغب في إنهاء موعد اللعب (والحديث مع أليس) لذلك ظللت أشجعه على «اللعب بلطف»، وفجأة دفع شارلوت بقوة كافية لطرحتها أرضًا.

كنت محزنة للغاية، وكان دافعي الأول هو معاقبة ماركوس على الرغم من أن شارلوت لم تصب بأذى حقًا. لكن جزءًا مني أدرك أنني دفعته إلى ما بعد نقطة الانهيار؛ لذلك أخبرت ماركوس: «شارلوت لا تحب أن يتم دفعها، يبدو أنكما بحاجة إلى استراحة من اللعب معًا». كانت أليس متفهمة، وأخذت شارلوت إلى المنزل. قررنا تقصير موعد اللعب التالي ليصبح ساعة واحدة فقط.

قصة جولي: راشي والنونية

استغرق تدريب راشي على نونية الأطفال وقتًا طويلًا للغاية. كان كل الأطفال الآخرين في فصله يستطيعون استخدامها بالفعل، وعندما بدا أن لديه بعض السيطرة، قررت ألا ألبسه حفاضًا، لكنه تبوّل على نفسه، ولم يلحظ حتى إن بنطاله تبلل. لم تعجبني فكرة استخدام نظام المكافآت، لكن طبيب الأطفال، والمعلمات، بل وحتى المعالج المهني أخبروني بأنه يجب أن أجرب المكافآت، واستطاعوا إقناعي بذلك. كان راشي يريد طابعة ملونة. حيث إن الطابعة التي لدينا بالأبيض والأسود، ونفكر في تغييرها، لذلك أخبرته بأنه إذا استطاع استخدام النونية دون أن يبلل سرواله لمدة ثلاثة أيام متتالية، فسنحصل على طابعة جديدة.

في اليوم الأول قام بعمل جيد، حيث تعرض لحادث صغير واحد فقط، وكان يحاول جاهدًا، وأخبرته بأن هذا العمل لا يحتسب. لكنه لم يستطع احتمال ثلاثة أيام متتالية. كان الأمر مفاجئًا. غالبًا ما يحاول لمدة يوم أو يومين السيطرة على نفسه، ولكن بعد ذلك لا يستطيع ويبكي حتى تتورم عيناه. كان مستاءً

جداً. فاتضح لي بجلاء أن المشكلة ليست أنه يفتقر إلى الحافز. لم يستطع راشي الاستمرار في التركيز على إشارات جسده وإدراك أن مثانته على وشك الانفجار أحياناً. كانت حساسيته ضعيفة في منطقة الساقين، لذلك لم يكن من المفترض أن أفاجأ بأن هذا كان صعباً عليه بشكل خاص.

قررت أخيراً إنهاء هذا التعذيب، وقلت له: «جسمك ليس مستعداً ليخبرك دائماً متى تكون مثانتك ممتلئة. يمكننا المحاولة مرة أخرى عندما تكبر قليلاً، ولكن في هذه الأثناء أظن أننا بحاجة إلى استبدال الطابعة الآن». أصبح مرتاحاً للغاية.

كان الجزء الأصعب هو الاعتراف لنفسه بأنه لم يكن مستعداً بعد للتخلص من الحفاضات.

وليمة العشاء

نقيم ولائم عشاء منتظمة نجتمع فيها مع بقية أفراد عائلتنا، لكن الصوت يكون صاخباً جداً بالنسبة، لابننا كاميرون. إنه لا يستطيع المشاركة فيها، ويشعر بالإرهاك بسبب محادثتنا المتعددة التي تدور في الوقت نفسه. لذلك أصبحنا نطعمه في وقت مبكر، وبينما نتناول العشاء، يبقى في غرفة اللعب. يستدر هذا بعض التعليقات من أفراد العائلة؛ حيث إنهم يقولون: «لماذا لا يجلس كاميرون ويأكل معنا؟»، «لماذا لا يُحسن التصرف؟». «عندما كنت طفلاً، كان من المتوقع أن أجلس على الطاولة وأندمج مع العائلة».

حسناً، لم يعانِ أي منهم التوحد! لن نضع ابننا في موقف عصيب لمجرد تلبية تعريفهم للطفل «الطبيعي»، ومن الأفضل لنا أن نتحمل انتقادات الأسرة بدلاً من أن نجعل ابننا -ونحن أيضاً- بائساً طوال العشاء.



لا تتوقع أن يستخدم طفلك مهاراته الجديدة على نحو متسق.

«إنه يعرف كيف يجلس ساكناً/ يربط حذاءه/ يستخدم النونية/ يُحسن التصرف في محل البقالة، إنه يعاند فحسب!».

إن قيام طفلك بفعل شيء ما بالأمس لا يعني أنه يمكنه القيام به اليوم. مجرد أنه يستطيع القيام بشيء ما في الصباح عندما يكون صافي الذهن، لا يعني أنه يمكنه فعل ذلك في فترة ما بعد الظهر عندما يصبح مرهقًا. والأطفال ليسوا متسقين في استخدامهم للمهارات الجديدة، فهذا يصعب وجود حتى توقعات واقعية لدى الآباء والمعلمين. لكن من قال إن الأمر سيكون سهلًا؟

إجازة حفاضات

في كل مرة كانت إميلي تتبول في سروالها كنت أشعر بالضيق منها: «لماذا لم تذهبي إلى الحمام عندما سألتكِ؟»، «لن أصطحبك إلى الخارج إذا كنت ستستمرين في التبول على نفسك!». لقد جعلتها تشعر بالسوء حقًا بسبب مثل هذه الحوادث. كنت أعلم أنها تستطيع استخدام النونية إذا ركزت على ذلك، لقد فعلت ذلك من قبل.

بعد جلستنا حول الاستعداد للنمو، أدركت أخيرًا أنها لا تملك القدرة على التحكم في مثانتها طوال الوقت. يعتمد ذلك على مدى إرهاقها أو انشغالها في النشاط الذي تمارسه. بدأت أقول: «يمكن أن يكون جسمك مخادعًا، ولا يخبرك عندما تكون مثانتك ممتلئة، ومن ثم يفاجئك مفاجأة كبيرة».

كانت ممتنة للغاية عندما بينت لها أنني فهمتها، وقررت تخليصها من الضغط تمامًا. قلت: «هل ترغبين في أخذ استراحة من الذهاب إلى الحمام طوال الوقت؟ يمكن أن نحصل على إجازة حفاضات».

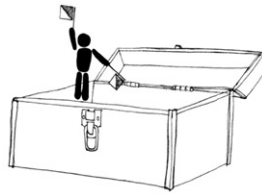
أحببت ابنتي هذه الفكرة حقًا، وبدأت متحمسة للغاية. كنت متوترة قليلًا لأنها ستعود إلى ارتداء الحفاضة. في صباح يوم السبت، كانت ترتديها، ويجب أن أعترف بأنها كانت استراحة لطيفة بالنسبة لي أيضًا، دون القلق بشأن العثور على بركة من البول في مكان ما، أو محاولة تتبع المدة التي مرت منذ استخدامها النونية آخر مرة. فوجئت بعد ثلاث ساعات بها تقول إنها مستعدة لخلع الحفاضة مرة أخرى.

لدينا طريق طويل لنقطعه في التدريب على استخدام النونية، لكن علاقتنا الآن ليست عدائية كالسابق. ولا يزال يتعين عليّ تذكير نفسي باستمرار بأنها لا تفعل ذلك لإثارة غضبي أو لأنها كسولٌ أو غير

متحفزة. من السهل القفز إلى استنتاجات كهذه، حتى الآن. كان معظم الأطفال في سنّها يتحكمون في أنفسهم منذ سنوات. ويجب أن أتقبل أنه عندما يتعلق الأمر بالتدريب على استخدام النونية، فهي ليست مثل معظم الأطفال.

الأداة رقم 5: استخدم بدائل للكلمة المنطوقة:

اكتب ملاحظة. استخدم إيماءة. ارسِم صورة. غنّ.



غالبًا ما يواجه الأطفال المختلفون صعوبة أكبر في فهم ما نقوله لهم؛ لكن يمكنهم الاستفادة من طرق متعددة لمعالجة المعلومات، ويمكن للآباء والمعلمين تصميم مخططات إبداعية وأغانٍ وقوائم مرجعية ملونة. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

قائمة مرجعية لخزانة الملابس

يبلغ رودي من العمر ستة أعوام. في العادة إذا لم نساعد في ارتداء ملابسه لم يكن يرتديها، ولم يكن يقاوم في الواقع، بل يتشتت انتباهه بسهولة. إذا قلت له: «ارتدِ ملابسك»، أجده في غرفته بعد ثلاثين دقيقة نصف عارٍ يحشر السيارات اللعبة في كيس وسادته. ويسهل أن يتشتت هذا الطفل بمجرد رؤية ذرة من غبار في واقع الأمر؛ لذلك صممت قائمة مرجعية ووضعتها في مكان جلوسه على طاولة المطبخ.



ركض إلى غرفته ليرتدي قميصه، ثم ركض عائدًا إلى الطاولة ليرى المهمة التالية على القائمة. بعد بضعة أسابيع، ألصقت القائمة على الحائط في غرفته، وأصبح يغير ملابسه بالكامل دون إشراف أو مساعدة. لقد حرصت على إخباره بأنني ألاحظ هذا التقدم: «لقد فعلت كل المطلوب! القميص، والبنطال، والجورب، والسرّوال الداخلي السري الذي لا يمكننا رؤيته»، فبدأ مسرورًا جدًّا بنفسه.

أغنية «أريد أمي»

في روضة الأطفال التي أقوم بالتدريس فيها، كانت لديّ فتاة صغيرة تنتظر أن تأتي أمها لاصطحابها، وكانت حزينة للغاية لأنها اضطرت إلى الانتظار؛ لذلك ألّفت لها أغنية سريعة:

أريد أمي، أريد أمي، أريد أمي أريد أمي في الحال!

أريد أمي ، أريد أمي ، أريد أمي أريد أمي في الحال!

أين هي؟ أين هي؟ أين هي الآن؟

أين هي أين هي؟ أين هي الآن؟

ساعدتها الأغنية على الهدوء. وبدأت كأنها تستمتع بها؛ لذلك منحني ابتسامة صغيرة في كل مرة كنت أصيح فيها الآن الآن.

خطة في جيبك

ينزعج جيريمي إذا وصل إلى المدرسة واكتشف أن معلمته لم تأت، وفي بعض الأحيان يرفض الذهاب؛ لذا أصبحت الآن نخبرنا في وقت مبكر متى ستتغيّب. رسمت المعلمة البديلة - السيدة كاي - على بطاقة صغيرة، ويعرف جيريمي أنه إذا كانت البطاقة في جيبه، فستكون السيدة كاي معلمته في هذا اليوم. ولا أعرف ما إذا كان قد أخرج البطاقة من قبل، لكن وجودها في جيبه يطمئنه.

طاولتك جاهزة

يبلغ نيك من العمر ستة أعوام، ويمكن أن يكون غنيًا جدًا فيما يخص روتينه اليومي. يبلغ شقيقه الصغير تشارلي أربعة أعوام، ويتعارك الاثنان معنا يوميًا حول المكان الذي سيتناولان فيه العشاء. لا يريدان تناول الطعام معنا على الإطلاق! بل يريدان تناول الطعام على طاولتهما الصغيرة. نحن نسمح بذلك في عطلات نهاية الأسبوع، لكنهما يريدان تناول الطعام على الطاولة الصغيرة كل ليلة، ويسألان دائمًا: «لماذا لا نستطيع؟». نقول لهم إننا بحاجة لتناول الطعام كأُسرة، ولم يقنعهما هذا السبب.

أخيرًا وضعت مخططًا على الحائط. يحتوي على أيام الأسبوع، وخانتين واحدة للطاولة الصغيرة وأخرى للكبيرة. نظرًا إليه وقال نيك: «حقًا؟ هذا ما سيسير عليه الوضع؟».

«نعم، هذا هو ما سيسير عليه».

شرحت المخطط لتشارلي الصغير، فقال: «حسنًا، ماذا عن الليلة؟».

قلت: «لنبحث عن اليوم. لنر، إنه يوم الثلاثاء. لا، ليس الليلة، ولن يحدث هذا الليلة».

قالا: «آه» وجلسا على الطاولة الكبيرة من دون مزيد من الجلبة.

قصة جوانا: سينثيا الصامته

خلال وظيفتي معلمة في غرفة الموارد في ويست هارلم، كان عليّ إجراء اختبارات فحص للأطفال لمعرفة ما إذا كانوا بحاجة إلى مساعدة إضافية في القراءة وتنمية اللغة. عندما أحضروا سينثيا إليّ لاختبارها، هز المستشار كتفيه وقال: «افعلي ما تستطيعينه».

كانت سينثيا فتاة من هايتي تبلغ من العمر خمس سنوات ولا تتكلم مطلقًا. في بداية العام بذل العديد من المدرسين ومساعدتهم جهدهم معها، وكانوا يجلسون في مستواها ويقولون: «ما اسمك يا سينثيا؟ أخبريني باسمك!». أظن أنهم كانوا يحاولون طرح سؤال سهل عليها، لكن سينثيا كانت تقف وتحقق بلا

تعبير، وذراعاها ملتصقتان بجانبيهما. وفي النهاية تركوها تجلس وحدها في مؤخرة الفصل؛ حيث لا تزعج أحدًا. ثم قرروا أنها بحاجة إلى الفحص، وحن دوري للمحاولة.

جلست معها وفتحت كتابي، فلم أشعر بالراحة. لم أرغب في أن أصبح أحد البالغين الذين يضايقون هذه الفتاة الصغيرة الحزينة بالاختبارات والأسئلة. لكن كان عليّ القيام بعلمي، فهمست: «سينثيا»، أنا السيدة فابر، وأحتاج إلى مساعدتك. أريدك أن تمنحيني إشارة خاصة، إنها إشارة الإصبع المهتز». هزرت اصبعي لأبين لها: «سأخبرك باسم لون، وستهزين إصبعك فوق اللون الذي أنطق اسمه».

هزت سينثيا إصبعها وحددت كل الألوان على النحو الصحيح. في اختبار «الأشياء المتشابهة والمختلفة»، استخدمنا إشارة رفع الإبهام لأعلى أو إنزاله لأسفل. لم تبسم، لكنها كانت مصممة للغاية، ولم تفوت أي سؤال. أخيرًا، طلبت منها تسمية صور الحيوانات والأشياء الشائعة. قلت: «هذه المرة سأحاول قراءة أفكارك، ولا أعرف ما إذا كان بإمكانني فعل ذلك! حركي شفتيك فقط ولكن لا تقولي الكلمة بصوت عالٍ. سأركز بشدة بقدر ما أستطيع لمعرفة ما إذا كان بإمكانني القيام بذلك».

أشرت إلى النمر، فحركت سينثيا شفتيها بكلمة نمر.

قربت رأسي منها، وانحنيت حتى تلامست جبهتنا، فسألتها: «هل فكرت في النمر حاليًا؟».

أومأت سينثيا برأسها.

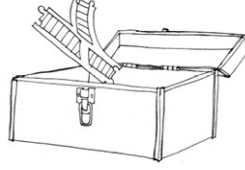
«لقد فعلتها، لقد فعلتها! قرأت أفكارك!». شعرتُ بسعادة غامرة حقًا. ارتجف فم سينثيا بابتسامة صغيرة وسريعة.

«هل تريدان تجربة واحدة أخرى؟».

أومأت سينثيا برأسها، وأنهينا جميع الأسئلة. وفقًا للاختبار كانت فتاة ذكية للغاية. بعد ذلك، كلما رأيتها في القاعة أو في الاستراحة، كانت تركض نحوي وتحرك شفتيها بالكلمات دونما صوت. وفي النهاية

بدأت تجذب رأسي بلطف وتهمس في أذني. لم أدرس لها أبداً ولا أعرف ما إذا كانت قد تحدثت إلى أي شخص آخر في المدرسة.

الأداة رقم 6: أخبر الطفل بما يمكنه فعله بدلاً مما لا يمكنه



أتذكر أنني كنت أنتظر عبور الشارع مع والدي وأنا في السادسة من عمري. كنت في بدايات تعلم القراءة، واكتشفت أن اللافتة تقول: لا تمش، كنت فخوراً بقراءة اللافتة، لكنني كنت في حيرة من أمري. ليس من المفترض أن أركض في الشارع. لكن اللافتة تقول لا تمش، كيف سأعبر؟ كنت سأفهم على نحو أفضل إذا كانت اللافتة تقول: انتظر.

حتى عندما يفهم الأطفال كلماتنا، فقد يفشلون في فهم ما نحاول قوله بها. وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال المصابين باضطراب طيف التوحد أو أي تأخيرات أخرى في النمو. إنهم يميلون إلى تفسير الكلمات حرفياً، ما قد يؤدي إلى سوء الفهم، فعندما تخبر طفلاً بما لا يجب فعله، فقد تربكه. لا يمكنك افتراض أنه سيعرف تلقائياً ما يجب فعله.

في المرة المقبلة التي تحتاج فيها إلى إيقاف طفلك، حاول إعادة توجيهه بدلاً من ذلك. ولتفكر في قطار انحراف عن مساره يتجه نحو الهاوية. من الأفضل تبديل مسار القضبان لتجنب الكارثة بدلاً من محاولة إيقاف القطار نفسه.

وعلى سبيل المكافأة، من خلال تقديم نشاط مقبول، ستواجه مقاومة أقل مما قد تواجهه مع التحذير والتوبيخ.

عملت مجموعتنا على «أداة تبديل المسار» للبالغين.

ما يريد الكبار أن يقولوه:

أخبر طفلك بما يمكنه فعله:

«لا تطارد القطة».

«يمكنك ملاعبة القطة بهذا الصوف».

«لا توقظ الطفل».

«دعنا نستخدم أصواتنا الهامسة».

«لا تركض في ساحة انتظار السيارات».

«حان وقت الإمساك بالأيدي».

«لا ترمي الرمل».

«الرمل للصب والحفر».

«لا تتحدث كأنك تلقي أوامراً».

«أحب أن يقال لي: هل يمكنك مساعدتي من فضلك؟».

«لا تتحرك بينما أحاول ربط حذائك».

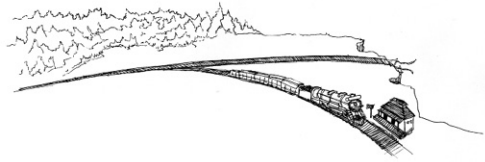
«حان وقت الوقوف جامدين!».

«لا ترم الغسيل».

«يمكنك رمي لعبك المصنوعة من الفراء».

«لا تقفز على الأريكة».

«يمكنك القفز من درجة السلم السفلية إلى الكرسي القماشي».



الأداة رقم 7: كن مرحاً!



يستغرق الأطفال المصابون بالتوحد وقتاً أطول من الأطفال العاديين للانتقال من مرحلة التفكير الحرفي إلى اللعب التخيلي. قد يصعب معرفة كيفية اجتذابهم إلينا وإثارة شعورهم بالمرح. وفيما يلي بعض الأمثلة لآباء اكتشفوا طرقاً لتشجيع التعاون، والتواصل مع القليل من المرح:

ساحر الطعام

دائمًا ما كانت فترات الصباح صعبة خلال الأسبوع. حيث يتشتت جيسون في أثناء الأكل، حتى حين يكون جائعًا بشكل واضح، ولأنه ليس لدينا سوى القليل من الوقت لتناول الفطور كي لا نتأخر عن موعد المدرسة، أقول دائمًا: «أنت لا تأكل، لماذا لا تأكل؟». هذا الأسبوع حاولت أن أكون أكثر مرحًا. ففي أي وقت كان يأخذ قضمة من شيء أقول: «آه، التفاحة تختفي من طبقك»، وعندما يتشتت انتباهه، أحاول أن أتمالك أعصابي وأقول: «الطعام لا يختفي، ما الذي يحدث؟». وهكذا يضع الطعام في فمه ويبدأ تناوله. نجحت الحيلة. إنه يأكل، ولم أعد أمارس دور الأم المتسلطة.

خيارات الملابس الداخلية

جاستن في السادسة من عمره، ومصاب بالتوحد، ولا يزال ينام في حفاضه ليلاً. كل صباح أذكّره بالذهاب إلى الحمام وخلع الحفاضة فيقول: «لا أريد ذلك».

هذا الأسبوع، بدلاً من إخباره بما عليه فعله، قمت بجذب سروالين داخليين من سراويله، وقلت: «هل تريد توماس أم جاريد؟». وقد رأى هذا مضحكًا للغاية. وصار هذا هو روتيننا الصباحي الجديد. وأصبح جاستن يحب اختيار ملابسه الداخلية، ثم يذهب إلى الحمام، ولم تعد مشكلة كبيرة.

التنظيف بالزحف

ابني يكره أن يعيد لعبه إلى مكانها، فجربت معه قائلة: «حان وقت التنظيف»، «عليك أن تعيد ما أخرجته إلى مكانه»، «عليك أن تضع المكعبات في مكانها قبل أن تخرج لعبة القطار». لكن لا شيء من هذا نجح. تذكرت أنه يحب ممارسة لعبة تعلمها في العلاج الطبيعي، فوضعت على بطنه على كرة العلاج الكبيرة، وأمسكت بكاحليه وجعلته يزحف على يديه وصولاً إلى لعبة صغيرة من الفراء ألقيت بها له لإرجاعها؛ لذا هذه المرة قلت: «لنجرّب لعبة أخرى». وأخرجت كرة العلاج، وأمسكت بكاحليه ووجّهته إلى كومة المكعبات. فأمسك بأحدها، فجذبه إلى الورا، ووضعت في كيس المكعبات، ثم ذهب لإحضار مكعب آخر. لقد استغرق هذا وقتاً أطول من أن أفعل ذلك بنفسه، لكن بهذه الطريقة لم أغضب منه، وحصل على مكافأة إضافية متمثلة في التمرين!

قد يتأخر الأطفال المختلفون في مراحل نموهم. وقد يحدث هذا بدرجة أكبر كثيرًا فيما يتعلق بحساسياتهم، لكن لديهم قواسم مشتركة مع جميع الأطفال. إنهم يريدون أن يفهمهم الآخرون، وأن يتصرفوا باستقلالية، وأن يشعروا بالكفاءة والفاعلية. إنهم بحاجة في حياتهم إلى البالغين يمكنهم التواصل معهم ودعمهم في مساعيهم. نأمل أن تسهل هذه الأدوات عليك القيام بذلك.

انضم إليه في عالمه



بدلاً من:



خصص وقتاً لتخيل ما يمر به طفلك



بدلاً من:



بدلاً من:



صنع بالكلمات ما يريد الطفل قوله



بدلاً من:



عزل التوقعات: أدر البيئة بدلاً من إدارة الطفل



استخدم بدائل للكلمة المنطوقة



بدلاً من:



أخبر الطفل بما يمكنه فعله بدلاً مما لا يمكنه



بدلاً من:



تذكير: أدوات للأطفال المختلفين

1: انضم إليه في عالمه

«هل يمكنني أن أعب لعبة الفقاعات معك؟ هلاً علمتني كيف؟».

2: خصص وقتاً لتخيل ما يمر به طفلك

«الجوارب ذات الأصابع تضايقك للغاية».

3: صُغ بالكلمات ما يريد الطفل قوله

«أنت أيها المطر! لقد حرمت جوني من الفسحة!».

4: عدّل التوقعات: أدر البيئة بدلاً من إدارة الطفل

«دعنا نأخذ إجازة حفاضات. نحتاج إلى بعض الوقت لنسترخي ولا نقلق بشأن التبول في النونية».

5: استخدم بدائل للكلمة المنطوقة: اكتب ملاحظة. استخدم إيماءة أو قائمة مرجعية. ارسـم صورة. غنّ.



6: أخبر الطفل بما يمكنه فعله بدلاً مما لا يمكنه

«يمكنك رمي لعبك المصنوعة من الفراء».

7: كُن مرحاً!

«لنجرب لعبة جديدة لتخزين المكعبات».



- لا تتوقع أن يستخدم طفلك مهاراته الجديدة على نحو متسق.

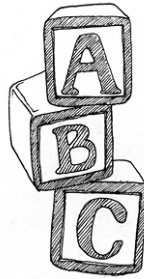
ملحق الفصل الخامس: الأساسيات... لا يُمكنك الخروج من هذا المأزق ببضع كلمات

- الظروف التي في ظلها لا تنجح الأدوات

جولي

قبل أن ننتقل إلى الجزء الثاني، سأخصص فصلًا قصيرًا لتوضيح شيء بديهي، وذلك لأن الآباء المرهقين يتغاضون عنه بغير وعي: نحن بحاجة إلى تلبية الاحتياجات الأساسية قبل استخدام أي أداة تواصل كي تنجح معنا. فعلى سبيل المثال: إذا حُشرت جزرة في حلقك، ستكون بحاجة إلى الهواء قبل التعاطف. وإذا كُسرت ساقك، فستكون بحاجة إلى جبيرة قبل أن تحتاج إلى التشجيع على المشي.

الحاجتان الأساسيتان الأوليان هما **الطعام، والنوم**. إذا كان طفلك مرهقًا أو جائعًا، فلن تنجح معك أي من أدوات التواصل المذكورة في الفصول السابقة.



هل تذكر القاعدة الأولى في الفصل الأول؟ عندما لا يشعر الأطفال بأنهم على ما يرام، لا يمكنهم التصرف على النحو الصحيح. لا يدرك الأطفال الصغار دائمًا أن شعورهم السيئ سببه أنهم متعبون أو جائعون. فالأمر متروك لنا لوضع هذه الاحتمالات في الاعتبار، وتوفير الطعام والنوم عندما ينقصهم هذان العنصران الحيويان.

الجبن ينقذ الموقف

كان لديّ موعد بعد الظهر؛ لذلك تركت راشي مع جليسة الأطفال التي نعرفها منذ فترة طويلة، ولما عدت إلى المنزل بعد عدة ساعات، ووجدته يركض لاستقبالي ثم يتوقف في منتصف الطريق، سألته: «ما الخطب؟».

انفجر في البكاء، فهتفت: «يا ربي! ما هذا؟ أنت تبكي»، فلم يستطع الكلام. سألت الجليسة إذا كانت تعرف ما المشكلة، ولم تكن لديها أية فكرة.

«في أي وقت تناول الغداء؟».

«ظننت أنك أطعمته قبل أن تغادري».

أدركت أن راشي لم يأكل شيئاً منذ الإفطار، وأن الوقت تأخر الآن، فركضت إلى المطبخ، وأخذت قطعة من الجبن، ووضعتها في فمه وهو يقف في الردهة. مضغها وابتلعها، فأعطيته المزيد، فهدأ وتمكن من المشي إلى طاولة المطبخ لتناول غدائه المتأخر للغاية. لم يكن هناك قدرٌ من الكلام سيساعده بقدر ما ساعدته قطعة الجبن تلك.

بلا نوم في سان فرانسيسكو

تلقيت مكالمة أحزنتني من زوجين كنت أعمل معهما لمدة عام. أصبح ابنهما جافين -المتعاون عادة- عنيداً وصعب المراس فجأة، وأخبراني بأنه على مدار اليومين الماضيين، رفض الاستعداد للمدرسة في الوقت المحدد، وكان متدمراً وغير متعاون، ويضايق أخاه الصغير بشتى الطرق. جربا أدوات «كيف تتحدث» دون نتيجة،

وعندما سألت عن التفاصيل، علمت أن جافين ذهب للتخييم مع والده خلال عطلة نهاية الأسبوع. لقد ناما في الخارج ليلة الجمعة، وسهرا لوقت متأخر، لإقامة الخيمة، ثم استيقظا مع طلوع أشعة الشمس لقضاء يوم مليء بالمغامرة والتنزه وصيد الأسماك. في يوم السبت سهرا لوقت متأخر وصنعا حلوى البسكويت والمارشميلو على نار المخيم. في يوم الأحد، سهرا لوقت متأخر مرة أخرى لتجهيز معدات

الرحلة. وبحلول يوم الاثنين، كان جافين في حال مزرية، وبحلول يوم الثلاثاء، أصبح مشاكسًا بصورة مخيفة، وهنا اتصل بي والداه.

بدلاً من إعطائهما أدوات لتجربتها، اقترحت عليهما النوم مبكراً. لم يربطاً بين قلة النوم والسلوك السيئ. بمجرد أن بدأ جافين الحصول على مزيد من النوم، توقفت تصرفاته السيئة.

والآن، سأقدم بعض الأساسيات التي قد تكون أقل بديهية لدينا من الطعام والنوم. ومن هذه الأساسيات الحاجة البيولوجية لوقت التعافي، فعندما نغضب، تمتلئ أجسادنا بالهرمونات، ويزيد معدل ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ما يجعلنا أكثر عرضة إما للانسحاب وإما الرد بعدوانية. لقد سمع معظم الناس عن استجابة القتال أو الهروب. لقد حدثونا عنها في مادة الأحياء بالمدرسة الثانوية، لكن من المحتمل أنك لم تفكر بها كثيراً منذ ذلك الحين. ومن أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها للأطفال في أوقات التوتر هو منحهم الوقت للتعافي من التغيرات البدنية التي تصاحب الغضب والخوف والإحباط. لا تتوقع أن يكون الطفل قادراً على «الخروج من هذه الحالة» على الفور.

ولا تنس أن البالغين بحاجة إلى وقت للتعافي أيضاً؛ فامنحه لنفسك إذا استطعت، وبدلاً من محاولة إجبار نفسك على التصرف بهدوء عندما تشعر بالغضب يستبد بك. ولكن أخبر الطفل بما يحدث: «ما زلت مستاء جداً! أحتاج إلى بعض الوقت لأشعر بالتحسن، وسأكون قادراً على مساعدتك في غضون بضع دقائق».

قصة جوانا: رحلة الحافلة الرهيبة

حدث ما ألهاني ومنعني من الوصول في الوقت المناسب لاستقبال زاك من حافلة روضة الأطفال، فاتصلت بالمدرسة لأعلمهم أنني في المنزل، وبعد دقائق عادت الحافلة. فتحت الباب الأصفر الكبير، ورأيت طفلي ذا السنوات الخمس يبكي بشكل هستيري، فأبلغني السائق أن ابني ركله.

ارتدى زاك بين ذراعي، وبالكاد كان قادراً على التنفس من شدة البكاء. قال: «أنا أكرهه، أكرهه!».

لم يكن هذا هو الوقت المناسب لإلقاء محاضرة عن العنف. عانقته بشدة وقلت: «كان ذلك مخيفًا، لقد ظلت عالقًا في الحافلة».

«لم ينزلني، أخبرته بأنك في المنزل، ولم يثق بي!».

كررت: «كنت تعلم أنه من المناسب أن تنزل، لكنه لم يسمح لك. كنت تعلم أنني في المنزل».

كان زاك يرتجف: «أمسك بي! لم يسمح لي بالذهاب!».

«ولم يعجبك ذلك!».

هدأ زاك أخيرًا بما يكفي للدخول والحصول على وجبة خفيفة. ولم أتحدث معه عن الأمر خلال هذا.

بعد ساعة كاملة، عندما أصبح زاك هادئًا تمامًا، جلست بجانبه وقلت: «أعلم أنك كرهت ما فعله سائق الحافلة. فالمشكلة هي أنه من المفترض أن يبقى السائق الأطفال في الحافلة حتى يجدوا من يستقبلهم. كان يؤدي وظيفته في الواقع. يمكن أن يُطرد إذا سمح للأطفال بالخروج دون وجود شخص بالغ في المنزل في الواقع». (كانت كلمة في الواقع إحدى كلمات زاك المفضلة في هذه المرحلة من حياته، ولهذا كنت أفرط في استخدامها).

بدا زاك على وشك البكاء مرة أخرى: «أعرف هذا!».

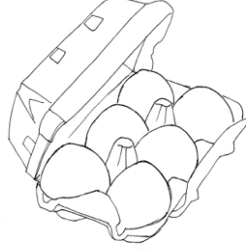
كنت أشك في أنه يعرف شيئًا عن متطلبات عمل سائقي الحافلات، لكنني لم أجادله.

«أظن أننا بحاجة إلى أن نعتذر للسائق؛ لأنك ركلته ولأنني تأخرت».

كتبنا رسالة اعتذار ووقعناها معًا، ملأ زاك علبة من بيض الدجاج الذي نربيه كهدية اعتذار.

في صباح اليوم التالي قدمنا رسالة الاعتذار وعلبة البيض فقبلهما السائق بلطف. قررت أنا وزاك أنه إذا تأخرت مرة أخرى، فإن زاك أصبح يعلم الآن أن عليه البقاء في الحافلة، وأنني سأركب سيارتي وأتبع الحافلة إلى المحطة التالية كي لا يضطر إلى الانتظار طويلاً للوصول إلى المنزل.

بهذا انتقل طفل يبلغ الخامسة من موقف الاعتداء بالضرب إلى اللطف والتعامل الاجتماعي. واستطاع أن يحل هو ووالدته المشكلة. لم يكن من الممكن أن يحدث ذلك دون انتظار حالة الذعر والغضب حتى تهدأ.



الحاجة الأساسية التالية التي أريد تناولها في هذا الفصل هي الحاجة إلى **عدم إنهاك الطفل**. إذا طلبنا منه الكثير وتراكمت الإحباطات، يصبح الطلب البسيط والمحترم بمثابة القشة التي تقصم ظهر البعير. يجب أن نعي متى يقترب الطفل من نقطة الانهيار، بحيث لا نضيف القشة الأخيرة التي لا تبدو لنا مضرّة للوهلة الأولى.

دعنا نَرَ كيف يمكن أن تبدو هذه القشة النهائية.

مساء بائس

يبلغ ابني إيلي أربع سنوات. لقد انتقلنا مؤخرًا إلى ولاية مختلفة، وتركنا مربية إيلي التي عاشت معنا منذ كان في الثانية. بعد الانتقال، قدمنا له في الروضة لقضاء يوم كامل، لأنني وزوجي أصبحنا نعمل بدوام كامل.

الليلة الماضية اصطحبت إيلي من الروضة في الخامسة مساءً، وعندما وصلنا إلى المنزل، قال إيلي: «هيا نلعب يا أمي».

«لا يمكنني فعل ذلك. لقد تأخر الوقت. أريد أن أبدأ الطهي حتى نتمكن من تناول الطعام».

«لا يا أمي! لا تعدي العشاء، هيا العبي معي. العبي معي لعبة الدغدغة».

أخبرته بأنني يجب أن أطبخ الآن. بدا كأنه سيبدأ البكاء فقلت له: إنه يمكن أن يكون مساعد الطاهي الخاص بي.

ذهب لإحضار مئزره، فأخبرته بأنه بحاجة لغسل يديه أولاً. أصدر صوتاً غاضباً وألقى المئزر على الأرض.

أخذته إلى الحمام لغسل يديه فقال إنه بحاجة للتبرُّز ورأيته يتمايل بالطريقة المألوفة. وأثناء جلوسه على النونية، لاحظت أن أظافره غير مقلَّمة؛ لذا أتيت بالمقص وبدأت تقليمها. بدأ البكاء وقال إنه يريد لعبة الفيديو الخاصة به. ذكرته أننا لا نلعب ألعاب الفيديو ليلاً في أيام الدراسة.

في تلك اللحظة، قفز من فوق النونية وبدأ الصراخ: «لا! لا! لا! سألعب. لا يمكنك إيقافي». بدأ يركض بلا سروال، حيث كان مشهداً سيئاً للغاية. يمكنني أن أستمِر في إخباركم بما حدث، لكن يكفي أن أقول إنه بكى حتى نام.

كانت مجرد طلبات بسيطة، فهذا طفل صعب المراس! فلنلق نظرة أخرى على القشّات المستمرة في التراكم.

يوم دراسي طويل تبعته العناية بالطفل بعد المدرسة، وفقدان مربية الطفل. وهناك أيضاً المدرسة الجديدة، والمنزل الجديد، والمعلمون الجدد، وجدول المواعيد الجديد، فضلاً عن تشتت الأم، وتقليم الأظافر المزعج، ربما كان يستطيع إيلي التعامل مع واحد من هذه الأشياء، ولكن كل هذا مرة واحدة كان كثيراً جداً!

المغزى من القصة هو: احترس من كل تلك «القشّات» الخفية والظاهرة على حد سواء، التي قد تفوق طاقة طفلك. وعندما يزداد ثقل الحمل، اقضِ وقتاً أطول في الاسترخاء وإعادة التواصل، ووقتاً أقل في مطالبة نفسك أو طفلك بمهام جديدة.

وأخيراً، نحتاج إلى مطابقة توقعاتنا بمرحلة نمو الطفل ومستوى خبرته. ليس هذا هو الكتاب الذي نلجأ إليه لمناقشة مراحل التطور الشاملة،¹ لكن يمكننا التحدث عنها سريعاً. عندما تسوء الأمور، قد يكون من

المفيد أن تسأل نفسك، هل أتوقع من طفلي أن يتصرف بطريقة تتجاوز مستوى قدرته الحالي؟

وفيما يلي بعض القصص لآباء لديهم توقعات غير واقعية.

تزلج لم يتم

خطرت على بالي فكرة رائعة في ذلك الوقت؛ حيث لم نحصل على إجازة منذ ولادة التوأمين. الآن وبعد أن بلغتا الثالثة من العمر، خططنا لأخذهما للتزلج في مكان رائع يوفر دروسًا للصغار طوال اليوم بينما يتزلج أبائهم. نحن نعيش في كاليفورنيا، ولم ترَ الفتاتان الثلج مطلقًا، كما أنهما تحبان التحديات. كنا على يقين بأنهما ستكونان سعيدتين.

وعندما وصلنا إلى المنتجع، رفضت الفتاتان الذهاب مع المدرب. تركناهما في النهاية، لكن القائمين على المنتج اتصلوا بنا بعد دقائق وأخبرونا بأن علينا اصطحابهما لأنهما لا تتوقفان عن البكاء. لم نتمكن من التزلج، وخسرنا أجر الدروس الباهظ، وكانت خيبة أمل كبيرة. ما الذي كان بإمكاننا تغييره لإنجاح هذا؟

• • •

ما الذي كان بإمكان هذين الأبوين المتفائلين فعله بشكل مختلف؟ حسنًا، أولًا: كان من الممكن أن يكونا أقل تفاؤلاً. فالأطفال في سن الثالثة لا يتقبلون عمومًا العديد من التجارب الجديدة في الوقت نفسه. وليس من المنطقي أن يذهب أطفال في هذه السن مع شخص غريب تمامًا، في مكان غير مألوف، مرتدين ملابس غريبة في درجات حرارة شديدة البرودة لم يسبق لهما تجربتها من قبل، وذلك للانخراط لساعات متتالية في نشاط غير مألوف وصعب للغاية. قد يكون هذا السيناريو مناسبًا في رواية خيالية، لكن كان من الصعب أن نطلب حدوثه في العالم الحقيقي. وبالنسبة لطفلتين تبلغان من العمر ثلاث سنوات، تتمثل الإجازة المثيرة في رحلة إلى ملعب جديد لمدة ساعة، وثلاثين دقيقة أخرى للعب في بركة موحلة، ثم تناول وجبة خفيفة لطيفة، والعودة للمنزل للنوم، كل طفلة في سريرها. أبقى خططك بسيطة، ومتواضعة عندما يكون أطفالك صغارًا، وستبقى خيبات أملك بسيطة وأقل تكلفة.

وعد العناية بالجرو

في صباح السبت كان زوجي نائمًا، وكذلك جرونا الجديد. لكن ابني ثيو البالغ من العمر سبع سنوات كان مستيقظًا ويلعب ألعاب الحاسوب. أدركت أن الحليب نفذ، فأخبرت ثيو بأنني ذاهبة إلى المتجر القريب وسأعود بسرعة، وقلت له بمجرد أن يستيقظ الجرو عليه أن يأخذه إلى الخارج. وأخبرته بأن هذا مهم للغاية، فأومأ برأسه وعاد إلى اللعب.

عندما عدت، كان أول ما لاحظته هو بركة البول الموجودة بجوار الباب مباشرة. وكانت الرائحة كريهة للغاية، ثم رأيت قطعًا من براز الكلب في جميع أنحاء أرضية المطبخ. أين كان ثيو؟ لا يزال أمام جهاز الحاسوب، غافلاً ما حوله تمامًا.

استشطت غضبًا، وصحت في وجهه بصوت عالٍ، فركض الجرو تحت الطاولة وتبول مرة أخرى. ثم ذكّرته بأنه وعدني بالاعتناء بالجرو عندما كان يتوسل إلينا لنشتري له واحدًا، حتى إننا جعلناه يوقع عقدًا يوافق على إطعام الكلب وتنزيهه. هددته بإعادته لأنه كان يتصرف بشكل غير مسئول، فبدأ ابني يبكي بحرقة. هل من المبالغة أن نتوقع من طفل في السابعة من العمر أن يلبس جروًا طوقه ويخرجه إلى الفناء الخلفي؟

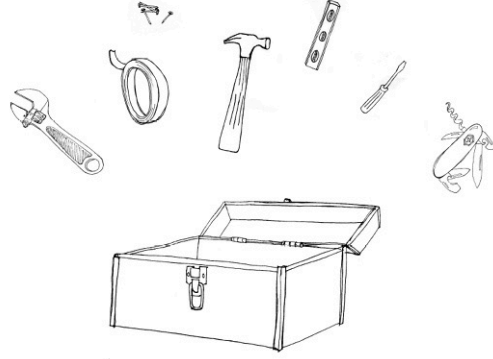
ليس بالضرورة، ولكن لمجرد أن الطفل قادر بدنيًا على تمشية الكلب لا يعني أنه مستعد فجأة لتحمل مسؤولية كائن حي بصورة كاملة. لا يجيد الأطفال تقسيم انتباههم، ويميلون إلى الانغماس في اللحظة الراهنة، خاصة عندما يكون النشاط في تلك اللحظة هو ألعاب الحاسوب. لا يمكنك الاعتماد على حقيقة أنه «وعدك!». بوضع خطة للمستقبل وإعطاء طفلك الكثير من الفرص للتدرب ستصل إلى حيث تريد على نحو أكثر فاعلية من التوقيع على العقود.

ها قد انتهينا. عندما تشعر بالإحباط بسبب سلوك الطفل البائس، أجزِ فحصًا سريعًا لتحديد ما إذا كانت معالجة أساسيات التربية ستنقذ الموقف.

تذكير: الحالات الرئيسية التي لا تعمل الأدوات في وجودها

- غياب الطعام
- قلة النوم
- الحاجة إلى وقت التعافي
- الشعور بالإرهاق (مأزق القشة الأخيرة)
- عدم استعداد الطفل بسبب مرحلة نموه أو مستوى خبرته

الجزء 2 وضع الأدوات موضع التطبيق



مرحبًا بك في الجزء الثاني من كتابنا.

ندعوك هنا للاستماع إلى بعض جلسات ورشة العمل حول النزاعات الشائعة التي تظهر في الحياة في وجود الأطفال الصغار. يُمكنك قراءة قصص المشاركين في ورشة العمل الذين جربوا الإستراتيجيات المذكورة في الكتاب على أطفال حقيقيين، بما يتجاوز مجرد التعليمات النظرية. ستجد في نهاية كل فصل صفحة تلخص أفكاره، لتطلع عليها بالكامل بنظرة واحدة.

ليس من الضروري قراءة هذا القسم من كتابنا متتابعًا. بل يمكنك الانتقال إلى أي موضوع تريده بأي ترتيب يعجبك دون أدنى شعور بالذنب!

