

سارا أوكويل - سميث

مؤلفة The Gentle Sleep Book
و The Gentle Parenting Book

كتاب الانضباط اللطيف

أطفالاً مفيدين،
ومهذبين،
ومتعاونين

كيف
ننشئ



كتاب الانضباط اللطيف

كيف نُنشئ أطفالاً مفيدين،
ومهذبين، ومتعاونين

سارا أوكويل-سميث



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، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن ويكل 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 ٢٠٢٢

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 فرصنة 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 © Sarah Ockwell-Smith 2017

First published in the United Kingdom in the English language in 2017 by Piatkus,
an imprint of Little, Brown Book Group.

All Rights Reserved.

THE GENTLE DISCIPLINE BOOK

*How to raise co-operative, polite
and helpful children*

SARAH OCKWELL-SMITH



ثناء على كتاب الانضباط اللطيف

"أكثر ما أقدّره في أحدث كتب سارا أوكويل-سميث هو احترام معاناة كل من الأطفال والآباء. وهي تساعدنا على أن نرى كيف يمكن لفهم احتياجات كلا الطرفين أن يؤدي إلى التواصل وحل المشكلات، وهي ليست الكلمات التي نسمعها في العادة عند الحديث عن الانضباط! لن يستمتع القراء بالمكتشفات الحديثة عن العلاقة بين مخ الأطفال وسلوكهم فقط، لكنهم سيستمتعون أيضًا بلحظات 'الاكتشاف' التي يتمناها الآباء كثيرًا في أوقات الصراع مع أطفالهم".

د. سوزان زيديك، أخصائية في علم النفس التطوري،
وزميلة شرفية بجامعة دندي

"في كتاب الانضباط اللطيف، تتحدانا سارا أوكويل-سميث كأباء أن نتوقف، ونأخذ خطوة للوراء، ونفهم لماذا يتصرف الأطفال بالطريقة التي يتصرفون بها، بحيث يصبح بوسعنا أن نتخذ خيارات تربية فعالة وتتسم بالاحترام. يميل مجتمعنا للنظر إلى الانضباط اللطيف كمنهج سلبي، لكن سارا تشرح بوضوح، باستخدام أمثلة مدعومة علميًا، السبب في أن هذا ليس صحيحًا؛ فالانضباط اللطيف هو طريقة عطوفة ومنطقية لإرشاد أطفالنا أثناء نموهم وتغييرهم عاطفيًا وذهنيًا. كما أنه يمنعنا من تحويل بيوتنا إلى ساحات للمعركة.

وهذا الإرشاد ينطبق على آباء الأطفال من كل الأعمار، وسارا تأخذ موضوعًا معقدًا وتجعله يسيرًا وسهل الفهم. فمنهجها القوي -لكن اللطيف- هو منهج تجديدي وتمكيني للآباء، ويشجعني على النظر إلى الأطفال كأفراد، وعلى الاستجابة إلى احتياجاتهم، بدلًا من تطبيق منهج 'مقاس-واحد-يناسب-الجميع' لتحقيق الانضباط. تتناول سارا أيضًا الموضوعات ذات الصلة، مثل التعامل مع الانتقاد من الأصدقاء والعائلة، وتقديم حكمة من الحياة الواقعية على كيفية التعامل مع إصدار الأحكام، سواء حقيقية أو محسوسة. وهي

تخصص أيضًا فصلًا للآباء، وتبرز لماذا التعامل مع أوجه قصورنا -والمسببات اللاشعورية التي نملكها- هو واحد من أهم أوجه التخطيط لمسارنا التربوي. تهنتني لك يا سارا، فهذا منهج شامل، وعملي، وواضح يعيد تعريف معنى أن نحقق الانضباط لأطفالنا. سيشكر الأطفال في كل أنحاء العالم!".

تريسي جيليت، كاتبة، وأم،

ومؤسسة Raised Good

"كأُم للمرة الأولى ومحرومة من النوم، ومحاطة بكومة من الكتب التي تعارضت بشكل كامل مع غريزتي التربوية، تغيرت حياتي عندما اكتشفت أساليب ونصائح سارا عن النوم اللطيف.

وبعد عامين تقريبًا من تطبيق نصائح سارا، أنا الآن أم لطفل ينام بشكل رائع، ولكنني أجد نفسي أمام عالم جديد تمامًا من المعلومات المربكة عن الانضباط. مرة أخرى، رسائل الانضباط 'التقليدية' في مجتمعنا تتعارض مع الطريقة التي أريد أنا وزوجي أن نربي أطفالنا بها، لذلك فإن قراءة كتاب الانضباط اللطيف كانت تجربة رائعة ومدهشة بالنسبة لي. فأنا الآن أعرف كيف يتطور مخ ومشاعر طفلي، مما يسمح لي بفهم أكبر للسبب الذي يدفعه لفعل الأشياء، والأهم، لماذا سيفعل الأشياء في المستقبل أثناء نموه.

نصيحة سارا منحتني الثقة لمعرفة أن هناك وسائل بديلة وأكثر رقة لعلاج مشاكل طفلي، وسوف أستخدم كتابها كمرجع لي للسنوات الست عشرة القادمة! وسأوصي به لكل صديقاتي".

تشارلي أوبراين، مقدمة، ومدونة،

ومدونة فيديو، وأم للطفل نواه

حول المؤلفة

سارا أوكويل-سميث أم لأربعة أطفال. حصلت على ليسانس في علم النفس وعملت لسنوات عديدة في مجال بحث وتطوير الأدوية. بعد مولد طفلها الأول، تدرّبت سارا لتصبح معلمة للأمهات قبل الولادة، وقابلة ومدربة للأمهات بعد الولادة. وتلقّت أيضًا تدريبًا في التنويم المغناطيسي والعلاج النفسي، وصارت عضوة في جمعية النوم البريطانية. تتخصص سارا في وسائل التربية اللطيفة وهي مؤسسة مشاركة في موقع الويب GentleParenting (في العنوان www.gentleparenting.co.uk). وسارا مؤلفة لخمسّة كتب أخرى عن التربية، وهي: BabyCalm، و ToddlerCalm، و The Gentle Sleep Book، و The Gentle Parenting Book، و Why Your Baby's Sleep Matter. وهي تكتب بشكل متكرر في المجلات والجرائد، وتظهر في الغالب كخبيرة تربية في التلفزيون والراديو القومي.

شكر وتقدير

أود أن أقدم شكرًا كبيرًا إلى الآباء الذين سمحوا لي بنشر أسئلتهم وتعليقاتهم في الكتاب، وأيضًا لمن أجابوا عن أسئلتى العديدة بشأن ما أضفّته في الكتاب. أمل أنني كتبت الكتاب الذي طلبتموه جميعًا.

كما أنني مدينة للأبد لأطفالي لأنهم علموني وأظهروا لي الأخطاء التي وقعت فيها كأم، ولأنهم أظهروا لي كذلك، في بعض الأحيان، الصواب الذي أفعله. وأتمنى أثناء سيرنا في رحلتنا معًا أن تروا أن "الصواب" الذي فعلته أكثر من "الخطأ"!

وأخيرًا، أشكرك أنت، عزيزي القارئ، لاختيارك قراءة كتابي هذا. أتمنى أن تستمتع به.

كيف تستخدم هذا الكتاب

في الوضع المثالي، ستقرأ الكتاب بأكمله للحصول على أفضل نتائج وأشمل فهم. ومع ذلك، إذا كنت تبحث بياس عن "علاج" محدد، فإنني أنصحك أن تقرأ الفصول 1 و 2 و 3 ثم تنتقل إلى الفصل المتعلق بالمشكلة التي تشغل بالك. بعض السيناريوهات في هذا الكتاب تتعلق بعمر معين، ومع ذلك، ستجد أن النظريات الكامنة وراء اقتراحاتي عامة، وبالتالي يمكن تطبيقها على الأطفال من أي عمر. في الواقع، الكثير منها يمكن استخدامها لمساعدتك في علاقاتك مع الراشدين كذلك.

وأخيراً، بغض النظر عن اهتماماتك الحالية، ستجد أن الفصل 14 ينطبق على الجميع. إذا لم تقم بالانضباط بوعي، فإن جهودك ستكون على الأرجح أقل فعالية بكثير. لذلك، حتى إذا ظننت أن الفصل 14 ليس لك، فأنا أوصيك بشدة بقراءته. في الواقع، كلما زاد ظنك بأنه لا ينطبق عليك، زاد احتمال أنه الجزء الذي تحتاج إلى قراءته!

المقدمة

أود أن أبدأ الكتاب بأن أطلعك على سرّين. الأول هو أن الأطفال على الأرجح يودون بنفس القدر مثل الآباء لو أنهم لم يسيئوا السلوك. والثاني هو أن أي شيء تقريبًا نفكر فيه بشأن تربية الأطفال اليوم هو خطأ.

كأم لأربعة أطفال، بوسعي أن أفهم مدى صعوبة أن تعمل مع الأطفال طوال الوقت، خصوصًا عندما يفعلون أشياء تستفزك. ومعظم الناس ليس لديهم رفاهية التركيز على تربية الأطفال: فهناك الفواتير التي يجب دفعها، والوظائف التي يجب الالتزام بها، والأقارب كبار السن الذين يجب العناية بهم. وعلينا أن نوازن الكثير من الأمور، وفي الغالب تزيد التزاماتنا عما بوسع شخص واحد القيام به. لذا، من السهل أن ننزلق إلى أنماط التربية القديمة فنصرخ ونعاقب، ربما لأننا نتذكر دون وعي ما حدث في تربيتنا نحن. ومع ذلك، المفتاح للانضباط الجيد يكمن في سلوكنا وأفعالنا، وطوال هذا الكتاب سنفكر في مدى أهمية مشاعرنا وانضباطنا الذاتي. إنها فكرة مرعبة. أنا لا أقول إنك يجب أن تكون مثاليًا. فهذا أبعد ما يكون عن الواقع. فأنا نفسي وقعت في الكثير من الأخطاء كأم، ولا زلت أقع فيها. لا بأس بالأخطاء، طالما أنك تتعلم منها. حقًا، هذا هو ما يدور حول الانضباط الجيد: التعلم، عن أطفالك وعن نفسك.

أهدافي من هذا الكتاب هي أن أساعدك على فهم سبب سوء التصرف لدى أطفالك، وكيف تستجيب لهذا بطريقة تتميز بكل من الفعالية والرفقة. الكثير من أساليب الانضباط الأكثر شيوعًا في المجتمع لا يمكن أن تدعي بأنها تتميز بأي من هذين الأمرين. الفهم الحالي للانضباط يعود بجذوره إلى الفهم السلوكي القديم؛ الاعتقاد بأن الأطفال يحتاجون إلى العقاب والتحفيز لكي يتحسنوا. ورغم أن الانضباط الذي يركز على العقاب والتحفيز يمكن أن يبدو أنه يحقق نتائج سريعة، فإن تأثيراته طويلة المدى يمكن أن تتسبب للآباء في مشاكل أسوأ مما كان لديهم قبل تطبيقه.

العديد من الناس يسألون إن كان عدم معاقبة الأبناء مطلقاً يعني أن ندللهم ونتركهم يتصرفون كما يحلو لهم؟ هذا هو أكبر "بعبع" يخيف الناس! لقد تغلغل النمط السلطوي للتربية في مجتمعنا وتغلغلت معه فكرة أن الأطفال إن لم يعاقبوا على سوء سلوكهم فإنهم سيتسبدون الموقف ويخرجون عن السيطرة ويتوقفون عن احترام الوالدين. ورغم ذلك، فإن المفتاح الحقيقي للسلوك الأفضل هو أن تعمل مع طفلك، وليس ضده. انظر لنفسك وأطفالك كأعضاء في فريق واحد وليس كأعداء يتصارعون ليروا من "يفوز".

إن فهم لماذا وكيف يتصرف الأطفال يجب أن يتصدر بداية أي كتاب يتحدث عن التربية والانضباط. لهذا السبب، فإن أول ثلاثة فصول من هذا الكتاب تناقش علم السلوك والتعلم. وبمجرد أن نفهم لماذا يتصرف الأطفال بطريقة معينة وما الذي يجعلهم يتعلمون، فإننا سندرك بسرعة كبيرة أن معظم أساليب الانضباط الشائعة في مجتمعنا اليوم بعيدة عن تحقيق الهدف، وفي الغالب لا تستطيع أن تفي بما تزعم الوفاء به. في الكثير من الحالات، السلوك "السيئ" لا يعني أن الطفل يتحدى والديه عن عمد، لكنه يعني أن السلوك المتوقع منهم يخالف ما هم قادرون على فعله وما يشعرون به في تلك اللحظة. ولو جاز لنا أن نلوم أي شيء على هذا، لوجهنا اللوم إلى توقعاتنا وطلباتنا غير الواقعية.

وماذا عن أساليب الانضباط الحديثة التي تركز على تحفيز الأطفال لفعل الأفضل، وهي الأساليب المستخدمة في دور الحضانة والمدارس؟ أكبر خطأ يقعون فيه هو أنهم يفترضون أن الطفل يستطيع أن يفعل أفضل. لكن ماذا لو أنه لا يستطيع؟ ماذا لو أنه يفتقر إلى القدرة والتطور الضروريين؟ هذه الأدوات التحفيزية ستعمل فقط إذا امتلك الطفل المهارات اللازمة لأداء المهام المطلوبة. وفي كثير من الأحيان، لا يمتلك الطفل هذه المهارات ببساطة. لذلك، في الأساس، يؤدي هذا إلى أن يُعاقب الطفل على شيء لا يستطيع فعله. تخيل تأثير هذا على تقديره لذاته. من المهم أن يفهم هذه النقطة كل شخص لديه أطفال -أو يعمل مع الأطفال- لأن عدم تقدير الذات هو في الغالب جذر كل المشاكل السلوكية (سنناقش هذا الأمر بالتفصيل في الفصل 13). لذلك، هل يمكن أن يؤدي هذا التوجه الغالب في معظم المنشآت التعليمية إلى جعل سلوكيات الكثير من الأطفال أسوأ؟

الفصل 5 يفحص الأساليب التربوية المستخدمة في المنشآت التعليمية ومنشآت رعاية الأطفال اليوم، قبل الانتقال لمناقشة السبب في أن معظم المناهج القائمة جانبها الصواب، وربما الأكثر أهمية، ما بوسع الوالدين فعله لجعل الأمور أفضل لأطفالهم وعكس أي تأثير سلبي يتعرضون له.

في الفصول من 6 إلى 13، سنتعرف على تفاصيل الانضباط. الكثير من الآباء يعانون عندما يتعلق الأمر باختيار أسلوب التربية الذي سيستخدمونه مع طفلهم في أي وقت من الأوقات. هذه الفصول ستسهل هذا الأمر قليلاً، لأنني سأقدم لك فكرتي عن "لماذا؟ كيف؟ ماذا؟". وهي طريقة بسيطة للغاية للتأكد من أنك تستخدم أفضل وسيلة انضباط ممكنة، والمبنية على لماذا يتصرف طفلك بالطريقة التي يتصرف بها، و كيف يشعر، و ماذا تأمل في أن تكسب من الانضباط، وهو شيء سنضعه في اعتبارنا طوال هذه الفصول.

وبالإضافة إلى توفير إطار عمل يمكنك من أن تصبح خبيراً في سلوكيات وانضباط ابنك، فإنني ضمنت بعض الحلول لمشاكل معينة. وهذه الحلول ستساعدك على البدء حتى تصبح أكثر ثقة في الأسلوب الذي اخترته وطريقة تطبيقه. وقد ضمنت أيضاً أجزاءً للأسئلة والأجوبة في نهاية كل فصل من فصول السلوك. تركز هذه الأسئلة (من آباء حقيقيين) وإجاباتها على حلول الانضباط اللطيف، وستسمح لك -مع إطار العمل التمكيني الخاص بي- من الحصول على أقصى استفادة من هذا الكتاب وفهم كيفية تطبيق الأساليب الواردة به على أطفالك.

ما الانضباط؟

على مدار السنوات القليلة الماضية، وجهت هذا السؤال للكثير من الآباء. وتتضمن الإجابات الشائعة:

- وضع الحدود

- إرشاد الأطفال
- إدارة السلوك
- تعليمهم الصواب من الخطأ
- تعليمهم القواعد والتوقعات الاجتماعية
- مساعدة الأطفال على الاندماج في المجتمع
- الحفاظ على سلامة الأطفال
- مساعدتهم على فهم تبعات تصرفاتهم
- تنشئة الأطفال كأشخاص لطفاء
- تربية أطفال محترمين
- تعليم الأطفال التحكم في الذات
- فرض الحدود
- تعليم الأطفال أن يكونوا "جيدين"

قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية يعرف كلمة "الانضباط" discipline كما يلي: "تدريب الناس لإطاعة قواعد السلوك، باستخدام العقاب لتصحيح المخالفات". وهذا التعريف يتناسب مع فكرة الانضباط الأكثر شيوعاً في المجتمع اليوم، حيث تدور حول استخدام العقاب والنظر إلى الطفل على أنه سيئ السلوك. لكن تعريف الانضباط لم يكن بهذا الشكل دوماً؛ فقد كان هناك تعريف آخر ذات يوم، تعريف يركز على التعليم والتعلم. كلمة انضباط discipline مبنية على الكلمة اللاتينية disciplina والتي تعني "تعليمات". وكلمة disciplina نفسها مشتقة من كلمة discere اللاتينية والتي تعني "يتعلم". وكلمة discipulus (والتي تعطينا كلمة disciple ومعناها "تلميذ") هي أيضاً مشتقة من نفس الكلمة. وربما من أشهر التلاميذ كان الحواريون الذين تعلموا من السيد المسيح. وأظن أن معظم الناس سيتفقون على أن السيد المسيح كان معلماً حائياً ورفيقاً.

ما الانضباط اللطيف؟

يركز الانضباط اللطيف على التعليم والتعلم، وليس على العقاب، وعلى وضع توقعات لسلوكيات الأطفال تكون واقعية بالنظر لمستوى تطور أمخاخمهم. يدور الانضباط اللطيف أيضًا حول الاحترام المتبادل والعمل مع الأطفال وليس ضدهم. في الانضباط اللطيف، هناك توازن للسلطة؛ فهي ليست حكرًا على الآباء وحدهم. ويدور حول التحلي بالتواضع والصبر، ومراعاة مثيرات سلوكياتك كوالد وتجنب الإسقاط اللاواعي لمشاكلك على أطفالك. ويدور حول وضع الحدود والقيود وتطبيقها بعطف واحترام. الانضباط اللطيف يدور حول الإيجابية والتخطيط للمستقبل. ويدور حول إلهام الأطفال ليكونوا أفضل ويفعلوا أفضل، بينما تعمل أنت على أن تكون قدوة رائعة لهم.

وما ليس من الانضباط اللطيف؟ الانضباط اللطيف لا يعني الضعف أو التساهل. ولا يعني أن تترك الأطفال يفعلون كل ما يريدونه، ولا يعني تربية أطفال مزعجين يشعرون بالاستحقاق ويتخلون عن الاحترام. وبالتأكيد لا يعني الكسل أو العشوائية. ورغم أن الكثير من الناس يعرفون التربية السلطوية والتربية المتساهلة، فقليل من الناس فقط هم من يعرفون المعنى الحقيقي للتربية الجازمة، وهو المنهج الذي يتبعه الانضباط اللطيف.

المنهج السلطوي

أنماط الانضباط السلطوي تكون لها توقعات مرتفعة بشكل غير معقول لسلوكيات الأطفال، وفي الغالب تكون أعلى بكثير مما يستطيع الأطفال فعله. تتطلب التربية السلطوية أن "تري الأطفال ولكن لا تسمعهم"، وأنهم يجب أن يتصرفوا في الأساس بنفس الطريقة مثل الكبار. وهذه الأنماط لا تترك سوى مجال بسيط للرفق، والتعاطف، والفهم، وتري الأطفال "سيئي السلوك" وتركز على تعليمهم درسًا. الوالد له السلطة الكاملة والطفل ليس لديه أي سلطة. أكثر أساليب التربية الشائعة اليوم هي أساليب سلطوية وتتضمن الوقت المستقطع، ومكان المشاغبين، والعقاب بالحبس، والصفع، والتقريع، والحبس، والاستبعاد، وإرسال الأطفال إلى غرفتهم، وأخذ ممتلكاتهم.

المنهج المتساهل

الانضباط المتساهل هو تسمية متناقضة، لأنه من النادر أن يقوم الآباء المتساهلون بأي انضباط. هذا النمط يتيح للأطفال "أن يفعلوا ما يحلو لهم". وتكون توقعات السلوك في الغالب في أدنى حد. يقول الآباء المتساهلون في الغالب شيئًا مثل: "آه، ليس بوسعي فعل أي شيء، فهو صغير للغاية" وهم يبحثون عن عذر ليبرروا سلوكًا ليس له علاقة بالعمر. في هذا المنهج، من النادر فرض أي حدود، هذا إن فُرضت من الأساس. واختيار هذا الأسلوب يكون في الغالب بسبب أن الوالد يرتعب من بكاء الطفل لأنه يشعر بشفقة شديدة تجاهه لدرجة أنه لا يرغب في إزعاجه مطلقًا.

المنهج الجازم

أساليب الانضباط الجازم تراعي الخط الفاصل بين السيطرة الأبوية وسيطرة الطفل. فعندما يكون مناسبًا، يُمنح الطفل السيطرة، وعندما لا يكون مناسبًا، يتولى الأب هذه المهمة. توقعات السلوك تكون واقعية: ليست مرتفعة أو منخفضة أكثر من اللازم. ويتم تحقيق الانضباط دومًا باحترام وعطف. لا يخشى الوالدان من بكاء طفلهما، لكن إذا بكى، في الغالب نتيجة للانضباط، فإنهما يحيطانه بالدعم والراحة.

يركز هذا الكتاب على أساليب الانضباط الجازم، أو كما أسميه أنا: الانضباط اللطيف.

أن تكون معلمًا رائعًا

عد بذاكرتك إلى المدرسة. هل كان لديك معلم مفضل، معلم ألهمك وحفزك؟ هل لديك شخص تتطلع لتصبح مثله؟ إذا كان بوسعك وصف شخصيته، فما السمات التي ستقول إنها توفرت فيه؟ أظن أنها كانت، من بين أشياء أخرى:

- مُلهم
- قدوة حسنة
- صبور

- يُعتمد عليه
- دبلوماسي
- ذو علم
- متفهم
- متفائل
- عادل
- مهتم
- مبدع
- مرح
- سهل الوصول إليه
- متواضع
- دومًا يتعلم/يستمر في تحديث معلوماته في تخصصه
- سهل التحدث معه
- محترم
- سهل التأقلم
- واسع العقل
- حازم
- عطوف

في الواقع، لو كنت تكتب وصفًا لوظيفة المعلم المثالي، فعلى الأرجح ستضيف العديد من هذه السمات في الوصف.

على مدار الفصول الثلاثة التالية، سنفحص الطرق التي تتيح لك أن تشدذ مهاراتك الفطرية في التدريس لكي تحقق أفضل انضباط ممكن لطفلك. فالمعلم الرائع هو الذي يبقى هادئًا، ويتحكم في حالته المزاجية، ويلهم تلاميذه بأن يكون قدوة حسنة لهم. وبالمثل، أهم شيء يمكن أن تفعله كوالد هو أن تسيطر على حالتك المزاجية التي تكوّنت لديك منذ

طفولتك، وأن تتخلص أو تقلل من مسببات العصبية في شخصيتك وتتعلم كيف تسيطر على نفسك مع أطفالك. سنغطي كل هذا بالتفصيل في الفصل 14.

ولا تخش أن تسأل متى يكون الانضباط ضروريًا حقًا. في كثير من الأحوال نشعر بأننا مضطرون إلى فرض الانضباط، ليس بسبب قرار واعٍ اتخذناه، لكن بسبب أننا نحس لا شعوريًا بأننا يجب أن نفعل هذا. طوال عمرنا، نحاول الالتزام بتوقعات الآخرين منا، سواء وافقنا عليها أم لا، وليس هناك توقعات أقوى من تلك التي يضعها لنا والدانا أو معلمونا. الانضباط اللطيف يدور حول أن تكون واعيًا. ويدور حول كسر دائرة تكرار ما حدث من قبل، فقط لأن هذه كانت دومًا الطريقة التي تسير بها الأمور. إنه مجال رائد يغير النماذج القائمة.

ما سمات التلميذ الجيد؟

الآن، فكر في تلميذ جيد عرفته في المدرسة. شخص كان دومًا يبذل أفضل ما لديه. ما سمات هذا التلميذ؟ هل كان:

- متحفزًا
- مركزًا
- طموحًا
- مجتهدًا
- مرنًا
- متفانيًا
- شجاعًا
- متحمسًا للتعلم
- يعمل بجد
- فضوليًا
- يفكر بحرية

- واثقًا
- واسع الحيلة
- مبادرًا
- عازمًا
- مصممًا
- مستقلًا؟

من المفارقات أن العديد من الأشياء التي نجد صعوبة في التعامل معها في أطفالنا -السلوكيات التي نصفها بأنها "سيئة" والتي لا يقبلها المجتمع- متجذرة في سمات يحتاجها الأطفال لكي يصبحوا متعلمين جيدين ويحققوا قدراتهم الكامنة. فلنلقِ نظرة على القائمة مرة أخرى ونَرَ كيف أن بعضها يمكن رؤيته تحت ضوء مختلف:

- متحفز، طموح، عازم، مجتهد: الطفل الذي يتحلى بهذه السمات في الغالب يطلقون عليه لقب "عنيد".
- مركز: يمكن ترجمتها إلى طفل "لا ينصت" (إذا طلبت منه فعل شيء عندما يكون مشغولاً في نشاط آخر).
- مرن: طفل "لا يتعلم من العقاب".
- شجاع: الطفل الشجاع يمكن أن يعتبره البعض "عديم الاحترام".
- فضولي: يمكن النظر إليه على أنه يسأل أسئلة مزعجة باستمرار.
- مفكر حر: طفل "سريع الردود" أو يسأل "لماذا يجب عليّ؟".
- واسع الحيلة: طفل يدخل في "أي شيء".

يمكن لإعادة تأطير نظرتك لسلوكيات طفلك أن تساعدك وتساعده. فعندما تفهم وتقبل أن بعض الأشياء التي تعاني منها الآن يمكن أن تتحول إلى سمات رائعة عندما يكبر الطفل، فإن هذا سيجعل علاقتك به أسهل كثيرًا.

ليس الأطفال فقط هم التلاميذ، أو المتعلمون. أنت تلميذ أيضًا. فأفضل المعلمين لا يتوقفون عن التعلم؛ ونفس الأمر ينطبق على المربين. لا يوجد أب مثالي، أو أب لديه كل الأجوبة. فنحن جميعًا نتعلم، طوال الوقت. والانضباط الجيد يدور حول المرونة والتواضع. ودور المعلم/التلميذ يتبدل كل يوم، وفي كثير من الأحيان كل ساعة، خصوصًا عندما يعلمنا الأطفال شيئًا مهمًا. في بعض الأحيان، يعلمنا الأطفال أن الطريقة التي نهذبهم بها ليست ناجحة، وكآباء فإن دورنا هو أن نتعلم من هذا ونتأقلم معه. وكما قال والتر باربي، الرئيس الفخري لمؤسسة العائلة في فيرجينيا:

إذا أخبرت طفلك عن شيء ما ألف مرة ولا يزال لم يفهم، فليس طفلك بطيء التعلم.

وهناك فرق كبير بين الانضباط على المدى القصير، والذي يجعل حياتك أسهل كوالد، وبين الانضباط "لإنماء" طفلك إلى الشخص الذي توده أن يصبح عليه في المستقبل. وأكثر أساليب الانضباط شيوعًا اليوم تركز للغاية على المدى القصير. ومنهج التربية الفعال -والإيجابي حقًا- يضع المستقبل في اعتباره مثلما يضع الحاضر.

ممارسة الانضباط اللطيف

لديك إرادة حرة. في أي لحظة يمكنك أن تتخلى عن المسار السلطوي للتربية الذي يسير عليه معظم الناس وتغير مسارك نحو إيجاد مستقبل أفضل لطفلك. لكن كيف؟ ابدأ بوضع فاصل بين سلوك طفلك والانضباط الناتج عنه. هذا الفاصل سيمنحك الوقت لكي تفكر فيما تنوي فعله وتفكر إن كانت أفعالك ستتوافق مع أهدافك التربوية بعيدة المدى. معظم الآباء يلجئون للانضباط بطريقة تفاعلية وغاضبة. إذا فعلت هذا، فستقع دومًا في فخ النمط السلطوي، أو نمط المعلمين السيئين.

قبل أن تبدأ الانضباط، عليك دومًا أن تتوقف وتساءل نفسك: "لماذا أشعر بالحاجة إلى تأديب الطفل؟". إذا كانت الإجابة أي شيء بخلاف "لأنني أود أن يتعلم ابني أن ما فعله

للتو ليس مناسبًا، أو أن هناك طريقة أفضل لفعله"، فعندها لا يجب أن تؤدب الطفل. لا يهم كم عدد الناس الذين ينظرون إليك أو الصوت الذي تسمعه في رأسك والقادم من طفولتك والذي يقول لك ("لو أنك فعلت هذا وأنت صغير، لصفعك أبوك أو أرسلك إلى حجرتك فورًا"). الانضباط اللطيف يدور حول القرارات الواعية والمراعية. فبغض النظر عن الموقف الذي تجد نفسك فيه، من الضروري أن تتم أفعالك بانتباه. ولكي تكون منتبهًا، عليك أن تتوقف وتصبح واعيًا بالموقف. هذا هو ما أقصده عندما أتحدث عن وضع فاصل بين سلوك الطفل واستجابتك له. إنه أمر أساسي للانضباط اللطيف، ولهذا فهو يدعم المبدأ بأكمله.

هناك خمس خطوات لتخطوها نحو الانضباط اللطيف الفعال:

- ابقَ هادئًا
- ضع توقعات مناسبة
- تقارب مع طفلك
- تواصل واحتو المشاعر
- اشرح وكن قدوة جيدة

ابقَ هادئًا

عندما يضغط طفلك أزرارك ويستفزك وتشعر بنفسك متوترًا أو غاضبًا، يجب بكل تأكيد أن تؤجل تأديب الطفل إلى أن تصبح هادئًا. خذ نفسًا عميقًا، احتفظ به لعدة ثوانٍ، ثم ازفر الهواء ببطء. كرر بحسب الضرورة إلى أن تتمكن من التفكير بوضوح أكبر. في بعض الأحيان، ربما حتى تمنح نفسك وقتًا مستقطعًا. أي تتحرك بعيدًا عن الطفل بشكل مؤقت، بحيث يمكنك التفكير بوضوح أكبر.

ضع توقعات مناسبة

لن تعاقب سمكة لأنها لا تستطيع السير، ولن تعاقب قطة لأنه لا يستطيع التحدث. ورغم هذا، الكثير من أساليب التربية السلطوية تعاقب الأطفال ببساطة لكونهم أطفالًا، وكونهم

يتعاملون بمستوى تطور المخ المناسب لأعمارهم. قبل أن تستجيب لأفعال طفلك، عليك أن تسأل نفسك: "هل يفهم ما فعله؟ هل بوسعه التحكم فيه؟ هل تطور مخه يسمح له بفعل ما هو أفضل؟". إذا كانت الإجابة هي "لا"، فستكون استجابتك مختلفة للغاية (الفصل 3 يناقش ما يستطيع الأطفال -وما لا يستطيعون- فعله في كل عمر من الأعمار).

تقارب مع طفلك

يتطلب الانضباط اللطيف أن تفصل كرهك لسلوك طفلك عن مشاعرك تجاهه. عدد كبير للغاية من الآباء يخلطون بين سلوك الطفل وبين الطفل نفسه. يظل ابنك هو ذلك الطفل الذي تحبه للغاية، بغض النظر عما فعله. ووجود التقارب مع شخص ما يعني أنكما ستحافظان على التواصل والفهم لبعضكما البعض. وهذا الفهم، وهذا التعاطف، هو الذي سيساعدك على تهذيب طفلك برفق. تمسك به، مهما فعل ابنك. ذكر نفسك بمقدار حبك له، وحاول أن ترى أفعاله من منظوره هو. اسأل نفسك لماذا فعل ما فعله؟ وكيف كان شعوره؟ وهذا لن يساعدك على فهم أفعاله فقط، لكن سيساعدك أيضًا على حل المشكلة وتهذيب الطفل بطريقة مناسبة، وسيساعدك أيضًا على البقاء هادئًا.

تواصل واحتو المشاعر

في جزء سابق، أطلعتك على سرّين. الأول أن الأطفال على الأرجح يفضلون ألا يسيئوا التصرف تمامًا مثلما يفضل الآباء. هذا حقيقي للغاية. في الفصل 1، سنلقي نظرة على أكثر الأسباب شيوعًا التي تجعل الأطفال يسيئون التصرف، وفي الفصل 3، سنناقش ما تستطيع أمخاخهم فعله في كل عمر من الأعمار. ومع ذلك، في كل أعمارهم، يحتاج الأطفال من آبائهم أن يرشدوهم ويساعدوهم على إدارة مشاعرهم. نحن لدينا مستوى من تطور المخ ليس لديهم بعد، حتى إذا كانوا في سن المراهقة. فنحن ناضجون كفاية لكي "نحتفظ" ببعض مشاعر الطفل الكبرى وكذلك مشاعرنا، ولكي نساعدهم على تهدئة أنفسهم. بالطبع، لكي نفعل هذا، علينا أن نتأمل أنفسنا كذلك. سر الذكاء العاطفي هو أن نعرف أن كل المشاعر لا بأس بها؛ والمهم هو كيفية إدارتها. وإلى أن يتعلم الطفل كيفية إدارة مشاعره،

ستكون مهمتك هي إدارتها خارجيًا له، وفي نفس الوقت تقوده في اتجاه السيطرة على الذات. لاحتواء مشاعر طفلك، يجب أن تتواصل معه. تعاطفك ودعمك له سيرشده لكي يصبح الشخص الذي تأمل أن يكونه. وأفضل انضباط هو الذي يحدث عندما يعمل الأب والطفل كفريق واحد.

اشرح وكن قدوة جيدة

يمكن أن تحدث هذه المرحلة فقط عندما يكون كل من الوالد والطفل هادئًا ومتصلًا. أحد أسباب فشل التواصل هو عدم توفر أحد هذين الشرطين، وأحيانًا عدم توفرهما معًا.

يجب أن يكون الشرح مناسبًا لعمر الطفل. ويجب أن يكون تواصلك مع الطفل على نفس المستوى الذي يفهمه، وفي كثير من الأحيان يحدث قصور في الانضباط بسبب هذه النقطة كذلك. فكر بحرص في كيفية تواصلك مع طفلك. الأمر لا يتعلق بالكلمات فقط، وإنما بكيفية نطقك بها كذلك. فطفلك يراقبك بنفس القدر الذي يستمع إليك به. فإذا صرخت، فإنك لا توضح له أن الصراخ مسموح به فقط، وإنما توضح له كذلك أن الصراخ هو الشيء الذي يجب أن يلجأ إليه عندما يكون غاضبًا تجاه شخص ما، أو عندما يفعل شخص ما شيئًا لا يعجبه. فإذا ضرب طفلك شخصًا ما، فإن آخر شيء يمكن أن تفعله هو أن تضربه باسم الانضباط. إذا فعلت ذلك، فإن فعلك هذا يبين له أن الضرب مسموح به، وأنه طريقة مرغوب فيها لحل النزاعات وتسوية الخلافات. يجب أن تبين أفعالك لطفلك، بوضوح، الطريقة المناسبة للتعامل مع الموقف. فكما قلنا سابقًا، أفضل المعلمين هم الذين يكونون قدوة لتلاميذهم. ونفس الأمر ينطبق على تربية طفلك.

وضع فاصل بين أفعال الطفل وبين الانضباط يسمح لك بالتركيز على هدفك الحقيقي، وهو تعليم طفلك أن يتصرف أحسن ويكون أفضل. بالطبع يجب أن تكون تعليماتك مرنة. فكل طفل فريد، وكل موقف تمر به معه فريد كذلك، حتى إذا تكرر مع نفس الطفل. ونأمل أن اتباع الخطوات الخمس السابقة يضعك على المسار الصحيح. في الفصول من 6 إلى 13، سأغطي العديد من الأمثلة المختلفة والمواقف المحددة، مع وضع نظام الخطوات

الخمس في الاعتبار. إذا لم يكن الأمر الذي يشغل بالك مشمولاً، فاتبع كل خطوة من الخطوات الخمسة بعناية، وفي أغلب الأحوال ستصل إلى حل فعال يتوافق مع الانضباط اللطيف.

متى يجب أن يبدأ الانضباط؟

يؤمن الكثير من الناس بأن الانضباط يجب أن يكون شيئاً نعرّف الطفل عليه أثناء سنوات المشي، لكن السنوات السابقة على ذلك يجب أن تكون "خالية من الانضباط". ورغم هذا، يجب على جميع الآباء أن يبدءوا في تربية أطفالهم من اليوم الذي يولدون فيه. الانضباط هو ببساطة تعليم وتعلم. وأنت تعلم طفلك من اللحظة التي تحتضنه فيها بين ذراعيك لأول مرة، وهو أيضاً يعلمك. فإذا احتضنته بطريقة معينة وبكى، فإنك تتعلم بسرعة أن تغير طريقتك. أنت تتحدث إليه وهو يبايئ إليك. هذا انضباط.

هل يجب أن يتغير الانضباط عندما يكبر طفلك؟ بالتأكيد، فأنت لا تهذب المراهق بنفس الطريقة التي تهذب بها الطفل في سن المشي. في الواقع، الأساسيات تظل هي نفسها. توقعاتك لقدراته التطورية ستتغير مع العمر، لكن منهجك من وراء التهذيب يجب أن يظل كما هو: منهج الفهم، والاحترام، والتعاطف.

أنت أفضل معلم سيحظى به طفلك. وتأثيرك عليه هو التأثير الأقوى في حياته. في كل دقيقة من كل يوم، أنت تربي وتهذب طفلك. ربما لا تكون واعياً بهذا، لكنك تفعل. فتلك العيون الصغيرة تراقبك، وتلك الأذان الدقيقة تنصت لما تقوله. وبغض النظر عن أسلوب الانضباط الذي كنت تستخدمه من قبل، وبغض النظر عن عمر طفلك، فبوسعك دومًا أن تتغير. فالوقت لا يتأخر أبدًا. والانضباط اللطيف ينجح مع الجميع، بغض النظر عن فترة ممارسته، لأنه مبني على الاحتياجات الفريدة لكل طفل.

إذًا، كيف تفعله؟ استمر في القراءة!

الفصل 1



لماذا يسيء الأطفال التصرف

في هذا الفصل، سنلقي نظرة على أكثر الأسباب شيوعًا لسوء التصرف؛ أي السلوك الذي يقوم به الأطفال والذي نراه صعبًا وغير مرغوب فيه. من المستحيل أن نهذب الأطفال برقة وفعالية دون أن يكون لدينا فهم جيد لمسببات السلوك السيئ. عدد كبير للغاية من الخبراء يركزون على "إصلاح المشكلة" دون مساعدة الوالدين على فهم سبب حدوثها في المقام الأول. أي انضباط يركز على "الحل" وحده سيؤدي في الواقع إلى تقويض سلطة الوالدين. تذكر أن المعلم الجيد لديه فهم جيد لمادته، ولكي يحقق هذا عليه أولاً أن يضع نفسه مكان تلميذه. إن فهم أسباب السلوك غير المرغوب فيه لطفلك هو نقطة البداية لمعرفة كيفية تحسينه. لذا، فلنرتدِ قبعات التلاميذ ونخطُ في عالم الطفل ونحاول فهم الأشياء من وجهة نظرهم.

هل تدخل في نوبات غضب؟ كراشدين، نميل إلى تسمية نوبات الغضب التي نعاني منها باسم "فقدان السيطرة"، أو "الانفجار"، أو "الانهيار". وهناك كلمات مشابهة لوصف نوبات الغضب في سنوات المراهقة. والحقيقة هي أن الجميع، بغض النظر عن العمر، عليهم أن يتعاملوا عند نقطة ما مع المشاعر الغامرة، وبعض الناس يتعاملون معها أفضل من الآخرين. في الحقيقة، بعض الآباء يتوقعون من أبنائهم أن يتحكموا في نوبات غضبهم بطريقة لا يقدرهم عليها.

الحياة صعبة ومربكة. وعلينا جميعًا أن نتعامل مع الكثير من الأمور بصورة يومية، وإذا لم نكن نحن كراشدين قادرين على الإبحار في هذه الرحلة الصعبة بشكل مثالي طوال الوقت، فلا يحق لنا أن نطالب أطفالنا بأن يتصرفوا بمثالية طوال الوقت. لذلك، فإن قبول أن طفلك سيمر بنوبات غضب ونوبات انهيار، تمامًا مثلما تمر أنت، هو على الأرجح أفضل وسيلة للمضي قدمًا. لذا، ستعد نقطة بداية رائعة أن تعيد ضبط توقعاتك وتبدأ من حقيقة أن الجميع يسيئون التصرف. بعد ذلك، يأتي فهم السبب وراء أننا جميعًا نسيء التصرف. والانضباط يأتي فقط بعد هذا الفهم، عندما يكون هدفك هو تهدئة سوء السلوك هذا. عدد كبير للغاية من الناس يقفزون إلى مرحلة "الإصلاح" مباشرة دون التفكير في الأسباب التي أدت إلى المشكلة.

في الفصل 3، سنلقي نظرة على الأساس العصبي للسلوك وكيف يتغير أثناء الطفولة. يختلف المخ البشري بدرجة كبيرة من الأطفال إلى المراهقين إلى الراشدين، وهذا يعني أنه من غير الواقعي أن نتوقع من الأطفال أن يتصرفوا بنفس الطريقة مثل الكبار. وربما الاختلاف الأكبر يكون في المنطقة المسؤولة عن التحكم في الاستجابات وتنظيم المشاعر؛ ولهذا السبب نقول إن إعادة ضبط توقعاتك من سلوك الأطفال، ووضع توقعات مناسبة لسنهم، هي مسألة أساسية في الانضباط اللطيف. ومع ذلك، في الجزء المتبقي من هذا الفصل سنركز على الأسباب غير العصبية للسلوك غير المرغوب فيه، رغم أن الاثنين يكونان مرتبطين دومًا. هناك بلا شك مسببات بيئية للسلوك، لكن مخ الطفل -سواء كان في مرحلة المراهقة أم كان لا يزال يحبو- ليس مثل مخ الراشدين، وعدم النضج هذا سيلعب دورًا في سلوكه غير المرغوب فيه، ببساطة لأنه لا يستطيع أن يتحكم في أفعاله مثلما يتحكم الراشدون.

المسببات الفسيولوجية للسلوك

هل لاحظت من قبل أن بعض مسببات السلوك في طفلك هي مسببات فسيولوجية بطبيعتها؟ يصبح أطفال عكري المزاج عندما يكونون متعبين، أو جائعين، أو عندما يجلسون أمام الشاشات أكثر من اللازم. وبوسعي أن أعرف من سلوكهم متى تكون لديهم مشاكل مع أصدقائهم أو متى يعانون في المدرسة. ومعرفة مسببات سلوكهم تتيح لي التجهّز للسلوك السيئ، ومنعه قبل أن يحدث، وفي بعض الأحيان تجنب أي مشاكل متعلقة به. وتساعدني تلك المعرفة أيضًا على ألا أحمل سلوكهم السيئ على محمل شخصي. من وجهة نظر الطفل، سيكون مفيدًا لو أنه أدرك وتجنب هذا السلوك غير المرغوب فيه بمفرده، ودون مساعدة من الوالدين، رغم أنه دور الوالدين أن يعلموه كيفية فعل هذا في البداية. وبينما يستطيع الأطفال في سن المشي، وفي سن ما قبل المدرسة، وحتى الأطفال في بداية مرحلة المدرسة أن يفهموا التأثيرات السلبية لبعض السلوكيات، فمن غير المحتمل أنهم سيتمكنون من تجنب هذه السلوكيات دون مساعدة من الوالدين. لكن الأطفال في السن البيني (من ثمانية إلى ثلاثة عشر عامًا تقريبًا) وفي مرحلة المراهقة يمكن أن يصبحوا خبراء في تجنب بعض مسببات السلوك دون تدخل من الأبوين.

لذا، دعنا نستكشف بعض مسببات السلوك الشائعة في الأطفال من كل الأعمار. لاحظ أننا لا نسرّد هذه المسببات بترتيب معين، كما أن قائمة المسببات ليست بكاملة بأي حال. تذكر أن كل طفل فريد من نوعه، وأن مسببات سلوكه فريدة بالتبعية. وأهم ما في المسألة هو معرفة مسببات سلوك طفلك أنت.

النظام الغذائي

بالنسبة للعديد من الأطفال، يمكن أن يلعب النظام الغذائي دورًا هائلًا في سلوكهم، وإذا ركز الآباء على النظام الغذائي لأطفالهم لعدة أسابيع، فسيصبح بإمكانهم أن يلاحظوا التغييرات الكبيرة التي تطرأ عليهم. وعلى عكس الرأي الشائع، فإن السكر لا يتسبب في جعل الأطفال مفرطي النشاط. السكر غير صحي بالتأكيد، لكن سلوك الأطفال السيئ يُوجه اللوم فيه بالخطأ "لارتفاع المفاجئ للسكر". وفي المقابل، فإن انخفاض سكر الدم، أو بالأحرى

المستويات المنخفضة من جلوكوز الدم، يمكن أن تؤثر في السلوك. فالجسم يفرز كمية تعويضية من الأدرينالين استجابة لانخفاض جلوكوز الدم. وهذه السلسلة من الأحداث يمكن أن تتسبب في تغيير سلبي للسلوك؛ وهي ظاهرة تُعرف أحيانًا باسم "غضب الجوع"، وهو خليط من الجوع والغضب، ويتسبب فيه بصورة كبيرة التغيير في مستويات الجلوكوز والأدرينالين. والتأكد من عدم إصابة الأطفال بالجوع البالغ يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على سلوكهم.

الإضافات الصناعية للطعام، أو أرقام E، من الأشياء الأخرى التي تؤثر بالتأكيد في سلوك الأطفال. في عام 2007، وجدت دراسة أن استهلاك الأطعمة المحتوية على أي من الإضافات الستة التالية بصفة خاصة زاد بدرجة كبيرة من السلوك المفرط النشاط في الأطفال في الأعمار من ثلاث إلى تسع سنوات¹:

- Sunset yellow (E110)
- Quinoline yellow (E104)
- Carmoisine (E122)
- Allura red (E129)
- Tartrazine (E102)
- Ponceau 4R (E124)

ومن بين المصادر الشائعة لهذه الإضافات التي قد تسبب النشاط المفرط في الأطفال: حبوب الإفطار، والمقرمشات، والحلويات، وأصابع السمك، والعصائر، وأدوية الأطفال. إذا شككت أن طفلك قد يكون متأثرًا بهذا، فتأكد من التحقق من قوائم المكونات المطبوعة على علب المنتجات.

لكن ليست هذه الإضافات وحدها التي تؤثر سلبيًا في سلوك الأطفال. فالنقص في النظام الغذائي للأطفال يمكن أن يلعب دورًا كذلك. في عام 2013، أجريت الأبحاث على حوالي

500 طفل في الأعمار بين السابعة والتاسعة، ووجد الباحثون أن المستويات المنخفضة من أوميغا-3، والسلسلة الطويلة من الدهون متعددة اللاتشبع (LC-PUFA) ارتبطت بزيادة مشاكل السلوك، وانخفاض القدرة على القراءة، وضعف الذاكرة².

إذا شككت أن سلوك طفلك قد ازداد سوءًا بسبب النظام الغذائي، فعليك أن تبدأ بتسجيل كل شيء يتناوله وتسجيل سلوكه على مدار عدة أسابيع. يمكن أن يساعد هذا في توفير فهم أفضل لأي ردود فعل سلبية للمواد الغذائية التي يتناولها، وخصوصًا الإضافات ذات الأرقام E. ويمكن أن يساعد تحليل النظام الغذائي لطفلك أيضًا في إبراز أي نقص غذائي لديه. في الوضع المثالي، سيلبي النظام الغذائي للطفل كل احتياجاته الغذائية. على سبيل المثال، الدهون متعددة اللاتشبع يمكن أن نجدها في الأسماك الدهنية، مثل الماكريل والسلمون والتونة، وكذلك في بذور الكتان، والتي يمكن إضافتها بسهولة إلى حبوب الإفطار. يقترح العديد من أخصائيي التغذية أنه إذا كانت وجبة الطفل منخفضة في الدهون متعددة اللاتشبع، فإن الطفل يمكن أن يستفيد من مكملات أوميغا-3، خاصة إذا كان عرضة للسلوك المفرط النشاط.

نقص النوم

هل لاحظت التغيير الذي يطرأ على سلوك أطفالك عندما يكونون متعبين؟ فالأطفال في سن المشي الذين لا يأخذون غفوتهم المعتادة يصبحون سريع التكدس، وسريع الغضب، وأحيانًا سخفاء. ونفس الكلام ينطبق على مختلف الأعمار. ولهذه الأسباب بالضبط، بوسعي أن أعرف دائمًا إن كان ابني المراهق سهر في الليل أم لا.

لكن، كم عدد الساعات التي يجب أن ينامها الطفل؟ لا أحد يعرف بدقة. في أحسن الأحوال، يمكن أن يوفر الخبراء نطاقًا عامًا لكل عمر، لكن احتياجات النوم فريدة لكل طفل، وبينما يمكن لبعض الأطفال أن يعيشوا بشكل مثالي بالنوم لثماني ساعات فقط كل 24 ساعة، فإن البعض الآخر يحتاج إلى ما يقارب 12 ساعة. الجدول التالي مبني على نصيحة

المؤسسة القومية للنوم في الولايات المتحدة الأمريكية، وهو دليل جيد لاحتياجات النوم
بحسب العمر:

السن	متوسط الحاجة إلى النوم لكل 24 ساعة
1-2	11-14 ساعة
3-5	10-13 ساعة
6-13	9-11 ساعة
14-17	8-10 ساعة

إذا كان الطفل يدخل إلى النوم في وقت مبكر أو متأخر أزيد من اللازم، فقد يعني هذا أنه
لن يحصل على ما يكفي من النوم. فإذا أدخلت الطفل إلى النوم قبل أن يكون جسمه
مستعدًا بيولوجيًا للنوم، تُظهر الأبحاث أنه سيستغرق وقتًا أطول كي يدخل في النوم، ومن
المحتمل أن يصحو في الليل³. الوقت الجيد للنوم للأطفال تحت سن الحادية عشرة هو
بين الساعة الثامنة والتاسعة مساءً. وعلى الجانب الآخر، لا يكون المراهقون مستعدين
للنوم حتى وقت متأخر عن هذا. تظهر الأبحاث أن أنماط النوم للأطفال في عمر الثالثة
والرابعة عشر تمر بمرحلة من التأخير، وميل نحو النوم في أوقات متأخرة من المساء⁴.

وهذا ينطبق على وقت النوم ووقت الاستيقاظ، ويكون وقت البداية المعتاد للنوم في الحادية عشرة مساءً. المشكلة في هذا العمر هي أن هؤلاء الأطفال لا يزالون يحتاجون على الأقل ثماني أو تسع ساعات من النوم في كل ليلة، لكن من المتوقع منهم أن يصحوا قبل ذلك للذهاب إلى المدرسة. والبداية المبكرة للمدرسة تخالف احتياجات النوم البيولوجية لهم، وهذا بالتالي يعني أنهم يذهبون إلى المدرسة وهم لم ينالوا القسط الكافي من النوم؛ وهذا النقص في النوم يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشاكل السلوكية.

وبالإضافة إلى أوقات النوم، الموضوع الآخر الكبير الذي يعاني منه الأطفال عندما يحاولون الحصول على القدر الكافي من النوم هو الإضاءة. فقد أظهرت الأبحاث أن الضوء الأزرق، أو الموجات القصيرة، تخدع المخ وتجعله يعتقد أن الوقت لا يزال نهارًا وبالتالي تمنع الجسم من إفراز هرمون النوم، الميلاتونين⁵. وأي أضواء غير حمراء في غرفة طفلك (من حيث الضوء المنبعث منها) يمكن أن تعوق نومه. الضوء الأحمر هو الوحيد الذي لا يعوق إفراز الميلاتونين. وليس الضوء التقليدي فقط هو الذي يتسبب في مشكلة في النوم، فالشاشات مثل التلفزيون، والهواتف الذكية وأجهزة التابلت تشع أيضًا كميات كبيرة من الضوء الأزرق. لذلك، فإن هذه الأجهزة تبقى الأطفال متيقظين بسبب استجابتهم البيولوجية، وكذلك بسبب الإغراء الواضح للعب عليها. لا مكان للشاشات في غرف نوم الأطفال، أو حتى قبل ساعة أو ساعتين من وقت النوم.

الارتباك البيئي

هل شعرت يومًا بأن بيئتك تسبب لك الارتباك؟ ربما أنك تعيش في مكان مليء بالروائح المختلفة، والأصوات المرتفعة، والكثير من الأشخاص الذين يتحركون ويصطدمون بك؟ أنا شخصيًا أجد أن مترو الأنفاق في لندن يُشبه الهجوم على حواسي، وفي أي وقت أسافر إلى لندن أظل دائمًا متكدرة المزاج ومرهقة لبقية اليوم.

منذ عدة سنوات، كنت أشارك في معرض للأطفال الرضع في قاعة كبيرة للغاية، والتي كانت مضاءة بصفوف من الأضواء الكاشفة المعلقة من السقف، وكانت تغرق كل شيء في

مستويات مرتفعة من الأضواء الصناعية. كان الجناح الخاص بي في المعرض بجوار المسرح حيث تجري عدة عروض للمنتجات والموضة طوال اليوم، وكانت كلها مصحوبة بالموسيقى الصاخبة، وفي الوقت نفسه كانت روائح أدوات التجميل، والمنتجات العلاجية، وروائح الطعام من الأكشاك القريبة، كلها تملأ الهواء. كان ألف شخص على الأقل يحضرون إلى المعرض كل يوم، يتدافعون ضد بعضهم، يخطون في عربات الأطفال الرضع، ويرتطمون بعربات الأطفال الأكبر سنًا في المناطق الأكثر ازدحامًا. وفي نهاية كل يوم في المعرض، كنت أعود إلى منزلي مصابة بصداع يكاد يحطم رأسي بسبب الجمل الحسي الزائد، وكان كل الزائرين لجناحي تقريبًا يشتكون من أن أطفالهم كانوا عكري المزاج، ومرهقين، ومنزعجين، وكان معظمهم يحييني قائلين: "مرحبًا، معذرة، لا أعرف لماذا يبدو طفلي تعيسًا هكذا". أخبرتهم جميعًا بأن يرفعوا أعينهم تجاه الأضواء الساطعة ويتخيلوا ما سيكون شعورهم إن كانوا نائمين في عربة أطفال يحملقون في هذه الأضواء طوال الزيارة. ثم طلبت منهم أن يتخيلوا أنهم محاطون بمئات من السيقان التي تتخبط في عرباتهم، أو أن يتخيلوا أنهم يحاولون النوم في هذه الموسيقى الصاخبة، وصرخات الأطفال الآخرين التي تصم الآذان. وبعدها سألتهم ألن يكون من الطبيعي أن يشعروا بالانزعاج في نفس الموقف. في بعض الأحيان، يمكن أن نحصل على الإجابات التي نحتاجها عندما نضع أنفسنا مكان أطفالنا.

الآن، تخيل كيف سيكون شعور طفلك عندما يبدأ المدرسة لأول مرة في عمر الرابعة أو الخامسة. في الحضانة، اعتادوا الذهاب إلى مكان صغير وبه عدد قليل نسبيًا من الأطفال. وبمجرد أن يبدءوا في المدرسة، فإنهم يفاجئون بوجود مئات من الأطفال. والمباني أكبر، والأصوات أعلى. هل من العجيب عندها أن يعانون من مشاعر الحيرة والارتباك؟ تخيل أيضًا أنهم يمرون بكل هذا مرة أخرى عندما ينتقلون من التعليم الأساسي إلى التعليم الثانوي، وهو التحول الأكثر صعوبة بالنسبة لمعظم الأطفال. إذا وجدت نفسك تدخل بيئة جديدة وتعاني الأمرين من أجل فهمها، ربما تجد نفسك عابسًا وعصبيًا في نهاية اليوم أيضًا. وتخيل أنك كنت تجد مشقة بالغة في "الإمساك بزمam الأمور" طوال اليوم، لكنك الآن في

بيتك، ومع من تحبهم وتثق بهم، وبوسعك أن "تتحرر من التكلف" وتعبّر عن مشاعرك الحقيقية. الكثير من الأطفال يمرون بهذه المشقة عندما يبدأون مرحلة جديدة في المدرسة، ورغم هذا لا يفهم آباؤهم سبب عصبيتهم أو "سوء سلوكهم" عندما يعودون إلى البيت. ويشتكون أن التقارير المدرسية تذكر أن أطفالهم مؤدبون وناضجون في حين أنهم في البيت أبعد ما يكون عن ذلك. لكن هذا السلوك طبيعي، فالطفل يجد نفسه في بيته أخيرًا من الحضانة أو المدرسة ويشعر بالأمان وبأن في وسعه أن يتخلى عن هذا المظهر الخارجي في حضور الأشخاص الذين يحبهم ويثق بهم. قد يكون التعامل مع هذا صعبًا على الآباء، خصوصًا إذا ظنوا أن الطفل "يسيء السلوك عمدًا". في الواقع، يظهر سلوكه أن الوالدين يقومان بعمل عظيم بجعل الطفل يشعر بالأمان والدعم الكافي في البيت ليعبر عن مشاعره الحقيقية.