1: معارك الطعام - صراع على طاولة المطبخ

جوانا

عندما يكون الطعام مصدر نزاع، فإننا نتشاجر مع أطفالنا كل يوم... عدة مرات في اليوم. ولم يكن لدى الآباء في ورشة العمل مشكلة في تجميع قائمة بأكثر المعارك شراسة:

ساحة المعركة

- حمل الأطفال على أكل الخضراوات بدلاً من المكرونة والحلوى فقط.
- حملهم على أكل ما يتم تقديمه دون الإفراط في الشكوى: «مقزز! هذا مقرف!».
- حملهم على تجربة أطعمة جديدة: «لماذا هم متشككون إلى هذه الدرجة؟ هل يظنون أن والديهم يحاولان تسميمهم؟».
- حملهم على تناول ما يكفي من الطعام: «كيف سينمون ويكبرون إذا صمموا على العيش على الهواء ورقائق البطاطس؟».
- كانت توني أولى المشاركات: «كل ليلة يجري المهرجان نفسه في منزلي؛ حيث تبدأ المساومة والرشوة. أقول: هيا، لا يمكنك الحصول على الآيس كريم حتى تأكل ثلاث قضمات أخرى من البروكلي»، ويقول توماس: «قضمة واحدة»، فأقول: «ما رأيك في اثنتين؟»، وعقبت قائلة: «الأمر برمته سخيف».
- أومأت ماريا برأسها موافقة: «بنجامين يتبع ما يمكن أن نسميه النظام الغذائي الأبيض. وكل ما يريد أن يأكله هو المكرونة والخبز وآيس كريم الفانيليا. أما أنا، فعندما كنت صغيرة، كنت أكل ما تضعه أمي أمامي».

تساءلت بصوت عالٍ عما إذا كانت الأيام الخوالي جيدة كما نتذكرها فعلاً. اعتادت والدتي أن تخبرني بقصص مرعبة عن أوقات الوجبات. وكانت إحدى ذكرياتها الأولى هي أن والدتها كانت تحشر المزيد ثم

المزيد من الطعام في فمها، ثم تضرب على خديها برفق لإجبارها على البلع. كما خاض والدي معاركه الخاصة على طاولة المطبخ. فقد كانت والدته تأمر أبناءها بإنهاء الطبق بالكامل، دون ترك ولو بعض الفتات. يتذكر أنه كان يختنق وهو يحاول بلع الحبوب الساخنة اللزجة ولا يستطيع، وأن الطبق نفسه غير المنتهي كان يوضع أمامه في وجبة الغداء، ثم مجدداً على وجبة العشاء. وكان يظل صائماً عن الطعام حتى يُغشى عليه من الجوع.

هتفت توني: «حسناً، هذا أمر محزن»، لكن ماذا يفترض بنا أن نفعل؟ دع المجانين يديروا المصحة؟ هل نتناول الحلوى على الإفطار، والمكرونه على الغداء، وشرائح البطاطس والصودا على العشاء. أظن أنه من المهم في هذه الحالة التأكد من حصول طفلك على تغذية جيدة. هذا أهم من أن تكون أقرب أصدقائه».



اقترحت: «دعونا ننظر إلى هذا من زاوية مختلفة، فنحن نعلم أن الكثير من الأطفال يتشككون بشكل طبيعي في أي مذاق أو قوام جديد، فضلاً عن الأطعمة ذات المذاق القوي أو المر، وحتى الأطعمة التي تلامس أطعمة أخرى في أطباقهم. وهناك تفسير علمي للأكل الانتقائي في الواقع. يضع الأطفال الصغار كل شيء في أفواههم، لكن في سن الثانية يصبحون حذرين بشأن المذاقات الجديدة. فهذا الحذر يحمي الطفل الصغير الذي يحب في كل مكان من خطر تناول الأشياء السامة. في الحقيقة الإنسان العاقل هو الذي ينتقي من الطعام. ويثبت التاريخ الانساني أن الصغار الأكثر انتقائية هم من بقوا على قيد الحياة للتكاثر. فالأكل الانتقائي موجود في حمضنا النووي»¹.

أضافت أنا: «يصبح الأمر أسوأ بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد. لا يأكل أنطون إلا أطعمة ذات قوام معين، أو الطعام غير المنكّه. وعلى الرغم من أنه يحب طعم التفاح، فإنه لا يستطيع تحمل قوامه؛ لذلك لا يأكله».

بدأت توني محببة: «حسنًا، إذن هم انتقائيون بالفطرة، فما زلنا بحاجة إلى حملهم على الأكل».

لم أنتهِ من محاضرتي العلمية بعد. وأخبرت المجموعة بدراسة تم فيها تقديم بعض من الأطعمة الصحية المتنوعة للأطفال الصغار والسماح لهم باختيارها بأنفسهم. اختار الأطفال النظام الغذائي المتوازن في الواقع. لم تكن الوجبة متوازنة بالضرورة، لكن إذا نظرت إليها على مدار اليوم أو الأسبوع تجدها متوازنة. لم يصب أي منهم بأي نوع من نقص الفيتامينات أو البروتين، واكتسبوا جميعًا وزنًا صحيًا.²

لم تقتنع توني: «حسنًا، إذا كان هذا صحيحًا، فينبغي علينا عدم القلق بشأن أي شيء. لماذا إذن أقرأ في الأخبار عن الأطفال الذين يفرطون في تناول الوجبات السريعة، ويشربون الكثير من المشروبات الغازية المضرة؟».

كانت حجة جيدة، فلم يقدم الباحثون للأطفال إلا طعامًا صحيًا. شغفنا بالحلوى والدهون قد يفسد التجربة إذا أضافوا الصودا ورقائق البطاطس.

«إذا عدنا بذاكرتنا إلى بدايات البشر، نجد أنهم لم يعرفوا السكر المكرر والكميات غير المحدودة من الدهون، فلا يستطيع الأطفال مقاومة ذلك».

قالت سارة: «بل لا أستطيع أنا نفسي مقاومتها! إذا رأيت الشيكولاتة أمامي في أي وقت، فسأتناولها! إن الطريقة الوحيدة التي يمكنني من خلالها التحكم في نظامي الغذائي هي إبعاد أطعمة معينة عن الأنظار أو إبقاؤها خارج المنزل».

عدت إلى محاضرتي: «هذا ما لدينا حتى الآن. يصعب إرضاء العديد من الأطفال فيما يتعلق بتناول الطعام، وقد يكون ذلك لسبب وراثي. ولكن في ضوء مجموعة من الخيارات الصحية، سيختار الأطفال نظامًا غذائيًا متوازنًا ما دام لم يتم تضمين الوجبات السريعة في هذا المزيج، فالأطفال تغريهم الحلويات والأطعمة المقلية مثلنا.

«يبدو لي أن لدينا هدفين مهمين هنا؛ الأول هو تزويد الأطفال بنظام غذائي صحي، لكن هذا لا يكفي، نريد أيضًا مساعدتهم على بناء منظور صحي حول الطعام، حتى يتمكنوا من تكييف أجسادهم. نريد للطفل أن يتناول الطعام عندما يكون جائعًا، ويتوقف عن الأكل عندما يشبع، وأن يبقى منفتحًا على تجربة أشياء جديدة، والاستمتاع بتناول الطعام الذي يغذيه. السؤال المهم هو: كيف نحقق ذلك؟

«هناك شيء واحد أنا متأكدة منه؛ ولن نحققه من خلال مطالبة الأطفال بتناول عدد معين من لقيمات البروكلي كي يستطيعوا الحصول على الحلوى، فهذا لن يعلمهم سوى أنهم إذا تحاملوا على أنفسهم وابتلعوا الطعام السيئ (قبلوا بالأشياء السيئة) سيحصلون على الطعام اللذيذ (سيحظون بمكافآت).
الدرس الخطأ هنا: ما أحبه حقًا هو سيئ بالنسبة لي، وما أكرهه بشدة جيد بالنسبة لي. من الصعب للغاية الاستمتاع بطعام تُجبر على تناوله».

طلبت من المجموعة تخيل أنه تمت دعوتهم إلى حفل عشاء؛ حيث أعد لهم المضيف طبقًا به كومة من البطاطا المهروسة، ومغرفة كبيرة من السبانخ، وربع دجاجة...



قالت سارة: «آه، لن آكل هذا، فأنا نباتية».

واصلت اللعبة: «آسفة، أنا التي أقرر ما تأكلينه. فوظيفتك هي إنهاء طبقك بالكامل، وإلا فلن تحسلي على فطيرة الكرز للتحلية».

قالت سارة: «لن أعود إلى منزل ذلك الشخص لحضور حفل عشاء آخر!». يقودني هذا إلى أهم نصيحة يمكنني تقديمها: قدّم طبقًا فارغًا لطفلك!

تظاهر بأن طفلك شخص بالغ في حفل عشاء. لم يتمكن من اختيار القائمة، لكنه يملأ طبقه بنفسه. اتركه يغرف المكرونة، ويضع الصلصة إذا أراد، ويضيف الجبن بيده، ويأخذ بعض الجزر والفاصوليا.

أو إذا كان صغيرًا جدًا على الإمساك بملعقة التقديم، فيمكنه على الأقل أن يخبرك بما يريده، ويحدد الكمية التي يحتاج إليها. إنها فرصة رائعة كي يمارس الطفل استقلالته.

ظلت توني متشككة: «سيكون هناك الكثير من الأطباق الإضافية التي يجب غسلها إذا وضعنا كل شيء في وعاء تقديم منفصل».

قلت: «يا إلهي، لا!؛ إنني أضع أواني الطهي على الطاولة مباشرة، ولا أستخدم أطباق التقديم إلا حين أريد إثارة إعجاب الضيوف!».

سألت توني: «ولكن ماذا لو أراد أن يأكل الحلوى فقط؟».

رفعت أنا يدها: «لا أعرف ما إذا كانت هذه الفكرة ستعجب الجميع، ولكن بالنسبة لي من الأفضل إخراج الحلوى من المعادلة. من الصعب جدًا جعل أنطون يأكل وجبة صحية عندما يركز على الحلوى. فلدينا بسكويت في المنزل، لكننا لا نقدمه بعد العشاء، نحن نقدمه كوجبة خفيفة بعد الظهر. وأحرص على تسمية أطباق الحلوى بالمكافآت بدلًا من الوجبات السريعة. لا أريد أن أعلمه أن ما يجد طعمه جيدًا هو طعام سيئ أو مضر. يعرف أنطون أنه يستطيع تناول قطعتين من البسكويت في وقت الوجبة الخفيفة، وبعد ذلك إذا كان لا يزال جائعًا، فعليه الاختيار من بين أطعمة النمو، مثل المكسرات أو الفاكهة».

هذا يُثير نقطة أخرى مهمة. إن استخدام الحلوى أو أي مكافأة أخرى كورقة مساومة لا يساعد الأطفال على تعلم الاستمتاع بالطعام الصحي. بحثت إحدى الدراسات في تأثير المكافآت على منظور البشر للطعام.³ قدم الباحثون لمجموعتين من الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة الفرصة لتجربة طعام غير مألوف. وكان هذا الطعام هو الكفير، (مشروب متخمّر مثل الزبادي). في المجموعة الأولى عرضوا على الأطفال مكافأة لتجربة الكفير. وافق معظم التلاميذ بحماس. في المجموعة الثانية، لم يقدم الباحثون أي رشوة، وسألوا ببساطة عما إذا كان الأطفال يريدون تجربة مشروب جديد ومثير للاهتمام من الشرق الأوسط. جرب العديد من الأطفال في كلتا المجموعتين المشروب، وبعد أسابيع قليلة عاد الباحثون، لقد

قدموا الكفير مرة أخرى. سأل الأطفال في المجموعة الأولى: «ماذا ستعطينا إذا شربناه؟». كان الرد: «لا شيء». لم يرغب أحد في شرب الكفير مقابل لا شيء! في المجموعة الثانية كان الأطفال متحمسين: «آه، الكفير! بالتأكيد، أنا أحبه!».

رفع مايكل حاجبه متسائلاً: «ألا تظنين أنه يجب أن نطلب من الأطفال تجربة أطعمة جديدة؟ كيف سيعرفون ما إذا كانوا سيحبونها إذا رفضوا تجربتها؟».

«لا أظن أنهم سيعرفون ما إذا كانوا سيحبونها إذا أجبروا على تجربتها. على الأرجح سوف يبلعونها بسرعة لإنهاء الأمر. أفضل أن أقول: لدي شيء أظنه قد يعجبك إذا جربته يا سام. ثم اترك القرار له».

«يمكنك أن تقول أيضاً: هذا طعام للكبار، وقد لا يعجبك. ذهبت عائلتي ذات مرة إلى احتفال بالعام الجديد، حيث قدم فيه المضيف الفطر المحشو للبالغين فقط. وقد استاء أطفالنا للغاية! فأوضحت لهم أن هذا النوع من الطعام ليس هو الذي يحبه الأطفال عادةً، وأن المضيعة لا تريد أن تلقي مقبلاتها الفاخرة في القمامة، لذا بالتأكيد، يمكنهم إذا أرادوا أخذ قطعة صغيرة مني لمعرفة ما إذا كانوا سيحبونه. ولم أرَ منهم مثل هذا الحماس من قبل!».



قالت سارة: «أحد الأشياء التي أفعّلها وتجعل الأطفال متحمسين لتناول الطعام الصحي هو جعلهم يساعدون في تحضيره. وعندما يساعدون في صنع السلطة بتقطيع الخس، أو سكب الأرز والماء من كوب القياس في القدر، أو تقليب الفاصوليا ورش التوابل، يكونون دائماً أكثر حماساً لتناول الطعام».



أضافت ماريا: «وماذا عن التسوق؟ عندما آخذ بنجامين إلى محل البقالة، أسمح له باختيار الخوخ والبرقوق الذي يجب أن نشتره لسلطة الفواكه. إنه يحبهما كثيراً».

قلت: «إذن، فإن إشراك الأطفال في التخطيط والاستعدادات يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في اهتمامهم بالوجبة!».

«هناك شيء آخر قد يساعد، إنني أهتم كثيراً بموضوع تغير الأذواق. لقد أخبرنا أنا وزوجي الأطفال بالأطعمة التي رأينا أنها مثيرة للاشمئزاز عندما كنا طفلين، لكننا الآن نحبها، وهي الأطعمة الطرية مثل الفطر والأفوكادو. وأتذكر عشاءً كان سام فيه يمزج قطعة من الكوسة المطهية بينما تعلو وجهه نظرة بائسة للغاية. فقلت: كنت أظن أنك لا تحب الكوسة يا سام؛ لقد قطعناها بحجم كبير بما يكفي كي لا تختلط ببقية الطعام وتضايقك». قال سام: «أريد أن أرى ما إذا كان ذوقي قد تغير».

سألته: «وهل تغير؟».

قال: «ليس بعد».

على الرغم من أن سام لا يزال يكره الكوسة، فإنه كان على استعداد لتجربتها.

سألت توني: «لكن ماذا إذا جرب شيئاً وقال إنه مقزز؟».

«سأقول: مهلاً، هذا يضايق الأشخاص الذين يأكلونه ويحبونه!».

قالت توني بحرارة: «ناهيك عن الشخص الذي أعده!».

وافقتها قائلة: «صحيح! لكنني لاحظت أن الأطفال أقل ميلاً لإهانة طعامنا إذا لم نجبرهم على تناوله. فلاحترام يجب أن يكون متبادلاً».

عبست توني وقالت: «يبدو لي أن ما تقترحينه هو أن يصبح الآباء طهاة وجبات سريعة. إذا اضطرت إلى احترام ما يحبه ويكرهه كل طفل من أطفال، فسوف ينتهي بي الأمر إلى إعداد خمس وجبات في الليلة، وهذا لن يحدث! فحينما كنا صغاراً كان الطعام يوضع على المائدة فيأكله جميع أفراد الأسرة».

قلت: «أوافقك يا توني. وجبة واحدة في الليلة هي الحد الأقصى بالنسبة لي! لا أنصح أحداً بأن يدفع نفسه للجنون، ويحضر وجبة مختلفة لكل فرد. سيهلكني ذلك».

«ما أقترحه هو أن نقدم بعض الأطعمة على شكل قطع منفصلة حتى يتمكن أطفالنا من اتخاذ قرارات حول كيفية دمجها معاً. وإذا شعر الطفل بالاستياء الشديد مما يوجد في وعاء الأسرة، فيمكنه الحصول على بديل بسيط جداً كشطيرة من زبدة الفول السوداني والجزر مثلاً».

تذكرت أسرتي، فقد كان أخي الأصغر هو الطفل الانتقائي صعب الإرضاء. لم يستطع أكل أي شيء به صلصة، ولم يحتمل أن تلمس الأطعمة المختلفة الموجودة في طبقه بعضها. الأطعمة اللينة مثل الطماطم أثارت اشمئزازه. ولم تمنح أمي الموضوع أكبر من حجمه؛ لأنها نشأت هي وأبي في كنف آباء يجبرون أبناءهم على إنهاء أطباقهم، فقد عقدا العزم على عدم فعل ذلك بأطفالهما. أتذكر العديد من وجبات العشاء التي تناول فيها أخي شطيرة الجبن مع الجزر والفلفل الحلو، بينما يتناول باقي أفراد الأسرة كل ما أعدته أمي. وقد كبر هذا الأخ ليكون الذواقة في الأسرة.

وصلنا إلى نهاية الجلسة. وأرسلتُ أفراد المجموعة إلى منازلهم لتجربة ما نصحت به مع أطفالهم. إليك القصص التي عادوا بها إليّ.

القصص

قصة مايكل: الطبق الفارغ

لم نعتقد حقًا أنه من الممكن أن نسمح لجيمي بغرف الطعام لنفسه، لكنه أحب ذلك! كان مهتمًا جدًا بالعملية الكاملة لاختيار ما سيضعه على طبقه. ظل يقول أشياء مثل: «حسنًا، ربما سيكون طعم البطاطس جيدًا مع وجود بعض الفاصوليا». «هممم، ربما سأحصل على مزيد من الدجاج، فلا يزال لدي مكان في معدتي».

حين وضع خلال الأكل نصف وعاء البطاطس المهروسة في طبقه، كان علينا أن نذكره بتقسيمها بعينيه إلى أجزاء أولًا، لأن أباه وأمه وأخته بحاجة إلى بعضها أيضًا، لكنه لم يفكر في ذلك قط. بدأ يسألنا عما إذا كنا نريد المزيد من الأطعمة الأخرى أيضًا، وعادة ما نقضي الوجبة بالكامل في مساومته لتناول قطعتين آخرين من البروكلي إذا كان يريد الحصول على الآيس كريم. وبعد ذلك تبدأ المساومة: «ماذا عن واحدة فقط؟». وينتهي بنا الأمر بالاستسلام، لأننا لا نريده أن يبكي عندما لا يحصل على الآيس كريم.

كان أروع شيء أنه لم يطلب الآيس كريم حتى في نهاية الوجبة. كان قد شبع تمامًا! ثم أعلن: «كانت هذه أفضل وجبة تناولتها في حياتي!». في الواقع، كانت مجرد وجبة عادية قدمناها عدة مرات من قبل.

قصة ماري: عناقيد الغضب

قبل بضعة أيام، بدأت معركة طعام تقليدية مع بنجامين، فلقد أردت أن يضع شيئًا في معدته قبل المدرسة، وكان لدي بعض العنب ولم يقبل بأن يأكله. قال إن طعمه فاسد، فقلت له إن هذا ليس صحيحًا. كنت أحاول حشر العنب في فمه غصبًا بينما يُبقي أسنانه مغلقة بإحكام. ثم توقفت وقلت: «آه، أنت لا تحب هذا العنب، لا تحبه حتى عندما يكون بنيًا قليلًا».

قال: «لا»، وصمت. فتساءلت، ما المشكلة لو جاع في ذلك الصباح في المدرسة؟ هل يستحق هذا أن أغضب لدرجة إرغامه على الأكل! هذا يثير غضبه أيضًا. في اليوم التالي، أخرجت بعض الفاكهة، وخرجت لتعبئة غسالة الأطباق، فأكل موزة، وكانت هذه نتيجة أفضل كثيرًا.

قصة توني: شكل مختلف من المكرونة

تختلق التوأمتان دائماً شيئاً للشكوى منه على العشاء. وهذه المرة كانت المكرونة: «نحن لا نحب المكرونة الحلزونية؛ لماذا لم تعدّي لنا مكرونة الأصداف؟». ذكرتهما بأن المكرونة الحلزونية هي المفضلة لديهما. فقالت جينا: «لا، أنا أكرهها!»، فأخبرتهما بأن مذاقهما واحد، والاختلاف في الشكل فقط، وكل ذلك سيختلط في معدتك على أي حال. بدأت إيلا البكاء. ثم مررت بلحظة تنويرية جعلتني أقول: «يا إلهي! لقد اعتدتما أن تحبا المكرونة الحلزونية حقاً، ولكنكما الآن تحبان الأصداف. لقد سئمتما من المكرونة الحلزونية القديمة المملة الغبية. يمكن ملء الأصداف بالصلصة، لكن لا يمكن فعل ذلك بالمكرونة الحلزونية».

قالت كلتاهما: «نعم!»، ثم سألت إذا كانتا تريدان المجيء معي إلى متجر البقالة في المرة المقبلة للمساعدة على اختيار بعض الأشكال المختلفة لتجربتها. أحببتا هذه الفكرة. وبعد العشاء قامتا برسم جميع أنواع المكرونة على «قائمة البقالة» الخاصة بهما. آه، وبالمناسبة، أكلتا المكرونة الحلزونية، فقد أخبرتتهما بأنني أصبحت متعبة جداً ولا أستطيع البدء في طهي مكرونة جديدة، بالإضافة إلى أنني لا أريد إهدار الطعام. وفي تلك المرحلة لم يعد ذلك مهماً، فقد كانتا متحمستين بشأن خطتهما الجديدة.

قصة سارة: طعام الطوارئ

تعاني صوفيا نقص السكر في الدم، وعندما تبقى دون طعام لفترة طويلة، يسوء مزاجها، وتنهار نسبة السكر في دمها. والمشكلة هي أنه إذا لم ننقذها في الوقت المناسب، فإنها تدخل في حالة تجعلها ترفض تناول أي شيء. وعلى الرغم من أنها في السابعة من عمرها، فإنها تثور في نوبات غضب كطفلة في الثانية.

ذهبنا الليلة الماضية إلى مطعم؛ حيث لم تكن صوفيا قد أكلت لساعات، وكانت تبكي. لم تستطع العثور على أي شيء في القائمة يعجبها. في الماضي، كنت أنا وزوجي دائماً شديدي الصرامة معها: «عليك إمداد جسمك ببعض الطعام. أنتِ مستاءة فقط لأنكِ جائعة».

وهنا تصيح أنها ليست مستاءة، ولا تحتاج لتناول الطعام. لم أفكر في هذا باعتباره فرصة لقبول المشاعر. كنت أراها مسألة صحية لا علاقة لها بالمشاعر.

لكن هذه المرة بدلاً من الإصرار على وضع بعض الخبز في فمها، تمسكت بإقرار مشاعرها: «أنتِ حقًا لا تشعرين بالراحة! وربما يكون هذا المطعم الذي لا يحتوي إلا على قائمة من الأطعمة الغريبة هو آخر مكان تريدين أن تكوني فيه» (كان أيضًا آخر مكان أردت أن أكون فيه مع طفلة تصرخ!).

أجابت على الفور: «نعم! أشعر بالغثيان! يحدث هذا دائمًا عندما أكون جائعة! أحتاج إلى تناول شيء لأشعر بتحسن».

أمسكت بلفافة خبز وبدأت المضغ.

حدقت إليها مذهولة، عادة ما تتعارك معي عندما تصل إلى تلك الحالة. وهذه المرة أظهرت قدرة على إدراك حالتها، وتمكنت من الانتقال إلى الحل مباشرة. من الصعب حقًا مقاومة إخبارها بما يجب فعله عندما يكون الحل بديهيًا، ولكن من الواضح أن هذه هي الطريقة الأفضل.

قصة سارة: لنجرب السمك

في روضة الأطفال نقدم كل ربيع دروسًا عن الطعام، ونتحدث مع الأطفال عن الأطعمة الصحية، ونزرع حديقة نباتية في الفناء. وبحلول شهر يونيو، يصنع الأطفال سلطاتهم من الخضراوات التي زرعوها بأنفسهم من الخس والبازلاء والفجل، والمفارقة هنا هي أنني لا أستطيع أن أجعل ابني يأكل طعامًا صحيًا في المنزل. فأخبرته بأنه لا يمكنه تناول الحلوى إذا لم ينفذ طبقه، لكنه لم يهتم، وهز كتفيه وقال: «لن أكل الحلوى إذن».

جربت فكرة الطبق الفارغ هذا الأسبوع. لقد أعددت السمك وكان شهياً حقًا، ثم وضعته لمدة دقيقة في مقلاة ساخنة على كل جانب لمنحه لونًا مميزًا لكن جيك رفض تناوله. قال الجميع إنه لذيذ، فحث زوجي جيك على تذوقه، لكنني أخبرته: «لا بأس، ليس عليك أن تأكله إذا كنت لا تريد». سأل: «ولكن ماذا عن الحلوى؟»، فقلت: «لا مشكلة. يمكنك تناول الحلوى».

في منتصف الوجبة رأيت يد جيك تتسلل وتلتقط بعض السمك من طبق التقديم. لم أكن لأتخيل أبدًا أنه سيجرب شيئًا دون إصرار مني، وخلال بقية الأسبوع، أصبح وقت تناول الطعام مريحًا للغاية. لقد

انخفض معدل التملل والجدل على الطاولة. وذات مرة سأل جيك عن عدد لقيمات السلطة التي يحتاج إليها، فقلت له: «أسأل معدتك».

قصة توني: الكثير من العصير

عندما كانت التوأمتان تبلغان من العمر ثلاث سنوات، كانتا مهووستين بالعصير. وفي وقت الطعام، كانتا تتجاهلان الطعام الصلب وتشربان العصير فقط. حاولت السيطرة على الوضع ذات مرة وقت الغداء بجعلهما تخفان من تناول العصير مع شرب الماء، والإصرار على أن تتناولوا ثلاث قضمات من الدجاج أو البروكلي قبل إعادة ملء الكوب، وإخبارهما بأنهما لن تصبحا قويتين إذا شربتا العصير فقط. كانت معركة مستمرة. توسلتا، وجادلتا، وبكيتا، وكلما استسلمت قليلاً زادت الضغط من أجل الحصول على المزيد. خلاصة القول هي أنهما كانتا تعبئان معدتيهما بالعصير، وبعد نصف ساعة تصبحان مفرطتين في الحماس بسبب كل هذا القدر من السكريات.

قررت أخيراً السيطرة على الموقف، فليستا هما اللتين تقومان بالتسوق في نهاية المطاف! توقفت عن شراء العصير تماماً. كل ما كان يمكننا شربه في المنزل لمدة عام هو الماء، أو كما نحب أن نطلق عليه «عصير الأرض». يمكنك الحصول عليه مع الثلج، أو مع القليل من الليمون إذا كنت تريد كوباً أكثر فخامة. ملأنا البيت صراخاً في اليوم الأول، ولكن بعد ذلك، توقفت معارك العصير، فشعرنا جميعاً بالارتياح!

بالطبع لا تزالان تراوغان في أشياء أخرى. كانتا تأكلان قدرًا هائلاً من زبادي التوت المجمد على الغداء، ورفضتا استخدام الملاعق، وأصرتا على استخدام ضفادع بلاستيكية لعبة بدلاً منها. وكانت كل فتاة تغرس الضفدع الخاص بها في العلبة ثم تعلق رأسه.

ذات يوم كانت صديقتهما إيما عندنا لتناول طعام الغداء، وإيما طفلة لطيفة للغاية ومتعاونة.

نظرت إليّ بعينيها الزرقاوين الكبيرتين، وسألت: «لماذا تأكل الفتاتان باستخدام الضفادع؟».

قلت: «لا أعرف، اسأليهما». سألت إيماء، فهزت كل من الفتاتين كتفيها. لم أتخيل أن تربية الأطفال ستحمل كل هذا القدر من التصرفات الغريبة.



تذكير: معارك الطعام

قاوم الرغبة في...

... الإصرار على إنهاء طفلك طبقه أو تناوله طعاماً معيناً أو أكل كمية محددة مسبقاً.

... تقديم الحلوى كمكافأة على تناول طعام صحي، أو منعها كعقوبة إن لم يأكل.

... العمل كطاهي وجبات سريعة.

... وصم طفلك بأنه انتقائي في تناول الطعام.

... جعل الطعام ساحة معركة!

بدلاً من ذلك يمكنك...

1. إقرار مشاعره

«على الرغم من أنك تحب الدجاج عادة، فإنك لست في مزاج جيد لتناوله الليلة».

2. توفير خيارات له

- ضع طبقًا فارغًا أمام طفلك ودعه يخدم نفسه بنفسه، أو اسأله عما يريده إذا كان أصغر من أن يتمكن من فعل ذلك.
- قدّم بعض الوجبات على شكل قطع كبيرة منفصلة حتى يتمكن الأطفال من اتخاذ قرارات بشأن ما يضعه منها في أطباقهم.
- قدّم بديلًا بسيطًا إذا كان الطفل لا يريد طعام «الكبار»: شطيرة زبدة الفول السوداني أو شطيرة الجبن أو البيض المسلوق أو الجزر والفلفل الأحمر.

3. إدارة البيئة

احفظ الحلويات والمشروبات التي تحتوي على السكر بعيدًا عن الأنظار، وسهّل عليه تجنب الإغراء!

4. تكليف الطفل بالمسئولية

دع الطفل يشارك بأكبر قدر ممكن في التخطيط والتسوق وكذلك تحضير الوجبة، إذا كنت تستطيع تحمل وقوع بعض الطعام على الأرض (سيكون كلبك ممتنًا لهذا!).

5. توفير المعلومات

دع الطفل يعرف أن «الأذواق تتغير»، حتى لا يشعر بأنه حبيس المذاقات التي يفضلها، وأخبره: «قد ترغب في تجربة هذا الطعام عندما تصبح مستعدًا».

2: جنون الصباح - التعامل مع عادات الصباح المثيرة للأعصاب في منزلك

جولي

بدأت أنا الحديث: «تنجح هذه الأدوات مع أنطون، فقد كنت أتمنى أن أتمكن من الاسترخاء والاستمتاع بهذا، لكن لوك يقودني إلى الجنون. هل تظنين أنه لا يزال أصغر من أن يفهمها؟ لقد بلغ عامين من فوره، وهو مثال حي على أطفال سن الثانية صعبى المراس».

جلست: «أخبرينا بالتفاصيل المؤلة».

«حسنًا، أنتِ من طلبتِ». تناولت أنا رشفة طويلة من قهوتها وأردفت: «دخل لوك فجأة في صراع على السلطة معي، إنه يكون في أسوأ حالاته في الصباح، حيث يتلوى على الأرض، ويعاركني كي لا يرتدي ملابسه. لم ينجح مع لوك أي من الأساليب التي أستخدمها مع أنطون، كنت أعرض عليه الخيارات، فيصرخ: «لا ملابس!». أخبرته بأن هذا ليس خيارًا، فألقى الملابس على الأرض، فحاولت أن أوليه المسئولية وأتركه يفعلها بنفسه، لكنه لم يهتم».

«جربت العد التنازلي، وقلت: إذا لم تبدأ ارتداء ملابسك فسوف ألبسك بنفسى. ساعد إلى ثلاثة. واحد... اثنان... أعلم جيدًا أننا لا يفترض بنا أن نهدد، كما لم ينجح هذا على أي حال. كان يهرب ويختبئ في أماكن ضيقة يصعب الوصول إليها».

«جربت حتى الرشوة، ووعده بتناول الآيس كريم على الإفطار إذا ارتدى ملابسه، لكنه لم يمثل وانتابته نوبة غضب أخرى عندما لم يحصل على الآيس كريم الموعود. ولم يقتصر الأمر على هذا، فقد قضيت أمس عشر دقائق في صراع معه كي يجلس في مقعد الأطفال بالسيارة».

«الأنشطة الفعلية ليست هي المشكلة، في بعض الأحيان يحب ارتداء ملابسه ويكون متحمسًا للجلوس في مقعد الأطفال. المشكلة هي أنه عندما أحتاج إليه للقيام بذلك فورًا، يقاومني تلقائيًا».

«فكرت في العواقب الطبيعية، لكن العاقبة الطبيعية الوحيدة لهذا هي تأخري عن العمل. ربما عليّ أن أقول: حسنًا سأصطحبك إلى المدرسة عاريًا هكذا، لكنني لا أظن أنه سيمانع أصلًا. يمكنني تجاهل الصراخ الآن، لكنه يكبر ويزداد قوة، وقريبًا لن أكون قادرة على إجباره».

تنهدت المجموعة تنهيدة جماعية. نادرًا ما تجد شيئًا أكثر إرهاقًا من أن تطلب من طفلك ذي العامين أن يستعد بسرعة في الصباح. نحن في مأزق حقيقي، ويتطلب وقتنا كبالغين أن نتحرك بكفاءة نحو الهدف. أما وقت الأطفال فيسير بفوضوية دون اتجاه معين. إنهم يعيشون اللحظة، دون غرض واضح في الذهن.

قلت: «أظن أنك لا تكوني في حالة مزاجية للمرح مع طفلك حين تحاولين الاستعداد للخروج من المنزل في الصباح، لكن المرح هو أفضل خيار لتجنب صراع على السلطة مع طفل في الثانية من عمره. والخبر السار هو أن الأطفال يصبحون أكثر عقلانية كلما كبروا. وحينها يمكنك البدء في استخدام حل المشكلات وتوليته المسؤولية. لكن في الوقت الحالي، كل شيء يتعلق بتغيير الحالة المزاجية».

بدت أنا منزعجة: «وماذا عن حالتي أنا المزاجية؟».

انحنى مايكل إلى الأمام وقال: «ستتحسن حالتك المزاجية إذا نجحت في مسعاك، أليس كذلك؟».

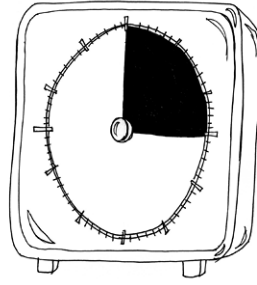
عقدت أنا ذراعيها وقالت: «حسنًا، ما الحل هنا؟».

رفعت سارة يدها: «ينجح معي جعل الملابس تتحدث؛ حيث أجعل الجورب أو الحذاء يقول: أنا جائع! أريد أن أكل هذه الأصابع الصغيرة الحلوة. وأحيانًا أجعله يحتج: لا، لا، لا! لا تضعوا هذه القدم الكريهة داخلي، حرروني! وهنا أوبخه قائلة: جورب سيئ! مهمتك هي تغطية قدمي والحفاظ عليها دافئة. ويستمر الجورب في الجدل: أنا لا أهتم، إنها وظيفة غبية، فأقول بصرامة: يجب أن تتعاون! سوف تجعل مي المسكينة تتأخر عن المدرسة. تضحك مي وتنسى الجدل معي».

أضافت ماريا: «بن، يحب أن أعطيه خيارات مضحكة: هل تريد أن ترتدي قميصك مقلوبًا أم معدولًا أم بطريقة معاكسة؟ هل تريد وضع ساقك اليمنى في البنطال أولًا، أم ساقك اليسرى؟ لا تقفز بكليتهما في

الوقت نفسه، فسيكون ذلك خطيراً جداً!. وبالطبع يحاول القفز. أحياناً أسأله عما إذا كان يريد أن يتوجه إلى السيارة سيراً للأمام أم للخلف، أو بالتظاهر بأنه فوق زلاجة، أو بالقفز مثل الضفدع. كما أنه يحب التسابق: كم ثانية ستحتاج للوصول إلى السيارة والجلوس في مقعدك؟ لديّ مؤقت صغير يمكنه الركض حاملاً إياه. وأقول أشياء مثل: بن يفوز بالسباق! مرحى! الجمهور يهتف بانبهاراً!..

قال مايكل: «لا يمل جيمي أبداً من صوت الروبوت. أظهار بأنني روبوت عندما ألبسه ملابس: يجب... وضع... الذراع... في... الكم... عطل!... القميص... عالق... في... الأنف».



بدأت توني نافذة الصبر: «أفضل أن أجعل أطفالنا يفعلون المزيد بأنفسهم. إنهم كبار بما يكفي. سأصاب بالجنون إذا اضطررت إلى تقليد أصوات الروبوت والأحذية مع ثلاثتهم كل صباح».

«ما فعلته هو عقد جلسة لحل مشكلات الروتين الصباحي، فأخبرتهم بأنني أكره الصراخ فيهم كل صباح، وأعلم أنهم يكرهون الصراخ والاستعجال. اشترينا مؤقتاً خاصاً بالأطفال، عبارة عن دائرة يصبح الجزء الأحمر منها أصغر فأصغر مع مرور الوقت المحدد مسبقاً، بحيث يتمكنون من رؤية الوقت المتبقي بأنفسهم. ثم صنعنا جدولاً بجميع المهمات التي يتعين عليهم القيام بها في الصباح. وقمت بتدريس شريط من الورق المقوّى في الجزء السفلي من الجدول، ومنح كل طفل عصا مثلجات مرسومة عليها وجه، بحيث يحرك العصا إلى المهمة التالية عند الانتهاء من مهمته الحالية».



انتابني الفضول. قلت: «هل يمكن أن ترينا كيف يبدو؟».

رسمته توني على ورقة بسرعة: «هناك ست خطوات: ارتداء القميص والبنطال، ثم الحذاء والجوارب، ثم تناول وجبة الإفطار، ثم غسل الأسنان، ثم ارتداء المعطف وحقيبة الظهر، والخطوة الأخيرة: اللعب الحر. إنهم جميعًا يحبون نقل العصي الصغيرة من خطوة إلى أخرى، وإذا أنهوا جميع المهمات، فإنهم يلعبون أي لعبة يريدونها. إذا انتهى الثلاثة معًا وتبقى وقت كافٍ، فإننا نلعب: المس الأريكة».

بدا مايكل مرتبكًا: «المس الأريكة؟».

«لا أصدق أنك لا تعرف أروع لعبة على وجه الأرض. في هذه اللعبة على الأب أو الأم منع الأطفال من لمس الأريكة؛ يمكنك منعهم بأجزاء جسمك ولكن دون استخدام يديك. وعلى الأطفال لمس الأريكة للفوز، فهذا يشبه كرة القدم، لكن من دون كرة، الهدف هنا هو الأريكة».

«آه، فهمت الآن. يبدو أن الأجواء ممتعة في منزلكم صباحًا».

ردت توني في استنكار: «أهذا هو ما تظنينه؟ عليك أن تأتينا في زيارة!».

توصلنا إلى الكثير من الإستراتيجيات الجيدة في جلستنا القصيرة. ولكن ظل جانب واحد مهم في الصراع الصباحي لم نناقشه بعد، الانتقال من مرحلة النوم إلى الاستيقاظ، واستيعاب العالم الذي يطلب من الطفل كل يوم أن يستفيق ويستعد.

لا أحد يحب أن يخرج من تلك الشرقة لمواجهة مطالب وضغوط اليوم، والذي يبدأ بأمر الاستفاقة والاستعداد بسرعة. إحدى الطرق المؤكدة لتعكير المزاج في الصباح هي البدء بعبارة: «حان وقت

الاستيقاظ! لديك خمس دقائق للنزول إلى الطابق السفلي؛ علينا ألا نفوت الحافلة اليوم!». .

يمكن أن يدفع هذا أي طفل إلى التمرد والمقاومة. فيما يلي بعض الأساليب اللطيفة التي استخدمها آباء المجموعة للبدء اليوم.

«أدلك ظهر طفلي قليلاً للمساعدة في إيقاظه، إنه يحب هذا كثيرًا. اعتدت أن أهزّه ليستفيق، وكان يكره هذا بشدة!». .



«أستلقي على السرير إلى جوارها، وأحتضنها لعشر دقائق. اعتادت أن تنهض غاضبة، لكنها الآن تستيقظ هادئة تمامًا. لم أظن أن لديّ الوقت لهذا، لكنه يجعل بقية الصباح أفضل كثيرًا، ويؤكد لي أن ما أفعله يستحق العناء». .

«أقول: هل تريد الاستيقاظ الآن أم تريد غفوة لخمس دقائق أخرى؟ حرك إصبعًا واحدًا إذا كنت تريد هذا الآن، وإصبعين إذا كنت تريد الغفوة. ودائمًا ما يحرك إصبعين». .

«أقول أشرق الصباح أيتها الغواصة العملاقة، ارفعي منظارك (إصبعها) إذا كنتِ تسمعينني. أنتِ مدعوة لتناول الفطور في غضون عشر دقائق، لذلك ابدئي الصعود إلى السطح، وقللي السرعة أرجوك كي لا تخيفي الأسماك!». .

القصص

قصة أنا: جاهزة للعمل

كي أصدقكم القول كان أسبوعي رائعًا. أعلم أنك قلتِ إن لوك صغير على طريقة حل المشكلات، لكنني جربتُها على أي حال. لقد بدأت بالقول: «لا تحب أن يتعجلك أحد في الصباح. أنت لا تكون في حالة مزاجية مناسبة لارتداء ملابسك فور استيقاظك، فهذا ليس ممتعًا على الإطلاق». أوماً لوك برأسه.

ثم قلت: «لديّ فكرة، هل ترغب في ارتداء ملابسك ليلاً، بعد الاستحمام، والنوم بملابس اليوم التالي؟ حينها يمكنك الاستيقاظ مستعدًا للذهاب، ويتاح لك مزيد من الوقت للعب».

وافق لوك على هذا، فملابسه النهارية عبارة عن بنطلونات وقمصان مريحة ومناسبة للنوم فيها. لقد غيّر هذا حياتي! الآن يبدأ يومي من دون المعركة الهائلة المعتادة.

قصة مايكل: مكعبات الليجو في الصباح

يحب جيمي اللعب بمكعبات الليجو في الصباح قبل المدرسة. فالمشكلة هي أنه لا يحب التوقف عن اللعب عندما يتعين علينا المغادرة. دائماً ما يقول: «قطعة واحدة أخرى فحسب! لقد أوشكت على الانتهاء»، وهكذا أخوض معارك ضخمة معه حول هذا الموضوع.

في الماضي كنت أستخدم أسلوب العواقب، وذلك بعدم السماح له باللعب بها في فترة العصر إذا رفض الاستماع إليّ في الصباح. لم يساعدني هذا، فكل ما حدث هو أنه يصبح غاضبًا في فترة العصر.

الأسبوع الماضي حاولت حل المشكلة، وإليك ورقة العمل الخاصة بي.

المشكلة

الأفكار

من الممتع اللعب بمكعبات الليجو في الصباح، لكن من الصعب - اضبط عدادًا وتوقف عن اللعب
جداً التوقف حينما يُطلب منك ذلك. من المحبط ألا تنهي ما تقوم عندما ينطلق العداد.
ببنائه! يغضب أبي عندما يتأخر عن العمل.

- خذ مكعبات الليجو في السيارة
معك.

- استخدم عشر قطع من مكعبات
الليجو فقط في الصباح.

- دع الرجل الذي صنعه من
مكعبات الليجو يجلس جوارك
ويشاهدك وأنت تأكل.

- لا تلعب بمكعبات الليجو في
الصباح على الإطلاق. افعل شيئاً لا
يحبطك إن توقفت عنه.

الحق يقال، لم نصل مطلقاً إلى مرحلة اختيار الحل. كان جيمي سعيداً بالحديث عن الأمر لفترة، ثم
فقد الاهتمام بالموضوع. وظننت أننا سنعود إليه مرة أخرى. كنت سأعترض على أخذ مكعبات الليجو في
السيارة. يمكنني تخيل نوبات الغضب التي قد تعتريه عندما تسقط القطع تحت المقاعد، وكنت على
استعداد لاتخاذ إجراءات لحماية نفسي وليس لعقابه! كنت سأقول: «اسمع، هذا غير مناسب، والليجو
ليست لعبة صباحية. دعنا نحتفظ بها لفترة العصر عندما يتاح لك الوقت الكافي».

لكننا لم نصل إلى هذا الحد. فبعد جلسة حل المشكلات هذه، لم يعد جيمي يلعب بمكعبات الليجو في
الصباح. بطريقة ما بدا أن مجرد الحديث عن المشكلة قد حلها، على الأقل في الوقت الحالي. وهذا جيد بما
يكفي بالنسبة لي!

قصة ماريا: بنجامين آخر على الأرض

يستطيع بنجامين ارتداء ملابسه بنفسه، ولكن في بعض الصباحات يرفض هذا. ذات يوم خلع البيجاما، ثم أخذ يركض في أرجاء المنزل عاريًا. أخذت قميصه، وسرواله الداخلي، وسرواله، وجواربه ورتبت الملابس على الأرض بحيث تبدو مثل طفل صغير نائم، وقلت: «انظر يا بنجامين، هناك بنجامين آخر على الأرض!».

ركض بنجامين، واستلقى فوق الملابس، ثم لبس السروال الداخلي فالبنطال واستدار ليرتدي القميص. كانت طريقة سهلة للغاية، على الأقل في ذلك الوقت.

تذكير: جنون الصباح

1. كن مرحًا

(بصوت الحذاء). «لا أريد تلك القدم داخلي. لا! لا!».

(بصوت أمي). «من الأفضل أن تدخل قدم لوك الآن. ستجعله يتأخر!».

2. اعرض خيارًا

«هل تريد التوجه إلى السيارة سيرًا للأمام أم للخلف?».

3. اجعل الطفل يتولى زمام الأمور

«هل يمكنك ضبط المؤقت؟ أحتاج منك إلى إخباري عندما يحين وقت الخروج من الباب».

4. جرب نهج حل المشكلات

«ليس من السهل تذكر كل الأشياء التي يتعين علينا القيام بها في الصباح. ما رأيك في إعداد جدول؟».

5. أقر بمشاعره

«ليس من السهل الخروج من سرير دافئ ومريح. من اللطيف البقاء فيه لبضع دقائق أخرى!».

3: التنافس بين الأشقاء - أعيدا هذا الرضيع إلى حيث جئتما به!

جوانا

افتتح مايكل الجلسة؛ حيث بدا حزيناً دون ابتسامته العريضة المعتادة:

«ظننت أننا انتهينا من التنافس بين الأشقاء. لقد أصبح جيمي سعيداً جداً بنفسه كأخ أكبر بمجرد أن تغلب على صدمة إنجاب طفلة أخرى. ولكن الآن بعد أن بلغت كارا الثانية، فإنها تطالب بالكثير من انتباهنا ووقتنا. بدأ يستاء منها، ويغلق بابه في وجهها، وينتزع منها الأشياء، ويخبرها بما يجب أن تفعله، ويقول لها «لا» كثيراً، ويتحدث عنها بطريقة سيئة».

«أعلم أن جزءاً من المشكلة هو أنه لا يحظى باهتمامنا كثيراً. بدأت زوجتي جان العمل بدوام كامل. إنني آخذ نوبة الصباح مع الأطفال، وأتابع عملي بعد العشاء؛ لذلك في أثناء قراءة جان لجيمي قصة قبل النوم، تلعب كارا على الأرض بألعابه. لم يعد هذا وقت النوم المريح الذي كان عليه من قبل بالنسبة له».

أومأت ماريا برأسها وقالت: «حسنًا، على الأقل لقد مررت بعامين جيدين! لم يتقبل بنجامين إيزابيل مطلقاً. إنه يغضب لمجرد رؤيتها، ويطلب منا دائماً إعادة الطفلة؛ لأن حفاضاتها تنبعث منها رائحة كريهة وتصرخ كثيراً. حاولت إخباره بأننا جميعاً كنا نرتدي الحفاضات كريهة الرائحة ونحن رضع، أما بالنسبة للصراخ، فبنجامين لا يتوقف عنه طوال اليوم. لكن هذا لا يقنعه مطلقاً. ما دفعني للجنون مؤخراً هو أنه يوقظها من قيلولتها ويقول إنه لا يريد أن تنام. يغضبه أنني أطلب منه الهدوء، وأننا لا نستطيع الخروج في أثناء نومها. لكن مع ذلك، كنت أظن أنه سيسعد بتفريغ الكمام له في تلك الأوقات، وهذا محبط ومزعج للغاية! أخشى حتى الاعتراف بذلك، لكنه يقول أشياء مثل: «لماذا لا نقطعها إلى قطع صغيرة؟».

تأوهت المجموعة تأوهاً جماعياً. قلت: «هذه كلمات مؤلمة حقاً».

قالت ماريا: «بكل تأكيد، من المفترض أننا أسرة، فالأسرة هي أهم شيء! إنهما بحاجة إلى حب ودعم بعضهما البعض. أقول لهما ذلك كل يوم».

وافقتُها قائلة: «حسنًا، هذا هو ما نريده. الآن علينا أن نفكر في كيفية تحقيقه. أنت تعرفين ما سأقوله؛ علينا أن نبدأ بقبول المشاعر. هذه أحد الأوقات التي يتعين عليك فيها أن تتحملي الألم وتتقبلي هذه المشاعر الفظيعة حقًا. حين يكون الطفل أخًا أكبر، فهذا عبء عليه. والرسالة الأولى التي يجب أن يسمعها منك هي التفهم. ليس من السهل أن تتشارك أبويك مع رضيعة كريهة الرائحة، أو طفلة مزعجة في الثانية. كلما حاولنا إقناع أطفالنا بأن الأمر ليس سيئًا للغاية، عملوا بجد لإقناعنا أنه بهذا السوء وأسوأ».

سألت ماريا: «إذن، ماذا عليّ أن أفعل؟ هل أتحادث معه عن قتل الطفلة؟ لا يمكنني تحمل هذا».

ليس عليك استخدام لغة الطفل العنيفة لإخباره بأنك تفهم ما يشعر به. يمكنك تصميم طريقة مختلفة للتعبير عن المشاعر القوية:

«يا إلهي! ليس من السهل دائمًا وجود أخت صغيرة. يصبح هذا محبطًا حقًا أحيانًا!».

«أتحداك أنك تتمنى أحيانًا أن تكون وحيدًا».

«من المزعج أن تضطر إلى الصمت عندما تنام الطفلة قيلولتها، ستكون سعيدًا عندما تبلغ من العمر ما يكفي لكيلا تحتاج إلى قيلولة بعد الآن!».

«يمكن أن يكون الأطفال في عمر السنتين مزعجين حقًا، فهم لا يفهمون كيفية التعامل بلطف. يمكن أن يجعلك ذلك غاضبًا».

وإذا كان المزاج مناسبًا، فقد يستمتع بسماع ذكرياتك العزيزة عن بعض ما كان يفعله عندما كان رضيعًا.

«عندما كنت في الثانية من عمرك، كنت تفتح الخزانات وتجذب كل وعاء تراه وتطرق عليه بملاعق التقديم...».

«عندما حاولت منعك من الصعود فوق السيارة، صحت وبكيت لأنك كنت تحب التسلق بشدة...».

«أتذكر عندما سكبت علبة كاملة من المقرمشات على الأرض، ثم سحقتها بقدمك، وكأنها ورق شجر ذابل...».

الرسالة الثانية التي يحتاج الطفل إليها هي أن يعرف أنك لم تستبدل به طفلاً جديداً. قد يرغب في بعض التدليل كأخيه الرضيع. نحن نقول دائماً لأطفالنا الأكبر سنّاً كم هو عاقل وكبير الآن، لكنهم بحاجة إلى معرفة أنه لا يزال بإمكانهم أن يتصرفوا كالرضع المدللين، دون انتقاد أو تجاهل. يمكنك أن تقول شيئاً مثل:



«تعال - بين ذراعي يا صغيري. يا إلهي، أنت أقوى صغير في العالم. صغير خارق يمكنه الجري والقفز وتسلق الشجر».

الرسالة الثالثة هي مساعدته على رؤية نفسه على أنه الأخ الأكبر اللطيف والمتعاون الذي كان عليه في الماضي. ابذل قصارى جهدك لتقدير تفاعلاته الإيجابية مع أخيه الأصغر.

«نعم، أحياناً تكون أختك الصغيرة مزعجة حقاً، ولكن في بعض الأحيان لا يكون الأمر سيئاً للغاية. أتذكر كلاً منكما وأنتما تركضان حول طاولة المطبخ، وكانت كارا متحمسة للغاية لدرجة أنها لم تستطع التوقف عن الضحك وتبولت على الأرض».

«إيزابيل بالتأكيد محظوظة لأنك أخوها الكبير. أنت تعرف كيف تُبهجها حقاً عندما تكون حزينة. إنها تحب أن تراك تنفخ فقاعات الصابون حتى تفرقعها بإصبعها، أو تصنع أبراجاً ضخمة من

المكعبات كي تُسقطها، أو تقرأ لها الكتب المصورة، أو تلعب معها الغميضة تحت الطاولة، أو تدفع عربتها فوق المطبات، أو تساعد على ارتداء جوربها».

يُمكنك أيضًا وضعه في مواقف يرى فيها نفسه من منظور جديد، مساعدًا وليس منافسًا.

«جيمي، أحتاج إلى رص البقالة في الوقت الحالي. هل يمكنك قراءة كتاب على كارا لإبقائها بعيدًا عن الثلجة؟».

«بنجامين، أحتاج إلى أن تستيقظ إيزابيل. هل يمكنك القيام بذلك من أجلي؟ إنها تحب أن توقظها بالتربيت برفق على بطنها».

«كارا في حالة مزاجية سيئة جدًا. أحتاج إلى أن تبني لها برجًا طويلًا وجميلًا كي تسقطه».

«سنتناول البسكويت في الوجبة الخفيفة يا بنجامين، هل يمكنك اختيار نوعين جديدين من أجل إيزابيل؟».

حتى في منتصف نوبة غضب يضايق فيها أخته، بدلًا من انتقاده...

«بنجامين، أنت تضايق أختك مرة أخرى! يجب أن يتوقف هذا!».

يُمكنك ذكر الإيجابيات...

«آه، إيزابيل على وشك الدخول في حالة مزاجية سيئة للغاية. اسمع يا بنجامين، أنت تعرف كيف تجعل أختك تشعر بتحسن عندما تصبح منزعجة، ما الذي تظن أنه يجب علينا فعله؟».

ولكن ماذا لو كان طفلك الأكبر لا يزال يشعر بالهجران بسبب الغازي الصغير؟ عندما تبدأ مداعبة رضيعك وتدليله أمام شقيقه، يمكنك استغلال الفرصة للحديث عن كل الأشياء الرائعة التي قام بها الأخ الأكبر اليوم. لن يمانع الرضيع، وسوف يستمتع طفلك الأكبر بسماع قصص عن نفسه بدلًا من الشعور بالاستياء من كل هذا الاهتمام الذي يحصل عليه الرضيع. بأرق صوت تستخدمه مع رضيعك قل...

«صغيري الحبيب! هل تعرف ما فعله أخوك الأكبر بنجامين اليوم؟ لقد صنع لنا كلنا شطائر زبدة الفول السوداني والمربى بنفسه. نعم، فعل هذا يا حبيبي الصغير. صعد على المنضدة لجلب الأطباق من الخزانة، ودهن شرائح التوست بزبدة الفول السوداني باستخدام سكين صغيرة، ووضع الكثير والكثير من مربى العنب فوقها. كانت لذيذة جدًا! سوف يعلمك أن تفعل ذلك في يوم من الأيام. نعم، سيفعل!».»

في أثناء قيامك بهذه الحيلة المعقدة إلى حد ما، قد تشعر بالرغبة في المقارنة بينهما بهدف إشعار الطفل الأكبر بتحسّن؛ لأنه لا يحتاج إلى كل هذه العناية. قد يبدو أن من المفيد طمأنة الأخ الأكبر على تفوقه: «أنت ولد كبير. يمكنك صعود السلالم، والرضيع لا يستطيع. يمكنك ركوب مقعد الأطفال بالسيارة بنفسك. كما أنك تعرف كيف تخبز البسكويت معي. لا يستطيع الرضيع فعل أي من ذلك!».»

مثل هذا الكلام يحمل عدة مخاطر! لن يبقى الرضيع عاجزًا إلى الأبد. لا نريد أن يشعر الطفل الأكبر بالتهديد من تقدم شقيقه الأصغر، وينبغي ألا يركز احترامه لذاته على أساس عدم كفاءة الطفل المؤقتة.

أخبره بدلًا من ذلك كم أن هذا الرضيع محظوظ؛ لأن لديه أخًا كبيرًا له مثل هذه المهارة في ربط حزام الأمان، وأنه قريبًا سيعلمه كيفية ربطه بنفسه، فضلًا عن صعود السلالم، وخبز الكعك. نريده أن يشعر بالفخر بكفاءته وموقعه كطفل متعاون.

وأخيرًا، أكره أن أقول ذلك، لكن الأطفال لا يهتمون بجدول عملنا وفواتيرنا ورسائلنا الإلكترونية. إنهم يريدون وقتنا واهتمامنا الكامل. على سبيل المثال، إذا كان بإمكانك قضاء نصف ساعة مع طفل يشعر بالحرمان، يمكن أن يحدث هذا فارقًا كبيرًا. يمكنك التحدث إلى طفلك عما يريد أن يفعله في ذلك الوقت «الأبوي»، كما كان يسميه أخي الصغير، فجزء من المتعة يكمن في التخطيط.

«ماذا يجب أن نفعل في وقتنا الخاص؟ هل تريد أن نطبخ شيئًا معًا، أو تصنع أشكالًا من الصلصال، أو نقرأ الكتاب الجديد، أو نتصارع على السرير؟».»

تأكد من تخصيص وقت يمكن لطفلك أن يتطلع إليه. السادسة صباحًا تعني القليل جدًا لطفل في الثالثة من عمره، ومن الأفضل أن نقول «بعد العشاء» أو «بمجرد أن تأخذ الطفلة قيلولة الصباح».

عندما يزداد غضب الطفل، وترغب في حماية أخيه من التعرض لأي اعتداء جسدي محتمل، فمن المهم اتخاذ إجراء دون تعزيز المشاعر السلبية. وفي أثناء الإمساك بالمعتدي، قاوم الإغراء بالقول: «هأنذا تفعلها مرة أخرى. أنت قاسٍ جدًا! لقد جعلت الطفل يبكي، وهذا تصرف لئيم!». بدلاً من ذلك، أبعده عن أخيه دون إهانته:

«أستطيع أن أرى أنك غاضب! لا يمكنني السماح لأي شخص أن يتأذى هنا. نحن بحاجة إلى فصلكما عن بعضكما الآن!».

هناك مأزق آخر يجب أن أحذرك منه. كانت واحدة من أكبر مشكلاتي في الحفاظ على الانسجام بين الأشقاء أنني كنت أميل إلى أخذ صف الشخص الأصغر: «آه يا دان، أعطه إياه، إنه في الثانية من عمره. عليك أن تتحلّى بالصبر، ولا تكن قاسيًا، أنت تؤذيه. كن لطيفًا». هذا يحرض على الاستياء والكراهية المتبادلة. كان دان يدافع عن نفسه بغضب: «لكنني حصلت عليه أولاً، لكنني بالكاد لمستته. هذا ليس عدلاً أنت دائماً تقفين في صفه!». كان هذا يثير حماس أخيه الصغير أكثر، فيختبئ خلف ساقي بينما أَدافع عنه ثم يندفع ويحاول ركل أخيه الأكبر في نوبة من الغضب أصبح يرى أنها من حقه.

سيساعدك كبح رغبتك الأولية على «حماية الرضيع». فقاوم الرغبة في شيطنة الطفل الأكبر أو الأقوى. إذ لو كان بإمكانك وصف المشكلة من وجهتي النظر، فسيحدث هذا فارقاً كبيراً في الحالة المزاجية العامة. «دان يريد أن يبني شيئاً بمكعباته، وسام يريد أن يلمس المكعبات أيضاً. هذه مشكلة صعبة، فماذا نستطيع أن نفعل؟».

لاحظ أنني قاومت إغراء رفض المشكلة نفسها. أردت أن أقول: «آه، يا إلهي!، إنها مجرد مكعبات! ألا يمكنكما التعايش معاً؟». ولكن من المفيد أن تحترم المشكلة. إن بناء هذا البرج الكبير لا يقل أهمية عن عملك بالنسبة لطفل في الرابعة!

وبغض النظر عن مدى براعتك واستمرارك في تنفيذ هذه الاقتراحات، لا يمكنك أن تتوقع القضاء على التنافس بين الأشقاء بالكامل. سيظل هناك صراع! ولكن يمكنك المساعدة على تغيير الحالة المزاجية العامة، وتسهيل عودة الأطفال بسرعة أكبر لشعور محبة أشقائهم الصغار بعد انتهاء الخلافات.

القصص

ثلاث قصص من مايكل

إيجابيات وسلبيات

هذا النهج الجديد يحدث فرقًا بالفعل. لقد قضيت المزيد من الوقت في إقرار مشاعر جيمي حول دوره كأخ أكبر. وجدت أن من الأفضل التحدث إليه عندما لا يكون محبطًا بالفعل. وقد أجرينا محادثة جيدة حول إيجابيات وسلبيات وجود أخت صغيرة له. بعد ساعات قليلة قال: «أحبك يا أبي» فجأة، وهو أمر لا يحدث كثيرًا. أظن أنها علامة على شعوره بأن هناك مَنْ يسمعه ويقدر ما يقوله.

جيمي يفكر في الماضي

جيمي: كانت حياتي مختلفة تمامًا قبل مجيء كارا يا أبي.

أنا: (ظانًا أنني على وشك سماع قائمة الشكاوى) آه، وكيف تختلف؟

جيمي (يبدو متفاجئًا): حسنًا، إنها أفضل بكثير، بالطبع!

حروب التلوين

لكن جيمي أراد أن يقوم كل منهما بالتلوين في ورقته. أرادت كارا التلوين بجانب جيمي بالطبع.

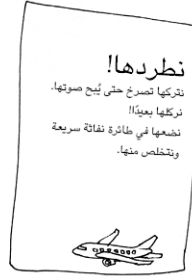
أنا: آه، هذه مشكلة صعبة. جيمي يريد أن تلوّن كارا في ورقتها، وكارا تريد التلوين في كلتا الورقتين.

جيمي: حسنًا، إنها في الثانية ولا تفهم بعد.

(يتركها تلوّن في ورقته)

قصة ماريا: أختي المزعجة

إحقاقًا للحق، نجحت معي فكرة قبول المشاعر السلبية هذا الأسبوع. أخبرت بنجامين ببعض الأشياء التي قلّتها في المجموعة عن الانزعاج الشديد المفهوم بسبب أخته الرضيعة. وقد أعجبه هذا جدًّا. قدّم لي قائمة طويلة باقتراحات عما يجب فعله حيال هذا أيضًا، وبدلًا من توبيخه، عرضت كتابتها. وإليكم بعضًا منها: «طردها! تركها تصرخ حتى يبح صوتها. ركلها بعيدًا! وضعها في طائرة نفاثة سريعة والتخلص منها».



كان راضيًا جدًّا عن قائمته. في وقت لاحق، عندما حان وقت إيقاظ إيزابيل من غفوتها، أصر بنجامين على أن يفعل ذلك بنفسه، لأنه يفعل ذلك بلطف. وهذا شيء يحب القيام به، وهي بالفعل تستيقظ مبتسمة عندما يربت على بطنها، لذلك أخذت أكرر عليه هذه المعلومة كثيرًا. الآن هو الوحيد الذي يُسمح له بإيقاظ الصغيرة لأنه - بحسب قوله - الخبير في ذلك.

ما زلت أتألم بشدة من سماع كل الأشياء السلبية التي يقولها عنها. لديّ طاقة استيعاب، وأخشى أن تنفد؛ لذلك أخبره بأن أذني تعبت، وبأنه يمكنه أن يرسم لي صورة حتى أتمكن من رؤية مدى غضبه. لقد فعل هذا مرة واحدة، فرأيت الكثير من الخربشات المجنونة. علقتها على الثلاجة وقلت: «شكرًا لك لأنك جعلتني أرى هذه المشاعر الغاضبة».

قصة جوانا: حل غير متوقع

كان ظهري يؤلمني بشدة عندما كان دان في الثالثة والنصف، وسام لا يزيد عمره على عام ونصف العام. كنت أرقد على ظهري فوق الأريكة، وأدعو ربي ألا يحدث أي شيء سيئ. كنت قد قمت بأفضل وأذكى

عمل ممكن كأم في ذلك الأسبوع. وعندما سمعت بكاء من غرفة الصغير، لم أسمح لنفسى بطرح السؤال الواضح: «ماذا فعلت بأخيك يا دان؟».

وبدلاً من ذلك، صحت، بأفضل نبرة محايدة لديّ: «أسمع صوت بكاء، هل تحتاج إلى مساعدة هناك؟».

«لا، لا بأس. سأحل المشكلة!».

وبعدها توقف البكاء، يا للعجب!

طوال اليوم، بدلاً من القيام والتدخل في نزاعاتهم (وهو ما كنت عاجزة عن القيام به) بقيت على الحياد، ووليت دان زمام الأمور. كان أسلس يوم مر علينا، ولقد حل كل نزاع بشكل سلمي، ولم أكن مضطرة لاستدعاء المطافئ كما كنت أخشى.

يقولون إن الحاجة هي أم الاختراع، لكنني أرى أن اليأس هو أبو التربية.

قصة أنا: خبر مهم

عندما كنت حاملاً في لوك، كنت قلقة حقاً بشأن إخبار أنطون. في إحدى المرات التي تحدثنا فيها عن وجود أخ أو أخت له، كان ضد الفكرة تماماً: «لا أريد أطفالاً!».

عندما أخبرناه أخيراً، فعلنا شيئين ساعدنا في ذلك كثيراً. أحدهما أننا قلنا إننا نريده أن يكون أول من يعلم بالأخبار. كان يفتخر بشدة أنه كان مهماً لهذه الدرجة! بل طلب منا عدم إخبار أي شخص آخر في ذلك الوقت. رأيت كم كان يريد الاستمتاع بالشعور بالتميز.

الشيء الثاني هو أننا طلبنا منه أفكاراً حول كيفية التعامل مع التغييرات المهمة الجديدة في أسرنا. وقد اقترح فكرة جيدة: شراء سرير بطابقين! سينام في الطابق العلوي، ويترك للطفل الجديد السفلي. كان يطلبه من مدة، لكننا دائماً كنا نخبره بأن مثل هذه الأسرة مخصصة لشقيقين. شكرناه على فكرته المفيدة.

لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة في ذلك الوقت، لكن أظن أننا أشعرنا أنطون بأنه كان مسئولاً وقادرًا على حل المشكلات حتى قبل ولادة لوكا.

قصة توني: طيبة أم شريرة؟

وجدت النتيجة مذهلة. كل ما فعلته هو قبول شعور واحد بسيط، وهو أسهل حل لمشكلة على الإطلاق!

جيننا: سأكون أنا الطيبة وستكونين أنتِ الشريرة.

إيلا: (تبدأ البكاء): لا أريد أن أكون الشريرة.

أنا: هذه مشكلة حقًا. تريد كلتاكما أن تلعب لعبة التمثيل ولكن لا تريد أيكما أن تكون الشريرة.

جيننا: لا بأس، سألعب دور الشريرة.

قصة جوانا: ابن أناني

في سن الخامسة والنصف، حصل دان على دراجة جديدة. يومها، ذهب جميع أفراد الأسرة إلى متجر الدراجات لشرائها. وكان اليوم كله يدور حول دان. وكانت الخطة أن يأخذ سام ذو السنوات الثلاث دراجة دان القديمة. عندما وصلنا إلى المنزل مع هدية دان الجميلة، ذهب سام للمس دراجة دان القديمة، لكن دان صاح على الفور: «هذه ليست دراجتك، إنها دراجتي أنا!».

شعرت بالغضب يعتمل داخلي تجاهه. ما هذا الصبي الأناني المدلل الذي ربيته؟ بدأت أشرح له أنه لا يستطيع امتلاك دراجتين ويترك شقيقه خالي الوفاض. لن يحصل سام على دراجة جديدة حتى. إنها دراجة دان القديمة المستعملة. غطى دان أذنيه بيديه: «لن أستمع إليك مهما قلت!».

ثم تذكرت عبارة من كتاب والدتي: «الأذان لا تسمع إلا ما تسمح به المشاعر». تلاشى غضبي وأخذت دان بين ذراعي: «لدي ولد حزين. إن تلك الدراجة كانت مميزة بالنسبة لك».

بدأ دان يبكي. وقال: «أعطاني جدي وجدتي إياها عندما كنت في الثالثة من عمري. إن النقوش التي عليها تشبه نقوش قميصي. لقد أصبحت كبيرًا عليها لكنها لا تزال ملكي! هل تذكرين أنهما ربطا بطاقة

التهنئة بخيط، وأنا اضطررنا إلى تتبع الخيط حتى عثرنا على الدراجة في غرفة السجاد؟ كما أنني تعلمت الركوب من دون عجلات تدريب على تلك الدراجة».

بدأ سام يبكي أيضًا بحلول هذا الوقت. كان مزيج صراخ أخيه فيه ورؤيته يبكي قد جعله في حالة سيئة. قلت: «لدي ولدان حزينان».

قفز دان من بين ذراعي وبدأ ارتجال أغنية: «أنا الرجل الخارق» ثم تقافز بطريقة مضحكة أمام سام كي يتوقف عن البكاء.

أردت أن أوضح لدان أنه لا يزال بحاجة إلى إعطاء دراجته لسام، لكن كلا الصبيين كان سعيدًا لحظتها. كان وقتًا طيبًا، وكنت مترددة في إثارة الصراع مرة أخرى. لكن سام فعلها بدلًا مني. قال: «حسنًا، بإمكانك لمس الدراجة يا دان».

سألت دان عما إذا كان يريد الاتصال بجديه ليخبرهما عن الدراجة الجديدة. وقد أحب هذه الفكرة. استمعت إلى جانبه من المحادثة: «حسنًا، لقد انتهيت بالفعل من ركوب دراجتي الصغيرة، والآن أصبحت ملك سام. يصعب عليّ التخلي عنها كما تعلمان، لكن عجلات دراجتي الجديدة مقاسها 20 سم...».

بعد المكالمات الهاتفية سألني دان: «هل يمكنني استعادة دراجتي الصغيرة بعد أن يستخدمها زاك (الذي كان يبلغ وقتها ستة أشهر) حتى أتمكن من إعطائها لأطفالي؟».

قبل نصف ساعة فقط، كنت أستنكر سلوك ابني الأناني والجشع. بمجرد إقرار مشاعره، وجدت قلبه مفعمًا بالكرم. كان متعلقًا بهدية جديده. والآن كان يفكر في إعطائها ليس لأخويه الصغيرين فحسب، بل لأطفاله المستقبليين أيضًا.

تذكير: التنافس بين الأشقاء

1. أقر مشاعر الطفل

«من المحبط أن تكون لديك أخت صغيرة!».

2. امنحه في الخيال ما لا يمكنك تقديمه في الواقع: دع الطفل الأكبر يتظاهر بأنه لا يزال رضيعًا:

«تعال في حضني، وكن صغيري الخارق».

3. صف ما تراه: لاحظ التفاعلات الإيجابية بين الأشقاء وقدرها

«لقد عرفت كيف تبهج أحتك عندما تبكي».

4. ولّ الطفل المسؤولية: حتى تتاح له فرصة رؤية نفسه بشكل مختلف.

«هل يمكنك اختيار كتاب مصور للصغيرة؟ إنها تحب أن تقرأ لها».

5. أعد التواصل مع طفلك

• خطّط لوقت مميز خاص بكما وحدكما

«هل ترغب في خبز بعض البسكوت معي عندما يأخذ أخوك الصغير غفوته؟ أم تفضل أن أقرأ كتاب

الشاحنات الجديد معك؟».

• أخبر الطفل الأكبر قصصًا عنه وقت أن كان رضيعًا

«أتذكر عندما كنت...».

6. اتخذ إجراءً دون إهانة: تجنب وضع الطفل في دور المعتدي.

«نحن بحاجة إلى فصلكما عن بعضكما. لا أريد أن يتأذى أحد منكما!».

7. جرّب نهج حل المشكلات: قاوم الرغبة في الانحياز إلى جانب واحد، ولا تقلل من حجم المشكلة!

«جيمي يريد أن يبني شيئًا بمكعباته، وكارا تريد أن تلمس المكعبات أيضًا. هذه مشكلة صعبة. نحن

بحاجة إلى أفكار».

4: التسوق مع الأطفال - فوضى في المتجر

جولي

افتتحت ماريا جلسة اليوم: «يبدو أنني أمضيت جزءًا كبيرًا من حياتي أخبر بنجامين بأنه لا يستطيع الحصول على شيء يتوسل من أجله في كل مرة نذهب إلى متجر البقالة، وفي كل مرة نذهب لشراء هدية ذكرى يوم ميلاد لطفل آخر. اعتدت أن أحب التسوق. والآن أتمنى أن أتجنبه تمامًا».

قلت: «هذا صعب على الأطفال؛ إننا نأخذهم باستمرار إلى المتاجر؛ حيث يرون شتى أنواع الأشياء مرصوصة أمامهم، ثم يروننا ونحن نشترى منها. إنهم لا يفهمون معنى العمل من أجل المال ودفع الفواتير. هم يريدون أن يفعلوا مثل ما نفعل، جمع الأشياء من على الرفوف وأخذها إلى المنزل!



تنهدت توني وقالت: «أفهم هذا، لكن هل يعني أننا يجب أن ندعهم يفعلون ما نفعله، مستخدمين في ذلك عقولهم الصغيرة المحدودة؟ ستنتهي بي الحال هكذا إلى الإفلاس والتشرد، مدينة لطبيب الأسنان بمبلغ لا يمكن تخيله بسبب تناول الحلوى التي تشتريها جينا بلا توقف، وسأقضي جميع مشاويري بسيارة باربي تعمل بالبطارية».

قال مايكل: «يمكننا أن نمنحهم بعض الخيارات».

قالت ماريا بتحدٍ: «نعم، ولكن هل تظن حقًا أن هذا سيمنعهم من التوسل من أجل الوجبات السريعة والحلوى؟ إذا ظنوا أن لديهم الحق في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، فسنذوق الأمرين في كل ممر نسير فيه في المتجر».

قلت: «يمكننا دائماً وضع قيود على الخيارات، وأن نطلب منهم الاختيار بين نوعين مختلفين من المكرونة. يمكنهم تسخير طاقتهم في الاختيار من بين أشكالها المتنوعة، أو اختيار أفضل ثلاث تفاحات مثلاً. ولكن من الجيد أن يكون هناك بعض القرارات المفتوحة أيضاً. لقد اعتدت أن أخبر أطفالي بأنه يمكنهم اختيار شيء واحد من قسم الخضراوات والفواكه، وقد مثل ذلك تحدياً مثيراً للاهتمام بالنسبة لهم. أتذكر أن أشر ذات مرة استقر على ثمرة فلفل صفراء، وكانت أعلى من الخضراء، لكن تعاونه كان يستحق العناء».

قالت سارة: «أعطي أطفالي مصروفًا قليلاً. لقد سئمت من العراك على كل طلب صغير. من ناحية، سيسهل عليّ التسوق إذا قررت منحهم كل ما يريدونه، لكن من ناحية أخرى لم أرغب في أن يعتادوا الحصول على كل ما يريدون. وبهذه الطريقة يشعرون بأهمية المال حين لا يكون معهم سوى دولار ويتعين عليهم الشراء وفقاً له، وقد وجدت هذا أفضل كثيراً!».

قالت توني: «يمكنك أيضاً أن تمنح الأطفال مهمة، وهذا الحل ناسبني. إن أطفالي يساعدونني في إعداد قائمة التسوق، وعلى كل منهم البحث عن أشياء معينة».

تذمرت ماريا: «لا يتاح لي الوقت دائماً لجعل تسوق البقالة نشاطاً مثيراً، وأحياناً أحتاج إلى جلب الطعام والرحيل على الفور».

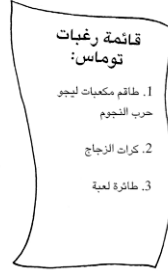
لم يكن لديّ حل جاهز لهذه الشكوى، وقلت: «نعم، لكن دعينا نواجه الأمر: لن يكون التسوق مع الأطفال فعلاً مطلقاً. فالأطفال في كل مناحي الحياة لا يساعدوننا على الإنجاز بالكفاءة المرغوبة، ولكن إذا كان بإمكاننا إشراكهم بعض الوقت على الأقل، فسنجدهم أكثر تعاوناً في معظم الأوقات».

سألت آنا: «حسناً، ولكن كيف أفعل ذلك في متجر ألعاب؟ لن أشتري لأطفالي لعبة جديدة في كل مرة أشتري فيها هدية ذكرى يوم ميلاد لأحد أصدقائهم».

قلت: «حسناً، هذا أحد أصعب التحديات على الطفل؛ أن يأخذه أبواه إلى متجر الألعاب ويرى كل الألعاب الرائعة، ويختار واحدة منها لطفل آخر، ثم يوبخانه إذا أراد لعبة لنفسه. فكري في الأمر؛ إذا كان

عليك ابتكار طريقة لتعذيب الطفل، فلن تجدي أفضل منها».

ذُكرتُ المجموعة بقائمة الرغبات. عندما يتوق الطفل لشيء ما، يمكنك تدوينه، ولا تقل: «لا تتصرف كالمدللين، لقد اشتريت لك مكعبات الليجو الأسبوع الماضي. لا شيء يرضيك مطلقاً!». قل: «رائع!، هذا يبدو رائعاً. أنت حقاً تحب سفن الفضاء». ثم أخرج القلم وأضف هذا إلى قائمته: «طاقم مكعبات الليجو الخاص بحرب النجوم». احتفظ بالقائمة فوق الثلاجة؛ حيث يمكنه التحقق منه، وأيقها محدثة. ومع الوقت ستُشطب بعض العناصر، ويبقى البعض الآخر. وبحلول الوقت الذي يحل فيه ذكرى يوم ميلاده، ستكون لديك قائمة مرجعية مفيدة. إذا كانت بعض الأشياء تتعدى نطاق هدايا أعياد الميلاد - كانت أختي تريد مهرًا وهي صغيرة وتطلبه دائماً! - فلا يزال بإمكانكما التحدث عنها والتخطيط للمستقبل، والذي قد يشمل حتى حظائر مليئة بالخيل.



من المفيد أيضاً أن تخبر أطفالك في وقت مبكر: «اليوم نحن نتسوق لشراء هدية ذكرى يوم ميلاد إيلينا فقط. لن نشترى شيئاً لأنفسنا! تأكد من إخباري إذا رأيت شيئاً تريد وضعه في قائمة رغباتك».

القصص

قصة توني: تشتري أو لا تشتري - تلك هي المسألة!

يجب أطفالنا زيارة متحف العلوم في المدينة، لكنني دائماً ما أخشى الوقت الذي يتعين علينا فيه المغادرة، لأننا يجب علينا المرور بمتجر الهدايا. لا بد لي من أن أعترف بأنه تصميم فعال بالنسبة لأصحاب المكان، لكنه قاسٍ على الآباء! يكون الآباء مرهقين، والأطفال متحمسين ومتحمسين بشدة، ثم نجبرهم على المرور بين ألعاب باهظة الثمن مرصوفة في مستوى نظر الطفل مرور الكرام. دائماً ما يتوسل أطفالنا كي

أشترى لهم بعض الألعاب باهظة الثمن. أنا لا أستسلم عادةً، لكن يمكن أن يصبح الوضع مريعًا حقًا، فبحلول الوقت الذي نخرج فيه من هناك أتوقف عن الشعور بالرضا عن نفسي أو أطفالي.

لم يكن لديّ أمل يُذكر في أن تكون أداة تدوين رغبات الأطفال مفيدة، لكنني قلت لنفسي لن يضرني شيء إن جربتها؛ لذلك في زيارتنا الأخيرة، قبل أن ندخل إلى المتجر مباشرةً، أخبرتهم: «لن نشترى أي شيء لنا من متجر الهدايا اليوم، ولكن إذا رأيتم شيئًا أعجبكم، أخبروني به حتى أتمكن من كتابته في قوائم رغباتكم». أخرجت ورقة وقلمًا، وركض الأطفال في كل مكان يبذلون إعجابهم بكل شيء، ويخبرونني بما يريدون في قوائمهم. كانت هذه هي المرة الأولى التي أخرج فيها من هناك دون الشكوى والتذمر المعتاد.

قصة أنا: القائمة اللطيفة

عندما يريد أنطون شيئًا فهذا يعني أنه يريده فورًا، وهذا نمط تقليدي لدى أطفال طيف التوحد. هذه المرة كان يريد ناجتس الدجاج والآيس كريم، ولم يكن لديّ شيء منها في المنزل، ولم يكن هناك مجال للذهاب للتسوق في اليوم السابق للعيد وسط كل تلك الحشود. كان ينتهي به هذا إلى نوبة غضب؛ لذا قررت تجربة تدوين رغباته. أخبرني أنطون بأنه يرغب في فعل ذلك بنفسه. كنت مندهشة لأنه لم يتطوع لكتابة أي شيء من قبل، هذا عمل شديد الصعوبة بالنسبة له. بدأ يصمم قائمته، واستشارني كثيرًا حول تهجئة الكلمات: الآيس كريم، وناجتس الدجاج، والبطاطس المقلية، والنقانق، والسمبوسة! استغرق هذا منه نصف ساعة كي يكتب كل هذه الكلمات لكنه استمر. كانت قائمة لطيفة جدًا، ولا تزال معلّقة على ثلاجتي.

في الماضي، عندما كنا نذهب للتسوق، كان أنطون يصر على الركض إلى ممر الطعام المجمّد، وإخراج الآيس كريم من الثلاجة، وفتحه، وأكله، وكنت أركض خلفه وأصرخ كوحش كاسر: «لا، لا، لا، لا!».

هذه المرة أعطيت أنطون قائمته، وقلت له أن يضع المكتوب في العربة، فقام بهذا فعلًا. كنت مشغولة بمحاولة العثور على ثمرات أفوكادو جيدة وبرطمان من الكاري، بينما كان أنطون مشغولًا بالطواف في الممرات لجمع كل الأشياء الموجودة في قائمته. كان هذا مذهلًا! عندما نظرت إلى عربة البقالة، كان هناك

عدد قليل من الأكياس الإضافية من البطاطس المقلية، وعدد قليل من علب الآيس كريم الإضافية، لكنه أعاد الإضافات دون مجادلة. أصبح هذا روتين التسوق الجديد لدينا.

قصة سارة: الرحلة الطويلة

كان أماننا خمس ساعات نقطعها بالسيارة للوصول إلى المنزل بعد قضاء عطلة نهاية الأسبوع في منزل والدي. وعندما اقتربنا من المنزل، توقفت عند السوبر ماركت لأنني أدركت أنني سأعود إلى منزل ثلاثته فارغة. كان الأطفال خارجين عن السيطرة في المتجر، ويركضون في الممرات ويصرخون. لم يستجيبوا لأي من محاولاتي لحملهم على الهدوء.

أخيرًا خطر لي أنهم بحاجة إلى الحركة! لا أعرف لماذا استغرقت وقتًا طويلًا لإدراك ذلك. وأظن أن القيادة الطويلة جعلت ذهني متبلدًا قليلًا. أخذتهم إلى الخارج، وطلبت منهم الركض على طول الرصيف أمام المتجر ثلاث مرات، ثم القفز، ثم السير للخلف، ثم السير في خط متعرج. لم أعد إلا بعد أن أصبحوا شبه مرهقين.

تذكير: التنافس بين الأشقاء

1. ولّ الطفل زمام الأمور

اطلب منه المساعدة في إعداد قائمة التسوق وجمع أصناف البقالة لوضعها في عربة التسوق.

امنحه مصروفًا: «يمكنك إحضار دولاراتك إلى متجر البقالة في حال رأيت شيئًا تريد شراءه لنفسك».

2. اعرض خيارًا

«هل يجب أن نحصل على المكرونة الحلزونية أم الأصناف؟ اختر أنت!».

3. أقر بمشاعر الطفل من خلال قائمة رغبات

قائمة رغبات توماس:

طاقم مكعبات ليجو حرب النجوم

4. امنح الطفل بعض المعلومات: دعه يعرف ما يمكنه توقعه

«نحن ذاهبون للتسوق من أجل هدية ذكرى يوم ميلاد إيلينا اليوم. دعنا نحضر قائمة الرغبات في حال رأيت شيئاً تريده لنفسك».

5: الكذب - الأطفال والتفسير الإبداعي للواقع

جوانا

سألت توني: «هل يمكننا التحدث عن الكذب؟ الأسبوع الماضي أمسكت جينا متلبسة والشيكولاتة تلتخ وجهها، وعندما سألتها عما إذا كانت قد أكلت من كعك الشيكولاتة، أنكرت ذلك تمامًا. كانت تعلم أنه غير مسموح لها لمسه. فلقد اشتريته للضيوف الذين كنا نعد أنفسنا لاستقبالهم على العشاء. أخبرتها بأنها بحاجة إلى قول الحقيقة وإلا ستواجه مشكلة أكبر، لكنها تمسكت بكذبتها، وأخذت تبكي. جعلتها تصعد إلى غرفتها بعد العشاء دون حلوى. أعلم أنك لا تؤمنين بالعقاب، لكن إذا كانت هناك قاعدة واحدة أعتبرها مقدسة، فهي قول الحقيقة. وكلما أسرع أطفالنا في تعلم ذلك، كان أفضل».



جعلني سؤال توني أفكر في السبب الذي يجعل الكذب يستفزنا إلى هذه الدرجة. ففي نهاية المطاف يسيء الأطفال التصرف بشتى الطرق؛ فهم يركلون، ويعصّون، ويصرخون في المكتبات، ويرسمون بالألوان على الجدران، ويقاومون وقت النوم كأن حياتهم تتوقف على هذا. نحن نفهم أن هذه أشياء يفعلها جميع الأطفال. ولا نشعر بالقلق حقًا من أنهم سيكبرون ليصبحوا عنيفين، أو يصابوا بالأرق، أو يكون لديهم ميل للتخريب. لكن عندما يكذب الأطفال علينا، يستبد بنا القلق. إننا نعتبرها جريمة أخلاقية. فهذا يخبرنا بأننا بطريقة ما فشلنا في تعليم أطفالنا حسن الخلق.

عندما يكذب الطفل، قد يكون من المفيد أن يتذكر أنه أمر شائع وطبيعي. في الواقع، تؤكد الأبحاث الأخيرة أن تعلم الكذب يعد معلمًا مهمًا في تطور الطفل المعرفي.