ورغم أن معظم الأطفال يعانون من مشاعر الحيرة والارتباك في أوقات معينة، فهناك آخرون يعانون كثيرًا بصورة يومية. أظهرت الأبحاث أن واحدًا من كل ستة أطفال يعاني من أعراض سمعية وحسية حادة بما يكفي لكي تؤثر على حياته اليومية⁶. وأظهرت المزيد من الأبحاث التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن واحدًا من كل عشرين طفلًا يعاني من اضطراب المعالجة الحسية⁷ SPD، والذي يوصف في الغالب بأنه سوء تنظيم في معالجة الإشارات والاستجابات الحسية في المخ، والتي تؤثر على الحواس المختلفة. والأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب قد يجدون صعوبة في معالجة المثيرات السمعية أو الحسية أو التكيف مع الأحاسيس. على سبيل المثال، قد يجد بعض الأطفال صعوبة بالغة في التكيف مع ملامسة أنسجة معينة لجلدهم، إلى درجة أنهم لا يطبقون احتمالها. والبعض الآخر قد يصاب بالانزعاج من نوع معين من الإضاءة أو الأصوات، والبعض قد لا يتمكن من معالجة أحاسيس معينة، مثل الحرارة أو البرودة، وبالتالي يعرضون أنفسهم لمواقف خطيرة. ومع ذلك، لا يستطيع الأطباء أن يعزوا اضطراب المعالجة الحسية إلى سبب واحد، ومن المرجح أنه نتيجة لخليط من الجينات والتأثيرات والمواقف البيئية.

وهناك نطاق واسع لأعراض اضطراب المعالجة الحسية، وبعض الأعراض تكون خفيفة بينما الأخرى شديدة. والأطفال الرضع أو في سن المشي المصابون باضطراب المعالجة الحسية يوصفون في الغالب بأنهم "مشوشون" أو "لهم احتياجات عالية". وفي الغالب، سيعانون عند النوم أو تناول الطعام، ويمكن أن يبكوا لكي يحملهم الوالدان، لكنهم يرغبون في النزول بمجرد أن يصبحوا في أحضانهم. وقد يكونون نشطين بشكل متطرف، ومع ذلك بطيئين في الوصول إلى المراحل الجسمانية. وفي الأطفال في سن المشي، قد يكون التدريب على قضاء الحاجة صعبًا للغاية. وعندما يكبرون، قد تستمر مشاكل تناول الطعام والنوم، وقد يعانون من نوبات الغضب أكثر من المعتاد، لأنهم يجدون صعوبة في التكيف مع المحفزات الخارجية. ويمكن أن يمثل الاحتكاك الجسدي مع الآخرين تحديًا لهم أيضًا، وقد يُقال بأنهم "يبالغون في ردود أفعالهم" تجاه الخبرات المختلفة. وفي كثير من الأحيان، يمكن أن يبدو غير متناسقين ويجدون صعوبة في إتقان المهارات الحركية الدقيقة.

وعلاج اضطراب المعالجة الحسية له عدة أوجه، وفي الغالب يتضمن العلاج الوظيفي، والبيئة العلاجية الغنية حسيًا للمساعدة على تحدي الأطفال بطريقة آمنة ومرحة. يُبلغ الكثير من الآباء أيضًا عن نجاح المناهج البديلة للعلاجات التكميلية. يمكن أن تساعد بعض الأشياء الحسية كذلك الأطفال على التكيف بصفة يومية، خصوصًا في المدرسة، وهي تتضمن حليًا خاصة "قابلة للمضغ"، وكرات التوتر، وأشياء للعب بها والتي تساعد على التركيز وتُشبع احتياجاته الحسية بطريقة مقبولة اجتماعيًا.

إذا شككت أن طفلك يعاني في الجوانب الحسية من الحياة أكثر من أقرانه، فربما ترغب في التحدث مع طبيبه العام بشأن احتمال إصابته باضطراب المعالجة الحسية. لا توجد نقاط محددة لاستكشافها أكثر؛ في الغالب سيكون إحساسك الغريزي هو أفضل مؤشر.

مهارات التواصل اللفظي غير الناضجة

عدم قدرة الطفل على توصيل مشاعره واحتياجاته بطريقة لفظية يمكن أن تزيد من المشاكل التي توجدها المسببات الأخرى. ويمكن أن تكون هي نفسها مسببًا بذاتها، حتى إذا لم توجد مسببات أخرى.

هل بوسعك أن تتخيل كيف سيكون حالك إذا كنت عاجزًا عن توصيل وجهات نظرك، وآرائك، واحتياجاتك، ومشاعرك الأساسية؟ حتى إن كانت شيئًا بسيطًا مثل إخبار شخص ما بأنك مصاب بصداع. بالطبع، هذا ينطبق في معظمه على الأطفال الأصغر سنًا، رغم أن جميع الأطفال يمكن أن يعانون من المشاكل في التواصل بدرجة ما، بغض النظر عن عمرهم.

يتواصل الأطفال الرضع بالبكاء؛ والأطفال في سن المشي كذلك. ونوبات الغضب من الأمثلة الكلاسيكية على تواصل الأطفال في سن المشي وفي سن ما قبل المدرسة. في كل تلك الحالات، المهارة اللغوية لم تتطور لدى الطفل بعد، وبالتالي يلجأ إلى وسائل أخرى للتعبير عن نفسه. ولكن، ربما تسأل: لماذا لا يتواصل الأطفال الأكبر سنًا باستخدام اللغة المنطوقة؟ بالتأكيد لديهم القدرات اللغوية على فعل هذا؟ رغم أن لديهم القدرة على التحدث، وربما حتى الكتابة بتدفق، تظل مهارات التواصل العاطفي من آخر المهارات التي تتطور لديهم، وهي مهارة قد يجد حتى بعض الكبار صعوبة في استخدامها. لذلك، إذا كنا نحن نعاني عند التعبير عن شعورنا، ونعجز عن العثور على الكلمات المناسبة، فكيف لنا أن نتوقع أن يتمكن أطفالنا من فعل ذلك؟ بالطبع، هذا يفترض أن كل الأطفال موجودون في بيئة يُسمح فيها بالتعبير عن المشاعر. لكن الكثيرين لا يعيشون في بيئة مثل هذه. كم مرة سمعت الكبار يقولون أشياء مثل: "الأطفال الكبار لا يبكون" أو "أنت بخير الآن، فتوقف عن البكاء" أو "أنت جبان كبير" أو "أكبر وتوقف عن البكاء، فأنت لم تعد طفلًا صغيرًا"؟ لسوء الحظ، أعتقد أن مثل هذه العبارات أكثر شيوعًا مما نحب أن نصدق. فنحن لا نشجع التعبير عن المشاعر كثيرًا في مجتمعاتنا، ولا عجب أن الأطفال يعانون في التعبير عن أنفسهم بفعالية.

من بين أقوال المفضلة: "كل السلوك تواصل". في أغلب الأحيان، يصف الناس السلوك غير المرغوب فيه بأنه "سيئ". والكثير من خبراء التربية والصحة ينصحون الآباء بتجاهل السلوك السيئ (وينطبق هذا الكلام أكثر إذا كان السلوك يُصنف على أنه "لفت الانتباه"). ومع هذا، أنا أرى خلاف ذلك. إذا كان الطفل يسعى بياس للفت انتباه والديه، فليس من المنطقي تجاهله. فالاختيار الصحي هو أن نمنحه انتباهنا؛ ونتخلص من السبب وبالتالي نتخلص من السلوك. الكثير من نصائح التربية اليوم تتجاهل السبب وراء سلوك الطفل. ويقدمون للآباء النصيحة بأن يعاقبوا الأطفال على السلوك السيئ أو يكافئوهم على السلوك الحسن. لكن بهذا ستظل المشكلة الأصلية كما هي ولن تختفي، وستعاود الظهور بشكل مختلف عند نقطة ما.

على الجانب الآخر، إذا بدأنا من نقطة أفضل، وهي أن ننظر إلى سلوك الطفل على أنه توصيل لمشكلة ما، فإن الآباء سيصبحون في موقف مختلف تمامًا: موقف التعاون مع الطفل على حل المشكلة، وليس عقابه على وجود المشكلة في الأساس.

المسببات النفسية للسلوك

عدم السيطرة على حياتهم

الأطفال الرضع والأطفال الأصغر سنًا ليس لديهم سوى قدر قليل أو ليس لديهم أي سيطرة على حياتهم اليومية. فما الذي بوسعهم أن يختاروه لأنفسهم؟ هل بوسعهم أن يقرروا متى يذهبون إلى النوم؟ هل بوسعهم أن يختاروا ماذا يأكلون؟ متى يأكلون؟ كيف يقضون يومهم؟ في معظم الحالات تكون السيطرة بالكامل في أيدي والديهم.

يعاني الأطفال الأكبر سنًا كذلك من نقص السيطرة على حياتهم بصورة شبه يومية. فالآباء هم الذين ينظمون لهم كيف يقضون أوقاتهم، والطعام الذي يتناولونه، والملابس التي يرتدونها، وحتى طريقة تنظيم غرفتهم. ومعظم المحادثات بين الأطفال وآبائهم تتمركز

حول كون الوالد في وضع المسؤولية. وعدم التوازن في القوى هذا ونقص الاستقلالية للطفل يمكن أن يؤدي إلى شعوره بالقهر، وعدم الإنصات لاحتياجاته، وحتى الغضب. والنتيجة أن يسعى الطفل بيأس إلى امتلاك بعض السيطرة بأي طريقة يستطيعها، سواء كانت الصراخ، أو الأنين، أو العنف، أو التناول في الحديث، أو السباب، أو نوبات الغضب (الفصول 8 و 9 و 10 و 13 تستكشف الرابط بين السعي للسيطرة والسلوك غير المرغوب فيه).

ولهذا، يمكن أن ننظر إلى معظم السلوك غير المرغوب فيه على أنه محاولة يائسة من الطفل لاكتساب بعض السيطرة على حياته وتأكيد استقلاليته. ومشاكل قضاء الحاجة، والأكل، والنوم هي الأكثر ارتباطًا بمشاكل السيطرة. والسماح للطفل بأكثر مما يمكن من السيطرة (بما يتناسب مع عمره وبما يحافظ على سلامته) يمكن أن يغير الأمور بدرجة كبيرة.

على الجانب الآخر، هناك فكرة الحدود والقيود. فمنح الطفل المزيد من السيطرة لا يعني أن يصبح الوالد متساهلاً. يحتاج الأطفال إلى الحدود والقيود لكي يشعروا بالأمان ويعرفوا ما هو متوقع منهم، وبينما وظيفة الأطفال هي أن يختبروا الحدود والقيود، فإن وظيفة الوالدين هي أن يضعوها ويفرضوا الالتزام بها. فالطفل الذي ينشأ مع والدين متساهلين قد يشعر بانعدام كامل للأمان. لذا فإن تقرير الحدود المناسبة لعائلتك هو جزء مهم من التربية، وفرض هذه الحدود بهدوء وتعاطف جزء آخر مهم كذلك.

السلوك غير المرغوب فيه لدى الآخرين

هل سمعت من قبل عن المثل الإنجليزي الذي يقول: "القرد يرى، القرد يفعل"؟ فالصراخ، والسباب، والضرب، كلها سلوكيات يلتقطها الطفل ممن حوله، ومن أقرانه، ومن الراشدين الآخرين، ومن التلفزيون ووسائل الإعلام الأخرى. فإذا أردنا أن نربي أطفالاً مؤدبين وهادئين، فعلياً أن نكون نحن كذلك. إذا صرخت في وجه طفلك، فالاحتمال الأكبر أن يصرخ هو أيضاً. وإذا صفعتة على خطأ فعله، فمن الأغلب أن يؤمن بأن العنف تجاه

الآخرين لا بأس به تحت اسم الانضباط. إذا كانت هذه هي الطريقة التي نشأت أنت بها، فواحد من أصعب أجزاء الأبوة أن تتغلب على تربيته إذا كانت لا تتوافق مع الطريقة التي تريد أن تربي بها أطفالك. إذا أردت أن ينشأ أطفالك بسمات أفضل مما نشأت به، فعليك أن ترتقي فوق هذا الجزء من شخصيتك وتقدم لهم القدوة في السلوك الذي تريد أن تراه فيهم. هذه الفكرة مهمة للغاية لدرجة أنني خصصت فصلاً كاملاً (الفصل 15) لكيف يمكنك أن تصبح الشخص الذي تريد من طفلك أن يكونه.

ما السبب وراء أهمية سلوكك، وسلوك الآخرين من الكبار والصغار حول طفلك؟ في الستينيات من القرن العشرين، أظهر لنا عالم النفس الأمريكي ألبرت باندورا أهمية تأثير الانعكاس على الأطفال، وخصوصاً فيما يتعلق بالعنف، وذلك بتجربة "دمية بوبو"، ولاحقاً بنظريته عن التعلم الاجتماعي. شملت دراسة باندورا في عام 1961 اثنين وسبعين طفلاً (ستة وثلاثين صبيًا وستًا وثلاثين فتاة) تتراوح أعمارهم بين الثالثة والسادسة. انقسم الأطفال إلى إحدى مجموعتين، رُبط في كل واحدة بين طفل وبالغ. المجموعة الأولى عُرفت باسم "النموذج العدائي". نصف الأطفال في هذه المجموعة ارتبطوا براشد من نفس جنسهم، والنصف الآخر براشد من الجنس المقابل. المجموعة الثانية عُرفت باسم "النموذج غير العدائي"، ومرة أخرى رُبط نصف الأطفال براشد من نفس الجنس والنصف الآخر براشد من الجنس المقابل. وكانت هناك أيضًا مجموعة تحكم. جُمع كل الأطفال في غرفة مع الراشدين المرتبطين معهم. احتوى جانب من الغرفة على أنشطة حرفية، والجانب الآخر على ألعاب صغيرة، وعلى مطرقة وعلى دمية قابلة للنفخ، تُعرف بـ "دمية بوبو". في كل المجموعات، طلبوا من الأطفال ألا يلمسوا ألعاب "الراشدين". في المجموعة العدائية، ضرب الراشدون المصاحبون للأطفال دمية بوبو بأيديهم وبالمطرقة. وفي المجموعة غير العدائية، لعب الراشدون بالألعاب الصغيرة وتجاهلوا الدمية والمطرقة. بعد عشر دقائق، أُخرج الأطفال من الغرفة ووضعوا في غرفة أخرى تحتوي على الكثير من الألعاب المختلفة. بعد دقيقتين، أخبروهم بأنه لم يعد مسموحًا لهم استخدام الألعاب (فعلوا هذا لكي يزدوا من مستويات الإحباط لديهم)، لكن بوسعهم أن يلعبوا بالألعاب الموجودة في

غرفة التجربة الأولى. ثم أُعيد الأطفال إلى الغرفة الأولى، لكن هذه المرة دون وجود راشدين. لاحظ الباحثون كم مرة كان كل طفل عنيفًا تجاه دمية بوبو، سواء لفظيًا أو جسمانيًا باستخدام المطرقة.

من غير المثير للدهشة، وجد باندورا وزملاؤه أن الأطفال الذين رأوا الراشدين وهم يتصرفون بعنف تجاه الدمية كانوا أكثر احتمالًا إلى التصرف بطرق عنيفة من أولئك الموجودين في المجموعة غير العنيفة. ووجدوا أيضًا أن احتمال التصرف بعنف كان أكبر بثلاث مرات لدى الفتيان عنه لدى البنات، وكان كلا الجنسين أكثر ميلًا للعنف إذا كانوا مرتبطين براشد من نفس الجنس. ورغم أن هذه التجربة عمرها أكثر من خمسين عامًا الآن، فإنها لا تزال تبين التأثير القوي لسلوك الانعكاس. وللتعبير عن الأمر ببساطة، علينا أن نكون قدوة حسنة لأبنائنا. ورغم أن هذا البحث ركز على الراشدين والأطفال، فإن نفس التأثير يمكن أن يكون حقيقيًا في المجموعات التي تحتوي على أقران. وكما قلت، إذا أردنا أن نربي أطفالًا مؤدبين وعطوفين وهادئين، من المهم أن يعيش الأطفال مع من يمتلكون هذه السمات.

انعدام الاتصال

الاتصال، أو بالأحرى انعدامه، يمكن أن يكون السبب المتأصل لمشاكل السلوك لدى الأطفال في أي عمر. إذا لم يكن الأطفال متصلين جيدًا بك، فإنهم سيحاولون إصلاح هذا، في الغالب بطرق تتبنى لو أنهم لم يلجئوا إليها. وإذا شعروا بعدم الاتصال هذا، فسيقل احتمال أن يرغبوا في فعل الأشياء لإرضائك، سواء كانت هذه الأشياء هي ترتيب غرفتهم أو الاستعداد لمغادرة المنزل في الموعد الذي حددته.

يمكن أن تظهر مشاكل الاتصال بطرق عديدة مختلفة. على سبيل المثال، يمكن للطفل الذي يذهب إلى دار الحضانة لأول مرة أن يبدأ اليوم بالصراخ عند كل توقف للحافلة بطريقة يراها الراشدون "صعبة" في غياب الوالدين؛ ويمكن للطفل في سن ما قبل المدرسة والذي حظي لتوه بأخ أصغر أن ينتكس في عادات قضاء الحاجة؛ ويمكن للطفل في الثامنة في

المدرسة الذي لديه والدان وإخوة مشغولون أن يتنافس للحصول على انتباه الوالدين؛ ويمكن للمراهق الذي يشعر بالانفصال بسبب عدم الاتفاق أن يتجاهل رغبات والديه ويخالف قواعد المنزل. ويمكن أن تتحسن كل هذه المواقف بدرجة هائلة بملاحظة الحاجة إلى الاتصال والاستجابة لها بتوفير الوقت وتقديم الحب والانتباه.

الاتصال مهم في الموقف الحالي وعلى المدى الطويل. على المدى القصير، يمكن للطفل أن "يسيء التصرف" لكي يعيد الاتصال بك. على سبيل المثال، يمكن أن يضربك الطفل أو يركلك لعدم حصوله على ما يكفي من اهتمامك عندما تكون مشغولاً في مكالمات هاتفية طويلة. ويمكن للأطفال الأكبر سناً أن يقضوا وقتاً أطول بعيداً عن المنزل، ويتجاهلوا مواعيد العودة، ولا ينصتوا لما تقوله، ويدخلوا في المشاكل في المدرسة، في الغالب كوسيلة لا شعورية لجذب انتباهك. يشعر الكثير من الآباء بإغراء أن يصرخوا ويعاقبوا ويرسلوا الطفل إلى غرفته، وهذا يعقد المشكلة أكثر بإزالة التواصل الذي يسعون إليه.

من أهم الأشياء التي يمكن أن تفعلها كأب أن تقوّي -وتصلح عند الضرورة- الرابطة بينك وبين طفلك. فكر بحرص في تأثيرات انضباطك واقتض الوقت في إعادة الاتصال بطفلك على أساس منتظم ويُستحسن أن يكون يومياً. إن خمس عشرة دقيقة من المحادثة قبل وقت النوم، أو عشر دقائق على الإفطار، وحوار سريع في المساء تعد بداية رائعة. عندما تشغلنا الحياة، نتغاضى في الغالب عن الاتصال بأبنائنا. ومن المفارقات، أننا يمكن أن نستغنى عن هذا الاتصال وهذا الوقت المميز لكي نأخذ أطفالنا إلى النوادي والدورات لكي نساعد في تطورهم، رغم أن ما يحتاجونه أكثر هو الوقت الخالي من النشاط الذي نقضيه معهم. والوقت الذي نكون فيه مرهقين، ويصل بنا السيل مداه، ونتساءل لماذا أنجبنا الأطفال من الأساس، هو بالضبط الوقت الذي يكون من الحيوي للغاية أن نتواصل معهم فيه. فهذا لن يساعد على تقليل أي سلوك غير مرغوب فيه فقط، وإنما سيسمح لطفلك أيضاً بالشعور بأنك وهو جزء من فريق واحد، ويؤدي إلى تقليل السلوك غير المرغوب فيه على المدى البعيد. يجب أن يشعر الأطفال بالحب غير المشروط منك. ربما لا تحب سلوكهم،

لكنك تحبهم، وبغض النظر عن مدى شعورك بالإرهاق أو الغضب، من الحيوي أن يعرفوا أنك تحبهم، خصوصًا في الأوقات التي قد تظهر ردود أفعالك بقوة خلاف ذلك.

نقص الطفولة، عندما لا يُسمح للأطفال بأن يكونوا أطفالاً

يحتاج الأطفال من كل الأعمار وقتًا ليكونوا أطفالاً فيه. فهم يحتاجون إلى اللعب، واللعب، واللعب، واللعب أكثر. في مرحلة لاحقة من عمرهم، سيكون لديهم وقت وفير ليعملوا، ويكتبوا المقالات، ويخضعوا للاختبارات، ويستخدموا الكمبيوتر، والأجهزة الإلكترونية. هذه الأشياء من النادر أن يكون لها مكان حقيقي في مرحلة الطفولة، خصوصًا في السنوات المبكرة. نحن قلقون للغاية بشأن ما سيكونون عليه غدًا لدرجة أننا ننسى منحهم الوقت ليكونوا أطفالاً اليوم. وهذا خطأ فادح.

فليس المقصود من الأطفال، وحتى المراهقين، أن يجلسوا ثابتين ويركزوا لساعات طويلة متواصلة. فالطبيعي في الأطفال أن يتحركوا ويستكشفوا العالم من حولهم. واللعب ليس مضيعة للوقت، وليس شيئًا نفعله بعدما ننتهي من "الأشياء المهمة". اللعب هو الأشياء المهمة. فالأطفال يفهمون العالم من خلال اللعب. ومن خلال اللعب الآمن، يمكنهم أن يتعلموا المفاهيم العلمية، ويجروا التجارب، ويفهموا النظريات، ويخوضوا في موضوعات معقدة، ومفاهيم شعورية يمكن أن تكون في الغالب مخيفة. وإذا حرمتهم من هذا، فإنك تحرمهم من أهم مهارات التعلم. في الفصل 5، سنلقي نظرة على التعليم وعلى السبب في أنه يوجد الكثير للغاية من المشاكل لأنه لا يلبي احتياجات الأطفال. عدم اللعب وفهم كيف يتعلم الأطفال (والذي نناقشه في الفصل التالي) هو سبب أساسي لمشاكل السلوك في الأطفال اليوم. لا تقلل مطلقًا من أهمية تسلق الأشجار، والقفز في البرك المائية، والسباحة في البحر، والجري في الحقول بالنسبة للأطفال. لا يجب أن تضيع هذه الأمور لصالح اختبارات المدرسة والواجب المنزلي.

التقدير المتدني للذات

ليس مصادفة أن أكتب عن تقدير الذات بعد ذكر التعليم مباشرة. فالطفل الأقل موهبة من الناحية التعليمية، أو الذي يعاني من أجل "التناغم" مع النظام حيث يجب عليه أن يتوافق ويطيع، يجلب له كل يوم ضربة جديدة لثقته بنفسه. في كثير من الأحيان، يُقاس النجاح بالفوز في سباق ما، أو الاختيار ضمن فريق ما، أو تسجيل أعلى الدرجات في اختبار ما، أو أداء الواجب المنزلي بأفضل شكل. لذا، نضع تركيزًا أقل على المجهود وتركيزًا أكبر للغاية على النتيجة، وهذه ستكون مشكلة حقيقية للأطفال الذين يعانون في هذا النظام، أو يجدون صعوبة في التعليم.

ونفس الشيء ينطبق على "حديث-والدين". ففي كثير من الأحيان، نمدح النجاح ويفوتنا مدح المجهود المبذول، رغم الفشل المتكرر. عندما ينجح الطفل في ربط حذائه، فإننا سنستجيب في الغالب بعبارات التشجيع "عمل رائع"، أو "أحسنْتَ"، أو "فتاة ذكية". لكن ماذا عن المائتي مرة التي حاول فيها ربط الحذاء وفشل؟ ألا يستحق تقديرًا على محاولته؟ ربما يستحق تقديرًا أكبر على عدم اليأس، حتى إن لم يحقق النتيجة المطلوبة. هذا هو المنهج الذي تتبعه وسائل الانضباط الحديثة كذلك، كما سنرى في الفصل 5. في هذه الحالات، يكون التقدير الذاتي للطفل معرضًا للخطر بشدة، مما يعني أنه سيبدأ في التفكير أنه شخص عديم الفائدة، وأنه لا جدوى من المحاولة لأنه لا يمكن أن يتحسن. وكيف سيتصرف الطفل عندما يشعر بهذا الإحساس السيئ؟ بالطرق التي نراها صعبة للغاية.

مرة أخرى، نتعلم أن هناك الكثير من الأشياء وراء السلوك غير المرغوب فيه. والمفتاح للانضباط الفعال هو أن نتعامل مع جذر المشكلة، وليس أن نسعى لتأكيد السيطرة، والتي تغطي على المشكلة ولا تحل شيئًا. تذكر أن هناك دومًا سببًا وراء سلوك الطفل.

خرافات سوء السلوك الشائعة

رغم أن هناك العديد من الأسباب الفسيولوجية والنفسية الحقيقية لسوء السلوك في الأطفال، فلسوء الحظ هناك أيضًا العديد من الخرافات الشائعة، ولكي نتمكن من تهذيب الأطفال بفعالية، من المهم أن نكون على وعي بها.

ربما أكبر سوء فهم عند الحديث عن مسببات السلوك غير المرغوب فيه هو تأثير الهرمونات. هل سمعت من قبل أن الفتيان الصغار بين سن المشي وسن الرابعة يمرون بارتفاع مفاجئ في التستوستيرون؟ بالتأكيد يبدو هذا تفسيرًا جيدًا للسلوك الصعب الذي يعاني منه الكثير من آباء الفتيان الصغار، وأشك أن هذا هو السبب في انتشاره لهذه الدرجة. لسوء الحظ، هذا ليس صحيحًا. التستوستيرون هو أندروجين مهم (يشتهر أكثر بأنه هرمون الجنس) ينتجه كل من الذكور (في الخصيتين والغدد الكظرية) والإناث (في المبيضين والغدد الكظرية). وهو يلعب دورًا حيويًا في كثافة العظام والكتلة العضلية، وبالطبع في تطور السمات الجنسية. أظهرت الأبحاث أنه بعد الميلاد مباشرة تكون مستويات التستوستيرون في الأطفال حوالي 120 نانوجرام في الديسيلتر، وهو بالتقريب نصف مستواه في الذكر البالغ⁸. وترتفع هذه المستويات بدرجة كبيرة نسبيًا إلى حوالي 260 نانوجرام/ديسيلتر بين الشهرين الثاني والثالث، لكنها تبدأ في الانخفاض بسرعة كبيرة. وعندما يبلغ الطفل الذكر شهره السادس، تظهر الأبحاث أن مستويات التستوستيرون لديه تكون منخفضة للغاية وتظل كذلك حتى يصل إلى مرحلة البلوغ. لذا، فإن الارتفاع الوحيد في مستويات التستوستيرون الموثق جيدًا هو الارتفاع الذي يحدث في الأشهر الأولى من الحياة.

المزيد من الأبحاث تدعم هذا، وتوصلت إلى أن "التحليل الإحصائي لا يثبت تغييرات في التستوستيرون اللعابي في مرحلة ما قبل البلوغ، مع استثناء الانخفاض الطفيف في عمر السابعة، والارتفاع الطفيف في عمر التاسعة لدى البنات ... ويمكن القول بأن مستويات التستوستيرون اللعابي في الأطفال دون سن البلوغ الخاضعين للدراسة ظلت مستقرة"⁹.

هل يعني هذا أن التستوستيرون لا يؤثر مطلقًا في السلوك؟ ولا حتى أثناء وبعد البلوغ؟ الكثيرون يلقون اللوم عليه بالتأكد في العديد من سلوكيات الفتيان المراهقين. ومع هذا، تظهر الأبحاث أن التأثيرات، إن وجدت، فهي طفيفة للغاية. في عام 2014، تم إجراء مراجعة نظامية لثلاث وخمسين دراسة، تغطي الفتيان من عمر التاسعة وحتى الثامنة عشر وركزت في معظمها على أي علاقة بين التستوستيرون والعدائية¹⁰. والنتائج التي توصلت إليها المراجعة لم تؤكد أن مستويات التستوستيرون في الفتيان لها علاقة بالسلوك غير المرغوب فيه، وخصوصًا العدائية، مع اختتام المؤلفين بالقول: "لا توجد بيانات طويلة كافية بجودة منهجية عالية لكي تؤكد حاليًا على أن التغييرات في مستويات التستوستيرون أثناء البلوغ مرتبطة بشكل كبير بالحالة المزاجية والسلوك في الذكور البالغين". وإذا لم يدعم العلم الرابطة بين التستوستيرون والحالة المزاجية والسلوك السلبي، إذًا فماذا يحدث للمراهقين الذين يبدؤون في التصرف بشكل مختلف في بداية مرحلة البلوغ؟ وعندما نلقي اللوم على التستوستيرون، سواء كان الصبي في الثالثة أو الثالثة عشر من عمره، فإننا نخاطر بتجاهل ما يحدث بالفعل، وبطرق عديدة، نفشل في تهذيب الفتيان بشكل صحيح نتيجة ذلك.

وماذا عن الفتيات؟ هل يتغير سلوكهن نتيجة للبلوغ؟ هل تلعب متلازمة ما قبل الطمث دورًا كبيرًا في توجههن الذهني؟ يرجع الكثير من الآباء السلوك المضطرب والمنزعج والعبوس في الفتيات المراهقات إلى "ذلك الوقت من الشهر". ورغم هذا، تظهر الأبحاث أن متلازمة ما قبل الطمث ليست بالشيوع الذي قد يظنه هؤلاء الآباء. في مراجعة لسبع وأربعين دراسة مختلفة أجريت في نيوزلندا في 2012، تبين أن حوالي 15 في المائة فقط من النساء في سن الطمث مررن بالأعراض الكلاسيكية لمتلازمة ما قبل الطمث، بما فيها سوء الحالة المزاجية مع الاقتراب المباشر للطمث وارتفاع الحالة المزاجية فور بدء الطمث¹¹. وحوالي 40 في المائة من الخاضعين للدراسة لم يعانون من أي تغيير في المزاج مرتبط بالطمث، وأخريات مررن بتغييرات الحالة المزاجية بعد الطمث، وليس قبله. وهذا يطرح السؤال إن كانت متلازمة ما قبل الطمث تلام أكثر من اللازم على سلوك الفتيات

المراهقات. يُنظر للطمث بصورة سلبية للغاية في المجتمع الغربي، مع الإعلانات عن المنتجات التي تخلص الفتيات من الألم والتوتر المصاحب للدورة الشهرية، واللغة غير المحببة التي تُستخدم لوصف الدورة الشهرية والإشارة إلى الانزعاج في النساء وأنه بسبب "ذلك الوقت من الشهر". وفي المقابل، في أجزاء عديدة من آسيا، تعد الدورة الشهرية للنساء جزءًا مقبولا من الحياة اليومية، مثل أي وظيفة بدنية أخرى. لا توجد ضوضاء ولا سلبية في الموضوع. وقد وجدت الأبحاث علاقة مثيرة للاهتمام بين الثقافة ومتلازمة ما قبل الطمث. فالنساء في آسيا، حيث لا تُناقش متلازمة ما قبل الطمث على نطاق واسع وتعد أمرًا مقبولا، لا تُبلغ عن نفس مستوى الموضوعات فيما يتعلق بالحض مثل النساء في المجتمع الغربي¹². هل يمكن أن تكون متلازمة ما قبل الحض ظاهرة ثقافية أكثر منها نظرية بيولوجية؟ مع كون العلم لا يجد سوى القليل للغاية ممن يعانون متلازمة ما قبل الطمث الحقيقية، هل نحن نفوّت الأسباب الحقيقية التي تجعل الكثيرات من الفتيات المراهقات منزعجات وقلقات؟

سنوات البلوغ والمراهقة هي أوقات صعبة بلا شك. ومع هذا، يرجع الأمر على الأرجح إلى التحولات الضخمة التي يمر بها الأطفال في هذه المرحلة العمرية. إذًا، ما الذي يسبب السلوكيات الصعبة لديهم؟ الحياة. التأثيرات العاطفية للبلوغ. الازدواجية في رغبتهم في النمو وأن يصبحوا مستقلين، وفي نفس الوقت رغبتهم في البقاء صغارًا وتحت الرعاية. سنوات المراهقة تُلقى بالحقيقة في وجه المراهقين أسرع كثيرًا مما بوسعهم أن يتعاملوا معه. تتحطم القصص الخيالية التي عاشوا فيها في مرحلة الطفولة الأولى ويحل محلها الإدراك بأن الآباء هم أشخاص عاديون مليئون بالعيوب وأن العالم في الواقع مكان عنيف ومخيف ومليء بالقلق المالي والتوتر والظلم. أضف إلى هذا ضغوط المدرسة، ومشاكل الصداقات، ومحاولة تقرير المسار المهني المستقبلي، والقلق من التغييرات التي تطرأ على الجسم، وبداية الدورة الشهرية في الفتيات. هل من المستغرب عندها أن يبحث المراهقون باستماتة عن مكان لهم في العالم ويحاولوا أن يحصلوا على بعض السيطرة والسلطة في البيت، وهل من المستغرب أيضًا أن تعاني علاقتهم بآبائهم (الذين يغفلون في الغالب

الأسباب الحقيقية ويلومون الهرمونات على التغييرات السلوكية)؟ وعندما يجدون أن المجتمع يمتطهم بالأنماط المتكررة السلبية عنهم، فإنهم إما يسعون إلى إثبات خطأ المجتمع وإما يستسلمون له. نحن لا نخدم أبناءنا عندما نرجع سلوكهم غير المرغوب فيه إلى التغييرات الهرمونية، وعندما نفعل هذا فإننا نفوّت الأسباب الحقيقية. إن فصل الحقيقة عن الخيال يجب أن يلعب دورًا في الانضباط اللطيف والفعال.

كما اتضح في هذا الفصل، إن فهم وتجنب (إن أمكن) الأسباب الأكثر شيوعًا للسلوك غير المرغوب فيه للطفل هو بلا شك الخطوة الأولى في الانضباط اللطيف. والتعرف على أي وكل مسببات السلوك يرسى الأساس للانضباط الذي ستستخدمه، ويساعدك على معرفة الحاجات غير الملباة لأطفالك. وعندما تتخلص من مسبب السلوك، فإن السلوك نفسه سيتراجع دون أي تدخل منك، رغم أن الأمر قد لا يكون بهذه البساطة دائمًا. يمكن للمسببات أن تكون دقيقة للغاية وصعبة الاكتشاف، لكن وضعها في الاعتبار، حتى إذا لم تكن واضحة، هو دومًا نقطة بداية جيدة. في الفصول التالية، سنلقي نظرة على ما يمكن فعله عندما يكون السبب مجهولًا أو لا يمكن تجنبه.

الفصل 2



كيف يتعلم الأطفال

في هذا الفصل، سنعود إلى فكرة التعليم والتعلم. الانضباط اللطيف يراعي قدرات الطلاب. ولكي نعرف ما يستطيع أطفالنا تعلمه من الانضباط، يجب أن نفهم كيف يتعلمون. كمدرسين، يجب علينا أن ننتبه للعمليات المتضمنة في تعليمهم، والبيئة الضرورية لتعزيز التعلم، وكيف يمكن للطريقة التي يتعلمون بها أن تكون لها تبعات على كيفية تدرسينا لهم. هل تتذكر قائمة السمات التي يحتاجها الطالب الجيد التي ذكرناها في المقدمة؟ ضع هذه القائمة في ذهنك أثناء تقدمنا في هذا الفصل. من المفيد حقًا أن تفهم السبب وراء ضرورة توفر سمات معينة في طفلك لكي يكون متعلمًا فعالًا.

هناك سوء فهم في مجتمعنا أن الأطفال يتعلمون أفضل بالعقاب وبإشعارهم بالخجل. وهذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. إذا أردت أن يحسن الأطفال التصرف، يجب أن تحسن شعورهم تجاه أنفسهم.

كيف كنت لتشعر لو كان مديرك في العمل يعاقبك ويجعلك تشعر بالخزي؟ على الأرجح ستظن أن مديرك شخص بشع ولن تشعر بالتحفز لكي تحسن العمل، أليس كذلك؟ ربما حتى تفكر في أن تستقيل وتبحث عن عمل آخر. أظن أن الأطفال الذين يتعرضون للعقاب

والخزي يشعرون بنفس الطريقة. من العجيب حقًا أننا نعامل الأطفال بطرق لن نطبقها نحن أنفسنا مطلقًا.

لماذا يحرص "خبراء التربية" على أن يخبروك فقط بـ "ماذا" تفعل، ولا يهتمون بذكر "لماذا"؟ بالتأكيد معرفة السبب هي نقطة بداية جيدة، أليس كذلك؟ لكي تدخل مهنة التدريس، تحتاج إلى دراسة كيفية تعلم الأطفال قبل أن تبدأ في تعليمهم أي شيء بالفعل. وكآباء، نجد أنفسنا في خضم البحر فجأة ونحن نمسك بالطفل الوليد بين ذراعينا دون أي قدر ولو يسير من التدريب. وأخذ بعض الوقت لفهم كيف يتعلم الأطفال يجعل الانضباط أسهل بكل تأكيد، ويسمح لك بتحسين تعليمك لهم والحصول على أفضل نتائج من هذا التعليم.

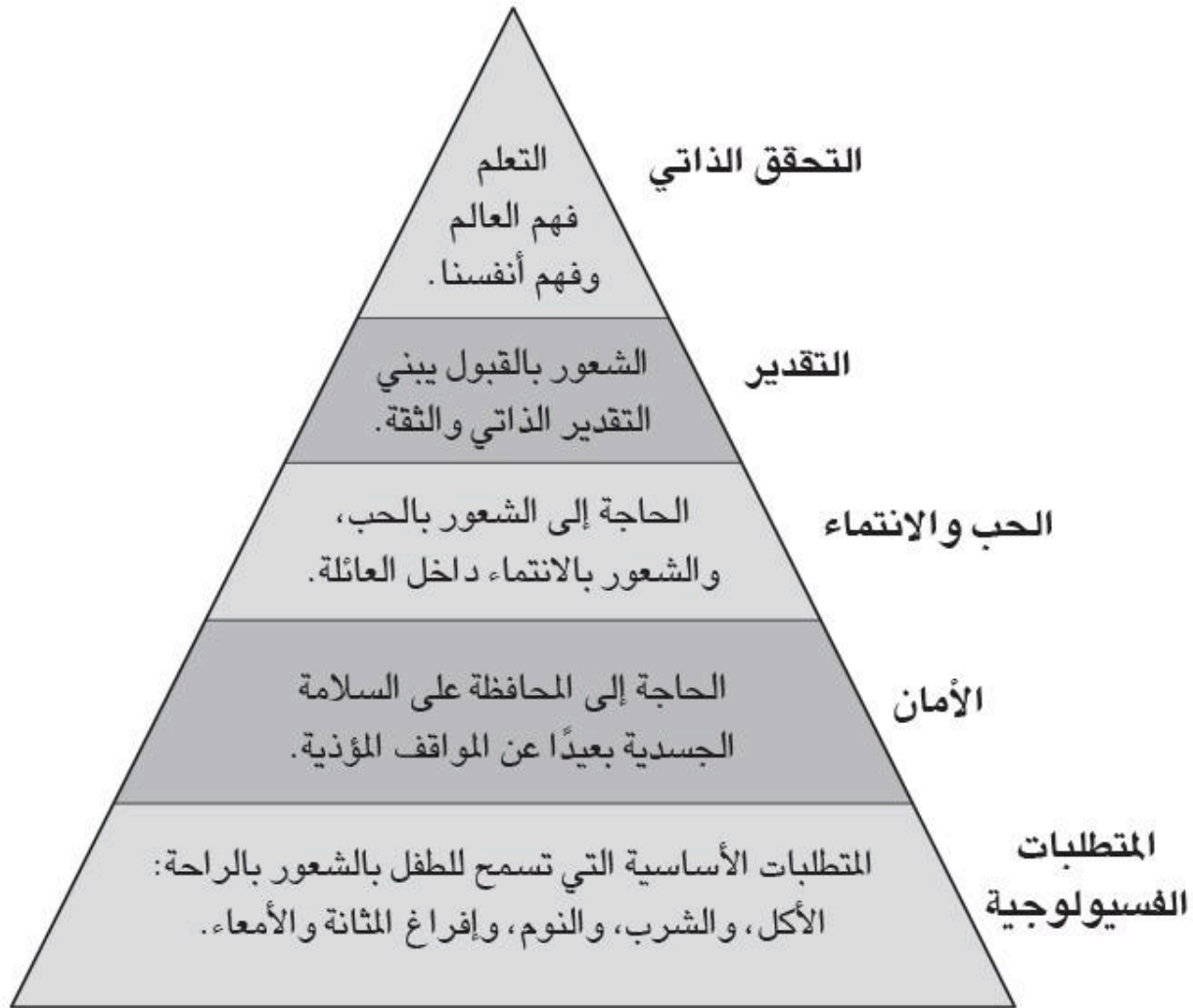
إبراهام ماسلو والتحفيز البشري¹

لن يستطيع أي شخص أن يتعلم إذا لم تُلبَّ احتياجاته: فالطفل الذي يذهب إلى المدرسة وهو جائع لن يتمكن من التركيز؛ والطفل في سن المشي سيعاني في فصل الألعاب الرياضية إذا كان متعبًا؛ والطفل المنزعج للغاية سيجد مشقة في الإنصات إليك عندما تتحدث إليه. عند المستوى الأساسي، لكي يحدث التعليم، يجب أن تُلبى احتياجات جسمانية ونفسية معينة لدى الإنسان. وستظل هذه الاحتياجات حاضرة بغض النظر عن المكان الذي يتم فيه التعليم، سواء في البيت على شكل انضباط، أو في المدرسة على شكل دراسة. ويجب علينا أن نعرف ما هي هذه الاحتياجات قبل أن نبدأ حتى في معرفة كيف يتعلم الأطفال.

في الأربعينيات من القرن العشرين، ابتكر عالم النفس الأمريكي إبراهيم ماسلو ما أسماه "تسلسل الاحتياجات". اعتقد هذا العالم الشهير أنه لكي يصل الناس إلى أعلى قدراتهم

الكامنة، عليهم أن يحققوا كل مستوى من مستويات هذا التسلسل. وإذا حذفت أي مستوى منها، يصبح من المستحيل على الإنسان أن "يحقق ذاته". يعمل تسلسل ماسلو جيدًا عند التفكير في التعلم، خصوصًا في الأطفال، لأنه يساعدنا على تحديد وتلبية أي احتياجات تمنع التعلم، وبالتأكيد، الانضباط. وعندما نعرض هذا التسلسل على شكل هرم، يصبح من الواضح أننا يجب أن نفكر أولاً في كيفية شعور الطفل لكي يطور سمات الشخصية التي نأمل أن نراها فيه.

تسلسل احتياجات الطفل



وإذا بدأنا من أسفل الهرم، يحتاج الأطفال أولاً إلى الشعور بالأمان وإلى تلبية المتطلبات الفسيولوجية. وهذه الاحتياجات الفسيولوجية، مثل الطعام، والماء، والمأوى، والملبس، هي الاحتياجات الأساسية من أجل بقائهم. يركز الأمان على حماية الطفل من الخطر وإبقائه بعيداً عن الإساءة والأذى. وفقط بعد تلبية هذه الاحتياجات الأساسية، يمكن أن نرتفع إلى أعلى لنقابل الحاجة إلى الحب والانتماء ثم التقدير الذاتي. لدى الأطفال حاجة غريزية للشعور بالحب، والشعور بأنهم جزء من العائلة. يساعد الانتماء والرعاية على بناء تقديرهم لذاتهم وكذلك احترامهم لذاتهم، وهو ما يساعدهم في إحساسهم بالاحترام تجاه الآخرين. وعندما تتم تلبية كل هذه الاحتياجات، يمكن أن يصبح الطفل كما يأمل والداه أن يكون (التحقق الذاتي).

باستخدام تسلسل ماسلو، يمكننا أن نرى أن وسائل الانضباط التي تركز على العقاب أو الإشعار بالخجل باستخدام نماذج من الاستبعاد الاجتماعي (على سبيل المثال: الوقت المستقطع، ومكان المشاغبين، والإرسال إلى الغرفة) لا يمكنها أن تساعد في التحقق الذاتي. لا يمكن أن تلي مستويين فقط من هرم الاحتياجات وتأمل أن تصل إلى قمته. الإحساس بالحب، والانتماء، والاحترام هي أساس الانضباط الجيد؛ الأساس هو تقدير الذات وتنميته وليس تدميره.

القُدوة

في الفصل 1، تحدثنا عن تجربة "دمية بوبو" التي قام بها ألبرت باندورا. أوضح عمل باندورا بجلاء أن الأطفال يتعلمون بالقُدوة، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالعنف. ونحن نفشل في تقديم القُدوة الحسنة للأطفال عندما:

- نضعهم
- نصرخ فيهم (أو في الآخرين)
- نشعرهم بالخزي أو نقلل من شأنهم (أو من الآخرين)

- نتجاهل نداءاتهم لطلب انتباهنا ومساعدتنا
- نستخدم لغة سيئة معهم (أو مع الآخرين)
- نتجاهل القواعد والقوانين
- نرفض مشاركة شيء ما مع شخص ما
- نتصرف بوقاحة تجاه شخص ما

إذا تصرفنا بأي من هذه الطرق، فإننا نخبر أطفالنا دون قصد بأن مثل هذا التصرف ليس فقط مسموحًا به، بل مرغوبًا فيه أيضًا. الانضباط هو شيء نفعله كل يوم. فأطفالنا يراقبوننا أكثر مما ينصتون لكلماتنا. والطريقة التي نتصرف بها اليوم وغداً وكل يوم آخر تحدد لطفلك القدوة التي سيتبعها. لهذا من المهم أن تراعي الخطوات الخمسة للانضباط التي تحدثنا عنها سابقًا. فهذه الخطوات الخمسة تركز على سلوكك أنت، وليس سلوك طفلك. تذكر، ستحتاج إلى البقاء هادئًا، وامتلاك توقعات مناسبة لطفلك، والتقارب مع الطفل قبل أن تبدأ في الانضباط من خلال الاتصال والاحتواء والتفسير ووضع القدوة الحسنة.

لذلك، قبل أن نفكر في تغيير أطفالنا يجب أن نفكر أولاً في تغيير أنفسنا. وهذا جزء من السبب في أن تربية الأطفال عمل شاق للغاية (سنناقش هذه الفكرة بمزيد من التفصيل في الفصل 15).

عقلية النمو

اشتهرت عالمة النفس الأمريكية كارول دويك بتعريف العالم على نظريتها للمجموعات العقلية وتأثيرها على التعلم². المجموعة العقلية هي ببساطة المعتقدات التي نؤمن بها بشأن أنفسنا وقدراتنا. تصف دوين مجموعتين مميزتين من المجموعات العقلية: عقلية النمو، والعقلية الثابتة. عقلية النمو هي عقلية الأشخاص الذين يؤمنون بأن جهودهم هي القيود الوحيدة على إنجازاتهم. ويؤمنون بأن في وسعهم إنجاز أي شيء يرغبون في إنجازه بالعمل الشاق وبالكثير من التعلم. وعندما يقعون في خطأ ما، فإنهم لا يأخذونه على

محمل شخصي، وإنما يفكرون في الفشل على أنه أمر ظرفي ويرونه فرصة للتعلم وليس شيئًا نابغًا من قلة قدراتهم. ومن يمتلكوا عقلية النمو يميلوا إلى أن يكونوا أكثر سعادة ونجاحًا في الحياة. وفي المقابل، أصحاب العقلية الثابتة يؤمنون بأن قدراتهم وذكاءهم مولودة معهم وهي ثابتة ومحفورة في الصخر. وهم يأخذون الفشل والأخطاء على محمل شخصي للغاية، كدليل على قدراتهم، ويستسلمون بسهولة جدًا ويقيدون نجاحهم، ويصبح هذا نبوءة تحقق ذاتها.

ويمكن أن يتحلى الشخص بعقلية نمو في بعض الأوقات وعقلية ثابتة في البعض الآخر. والعقليتان لا تستبعد إحداهما الأخرى، لكن يميل الناس إلى واحدة أكثر من الأخرى. ما العقلية التي تظن أنك تتحلى بها الآن فيما يخص طفلك؟ يمكن أن يقدم لك تحليل محادثاتك مع طفلك مؤشرًا كبيرًا على ذلك. هل تقول أشياء مثل: "إنه يتصرف بشكل سيئ، أشعر بأنني على وشك الاستسلام، فلا يبدو أن أي شيء أفعله يحدث فرقًا معه؟" أم تقول: "إنه يمر بوقت صعب حاليًا، الأمر شاق عليّ ولكننا لا نزال نتعلم، وأنا متأكد من أننا سنجتاز المشكلة سويًا". العبارة الأولى مثال جيد على العقلية الثابتة، في حين أن العبارة الثانية مثال جيد على عقلية النمو. والشيء الذي تؤمن به في الغالب سيتحول إلى حقيقة.

هل يمكن أن تتعرف على عقلية طفلك؟ أي من العبارتين التاليتين من المحتمل أن يقولها طفلك؟ "أنا سيئ للغاية في الرياضيات؛ الأمر لا يستحق المحاولة حتى. فأنا سأرسل في كل الأحوال"، أو: "ركوب الدراجات صعب، أليس كذلك؟ أنا أستمّر في الوقوع، لكنني أظن أنني سأتمكن من فعلها، لذا سأظل أحاول".

أي من العقليتين تظنها أنسب للانضباط الجيد؟ إن تشجيع الأطفال، خصوصًا عندما يقعون في الأخطاء ويتخذون قرارات سيئة، يطور عقلية النمو. وفي المقابل، فإن العقاب يُبقي الأطفال محبوسين في العقلية الثابتة. فهم يبدءون في الإيمان بأنهم "سيئو التصرف" أو "أغبياء"، وفي نهاية المطاف يتوقفون عن المحاولة لأنهم يقبلون أنهم كما يقول الناس عنهم. وعندما يتعلق الأمر بالانضباط، فإن عقلية النمو تعلّم الأطفال أنهم يمكن أن

يتحسنوا، وأن فعل شيء خطأ اليوم لا يعني أنهم لا يستطيعون الأداء بشكل رائع غدًا. وهذه العقلية تحسّن تحفيزهم، وبالتالي تحسّن سلوكهم.

ومع ذلك، من المهم أن نفهم أن المديح يمكن أن يكون له تأثير سلبي، مثله في ذلك مثل العقاب والإشعار بالخزي. هل تمدح طفلك على كونه "ماهرًا" أو "ذكيًا"؟ إن مدحه على قدراته الطبيعية قد يدفعه دون قصد إلى العقلية الثابتة. لتعزيز عقلية النمو، يجب أن تمدح فقط إما شيئًا يمكن أن يتغير وإما مجهود الطفل: "رأيتك تحاول بجد حل هذا اللغز. أنت لم تكمله، لكن لا بأس بهذا، أنا متأكد من أنك ستنجح في المرة القادمة". يمكن للمديح أن يكون أداة انضباط مخادعة. سوف نبحث ذلك بمزيد من التفصيل في الفصل 4.

أنماط التعلم

هل تتذكر كيف كنت تحقق أفضل مستوى من التعلم عندما كنت في المدرسة؟ هل كنت تكتب ملاحظات لا تنتهي؟ هل كنت تكتب اختصارات تذكرك بالنقاط المهمة؟ هل كنت تشاهد الفيديوهات؟ رغم أن فكرة أنماط التعلم هي فكرة مختلف عليها، والبعض لا يؤمن بها حقًا، فإنني أظن أنها يمكن أن تكون مفيدة عند التفكير في موضوع الانضباط. معظم الانضباط الشائع يركز على التعلم السمعي، حيث يقوم الوالد بإعطاء تعليمات لفظية (وفي الغالب يكررها). يمكن أن ينجح هذا النوع إذا كان الطفل يتعلم بالسمع، لكن ماذا إن لم يكن كذلك؟ هل تكون هذه مشكلة الطفل لأنه لا يعدّل نمطه إلى النمط الذي يستخدمه الوالد؟ أم يجب على الوالد أن يغير من منهجه لكي يتوافق مع احتياجات طفله؟

في نموذج أنماط التعلم، يصف خبير التربية نيل فليمينج أنماط التعلم الأربعة التي تنطبق على الأطفال:

- النمط البصري
- النمط السمعي

- نمط القراءة/الكتابة
- النمط الحركي³

سيكون الأطفال خليطًا من كل واحد من هذه الأنماط، لكنك ستجد أحد الأنماط مهيمنًا في العادة، وقد يتغير هذا بمرور الوقت.

النمط البصري

المتعلم البصري يتعلم أفضل من خلال المشاهدة. فهو يتعلم بشكل جيد من الصور والمعلومات الرسومية. ويميل إلى التفوق في الفن، والتصوير الفوتوغرافي والأفلام، ويحب الرسم وتجربة الألوان. يتفوق المتعلمون البصريون عندما يُطلب منهم تخيل الشكل الذي سيبدو عليه أمر ما، أو رسم الخرائط الذهنية والرسومات البيانية لشرح الأمور. تعمل التصورات بشكل ناجح معهم، ويمكنهم في الغالب تخيل أشياء في عقولهم لا يكون بوسع الآخرين تخيلها.

النمط السمعي

يحقق المتعلم السمعي أفضل نتيجة من خلال السمع. وهو يستجيب بشكل جيد للاستماع إلى الآخرين وهم يتحدثون وإلى التعلم المرتبط بالموسيقى. ويميلون إلى التفوق في الغناء أو العزف على الأدوات، ولديهم مشاعر قوية تجاه الموسيقى. يجيد المتعلمون السمعون عندما يُطلب منهم استخدام الأصوات في المهام، مثل ابتكار الإيقاعات.

نمط القراءة/الكتابة

يحقق المتعلمون بالقراءة/الكتابة أفضل نتيجة باستخدام الكلمات. وهم في الغالب يكتنون حبًا جمًّا للقراءة والكتابة في العديد من الدفاتر. يُوصف أصحاب هذا النمط في الغالب بأنهم "موهوبون في استخدام اللغة". المتعلمون بالقراءة والكتابة يحققون أفضل نتيجة عندما يُطلب منهم قراءة أو كتابة شيء ما.

النمط الحركي

المتعلمون الحركيون يحققون أفضل نتيجة من خلال اللمس، والفعل، والحركة. وهم يميلون إلى البيان "العملي" ويحبون أن يلمسوا أي شيء يتعلمونه، بدلاً من قراءة التعليمات. وهم يتفوقون في الرياضة ويحبون الحركة. إنهم الأشخاص الذين "لا يبقون في مكان واحد مطلقاً". ويحبون أيضاً صنع النماذج، ويحققون أفضل ما بوسعهم عندما يُسمح لهم بالحركة التي يحتاجون إليها، والتي تساعد على تهدئة أنفسهم، وعندما تكون الحركة والإشارات جزءاً من تعلمهم.

أي من هذه الأنماط تظن أنه نمط التعلم السائد لدى طفلك؟ إن ملاحظة سلوك طفلك يمكن أن تساعد حقاً على فهم نمط تعلمه، وبمجرد أن تفعل هذا، يمكنك أن تخصص أسلوب انضباطك بحيث يصبح أكثر فعالية بكثير.

على سبيل المثال، إذا كان طفلك من النمط الحركي، فلن تكون هناك جدوى من إعطائه تعليمات مطولة عن الخطأ الذي فعله وعما يجب عليه أن يفعله في المرة التالية، في حين ستجده يستجيب بشكل حسن للغاية لتمثيل الأدوار. وفي المقابل، المتعلم البصري يمكن أن يتعلم قدرًا قليلاً من تمثيل الأدوار ولكنه سيستفيد بدرجة كبيرة من رسم الخرائط الذهنية معك، ومن النظر إلى الوسائل الأخرى التي يمكنه أن يستخدمها في المرة التالية. على الأرجح لن يتعلم الطفل من نمط القراءة/الكتابة الكثير من الخريطة الذهنية، لكنه يمكن أن يستجيب بشكل حسن للغاية للتواصل من خلال الملاحظات البسيطة التي تتركها له في غرفة نومه ويرد عليها بملاحظات مماثلة في غرفة نومك. وأخيراً يمكن أن ينفر المتعلم السمعي من الملاحظات ولكنه على الأرجح سيحب أن يستمع إلى الأغاني معك لمساعدته على التصرف بشكل جيد في المرات القادمة.

وإليك بعض أفكار الانضباط المبنية على أنماط التعلم المختلفة:

البصري

- ارسم رسوماً بيانية أو كرتونية بسيطة لكي تبين لطفلك كيف يحسن التصرف.
- شجعه على رسم الصور للتعبير عن مشاعره.
- استخدم التصورات لمساعدتك على تهدئة طفلك.

السمعي

- ابتكر أغنية للتأقلم مع مواقف معينة، مثلاً أغنية لتغيير الحفاضة.
- ابتكر اختصارات لمساعدته على تذكر كيفية الاستجابة لمواقف صعبة، مثلاً الاختصار "أ ه د" لعبارة "ابق هادئاً دوماً".
- استخدم موسيقى الاسترخاء لمساعدته على الهدوء.

القراءة/الكتابة

- ابحث عن كتب خاصة لمساعدة الطفل على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين.
- اقترح عليه الاحتفاظ بمذكرة، وتسجيل مشاعره كل ليلة.
- اكتب ملاحظات خاصة لبعضكما البعض، لتشرحاً كيف تشعران.

الحركي

- مثلاً ما حدث وكيف يمكن لطفلك أن يستجيب بشكل مختلف.
- شجعه على تنظيف أو إصلاح ما أفسده معك.
- اخرجاً للتمشية معاً لمناقشة ما حدث.