يكذب الأطفال لأسباب متنوعة. في بعض الأحيان يكذبون بسبب الإحراج: «أنا لم أتبول على نفسي في غرفة اللعب!». وفي بعض الأحيان يكذبون ليحصلوا على ما يريدون: «لم أَلعب هنا، كلهم أخذوا دوري!». غالبًا ما يكذبون لتجنب نتيجة مواجهة والد غاضب: «لم أَلعب بالكرة في غرفة المعيشة، ولم أكرس المصباح». وفي كثير من الحالات، تمثل الكذبة أمنية.

على الرغم من أنه من الطبيعي أن يجرب الطفل الكذب، فإنه يجب أن يتعلم الفارق بين الحقيقة والكذب، ولماذا يجب أن يلتزم بالخيار الأول معظم الوقت. التحدي الذي يواجهه البالغ هو مقاومة إغراء إهانة الطفل أو وصفه بالكاذب.

التفتُ إلى توني وقلت: «انظري إلى الأمر بهذه الطريقة. إذا رأيتِ ابنك يحمل مضرِبًا في يده، ويقف بجانب نافذة مكسورة للتو، فلا داعي للسؤال: «هل كسرت تلك النافذة؟ هل استخدمت المضرب في المنزل على الرغم من أنني قلت لك لا؟ هذه الطريقة تقود إلى سلسلة طويلة من عبارات الإنكار: «لا، لم أفعل»، «نعم، فعلت، أنت تكذب!»، «لا!»، «سأغلظ لك العقاب إذا لم تقل الحقيقة!». «لكني لم أفعل! الكلب هو مَنْ فعلها!». «توقف، هذه ليست كذبة متقنة حتى، فالكلاب لا تكسر النوافذ!».

إذن ما الطريقة المفيدة؟

بدلاً من الاتهام والاستجواب، اذكر الشيء الواضح. في المثال الذي ذكرته يا توني، يمكنك ببساطة أن تقولي: «أرى أنك أكلتِ من الكعك». إذا اعترضت، فلا تنعيتها بالكاذبة. بدلاً من ذلك، يمكننا قبول المشاعر الكامنة وراء الاحتجاج: «ليس من السهل مقاومة أكل كعك الشيكولاتة وهو أمامك مباشرة. أتحداك أنك تتمنين لو لم تأكله!».

أخبر الطفل بمشاعرك: «أنا مستاءة للغاية لأنك أكلتِ الكعك! كنت سأقدمه كحلوى عندما يأتي الضيوف لتناول العشاء الليلة!».

ضع خطة للمستقبل: «في المرة المقبلة التي تشعرين فيها بمثل هذا الإغراء، أخبريني، فأنا متأكدة من أنه يمكننا إيجاد طريقة لمساعدتك على الانتظار». ويمكنك أيضاً وضع بعض الخطط: في المرة المقبلة التي

أشترى فيها كعك الشيكولاتة، سأضعه بعيداً عن ناظرها حتى يحين وقت الحلوى. سهّل على طفلك الصدق. عدّل توقعاتك وأدر البيئة. وإذا أمكن، ساعده على إجراء بعض التعديلات: «سنحتاج إلى شيء ما للتحلية من أجل الضيوف. هل يمكنك إخراج بعض البسكويت ورصه بشكل جيد على طبق؟».

قالت توني: «يظل هناك شيء مفقود هنا. أفهم أنك توجهين الأطفال نحو الصدق بدلاً من نعتهم بالكاذبين. ولكن في غضون ذلك، في السيناريو الذي ذكرته للتو، كذبت الطفلة ولم تكن هناك عواقب لذلك. ما الذي سيمنعها من الكذب في المرة المقبلة؟ كيف ستتعلم أن الكذب خطأ؟».

قلت: «توني لخصت الأمر بشكل جميل، ولا أظن أنني أستطيع إضافة أو تعديل أي شيء: نحن نوجه الأطفال نحو الصدق بدلاً من نعتهم بالكاذبين». فالكذب هو مرحلة طبيعية من مراحل التطور، ومعاقتهم عليه ستأتي بنتائج عكسية، فهذا يشبه أن تعاقب طفلاً لأنه قضى حاجته في حفاضه. إنه تصرف طبيعي. غير أننا نريد مساعدته على الانتقال إلى المرحلة التالية».

«اسمحوا لي بأن أقص عليكم بعضاً مما حدث مع ابني خلال رحلة تعلم قول الحقيقة غير المريحة».

دان في الثانية من عمره: الغريب الغامض

كان دان يلعب مع صديقه إيان بينما نتحدث أنا ووالدته، دون أن ننتبه إليهما جيداً. وفجأة وجدنا إيان على الأرض يبكي ويصيح: «داني دفعني!».

أبعدت دان عنه، وسألته عما حدث. أجاب دان بحزن: «رجل شرير جاء ودفع إيان». ومن الواضح أنه كان بحاجة إلى تبرئة نفسه من هذا التصرف الفظيع.

دان في الثالثة من عمره: مشكلة الجيب

جاء دان بعد اللعب في الفناء الخلفي وجيب سرواله الأمامي ممزق. سألت: «ماذا حدث؟» مشيرة إلى الجيب. فكَرَّ دان قليلاً ثم قال بحذر: «دعنا نقل فقط إن صبيّاً مزقه».

لم يسعني إلا الضحك. كان يقترب قليلاً من تحميل نفسه المسؤولية، لكنه لم يصل إلى هذه المرحلة بعد.

وكانت هذه هي خطواته التالية.

دان في الرابعة من عمره: درس من فأر

كنت أقرأ على دان قصة الأطفال: الفأر والدراجة. وكنا قد انتهينا للتو من الفصل الذي يقوم فيه رالف «الفأر» باستعارة دراجة صديقه الطفل الصغير وتحطيمها. حاول في البداية إخفاء ما حدث عن صديقه، لكنه اعترف في النهاية. غضب الطفل، لكنه في النهاية سامح الفأر المذنب. نظر إليّ دان بجدية شديدة وقال: «أنا مثل رالف بالضبط».

سألت «ماذا تعني بأنك مثل رالف؟ أتعني أن كليكما يحب الدراجات؟».

«لا، لأن كلينا حطم شيئاً وخشيناً أن نقول».

«حقاً؟».

«لقد جذبت الملاءة من فوق الأريكة فمزقتها».

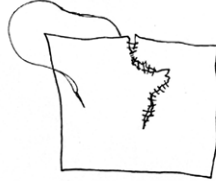
بدا مستاءً للغاية، حاولت استخدام نبرة مهدئة: «آه. حسناً، هذا لا يبدو سيئاً للغاية».

«بل سيئ جداً! إنها الملاءة المميزة!».

«الملاءة المميزة» هي تلك التي اختارها الأطفال من أجل أريكتنا التي تتحول إلى سرير، وذلك عندما جاء الجد والجدة لزيارتهم. وكانت رخيصة للغاية وألوانها شنيعة، خليط غريب من الوردي والأخضر والأصفر على خلفية سوداء، لكنها أعجبت كل أطفالنا.

قلت «حسناً، دعنا نفحصها، فربما يمكننا حل المشكلة».

قادني دان إلى خزانة ملابسه، وجذب الملاءة المجددة من الجارور السفلي. رأيت أن حافتها التي كانت عالقة بالإطار المعدني للأريكة ممزقة. سألت دان إذا كان يريد أن نخطيها، وكان الأمر كما لو أن ثقلًا كبيرًا قد رُفع عن كاهليه. قال متحمسًا: «نعم!».



إصلاح الخطأ

علمته كيف يضع الخيط في الإبرة، فصنع دان غرزًا دقيقة وأصبحت الملاءة مثل الجديدة».

وهذا كله بفضل رالف الفأر وتوجيهاته الأخلاقية!

واصل دان طريق الصدق الكامل هذا واثقًا بأنه يستطيع إصلاح أي شيء. عبء السرية والكذب لم يعد

فوق كاهله، ووجد أنه يفضل قول الحقيقة والصراحة.

إنني أحتفظ بملاحظة منه أعطاها لي حين أصبح أكبر...

دان في الثانية عشرة من عمره: جناح مكسور

كان لدينا بعض المغناطيسات فوق الثلاجة: طيور وحشرات ذات أجنحة متحركة اشتريناها من معرض

ما. ذهبت إلى المطبخ ذات صباح لأرى طائرًا مكسورًا مثبتًا على ورقة على الثلاجة بهذه الكلمات:

اعتذار من دان:

أنا آسف لأنني كسرت جناحي هذا الطائر المسكين حين مددت يدي كي أخرج علبة الفيتامين من

الخزانة التي تقع فوق الثلاجة. أنا أدرك كم هو مميز، وآسف على كسره. أتمنى أن نجد المزيد من

أصدقاء الثلاجة الصغار هؤلاء كي نأخذهم معنا إلى المنزل، ونعرفهم على أسرتنا.

مع خالص أسفي، دان.

من الصعب تعلم قول الحقيقة غير المريحة. نحن نساعد أطفالنا على مواجهة هذا التحدي عندما نقلل

من حجم الاتهامات ونخبرهم بأننا نفهم ما يشعرون به، ونبين لهم كيفية إصلاح الخطأ. ومن الأسهل أن

تكون شجاعًا عندما يكون هناك أمل في الخلاص!

القصص

قصة توني: حلوى بين الملاءات

تكذب جينا مثلما تتنفس، ولا يحدث هذا حباً في تأليف القصص الخيالية، بل لغرض محدد؛ إنها تكذب عندما تريد أن تنجو بفعلتها. الأسبوع الماضي وجدت أغلفة حلوى فارغة في سريرها. تعرف جينا أنني لا أسمح لها بتناول الطعام في غرفتها بسبب تجمع النمل. ويؤسفني أن أقول إنني بدأت بسؤال خاطئ: «هل تناولتِ الحلوى في السرير؟».

نفت ذلك بشدة كالعادة: «لا!».

شعرت برغبة قوية في نعتها بالكاذبة، لكنني تذكرت ما يجب فعله في الوقت المناسب وأغلقت فمي، وأخذت عدة أنفاس عميقة لدقيقة أو نحوها. ثم قلت: «اسمعي يا جينا، أستطيع أن أرى أغلفة الحلوى على سريرك، ولا أظن أن أرنبا صغيراً وضعها هناك. أعرف أن هناك فتاة تحب الحلوى تناولت بعضها في السرير، وهذا لا يعجبني، لا أريد نملاً في السرير. قاعدتي واضحة: الطعام يكون في المطبخ».

أجابتنني قائلة على الفور: «قاعدتي هي أن الطعام لا يكون في المطبخ! فلا يوجد نمل في سريرى!».

فعلت ما سيجعلكم فخورين بي. أقررت مشاعرها في حين كان كل ما شعرت به وقتها هو صفعها ومنع الحلوى لمدة شهر. فقلت: «أستطيع أن أرى أنك تحبين الاسترخاء في السرير مع كتبك ودماك ووجبتك الخفيفة. المشكلة هي أن السكر يجذب النمل. ويفعل هذا في المطبخ وأنا بالتأكيد لا أريده في سريرك أيضاً. قد يحتاج النمل بعض الوقت، لكن يمكنه العثور على فتات السكر، حتى الفتات الصغيرة جداً التي لا يمكنك رؤيتها».

ظلت ابنتي على عنادها: «لا يهمني إذا سعدت نملة إلى سريرى».

قلت: «لكنه يهمني أنا! غير مسموح بالحلوى في غرف النوم، فربما يمكننا أن نصنع لك مخبأ مريحاً في المطبخ».

بدأت جينا مهتمة: «هل يمكنني استخدام كرسي قماشي؟». قلت: «طبعًا، فمن السهل تنظيفه إذا انسكب أي شيء عليه».

«هل يمكنني وضعه تحت الطاولة؟ سيكون ذلك مريحًا».

أومأت برأسي وقلت: «ولم لا؟»، وجذبت الكرسي القماشي تحت طاولة المطبخ. ركضت إلى غرفتها وعادت مع بعض الدمى المحشوة، وزحفت تحت الطاولة. أعطيتها بعض البسكويت المملح كهدية لمخبئها الجديد. وهذه هي المرة الأولى التي ينتهي فيه موقف كهذا بشيء غير العقاب والاستياء. لدي شعور بأنها ستكون أقل اعتمادًا على الكذب في المرة المقبلة.

قصة جولي: لا شيء يستحق الكذب

توقفت خدمة الإنترنت لدينا فجأة، وعندما اتصلنا بالشركة أوضحوا أننا انتهكنا شروط اتفاقية الخدمة، لأن ابننا آشر كتب كلمة سباب في غرفة الدردشة الخاصة بالصغار. لكن عندما سألنا آشر عن هذا، أكد أنه لم يفعل. وبدأ صادقًا جدًا في إنكاره، لدرجة أننا ظننا أن شخصًا حصل على كلمة المرور الخاصة به واستخدم حسابه، وكان علينا المرور بإجراءات كثيرة مرهقة لاستعادة خدمة الإنترنت.

بعد نحو خمسة أشهر، اعترف آشر بأنه كذب علينا، وأنه كتب هذه الكلمة السيئة فعلًا، وكان يبكي وهو يخبرنا بهذا. لقد ظل يكتم هذا السر لفترة طويلة، والذي كان يثقل كاهله. أراد زوجي معاقبته بحرمانه من امتيازات تشغيل الحاسوب لمدة أسبوع، لكنني أقنعتة بعدم جدوى الفكرة. وبدلاً من ذلك، تحدثنا إلى آشر حول الشعور الذي ينتاب الإنسان عندما يفعل شيئًا يعلم داخل نفسه أنه خطأ. قلت: «من المخيف أن تقول الحقيقة عندما تشعر بالسوء حيال ما فعلته. لكنك قلت الحقيقة، رغم أن هذا لم يكن سهلاً».

لم أكن متأكدة من أن هذه هي أفضل طريقة للتعامل مع الأمر. كنت قلقة من أننا بهذا ندعه ينجو بفعلته بسهولة. لكن إليكم ما أقنعتني بالعكس. بعد أيام قليلة من العيد، ومرور فترة طويلة من اعتراف آشر، تسللت شيريل إلى غرفة آشر، وسرقت بعض الحلوى منه، ووضعتها تحت رف كتبها. عندما لاحظ

آشر أن حلواه مفقودة، سأل شيريل إذا كانت تعرف ما حدث. لعبت شيريل دور البريئة، لكن آشر دخل غرفتها ولاحظ الحلوى تحت رف الكتب على الفور. هل تعلمون ماذا قال؟ «شيريل، ربما تتمنين لو أنك لم تأخذي الحلوى الخاصة بي، ولكن إذا لم تستمعي إلى الجزء الذي يعرف بداخلك أن عليك قول الحقيقة، سينتهي بك الأمر بالشعور بالسوء حيال نفسك؛ لذلك لا شيء يستحق الكذب». ثم عانق شيريل وأخذ الحلوى. لقد كان لطيفاً جداً مع أخته الصغيرة وكدت أبكي حقاً.

تذكير: الكذب

1. صف ما تراه: بدلاً من الاتهام والاستجواب، اذكر الشيء الواضح.

«أرى الشيكولاتة على وجهك».

2. صف ما تشعر به.

«أنا مستاءة للغاية لأنك أكلت الكعك! كنت سأقدمه كحلوى عندما يأتي الضيوف لتناول العشاء الليلة!».

3. أقر مشاعر الطفل.

«ليس من السهل مقاومة أكل كعك الشيكولاتة وهو أمامك مباشرة. أتحداك أنك تتمنين لو لم تأكله!».

4. جرّب نهج حل المشكلات: ضع خطة للمستقبل.

«في المرة المقبلة التي تشعرين فيها بمثل هذا الإغراء، أخبريني. أنا متأكدة من أنه يمكننا إيجاد طريقة لمساعدتك على الانتظار».

5. عدّل توقعاتك: أدر البيئة بدلاً من إدارة الطفل.

قل لنفسك: في المرة المقبلة التي أشتري فيها كعك الشيكولاتة، سأضعه بعيداً عن ناظري الطفل حتى يحين وقت الحلوى كي لا تغريه.

7. ساعد الطفل على إصلاح الخطأ.

«سنحتاج إلى شيء ما للتخلية من أجل الضيوف. هل يمكنك إخراج بعض البسكويت ورصّه بشكل

جيد على طبق؟».

6: الآباء لديهم مشاعر أيضًا

جولي

قالت سارة بحدة غير معهودة: «لكن ماذا عن مشاعري أنا؟ متى سيبدأ وضعها في الحسبان؟ أشعر بالإحباط في قدرتي على التعاطف مؤخرًا».

سألت توني متعجبة: «ماذا؟! أنتِ يا سارة؟ أنتِ صبور ومتعاطفة إلى حدٍّ بعيد. وكل الأطفال الصغار يتمنون العودة إلى المنزل معكِ. على الأقل ابنتاي جينا وإيلا تريدان ذلك. تقولان لي دائمًا: «سارة لا تصرخ فينا مطلقًا».

قالت سارة: «حسنًا، الأمر أسهل مع أطفال الآخرين. لا أدري، ربما أستهلك صبري في العمل. في الأسبوع الماضي، لم أسمح لصوفيا بالذهاب إلى حفل مبيت في إحدى ليالي الدراسة، وعلى الفور بدأت تقول: أنتِ متحكمة. لا تدعيني أفعل أي شيء ممتع، أنتِ دائمًا صارمة للغاية. أنتِ لا تسمحين لي مطلقًا بكذا... أنتِ دائمًا كذا... كم أكره هاتين الكلمتين».

«أنا أعرف ما يُفترض بي أن أقوله: آه يا صوفيا، هذا مخيبٌ للآمال حقًا. كنت تتطلعين إلى حفل المبيت، ويبدو أنك لا يتسنى لك مطلقًا القيام بأشياء ممتعة».

«لكنني لم أستطع قول أي من هذا. ألقيت عليها محاضرة عن كل ما تحظى به، مذكرةً إياها بقائمة طويلة من الأشياء الممتعة التي أفعلها من أجلها، فتركنتني غاضبة، وظل الجميع غاضبًا طوال الليل. كنت أعلم أن المحاضرة لن تؤثر عليها، لكنني لم أستطع منع نفسي. كان عليّ أن أعرض لسانني بشدة حتى ينزف. يعتقد جزء ما داخلي أن إقرار المشاعر الذي أمارسه معها جعلها أنانية وسيئة الطباع. لم أكن أجروء على التحدث إلى والدي بهذه الطريقة مطلقًا».

قالت آنا: «حسنًا، وماذا عن مشاعرك؟ ماذا لو أخبرتها بمشاعرك بدلاً من إلقاء محاضرة عليها؟ أتحداك أن هذا سيؤثر فيها، إنها في السابعة وليس الثالثة. ماذا لو قلت: صوفيا! عندما أسمعك تقولين

كلمات مثل مطلقاً ودائماً أغضب بشدة! هذا لا يشعرني بأنني قادرة على مساعدة أحد إطلاقاً!».

اعترفت سارة: «كان هذا سينجح معها، وسيؤثر أكثر بكثير من تلك المحاضرات. لكن من الصعب التفكير على النحو الصحيح عندما يستفزك طفلك».

تشجعت أنا وتابعت: «ربما يمكنك أن تقولي: إذا شعرت بخيبة أمل، يمكنك أن تقولي: أشعر بخيبة أمل يا أمي! أنا أرغب بشدة في الذهاب إلى حفل المبيت. أريد هذا حقاً».

قالت سارة: «إذا عبرت عن الأمر بهذه الطريقة، فسأكون في مزاج أفضل لمحاولة إيجاد حل بالتأكد. ربما سمحتُ لها بالذهاب لبعض الوقت واصطحابها في وقت النوم، حتى تتمكن من النوم في المنزل ولا تذهب إلى المدرسة مرهقة في صباح الغد. إجازة الربيع في مدرسة صديقتها مختلفة، لذلك لا تهتم والدتها إذا ظلت البنات مستيقظات طوال الليل يضحكن، ثم يتصرفن كالموتى الأحياء في اليوم التالي لحرمانهن من النوم».

قلت: «يعجبني نهجك المكون من جزأين يا آنا. أولاً، إخبار الطفل بما نشعر به، ثم منحه الكلمات التي يمكنه استخدامها للتعبير عن نفسه دون إزعاجنا. قد يكون الأمر صعباً؛ لأن عليك فعلاً أن تعض لسانك حتى لا تتفوه بكلمات لا تُحمد عقباه. لا يستطيع الطفل تحمل الرفض المتكرر، حتى عندما تكون لطيفاً معه، وكلما كان الأطفال أصغر سناً، ضعفت قدرتهم على التعامل معه».

«لكنهم بحاجة إلى معرفة متى تؤدي الكلمات التي يستخدمونها إلى استياء الآباء. هذه معلومات قيمة! إذا تقبلنا الإساءة بابتسامة متعاطفة، فنحن بهذا نعلمهم الدرس الخطأ».

تذمرت توني: «ما تقولينه هو أن هناك معادلة معقدة نوازن فيها بين السيطرة على ما نقوله ومشاركة المشاعر. أؤمن المفترض أن نكون قادرين على القيام بهذا ونحن غاضبون حقاً».



اعترفت: «نعم، هذا صحيح، باستثناء أنه يمكنك دائمًا المضي قدمًا وقول الكلام غير المفيد، ثم العودة لاحقًا عندما تهدئين لتجربي مرة أخرى. هذا هو ما أفعله غالبًا. وعندما أشعر بأن هناك من يهاجمني، عادة لا تصدر عني استجابة جيدة. ولكن حتى في أثناء الصراخ، يظل هناك صوت صغير يردد داخل رأسي: «سأصلح الموقف لاحقًا». يمكن للأطفال أن يكونوا متسامحين للغاية ما دمنا لم نقل كلامًا مؤذيًا حقًا».

«نحن بحاجة إلى وقت لنهدأ عندما نكون جميعًا غاضبين. فلا يمكنك فقط الضغط على زر ونسيان كل شيء. ما يمكن القيام به هو منح نفسك ذلك الوقت. أخبر طفلك: أنا مستاء للغاية للتحدث الآن! سنتحدث عن هذا لاحقًا، أو صبح بأعلى صوت لديك، ثم خذ قسطًا من الراحة إذا استطعت. اذهب في نزهة إذا كان هناك شخص بالغ آخر في المنزل، أو إلى غرفتك، أو الحمام، أو في أي مكان تجد فيه ملتبجًا. افعل كل ما يمكن أن يشعرك بالتحسن. مارس تمارين الضغط، أو استمع إلى موسيقى، أو اقض بعض الوقت مع كلبك. ستعود منتعشًا وجاهزًا لاستخدام بعض الأدوات».

يمكن أن تخوض محادثة بائسة حقًا مع طفلك، لكن بإمكانك أن تعود في النهاية وتصلح الموقف. كانت البداية سيئة: تتهمين ابنتك بالتصرف كطفلة مدللة. وهنا تبدأ هجومًا مضادًا: «أنت متحكمة! أنا أكرهك!». وهكذا تستشيط كلتاكما غضبًا.

لكن يمكن أن تكون النهاية جيدة. يمكنك الذهاب إلى غرفة طفلك في وقت لاحق من ذلك المساء بعد أن هدأ غضبك وتقولين: «اسمعي يا صوفيا، لقد تضايقت منك حقًا لقولك إنني لا أسمح لك أبدًا بفعل أي

شيء ممتع. وتضايقت مني لأنني رفضت أن تذهبي إلى الحفل. لم أعد متضايقه الآن وأنا مستعدة للحديث عن الاحتمالات المختلفة لحفلات المبيت. تعالي إلى المطبخ عندما تكونين مستعدة، وسنكتشف عن طريقه مناسبة لكينا». ثم يمكنكما الجلوس وتجربة نهج حل المشكلات معًا.

ماذا تعلمت الطفلة؟ أنه عندما يغضب شخص بالغ، فهذه ليست نهاية العالم. إنها حالة مؤقتة. يمكن حل المشكلات التي لا يمكن حلها في خضم اللحظة المحتدمة، عندما تسود الحالة المزاجية الأكثر هدوءًا.

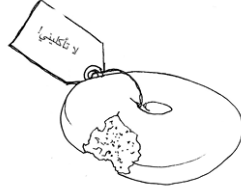
القصص

قصة ماريّا: قطعة الكعك

كنت في السوبر ماركت مع بنجامين. كان جالسًا في العربة يأكل الكعك بينما نتسوق، وعندما وصلنا إلى ممر حبوب الإفطار، أراد النزول والاختيار من بينها. وضع آخر قطعة كعك في يدي وانطلق في مهمته، فوضعتها في فمي، وكان هذا خطأ فادحًا. عندما عاد بنجامين وأدرك خسارته الرهيبة، بدأ الصراخ بأعلى صوت لديه: «لقد أكلت كعكي!» وأخذ يضرب ساقي. كان المتسوقون الآخرون ينظرون إليّ باستنكار، فقد كان الموقف مروّعًا. صحت في وجهه: «لا أريد أن تصرخ في وجهي وتضربني! قل لي لم أريد في أن تأكلي كعكي يا أمي. في المرة المقبلة اسأليني من فضلك قبل أن تأكلي طعامي!».

كرر عليّ هذه الكلمات بالضبط، بصوت عالٍ وغاضب. لكنه بدا متحضرًا على الأقل وتوقف عن ضربي. قلت له بصوت عالٍ: «شكرًا لك على إخباري! في المرة المقبلة لن أتناول طعامًا يخصك دون أن أسأل أولاً، حتى لو وضعته في يدي. ظننت أنك لم تعد تريده، لكنني أعلم الآن أنك أردته».

حدد كل منا إلى الآخر: ماذا نفعل الآن؟ سألتها عما إذا كان يريد الذهاب ليختار كعكة أو بسكوته أخرى ليأكلها. عدنا إلى ممر المخبوزات واختار لفافة الجبن. حذرت: «إذا كنت لا تريد مني أن آخذ منها، فلا تضعها في يدي! ضعها في العربة بدلًا من ذلك».



اقتطع قطعة من أجلي وقال: «يمكنك الحصول على بعضها يا أمي». كانت قطعة صغيرة، لكنها شعرت وكأنها قفزة عملاقة في تاريخ البشرية.

قصة سارة: كعك من دون حليب

استضافنا عشرة أطفال في سن الخامسة في فناء منزلنا الخلفي. كانوا يصبغون قمصانهم بالألوان في حفلة ذكرى ميلاد جيك. بعد أن علقنا القمصان حتى تجف، جلبنا كعكة ذكرى الميلاد والآيس كريم. بينما كنت أقدمه، بدأ أحد الأطفال يضرب بقبضته على الطاولة ويهتف: «أريد حليباً! أريد حليباً!». انضم إليه الأطفال الآخرون. كنت غاضبة بما يكفي لإلقاء الحليب على رؤوسهم جميعاً. لماذا أعذب نفسي للترفيه عن هؤلاء الصغار الوقحين؟ قلت بصوت عالٍ: «لا أحب أن يصرخ الناس في وجهي وأنا أخدمهم! إذا كنت تريد الحليب، قل: هل لي ببعض الحليب عندما تنتهين من تقطيع الكعكة؟».

توقف الأطفال التسعة عن ضرب الطاولة، ورددوا كلماتي بأدب. قلت: «بالتأكيد! وشكراً لكم على السؤال بلطف». قالوا: «على الرحب والسعة»، وكان لهذا مفعول أصر.

أما الطفل العاشر الذي بدأ كل هذا، فاستمر في الضرب والهتاف، فلم أقدم له أي حليب. أظن أنه لم يكن عطشاناً للغاية. كانت نسبة نجاح تسعين بالمائة كافية بالنسبة لي!

أظن أنه كان من المهم أن ألتزم بكلامي. إذا أخبرتهم بما شعرت به وقدمت له ما يريد رغم أنه لم ينفذ ما طلبت، لم يكن ليأخذني أحد منهم على محمل الجد.

قصة توني: دقيق في كل مكان

أقنعتني ابنتاي التوأم بخبز البسكويت، فكانت فوزى هائلة. هل أخبرتكم بمدى سهولة سكب الدقيق؟ وكيف يتحول إلى غراء على الفور بمجرد أن يستقر على بقعة مبللة على المنضدة أو الأرضية أو الموقد، على

أي حال، كانت الفتاتان مزعجتين للغاية. ظلت كل منهما تدفع الأخرى وتقول: «أنا أولاً!»، «لا، أنا أولاً!» في كل مهمة لإضافة المكونات، أو التحريك، أو تقليب الخليط. صحت في وجهيهما أخيراً: «اسمعا، عندما أسمع لكما بإعداد البسكويت، لا أريد أن أسمع أنا أولاً وأراكما تتدافعان هكذا. أريد أن أسمع: شكراً لك يا أمي، و: دعينا نتناوب على العمل».

حسناً، رددتا كلماتي وبدأتا التناوب دون ضجة. لا أصدق أن الأمر تم بهذه السهولة! طوال هذا الوقت، أضعت الوقت في إخبارهما بعدم التصرف بلؤم بينما كان يجب أن أخبرهما بما أتوقعه منهما.

قصة مايكل: يوم ضائع

قررت أنا وجيمي أن نحظى بيوم خاص لنا كأب وابنه. تناول فطوره المفضل «الفطائر المحلاة»، ثم أخذته للتسوق، فاشترينا أدوات للرسم والتلوين وبذوراً لحديقته الصغيرة، ثم عرّجنا على مطعم للوجبات السريعة به منطقة لعب للأطفال. كانت تلك تضحيةً مني، فأنا أكره تلك الأماكن حقاً! وبعد كل هذا أخذته إلى السينما؛ حيث كان الوقت لا يزال نهاراً، وعندما خرجنا كانت السماء قد أظلمت. بدأ جيمي البكاء والتذمر وأخذ يقول: «لقد ضيعت عليّ اليوم بأكمله!».

كنت غاضباً بشدة، لكنني استطعت استخدام أدواتي. قلت: «اسمع يا جيمي، عندما آخذك للتسوق والخروج لتناول الطعام ثم الذهاب للسينما، أشعر بغضب شديد عندما أسمعك تقول لقد ضيعت اليوم عليّ. أريد أن أسمع: شكراً لك يا أبي».

هل خمنتكم كيف سارت الأمور؟ حسناً، لقد ساءت للغاية. لقد ظل ابني متضايقاً وغاضباً، وبكى طوال الطريق إلى المنزل.

سلمته إلى أمه وقت النوم، وكان لا يزال ينتحب. كان قد مر بعض الوقت الكافي لأهدأ، فدخلت غرفته وجلست على سريريه وقلت: «جيمي، لقد قضيت يوماً لطيفاً معك حقاً. أظن أنك لم ترد لهذا اليوم أن ينتهي، وهذا ما كنت تحاول أن تقوله».

قال: «نعم» واقترب مني لمعانقتي.

كان منزعًا جدًّا من سماع مشاعري في السينما. لكنني كنت منزعًا أيضًا! تعجبني حقًّا فكرة أنني استطعت العودة لاحقًا باستجابة أفضل عندما شعرت بمزيد من التعاطف. وهكذا حوّلنا النهاية السيئة إلى نهاية جيدة.

تذكير: الآباء لديهم مشاعر أيضًا

1: عبّر عن مشاعرك بقوة

لا تقل: «أنت وقح!».

قل: «لا أحب أن أوصف بالمتحكم، فهذا يجعلني غاضبًا».

2: أخبر الطفل بما يمكنه فعله بدلًا مما لا يمكنه

«يمكنك أن تخبرني: أنا محبط يا أمي! أريد المغادرة».

3: لا تنسِ الاحتياجات الأساسية - امنح نفسك وطفلك وقتًا للتعافي

«سأتحدث معك عن هذا بعد العشاء، فأنا الآن متضايق جدًّا».

7: الوشاية - الطفل الفتان

جوانا

انفجرت توني: «لم أعد أحتمل ما تفعله ابنتاي التوأم، إنهما في مرحلة من نوع ما، أو على الأقل هذا هو ما أتمناه: أن تكون مجرد مرحلة تتناوبان فيها على إلقاء كل صغيرة وكبيرة عليّ.

«أمي!! جينا أكلت بسكوتة قبل الغداء. ماذا ستفعلين بها؟».

«إيلا لم تخلع حذاءها داخل المنزل. لقد خالفت القاعدة!».

«جينا وضعت يدها أعلى الموقد وأنتِ قلتِ هذا ممنوع».

«نكزتني إيلا بإصبعها وأنتِ قلتِ ألا نفعل ذلك!».



«حاولت معاقبة المخالفة منهما للقواعد، لكن هذا يجعلهما أكثر انتباهًا للإشارة إلى كل خطأ ترتكبه الأخرى، كأنهما تتنافسان لمعرفة من يمكنها أن تشي أكثر بأختها. حاولت إخبارهما بأن هذا لا يصح. وأنني لست مهتمة بوشاياتهما هذه، لكن لا يبدو أن هذا يساعد أيضًا. كل ما يحدث هو أن صوتهما يعلو وتتهمانني بأنني غير عادلة. ستؤدي كل منهما الأخرى في الواقع إذا تركتهما على هذه الحال».

قالت سارة: «كانت مشكلة بالنسبة لي أيضًا. من ناحية، أنا لا أريد أن يتعلم جميع أطفال الوشاية؛ أريد أن يشعروا بأنهم في الصف نفسه. من ناحية أخرى، أشعر ببعض النفاق إذا وضعت قواعد ثم لا أفرضها عليهم، وأنا بالتأكيد لا أريد ثنيهم عن نهي أشقائهم عما يفعلونه إذا كان خطيرًا».

«يحدث هذا في روضة الأطفال أيضًا. فبعض الفتيات عيّن أنفسهن مساعدات صغيرات للمعلمات. يأتين إليّ في وقت اللعب ليخبرنني بمن دفع من في الملعب، أو من أكل نصف قلم التلوين الأخضر. أحيانًا يكون هذا مفيدًا، ولكنه مزعج في الغالب».

عرض مايكل: «لماذا لا تجربا وضع قاعدة تقول ألا يفتن أحد على أحد إلا إذا كان هناك شخص سيتأذى؟».

قالت ماريا: «لا أعرف ما إذا كنت سأشعر بالراحة تجاه ذلك. فعندما كنت طفلة، لم نخبر أنا أو أشقائي والدينا بأي شيء. أريد أن يثق أطفالنا بأنهم يستطيعون إخباري بأي شيء يزعجهم، حتى لو كان تافهًا. بالإضافة إلى ذلك، هل يمكننا حقًا الاعتماد على حكم الأطفال بشأن ما يمكن اعتباره خطيرًا بما يكفي لإخبارنا به؟ إذا ظنوا أنني سأعارضهم بسبب الوشائيات، فقد لا يخبرونني بشيء مهم وخطير فيما بعد».

أعلنت توني: «حسنًا، أعلم أنني لا أريد أن أعرف كل شيء صغير يحدث. على الإخوة، خاصة التوائم، أن يكونوا مخلصين بعضهم لبعض. أقول لابنتي التوأمين هذا دائمًا».

سألت المجموعة: «يحدوني الفضول، ما الدافع إلى الوشاية في رأيكم؟».

أجاب مايكل: «السلطة! يمكنك أن تضع إخوتك في ورطة بهذه الطريقة. أعلم أن هذا هو السبب في أنني كنت أفتن على أخي الأكبر ونحن صغار. لقد كان أقوى وأكثر ذكاءً مني بكثير، وكان يسيطر عليّ. كانت تلك هي الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن أثار بها لنفسي، وكانت تمنحني السلطة لمعاقبته».



قالت سارة: «أظن أن الكذب بالنسبة لأطفال المدرسة ينبع من رغبة في إرضاء معلمهم. وأعني، نحن دائماً نوّكد مدى أهمية القواعد، ثم ننزعج عندما يحاولون المساعدة في إنفاذها. لا بد أن يكون هذا محيراً بعض الشيء بالنسبة لهم».

كان عليّ أن أعترف أنني تعاطفت مع ماريا. عندما كان ابني في برنامج للدمج في الصفين الأول والثاني، أخبر المعلمون التلاميذ أنهم يجب ألا يقاطعوا المعلمين في أثناء وقت النشاط المستقل إلا إذا كان هناك طفل ينزف. كانت هناك مشكلة متكررة تتمثل في تنمر الأطفال الأكبر سنّاً على الأصغر. اشتكى دان إليّ من ذلك، لكنه لم يطلب المساعدة من المعلمين لأنه فهم كلماتهم بصورة حرفية. أوضح لي بجدية شديدة: «لم يكن أحد ينزف، لذا لا يحق لي أن أقول شيئاً».

أنا لا أشعر بالراحة إزاء فكرة تعليم الأطفال أنه ليس من المقبول إخبارنا بالأشياء التي تزعجهم. فأحياناً إخبار شخص كبير بشيء ما يتطلب من الطفل شجاعة كبرى. ألا نتمنى جميعاً أن يكون أحدهم قد أخبرنا منذ البداية بشأن التسرب النفطي الذي أودى بحياة عشرات الأشخاص، ولوث خليج المكسيك بما يقرب من خمسة ملايين برميل من النفط؟ ماذا لو تعامل شخص بالغ بشكل غير مناسب مع طفلك ثم حذره ألا يخبر أحداً بما فعله؟ هل نريد لأطفالنا حتى التفكير في أننا قد نرفضهم في هذه الحالة؟».

احتجت توني: «لكنني لا أريد أن أعرف كل مشكلة صغيرة. أهذه هي الطريقة الوحيدة لحماية المحيط؟ لا أعرف ما إذا كان بإمكانني احتمالها».

قلت ضاحكة: «أشعر بالملك. وإليك نصيحتي. أوضح مايكل نقطة أساسية. أحد الدوافع الرئيسية التي تقود إلى الوشاية هو الرضا بإيقاع الطفل الآخر في ورطة. بإزالة العقاب من المعادلة سنعرف ما سيحدث لو استجبنا من خلال إقرار المشاعر ومعالجة المشكلة وتقديم الدعم إذا لزم الأمر دون معاقبة أحد؟ نستطيع مساعدة أطفالنا على حل النزاعات عندما يحتاجون إلى ذلك، أو نشجعهم على حلها فيما بينهم عندما يبدو أن لديهم القدرة على ذلك».

بدت توني متشككة.

قلت: «ما أعنيه هو أنه عندما تقول الطفلة: «لقد لكزتنى أختي!»، بدلاً من التركيز على الجانية، يمكننا التركيز على الضحية. يمكننا الرد: «آه، لم يعجبك ذلك طبعاً! أريني أين لكزتك.. هل تحتاجين إلى قبلة أم تدليك؟».

قالت توني: «لا أظن أن ذلك سيرضي ابنتي. ستريد أن تعرف ما سأفعله بالجانية».

«سأقول لها: اسمعي يا إيلا. تلك اللكزات تؤذي ذراع جينا. إنها لا تريد أن يتم لكزها، حتى ولو قليلاً!». وبعدها سأنتظر وأرى ما سيحدث. ربما تقول إيلا إنها آسفة، وتعودان للعب من دون مزيد من اللكزات، وربما سيستمر اللكز وستقرران اللعب بشكل منفصل لفترة من الوقت. لا أعرف كيف ستكون النتيجة، لكنني أعلم أنني لن أشجعهما على المزيد من العداء من خلال معاقبة واحدة أو تجاهل الأخرى.

«إذا وشى أحد الأطفال بالآخر لخرقه قاعدة ما، يمكنك إعادة صياغة القاعدة والتعبير عن ثقتك بأنه سيحترم القاعدة في المستقبل. أو مساعدة المخالف الصغير للقواعد في إصلاح خطئه».

«آه، يمكنني معرفة سبب قلقك من لمس جينا لسطح الموقد. إذا انفتح عن طريق المصادفة، فيمكنه أن يشعل حريقاً أو يُخرج غازاً خطيراً. هل تريد كلتاكما وضع بعض الإشارات للتذكير. يمكن أن تكون: خطراً، أو ممنوع اللمس، وربما يمكنكما رسم صورة للنار. ما رأيكما؟».

«يا ربي! هل دست بالحذاء الموحل على السجادة. دعنا نذهب لتنظفه في الخارج. وإليك مقشة لتنظيف الأوساخ داخله أيضاً. آه، عظيم... ها قد نظفته بالكامل!».

إذا تجاهلنا الوشاية، فسوف يشعر الطفل بالارتباك والإحباط. لماذا تصبح هذه القاعدة فجأة ليست بقاعدة؟ عندما نتقبل مشاعره، ونعالج المشكلة، سوف يهدأ. ومن خلال عدم معاقبة الجاني، فإننا نزيل الحافز للوشاية لمجرد الاستمتاع بالسلطة.

القصص

قصة توني: أصابع مهروسة

أكره الاعتراف بذلك، لكنك كنت محقة فيما قلته، لقد اتبعت السيناريو الخاص بك. دخلت جينا وقالت إن إيلا داست على أصابعها، لكنني لم أقل شيئاً لإيلا، وأمسكت بيد جينا وقلت: «آه، أصابع صغيرة مسكينة مهروسة!». وقبلت كل واحد منها. وقفت كلتاها ونظرت إليّ لبضع ثوانٍ، كأنهما تسألانني: ماذا الآن؟ لم أقل شيئاً، فعادتا للعب معاً. في الماضي عندما كنت أقول: «لا أريد سماع أي شيء»، أو أوبخ الجانية، تظل غاضبتين كل منهما غاضبة من الأخرى لفترة طويلة.

قصة سارة: حروب الأرجوحة

جاءتني إحدى «مساعداتي من التلاميذ» تركض هذا الأسبوع لتخبرني بأن جاريد كان على الأرجوحة. في الماضي، ربما كنت سأخبرها بأن تهتم بشئونها الخاصة لأنها كانت تلعب لعبة الحجلة أصلاً، ولم يكن هناك أحد يشكو مما يفعله جاريد بالأرجوحة. أعني، جاريد المسكين يواجه مشكلات كافية في أثناء الحصص. وكانت هذه الفتاة الصغيرة تعرف ذلك جيداً! لكن بدلاً من ذلك سألتها إذا كانت تظن أن الأطفال بحاجة إلى المساعدة في التناوب. قالت: «نعم»، فذهبت وحللت المشكلة، وكل ما قلته هو: «يبدو أن الكثير من الأطفال يريدون التأرجح، فماذا علينا أن نفعل؟».

قال جاريد: «أريد عشر مرات أخرى!».

بدأ الأطفال الآخرون في العد بصوت عالٍ بينما كان جاريد يتأرجح بقوة وحماس: «واحد... اثنان... ثلاثة» وفي المرة العاشرة قفز من أعلى ارتفاع ممكن. سمعتهم يعدّون مع صعود كل طفل بعد ذلك. وكانوا سعداء جداً بأنفسهم. لقد ابتكروا لعبة جديدة، وفي الوقت نفسه أصبحت لديهم طريقة لأخذ الدور الآن أيضاً. وهذه الفتاة الصغيرة اللطيفة الواشية هي التي مكّنتني من ذلك من خلال طلب المساعدة.

قصة جوانا: مسرحية السجن

في عصر أحد الأيام، كسرت قاعدتي الخاصة بمنع العقاب. لكن كل ذلك كان للمرح ليس إلا، وغير المزاج العام من عدائي إلى مرح وابتهاج.

كان دان ذو الأعوام الستة يضايق سام ذا الأعوام الأربعة. بدأ الأمر كلعبة، ولكن بعد أن سئم سام، لم يرغب دان في التوقف. كانا يلعبان لعبة جذب البطانيات عن سريري بعضهما، ويضحكان جدًّا. في مرحلة ما، أدرك سام أنه يخسر لصالح أخيه الأكبر والأقوى، وبدأ يشكو بصوت عال. استمر دان في العودة بخبث لانتزاع قطعة بعد أخرى من فراش أخيه، حتى بكى سام وجاء يركض إليّ في المطبخ ليخبرني بما يفعله.