إن العمل مع، وليس ضد، نمط التعلم الخاص بطفلك سيؤدي دوماً إلى انضباط أكثر فعالية. وكلما كان الحل الذي توصلت إليه مبدعاً ومرحاً كانت النتيجة أفضل. يستخدم معظم الناس أكثر من نمط واحد للتعلم، لذا لا تخش من تجربة خليط من التوجهات المختلفة. فإذا لم تنجح محاولتك مع نمط معين، انتقل إلى النمط التالي وجربه. تذكر، أنت تهدف إلى عقلية النمو!

التعلم التجريبي والمخططات

الأطفال يتعلمون بالتجربة. وإذا شئنا أن نكون أكثر تحديدًا، فإنهم يتعلمون عندما يفكرون في شيء يفعلونه أو فعلوه بالفعل. يمكن أن نخبرهم عن تجاربنا ونحن نقدم لهم النصيحة، لكنهم يتعلمون حقًا فقط عندما يمرون بالتجربة بأنفسهم. فكرة التعلم التجريبي قديمة للغاية. ففي عام 350 قبل الميلاد، قال أرسطو: "بالنسبة للأشياء التي علينا أن نتعلمها قبل أن نفعلها، فإننا نتعلمها ونحن نفعلها". وبالنسبة للانضباط، فإننا نعود مرة أخرى إلى فكرة أن تكون قدوة جيدة لأطفالك. فإذا أردت أن تربي أطفالاً مؤدبين، ومحترمين، وعطوفين، فعليك أن تكون أنت كل هذا معهم. فالأطفال لن يتعلموا أن يكونوا محترمين في بيئة تخل باحترامهم. ولا يتعلمون أن يكونوا عطوفين في بيئة لا يُعاملون فيها بعطف. إنهم يتعلمون بالفعل، وبالتفكير، ثم بالفعل مرة أخرى مع وضع الخبرات السابقة في ذهنهم.

هل تساءلت يومًا لماذا يفعل طفلك شيئًا ما رغم أنك طلبت منه ألا يفعله وشرحت له السبب في أنه يجب ألا يفعله؟ ربما يصر طفلك في الثالثة على لمس الباب الساخن للفرن، رغم أنك أخبرته ألا يفعل هذا. فأخبارك له بأن شيئًا ما سيحدث له إذا فعل أمرًا ما، يختلف تمامًا عن أن يجرب هو بنفسه أن يفعل هذا الشيء ويرى النتيجة. فالطفل سيفهم ويتعلم حقًا فقط عندما يلمس بنفسه باب الفرن الساخن ويشعر بالحرارة.

في الخمسينيات من القرن العشرين، قدّم لنا الفيلسوف السويدي جان بياجيه فكرة "المخطط" schema، والذي وصفه بأنه "تسلسل أفعال مترابط وقابل للتكرار يعالج أفعال مكونات متصلة بإحكام ومحكومة بمعنى جوهري". وللتعبير عن هذا ببساطة، اعتبر أن المخططات هي أحجار البناء للمعرفة، ولكيفية تفكير الأطفال وتعلمهم في نهاية الأمر. آمن بياجيه بأن الطفل يكوّن المخططات بناءً على خبراته في الحياة. على سبيل المثال، إذا قابل فتاة شقراء وتصرفت معه بوضاعة، فقد يفترض أن كل الفتيات الصغيرات ذوات الشعر الأشقر تتصرفن بوضاعة. وفقط من خلال الخبرات والتعرض المتكرر سيتعلم الطفل أن بعض الناس يتصرفون بوضاعة، بغض النظر عن النوع، ولون الشعر، والعمر. وبمرور

الوقت، يبني الطفل المزيد والمزيد من المخططات المنمقة، حتى يصل إلى نقطة الراحة المعرفية، أو بمعنى آخر، الفهم الجيد لما يدور في العالم من حوله. ومع ذلك، حتى يصل إلى هذه النقطة، فمن المفهوم أنه سيشعر بدرجة من الحيرة وعدم الراحة.

ومن المثير للارتباك، أن كلمة "المخطط" تُستخدم في مواضع أخرى في تطور الطفل، بطريقة غير مرتبطة بنظرية بياجيه. هذا المعنى الآخر يصف النمط المتكرر في سلوك الطفل الصغير، ويُستخدم بتكرار بين معلمي السنوات الأولى وأخصائيي رعاية الأطفال. يتم التعرف على مخططات فردية محددة، تتم ملاحظاتها بشكل كبير في لعب الأطفال، بما فيها ما يلي:

مخطط الاتصال

في هذا المخطط، يتعلم الطفل كيف يربط الأشياء. سيستغرق الأطفال في بناء مسارات القطارات، ولصق أحجار البناء معًا، أو وضع الأوراق على الأرض لتشكيل مسار.

مخطط الاحتواء

يحدث مخطط الاحتواء عندما يضع الأطفال الأشياء في حاوية من شكل ما. على سبيل المثال، ربما يضعون كل أصابع الطباشير في حقيبة خاصة أو صندوق كبير.

مخطط التغليف

في هذا المخطط، يتعلم الأطفال أن يغطوا الأشياء. على سبيل المثال، ربما يغطون الدمية بملاءة أو يغطون طعامهم بفوطة.

مخطط الموضع

هنا، يتعلم الأطفال أن كل شيء له موضع بالنسبة للأشياء الأخرى. فهم سيحركون في الغالب طعامهم في مواضع مختلفة من الطبق، أو ربما يرغبون في الجلوس في مكان

مختلف عن ذلك الذي أخبروا بالجلوس فيه.

مخطط التدوير

هذا المخطط يخص تدوير الأشياء. ربما يستغرق الأطفال في مشاهدة آلة الغسيل أو حركة العجلات وهي تدور. وفي الغالب سيحاولون تدوير الأشياء التي يظنون أنها قد تدور، مثل عقرب الساعة أو كرة على الأرض.

مخطط المسار

هذا المخطط يعلم الأطفال عن الحركة والاتجاه: رمي الأشياء، مثل الطعام، من كرسي مرتفع، أو رمي الماء في الهواء، لكي يلاحظوا مسارها.

مخطط التحويل

يتعلق هذا المخطط بتغيير خصائص الأشياء. سيعب الأطفال العصير على الحساء ويستكشفون التحويل الناجم بأصابعهم. أو ربما يصبون الرمال من الحفرة الرملية على شعرهم ليحسوا بالتغيير في الملمس.

مخطط النقل

يتعلق هذا المخطط بنقل الأطفال للأشياء من موضع إلى آخر، مثل نقل العلب المعدنية من خزانة الطعام إلى منطقة أخرى من المطبخ، أو دفع عربة تحتوي على أحجار البناء من جزء من الحديقة إلى جزء آخر.

ليس من المدهش أن العديد من هذه المخططات يمكن أن يمثل مشكلة للآباء. فتعلم الطفل يتناقض في كثير من الأحيان مع القواعد والتوقعات الاجتماعية، ويمكن أن يؤدي إلى الفوضى في المكان. لكن بينما لا تود أنت أن يصب الأطفال العصير في عشاءهم، أو يفرغوا علبة المناديل بأكملها ويرموها في حوض الحمام، أو يعيدوا ترتيب محتويات خزانة

الطعام في المطبخ، فعليك أن تطمئن أن كل هذه السلوكيات وغيرها مما يشبهها هي طبيعية تمامًا، وهي سلوكيات إيجابية وتدل على تعلم رائع.

بيئة التعلم الجيدة

إذا أردنا أن يتعلم الأطفال جيدًا، نحتاج إلى أن نوفر لهم بيئة ترضى هذه العملية. ونفس الكلام ينطبق على الانضباط اللطيف. عندما نعلم أبناءنا أن يتصرفوا بطرق أكثر لياقة، يجب أن نفكر في البيئة التي نعلمهم فيها هذا.

كيف تبدو بيئة التعلم الجيدة؟ من الناحية المادية، يجب أن تكون خالية من الازدحام ولكن ملهمة. يجب أن تسمح للطفل بأن يحظى بدرجة جيدة من الاستقلالية، مع وضع أدوات التعلم عند مستواهم، بحيث يمكنهم أن يصلوا إليها بمفردهم. والأهم من كل هذا أن تكون هذه البيئة هادئة وداعمة. يجب أن تجعل الطفل يشعر بالانتماء. وفي الحقيقة، تسلسل ماسلو للاحتياجات ينطبق هنا: يجب أن تكون البيئة هادئة وداعمة، مع مدرس متفهم وجيد الثقافة والذي يجب أن يكون متاحًا للإنصات وشرح الأشياء عند الحاجة. تطبيق الانضباط في حالة الغضب، أو تجاهل احتياجات الطفل أو إبعاده عنك لا يكون فعالاً مطلقاً، تمامًا كما هي الحال في بيئة التعليم.

جوهر الانضباط اللطيف هو تطبيق الانضباط بطريقة متعاطفة تأخذ في الحسبان التقدير الذاتي للطفل، وبعقلية نمو، وبفهم لنمط تعلم الطفل وما يحتاجه لكي يحقق قدراته الكاملة. من الحيوي أيضًا أن يكون لدينا فهم قوي لقدراتهم السلوكية في كل عمر، وهو موضوع نغطيه ببعض التعمق في الفصل التالي.

الفصل 3



كيف يتطور مخ الطفل

يتبنى المجتمع اليوم وجهة النظر التي تقول إن الأطفال الذين يسيئون التصرف يفعلون ذلك عمدًا، وأنهم يتآمرون ويخططون للحصول على ما يريدونه ويتخذون قرارات واعية بالتصرف بالطرق التي لا يحبها الآباء. لكن ماذا لو أنهم يتصرفون بشكل غير مرغوب فيه -لكن ليس عمدًا- لأنهم لا يستطيعون فعل أي شيء آخر؟

كما قلت سابقًا، تركز أساليب الانضباط الأكثر شيوعًا على تشجيع الأطفال على أن يفعلوا ويكونوا أفضل، ويتم تشجيعهم بالمكافآت إن "أحسنوا" السلوك وعقابهم إن أساءوا التصرف. قد يبدو هذا أمرًا منطقيًا، لكنه يقع في خطأ فادح. فهو يفترض أن الطفل ليس محفزًا ليكون "جيدًا"، وأن لديه القدرة على تغيير سلوكه. لكن ماذا لو أن الطفل لديه ما يكفي من التحفيز بالفعل؟ وماذا لو أنه يريد بالفعل أن يفعل الأفضل؟ وماذا لو أن مخه -قدراته- يمنعه من ذلك؟ هل يتصرف الطفل بشكل معين ببساطة لأنه لا يستطيع أن يتصرف بشكل آخر؟ إن كان هذا هو الحال، فإن أساليب الانضباط الشائعة لا تستطيع تحقيق أي شيء هنا، باستثناء أن تجعل الطفل يشعر بإحساس أسوأ.

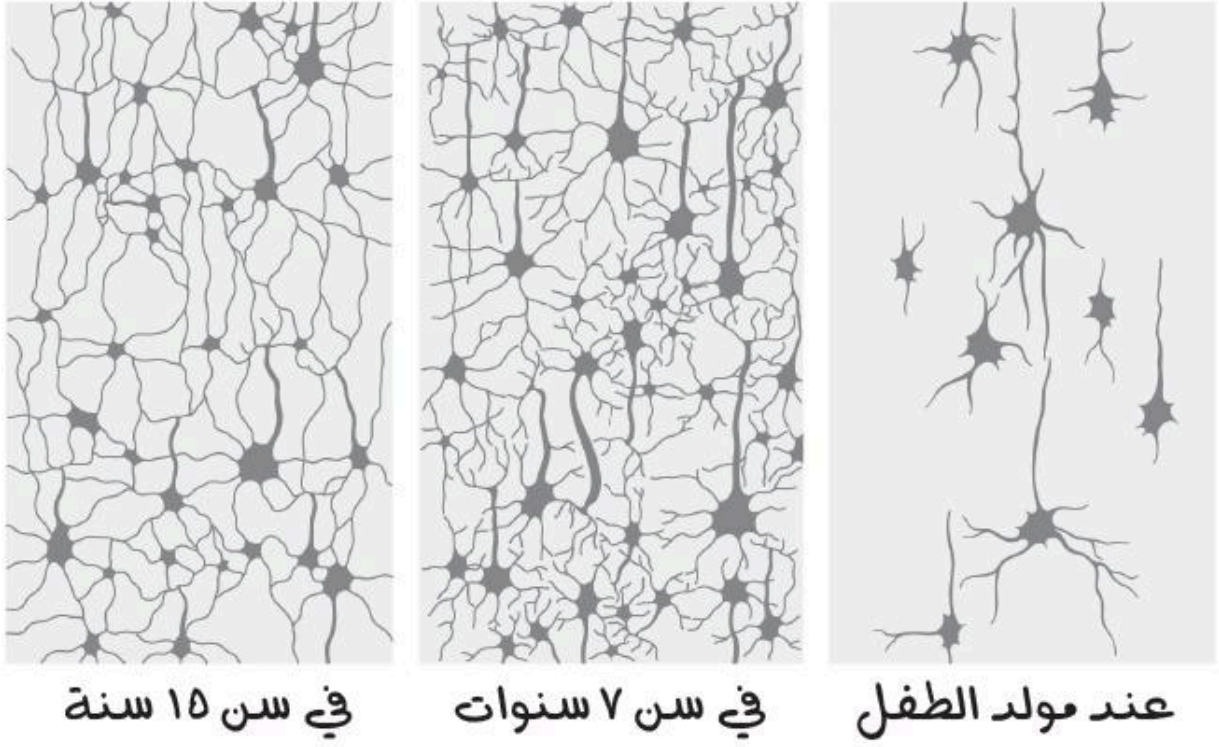
يبدأ الانضباط اللطيف بالتأكد من أن ما نتوقعه من الطفل مناسب لعمره وقدراته. في هذا الفصل، سنلقي نظرة على بعض المهارات العاطفية الأكثر شيوعًا، وسنتعرف على التوقيت الذي يمكن أن نتوقع أن يصل أطفالنا فيه إلى مستوى مشابه للبالغين. وهذا الفهم للجهاز العصبي للطفل سيساعدنا في جهودنا لتحقيق الانضباط، ليس من حيث ضبط توقعاتنا من الطفل فقط - هل نعاقب الطفل لأنه ببساطة يمتلك مخ طفل؟- ولكن أيضًا يساعدنا على اختيار الشكل المناسب للانضباط. أكثر وسائل الانضباط فعالية هي تلك التي تأخذ في اعتبارها القدرات المعرفية للطفل. هناك عدد كبير للغاية من المناهج الشائعة التي لا تفعل هذا.

كيف يتطور المخ

عندما يولد الطفل، يكون لديه 200 مليار خلية عصبية، ويكون مخه حوالي 30 في المائة من حجم مخ الشخص البالغ. وكل يوم يمر على الطفل، ينمو مخه بحوالي واحد ونصف جرام، وعندما يصل إلى عمر الثانية يكون قد وصل إلى 75 في المائة من حجمه الكامل. ولكي يساعد على هذا النمو السريع، يستهلك المخ حوالي نصف الطاقة التي تدخل الجسم.

في أول ثلاث سنوات من الحياة، يُنشئ الجسم حوالي 700 اتصال عصبي جديد، أو تشابك عصبي، في المخ في كل ثانية. تعمل هذه الاتصالات العصبية على "تشبيك" المخ. وعندما يبلغ الطفل الثالثة من العمر، يكون قد كوّن ما يزيد على ألف تريليون تشابك عصبي. وهذه الاتصالات العصبية -والتي تتكون من خليط من الجينات وخبرات الحياة- لها أهمية كبيرة في البنية المستقبلية للمخ، ولها تأثير هائل في مرحلة الرشد. ولهذا، فإن البيئة التي يعيش فيها الطفل، بما فيها علاقاته بوالديه ومقدمي الرعاية، يمكن أن يكون لها نفس القدر من التأثير مثل العوامل الجينية. وفي نهاية المطاف، تتم إزالة الاتصالات التي لا تُستخدم ولا تُعزز بصورة منتظمة، وهي عملية تُسمى التشذيب العصبي. والمثل الشائع "استخدمها وإلا فقدتها" له مغزى خاص هنا. وعندما يصل الطفل إلى سنوات المراهقة،

تكون الاتصالات العصبية في مخه قد انخفضت بالفعل من ألف تريليون إلى 500 تريليون، وبعدها تظل ثابتة نسبيًا طوال سنوات الرشد. ورغم أن تكوين الاتصالات العصبية يظل ممكنًا في أي عمر، فإنه يصبح أكثر صعوبة في مرحلة الرشد مقارنة بالسنوات المبكرة، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بتغيير السلوك. ونفس الكلام ينطبق على عملية التشذيب العصبي، والتي تستمر طوال الحياة، لكنها لا تتم بنفس الاتساع الذي تحدث به في مرحلة الطفولة.



لذا، لكي يتطور مخه إلى قدراته الكاملة، يحتاج الطفل إلى بيئة داعمة، وإلى خبرات متنوعة وثرية، وإلى الحب. والطفل الذي يفتقر إلى هذه العناصر يمر بشيء يُعرف بـ "التوتر السام". فالمستويات المرتفعة المتكررة من التوتر تؤثر سلبًا في تطور المخ، وفي هذه الحالة فإن الاتصالات العصبية الأكثر تأثرًا هي الأقسام الخاصة بالوظائف الإدراكية العليا، مثل التفكير الانتقادي أو التحليلي، وأيضًا التحكم في الاستجابات وتنظيم المشاعر.

عند الميلاد، يكون الأطفال الرضع مرهفي الحواس للغاية، وتكون مناطق المخ المسؤولة عن البصر، والسمع، والشم، واللمس، والتذوق متصلة جيدًا نسبيًا. تسمح هذه الحواس للأطفال بأن يظلوا آمنين ويرتبطوا بوالديهم. وتسمح لهم أيضًا بالتعرف على العالم، حيث توفر الأحداث الحسية الجديدة نوعًا من الثراء الذي يساعد على تطور المخ. وفي السنوات الأولى، يعمل المخ بشكل جيد في الأجزاء الأكثر بدائية. عند الميلاد، يكون جذع المخ لدى الطفل متطورًا جيدًا، ويتولى تنظيم أجهزة الجسم، وهي عملية تُعرف طبيًا باسم "الاستتباب". والفص الصدغي والنظام الحوفي لدى الطفل، المسئولان عن المشاعر والسمع، يعملان بصورة جيدة أيضًا، وكذلك يعمل الفص القذالي المسئول عن الحركة. بالإضافة إلى هذا، يكون الفص الجداري لدى الرضيع، وهو المسئول عن اللمس واللغة، متطورًا إلى حد جيد كذلك. وتستمر الاتصالات العصبية في هذه الأجزاء من المخ في النمو طوال فترة الرضاعة والمشي، وتنضج عندما يصل الطفل إلى سن المدرسة.

وفي المقابل، تظل القشرة الجبهية وما قبل الجبهية غير ناضجة حتى أواخر مرحلة البلوغ. ويكون الفص الجبهي هو أول ما ينضج من هذين الاثنين، وهو مرتبط بحل المشكلات والفرز والتصنيف وهي المهارات المستخدمة لفهم العالم. وعندما يبلغ الطفل الثانية عشرة من عمره، يمكننا أن نتوقع أن يكون هذا الجزء من المخ جيد الاتصال. وآخر جزء ينضج من المخ، أثناء سنوات المراهقة وأوائل العشرينيات، هو القشرة ما قبل الجبهية، وهي التي تتحكم في إصدار الأحكام، والسيطرة على الاستجابات، وتنظيم المشاعر. وإلى أن يكون هذا الجزء من المخ جيد الاتصال، من المعقول أن نتوقع من الطفل، أو بالأحرى المراهق، أن يفتقر إلى الأحكام الجيدة وإلى السيطرة على الذات.

تطور تنظيم المشاعر

تنظيم مشاعرنا مهارة راشدة إلى حد كبير. كراشدين، عندما نشعر برغبة في الصراخ أو السباب أو التصرف بعنف تجاه شخص ما، ربما نكون قادرين على ضغط زر الإيقاف

المؤقت في مخنا. وإذا شعرنا بالقلق أو الخوف، ربما نتمكن من إقناع أنفسنا بالخروج من هذا الانزعاج العاطفي وتخفيف مشاعرنا. ومع ذلك، لا يملك الأطفال هذه المهارات، على الأقل ليس بنفس مستوى الراشدين. وهذا الاختلاف في القدرة على تنظيم المشاعر هو الذي يسبب الكثير من التوتر للآباء الذين يتوقعون من الأطفال أن تكون لديهم نفس القدرات التي يملكونها هم. في الواقع، يحتاج تنظيم الذات إلى سنوات لكي يتطور، ومعرفة السبب وراء انفجار طفلك، في حين تستطيع أنت أن تبقى هادئًا، هو واحد من العوامل الأساسية الأخرى في الانضباط اللطيف.

التحكم في الاستجابة

تخيلي أنك في محل مليء برفوف فوق رفوف من الحقائق اليدوية ذات الماركات الشهيرة، حيث يمكنك أن تشمي رائحة الجلد، وتري الشكل المفضل لديك بعشرين لونا مختلفًا، وتشعري بأن كل حقيبة منها تناديك باسمك. أو تخيل نفسك في معرض مليء بالسيارات الرياضية، حيث ترى صفوفًا وراء صفوف من السيارات الجديدة اللامعة التي تنرجاك لكي تركبها، والتي يلمع دهانها بشدة لدرجة أنك ترى انعكاس صورتك عليه، وتعرف أن محركاتها ستزأر مثل الأسد الفخور إذا شغلته. ما الذي سيكون أول شعور غريزي لديك؟ أظن أنك ستمدين يديك وتتحسسين جلد الحقيبة الجديدة وتشمين رائحتها. أو ربما سترغب في وضع يديك فوق غطاء محرك السيارة وتستشعر قوة المحرك القابع تحته. حاسة اللمس مهمة للغاية عند التسوق. على سبيل المثال، متى اشتريت قطعة ملابس مؤخرًا دون أن تلمسها وتشعر بلمس قماشها أولاً؟

الآن، تخيل أن عمرك ثلاث سنوات وأنت في قسم الأواني الزجاجية في المتجر الكبير. كل شيء تراه يبرق تحت الإضاءة الباهرة، ويرسل أقواس قزح في كل اتجاه حولك. إلى أي مدى سترغب في لمس هذه الأشياء الجميلة؟ ربما تفك يديك من يدي والدك وهو مشغول عنك وتمدها لتستشعر النعومة الباردة للزجاج براحة يديك. ثم.. يا ويحي.. لقد أمسكت

الآنية الزجاجية بقوة وصارت أرضية المتجر الآن مليئة بالزجاج المتناثر. أو ربما رآك والداك قبل أن تلمس الآنية وصرخا فيك "لا تلمس هذا!" وجذباك قبل أن تفعلها.

بعيدًا عن أنه من الصعب كسر الحقائق الجلدية أو السيارات الرياضية، هناك اختلاف بسيط بين السيناريوهين. فالجمال الأسر للأشياء التي لا نستطيع امتلاكها يؤثر فينا بغض النظر عن عمرنا. ومع ذلك، الطفل في الثالثة من عمره يعاني من مشكلة إضافية، وهو أنه يفتقر بيولوجيًا إلى التحكم في استجابته. بالنسبة له، كل يوم من حياته مليء بالأشياء الممنوعة. فقط فُكر في مدى الإحباط الذي يشعر به إذا ظل يسمع كلمة "لا" مرارًا وتكرارًا، وهو شاعر بالحيرة، وفاقد للسيطرة، ومحاط بالمغريات من كل جانب، وفي نفس الوقت لا يستطيع ببساطة التحكم في استجابته. لن يكون مفاجئًا أنهم يرغبون في التسلل من ورائنا ولمس الأشياء، أليس كذلك؟

الاستجابة السائدة من الأفكار المتعلقة بالتحكم في الاستجابة. إنها استجابة تلقائية وغير واعية لمحفز ما، وهي الأكثر شيوعًا والأسرع في الحدوث. في الرضّع، الاستجابة السائدة هي البكاء بالتأكيد. وفي الأطفال في سن المشي، يمكن أن تكون البكاء أيضًا أو نوبات الغضب. وفي الأطفال الأكبر سنًا، قد تكون الشكوى أو البكاء، وفي المراهقين يمكن أن تكون الصراخ أو التعبير الجسماني عن الغضب. والسبب في أن هذه الاستجابة السائدة لها علاقة بالسيطرة على الاستجابة هو أنه من المستحيل على الطفل، من حديثي الولادة وحتى المراهقين، أن يتغلب على هذه الاستجابة السائدة ويستجيب بطريقة مقبولة اجتماعيًا أكثر، هذا إذا كان يفتقر إلى السيطرة الكافية على الاستجابة. في بعض الأحيان، الأطفال الذين يصرخون أو يبكون دائمًا لا يستطيعون ببساطة التحكم في الأمر.

التفكير الافتراضي، والمجرد، والتحليلي، والانتقادي

كراشدين، نمتلك القدرة على تحليل أفكارنا والعمل على تهدئة أنفسنا عندما نشعر بالقلق، أو الخوف، أو الغضب، أو الحيرة، أو الحزن، أو التوتر. ونكون قادرين في العادة على

تشيت أفكارنا وتخفيفها باستخدام خليط من التفكير الافتراضي، والتحليلي، والانتقادي. التفكير الانتقادي والتحليلي يعني أن نفكر في سيناريو الأحداث، ولماذا حدث، وكيف كان شعور الآخرين، وكيف استجبنا، وإن كان رد فعلنا مناسباً أم لا، دون الحاجة إلى الاعتماد على الخبرة الفعلية لعمل هذا. التفكير الافتراضي والمجرد يعني أن نكون قادرين على التفكير فيما يمكن أن يحدث في المستقبل نتيجة لأفعالنا أو أفعال شخص آخر. والافتقار إلى هذه العمليات الذهنية المعقدة هو السبب في العديد من الانهيارات العاطفية والسلوكيات غير المرغوب فيها في أطفالنا من كل الأعمار.

من التشبيهات الجيدة لفهم الانهيار العاطفي -أو نوبات الغضب إذا كنا نتحدث عن الأطفال في سن المشي- أن نتخيل إناءً من الماء موضوعاً فوق الفرن. صمام التحكم في الغاز على الوضع الأقصى، وسيبدأ الماء قريباً في الغليان. وعما قريب، سيفور الماء وينسكب على جوانب الإناء. لا يزال صمام التحكم في الغاز على الوضع الأقصى، وسيستمر الماء في الغليان والتبخر حتى يجف الإناء. هذا هو الانهيار أو نوبة الغضب. إذا تركته دون تدخل، ربما في وضع الوقت المستقطع أو مكان المشاغبين، فإن "إناء" الطفل سيستمر في الغليان والفوران إلى أن يجف المنبع أو يستنفد الطفل طاقته ويصبح "فارغاً". ربما يظن البعض أنها وسيلة فعالة أن نستخدم الوقت المستقطع أو مكان المشاغبين؛ أو أي شكل آخر من أشكال "الانضباط" التي يتم فيها تجاهل مشاعر وسلوك الطفل (بسبب الاعتقاد الخاطئ بأن هذا سيمنع تكرار السلوك في المستقبل). لكن، كيف سيتعلم الطفل أي شيء، وهو الهدف الحقيقي للانضباط، إذا كنا نتركه ليصل إلى مرحلة "الفوران" وبعدها الجفاف؟

الوقت المستقطع أو مكان المشاغبين (وهما في الأساس شيء واحد، مع أو دون وجود درجة سلم أو كرسي مخصص لذلك) يعتمد على معاقبة الطفل على سوء فعله عن طريق إبعاده عن الأشخاص الذين يحبهم. والفكرة من وراء ذلك أنه أثناء إبعاد الطفل فإنه سيفكر في الخطأ الذي فعله، وفي شعور الشخص المتضرر من الخطأ، وفي كيفية تحسين سلوكه في المرات القادمة. وبمجرد أن يفعل ذلك ويصبح هادئاً، يسمح له بترك مكان المشاغبين. يبدو الأمر بسيطاً، أليس كذلك؟ لكن معظم الأطفال الذين يتم إبعادهم بهذا الشكل هم بين

عمر الثانية إلى العاشرة، ويبيّن علم الأعصاب أنه في هذا العمر لا يستطيع الطفل أن يفهم التفكير المعقد الذي يتطلبه هذا الأسلوب من الانضباط. فلن يتمكن الطفل من تحليل سلوكه ويتخيل السلوك الافتراضي الذي عليه أن يقوم به في المستقبل، يجب أن يتوفر لديه فهم قوي للتفكير المجرد، أو بالأحرى سيحتاج إلى مستوى جيد من التفكير الانتقادي والتحليلي والافتراضي. وهذه العمليات الفكرية كلها تقع في الفص الأمامي من المخ، وهو، كما ناقشنا من قبل، لا ينضج حتى يدخل الطفل في سنوات المراهقة.

يجد الأطفال صعوبة في التفكير منطقيًا وبأسلوب مجرد -أي دون دلائل مرئية لإرشادهم- حتى يوم ميلادهم الحادي عشر، في المتوسط. وفقط في هذا العمر تصبح عملياتهم الفكرية شبيهة بالبالغين من حيث قدراتهم على حل المشكلات والتفكير الانتقادي. القدرة على إدارة النتائج المختلفة وتوقعها من خلال التفكير الافتراضي هي على الأرجح واحدة من آخر العمليات الذهنية "الراشدة" التي تظهر في الإنسان. ودون المستوى المناسب من الاتصال العصبي في الفص الجبهي، لا يتمكن جزء التفكير في مخ الطفل من إجراء العمليات الذهنية المطلوبة لفهم الوقت المستقطع ومكان المشاغبين. فالطفل لا يستطيع (ولا يفعل) تحليل سلوكه والتفكير في العواقب المستقبلية له. وفي أفضل الأحوال، سيجلس أو يقف بهدوء في مكان المشاغبين لأنه تعلم أن هذه هي الطريقة الوحيدة لكي يسمحوا له بالعودة إلى أصدقائه وأحبائه.

تطور التعاطف

التعاطف هو القدرة على إدراك مشاعر وعواطف الآخرين والإحساس بها. الأشخاص الذين يتميزون بالتعاطف يزيد لديهم احتمال القيام بسلوكيات التعاون والإيثار. يبدأ التعاطف في التطور منذ الميلاد، من خلال خليط من الخبرات ونضج المخ. ومع ذلك، لا يصل إلى المستويات المقاربة لما نجده في الراشدين حتى يصل الأطفال إلى سن المدرسة. ولذلك، يمكن أن نتوقع أن يكون هناك نقص في التعاطف لدى الأطفال في السن الصغيرة جدًا.

على سبيل المثال، من الطبيعي أن يجد الطفل في سن المشي صعوبة في المشاركة. وفي كثير من الأحيان، حتى إذا كان الطفل الآخر يبكي ويشعر بالانزعاج، يمكن أن يظل الطفل الراض للمشاركة غير قادر على التعاطف مع مشاعر الطفل الآخر وعاجزًا عن فهم تبعات أفعاله الخاصة. وإذا فهمنا هذا، فسندرك سريعًا أنه لا جدوى من تأنيب الطفل على رفضه للمشاركة.

في حوالي منتصف القرن العشرين، قدّم الفيلسوف السويدي جان بياجيه مفهوم "التمركز حول الذات"¹، وهي مرحلة نفسية تطورية طبيعية يمر بها الأطفال وتشرح عدم قدرتهم على فهم أفكار ومشاعر الآخرين (من المهم هنا أن نميّز بين هذه السمة وبين الغرور، وهو السمة غير المرغوبة في الراشدين). آمن بياجيه بأن كل الأطفال تحت سن السابعة متمركزون حول أنفسهم للغاية، وأنه فقط بين السابعة والثانية عشرة يبدأ الأطفال في التحرك ببطء من هذا التمرکز. يؤمن آخرون بأن التمرکز حول الذات يظل موجودًا بعد هذا²، بينما أظهرت أبحاث أجريت على طلبة الجامعة³ أن التمرکز حول الذات موجود في أواخر سن المراهقة، وأن الفتيات أكثر تمرکزًا حول الذات من الفتيان (يمكن أن نجادل بأن إحساس المراهقين بالتمرکز حول الذات يساعدهم في تطوير إحساسهم بهويتهم).

في أواخر السبعينيات من القرن العشرين، أخذ عالمان نفسيان، ديف بريماك وجاي وودرف، فكرة التمرکز حول الذات إلى نقطة أبعد، وقدّما فكرة "نظرية العقل"، والتي تعتمد على تطور ونضج مخ الطفل، وتعني أن الطفل يبدأ في فهم أنه ليس كل شخص حوله يفكر ويشعر بنفس الطريقة مثله. لذلك، إلى أن تتطور نظرية العقل في الطفل بدرجة كافية، فمن الصعب للغاية عليه أن يتدبر عواقب أفعاله (اشتهر بريماك وجاي أيضًا بتدريسهما لفكرة امتلاك الشمبانزي لنظرية العقل).

جاءت عدة تجارب شهيرة بعد هذا العمل، بما فيها "اختبار سالي آن"، والذي ركز على نظرية "المعتقد الزائف" كطريقة لاختبار نظرية العقل⁴. يتضمن الاختبار تعريف الأطفال على دميّتين، اسمهما سالي وآن. ثم يُطلب من الأطفال تذكر اسم الدميّتين، ثم يشاهدون

سالي وهي "تغادر" الغرفة. وبينما سالي خارج الغرفة، تأخذ آن "بلية" من شنطة سالي وتخفيها في صندوقها. بعد ذلك تعود سالي إلى الغرفة ويُسأل الأطفال: "سالي تريد بليتها. أين ستبحث عنها؟".

من الواضح أن الإجابة الصحيحة هي أن تبحث سالي عن البلية في شنطتها، لأنها لا تعرف أن آن أخذت البلية من شنطتها. ومع ذلك، 85 في المائة من الأطفال تحت سن الرابعة سيجيبون عن هذا السؤال بشكل خاطئ، ويقولون إن سالي يجب أن تبحث في صندوق آن، وهو ما يسميه الباحثون "المعتقد الخاطئ". هذه التجربة البسيطة تُظهر بوضوح أن الأطفال الصغار يعانون في وضع أنفسهم في موضع شخص آخر، وذلك بسبب عدم تطور نظرية العقل والتعاطف لديهم.

تحدث تغييرات مهمة في نظرية العقل في حوالي سن الرابعة، عندما يبدأ الأطفال في أن يكونوا قادرين على تفسير محتوى عقول الآخرين بدقة، وخصوصًا حالاتهم الاعتقادية. وفي هذه المرحلة يمكننا أن نتوقع أن يصبح سلوك الأطفال تعاطفيًا وتعاونيًا. وللتعبير عن الأمر ببساطة، يجب ألا نتوقع أن يشارك الطفل ما لديه حتى يصل إلى سن المدرسة. ومن المهم للغاية أن نعيد ضبط توقعاتنا من الأطفال، حتى في سنوات المراهقة.

إذًا، كيف يتطور التعاطف؟ كلما زاد احترامنا وتعاطفنا معهم، زاد احتمال أن ينمو الأطفال وهم يتصرفون بنفس الطريقة مع الآخرين. مفهوم "مراعاة عقل الطفل" يشرح هذه الفكرة جيدًا. وهو ببساطة يعني أن يكون الوالد أو مقدم الرعاية متعاطفًا مع الطفل، وأن يفهم أن لديه مشاعر مهمة خاصة به. أظهرت الأبحاث أن الأمهات اللاتي تراعين عقول أطفالهن ينشئن أطفالًا لديهم نظرية عقل جيدة التأسيس ومستويات تعاطف أعلى⁵. وهنا علينا أن نعود إلى فكرة معاقبة الطفل على عدم المشاركة. فأي عقاب يدل على عدم تعاطف الراشد، وفي الغالب عدم فهمه للتطور الطبيعي للطفل. وعندما نضع في اعتبارنا أن التصرف غير المتعاطف سيعزز نفس السلوك في الطفل على الأرجح، يصبح من الواضح أننا بحاجة إلى العثور على طرق أخرى للتعامل مع الأطفال في موضوعات مثل المشاركة والتعاطف.

اتخاذ المخاطر

هل تساءلت يوماً لماذا يقوم المراهقون بهذا العدد الكبير من الأشياء الغبية؟ هل كنت تقود سيارتك يوماً ثم وجدت مراهقاً في الثالثة أو الرابعة عشر يقفز أمامك فجأة؟

ثلثا الأطفال المنخرطين في حوادث مرورية عند السير على الأقدام هم من الفتيان، والمجموعة العمرية الأكثر انخراطاً في هذه الحوادث هي من الثانية عشرة إلى الخامسة عشر. لماذا هذا؟ أولاً، تظهر الأبحاث أن الهرمون الذكوري، التستوستيرون، يزيد من سلوكيات اتخاذ المخاطر، مما يجعل الفتيان أكثر احتمالاً للدخول في السلوكيات الخطيرة من الفتيات⁶. وثانياً، أمخاخ المراهقين لها محرك سيارة رياضية، لكن بفرامل سيارة صغيرة.

ينجذب مخ المراهق إلى المواقف الخطيرة، وفي الغالب يظهر اهتماماً أقل بالسلامة. وهو متصل بشكل يجعل المراهق لا يدرك الخطر بنفس الطريقة التي يدركه بها الراشدون. من وجهة نظرهم، ما يفعلونه شيء جيد. ويساعدهم على التعلم، والتطور، والنمو، وخصوصاً مخهم. ومع ذلك، من وجهة نظر الوالدين، ما يفعلونه يسبب قدراً كبيراً من القلق. أظهرت الأبحاث أن المراهقين أكثر احتمالاً للانخراط في السلوكيات الخطيرة إذا كان النشاط يحتوي على مخاطرة غير معروفة لهم، أي لا يعرفون النتائج المحتملة لما سيفعلونه أو لماذا يعد خطراً⁷. ومع ذلك، عندما تكون المخاطرة معروفة، يقل احتمال انخراطهم في السلوك الخطر عن الراشدين. والاحتمال أن هذا يرجع إلى الطريقة التي يعالج بها مخ المراهق المعلومات. يحدث تطور التفكير العقلاني قبل تطور التفكير الافتراضي، مما يعني أن المراهقين يمكن أن يعالجوا ويتصرفوا بناءً على تقييم المخاطر لشيء يعرفونه. أما إذا كانت المخاطرة غير معروفة، فإنهم يجدون صعوبة أكبر في التفكير فيها افتراضياً أكثر من الراشدين. ويبدو أن السماح للمراهقين بالتفكير في المخاطر وتجربتها في بيئة آمنة وتحت الإشراف هو الطريقة الأوضح لمساعدتهم على البقاء آمنين.

الانحراف عن السلوك العصبي المعتاد

كما تعلمنا سابقًا، يختلف مخ الطفل عن مخ الراشد، وهذا يفرض العديد من التحديات على الآباء. في بعض الأحيان، عندما يختلف مخ الطفل عن المعتاد، يمكن أن تظهر هذه التحديات بوضوح أكبر. ففي هذه الحالات، قد يتطلب سلوك الطفل انتباهًا خاصًا للغاية، لأنه قد يدل على وجود اضطرابات مختلفة. والاضطرابات الثلاثة التي تميل إلى التأثير في أكبر عدد من الأطفال هي: اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، واضطراب التحدي الاعتراضي، واضطرابات طيف التوحد. تصبح هذه الاضطرابات أكثر شيوعًا عندما يتعلق الأمر بالتفكير في السلوك العصبي غير المعتاد. فلنلقِ نظرة موجزة على كل واحد منها بالترتيب.

اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط

يتميز اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط بالانتباه غير المتسق. تتضمن الأعراض الشائعة الفترات الممتدة من تعذر الجلوس، والتملل، والاندفاعية، وسهولة التشتت. وقد تكون هذه الأعراض ملحوظة في أي عمر، لكن معظم الأطفال يتم تشخيصهم في عمر السادسة والثانية عشرة. رغم إجراء مناقشات وأبحاث واسعة على اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، فإنه يظل شيئًا محيرًا. أظهرت الأبحاث الفرق الضخم بين المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية في عدد حالات تشخيص هذا الاضطراب، مع إبلاغ الولايات المتحدة عن أربعة أو خمسة أضعاف من المصابين أكثر من الولايات المتحدة بالنسبة لحجم السكان⁸. هل يعني هذا أن المزيد من الأطفال يتأثرون في الولايات المتحدة؟ من غير المرجح. الإجابة الأكثر واقعية هي أن التشخيص يتم بحرية أكثر في الولايات المتحدة، رغم أن معدلات الإصابة في البلدين آخذة في الارتفاع (في الولايات المتحدة،

يتم تشخيص ما بين 7 إلى 11 في المائة من الأطفال باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، بينما هذا الرقم في المملكة المتحدة أقرب إلى 2 في المائة).

هناك بعض الجدل حول تشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. البعض يؤمن بأنه اضطراب نفسي، وفي الغالب ناتج عن "تربية رديئة"، بينما يؤمن البعض الآخر بأنه غير موجود من الأساس وأن السلوك الصعب يرجع إلى النظام الغذائي الرديء، أو إلى نظام التعليم التعسفي، وبالتالي، هو مشكلة ناجمة عن ثقافة المجتمع. ومع هذا، النظرة المبنية على الأدلة الحالية تقول إن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط له سبب بيولوجي، موجود في المخ. وهذا التنوع العصبي ينتج عنه أن يطور الطفل اختلافًا في المعرفة عن النظام العصبي المعتاد.

الأبحاث التي أجريت على البالغين الذين تم تشخيصهم باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وهم أطفال -وبعضهم لا يزال يعاني من تأثيراته - وجدت اختلافًا كبيرًا في شبكات الوضع الافتراضي بين من لا يزالون يعانون من أعراض الاضطراب ومن لا يعانون⁹. شبكة الوضع الافتراضي هي نظام في المخ، تكون من عدة مناطق مرتبطة ببعضها، يكون أكثر نشاطًا عندما لا يركز الشخص على ما يجري حوله ويكون في حالة تُشبه أحلام اليقظة. والخاضعون للدراسة الذين لا يُظهرون أعراضًا كانت شبكات الوضع الافتراضي فيهم مشابهة للأشخاص الذين لم يصابوا باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط مطلقًا. تبين المزيد من الدراسات التي أجريت باستخدام صور المخ أن الأيض في المخ أبطأ في جذع المخ والقشرة قبل الجبهية التي تتحكم في الحركة والانتباه وإصدار الأحكام¹⁰. وقد ظهر أن أمخاخ الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب أصغر بحوالي 5 في المائة عند مقارنتها بالأطفال الذين لم يتأثروا بالاضطراب. وأخيرًا، الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب ظهرت لديهم مستويات أقل من الدوبامين، وهو المادة الكيميائية الناقلة للإشارات في المخ. ومن بين وظائفه الأخرى، يدخل الدوبامين أيضًا في التحكم في الحركة. وهذا يعني أن الطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط في الغالب يتحرك أكثر كثيرًا من الأطفال ذوي النظام العصبي المعتاد، وأنهم من المحتمل أن يعانون

في المواقف التي يكون مطلوبًا منهم أن يجلسوا ساكنين وهادئين، بسبب ضعف سيطرتهم على استجاباتهم. قد يتطلب الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط فحصًا وتدخلًا متخصصًا من فريق طبي وعلاجي بالإضافة إلى الانضباط التربوي.

اضطراب التحدي الاعتراضي

يأتي الأطفال المصابون باضطراب التحدي الاعتراضي بسلوكيات غاضبة، وتأريية، وانفعالية. ويميلون أيضًا إلى الجدل وتحدي أصحاب السلطة.

من الشائع أن يحدث اضطراب التحدي الاعتراضي في العائلات التي لديها تاريخ من اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط وغيرها من اضطرابات الحالة المزاجية الأخرى، رغم أنه لا يزال من غير المعروف إن كان هذا يدل على وجود مسببات جينية أو بيئية. من الممكن أن ينتج عن اضطراب التحدي الاعتراضي إصابات أو تشوهات في المخ، رغم أنه لا توجد أبحاث كافية تدعم أو تدحض هذا. وكما هي الحال مع اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، قد تكون هناك وظائف غير طبيعية في الموصلات العصبية في المخ. وقد وجدت الأبحاث أن هناك نمط تنشيط غير معتاد في الجزء قبل الجبهي في المخ، وهو المسؤول عن السلوك المقبول اجتماعيًا، وعن التحكم في الاستجابة وإصدار الأحكام¹¹. وللتوصل إلى تشخيص، يجب أن يكون الطفل قد أظهر سلوك التحدي لمدة ستة أشهر على الأقل.

اضطرابات طيف التوحد

يُقدّر أن 11 من كل ألف شخص موجودون على طيف التوحد. لا يوجد سبب معروف لاضطرابات طيف التوحد، رغم أنه من المحتمل أن يكون السبب خليطًا من العوامل الجينية والبيئية.

يتسم التوحد بصعوبات في التواصل المنطوق وغير المنطوق، والمعاناة في التفاعلات الاجتماعية، والسلوك الذي يكون في الغالب متكررًا. في الأطفال، تبدأ علامات الإصابة في

الظهور في أول عامين. في الأطفال الرضع وفي سن المشي، تتضمن الأعراض المحتملة للتوحد ما يلي:

- تجنب التواصل بالعين
- عدم الثثرة
- عدم استخدام أو الاستجابة لتعبيرات الوجه، مثل الابتسام
- عدم إصدار أو الرد على الإشارات، مثل التحية باليد
- عدم تقليد تعبيرات الوجه أو الأصوات أو الكلمات
- النفور من أن يمسكه أو يحتضنه أحد، وعدم السعي لكي يحمله أحد
- عدم الانخراط في اللعب مع الآخرين
- عدم اتباع نظرات أو إشارات شخص آخر
- عدم الاستجابة للمناداة باسمه
- عدم إصدار الضوضاء، أو البكاء، أو السعي للفت انتباه الوالدين
- عدم التحدث أو استخدام الكلمات

يجد الأطفال المصابون بالتوحد معاناة شديدة في النوم، ولديهم أنماط نوم مضطربة للغاية. وقد يجدون مشقة هائلة في الاستقرار في مكان واحد من الأساس، أو يستيقظون مرات عديدة طوال الليل؛ أو ربما يعانون من المشاكل في كلا الأمرين. وقد تكون لديهم مشاكل في سلوكهم كذلك، خصوصًا في السياق الاجتماعي، وقد يأتون بما يسميه الكثير من الناس بالسلوك "السيئ" أو "المزعج" نتيجة لذلك. وأخيرًا، يمكن أن يعانون من صعوبات في الإفراط في تناول الطعام أو الإقلال منه، والذي يكون في الغالب مرتبطًا بالمشاكل الحسية. يمكن أيضًا أن يأتي التوحد مصحوبًا بصعوبات في التعلم.

يؤثر التوحد في العديد من مناطق ووظائف المخ المختلفة، ولا يوجد له نمط عصبي واضح. تقترح الأبحاث أن هذه الاختلافات في المخ تبدأ من مرحلة مبكرة للغاية من الحياة، ربما قبل الولادة¹². وقد وجد العلماء أنه بعد الولادة مباشرة تنمو أمخاخ الأطفال

المصابين بالتوحد بسرعة أكبر من المتوسط، لكن هذا النمو يتباطأ أثناء مرحلة الطفولة¹³. يحاول العلماء التحقق من إن كان التوحد ينتج عن حركة مفرطة أو غير معتادة للخلايا العصبية¹⁴ أو التكوين غير الطبيعي للمشابك -أو الاتصالات - العصبية في المخ. ومن بين الفرضيات العديدة، يقترح العلماء أنه ربما يلعب الناقل العصبي السيروتونين دورًا في هذا¹⁵. والاحتمال أن هناك العديد من الأسباب العصبية المختلفة للتوحد، وأنها تجتمع مع عوامل فسيولوجية أخرى.

متلازمة أسبرجر

متلازمة أسبرجر هي شكل من أشكال التوحد. يعاني المصابون بمتلازمة أسبرجر في مهاراتهم الاجتماعية، وخصوصًا في التواصل، والتفاعل، والتخيل. وقد يجدون صعوبة في فهم المحادثات، وتعبيرات الوجه، ولغة الجسد الأخرى، وكذلك في فهم النكات والسخرية. في بعض الأحيان، يفشل المصابون بمتلازمة أسبرجر في فهم الملاحظات الاجتماعية، مثل عدم مقاطعة محادثة ما، أو إجراء "الأحاديث البسيطة"، رغم أنهم يميلون إلى المعاناة من مشاكل أقل في التحدث مقارنة بالمصابين بالتوحد، ولا يعانون في العادة من نفس الإعاقات في التعلم. قد يجد الأطفال المصابون بمتلازمة أسبرجر أيضًا صعوبات حسية (كل من الاستجابة المتدنية والمفرطة) ويعانون مشاكل في العيش بتلقائية (دون اتباع روتين صارم) ويمكن أن تتكون لديهم اهتمامات أو استحواذات شديدة.

التجنب المرضي للمطالب

مثل المصابين بمتلازمة أسبرجر، يعاني المصابون بالتجنب المرضي للمطالب في المواقف والتواصلات الاجتماعية. ومع هذا، يميلون إلى أن يكون لديهم فهم أكبر وتنفيذ أفضل لمهارات التواصل. ربما يعانون في التوقعات والمطالب، في العادة عندما يشعرون بالقلق بسبب عدم السيطرة. وبسبب هذا، ربما يجدون الحياة اليومية صعبة ويمكن أن يتصرفوا في الغالب باندفاعية أو بهوس، ويعانون من تقلبات المزاج. قد تبدو شخصية المصاب

بالتجنب المرضي للمطالب متحكممة أو مسيطرّة، في العادة في الأوقات التي يشعرون فيها بالقلق. ومع ذلك، على الجانب الآخر، يمكن أن يكونوا غامضين للغاية، في العادة في الأوقات التي يقل فيها قلقهم. ومثل التوحد ومتلازمة أسبرجر، التجنب المرضي للمطالب يحدث بسبب اختلافات في المخ والجينات بالإضافة إلى عوامل بيئية.

يمكن أن تكون تربية طفل مختلف عصبيًا مسألة صعبة للغاية، وخصوصًا عندما يتعلق الأمر بالانضباط، ولذلك إذا شككت أن هذه هي حالة طفلك، فعليك بزيارة طبيب العائلة وطلب المساعدة والنصيحة. الانضباط اللطيف مناسب لكل الأطفال، لكن في بعض الأحيان ستحتاج إلى نظرة ورأي متخصص إذا كان لدى طفلك حالة محددة. هناك العديد من المنظمات التي يمكن أن توفر لك المساعدة والدعم، وستجد بعضًا منها معروضًا في جزء الموارد في نهاية الكتاب.

إن فهم كيفية تطور مخ الأطفال من النقاط الأساسية في الانضباط اللطيف. ولسوء الحظ، الكثير من وسائل الانضباط الأكثر شيوعًا اليوم لا تهتم بهذه المرحلة في حياة الطفل، وهو شيء سنستكشفه بمزيد من التفاصيل في الفصل القادم. يجب على الانضباط اللطيف الفعال أن يضع المستوى الحالي من القدرة المعرفية للطفل في الاعتبار، عند البحث عن سبب سلوكه وأيضًا عند البحث عن الاستجابة المناسبة.

الفصل 4



المشكلة في وسائل الانضباط الشائعة

يجب أن يكون واضحًا لك الآن أن العديد من أساليب الانضباط الشائعة المستخدمة اليوم لا تراعي التطور العصبي للأطفال ولا قدراتهم التعليمية. ومعظم النصائح التربوية التي تقدم عندما يسيء الأطفال السلوك تسعى فقط للتحكم في سلوكهم في اللحظة الحالية، ولا تسعى لمعرفة المنطق من وراء هذا السلوك. النتائج التي تحققها هذه الأساليب سريعة والمجهود المطلوب لتحقيقها بسيط - ومن هنا جاءت جاذبيتها - لكن هذا المنهج قصير النظر، ولا يُمنح سوى القليل من التفكير في تبعاته على الطفل بعد عشر، أو عشرين، أو ثلاثين سنة. وكما هي الحال مع أي شيء آخر في الحياة، تأتي الإصلاحات السريعة ببعض المخاطر. فالنظم الغذائية السريعة، على سبيل المثال، لم يثبت أنها غير صحية فقط، لكنها يمكن أيضًا أن تسبب زيادة في الوزن على المدى البعيد. ونفس الكلام صحيح بالنسبة لانضباط الإصلاحات السريعة، فالتأثيرات بعيدة المدى أكبر من أي مكسب على المدى القصير.

وكما ناقشنا سابقًا، يهتم الانضباط اللطيف بالتعليم والتعلم الفعال، ووضع "الخطوات الخمس" لتفصل بين أفعال طفلك وبين استجابتك (انظر المقدمة)، ومراعاة كيف سيساعد انضباطك في تشكيل الشخص الذي تتمنى أن يصبح عليه ابنك في السنوات التالية من عمره. لذلك، سنلقي في هذا الفصل نظرة على بعض أساليب الانضباط الأكثر شيوعًا اليوم،

وأوجه القصور فيها، وإن كان من الممكن استخدام أي منها بمزيد من الرقة والفعالية. وسنقوم في الفصول التالية بفحص سيناريوهات سلوكية محددة.

وسائل الانضباط غير الفعالة التي تعتمد على الإصلاحات السريعة

دعنا نبدأ بإلقاء نظرة على الوسائل الشائعة التي لا مكان لها على الإطلاق في الانضباط اللطيف. هذه الوسائل ليست فقط عديمة الفعالية على المدى الطويل، لكنها قد تسبب أيضًا أضرارًا وتؤدي إلى المزيد من السلوك الصعب في المستقبل. وهي متعارضة على طول الخط مع ما تأمل في تحقيقه من التربية التي تراعي الطفل وتحترمه.

العديد من أساليب التربية الشهيرة تستند إلى العقوبات، والتجاهل، والعزل، والمكافآت. وفيما يلي سنلقي نظرة على السبب في أنها تعد شكلاً رديئاً من أشكال الانضباط.

المشكلة في العقاب

المدرسون الرائعون يلهمون الأطفال ويمنحونهم الثقة لتحسين أنفسهم. عندما يُعاقب الأطفال، فإنهم لا يشعرون بالتشجيع على فعل الأفضل. وبدلاً من ذلك، فإنهم يشعرون بالانفصال عن والديهم: "لو أن أُمي أحبتني ما كانت لتضربني، أو تصرخ فيّ، أو ترسلني إلى غرفتي". في الفصل 1، ناقشنا كيف يمكن أن يكون هذا مسبباً للسلوك السيئ. وليس هناك معنى أن نطبق الانضباط على الأطفال بجعلهم يشعرون بأنهم أكثر انفصلاً، فكل ما يفعله هذا هو أنه يشعرهم بإحساس سيئ وبالتالي يزيد من فعلهم السلوك غير المرغوب فيه.

بالنسبة للأطفال، الطريقة التي تتصرف بها تجاههم هي بيان واضح لمدى حبك لهم. فإذا عاملتهم بإساءة، فإنهم في الغالب سيفترضون أنك لم تعد تهتم بهم. يتضاعف هذا الشعور

عندما تستخدم معهم عقوبات تؤدي إلى الاستبعاد الاجتماعي، مثل الوقت المستقطع أو مكان المشاغبين. قد يتوقف السلوك غير المرغوب فيه مؤقتًا بسبب العقوبة، لكنه مجرد توقف مؤقت. بالإضافة إلى هذا، لم يحدث أي تعلم حقيقي في الموقف. فكل ما تعلمه الطفل، من خلال الارتباط الشرطي، هو أن العقوبة مرتبطة بسلوك معين، وأنه لتجنب العقوبة فإن عليه أن يتجنب هذا السلوك. لكنه لم يتعلم كيف يتعامل مع الموقف بفعالية أكبر، وأن يكون أكثر مهارة اجتماعيًا، أو أن يتحلّى بأخلاقيات أفضل، أو بالمزيد من الاحترام لك. العقوبة لا تعلم الطفل شيئًا سوى الخوف، وبمجرد أن يزول الخوف من العقوبة، سيعود السلوك، أو سيظهر بطريقة مختلفة قليلًا. أيضًا، في حين أنه من السهل إلى حد ما أن نعاقب الطفل الصغير، فلن تصبح العقوبة فعالة بنفس الدرجة عندما يبلغ الطفل مرحلة المراهقة ويزيد طوله عن طولك.

الارتباط الشرطي التقليدي والإجرائي

تعمل وسائل الانضباط الشائعة من خلال عملية تسمى الارتباط الشرطي التقليدي أو الارتباط الشرطي الإجرائي. وكلاهما من عمليات الاقتران، لكن لا يستحث أي منهما أي تغيير في المعتقد أو رغبة في التغيير في الأطفال.

الارتباط الشرطي التقليدي

الارتباط الشرطي التقليدي هو تأثير اكتشافه عالم النفس إيفان بافلوف. وهو يشرح تعلم سلوك جديد بعملية الاقتران في ثلاث مراحل متميزة:

- المرحلة 1: تتضمن محفزًا غير مشروط واستجابة غير مشروطة. وهذه تنتج استجابة طبيعية وغير مكتسبة. على سبيل المثال، القفز على الترامبولين يمكن أن يجعل الطفل يضحك. تتضمن المرحلة 1 أيضًا شيئًا يعرف باسم "المحفز المحايد"، وهو شيء ليس له تأثير طبيعي. على سبيل المثال، الحديقة بنفسها قد لا تستدعي استجابة معينة، إلا إذا صاحبها محفز غير مشروط، مثل الترامبولين في هذه الحالة.

- المرحلة 2: تتضمن محفزًا محايدًا يقترن بمحفز غير مشروط. ويعرف هذا وقتها باسم المحفز المشروط. ومع ذلك، ربما يتطلب الأمر عدة تكرارات لكي يصبح المحفز مشروطًا.

- المرحلة 3: يقترن المحفز المشروط بمحفز غير مشروط ويشكل الآن استجابة مشروطة. في حالة الضحك والحديقة والترامبولين، سيضحك الطفل بمجرد دخوله إلى الحديقة، حتى في غياب الترامبولين.