صحت: «دان! سام لا يستمتع بهذه اللعبة!».

«لكنه كان يضحك».

«نعم، كان يضحك، لكنه لم يعد يضحك الآن، وقد حان وقت التوقف».

نظر سام إلى أخيه بحقد وصاح: «يجب أن تعاقبيه!».

دهشت. أين نَمَى صغييري البريء هذا التعطش للانتقام في أسرتنا التي لا تؤمن بالعقاب؟ من أين أتى بالفكرة أصلًا؟ لكنني قررت أن أجاريه.

«هل نضعه في السجن؟».

بدا سام مسرورًا: «أجل!».

ظهر الفضول على دان. صحت: «اذهب إلى السجن حاليًا!».

أشرت إلى المساحة الخالية تحت المكتب. ابتسم دان بسعادة وزحف إلى الداخل. وضعت أمامه صندوقًا بلاستيكيًا ليمثل القضبان. التفتُ إلى سام وسألت: «هل يبقى في السجن سنة أم عشر سنوات؟»

هل عليّ حتى أن أخبركم بالإجابة؟ بالطبع قال عشرًا!

انتظرت دقيقة ثم قلت: «أظن أن عشر سنوات قد مرت. هل يجب أن نُخرج دان المسكين من السجن؟».

وافق سام على أن دان دفع ثمن جرائمه من خلال عقابنا المزعوم هذا. وكان دان سعيدًا للغاية بالمشاركة في الدراما. لقد أنقذ اللعب الموقف.

تذكير: الوشاية

1. أقر بمشاعر الطفل

«جيننا لا تحب اللكز، فهذا يؤلمها!».

2. ساعد الطفل على إصلاح الخطأ (من دون توبيخ)

«دعنا نحضر المكنسة وننظف هذه الفوضى».

3. جرّب نهج حل المشكلات

«كيف نتذكر عدم لمس سطح الموقد؟ نحن بحاجة إلى أفكار».

8: التنظيف - أسوأ الكلمات قاطبة!

جولي

بدأت أنا منهكة حين سألتني: «إذن كيف تجعلين الأطفال ينظفون الفوضى التي صنعوها؟ إن الاستياء يسيطر عليّ. قضيت نصف ساعة الليلة الماضية وأنا أحاول جعل أنطون يجمع مكعباته قبل النوم، ثم قمت بذلك أخيراً بدلاً منه. وبعد حوالي عشر دقائق كان الكيس كله على الأرض مرة أخرى، وكنت على وشك خنقه».

قال مايكل: «أشعر بما تعانیه! بمجرد أن تدخل من باب منزلي، ستجدين أنك تسيرين فوق فوضى من الألعاب. أظن أن هناك القليل من قطع الليجو المثبتة بشكل دائم في قدمي، وأحياناً أحاول دفع الأشياء جانباً. ولكن إذا كنت أريد أن يبدو المكان متحضرًا حقاً، فمن الأسهل بكثير وضع الأطفال أمام التلفاز والتنظيف بنفسني».

احتجّت توني: «لكن هذا ليس صائباً، فأنا أفعل ذلك أيضاً، أضعهم أمام التلفاز عندما أحتاج أن يبتعدوا عن طريقي، لكنني لست فخورة بذلك. كيف سيتعلمون عدم الكسل إذا لم يكن من المتوقع منهم أن يساعدوا؟».

إن للأطفال الصغار أولويات مختلفة عن أولويات آبائهم.

دعنا نواجه الأمر، إنهم لا يهتمون بالفوضى كما نفعل نحن. لن يتنهد الأطفال الصغار بسرور عند رؤية أرضية نظيفة وسرير مرتب. لقد انتهى أحدهم من تفلية شعر الكلب بحثاً عن قطع بسكويت مفقودة، ولا يبالي الثاني بالقفز فوق سرير غير مرتب أو الدخول زحفاً تحت الأغذية، بل ويحب الثالث مصارعة الوسائد!

أول شيء عليك فعله هو **تعديل توقعاتك**. لا يمكننا أن نتوقع أن يريد الأطفال التنظيف بالفطرة، وسواء أعجبنا ذلك أم لا، فإن مهمتنا هي جعل مهمة التنظيف جذابة بالنسبة لهم. سيأتي المردود لاحقاً،

عندما يكبرون قليلاً ويستطيعون فهم مباحج الحياة المنظمة.

سأل مايكل: «لماذا يجب أن نحاول حتى؟ لماذا لا تنتظر فحسب؟».

صاحت أنا متذمرة: «حتى متى؟».

دعنا نواجه الأمر، في بعض الأحيان تكون معركة ميئوساً منها. إذا كنت تحاول إنهاء موعد لعب لطفلك العنيد وأصررت على أن ينظف الفوضى التي أحدثها قبل ركوب السيارة، فأنت بذلك تعد نفسك للفشل. أنت تطلب منه القيام بشيء غير سار؛ أي (التنظيف) حتى يتمكن من فعل شيء غير سار (المغادرة). ومن المحتمل أن يكون متعباً، وفي مزاج سيئ، ولا يمكن تحفيزه. هوّن على نفسك ولا تتخذ موقفاً أخلاقياً هنا. فقط اجمع الألعاب، وودعه، وضع الطفل في مقعده بالسيارة مع دمية محشوة للتسرية عنه.

من ناحية أخرى، ستمر أوقات لا نحتاج فيها إلى الانتظار حتى يكبر الأطفال. وتعد المساعدة في التنظيف فرصة جيدة لهم لتنمية مهارات جديدة والمساهمة في مهام الأسرة. حتى الطفل الأصغر سناً من أن يهتم بالنظام والتنظيم يمكن أن يشعر بالفخر لتقديمه المساعدة. فالتحدي هو إدارة هذا بحس من المرح والدفع، أو على الأقل دون لوم وإحباط.

وإذا كان الجميع في حالة ذهنية مناسبة، فلديك الكثير من الخيارات.

يمكنك أن تقدم خياراً، وفي الوقت نفسه تجعل المهمة أقل إرهاقاً: «هل تريد أن تبدأ بالتقاط الكتب، أم بإلقاء الملابس المتسخة في السلة؟». وهل تريد جمع مكعبات الليجو الحمراء أم الزرقاء؟». «السيارات أم أقلام التلوين؟».

يمكنك أن تكون مرحاً، وتجعل الحقيبة تتحدث: «أنا جائعة، أطعمني مكعبات. ممم، أنا أحب القطع المستطيلة الخضراء المقرمشة! أعطني المزيد! مقزز، أنا أكره المثلثات. إنها تقف في حلقي. آه، هذه القطع الخضراء لذيدة للغاية».

ويمكنك تحويل المهمة إلى لعبة: «كيف يمكن أن ندخل أكبر عدد ممكن من المكعبات في الحقيبة في دقيقتين؟ لقد قمت بضبط المؤقت يا جوني. جاهز... مستعد... انطلق».

يمكنك جعله تحديًا: «أتحداك أنه لا يمكنك إعادة جميع قطع الطيشور الملون إلى العلبة بحلول الوقت الذي أفرغ فيه غسالة الأطباق» (دع الطفل يفز بالطبع).

يمكنك استخدام العدّ: «على كل منكم وضع خمس قطع من القمامة في سلة القمامة قبل مغادرة هذه الغرفة».



يمكنك كتابة ملاحظة: يجب وضع السترات في مكانها قبل اللعب. حتى الطفل الذي لا يستطيع القراءة تعجبه هذه الملاحظات. يمكنك إضافة صورة أو كتابتها وقراءتها عليه.

صف ما تراه معبرًا عن تقديرك لجهده: «رائع! انظروا إلى عملية التنظيف العظيمة التي أجريتموها. أنتم فريق ممتاز يا رفاق، وكانت هذه الأرضية مغطاة بالملابس المتسخة وقضبان القطارات، والآن يسرني السير فوقها».

من المهم الإشارة إلى التقدم بدلًا من انتقاد المهمة غير المكتملة. لقد أضعت الكثير من جهود أبنائي في التنظيف هباءً بقولي: «هذا لم ينتهِ بعد. لا تزال تبدو منطقة منكوبة». ستحصل على نتائج أفضل مع عبارات مثل: «أستطيع أن أرى أنك وضعت كل الملابس المتسخة في السلة، والآن كل ما تبقى لجعل الغرفة في منتهى النظافة هو التقاط الكتب والمكعبات».

عندما يترك لك الأطفال مفاجأة غير سارة، قاوم الرغبة في التهديد والالتهام: «مَن تسبب في هذه الفوضى الكبيرة؟ لن تشاهدوا التلفاز الليلة إذا لم تنظفوا الغرفة». بدلًا من ذلك، التزم بوصف ما تراه، وإعطاء

معلومات بسيطة: «أرى فتاتاً على الأرض، فهذا سيجذب النمل. هذه الغرفة تحتاج إلى التنظيف. ها هي المكنسة».

بعد الانتهاء من التنظيف، قل: «أرى أرضية نظيفة، سيتعين على النمل الخروج والعثور على وجبتهم الخفيفة في الفناء».

إذا شعرت بالحاجة إلى إلقاء محاضرة، فحاول **اختصار ذلك في كلمة واحدة**. ستحصل على مزيد من الانتباه مع كلمة «الفتات!». مقارنة بخطبة طويلة تقول فيها: «لقد أمضيت ساعة في تنظيف هذا المطبخ، وأنتم أفسدتم كل شيء في دقيقتين. متى ستتعلمون تنظيف ما تحدثونه من فوضى؟».

مجددًا، تذكر أن طفلك لن يهتم بالتنظيف أكثر مما تهتم أنت ببناء شاحنة قلابة من مكعبات الليجو (ما لم تكن مهتما بها بالطبع، في هذه الحالة، اختر مثالاً مناسباً لاهتماماتك). والغرض الأساسي هو الحفاظ على الحوار ممتعًا، وعلاقتكما أيضًا. سيتفهم طفلك لاحقًا المزيد عن السبب الذي يجعل التنظيف هو الشيء الصحيح الذي يجب القيام به، ولكن بالنسبة لهذه السن، ليس من المفيد التفكير فيما يفعله باعتباره معضلة أخلاقية. بل المهم في هذه المرحلة هو تنمية شعور إيجابي بخصوص التعاون والمشاركة.

وتذكر أنه ستمر عليك أوقات تحتاج فيها إلى الحد من خسائرك. يمكنك استخدام نفوذك كوالد عندما يُفِرط طفلك في النشاط: «يمكننا الذهاب إلى الحديقة بمجرد وضع هذه المكعبات في مكانها»، ولكن عندما يكون الطفل الصغير متعبًا أو جائعًا، تجنب المعارك الخاسرة. نظّف بنفسك. ستحين الكثير من الفرص الأخرى لطفلك للمشاركة، ولا تقلق، هذه ليست الفوضى الأخيرة!

القصص

قصة توني: حقيبة الكتب المفقودة

كل يوم، يعود توماس إلى المنزل من المدرسة، ويلقي حقيبة كتبه ومعطفه على الأرض بمجرد دخوله من الباب. وكل يوم ألقى المحاضرة المعتادة عليه، والتي تكون على هذا الغرار: «توماس! تحتاج إلى تعليق

معطفك وحقيبة الكتب، ولهذا السبب لدينا مشاجب. عندما تتركهما على الأرض، فإننا سندوس عليهما ويتسخان، ويغطيها الكلب بشعره، وأنت تعرف أنك لا تحب هذا. هيا، افعلها فحسب».

«أنا متعب، سأفعل ذلك لاحقاً».

«لا، بل الآن».

«لا أستطيع، أنا أتضور جوعاً».

هذه المرة كتبت ملاحظة على ورقة وعلقتها بخيط في المدخل حتى يراها مباشرة عندما يدخل. تقول الملاحظة: علّق الحقيبة والمعطف وتعال إلى المطبخ لتناول وجبات خفيفة. ركض توماس لتعليق معطفه وحقيبته. فأعطيته كرة صغيرة من زبدة الفول السوداني مع بعض الجزر تخرج منها مثل قنفذ. وكان مسروراً وأضاف زببتين مكان العينين.

في صباح اليوم التالي ساد الذعر. حان وقت الحافلة، ولم يتمكن توماس من العثور على حقيبة كتبه في أي مكان. سألته: «هل فحصت أفضية غرفتك؟ هل فحصت الأريكة في غرفة المعيشة؟ ماذا عن المقعد في المطبخ؟». لم نجدها في أي مكان، وأخيراً تذكرت. كانت على المشجب! وصلنا إلى الحافلة قبل ثلاثين ثانية من مغادرتها.

قصة سارة: لا تبكي عزيزتي على حليب الشيكولاتة المسكوب

قرر أطفالى الثلاثة أن يناموا في غرفة اللعب، وحملوا إليها العديد من الأغطية والوسائد. جاءوا إلى المطبخ لتناول الشيكولاتة الساخنة، وحملت صوفيا كوبها إلى غرفة اللعب خلصة. بدأوا جميعاً ركوب الأثاث كالخيل، فوقع الكوب، وانسكبت الشيكولاتة الساخنة على الأغطية البيضاء، ودخلت ما بين بلاطات الفوم الملونة على الأرض أيضاً؛ حيث كانت فوضى عارمة. شعرت برغبة في إلغاء حفل المبيت هذا وحرمانهم من مشاهدة التلفزيون.

لكننى قررت اللجوء إلى أداتى الوصف وإصلاح الخطأ. قلت لهم: «أرى الشيكولاتة في كل مكان؛ لذا نحتاج إلى تنظيفها». أوضحت لهم كيف ينظفون الأغطية ويفككون البلاطات لتنظيف الأرضية.

وقد نظفوا كل شيء بالفعل. لم يكن عليّ فعل أي شيء، وكان هذا رائعًا. لم يشتك أحد، على الرغم من أنه بحلول الوقت الذي انتهوا منه لم يعد هناك وقت لمشاهدة التلفاز. أنا متأكدة من أنهم لن يحضروا أي مشروبات إلى غرفة اللعب مرة أخرى في أي وقت قريب.

قصة مايكل: الأخ الحزين

يحب أطفالي جعل مهمة التنظيف لعبة. جيمي في الرابعة من عمره، لذا فقد اعتاد المساعدة بالفعل، لكن بالنسبة لكارا، يعتبر التنظيف سلوكًا جديدًا تمامًا، ويتعلق بشكل أساسي بشغفها الجديد: إلقاء الأشياء. كانت تقوم بالتنظيف طوال الأسبوع، فتلقي بملابسها المتسخة في سلة الغسيل، وكذلك تلقي أقلام التلوين في صندوقها. إنها تفعل ذلك من مسافة طويلة. إنها تصوب من مسافة 5 سم تقريبًا وتقذف بما في يدها. ذات يوم أخبرتها بأنها كانت «منظّفة» ممتازة فانفجر جيمي في البكاء. لقد اعتاد أن يكون مساعدي، بينما ظلت كارا الأخت الصغيرة المزعجة. عليّ أن أكون حريصًا على مدحهما كفريق تنظيف من الآن فصاعدًا، بدلًا من انتقاء طفل من بينهما.

قصة آنا: أموال بنك الحظ

جربت هذا الأسبوع شيئًا جديدًا في مهمة التنظيف. أخبرت أنطون بأنني أريد توظيفه. وأحضرت رزمة من أموال بنك الحظ وأخبرته بأنني سأدفع له عشرة دولارات مقابل التقاط المكعبات الصفراء، فأعجبه هذا كثيرًا. ألقى كل المكعبات الصفراء في السلة وأعطيته المال. ثم قلت: «وماذا عن عشرة دولارات أخرى للمكعبات الزرقاء؟».



قال: «لا، بل عشرون».

«يا ربي! هذا كثير! لكنني موافقة».

التقط المكعبات الزرقاء ثم قال: «سأجمع المكعبات الحمراء مقابل مائة دولار».

قلت متظاهرة بالدهشة والاستنكار: «ماذا؟! هذا كثير جداً! لا أستطيع تحمل هذه التكلفة! لكن، أظن أنني ليس لدي خيار. أنت تجيد المفاوضة يا أنطون».

جمع المكعبات الحمراء وسلمته ورقة المائة دولار بتنهيذة طويلة مفتعلة. كان أنطون يضحك دون توقف، وظللت جالسة مرتاحة على الأريكة طوال هذا الوقت!

قصة جوانا: لمحة عن المستقبل

كان أبنائي الثلاثة يتسببون في قدر هائل من الفوضى وهم صغار، والكثير منها كان في المطبخ. وحين صاروا مراهقين أصبح الثلاثة يستمتعون بالطهي لأنفسهم والآخرين. إنهم طهاة متحمسون ومبتكرون يمسحون المناضد، ويضعون المواد سريعة التلف في الثلاجة، ويغسلون الأواني عند الانتهاء! أما بالنسبة لتنظيف غرفهم... فلا يحدث هذا إلا حين يزورهم أحد أصدقائهم.

تذكير: التنظيف

1. كن مرحاً

(الحذاء يتحدث) «من فضلك، ضعني في الخزانة مع أصدقائي».

«كم دقيقة سيستغرق إلقاء جميع مكعبات الليجو في الدلو؟ يُمكنك ضبط المؤقت: جاهز... مستعد... انطلق».

2. اعرض خياراً

«هل تريد أن تكون مسئولاً عن جمع الكتب أم العربات اللعبة؟».

3. اكتب ملاحظة

«من فضلك، علقني على المشجب. مع حبي، معطفك».

4. صف ما تراه

«أرى قشور برتقال على الأرض».

5. إعطاء معلومة

«القشور مكانها في السناد».

6. اطلب باستخدام كلمة

«المعطف!»... «القشور!»... «الحذاء!».

7. صف تقدم الطفل

«لقد وضعت كل الملابس المتسخة في السلة، والآن كل ما تبقى لجعل الغرفة في منتهى النظافة هو التقاط الكتب والمكعبات».

8. صف ما تراه معبراً عن تقديرك لجهده

«رائع! انظر إلى عملية التنظيف العظيمة التي أجريتها. كانت هذه الأرضية مغطاة بالملابس المتسخة وقضبان القطارات، والآن يسرني السير فوقها».

9: أوامر الطبيب - الدواء والحقن وعينات الدم وقصص الرعب الأخرى

جوانا

تنهدت توني وقالت: «منذ خضوع توماس لفحص طبي حين بلغ الخامسة من عمره وأنا أخشى اليوم الذي ستخضع فيه التوأمتان لهذا الفحص. فقد كان الأمر مروّعاً، أخذ توماس حقنتين. وبعد الحقنة الأولى بدأ يصرخ ويبتعد عن الممرضة. التي واصلت الصياح في وجهي: «أمسكي به!»، أحطته بذراعي بقوة بينما كانت تعطيه الحقنة الثانية. كان غاضباً لدرجة أنه رفض التحدث معي لساعات. شعرت بأنني خنثى، لكن ماذا كان عليّ أن أفعل؟».



بدت ماريا حزينة: «لا أرى كيف يمكننا قول أي شيء من شأنه أن يساعد في مثل هذا الموقف. الحقن مؤلمة، ولا توجد طريقة للتغلب على هذا».

وهذه حقيقة، لا يمكننا حماية أطفالنا من آلام الحقن، ناهيك عن جميع التجارب الأخرى المزعجة التي يتعرض لها في الحياة. لا مفر من الشعور بما يشعرون به، لكن هذا لا يعني أن أدواتنا المذكورة على مدار الكتاب لن تساعد، ونحن بحاجة إلى الكثير من الأدوات لهذه المشكلة. نحن نتحدث عن الإبر هنا يا رفاق.

عندما اضطررت إلى اصطحاب أطفالي الثلاثة لأخذ تطعيماتهم، حرصت على البدء بإقرار المشاعر: «مجرد التفكير في الحصول على إبرة في الذراع يمكن أن يكون مخيفاً جداً».

ثم انتقلت إلى منحهم **أمنية خيالية**: «أتمنى أن يضعوا الدواء داخل مصاصة، وأن تأخذوا واحدة كل يوم لمدة أسبوع، بعدها لا تمرض مطلقاً».

ثم قدمت بعض **المعلومات**: «الحقن تُدخل مقاتلين صغاراً في الدم، تُسمى: الأجسام المضادة. الأجسام المضادة تقاوم الجراثيم الصغيرة حتى لا تمرضوا». ثم أضفت نصيحة مريحة سمعتها من ممرضة في الزيارة الأخيرة: «الخبر السار هو أن الحقن سريعة. سينتهي الأمر بحلول المدة الذي تحتاجون إليه للتصفيق مرتين؛ هكذا (وصفقت مرتين)».

ثم انتقلت إلى **عرض الخيارات**: «هل تريد مني التصفيق بدلاً منك، أم تريد أن يفعلها أخوك؟ أعلم أنه إذا فعلتها بنفسك، فمن المحتمل ألا تكون الممرضة سعيدة للغاية، وسيكون من الصعب إعطاء حقنة لطفل يصفق».

أعجب دان بفكرة التصفيق. لكنني لم أكن قد انتهيت بعد. لم أنس أداة **حل المشكلات**: «هل من المفيد أن يكون لديك شيء نتطلع إليه بعد انتهاء التطعيم؟». قررنا التوقف عند المتجر القريب لشراء حلوى ما بعد التطعيم. اختار دان كيساً من حلوى إم آند إمز الملونة. وقرر أنه سيُخرج واحدة في وقت مبكر ويضعها في يده، بحيث يكون مستعداً لوضعها في فمه بمجرد انتهاء الحقنة.

وبحلول هذا الوقت، أصبحنا في الواقع نشعر بالحماس تجاه الحدث برمته. لقد أصبح تحدياً. بمجرد وصولنا إلى العيادة، اتضح أن دان كان بحاجة إلى حقنتين، وليس واحدة فقط كما تصورت. أعطته الممرضة خيار الحصول على واحدة في المرة، أو أخذهما معاً في الوقت نفسه، واحدة في كل ذراع. اختار دان إنهاء الأمر مرة واحدة. جهزت ممرضتان الإبرتين. ووضع دان حبة حلوى خضراء في قبضته، ورفعت يديّ لأصفق؛ انتهى الأمر. وضع دان الحلوى في فمه وابتسم، لا بأس إذن.

تأوّهت توني: «لا يمكنني أن أتخيل أن كلتا فتاتي ستفعلان ذلك. ربما جينا، لكن إيلا لا، لن تستسلم بهذه السهولة».

«لدينا أداة احتياطية؛ وهي اتخاذ إجراء دون إهانة. إذا كنت بحاجة إلى كبح جماحها، تستطيعين القيام بذلك بفهم وتعاطف: سأحتويك بين ذراعيّ بينما يعطيك الطبيب الحقنة. أعلم أنك لا تحبين هذا، وأتمنى لو كانت هناك طريقة أقل إيلاًماً لحمايتك من الأمراض».

سألت أنا: «ماذا عن الدواء؟ التطعيم يحدث مرة واحدة في السنة على الأكثر، لكن تلك المادة اللزجة الوردية المثيرة للاشمئزاز التي يضعون فيها المضادات الحيوية تضطر لمواجهتها في أي وقت. وأعني بمواجهتها أن طفلك قد يبصقها في وجهك مثلما حدث معي. قال الطبيب إن أنطون مصابٌ بالبكتيريا العقدية، ولا يمكنه العودة إلى المدرسة حتى يتناول المضادات الحيوية لمدة 24 ساعة. حاولت أن أعطيه خياراً بشأن كيفية تناولها، لكنه ركض إلى غرفته وأغلق الباب. ذهبت وأدخلت السرنجة عنوة في فمه، فبصقها في وجهي مرة أخرى. ما الذي كان يفترض بي أن أفعله عندما لم تنجح أداة عرض الخيارات؟ بالتأكيد لم يكن في مزاج يسمح بالمرح».

قلت: «هذا مثال جيد على سبب فشل أداة عرض الخيارات. عندما يكون لدى الطفل مشاعر قوية تجاه شيء ما، فمن المحتمل أنه ليس مستعداً للخيار، ويحتاج إلى إقرار مشاعره أولاً. ماذا نقول لهذا الطفل المسكين الذي أمر بابتلاع هذا السائل المقزز؟».

قدم أعضاء المجموعة إجابات مختلفة:

«يا ربي! هذا الدواء مثير للاشمئزاز حقاً بالنسبة لك».

«إنه أسوأ شيء وضعته في فمك».

«لماذا لا يكون طعمه مثل البيتزا؟».

«يجب أن يشرب الأطباء هذا قبل أن يجعلوا الأطفال يشربونه. لو فعلوا لبصقوه أيضاً».

قالت أنا: «حسناً، لكنكم تدركون أنه لا يزال يتعين عليّ جعله يشربه، أليس كذلك؟ هذا قد يجعله يشعر بتحسن، لكنني لا أرى كيف يساعده ذلك فعلاً».

قلت: «أنتِ على حق، هذه مجرد خطوة أولى. لكنها ضرورية، ستجعل مزاجه أكثر ملاءمة للتعاون معكِ. بعدها يمكنكِ أن تقولي شيئاً مثل: آه، هذا موقف صعب حقاً. كيف يمكننا إدخال هذا الدواء المقرف في جسمك بأقل طريقة مثيرة للاشمئزاز؟ نحن بحاجة إلى أفكار».

بدت أنا متشككة، وقالت: «سأجرب ذلك، وإذا لم يفلح، فسأتصل بك لتأتي إلى منزلي بنفسكِ وتجعليه يأخذه».

«أوه، قد أضطر إلى فرز مكالماتي هذا الأسبوع، لكنني متحمسة لمعرفة كيف سيسير الأمر معكِ».

رفعت سارة يدها قائلة: «لديّ اقتراح. لا يستطيع جيك تحمل المضاد الحيوي السائل، عندما كان مصاباً بداء لايم، فهم سبب اضطراره إلى تناول الدواء، لكن في بعض الأحيان كان يتقيأ في غضون ثوانٍ قليلة من ابتلاعه. انتهى بي هذا بسؤال الطبيب لتغيير الوصفة إلى حبوب. قالوا إنهم لا يفعلون ذلك عادة مع الأطفال الصغار، لكنهم كانوا على استعداد للتجربة. وضعت حبة في ملعقة من آيس كريم الشيكولاتة، مع بضع ملاعق أخرى لابتلاعها، وكان قادراً على احتمالها بهذه الطريقة».

قال مايكل: «لا تنسوا استخدام المرح. كان ابن صديقي يعاني التهاباً في المعدة، وكان عليه أن يشرب كوباً من المسحوق الإلكتروني يومياً لمدة أسبوع. في البداية أحب ذلك، ولكن بعد الأيام القليلة الأولى سئم منه بشدة ورفض تناوله. كان الوالدان يستخدمان نهج المدرب الرياضي: هيا يا صديقي! لنفعل هذا! تحمّل من أجل الفريق. لم ينجح هذا معهما».

«أردت أن أساعد، بمهاراتي الجديدة التي تعلمتها من حضور جلساتنا في هذه المجموعة. التقطت زجاجة الدواء، وقلت: أوه، انظر. زجاجة دواء جديدة لتومي. إنه دواء سحري في الواقع، هلاً أخذت رشفة صغيرة، حتى أتمكن من رؤية ما يفعله؟».

«لقد أخذ رشفة صغيرة، وتظاهرت أنني بوسعي رؤية قطرة الدواء وهي تسري داخل جسده. قلت: انظر إليها! بوسعي أن أراها تنزل في حلقك! خذ رشفة أخرى».



«أخذ رشفة أكبر هذه المرة، فأشرت إليه وقلت: رائع! بوسعي أن أرى تلك الرشفة تنزل إلى حلقك، وتعبّر من خلال صدرك، ثم تصل إلى معدتك. افعلها مرة أخرى! وجد الطفل هذا مضحكًا، وأخذ جرعة كبيرة أخرى».

«الآن وصلت إلى ركبتيك! أتساءل عما إذا كان بإمكانك شرب ما يكفي بحيث تصل إلى أصابع قدميك».

«طلب والداه مني أن أحضر كل ليلة، وأقنعه بتناول الدواء بطريقتي الخاصة».

القصص

قصة أنا: أدوية سوبر ماريو

جربت نهج حل المشكلات ولم ينجح كما توقعت؛ حيث فعلت ما قلته وتحدثت مع أنطون عن مدى كرهه للدواء. تركته يخبرني بكل الأشياء المثيرة للاشمئزاز التي تشبه طعمه، بل وكتبتها أيضًا: القيء والجبن الفاسد والجوارب المتسخة، ثم قلت إنني لا أعرف ماذا أفعل، لأنه يحتاج حقًا إلى الدواء وإلا سيصبح أكثر مرضًا. كنت بحاجة لمساعدته على الإتيان بأفكار، فاقترحت الآيس كريم، لكن فكرته المفضلة كانت من قريحته هو: أراد مني أن أسكب الدواء في حلقة بينما يلعب لعبة الفيديو سوبر ماريو. فعلنا هذا ونجحت الحيلة على أكمل وجه، لقد أرجع رأسه للخلف، واستمر في اللعب، لقد وصل إلى المدرسة متأخرًا ساعة، لكن النتيجة كانت تستحق العناء.

المشكلة هي أنه رفض الدواء في صباح اليوم التالي مرة أخرى، لقد كنت غاضبة جدًا منه: أكل هذا المجهود يضيع هباء؟ صحت في وجهه: «لدينا اتفاق لا يمكنك التراجع عنه» أخذ يبكي بشكل هستيري، لكنه ابتلعه أخيرًا، ولقد تأخرنا مرة أخرى. قلت لنفسني: بئس هذا الحل للمشكلات!.

عندما أتيح لي بعض الوقت للتفكير، اكتشفت سبب انهياره. أحب أنطون حقًا الجلوس معي، وجعلني أكتب مشاعره، وأقوم بحل للمشكلات. لا بد أنه كان يعتقد أننا سنفعل ذلك كل صباح، فتحدثت إليه عندما عاد من المدرسة وشرحت له أننا بحاجة إلى حل يستمر طوال الأسبوع؛ لأننا لا يمكن أن نتأخر كل يوم. والمدهش أنه وافق وسار باقي الأسبوع بسلاسة.

قصة جوانا: أطباء الأطفال

عندما كان دان رضيعًا، كانت زيارات الطبيب تسير بسلاسة تامة، ولكن في سن الثانية أصبح يكره أي غريب يلمسه الغرباء، أو أي شخص لا يعرفه جيدًا. كان جسمه يتصلب إذا حاولت جارتنا اللطيفة أن تعانقه، ويبتعد عندما يحاول عمه مصافحته؛ لذلك انفعل بشدة عندما ضغط الطبيب بإصبعه في بطنه وحاول الاستماع إلى قلبه والنظر إلى أذنيه. إن السماعة الطبية وحدها كانت كفيلة بإثارة جنونه. تصرف الطبيب كما لو أنه لم يرَ طفلًا في حياته يسلك هذا السلوك. أمرني: «أمسكه بقوة، أبقِ ذراعيه منخفضتين» بينما ابني يصرخ ويتلوى بين أيدينا ليهرب؛ كان الموقف شنيعًا حقًا.

وكانت زيارتنا هي الأخيرة لذلك الطبيب. سألت عن طبيب أطفال أكثر ملاءمة للتعامل مع الأطفال، وفي النهاية حصلنا على موعد مع دكتور بي. كان مذهلاً حقًا. لم يتوقف ابني عن الضحك طوال الفحص؛ حيث كان الطبيب يُصدر أصواتًا مضحكة كلما تعين عليه أن يلمسه. كانت لديه لعبة سمكة صغيرة ملتصقة بأداة فحص الأذن، وانطلق يتحدث بخفة دم عما رآته السمكة داخل رأس دان. أخذ دان يضحك ويضحك وكأنني أخذته لمشاهدة عرض كوميدي بدلاً من طبيب. أنا معجبة بهذا الرجل لأنه تخرج في كلية الطب بعد سنوات من الكفاح الشاق دون أن ينسى أخذ الوقت الكافي للعمل على حسه الفكاهي، فالمرح كان طوق النجاة هذه المرة!

قصة جولي: عذاب التطعيم

حين بلغ أشْر خمس سنوات، ذهبنا إلى عيادة طبيب الأطفال يوم الجمعة من أجل فحصه. وكان من المقرر أن يحصل على تطعيمين وكان مرعوبًا، لكنه تعاون عندما جاءت الممرضة لتعطيه التطعيم الأول.

بعدها فقد السيطرة على نفسه، وبدأ يبكي ويصرخ رافضاً السماح للممرضة بإعطائه الحقنة الثانية. كان غاضباً بشدة، وكانت عليها مغادرة الغرفة.

قلت: «هذا مؤلم حقاً».

صاح: «نعم».

«أنت لا تحب الحقن».

«نعم».

«أنت لا تريد واحدة أخرى».

قال: «لن آخذ حقنة أخرى! لن أسمح لها!». كان في حالة بائسة ولا يتوقف عن البكاء.

احتضنته قليلاً ثم قلت: «أتمنى ألا تضطر إلى الحصول على أي حقنة مرة أخرى، فهذا صعب للغاية، لكن المشكلة هي أن على الممرضة أن تعطيك واحدة أخرى، فماذا علينا أن نفعل؟».

قال أشر: «لا مزيد من الحقن اليوم، لنعد في الغد».

«العيادة ستغلق غداً. سيكون علينا الانتظار حتى يوم الاثنين».

«حسناً، الاثنين».

كنت قلقة من أنه قد يؤثر الخوف عليه طوال عطلة نهاية الأسبوع فيرفض أخذها يوم الاثنين مجدداً. أكان عليّ أن أوافق على هذه الخطة؟ وعدني بأنه سيتعاون يوم الاثنين، لكنه يبلغ من العمر خمسة أعوام فقط، ولا يمكنني أن أطمئن إلى كلمته وحدها.

وجدت الممرضة أن هذه الفكرة سيئة، وأن الأفضل فعلها مرة واحدة، حتى لو اضطررنا إلى الضغط عليه. لكن أشر أصر على أنه سيسمح لها بإعطائه الحقنة يوم الاثنين. حددت موعداً في يوم الاثنين وأخذته إلى المنزل.

لم نتحدث عن الحقنة خلال العطلة، وفي يوم الاثنين، أخبرته بأننا ذاهبان إلى عيادة طبيب الأطفال. كان يعرف السبب، لكنه لم يعترض. عندما جاءت الممرضة إلى غرفة الفحص وسألته إن كان مستعدًا، قال: «نعم»، ومد ذراعه وأخذ الحقنة دون أي دراما. تأثرت أنا وهي بشدة.

أعترف بأنني كنت متوترة عندما وافقت على خطته يوم الجمعة، لكن بالنظر إلى مدى تأقلمه يوم الاثنين، حسنًا، آمل ألا تمانعوا قولي إنه بالتأكيد كان قادرًا على اتخاذ القرار وتحمل مسؤوليته.

قصة جولي: النقرة الصغيرة

بعد تجربة آش وتطعيم السنوات الخمس، أدركت أنني أعرف كيفية التعامل مع الأطفال والإبر. ألا يقولون إن الذي يعيش يتعلم؟!

كان على الطبيب أخذ عينة دم من راشي، وكانت هذه المرة الأولى، وقد تبين لي بعد ذلك أن هذا سيحدث لمرات عديدة. لم يحدث راشي ضجة كبيرة عندما حصل على اللقاحات؛ لذلك اعتقدت أن هذا سيكون سهلًا تمامًا. لكن لا! فقد كان ابني مرعوبًا.

لقد استخدمت كل إستراتيجياتي المجربة المثبت صحتها، بدءًا من إقرار مشاعره: «أنت لا تريد أن يأخذوا عينة الدم هذه، أنت لا تشعر بأنك مستعد لهذه التجربة المخيفة، فأنت خائف من الألم».

وقد قدمت له المعلومات: «إنهم يأخذون كمية قليلة من الدم، ويبقى لديك الكثير منه».

ثم اتبعت نهج حل المشكلات: «الطبيب يحتاج إلى القليل من دمك. ماذا نفعل؟ أي ذراع ستكون أفضل؟». لم تكن لديه أفكار، ولم يكن يريد العودة لاحقًا، أراد ألا يذهب مرة أخرى مطلقًا.

كانت الممرضة تتحلى بالصبر، لكنها استسلمت بعد ساعة من التوسل إليه واستمراره في البكاء. أرسلت إلينا ممرضًا وهو رجل طويل بذراعين ضخمتين قويتين. لم يحاول استمالته، بل قال: «لن يؤلم هذا كثيرًا يا راشي، ستشعر بأنها نقرة صغيرة من إصبعي على ذراعك». ونقر بإصبعه ذراع راشي قبل أن يعترض.

بدا راشي متفاجئاً وتوقف عن التلوي، مسح الرجل مكان الإبرة بالكحول وقال لراشي: «هذا كل ما ستشعر به، مجرد نقرة صغيرة»، وبسرعة وخز الإبرة في ذراع راشي، كان راشي يشاهد ما يحدث بصمت، وبعد لحظات انتهى كل شيء. انزاح العبء عن كاهل راشي، وشعر براحة كبيرة.

ماذا تعلمت إذن؟ أن الأطفال مختلفون، أن بعض الأدوات ستنجح مع طفل لكنها لا تنجح مع الآخر. يساعد ذلك أحياناً على تحمل الطفل المسؤولية والتحكم في الموقف. وفي أوقات أخرى، من الأفضل اتخاذ إجراء بأنفسنا، وعدم تحميل الطفل هذه المسؤولية. فالتربية فن وليست علماً. ويحسن بنا ألا نغتر بأنفسنا ونبقى متواضعين ومنفتحين.

تذكير: أوامر الطبيب

1. أقر بمشاعر الطفل

لا تقل: «هيا، الأمر ليس بهذا السوء. فقط دعه يفعلها، وسوف ينتهي كل شيء سريعاً».

قل: «قد يكون من المخيف التفكير في قيام شخص ما بإدخال إبرة في ذراعك».

لا تقل: «لا تبك، أنت ولد كبير».

قل: «هذا مؤلم، إنك لم تحب ذلك».

2. امنحه في الخيال ما لا يمكنك تقديمه في الواقع

«أتمنى لو أنهم تمكنوا من وضع الدواء داخل مصاصة. وأن تأخذ واحدة كل يوم لمدة أسبوع، بعدها لا تمرض أبداً».

3. اعرض خياراً

«هل تريد الحقنة في ذراعك اليسرى أم اليمنى؟».

«هل تريد الجلوس بجواري أم فوق ركبتني؟».

4. أعطه معلومة

«الحقن سريعة، سينتهي الأمر بحلول الوقت الذي تحتاجه إليه للتصفيق مرتين؛ هكذا (وصفّ مرتين).

«الحقن تُدخل مقاتلين صغارًا في الدم، تُسمى: الأجسام المضادة. وهذه الأجسام المضادة تقاوم الجراثيم الصغيرة حتى لا تمرض».

5. جرب نهج حل المشكلات

الوالد: هل من المفيد أن يكون لديك شيء نتطلع إليه بعد انتهاء التطعيم؟.

الطفل: هل يمكن أن نشترى حلوى إم آند إمز الملونة؟ يمكنني أكل واحدة خضراء بمجرد انتهاء التطعيم.

الوالد: لنفعل ذلك!

6. كُن مرحًا

«بوسعي أن أرى الدواء ينزل إلى حلقك ويصل إلى معدتك. والآن وصل إلى ساقيك، وفي طريقه إلى أصابع قدميك!».

7. اتخذ إجراءً دون إهانة

«سأجلسك فوق ركبتني بينما يعطيك الطبيب الحقنة. أعلم أنك لا تحب هذا».

10: الخجل - الخوف من الأشخاص الودودين

جولي

سأل مايكل: «هل هناك جائزة لأسوأ عطلة نهاية أسبوع؟ ذات مرة قضينا يوم عطلة مع أبناء عمومتي، وظل جيمي متشبثاً بي طوال الوقت. لم أستطع حتى مغادرة الغرفة دونه، ناهيك عن المنزل. لطالما افترضت أنه سيخرج من مرحلة الخجل هذه، لكن جان تقول إنه خجول بطبيعته. وفي كل مرة حاولت عمتي التحدث معه كان يختبئ خلف ساقي، وظلت تسأله عما دهاه. أود أن أعرف كيف أجعله أكثر ثقة، على الأقل في وجود أفراد عائلتي».

قالت أنا: «كانت أختي خجولة جداً عندما كانت صغيرة. كان والداي يحاولان دائماً حثها على التحدث إلى الناس، ومع ذلك، لم ينجح ذلك. لا يمكن إجبار طفل على التحدث».

قالت ماريا: «كنت أشعر بالخجل الشديد وأنا صغيرة، وكانت أُمي تحميني، وتخبر الناس بأنني خجولة جداً ولا يمكنني التحدث. من ناحية، كان ذلك مصدر ارتياح، حيث عادة ما يتركني الناس وحدي. من ناحية أخرى، كنت أشعر بالوحدة في كثيرٍ من الأحيان، ولم أكن أريد أن أشعر بالخجل حقاً. وحتى يومنا هذا أجد صعوبة في التحدث مع أشخاص لا أعرفهم، فحتى التحدث هنا يجعلني أشعر ببعض التوتر».

بدا مايكل غاضباً: «لذا فإن الطفل الذي يوصف بأنه خجول ينتهي به الحال إلى البقاء خجولاً إلى الأبد، لكن إجباره على قول مرحباً للناس لا يُجدي نفعاً أيضاً، فهل هناك طريقة ثالثة؟».

سألت: «هل جرب أحد طريقة نجحت مع طفل خجول؟ شيئاً يحترم مشاعره وفي الوقت نفسه يحرره ويساعده على تجاوز تلك المشاعر؟».

رفعت سارة يدها: «ابن أخي خجول للغاية، ولا أتمكن من رؤيته إلا مرتين في السنة لأنه يعيش بعيداً عني؛ لذلك في كل مرة يأتي فيها، يتعين عليه محاولة التعود علينا مرة أخرى. في العام الماضي خطرت لي

فكرة ارتداء جورب في يدي، كي تتحدث معه دمىة الجورب. لقد أحب ذلك حقًا، وفي المرة التالية التي جاء فيها، جربت حيلة الدمىة مرة أخرى، وهذه المرة كنت مستعدًا. أنا لست فنانًا، لكنني أضفت عينين وأنفًا باستخدام الألوان. تذكرها بالتأكيد، واعتاد عليّ في وقت أسرع».



سألت ماريا: «ماذا عن إعداد الأطفال في وقت مبكر من الزيارة؟ هل تعتقد أن ذلك سيساعد؟ في أثناء القيادة يمكننا إقرار المشاعر: قد يكون من الصعب الدخول إلى منزل جديد مليء بالأقارب. فالكثير من الناس يريدون إلقاء التحية عليك. ويمكن أن يشعر هذا بالخوف. أتذكر حينما كنت في عمرك، كنت خائفة من عمتي سونيا بشكل خاص، وكانت تمنحني قبلات كثيرة وتلطح وجهي بأحمر الشفاه».

قلت: «يعجبني هذا. وبعدها يمكنك التخطيط لإستراتيجية خاصة باللحظات المرحجة الأولى. وكان الترحيب المباشر صعبًا على أطفالي في ذلك العمر. حالهم تكون دائمًا أفضل عندما يكون لديهم عمل يقومون به، مثل حمل الرقائق والصلصة إلى الداخل، وإيجاد مكان لوضعها على المنضدة. أو تولي مسؤولية تعليق المعاطف. يمكن أن نطلب منهم اختيار مهمة».