وعندما يتعلق الأمر بالتربية، يمكننا أن نرى كيف يمكن أن يستحث الارتباط الشرطي التقليدي سلوكًا معينًا (استجابة مشروطة). ومع ذلك، لا يحدث هذا بسبب تغيير في تحفيز الطفل أو فهم حقيقي لتأثير سلوكه. بناءً على هذا، يمكن أن نجادل بأن الانضباط المبني على الارتباط الشرطي التقليدي ليس فعالاً أو مناسباً.

الارتباط الشرطي الإجرائي

اعتقد عالم النفس بي. إف. سكينر أن الارتباط الشرطي التقليدي بسيط بشكل مبالغ فيه، ولا يشرح سلوك البشر بشكل كافٍ. وزعم أنه من الأفضل أن ننظر إلى أسباب سلوك معينة وأي عواقب محتملة له. وهذا يُعرف بالارتباط الشرطي الإجرائي.

يقترح الارتباط الشرطي الإجرائي أن السلوك المعزز يُقوي وأن السلوك غير المعزز يُخمد. وهذه الاستجابات، أو التي أسماها الإجراءات، هي التي أثارت اهتمام سكينر. وصف ثلاثة أنواع من الإجراءات:

- الإجراءات المحايدة هذه الاستجابات، من البيئة أو من الأشخاص الآخرين، لها تأثير محايد. فهي لا تقوّي ولا تخمد السلوك.
- المعززات هذه الاستجابات، من البيئة أو من الأشخاص الآخرين، تزيد من احتمال تكرار السلوك.

- المعاقبات هذه الاستجابات، من البيئة أو من الأشخاص الآخرين، تقلل من احتمال تكرار السلوك.

في حالة سلوك الطفل، من الشائع أن نستخدم المعززات، في شكل مكافآت، والمعاقبات، في شكل عقوبات. في كلتا الحالتين، تستحث الاستجابات استجابة خارجية التحفيز من الطفل، أي أن هناك عوامل خارجية تتلاعب بالسلوك. وهذا السلوك خارجي التحفيز، مثل السلوك المستمد من الارتباط الشرطي الإجرائي، يكون جيدًا للتوافق قصير المدى. ومع ذلك، سنرى تغييرًا دائمًا في الطفل فقط عندما يكون السلوك محفزًا بطبيعته، أي عندما يأتي التحفيز من داخل الطفل ويتعلم كيف يفعل أفضل.

العقوبة البدنية

العقوبة البدنية، أحيانًا تُسمى العقوبة الجسدية، تتناسب لدرجة كبيرة مع فئة "المعاقبات" في الارتباط الشرطي الإجرائي. والآباء الذين يناصرون الضرب، أو الصفع، أو الطرق، أو النقر، أو القرص، أو أي اسم آخر يُستخدم في محاولة لجعل الفعل أقل عدوانية، يزعمون أنه يعلم الأطفال الاحترام. ارجع إلى تعريفنا "للمعلم الجيد": هل تعتقد أن الناس سيرونه معلمًا جيدًا إذا كان يضرب تلاميذه؟ إذا ضربك شخص ما، فهل سيجعلك هذا تحترمه؟

ورغم مزاعم هؤلاء الذين يؤيدون الانضباط البدني، تظهر الأبحاث التي فحصت سلوكيات 160000 طفل أن العقوبة البدنية تزيد من العدوانية، والسلوك المضاد للمجتمع، والصعوبات المعرفية، ومشاكل الصحة البدنية لدى الأطفال¹. والعلم لا يشير إلى أن العقوبة البدنية مضرّة بالأطفال فقط، لكنه وجد أيضًا أن الأطفال الذين تعرضوا للصفع أو اللطم زاد احتمال تحديدهم لآبائهم. بمعنى آخر، العقوبة البدنية غير فعالة وتؤدي إلى المزيد من المشاكل. وبالحديث عن المكتشفات البحثية، تقول إليزابيث جيرشوف، الأستاذ المشارك في جامعة تكساس: "ارتبط الصفع بنتائج مؤذية غير مقصودة، ولم يرتبط بالمزيد من الطاعة الفورية أو على المدى البعيد، وهي النتائج التي قصدها الآباء عندما عاقبوا أطفالهم".

المشكلة في المكافآت

بعد أن نسلّم بأن العقوبة أداة رديئة لتنظيم سلوك الأطفال، ربما يفترض الإنسان أن المكافآت ستكون بديلاً جيداً. ففي نهاية المطاف، يحب الجميع أن يُكافئوا. فالمكافأة تجعلنا نشعر بإحساس جيد. لكن هل إشعار الأطفال بإحساس جيد هو المطلوب؟

العديد من دورات التربية الحالية تنصح بتجاهل السلوك السيئ ومكافأة السلوك الجيد. فهي تعلم الآباء أن يحدثوا الكثير من الضوضاء حول الطفل، ويسبغوا عليه المديح، ويقدموا المكافآت عندما يتصرف بشكل مرغوب فيه. البحث السريع على الإنترنت يكشف عن 726000 مدخل لمصطلح "مخطط الملصقات" sticker chart، وعن 1030000 مدخل لمصطلح "مخطط المكافآت" reward chart. والمكافآت مجال واسع للأعمال اليوم. تُستخدم الملصقات في الشائع لكي تروّض الأطفال في سن المشي، وتوقف نوبات الغضب، وتشجعهم على تناول وجباتهم، وتنظيف غرفهم، وغيرها من المهام. معظم الأطفال الصغار يحبون هذه الملصقات. وبالنسبة للآباء، فإن هذه الملصقات ليست أداة فعالة فقط، وإنما رخيصة الثمن أيضاً. وفي الغالب، يُكافأ الأطفال الأكبر سناً بالنزهات الخاصة، والألعاب، والحلوى، وفي بعض الأحيان بالمال.

يبدو أن مكافأة السلوكيات الجيدة هي وضع يفوز فيه الطرفان، الأطفال والآباء. فالآباء يحصلون على السلوك المرغوب فيه من الطفل، والطفل يشعر بإحساس جيد عند استلامه المكافأة. ومع ذلك، للأسف، فإن التأثيرات الإيجابية تكون سطحية. يشير البحث العلمي إلى أن هذه الوسيلة التي تبدو عديمة الضرر في التحكم في السلوك قد لا تستحث الاستجابة التعليمية المطلوبة في الأطفال. والأكثر إثارة للقلق أن مخططات المكافآت يمكن أن يكون لها في الواقع تأثير سلبي على السلوك المستقبلي للأطفال. وجدت الأبحاث التي أجريت على الأطفال في سن المشي أن من مُنحوا مكافأة على أداء مهمة ما كانوا أقل احتمالاً أن يكرروها بدون المكافأة، وذلك عند مقارنتهم بالأطفال الذين لم يتلقوا مكافأة من الأساس². وهذا يقترح أن سلوكيات الأطفال محفزة طبيعياً، وأنها تتعرض للضرر عند

استخدام مكافآت خارجية. المكافآت نوع من الارتباط الشرطي الإجرائي، في أنها تعد من معززات السلوك. ربما تتحكم هذه المكافآت في سلوك الأطفال أثناء تقديمها لهم، لكنها لا تفعل شيئاً لزيادة التحفيز الطبيعي لدى الطفل. فإذا أزلت المكافأة، فلن يتصرف الطفل بالطريقة التي تتمناها.

تحررت المزيد من الأبحاث عن العلاقة بين استخدام المكافآت وقابلية تعرّض الأطفال لآثارها السلبية³. تم تكليف كل من الآباء وأطفالهم معاً، كفريق، بالانضمام إما إلى مجموعة تحكم (لا تعرض مكافآت) وإما إلى واحدة من أربع مجموعات تجريبية (كل واحدة تتضمن مكافآت من نوع ما). طُلب من الأطفال أن يساعدوا والدهم في مهمة ما، والتي كان من الممكن أن تكون أي شيء يحدده المشرف على التجربة. وعندما تمت المهمة، مُنح الأطفال الفرصة لكي يساعدوا مرة أخرى، لكن هذه المرة دون مكافأة. وجد الباحثون أن الأطفال الذين كوفئوا عملوا جيداً في المهمة الأولى، لكنهم كانوا أقل احتمالاً للمساعدة في الثانية من الأطفال الذين لم يتلقوا أي مكافأة مطلقاً. ووجد الباحثون أيضاً أن أولئك الأطفال الذين كوفئوا وكانت الأم إيجابية بشأن المكافأة ساعدوا أكثر ممن تلقوا مكافأة ولكن كانت الأم محايدة أو سلبية بشأنها. ومن هذا، استخلص الباحثون أن تأثير المكافأة قد يرتبط بقوة أيضاً بأفعال الأم ومعتقداتها.

كما تظهر معظم الأبحاث، يمكن أن تحقق المكافآت نتائج سريعة، ولهذا هي شائعة الاستخدام مع خبراء التربية الذين تراهم على شاشات التلفزيون. فهم يدخلون إلى بيت مليء بنوبات الغضب والدموع ويتمكنون من تغيير سلوك الأطفال بالكامل في أقل من ثلاثة أيام، وفي الغالب يقدمون المكافآت للسلوكيات "الجيدة". هذه النتائج الفورية مناسبة للعرض في التلفزيون، لكن ما لا تراه هو ما يحدث بعد أن تتوقف الكاميرات عن التسجيل. فبعد التحسن المبدئي السريع، من الشائع للغاية أن يتصرف الطفل بشكل جيد فقط عندما تقدم له المكافآت.

المكافآت التي تزيد من التحفيز الخارجي مؤقتًا يمكن أيضًا أن يكون لها تأثير سلبي للغاية على التحفيز الداخلي. وهذا يعني أنك كلما كافأت طفلك على فعل شيء ما، قل احتمال أن يكرر هذا الفعل. أو كما يقول المؤلف ألفي كوهن⁴: "إذا أردنا أن يرغب أطفالنا في فعل شيء ما، فمن المضر أن نكافئهم عليه عندما يفعلونه".

لا يتعلم الطفل أي شيء حقيقي عندما نمارس معه الانضباط باستخدام المكافآت. فالطفل ببساطة يطيعنا لأنه يريد المكافأة التي نعرضها عليه. فهو لا يتعلم الصواب من الخطأ ولا يصبح شخصًا أفضل. وهذا هو السبب في أن العديد من الآباء الذين يستخدمون مخططات المكافآت يستمرون في استخدامها، أو يلجئون إلى وسائل أكثر تطرفًا ويستخدمون ما يمكن اعتباره رشاًوى من أجل حث الأطفال على الإتيان بالسلوك الذي يريدونه منهم. ورغم أن المكافأة التي تقدمها للطفل وهو صغير يمكن أن تكون مجرد ملصق، فكيف ستجعل طفلاً في الثالثة عشر من عمره يفعل ما تطلبه منه؟ إن استخدام المكافآت البسيطة عندما يكون الطفل صغيراً سيضعك أمام مشكلة أكبر عندما يتقدم الطفل في العمر.

لقد وقعت في هذا الخطأ واستخدمت مخطط المكافآت مع طفلي الأول. فقد طلبنا مخططاً به الشخصية الكرتونية المفضلة لديه "القطار توماس"، ولصقناه بفخر على باب ثلاثتنا. واستخدمنا علامات حمراء كبيرة قابلة للإزالة، وفي كل مرة تصرف بطريقة مرغوبة لنا، وضعنا له ملصقاً على مسار القطار. وكنا نضع الملصقات في المخطط في أجواء احتفالية ونصفق له ونشرح له لماذا استحق هذه المكافآت. نجحت المصلقات في مهمتها بشكل مؤقت وحسنت سلوكه. لكن بعد فترة، نسينا أمر مخطط المكافآت. فإذا لم نكن في البيت، بدا الأمر سخيلاً أن نضيف الملصق بعد أربع ساعات عندما نصل إلى البيت. وإذا ذهبنا في عطلة، لم نكن نأخذ مخطط المكافآت معنا، وفترة الأسبوعين كانت كافية لكي تفقده الاهتمام بالمخطط. ابني طفل رائع، وساحر، وجيد بطبيعته، لكن يجب أن نطلب منه في أغلب الأحيان أن يفعل الشيء عدة مرات ويظل يسأل: "ما الذي ستعطيني إياه إن

فعلت ما تريدين؟". ربما أن هذا الأمر لا علاقة به بمخطط المكافآت، لكن الاحتمال الأغلب أنه السبب.

استخدام المكافآت مع الأطفال سيؤدي في الغالب إلى السلوكيات المشروطة. على سبيل المثال: "إذا تركتني أخرج مع صديقي، فسوف أقوم بالواجب المدرسي"، أو "إذا أكلت عشاءي، فعليك أن تعطيني بعض الشيكولاتة". وكل عبارة شرطية من هذه تأخذك أكثر في هذا المسار المخادع، ويصبح إصلاح الضرر في التحفيز الداخلي للطفل أصعب. فإذا رغبت في تربية طفل يريد أن يساعد الناس دون سبب بخلاف أنه يرغب في مساعدة الناس، أو طفل يعمل بجد في المدرسة ببساطة لأنه يستمتع بتحسين نفسه، فعليك أن تتجنب استخدام المكافآت كلما أمكن.

لا ترتبط الآثار السلبية للمكافآت بالأطفال فقط. فنفس الكلام ينطبق على الراشدين كذلك. فقد وجدت الأبحاث الحديثة أن ما يُسمى بالذاكرة المناصرة للمجتمع، أو تذكر فعل شيء لمساعدة الناس الآخرين، تتأثر سلبياً بالمكافآت المادية⁵. يؤمن الباحثون بأنه عندما يتعلق الأمر بالسلوك المناصر للمجتمع، فإن المنافسة بين المكسب الذاتي في ناحية ومساعدة الآخرين في الناحية الأخرى تؤدي إلى مشكلة في الذاكرة. وهذا أمر منطقي إذا وضعت في الاعتبار المحفزات المتنافسة بين المكسب الذاتي (المكافآت) والإيثار (مساعدة الآخرين).

التشتيت

إذا سألت الآباء كيف يتعاملون مع نوبات الغضب والسلوكيات الصعبة، فسيقول أكثر من 50 في المائة منهم إنهم في الغالب يحاولون تشتيت الطفل بحيث يركز على شيء آخر. في البداية، تبدو هذه استراتيجية جيدة. فالطفل يهدأ، وكذلك الأب، ويتجنبان الموقف الصعب، ويكون الجميع سعداء. ولكن هل يكونون كذلك حقاً؟

يمكن أن يكون التشتيت أكثر أدوات الانضباط ضرراً إذا استُخدم أكثر من اللازم. فهو يمنع الأطفال من الشعور والتعبير عن أحاسيسهم، وبالتالي يعوقهم عن تعلم كيفية إدارة

مشاعرهم. والأهم من كل ذلك أنه لا يعلمهم أي شيء مفيد للمستقبل. يتعلم الأطفال السلوك المقبول اجتماعيًا وكيفية تنظيم مشاعرهم بالسماح لهم بالتعبير عما يشعرون به في بيئة آمنة، وبشكل أكثر تحديدًا، في حضور شخص يحبونه.

تخيل هذا السيناريو: لقد سمعت للتو عن وفاة شخص عزيز للغاية عليك. فاتصلت فورًا بأفضل أصدقائك والدموع محبوسة في عينيك وطلبت منه أن تلقاه في الحديقة القريبة من منزلك حتى يخفف عنك الصدمة. الآن تخيل أنكما تجلسان على أحد المقاعد في الحديقة وأنك تبدأ في إخباره بهذا الأمر الصادم. وعندما تندمج في الحديث، تبدأ شفتك السفلى في الارتعاش وتنهمر الدموع من عينيك. وكلما اندمجت في الحديث، زاد بكائك حتى وصلت إلى الدرجة التي لا تستطيع أن تتحكم فيها في دموعك. عند هذه النقطة، يمكن أن يستجيب صديقك بطريقة من اثنتين:

- الاستجابة 1: يضع صديقك ذراعه حولك ويقول برفق: "لا بأس يا صديقي، أنا هنا، احكِ لي عن الأمر". فتبكي بحرقة أكبر، وتستمر دموعك في الانهمار لعشر دقائق أخرى، لكنك في النهاية تشعر بتحسن. وتشعر بإحساس أفضل لأنك تحدثت عن مشاعرك وأخرجت الأمر من صدرك.
- الاستجابة 2: يصرخ صديقك بصوت مرتفع وبحماس ويشير إلى الأشجار من حوله ويقول: "انظر، هناك سنجاب! هل يمكن أن ترى السنجاب وهو يجري فوق الشجرة؟". تنظر بتعجب إلى صديقك ولكنه يستمر: "انظر، هناك سيارة تبيع الأيس كريم! هل نذهب لتناول الأيس كريم؟". تشعر بالصدمة لدرجة أنك تتوقف عن البكاء وتبدآن في السير إلى سيارة الأيس كريم معًا.

ما الطريقة التي ستحب أن يتصرف بها صديقك؟ رغم أن الأيس كريم سيكون رائعًا، لكنني أؤمن أنك ستحب أن يتصرف معك بالاستجابة 1. لكن لماذا؟ على الأرجح بسبب أن الإنسان يشعر بإحساس جيد عندما يجد من يستمع إليه عندما يكون متأثرًا أو غاضبًا. فالإنسان يشعر بإحساس جيد عندما يدعمه شخص يحبه ويثق به ويسمح له بالتعبير عن

مشاعره. ويشعر بإحساس جيد عندما يعرف أنه ليس في الموقف وحده. وبالتأكيد، عندما تتوقف الدموع، سيشعر بإحساس أفضل لأنه عبّر عما يجول ب صدره. أما عندما نتشتت عن التعبير عن مشاعرنا، فإننا لا نحظى بأي من هذا.

وبالمثل، عندما تشتت طفلك عن مشاعره فإنك تمنعه من استكشاف أن التعبير عن المشاعر أمر لا بأس به. أنت تحرمه من فرصة أن يتعلم كيف ينظم مشاعره، وتضيّع عليه فرصة أن يتعلم كيف يتعامل مع الموقف الصعب وحده. وربما الأهم من كل ذلك أن التشثيت يشجّع الأطفال على احتواء مشاعرهم. وهذه المشاعر المحتواة ستؤدي في نهاية المطاف إلى إحدى استجابتين: الكتمان أو الإخراج. وجدت الأبحاث أن فقط ما يقل عن 30 في المائة من الأطفال يمرون بسلوكيات الكتمان، وأن 25 في المائة منهم يمرون بسلوكيات الإخراج عند نقطة ما من الوقت⁶. ومع ذلك، يقل هذا السلوك، أو الميل إليه، إذا كانت هناك علاقة أبوية قوية. ومن المعروف أن سلوكيات الكتمان أو الإخراج تزيد عندما يدخل الأطفال في مرحلة البلوغ⁷. أظهرت الأبحاث أيضًا أن من يخرجوا مشاعرهم أثناء الطفولة يزد احتمال أن يكتموها في مرحلة البلوغ⁸. وعندما يكتّم الطفل مشاعره -ويدفنها في نفسه - ينتج عن ذلك تقدير متدنٍ للذات، وقلق، واكتئاب، وقد يكون له علاقة باضطرابات تناول الطعام⁹، وسلوكيات إيذاء الذات¹⁰. أما إخراج المشاعر الجياشة -إسقاطها على العالم الخارجي - فيمكن أن ينتج عنه العدائية والسلوك العنيف، سواء كان بدنيًا أو لفظيًا. السماح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم عندما تتكون داخلهم يمكن أن يقطع شوطًا كبيرًا في تقليل السلوكيات غير المرغوب فيها لاحقًا.

وهناك مشكلة أخرى في تشثيت الطفل، وهي أن الأبوين لا يتاح لهما الفرصة لتعلم مهارات أفضل في التربية. فإذا كان الوالد يشثت ابنه دومًا عندما يحدث موقف صعب، فإنه لن يحصل على فرصة لممارسة وسائل الانضباط الأكثر فعالية. ويصبح هذا الأمر إشكاليًا عندما لا يستجيب الطفل للتثثيت ويصبح الوالد في حاجة إلى منهج بديل، وأيضًا عندما يكبر الطفل ولا يعد التثثيت فعالًا معه على الإطلاق، مما يجعل تربيته أصعب.

دائمًا يسألونني إن كان هناك وقت مناسب لاستخدام التشتيث. واستجابتي هي دومًا: نعم، في بعض الأحيان، لكن استخدمه باقتصاد شديد، ولا تجعله مطلقًا إحدى استراتيجيات التربية التي تعتمد عليها. على سبيل المثال، إذا كنت في جنازة مع طفلك، فربما يكون من المنطقي أن تشتته بدلًا من أن تسمح له بالتعبير عن مشاعره بالصراخ أو البكاء. في مثل هذه الظروف، ربما يكون التشتيث هو أفضل خيار. لكن هذه المناسبات نادرة (انظر الفصل 14، حيث أشرح قاعدة 70/30 الخاصة بي: إذا استهدفت عدم تشتيث الطفل في 70 في المائة من الأوقات، فأعتقد أنه لا بأس بأن تستخدم التشتيث في بقية الوقت عندما يتطلب الموقف حلاً سريعًا وهادئًا للمشاعر الجياشة والسلوك الصعب).

الوسائل المحتملة للانضباط اللطيف

ليست كل وسائل الانضباط الشائعة سلبية وغير فعالة، سيسعدك أن تعرف هذا. فهناك بعض المناهج التي تتناسب بصورة حسنة مع أساسيات الانضباط اللطيف، إذا أجرينا عليها القليل من التعديلات. فلنلق نظرة عليها.

المديح

فيما يخص الانضباط، المديح مشابه جدًا للمكافآت. وعندما يتعلق الأمر بالارتباط الشرطي الإجرائي، يمكن أن نرى المديح على أنه من معززات السلوك. فهو لا يعلم الطفل أي شيء بالضرورة. فإذا فعل الطفل شيئًا جيدًا، فإن المديح يكافئه. وإذا لم يفعل ما يسعد الوالد، فإن عدم المديح يبدأ في العمل كنوع من العقاب. إذا اعتاد الطفل على تلقي قدر كبير من المديح، فربما يصبح "محتاجًا" له، وقد يبدأ تقديره الذاتي في الاعتماد على آراء الآخرين. والطفل الذي لديه مشاكل في تقديره لذاته هو في الغالب طفل لا يحسن السلوك.

هايم جينوت، المتخصص في علم نفس الأطفال، قال: "المدح، مثل البنسلين، لا يجب تقديمه بشكل عشوائي. فهناك قواعد ومحاذير تحكم تناول الأدوية القوية، قواعد حول التوقيت والجرعة، ومحاذير من أي استجابة تحسسية محتملة. وهناك أيضًا قواعد تنظم تقديم الدواء العاطفي"¹¹. عندما تستخدم المديح بعناية وحذر، فإنه يمكن أن يكون أداة انضباطية مفيدة. ومع ذلك، معظم التطبيقات الشائعة للمديح تستخدمه بلا عناية وبلا حذر.

لكي يكون المديح فعالاً -أي يكون له تأثير إيجابي على سلوك الطفل، على المديين القريب والبعيد- يجب أن يتحلى بالسمات التالية التي تميزه عن المديح غير الفعال والمضر:

محدد

الكثير من الآباء سيقولون: "أحسنت!" إذا عرض عليهم الطفل رسماً أكمله. لكن ماذا يعني هذا؟ في أفضل الأحوال، سيكون هذا المديح مربكاً للطفل. ما الذي أحسن فعله؟ هل استخدم ألواناً لطيفة؟ هل رسم بأناقة؟ هل رسم صورة واقعية؟ إن عبارة "أحسنت" لا معنى لها، ولا غرض منها، ويمكن الاستغناء عنها. فهي لا تساعد الطفل على التعلم، كما أنها تفشل في إخباره بما فعله ويستحق أن يفتخر به. إذا أحببت الطريقة التي رسم بها الطفل قطعة في صورة مثلاً، فأخبره: "أحب القطعة التي رسمتها، تبدو سعيدة!".

مبني على المجهود ويركز على التعلم

كما قلت سابقاً، إذا ظل الطفل يحاول ربط حذائه لثلاثة أشهر، لكنك لم تهنته ولم تمدحه إلا عندما تمكن في النهاية من ربط الحذاء بنجاح لأول مرة، فأنت تتجاهل كل العمل الشاق الذي قام به. بذل المجهود أهم كثيراً من الإنجاز. ومدح المجهود والتركيز على ما تعلمه الطفل يساعده على تطوير عقلية النمو (انظر الفصل 2): "لقد حاولت باجتهاد أن تربط حذاءك اليوم، ما الذي بوسعك أن تغيره لكي تجعل الأمر أسهل؟". وفي الناحية الأخرى، مدح الطفل على الإنجاز فقط يجعله يطور عقلية ثابتة (انظر الفصل 2). فهو يتعلم أن

المجهود لا يهم طالما لم تتحقق النتيجة المرجوة، وأنت إذا لم تكن متأكدًا من الإنجاز، فربما لا تحتاج إلى بذل المجهود من الأساس. المديح دون تفكير يمكن أن يضيّع على طفلك فرصة النمو المستقبلي. وإذا حقق طفلك النتيجة المرجوة، فركز على كيفية تفكيره في النجاح من أجل التعلم المستقبلي: "لقد حصلت على درجة ممتازة في هذا العمل. في رأيك، ما الذي أحسنت فعله هذه المرة؟".

السمات المتغيرة

يجب مدح الأطفال فقط على الأشياء التي كانت لديهم القدرة على تغييرها. العبارات التالية يمكن أن يكون لها تأثير سلبي محتمل: "أنت وسيم للغاية"، أو "أنت ماهر للغاية"، أو "ابنتي الرائعة". الطفل لا يستطيع أن يغير من مظهره، ولذا فإن مدحه على صفاته التي لا يتحكم في أي جزء منها يمكن أن يقلل من نموه. ماذا سيحدث إذا كبر في السن ولم يعجبه مظهره، وكان هذا شيئًا مدحته عليه طوال طفولته. ماذا سيحدث عندما يعاني في المدرسة بعد أن ظللت تصفه بالذكاء طوال الوقت؟ في أفضل الأحوال، لن يصدقك، وفي أسوأها سيضيف هذا إلى إحساسه بخيبة الأمل أو الفشل الذي يشعر به.

التعليق الرياضي

التعليق الرياضي هو ما يوحي به اسمه بالضبط: التعليق على أفعال ابنك كما لو أنك تعلق على مباراة في كرة القدم أو سباق للسيارات: "أوه، جون يبني برجًا كبيرًا، كبيرًا حقًا... واحد، اثنان، ثلاثة، واو، يمكنني أن أعد حتى عشرة طوابق"، أو "أوليفيا تلعب بالسيارات، أظن أنها على وشك أن تتسابق بها... أتساءل أي سيارة ستربح هذا السباق؟". قد يبدو التعليق الرياضي على ما يفعله طفلك غريبًا في البداية، لأنه ليس طريقته الطبيعية في الكلام. ومع ذلك، فإن ردود أفعال طفلك عليه ستجعله يستحق المجهود، ومع الوقت سيصبح هذا الأسلوب طبيعيًا أكثر.

توجيه الأسئلة

إن توجيه سؤال ما إلى طفلك قد لا يكون مدحًا مباشرًا، لكنه يمكن أن يساعده حقًا في الشعور بالتحقق والفخر. فإذا كان ابنك يصنع نماذج للبيوت من الأحجار البلاستيكية، فاسأله: "ماذا تبني؟ يبدو ممتعًا". أو "لماذا اخترت أن تجعل البيت أزرق اللون؟ ولماذا اخترت أن تبني بيتًا؟". هذه الأسئلة تبين لطفلك أنك مهتم بما يفعله، وهذا الاهتمام يساعد في بناء تقديره لذاته، وبالتالي سيفكر: "أمي وأبي يهتمان بما أفعله".

تقديري أو وصفي

في المديح التقديري، يقدم الوالد للطفل تقييمًا متعمقًا لما قام به ولماذا يقدره. يسمح هذا للطفل بأن يفهم المديح بشكل كامل ويستوعبه. والمديح التقديري هو وصفي بطبيعته، لذا بدلًا من أن تخبر طفلك: "أنت فتاة رائعة حقًا"، فإنك تصف بوضوح ما الذي فعلته وجعلك سعيدًا: "شاهدتك وأنت تجمعين لعبك كلها وتضعينها في صندوق الألعاب. إنها مرتبة جميلة في مكانها هنا، أليس كذلك؟ سيوفر لنا هذا مساحة لكي نلعب معًا لاحقًا". هذا النوع من المديح يجعل الطفل يشعر بالتقدير والتحقق.

عندما تبدأ في الانضباط بطريقة رقيقة، ربما تجد أن المديح من أصعب الأشياء التي عليك أن تغيرها. فمعظمنا تربي على المديح في حياتنا، سواء من آبائنا، أو معلمينا، أو مديرينا. وكسر هذه العادة صعب، لذا امنح نفسك بعض الوقت. لا بأس إن نسيت دون قصد ومدحت الطفل؛ فقط عليك أن تنتبه لما قلته وأن تقطع على نفسك عهدًا بأن تحاول تقديم مديح أكثر فعالية في المرة القادمة. مع الوقت، ستحقق المطلوب، لكن في الغالب ستكون الأشهر الأولى، وربما حتى السنوات الأولى، صعبة. المفتاح لاستخدام المديح كشكل من أشكال الانضباط اللطيف هو أن تتذكر جعله مركزًا على المجهود وليس على النتيجة، وجعله محددًا ووصفيًا.

العواقب

التعريف القاموسي الإنجليزي لكلمة "عاقبة" consequence هو: "نتيجة أو تأثير، في العادة غير مرغوب فيه أو غير سار". تشكل العواقب جزءًا شائعًا من الانضباط، خصوصًا النسخ الشائعة منه. والفكرة من وراء العواقب، في معظم أشكال الانضباط، هي أن تعلم الأطفال أن قراراتهم وسلوكهم لها نتائج غير مرغوب فيها. في كل وقت يفعلون شيئًا (أو يمتنعون عن فعل شيء) - في الغالب له علاقة بما طلبه الوالدان - فمن المفترض أن يتعلموا أن نتيجة سلوكهم ستكون غير مرغوب فيها بالنسبة لهم، والفكرة هي أن يحاولوا تجنب هذه العواقب عن طريق تغيير سلوكهم. بطرق عديدة، يمكن أن ننظر إلى العواقب كنوع من العقوبة. والسبب في هذا هو أن هناك خيطًا رقيقًا للغاية بين العواقب الفعالة التي تعلم الأطفال أن يتصرفوا ويكونوا أحسن، وبين العواقب التي تجعلهم يشعرون بالسوء دون أن تعلمهم أي شيء بالضرورة، بسبب عدم قدرتهم على التفكير الانتقادي أو التحليلي أو الافتراضي (الذي تحدثنا عنه سابقًا).

وإذا استخدمت العواقب بشكل غير صحيح، فإنها يمكن أن تخل بتوازن القوة لصالح الوالدين. قد تبدو العواقب وسيلة جذابة، لكنها لا تتوافق مع وصف المدرس الجيد الفعال. تذكر أن إحساس الطفل بفقدان السيطرة هو في ذاته مسبب للسلوك غير المرغوب فيه، ويساعد أيضًا على فهم لماذا نقول إن العواقب وسيلة غير فعالة للانضباط، وأنها يمكن أن تؤدي إلى سوء السلوك بدلًا من تحسينه. المفتاح في استخدام العواقب برقة هو أن تفكر إن كان التأثير الذي تأمل في تحقيقه عادلاً، ومناسبًا لسن الطفل، ويوفر فرصة جيدة للتعلم أم لا. من حيث كونها مناسبة لسن الطفل، القاعدة العامة هي أن استخدام العواقب مناسب للأطفال الأكبر بسبب المهارات المعرفية المطلوبة لمعالجتها. فإذا كنت في شك ولو يسير، فالأفضل أن تتجنبها.

فلنلقِ نظرة على بعض العواقب الأكثر شيوعًا المستخدمة اليوم، ونرى إن كان من الممكن استخدامها كوسيلة لطيفة وفعالة، وإن كانت هناك بدائل أفضل لها.

العواقب غير المنطقية

في حالات عديدة، تكون العواقب غير منطقية تمامًا. فلا تكون هناك علاقة بين ما فعله الطفل أو لم يفعله وبين ما يقترحه الوالد كعاقبة. إذا لم تكن هناك علاقة واضحة بين العقوبة وسلوك الطفل، فقد تكون مربكة له ويمكن أن تُرى على أنها عقاب. ومن غير المرجح أن يكون لهذا العقاب التأثير المطلوب. فالأطفال الذين يُعاقبون بتبعات غير منطقية من الأرجح أن يشعروا باستياء تجاه والديهم، وهذا كما رأينا، يمكن أن يتسبب في الانفصال أو في الاتصال الهش. وعندها ستميل العلاقة المكسورة بين الوالد والطفل إلى جعل سلوك الطفل أسوأ. إذا لم تكن هناك فرصة واضحة ومنطقية للتعلم، فإن الطفل لن يغير سلوكه على أساس داخلي ودائم، ومن المرجح أن يكرر السلوك غير المرغوب فيه أو سلوكًا آخر مشابهًا. العواقب غير المنطقية تعسفية، وتفتقر إلى التعاطف وإلى الفطرة السليمة.

والآباء الذين يستخدمون العواقب غير المنطقية في الغالب يجدون أنفسهم في صراع لفرض الإرادة بينهم وبين الطفل. وفي الغالب، ينتهي الأمر بالآباء بفرض المزيد من العواقب، فيأخذون الأشياء من الطفل، أو يحرمونه من أنشطة معينة، أو يرسلونه إلى غرفته، وقد يبالغون في ذلك لدرجة أن هذه الأمور تفقد تأثيرها على الطفل، وقد يفكر أنه خسر كل شيء وبالتالي لا يهم ما سيفعله الآن. وبالتالي يمكن أن يستمر السلوك غير المرغوب فيه، ومع الوقت يمكن أن يزداد سوءًا.

تتضمن الأمثلة الشائعة على العواقب غير المنطقية ما يلي:

- يرفض الطفل ترتيب غرفته، فيحرمه الوالد من مصروفه لمدة أسبوع.
- يرفض الطفل أداء واجبه المنزلي، فيحرمه الوالد من الذهاب إلى يوم ميلاد صديقه.
- يضرب الطفل طفلًا آخر في مجموعة اللعب، فيقول الوالد إنه لن يشتري له المجلة الأسبوعية المفضلة لديه في اليوم التالي.

في الحالات الثلاث السابقة، لا توجد علاقة بين العقوبة وبين السلوك. إنها مجرد عقاب ولا يتعلم منه الطفل أي معنى حقيقي. والأهم من ذلك، أن الوالد لا يحاول أن يفهم ما حفز الطفل على هذا السلوك أو الأسباب الحقيقية وراءه. وبالتالي، فإن الطفل ببساطة يُعاقب

لأنه يعاني مع شيء ما. ومن المحتمل أن يؤدي هذا إلى كتمان له مشاعره ويؤدي إلى درجة أكبر من عدم الارتياح، وقد تنفجر هذه المشاعر المكتومة في شيء أكبر كثيرًا في المستقبل.

العواقب المنطقية

العواقب المنطقية تعمل لصالح الطفل، وليس ضده. وهي خالية من إصدار الأحكام وتساعد في اتخاذ القرارات والتعلم. وهي تعمل بإحساس من الاحترام المشترك. وكل عاقبة منطقية هي فرصة للتعلم وتساعد الطفل على فهم كيف يعمل العالم. وهي تُطبق بحزم ولكن بعدل وتعاطف، والفكرة من ورائها أن تكون عادلة وصحيحة، وبالتأكيد لطيفة. ومع ذلك، المشكلة هي أن الكثير من الآباء يسيئون استخدامها بتطبيقها على الأطفال الذين يكونون أصغر كثيرًا من أن يفهموها.

تعتمد العواقب المنطقية، بحسب تعريفها، على تحلي الطفل بقدر جيد من التفكير المنطقي. وهي تتطلب أيضًا درجة من التفكير الافتراضي. في الفصل 3، تعلمت أن هذه المهارات المعرفية مرتبطة بالفص الأمامي من المخ، وهو آخر جزء ينضج بالكامل. لا يتحلّى الأطفال بقدر جيد من التفكير المنطقي والافتراضي حتى يدخلوا في مرحلة البلوغ. وهذا لا يعني أنهم يفتقرون إلى هذه المهارات بالكامل عندما يكونون أصغر، ولكنها ستكون غير ناضجة بالكامل لديهم. ولكي تُطبق العواقب المنطقية بفعالية، يجب أن يكون الطفل قد وصل إلى سن السابعة على الأقل.

يمكن أن تعمل العواقب المنطقية بشكل حسن مع الأطفال الأكبر سنًا، وخصوصًا الذين يقتربون من مرحلة المراهقة. في الوضع المثالي، يمكن أن يشارك الطفل بقدر متساوٍ في اختيار هذه العواقب: أسأله عن رأيه فيما يجب تطبيقه، أو امنحه عدة عواقب ليختار من بينها. وكلما زادت مشاركة الطفل في العاقبة، زادت فرصته للتعلم منها. والوضع الأفضل أن يتم الاتفاق على العواقب مقدمًا مع الطفل.

وإليك بعض الأمثلة على العواقب المنطقية:

- الطفل يستمع إلى موسيقى صاخبة في غرفة المعيشة، بينما تحاول أنت إتمام مكالمة تليفونية مهمة. تضع المكالمة في وضع الانتظار، وتشرح له بهدوء أنك تعاني في سماع المتصل. وتسأل طفلك إن كان يفضل أن يخفض الموسيقى حتى تنتهي من المكالمة أو أن يطفئها ويذهب إلى غرفة أخرى يشغل فيها الموسيقى بصوت مرتفع كما يحب.

بهذه العاقبة، أوضحت لطفلك أن سلوكه الحالي لا يمكن أن يستمر، ومع ذلك أظهرت له تعاطفًا مع حقيقة أنه يستمتع بالموسيقى. وقدمت له بديلين منطقيين يليان احتياجات كل منكما. وسمحت للطفل بأن يختار الخيار الذي يفضل، ومنحته بعض السيطرة الذاتية. وأخيرًا، علمته أن يحترم احتياجات الآخرين، وعلمته بصفة أكثر تحديدًا أنه يجب أن يلتزم بالهدوء عندما يكون شخص ما في محادثة مهمة.

- يعود طفلك من المدرسة ويخبرك بأنه أضاع علبة غدائه للمرة الثالثة هذا الشهر. تخبره بأنه سيحتاج إلى البحث عن شيء يصلح لكي يأخذ فيه غدائه إلى المدرسة. والخيارات المتاحة أمامه هي أن يعثر على علبة الغداء الضائعة، أو يشتري واحدة جديدة من مصروفه، أو يستخدم علبة قديمة، أو كيسًا بلاستيكيًا حتى يعثر على العلبة القديمة، أو يدخر المال لشراء واحدة جديدة.

هنا، تُظهر تعاطفك مع طفلك، ولكنك تبين له أيضًا أنه يجب أن يهتم بأشياءه، لأنه لن توجد لها بدائل جديدة فورًا. لم تضرب طفلك أو تصرخ فيه أو تعاقبه، لكنك أوضحت له تمامًا أنك لن تنطلق فورًا لشراء علبة غداء جديدة وقدمت له خيارات بديلة إذا لم يكن سعيدًا بقرارك هذا.

إليك مثالًا للعاقبة المنطقية استخدمته مع ابني المراهق. مسموح لأطفالي بساعة من وقت الشاشات يوميًا، وفي الغالب يختارون قضاءها على منصة الألعاب. بشكل إجمالي، بوسعي

أن أثق بأنهم سيطفئون منصة الألعاب مع انتهاء الوقت المسموح، لكن في بعض الأحيان أضطر إلى تذكيرهم إن كانوا مستغرقين في اللعبة. ذات مرة، كنت مشغولة ونسيت تذكير ابني بإطفاء اللعبة، رغم أنني شككت أنه أدرك أن وقته انتهى. وعندما رأيته لا يزال جالسًا على اللعبة لمدة ساعتين تقريبًا، أخبرته بأنه تخطى الوقت المسموح له وأن عليه أن يقوم فورًا. اعتذر، وسألته عن العقوبة التي سيكون سعيدًا بتطبيقها عليه. أجاب: "حسنًا، إذا لم أَلعب الساعة المسموح لي بها غدًا، أكون قد رددت الساعة الإضافية التي أخذتها اليوم". وبعدها تذكر أنه دعا صديقه للحضور إلى منزله غدًا وأنهما خططا لخوض مباراة على منصة الألعاب. استاء للغاية من هذا وسألني إن كان من الممكن تأجيل العقوبة يومًا ليتمكن من اللعب مع صديقه. وافقت على طلبه، وكما اتفقنا، تنازل عن ساعة اللعب بعد يومين.

وإليك مثالًا آخر على العقوبة المنطقية التي استخدمتها مع ابنتي المراهقة. هي ليست الشخص الذي يحافظ على ترتيب غرفته، وبين كل حين وآخر أضطر لخوض مناقشة معها من أجل أن أتمكن من رؤية أرضية الغرفة مرة أخرى. طلبت منها أن ترتب غرفتها صباح يوم سبت، وكنا قد اتفقنا على الخروج لتناول الغداء في نفس اليوم. ذكرتها بأننا يجب أن نغادر البيت في الثانية عشرة وأن عليها أن تنتهي من ترتيب الغرفة بحلول هذا الوقت. وقبل نصف ساعة من الموعد الذي حددناه للخروج، ذهبت أتفحصها فوجدتها جالسة على السرير تقرأ كتابًا، وكانت غرفتها تعج بالفوضى أكثر من أي وقت مضى. أخبرتها بأنه لم يتبقَ أمامنا سوى نصف ساعة فقط قبل الخروج وأنها إذا أرادت أن تخرج معنا للغداء، فعليها أن تسارع في ترتيب الغرفة. في الثانية عشرة، ذهبت إلى غرفتها مرة أخرى فوجدتها لم تفعل أي شيء في الغرفة تقريبًا. عند هذه النقطة، أخبرتها بأننا لن نتمكن من الخروج للغداء لأن الغرفة لا تزال في حالة فوضى والآن لم يتبقَ أمامها وقت لترتيبها. بكت فسألتها إن كانت تود مني أن أساعدها. أومأت بالموافقة. قضينا الساعتين التاليتين في ترتيب الغرفة وبمجرد أن انتهينا سألتها إن كانت تريد مني أن أصنع لها شيئًا تأكله، لأننا فوتنا موعد الخروج ولم نتناول أي طعام. وعلى مائدة الغداء في البيت، ناقشنا حقيقة أننا

لم نخرج لتناول الطعام معًا، وأنه في الأسبوع القادم سيتعين عليها أن تبدأ في ترتيب الغرفة بمجرد أن أطلب منها ذلك، بحيث يصبح في إمكاننا الخروج في الموعد المحدد.

بمجرد أن تتفق مع طفلك على العواقب -والأفضل أن يتم ذلك بالاتفاق مع الطفل- يجب تطبيقها بثبات في كل مرة يتكرر السلوك. عمليًا، ستصبح العواقب المنطقية هي الطريقة التي تفرض بها الحدود مع طفلك.

العواقب الطبيعية

كما يتضح من اسمها، تحدث العواقب الطبيعية كنتيجة طبيعية لشيء فعله الطفل، أو لم يفعله. ولهذا، فإن الوالد ليس هو من يختار تلك العواقب. فهي استجابات سريعة وتلقائية تحمل عنصر مخاطرة، وعندما تحدث هذه المخاطرة فإنها هي التي تشكّل سلوك الطفل (رغم أن بعض العواقب الطبيعية قد تحتاج إلى التكرار عدة مرات قبل أن يكون لها تأثير على سلوك الطفل).

وإليك بعض الأمثلة على العواقب الطبيعية التي قد تكون مناسبة للأطفال فوق سن الثالثة:

- مطاردة النحل - يمكن أن تؤدي إلى لسعة.
- لمس الأشياء الساخنة - يمكن أن تؤلم يديه.
- اللعب مع كرة مطاطية بالقرب من المجاري - قد تضيع الكرة إلى الأبد.
- عدم ارتداء معطف في الطقس البارد - يمكن أن يصاب بالبرد.
- قول الطفل لشيء سيئ - يمكن أن يبتعد عنه أصدقاؤه.
- عدم ارتداء الأحذية قبل دخول الحديقة - يمكن أن يدوس على شوكة.
- اللعب وفي يده كعكة بجوار بركة الماء - ربما تقع الكعكة وتصبح غير قابلة للأكل.
- وضع اللعبة الإلكترونية المفضلة في الماء - ستتوقف اللعبة عن العمل.
- الجري أسرع من اللازم في المنحدرات - ربما يقع.

- عدم الثبات عندما يكون القط في حجره - قد يغادر القط.
- عدم وضع غطاء الرأس أو استخدام المظلة في المطر - سيتعرض للبلل.

فيما يلي بعض العواقب الطبيعية التي من الواضح أنها أخطر من أن تسمح لطفلك بالتعرض لها:

- وضع يده في النار - سينتج عنها حروق.
- الجري في طريق السيارات - يمكن أن يتعرض لحادث.
- لمس السكاكين الحادة - يمكن أن ينتج عنه جروح.
- الجري على حافة حمام السباحة - يمكن أن يقع في الحمام.
- مضايقة الكلاب - يمكن أن يتعرض للعض.

وبسبب المخاطر المتضمنة، يجب التفكير في العواقب الطبيعية بالارتباط مع عمر الطفل. بصفة عامة، هي ليست مناسبة للأطفال الأقل من ثلاث سنوات، لأنهم من غير المحتمل أن يفهموا العواقب وبالتالي يمكن أن يصبحوا في خطر أكبر لأن يحدث لهم شيء غير سار نتيجة لها. ومع ذلك، بمجرد أن يصلوا إلى سن الثالثة، يمكن استخدام العواقب الطبيعية لتعليمهم، ولكن فقط في المواقف التي تكون فيها المخاطرة آمنة ومناسبة لعمرهم.

يجب أن تحدث العواقب الطبيعية بعد الحدث مباشرة. لأنها إذا تأخرت فلن تكون طبيعية. وأيضًا، يجب أن يُسمح لها بالحدوث فقط إذا كانت ترتبط بالطفل مباشرة وليس بأي شخص آخر. على سبيل المثال، إذا كنت ستقضي يومًا بالخارج، ورفض طفلك ارتداء ملابسه، وبالتالي تأخرت عن موعد القطار، فإن هذا لن يؤثر فيه وحده، وإنما ستعاني منه العائلة بأكملها.

من العواقب الطبيعية التي يعاني منها الكثير من الآباء هي فكرة عدم تناول الطفل لطعامه. العاقبة الطبيعية للطفل الذي يرفض العشاء هي أن ينام وهو جائع. إذا لم يرغب في تناول العشاء لأنه ليس جائعًا فلا بأس بهذا. ومع ذلك، إذا قال بأنه جائع بعدها بساعة أو اثنتين،

فلا يجب حرمانه من الطعام. وبالمثل، إذا لم يتناول عشاءه لأنه لا يحب الطعام المقدم له، فلا يجب حرمانه من طعام آخر. وإذا رفض البالغ وجبة ما، فلا يزال أمامه الخيار لتناول الطعام لاحقًا، سواء بطهي شيء آخر أو بطلب الطعام من الخارج. الأطفال لا يتمتعون بهذه الميزة. إذا رفض أطفال الطعام، فسأسألهم عن السبب. فإذا كانت الإجابة أنهم ليسوا جائعين الآن، فسأعرض عليهم وضع العشاء في الميكروويف بحيث يمكن تسخينه لاحقًا. وإذا رفضوا الطعام المقدم لأنهم لا يحبونه، فسأعرض عليهم بديلاً سهلاً وسريعاً. والبدائل المتاحة لدينا إما حبوب الإفطار وإما خبز التوست وعليه طبقة ما. هذه الخيارات الوحيدة المتاحة، لكنها متاحة دومًا بحيث يمكن أن يختارها أطفالنا إذا لم يرغبوا في تناول ما أعددتهم لهم، حتى إذا كان الطعام شيئًا طلبوه بأنفسهم. إن منع الطعام عن الأطفال ليس عاقبة طبيعية مناسبة، بل هو عقاب.

العواقب الإيجابية

تحدث العواقب الإيجابية عندما يتصرف الطفل بشكل مرغوب ويُكافأ بنتيجة طبيعية غير مخطط لها. على سبيل المثال، إذا كنت تنظف المائدة بعد العشاء وساعدك طفلك فيها دون أن تطلب منه، فقد تستغرق المهمة وقتًا أقل منك وربما تقرر أن هناك وقتًا لأخذه في نزهة سريعة قبل نومه.

استخدام العواقب الإيجابية يمكن أن يعزز ويقوي السلوك الإيجابي في الأطفال. ومع ذلك، يجب أن ينتبه الآباء إلى أنه إذا كان مخططًا للعواقب الإيجابية فإنها ستصبح مكافأة، والمكافآت محفوفة بالكثير من المشاكل، كما رأينا سابقًا وكما سنرى في الفصل التالي.

يمكن أن تكون العواقب مفيدة في الانضباط إذا استُخدمت بطريقة صحيحة وكانت مناسبة لعمر الطفل. أما إذا استُخدمت دون انتباه، فمن الممكن أن يصبح تأثيرها عكس ما نرغب. الجدول التالي يلخص الأنواع المختلفة من العواقب:

نوع العقوبة	الحد الأدنى المنصوح به من العمر	التوقيت بالنسبة للسلوك	ما هي؟
العواقب غير المنطقية	لا يجب استخدامها أبدًا	في الغالب بعد وقت طويل جدًا	عقوبة لا علاقة لها بسلوك الطفل.
العواقب المنطقية	سبع سنوات	ليس أكثر من بضع ساعات	نتيجة متعلقة بشكل مباشر بسلوك الطفل يختارها الأب و/أو الطفل.
العواقب الطبيعية	ثلاث سنوات	فورًا	نتيجة طبيعية لتلقائية لا يختارها الأب ولا الطفل.
العواقب الإيجابية	بلا حد أدنى	فورًا	نتيجة إيجابية تلقائية غير مخطط لها مسبقًا. لا يختارها الطفل.

كما اكتشفنا في هذا الفصل، فإن وسائل الانضباط الشائعة تتخطى في كثير من الأحيان الحدود عندما نفكر فيها من موضع تدبر. فالأساليب التي تدعو إليها هذه الوسائل غير مناسبة للقدرات النفسية للطفل، وتعاقب الأطفال دون كثير تفكير في العواقب طويلة المدى. الكثير من الوسائل من المحتمل أن تجعل سلوك الأطفال أسوأ، لأنها تتسبب في مشاعر صعبة في الأطفال. وعند العودة بتفكيرنا لموضوع التعليم والتعلم وما نأمل أن نريه لأطفالنا، فإننا ندرك أن العديد من وسائل الانضباط الشائعة تجعل منا قدوة رديئة لأطفالنا. ودون وجود قدوة حسنة ليتبعها الأطفال، لن توجد سمات إيجابية تلهمهم، ويمكن أن يأخذ سلوكهم منعطفًا نحو الأسوأ. المعركة من أجل السيطرة يمكن لها فقط أن تتسبب في المشاكل للطفل، ربما ليس فورًا، لكن بعد شهور أو سنوات.

وبعد أن قلنا هذا، يجب أن نقول إن مناهج الانضباط الشائعة ليست كلها سيئة. فمن الممكن أن تستخدم بعضًا منها، وأن تشكّلها لكي تتناسب معك ومع طفلك، مع قليل من التفكير المسبق والفهم (على سبيل المثال، رأينا في هذا الفصل كيف يمكن استخدام المديح والعواقب بطريقة أكثر رقة وفعالية). وهذا شيء أود منك أن تبقيه في ذهنك ونحن نتقدم إلى الفصل التالي عن الانضباط المدرسي.

الفصل 5



الانضباط المدرسي

إن فهم أن العقوبة والمكافآت هي في الواقع أدوات رديئة للانضباط يمكن أن يترك الكثير من الآباء مرتبكين بشأن الوسائل المستخدمة في الفصول الدراسية، حيث ظل التركيز على المكافآت والعقوبات -أو على التحفيز الخارجي- منذ إنشاء المدارس. من الممكن أن يتوقف الآباء عن استخدام أساليب المكافأة والعقاب في المنزل، لكن في معظم الأحيان، ستظل المدارس تفعل ما كانت تفعله دومًا، ولن تعطي أقل قدر من التفكير في أي شيء يأتيها من خارج هذا النظام شديد التحسين.

خصوصًا في هذه الأيام، حيث الفصول متخمة بالطلاب وتعيين المدرسين والاحتفاظ بهم يتداعى، يركز الانضباط في المدارس بصورة أساسية على التحكم في الحشود. في منهج "الانضباط للجموع" هذا، في الغالب تُهمل احتياجات الأطفال الفردية. ويكون التركيز على التحكم والطاعة: تحكم المدرسة، وانصياع الأطفال له.

ليس المقصود من هذا الكلام أن يكون انتقادًا للمدرسين، أو حتى لمدارس معينة. أنا أعرف الكثير من المدرسين بصفة شخصية والذين يشتركون في الانضباط اللطيف؛ وفي الحقيقة تعلموا الكثير من نفس النظريات التي نغطيها في هذا الكتاب في الجامعة أثناء تدريبهم. من خلال تعليم أطفالنا، صادفت الكثير من المدرسين الداعمين، والمتعاطفين، والمهمين،

والذين يمثلون تجسيدًا مثاليًا "للمعلم الجيد" الذي ناقشناه سابقًا في الكتاب. وأنا متأكدة من أنه لو كان الأمر بيدهم، لكانت المدارس مختلفة تمامًا عما هي عليه الآن. معظم المشكلة ينجم عن متطلبات النظام، والتي تحرم المدرسين من الحكم الذاتي الذي يحتاجونه من أجل جعل الانضباط فعالاً ومن أجل تحقيق المقاييس المطلوبة منهم. وتضع المدارس في الغالب سياسات للسلوك تؤدي إلى إعاقة المدرسين عن العمل مع طلابهم بالشكل الذي يودونه.

وحتى دون وجود أي متطلبات غير واقعية منهم، ربما يعاني المدرسون عند التحكم في فصولهم بسبب بعض الأطفال ذوي السلوك الرديء للغاية، لدرجة أن الوقت الذي يقضيه المدرسون في تأديب هؤلاء الأطفال يحرم بقية الفصل من انتباه وتركيز المدرس. في بعض الأحيان، يأتي هؤلاء الأطفال من بيوت لا يوجد فيها أي انضباط، أو يوجد فيها انضباط سلطوي يجعل الطفل يعيش في حالة دائمة من الخوف والتمرد. وفي أحيان أخرى، يعيش الأطفال باحتياجات تعليمية خاصة غير مشخصة، وهكذا هي الحال في الإمداد الرديء بالدعم والتشخيص في معظم المناطق. بعض الأطفال يأتون إلى المدرسة دون معطف، وبملابس متسخة، ويتضورون جوعاً ويتطلبون أن يركز المدرس عليهم حتى لا يكون حرمانهم ضخماً هكذا. وفوق كل هذا، هناك جبال من الأعمال المكتبية، والتخطيط للدروس، وتصحيح الواجبات المنزلية، والتحضير الذي لا ينتهي للاختبارات. لذلك، لا عجب أن الكثير من المدرسين يصابون بالإحباط لدرجة أنهم لا يستطيعون التدريس كما يحبون. لا تخطئ الفهم، في معظم الحالات لا يكون المدرسون هم السبب في أساليب الانضباط غير اللطيفة والقديمة وغير الفعالة المستخدمة في المدارس اليوم.

لكن ما تبعات كل هذا على أطفالنا؟ لقد وصلنا الآن إلى موضع تضرر فيه التحفيز الداخلي للأطفال الصغار حتى الرابعة من العمر من أجل التحكم فيهم في نظام مختل لا يليب أيًا من احتياجاتهم. وسيتطلب الأمر حركة ضخمة حتى نبتعد عن نظام المكافآت/العقوبات الحالي. ومن المفارقات أن هذا النظام يقلص الاحتياجات الفردية لدرجة تدفع الناس إلى الثورة عليه.

أما في الوقت الحالي، فلا يزال المجتمع محصورًا في الاعتقاد بأن الأطفال يسيئون السلوك في المدارس بسبب أنهم يفتقرون إلى التحفيز لفعل الأفضل. وهذا الاعتقاد يقود صانعي السياسات إلى استخدام المكافآت لزيادة التحفيز لكي يتصرف الأطفال بالطرق التي يرونها مرغوبًا بها، والعقاب لتقليل التحفيز للتصرف بالطرق التي يرونها غير مرغوب بها. المؤلف وخبير التربية جون هولت يناقش هذه المشكلة الأساسية:

فكرة أن الأطفال لن يتعلموا دون مكافآت أو عقوبات خارجية، أو بمصطلحات متخصصة السلوك "المعززات الإيجابية والسلبية"، تصبح في العادة نبوءة تحقق ذاتها. فإذا عاملنا الأطفال لفترة طويلة على أساس أن هذه الفكرة صحيحة، فإنهم سيبدءون في الإيمان بأنها صحيحة. لقد قال لي الكثير من الناس: "إذا لم نجبر الأطفال على فعل الأشياء، فإنهم لن يفعلوا أي شيء". والأسوأ من ذلك أن يقول البعض: "لو أنني لم أجبر على فعل الأشياء، لما فعلت أي شيء". هذا هو معتقد العبيد¹.

ورغم أنني لا أقصد أن أروج لشائعات مقلقة، فإن التركيز بصورة كاملة على الجانب الإيجابي ليس أمرًا واقعيًا، ولا مفيدًا على وجه الخصوص. التربية ليست كلها إيجابية. إنها مليئة بالتقلبات والمرتفعات والمنخفضات. إذا كنت تستخدم، أو تنوي أن تستخدم، التعليم الحكومي، فإن الانضباط في المدارس ليس موضوعًا يمكن أن تقلل من قيمته. وأعتقد أن التحضير والفهم هما المفتاحان للإبحار في هذا الموضوع، وفي هذا الفصل سأساعدك في كلا الأمرين.