بدا مايكل غير مقتنع: «لا يمكننا التخطيط لكل شيء. ماذا أفعل عندما تسأل العمّة: «ما مشكلة جيمي؟ لماذا لا يلعب؟». أنت لا تريدنا أن ننكر مشاعر طفلنا، ونطلب منه أن يذهب للعب، لكنك لا تريدنا أيضًا أن نمنحه دور الطفل الخجول».

قلت: «من المغري أن تعلن أن طفلك خجول، ودافعنا في هذا هو الرغبة في حماية أطفالنا، لكنهم بحاجة أيضًا إلى معرفة أننا نثق بهم إذا كانوا سيصبحون شجعانًا بما يكفي للتقدم في التواصل الاجتماعي. لديّ عبارة سحرية من أجلكم، فهل أنتم مستعدون لسماعها؟».

أوماً الجميع بقوة وحماس.

«جيمي سينضم إليكم عندما يصبح مستعدًا».

بدأت المجموعة محبطة: «ما الشيء المميز في هذه العبارة؟».

قد لا تبدو هذه الكلمات الأخيرة مؤثرة، لكنها تؤدي الكثير من الوظائف. إنها تخبر الطفل بأنك تحترم مشاعره وحاجته إلى السير وفقًا لإيقاعه الخاص. كما تخبره بأنه المسئول، وألا يجبره أحد على شيء لا يريده، لكن الجزء الأهم هو ما لا تقوله أيضًا. أنت لا تبقيه عالقًا في دور الخجول هنا: أبي قال إنني خجول، ويجب أن أكون خجولًا إذن. من الأفضل أن أختبئ خلف ساقيه حيث أبقى آمنًا.

أنت بدلاً من ذلك تقدم له دعوة. أنت تحميه بينما يشعر بعدم الارتياح، وفي الوقت نفسه تترك له الباب مفتوحًا على مصراعيه؛ حيث يمكنه المشاركة بمجرد أن يصبح مستعدًا، وغالبًا ما يحدث هذا سريعًا بمجرد زوال التوتر.

إذا استمر الأقارب في الضغط عليه، يمكنك التدخل. عندما يحاول عم «جيمي» الاجتماعي جذبه إلى لعبة القطار، يمكنك أن تقول له: «لا تقلق، سينضم إليك جيمي عندما يصبح مستعدًا. إنه يحب القطارات». وبالنسبة إلى جيمي، يمكنك تقديم خيار: «هل تريد البقاء هنا مع أبيك وأمك وتناول وجبة خفيفة أولاً، أم تريد الجلوس على الأريكة في غرفة اللعب ومشاهدة الأطفال والقطارات؟».

باختصار، من الطبيعي أن يشعر الأطفال الصغار بالخجل من الأشخاص الذين لا يعرفونهم جيدًا. قد نحتاج إلى تعديل توقعاتنا، فبدلاً من الضغط على الأطفال للتفاعل على الفور مع أشخاص غير مألوفين بالنسبة لهم، يمكننا مساعدتهم من خلال إعطائهم شيئاً ليفعلوه، أو منحهم الإذن بالمراقبة الصامتة إلى أن يصبحوا مستعدين للانضمام. وإذا كنت أنت الغريب، فقد يساعدك التحدث مع الطفل بطريقة مرحة، باستخدام شكل من أشكال الدمى.



القصص

قصة سارة: ثمرة اليقطين العجيبة

انضمت يسينيا إلى صفنا الدراسي في منتصف أكتوبر، بعد شهر ونصف الشهر من بدء جميع الأطفال الآخرين. انتقلت أسرتها للتو من بورتوريكو. كانت شديدة الخجل، ولم تتحدث معي أو مع التلاميذ الآخرين. لم أكن متأكدة حقًا مما إذا كانت تفهم ما يكفي من اللغة الإنجليزية لتعرف ما يجري حولها.

حاولت أن أتجنب أي تهديد محتمل، فلم أواجهها أبدًا بسؤال مباشر، وعرضت عليها مهمات صغيرة تقوم بها، مثل توزيع الطباشير الملون، ووضع طعام السمك في حوض الأسماك بحجرتنا الدراسية. تعاونت معي، لكنها استمرت في إبقاء عينيها على الأرض، والتزام الصمت.

وذات يوم، أحضرت يقطينة صغيرة لكل طفل، ثم أعطيتهم ملاعق لتفريغها وجمع البذور. خططنا لتحميم بعضها للأكل وزرع الباقي.

لم يرغب بعض الأطفال في لمس الحشو اللزج بأصابعهم، لكن يسينيا كانت تحفر بيديها المجردتين. أخذت تفرغ اليقطينة دون كلل، وبدأت فجأة في الحديث. تحدثت عن إخوتها وأخواتها، والقط الذي كان لديها في بورتوريكو. تحدثت عن ركوب الطائرة، وشقتها الجديدة. تحدثت عن أمها وأبيها وبرنامج تليفزيوني شاهدته عن الأشباح. كان نهرًا من الكلام يتدفق بثبات بعد انهيار السد. وطوال الوقت كانت تمرر أصابعها بين خيوط اليقطين اللزج بارتياح واضح.

من ذلك اليوم فصاعدًا، أصبحت يسينيا عضوًا مشاركًا بالكامل في الفصل. وغالبًا ما كان عليك أن تحني رأسك لأسفل لسماعها لأن صوتها كان خفيصًا، لكنها أجابت الأسئلة، وقدمت ملاحظات وآراء محددة للغاية خاصة بها. وهناك شيء ما في لب اليقطينة حررها. إذا قابلت تلميذة مثلها مرة أخرى، فسأستخدم الصلصال معها، في حال كان هذا هو الوقت غير المناسب من العام لثمار اليقطين.

أنا سعيدة لأنني تحليت بالصبر معها، وقاومت الدافع بداخلي للضغط عليها كي تتحدث. لقد احتاجت إلى الوقت والكثير من الطرق المختلفة لتشارك في الحديث.

قصة أنا: تحية قصيرة

مهما حاولت في الماضي أن أوضح لأنطون أنه يجب عليه أن ينظر إلى الأعلى ويقول مرحبًا عندما يقابل الناس، كان لا يمكنه تحمّل ذلك. لكنني أكره مدى الوقاحة التي يبدو عليها عندما يرفض الاعتراف بوجود الناس. وليس هذا فحسب، فأنا أريده أن يفكر في مشاعر الآخرين أيضًا.

وأخيرًا توصلنا إلى حل، لقد اقترحت عليه أن ينظر لأعلى للحظة، ويلوح بيده قليلًا بدلًا من الكلام. والآن يرفع أصابعه لأعلى قليلًا كتحية. ويجعله هذا يبدو لطيفًا وخجولًا بدلًا من أن يكون متجهّمًا وغير ودود.

قصة جوانا: الأيام الخوالي

عندما كان دان في الثالثة من عمره، كان يفاجئني بخجله. كان صبيًا جريئًا، يصعد فوق أي سطح مرتفع بزلاجته، ويهبط من فوق أي تلة بدراجته. لم تكن كلمة «خائف» ضمن مفرداته، وقد اكتشفت أمني هذا عندما رأت دان فوق قمة إحدى الأشجار، وسألته بعصبية: «ألسنت خائفًا من هذا الارتفاع؟»، فأجاب: «ماذا تعنين بخائف؟».

ولكن عندما يتعلق الأمر بالناس، كان دان يتعامل بحذر مفرط. كان يعرف جارتي دونا جيدًا. كانت أمًا خبيرة لثلاثة أطفال، وتتعامل بمنتهى اللطف والتمرس مع الصغار. لقد أمضينا ساعات طويلة سعيدة، وأطفالنا يلعبون معًا في منزلي أو منزلها، لكن دان لا يزال يرفض البقاء في منزل دونا وحده.

في أحد الأيام، توسل دان للعب مع ابنتي دونا، لكنني كنت مشغولة بالكثير من الأعمال المنزلية التي يجب الانتهاء منها، وأخبرته بذلك، قررت أن أذهب معه لفترة قصيرة جدًا. إذا شعر بالراحة، يمكن أن أتركه هناك بمفرده للعب لفترة أطول، وإذا لم يفعل، سيعود معي إلى المنزل. فكرت أنه سيتشجع إذا جعلته مسئولاً عن اتخاذ القرار.

وقد نجح هذا! لم يكن مستعداً للذهاب إلى هناك بمفرده، ولكن بمجرد أن بدأ اللعب قرر أنه سيبقى بمفرده. في اليوم التالي سألني دان عما إذا كان بإمكانه ركوب دراجته إلى منزل دونا. نحن نتشارك الممر نفسه، ما يعني أنها كانت مغامرة آمنة تمامًا، فقلت: «بالتأكيد».

كان دان متحمسًا لشجاعته الجديدة، لكنه فجأة عاد بذاكرته إلى الماضي. نظر إليّ بتمعن قائلاً: «هل تتذكرين الأيام الخوالي يا أمي، عندما كنت أخاف الذهاب بمفردي؟».

قصة جوانا: حقيبة الصور

حين كان دان في الخامسة، كان على أعتاب مرحلة جديدة من حياته: روضة الأطفال. كنا قد انتهينا من إجراءات المقابلة، وأخذ جولة في المكان. وحصلنا على تفاصيل حجرة دان الدراسية في البريد. قبل أسبوع واحد من بدء الدراسة أعلن دان أنه لن يركب الحافلة ما لم يأت معه جميع أفراد أسرته. أمي وأبي وسامي والرضيع زاك والقط والكلاب أيضًا، ولن يذهب في هذه الرحلة إلى المجهول وحده!

كنت قلقة بشدة. ماذا لو كان طفلي هو الوحيد في المدينة الذي فشل في بدء حياته الدراسية؟ ماذا سأفعل؟

حسنًا، بدأت بإقرار المشاعر: «قد يكون مخيفًا أن تذهب إلى مكان جديد من دون أسرتك».

وافق دان على هذا. لن يبقى مع المعلمة لأنه ليس «معتادًا عليها». كنت أعلم أن المعلومات يخصصن أسبوعًا لتهيئة الأطفال؛ لذلك اقترحت أن نزور الفصل الدراسي من أجل «التعود على» السيدة جي. اتصلت بالمدرسة ورحبت بنا السيدة جي بحرارة. ذهبت أنا ودان ثلاث مرات لزيارة الحجرة الدراسية في ذلك الأسبوع، وتحدثنا إلى السيدة جي، ولعبنا ببعض الألعاب الموجودة هناك في كل مرة.

في الليلة السابقة لليوم الدراسي الأول، حضرنا صورًا صغيرة لكل فرد من أفراد الأسرة، بما في ذلك القطّة والكلاب، ووضعناها في حقيبة صغيرة على شكل أسد ودود، اشتريناها خصيصًا لهذه المناسبة. وبهذا استطاع دان أن يأخذ أسرته معه، وكلما احتاج إلى رؤيتنا يستطيع فتح الحقيبة والنظر إلى وجوهنا.

في صباح اليوم التالي، صعد ابني الصغير بشجاعة إلى حافلة المدرسة الصفراء الكبيرة، فتنفست الصعداء.

تذكير: الخجل

1. أقر بمشاعر الطفل

«قد يكون من الصعب الدخول إلى منزل جديد مليء بالأقارب، فالكثير من الناس يريدون إلقاء التحية عليك، ويمكن أن يُشعرك هذا بالخوف».

2. عدّل توقعاتك: امنح الطفل شيئًا يفعله بدلًا من الضغط عليه ليكون اجتماعيًا

«يمكنك حمل الرقائق ووضعها في وعاء أمام الضيوف».

3. اعرض خيارًا

«هل تريد الجلوس على الأريكة ومشاهدة الأطفال وهم يعدّون لعبة القطار؟ أم تريد تناول وجبة خفيفة مع الكبار أولًا؟».

4. كن مرحًا

(بصوت دمية الجورب) «مرحبًا هل ترغب في مقرمشات الذرة؟».

5. اجعل الطفل يتولى زمام الأمور

«سينضم جيمي إليكم عندما يصبح مستعدًا».

11: المتسللون الصغار - الأطفال الذين ينطلقون وحدهم في ساحات انتظار السيارات والأماكن العامة الأخرى

جوانا

أعلن مايكل: «أنا بحاجة إلى مساعدة! إذا فقدت ابني أو ابنتي، ستضع زوجتي رأسي على طبق. كنت أبلي بلاءً حسنًا في تتبع جيمي وحده، لكن الآن أصبحت كارا سريعة أيضًا. وأحيانًا ينطلقان في اتجاهين مختلفين في ساحة انتظار السيارات. أحتاج إلى نسخة إضافية من نفسي لتتبعهما، أو ربما طائرة درون لتتبعهما من فوق».

ضحكت توني: «آه. دعنا لا نفوت فرصة التدريب على أمنيات الخيال هنا. أتمنى يا مايكل إذا كانت هناك نسخة أخرى منك لتجري خلف كارا بينما تراقب أنت جيمي، أو نسختين حتى تتمكن من تناول القهوة بينما يقوم المستنسخان بالعمل كله».

ابتسم مايكل: «سأكون الأول في الصف عندما تنزل مثل هذه الاختراعات إلى الأسواق، ولكن في غضون ذلك، ماذا أفعل؟ ماذا تفعلين أنت يا توني؟ لديك توأمتان. لا بد أن هذا مرعب».

قالت توني: «آه، شكرًا جزيلاً على تعبيرك اللطيف! الأمر ليس سهلاً فعلاً، لقد فكرت في شراء سوار الأمان الغريب الذي يربط يدي الأم بيد الطفل، لكنني خشيت النظرات المستهجنة التي سأتلقها إن جررت طفلي خلفي ككلبتين؛ لذلك أنا مهتمة حقًا بما سيدور في هذا النقاش».

قالت ماريا: «وأنا أيضًا أعاني. بنجامين لا يندفع في ساحات الانتظار، ولكن في بعض الأحيان لا يستجيب إطلاقًا حين أناديه. وهو لا يفعل هذا بدافع الخبث، بل الاستكشاف؛ حيث يتشتت انتباهه».

فكرت في ابني الأكبر دان. عندما كان في الثالثة من عمره كان يركض طوال الوقت. وكان أكثر شيء يكرهه في الحياة هو أن يمسك شخص بيده. كان دان في ساحات انتظار السيارات، وفي الأماكن العامة

المزدحمة، وفي الشارع، وفي أي مكان يكون فيه خطر كامن يشعر بحاجة ضرورية إلى التحرر من أي قيد. كما كان يحاول الابتعاد عني، وكلما شددت قبضتي على يده، حاول الهروب بقوة أكبر.

أخبرت المجموعة عن المرة التي ارتكبت فيها خطأ اصطحابه لمشاهدة عروض العيد في مركز تجاري مزدحم بعد ظهر يوم عطلة. دخلت أنا ودان في صراع شرس، لقد أراد أن يتجول دون أن تثقل يده قبضتي المتعركة، وكنت مرعوبة من خسارته وسط الجموع. اضطررت أخيراً إلى حمله إلى السيارة وهو يركل ويصرخ بأعلى صوت لديه. كان يصيح ويبيكي لدرجة أنني خشيت أن يتهمني أحدهم باختطافه. ألقيت به في المقعد الخلفي وأغلقت الباب وهو في قمة الغضب. عندما أنهك بدرجة كافية أغلقت له حزام الأمان، وعدنا إلى المنزل. لقد فشلت نزهة العطلة فشلاً ذريعاً.

بناءً على تجربتي، هذا يعني أنك أحياناً عليك أن تحد من الخسائر وتعود إلى المنزل بخفي حزين. لا يمكن حل كل المشكلات في ذلك الوقت. عندما تكون السلامة على المحك، عليك أن تفعل المفترض بك فعله. ولكن هناك دائماً مرة مقبلة، وهنا يصبح المستقبل أكثر إشراقاً. لدينا صندوق مليء بالأدوات لحل هذه المشكلة، والأداة الأولى هي: إدارة البيئة بدلاً من الطفل.

امتنعت عن القيام برحلات إلى المركز التجاري لفترة طويلة بعد تلك الحادثة. واخترت الحل الأسهل: الابتعاد عن المراكز التجارية، وإدارة البيئة، وهكذا حُلَّت المشكلة. كما قصرت نزهات اللعب على ملاعب الأطفال المسيجة بالكامل. لكنني لم أستطع تجنب متاجر البقالة، فكلنا بحاجة إلى الطعام! وهكذا استخدمت نهج حل المشكلات بنجاح. إليك كيف سارت محادثتنا حول ساحة انتظار السيارات الخاصة بالسوبر ماركت.

أنا (مستخدمة إقرار المشاعر): أنت لا تحب أن أمسك يدك في ساحة انتظار السيارات.

دان: بلى.

أنا: تحب أن تكون حراً لتجري كيفما تشاء.

دان: نعم. أنتِ تضغطين على يدي ولا تتحدثني إليّ بلطف.

أنا (مستخدمة وصف المشكلة): آه، أنت لا تحب أن أضغط على يدك. يمكن أن يؤلم هذا فعلاً، لكنني أقلق بشأن السيارات التي يمكن أن تؤذيكَ. فالسائقون لا يرون الأطفال، وهذا شيء خطير، ولهذا السبب صحت فيك. (أريته كيف كان رأسه تحت مستوى نافذة السيارة وأن السائق لن يستطيع أن يراه).

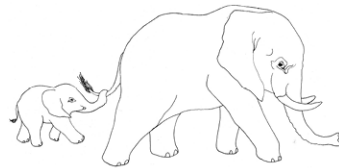
أنا (مستخدمة طلب الأفكار): ما الذي يجب أن نفعله حتى تكون آمناً دون أن تشعر بالضغط على يدك؟ هل تريد جذب قميصي؟ أم حزامي؟ هل تريد الإمساك بعربة التسوق ومساعدتي في دفعها؟

دان: بوسعي المساعدة في دفعها، لكن عليك التحدث معي بلطف.

أنا: حسناً، سيكون ذلك رائعاً، فالعربة ثقيلة حقاً. أنا بحاجة إلى تلك المساعدة، وسأحرص على تذكيرك بصوت ودود ولطيف.

لاحظ أنني قاومت قول إنني لم أستخدم صوتاً «لطيفاً» لأنه كان يتصرف بفضاعة، ويحاول قتل نفسه، وأنه إذا حسن سلوكه، فلن أكون مجبراً على الصراخ في وجهه. كان ذلك سيقضي على المزاج الإيجابي، ويعرّض محادثات السلام بيننا للخطر.

أتاني الآباء الآخرون بأفكار مختلفة. عرضت إحدى الأمهات على ابنها مقود الكلب؛ حيث كان يعلقه بحلقة حزامها، ويتظاهر بأنها «جروه» وأنه ينزّهاها، مع الحرص على ألا يصطدم «جروه» بالسيارات. واقترح آخر أن تمشي الأسرة مثل الأفيال، ممسكين «بذيول» بعضهم (وأعني ذيل القميص). أقنع أحد الآباء أطفاله الأربعة بالتظاهر بأنهم قطار يتنقل من السوبر ماركت إلى السيارة، وتبادل الأطفال أخذ دور العربة الأولى والمقصورات التابعة. وهذا طريقة قديمة يفضلها معلمو المدارس الذين يتعين عليهم تحريك مجموعتهم في الردهة دون إزعاج الفصول الأخرى.



الفكرة الرئيسية هنا هي التوصل إلى خطة ممتعة لكيفية الانتقال من النقطة أ إلى النقطة ب بأمان، بدلاً من الدخول في معركة عناد. وبالطبع، إذا تحرر طفلك وركض، عليك الإمساك به مهما ركل أو بكى. وتأكد أن هذا سيحدث، ولكن بعد ذلك ستتاح لكما فرصة جديدة للحدث عن الأمر، ووضع خطة جديدة للمرة المقبلة. قد تعيدان النقاش من جديد: «آه، أنت لا تحب أن أضغط على يدك، لكنني أقلق بشأن السيارات التي يمكن أن تؤذي. ماذا يجب أن نفعل في المرة المقبلة؟».

سيتعلم عدّاؤك الصغير الدرس بسرعة، باستخدامك مزيجاً من الرفض الحازم للتنازل عن جزء السلامة، وعرض إشراكه في الحل بلطف.

أما بالنسبة للطفل الذي يتجول للاستكشاف ولا يستجيب عند مناداته، فهذه مشكلة مختلفة قليلاً. بادئ ذي بدء، دعونا ندخل رأس هذا الطفل. إنه منغمس تمامًا في استكشافه العظيم، ويتابع السير للتعرف على مناطق جديدة، فلا يوجد فعل خبيث أو متحدّ هنا. إنها الطبيعة البشرية المتمثلة في الرغبة في التعلم، فكيف يمكننا تعديل هذا النشاط الإيجابي للحفاظ على سلامته؟

يمكننا إجراء مناقشة مسبقاً باستخدام نهج حل المشكلات:

«تحب أن تنظر حولك عندما نذهب إلى الحديقة. أو في بعض الأحيان تحب التجول مبتعداً عني، لكن المشكلة هي أنني أشعر بالقلق حين لا تجيبني، وأخاف أن أفقدك. ماذا نستطيع أن نفعل؟ نحن بحاجة إلى أفكار».

إذا كان طفلك يسير وفقاً للخطة، فمن المحتمل أنه سيكون أكثر تعاوناً. قد يستمتع ببنائك له بطريقة مرحّة، بدلاً من عبارة «انتهى وقت المرح» المعتادة. ربما يمكنه أن يبتكر إشارة سرية كصوت صفارة أو كلمة خاصة. كانجرو تعني التلويح لأمي والاستمرار في الحركة، ونمر تعني العودة للركض. قد يكون صوت الصغير كافياً لجذب انتباهه إذا فشلت الكلمات أو الإيماءات.

إذا كان لا يزال يتجاهلك، فسيتعين عليك اتخاذ إجراء: «سنحاول مجدداً في وقت آخر. يجب أن آخذك إلى المنزل الآن لأنني لا أريد أن أفقدك». أو: «يجب أن أضعك في عربة التسوق في الوقت الحالي؛ لأنني لا

أريد أن أفقدك في المتجر». إذا كان مصممًا حقًا، فقد يحتاج إلى هذا منك ليرى أنك تعني ما تقوله.

القصص

قصة مايكل: تعطيل السباق

لقد حلت مشكلة موقف السيارات. أعطيت كارا خيار الركوب على كتفي مثل القروء، أو الجلوس في عربة الأطفال. أما بالنسبة لجيمي، فقد جعلته مسئولاً عن الرحلة الاستكشافية بأكملها. أظهار أنني لا أعرف في أي طريق أسير وهو المسئول عن قيادتي إلى المتجر. ثم أظهار أنني لا أتذكر أين ركنت السيارة. إنه يعلم أنني أدعي ذلك، لكنه لا يهتم. يستخدم الكرة في إخباري عن الاتجاه الذي يجب أن يسير فيه، وهذا أبقاه قريبًا.

قصة توني: أسود ونمور ودبة

ابتنائي مفتونتان بالحيوانات؛ لذلك أقول لهما: «هناك غابة في ساحة انتظار السيارات، وعلينا أن نحذر من الأسود». نتسلل إلى السيارة، ونجلس بالقرب من بعضنا، وأقول أشياء مثل: «أسد محتمل خلف السيارة الحمراء»، والفتاتان تحبان هذه اللعبة بشدة، وتريدان لعبها في كل مرة. إنهما تخترعان حكايات حول المزيد من الحيوانات المفترسة؛ كالديناصورات، والعناكب، والثعابين، والتماسيح، والنمور. ومن الغريب أنهما تشعران بأن هذه التهديدات الوهمية أكثر جدية من التهديدات الحقيقية.



قصة ماريا: أقدام متجمدة

ابتكرنا لعبة تسمى الأقدام المتجمدة. تدريبنا عليها في المنزل أولاً؛ حيث أقول لبنجامين أن يركض بأسرع ما يمكن، وعندما أصرخ: «أقدام متجمدة» يكون عليه أن يتوقف على الفور. إنها لعبته الجديدة المفضلة،

الآن عندما نخرج وأريد منه أن يتوقف، أقول: «أقدام متجمدة»، ومعظم الوقت يتوقف فورًا. وإذا لم يتوقف، أضعه في عربة الأطفال.

أتحدث كثيرًا أيضًا عن الخطة قبل الذهاب لأي مكان. فعلى سبيل المثال: أخذت الطفلين إلى مهرجان التفاح الأسبوع الماضي. تحدثت إلى بنجامين عدة مرات قبل مغادرتنا، وذكّرتنا بأننا ذاهبون إلى مكان مزدحم، وعليه أن يمسك بمقبض عربة الأطفال حتى أعرف مكانه. طمأنته بأنه سيظل قادرًا على رؤية الحيوانات واللعب فوق القش. بعد كل هذا التخطيط، عرف ما يجب فعله عندما وصلنا إلى هناك.

بشكل عام، أحاول أن أضع نفسي في مكانه أكثر الآن. لقد أصبحت أفضل فيما يخص الجمع بين حاجته إلى قضاء وقت ممتع وحاجتي للحفاظ على سلامته، والآن بوسعي مغادرة منزلي دون أن أقلق من أن يركض ولا يتوقف أبدًا، فهذا يحدث فارقًا كبيرًا في حياتي كأم.

تذكير: المتسللون الصغار

1. عدّل توقعاتك: أدر البيئة بدلًا من إدارة الطفل

تجنب النزعات التي تبدو ممتعة لكن يزيد فيها التوتر عن المتعة في وجود طفلك الصغير. سيأتي الكثير من الفرص لرؤية زينة العيد في المركز التجاري، أو الاستمتاع بحفل موسيقي في الهواء الطلق بجانب النهر عندما يكبر طفلك قليلًا.

2. أقر بمشاعر طفلك

«لا تحب أن أضغط على يدك؛ تريد أن تكون حرًا في استكشاف المكان».

3. صف مشاعرك

«أخشى أن السائقين الذين يخرجون من ساحات انتظار السيارات لا يمكنهم رؤية الأطفال الصغار».

4. اعرض خيارًا

«يمكنك الركوب في العربة أو المساعدة في دفعها».

5. كن مرحًا

«نحن بحاجة إلى البقاء على مقربة من بعضنا، فهذه غابة في الواقع. أظن أنني رأيت ذيل أسد خلف تلك السيارة».

6. جرّب نهج حل المشكلات

«دعنا نفكر في إشارة سرية يمكن استخدامها، وتعني أن علينا التواصل مع بعضنا بأسرع ما يمكن».

7. اتخذ إجراءً دون إهانة

خذ طفلك وعد به إلى المنزل: «لا يمكننا البقاء هنا. لا بد لي من الاطمئنان على أخيك الرضيع، وأنا قلق جدًا بشأن فقدان أثرك عند ذلك النهر».

12: الضرب والقرص واللكز واللكم والدفع - لكنني بصعوبة لمسته!

جولي

تخيل شخصًا يقوم بالدفع واللكم والإمساك والركل والعض ليحصل على ما يريد. أنت هناك إما تتخيل مجرمًا عنيفًا وإما طفلًا طبيعيًا عمره عامان.

- ريتشارد إي. ترمبلاي،

عالم نفس تنموي

لاحت على ماريا إمارات الضيق وهي تقول: «أنا مستاءة للغاية! يجب أن أخبركم بما حدث هذا الصباح. كان بنجامين جالسًا على الأريكة ويحمل زجاجة ماء، فزحفت إيزابيل ثم رفعت نفسها ومدّت يدها إلى زجاجة الماء. قال بنجامين: «لا»، لكن إيزابيل استمرت في محاولة الإمساك بها؛ لذلك، وضع قدمه أمام صدرها ودفعها بعيدًا فضربت رأسها بالحائط. صرخت في بنجامين امرأةً إياه بالذهاب إلى غرفته، فركض على الفور! أمضيت الدقائق الخمس عشرة التالية في تهدئة إيزابيل. وإذا كان هناك وقت للعقاب، أليس هذا هو؟»

قالت توني: «أوافقك. علينا أن نضع الحدود في مكان ما، عندما يفعل الطفل شيئًا كهذا بالخطأ يكون الأمر مختلفًا، لكنه آذاها متعمدًا. يجب أن تكون هناك عاقبة، لا يمكن السماح له بالإفلات من مثل هذه التصرفات».

قلت: «بالطريقة التي أراها، كانت هناك عاقبة بالفعل. لقد بكت أخته، وصرخت والدته، وأُرسل إلى غرفته، وعلى الأغلب يشعر بالتعاسة، خاصة أن أمه مستاءة جدًا منه. ليست عاقبة سارة. السؤال هو: إلى أين نذهب من هنا؟ ما نوع الاستجابة التي ستوصلنا إلى هدفنا النهائي؟».

رفعت توني حاجبًا وسألت: «وما هذا الهدف؟».

«شعور الأخ الأكبر بالمزيد من التسامح مع أخته الصغيرة، وليس المزيد من الاستياء. أن تصبح لديه خيارات أخرى غير العنف لحماية نفسه في المستقبل».

أجابت توني: «لا أرى كيف سيجعله التساهل يتصرف بشكل أفضل. سيقول له هذا إنه يستطيع التنمر والإيذاء دون عقاب. اعتاد إخوتي الأكبر سنًا على دفعي طوال الوقت، ولم يستنكر والدائي هذا مطلقًا. كنا سبعة إخوة، وتركوا خلافاتنا لنا لنحلها بأنفسنا، وهذا يعجب الأطفال الأكبر سنًا والأقوى، ولكن بالتأكيد لا يعجب الصغار الضعفاء».

قلت: «أنا لا أقترح أن ينظر الوالدان في الاتجاه الآخر عندما يؤذي طفلًا من أطفالهما الآخر، يجب أن نعلم أطفالنا أن العنف غير مقبول. التحدي هو القيام بذلك بطريقة تسمح بنمو مشاعر المحبة بدلًا من زيادة الاستياء، وهذا ما سيبقي أطفالنا في نهاية المطاف في مأمن من العنف في المستقبل، سواء جناة أو ضحايا».

الأولوية الأولى هي الحماية بالطبع. اتخذ الإجراءات اللازمة لمنع الإصابة. قد يتضمن هذا الإمساك بطفل، فالكلمات التي تصاحب هذا العمل مهمة. ونحن بحاجة إلى بدائل لعبارات مثل «ولد شرير»، أو «كيف يمكنك إيذاء الطفل هكذا؟»، أو «لا تكن لئيماً». نحتاج إلى كلمات توضح قيمك دون مهاجمة الطفل.

«يجب ألا ندفع أخواتنا».

الأولوية التالية هي الاعتناء بالضحية.

«سأقبل هذا النتوء الصغير في رأسك لأجعلك تشعرين بالتحسن. هل يجب أن نضع الثلج عليه؟».

لكن لا يكفي مجرد رسم خط في الرمال. أنت بحاجة لإزاحة هذه الرمال عن طريقك لتستطيع المرور، كي لا تضطر إلى الخوض فيها ثانية. ما الذي يمكن للوالد فعله لجعل الطفل يشعر بمزيد من الحنان تجاه أيٍّ من إخوته، وتقليل احتمال هجومه عليهم في المستقبل؟

يمكننا مساعدة الطفل هنا على إصلاح الخطأ:

«إيزابيل بحاجة إلى شيء ما يشعرها بالتحسن. هل يمكنك إحضار الدبوب لها؟... شكرًا لك يا بنجامين».

وأخيرًا يمكننا إقرار المشاعر واستخدام نهج حل المشكلات من أجل المرة المقبلة:

«ليس من السهل العيش مع طفلة عمرها عام واحد. ما الذي يمكن أن نفعله عندما يبدأ رضيع بمضايقتنا أو الاستيلاء على أغراضنا؟».



نحن نأمر أطفالنا بألا يضربوا أحدًا، لكن في بعض الأحيان ننسى الاعتراف بالتحدي الذي يواجهونه. قد يسر الطفل بأن يعرف أنه يشارك في أحد طموحات الحضارة الكبرى: إيجاد بدائل للعنف.

القصص

قصة أنا: زئير التحذير

كان أنطون يحب شقيقه الصغير بشدة، ولكن الآن بعد أن أصبح عمر لوك عامين، بدأ يخطف ألعاب أنطون ويثير غضبه. كما بدأ استخدام قبضتيه. أجرينا جلسة لحل المشكلات وتحدثنا عما يمكن أن يفعله عندما يكون غاضبًا بما يكفي لضرب أخيه. أحب فكرة الزئير مثل الأسد. وفي المرة التالية التي ذهب فيها لوك إلى المكان الذي كان يلعب فيه، وضع وجهه أمام وجه لوك وزأر، فانفجر لوك باكياً. اللعنة!

جلست مع أنطون مرة أخرى: «علينا التفكير في أفكار أخرى. كان الزئير مخيفًا للغاية بالنسبة إلى لوك». وتوصلنا إلى فكرة الزئير في وسادة بدلًا من وجه لوك، فأعجب أنطون بهذه الفكرة، وبدأ يفعلها كلما شعر بالغضب. وعندما أسمع الزئير، أركض لمساعدته، وأقول: «شكرًا لك على مناداتي بزئيرك الرائع». صحيح أنه ليس مستعدًا الآن لتناول الشاي مع الملوك، لكنها تبقى خطوة كبيرة. إنها أفضل كثيرًا من ضرب أخيه.

قصة ماريا: زهرة لإيزابيل

بعد انتهاء ورشة العمل، قررت أن أجرب نهج حل المشكلات مع بنجامين. عندما أخبرته بأنني أريد التحدث عن الضرب والركل، صعد فوق سريره وأخفى رأسه بدمية القرد المحشوة. من الواضح أنه كان قلقًا.

جلست على سريره وقلت: «أريد أن أتحدث عما حدث مع إيزابيل في ذلك اليوم. أعلم أنه ليس من السهل العيش مع طفلة عمرها عام واحد، إنها لا تفهم معنى عدم لمس أغراضك الخاصة».

لم يرد بنجامين أو ينظر إليّ.

استمررت في الحديث: «أظن أنك لم ترغب في إيذاء إيزابيل، لقد أردت إبعادها فقط. لم تقصد أن تسقطها وتضرب رأسها بالحائط. لم تكن هذه هي الخطأ، لا بد أنك زعرت عندما بدأت البكاء وبدأت أنا الصراخ. لم تكن تريد لهذا أن يحدث».

رفع بنجامين دميته من على وجهه ونظر إليّ: «لم أكن أريد لهذا أن يحدث».

«أعلم، أنت أخ لطيف جدًا مع أخته، نحتاج فقط إلى معرفة ما ينبغي القيام به عندما تلمس الرضیعة أغراضك».

أخذ بنجامين يفكر، وانتظرته: «بوسعي أن أضع قردي على رأسها».

«هذا قد يجعلها تضحك وتنسى أمر الإمساك بأغراضك، وسأقوم بتدوين ذلك».

جئت بورقة وكتبت فكرته وعرضتها عليه. ضحك قليلاً ونهض ليغادر، لقد خاب أُمِّي. ظننت أننا سنصنع قائمة طويلة من الأفكار، لكن أظن أن الطفل في الثالثة من العمر لا يتمتع دائماً بسعة انتباه كافية. أظن أنه شعر بالارتياح، ولم يعد يشعر بالذنب، وكان مستعداً للمضي قدماً. في أثناء رحيله، ناديته قائلة: «تذكر، يمكنك مناداتي للمساعدة أيضاً إذا كنت تشعر بالرغبة في الضرب أو الدفع».

بعد بضع دقائق عاد ومعه ورقة ورقية صنعها في الحضانة ليقدمها لإيزابيل ليخفف عنها.

في اليوم التالي، كان بنجامين على الأريكة مرة أخرى، وبدأت إيزابيل بالزحف نحوه. ناداني بصوت قلق: «أُمِّي، أبعدي إيزابيل». كانت خطوة في الاتجاه الصحيح، وفي يوم آخر كان يرسم بألوانه فأمسكت إيزابيل بواحد منها، فأعطائها قلمًا آخر بدلاً منه كان قد جف لونه، ففرحت إيزابيل به. لا يزال قاسياً معها أحياناً، لكن بوسعي أن أرى أن سلوكه تغير. إنه يولي المزيد من التفكير إلى كيفية التعامل مع أخته، بدلاً من اللجوء إلى العنف مباشرة.

قصة توني: شجار القطة

تلقيت مكالمة من معلمة توماس في المدرسة. أخبرتني بأنه ضرب طفلاً آخر في أثناء الفسحة وأرسلوه إلى مكتب المدير. إنه يريد مصادقة ثلاثة أولاد يلعبون معاً في فترة الاستراحة، ولدي شعور بأنهم كانوا يحاولون استبعاده، وأن توماس لا يفهم ما يلمحون إليه.

كنت في شدة الغضب بمجرد أن وضعت السماعة، إن سياستنا في المنزل ضد الضرب كلياً، لذا فكرت في كيفية معاقبته. تخيلت نفسي أحرمه من مشاهدة التلفاز والحلوى، ومن حضور حفلة ذكرى يوم ميلاد صديقه. بالتأكيد سيتعلم الدرس! لحسن حظ توماس، قابلت أنا قبل موعد خروج التلاميذ من المدرسة، وأقنعتني بعدم جدوى هذه الأفكار.

عندما وصلت إلى المدرسة، أخبرتني المعلمة بما حدث. خرج توماس من المبنى يغلي من الغضب. قلت: «يا إلهي! يبدو أنك غاضب جداً الآن». حدق إلى وجهي: «أنا غاضب فعلاً... غاضب منك، لأنك تحدثتِ إلى المعلمة».

«آه، فهمت. أخبرتني معلمتك بأنك قضيت وقتاً عصيباً في العطلة». دفن رأسه في كتفي وراح يبكي، فقلت: «أنت حزين للغاية، حدث شيء ما».

أخبرني توماس بكل شيء. قال الأولاد إن توماس لا يستطيع اللعب معهم لأنه لا يمتلك قطعة. وعندما أخبرهم بأن لديه قطعة محشوة، قالوا إن ذلك لا يعني شيئاً. ثم دفعه صبي آخر، وعندها ضربه توماس. ظللت أكرر «آه» و «أوه» وغيره من الأصوات المتعاطفة، وهدأ في النهاية. ثم قرر بمفرده كتابة اعتذار عن الضرب.

كان من الصعب جداً بالنسبة لي ألا أواجه توماس بصرامة لتصرفه بهذه الطريقة، لكن إذا اتبعت رغبتى الأولى هذه، فلا أظن أنه كان سيخبرني عن القطعة، أو سيقدر الاعتذار.

تذكير: الضرب. والقرص. والكز. واللكم. والدفع

1. اتخذ إجراءً دون إهانة

• تأكد من إبقاء الجميع آمنين

«نحن بحاجة إلى فصلكما عن بعضكما»

• اعتنِ بالمصاب

«سأقبل هذا النتوء الصغير في رأسك لأجعلك تشعرين بالتحسن. هل يجب أن نضع الثلج عليه؟».

2. عبّر عن مشاعرك بقوة

«أنا لا أحب رؤية إيزابيل تتألم».

«هذا يجعلني مستاء جداً».

3. ساعد الطفل على إصلاح الخطأ

«إيزابيل بحاجة إلى شيء ما يشعرها بالتحسن. هل يمكنك أن تجد لها لعبة؟ أو هل تعتقد أنها سترغب في بعض الفراولة؟».

4. أقر بمشاعر الطفل

«من المحيط للغاية أن تكون لديك أخت صغيرة تلمس أغراضك».

«ليس من السهل مقاومة الضرب أو الدفع عندما تكون غاضبًا بشدة».

5. أعطِ الطفل بعض المعلومات

«غير مسموح بالدفع في هذا المنزل، أبي غير مسموح له بدفعي. أنت غير مسموح لك بدفع أختك، ولا هي مسموح لها أن تدفعك. أنا غير مسموح لي بدفع أي منكما. الدفع الوحيد المسموح به هو دفع الأرجوحة».

6. جرّب نهج حل المشكلات

«أحيانًا تدفعك أختك الصغيرة إلى الجنون! ماذا نستطيع أن نفعل حين تضايقك أختك؟ نحن بحاجة إلى أفكار».

13: النوم - السلطان المنتصر

جوانا

مَن يستطيع أن يجعلها تخلد إلى النوم، فله كل ما أملك!

-ماز جبراني، فنان كوميدي، في حديث عن ابنته ذات السنوات الأربع

أعلنت توني بعناد: «ألم تعدينا بأنك ستتحدثين عن النوم؟ ورغم ذلك تواصلين تأجيل الموضوع. إنه أحد الأساسيات، أليس كذلك؟ أخبرتنا بأنها الغذاء والأكسجين والمأوى... والنوم، هل تذكرين؟».

لقد حاولت بأقصى استطاعتي تجنب هذا الموضوع. كنت أرغب في الحفاظ على وضعي كخبيرة في تنشئة الأطفال يمكنها حل أي مشكلة يلقيها أفراد المجموعة في طريقي. كنت أخشى أن أخرج من هذه الجلسة وقد تأثرت سمعتي، فلا توجد إجابات سهلة هنا، إذ غالبًا ما يكون إخضاع الصغار لسلطان النوم مهمة شاقة.

ما زلت أتذكر الخوف الشديد الذي شعرت به حين كنت طفلة، حين أستيقظ من كابوس في الظلام وحدي. وقتها كنت أرغب في طلب المساعدة، لكن الخوف كان يشلني حرفيًا. ثم تأتي أمي أو أبي ويأخذاني إلى سريرهما. آه، كانت الراحة المنشودة من كل هذا الرعب هي أن أرقد بأمان بين جسديهما الدافئين. لديّ أيضًا ذكريات عن وجودي في المطبخ في منتصف الليل، حيث تعد أمي لي الحليب الدافئ والعسل لعلاج التهاب الحلق. كان يخيفني ألا أكون قادرة على البلع دون ألم، لكن أمي كانت موجودة من أجلي، تعطيني جرعتها السحرية كي أحسن.

أردت أن أكون أمًا على الشاكلة نفسها، أن أكون متاحة لأولادي في ظلام الليل البهيم الصامت، لإنقاذهم من الأحلام السيئة وعلاج آلام الحلق.

بمجرد أن أصبحت أمًا بالفعل، أدركت أن الأمر أكثر تعقيدًا مما ظننت. عدلت رؤيتي حول الأم المثالية. في تلك الرؤية الجديدة، رأيت الأم إنسانة من لحم ودم تحتاج إلى قسط كافٍ من النوم لتؤدي مهامها كأم

على خير ما يرام. اتضح أنني كنت أتوقع أن يكون الاستيقاظ ليلاً هو الاستثناء وليس القاعدة، لكن بطريقة ما لم يتوقع أطفالي الشيء نفسه. اكتشفت أن لعب دور البطلة ليلاً يتوقف شيئاً فشيئاً. وهذا لا يشبه البطولة في الواقع بقدر ما يشبه الكدح أو التعذيب، وكان نومي المضطرب بسبب أطفالي الذين يحتاجون إليّ عدة مرات في الليل، أو استغراقي ساعات في روتين ما قبل النوم، يدمر قدرتي على العمل كأُم حنون وشخص لطيف خلال النهار. كنت أستيقظ في الصباح نَكدة المزاج بعد ليلة مرهقة أوقظ فيها من النوم مراراً، وأحدق إلى وجوه أطفالي الجميلة الوردية باستياء.



ولسوء الحظ، لا يوجد حل واحد يناسب الجميع. فهناك كتب كاملة حول هذا الموضوع - رفوف كاملة منها- تقدم نصائح تتراوح من ترك الأطفال يبكون وحدهم، إلى جعل الطفل ينام مع الأبوين حتى يقرر أن ينام بمفرده. يشعر بعض الآباء بالقلق من أن يشعر أطفالهم بالرفض والنبذ إذا أصرروا على جعلهم ينامون في أسرة مستقلة. لدى البعض الآخر مشاعر قوية بشأن قضاء بعض الوقت وحدهم في الليل. ليس من السهل تحقيق توازن بين الضرورة البيولوجية للنوم لدى الوالد ورغبة الطفل في خدمة غير مشروطة طوال الأربع والعشرين ساعة. لن نحدد لك أين يجب أن تعين الحدود، وما يمكننا فعله هو إطلاعك على ما ساعد الآباء الآخرين بحيث تكتشف بنفسك الحل المناسب لك.

طلبت من المجموعة إجراء عملية عصف ذهني: «أخرجوا أقلامكم، سنقوم بتدوين ما فعلتموه مع أطفالكم، وما تتذكرون أن آباءكم فعلوه معكم حينما كنتم أطفالاً، وما يفعله أصدقاؤكم أو أشقاؤكم مع أطفالهم. هدي من هذه الجلسة هو جمع حلول متنوعة لوقت النوم، بحيث نتمكن جميعاً من انتقاء تلك التي قد تنجح مع أطفالنا».

تطلعت توني إليّ والشرر يقدح من عينيها: «ماذا؟ أليست هناك تعليمات بخصوص هذا الموضوع؟ أنا آتي إلى هنا للحصول على إجابات، لا أسئلة».

ابتلعت ريتي وقلت: «نحن نصنع كتيب التعليمات الآن، والأجيال القادمة ستشكرنا عليه».

وزعت ورقًا عليهم. بدأت المجموعة المهمة بنشاط وتركيز، وبعد مرور خمس عشرة دقيقة، رفع المشاركون أيديهم مستعدين للمشاركة. وإليك نتائجنا.

القصص

قصة سارة: قصة اليوم

إحدى الأفكار التي تساعد جيك على الاسترخاء في وقت النوم هي جعله يرقد تحت الأغشية ثم إخباره بقصة «يوم جيك». قد لا تحتوي على الحبكة والرسوم المعبرة نفسها التي نجدها في قصص وقت النوم المعتادة، ولكنها بطريقة ما تساعد على الاسترخاء والنوم؛ حيث تكون القصص على هذا الغرار: «كان يومك طويلًا جدًا وحافلًا. استيقظت في السابعة صباحًا، وأتيت إلى المطبخ وطلبت الزبادي بالتوت، وحين لم تجد الزبادي تضايقت قليلًا. ولكن بعد ذلك قررت الحصول على وعاء من حبوب الإفطار والحليب. انسكب القليل من الحليب ولكن جانجو (كلبنا) كان سعيدًا جدًا بذلك، حيث لعقه ونظف الأرض...». يحب جيك سماع تفاصيل يومه لدرجة تجعله ينسى الاحتجاج على الذهاب للنوم.

قصة جولي: سأعود خلال دقيقة

حين كانت شيريل تبلغ من العمر عامين ونصف العام، كانت تنام دون اعتراض، لكن في اللحظة التي أغادر فيها، تظهر مرة أخرى. تعلل هذا باحتياجها إلى الماء، أو سماعها صوتًا غريبًا، أو نسيانها إخباري بشيء. ثم تطلب مني أن أبقى حتى تغفو. كنت أنتظر بفارغ الصبر انسداد جفونها، ثم أتسلل بهدوء من غرفتها، وأتجمد مكاني عند سماع أدنى صوت. لم يكن هذا هو مفهومي عن الأنشطة المسائية المثالية.

قرأت كتابًا ينصحك بالإصرار على بقاء طفلك في السرير، مع العودة للاطمئنان عليه على فترات زمنية متزايدة: خمس دقائق، ثم عشر، ثم عشرين، وهكذا. وإذا بكى الطفل فيما بينها، فمن المفترض أن

تتجاهله. حسنًا، لقد وضعت لمسة خاصة على تلك الحيلة، وإن حدث ذلك عن طريق المصادفة. لم تكن شيريل مستعدة لأن أغادر، لكن كان عليّ الذهاب إلى الحمام، فقلت لها إنني سأذهب لبضع دقائق ثم أعود للاطمئنان عليها. وحين عدت، فوجئت بأنها كانت تنتظرني في السرير بهدوء. دلكت ظهرها قليلًا، ثم أخبرتها بأنني بحاجة لإنهاء تحميل غسالة الأطباق وتشغيلها حتى تكون الأطباق نظيفة في الصباح. لكنني سأؤكد من العودة للاطمئنان عليها بمجرد انتهائي، وهذا هو ما فعلته. ثم أخبرتها بأنني يجب أن أرتدي بيجاماتي، وأنظف أسناني، لكنني سأعود للاطمئنان عليها بعد ذلك. وبحلول الوقت الذي عدت فيه كانت نائمة.

أصبح ذلك روتيننا الليلي الجديد. أعد بأن أطمئن عليها عدة مرات وتبقى في السرير، واثقة بأنني سأعود. الأفضل من ذلك هو أنها كانت تنام بمفردها، وهذا تطور كبير مقارنة بانتظار نومها ثم محاولة التسلسل، أو مقاومتها النوم بأقصى ما تستطيع حتى لا أغادر. أظن أن ما ساعدني كثيرًا هو أنها تمكنت من تصور ما كنت أفعله في أثناء غيابي. بل إنني قلت لها ذات مرة إن عليّ المغادرة لقراءة مقال في إحدى الصحف على الأريكة. وهذا طلب لم يكن من الممكن تصوره من قبل.

قصة جوانا: الأرنب المشاغب

حين كان دان في الثانية من عمره، فإنه وقت النوم يصبح مفرط النشاط. من الواضح أنه لم يرد أن ينتهي اليوم. في بعض الأحيان كان يكفي أن أقرأ له قصة وهو في السرير، وأن أغني بعض التلويحات، لكن في أوقات أخرى لم يؤد ذلك الغرض. كان يتقلب عمدًا في السرير، للتخلص من أي رغبة في النعاس. كان غريب الأطوار في ذلك الوقت من الليل، وكنت أخبره بأنه يجب عليه الاستلقاء والاسترخاء وترك نفسه ينام لكن هذا لم ينجح مطلقًا. احتجت بعض الوقت لأدرك أن المرح سيساعد في ذلك الموقف، ولم أكن في مزاج مناسب لكنني كنت يائسة بما يكفي للمحاولة.

كان لدى دان دمية محشوة على شكل أرنب صغير نسيمه بيت. وضعت بيت بجانب داني، وغطيته حتى ذقنه، ثم جعلت بيت يهتز ويقفز ويدفع الأغطية. وهنا وبّخت الأرنب بشدة: «لا يا بيت، لقد حان وقت النوم، يمكنك القفز في الصباح». قفز بيت من بين الأغطية مرة أخرى، فقلت: «بيت، داني يحتاج إلى

النوم. أرجوك توقف عن هذا الآن، يجب أن تتوقف عن إزعاج ابني وإلا سيكون متعبًا جدًا للعب غدًا. داني، هل يمكنك مساعدتي في وضع بيتر في مكان لطيف ومريح؟» وهلم جرًا.

كان دان مستمتعًا جدًا بهذه الدراما، وكان يساعدني في تهدئة بيتر بعناق قوي. هكذا أصبح المسئول عن كائن صغير مزعج مفرط النشاط. أظن أن ذلك ساعده على تخفيف بعض من توتره بشأن النوم في المساء.

قصة أنا: انبعاجات في السرير

إذا تمكنت من وضع أنطون في سريره في المقام الأول، فهذا يعني انتهاء نصف المعركة. وبمجرد أن يدخل تحت الأغشية، فإنه يسترخي بسهولة مع سماع القصص والتنويمات. كما أن لدينا لعبة من أجل هذا؛ حيث أقول: «لا بد لي من ترتيب السرير، أتمنى أن يكون هذه الليلة خاليًا من أي انبعاجات». ثم يرقد أنطون وأبدأ التمليس على الأغشية وأنا أشكو من الانبعاجات وأقول: «لا أعرف من أين جاءت كل هذه الانبعاجات، في كل مرة أحاول أن أجعله متساويًا، ينبعج مرة أخرى، سأضطر إلى إرسال رسالة شديدة اللهجة إلى شركة تصنيع المراتب، ربما أتقدم بشكوى أيضًا. سأحاول مرة أخرى. يجب أن أخفف هذا الانبعاج هنا». وأضغط بيدي على جميع أنحاء جسمه بينما يسترخي مبتسمًا. تعجبه هذه اللعبة، ويحب ضغطات يدي على جسمه أيضًا. وقد قرأت أن الضغط على الجسم يساعد الأطفال الذين يعانون مشكلات حسية على الاسترخاء، ويبدو أن هذه الحيلة تنجح معنا.

قصة توني: امنح الحمام أي اسم آخر

لا يتعلق الأمر بالنوم بالضبط، بل بروتين وقت النوم. أصر على أن تستحم التوأمتان كل مساء، وإذا رأيتم كيف تتناولان طعام العشاء، وتضعان أيديهما في شعرهما في أثناء الأكل ستفهمون ما أعنيه. هناك سبب لعدم تقديمي الأسماك كثيرًا على أي حال، عادة ما تقاومانني بشدة في وقت الاستحمام، لأنهما تعرفان أنها الخطوة الأولى لإنهاء مرح اليوم. ويتعكر مزاجي لأنني أعلم أنها الخطوة الأولى فحسب، وأن لديّ طريقًا طويلًا قبل أن أتمكن من الراحة.

في الأسبوع الماضي كانت والدتي تزورنا، وعرضت أن تحمم الطفلتين. قالت جينا على الفور: «لن آخذ حمامًا». ذكَّرتها بأنها مسحت عصير المانجو في شعرها وقت الوجبة الخفيفة، لكنها لم تتأثر. ثم قالت الجدة: «آه لا، بالطبع ليس حمامًا، لن تأخذا حمامًا تحت أي ظرف من الظروف. الليلة ستأخذان حساما».

جارت أُمي وقلت: «هل تسمعان هذا الصوت؟ أظن أنه حوض الاستحمام». استخدمت صوت حوض الاستحمام الحزين عالي النبرة كي أقول: «أنا وحيد هنا، لم يدخلني أحد طوال اليوم، أفتقد جينا وإيلا».

صعدت الفتاتان إلى الطابق العلوي، وخلعتا ملابسهما. حين صار الحوض ممتلئًا، بدأتا التسلق لكن جدتهما قالت: «لا، لا تدخلتا بالطريقة نفسها. هذا ليس حمامًا بل حسام، ما يعني أن عليكما الدخول عكس الاتجاه». لذلك استدارت الفتاتان ونزلتا الحوض بظهريهما. استخدمت صوت حوض الاستحمام مرة أخرى لأقول: «أشعر بتحسن كبير، فمن الجيد أن أَلعب معكما. شكرًا لكما».

قالت جينا: «على الرحب والسعة».

اغتسلتا من الرأس إلى أخمص القدمين، ثم خرجتا وارتدت كل منهما ثوب النوم، وذهبتا إلى السرير، وكانت ليلة رائعة.

قصة مايكل: فطور مبكر

في أسرتنا، عانينا مشكلة في نهاية الليل. يحب جيمي الاستيقاظ مبكرًا حقًا، وقد توسلت إليه أنا وجان ألا يأتي ويوقظنا قبل أن يرى الرقم 7 على الساعة الرقمية. (نحن نغطي جزء الدقائق لتسهيل الأمر عليه)، هل هذا طلب كبير؟ لكنه يأتي على أي حال، ويتسلق فوقنا بينما نحاول تجاهله. يقول جيمي إنه جائع دائمًا، وقد ظننت أنه يحاول جذب الانتباه فقط. فَمَن يجوع في الخامسة صباحًا؟

في مساء الجمعة الماضي خطرت لـ جان فكرة. سألت جيمي عما إذا كان يريد وجبة إفطار مبكرة. وضعت له إناء وتركته يختار حبوب الإفطار. وضعها جيمي في الوعاء، وملأنا كوبًا بالحليب ووضعناه على الرف السفلي بالثلاجة. كان جيمي في غاية السعادة، وفي صباح اليوم التالي، نهض وتناول الإفطار

بمفرده، ثم ذهب للعب بمكعبات الليجو حتى السابعة صباحًا. كانت هناك بعض الفوضى على الطاولة، لكن لا توجد منافسة بين الفوضى والنوم، فنحن نفعل هذا كل يوم الآن.

قصة جوانا: قوة الموسيقى

حين كنت طفلة صغيرة، حصلت على مشغل أسطوانات للأطفال في ذكرى يوم ميلادي. كانت واحدة من أفضل الهدايا التي تلقيتها في حياتي، فكل ليلة كنت أختار أغنية أو معزوفة موسيقية. كان بعض الألبومات المفضلة لديّ ألبوم توم جليزر *On Top of Spaghetti*، وألبوم بيت سيجر *Children's Concert at Town Hall*، فضلًا عن أقرب ألبوم لقلبي، الذي كان يسمى *For Kids and Just Plain Folks*، ويتضمن أغنية رائعة كانت تُضحكني بشدة وأنا طفلة. كانت الأغنية تقول: «كن لطيفًا مع والديك». في بعض الأحيان كانت التسجيلات عبارة عن قصص للأطفال، وكنت أنام أثناء الاستماع إلى تلك الكلمات والألحان. لقد أبعدت عني مخاوفي؛ حيث كنت أتخيل الظلال وحوشًا، أو أن لصًا قد يقتحم المنزل، أو أن تشتعل النيران في الردهة فجأة. حتى يومنا هذا يمكنني أنا وأخي أن نردد سطورًا من تلك التسجيلات، كلمة بكلمة.

قصة ماريا: طارد الوحوش

ينتاب بنجامين الذعر في الليل، فحتى الأشياء العادية يمكن أن ترعبه تمامًا. يحتوي كتابه المفضل عن الفضاء على صفحة عن الثقوب السوداء، والتي ظل شغوفًا بها، ويطلب مني قراءتها عليه قبل النوم لأسابيع. لم نعد نقرأ هذا الكتاب ليلاً بعد الآن. في الأسبوع الماضي سمحنا له بمشاهدة فيلم عن فأر صغير يذهب إلى الغرب. وفي أحد المشاهد، يركض الفأر نحو والديه في الصحراء، لكن حين يقترب يتضح أنهما سراب ويختفيان. آه، كم أنا نادمة على جعله يشاهد هذا الفيلم. لم ينم بنجامين بمفرده خلال الليالي الثلاث التالية، خشية أن نختفي.

ولكن حتى دون كتب العلوم وأفلام الكرتون، تظل هناك مشكلة الوحوش. صنعنا طاردًا للوحوش من نشا الذرة ومسحوق الجليتر. نضعه في جرة توابل ونرشه على الأرض عبر المدخل لحمايته. وبعدها صنعنا رذاذًا لطرد الوحوش من الماء، وبضع قطرات من زيت اللافندر. وجلبت له منفضة من الريش

لطرده الوحوش من تحت السرير. وذات مرة ساعده زوجي في تخيل أن هناك جدارًا من الطوب حول سرير من أجل حمايته. كما أننا غالبًا ما نعيد ترتيب الأثاث؛ حيث إن هذه الحيلة تساعد كثيرًا رغم أنني ليست لدي أي فكرة عن السبب. علينا أن نواصل تغيير أماكن قطع الأثاث فحسب. والمغزى من كل هذا هو أن جزءًا من روتين ما قبل النوم أصبح يتضمن مهام التعامل مع الوحوش.

كنت أخبره بأن الوحوش غير موجودة، فيقول: «أعلم هذا! لكن ما زلت خائفًا منها». وقد وجدنا أن الأفضل أن نأخذ مخاوفه على محمل الجد، فهذا يشعره بالارتياح، ويؤكد له أننا جميعًا في فريق واحد؛ فريق مكافحة الوحوش.

أثارت كل هذه القصص حماسي بشدة. لقد أنتجنا مجموعة ثرية من الأفكار، ولكن ليس هناك ما يدل على ما إذا كان أي منها سينجح مع طفلك. يمكن استخدام حل المشكلات كأداة مفيدة إذا لم تفِ أي من الأفكار السابقة بالغرض. إليك كيف يمكن أن تسير الأمور:

الخطوة 0: ابحث عن وقت هادئ للتحدث مع طفلك (لا تفعل هذا في وقت النوم).

الخطوة 1. إقرار المشاعر

«ليس من السهل أن تعتاد النوم بمفردك».

«أنت تحب أن نستلقي معك حتى تغفو».

«على الرغم من أن جزءًا منك يعرف أن الأم بحاجة إلى النوم، فمن الصعب عليك حقًا مقاومة إيقاظها».

«ليس من الممتع أن تكون الشخص الوحيد المستيقظ في الليل»

«فقد يكون من المخيف أن تترقد وحيدًا في الظلام».

لاحظ ما إذا كان طفلك سيتحدث عما يشعر به. فكر فيما تقوله: «آه، لهذا تبدو ألعابك مثل الوحوش في الظلام». إذا لم يرغب في التحدث، فقد تقص عليه قصة عن خوفك من الظلام حين كنت صغيراً. قد يريحه أن يعرف أن والديه عانوا مثل هذه المخاوف أيضاً.

الخطوة 2. صف المشكلة (باختصار)

«هذه مشكلة صعبة حقاً، لا تحب أن تكون وحيداً حين تستيقظ في الليل، ويحتاج أبي وأمي إلى النوم في سريرهما حتى يتمتعوا بالطاقة اللازمة في الصباح».

الخطوة 3. اطلب أفكاراً

«نحن بحاجة إلى أفكار، فما الذي يمكن لنا أن نفعله في مثل هذا الموقف؟».

«ما الذي يضعك في حالة مزاجية مناسبة للنوم؟».

«ماذا يمكنك أن تفعل حين تستيقظ وتجد صعوبة في العودة إلى النوم؟».

اكتب كل الأفكار من دون إصدار أحكام حتى على الأفكار الشنيعة منها: «أريد أن أشتري قرداً أليفاً لينام معي». وفي حال احتجت إلى مساعدة في تدفق الأفكار، فإليك بعض الاقتراحات التي استخدمها الآباء الآخرون بنجاح.

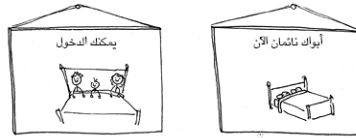
- احتفظ بدفتر مصور لوسائل النقل بجوار السرير لتصفحه.
- سجل أغاني الطفل، أو قصصه المفضلة بحيث يستمع إليها في السرير.
- اجلب للطفل دمية أو دبدوباً كي يحتضنه في أثناء النوم.
- اشترِ مصباحاً ليلياً لدرء مخاوف الظلام.
- أعد ترتيب أماكن النوم بحيث يتشارك الطفل الغرفة مع أخيه ليلاً.

• اصنع ثلاث بطاقات تسمح له بالخروج من السرير حين يحتاج إليك، حتى لا يشعر بأنه محبوس في غرفته. ويمكنه المساعدة في صنعها.

• سجّل قصة له بصوتك أو بصوت شريك حياتك حتى يتمكن من سماع صوتكما الحقيقي حين يكون بمفرده في السرير.

• اصنع قائمة بالأنشطة الخاصة التي يمكن لطفلك القيام بها بمفرده في الصباح قبل أن يستيقظ. واصنع صندوقًا خاصًا بالأدوات التي تساعد على تنفيذ هذه الأنشطة.

• علّق لافتة ذات وجهين على باب غرفة نومكما، واجعله يساعد على صنعها: فمن جهة تقول «أبوابك نائمان الآن»، وعلى الأخرى «يمكنك الدخول».



هناك تحذير واحد مهم جدًا لعملية حل المشكلات فيما يخص معركة وقت النوم الملحمية. من واقع خبرتي، بغض النظر عن مدى إبداعك، من الصعب للغاية التنافس مع إغراء سرير الأبوين الدافئ. قد تجد أن طفلك سيكون على استعداد للنظر إلى بدائل حل المشكلات فقط إذا كانت الجائزة الأساسية خارج المفاوضة. إذا كنت ملتزمًا حقًا بحماية مكان نومك، فقد تضطر إلى وضع حدود صارمة بخصوص هذه النقطة، واتخاذ إجراءات تخبر بها طفلك بأن هذا لا يحتمل المزاح، واستعد لما سيواجهك به من اعتراض وبكاء.

أفسدت هذه النقطة اتفاقات النوم الخاصة بالعديد من الآباء المشاركين في ورش عملنا، ولهذا يفضلون التوصل إلى حل وسط مثل شراء سرير أكبر، أو إضافة «سرير صغير» إلى جانب سرير الوالدين، أو توفير حشية صغيرة على أرضية غرفة نوم الوالدين إذا أراد الطفل المجيء ليلاً. إذا كنت مرتاحًا لأي من هذه الحلول، فهذا عظيم.



لكن بالنسبة لي شعرت بأن تلك التسويات كأنها تضحية كبيرة حقًا. كنت أقدر الساعات القليلة في الليل الخالية من عبء خدمة أطفالي، وكذلك فعل زوجي. وبمجرد أن تجاوز طفلي الأول مرحلة الرضاعة، صرت جاهزة لاستعادة سريري. كان أحد المحفزات هنا هو نومه بيننا بالعرض، مع ركلنا بكل قوة وعزم خلال أحلامه. كنت أستيقظ في الصباح شاعرة بالغضب والاستياء، ولم يكن ذلك مفيدًا لصحتي العقلية، أو لعلاقتي بطفلي أيضًا.

إذا كنت تتوق إلى مكان خالٍ من الأطفال في الليل، فلا تشعر بالذنب. نحن نؤمن بأن الحق في الحياة والحرية والسعي وراء السعادة يشمل الحصول على ليلة نوم هانئة. يجب أن تبقى سفينة الأم والأب طافية إذا أراد الطاقم أن يصل إلى بر الأمان. فكّر في هذا باعتباره هدية لأطفالك. هكذا يتمتع الوالد بالراحة، ويحميهم من المخاطر التي يمكن أن يتعرضوا لها إذا كان من يرعاهم محرومًا من النوم. لا نعني بهذا أن يتوقع الوالد نومًا مثاليًا ليلًا طوال أيام السنة، ولكن من الممكن تأسيس بيئة يكون فيها العناية بالطفل ليلًا هو الاستثناء وليس القاعدة.

إليك ما قد يبدو عليه اتخاذ إجراء من دون إهانة في الليل:

القصص

قصة سارة: للوالدين مشاعر أيضًا

لا يمكنني تحمل فكرة ترك أطفالي يستمرون في البكاء حتى ينعكس ويناموا. لكنني تعلمت أن أبدي استيائي الواضح من مقاطعة نومي. اعتدت أن أقود ميا إلى الفراش، وأذهب في كل مرة أعانقها وأحتضنها وأغني لها. أدى ذلك إلى إيقاظي مرات لا تنتهي، وهكذا بدأت أخيرًا أعبر عن مشاعري بقوة:

«أمي بحاجة إلى النوم! أنا لا أحب الاستيقاظ في الليل! في الليل نبقى في أسرتنا الخاصة». ثم أعيدها إلى الداخل، وأعطيتها، وأعود إلى سريرى بسرعة.

الشيء الآخر الذي توقفت عن فعله هو تركها تأتي إلى فراشي في منتصف الليل وتبقى فيه. اعتدت أن أشكو، لكنني لم أفعل أي شيء لطردتها في الواقع. يخبرني عقلي النائم بأن أتجنب الاستيقاظ بأي ثمن. لكنني لم أستطع أن أنام بشكل مريح وهي تتلوى بجواري. على المدى الطويل، من المفيد النهوض وإعادتها إلى سريرها، وبعد أسبوع من إجبار نفسي على النهوض وإعادتها إلى الفراش، توقفت عن القدوم معظم الوقت.

قصة جوانا: ليلة مظلمة

كان داني ذو الثلاث سنوات في مزاج مناسب للمرح. لقد اكتشف أن الاستيقاظ مرة بعد أخرى خلال النوم لعبة جيدة، ومهما تحدثت معه بحزم، كان يعاود الظهور بعد خمس أو عشر دقائق، وهو يضحك. بعد المرة الرابعة أدركت أنها ستكون ليلة طويلة جدًا ما لم أغير تكتيكاتي. في المرة الخامسة، أتى فوجد نفسه في بيئة خالية من أي أثر للمرح. كان المنزل مظلمًا، وباب غرفة نوم والديه مغلقًا. بكى وضرب الباب، فصحت عبر الباب المغلق بصوت غاضب: «أنا بحاجة إلى النوم!».

صاح مرة أخرى: «دعيني أدخل».

«لا! أنا متعبة، أنا بحاجة إلى النوم».

علا صوته بالبكاء، فصحت فيه: «اذهب إلى سريرك وسأعود إليك».

ركض دان عائداً إلى سريرته، فنهضت وذهبت إليه. قلت له بتعاطف: «ليس من السهل البقاء وحدك في السرير ليلاً! المشكلة هي أن عليّ أن أنام، وسنلعب غداً». فتحت بابي غرفتي نومنا مرة أخرى، فساد السلام في المنزل لبقية الليل.

ليس كل البكاء مضرًا. في الواقع، إذا تمكنا من حماية أطفالنا من كل شيء قد يتسبب في بكائهم، فمن المحتمل ألا يتمتعوا بالصحة العاطفية اللازمة. إن تجاوز الأوقات الصعبة بدعم الوالدين وتعاطفهما

يجعل الطفل أقوى، وأحياناً يكون دورنا هو تقديم التعاطف دون الرضوخ للطفل، سواء كان يريد تناول الحلوى على الإفطار أو إبقاء والده مستيقظاً طوال الليل. لن يجعل هذا أحداً في صحة جيدة.

وجد العديد من الآباء أن عليهم المرور بفترة مؤلمة من «التمسك بموقفهم» كي تعمل طريقة حل المشكلات والطرق الأخرى لصالحهم. لا تفهمني خطأ، لا يزال حل المشكلات المشترك بينكما مفيداً. إنك بحل المشكلات تطلب من طفلك المشاركة في التغلب على تحدٍّ صعب للغاية، بدلاً من التخلي عنه بقسوة ليبكي في الظلام وحده.

هناك أوقات أخرى يكون من الأفضل فيها الاستسلام، (على الأقل مؤقتاً).

قصة مايكل: نحن معاً الآن

حين ولدت كارا، كان جيمي يبلغ من العمر عامين تقريباً. كان ينام في غرفته، لكن بعد وصول كارا بدأت تنتابه المخاوف ليلاً. لم يكن سعيداً لمجيء أخته الصغيرة، وبقدر ما حاولنا طمأنته، كان بالفعل يحظى باهتمام أقل: ها هي تلك المحتلة الصغيرة ترقد بين ذراعي أمها! وكل هذا يجري خلال النهار وحده. لكن في الليل، كنا نبقي نحن الثلاثة - أمي وأبي وكارا - في غرفة واحدة، بينما يبقى جيمي بمفرده في غرفة أخرى، مثل المنبؤ، منفياً عن بقية أفراد الأسرة. لم تكن هناك فائدة من شرح أنه شاركنا سريرنا حين كان رضيعاً، فأخبرنا بأنه لا يتذكر أيّاً من هذا. لم نجرب التقنيات الأخرى لأننا لم نكن نعرفها في ذلك الوقت؛ لذلك لا يمكنني القول ما إذا كانت ستساعد، وما فعلناه هو وضع مرتبة على الأرض حتى يتمكن من القدوم والنوم في غرفة نومنا.

حين صارت كارا تبلغ ستة أشهر، نقلناها إلى غرفة جيمي، وحصلنا على سرير جديد للكبار من أجل جيمي، ووضعنا جهازاً لمراقبة الرضع وملصقات للكلاب والأسماك والشاحنات، وبصفة عامة، عملنا على تخصيص غرفة خاصة بهما معاً. فالطفلان في غرفة واحدة والوالدان في الغرفة الأخرى، وهكذا لم يعد أحد بمفرده. كان جيمي مستعداً لذلك في تلك المرحلة. وعلى الرغم من أنه كان لا يزال يستاء أحياناً من أخته في أثناء النهار، فإنه أحب وجودها معه ليلاً.

تذكير: النوم

1. أقر بمشاعر الطفل

«ليس من الممتع أن تكون الشخص الوحيد المستيقظ في الليل، قد يكون من المخيف أن ترقد وحيداً في الظلام».

2. كن مرحاً

«أنا بحاجة للتخلص من تلك الانبعاثات الرهيبة في سريرك».(اضغط بيدك على ساقي وذراعي الطفل).

3. جرب نهج حل المشكلات

«دعنا نر ما الأفكار التي يمكن أن نتوصل إليها كي تبقى في سريرك ليلاً. مصباح ليلى مميز؟ كتاب مصور بجوار سريرك؟ تسجيل للأغاني أو القصص؟».

4. اتخذ إجراءً دون إهانة

«أمي وأبي بحاجة للنوم! سأعيدك إلى سريرك، وسنلعب في الصباح».

14: حين يغضب الآباء!

جولي

يمكنك أن تتعلم أشياء كثيرة من الأطفال. على سبيل المثال:
ستعرف مقدار الصبر لديك.

- فرانكلين بي. جونز

بدأت أنا الحديث بقولها: «الحقيقة هي أن لديّ شكوكًا حول هذا النهج برمته». ليس الأمر أنني لا أظن أن هذه الأدوات مفيدة، لكنني لن أتمكن مطلقًا من تذكر استخدامها في الوقت الحالي. حين أغضب من أنطون، كل ما أريد فعله هو ضربه، فلا أريد حتى التفكير في أدوات ورشة العمل. أنا فقط لا أهتم! أنا آسفة، لكنني لست في الحالة المناسبة للبقاء هادئة بما يكفي لفعل ذلك». وارتدت أنا للخلف متهاكمة في مقعدها.

خففت ماريًا بصرها بينما تقول: «لا تتأسفي يا أنا، لقد كنت أفكر في الشيء نفسه. قبل عدة أيام كنت غاضبة جدًا من بنجامين لركله إيزابيل متعمدًا، فصحت في وجهه: ما خطبك؟ كيف يمكنك أن تكون حقودًا لهذه الدرجة؟ لا يهمني ما فعلته أختك، لا أريد أن أسمع، اغرب عن وجهي! لا أريد أن أكون أمك بعد الآن. أشعر بالحرّج الشديد من إخباركم ببقية التفاصيل».

أتذكر البرنامج التدريبي الخاص بأول مجموعة آباء عملت معها لمدة طويلة، وكنا نبدأ بالاطمئنان على أحوالنا خلال الدقائق الخمس الأولى. حين جاء دوري، شاركت مع المجموعة مدى غضبي من آشر. كان فظيعةً في ذلك الصباح، يضايق شقيقه بلا رحمة؛ لدرجة شعوري بأنني مستعدة للتخلي عنه. هل يريد أي شخص طفل في الخامسة من عمره؟

كنت أخشى أن تفقد المجموعة ثقتها بي بعد اعترافي، لكنهم شعروا بالارتياح لسماع أنني بشرٌ مثلهم. لقد تخيلوا أنني كنت صبورًا بلا حدود، ولا أغضب أبدًا من أطفالي. وفي ذلك اليوم اكتشفت مفهومًا

خاطئًا شائعًا. يفترض الآباء أنهم يجب أن يكونوا قادرين على الحفاظ على الهدوء والسيطرة في جميع الأوقات. لم ألتق بعد بالوالد الذي يمكن أن يرقى إلى هذه المعايير المستحيلة، ولست متأكدة من أنني أريد حتى مقابلة والد يرقى إليها! سيكون هذا الشخص إنسانًا آليًا وليس بشرًا من لحم ودم.

«أشكر أنا وماريا على مشاركتهما مشاعرهما المظلمة. الحقيقة هي أن الآباء العاديين والمحبين يغضبون من أطفالهم، بل ويحتدّون عليهم بشدة. دعونا نعد إلى أساس هذا النهج، فكل المشاعر يمكن قبولها، وبعض الأفعال يجب الحد منها! يجب أن تنطبق هذه الحقيقة علينا كما على أطفالنا. فالتحدي هو ملاحظة وقبول مشاعرنا العنيفة، وفي الوقت نفسه تقييد أفعالنا حتى لا نوذي أحدًا. وإذا تسببنا في ضرر، يكون التحدي هو إعادة التواصل مع أطفالنا بمجرد استعادة هدوئنا».

أضافت ماريا: «لقد قرأت أنه من المفترض أن تأخذ أنفاسًا عميقة، أو تعد إلى عشرة، أو تمارس تمرين القفز حين تغضب بشدة من أطفالك».

«ربما تكون هذه الأشياء مفيدة، ولكن فكرة أنني يجب أن أحاول تهدئة نفسي حين أغضب تثير أعصابي، فحين أغضب لا أريد أن أهدأ. قد يشعر الأطفال بالتشوش حين يتحدث آبائهم معهم بهدوء، بينما يعلم الأطفال أنهم في شدة الغضب، وهذا يعتبر ضمن الرسائل المتعارضة».

حين أكون غاضبة، يرتفع صوتي، ولحسن حظي، هناك الكثير من الطرق الرائعة لرفع الصوت من دون إحداث ضرر نفسي. التزم بالأدوات، ففي هذا الموضوع بالذات ستجدها نافعة بشدة.

عبر عما تريده بكلمة: حين يقودني بطء الأطفال إلى الجنون، وتفشل أدواتي اللطيفة كالمرح وعرض الخيارات في إدخالهم في السيارة أصيح: «السيارة!»، معبرةً عن كل مشاعر إحباطي في تلك الكلمة. فلاحتمال الأكبر هو أن نطق كلمة «السيارة» بنبرة مرتفعة حازمة لن يسبب ضررًا دائمًا لنفسية الطفل.



إذا وجدت أن كلمة واحدة لا تكفي، يمكنك توجيه غضبك إلى إعطاء المعلومات. يمكنك أن تصيح فيهم: «ينبغي ألا نركل إخوتنا!».

يمكنك التعبير عن مشاعرك بقوة. استخدم ضمير المتكلم وتجنب ضمير المخاطب: «أشعر بقلق شديد حين أرى طفلاً يتعرض للقرص!».

يمكنك وصف ما تراه: «أرى أطفالاً يتأذون!».

يمكنك اتخاذ إجراء: «لا يمكنني السماح لك برمي الرمال! سنغادر!».

لا شيء مما سبق يجرح الطفل، إنها لا تخبره بأنه لئيم أو عديم القيمة أو غير محبوب. كل ما تخبره به هو أن والده قد نفذ صبره، وهي تمثل طريقة صحية للتعبير عن الغضب والإحباط دون هجوم.

وبالطبع يمكن أن يكون صراخ الوالد الغاضب تجربة مزعجة في حد ذاتها؛ لذا لا يمكن أن تكتفي بالصراخ وحده. من المهم إعادة التواصل بعد أن تهدأ حدة الغضب. قد يحتاج أطفالنا إلى معرفة أن هناك طريقة للعودة إلى الهدوء والمضي قدماً، ويمكن أن يبدأ ذلك بإقرار المشاعر: لم يكن ذلك ممتعاً، لم تحب أن أصيح في وجهك، لكنني كنت غاضباً حقاً بسبب... (اكتب المشكلة هنا)».

ثم يمكنك المضي قدماً في التخطيط لما يجب فعله في المرة المقبلة، أو مساعدة طفلك على إصلاح الخطأ. قد تفيدكما جلسة لحل المشكلات عن كيفية الخروج من المنزل في الصباح. يمكنه أن يُصلح الخطأ، ويعوض أخاه من خلال إيجاد لاصقة طبية ملونة ليضعها فوق المكان الذي يؤلمه. قد يحتاج إلى التحدث عما يجعله غاضباً من أخيه. كل هذا جزء من العمل المهم للنمو، وتعلم ما يغضب الآخرين، وما يجب القيام به بعد ذلك. وبهذا يقدم الوالد الغاضب ملاحظات مهمة في فن العلاقات الإنسانية.

قالت ماريا: «ألا تعتقد أنه يمكنك المبالغة في ذلك؟ لا أظن أن الكثير من الصراخ مفيد للأطفال، بغض النظر عن الكلمات التي ستقال. كانت والدتي دائمة الصياح، وقد شعرت بأننا نعيش مع قنبلة موقوتة. كنت أنا وأخي دائماً نترقب انفجارها التالي خائفين».

كان عليّ أن أوافقها. يغضب الناس ويحتدون، وتوفر أدوات «كيف تتحدث» طريقة أكثر أماناً للتخلص من الضغوط، ولكن إذا شعرت بأنك تفقد السيطرة على نفسك، وإذا كان الأطفال يخافون نوبات غضبك المتكررة، فلعلك بحاجة إلى الحصول على دعم خارجي. لا عيب في العثور على معالج أو مستشار يمكنه مساعدتك في اكتشاف طرق بديلة لتخفيف التوتر، ستفعل بشكل صحيح مع نفسك وأطفالك.

أومأت أنا برأسها وقالت: «حسنًا، ولكن قبل أن نبدأ جميعًا جلسات العلاج النفسي هذه، هل يمكننا قضاء بضع دقائق لمشاركة ما نفعله كمشاركين في هذه المجموعة حين نشعر بأننا على وشك الانفجار؟ لا أمانع في الحصول على بعض النصائح المجانية».

قالت توني: «أصبح فيهم: أشعر برغبة في الضرب! من الأفضل أن تخرجوا من هنا، ولاحقًا، أتصل بأختي وأخبرها بما حدث. تواسيني، وتخبرني بأن أطفالها لا يقلون مشاكسة عن أطفالي. قد تعتقدون أن بوسعي التحدث إلى زوجي بدلًا منها، لكنه أحد هؤلاء الرجال الذين يحاولون دائماً تقديم الاقتراحات وإصلاح المواقف. أنا لست مستعدة لذلك! أختي تسمح لي بالتنفيس، وأنا أقوم بالشيء نفسه من أجلها».



حان دور ماريا للحديث: «إذا كان زوجي في المنزل، أذهب للركض حول المبنى مرتين أو ثلاثاً إذا كنت في حالة غضب شديدة. هناك شيء ما في الهواء النقي والقدرة على الحركة يساعدني على الهدوء».

قالت أنا: «كنت أتمنى لو كان لي شريك يتولى الأمور بدلاً مني بين الفينة والأخرى، فلا يمكنني ترك الأطفال وحدهم والذهاب في نزهة. ما أفعله هو أنني أغلق باب الحمام على نفسي وأسب بصوت خفيض، ثم يطرق الأطفال على الباب ويتوسلون لي كي أخرج. هكذا أعرف أنهم بأمان على الأقل، لكنهم لا يتوقفون عن طرق الباب».

قالت سارة: «بعد ولادة طفلي الثالث، مر عليّ وقت شعرت فيه بالضيق والارتباك طوال الوقت، فذهبت إلى معالج نفسي. ساعدني ذلك في استيعاب ما كان يؤرقني. ما زلت أشعر بالغضب بالطبع، لكنني لا أشعر بأنه خارج عن السيطرة، وهناك الكثير من الأوقات الجيدة بين نوبات الغضب على أي حال. لقد ساعدني الانضمام إلى هذه المجموعة حقًا. في بعض الأحيان حين يقوم أحد أطفالي بعمل فظيع، أقول لنفسي: لا أطيق الانتظار لإخبار المجموعة بهذا. يفيدني أنني أعرف أنكم ستفهمونني، وأنا سنضحك معًا على ذلك في النهاية».

تتحنح مايكل وقال: «يجب أن أعترف بأنني أميل إلى فقدان أعصابي إذا لم أحصل على قسط كافٍ من النوم أو إذا كنت أتضور جوعًا. يتضح لي ما يحدث وأنا أشاركه معكم هنا الآن. من السهل جدًّا أن أسهر لوقت متأخر؛ حيث أقوم بمهمة إضافية بعد الأخرى دون أن أشعر. الأمر نفسه يحدث مع الطعام. في بعض الأحيان لا ألاحظ أنني جائع حتى أبدأ الصياح في الأطفال».

«شكرًا لتوضيح هذه النقطة يا مايكل، أحيانًا نركز بشدة على إدارة الأطفال وننسى الاعتناء بأنفسنا. كما يقولون على متن الطائرات: في حالة الطوارئ ارتدِ قناع الأكسجين الخاص بك أولاً قبل مساعدة الآخرين. فالتضحية بالنفس ليست مفيدة هنا! والآن دعونا نختتم هذا الموضوع حتى نتمكن جميعًا من العودة إلى المنزل والحصول على بعض الطعام والنوم».

القصص

قصة جوانا: كان عليك أن تكون هناك

حين انتهت والدتي - وشريكتها في التأليف - من تأليف كتاب *Liberated Parents, Liberated Children*، أرسلت نسخة إلى مؤلف تكن له إعجابًا كبيرًا. كان معلم أطفال ملتزمًا ومبدعًا ألف العديد من الكتب المؤثرة للغاية حول تجاربه. فأجابها بأنه لا يستطيع أن يوصي بكتابها. لقد فزع من وصف غضب الآباء تجاه أطفالهم الصغار الأعزاء. لقد أمضى حياته في العمل مع الأطفال، وكان بعضهم مضطربين للغاية، ولديهم مشكلات سلوكية صعبة. لم يستطع تخيل أو تبرير مثل هذه المشاعر العنيفة تجاه الأطفال الأبرياء العاجزين.

في جميع ورش العمل الخاصة بتدريب الآباء، حين يقرأ الوالدان المحبان للرعاية والمتفانيان هذا القسم عن الغضب، تتجلى الحيوية في أعينهم: «لقد أحببت هذا الفصل»، «لقد أشعرتني بأنني لست سيئًا»، «لقد كان أكثر كلام مفيد أقرأه في كتاب تربوي». لم أسمع مطلقًا عن والد صدمه تصوير غضب الآباء في كتاب والدتي هذا.

هذا المؤلف لم يكن له أطفال، ولا يسعني إلا أن أستنتج أنه كان عليه أن يختبر الإحباط البالغ المصاحب لتربية هذه الكائنات الصغيرة والعزيزة والظريفة، والجامحة والمثيرة للغضب أيضًا، كل ساعة وكل يوم وطوال الأسبوع، كي يفهم الغضب الذي يمكن أن يشعر به أي والد محب.

قصة جوانا: جبل من المتاعب

كان يومًا شتويًا شديد البرودة، وكنت محبوسة في المنزل أحاول الترفيه عن دان ذي العامين والنصف، وسام ذي الأشهر الستة في غرفة المعيشة. كان دان مصممًا على صعود جبل، وإذا لم يجئ الجبل إلى دان، فيجب على دان صنع جبل خاص به. جر حصانه الهزاز إلى غرفة المعيشة ورفعته فوق طاولة القهوة، ثم ذهب إلى غرفة نومه وجاء بمقعده الصغير، فمد يده وتمكّن من وضع المقعد فوق الحصان، وهو متوازن على ثلاث أرجل فقط من أربع. ثم بدأ الصعود.

أمسكت بذراعه بينما كان الجبل الذي صنعه لتوه يتأرجح في كل مكان. أفلت دان نفسه مني وعاد إلى الجبل. لم أجد طريقة تنفعني هنا، لا إقرار المشاعر، أو منح الخيارات، أو أمنيات الخيال، فتصرفت بصورة عفوية للغاية كأّم تخاف على ابنها. صحت: «لا! لا! لا». ثم أمسكت بالكروني والحصان، ما جعل تصميمه العظيم ينهار. كان دان مستشيطاً من الغضب. بكى وركلني، ولكم ذقني لكمة قوية، فتأجج الغضب بداخلي أنا الأخرى. أمسكته بقوة وأبعدته عن وجهي وصحت: «توقف! لا تلكنني! هذا مؤلم».