أولاً، أريد أن ألقى نظرة على المشاكل الرئيسية في الانضباط في المدارس اليوم. والأهم من ذلك، أنني سأناقش كيف تساعد طفلك على التكيف مع هذا النظام، وكيف ربما يكون بوسعك أن تغيره. وكما قلت عدة مرات: أنت المعلم الرئيسي لطفلك، ولا تقلل أبدًا من أهميتك وأهمية تأثيرك عليه قبل وفوق تأثير أي معلم آخر.

الانضباط المدرسي: المشاكل

فلنلقِ نظرة على أكبر الافتراضات والتطبيقات غير الصحيحة للانضباط والتي يمكن أن تصادفها -أو صادفتها بالفعل- في المدارس.

المعتقد الخاطي للتحفيز

إذا أساء الطفل التصرف في المدرسة، فالافتراض العام هو أن هذا الطفل يفتقر التحفيز لكي يتصرف بشكل أفضل. وإذا فشل الطفل في إكمال الواجب الدراسي، أو لم يركز في الدرس، أو تحدث مع أصدقائه أثناء الدرس، ففي الغالب سيُفترض مرة أخرى أنه يحتاج إلى التحفيز لكي يفعل ما هو أفضل من هذا. ومن الشائع أن ينتهي الأمر بالطفل ولديه الكثير من الملصقات التي تقول: "لقد استمعت جيدًا اليوم" أو "لقد قمت بعمل رائع اليوم" أو سيعود إلى البيت ومعه الكثير من الشهادات أو المكافآت بنقاط منزلية أو نقاط في الفصل والتي يمكن مقايضتها مقابل هدايا.

وإذا سبب الطفل إزعاجًا في الفصل، أو فقد أعصابه بسرعة، أو تصرف بعنف لفظيًا أو بدنيًا، فسيُفترض مرة أخرى أنه يحتاج إلى التحفيز من أجل الأداء بشكل أفضل. وربما يُحتجز في الفصل في وقت اللعب، أو يُحتجز في المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي، أو حتى يُعزل أو يُوقف عن الدراسة مؤقتًا.

في كل الحالات، تفوّت المدرسة الفرصة لمعرفة المشكلة الحقيقية وبالتالي تعاقب الطفل على أنه يعاني من أمر ما. ورغم أن المكافآت قد لا تبدو مثل العقوبات، فإنها مثلها بالفعل إذا بقيت بعيدًا عن تناول الطفل. فقد يقولون للطفل: "لم تحسن التصرف اليوم بما يكفي، لذا لن تحصل على أي شيء لطيف". التركيز على التحفيز، كما رأينا سابقًا (في الفصلين 3 و4) هو المسار الخاطي، لأنه من المحتمل أن تكون المشكلة متعلقة بقدرات الطفل.

إن مكافأة أو معاقبة الأطفال على سلوك معين يفترض أن لديهم القدرة على تغييره. وبعيدًا عن أن هذا يتطلب قدرًا كبيرًا من التفكير المنطقي والافتراضي والذي قد لا يكون موجودًا في السن الصغيرة (انظر الفصل 3)، فإن فكرة أن الطفل ليس متحفزًا للتغيير

ببساطة وأن استخدام جزرة أو عصا سيوفر الحافز الكافي هي فكرة خاطئة. معظم السلوك غير المرغوب فيه في المدرسة سببه أن الأطفال يمرون بصعوبات، ربما متعلقة بالأصدقاء، أو المنزل، أو بشيء له طبيعة حسية، أو بالتركيز أو عدم الفهم. وكيف للمكافآت أو العقوبات أن تصلح هذا؟ إنها لا تصلحه. في الواقع، من المحتمل أن تجعل الطفل يشعر بإحساس أسوأ، وذلك بالتركيز على حقيقة أنه لا يمتلك المهارات المطلوبة لتغيير سلوكه. وهذا بدوره يضر بتقديره لذاته وبأي تحفيز طبيعي موجود لديه.

على سبيل المثال، إذا كان لدينا طفل لا يركز في المدرسة، فإنه سيتحرك داخل الفصل أو يتحدث أثناء الدرس أو ربما يسرح في الفضاء في أحلام يقظته. معظم المدارس ستخرج هذا الطفل من الفصل لأنه مزعج، أو ربما تطلب من الوالدين أن يأتيا إلى المدرسة ويتحدثا إلى الناظر، وتبلغ عن حالة الطفل أو تسجله في خطة تتم فيها مكافأته إذا تحسن سلوكه. يبدأ كل واحد من هذه التوجهات بافتراض أن الطفل يعرف كيف يغير سلوكه وأنه بالفعل يستطيع ذلك. وإذا لم يتمكن الطفل من هذا، فإنه سيتعرض للعقوبة. التصرف الصحيح هنا هو أن نبحث عن السبب الأصلي للسلوك. لماذا لا يركز الطفل؟ هل هو متعب؟ هل بوسعه أن يسمع ويرى بوضوح؟ هل المدرس لا يراعي أنماط التعلم المختلفة؟ هل يُتوقع من الطفل أن يجلس ساكناً لمدة أطول من اللازم؟ هل من الأفضل له أن يأخذ فترات راحة منتظمة ويُسمح له بالحرك أو يُعطى له شيء يعبث به؟ هل يفهم ما يُقال في الدرس؟ هل سيستفيد من بعض التعليم الإضافي بحيث يصبح على نفس المستوى مثل بقية زملائه في الفصل؟ ما شعوره تجاه المدرسة؟ هل هو واثق بنفسه أم أنه يعاني من شيء ما؟ هل هناك احتمال أنه يعاني من اضطراب أو من إعاقة في التعلم؟ عندما تسأل المدارس هذه الأسئلة، يمكنها أن تنطلق منها لتفكر في كيفية تقديم الدعم الموصى به. عندما يُعامل الأطفال كأفراد وتُقدم لهم المساعدة لكي يتصرفوا بطريقة أكثر قبولاً، عندها يحدث التغيير فعلاً. يجب على الآباء أن يسألوا مدرسة طفلهم: "لماذا يتصرف طفلي بهذا الشكل؟" قبل أن تقفز المدرسة وتُسألهم: "كيف سنحفّز هذا الطفل ليتصرف أفضل؟".

وإذا كان لدينا طفل عنيف، أو يتنمر على الآخرين، يجب أن تسأل المدرسة: "لماذا؟". لماذا يتصرف الطفل بهذه الطريقة؟ ما السبب في شعوره بعدم الراحة هكذا؟ هل يتعرض هو نفسه للتنمر؟ (تنمر الطفل على الآخرين يكون في الغالب علامة قوية على تعرضه هو نفسه للتنمر). هل يعاني من أجل التحكم في حالته المزاجية؟ هل يفتقر إلى مهارات الذكاء وتنظيم المشاعر؟ إن توجيه هذه الأسئلة يعترف بأن الطفل يعاني بشكل ما، ويساعد في حل مشكلاته. ومجرد تحفيز الطفل من خلال المكافآت والعقوبات لا يغير من معاناته، بل يضيف إليها، وبالتالي ما يفعله في الواقع هو أنه يعاقب الطفل لأنه يعاني من مشكلة ما.

تصنيف الأطفال والعقليات الثابتة

ربما واحدة من أكثر التأثيرات المؤذية لوسائل الانضباط المدرسي الشائعة تقع على إيمان الطفل بنفسه وتقديره لذاته. من المفارقات أن العديد من المدارس تتحدث عن تعليم الأطفال كيف يتحلون بعقلية نمو، ومع ذلك تجد سياساتهم السلوكية تعزز العقلية الثابتة. كلما عوقب الأطفال على سلوكهم (من خلال المكافآت كذلك)، زادت الفرصة لأن يطوروا عقلية ثابتة. إذا لم يكن الطفل قادرًا على تغيير سلوكه بسبب عدم قدرته على ذلك، فإنه سيتوصل بسرعة إلى الاعتقاد بأنه كما يقول الناس عنه، وأن هذه هي هويته. من الممكن أن نصنف الأطفال بسهولة على أنهم أصحاب سلوك سيئ أو صعب، أو مزعجون، أو عنيفون، حتى إذا لم ينطق المدرسون بهذه الكلمات مطلقًا. فالطفل الذي يعاني باستمرار بسبب سلوكه وتتم معاملته بشكل مختلف عن بقية أقرانه بسبب عدم قدرته على التغيير سيقتنع سريعًا بأنه لا يستحق المحاولة.

ومرة أخرى، أخذ الوقت للكشف عن جذر المشكلة في سلوك الطفل والعمل معه، وليس استخدام المكافآت والعقوبات، يساعد على معرفة أن شخصًا ما يقف بجانبه. في الوقت الحالي، هو لا يملك القدرة على التغيير وحده، لكن سيمتلكها في المستقبل، وذلك بفضل الشخص الذي آمن به ووقف معه. وهذا الإحساس بالأمل يفعل الأعاجيب في تقديره لذاته، ولأن معظم "السلوكيات السيئة" تحدث عندما يشعر الطفل بإحساس سيئ، فإن مجرد

المعرفة بأن هناك من يهتم به ويساعده يمكن أن تكون محفزًا قويًا على التحسن بينما تتطور مهاراته الجديدة.

فلنلقِ نظرة على بعض وسائل الانضباط المدرسي الأكثر شيوعًا وعلى مشاكلها، بمزيد من التفصيل. وبينما نقرأ عن هذه الوسائل، اسأل نفسك كيف يمكن أن تساعد طفلك على تغيير سلوكه وما نوع العقوبة التي تعززها.

الحرمان من أوقات الراحة واللعب

حرمان الطفل من أوقات الراحة شائع للغاية في أساليب الانضباط المدرسي. من الممكن إبقاء الأطفال الأصغر سنًا في المدرسة للتحدث مع المدرسين، أو إتمام الواجبات التي فاتهم أثناء الفصل لأنهم لم يكونوا يركزون، أو إنهاء الواجبات المنزلية التي لم يكملوها في المنزل. في بعض الأحيان، يُحرم الأطفال من أوقات الراحة، لأن المدرس يستخدم هذا الحرمان كوسيلة للعقاب. ومن الممكن فرض نفس العقوبة على الأطفال الأكبر سنًا والذين يقتربون من سن المراهقة، لكنها تُسمى الاحتجاز في وقت الغداء. وهذا الاحتجاز يمكن أن يتم لأسباب عديدة، بدءًا من سوء السلوك وحتى عدم إتمام الواجب المنزلي.

كيف تظن سيشعر الطفل عندما يستمتع أصدقاؤه بوقت الراحة -في اللعب، أو المحادثات، أو حتى تناول الطعام- بينما هو جالس وحده في الفصل مع المدرس؟ ما التأثير الذي سيُلقي به هذا الحرمان عليه؟ هل سيساعده على تعلم طريقة أفضل للسلوك أو اكتساب مهارات جديدة؟ ماذا إذا كان الطفل يعاني بسبب تحركه في الفصل أو عدم تركيزه؟ هنا، حرمانه من فترة الراحة يتناقض تمامًا مع أكثر ما يحتاجه الطفل: التنقل بحرية خارج الفصل. العقوبة هنا تخلو من المنطق تمامًا.

الإبعاد من الفصل والمدرسة

عندما يكون الأطفال صغارًا، إذا أساءوا السلوك، يمكن أن يرسلهم المدرس إلى خارج الفصل. في بعض الأحيان، يخرجهم المدرس ليجلسوا في الممرات، أو في زاوية من الغرفة

بمفردهم، أو في مكتب الناظر. وعندما يكون الأطفال كبارًا، يُرسلهم المدرس إلى غرفة للعلز أو يبعدهم عن المدرسة مؤقتًا. من المفهوم أن المدرس عليه واجب أن يحمي كل الأطفال في الفصل. لكنه عليه المسؤولية كذلك أن يوفر أفضل تعليم يمكنه توفيره لجميع طلابه. لا يمكن تقديم أي من هذين الأمرين للطفل المزعج.

ورغم أنه قد يبدو شيئًا منطقيًا أن يستبعد المدرس الطفل المزعج من أجل حماية بقية الأطفال في الفصل، فالمشكلة هنا أنه يفترض أن الطفل المستبعد سيتعلم من هذه العقوبة. لكن كيف سيساعد إبعاد الطفل عن فصله وزملائه في حل مشكلته الأساسية التي تجعله يأتي بالسلوك السيئ؟ كيف سيشعر بعد تلقي هذه العقوبة؟ هل ستحفزه ليكون أفضل ويؤمن حقًا بأن في وسعه أن يتصرف بشكل أفضل أم لا؟

لسوء الحظ، الإبعاد من الفصل أو المدرسة لا يحسن السلوك، وقد يجعله أسوأ². وهو مضر بشكل خاص إذا كان الطفل يعاني في الاندماج أو يعاني ليجد من يفهمه. والإبعاد، بأي شكل، يزيد في الغالب من انفصال الطفل عن نظام التعليم. أظهرت الأبحاث أن إبعاد الطفل المزعج من الفصل لا يؤثر سلبيًا عليه فقط، لكنه يجعل أصدقاءه والفصل بأكمله يشعرون بعدم الاستقرار³.

أنظمة المكافآت المدرسية

تميل المكافآت المدرسية إلى أن تكون سطحية بشكل لا يُصدق، وتخالف كل القواعد التي نعرفها عن المديح الفعال. وهي تركز في الغالب على النتيجة وليس على المجهود، رغم المزاعم أنها تهدف إلى تشجيع عقلية النمو.

شهادات الإنجاز والمكافآت هي أمثلة رائعة على المديح المبني على النتيجة. فالتحذيرات من الوقت الذهبي الضائع، وسلالم السلوك، والسحاب الحزين والسعيد، وأضواء الإشارات كلها أنظمة تركز على التمثيل المرئي لعواقب السلوك، والتي يمكن أن تُشعر الطفل الذي لا يقدر على التصرف بشكل أفضل بأنه منفصل عن زملائه وتُشعره أيضًا بالخجل من كونه

ضمن الفئة "السيئة" الأدنى. تزداد هذه المشاعر إذا كانت المكافآت المستهدفة تتم في الفصل، على سبيل المثال في حفلة أو عند تقديم هدايا في الفصل؛ وستضيف إلى الضرر الذي تلحقه هذه المكافآت بالتحفيز الداخلي للطفل.

كيف تظن أن الأطفال الذين يجدون صعوبة في سلوكياتهم سيشعرون عندما يفشلون في الحصول على مكافأة؟ أو كيف سيشعرون إذا تسبب سلوكهم في حرمان الفصل من جائزة جماعية؟ وإذا حصل الطفل على مكافأة، هل تظن أن هذا سيحفزه من أجل الحصول على أخرى، حتى إذا كانت الأبحاث تقول بخلاف ذلك؟ كيف تساعد المكافآت الأطفال الذين يعانون بسبب فقدانهم للمهارات أو القدرات على التصرف بطريقة مقبولة لدى المدرسة؟

كيف يمكن أن تتغير المدارس؟

عندما أتحدث عن الانضباط في المدارس، غالبًا ما أسأل: "إذا، ماذا تفعلين أنت؟". الكثيرون من المنخرطين في مجال التربية يقولون إنه من الصعب للغاية القيام بالأمر بأي طريقة أخرى. وأنا أتفق. فمن الصعب العمل بقدر ضئيل من الدعم، وبقدر هائل من الطلبات من الحكومة، وعدم وجود ما يكفي من المدرسين، ووجود أعداد أكبر من اللازم من الأطفال. لكنها ليست مهمة مستحيلة. السؤال الحقيقي هو: هل المنخرطون في التربية لديهم الثقة الكافية للتغيير ولديهم الرغبة لبذل المجهود المطلوب لفعل ما يلزم؟

ليس لدي حل سحري. ولا توجد إجابة بسيطة. ومع ذلك، هناك عدد من العناصر التي يمكن -عندما توضع مع بعضها بثبات- أن تؤدي إلى شكل فعال من أشكال الانضباط، وفي الوقت نفسه تحقق تعليمًا رائعًا.

خطوات لتحسين الانضباط في المدارس

1. التدريب يجب أن يهدف جميع المدرسين إلى تحقيق سمات "المعلم الجيد" الذي تحدثنا عنها في مقدمة هذا الكتاب. قد يتطلب تحسين هذه المهارات من المدرسين أن

يتدربوا أكثر في مجال علم نفس الطفل وعلم الأعصاب، بحيث تصبح لديهم معرفة جيدة بكيفية تطور مخ الأطفال في كل عمر، وبالمهارات المعرفية التي تكون متوفرة لدى الأطفال في أي وقت. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يتلقوا تدريبًا في استراتيجيات التواصل الفعال وفي تنظيم الذات للتحكم في مشاعرهم الخاصة. ويجب أن يتم هذا بالإضافة إلى التدريب المبدئي للمعلمين ويستمر دون توقف طوال فترة ممارستهم للمهنة.

2. الصلات يجب على المدرسين أن يحاولوا تشكيل صلات جيدة مع تلاميذهم. هذه هي أفضل طريقة لتقليل السلوكيات غير المرغوب فيها وزيادة التحفيز الداخلي لدى الأطفال. إذا أحب الأطفال بصدق وجودهم في حضور مدرستهم، فإنهم سيرغبون في إرضائه والعمل بشكل جيد معه. وإذا كانت الصلة بين المدرس والطالب جيدة، فسيلاحظ المدرس عندما لا يكون الطفل على ما يرام ويساعده قبل أن تتصاعد المشكلات. والاتصال الجيد مع المدرس يسمح للأطفال بأن يتحدثوا إلى مدرستهم عن الشيء الذي يعانون منه، بدلاً من أن يظهر ذلك في سلوكهم. الاحترام المتبادل هدف أساسي. وعندما يحترم المدرسون طلابهم، فالاحتمال أن الطلاب، بدورهم، سيحترمونهم.

3. فترات الراحة يجب أن يحظى الأطفال من كل الأعمار بفترات راحة منتظمة، والوضع المثالي أن يحصلوا على راحة مرة على الأقل كل ساعة. ليس من الضروري أن تكون فترات الراحة هذه طويلة. فقط خمس دقائق خارج أوقات الراحة المعتادة في الملعب وفي الغداء يمكن أن تصنع فرقاً هائلاً. يمكن أن تساعد فترات الراحة المنتظمة في زيادة التركيز، خصوصاً إذا تشجع الأطفال على الحركة.

4. الفردية يجب أن توفر المدارس فرصاً وفيرة للأطفال للتعبير عن شخصيتهم وتفردهم. يمكن لكل طفل أن يتفوق في أمر ما، لكن عددًا قليلاً للغاية منهم يمكن أن يتفوقوا في كل شيء. والعثور على نقطة تميز كل طفل مسألة مهمة لرفع تقديره لذاته. ومنحهم الفرصة لتعلم نطاق واسع من المواضيع والمهارات يسمح لهم بالشعور بإتقان شيء ما والشعور بالإثارة تجاهه، وهذا يساعدهم على رفع تحفيزهم الطبيعي للتعلم.

5. التعرف على المشاكل إذا كان الطفل يعاني ويسيء التصرف، فمن المهم حقًا أن نحدد القدرة أو المهارة التي يفتقدها. وعندما نتعرف عليها، فمن المهم أن نعمل مع الطفل -سواء فرديًا أو في مجموعة صغيرة- لتحسين أو اكتساب هذه القدرة أو المهارة. وبمجرد أن يتعلمها الطفل، فإن السلوك غير المرغوب فيه سيقبل بصورة طبيعية.

6. الاستقلالية لا يحظى الأطفال، بغض النظر عن عمرهم، إلا بقدر ضئيل للغاية من السيطرة على ما يتعلمونه في المدرسة. زيادة استقلالية الأطفال والسماح لهم بأن يختاروا ما يتعلمونه كلما أمكن يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات إيجابية للغاية. بالإضافة إلى ذلك، فإن دعوة الأطفال لاتخاذ قرارات ديمقراطية كجزء من الفصل أو المجموعة يمكن أن تمنحهم قدرًا أكبر من الانتماء وتقدير الذات.

7. التواصل العلاقة القوية مع الآباء مسألة حيوية لكل المدارس والمدرسين. والتواصل المنتظم والمفتوح والشفاف مسألة مهمة. لا يجب أن يحدث التواصل في اجتماع أولياء الأمور فقط، ويجب على كلا الطرفين أن يدعم التواصل ويعززها. يجب أن يشعر المدرسون بدعم الآباء، وفي نفس الوقت يجب أن يدعم المدرسون الآباء وينصتوا إليهم ويشاركوا في حل المشاكل معهم.

8. الهواء الطلق بغض النظر عن عمرهم، يحتاج الأطفال إلى الخروج والاحتكاك بالطبيعة والتعلم منها أكثر. فالخروج من المباني والقدرة على التحرك بحرية أكثر يساعد التركيز والتحفيز وتقدير الذات. التعلم داخل الفصول المدرسية، في أي عمر، يتعارض بشكل مباشر مع ما يحتاجه الأطفال.

9. اختبارات أقل التهديد الدائم بالاختبارات يمكن أن يكون له تأثير بشع على الأطفال. فإذا كان من الضروري أن تُقام الاختبارات، يجب أن تُقام بأسلوب هادئ وخالي من التوتر قدر الإمكان، دون أوراق مزدحمة بالأسئلة وأبحاث لا تنتهي. إذا كانت الاختبارات هي أداة قياس للمدرسة، وليست مهمة لمستقبل الطفل، يجب تنبيه الأطفال وأولياء أمورهم بهذا، وبالتالي لا يجب أن تكون هناك أي ضغوط لأدائها.

10. واجبات منزلية أقل الدور الأكبر الذي يلعبه الواجب المنزلي هو أنه يحرم الطفل من الوقت الذي يجب أن يسترخي فيه، وليس له أي تأثير إيجابي على تعليم الطفل. وإذا كُلف الطفل بواجب منزلي، يجب أن يكون هذا الواجب مرحًا ويتحكم فيه الطفل، بغض النظر عن عمره. وبدلاً من أوراق الإجابات وأوراق الأسئلة المنسوخة، يجب أن يكلف الأطفال بمشاريع وأعمال استكشافية يمكن أن يستمتعوا بها.

11. سن المدرسة يجب زيادة سن القبول بالمدارس، والأفضل أن يزيد إلى سن السابعة، بما يتماشى مع ما يحدث في معظم الدول الاسكندنافية، والتي يوجد بها أفضل مستويات للتعليم في العالم. ومع ذلك، إذا لم يتحقق هذا، فعلى الأقل يجب زيادة سن القبول إلى خمس سنوات، خصوصاً إذا كان الطفل مولوداً في فصل الصيف. فالطفل الذي يبدأ المدرسة وقد أكمل لتوه سنته الرابعة لن يتوافق تعليمه مع احتياجاته التطورية.

12. اليوم الدراسي يجب أن تبدأ الدراسة بالنسبة للمراهقين في وقت متأخر من اليوم. فعندما يدخل الأطفال مرحلة البلوغ، تمر ساعتهم البيولوجية بتغير زمني غريب. فمن الناحية البيولوجية، يحتاجون إلى النوم في وقت متأخر كثيرًا من الليل. فهم يصبحون كائنات ليلية بطبيعتهم. ونتيجة لهذا، يجب أيضًا أن يستيقظوا متأخرين، وهو شيء لا تسمح به مواعيد المدرسة المبكرة. أظهرت الأبحاث أن متوسط وقت النوم في مرحلة البلوغ هو 10:30 مساءً⁴. وفترة النوم المنصوح بها في هذا العمر هي 10 ساعات. ولذلك، ليس من الطبيعي أن يستيقظ المراهقون قبل 8:30 صباحًا. وعندما نضع هذا في ذهننا، فإن الموعد الأنسب لبدء اليوم الدراسي هو 9-9:30 صباحًا.

ماذا سيحدث عندما يختلف الانضباط في المدرسة عنه في البيت؟

في كل مرة أقدم ورشة عمل عن الانضباط اللطيف، دائماً ما يسألونني: "هل يمكن الخلط بين الانضباط الشائع في المدارس وبين الانضباط اللطيف؟ ألا يلغي الانضباط المستخدم في المدرسة كل العمل الجيد الذي نقوم به في البيت؟". يقضي الأطفال وقتاً في البيت مع آبائهم أكثر بكثير مما يقضونه في المدرسة. فهم ينامون في المتوسط 11 ساعة في الليل، مما يعني أنهم يقضون 91 ساعة في الأسبوع مستيقظين. ولأن متوسط اليوم الدراسي يمتد لست ساعات و 15 دقيقة، فإنه يمثل 34 في المائة من وقت استيقاظهم. وهذا لا يأخذ في الحسبان العطلات المدرسية. ولذلك، فأنت كوالد لديك التأثير الأكبر بكثير على سلوكهم. لذلك، نعم يمكن الخلط بين الاثنين.

ربما أن ما قلته في هذا الفصل لا ينطبق على بعض القراء. فهناك بعض المدارس الرائعة والمدرسين الرائعين بصدق، وربما كنت محظوظاً بما يكفي لتجد إحدى هذه المدارس لابنك. ومع ذلك، إذا كانت مدرسة ابنك تدرج تحت الأوصاف التي عرضناها هنا فلا تيأس، لأن هناك بعض الطرق التي يمكنك أن تحقق بها التغيير.

الخطوة الأولى هي دوماً أن تتحدث مع مدرس طفلك بشأن موضوعات الانضباط. إذا لم يأت هذا الحديث بنتيجة، فسيكون الحديث إلى مسئول السنة الدراسية أو ناظر المدرسة هو خطواتك التالية. معظم المدارس تنشر سياساتها السلوكية في موقعها على الويب وبالتالي يمكنك تحميلها. فإذا لم تكن مدرسة ابنك تفعل هذا، فاطلب نسخة مقدماً قبل اجتماعك (إذا لم تكن قد اخترت مدرسة لابنك بعد، فدائماً ابدأ بحثك بسياسة السلوك الخاصة بالمدارس التي تفضل بينها). ادخل إلى أي اجتماع للمدرسين بتوقعات واقعية، فأنت لن تتمكن من تغيير كل شيء، لكن بوسعك -على سبيل المثال- أن تحقق بعض الأهداف المبدئية مثل منع المدرس من حرمان طفلك من أوقات الراحة. الطريقة الأفضل هي أن ترتب أولويات الموضوعات التي تشغلك. وربما تفكر أيضاً في الانضمام إلى اللجان المدرسية لزيادة تأثيرك في مجريات الأمور في المدرسة، وربما حتى تدلي برأيك في اختيار المدرسين الذين يتم تعيينهم.

إن التحدث مع المدرسة ليس وظيفتك الوحيدة. يجب أيضًا أن تتحدث مع طفلك. من الجيد أن تسعى لتطبيق وسيلة الانضباط الخاصة بك في البيت، لكنك ستحتاج إلى أن تشرح لطفلك لماذا يُتوقع منه أن يتصرف بشكل مختلف في المدرسة. بوسع معظم الأطفال أن يفهموا السبب في أنهم قد يحصلون على ملصقات أو شهادات في المدرسة ولكن هذه الأمور لا تحدث في البيت. ساعدهم على تقدير أنك اخترت لهم الذهاب إلى المدرسة وبالتالي عليك أن تحترم قواعد المدرسة رغم أنك لا تتفق معهم. ويمكن لهذه المحادثات والدعم الذي تقدمه في البيت أن يفيد طفلك حقًا ويساعده في أن يصبح أكثر تقبلاً للانضباط المدرسي. وبطرق ما، يمكن أن يكون هذا تحضيرًا رائعًا لطفلك لدخول الحياة، خصوصًا في مجال العمل.

لماذا يتصرف الطفل بشكل مختلف في البيت عنه في المدرسة

هل لاحظت من قبل أن سلوك طفلك يختلف بشكل كبير في المدرسة عنه في البيت؟ هل تجده يتصرف مثل الملائكة في المدرسة، في حين أنك تعاني للغاية من سلوكه في البيت؟ أو هل تجده يعاني في المدرسة ولكنك لا تمر معه بأي أوقات صعبة في المنزل؟

إذا لم تكن ترى في المنزل نفس نوع السلوك الذي يصفه المدرس في تقريره، ففي الغالب ستكون المدرسة هي التي تسبب المشكلة، سواء الناس أو البيئة أو التوقعات. إذا وجدت نفسك في هذا الموقف، فمن المهم أن تجد -بالاشتراك مع المدرسة- المشكلة التي تسبب سلوك طفلك وتحلها.

إذا كان طفلك يسيء التصرف في البيت ولكنهم يقولون في المدرسة بأنه حسن السلوك للغاية، فمرة أخرى من المحتمل أن تكون المشكلة في المدرسة. لماذا يحدث هذا؟ ببساطة شديدة، طفلك يتظاهر بالسلوك الحسن في المدرسة طوال اليوم. فهو يتظاهر بأنه "يحسن

السلوك" ويفعل كل ما يتوقع منه في المدرسة. لكنه عمل شاق للغاية. ورغم أن العديد من الأطفال يمكن أن يقوموا بعمل رائع في المحافظة على هذا القناع طوال اليوم في المدرسة، فإنهم يُلقون بهذا القناع فور دخولهم إلى البيت. يبدو الأمر كما لو أنهم يقولون: "آه، الحمد لله. بوسعي أن أتوقف عن التظاهر الآن. بوسعي أن أكون على طبيعتي وأنا في بيتي ووسط الأشخاص الذين يحبونني".

والطفل الذي يعاني في المدرسة في الغالب سيصب استياءه وغضبه وحزنه على من بالبيت. فهو يشعر بالأمان معك. ويعرف أن بوسعه أن يكون على طبيعته معك، لأنك تحبه حبًا غير مشروط. بوسعه أن يتخفف أخيرًا، وأن يطلق العنان لتلك الدموع وهذا الغضب الذي ظل يحبسه طوال اليوم، وبوسعه أن يعبر عن إحباطه التام الذي أخفاه في المدرسة. لا يعني هذا أنك فعلت أي شيء خطأ. الأمر ببساطة أن طفلك صار قادرًا على التعبير عن ذاته الأصيلة معك، بسبب أنك فعلت الشيء الصواب! يمكن أن يكون هذا السلوك صعبًا على الوالد، خصوصًا إذا كنت أنت أيضًا تحتاج إلى "التنفيس" عن نفسك بعد يوم شاق وطويل في العمل. ومع ذلك، فإن ما يفعله الطفل هو أكبر إطراء يمكن أن يقدمه لك. فعندما ينهار الطفل بالبكاء، فإنه في الواقع يقول لك: "أنا أحبك. وأشعر بالأمان معك. شكرًا لك لسماحك لي أن أكون على طبيعتي". حاول أن تذكر نفسك بهذا في المرة التالية التي يحدث فيها. اسمح لمشاعر طفلك بأن تتدفق. لا تحاول أن توقفها. فالتنفيس عن المشاعر أمر جيد.

بالتأكيد، هناك احتمال كبير أن ينضم طفلك إلى مدرسة لها توقعات سلوكية وأساليب انضباطية مختلفة تمامًا عن تلك التي تستخدمها في بيتك. لكن طالما أن طفلك يحظى بدعم جيد منك، فإنه سيكون قادرًا على التكيف أكثر مما تتوقع، بغض النظر عن الاختلافات بين المدرسة والبيت. تذكر أنه قد يكون بوسعك تغيير بعض العناصر في السياسة السلوكية للمدرسة، سواء من خلال التحدث مع المدرسين أو بالانضمام إلى اللجان المدرسية. إذا كان ابنك يعاني حقًا في مدرسته، أو لم تكن قد أدخلته واحدة بعد، وكنت غير متأكد إن كان النظام المدرسي المعتاد مناسبًا لك، فهناك الكثير من الخيارات الأخرى المتاحة، بدءًا من المدارس الحرة والديمقراطية إلى المدارس الخاصة والبدائل

المدرسية الأخرى، إلى التعليم في المنزل أو التعليم غير المدرسي (التربية في البيت دون مناهج أو دروس محددة).

أهم نقطة تركز عليها هي أن وقت طفلك معك هو الأهم. حتى قبل أن يبدأ المدرسة، سيقضي طفلك أربع سنوات على الأقل معك، وهذا وقت طويل يسمح لك بغرس مبادئ الانضباط اللطيف فيه وتربية طفل مرن لديه الثقة والاستقلالية للازدهار في أي موقف يمر به.

الفصل 6



التكيف مع السلوك العنيف والمدمر

في هذا الفصل، مع الفصول من 7 إلى 13، سنركز على تطبيق ما تعلمناه حتى الآن على سيناريوهات سلوكية محددة. إذا كنت تعاني من مشكلة معينة، يمكنك الآن أن تتخطى إلى الفصل الذي يوفر لك المساعدة الفورية. ومع ذلك، لكي تحصل على فهم كامل، ارجع واقرأ كل الفصول الأخرى. فرغم أن كل فصل يتعامل مع مشكلة معينة، فإن المعلومات الواردة في هذه الفصول لا تزال قيمة.

السلوك العنيف هو الأصعب من بين كل السلوكيات الصعبة التي يعاني منها الآباء. فالطفل الذي يضرب ويرفس ويعض يمكن أن يختبر صبر حتى أكثر الآباء هدوءًا. فعندما يكون الطفل عنيفًا، يمكن أن يبدو أنه يحاول عمدًا أن يؤذي والده أو الآخرين، وقد ينخدع بعض الآباء بسهولة ويأخذون الأمر على محمل شخصي. يخشى العديد من الآباء أن الطفل سيظل عنيفًا ويكبر ليصبح بالغًا معاديًا للناس ويقع في المشاكل باستمرار. ويتساءل بعض الآباء الآخرين ما الذي فعلوه خطأ لكي يتعاملوا مع هذا السلوك العنيف.

لماذا يتصرف بعض الأطفال بعنف؟

في معظم الحالات، السلوك العنيف في الأطفال ليس انعكاسًا لتربيتهم، لكنه انعكاس لعدم تطور مهارة التنظيم العاطفي لديهم، وانعكاس للصعوبة التي يواجهونها في التكيف مع بيئة أو مكان معين في العائلة. يحدث العنف في الغالب عندما يشعر الطفل بالضعف، أو القلق، أو فقدان السيطرة. وهو لا يقصد أن يكون عنيفًا، لكنه ببساطة لا يستطيع التحكم في ردود فعله. في كل الحالات تقريبًا ينحصر الطفل في استجابة "اضرب أو اهرب"، حيث يستفز شيء فيسبب له الانزعاج النفسي، وعندها يستجيب جسمه -أو بالأخص جهازه العصبي السمبثاوي- كما لو أن حياته معرضة للخطر. في هذه اللحظة، تكون نجاة الطفل هي الأهم، فيغمره جسمه بسيل من هرمونات التوتر، بما فيها الأدرينالين. كما يفرز جسمه هرمونات أخرى بما فيها الكورتيزول. وكل هذه تضع الجسم في حالة تأهب عالية: فيرتفع معدل نبضات القلب وضغط الدم، ويزيد تدفق الدم إلى العضلات الهيكلية، ويستعد الجسم للحركة (القتال أو الهرب).

لقد اختبرنا جميعًا هذه الاستجابة ونعرف كيف يكون الشعور ونحن "على الحافة" ومستعدون للانفجار. هذه هي الحالة التي يجد فيها الطفل العنيف نفسه بشكل يومي تقريبًا. والاختلاف هو أننا -كبالغين- لدينا تطور المخ اللازم للتحكم في استجاباتنا. فإذا أصبحنا غاضبين للغاية، أو خائفين للغاية، وشعرنا بأننا نريد بشدة أن نضرب شيئًا أو شخصًا ما، فإننا نعرف أن هذا الضرب غير مقبول اجتماعيًا ويمكننا في الغالب أن نسيطر على أنفسنا. فنبدأ في التحدث إلى أنفسنا لتهدئة مشاعرنا، ونأخذ بعض الأنفاس العميقة ونستجيب بطريقة مناسبة. لا يمتلك الأطفال نفس القدرة، وهم في الغالب عنيفون لأنهم لا يستطيعون أن يفعلوا أفضل.

إذًا، ما الذي يسبب ردود الأفعال هذه في الأطفال العنيفين؟ كل طفل لديه أسباب فريدة. وكل طفل سيكون لديه أسبابه الشخصية. ومع ذلك، هناك بعض الأسباب الشائعة:

الشعور بالحيرة والارتباك

إذا شعر الطفل بالحيرة والارتباك في موقف معين، فسيضعه هذا الموقف في حالة تأهب عالية. بالنسبة للأطفال في سن المشي، يمكن أن يكون الموقف وجود مجموعات من الأطفال حوله، بما فيها من الضوضاء والحركة. وبالنسبة للأطفال ما قبل المدرسة، يمكن أن يكون الموقف وجود طفل آخر يغزو مساحته الشخصية. وبالنسبة للأطفال في سن المدرسة، يمكن أن يكون الموقف هو الضغوط التي يتعرض لها لمجرد وجوده في المدرسة. ومجرد الانتقال من البيت إلى المدرسة أو الحضانة لأول مرة يمكن أن يكون مسببًا ضخمًا لارتباك الطفل. ويمكن أن يعاني الأطفال في التكيف مع البيئة، والروتين، والتوقعات. وإذا لم يكونوا قادرين على التكيف مع المشاعر المربكة، فإنهم قد يدخلون في حالة "اضرب أو اهرب"، والتي يمكن أن ينتج عنها السلوك العنيف.

الشعور بالانفصال

إذا شعر الطفل بانفصال عن مدرسيه، أو زملائه، أو أصدقائه، أو بالأخص والديه، فإنه قد يكون أكثر عرضة للإتيان بالسلوك العنيف. ويزيد هذا الاحتمال إذا كان يسعى بيأس للحصول على انتباه أحد الأشخاص الذين يحبهم. أي شيء يسبب له الانفصال، مثل عودة أمه إلى العمل، أو بدء أول يوم في دار الرعاية، أو مولد شقيق أصغر، يمكن أن يجعله يشعر بالضعف ويستفز فيه استجابة الضرب أو الهرب. إن الحاجة لمزيد من الاهتمام ليست شيئًا سيئًا، كما يظن العديد من الناس. فالأطفال يحتاجون إلى انتباهنا بقدر ما يحتاجون إلى الهواء ليتنفسوه. فإذا لم يحصلوا على ما يكفي منه وشعروا بالانفصال، فإننا سنرى ذلك في الغالب في سلوكهم.

التعرض للتنمر

ينظر الناس إلى الطفل الذي يضرب، أو يرفس، أو يعض الأطفال الآخرين على أنه متنمر. لكن ما يفشل العديد من الآباء في إدراكه هو أن التنمر يكون في الغالب علامة على أن الطفل نفسه يتعرض للتنمر. وبطريقة ما، يسمح له التنمر على الآخرين باستعادة إحساسه

بالسيطرة. فإذا بدا لك أن طفلك يتنمر على الآخرين في المدرسة، فعليك أن تتحرى إن كان هو نفسه يتعرض للتنمر.

تقديم القدوة

الأطفال مقلدون رائعون. في الفصل 1 ناقشنا نظرية ألبرت باندورا عن القدوة الاجتماعية وكيف تؤثر في كل سلوكنا. وبغض النظر عن كيف يتصرف طفلك، يجب دومًا أن تسأل نفسك: "هل التقط هذا السلوك مني أو من شخص آخر في حياته؟". لهذا السبب نقول إنه من المهم للغاية أن نحقق الانضباط لأطفالنا في بيئة هادئة وبشكل محترم طوال الوقت. فالطريقة التي تتصرف بها تجاه طفلك هي في الغالب الطريقة التي سيتصرف بها هو تجاه الآخرين.

ومع ذلك، في هذه الحالة، قد لا يكون الناس في حياة الطفل هم السبب في هذا السلوك. فإذا كان الطفل يتصرف بعنف، فربما أنه يقلد شيئًا رآه في التلفزيون، أو في ألعاب الكمبيوتر، أو قرأه في كتاب، أو شاهده في الحضانة أو المدرسة، أو رأى زملاءه يفعلونه.

كيف تشجع سلوكًا أكثر لياقة

كيف تغير سلوك الطفل العنيف؟ أحب أن أجيب عن هذا السؤال بثلاث كلمات: لماذا؟ كيف؟ ماذا؟ هذا هو إطار العمل الذي أستخدمه لتقرير أكثر مناهج الانضباط اللطيف فعالية في الموضوعات المختلفة. وسأستخدم هذا الإطار في الفصول التالية.

- لماذا يتصرف الطفل بهذا الشكل؟ هل سبب له شيء ما هذا السلوك؟ هل هو سلوك طبيعي بالنسبة لمستوى تطوره البدني؟
- كيف يشعر الطفل؟ هل يتصرف بهذا الشكل لأنه يشعر بإحساس سيئ؟
- ما الذي تأمل أن تعلمه لطفلك من الانضباط؟

دعنا نبدأ بـ "لماذا؟". لماذا يتصرف الطفل بهذا الشكل؟ هل يمكن أن تعثر على جذر المشكلة؟ هل يشعر بالارتباك؟ هل يحتاج إلى إعادة الاتصال بك؟ هل يفتقر إلى السيطرة؟ هل يتعرض للتنمر؟ هل يفتقر إلى مهارات التواصل الضرورية للتعبير عن نفسه بالكلمات؟ هل يقلد سلوك شخص آخر؟ هل يمكن أن تبعده عن مسببات هذا السلوك؟ هل هو ببساطة يتصرف بطريقة مناسبة لعمره ويفتقر إلى المهارات اللازمة لتنظيم سلوكه؟

بعد ذلك، دعنا نتعرف على شعور الطفل. هل هو خائف؟ هل يشعر بأنك لم تعد تحبه، أو لا تحبه بقدر ما تحب إخوته أو شريك حياتك الجديد؟ هل يخشى أن تتركه؟ هل يسعى بياس إلى لفت انتباهك وطلب مساعدتك؟ هل يشعر بالحزن والنبذ من زملائه في المدرسة؟ هل يشعر بعدم الكفاية ويفتقر إلى الثقة وتقدير الذات في المدرسة؟ هناك دومًا سبب دفين يصاحب السلوك العنيف.

وأخيرًا، فكر فيما تأمل أن تحققه من منظور الانضباط. هل تريد ببساطة أن يتوقف ابنك عن السلوك غير المرغوب فيه، أم تريد أن تصلح مشاكل الطفل وتساعدته على إدارة مشاعره؟ توجيه هذه الأسئلة لنفسك سيوجهك إلى أسلوب الانضباط الذي يجب أن تختاره. وقضاء بعض الوقت مع طفلك يمكن أن يساعد على تعلم سلوك أكثر لياقة ويمكن أيضًا أن يساعد على الشعور بالدعم. إن العمل على مهارات واستراتيجيات التكيف يمكن أن يساعد الطفل على الشعور بشكل أفضل ويحسن من سلوكه. الانضباط غير اللطيف، مثل الوقت المستقطع، ومكان المشاغبين، والحبس، وحرمانه من الميزات مثل مصروف جيبه، لا يساعد في تعليم الطفل المهارات التي يفتقر إليها. فإذا أردت تغيير سلوكه ومساعدته على الشعور بإحساس أفضل وتعليمه سلوكًا أكثر لياقة وقبولًا، فعليك دومًا أن تفكر في السبب الذي يجعله يتصرف بالطريقة التي يتصرف بها، وعليك أيضًا أن تفكر في كيفية شعوره. فهذان العنصران معًا يخبرانك بما عليك فعله.

ومن حيث الانضباط المناسب، عليك أن تبدأ دومًا بالسلامة: سلامة طفلك، وسلامتك، وسلامة الآخرين، وسلامة الممتلكات الموجودة حولك. في العادة، سيعني هذا إبعاد الطفل

عن الأذى المحتمل، وكف أذاه المحتمل عن الناس. وبمجرد أن تكون أنت وطفلك في وضع آمن، يمكنك أن تبدأ في التفكير في كيفية استجابتك. وهناك خياران: الأول هو الاستجابة اللحظية، والثاني هو الاستجابة طويلة المدى.

عندما تفكر في اللحظة الحالية، ستحتاج إلى التفكير في كيف توقف هذا السلوك بأسرع ما يمكن وبطريقة فيها مراعاة ودعم للطفل. أخبر طفلك بهدوء وبحزم أن هذا السلوك غير مقبول. اجعل عباراتك قصيرة ومحكمة قدر الإمكان. عندما يكون الطفل في وضع "اضرب أو اهرب"، فإنه لن يستمع إلى الشروحات الطويلة والمنطقية. ستكون عبارة مثل "لن أدعك تفعل هذا" كافية في خضم الموقف، ويمكن أن تقدم شروحات طويلة لاحقًا عندما يهدأ الطفل. ربما تكون هناك حالات تحتاج فيها إلى نقل الطفل بعيدًا أو الإمساك به بطريقة لا تؤذي ولا تسمح له بإيذاء الآخرين. ومع ذلك، أي نقل أو إمساك يجب أن يكون لطيفًا ومحترمًا قدر الإمكان. أخبر الطفل بما تفعله، لكن دومًا امنحه الفرصة لفعل ما تريده بنفسه أولاً. بعد ذلك، يكون الوقت قد حان للجلوس معه وتقديم الدعم له. اعرض عليه أن تحضنه، أو فقط اجلس بقربه واستمع له إذا لم يكن يريدك أن تلمسه. اسمح له بالبكاء بقدر ما يريد وأوضح له أن هذا أمر لا بأس به. وبمجرد أن يهدأ، يحين الوقت لشرح السبب في أن ما فعله كان خطأ وتحدث معه عن البدائل التي يمكن أن يسلكها. تذكر أنك تعلم الطفل وأنه لا يوجد مجال للتعبير عن غضبك أو معاقبته هنا.

ومن منظور المدى البعيد، عندما يكون الطفل هادئًا، يمكنك أن تعمل معه -كفريق- على إيجاد طرق لإدارة مشاعره بطريقة لا تؤذي الآخرين. أكد له أنه من المقبول أن يكون غاضبًا، لكنه يجب أن يتعامل مع غضبه بطريقة فعالة. لا تطلب منه ألا يصاب بالغضب هكذا طوال الوقت، فهو لا يستطيع التحكم في كيفية شعوره، ولا يوجد خطأ في أن يشعر الإنسان بالغضب. بدلاً من ذلك، ساعده على أن يتعلم إدارة مشاعره بشكل أفضل. هناك عدة كتب جيدة في السوق حول هذا الموضوع (انظر جزء "الموارد" في نهاية الكتاب)، لكن إليك بعض التلميحات البسيطة التي يمكن أن تساعدك:

- حمل كرة توتر في جيبه طوال الوقت.
- العد حتى عشرة ببطء في رأسه قبل الاستجابة.
- تصور نفسه في موقعه المفضل، ربما في إجازة، واستخدام هذا التصور للشعور بالسعادة.
- تخيل ما سيشعر به الشخص الآخر إذا سبب له الأذى.
- تخيل وجود "مقبض للغضب" في رأسه وتخيل أنه يقوم بتخفيض درجته من مرتفع (أحمر) إلى منخفض (أزرق).
- التظاهر بنفخ الشموع في تورتة يوم الميلاد.
- شد أستاذك بلاستيكي حول معصمه.
- إغلاق عينيه، وشد جلد وجهه برفق شديد ثم تحريره لكي يسترخي.
- إعطاء غضبه اسمًا مرحًا ثم الطلب منه "ابتعد من فضلك" عندما يظهر.
- طلب المساعدة منك بمجرد أن يشعر بنفسه يبدأ في الغضب.
- تكرار "أنا هادئ" عشر مرات في ذهنه.

يمكن أن يفكر طفلك أيضًا بنفسه في أساليب للتكيف. إذا كان صغيرًا، يمكن أن تقرأ له أو تبتكر له قصة عن طفل عنيف وتسأله إن كان يمكن أن يفكر في طرق لمساعدة هذا الطفل. يمكنك أيضًا أن تمثل الطرق البديلة معه وتطلب منه أن يرسم خريطة ذهنية إن كان أكبر في السن. ومن الممكن حتى أن تطلب منه أن يقدم لك النصيحة بشأن الأمر.

الأسئلة المتكررة بشأن العنف في الأطفال

عندما أتحدث عن العنف لدى الأطفال، هناك أربعة أسئلة تتردد دومًا على مسامعي. وأنا أود أن أجيب عنها بطريقة محددة لكي أعطيك بعض المؤشرات، لكن ما لا أستطيع فعله هو كيف تطبق أسئلة "لماذا؟ كيف؟ ماذا؟" على الموقف الفريد الذي تمر به. لذا، عليك أن

تستخدم أجوبة الأسئلة التالية جنبًا إلى جنب مع فهمك لسبب تصرف طفلك بهذا الشكل، وكيفية شعوره، وبالأخص، ما الذي تأمل أن تكسبه من تهذيبه.

كيف تمنع طفلك من عض الآخرين؟

إذا عضك طفل رضيع، فلاحتمال أن يرجع هذا إلى ثلاثة أسباب. الأول، أن العض شائع في الأطفال في مرحلة "التسنين" لأن الألم الذي يشعرون به في لثتهم يخف عندما يعضون شيئًا بقوة. والثاني، يميل الطفل الرضيع إلى استكشاف كل شيء بفمه لأنه مكان مليء بالأعصاب الحسية، وعض اللحم البشري يمكن أن يعطيه إحساسًا جيدًا. وأخيرًا، يمكن أن يعض الطفل الصغير كتعبير عن الحب. ورغم أن العضة قد تبدو لك خلاف ذلك، فإنها يمكن أن تكون تعبيرًا من الرضيع عن مقدار حبه الكبير لك. هل أخبرت رضيعك يومًا: "أنا أحبك جدًا، ويمكن أن ألتهمك بفمي" هذا هو بالضبط ما يعبر عنه العض لدى الأطفال الرضع.

إذا عضك الرضيع، فأنزليه برفق وبسرعة إن كنتِ تحمليه، وأوقفي الرضاعة إن كنتِ ترضعينه، أو أبعديه عنك برفق إن كان على الأرض، وقولي له: "آه.. العض يؤلم". إذا بكى الطفل جرأ ذلك، وهو ما يفعله معظم الأطفال، فاحمليه مرة أخرى وطبّي خاطره وقولي له: "لا بأس، أنا أحبك"، لكن إن عضك مرة أخرى، فكرري الكلمات والأفعال. من منظور الانضباط اللطيف، سيكون الأمر ألطف كثيرًا إن قلتِ: "ترفق في استخدام أسنانك"، وبينما يعد هذا استجابة جيدة للأطفال في سن المشي، فإنه سيكون معقدًا للأطفال الرضع. فمعظمهم سيكتفي بأن ينظر إليك ببساطة وابتسم أو يقهقه. عليك كذلك تلبية حاجتهم إلى العض، والأدوات المخصصة لهذا الغرض تعمل بنجاح، خصوصًا إذا كانت الأم ترتديها وتوجه رضيعها إليها في كل مرة يعضها أو ينوي أن يعضها. وعند توجيه الرضيع إلى هذه الأداة، قولي له: "لن أسمح لك بأن تعضني، لكن يمكن أن تعض هذه". عليك أن تتوقعي أن تكرري هذا مرات عديدة قبل أن يفهم الطفل، لكن إذا كنتِ ثابتة في فعل هذا، فإنه سيفهم في نهاية المطاف.

عندما يعض الأطفال في سن المشي أو ما قبل المدرسة، فإن هذا في الغالب يكون شكلاً من أشكال التوتر النفسي. والأسباب الأكثر شيوعاً للعض في هذا العمر تتضمن الحاجة إلى مزيد من الانتباه منك، خصوصاً إذا كان الطفل قد صار للتو أخاً أو أختاً أكبر. قد يوجّه الطفل العض إليك أو إلى أخيه الأصغر. وفي كلتا الحالتين، السبب واحد. إنه يقول: "من فضلك أحببني بقدر ما كنت تفعل في الماضي. أنا أتألم. أنا أحتاج إلى انتباهك". يمكن أن يكون العض في هذه المرحلة العمرية أيضاً استجابةً من الطفل لشعوره بالحيرة أو عدم قدرته على التكيف مع الغزو الذي حدث لمساحته الشخصية. يحدث هذا كثيراً في الحضانة أو في اللعب الجماعي. وقتها يبدو وكأن الطفل يقول: "لا أستطيع تحمل هذا أكثر. من فضلك، أعطني اللعبة واطرني لحالي". في هذا المثال، العض هو استجابة توترية وآلية حماية يستخدمها الطفل لتقليل مستويات توتره. وأخيراً، قد يعض الطفل في هذه المرحلة العمرية بسبب إحباطه منك. فإذا طلبت منه أن يفعل شيئاً -أو يمتنع عن فعل شيء- فإنه قد يعضك وكأنه يقول لك: "من فضلك، لا تطلب مني هذا. أنا لا أريد فعله. لا أستطيع التكيف مع طلباتك".

من الواضح أن فهم سبب العض مسألة مهمة. فإذا تخلصت من السبب، فإن العض سيقبل بسرعة. وحتى يتحقق هذا، إذا عضك الطفل، أو عض شخصاً آخر، عليك أن تقول له بحزم وصوت مرتفع: "توقف. لن أسمح لك بالعض"، ثم تنقل الطفل لمسافة لا يستطيع معها العض. عند هذه النقطة، لا تدخل في شرح مطوّل عن سبب أن العض أمر سيئ. فالطفل ليس في حالة مناسبة للاستماع إلى صوت العقل والمنطق. اجعل كلامك مختصراً وواضحاً. وبعد أن تبعده عن مسافة العض، كرر العبارة: "لن أسمح لك بالعض"، وكن مستعداً لتطبيب خاطره عندما يبكي لأن هذا ما سيحدث في الأغلب. وبمجرد أن يهدأ، يمكنك أن تشرح له السبب في أنه لا يجب أن يعض، وأخيراً، أخبره بما يجب أن يفعله بدلاً للعض. وكما هي الحال مع الرضع، يمكن أن تستغرق مشكلة العض في طفلك بعض الوقت "لإصلاحها" بسبب عدم اكتمال نمو مخه. والاحتمال أنه سيعض مرة أخرى، وعندما

يفعل، كرر نفس العملية. وبمرور الوقت، نأمل أن تتمكن من تقليل مسببات العض وإكساب طفلك استجابة مختلفة لا تتضمن العض.

كيف تمنع الطفل من ضرب أو رفس الآخرين؟

بالنسبة للأطفال، عادة ما يكون الرفس رد فعل للغضب أو الخوف. هناك شيء ما يدفعهم إلى الدخول في حالة الضرب أو الهرب وتدفعهم المواد الكيميائية التي تغمر أجسادهم إلى الضرب أو الرفس؛ أي إلى "الضرب"، بدلاً من الهرب. عندما يكون الأطفال في هذه الحالة، فإن محاولة التحدث معهم حول سلوكهم لن تجدي نفعًا. حالة التأهب القصوى التي تسيطر عليهم ستعيق قدرتهم على الاستماع إليك وترشيد سلوكهم. يتمثل دورك في هذه المرحلة في إبعاد طفلك عن الشخص الذي يؤذيه. فإبقاؤه بعيدًا لا يساعد الطرف الآخر في البقاء آمنًا فحسب، بل يساعد طفلك أيضًا عن طريق إبعاده عن المثيرات. في هذه المرحلة، قل بطريقة حازمة: "لن أسمح لك بالرفس أو الضرب". ابقَ مع طفلك حينما يبكي أو يصرخ أو يرتبك وكرر مجددًا: "لن أسمح لك بالرفس أو الضرب". وبمجرد أن يهدأ، يمكنك أن تشرح له سبب كون سلوكه غير مقبول وما يمكنه فعله بدلًا من ذلك. فمن المهم فهم أن غضبه أمر طبيعي. هدفك ليس منعه من الشعور بالغضب، لكن مساعدته على التعبير عن غضبه بطريقة أكثر قبولًا. وعندما يهدأ، تحدث معه عما حدث. واسأله عن شعوره وفكر في بعض الطرق التي من خلالها يمكنه تفريغ غضبه دون إيذاء الآخرين في المرة القادمة.

إذا ضربك الطفل أو رفسك لأن ما طلبته منه لا يروق له، فاستخدم نفس الأسلوب، لكن بمجرد أن يهدأ الطفل، ناقش معه البدائل المتاحة لطلبك. على سبيل المثال، إذا ضربك أو رفسك لأنه رفض ترتيب الأشياء ووضعها في أماكنها، فقد تقترح عليه مساعدته، أو أن يرتب النصف الآن والنصف الآخر بعد تناول وجبة خفيفة. من المهم ألا تتجاهل طلبك الأول بسبب سلوكه. توقف عن ممارسة السلوك العنيف، واجلس مع الطفل أثناء بكائه ومن ثم أعد طلبك.

إذا كان الطفل يضرب أو يرفض خلال فترة الحضانة أو المدرسة، يجب أن تبدأ خطواتك الأولى بالاجتماع مع مسئول الرعاية أو المعلم، حيث يمكنك مناقشة طرق بديلة للتفاعل في المنزل وتزويد طفلك بقائمة من آليات التعامل، فأنت لا تستطيع التحكم فيما يحدث في المدرسة أو الحضانة، أو رد فعل الراشدين هناك. أولاً، تحتاج إلى معرفة ما الذي يثير هذا السلوك وكيف يمكن أن تساعد المدرسة أو الحضانة طفلك على التعامل في موقف مشابه في المرة القادمة، أو للحد من احتمالية حدوث ذلك مرة أخرى. ومن ثم، فعليك أن تتفق مع الحضانة أو المدرسة على رد الفعل الذي سيتبعونه في المرة القادمة عند حدوث هذا السلوك الذي سيتكرر بكل تأكيد. يجب أن تتفق على رد فعل مشابه للطريقة التي ستتعامل بها مع الموقف في المنزل؛ على سبيل المثال، إبقاء الطفل بعيداً عن الموقف والجلوس معه حتى يهدأ، قبل مناقشة ما حدث. وأخيراً، عليك مشاركة آليات التعامل التي ناقشتها في المنزل مع مسؤولي الرعاية الأساسيين أو المعلمين لطفلك واطلب منهم تطبيق أساليب مشابهة عندما يجدون طفلك يعاني. إن التواصل والتوافق بين المنزل والحضانة أو المدرسة يعتبر أمراً ضرورياً للغاية. يجب الاستعداد للتعاون لحل المشكلة. تتوقع العديد من الأنظمة أن يقوم الوالد بحل المشكلة مع إمدادهم بالقليل من المعطيات. وللأسف، من غير المحتمل أن ينجح هذا، وهذا يؤكد على حقيقة أن الحضانة أو المدرسة جزء من المشكلة.

كيف تمنع الطفل من رفض أو لكم الأشياء؟

من المرجح أن يشعر الأطفال الذين يرفضون ويلكمون الأشياء بما يشعر به أولئك الذين يرفضون أو يلكمون الناس. وفي كثير من الأحيان، يكون العنف تجاه الأشياء أفضل من العنف تجاه الأشخاص لعدم إيذاء أي شخص. ومع ذلك، قد يسبب المزيد من المشاكل إذا قام الطفل بكسر أشياء ثمينة، تلك التي تخص أشخاصاً آخرين أو حتى الموجودة في المتجر. ومجدداً، يعد التوصل لمسببات السلوك والعمل عليها هو السر. بالإضافة إلى ذلك، فإن تقبل مشاعر الطفل بل ومساعدته على التخلص منها بطريقة أكثر ملاءمة هو الهدف المنشود. ومع ذلك، في الوقت الحالي، يجب أن يكون تركيزك الأساسي على تقليل الضرر

الناجم عن طريق إبعاد طفلك أو ما تسبب في غضبه. قل بطريقة حازمة: "لن أسمح لك برفس أو لكم ذلك"، وادعمه للتخلص من مشاعره عن طريق الذهاب معه إلى مكان آمن وهادئ. وعندما يهدأ، ناقش لماذا كان سلوكه غير مناسب وما الطرق الأمثل للتعبير عن مشاعره.

بالنسبة للأطفال ما قبل المراهقة والمراهقين، يمكنك أيضًا استخدام العواقب المنطقية المتمثلة في طلب استبدال الأشياء التالفة بمصروفهم أو حصيلتهم من وظائف عطلة نهاية الأسبوع، على النحو المناسب.

كيف تمنع الطفل عن رمي الأشياء؟

الأطفال الصغار الذين يرمون أشياء قد لا يفعلون ذلك بدافع الغضب دائمًا. من الأرجح في حقيقة الأمر، أنهم يقومون بالرمي بسبب مرحلة النمو التي يمرون بها. فالأطفال الذين يمرون بمخطط المسار العقلي (انظر الفصل 3) غالبًا ما يرمون أي شيء ممكن لأنهم يتعلمون حركة الأشياء. تخبرهم ممارسة أسلوب الرمي بالقواعد الأساسية، مثل الجاذبية والسرعة. يمكن أن يحتاج الطفل في سن المشي أو الطفل في سن ما قبل المدرسة الذي يرمي أشياء غير مناسبة إلى مزيد من التسلية المادية. عندما تجده على وشك رمي شيء ما، قل: "توقف! احتفظ بذلك من فضلك". بإخباره بما تريده أن يفعل، بدلًا من الصراخ قائلاً: "لا، لا ترم هذا"، فإنك تزيد من احتمالية أن يستمع ويستجيب إليك لأنك تركز على التوجيه الموجب، وليس المبهم أو المنفي. يجب أيضًا أن تمنحه أكبر قدر ممكن من الفرص لرمي أشياء آمنة، مثل أكياس الحبوب أو الكرات في الحديقة. إذا كان ذلك بالإمكان، بعد أن تمنع الطفل من الرمي، اعرض بعدها اقتراحًا آمنًا: "لا يمكنك رمي الزخرفة، لكن يمكننا الخروج ورمي الكرة إذا أردت؟".

يجب أن يعامل الأطفال الأكبر سنًا الذين يرمون الأشياء عندما يكونون غاضبين بالطريقة نفسها تمامًا التي يعاملون بها عندما يرفسون الأشياء أو يلكمونها. أخبرهم بطريقة حازمة

أن يتوقفوا عما يفعلونه، وقدم لهم الدعم بعد ذلك، وعندما يهدئون، اشرح لهم عواقب أفعالهم.

دراسات حالة لعائلات حقيقية

تم تخصيص الجزء المتبقي من هذا الفصل للمراسلات الحقيقية بيني وبين الآباء الذين عانوا من السلوك العنيف مع أطفالهم. بينما تتعلق هذه الأسئلة بالأطفال في سن معينة، يمكن تطبيق إجاباتي على نطاق شامل. وبينما أنت تقرأ، تحقق من قدرتك على تحديد سبب السلوك ("لماذا؟")، وفهم ما يشعر به الطفل ("كيف؟")، وما الحل الجيد للانضباط ("ماذا؟").

س: ابنتا في الرابعة من عمره. وقد ولدت أخته الصغيرة قبل ستة أشهر. منذ ولادتها وأنا أحملها في حمالة وأرضعها وأشاركها الفراش ونادراً ما أتركها. فهي فتاة صغيرة جميلة ومبهجة للغاية. ويعلق الجميع كم هي مبهجة. من ناحية أخرى، لم يكن شقيقها سعيداً أبداً. فهو يضربني ويضرب أخته. وأحاول تجاهل هذا، لكنني أجد صعوبة في عدم إغلاق الأبواب أمامه من أجل الحفاظ على سلامة الطفلة. ويقوم أيضاً برمي الأشياء. فهو قوي للغاية ويمكن أن يؤدي علينا بسهولة. يبصق ويقول: "ها، لقد بصقت للتو على الأرض" فقط أرد: "هذا ليس من اللطيف أبداً ولكن إذا كنت تريد أن تفعل ذلك، فافعله". سألته هذا الصباح إن كان يريد أن يصعد معي إلى الطابق العلوي ليحضر ملابس مدرسته، أو إن كان يريد مني أن أجلبها وأنزلها بنفسني. واختار أن أذهب وأجلبها للأسفل. وعندما صعدت إلى الطابق العلوي بدأ يبكي ويقول إنني تركته في الطابق السفلي. شرحت له أنني أعطيته الخيار، بل وأخبرته أن يصعد إلى الطابق العلوي وسأنتظره أعلى الدرج. فقال: "لا، تعالي لتأخذيني، فأجبت: لا، سأنتظر في أعلى الدرج". ثم أخذ في البكاء والانهيار. وما يشابه ذلك يحدث بشكل يومي. بالأمس كان يريد المساعدة في ارتداء بنطاله، وأنا على علم بأنه يستطيع فعل ذلك بنفسه. أتفهم أنه ربما هذا يحدث لأنه يراني أفعل كل شيء لأخته ولا بد

من أن الأمر يحطم قلبه. فيفقد صوابه، ولا يستمع، ويحاول الإطاحة بنا والعبوس. ونحن نتعاطف معه، لكننا نشعر بأننا انتقاديون بعض الشيء ونعمل على تغيير ذلك. على سبيل المثال، كل واحد منا يبدو حادًا وليس هادئًا. أحيانًا ما أصرح، لكنني أعتذر. فهو ولد صغير رائع وأشعر كما لو أننا ندمر طفولته لأنه يبدو غير سعيد أبدًا. ثم، ووسط كل شيء، نتلقى بصيصًا من طفلنا الصغير السعيد والودود. تذكر المدرسة أنه رائع هناك ولا يبدو عليه هذا الغضب مع الآخرين.

ج: من الواضح لي أن طفلك الصغير يشعر بقلق شديد بخصوص مكانته في عائلتك وفي محبتك له. وقد جاء هذا أيضًا في وقت تحدث فيه أشياء أخرى جديدة في عالمه، خصوصًا المدرسة والتغيير في ترتيبات النوم. أعتقد أنه يحاول بشدة أن يجذب المزيد من الاهتمام منك وسرعان ما أدرك أن الطريقة الأسهل للقيام بذلك هي القيام بأشياء تكرهينها حقًا. منحه أكبر قدر ممكن من الاهتمام عندما يكون هادئًا هو السبيل للمضي قدمًا. ويمكنني تفهم مدى صعوبة إيجاد وقت يكفي لطفلين، خاصة مع وجود طفل صغير جدًا، لكنني أعتقد أنك بحاجة للعمل لتكوني أكثر انتباهًا بقدر الإمكان قبل ظهور المشاكل.

أود أن أقترح تخصيص وقت كل يوم فقط لابنك. أولاً، عندما تنام ابنتك، ركزي انتباهك عليه. بعد ذلك، عندما يكون الأب في المنزل، اطلبي منه الخروج للتمشية مع ابنتك، ليتركك في المنزل مع ابنك لمدة نصف ساعة على الأقل، لكن يفضل أن يكون لفترة أطول. وبالتناوب، يمكنك الخروج من المنزل مع ابنك بينما يبقى الأب في المنزل مع ابنتك. وفي هذا الوقت، ركزي مع ابنك قدر الإمكان واسأليه عما يود فعله. يمكنك أيضًا إعطاء اسم لوقت "الأم وابنها" اليومي، مثل الإشارة إليه باسم "وقتنا"، حتى يتطلع شوقًا إلى ذلك عند ذكر الأمر خلال اليوم. من المهم جدًا أن يكون هذا الوقت خاصًا بكما أنتم الاثنان فقط. حمل ابنتك في الحماله حينها لا يحتسب. يجب أن يحدث هذا فرقًا كبيرًا في سلوكه وسيساعدك أيضًا على معرفة كم هو رائع مرة أخرى.

أثناء ذلك، عندما يضرب أخته كنت لأقول بحزم: "توقف. لن أسمح لك بضرب أختك"، ثم أحمله وأذهب إلى الأريكة وأجلس معه. وأشرح له لماذا لا يمكن ضربها، وأنتك تستطيعين تفهم غضبه وما إذا كان يريد مساعدتك ليهذا؟ قد تكون الغريزة الطبيعية هنا تتمثل في حمل ابنتك وإرسال ابنك بعيداً، ولكن، هذا يؤكد فقط حقيقة كونك وابنتك في فريق، واستبعاده منه. لذا حاولي تهدئة ابنتك في أسرع وقت ممكن، ولكن ركزي على ابنك.

فيما يتعلق بالبصق، كنت لأعيد التوجيه وأقول: "لا يمكنك البصق على الأرض، لكن يمكنك فعل ذلك في الحوض. هل آتي معك إلى الحمام؟".

من الطبيعي أن يفقد الطفل صوابه في هذا العمر. ابنك فقط يبلغ الرابعة من عمره. وأستطيع تفهم أن الأمر يبدو صعباً للغاية عندما يكون لديك طفل آخر، لكنه في الحقيقة ليس كذلك. فلا يزال عقله غير ناضج وسيجد صعوبة بالغة في التحكم في مشاعره. وعليك مساعدته على فهم أن الشعور بالغضب والحزن أمر طبيعي، لكن الضرب والبصق ليس كذلك. إذا بكى، طمأنه وقولي له: "أنت غاضب للغاية. أستطيع أن أرى ذلك. لا بأس بالبكاء؛ فأحياناً يكون مفيداً جداً". من الواضح لي أن بداخله الكثير من الدموع التي يحتاج إلى ذرفها. كلما سمحت له بالبكاء، قل كبت مشاعره وصار أقل عرضة للانفجار.

س: عندما تغضب ابنتي البالغة من العمر خمس سنوات ونصف، تهاجم بشكل عنيف وغالباً بصورة غريزية. لقد ضربت كلينا وضربت شقيقها الأصغر بأربع سنوات. وهذا يصيبني بالحزن على وجه الخصوص، لأنني لا أريد هذه المشكلة أن تضر علاقتهما. كما أنني لا أريده أن يعتقد أن العنف هو السبيل للتعامل مع مشاعر الغضب. فهذا أمر مخيف للغاية. ذات مرة قامت برمي حذاء على وجهي ومرة أخرى لكمتني في فمي وشقت شفتي. وقد ضربت شخصاً أو شخصين آخرين ولكن في أغلب الأحيان تضربنا نحن. وأخشى أن ينتهي بها الأمر بالدخول في شجار عندما تكبر. أنا حقاً أعاني من هذا، لأنني أريد أن أساعدها في التعامل مع مشاعرها، بدلاً من معاقبتها، لكن أوضح أيضاً أن ذلك خطأ. زوجي ليس مهتماً

للاغاية بالانضباط اللطيف، لكنها بالتأكيد الطريقة المناسبة لي. ما الذي يمكننا فعله لمساعدتها على التعامل مع غضبها دون إيذاء الآخرين؟

ج: في المقام الأول، أريدك أن تفهمي أنك لم تفعلي شيئًا خاطئًا، أو أنك لست السبب في السلوك بهذه الطريقة. فالأطفال العنيفون يمكن أن يضعفوا ثقة الوالدين ويسببوا قدرًا كبيرًا من القلق.

الغضب في حد ذاته ليس مشكلة. فهو مجرد شعور مثل أي شعور آخر، لذا من فضلك لا تجعلني ابنتك تشعر بأن الغضب شيء خاطئ. ما يهم هو كيف نعبر عنه. فتحتاجين حقًا إلى تأكيد هذه النقطة لابنتك. لا بأس بأن يكون لديها مشاعر قوية، ولا بأس بأن تعبر عنها. من جوانب عديدة، يعتبر العنف نوعًا من رد الفعل الانعكاسي الذي عادة ما يحدث عندما نشعر بالخوف أو التهديد بطريقة ما. يمكن أن يكون سبب هذا الخوف نفسيًا وفي كثير من الحالات ربما لن تعرف ابنتك ما سبب شعورها بذلك، لأن مسببات السلوك قد تحدث أحيانًا دون وعي.

أعتقد أولاً وقبل كل شيء أنك تحتاجين إلى البحث عن أي شيء يثير سلوك ابنتك. هل تجد صعوبة في التأقلم في أماكن أو بيئات معينة؟ هل تتأثر بالإرهاق أو الجوع؟ هل يصعب التعامل معها إذا شغل شيء آخر انتباهك لفترة من الوقت، أو إذا غبت عن المنزل لفترة؟ هل هناك شيء يثير سلوكها في المدرسة؟ هل تعاني من الدروس أو الصداقات هناك؟ هل من الممكن أن تتعرض للتنمر؟ ومن ثم، يجب أن تعملي حقًا على تواصلك معها. فما تكرهينه ليس ابنتك ولكن سلوكها؛ هذان الشيئان مختلفان تمامًا. هل يمكنك الخروج طوال اليوم معها، فقط أنتما الاثنان، واختيار شيء ممتع للقيام به؟ اقضي وقتًا في العمل على علاقتكما بها وساعديها أن تعرف أن في إمكانها دائما التحدث إليك وأن تخبرك بما تشعر وتطلب مساعدتك.

ومن ثم، عليك أن تشرحي لها ما تسببه أفعالها في الآخرين. في هذه السن ما زالت تفتقر إلى مهارات التعاطف الجيدة، لذا قد لا تدرك المدى الكامل لأفعالها. ثم حان الوقت للتحدث

معها حول كيفية السيطرة على غضبها بطرق أكثر قبولاً. وساعديها لملاحظة شعورها عندما ينتابها الغضب. هل تشعر بأن تنفسها يتسارع؟ هل تصبح متوترة؟ هل تشعر بجفاف في الفم؟ هل تبدأ تشعر بالحرارة؟ فإذا كانت على علم بعلامات الإنذار المبكر، فستزيد فرصة تحكمها في استجاباتها. والآن توصلي إلى بعض الطرق التي يمكن أن تعمل من خلالها على تقليل غضبها دون الهجوم بشكل عنيف. يتعلق هذا بمساعدتها على التوصل لاستجابات بديلة، والتي قد تشمل:

- الشهيق والزفير ببطء شديد بينما تعد إلى عشرة
- غلق عينيها وتخيل شيء يجعلها سعيدة للغاية
- ضغط بإبهام وسبابة يدها اليمنى على الجزء الطري من الجلد بين الإبهام والسبابة في يدها اليسرى
- وضع رباط مطاطي على معصمها
- الضغط على العجينة اللينة أو صلصال اللعب الموجود في جيبها
- تكرار الكلمات "أنا هادئة، أنا هادئة، أنا هادئة"، مرارًا وتكرارًا في ذهنها
- غلق عينيها وتخيل "أن الغضب يتصل بها" في ذهنها، وتخيل تحويل مقبض الاتصال ببطء، من الجزء الأحمر "الغاضب" إلى الجزء الأزرق "الهادئ".

أو ربما تتوصل لأفكارها الخاصة بها.

في المرة المقبلة التي ترينها غاضبة، تدخل وذكريها: "إنه لا بأس أن تشعر بالغضب. هل تتذكرين طريقتنا الخاصة التي تحدثنا عنها؟ هل أساعدك لتنفيذ ذلك الآن؟" أو، وفي حالة عدم السيطرة عليها في الوقت المناسب، حاولي إبعادها بهدوء عن الطرف المتضرر، أو إذا كنتِ أنتِ المتضررة، فأمسكي يديها برفق وقولي: "لن أتركك تضربينني؛ فهذا مؤلم". ومن ثم وضحِي: "لا بأس أن تكوني غاضبة، لكن ليس من الجيد أن تؤذي الناس"، وعندئذ قومي بتذكيرها بطرقها واسألها إن كانت تريد مساعدتك لتهدأ.

في حين أنه قد يكون من المغري استبعادها عن بقية أفراد الأسرة أو معاقبتها بطريقة ما، خاصة إذا لم يكن زوجك "لطيفًا" في أسلوب الانضباط، فإنها في النهاية لن تتعلم أي درس. يؤدي العقاب للمزيد من عدم التواصل بينكما وقد يجعل سلوكها أسوأ. فإن التعامل مع الغضب بطريقة لطيفة يعد عملية طويلة الأجل، لذلك لا تتوقعي أن تتغير الأشياء بين عشية وضحاها. ومع ذلك، وإذا كنت مصرة، فسترين تغييرات خلال الأشهر القادمة. وعلى الرغم من ذلك تذكري أنك لا تبحثين عن إخماد الغضب والحفاظ على هدوئها بشكل دائم. فهذا أمر غير واقعي. أنتِ تتطلعين لتعليمها طريقة التحكم في غضبها بطرق لا تضر الآخرين أو بالطبع نفسها.

كونك والدًا "لطفل عنيف" قد يكون أمرًا صعبًا للغاية. يلوم الكثير من الآباء أنفسهم ويشعرون بالحرَج من سلوك أطفالهم. لكن في الواقع، يكون جميع الأطفال تقريبًا عنيفين في مرحلة ما. إنهم جميعًا يعانون من تنظيم المشاعر، وعلى هذا النحو، يمكن اعتبار الهجوم الجسدي العنيف سلوكًا طبيعيًا لهذه السن. فلطالما كانت هناك مثيرات أساسية للسلوك، وإيجادها هو السر لحلها. بمجرد أن تعرف ما يثير طفلك، يمكنك العمل على مساعدته في إدارة مشاعره بطريقة مقبولة اجتماعيًا، إن لم يتم إخماد السلوك بشكل طبيعي. قد لا تكون النتائج بالسرعة التي تريدها (بطريقة ما، أنت تتعارض مع علم الأحياء)، لكن لا تفقد الأمل. ستعمل التقنيات الواردة في هذا الفصل إذا حافظت على هدوئك، ووضعت في الاعتبار مبدأ الخطوات الخمس، كما تمت مناقشته في المقدمة، والأهم من ذلك، الإصرار، حتى إذا كنت تشعر بالرغبة في الاستسلام.

الفصل 7



التعامل مع الأنين والعبوس

يعد الأنين جزءًا لا مفر منه في مرحلة الطفولة. ويكاد يكون من المضمون أن تسمع عبارات مثل: "ماممميبيبي ... دادديبيبيبي ... أرجووووكم ... " أو "لكن لماذا؟ لا أريد هذا. أريدك أنت أن تفعل ذلك" في منزلك في مرحلة ما، وفي أغلب الأحيان ستسمعها بصوت عالٍ متذمر، والذي يكون وقعته عليك ممثلاً لخربشة الأظافر على السبورة.

على الجانب الآخر من النطاق، هناك "العبوس": طفل بوجه يبدو غاضبًا للغاية وذراعاها متشابكتان بقوة نحو صدره ولا يتحرك، وفمه مغلق بإحكام. وعندما تحاول التحدث معه يدير رأسه في الاتجاه المعاكس، وينفث الهواء بصوت عالٍ من أنفه أو يرتمي بشدة على السرير أو الأريكة بطريقة دراماتيكية.

لقد كنت أتقن العبس عندما كنت صغيرة. لم أكن أبدًا وقحة أو عنيفة، لكنني كنت أندفع بصخب أعلى الدرج أو أفتح بابي ثم أغلقه تقريبًا، لكن ليس تمامًا، قبل أن أُلْف نفسي بطريقة دراماتيكية على فراشي، وأنكفئ على وجهي. كنت أبقى هكذا لساعات متتالية. ومع ذلك، كل دقيقة بكيته فيها، كنت أتوسل في صمت لوالدي للحضور ومعرفة ما إذا كنت على ما يرام. كان غضبي يخفي حاجتي الماسة إلى الفهم والدعم والحب، خاصة عندما

كنت مراهة. عندما تكون في مرحلة المراهقة أو قبلها بقليل، يكون اهتمام والديك ومعاملتهم لك مرتبطين ارتباطًا مباشرًا بحبهم لك، أو على الأقل هذا ما تعتقده أنت. لا شك في أن الواقع، ليس كذلك، لكن تقريبًا في مخيلة المراهق يكون الأمر هكذا. دائمًا ما كان عبوسي صرخة لطلب الاهتمام والتواصل. بالطبع لم أكن أستمتع به. فالشعور بالحزن الشديد والغضب والخروج عن السيطرة ليس شيئًا تفعله لمجرد "الترويح" عن نفسك أو التلاعب بوالديك. العبوس حقًا لا يشعر الشخص بالرضا.

لم أكن أحب الأئنين كثيرًا، لكن يمكنني تخيل أن المشاعر هي نفسها. على الأقل عندما يتذمر أطفالي، أستطيع أن أقول إنهم لا يشعرون بالرضا، أو أن هناك سببًا لعدم راحتهم. وعلى الرغم من الآثار المثيرة للأعصاب لأئنينهم، أحاول جاهدة أن أرى الأمر على أنه تواصل يصرحون من خلاله بأن هناك شيئًا على غير ما يرام في حياتهم. أفضل طريقة بلا منازع لتقليل الأئنين والعبوس والتعامل معهما هي فهم الأسباب الكامنة وراءهما. عالج المشاعر وستكون قد أنجزت معظم المهمة.

مرة أخرى، عندما تتدرب على كيفية التعامل مع طفل يئن أو يعبس، اسأل نفسك: لماذا؟ كيف؟ ماذا؟

- لماذا تصرف بالطريقة التي تصرف بها؟ هل يمكنك اكتشاف أي محفزات؟
- كيف يشعر؟ (الاحتمال الأغلب أنه لا يشعر بإحساس جيد).
- ماذا تأمل أن تعلمه عند تهذيبه؟

لماذا يعبس الأطفال ويئنون؟

الأطفال يئنون ويبكون لأسباب مختلفة. ومع ذلك، هناك بعض الأسباب التي تعتبر عالمية إلى حد ما. في حين أن الأئنين والعبوس قد يبدو أنهما مختلفين تمامًا، فإن كليهما يتمحور

حول إدراك الطفل لنقص السيطرة والشعور بالعجز، الشعور الغامر بعدم الاستماع إليهم أو الاحترام وعدم التواصل مع والديهم. في جميع الحالات تقريبًا، يعاني الطفل بشكل ما.

في هذا الفصل سوف نلقي نظرة على الأسباب الأكثر شيوعًا للبكاء والأنين وكيفية تقليلها باستخدام نهج مراعي ولطيف للانضباط.

انعدام السيطرة

ربما يكون السبب الرئيسي الذي يجعل الأطفال يئنون ويبكون هو أنهم يكافحون من أجل السيطرة على حياتهم وبيئاتهم اليومية، وغالبًا ما تكون هذه تعبيرًا عن شعورهم بالعجز. عندما يشعر الأطفال في أي عمر بالعجز عن السيطرة على المواقف، فإنهم يبدؤون بالأنين والعبوس. إنهم يعلمون أنه لا يوجد شيء يمكنهم القيام به للسيطرة على الموقف، وبالتالي فإن الاتصال المنتظم لا طائل من ورائه. الأنين والعبوس يعتبران اعترافًا من الطفل أنه "خسر"، حتى قبل بدء المفاوضات، وأنه غير راضٍ عن النتيجة. الآن، تذكر محفز "السيطرة" الذي نظرنا إليه في الفصل الأول، والذي يمكنك الرجوع إليه للحصول على فهم أعمق لتأثيرات انعدام السيطرة (انظر الفصل 1).

انعدام مهارات التواصل

بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، خاصة الأطفال في سن المشي ومرحلة ما قبل المدرسة، غالبًا ما يكون اكتساب اللغة ليس في مستوى المشاعر التي يمرون بها. إذا كان الطفل لا يستطيع نطق ما يشعر به، خاصة إذا كان يشعر بالسوء، فمن المحتمل أن يئن أو يبكي أو يقوم بكليهما. هل يمكنك أن تتخيل مدى الإحباط الذي ستحس به عندما تشعر بالحزن أو الغضب أو القلق أو التعب ولا تتمكن من التعبير عن احتياجاتك للأشخاص الذين يعتنون بك؟

نقص التنظيم الانفعالي

لقد تناولنا هذا في الفصل الأول وتعلمنا أن الأطفال في سن المشي والمراهقين والأطفال من كل الأعمار يكافحون من أجل تنظيم سلوكهم. الفص الأمامي للمخ -المسئول عن مساعدتهم على تكوين محادثات عقلانية- لم يتم تطويره بالكامل بعد، مما يؤدي إلى الأنيين أو العروض الدرامية للمشاعر، مثل نوبات الغضب. كما أن نمو المخ غير الناضج يعني أنه بمجرد أن يتصرفوا بهذه الطريقة، فإنهم يكادون يكونون غير قادرين على التوقف.

الشعور بالارتباك

يمكن أن يشعر الأطفال بالحيرة والارتباك لأسباب عديدة ومتنوعة: في المنزل قد يشعرون بالارتباك من الطلبات التي تطلبها منهم؛ وفي المدرسة، يمكن أن يشعروا بالارتباك من العمل المتوقع منهم، والتنظيم المطلوب منهم؛ وفي المجموعات المنظمة يمكن أن يشعروا بالارتباك بسبب جميع الأشخاص من حولهم؛ وفي البيئات الجديدة يمكن أن يشعروا بالارتباك من المدخلات الحسية. والشعور بهذه الطريقة، خاصة عندما لا يستطيعون التحكم في المواقف التي يجدون أنفسهم فيها، يمكن أن يجعل الأطفال أكثر عرضة للأنين والعبوس.

الشعور بالإرهاك

عندما يكون الطفل في أي عمر منهكًا للغاية -سواء بسبب قلة النوم من الليلة السابقة، أو بسبب التركيز على الامتحانات، أو من الركض كثيرًا أو قضاء أيام كاملة في الحضانة- في أغلب الأحيان سينتكدس سلوكه. عندما يحدث هذا، فإنه يميل إلى الأنيين على وجه الخصوص. كبالغين، نكافح للسيطرة على عواطفنا عندما نكون مرهقين، لذلك فليس من المفاجئ أن نفس الشيء ينطبق على الأطفال.

الشعور بعدم الاستماع إليهم

كما هو الحال مع معظم أنواع السلوك غير المرغوب فيه، عندما يشعر الطفل بالانفصال عن القائمين على رعايته، سواء كانوا والدين أو معلمين أو عاملين في الحضانة، فإن سلوكه

سينتكس. لذا، إذا لم يشعر الطفل بأننا نستمع إليه، فقد يلجأ في الحال إلى الأئين أو العبوس. تقول الحكمة التقليدية بأن نتجاهلهم وهم يبكون أو لا نلتفت إليهم عندما يئنون. ومع ذلك، فهذه نصيحة قديمة، وهي أسوأ شيء يمكنك القيام به. إن تجاهل الطفل الذي يتأوه أو يبكي لأنه يشعر بالانفصال يسلط الضوء على حقيقة أنك لا تستمع إليه ويزيد من افتقاره الملحوظ للسيطرة على حياته. رد فعل شائع آخر على الأئين، وهو "أنا لا أفهم ما تقوله، تحدث بشكل صحيح"، يجعل الطفل يشعر بالتوبيخ وأن مشاعره يتم تجاهلها. مرة أخرى، هذا لا يؤدي إلا إلى زيادة المشكلة ومن المرجح أن يؤدي إلى المزيد من الأئين والعبوس في المستقبل.

كيف تتوقف عن الأئين والعبوس؟

في نهاية المطاف، الوقت له التأثير الأكبر. كل من الأئين والعبوس سلوكيات تميل إلى تجاوزها مع اقتراب الطفل من سن الرشد، على الرغم من أنني متأكدة من أن الجميع يعرف شخصًا بالغًا لا يزال يئن أو يعبس!

في هذه الأثناء، هناك العديد من التدخلات التي يمكن أن تخفف من حدة وتكرار الأئين والعبوس، وفي العادة قد تحتاج إلى الجمع بينها. الآن، ما زلنا نضع في الاعتبار مبدأ الخطوات الخمس (انظر المقدمة) والفصل بين تصرفات طفلك ورد فعلك مع الأخذ في الاعتبار "لماذا؟" و"كيف؟" و"ماذا؟" في السيناريو.

استمع باهتمام

يأتي الاتصال دائمًا على رأس قائمة التوصيات الخاصة بي للمساعدة في السلوكيات غير المرغوب فيها. إذا انقطع اتصالك بطفلك لسبب ما، فمن المحتمل أن تكون هذه هي نقطة البداية. خذ وقتًا في الاستماع حقًا إلى ما يقوله طفلك. قم بالاتصال بالعين عندما يتحدث،

تواصل معه من مستواه، جسديًا، وحيثما أمكن، اجعله محور انتباهك. عندما يتحدث إليك، كرر ما يقوله: "حسنًا، إذا أنت تشعر بالغضب حقًا لأن علينا البقاء في المنزل وترتيبه اليوم بينما ترغب أنت في الخروج". إن الاستماع باهتمام لما يقوله طفلك أو يطلبه منك يساعد حقًا في جعله يشعر بأنك تقدّر شعوره. حتى لو لم تتمكن من الموافقة على طلبه، يمكن أن يقلل ذلك من درجة الأنين والعبوس بشكل كبير. تذكر أنه حتى إذا كان ما يتذمر بشأنه قد يبدو تافهًا بالنسبة لك، فإنه لا يزال مهمًا حقًا في عالمه، لذلك لا تمل إلى التقليل من رغبته أو مخاوفه. كما قالت الكاتبة كاثرين إم. والاس:

استمع بجدية إلى أي شيء يريد أطفالك إخبارك به، مهما كان الأمر. إذا كنت لا تستمع بشغف إلى الأشياء الصغيرة عندما يكونون صغارًا، فلن يخبروك بالأشياء الكبيرة عندما يكونون كبارًا، لأنها كانت بالنسبة لهم دائمًا أشياء كبيرة.

قد يكونون يتذمرون بشأن لون فنجانهم، بينما تقلق أنت بشأن دفع الإيجار أو الرهن العقاري، لكن هذا يهتمهم تمامًا بقدر ما تهتمك الأمور التي تشغلك.

إذا كانت من عادات طفلك الأنين عندما يريد لفت انتباهك، لكنك مشغول -خاصة عندما تتحدث إلى شخص ما وجهًا لوجه أو عبر الهاتف- فمن الضروري جدًا أن تجعله يشعر بأنه مسموع. بدلًا من تجاهله أو قول: "انتظر لحظة، أنا مشغول"، اعتذر عن محادثتك مؤقتًا وأخبره: "أنا أسمعك. أنت تمل من طول الانتظار؛ سأبذل قصارى جهدي للانتهاء بأسرع وقت ممكن". قد تضطر إلى تكرار ذلك عدة مرات، لكن مجرد إظهار أنك تفهم أن طفلك يشعر بالملل يمكن أن يساعد حقًا في منحه مزيدًا من الصبر للانتظار.

تواصل بديل

بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا الذين يعانون من التعبير عن مشاعرهم لفظيًا، فإن استخدام الأساليب غير اللفظية يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. بالنسبة للأطفال في سن المشي، يمكن أن يكون تعلم بعض لغات الإشارة الأساسية إنجازًا كبيرًا. يمكن أن يكون استخدام

البطاقات التعليمية التي تعبر عن المشاعر (بطاقات مغلقة بها صور لمشاعر مختلفة وكلمات تحتها) ذا فائدة كبيرة. يمكن للطفل أن يفرز البطاقات ويظهر لك كيف يشعر، حتى عندما لا يتمكن من إيصال ذلك إليك شفهيًا. إن تشجيع الأطفال على رسم صور لما يشعرون به يمكن أن يكون مفيدًا أيضًا. يمكنك أيضًا ابتكار لغة سرية بينكما، ليخبرك طفلك عندما يشعر بالإرهاق. على سبيل المثال، قد يعني الضغط على يدك "أنا خائف"، وقد يعني لمس الجزء العلوي من قدمك "أشعر بالملل"، ووضع رأسه على قدمك قد يعني "أنا حزين". يمكن أن تكون أشكال التواصل الصامت هذه مفيدة حقًا عندما تكون بالخارج في الأماكن العامة، خاصةً إذا كان من المتوقع أن يلتزم طفلك الهدوء.

المزيد من الاستقلالية

مساعدة الأطفال على الشعور بأن لديهم المزيد من السيطرة على حياتهم هي واحدة من أفضل الطرق للحد من الأنين والعبوس. المزيد من الاستقلالية لا يعني بالضرورة أن عليك دائمًا السماح لهم بفعل ما يريدونه، فهو بعيد عن ذلك. ومع هذا، فإنك تحتاج إلى السماح لهم بالتمتع بأكبر قدر ممكن من التحكم، والتكيف مع تقدمهم في السن. عند محاولة منحهم مزيدًا من التحكم، من الضروري أن ندرك أن ذلك لا يتم من خلال منحهم الاختيارات القسرية. فسؤال الطفل "هذا أو ذاك؟" لا يمنحه السيطرة. أنا أشبه هذا دائمًا بالخروج لتناول العشاء وإعطائي قائمة تحتوي على طبقين فقط. قد يدور في ذهنك، حسنًا، هذا مطعم فقير، وليس لديه خيار على الإطلاق. وهذا هو نفس "الاختيار" الوهمي الذي يقدمه الكثير من الآباء لأطفالهم.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها منح طفلك المزيد من الاستقلالية. يمكن وضع حدود لكل هذا؛ لست في حاجة لمنحهم السيطرة الكاملة:

- التحكم في ماذا ومتى ومقدار ما يأكلون
- التحكم فيما يرتدونه
- التحكم في أوقات فراغهم وأنشطتهم

- التحكم في صداقاتهم
- التحكم في الأنشطة العائلية
- التحكم في تصفية شعرهم
- التحكم في نظافتهم الشخصية
- التحكم في ديكور غرفة نومهم

المزيد من وقت الراحة

عندما يكون الأطفال متعبين أو مرهقين، يمكن أن يكون لجدولة بعض أوقات الراحة في يومهم تأثير رائع. أنشئ مساحة في منزلك يمكن استخدامها "كمنطقة استرخاء" (تحت الدرج يكون جيدًا للغاية). ضع بعض الوسائد القماشية المحشوة، وبعض الوسائد الإسفنجية، وبعض الأضواء الخيالية، والبطانيات، والكتب، ومشغل أقراص مضغوطة أو مشغل MP3 (الأقراص المضغوطة للمساعدة على الاسترخاء أو التأمل فعالة للغاية). عندما يبدو طفلك متعبًا أو مرهقًا، لكنه غير مستعد للنوم، اقترح عليه الذهاب إلى منطقة الاسترخاء، إما معك أو دونك (من اختياره). يمكن أن يكون لتخصيص جدول زمني بمقدار خمس عشرة دقيقة يوميًا للراحة تأثير إيجابي حقًا على الأئنين والعبوس.

المزيد من الاتصال الجسدي

اللمس هو منظم رائع للأطفال. يمكن أن يساعد العناق في أي عمر، حتى لو نفر منه طفلك الأكبر في البداية. يمكن أن يساعد اللعب بعنف والقتال و"المراوغة" في تقريبك منهم، كما يفعل اللعب. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، يعد النزول معهم على الأرض أو بناء الطوب أو مسارات القطار أو اللعب بالدمى أو الطلاء والرسم طرقًا رائعة للتواصل عن قرب مع بعضهم البعض. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، يمكن أن يكون الخروج لمشاهدة الفرقة الموسيقية المفضلة لديهم في حفلة موسيقية أو الذهاب لمشاهدة أحدث الأفلام الرائجة في السينما والعشاء وسيلة جيدة لكسر الجمود بينكم.

التشجيع على إظهار المشاعر

غالبًا ما يكون الأثين والعبوس ناتجين عن كتم المشاعر. تمامًا مثلنا، إذا أصبح الأطفال "ممتلئين" جدًا بمشاعر غير مريحة، فقد ينفجرون أو يصبحون غاضبين وسريعي الانفعال ويئنون. إذا كان طفلك عابسًا أو يئن بشكل خاص ولم تساعد النصائح السابقة، فمن المحتمل أنه يحتاج إلى التنفيس عن مشاعره. في هذه الحالة، يمكن أن يكون "البكاء الجيد" مفيدًا إلى حد كبير. يمكن أن يكون تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وإظهارها بأمان في صحبتك أمرًا شافيًا لكليهما.

يمكن للوالدين عن غير قصد جعل الأطفال يكتمون مشاعرهم. إذا كان طفلك يميل إلى الاحتفاظ بمشاعر سيئة، فمن المحتمل أن يكون من المناسب إجراء تحليل سريع لتواصلكما. بدلًا من إخباره: "هيا، لا تبكي"، أو "لا تكن سخيًا، توقف عن البكاء"، أو "أنت فتى/فتاة كبير/كبيرة الآن"، استخدم عبارات مثل: "لا بأس، يمكنك أن تبكي قدر ما تحب"، أو "أحيانًا يكون من الجيد أن تبكي وتنفس عما بداخلك"، أو "أنت لست أكبر من أن تبكي؛ أنا هنا من أجلك".

دراسات حالة لعائلات حقيقية

أود أن أنهي هذا الفصل ببعض التواصل الحقيقي بيني وبين أم كانت قلقة بشأن أثنين ابنيها. مرة أخرى، السؤال يتعلق بطفل في عمر معين، لكن يمكن تطبيق إجابتي على أي عمر. أثناء قراءتك السؤال وإجابتي عنه، أريدك أن تسأل نفسك عن "لماذا؟"، و"كيف؟"، و"ماذا؟".

س: لقد بلغ ابني للتو الخامسة من عمره وهو يعبس كثيرًا بسبب أشياء صغيرة. إذا لم يحصل على الملعقة الجديدة أو الوعاء الأزرق في وجبة الإفطار، فسيبدأ في البكاء والعبوس ويخبط قدميه في الأرض حتى يتمكن من العثور على واحدة لغسلها أو حتى

أخرج من الغرفة ويمكنه تناول وجبة الإفطار دون أن أشاهده يستخدم الملعقة الأخرى. هذا حدث يومي والآن يقوم طفلنا البالغ من العمر ثلاث سنوات بتقليد سلوكه.

ج: يبدو الأمر كما لو أن طفلك الصغير يشعر بالعجز قليلاً. لا أعتقد أن المشكلة تكمن في الملعقة أو الوعاء في حد ذاته، إنها أعراض لما يشعر به. سأمنحه أكبر عدد ممكن من الفرص ليكون في موقع السيطرة. في وجبة الإفطار، على سبيل المثال، كنت سأطلب منه إحضار الأطباق والملاعق له ولشقيقه وأطلب منه حملها إلى الطاولة. سيكون لديّ أوان فخارية وأدوات مائدة محددة له؛ وله فقط. اذهب في رحلة وتسوقاً معاً واسمح لي باختيار وعاء وملعقة خاصة به وتأكدي من عدم السماح لأي شخص آخر في المنزل باستخدامهما. وأظن أن هناك طرقاً أخرى يمكنك من خلالها مساعدته على استعادة بعض السيطرة على حياته أيضاً، مثل إنشاء مساحة في المنزل تخصه وحده، في مكان ما يمكنه الرجوع إليه إذا كان يشعر بقليل من الإرهاق أو الغضب أو الحزن.

أوصي أيضاً بتخصيص ثلاثين دقيقة يوميًا للعب معه بمفردكما. يمكن أن يحدث هذا عندما يكون طفلك الأصغر نائمًا، أو عندما يكون مع زوجك. خلال هذا الوقت، يجب عليك النزول إلى مستواه وممارسة الألعاب؛ الألعاب القوية رائعة أيضًا هنا.

أخيرًا، عندما يكون مستاءً من شيء ما، مثل عدم الحصول على الملعقة المناسبة، تذكرني أن الملعقة، في تلك اللحظة المحددة، تكون مهمة بالنسبة له مثل أهم شيء في عالمك. أعلم أن الأمر قد يكون محبطًا حقًا بالنسبة لك، لكن حاولي أن تدركي أنه لا يتصرف بهذه الطريقة لإرهاقك عن عمد. في الحالات التي لا يمكنك فيها منحه السيطرة وتحتاجين منه استخدام الملعقة (أو أي شيء آخر)، عليك أن تتعاطفي معه: "لقد أردت حقًا الملعقة الحمراء، أليس كذلك؟ إنه أمر مزعج أنك لا تستطيع استخدام أدوات المائدة التي تريدها، أليس كذلك؟"، ثم تابعي لتعيين حدودك وتعزيزها: "لا يمكنني السماح بذلك هذه المرة، لكن غدًا يمكنك الاختيار أولاً". عند هذه النقطة، قد ترغبين في تقديم بديل لإسعاده قليلاً: "للتخفيف عنك، ماذا عن صنع الكعك عندما نكون جميعًا في المنزل الليلة؟".

إن مساعدة ابنك على الشعور بأن صوته مسموع يمكن أن تقطع شوطًا طويلاً في تقليل عبوسه. ومع ذلك، فهو لا يزال صغيرًا جدًا، وهذا النوع من السلوك يدل حقًا على نمو المخ غير الناضج وهو أمر طبيعي بالنسبة لعمره. عندما يكون لديك طفل أصغر سنًا، قد يكون من السهل أن تتوقع الكثير من طفلك الأكبر، فقط لأنك تراه "كبيرًا". لكنه ببساطة غير مؤهل لتنظيم المشاعر اللازم لتجاوز هذا السلوك في الوقت الحالي. إن الاستماع إليه ودعمه والسماح له بالحصول على أكبر قدر ممكن من الاستقلالية سوف يساعده في تطوير تنظيم المشاعر أثناء نموه.

في بعض الأحيان، أعتقد أننا نتوقع سلوكًا من الأطفال لا نلتزم نحن به دائمًا. أنا أعرف الكثير من البالغين الذين يئنون ويعبسون إذا لم يكونوا سعداء أو لم يحصلوا على ما يريدونه، بما فيهم أنا، في الواقع. إنه لأمر جميل أننا ننظر إلى أطفالنا بهذا القدر من التقدير، لكن من المفارقات أننا نتوقع منهم قبول أشياء ربما لا نقبلها نحن أنفسنا. الأئين والعبوس دائمًا لهما دافع أساسي: ما الذي يحاول طفلك إخبارك به؟ ابحث عن المحفز وستجد إجابة "ماذا؟" في لغز انضباطك. لكي يتصرف الأطفال بشكل أفضل، يجب أن يتحسن شعورهم. وهذا ينطبق بشكل خاص على السلوك الذي تم تناوله في هذا الفصل.

الفصل 8



التعامل مع عدم الاستماع ورفض القيام بالأشياء

يعد الأطفال الذين لا يستمعون ويرفضون القيام بما طلبته مشكلة أبوية على الصعيد العالمي. يتواصل معي العديد من الآباء ويخبرونني بأنهم طلبوا من طفلهم القيام بشيء حتى "ازرق وجههم غضبًا". ويخبرونني بأنهم جربوا الطلب بشكل لطيف وجربوا أسلوب العقاب وأسلوب المكافأة ولم ينفع شيء. ويصفون نوبات الغضب عندما يخبرون أطفالهم بأن الوقت قد حان لمغادرة الحديقة أو إغلاق منصة الألعاب أو ليدخلوا من الحديقة. ويخبرونني بأنهم يشعرون بالعجز واليأس، ويشعرون بالإحباط وأنهم في معزل عن أطفالهم. المفارقة هنا هي أن الأطفال -في معظم الحالات- يشعرون بالشيء نفسه بالضبط.

فلماذا لا يستمع الأطفال؟ الطريقة الأفضل للإجابة عن هذا السؤال هي أن تسأل ما الذي يمنعك من الاستماع لشخص ما؟ تخيل أن مديرك أو والدتك أو شريكك يطلب منك القيام بشيء بطريقة تجعلك تشعر بالغضب أو الانزعاج أو الارتباك. ماذا قد يطلبون منك وبأي طريقة؟ بكل تأكيد ستقل فرصة الاستماع إلى شخص ما أو القيام بما يطلبه مني إذا:

- صرخ في وجهي
- تحدث معي بعدم احترام

- تعامل بتعالٍ أو انتقدني
- توقع مني فعل شيء لم يفعله بنفسه
- أرادني أن أفعل شيئًا صعبًا، لكنه غير مستعد لتقديم أي مساعدة لي
- كان يطلب مني التوقف على الفور عن فعل شيء كنت أستمتع به، دون سبب
- يدفعني للاستجابة في الوقت الحالي
- طلب مني القيام بشيء يعرف أنني لست قادرًا على فعله
- طلب مني شيئًا لن يطلبه أبدًا من زملائي أو أشقائي
- أعطاني تعليمات محيرة وغير واضحة
- لم يبدِ سوى القليل من الاهتمام بشعوري

بصفتنا بالغين، إذا أظهر لنا الآخرون انعدام الاحترام والتفاهم، فمن المنطقي تجاهل طلباتهم. يمكننا حتى الرد بقول شيء من هذا القبيل: "حسنًا، إذا سألتني بشكل لطيف، فسأضع ما تطلبه في الاعتبار، لكنني أشعر بشيء من عدم الاحترام هنا في الوقت الحالي"، أو قد نقول: "في الحقيقة أنا مشغول للغاية في الوقت الحالي. ليس في مقدوري القيام بذلك بعد، لكن ذكرني غدًا وربما أكون قادرًا على المساعدة". هل يمكنك تخيل كيف ستتجيب إذا رد عليك طفلك على نحو مماثل؟ أعتقد أنك لن تكون سعيدًا للغاية. وقد يقول بعض الآباء: "من تظن نفسك لتتحدث معي بهذه الطريقة؟". فلماذا من المقبول للبالغين الاستفسار عما يُطلب منهم، لكن لا يُقبل هذا من الأطفال؟

لماذا لا يستمع الأطفال

في المرة القادمة التي تجد فيها طفلك لا يستمع أو يرفض القيام بما طلبته منه، فكر في شعورك إذا كنت مكانه. هل ستشعر بميل للرد على شخص يتحدث معك بنفس الطريقة؟ فلنلقِ نظرة على بعض الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الآباء عندما يطلبون من أطفالهم القيام بشيء ما.

ضعف التواصل

في حالة عدم استماع طفلك إليك، فهناك احتمال أن الطريقة التي تستخدمها في التواصل معه غير فعالة. فواحد من أكبر الأخطاء التي يرتكبها الآباء هو إخبار أطفالهم بعدم فعل شيء، بدلاً من إخبارهم بالشيء الذي يريدونهم أن يفعلوه: "توقف عن الركض"، أو "لا تلمس ذلك"، أو "توقف عن إيذاء الكلب"، أو "لا تتناول ذلك". وهناك مشكلتان في هذا النهج، الأولى هي أن الاحتمال الأكبر للأطفال أن يسمعوا النصف الثاني من الأمر فقط: "الركض"، و"المس ذلك"، و"إيذاء الكلب"، و"تناول ذلك"، بدلاً من "توقف" أو "لا". والمشكلة الثانية، وربما الأكثر أهمية، عندما تعطي طفلك أمراً بالنفي، فأنت تغفل إخباره بما تريده أن يفعله بدلاً من ذلك.

عندما نعرف أن الأطفال من جميع الأعمار تقريباً يفتقرون لمهارات التفكير المنطقي، ينبغي علينا أن نخبرهم دائماً بما نريدهم أن يفعلوه. بالنسبة لك، النتيجة المنطقية لعدم الجري هي المشي. وأنت فسرت أن الاستجابة المناسبة هي التمهّل وأن المشي هو الطريقة البطيئة للتحرك. بالنسبة لطفل يعاني من قشرة أمامية أقل نمواً، الأمر ليس بهذا الوضوح. إذا كنت لا تريده أن يركض، فماذا يفترض أن يفعل؟ هل يجب عليه الوثب؟ القفز؟ الحجل؟ الزحف؟ التحليق؟ الوقوف دون تحرك؟ وماذا عن "لا تلمس ذلك"؟ يواجه الطفل مشكلتين هنا: افتقاره إلى التحكم في الانفعالات، ومرة أخرى، افتقاره لمهارات التفكير المنطقي، والتي تناولناها بشيء من التفصيل في الفصل 3.

إذا قمت بإعادة صياغة كلامك، واستخدمت توجيهات إيجابية بدلاً من الأمر بالنفي، فمن المرجح أن يستمع الطفل ويستجيب. ويمكن الاطلاع على بعض الأمثلة الشائعة في الجدول أدناه.

أمر بالنفي غير فعال	أمر بالموجب فعال
توقف عن الركض.	سر، من فضلك.
لا تلمس ذلك.	ضع يديك إلى جانبيك، من فضلك.
توقف عن شد ذيل القطة.	المس القطة بطريقة لطيفة، من فضلك.
توقف عن المشي بعيدًا عني.	ابقَ معي وأمسك يدي، من فضلك.
توقف عن ضرب أختك.	تعامل بلطف، من فضلك.
توقف عن العبث بطعامك.	أبقِ طعامك في الطبق، من فضلك.
توقف عن الصراخ.	اخفض صوتك، من فضلك.

توقف عن الحركة.	ابقَ ثابتًا وهادئًا، من فضلك.
لا ترسم على الجدران.	ارسم في ورقة، من فضلك.
توقف عن الرمي.	حافظ على الكرة في يدك، من فضلك.

تذكر دائمًا أنك تتصرف بصفتك قدوة عند تربية طفلك، ومطالبته بفعل شيء ما ليست حالة استثنائية. حافظ على صوتك هادئًا ومستقرًا. وإذا صرخت أو رفعت صوتك، فهناك احتمال أقل بكثير أن يكون تواصلك فعالاً، تمامًا كما أنك لن تستمع إذا صرخ عليك مديرك أو شريكك. وأخيرًا، استحضر لغة جسدك: إذا كان لديك طفل صغير، فانزل إلى مستواه وانظر في عينيه، أنشئ اتصالاً معه إن أمكن ذلك؛ عن طريق وضع يدك على كتفه أو أن تمسك يديه.

توجيهات محيرة

ما حال ذاكرتك؟ إذا طلبت منك إغلاق هذا الكتاب، والذهاب إلى المطبخ الخاص بك وإحضار ملعقة، ثم الذهاب إلى الدرج في غرفة أخرى والبحث عن مقص، ثم الذهاب إلى خزانة الملابس وجلب معطف وإحضار كل هذا إلى الغرفة التي بدأت منها، هل ستعاني لتتذكر كل شيء؟ أنا أعرف أنني غالبًا ما سأنسى سبب ذهابي إلى الغرفة فقط لجلب شيء واحد، لذا ما مدى صعوبة ذلك بالنسبة لطفل يمتلك عقلًا أقل نموًا لاتباع سلسلة من التوجيهات المعقدة، أو حتى محاولة القيام بذلك.

إن إعطاء طفلك شيئًا واحدًا فقط للتركيز عليه، مع تزويده بشرح واضح، هو تواصل يتناسب مع مستواه، وبالتالي من المرجح أن يتم الاستماع إليه. اجعل أسئلتك وتوجيهاتك مختصرة وواضحة، والأهم من ذلك، أعطِ أمرًا واحدًا فقط في كل مرة: "من فضلك اجلب حذاءك"، وعندما يعود "من فضلك ارتدِ حذاءك".

غير مناسب لعمره

الطلب من طفل يبلغ من العمر عامين أن يجلس ساكنًا ويلتزم الهدوء أثناء الانتظار أمر ما من المرجح أن ينتهي على نحو سيئ. فهذا أمر غير مناسب لعمره. في عمر السنتين، يكون لدى الطفل نسبة ضئيلة من التحكم في الانفعالات ورغبة عارمة في الحركة وإحداث ضجة. فأنت محكوم عليك بالفشل منذ البداية إذا كانت طلباتك تتوقع منه الكثير. وعندما تعاني في المرة القادمة في محاولة لجعل طفلك يستمع إليك أو يقوم بما طلبت، ذكر نفسك بما تعلمته عن نمو مخ الطفل في الفصل 3 وما إذا كان ما تطلبه مناسبًا لعمره.

عدم المرح

تتمحور مرحلة الطفولة حول اللعب. اللعب هو الطريقة التي يتعلم منها الطفل كيف يترابط ويقيم علاقة وكيف يتواصل. حتى عندما يكبر، يكون اللعب أكثر جاذبية له من الأعمال المنزلية اليومية. في المرة القادمة التي تطلب من طفلك القيام بشيء ما، خاصة إذا كان مستغرقًا في اللعب بشكل ما، فكر في طريقة لجعل ما تطلبه من طفلك يبدو أكثر متعة. هل يمكنك أن تجعل طلبك يبدو وكأنه لعبة؟ سباق؟ أغنية؟ هل يمكنك إضافة المرح؟ يوفر لك الجدول أدناه بعض الأفكار.

الطلب	الحل المرح
إبقاء الألعاب بعيدًا	أنشئ مرمى وقم بإلقاء اللعب (بطريقة لطيفة) من خلال المرمى ومنه إلى صندوق الألعاب. احتفظ بسجل لعدد الأهداف التي تم تسجيلها وتحقق إن تغلب على أعلى درجة له من أمس.
ارتداء المعطف	حولها إلى سباق: من يستطيع ارتداء ملابسه أولاً؟ من سيكون "بطل ارتداء المعطف" الذي سيشجعه المنزل؟
ترتيب أطباق العشاء	غنوا أغنية مرحة معًا: "هذه هي الطريقة التي نرتب بها العشاء، نرتب بها العشاء، نرتب بها العشاء. هذه هي الطريقة التي نرتب بها العشاء، لأننا الفائزون بالترتيب".
غسيل الأسنان	تظاهر بأنك طبيب أسنان لديناصور يبحث عن أوراق الشجر المختلفة والعظام العالقة في أسنانه. اطلب منه فتح فمه باتساع وإصدار صوت زئير عال أثناء البحث باستخدام فرشاة تنظيف عظام الديناصورات.
البحث عن	تخيل أنه في رحلة استكشافية، يبحث عن وحش الأحذية الذي يصعب اكتشافه. من سيكون أعظم

مستكشف ويجده؟	حذائه
تحدث بصوت مضحك كما لو كنت مربية غريبة من دولة مختلفة والتي سوف تدغدغه إذا لم يتم بسرعة.	الاستعداد للذهاب للنوم
تخيل أن هناك عاصفة قوية قادمة وسيتم محاصرته في الحديقة في فيضان هائل ما لم يكن سريعًا (باستخدام رذاذ من الخرطوم من حين لآخر). هل يمكنه الدخول قبل أن يأتي الفيضان؟	جلب الألعاب من الحديقة
تظاهر بأنه المعلم وأنت الطالب، وأنه هو الذي يدرّس ويخطط لدرس اليوم. وعليه أن يجيب عن الأسئلة لمعرفة الإجابة قبل أن يختبرك ويأخذ إجاباتك لتصحيحها.	القيام بالواجبات

عدم السيطرة

واحد من أهم أسباب رفض الأطفال الاستماع والاستجابة لطلبات والديهم هو شعورهم بالعجز. مرة أخرى، تظهر مشكلة نقص السيطرة التي تناقشنا فيها في الفصل 1 من جديد. وينطبق هذا بصفة خاصة إذا كان الأطفال مستغرقين في لعبة أو كتاب أو فيلم على التلفزيون. وفي كثير من الأحيان، يكونون تحت رحمتك عندما يتعلق الأمر بكيفية قضاء

أوقات فراغهم. عندما يطلبون منك القيام بشيء ما، هل سبق لك وطلبت منهم الانتظار حتى تنتهي مما تفعله؟ ومع ذلك، عندما ينعكس الوضع قد تطلب منهم القيام بشيء ما "الآن". هل يمكنك تخيل كم هو محبط أن تعاني من نقص السيطرة؟ هل ستشعر برغبة في تجاهل طلب ما في هذه الحالة أيضًا؟ لكن إذا قلت: "أريدك أن ترتب غرفتك اليوم، متى تريد فعل ذلك؟"، فإنك تمنحهم بعضًا من الاستقلال الذاتي وهو ما يحتاجونه بشدة والذي بدوره سيزيد من احتمالية الاستماع والاستجابة.