صاح: «توقفي أنتِ»، واستمر في اللكم والركل.

صحت بشراسة: «لن أسمح لك بإيذائي». أبعدت نفسي عن دان، وحملت أخاه الرضيع الذي راح يبكي هو أيضاً، ودخلت غرفة نومي، وأغلقت الباب خلفي بصوت مسموع.

كان دان حانقاً للغاية، فركل الباب وصاح: «دعيني أدخل! دعيني أدخل».

«لا، لن أفعل! لا أريد أن يركلني أحد».

«دعيني أدخل! دعيني أدخل! لن أركلك».

«حسنًا، سأدعك تدخل ما دمت لن تركلني».

فتحت الباب فارتوى دان بين ذراعي باكيًا. كان الرضيع لا يزال يبكي. سعدنا فوق السرير معًا، فاحتضنني دان ووضع ذراعه حول أخيه.

بكى وقال: «كلنا... كلنا...».

قلت: «نعم، كلنا نبكي». ورفعنا الأغطية حتى ذقوننا وبقينا متعانقين. كنا نشعر بالعزاء خلال حزننا، وبعد فترة وجيزة نهضنا وذهبنا لتناول وجبة خفيفة. كان هناك صراع، كان هناك عنف، ضرب طفل أمه.

لكن الأم قامت بحماية نفسها وأصرت بصوت عالٍ على حقوقها من دون تراجع. عادت الأسرة للتواصل، وعادت مشاعر المحبة. تحدثنا بعدها عن مدى متعة التسلق، واستكشفنا بعض التحديات

الأكثر أماناً لدان. وهذه هي الحياة مع الأطفال الصغار؛ الركل والصراخ جزء منها.

قصة جولي: غضب على الطريق

في منتصف أحد الأيام تلقيت مكالمة تفيد بأن جدتي توفيت، لكنني لم أتمكن من السفر بالطائرة إلى الساحل الشرقي لحضور الجنازة حتى اليوم التالي. لم أستطع طهي العشاء؛ لذلك قررت أن أخرج بالأطفال لتناول البيتزا، لكن الرحلة بالسيارة تحولت إلى كابوس. تذمر راشي لأنه يريد الاستماع إلى مطربه المفضل رافي، فأخبره آشر بأن رافي لا يغني إلا للرضع.

أصر راشي: «أنا لست رضيعاً».

قال آشر: «بلى، أنت كذلك، أنت تستمع إلى موسيقى الرضع».

استمر الحديث بهذا الشكل حتى بدأ راشي يبكي، وقلت بصوت واهن: «لا! لا!». لم يكن لهذا أي تأثير.

لم أستطع التفكير بشكل صائب، لم أتمكن من تذكر أداة واحدة. أصبت بالشلل من الحزن والغضب من آشر لاستهزائه براشي.

أوقفت السيارة، وقرر آشر الجلوس في المقعد الأمامي والبحث في التابلوه عن أغاني «الكبار»، فشعرت برغبة غامرة ومفاجئة في غلق التابلوه على أصابع آشر الصغيرة. منعت نفسي في الوقت المناسب، لكن الشعور بالرغبة في إيذائه كان قوياً للغاية، لدرجة أخافتني.

تعلمت الكثير منذ ذلك اليوم، فحين تكون مستاءً للغاية، لا تركب السيارة مع أطفال صغار وتذهب بهم لتناول البيتزا! اعتنِ باحتياجاتك العاطفية بقدر الإمكان. وبالتفكير في هذا الآن كان عليّ يومها أن أقول: «أنا حزينة جداً الليلة يا أطفال، لا يمكنني القيادة، ستناول الرقائق والحليب على العشاء».

تذكير: حين يغضب الآباء!

أ. في وقت الغضب، إذا كان يجب عليك الصراخ، استخدم أدواتك في التنفيس عن غضبك!

1. عبّر عما تريده بكلمة:

«السيارة!».

2. أعطِ الطفل معلومة:

«ينبغي ألا نركل إخوتنا!».

3. صف ما تشعر به

«أشعر بقلق شديد حين أرى طفلاً يتعرض للقرص!».

4. صف ما تراه

«أرى أطفالاً يتأذون!».

5. اتخذ إجراءً من دون إهانة

«لا يمكنني السماح لك برمي الرمال! سنغادر!».

ب. حين يمر الموقف، ويكون الجميع في أمان، اعتنِ بنفسك.

افعل الأفضل بالنسبة لك: اركض حول المنزل، أو خذ نفساً عميقاً، أو خذ وقتاً مستقطعاً لنفسك، أو احبس نفسك في غرفة أخرى، أو اتصل بصديق ونفّس عن غضبك، أو أرسل رسالة إلكترونية لصديق، أو اكتب في مفكرتك، أو عانق حيوانك الأليف، أو استمع إلى الموسيقى المفضلة لديك، أو اهتم باحتياجاتك الأساسية: النوم والطعام.

ج. أعد التواصل وحاول حل المشكلة.

«لم يكن ذلك ممتعاً، لم يعجبك الصراخ في وجهي. وكنت غاضباً حقاً من ذلك. ماذا يمكننا أن نفعل في المرة المقبلة؟»

د. اطلب المساعدة إذا شعرت بأن الغضب أشد من اللازم.

15: استكشاف الأخطاء وإصلاحها - حين لا تنجح الأدوات في تأدية وظيفتها المرجوة

جوانا



بدأت توني الحديث بقولها: «آمل ألا تفهموني خطأ، ولكن هذه الأدوات لا تنجح معي في بعض الأحيان، ربما أطفالي أكثر عندًا من أطفالكم، ولعلي لست صبورة بما فيه الكفاية. لكنني كنت أظن أنني إذا استخدمت هذه الأدوات، فبوسعي أن أجعل أطفالي يستمعون إليّ وينفذون ما أطلبه. تبدو جميع الأمثلة والقصص التي تقدمونها لطيفة ورائعة حقًا، لكن الحياة الواقعية لا تنتهي دائمًا بنهاية سعيدة، ليس في أسرتي على الأقل.

«على سبيل المثال، أرادت جينا قبل عدة أيام الذهاب إلى منزل صديقتها ميجان. وكان عليّ أن أصطحب توماس إلى تدريب كرة القدم ثم أعد العشاء، لكن لم يكن لديّ وقت. كنت متعاطفة معها، على الأقل في البداية، فعرضت عليها خيارًا: يمكنك اللعب مع ميجان غدًا، أو يوم السبت، فبدأت تبكي وتقول: يجب أن أذهب اليوم! عليك أن تأخذيني إلى منزلها».

«أعطيها المعلومات اللازمة: يجب أن أصطحب توماس إلى تدريبه، وبعدها سأعد العشاء. ليس لديّ وقت لأخذك إلى منزل ميجان والعودة بك مجددًا. حاولت جعلها تتولى زمام الأمور: ماذا تريد أن تفعل بدلاً من ذلك؟. لم ينفعني أي من ذلك كله، بل إنه جعل حالتها أسوأ، وحين لم يعد بوسعي تحمل المزيد من النحيب والصياح، أدخلتها إلى غرفتها وأغلقت الباب».

من المحبط أن تبذل قصارى جهدك للاستجابة لطفل حزين بكفاءة ورعاية، دون أن يساعدك هذا بأي شكل. قد يجعلك هذا تتشكك في نفسك أو النهج بأكمله. ما الهدف من كل هذا إذا لم يؤد إلى جعل الأطفال متعاونين؟

حين لا تنجح أدوات «الحث على التعاون»

«حين أجد الطريق مسدودًا، يكون شعاري هو: حين تكون متشككًا، عد إلى إقرار المشاعر. يمكن لتوني أن تقول: «هذا فظيع، أنت لا تريد الذهاب إلى منزل ميجان في يوم آخر، بل تريد الذهاب الآن! أتمنى لو كان بإمكانني أخذك».

«ليس هناك ما يضمن أن تنقش الغيوم على الفور. قد تكون هذه الأمنية التي لم تحققها للطفل هي القشة الأخيرة التي قصمت ظهر البعير. لعل الطفل اختبر عددًا فوق احتمالته من الإحباطات المتراكمة على مدار اليوم. في هذا المثال، قد تحتاج الطفلة إلى الصياح والتذمر لبعض الوقت أو البكاء على كتف أمها قبل أن تتوقف عن الحديث عن هذا الموضوع في النهاية».

تنهدت توني: «هذا صحيح، لم أفكر في الإقرار بمشاعرها ورغباتها بالكلمات. فقد ظننت أنني من خلال إعطائها المعلومات، وعرض الخيارات، ومحاولة حل المشكلة، أفعل بما فيه الكفاية. إن هذا صعب للغاية. لن أتقن هذه الأدوات أبدًا».

قلت: «هذا غير صحيح. لقد أتقنت تطبيق العديد من تلك الأدوات بالفعل، كما أنك لم تستخدمي الإهانات، وفي الوقت نفسه لم تستسلمي وترسلي إليها بذلك رسالة ضمنية تقول إن بإمكانها الحصول على ما تريد بالتذمر والبكاء. لقد تمسكت بموقفك. أضمن لك أنك ستحظين بفرصة أخرى لإقرار المشاعر في المستقبل حين لا تنجح أدوات الحث على التعاون».

حين يبدو أن التعاطف يجعل الطفل أسوأ

سألت سارة: «ولكن ماذا نفعل حين تتعاطف مع الطفل، فيجعل هذا الأمور أسوأ بطريقة ما؟ أخبرتني معلمة صوفيا بأنها تشاجرت مع إحدى زميلاتنا في الحضانة. وفي أثناء توصيلها إلى المنزل قلت: سمعت

أنكِ تشاجرت مع جانيل. دمعت عيناها فتابعت: يمكن أن يكون ذلك مزعجًا للغاية، وهنا بدأت البكاء. أخبرتني بأن جانيل لا تريد الجلوس معها في أثناء الغداء أو تسمح لها باللعب مع الفتيات الأخريات. وكلما قلت أشياء مثل: أه! أوه! هذا صعب فعلاً! أو هذا لم يكن جيدًا، فليس هذا ما نتوقعه من الأصدقاء، فبكت أكثر. اضطررت في النهاية إلى تركها تبكي بمفردها حتى أتمكن من إعداد العشاء».

في بعض الأحيان يبدو لك أنك جعلت الطفل في حال أسوأ من خلال تحديد الشعور الذي يؤله. ما الذي يحدث هنا بالضبط؟

اقترحت: «دعينا نجرب هذا معكِ، تخيلي أن جدتك توفيت الأسبوع الماضي، وكنتما مقربتين للغاية. تحاولين إبعاد الأمر عن ذهنكِ حتى تتمكني من العمل، فتقابلين صديقة عزيزة وتقول لك: أنا آسفة جدًا لسماع خبر وفاة جدتك، لقد كانت بينكما علاقة خاصة. وهنا تشعرين بأن دفاعاتك تنهار وعيناك تلمعان بالدموع. تعانقكِ صديقتكِ وتقول: أنت تفتقدينها، وهنا تنهمر الدموع وتبدئين في بكاء مريع.

«هل جعلكِ ما قالته تشعرين بأنكِ في حال أسوأ؟».

قالت سارة: «أظن أنني سأشعر بتحسن إذا أخرجت الحزن من قلبي أخيرًا، وعرفت أن هناك أشخاصًا يدركون جيدًا ما أشعر به».

«ماذا لو قالت الصديقة نفسها بعد بضع دقائق: حسنًا، لقد كانت كبيرة في السن، لا يمكنك أن تحزني هكذا طوال الليل، عليك أن تتخطى الأمر، دعينا نذهب للعب البولينج».

أبدى الجميع استنكاره. قالت سارة: «حسنًا، فهمت، ليس معنى أننا نخبر أطفالنا بالشيء الصحيح أنهم سيبتهجون وينسون حزنهم فورًا. من المرهق أن يكون طفلك حزينًا، ومن الصعب قبول حقيقة أننا لا نستطيع مداواة جرحه على الفور».

بدت توني متشككة: «إذن، هل يعني هذا أننا يجب أن نستمر في التعاطف لساعات وساعات حتى يصبح الطفل مستعدًا للمضي قدمًا؟ هذا بالضبط ما ليس لديّ صبر لأجله، خاصة أننا نتحدث عادة عن مواعيد لعب، وليس وفاة قريب عزيز».

إذا نفذ صبرك أو نفذ الوقت، يمكنك الاعتناء باحتياجاتك من دون لوم الطفل. بدلاً من قول: «هيا يا صغيري، لقد بكيت بما يكفي، فالوضع ليس فظيماً لهذه الدرجة. يمكنك أن تقول: «أرى كم أنت حزين، وأحتاج إلى البدء في إعداد العشاء الآن. حين تشعر بأنك مستعد، تعالَ إلى المطبخ كي أنس بصحبتك».

حين يغضب الطفل منك للتعبير عن مشاعره بالكلمات

سألت أنا: «ولكن ماذا عن الوقت الذي يغضب فيه طفلك حقاً حين تقر مشاعره؟ سأعطيك مثلاً: مشاعر أنطون تجاه مكعبات الليجو متناقضة، إنه يعشقها، لكن ضعف مهاراته الحركية الدقيقة يصيبه بالإحباط الشديد. حين يلعب بها وينهار ما بناه يشكو ويتأوه ويبكي ويرميها في كل مكان، وإذا حاولت إقرار مشاعره بقول شيء مثل: هذا محبط للغاية، أو تبدو متضايقاً، يغضب مني، ويصيح: لا تقولي هذا الكلام!. يبدو لي أنني بهذا أضع ملحاً على الجرح. إنه لا يريد التحدث عن مشاعره».

حين لا يكون إقرار المشاعر مفيداً، فإليك بعض الأشياء التي يجب التحقق منها:

هل تعبر بنبرة صوتك عن طبيعة مشاعر الطفل، أم أنك تسميها فحسب؟ لا يرغب أي طفل (أو بالغ في الواقع) في سماع من يقول له بصوت هادئ جامد: «آه، أنت محبط»، فحين يكون منفعلاً بشدة، عليك أن تقول هذا بإحساس صادق وتظهره في كل كلمة.

«هذا محبط للغاية!».

ولا تنس أنك ليس عليك تحديد الشعور وذكر اسمه. هناك طرق أخرى لإخبار الطفل بأنك تفهمه، فقد تكفيه أصوات التعاطف وتريحه:

«آه!»، «ممم!».

إذا لم تكن كافية، يمكنك التعبير عن أفكار الطفل بالكلمات:

«مكعبات غبية!».

«يجب على شخص ما أن يخترع مكعبات تثبت جيداً ولا تتفكك مطلقاً!».

«آه، لم ترغب في حدوث ذلك».

أحياناً يكون من المفيد سرد ما حدث في صورة قصة:

«لقد عملت بجد على ذلك، لقد كدت تُنهي ابتكارك! لقد جمعت كل المكعبات الزرقاء الكبيرة معاً لصنع القاعدة، وكل المكعبات الحمراء الصغيرة من أجل تركيب الأضواء. ووضعت مخلوقاً فضائياً يحمل سلاح الليزر بالأعلى. كان مستعداً للطيران إلى المريخ، وفجأةً ينهار هكذا! اللعنة!».

وأحياناً يكون أفضل نهج هو عدم قول أي شيء على الإطلاق!

هناك أوقات يفضل فيها الأطفال أن نتركهم بمفردهم، دون أي تدخل منا على الإطلاق، حتى وهم يعانون. لا يقدّر الأطفال والكبار دائماً تعليقات الناس حول شعورهم. ضع في اعتبارك أن الأطفال سيبتكون، وسيغضبون، وسيتمون بالألعاب، وأكواب العصير وغيرها. لا يمكننا حماية أطفالنا من كل ضائقة يمرون بها، وينبغي ألا نفعل ذلك. لا يمكنهم تعلم كيفية التعامل مع المحن دون التصارع معها قليلاً.



حين يحتاج الطفل إلى المساعدة للخروج من يأسه

سألت توني: «حسنًا، ولكن ماذا عن الوقت الذي لا يتلاءم فيه رد فعل الطفل مع المشكلة؟ ألا نواجه هنا خطر تشجيع طفل على الانغماس في الشفقة على نفسه؟ ماذا سيحدث لطفل في العالم الحقيقي إذا اعتاد هذا التعاطف اللامتناهي في المنزل؟ إنه لن يحصل على القدر نفسه من التعاطف من مدرس لديه خمسة وعشرون طفلًا في الفصل مثلاً».

قلت: «أفهمك تمامًا، كنت قلقة بشأن هذه المشكلة بالذات مع طفلي الثاني. لكن الحقيقة هي أن ما يبدو لنا إزعاجًا بسيطًا قد يكون خيبة أمل هائلة بالنسبة للطفل. ولا يمكننا ببساطة إقناعهم بأن مشاعرهم مبالغ فيها، أو لا مبرر لها. لكنَّ هناك طرقًا أخرى لمساعدة الطفل على الخروج من يأسه. دعني أخبرك عن دان وسام.

قصة شقيقين

كان طفلي الأكبر يبتهج فورًا بمجرد أن أقر بمشاعره. سقط من فوق الأرجوحة، واصطدم رأسه بالمعدن، كما انكسرت ذراع الحراثة اللعبة التي كان يمسكها بيده وقتها. كان يحب هذه اللعبة كثيرًا، وربما كانت هي سبب سقوطه في المقام الأول. «آه، يا عزيزي، هذا مؤلم، دعني أقبل رأسك. آه، والمحراث الصغير المسكين. لا بأس. سيحتاج إلى بعض الغراء فقط». وهكذا كانت تجف دموعه على الفور، وتصفو السماء من الغيوم، وتشرق الشمس من جديد، ويبدأ دان مغامرته التالية.

في المقابل، غالبًا ما احتاج ابني الثاني إلى المساعدة للتعافي من مثل هذه الأزمات. كان سام يبكي طويلًا وبشدة حين يتأذى؛ لدرجة أنني كنت أقلق بشأن ما سيحدث حين يذهب إلى روضة الأطفال. أي معلم هذا الذي سيصبر على بؤسه وحزنه الطويل؟

أتذكر ذات مرة حين جرح سام ركبته وبكى لمدة طويلة جعلتني أقلق من احتمال أن يكون قد كُسرت. لكن لأنني أعرف سام قررت الانتظار، وأخيرًا بدا مستعدًا للمضي قدمًا. قال إنه جائع، وتناول التفاحة التي عرضتها عليه على الفور. بعد خمس دقائق، نظر إلى ركبته وبدأ البكاء من جديد. شعرت لحظتها بالحنق الشديد: «ليس عليك الاستمرار في البكاء بما أنها لم تعد تؤلك يا سام».

غضب سام بشدة، وحملني إليّ بكل الازدراء الذي يمكن لطفل في الثالثة أسىء فهمه أن يشعر به، وأجاب: «كونها لا تؤلمني لا يعني أنني بوسعي التوقف عن البكاء».

أحد الدروس التي تعلمتها من إنجاب طفل يطول معه الألم البدني والعاطفي هو أن إقرار المشاعر لا يكفي دائمًا. قد تضطر إلى الكفاح معه بعض الوقت إلى أن يجد مخرجًا من حالة اليأس المسيطرة عليه.

«دعني أمنح ركبتك هذه القبلة لتساعدنا على التعافي. يمكنك إضافة قبلة منك إذا أردت» (كان سام يحب مشاركتي في عملية الشفاء).

«أي ضمادة يجب أن نضعها على الجرح؟ تلك التي عليها رسمة الديناصور؟».

«من الرائع أن بشرتنا تعرف كيف تجدد نفسها، فجسمك مشغول الآن بصنع خلايا جلد جديدة لعلاج جرح ركبتك. كم من الوقت تعتقد أنها ستحتاج للشفاء التام؟ ثلاثة أيام أم أربعة؟».

هذا المزيج من القبلات والخيارات والمعلومات ساعد سام على إيجاد طريق عودته إلى المزاج الجيد. وبحلول الوقت الذي ذهب فيه إلى روضة الأطفال، كان قادرًا على القيام بذلك بنفسه، ولكن قبل أن يفعل ذلك، مر علينا الكثير من الأوقات التي كان عليّ فيها العمل على أدواتي للتخفيف عن الأطفال حين يملكهم اليأس.

«فشار» على الرصيف

في يوم مأساوي آخر، كنا في ساحة انتظار السيارات. سقط من سام الفشار على الرصيف بينما كان يصعد إلى السيارة. منحته الاستجابة التقليدية: «آه، كم هذا محبط، كنت تتطلع إلى تناوله. لم تكن تريد لهذا أن يحدث».



بكى سام بشدة، حاولت أن أشركه في محادثة حول الوجبات الخفيفة التي يجب أن نصنعها حين نعود إلى المنزل. لم يكن مهتمًا بالتفكير في أي بديل لخسارته الفادحة تلك. أخيرًا غامرت بقولي: «حسنًا، هذا محزن ومزعج حقًا بالنسبة لك. لكنني أعرف شخصًا سعيدًا جدًا بهذا الفشار المتساقط.

تغلب فضول سام عليه وسأل: «مَن هو؟».

«هناك سنجاب سعيد للغاية برؤية كل ذلك الفشار المجاني. وفي الوقت الحالي من المحتمل أنه ذهب ركضًا لإخبار أسرته وأصدقائه بالخبر السار، وسيُعَدُّون جميعًا حفلة كبيرة مع كل هذا الفشار. ربما يدعون العصافير إلى الحفلة أيضًا. فهذا سيئ بالنسبة لنا، لكنه جيد بالنسبة لهم».

ابتسم سام وهو يفكر في حفلة السناجب. وكرر ما قلته باقتناع: «سيئ بالنسبة لنا، وجيد بالنسبة لهم».

نشأ سام ليصبح فتى متأملًا لديه تقدير كبير لمفارقات الحياة. وأظن أن هذه الصفات بدأت تتكوّن بداخله بعد هذا الحديث عن السناجب.

قالت توني: «حسنًا، فهمت». في بعض الأحيان تكون مشكلتي هي أنني أستخدم الأداة الخاطئة، وأحيانًا أحتاج إلى التحلي بالصبر خلال استخدام الأدوات التي لديّ، ولكن أليست هناك أوقات لا تنجح فيها هذه الأدوات؟».

سيكون من الرائع لو كانت لدينا أداة مضمونة لتحويل البؤس إلى سعادة في بضع لحظات، بغض النظر عن الظروف. ألن يجعلنا شيئًا كهذا نفوز بجائزة نوبل للسلام؟ (مثال جيد على أمنيات الخيال!) لكننا قد نخسر شيئًا على طول الطريق. فالأطفال ليسوا روبوتات قابلة للبرمجة. فقبل أن يكبروا ليصبحوا كائنات لطيفة ومراعية وذاتية التوجيه، سيتعين عليهم تعلم كيفية إدارة مجموعة من المشاعر والتجارب، بما في ذلك الحزن وخيبة الأمل. لا بد أن يشمل ذلك بعض النحيب والتذمر. وكل هذا جزء من تركيبتنا كبشر.

القصص

قصة ماريّا: مقاطعة دورة المياه

كنت أجهّز أطفالي للنوم ذات الليلة. أحيانًا يقاوم بنجامين الذهاب إلى دورة المياه، وإما يوقظني في منتصف الليل، وهو ما لا أفكر فيه، وإما لا يفعل وأجد فوضى يجب تنظيفها في الصباح.

قررت أن أقدم له خيارًا: «هل تريد استخدام حمام الصالة أم الموجود في غرفة نومي؟».

كان رده: «لا! أنا لن أذهب إلى الحمام».

جربت خيارًا مختلفًا، بالإضافة إلى بعض المعلومات: «بنجامين، عليك أن تذهب لتقضي حاجتك قبل النوم حتى لا تبلل الملاءة والأغطية في أثناء الليل. هل تريد الذهاب بمفردك، أم تريد مني القدوم معك؟».

«لن أذهب إلى الحمام مرة أخرى».

يا إلهي! لقد استخدمت أدواتي، فتفاقت المشكلة، فماذا يسمى هذا إن لم يكن فشلًا؟

ثم خطرت لي فكرة، لا بد أن هناك سببًا آخر. تذكرت أنه في حالة التشكك، من المفترض أن نعود إلى إقرار المشاعر، بيد أنني لم أكن أدري ما تلك المشاعر.

قلت لبنجامين: «هناك شيء ما بخصوص الذهاب إلى الحمام الليلة لا تحبه حقًا».

ورداً على ذلك، مد ذراعه ليريني ملصق الديناصور الجديد. بدا حزينًا جدًا وقال: «لا أريده أن يُنزع أو يُمسح».

آه، هذا كان السبب إذن. قلت: «فهمت، إنه مميز جدًا بالنسبة لك. ما رأيك لو وضعنا منشفة حول ذراعك في أثناء غسل يديك حتى لا يبتل الملصق؟». أعجبت هذه الخطة بنجامين وذهب إلى دورة المياه مسرورًا.

قصة مايكل: معسكر الحنين

أخبرت جيمي ليلة العطلة بأنه سيبدأ معسكرًا جديدًا في الصباح. بدأ في الصراخ والبكاء على الفور، وبدلاً من محاولة إقناعه بأن هذا سيكون رائعًا -وهو ما كنت أفعله عادةً- ظلت أقر مشاعره لمدة طويلة حقًا.

أنا: أنت لا تحب هذه الفكرة، ولا تريد أن تبدأ معسكرًا جديدًا.

جيمي: لا! أنا لن أذهب!

أنا: تتمنى أن تتمكن من العودة إلى معسكر المغامرات! لقد أحببت هذا المعسكر!

(كان هذا هو معسكره القديم، الذي أحبه حقًا، لكنه انتهى).

جيمي: نعم!

أنا: أراهن أنك تتمنى أن تذهب إلى معسكر المغامرات إلى الأبد! لم يكن عليهم إغلاق هذا المعسكر!

جيمي: نعم! يجب أن يظل متاحًا طوال الصيف!

(في هذه المرحلة كان لا يزال يبكي، وصعد ليجلس فوق ركبتني).

أنا: حينها لن تضطر للذهاب إلى معسكر جديد، ستعرف ما يمكن توقعه دائمًا، وتستمتع بوقت رائع، وسيكون توم هو المشرف المسئول.

جيمي: وسيكون آندي هناك أيضًا.

أنا: يمكن أن يكون الذهاب إلى معسكر جديد سببًا للشعور بالخوف. أنت لا تعرف من ستجده هناك، ولا تعرف ماذا تتوقع.

بكي جيمي (وأومأ برأسه موافقًا): صحيح!

بعد عشرين دقيقة من هذا، أردت أن أقول: «حسنًا، لقد انتهينا الآن». لكن كلما عبّرت عن تعاطفي وإقاراري لمشاعره بكى أكثر. استمررت فيما أفعله، غالبًا كي أتمكن من إخبارك بأن الأداة لم تنجح. بعد حوالي نصف ساعة قال: «حسنًا، لا أريد التحدث عن هذا بعد الآن». لم يبدُ عليه التحسن، كان منهكًا فحسب.

لكن في اليوم التالي، حين وصلنا إلى معسكره الجديد، اندمج مع المشرف بمجرد وصولنا إلى هناك. وأظن أن هذا حدث لاحتياجه إلى البكاء على نهاية معسكره المفضل والتخلص من هذه المشاعر المترسبة.

قصة جوانا: ثورة الحلوى

بصفته الأخ الأصغر بين ثلاثة أشقاء، كان زاك في العادة يسير مع التيار دون عناء. وكان لديه شقيقان أكبر منه، وثلاثة كلاب، وقطة، ما يعني أنه كان هناك دائماً الكثير من الحماس والإلهاءات، ونادراً ما وجد طفلي سبباً للبقاء مستاءً من أي شيء، حسناً، أي شيء باستثناء الحلوى.

حين كان زاك يبلغ من العمر عامين ونصف العام، كان كبيراً بما يكفي لحضور الحفل التنكري السنوي مع أخويه. وفي هذا الحفل يوزعون على الأطفال الكثير من الحلوى. وفي العام الماضي صعد فوق كتفي مرتدياً زي كلب مرقشاً يشبه كلبه الحقيقي تماماً. كان سعيداً للغاية. عاد من الحفل بحقيبة مليئة بأنصاف الحلوى جمعها وحده بجهوده الخاصة.

صُدم في اليوم التالي حين علم أن هناك قيوداً على تناول هذه الحلوى. شرحت له أنه بالرغم من أن الحلوى لذيذة، فإنها ليست مفيدة لجسمه إذا أكل الكثير منها في المرة الواحدة. اتفق الأولاد على أن قطعتين في اليوم حصة معقولة، مع أخذ ثلاث قطع إذا كانت صغيرة الحجم. وضعنا الأكياس في الخزانة فوق الثلاجة حتى لا تكون مغرية لهم، وفي الوقت نفسه تبقى بعيدة عن متناول الكلاب.

وافق زاك على هذا نظرياً، لكن اتضح أن اليوم كان أطول بكثير مما تخيل. كلما ذكر كلمة حلوى (وهي تذكر كثيراً بعد الحفل)، اشتدت رغبة زاك في وضعها في فمه، حتى لو استهلك الحصة المتفق عليها بالفعل، وحين لم ينجح البكاء، بدأ الركل والصراخ.

لم يؤثر إقرار المشاعر في موقفه. ولم تنجح كذلك أمنيات الخيال: «سيكون من الرائع أن تكون لديك أم ليست لديها قواعد خاصة بالطعام! أم لطيفة تعطيك الحلوى على الغداء، ولا تقول: يجب أن أبقى أطفالاً بصحة جيدة».

أما خيارات الأطعمة البديلة فلم تفد بشيء. أججت غضبه فحسب.

حولت انتباهي إلى إعداد الغداء للصبيين الآخرين، وفي النهاية اكتفى زاك من البكاء وانضم إلينا.

لاحقًا، انتحيت بالولدين الكبيرين جانبًا، وطلبت منهما عدم التحدث عن الحلوى أمام زاك. إذا احتاجا إلى التحدث عنها، يمكنهما تهجئة الكلمة. جاذبية السكريات قوية، حتى مجرد التفكير فيها كان يفوق قدرة طفل في الثانية من عمره.

ظننت أن هذا الحل سينجح تمامًا. لن ينفجر زاك في المزيد من نوبات الغضب، وسيستخدم أخواه التهجئة لتجنب إثارة ضيقه، لكن بعد حوالي أسبوع، زارتنى صديقة، فسألها زاك: «هل لديك أي ح-ل-و-ى يمكنك مشاركتها معي؟».

اندهشت صديقتي: «هل يمكنه تهجئة الكلمات في هذه السن؟ هذا هو أذكى طفل في الثانية من عمره رأيته في حياتي».

تبين أن زاك كان منتبهًا لما يحدث. لم يستغرق وقتًا طويلًا لحل الشفرة ما دام أن هناك شيئًا مهمًا كالحلوى على المحك. لكنني أدركت أيضًا أنه لم يبدأ ثورات أخرى على الرغم من حقيقة أن حيلة التهجي لم تنطل عليه. لقد اختبر الحدود التي وضعتها، ووجدها قوية.

في بعض الأحيان، حين يريد الطفل شيئًا بشدة ولا يمكنه الحصول عليه، يبكي ويصيح. ولا يعني ذلك بالضرورة أننا نفعل الشيء الخطأ. إن وظيفة الوالد - التي لا يُحسد عليها - هي التمسك بموقفه حين تكون صحة طفله وسلامته على المحك، حتى في مواجهة إعصار المشاعر الذي يتسبب فيه صغيره المحبوب.

تذكير: استكشاف الأخطاء وإصلاحها

1. حين يكون الطفل منزعجًا بشدة، ويرفض التعاون، عد إلى إقرار المشاعر.

«أنت لا تريدين حتى مجرد التفكير في زيارة صديقك في يوم آخر. كنت تتطلعين للذهاب اليوم».

• تأكد من توافق نبرة صوتك مع مشاعر الطفل

«هذا محبط للغاية!».

• جرّب أصوات التعاطف بدلاً من الكلمات.

«أه!». «ممم!». «مممم!».

• عبّر عن أفكار الطفل بالكلمات.

«مكعبات غبية! يجب أن تثبت جيداً ولا تتفكك مطلقاً!».

• اسرد ما حدث في صورة قصة.

«لقد عملت بجد على ذلك، لقد كدت أن تنهي ابتكارك! لقد جمعت كل المكعبات الزرقاء الكبيرة معاً لصنع القاعدة، وكل المكعبات الحمراء الصغيرة من أجل تركيب الأضواء. ووضعت مخلوقاً فضائياً يحمل سلاح الليزر بالأعلى. كان مستعداً للطيران إلى المريخ، وفجأةً ينهار...!».

2. امنح طفلك وقتاً للتعافي (وامنح نفسك استراحة!)

«أرى كم أنت حزين. أحتاج إلى البدء في إعداد العشاء الآن، حين تشعر بأنك مستعد، تعالَ إلى المطبخ كي آنس بصحبتك».

3. ساعد الطفل على الخروج من اليأس من خلال إقرار المشاعر، وتقديم المعلومات والخيارات.

«من الرائع أن بشرتنا تعرف كيف تجدد نفسها. فجسمك مشغول الآن بصنع خلايا جلد جديدة لعلاج جرح ركبتك، كي تعود سليمة تماماً. كم من الوقت تعتقد أنها ستحتاج للشفاء التام؟ ثلاثة أيام أم أربعة؟».

4. اتخذ الإجراء المناسب، وتمسك بموقفك. وإذا استسلمت بشكل منتظم للتذمر والشكوى، فلن تنجح الأدوات في عملها.

«أنت تتمنى أن تتناول الحلوى على الإفطار! سأضعها بعيداً عن الأنظار. ويمكنك الاختيار بين حبوب الإفطار والبيض».

5. تحقق من «الأساسيات»

هل يحتاج طفلك إلى الطعام أو النوم؟ هل يشعر بالإرهاق؟ هل طفلك سنُّه مناسبة لفعل ما تتوقعه منه؟

النهاية؟

هل انتهينا إذن؟ هل يقوم كل طفل الآن بتنظيف أسنانه بالفرشاة من دون احتجاج، ويعامل أشقاءه الصغار والحيوانات الصغيرة بأكبر قدر ممكن من اللطف والاحترام، ويأكل حصّة كاملةً من الخضراوات في كل وجبة وينام طوال الليل دون انقطاع، هل توقّف عن وضع العملات المعدنية أو زبدة الفول السوداني في مشغل الأسطوانات؟

هل تقول لا؟!

آه، لم نظن ذلك أيضًا. أنت لا تريد أن تصبح الحياة مملة! لهذا نأمل أن تكون قد وجدت في كتابنا ما يكفي من الأفكار التي تساعدك على النجاة في مواجهة تحديات الحياة اليومية مع الأطفال، بحيث ينتهي يومك وأنت ... حسنًا ستكون متعبًا في حقيقة الأمر، ولكنك ستشعر أيضًا بالمزيد من الاطمئنان والسعادة، وستصبح أكثر قدرة على التواصل من ذي قبل.

إذن، إلى سنوات جديدة، ومراحل جديدة، وتحديات جديدة، وأسئلة جديدة، وقصص جديدة. ومَن يدرى، ربما سنمضي قدمًا ونؤلف كتابًا آخر عن كل هذا.

نريد أن نسمع رأيك! يرجى مشاركتنا قصصك وانتصاراتك وهزائمك وأسئلتك وملاحظاتك. يمكن التواصل معنا على info@HowToTalkSoLittleKidsWillListen.com

أو على موقعنا الإلكتروني HowToTalkSoLittleKidsWillListen.com. نأمل أن نصنع رابطة من البالغين الذين يتشاركون الأفكار، ويدعم بعضهم بعضًا في أهم مهمة في حياتهم: تربية الجيل المقبل.

- جوانا وجولي

شكر وتقدير

إلى زوجينا، أندرو مانينج ودون أبرامسون، شكرًا على دعمنا بكل هذا الصبر، والإيمان بقدراتنا، واحتمال الساعات الطويلة التي أمضيناها في الكتابة على لوحة المفاتيح بينما نتحدث على الهاتف مع بعضنا حول كل صغيرة وكبيرة في العمل.

إلى أطفالنا؛ دان فابر مانينج وسام فابر مانينج وزاكاري فابر مانينج، وأشر كينج أبرامسون وراشي كينج أبرامسون وشيريل كينج أبرامسون، شكرًا على تحدينا وإلهامنا وتقديم الدعم الفني ومساعدتنا في التحرير من حين لآخر، وشكر خاص على إعداد العشاء لنا في أثناء عملنا.

إلى وكيلنا بوب ماركيل، ومحررتنا شانون ويلش، شكرًا على نقل كتابنا من الأفكار النظرية إلى الوجود الفعلي، وعلى كل الكرم والتفهم فيما يخص المواعيد النهائية التي لم نتوقف عن «تمديدها».

إلى فنّانينا تريسي وكوكو فابر وسام فابر مانينج: شكرًا على أخذ شخصياتنا التي اخترعناها في رسوم تخطيطية بدائية، وتحويلها إلى رسوم احترافية تنبض بالحياة، حتى في أثناء اختبارات نصف العام وآخره في سنتهم الأخيرة من الكلية.

إلى والدينا أديل فابر وليزلي فابر، وبات كينج وإد كينج: شكرًا على الإيمان الراسخ بقدراتنا، والنصائح الحكيمة الوفيرة.

إلى جميع الآباء والأجداد والمعلمين وأمناء المكتبات وأطباء الأطفال واختصاصيي النطق والمرضات واختصاصيي العلاج الطبيعي ومقدمي الرعاية النهارية والمتخصصين في حياة الأطفال ومديري روضات الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة: شكرًا على مشاركة قصصكم معنا، سواء قصص الانتصارات أو المحن.

وشكر خاص إلى أديل فابر وإلين مازليش المؤسّستين الملهمتين. نحن نبني على ما أسّستماه!

وأخيرًا، نشكر كازي (كلب الراعي الألماني الخاص بجوانا) الذي كان يتسلق الكرسي المجاور لجوانا، ويلقي بلعبته على رأسها إذا عملت هي وجولي لفترة أطول من اللازم على الحاسوب دون أخذه في نزهة.

كان يقدم لنا بذلك خدمة جليلة!



كازي في موقعه المفضل من المنزل

مصادر إضافية

How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, by Adele Faber and Elaine Mazlish

Liberated Parents, Liberated Children, by Faber and Mazlish

Siblings Without Rivalry, by Faber and Mazlish

Children Who Are Not Yet Peaceful, by Donna Goertz

Kids, Parents and Power Struggles, by Mary Sheedy Kurcinka

The Spirited Child, by Kurcinka

Playful Parenting, by Lawrence D. Cohen

The Siblings' Busy Book, by Lisa Hanson and Heather Kempeskie

The Happy Sleeper, by Heather Turgeon and Julie Wright

Unconditional Parenting, by Alfie Kohn

Punished by Rewards, by Kohn

Uniquely Human: A Different Way of Seeing Autism, by Barry M. Prizant

You Can't Say You Can't Play, by Vivian Paley

Your Baby and Child, by Penelope Leach

الهوامش

الجزء الأول

الفصل الثاني: حث الطفل على التعاون

1. للاطلاع على مناقشة متعمقة لهذه الظاهرة، اقرأ الفصل الثالث من كتاب ألفي كون

Donelda J. Stayton, Robert Hogan and .Unconditional Parenting انظر أيضًا:

Mary D. Salter Ainsworth «Infant Obedience and Maternal Behavior»

.*Child Development* 42 (1971): 1057-69

الفصل الثالث: فض النزاعات

2. Ministry of Social Development New Zealand, «Publications and Resources.»<https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj27/the-state-of-research-on-effects-of-physical-punishment-27-pages114-127.html>. انظر أيضًا: Alfie Kohn, Unconditional Parenting. New York: Atria Books, 2005, pages 63-64.

2. <https://www.thersa.org/globalassets/pdfs/jblogs/rsa-lecture-dan-pink-transcript.pdf>.

3. Daniel J. Siegel, MD, and Tina Payne Bryson, PhD «'Time-Outs' Are Hurting Your Child,» Time. September 23, 2014. time.com/3404701/discipline-time-out-is-not-good.

الفصل الرابع: المديح والتقدير

1. Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, New York: Random House, February 8, 2006.

ملحق الفصل الخامس: الأساسيات

2. للاطلاع على مورد مفيد حول مراحل النمو، انظر: Penelope Leach *Your Baby and Child: From Birth to Age Five*. New York: Alfred A. Knopf, 1990

الجزء الثاني

الفصل الأول: معارك الطعام

1. Kim Severson, «Picky Eaters? They Get It From You.» New York Times, Oct. 10, 2007.
http://www.nytimes.com/2007/10/10/dining/1opick.html?page_wanted=all&_r=o.
2. Steven Strauss, «Clara M. Davis and the wisdom of letting children choose their own diets.» CMAJ, November 7, 2006; 175(10): 1199-1201.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1626509/>.
3. Alfie Kohn, *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's Praise, and Other Bribes*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1993.

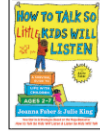
1. Susan Pinker, «Children's Lies Are a Sign of Cognitive Progress.» The Wall Street Journal, January 13, 2016.

<http://www.wsj.com/articles/childrens-lies-are-a-sign-of-cognitive-progress-1452704960>.

الغلاف الخلفي

إشادات بالكتاب

كيف تتحدث فيستمع الأطفال إليك



"هذا الكتاب الرائع المفيد يرشد الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين إلى فهم العوالم الداخلية للأطفال الصغار لإتاحة الفرصة لرؤية عقولهم واحترامها. فبواسطة المقترحات العملية والرسوم المفيدة، تنتقل المؤلفتان بوضوح تلك الخطوات المهمة لتوجيه عملية تطوير أطفالنا. إن تعزيز مثل هذه العقلية بخصوص شبابنا يعد ضروريًا من أجل تكوين جيل جديد يتحمل بمزيد من المودة والرونة".

— الدكتور دانيال جيه. سيجل،

مؤلف كتاب *MIND: A JOURNEY TO THE HEART OF BEING HUMAN*

والمدير التنفيذي لمؤسسة مايند سايت إنستيتيوت

"أجل، إن الأصوات الواردة في هذا الكتاب تنتج مع الأطفال. إن الوقت ليس مبعكًا أبدًا للتفكير في انفعالات الأطفال، وإدراك أمنياتهم، ورؤية الأمور من منظورهم. لقد جاءت الصديقتان الهادئتان جوانا وجولي في الوقت المناسب لمساعدتك على اجتياز أصعب اللحظات دون انتقاد أو إذلال. إنهما في الواقع تشعران بقدر من التعاطف تجاه الوالدين لا يقل عن التعاطف الذي يشعران به تجاه الأطفال. وهما تفهمان أن العقاب والسيطرة يؤديان إلى طريق مسدود، وتقدمان مسارًا واضحًا نحو التعاون والتواصل".

— الدكتور لورانس جيه. كوهن، مؤلف كتاب *PLAYFUL PARENTING*

"فاير وكينج فعلنا المستحيل! فهذا الدليل عن كيفية التحدث لكي يصغي الصغار هو دليل بارع في الواقع. يتعين على كل أب قراءة هذا الكتاب؛ لأنه يقدم إلى القارئ عدد من المهارات التي تستند إلى أحدث الدراسات العلمية. هذا الكتاب عبقري".

— الدكتور جون جوتمان، مؤلف كتاب

RAISING AN EMOTIONALLY INTELLIGENT CHILD

يتضمن مقتطفًا من كتاب

How to Talk When Kids Won't Listen



مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
www.jarir.com