عدم الاتصال

يجب ألا يعرب تواصلك عن نواياك فحسب، بل يجب أن يعبر أيضًا عن اتصالك بطفلك. كلما زاد شعوره بالاتصال بك، زاد احتمال استماعه إليك. في الفصل 1، ناقشنا الشعور بالانفصال كمحفز للسلوك غير المرغوب فيه؛ وهي فكرة نحتاج إلى عرضها هنا مرة أخرى. وقتما تشعر بعدم الرضا عن سلوك طفلك، ذكر نفسك بأن سلوكه فقط هو الذي لا يعجبك. وهذا ليس له علاقة بحبك وحنانك له. غالبًا ما يجد الآباء أنفسهم يصرخون ويهينون ويهددون إذا تجاهلهم أطفالهم أو رفضوا فعل ما يطلبونه. وقد تتجح هذه الأساليب، لكن في هذه الحالة، فإنها ستنتج رد فعل سطحيًا جدًا وقصير المدى والذي من شأنه أن يقلل من احتمالية أن يستمع الطفل إليك في المستقبل. إن حسن التواصل مع طفلك سيجعله أكثر ميلًا إلى تلبية ما تطلبه فقط، لأنه يحبك ليس لسبب آخر.

عدم التعاطف والتفاهم

كيف كنت ستشعر إذا كنت مستغرقًا في كتاب أو محادثة، أو في منتصف فعل شيء شعرت بأنه مهم، وقام شريكك بطلب اهتمامك وتعاونك على الفور؟ في كثير من الأحيان، نتحدث إلى الأطفال ونطلب منهم القيام بالأشياء بطريقة لا تروق لنا أنفسنا. تناولنا في الفصل 3 أهمية التعاطف. وكذلك ينطبق الشيء نفسه هنا مرة أخرى. في حال كان طفلك مستغرقًا في نشاط ما، فمن الأفضل بكثير أن تقول له: "ألاحظ أنك مشغول جدًا في الوقت الحالي، ولا أريد مقاطعة متعتك، لكنني أريد أن أطلب منك وضع الأحذية جانبًا. هل

تفضل القيام بهذا الآن، لكي تتمكن من العودة مباشرة إلى ما تفعله؟ أو تنتهي مما تفعله في الدقائق الخمس التالية حتى تقوم بذلك بعدها؟". هذا أفضل من: "لقد طلبت منك القيام بذلك الآن. لماذا لا تسمع أبدًا؟". كلا الطرفين يؤدي نفس الغرض، ويطلب الشيء نفسه من الطفل، لكن طريقة صياغة كل منهما تظهر فرقًا كبيرًا في التفاهم والتعاطف من جانب الوالد.

الصراعات الشائعة "لرفض القيام بالأشياء"

بعد ذلك، لنلقِ نظرة على بعض السيناريوهات الشائعة التي يعاني منها الآباء غالبًا مع طرح طرق للتعامل معها. وبينما تقرأ هذه السيناريوهات، تذكر أن تفكر في "لماذا" و"كيف؟" و"ماذا؟" في كل حالة:

- لماذا يتصرف الطفل بهذه الطريقة؟
- كيف يشعر؟
- ما الذي تأمل أن تعلمه لطفلك من خلال الانضباط؟

رفض الذهاب للنوم

عادة ما يُنظر إلى صراعات موعد النوم على أنها تخص بقوة الأطفال الرضع والأطفال في سن المشي. ومع ذلك، فإن ما يغفل عنه معظم آباء الأطفال الصغار أن هذه الصراعات يمكن أن تستمر لسنوات عديدة. غالبًا ما تسبب سنوات المراهقة، على وجه الخصوص، العديد من المشكلات المتعلقة بموعد النوم، حيث يرفض الأطفال غالبًا الذهاب إلى النوم في الوقت الذي يراه الآباء مناسبًا.

دعونا نبدأ هنا بـ "لماذا؟". واحدة من أكبر المشاكل التي تتعلق بالنوم هي أن الأطفال ليسوا دائماً على استعداد بيولوجيًا للنوم عندما يتوقع آباؤهم ذلك. وكما سبق لنا وشاهدنا، من سن الثانية إلى التاسعة أو العاشرة من العمر يكون وقت النوم المعقول حوالي 8 أو 9 مساءً. فمن المحتمل جداً أن أجسامهم لن تفرز كمية كافية من الميلاتونين (هرمون النوم) قبل ذلك، وهكذا سيكون النوم صعباً بالنسبة لهم. وقد يعاني أيضاً الأطفال الأصغر سناً في إعادة الاتصال بوالديهم بعد الرعاية النهارية لهم أو المدرسة وغالباً ما يقاومون الذهاب إلى النوم حتى يقضوا وقتاً كافياً في المنزل مساءً محاولين إعادة الاتصال بعد قضاء اليوم بعيداً عن والديهم. أما بالنسبة للآباء الذين يعملون، يحتاج الأطفال إلى قضاء ساعتين على الأقل معهم لهذا الغرض قبل بدء روتين موعد النوم.

غالباً ما يحتاج المراهقون إلى مواعيد نوم متأخرة عما يعتقده الآباء مناسباً لهم. من سن الحادية عشرة فما فوق، يبدأ موعد النوم في التأخر. بالنسبة للأطفال في عمر 10 و 11 و 12 عاماً، يكون موعد النوم المناسب لهم حوالي الساعة التاسعة، ومن سن 13 فما فوق تكون الساعة العاشرة أكثر تزامناً مع ما يحدث مع إيقاع الساعة البيولوجية في جسمهم. هذا يعني، بكل تأكيد، أنهم يرهقون في الصباح ويفضلون النوم في وقت متأخر. فهم ليسوا كسالى، بالرغم من ذلك، هذا بكل بساطة نتاج تكوينهم البيولوجي.

الآن، دعنا نفكر كيف يشعر الطفل. بصفتك أحد الوالدين، من الممكن أن تستمتع بالنوم مبكراً للاسترخاء والحصول على قسط من النوم. ومع ذلك، بالنسبة لطفل فإن دفعه للنوم قبل أن يشعر بالتعب ليست وصفاً ناجحة. في الواقع، قد يؤدي الذهاب للنوم مع عدم الشعور بالتعب في كثير من الأحيان إلى أن ينتهي به الأمر بالتوتر وارتفاع مستوى الكورتيزول نتيجة لذلك. ويعيق الكورتيزول إنتاج الميلاتونين، ولهذا ينصح الأشخاص المصابون بالأرق بالتوقف عن محاولة النوم. عادة ما يستلزم موعد النوم أيضاً أن يكون الطفل في غرفة بمفرده، بعيداً عن والديه. وهذا بالنسبة للكثير من الأطفال أمر مرعب وسيحاولون بأقصى ما في وسعهم البقاء مع والديهم لأطول فترة ممكنة، ومقاومة موعد

النوم. في معظم الحالات، لا يعتبر رفض موعد النوم من أفعال التحدي، لكنه وسيلة لطلب قضاء وقت أكثر معك وعدم البقاء بمفردهم.

بعد ذلك، دعنا نفكر فيما ترغب في تحقيقه عندما يتعلق الأمر بالنوم والتربية. بالطبع هدفك الأساسي هو أن يحصل طفلك على القدر الكافي من النوم الذي يحتاجه للحفاظ على صحته وسعادته. في بعض الأحيان، يريد الآباء أن يذهب أطفالهم إلى النوم حتى يتمكنوا من قضاء المزيد من السهرات مع أنفسهم، مما لا يجعله سببًا مقبولًا. من المهم حقًا تعليم طفلك عادات النوم الجيدة ومساعدته على الاسترخاء والحصول على روابط نوم جيدة. لا يتحدث معظم الآباء مع أطفالهم عن النوم وتأثيره على أجسادهم، لكن يجب أن تكون هذه نقطة البداية: اشرح لهم كيف يعالج النوم الجسم والعقل ويساعدهم على الحصول على الطاقة في اليوم التالي، بالإضافة إلى شرح لما يحدث في حالة عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم. يأتي بعد ذلك جعل بيئة النوم مكانًا يشعرون فيه بالراحة والهدوء، والعمل على روتين مميز لموعد النوم، خاصة إذا كانوا في سن صغيرة. يساعد الروتين الطفل على معرفة اقتراب موعد النوم، وعلى الشعور بأنه المتحكم، وعلى معرفة ما هو متوقع ووقت حدوثه.

أخيرًا، وضع الحدود مهم، خاصة عندما يتم فرضها بشكل ثابت. السماح لطفلك بالسهر في إحدى الليالي ومنعه من السهر في الليلة التالية لن يجدي نفعًا. حيث يُعد تحديد وقت للنوم الذي يتم الالتزام به قدر الإمكان أمرًا أساسيًا. إذا كان طفلك يقاوم الذهاب للنوم، فابدأ دائمًا بالتعاطف معه ("أفهم أنك لا تريد الذهاب إلى النوم الآن...") ثم اشرح ضرورة الأمر ("لكن هل تتذكر عندما تحدثنا عن أهمية النوم؟"). وفي الختام، اسمح له ببعض التحكم في الأمر: "هل ترغب في القراءة لمدة عشر دقائق في السرير؟ أو هل تريد مني تشغيل بعض الموسيقى لتستمع إليها أثناء نومك؟".

لذا فإن الحفاظ على وقت نوم منتظم، ومساعدة الطفل على فهم أهمية النوم وموعد النوم المناسب بيولوجيًا، وتطبيق روتين جيد وقوي ومتوقع يعد أمرًا بالغ الأهمية في حل

المشكلات المتعلقة بالذهاب للنوم.

رفض ترتيب الغرفة

دعونا نواجه الحقيقة، معظم الناس لا يروق لهم الترتيب. وأنا بكل تأكيد واحدة منهم، ويمكنني تفهم جيداً أن معظم الأطفال لا يحبونه أيضاً. لكن ترتيب الغرفة أمر لا بد منه، لذا كيف نجعله أقل إيلاماً؟

مجددًا، لنبدأ بالسؤال عن "لماذا؟". لماذا يرفض الأطفال ترتيب غرفهم؟ أولاً، من الواضح أنه ليس عملاً ممتعاً. لذا فإن الحل الأمثل يكمن في جعله أكثر متعة. قم بتشغيل بعض الموسيقى للرقص عليها، أو حوله إلى سباق مع الأشقاء الآخرين الذين يقومون بترتيب غرفهم، أو شارك طفلك واعتبره وقتاً رائعاً للترابط الأسري؛ بالإضافة إلى حقيقة أن المساعدة تنجز الأعمال.

غالبًا ما يأخذ الترتيب الأطفال بعيداً عما يفضلون فعله. يعد تخطيط "وقت للترتيب" مرة واحدة في الأسبوع، بحيث يصبح جزءاً من روتينهم طريقة جيدة للتغلب على هذا الأمر. كلما أصبح جزءاً من الحياة اليومية، صار أسهل على الطفل. أيضاً، فيما يتعلق بالواقع العملي، حاول تسهيل ترتيب الأشياء على أطفالك. اجلب الكثير من صناديق التخزين وابحث عن أماكن أكبر قدر ممكن، مع مراعاة قدرته على الوصول إلى الأشياء وإبعادها. فبالنسبة للأطفال يجدون صعوبة كبيرة في وضع الملابس على الشماعات ووضعها في خزانة الملابس، لذلك تخلصنا من خزانات الملابس وحصلنا على خزانات كبيرة تحتوي على أدراج بدلاً منها، الأمر الذي أدى بالتأكيد إلى التخلص من بعض الضغط الناتج عن وضع الملابس في مكانها.

وكذلك هي فكرة جيدة أن تخبر أطفالك عن سبب الحاجة إلى الترتيب. عرض صور لعتة الغبار يعد أمراً ناجحاً للغاية، موضحاً أنه في حالة عدم نظافة الأرضية، فلا يمكن كنسها وستتسخ بسرعة وتصبح مليئة بالحشرات الصغيرة جداً. يمكنك أيضاً الإشارة إلى سهولة

العثور على متعلقاتهم والحصول على مساحة للتسلية والرسم واللعب وأداء واجباتهم المدرسية إذا كانت الغرفة مرتبة.

بعد ذلك، فكر كيف يشعرون. معظم الناس لا يروق لهم التنظيف، لذا تعاطف معهم: "في الواقع أنا لا أحب الترتيب أيضًا، إنه ممل أليس كذلك؟". يمكنك أيضًا أن تقترح شيئًا ممتعًا يمكنك القيام به عند الانتهاء، مثل: "هلا ننجز ذلك في أسرع وقت ممكن ثم نخرج معًا لتناول الغداء؟". كما أن السماح لطفلك بالمزيد من التحكم يساعد أيضًا: "تحتاج غرفتك إلى الترتيب، يمكنك القيام بذلك الليلة والاستمتاع بيوم راحة غدًا، أو القيام بما ترغب به الليلة ثم الترتيب غدًا. أيهما تفضل؟". وهذا يجدي نفعًا بشكل أفضل من أن تحدد أنت متى عليهم الترتيب.

من المهم ألا تكافئ طفلك على ترتيب غرفته. في كل مرة تحفزه بالهدايا والمال، فإنك تضعف دوافعه الداخلية (انظر الفصل 4) وستصبح فرصة الترتيب من تلقاء نفسه قليلة جدًا. الترتيب هو جزء من العيش وسط عائلة. والجميع مسئولون عن المساعدة، فأنت كشخص بالغ لم تكافأ وكذلك لا ينبغي مكافأتهم أيضًا.

وأخيرًا، فكر فيما تريد تحقيقه من الانضباط فيما يخص ترتيب الغرفة. هل تريد أن تعلم طفلك أن يرتب غرفته فقط بينما هو يقيم معك؟ أم تريده أن يفهم ميزة النظافة والترتيب للسنوات القادمة، حتى عندما لا يعيش معك؟ فمن المرجح أن يختلف النهج الذي ستتبعه تمامًا اعتمادًا على ما هو هدفك من ذلك. إذا كنت ترغب في أن يصبح شخصًا بالغًا مراعيًا لمن حوله، فعليك مساعدته على فهم سبب أهمية الترتيب وماذا سيحدث إذا لم يفعل ذلك؟ ماذا تريد أن يتعلم طفلك منك؟ إذا كنت تريده أن يرتب غرفته، يجب أن تكون غرفتك مرتبة أيضًا.

رفض ارتداء الأحذية

هل تواجه صعوبة في جعل طفلك في سن المشي يرتدي حذاءه؟ أو ربما كثيرًا ما يفقد طفلك حذاءه، مما يؤدي إلى التوتر عند البحث عنه في الصباح والوصول متأخرًا إلى المدرسة؟

وما السبب في هذا؟ بالنسبة للأطفال في سن المشي، قد يكون السبب هو عدم حبهم لملمس الأحذية على أقدامهم. فالسماح لهم بالسير بأقدام حافية قدر الإمكان، أو شراء أحذية خاصة مريحة يمكن أن يساعد في تلبية احتياجاتهم الحسية. وقد يتعلق الأمر، مرة أخرى، بمشكلة التحكم. فاستخدام الأربطة اللاصقة بدلًا من أربطة الحذاء يمكن أن يمنحهم مزيدًا من الاستقلال الذاتي، مما يقلل من الحاجة إلى تدخلك ومن الوقت المستغرق في ارتداء الحذاء. وأخيرًا، فكر في طريقة تواصلك: هل تعطي طفلك العديد من الأوامر في آن واحد؟ ("اذهب إلى الخزانة، وأحضر حذاءك، وأحضره إلى هنا واجلس حتى أجعلك ترتديه"). فكما ناقشنا سابقًا، التزم بتوجيه واحد في كل مرة.

فيما يتعلق بمشاعر الطفل، من الممكن أن تشمل الشعور بالتوتر الناتج عن الاستعجال والشعور بالعجز بسبب عدم قدرته على ارتداء حذائه بنفسه؛ أو حتى العثور عليه. لذلك فإن الحد من الشعور بالتوتر وزيادة الاستقلال الذاتي أمر في غاية الأهمية.

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا الذين يفقدون أحذيتهم دائمًا أو يجلسون على الأريكة دون أحذية وأنت على وشك المغادرة إلى المدرسة، فإن هذا يتعلق إلى حد كبير بمساعدتهم على فهم سبب المشكلة التي تكمن في عدم ارتداء الأحذية. اشرح لهم ماذا يحدث عندما يتأخرون وكيف أن هذا يصيبك بالتوتر، وكيف يتسبب ذلك في إزعاجهم. بعد ذلك، ساعدهم على تولي المزيد من التحكم. فكر في وضع صندوق للأحذية أو رف بجوار باب منزلك مباشرة حيث يمكنهم وضع أحذيتهم بمجرد العودة إلى المنزل، وبالتالي معرفة مكانها في اليوم التالي. ثم تأكد من توافر الكثير من الوقت في الصباح، منعًا للاستعجال، وتشجيعهم على اتباع روتين معين. كذلك يمكن أن تؤلف أغنية، مثل: "افطر أولاً، حان وقت تناول الطعام، ثم لاحقًا، ارتدِ الحذاء".

وأخيرًا، ما الذي تريد أن يتعلمه طفلك من الانضباط؟ أن يتعلم النظام حتى يستطيع الذهاب إلى المدرسة في الوقت المناسب؟ أم أنه بحاجة إلى ارتداء الأحذية لحماية قدميه؟ وفي هذه الحالة الأخيرة قد تساعد العواقب الطبيعية بشكل كبير. إذا كان طفلك في سن المشي يرفض ارتداء حذائه، يمكنك أن تسمح له بالسير حافي القدمين لبعض الوقت، حتى يدرك أن الحجارة تؤذي أقدامه أو أن البرد يلسعه. بالطبع، سيعتمد هذا على البيئة التي تتواجد فيها وأي مخاطر موجودة (فعليك أيضًا أن تأخذ الحذاء معك في حالة إدراكه للخطأ). بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، ربما الأطفال ما قبل المراهقة والمراهقين، يمكنك تركهم للعواقب المنطقية لتلعب دورها. إذا لم يضعوا أحذيتهم في صندوق الأحذية أو على الرف ولم يتمكنوا من إيجادها في الصباح، فيتعين عليهم ارتداء الأحذية غير الرسمية وقد يتم توبيخهم في المدرسة. وللمرة الثانية، اتبع هذا النهج بعناية لأنه يمكن أن يأتي بنتائج عكسية ويخلق المزيد من المشاكل.

رفض أداء الواجبات المنزلية

قد يكون رفض أداء الواجب المنزلي مصدر إزعاج للعديد من الأسر. فأنا على اعتقاد راسخ بأن معظم الواجبات المنزلية بلا جدوى ولا تضيف إلى تعليم الطفل على الإطلاق، لا سيما خلال السنوات الأولى للدراسة. ورغم هذا، بالنسبة للواجب المنزلي الذي يلزم أدائه، فغالبًا ما تحتاج إلى خطة لتنفيذه.

لماذا لا يحب الأطفال أداء الواجبات المنزلية؟ لست متأكدة من أن هذا السؤال يحتاج حقًا إلى إجابة! بعد قضاء يوم حافل في المدرسة، ما يريده معظم الأطفال هو الاسترخاء في المنزل واللعب مع أصدقائهم. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا على وجه الخصوص، غالبًا ما ينقصهم ثلاثة أشياء رئيسية عندما يتعلق الأمر بالواجب المنزلي: المهارات التنظيمية، والفهم، والتحكم. ودعونا نناقش كلًا منها على حدة.

معظم الأطفال في سن المدرسة يفتقرون إلى التنظيم بشكل خاص بسبب عدم نضج القشرة الأمامية في مخهم. فهذه حالة بسيطة من تطور المخ، وإيجاد طريقة لمساعدتهم

على التغلب عليها هو أحد أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها. إذا لم يكن لدى طفلك دفتر يومي لواجبه المنزلي بالفعل، فحاول الحصول على واحد، حتى يستطيع تسجيل التكاليف وتاريخ تقديمها. ويمكن لتخصيص درج للوارد ودرج للصادر أن يكون مفيداً أيضاً، درج الوارد للواجبات المراد القيام بها ودرج الصادر لما تم إنجازه. وشجع طفلك على وضع الواجبات في الأدراج بالترتيب بحسب الوقت اللازم للقيام بها، ويكون الأقرب في مقدمة المجموعة. مكان العمل الجيد يعتبر أمراً مهماً أيضاً: توفير مكتب به منظم (يحتوي على أقلام جاف وأقلام رصاص ومحيات ومساطر ودباسة ودبابيس ورقية) ومصدر جيد للإضاءة. وعليك مساعدة طفلك على وضع روتين ليتبعه كل يوم بعد الظهر، بما في ذلك ترتيب واجباته وحزم حقيبته احتياطياً في الليلة التي تسبقها، لتجنب التعرض للذعر في الصباح.

يمكن أن يكون رفض أداء الواجب المنزلي أيضاً علامة مبكرة على أن الطفل يواجه صعوبة في مادة بعينها ولا يريد القيام بواجبه لمجرد أنه لا يفهم المادة. إذا كانت هذه هي الحالة، فحثه على طلب المساعدة من المعلم أو كتابة ملاحظة في كتابه لتضع المعلم في الصورة. يكمل الكثير من الآباء واجبات أطفالهم المنزلية في محاولة "لإنجازها"، لكن هذا لا يساعد أي شخص، خصوصاً الطفل. إذا كان يواجه مشكلة، فمن المهم أن يعرفها معلمه.

وأخيراً، يمكن أن يشعر الأطفال بالعجز حقاً عندما يتعلق الأمر بالواجب المدرسي وحقيقة أن وقته ليس من حقه حتى بعد العودة إلى المنزل. لذلك يمكن أن يكون تحديد ساعة معينة لأداء الواجبات المنزلية مفيداً جداً، فيعرف أنه حر قبل الخامسة وبعد السادسة، على سبيل المثال، لكن عليه حقاً التركيز على واجباته المدرسية خلال تلك الساعة. خلاف ذلك، إذا ماطل الأطفال في أداء واجباتهم المدرسية، فقد يشعرون بأنها مستمرة إلى الأبد.

بعد ذلك، فكر في شعور طفلك. فغالباً ما يشعر بالحزن والإحباط عندما يتعلق الأمر بالواجب المنزلي. إظهار التعاطف هو السر للمرة الثانية: "هل تشعر بالضيق حقاً لأداء واجبك المنزلي الآن. لعلني كنت سأشعر بالشيء نفسه". ومع ذلك، من المهم أيضاً شرح

سبب اضطراره إلى العمل الجاد الآن. التحدث عما يريد فعله عندما يصبح راشدًا، وما يحتاجه لتحقيق ذلك (بالإضافة إلى ما يحدث إذا لم يفعل) كثيرًا ما يمكن أن يكون دافعًا جيدًا لتحفيزه (يمكن أن ينطبق هذا على أي طفل من سن الخامسة فما فوق). إذا كان يواجه صعوبة في مادة ما، فتحدث معه عن عقلية النمو (انظر الفصل 3) وكيف أن قدراته ليست ثابتة، لكنها نتاج لتفكيره ومجهوده. وتحدث عن السنوات التي قضيتها في المدرسة وما عانيت فيها، والأهم من ذلك، ما حققته. وتأكد من حصول طفلك على الكثير من وقت الفراغ للاسترخاء، دون واجبات منزلية أو أنشطة منظمة.

وأخيرًا، فكر فيما تريد تحقيقه من الانضباط. هل تريد أن يكون طفلك طالبًا ناجحًا عن جدارة واستحقاق؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن هدفك هو مساعدته على التحكم في تعليمه وزيادة مهاراته التنظيمية، وليس التركيز على أي جزء معين من الواجب المنزلي. حاول أن تمسك بزمام أمورك عندما يتعلق الأمر بإنجاز واجباته المدرسية عوضًا عنه؛ فكر في الصورة الأكبر وكيف أن ذلك، بالنسبة للمخطط الأكبر، لا يساعده كثيرًا. وفي بعض الأحيان، يجب أن نترك الأطفال يرتكبون أخطاءهم حتى يتعلموا منها.

رفض إغلاق منصة الألعاب

تعد منصات الألعاب والوقت على الشاشة من أصعب الأمور في الحياة الأسرية. حيث تم تصميم الألعاب نفسها لتكون شديدة الإدمان، وحتى نحن كراشدين يمكننا أن نجد صعوبة في التحكم بوقتنا عليها.

وبصرف النظر عن طبيعة الألعاب التي تسبب الإدمان، فإن أحد الأسباب التي تجعل الأطفال من الأصغر سنًا وحتى البالغين في أوائل العشرينات من العمر يجدون صعوبة بالغة في تقييد الوقت أمام الشاشة هو افتقارهم إلى التحكم في الانفعالات (انظر الفصل 3). وبمعرفة مدى صعوبة إغلاق اللعبة بصفتك شخصًا راشدًا وعدم قضاء "خمس دقائق أخرى فقط" في محاولة للفوز، فكر في مدى صعوبة الأمر بالنسبة لطفلك. تخيل أنك على وشك الفوز في سباق أو هزيمة أحد الأشرار عندما يصيح شريكك: "هيا، أطفئ هذا الآن"،

هل سترد: "دقيقة واحدة، لا أستطيع الآن؟" وماذا لو قال: "قلت لك أطفئه الآن؟" وماذا لو كنت على وشك الفوز، وتلعب بأداء أفضل بكثير من أي وقت سبق في اللعبة وبعدها اقتحم شريكك، وأغلق منصة الألعاب ثم أرسلك إلى غرفتك، ومنعك من اللعب عليها للأسبوع المقبل؟ فأنت لم تتخذ أبدًا قرارًا واعيًا بأن تكون "مشاغبًا"، ولم تقصد أن تكون فظًا أو غير محترم؛ فكل ما في الأمر أن اللعبة ملأتك بالأدرينالين، ويمكنك القول بأنها الضرب-أو-الهرب، وصياحك أو إغلاقك للباب أثناء خروجك ما هو إلا سبب للتغيرات الفيزيائية والكيميائية داخل جسمك. هذا ما يواجه ملايين الأطفال حول العالم كل يوم، وبصفتك أحد الوالدين، عليك تفهم أن رد الفعل هذا ليس شخصيًا.

لكن ماذا يتوجب عليك أن تفعل؟ من المهم وضع حدود حازمة لوقت الشاشة أو اللعب. وحسبما ذكرت سابقًا، في منزلي أسمح بساعة واحدة كحد أقصى من وقت الشاشة في كل يوم من أيام الأسبوع (أعلم أن أطفالنا لا يستطيعون تحمل عواقب ذلك عندما يتعين عليهم الاستيقاظ مبكرًا في اليوم التالي)، وفي عطلات نهاية الأسبوع يقتصر الوقت على ساعتين كل يوم. فهذه الحدود ليست شائعة، لكنه أمر تقبلوه على مضض بعد أن أمضيت ساعات عديدة في شرح الآثار السلبية لوقت الشاشة لهم. ولقد شاركت معهم مقالات حول ما تفعله بأمخاخهم، وأشرت إلى سلوك الآخرين ومساعدتهم على ملاحظة الشيء نفسه في أنفسهم. وهذا الأمر مهم للغاية، فإذا لم تشرح الآثار والأسباب الكامنة وراء أفعالك، فإن أطفالك سينظرون إليك على أنك مفسد للمتعة. بمجرد أن يدركوا أن تسوية سلوكهم لمصلحتهم الخاصة، يزيد احتمال تقبلهم للأمر. وفي البداية كنت أحتفظ بأذرع التحكم في مكان سري، لأنني أعرف كم هو مغرٍ التسلل ومحاولة اللعب. وأنا حاليًا أتعاطف مع استيائهم ودموعهم لكنني أحافظ على تماسكي. وفي حالة تجاوزهم للحدود والبقاء لفترة طويلة، أنبههم أن وقتهم قد انتهى، ثم تأتي بعد ذلك العقوبة المنطقية. وأحاول أن أسمح لأطفالنا بالتدخل بدرجة ما في عواقب أفعالهم، والتي في حالة وقت الشاشة، دائمًا ما تكون قيودًا تفرض على حصتهم في اللعب حين يلعبون بعد ذلك.

أنا لست من مؤيدي عواقب الأفعال كمنهج أساسي عندما يتعلق الأمر بالانضباط، خاصة للأطفال الأصغر سنًا. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بوقت الشاشة، أشعر بأنه أمر يكاد يكون ضروريًا.

دراسات حالة لعائلات حقيقية

مرة أخرى، أود إنهاء الفصل ببعض المراسلات من الآباء حول المواقف التي يجدونها صعبة مع أطفالهم. وتتعلق الأسئلة بالأطفال في عمر معين، لكن إجاباتي تنطبق على أي فئة عمرية. أثناء قراءتك لها، تحقق من قدرتك على تحديد سبب السلوك ("لماذا؟")، وفهم ما يشعر به الطفل ("كيف؟")، وما الحل الجيد للانضباط ("ماذا؟").

س: أحتاج حقًا للمساعدة على جعل طفلي في سن المشي ينظف أسنانه. لطالما كان هذا معاناة، لأنه يرفض تمامًا السماح لي بالقيام بذلك. وفي كل مرة ينتهي الأمر بالبكاء.

ج: تعددت الأسباب التي تجعل الأطفال في سن المشي لا يحبون تنظيف أسنانهم بالفرشاة، لكن في رأيي هناك ثلاثة أسباب رئيسية. أولاً، تجعلهم يشعرون بأن الأمر خارج عن سيطرتهم بالكامل (كيف كنت ستشعر إذا حاول شخص ما وضع فرشاة أسنان في فمك وتنظيف أسنانك، خاصة إذا كنت لا تريد ذلك؟). ثانيًا، إنها تعطل ما يفعلونه، والذي على الأرجح يكون شيئًا أكثر متعة. وأخيرًا، هناك شيء في إحساسهم بالفرشاة لا يروق لهم.

الجواب لمعظم مشاكل تنظيف الأسنان هو التوصل إلى حل يأخذ في الاعتبار الأسباب الثلاثة. أقترح دائمًا أن يقوم الأطفال المعارضون بتنظيف أسنانهم بأنفسهم، حتى لو كان ذلك عبارة عن مضغ فرشاة الأسنان لمدة دقيقة فقط. والحل البديل هنا هو السماح لهم بتنظيف أسنانك بينما تنظف أنت أسنانهم. تبديل الأدوار أو ما شابه لبضع ثوانٍ يسمح لهم بالشعور ببعض من السيطرة على الوضع. بعد ذلك، لا تستهدف وقتًا محددًا لتنظيف الأسنان بالفرشاة وفكر في القيام بذلك في مكان مختلف: تنظيف الأسنان أثناء التواجد في

حوض الاستحمام غالبًا ما يجدي نفعًا، وكذلك تنظيف الأسنان أثناء مشاهدة مقطع فيديو مفضل أو قراءة كتاب. وأخيرًا، استخدم أنواعًا مختلفة من فرش الأسنان؛ المطاطية القابلة للمضغ غالبًا ما تكون الأكثر نجاحًا وبعض الأطفال في سن المشي يحبون استخدام الفرشاة الكهربائية. مناديل تنظيف الأسنان تعتبر جيدة أيضًا. وعليك أيضًا تجربة معجون أسنان بنكهة الفاكهة أو بديل آخر بدلاً من النعناع.

س: كيف أشجع ابنتي البالغة من العمر أربع سنوات على مساعدتي لترتيب ألعابها، في حين أنها ترد على كل شيء بإخراج لسانها والنفخ وقول: "لا أريد ذلك"؟

ج: هناك نقطتان مهمتان يجب فهمهما هنا. أولاً، أن الترتيب ممل للغاية ويكره الجميع تقريبًا القيام به. ثانيًا، يتحمل كل شخص يعيش في المنزل مسؤولية الحفاظ عليه مرتبًا.

بدءًا من النقطة الأولى، هناك بعض الأشياء التي يجب التفكير فيها. ما شعورك تجاه الترتيب؟ هل تتذمر من الاضطرار إلى القيام بذلك؟ هل تجعل الأمر يبدو وكأنه وظيفة سيئة ومرهقة؟ أو ربما لم تكن جيدًا في التنظيم بنفسك (أعلم أنني لست جيدة). علينا أن ندرك إلى أي مدى يتطلع أطفالنا إلينا من أجل معرفة الطريقة التي يجب أن يتصرفوا بها. إذا كان منزلك فوضويًا، فمن المحتمل أن يكون طفلك فوضويًا. إذا لم تنظف المكان خلفك، فلا تتوقع من طفلك أن يرتب لمجرد أنك طلبت منه ذلك، فكما يقول المثل: "افعل مثلما أفعل، وليس مثلما أقول". إذا جعلت التنظيم يبدو مهمة شاقة، فسيكبر طفلك على كرهه أيضًا. حاول تأليف "أغنية للترتيب" (كلما كانت سخيفة، كانت أفضل). أو ابتكر رقصة مضحكة للترتيب. اجعل الترتيب وكأنه سباق، من منكم يستطيع وضع معظم الألعاب في السلة أولاً؟ أو احسب له الوقت لمعرفة إذا كان في إمكانه التغلب على الرقم القياسي الذي سجله بالأمس.

بالانتقال إلى النقطة الثانية، من المهم أن يفهم طفلك أنه جزء من عائلتك، وعلى هذا النحو، فإن مسؤولياته مشابهة جدًا لمسؤوليات أي شخص آخر في المنزل. تحتاج الأسرة ككل إلى الحفاظ على المنزل مرتبًا؛ إنه أمر غير قابل للنقاش. هذا لا يعني أنه لا يمكنك

التعاطف مع ذلك: "أوه، يا عزيزي، أعلم أنك لا تريد الترتيب، لكن يجب القيام بذلك. كيف يمكنني جعله أكثر متعة بالنسبة لك؟" أو: "حبيبتي، أستطيع أن أرى أنك لا تريدين الترتيب الآن حقًا، لكن لا يمكننا إخراج أي ألعاب أخرى ما لم يتم وضع هذه جانبًا. هل ترغبين في جمع السيارات أم أقلام التلوين أولاً؟". وفي هذا الصدد، نظرًا لأن الترتيب أمر يجب على جميع أفراد الأسرة القيام به، فمن المهم عدم مكافأة طفلك أبدًا على القيام بذلك. وهذا يعني عدم المكافأة بالحلوى أو الألعاب أو المصروف. إذا دفعت له المال ليقوم بالترتيب، فسي توقع المزيد والمزيد من المكافآت على المهام اليومية وستقل فرصة القيام بذلك دون مقابل. وبالتأكيد أنت لا تريد ذلك في هذه السن المبكرة. وأخيرًا، من المهم أن تلتزم دائمًا بقاعدة ترتيب الألعاب. إذا كنت متعبًا أو مشغولًا يوميًا ما، فلا يزال عليك أن تطلب من ابنتك الترتيب. لا تمل إلى فكرة إهمال الترتيب اليوم. فهذا أمر محير لها. إذا هربت من الترتيب اليوم، فستحاول الهرب غدًا، أو ستواجه أنت المزيد من المقاومة عندما تحاول فرض الحدود بعد أن تركتها تقلت من قبل.

تلخيصًا لما سبق: حاول التعاطف، واحتفظ بحدود صارمة تطبقها كل يوم، وكن قدوة للسلوك الذي تريد رؤيته، واجعل العملية تعاونية وممتعة قدر الإمكان.

هل يمكنك أن تتذكر آخر مرة طلب منك فيها فعل شيء ما لكنك لم تفعله؟ بالنسبة لي حدث ذلك الليلة الماضية. كنت أشعر بالتعب وأردت الذهاب إلى النوم، لذلك لم أساعد زوجي في إصلاح الطابعة المتعطلة. لم يكن سعيدًا لأنني تركته دون مساعدة، لكنه تعاطف معي وتفهم أنني كنت متعبة بعد قضاء يوم حافل. واتفقنا على تحديد موعد آخر وإصلاح الطابعة معًا في عطلة نهاية الأسبوع. هذه هي الطريقة التي يحل بها الكبار مشاكل "عدم الاستماع". من النادر أن يقوم الآباء بحل المشاكل مع أطفالهم باستخدام الطريقة نفسها، لكن ليس هناك سبب يجعل الأمر مختلفًا. إن فهم أطفالنا والتعاطف معهم يعد أمرًا مهمًا للغاية. مرة أخرى، نميل إلى توقع سلوك منهم لا نظهره دائمًا بصفتنا راشدين. معرفة "لماذا؟" و "كيف؟" أمر أساسي. إذا كنت تضع مشاعر طفلك في عين الاعتبار، وتحترمه وتتواصل معه بوضوح وفعالية، فإن مشكلة عدم الاستماع سوف تقل بشكل كبير.

الفصل 9



التعامل مع الوقاحة والردود الجريئة

متى كانت آخر مرة تعاملتَ فيها بوقاحة مع أحد الناس؟ استرجع هذه الواقعة واستحضر كيف كان شعورك وقتها. ما الذي استدعى تلك المشاعر المزعجة بداخلك والتي جعلتك تتعامل بوقاحة مع ذلك الشخص؟ هل كان ذلك بسبب شيء قاله، أم لعله كان بسبب شيء فعله أو تقاعس عنه؟ أغمض عينيك وحاول أن تتذكر نوع المؤثر الذي وُجد بداخلك قبل أن تتصرف على هذا النحو. هل انتاب جسدك حالة من الشد؟ هل كانت أسنانك تصطك وعظام فكك تنضغط؟ هل شعرت بأن نفسك مكتوم أو أن حرارتك ترتفع؟ هل ازدادت سرعة نبضات قلبك؟ هل داخلك إحساس بعدم التصديق أو شعرت بأنك ظُلمت أو هوجمت أو أسيء فهمك؟

يمكنني أن أخبرك عن آخر مرة تعرضتُ فيها لشيء من ذلك. كنتُ ذاهبة لاصطحاب ابنتي من المدرسة. توجهتُ إلى هناك بالسيارة، وذلك بعد خروجي من السوبر ماركت مباشرة. كانت المدرسة تقع في طريق سكني يضم منازل قديمة بها أماكن لانتظار السيارات يتم حجزها بتصريح، ولا يوجد بها سوى عدد محدود من باحات الانتظار المجاني، وهذه غالبًا ما يحتلها من يقومون بالتسوق في البلدة القريبة. وهناك موقف سيارات عمومي في مكان قريب، لكن نظرًا لأنه يقدم خدمة انتظار السيارات بصفة يومية مجانًا وبلا أي قيد منذ الساعة الثامنة صباحًا، فإنه دائمًا ما يكون ممتلئًا عن آخره بسيارات الأشخاص الذين

يعملون في البلدة. ولا يوجد أي مكان آخر لإيقاف السيارة سوى موقف يتعامل بنظام العداد أو الباحات المخصصة لمن لديهم تصريح. اخترت إيقاف سيارتي في باحة من هؤلاء في ذلك اليوم، كما هو حال جميع الآباء الآخرين الذين ضمو أطفالهم إلى هذه المدرسة إلا النذر اليسير. لم يكن ينبغي لنا أن نوقف سيارتنا في تلك الأماكن، لكننا كنا نتحمل المخاطرة لبضع دقائق. وبينما كنتُ جالسة في السيارة أنتظر خروج ابنتي، إذ رأيتُ إحدى مراقبات المرور تذرع الشارع جيئة وذهابًا. كانت جديدة على المكان. وخلافًا للتي قبلها، والتي كانت تتحاشى المرور بالطريق في وقت خروج الطلاب من المدارس اتقاءً لغضب الآباء الذين يوقفون سياراتهم هناك مؤقتًا، كان من الواضح أن هذه المراقبة مصرة على القيام بعملها حتى في هذه الساعة. ولما توجهت نحو سيارتي، بدأتُ أتوتر. سألتني إن كان لدي تصريح بإيقاف السيارة، فكان الجواب قطعًا أنني ليس معي ذلك التصريح، فإذا بها تطلب مني أن أنتقل من مكاني. سألتها إن كان بوسعها أن تخبرني أين أنتظر ابنتي، فاقترحت الانتظار في موقف السيارات. أخبرتها أنه ممتلئ عن آخره بسيارات العاملين ولا يوجد أي مكان متاح فيه، فقالت إن عليّ الانتظار في موقف السيارات الذي يبعد مسافة نصف ميل. سألتها إن كان لديها أطفال، وما إن كانت لتفعل ذلك لو كانت في موضعي. فأجابت بجفاء قائلة: "لا أظن هذا الأمر يعنيك في شيء". أوضحتُ لها أنني أعلم أن اللوم لا يتوجه إليها، وأن اصطحاب الأطفال من المدارس يوشك أن يكون مستحيلًا لمن يتنقلون بالسيارة، وأن مراقبة المرور التي قبلها كانت تتحاشى المرور بالطريق في أوقات دخول التلاميذ إلى المدرسة وخروجهم منها. لقد كنتُ أعلم أنني على خطأ، وأنه لم يكن ينبغي لي أن أوقف سيارتي في هذا المكان، إلا أنه لم يكن ثمة شفقة من جانبها، ولم تبدِ أي لحظة من التعاطف الإنساني أو الاكتراث لما أمر به. كان ما قالت لا غير: "إن لم تنتقلي من هذا المكان، فسأحرر لك مخالفة". وبينما كنتُ أشرع في الانسحاب بسيارتي من ذلك المكان، لمحّتها وهي تتجه نحو سيارات الآباء الآخرين الذين ينتظرون خروج أبنائهم من المدرسة، فهتفتُ بها "أستبعد أن يكون رد فعل الآباء الآخرين تجاهك مثلي، لا سيما إذا كانت معاملتك لهم مثل معاملتك لي". كما قلتُ آنفًا، كنتُ أعلم أنني على خطأ وأنها لم تقم سوى بعملها، لكن هذا الموقف اجتمعت فيه أربعة عوامل: طريقته في التعامل وافتقارها التام

لأي تعاطف معي أو تفهم للموقف الذي أمر به، والضغط العصبي الذي كنت أكابده من فكرة أنني قد تأخرت على اصطحاب ابنتي، وقدر ليس بالهين من التنافر المعرفي (نتناوله بمزيد من التفصيل لاحقًا في نفس الفصل) استشعرته تجاهها، وشعوري بانعدام الحيلة تجاه فعل أي شيء. لم يكن ثمة مكان أوقف سيارتي فيه ولم يكن بمقدوري منعها من تحرير مخالفة ضدي لو تركت سيارتي حيث هي. هذه المشاعر لا تكاد تجتمع إلا وتستخرج منا تصرفات غير لائقة اجتماعيًا لا دخل للمرحلة السنية بها.

ما أسباب وقاحة الأطفال وجرأتهم في الرد

كما لك أن تتوقع، هناك العديد من الأسباب الجوهرية لظهور هذه الخصال. دعنا نتناولها بشيء من التفصيل.

قلة التعاطف والفهم

إذا طلب منك شخص، أو بالأحرى أمرك، أن تفعل شيئًا دون أن يكثر لمشاعرك بالقدر الكافي، فإن ردك يصطبغ تلقائيًا بصبغة عدائية. تخيل على سبيل المثال أن زميلًا لك تجاهل أنك تجري حوارًا مع شخص آخر وقال لك: "هلا أخذت الرسائل ووضعتها في صندوق البريد من فضلك؟". الاحتمالات التي بين أيدينا هي أنك سترد عليه بعبارة مثل: "أنا منشغل بالحديث الآن. هلا فعلت ذلك أنت؟" أو "لم لا تفعل ذلك بنفسك. وفي المرة القادمة من فضلك لا تقاطعني وأنا أتكلم". هذا الأمر بعينه ينطبق على كثير من الطلبات التي نوجهها لأبنائنا.

إذا ترسخ لدى الطفل شعور بأنك قليل التفهم لمشكلاته أو قليل التعاطف مع المشاعر التي تتولد في نفسه بسبب الطلب الذي طلبته منه، فربما يحتد عليك في الرد. وكلما قوي تصويره بأن خطابك له لا يراعي مشاعره أو الحالة التي يمر بها، قوي احتمال أن يكون رده عليك وقحًا. وسرعان ما ينقلب الحوار بينكما إلى سيل من الاتهامات المتبادلة والردود

القاسية وقد يكون في غاية الصعوبة عليك، بصفتك الوالد، ألا تأخذ هذه الردود الجريئة مأخذًا شخصيًا وتنجر إلى حالة من الاستياء والغضب أنت نفسك. وعندما تصاب بالحنق والغضب من طفلك وتصرخ فيه، فلك أن تتوقع أن يزداد وقاحة وأن تزداد ردوده عليك جرأة. ومهما يكن من أمر، ألم تكن أنت لتتصرف بنفس الطريقة لو وضعت في موقف مشابه؟

عندما تراعي مشاعر طفلك، فإنك تقطع شوطًا طويلًا في سبيل حل المشكلة. تحدث مع طفلك بالكيفية التي تحب أن يتحدث بها الناس معك، وتحاش تعنيفه وتقريعه قدر الإمكان. إذا كنت تمر بوقت عصيب معه، فبين له ما تشعر به، كأن تقول: "أنا مصاب بصداغ شديد حقًا اليوم وأشعر بضيق صدر شديد. لا أريد أن أفقد حلمي معك، فهلا تفضلت بإعادة حقيبتك إلى غرفتك بسرعة؟". أيضًا، يمكن أن يكون لتعاطفك مع ما يشعر به تأثير هائل، مثلاً: "أعرف أنك كنت تريد الخروج للتنزه مع أصدقائك اليوم، ومن المؤكد أن رفضي قد أغضبك جدًا. لو كنت في موضعك لشعرت بالاستياء يقيئًا". والآن، عودًا إلى سيناريو الموقف الذي مررت به آنفًا، لو كانت مراقبة المرور قالت لي: "أتفهم ما أنت فيه، من المؤكد أن عدم وجود مكان لانتظار السيارة يشق عليك جدًا"، لما فقدت حلمي معها.

استجابة التوتر

العديد من الأطفال تصدر منهم الوقاحة من دون وعي تقريبيًا، لأن رد فعلهم يكون ناتجًا عن درجة عالية من التوتر. أنا على يقين من أنك جربت شعور أن تكون "موشكًا على الانفجار" وعلى استعداد أن ترد بحدة. ربما كنت تشعر بأنك على غير ما يرام، أو كنت قلقًا بصدد سداد بعض الفواتير، أو وصلتك أخبار سيئة عن أحد أصدقائك، أو كان يومك حافلًا بالمشاق ولم يسر فيه شيء كما خططت له. وتكفي شرارة صغيرة لجعلك تفقد رباطة جأشك وتنفجر فيمن أمامك. هذا الأمر بعينه ينطبق على الأطفال. قد لا يكون عندهم نفس المخاوف "الجسيمة" التي عندنا نحن الكبار، لكن هذا لا يعني أنهم ليس عندهم مشاعر جياشة ويمرون بلحظات قلق وضغط عصبي. المشاكل مع أصدقائهم، والاختبارات

المدرسية، والقلق بصدد شيء رأوه أو سمعوه في نشرة الأخبار، والمواقف التي يمرون بها في المنزل، كل ذلك يمكن أن يؤدي بالأطفال إلى حالة من النزق والاحتقان الشديد. ويمكن أن يكون طلب فعل شيء ما (أو، بنفس القدر، عدم فعله) القشة التي قصمت ظهر البعير. لذا فقد يدور بخلدك أن طلبك إطفاء أنوار المطبخ لم يكن يستدعي هذه المبالغة في رد الفعل -وقد تكون على حق في ذلك- إلا أن ذلك لعله لم يسبب لديهم معشار ما يضررونه في أنفسهم، لكنه تسبب في انطلاق شحنة المشاعر المحتبسة بداخلهم.

إن حل هذه المعضلة هو أن تشجع طفلك على أن يحدثك بما يشعر به. تحاش توجيه عبارات من نوع "لا تكن سخيًا، ستكون بخير" أو "ستتدارك الأمر غدًا، لا تقلق؛ ستعودان صديقين كما كنتما". التعليقات من هذا النوع لا تقيم وزنًا لمشاعر طفلك وتصدّه عن البوح لك بها في المستقبل. إذا لاحظت أن طفلك يتصرف بوقاحة أو جرأة لعارض ما، تخير الوقت المناسب وحاول أن تشجعه على أن يكشفك. إن ضمة منك لطفلك وحديثًا يدور بينكما قبل النوم غالبًا ما ينير الطريق لكليكما ويساعده، بغض النظر عن عمره. قد لا تكون الوقاحة والجرأة في الرد محببتين للنفس، لكن صدورهما من طفلك يدل على أن الأمور لا تسير على ما يرام في عالمه وفي تواصله معك. إذا علمت ذلك، فإن أسوأ ما تفعله، بصفتك الوالد، هو أن تقابل حدته بحدة مثلها. لن يؤدي هذا إلا لتعقيد الأمور، لأنه يفصم عرى التواصل بينكما ويزيد من التوتر الذي يعاني منه الطفل. باعتبارك الأكبر سنًا، يجب عليك أن تحتوي الموقف. تما لك نفسك وكن قدوة لطفلك في التحلي بالهدوء.

انعدام الحيلة

إن الجرأة في الرد علامة أكيدة على أن طفلك يشعر بانعدام الحيلة تمامًا. إنه يشكل، من جوانب عدة، محاولة منه للسيطرة على موقف لا طاقة له بالمرة على احتوائه، والأهم أنه يعرف ذلك. إن الطفولة مرحلة عمرية تتسم بنقص القدرة على التأثير وهذا يسبب مشكلة للكثيرين. وبالرغم من أن هناك مواقف قد يلزمك، بصفتك الوالد، أن تسيطر عليها سيطرة شبه تامة، فإن هذا لا يمنع من أن تساعد طفلك خلال هذه المواقف بأن تشعره بأن له كلمة

مسموعة، وذلك بأن تنصت إلى وجهة نظره. على سبيل المثال، إذا طلب منك أن تسمح له بالذهاب إلى مكان ما ترى أنت أنه لا يناسبه، بين له أسباب قرارك هذا ثم اطلب منه أن يشرح لك شعوره تجاه ذلك القرار. شجعه على البوح بما يشعر به من خيبة أمل ومن غضب وقل له: "لا إشكال في كونك تشعر بالغضب. أنا نفسي أشعر بالغضب عندما يقال لي إنه لا يمكنني فعل كذا أو كذا". بعد ذلك، اسأله هل هناك شيء آخر يحب أن يفعله، أو ادعه إلى الإتيان ببعض البدائل التي تناسب كليكما. وكلما أشركت طفلك في قراراتك بدرجة أعمق، ازداد شعوره بالسيطرة وقل احتياجه إلى الرد بجرأة عليك.

التنافر المعرفي

يحدث التنافر المعرفي عندما نحاول تقليل الألم النفسي الذي نشعر به عند رؤية أو سماع ما يشككنا في معتقداتنا أو سلوكياتنا. وغالبًا ما يحملنا ذلك على التجريح في حامل الرسالة وليس الرسالة نفسها، لا سيما إذا كانت الرسالة تبدو خالية من الأخطاء. وفي حالة الطفل، قد يُضطر إلى مكابدة هذا الموقف مرارًا. إن موافقة الطفل لك في الرأي معناها أنه يسلم بأنه كان على خطأ، وهو ما يجده الطفل صعبًا كحال الكثيرين منا. وهذا هو عين الموقف الذي وجدته نفسي فيه في قصتي مع مراقبة المرور التي افتتحت بها هذا الفصل. لقد كنت أعلم أنني على خطأ، إلا أنني حاولت قلب الأمور والإلقاء بالتبعة عليها. صحيح أنها لم تتفهم موقفني أو تتعاطف معي، لكنها كانت محقة بالأساس. وأنا أثرت الدندنة حول افتقارها لمهارات التواصل، بدلًا من الإقرار بخطئي.

إن تسليم المرء بخطأ موقفه شاق على النفس، لا سيما إذا كان يستلزم إعادة تقييم تصرفاته ومعتقداته. وبدرجة ما، يتطلب هذا الأمر قدرًا كبيرًا من الثقة في النفس وتقدير الذات، وهو ما لا يتوفر عادة لدى الأطفال. كما أنه يستلزم شعورًا ما بالقرب من الشخص المعني، ويتطلب درجة من الثقة فيه يقيئًا. والنتيجة أننا لا نحب أن نسلم بأخطائنا أمام شركاء حياتنا أو أصدقائنا حتى لا يقولوا: "هذا ما حذرناك منه"؛ ولا عجب، والحال هكذا، أن يستشعر الطفل نفس الشعور ويحاول أن يخفي حالة الاستياء المعرفي التي يمر بها

بالوقاحة والردود الجريئة. من أجل ذلك، من الضروري أن تقدم الدعم لطفلك وتهبى له الأجواء لقول الصدق مهما كان، وهو يعلم أنه لن يتلقى منك تعنيفًا أو محاضرة في الأخلاق. كما أنه من المناسب أن تحاوره عن فكرة أنه لا أحد فوق الخطأ، وأن الجميع يخطئ بما فيهم أنت. إن مساعدتك لطفلك على إدراك أنك لست معصومًا قد تشجعه على الانفتاح معك.

عبور نهر روبيكون

هل سمعتَ أحدًا من قبل يذكر "نقطة اللاعودة"، وهي النقطة الوهمية التي ما إن يتخطاها المرء حتى يستحيل عليه العودة إليها. عندما كنتُ أضع برنامجًا لرحلة تزعم الأسرة القيام بها إلى والت ديزني بفلوريدا، فكرتُ في أن نحجز في رحلة تستكشف كواليس إدارة المكان. أسفل المتنزه، كان عمال النظافة وطاقم الصيانة، ومعهم العديد من أعضاء طاقم التمثيل الذين يؤدون دور نفس الشخصيات، يستخدمون الأنفاق في التجول في المتنزه، مخلفين شعورًا زائفًا بالكمال وانطباعًا أن ميكى ليس إلا شخصية واحدة وكذا سندريلا... إلخ، مع أن هذه الشخصيات ربما ظهرت في ثلاثة أماكن مختلفة في نفس الوقت. عندما تكون طفلًا في الخامسة، فأنت تحب أن تصدق أن هناك ميكى ماوس واحدًا، لذا فقد قررتُ في النهاية عدم الحجز في تلك الرحلة، مع أنني بحكم سني كنتُ أود أن أشاهد ما وراء كواليس ذلك المتنزه العامر بالنشاط.

بالنسبة للأطفال، قد يكون زوال السحر والإبهار على هذا النحو أمرًا يتكرر كل يوم، فهو يتجلى عندما يدركون أن آباءهم ليسوا معصومين وأنهم يمكن أن يقعوا في الخطأ وأن يخذلوهم أحيانًا. غالبًا ما يُطلق على هذا الموقف اسم "عبور نهر الروبيكون"، وهي استعارة من قصة عبور يوليوس قيصر وجيشه لنهر الروبيكون الضحل في شمال شرق إيطاليا. وكان ذلك يُعد خيانة في ذلك الوقت، لكن يوليوس قيصر لم يلتفت لذلك، وقال: *alea iacta est* (وهي جملة لاتينية معناها "سبق السيف العذل") ومضى في طريقه، فصارت مثلًا يُطلق على تخطي نقطة اللاعودة. في حالة الأطفال، غالبًا ما يمرون بهذا

المنحى من حياتهم وهم على مشارف مرحلة ما قبل المراهقة ومرحلة المراهقة. حيث يذهب كل من بابا نويل وأرنب الفصح وجنية الأسنان من أذهانهم إلى غير رجعة، ويحل محلها تصور عن العالم باعتباره مكانًا مخيفًا ومرعبًا على الأرجح. تمثل نقطة اللاعودة هذه بالنسبة للطفل جسرًا بين عالم الأطفال وعالم الكبار. حيث لا يمكن تصنيفه في عداد الأطفال من جميع الجوانب، لكنه مع ذلك لا يكون قد دخل عالم الكبار بعد. في هذه المرحلة، يمر الطفل بحالة من تأرجح الهوية؛ حيث لا يكون قد كبر بما يكفي ليكون نداء لك، وفي الوقت نفسه يختلف تفكيره عن تفكير الأطفال. وغالبًا ما يؤدي الحنق الذي يصيب الطفل بسبب ذلك التأرجح إلى صدور الوقاحة والجرأة في الرد منه، لأنه يحاول أن ينسب إلى نفسه درجة من الحسم يعلم أنها ليست عنده.

كيف تتعامل مع الوقاحة والجرأة في الرد؟

بصفتك والدًا، قد يصعب عليك التعامل مع الوقاحة والجرأة في الرد بدرجة لا يمكن تخيلها، خاصة إذا كانت أمام الناس. لكن، بدلًا من رؤية هذا الموقف على أنه محاولة من طفلك لإحراجك أو إغضابك عن عمد، حاول أن تستشف المشاعر التي دفعته إلى ذلك. إن تهذيب هذه المشاعر هو السر في تقليل حدة وتكرار هذا السلوك غير المنطقي.

التوقعات التي تتناسب مع السن

هل طفلك بصدد اجتياز نهر الروبيكون الخاص به؛ هل يكابد عبور الجسر بين مرحلتين الطفولة والرشد؟ إن الوقاحة والجرأة في الرد من الخصال المميزة لهذه المرحلة. في كثير من الأحيان لا تكون سلوكياته انعكاسًا لمعاملتك له، وإنما نتاجًا لحالة القلب التي وجد نفسه فيها، وغالبًا ما ستنمحي مع تقدمه في السن والنضج.

التعاطف

كيف هو شعور طفلك؟ هل يشعر بالتنافر إلى حد يؤرقه؟ هل يعلم أنه على خطأ، ويأبى الاعتراف بذلك حتى لا يقر بأنك على صواب؟ هل يلجأ للوقاحة والجرأة في الرد كحيلة دفاعية أمام أحاسيس جارفة ومزعجة لا يرغب في أن يعايشها؟ إن إيصالك لطفلك أن لديك من القدرة ما يكفي لاحتواء أحاسيسه والاستعداد للإنصات لهما هو له أثر بالغ على تصرفاته. إن عبارة مثل: "أنا أعلم أنك لست سعيدًا الآن، فهل تحب أن نتحاور؟" تقال لطفل صفق الباب خلفه وصاح بك قائلاً: "إنني أكرهك" أنفع بكثير من الصراخ استياءً من مدى وقاحته.

تقليل التوتر

غالبًا ما تبلغ الوقاحة والجرأة في الرد مداهما في أوقات التوتر، مثلما يحدث عندما يتشاجر طفلك مع شخص ما في المدرسة، أو يستعد للامتحانات، أو يحدث شيء ما في محيطكم الأسري. حاول أن تساعد على السيطرة على مقدار ما يمر به من توتر وعلى تنفيس ذلك التوتر بطريقة آمنة. إن اقتطاعك لجزء من وقتك تقضيه مع طفلك في الجلوس على الأريكة ومشاهدة فيلم، أو الخروج في نزهة في متنزه أو غابة، أو الاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة، كل ذلك يمكن أن يساهم في تقليل مستوى الأدرينالين عند طفلك وانتزاعه من حالة الضرب أو الهرب التي قد يجد نفسه عالقًا فيها.

اعترف بأخطائك وحافظ على هدوئك

من النادر أن يعترف الكبار بأخطائهم، خاصة أمام أطفالهم، إلا أن هذا أمر مهم للغاية. إذا قلت أو فعلت شيئًا خطأ، قل لطفلك إنك آسف وما فعلته خطأ وإنك ستحاول تصحيحه. مهما يكن، هذا هو بالضبط ما تحب أن يفعله طفلك، فكيف سيتعلمه إذا لم تكن أنت قدوة حسنة له؟ الآن جاء الوقت الذي يظهر فيه أثر السن في تصرفاتك. حافظ على هدوئك وتحكم في انفعالاتك؛ عليك أن تكون قدوة حسنة لطفلك في مهارات التواصل، سواء في التحدث أو الاستماع. لو أنك أخذت في الصياح أو بدت عليك أمارات الغضب، فمن المستبعد أن يحدثك طفلك بهدوء، والأغلب أن صوته سوف يغضب هو الآخر.

زيادة الاستقلالية

كما رأينا آنفًا، كلما شعر الطفل بانعدام الحيلة، كان أميل إلى السلوك غير المرغوب فيه، وكلما زاد قدر الحرية المتاح له لإدارة حياته، قل احتياجه للكفاح من أجل ذلك. اسأل طفلك عن آرائه وما يمكن فعله من وجهة نظره من أجل تحقيق السعادة لكليهما. ضعا أنتما الاثنان مجموعة من القواعد واجعله يسهم في وضع الضوابط التي يجب مراعاتها في المنزل. بل إنك يمكن أن تخصص "صندوقًا للتخوفات" بحيث يضع طفلك فيه أية تخوفات أو أفكار يتحرج من محادثتك عنها وجهًا لوجه، وأن تعده بأنك ستستفقد ذلك الصندوق مرة أو مرتين أسبوعيًا. وإذا كان لديك طفل قد بلغ من الكبر بحيث يمكن أن تنتظم سلوكياته في تسلسل منطقي، اطلب منه أن يقدم أفكارًا بشأن ما ينبغي فعله، بحيث يكون انضباطه ذاتيًا بدرجة ما.

دراسات حالة لعائلات حقيقية

أختتم هذا الفصل بذكر بعض المراسلات التي وردت من أسرتين تشتكيان من الوقاحة والجرأة في الرد، وأتبعهما بنصيحتي لهما، والتي يمكن تطبيقها على الأطفال بصرف النظر عن العمر. وأنت تطالع هذه المادة، حاول أن تقف على سبب هذا السلوك ("لماذا") وتفهم كيف يشعر الطفل ("كيف") وما الحل الانضباطي السليم ("ماذا").

س: لدي طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات ويتمتع بنضج مبكر جدًا في ملكة التحدث، وكان إلى وقت قريب ينصت بانتباه عندما يُوجه إليه الحديث وغالبًا ما يجيب. والآن لا يبدو عليه أنه ينصت لشيء، ويلزم أن يُطلب منه الشيء خمس أو ست مرات وغالبًا ما أوقفه عما يفعله وأوجه له الطلب مرة أخرى. أيضًا، إذا طُلب منه شيء لا يريده أو لا يحبه، فإن جوابه المعتاد على ذلك هو أن يصرخ. إن هذا يشبه التعرض لهجوم شخصي وأنا لا أعرف كيف أساعده وأظل محتفظة بهدوئي في الوقت نفسه.

ج: أعتقد أن أول ما ينبغي عليك الالتفات إليه هو أن طفلك لم يجاوز الثالثة. وبمقياس النمو العقلي، هو لا يزال صغيراً جداً وليس لديه أي قدرة على السيطرة على انفعالاته أو التفكير المنطقي أو التعاطف أو البصيرة الاجتماعية. إن طفلك لا يقصد من وراء هذه التصرفات سوى أن يخبرك بما يريده تحديداً ويركز على ما يريد فعله وليس ما تريد أن أنت منه فعله. وهذا طبيعي في هذه السن.

بخصوص قضية الاستماع، أحب أن أقف أولاً وقفة وأسألك إن كان تواصلك مع طفلك فعالاً وما إذا كنت تراعين مشاعره. على سبيل المثال، هل تطلبين منه فعل شيء أو تركه وهو منهمك في القيام بنشاط ما. إذا كان الأمر كذلك، يلزمك أن توجهي إليه الطلب مراراً وتفسحي له الوقت الكافي لاستيعاب ما تقولينه. وإذا كنت ستنتزعينه من شيء يستمتع به بدرجة أكبر بكثير، عليك أن تبدي له أشد تعاطف ممكن: "أعلم أنك مشغول بلغز الصورة. وآسفة أنني أبعدتك عنه". ركزي دائماً على ما تريدين منه فعله، لا على ما تريدين منه عدم فعله، ووجهي إليه الحديث بعبارات مختصرة وواضحة، ولا توجهي أكثر من أمر في المرة الواحدة. وبعد كل ذلك، لا تنسي أنه لا يزال في الثالثة، ويصعب عليه أن ينتبه لما تقولين، خاصة إذا كان ثمة أمر آخر يشغله.

أما بخصوص الصياح، فهو غالباً ما يأتي من اجتماع عامل السلوك المكتسب مع عاملي الاستجابة النابعة من التوتر وقلة التحكم في الانفعالات. السلوك المكتسب معناه أنه غالباً قد تعلم الصياح من مكان ما؛ وللأسف، المصدر الرئيسي الذي يتعلم منه هذا السلوك هو الأبوان، لذا فإنني، في موقف كهذا، أبحث عما إذا كنت تفقدين حلمك أحياناً وتصيحين فيه أو ربما غيرك من أفراد الأسرة يفعل ذلك. إذا كنا، معشر الآباء، سنصرخ في أطفالنا، فلن يزيدوا على أن يتعلموا منا الصراخ. كذلك، إذا طلبت منه فعل شيء ما (أو عدم فعله)، وهو منشغل بنشاط آخر، فقد يشعره ذلك بالتوتر. وسيزداد رد فعله حدة إذا كررت كلامك مراراً، خاصة إذا بدأت تفقدين حلمك. سيؤدي ذلك به إلى وضع الضرب أو الهرب وسيكون صراخه ناتجاً عن نسبة الأدرينالين التي يفرزها جسمه وتجعله مستعداً للشجار. كذلك فإن الصراخ أمانة على عدم النضج العقلي (المعتاد لمن هم في مثل سنه) وعجزه عن انتقاء

ردود فعله بحيث يراعي مشاعر من أمامه. لدينا معشر الكبار بصيرة ننتقي بها ردود أفعالنا بحيث تكون أكثر عقلانية. أما ولدك فلم تتكون لديه هذه البصيرة ولن تتكون في واقع الأمر إلا بعد عدة سنوات.

إذا تواصلت معه بحذر، وعلمت حدود قدراته وراعت مشاعره بدرجة أكبر، فقد تجد أن سلوكياته صارت أسهل في التعامل معها. عندما تطالبين منه فعل شيء ما، احرصي على أن تواسيه بقول: "أعلم أنك كنت تقضي وقتًا ممتعًا في الركض وأني أحزنتك لما طلبت منك التوقف، أذلك؟"، ثم اعرضي عليه أن تساعد في إنجاز المهمة وفي أن يستعيد هدوءه. تذكرني أنك، مع كل ذلك، لا تكفين عن تقديم القدوة له طوال الوقت. إذا وجدته يصرخ فيك قولي له: "أوه، هذا الصراخ يؤذي مسامعي، هلا تحدثنا معًا بهدوء". آخر شيء، حاولي أن تساعد طفلك على أن يستأثر بقسط أكبر من التحكم في معيشته، أتيحي له خيارات أكثر وفرصًا أكثر لاتخاذ القرار؛ ففي الوضع الحالي يبدو أن صراخه نابع من استشهاده أنه عديم الحيلة. فإذا قل شعوره بانعدام الحيلة، قل احتياجه إلى الصراخ ليثبت لنفسه أنه أكثر سيطرة.

س: ابنتي الكبرى أتمت عامها الخامس لتوها. هي طفلة شديدة الحساسية في العموم، وإلى وقت قريب كانت تنصت إلينا عندما نطلب منها عدم فعل شيء ما. كما أنها مرهفة المشاعر وتتأذى بالأم الآخرين.

مع ذلك، ففي الآونة الأخيرة صارت أكثر جدالًا وتتمادى في بعض المواقف، حيث صارت تضرب أختها إن لم تحرز المركز "الأول" أو تنفذ الأمور على رغبتها، أو إذا استشعرت أن أختها لا تنصت إليها. أنا وزوجي أبوان شديدا الرفق، إلا أن سلوكها جعل زوجي يتساءل إن كان ينبغي لنا أن نعاقبها. هذا بالإضافة إلى أنها صارت أكثر حساسية، حيث صارت تشتكي من الكوابيس وتساءل باستمرار عن الموت وتتهمنا بأننا نكذب عليها أو لا نصدقها. لقد بدأت الذهاب إلى روضة الأطفال وهي في سن الثالثة، ولم تكن ثمة مشكلة، وهي الآن في المدرسة ولا توجد مشكلة عندما تكون في المدرسة، أما في البيت فإن الوضع يتغير.

ج: يبدو لي أن ابنتك صبية شديدة التعاسة في الوقت الحالي. أظن أن عليك أولاً أن تستكشفي سبب الضيق الذي تمر به. لقد ذكرت أنها على ما يرام في المدرسة دون المنزل. وهذه في رأيي أمانة على أنها تعاني في المدرسة. أعلم أن كلامي قد يبدو غير منطقي، حيث إن سلوكها مهذب في المدرسة. ومع ذلك، فإن الأطفال غالباً ما يبذلون جهدهم للحفاظ على صورتهم في المدرسة، ثم ينفلتوا من عقابهم إذا رجعوا إلى البيت. لأجل هذا، أوصي بأن تتحاور مع معلمها لتعرفي منه ما إذا كان ثمة شيء يعاني منه، مثل علاقتها بأقرانها أو الواجبات المدرسية أو شيء في البيئة نفسها، فأحياناً ما يكون الهرج والمرج في المدرسة أعلى من أن يتحملة طفل صغير. بعد ذلك، ذكرت أن لها أختاً، لذا فلي أن أتوقع درجة من الغيرة التي تكون بين الأشقاء، لا سيما إذا كانت أختها أصغر منها، لذا فعليك أن تركز على علاقتك بها بعيداً عن أختها، وذلك بقضاء أوقات طويلة معها وحدكما خارج البيت إن أمكن.

إن الحساسية، ما لم تزد عن حدها، معتادة جداً في هذه السن، لا سيما التخوفات من الموت. ما إن يكبر الطفل حتى يزول عنه الشعور الوهمي بأن العالم مكان رائع وآمن. إن السماع بواقعة إرهاب أو قتل في نشرة الأخبار أو وفاة قريب أو حيوان محبوب أو حتى مجرد الحديث عن الموت في المدرسة يمكن أن يكون صادمًا للغاية للأطفال الصغار. أيضاً، بمجرد أن يكبر الأطفال حتى يبصروا في والديهم عيوباً لم يكونوا يرونها من قبل، وقد يزعزع هذا الأمر توازنهم النفسي بشدة. وقولك إنها تتهمكما بعدم تصديقها أو الكذب عليها يجعلني أظن أنكما بحاجة إلى تحسين تواصلكما معها، خاصة في جانب الاستماع. احرص على عدم ازدراء مشاعرها مهما بدت مبالغاً فيها. ما دمت قلقة بصدد شيء ما، فإن ذلك الشيء ذو أهمية عندها وأساء ما تقومين به هو أن توجهي لها عبارات مثل "لا تكوني سخيفة" أو "كفي عن القلق". إن تخصيص شيء من الوقت للإنصات إليها إنصافاً حقيقياً يمكن أن يفيد في إشعارها بأنها محل تقدير (وإن كنت لا تعتقدين أن تخوفاتها تستحق التقدير). أوصي بتخصيص عشر دقائق على الأقل من حوار ما قبل النوم في كل ليلة، أنت وهي وحدكما، للسؤال عن أفضل وأساء اللحظات التي مرت بها خلال اليوم. ثم اسألها إن

كانت متخوفة من شيء ما، وذلك كل ليلة. في البداية، قد لا يسفر هذا الأمر إلا عن نتائج خادعة إذا لم تكن معتادة على مكاشفتك بما في نفسها، لكننا نأمل أن تزداد ارتياحًا لك بمرور الوقت.

بدرجة ما، يُسمح للطفل بتمديد الحدود، إلا أن تكرر هذا الأمر من ابنتك ينبئني بأنها في حاجة إلى مزيد من الضبط لسلوكها. إذا أحس الأطفال بانعدام الحيلة، فقد يتصرفون في كثير من الأحيان بطرق لا تعجبنا، من ضمنها الوقاحة، محاولة للظفر بشيء من التحكم. اطلبي منها أن تختار الحدود التي لا ينبغي تعديها والحلول لبعض المشكلات الشائعة التي قد تواجهينها واسمحي لها أيضًا بأكثر قدر ممكن من التحكم في أمور مثل أوقات الفراغ والطعام والملابس وحتى ديكور الغرفة.

من المتوقع أن يحدث كل من التعاطف مع ابنتك والإنصات لها ورجوعها إليك للمشورة (دون أن تكون أختها موجودة) والسماح لها بقسط أكبر من التحكم تغييرًا هائلًا في تصرفاتها. في حالتك، أرى أن العقاب هو أسوأ وسيلة تنتهجينها، فهو سيحول ابنتك من طفلة تعيسة إلى طفلة في غاية التعاسة، وغير قادرة على إيصال ما تشعر به إليك، وهذا سيعرضك لجميع أنواع المشكلات في السنين المقبلة. إن تركيزك الآن على علاقتك بها هو السر في منع هذه المشكلات التي يكتوي بها العديد من الناس مع الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة ومرحلة المراهقة.

يمكن أن تكون الوقاحة والجرأة في الرد حافزًا قويًا للآباء. قد يبدو في كثير من الأحيان أن جميع محاولاتك للتخلي بالرحمة والاحترام تعود عليك بالضرر. وبإدراك أن هذه السلوكيات طبيعية أثناء نمو الأطفال نكون قد قطعنا شوطًا طويلاً نحو تقليل هذا الشعور. إن استخراج المشاعر الكامنة والعمل على تهذيبها باستعمال أساليب انضباطية تقوم على الرفق قد لا يمنع السلوك السيئ تمامًا، لكن من المتوقع أن تشهد تحسنًا كبيرًا بمرور الوقت.

الفصل 10



التعامل مع التنافس بين الأشقاء

هل لديك إخوة أو أخوات؟ هل تتذكر كيف كانت علاقتك بهم في طفولتك؟ هل لديك أي ذكريات عن شعورك بالغيرة منهم، أو شعورك حين عاملك والداك معاملة مختلفة بطريقة ما، أو عن غزو أشقائك لمساحتك الشخصية، ولعبهم بألعابك ولمسهم لمتعلقاتك؟

كآباء، عندما نرحب بطفل آخر في عائلتنا، فإننا نفعل ذلك معتقدين أنه سيكون لدى طفلنا صديق ورفيق مدى الحياة، شخص سيكون برفقته بعد وفاتنا. نحن نعلم أننا نحب أطفالنا بنفس الطريقة ولدينا ما يكفي من الحب لهم جميعًا. ومع ذلك، قد لا يشاركوننا وجهة نظرنا، على الأقل ليس في الوقت الحاضر.

في أغلب الأحيان تتصدر كيفية التعامل مع خلافات الإخوة ومشاجراتهم قائمة الأسئلة التي يوجهها لي الآباء، سواء كان طفلاً في سن المشي يعاني من ميلاد أخ أو أخت جديدة له، أو مشاجرة مراهقين حول متعلقاتهم وغرف نومهم أو التفرقة في المعاملة. قد يصبح الأشقاء أصدقاء أقوياء عند بلوغهم سن الرشد، لكن في الطفولة يمكن أن تكون الأمور مختلفة تمامًا.

ربما يكون الوقت الأكثر شيوعًا الذي يشعر فيه الوالدان بالتنافس بين الأشقاء هو الأشهر أو السنوات القليلة الأولى التي تعقب ميلاد طفل جديد. في بداية الأمر، قد يكون طفلك

البكر مفتونًا بأخيه أو أخته الجديدة ويتحمس لوصوله. لكن مع مرور الوقت، غالبًا يجد صعوبة في التكيف مع وجوده. ومن الشائع أن يحدث انتكاس في النوم أو قضاء الحاجة أو الكلام، وكذلك من الشائع حدوث نوبات الغضب والتصرف بعنف تجاه الطفل الأصغر. يتفاعل الآباء غالبًا مع هذا الأمر بمعاقة الطفل الأكبر سنًا لكونه "مشاغبا" أو غيورًا، مع القليل من الاهتمام بما يشعر به.

لماذا يعاني معظم الأطفال كثيرًا عند وصول شقيق جديد؟ أسهل طريقة لفهم ذلك هي التفكير في شعورك في موقف مشابه. تخيلي السيناريو التالي: تعيشين مع شريك حياتك لعدة سنوات؛ ويشعر كل منكما بحب قوي تجاه الآخر ولديكما علاقة قوية حقًا. وبينما أنت في الخارج في يوم من الأيام وعند عودتك إلى المنزل، يعرفك شريكك على أخرى لم تقابلها من قبل، قائلاً: "مرحبًا، حبيبتي. كيف كان يومك؟ هذه هي شريكتي الجديدة. أنا أحبها حبًا جمًا وأعتقد أنكما ستكونان صديقتين حميمتين". تبدئين في الاحتجاج، لكنه يقول: "لا بأس، لدي ما يكفي من الحب لكليتكما. أنا أحبك بقدر ما كنت أحبك في أي وقت مضى، أنت مميزة جدًا بالنسبة لي، لكنني أحب شريكتي الجديدة أيضًا. أعتقد أنكما ستحبان بعضكما البعض أيضًا". كيف سيكون شعورك؟ أظن أنك ستترتبان، وتغضبين، وتحزنين، وتشعرين بخيبة الأمل. قد تتساءلين لماذا لم تكوني كافية لشريكك. قد تحتجين وتحاولين جذب انتباهه عن شريكته الجديدة. ربما ستهينين الشريكة الجديدة وتحاولين التخلص من غضبك بتوجيهه إليها. هذه هي المشاعر الشائعة والعادية التي يشعر بها الأطفال الذين أصبحوا للتو أخًا أو أختًا أكبر.

هناك أيضًا حجة تقول إن هذا السلوك طبيعي وبدائي. فالتدبيات الصغيرة في البرية ستموت جوعًا إذا لم تخبر والديها بوجودها. وبالمثل، يبدو الأمر كما لو أن طفلًا صغيرًا لديه شقيق جديد يقول: "أنا هنا. انظر إليّ... لا تتركني!". عندما تفكر في الأمر بهذه الطريقة، ستجده أمرًا ذكيًا تمامًا؛ تقريبًا مثل غريزة البقاء.

على الرغم من إمكانية استمرار هذه المشاعر لعدة أشهر أو حتى سنوات بعد وصول الشقيق الجديد، فإنها ليست السبب الوحيد للتنافس. لنلقِ نظرة على بعض الأسباب الأخرى.

لماذا يتشاجر الأشقاء

يعتمد الحد من التنافس بين الأشقاء إلى حد كبير على فهم سبب حدوثه. إذا كان لديك أشقاء يتشاجرون أو أطفال يتصارعون مع بعضهم البعض، فالاحتمال أن هذا يحدث بسبب محفز واحد أو أكثر من المحفزات الشائعة الموضحة أدناه.

قلة الاهتمام الفردي

من الصعب محاولة منح كل طفل اهتمامًا فرديًا، خاصة إذا كنت تعمل لساعات طويلة. في كثير من الأحيان، تبذل العائلات قصارى جهدها معًا، إلى حد كبير من أجل توفير كل شيء مع ساعات اليوم. يتم غالبًا الاستحمام وروتين وقت النوم ووقت اللعب ورحلات التسوق ووقت الفراغ ووقت العشاء كأسرة. ومع ذلك، يمكن أن يكون قلة الاهتمام الفردي سببًا رئيسيًا للسلوك غير المرغوب فيه، إلى حد كبير لأن الطفل يشعر بعدم التواصل معك. يمكن أن تتضرر علاقته بك بسبب قلة الوقت الفردي الذي تقضيه معه، لكنها تزداد سوءًا أيضًا عندما يرى أنك تقضي الوقت مع شقيقه (أشقائه) وليس معه.

عند ميلاد طفل جديد، يتكيف الوالدان في أغلب الأحيان عن طريق تقسيم العمل بحيث يعتني الأب بالطفل الأكبر وتعتني الأم بالطفل الرضيع. هذا صحيح أكثر إذا كانت الأم ترضع الطفل الأصغر. في كثير من الأحيان، يصطحب الأب الطفل الأكبر إلى الحضانة أو المدرسة أو الحديقة، تاركًا الأم والطفل في سلام. غالبًا ما يؤدي فصل الرعاية هذا إلى تفاقم المشكلة، لأن الطفل الأكبر لا يحتاج إلى قضاء وقت فردي مع والده فقط، لكن مع أمه أيضًا. على الرغم من حُسن النوايا، فإن تولي الأب مسؤولية الطفل الأكبر تقريبًا يجعله

يشعر بمزيد من الانفصال عن أمه. يمكن أن يرتبط هذا الشعور ارتباطًا مباشرًا بالحب الذي يفترض أنها تشعر به تجاهه ويمكن أن يكون مصدرًا للألم وحزن كبيرين. وكيف يكون رد فعل الطفل "المتألم"؟ في كثير من الأحيان، يأتي بسلوك صعب وغير مرغوب فيه.

في هذه الحالة، يحتاج الأب إلى رعاية الطفل الرضيع قدر الإمكان، حتى تقضي الأم وقتًا مع طفلها الأكبر.

المقارنات

يمكن أن تؤدي مقارنة طفل بآخر، خاصة بطريقة سلبية، إلى إضعاف العلاقة بين الأطفال. إن قول أشياء مثل: "انظر، يفعل أخوك ما طلب منه. لماذا لا تستطيع فعل ذلك؟" أو: "تعمل أختك بجد في المدرسة وتقوم بذلك بشكل جيد حقًا، لكنك تقوم بذلك بشكل سيئ حقًا" لا يتسبب في شعور الطفل بالانفصال عنك فقط، لكنه يؤدي أيضًا إلى الاستياء من شقيقه "الأفضل". وعادة ما ينتهي هذا بالخصام والشجار. إذا كنت ترغب في حماية علاقة الأشقاء، ابتعد تمامًا عن مقارنة أطفالك، خاصة في وجودهم.

التصنيف

في العائلات، يُعد التصنيف أمرًا منتشرًا. يشير الآباء غالبًا إلى الأطفال بلقب "المريح" أو "الذكي" أو "الشقي" أو يستخدمون عبارات مثل: "أوه، شقي ويصعب السيطرة عليه"، أو "إنها تعمل بجد أكثر من أختها". يُعد التصنيف مشكلة لسببين، الأول هو توقعاتك اللاشعورية والثاني هو نمو عقلية ثابتة: كلما تم تصنيف الأطفال من قبلنا كأباء، زادت معاملتنا اللاشعورية لهم بطرق تزيد احتمالية حدوث سلوك بناءً على هذا التصنيف. إن تصور أحد الأطفال على أنه صعب الإرضاء عن الآخر يمكن أن يكون له تأثير كبير على الطريقة التي تتفاعل بها مع الطفلين. من وجهة نظر الطفل، فإن النظر إليه على أنه الشقيق الذي يتطلب اهتمامًا أكبر أو الأكثر احتياجًا أو المشاغب يمكن أن يقوده إلى الاعتقاد بأنه كذلك وسيكون كذلك دائمًا. بالطبع، هذا ليس صحيحًا، ففي أي وقت يكون لديه، ولديك،

القدرة على التغيير. لكن يمكن أن يصبح دوره في عائلتك هو تحقيق هذا التعريف، حتى لو لم يكن دورًا جيدًا. يمكن أن يكون هذا التصنيف مشكلة كبيرة في الواقع إذا تم تصنيف أحد الأطفال على أنه "صالح" وشقيقه "سيئ". يمكن أن يكون التنافس الذي يخلقه هذا بين الطفلين شديدًا للغاية، حيث يتنافس الطفلان على دور معين.

المحابة

إذا كان لديك أكثر من طفل، فهل لديك طفل مفضل؟ أو ربما مفضل في يوم معين؟ بالنسبة لي، بالتأكيد أجد أن التعامل مع طفل أو طفلين من أولادي أسهل في وقت معين. وهذا يتغير كل يوم، وعلى الرغم من أن الطفل الألف والأكثر راحة في التعامل في ذلك الوقت ليس مفضلًا لدي بشكل دائم، فأنا أشعر بالذنب لأنني ألطف معه من إخوته. حتى دون أن ندرك، فإننا نعامل أطفالنا في أغلب الأحيان بشكل مختلف، ربما لأنهم أكبر سنًا أو أصغر سنًا أو من نفس نوعنا أو ببساطة أسلس في التعامل. على الرغم من أننا قد لا نقصد معاملة أطفالنا معاملة مختلفة، فإننا غالبًا ما نفعل ذلك. وعندما نفعل ذلك، قد يشعر الطفل الذي لم تتم معاملته بشكل إيجابي بأنه غير محبوب ولا يلقى تقديرنا. يمكن أن تؤدي هذه المشاعر إلى تفاقم سلوكه ويحاول غالبًا السعي لينال استحسانك واهتمامك.

حتى إن لم تكن هناك محابة، لا يزال في إمكان الطفل الشعور كما لو أنه في المرتبة الثانية في عواطفك. فامتلاكه لأصغر غرفة نوم، وعدم قدرته على الذهاب إلى النادي لأن شقيقه يمارس الرياضة في ذلك اليوم، وارتداء الملابس والألعاب المستعملة، كل هذه الأمور يمكن أن تترك الطفل كما لو كنت تفضل شقيقه عليه، مما قد يؤثر سلبيًا في سلوكه وعلاقته بشقيقه على حد سواء.

الضغط المفرط على الطفل الأكبر سنًا

أسمع الآباء في كثير من الأحيان يقولون أشياء مثل: "أنت أكبر منه بثلاث سنوات، ابدأ بالتصرف على هذا النحو"، أو "هيا، أنت البالغ هنا، من فضلك افعل ما طلبه أخوك منك".

في بعض الأحيان، يطلب الآباء من الأشقاء الأكبر سنًا مراقبة أشقائهم الأصغر. في بعض الحالات لا يريد الأكبر سنًا تحمل هذه المسؤولية الإضافية، وفي حالات أخرى، يرحبون بالمهمة لدرجة أنهم يستمرون فيها لفترة أطول مما طلبته منهم. يمكن للعديد من الأشقاء الأكبر سنًا أن يصبحوا متسلطين تجاه أشقائهم الأصغر ويحاولون تهذيبهم، بمعنى أن يتصرفوا كأباء لهم، بدلًا من أخيهام أو أختهم. من المفهوم أن الأشقاء الأصغر قد لا يقدرون ذلك. بالإضافة إلى هذا، قد يعتقد الطفل الأكبر أيضًا أن قواعد معينة لا تنطبق عليه، أو أن لديه الحق في تولي مسؤولية الأشقاء الأصغر، مما يجعل من الصعب عليك تهذيبه. يمكن أن يؤدي عدم توازن القوة بين الأشقاء إلى العديد من المشاكل وإلى العداء بينهم.

فرص قليلة للغاية لحل مشاكلهم الخاصة

عندما يتعلق الأمر بحل شجار الأشقاء، يلعب الكثير من الآباء دور القاضي ودور هيئة المحلفين. لكن هل هذا تهذيب جيد حقًا؟ فكر فيما تريد أن يتعلمه أطفالك من تهذيبك عندما يتشاجرون. هل تريدهم أن يتعلموا حل المشاكل وديًا فيما بينهم دون الحاجة إلى تدخلك؟ إذا كان الأمر كذلك، يجب أن تبدأ من هذا الموقف وتساعدتهم على القيام بذلك. كلما تدخلت بينهم، وفرقتهم عن بعض، وصادرت ألعاب بعضهم، وصرفت انتباههم أو حذرتهم، قل احتمال أن يتعلموا كيفية حل خلافاتهم بأنفسهم. يصبح هذا الافتقار إلى الاستقلالية حافزًا إضافيًا للتنافس بين الأشقاء حيث يصبح الأطفال غير قادرين بعد ذلك على التعامل مع الخلاف وحل المشكلات بطريقة هادئة ومراعية للمشاعر، وهي مهارة ستصبح حيوية مع نموهم. يمكن أن يؤدي هذا بسرعة إلى المزيد من المشاحنات والصراخ والسلوك العنيف بين الأشقاء.

الحد من التنافس بين الأشقاء

بمجرد تحديد "لماذا؟" و"كيف؟"، يمكنك الانتقال إلى "ماذا؟". ماذا تريد أن يتعلم أطفالك من تهذيبك؟ لنلقِ نظرة على طرق التعامل مع مسائل محددة.

مزيد من الاهتمام الفردي

أولاً وقبل كل شيء، تأكد من تلقي كل طفل أكبر قدر ممكن من الاهتمام الفردي منك. لا يمكنك الانتقال إلى أي شيء آخر حتى يتم الاهتمام بهذا الأمر. سيستمر الطفل الذي لا تلبى له هذه الحاجة في التصرف بطرق غير مرغوب فيها لسببين: أولاً، لأنه يشعر بالسوء وأحياناً يشعر بأنه غير محبوب، وثانياً، لأنه، من وجهة نظره، أي اهتمام منك -حتى السلبي- أفضل من لا شيء. بكل بساطة، الطفل الذي يبحث عن الاهتمام هو طفل يحتاج إلى الاهتمام. وأفضل حل هو أن تمنحه ذلك. إنه حقاً أمر واضح.

لذا كيف يمكنك إدارة قضاء الوقت مع كل طفل على حدة عندما يكون لديك أكثر من طفل؟ يتم توجيه هذا السؤال لي كل أسبوع. والجواب هو أنك تخصص الوقت. إذا لم تخصص وقتاً للاهتمام الفردي، فسيتمتع عليك تخصيص وقت للتعامل مع السلوك الصعب، وأنا أعرف ما أفضل فعله. ربما يكون الوضع الأسهل هو أن يكون لديك طفل رضيع وآخر أكبر سناً: عندما يغفو الرضيع، بدلاً من الاندفاع للتنظيف والطهي، يمكنك اللعب مع طفلك الأكبر سناً. ساعديه على فهم أن هذا هو الوقت المناسب لكما فقط، وإذا انزعج خلال اليوم الذي يستيقظ فيه الطفل الرضيع، ذكره بأن وقته الخاص سيأتي قريباً. وعندما يحدث ذلك، انزلي معه إلى الأرض والعبي كل ما يريد لعبه. هذا هو الاتصال في عالم الطفل.

قد يكون إيجاد الوقت لإعادة الاتصال مع الطفل الأكبر سناً أمراً أصعب. ربما يكون وقت النوم مكاناً جيداً للبدء. أقترح دائماً عدم مشاركة روتين وقت النوم، بما في ذلك وقت الاستحمام والقصة، بين الأطفال أبداً. إذا كان لديك شريك برفقتك، فلديك خياران: القيام بروتين وقت النوم لكل طفل على حدة، بينما يراقب شريكك الطفل الآخر (أو الأطفال الآخرين)؛ أو، إذا كانت المواعيد غير مناسبة لك، فقومي بالتناوب كل ليلة، بحيث يقوم شريكك في إحدى الليالي بعمل روتين وقت النوم لطفل واحد، بينما تتولين أنت الآخر، ثم العكس في الليلة التالية. قد لا تقضين وقتاً فردياً مع كلا الطفلين كل يوم، لكن على الأقل ستحصلين عليه مرة كل يومين.

إذا لم يكن لديك شريك أو شخص يساعدك في المساء، فأنت بحاجة إلى البحث عن وقت تواصل خلال اليوم. حاولي قضاء بعض الوقت مع كل طفل على حدة على أساس يومي؛ إذا كان في إمكانك القيام بذلك خارج المنزل، حتى لمدة ثلاثين دقيقة، فهذا أفضل بكثير. إذا كنت لا تستطيعين القيام بذلك يوميًا، فكري في القيام به أسبوعيًا. عندما كان أول طفلي لي أصغر سنًا وكان كلاهما في المنزل طوال اليوم، استعنت بمربية أطفال كل يوم ثلاثاء لمدة ست ساعات؛ لطفلي البكر لمدة أسبوع والطفل الرضيع في الأسبوع التالي. كان هذا يمنحني يومًا كاملًا تقريبًا كل أسبوعين مع كل طفل، نحن الاثنين فقط. وبشكل أقل تكرارًا، أحاول قضاء يوم أو ليلة أو عطلة نهاية الأسبوع مع كل طفل من أطفالي الأربعة على التوالي. هذا هو وقتنا الخاص. يختار الطفل (في حدود المعقول) النشاط ويقضي كلانا بعض الوقت بمفرده في فعل شيء يريد فعله حقًا. أقمنا حفلات موسيقية ورحلات تسوق وعروضًا مسرحية. في بعض الأحيان، أضطر للسفر في عملي (عندما أكون في جولة حول كتاب أو أتحدث في مؤتمرات أو أدير ورش عمل) وأحاول دائمًا اصطحاب أحد أطفالي معي، حتى يتمكن من قضاء فترة أطول بمفرده معي. تساعدنا هذه الرحلات حقًا على إعادة الاتصال ويحدث تحسن كبير في سلوكه لفترة طويلة عندما نعود إلى المنزل.

كلما أساء طفلك التصرف وكان التنافس بين الأشقاء أشد، وجب أن تقضي المزيد من الوقت مع كل واحد منهم على حدة. إذا بلغ الشجار مستويات قصوى وكانت ميزانيتك محدودة، يمكن اختيار حتى أرخص أماكن الإقامة للمبيت والإفطار، لقضاء يوم بليلة بعيدًا أنت وأحد أطفالك فقط. اصطحب الطفل الأكثر اعتراضًا أولاً واطرح للآخر أنك تصطحب شقيقه بعيدًا لمساعدته على الهدوء وتقليل شجاره. وعندما يتوفر لديك الوقت والمال، اصطحب الطفل الآخر مرة أخرى واطرح الأمر لشقيقه. بالطبع، ليس عليك إنفاق المال من أجل قضاء المزيد من الوقت مع أطفالك. قد يكون من الممكن تبادل المنزل مع أحد الأقارب، حيث يمكنك البقاء في منزله مع الطفل الذي يحتاج إلى المزيد من الوقت الفردي ويبقى في منزلك لرعاية أطفالك الآخرين. أو ربما لديك صديق قد يفكر في مساعدتك في مجالسة الأطفال، بحيث يمكنك قضاء وقت بمفردك مع طفل واحد بين الحين والآخر وترد

الجميل في وقت ما. بغض النظر عن وضعك المالي أو الشخصي، هناك دائمًا طريقة لتحقيق هذا الوقت الأكثر أهمية بمفردك مع طفلك، في بعض الأحيان عليك فقط التفكير بطريقة إبداعية قليلًا وإيجاد فرصك الخاصة.

تشجيع التعاون والمساواة

فيما يتعلق بالمساواة، حاول ألا تصنف طفلك بأي شكل من الأشكال. ليس لديك "طفل هادئ" و"طفل مُزعج" و"طفل ذكي" و"طفل شقي". لديك فقط أطفال لديهم سمات شخصية فريدة، أطفال نأمل أن يعلموا أنه يمكنهم تغيير سلوكهم وقتما يريدون. حاول جاهدًا ألا تعاملهم بشكل مختلف عندما يتعلق الأمر بالتهذيب. على سبيل المثال، لا تدع ابنك الأصغر سنًا يفلت من العقاب أكثر من الأكبر سنًا. وتجنب إعطاء أي سلطة لطفلك الأكبر سنًا أو زيادة التوقعات الملقاة على عاتقه، بعبارات مثل: "أنت أكبر سنًا، يجب أن تعرف أفضل"، أو "أنت الناضج هنا، فقط دعها تحصل عليها". ولا تطلب من طفلك الأكبر سنًا تحمل مسؤولية تهذيب أشقائه الأصغر.

تعتبر معاملة الأطفال بالتساوي أمرًا في غاية الأهمية عندما يتعلق الأمر بتعزيز التعاون. يمكنك زيادة تشجيع مهاراتهم التعاونية من خلال استثمارها في بعض الألعاب -عادة ألعاب المائدة- حيث يعمل الأطفال معًا للفوز، ولا يوجد فائزون أو خاسرون فرديون (انظر جزء "المزيد من القراءة" في نهاية الكتاب). شجع أطفالك أيضًا على المشاركة في أكبر عدد ممكن من المهام والأنشطة الجماعية، مثل تنظيف السيارة كفريق واحد أو وضع اختبار معًا لتجيب عنه.

شجع الأطفال على حل المشكلات

يحتاج أطفالك إلى تعلم كيفية حل النزاع بأنفسهم، بشكل مثالي دون تدخلك، لذلك من المهم حقًا ألا تنحاز إلى أي طرف أو تتولى زمام الأمور. عندما تراهم يتشاجرون أو يشكو

أحدهم لك، رد بطريقة تشجعهم على حل مشاكلهم. قد يكون جانبك من المحادثة شيئاً من هذا القبيل:

مرحبًا، يمكنني رؤية طفلين غير سعيدين للغاية هنا. ماذا يحدث الآن؟

في هذه المرحلة، إذا حاول كلاهما التحدث في نفس الوقت، فإنك تقول: توقف، لا أستطيع أن أسمع. الطفل أ - أخبرني ماذا حدث؟

الآن، الطفل ب، أخبرني ماذا حدث؟

الطفل أ، كيف كان شعورك؟ وكيف كان شعور ب في رأيك؟

الطفل ب، كيف كان شعورك؟ وكيف كان شعور أ في رأيك؟

أ، هل يمكنك التفكير في طريقة لحل هذا، بحيث يشعر كلاكما بالسعادة؟

ب، هل يمكنك التفكير في طريقة لحل هذا، بحيث يشعر كلاكما بالسعادة؟

حسنًا، هذا يبدو جيدًا حقًا، لكنني لست متأكدًا أنه سيشعر كلاكما بالسعادة؟ من يمكنه التفكير في حل يناسبكما؟ في هذه المرحلة، نأمل أن يقدم الأطفال فكرة جيدة؛ فإذا لم يحدث، يمكنك التحفيز قليلًا.

رائع، هذا يبدو وكأنه حل رائع بالنسبة لي! أنا فخور حقًا بأنه يمكنكما اتخاذ قرار بشأن بعض الحلول الجيدة.

في البداية، سيتوجب عليك تحفيز الأطفال كثيرًا لشحن مهاراتهم في حل المشكلات بلطف، لكن مع مرور الوقت سيتبين لك أنهم بدءوا في حل أي مشكلات دون تدخل الكبار. قد تضطر إلى تكرار هذه العملية عدة مرات، لكن في كل مرة تفعل ذلك، سيتعلم طفلك

شيئًا ما، وفي النهاية، سيأتي وقت تسمع أطفالك يبدءون الشجار ثم يعملون على حله بمفردهم باتباع نفس العملية. إنها لحظة رائعة بالفعل!

إنشاء مساحات خاصة

يمكن أن يتشاجر الأطفال لأنهم يشعرون بأن مساحتهم الشخصية قد تم الاستيلاء عليها أو أن أشقائهم يلمسون أشياء تخصهم دون إذنهم. مما يجعل الأمور أسوأ، ألا يكون لدى الكثير منهم مساحة خاصة بإمكانهم اللجوء إليها عند حدوث ذلك، حتى يتمكنوا من الهدوء. إذا كنت والدًا لأشقاء متشاجرين، فحاول التأكد من أن لكل منهم مساحة خاصة به. الوضع المثالي أن تكون لكل منهم غرفة نوم خاصة، لكن إذا لم يتوفر ذلك، فمن الممكن تخصيص جزء من المنزل لكل منهم، مثلًا ركن صغير من الغرفة حيث يمكنهم الاحتفاظ بمتعلقاتهم وحيث يمكنهم الذهاب (بمفردهم) إذا لزم الأمر. إذا كانت لديك حديقة، فإنني أوصي بشدة بمنح كل طفل مساحة للعناية بها (مهما كانت صغيرة)، أو حتى وعاء نباتات لكل طفل سيكون كافيًا. اسمح لهم باختيار ما سيزرعونه في قطعة أرضهم (أو وعائهم) وشجعهم على العناية بـ "حديقته" الخاصة.

على الرغم من ذلك، فإن إنشاء مساحة خاصة ليس سوى جزء من المشكلة. الخطوة التالية هي تعليم أطفالك احترام مساحات بعضهم البعض. شجعهم على طرق الباب وطلب الدخول قبل دخولهم غرفة أحد الأشخاص. وعليك أن تمنحهم نفس الاحترام.

دراسات حالة لعائلات حقيقية

كما سبق، عندما تقرأ دراسات الحالة أدناه، انظر إذا كان في إمكانك تحديد سبب السلوك ("لماذا؟")، وفهم كيف يشعر الطفل ("كيف؟")، وماذا سيكون حل الانضباط الجيد ("ماذا؟"). عند التنافس بين الأشقاء ستكون هناك دائمًا لماذا وكيف، وعادة ما يكون من

السهل جدًا اكتشافها؛ إلا إذا كنت تبحث في أمر عائلتك الخاصة، فعندها سيكون الأمر أكثر تعقيدًا.

س: لدي ابنة في الحادية عشرة تنافس شقيقها البالغ ثمانية أعوام. لقد كان الأمر كذلك منذ ولادته. إنه فتى لطيف، يتكلم بهدوء ولا يتسبب في شجار أبدًا. كل شخص يحبه. ابنتي تحب أشقاءها الآخرين وتعاملهم معاملة حسنة؛ كلهم باستثناء أخيها الأصغر. أعتقد أنه ربما يكون هو الشخص الذي تسبب في حصولها على اهتمام أقل؛ أو هكذا أرى الأمر. إنها لا تتراجع ومن المزعج للغاية رؤيتها تسيء معاملته بهذه الطريقة.

ج: أعتقد أن لديك مشكلتين هنا.

الأولى هي أن ابنتك بحاجة ماسة إلى بعض الاهتمام الفردي منك. في الوقت الحالي، أظن أن معظم انتباهك تجاهها سلبي تمامًا؛ ربما لأنك تحاولين باستمرار حملها على ترك شقيقها بمفرده. أوصي، إن أمكن، بأن ترتبي يومًا خاصًا لكما فقط. أخبري ابنتك بأنك ترغبين حقًا في قضاء بعض الوقت معها وأنك ترغبين في الذهاب إلى مكان ما طوال اليوم معًا. أسألها إن كانت لديها أي أفكار حول المكان الذي يمكنك الذهاب إليه وابحثي عنه وناقشيه معها. احجزي موعدًا، وإذا كان لديك تقويم عائلي، فقومي بتمييزه اليوم بنجمة خاصة. تحدثي عن ذلك كثيرًا في الفترة التي تسبق ذلك. وفي هذا اليوم، ركزي على محاولة التواصل مع ابنتك حقًا، وعندما تصلين إلى المنزل، أخبريها كم استمتعت باليوم وأنك تأملين أن تتمكني من فعل ذلك مرة أخرى قريبًا. حاولي أن تفعلي شيئًا فرديًا معها كل يوم أيضًا، حتى لو كانت محادثة مدتها خمس عشرة دقيقة فقط، اجلسي بجانب سريرها قبل أن تنام بالليل. لا تنظري إلى حاجتها لاهتمامك وانزعاجها من فقدان الكثير منها لأخيها على أنه شيء سلبي. إنه ليس كذلك. في الواقع، يمكنك رؤيته على أنه مدح لمهاراتك التربوية وحزن ابنتك -من وجهة نظرها- لضياع بعض الاتصال بينكما.

بعد ذلك، أود أن أوصي بأن تعلمي حقًا على تحسين آرائك عن أطفالك وتوقعاتك منهم. قد يكون من السهل حقًا الوقوع في عادة تصنيفهم وفقًا لصفاتهم (كما صنفت ابنك في

(السؤال). يمكن أن تكون هذه التوقعات والتصنيفات ضارة للغاية من نواحٍ كثيرة. أولاً، إذا سمعت ابنتك أنك تتحدثين عن ابنك بطريقة إيجابية للغاية وعنّها بطريقة سلبية، فقد يتسبب ذلك في جرحها كثيراً ويمكن أن يتسبب في تصرفها بالطريقة التي تصفها. فكر أيضاً في أفعالك تجاههم: هل أنت أكثر قسوة على ابنتك من ابنك؟ هل تلومينها في حين أنه قد يكون هو المخطئ وأنت فقط معتادة على أنها المخطئة؟ يجب أن تشعري ابنتك بأنك تعاملينها معاملة عادلة. إن إنجاب طفل أصغر "أسهل"، خاصة إن كان الأصغر في الأسرة، يمكن أن يسبب الكثير من المحاباة اللاشعورية، وهو ما ينعكس في سلوكنا. أتساءل إن كانت ابنتك ربما تلاحظ هذا الأمر.

س: لدي ولدان، في السادسة والرابعة من العمر تقريباً. لديهما شخصيات مختلفة تماماً، لكن كلاهما قوي الإرادة ويتصارعان! يمتلك أحدهما عقلاً رياضياً ومنطقياً للغاية ويصر على أن كل شيء يجب أن يتم "بشكل صحيح"؛ يجب اتباع القواعد في الألعاب، على سبيل المثال. الآخر هو أكثر "انطلاقاً"؛ غير متحفظ، عشوائي، خيالي. وهما يحبان بعضهما بشكل أساسي، لكنهما يتشاجران أيضاً طوال الوقت. عندما يقول أحدهما إنه يريد فعل شيء ما، يجب على الآخر أن يفعل ذلك أيضاً؛ حتى لو لم يبد أي اهتمام بهذا الشيء قبل ثلاثين ثانية. إذا سألت أحدهما سؤالاً وأجاب عنه، سيقسم الآخر بأن الإجابة شيء مختلف. يبدو الأمر كما لو أنه يجب عليهما التنافس فقط من أجل التنافس. ثم هناك الشجار المعتاد حول من يجلس على الأريكة، والبرنامج الذي يشاهدانه في التلفاز، وما إلى ذلك. كيف نعزز علاقة أكثر انسجاماً؟ فالجدال المستمر أمر مرهق.

ج: أود أن أركز على جعل أولادك يعملون معاً كفريق واحد، وتجميع قوتهم لاكتساب قوة رائعة. إذا لم يكن لديك بعض الأفكار بالفعل، أقترح أن تستثمر قوتهم في بعض الألعاب التعاونية (عادةً ألعاب المائدة) التي تركز على الفوز كفريق، وليس كأفراد. يمكن لأبنائك بعد ذلك العمل معاً لتحقيق الإنجاز، بدلاً من اللعب ضد بعضهما البعض بطريقة سلبية. أود أيضاً أن أحثك على إشراكهما في مهام أخرى تأخذ في الاعتبار كلا من شخصيتيهما الفريدة. على سبيل المثال، يمكنك أن تقترح عليهما تقديم مسرحية، على أن يكون الشخص الأكثر

إبداعًا هو الممثل والطفل المنطقي يقوم بالإخراج أو الإشراف على البرنامج. يمكنك تشجيعهما على بناء نماذج معًا، يركز أحدهما على الجماليات والديكور، والآخر على السلامة الهيكلية. كلما دعمتهما في العمل كفريق، لكن بطريقة فردية، وجدت أنهما يتوافقان معًا بشكل أفضل.

بعد ذلك، أود أن أركز أيضًا على الحصول على مساحة خاصة لكل منهما، ربما غرفهما الخاصة، أو منطقتيهما الخاصة في غرفة معيشتك، حيث يمكنهما المشاركة في أنشطتهما الخاصة بخصوصية وبعيدًا عن بعضهما البعض عندما يحتاجان إلى مساحة. عندما يتعلق الأمر باختيار البرامج التليفزيونية، شاركهما لمعرفة ما إذا كان في إمكانهما التوصل إلى حل، ربما يمكنهما إعداد دليل تليفزيوني خاص بهما وحجز وقت متساوٍ لكل منهما، لمشاهدة ما يرغبان في مشاهدته. أنا متأكدة من أنك إذا شاركتهم، فسيكونان قادرين على التوصل إلى بعض الحلول الإبداعية. مرة أخرى، يبدو الأمر بينهما كما لو كان في إمكانهما إيجاد بعض الحلول للمشكلات بشكل رائع.

س: ابنتي في الثالثة تقريبًا وابني عمره سنة واحدة تقريبًا. كانت ابنتي دائمًا طفلة ودودة ولطيفة للغاية، حتى بدأ شقيقها في الزحف. هي تمر بمرحلة نمو مرتبطة بعمرها (أو أفترض أنها كذلك): لا تريد أن يأخذ ألعابها وتريد اللعبة التي يلعب بها لمجرد أنها بحوزته، وما إلى ذلك. أصعب شيء، على سبيل المثال، عندما أكون أنا في المطبخ وكذلك ابني. سيلعب بسعادة وبعد ذلك ستأتي ابنتي وتؤذيه عمدًا (عادة عن طريق دفعه). يمكنك أن ترى أحيانًا أنه يخاف منها وهذا مزعج جدًا. لم يساعد أي قدر من الأساليب الودودة واللطيفة. لقد بدأت أسألها إن كانت تود منه أن يفعل معها مثلما تفعل معه، لأن هذه هي الطريقة التي يتعلم بها، من خلال التقليد. كيف تتعامل مع السلوك العدواني المتعمد، خاصة تجاه شقيق؟

ج: أتفهم الإحباط الذي تشعر به ابنتك. كانت تعيش معك بسعادة وتحظى باهتمامك الكامل لمدة عامين، ثم وصل هذا الضيف الثقيل. لقد أخذ 50 في المائة من انتباهك عنها، إن لم

يكن أكثر. وفي عالم الطفل الصغير، الاهتمام يساوي الحب. لذا، من وجهة نظر ابنتك، حبك لها أقل بنسبة 50 في المائة عما كان عليه قبل عام. ما تحتاجينه هو طمأننتها أنك ما زلت تحبينها وأنت لم تأتِ بطفل آخر لأنها لم تكن كافية لك؟ الجواب: وقتك واهتمامك. أنت عالقة في دائرة لا تنتهي من احتياجها لاهتمامك والقيام بأشياء تعلم أنها ستجذب انتباهك، مثل إيذاء شقيقها. لكن الاهتمام الذي تحصل عليه ليس إيجابيًا، لذا فهي تشعر بالضيق وأكثر انفصالاً مما يجعلها بدورها تتصرف بطريقة أكثر قسوة تجاه شقيقها. إنه الشخص الذي جعل كل شيء يتغير في عالمها، وعلى الرغم من أنها قد تكون على علاقة رائعة معه في النهاية، وتشعر بلحظات صداقة عابرة الآن، فإنها ليست في موضع تقدير له حتى الآن.

علاوة على هذا الاضطراب العاطفي، فهي لا تستطيع اللعب بسلام. يأخذ شقيقها ألعابها ويلمس الأشياء الوحيدة التي تخصها حقًا. ونظرًا لأنها مضطرة إلى مشاركتك أنت معه بالفعل، فمن المفهوم تمامًا أنها لا تريد أن يشاركها متعلقاتها أيضًا. أنا حقًا أشعر بها.

لديك خطوتان مهمتان عليك القيام بهما. الأولى هي طمأننتها أنك تحبينها بقدر ما كنت تحبينها من قبل وإعطائها أكبر قدر ممكن من الاهتمام الإيجابي. كلما زاد الوقت الذي تقضيه خارج المنزل معها بعيدًا عن شقيقها، كان ذلك أفضل (أو العكس، مع قيام شخص ما باصطحاب أخيها بالخارج طوال اليوم). إنها بحاجة إلى وقت معك -وقت عادي- تمامًا كما كانت عليه قبل عام. اقضي وقتًا فرديًا معها، وتحدثي معها، واقرئي لها قصة في غرفة نومها كل ليلة (لا تنامي معها)، وفي عطلة نهاية الأسبوع، اصطحبها إلى الحديقة، أو ربما السباحة، واطركي أخيها مع الأصدقاء أو الأسرة.

بعد ذلك، ستحتاجين إلى تخصيص مكان لها بعيدًا عن شقيقها، مساحة لا يمكنه الدخول فيها إلا إذا دعتة؛ مكان لا يستطيع فيه لمس متعلقاتها أو إفساد ألعابها. أفضل اقتراح لي هنا سيكون الحصول على غرفة لعب متنقلة كبيرة (يمكنك الحصول على بعض منها ذات جوانب من القماش وسقف لجعلها مثل حجرة صغيرة) لتكون ملاذها الآمن. عندما تريد الابتعاد عن أخيها، يمكنها أن تسمح لنفسها بالدخول وغلق الباب، وهي تعرف أنه لا

يستطيع الوصول إليها أو إلى ألعابها. شجعيها على وضع كل ما تحبه حقًا ولا تريد أن يلمسه شقيقها في غرفة اللعب. وعندما ترين أنها تتشاجر، ذكرىها باستخدامها. والأفضل من ذلك، يمكنك الذهاب إلى تلك الغرفة برفقتها.

الاقتراحات والنصائح الواردة في هذا الفصل ليست إصلاحات سريعة. سيتشاجر الأشقاء دائمًا، ولا يرغبون في المشاركة، ويتنافسون من أجل الحصول على انتباهك، وفي بعض الأحيان، لا يحترمون خصوصية ومتعلقات بعضهم البعض. مع الكثير من التفكير والعمل الجاد والتوفيق، يمكنك تحويل علاقة الشقيق الشائكة إلى صداقة تدوم مدى الحياة.

الفصل 11



التعامل مع الكذب

عادةً ما يُنظر إلى الأطفال الذين يكذبون باعتبارهم معادين للمجتمع وتنقصهم الأخلاق، وقد يبدأ أولياء الأمور في التساؤل عن الأخطاء التي ارتكبوها لكي يُنشئوا طفلاً غير صادق. لكن أليست مفارقة أننا نتوقع الصدق من أطفالنا بينما نحن أنفسنا كثيراً ما نكذب؟

فلتُعد إلى الوراء لتتذكر الأسبوع الفائت -على سبيل المثال- هل أخبرت أحدهم بأن مظهره حسنٌ بينما لم يكن كذلك حقاً؟ هل صادفت أحدهم وأخبرته كم أن رؤيته مجدداً قد سَرَّتكَ، بينما كُنت تفكر في العكس؟ هل وعدت طفلك بفعل شيء ما "لاحقاً"، أو أعطيته الانطباع بأنك سوف تفكر في شراء شيء ما في عطلة العيد أو في يوم ميلاده بينما لم تكن لديك أي نية لفعل ذلك؟ هل سرحت بينما شريكك يحادثك وكانت إجابتك "نعم، بالطبع" عندما تساءل إن كُنت تستمع إليه؟ هل أجبت بـ "شكراً، إنها جميلة" عندما أعطاك أحدهم هدية لم تعجبك؟ هل قلت لأحدهم: "سنتحدث قريباً"، بينما لم تكن تنوي أن تقابله مجدداً...

ربما تفكر في أن هذه الكذبات تُقال تفادياً لجرح مشاعر الآخرين. وهي حقاً كذلك. لكن هذا واحد من الأسباب الرئيسية التي يكذب لأجلها الأطفال كذلك؛ فإن أكثر كذباتهم تُقال حتى تجعلك وإياهم يشعرون بالارتياح، وفهم ذلك قد يغير من منظورك لها.

إنَّ أساليب التربية التقليدية تتعامل بشكل صارم جدًّا مع الكذب. يُوصم الطفل بأنه "مُراوغ"، و"مخادع"، و"كاذب"، و"متلاعب"؛ ولافتراض أن الكذب دائمًا ما يتولد من جانب سلبي، فغالبًا ما تكون النتيجة هي إيقاع العقوبة. لكننا في هذا الفصل، سوف ننظر إلى الأمور بشكل مختلف قليلًا، آخذين في الحُساب، أنه غالبًا ما يصدر الكذب عن جانب إيجابي. معرفة أن طفلك يكذب لكي يراعي مشاعرك على الأحرى سوف تغير طريقتك في التربية بشكل جذري. فهيا ننظر أولًا إلى بعض من أكثر الدوافع شيوعًا للكذب وكيف نتعامل معها بشكل أكثر رفقًا.

كيف نشجع نحن كأباء الأطفال على الكذب

دون قصد، نجعل نحن الآباء أبناءنا يكذبون بشكل يومي. فنحن نصيغ أسئلتنا لهم بطريقة تشجعهم على الكذب. على سبيل المثال: "هذا لم يكن أنت، أليس كذلك؟"، أو: "أنا أعرف أنك لم تكن لتفعل شيئًا كهذا أبدًا"، أو "لقد نفذت ما طلبته منك، أليس كذلك؟". هذه الأسئلة أو التصريحات توحى للطفل بالكم الهائل من المتاعب التي تنتظره إذا ما اعترف بالحقبة، مما يدفعه إلى الإجابة بالشكل الذي ترغب فيه، والذي يعني، في كثير من الأحيان، الكذب.

طريقة أخرى ندفع بها أبناءنا إلى الكذب هي بتعليمهم المجاملات الاجتماعية. وبرغم ذلك، فإننا في كل مرة نجبرهم فيها على الكذب لاسترضاء الآخرين، نخبرهم بأن ذلك مقبول حتى نُبقي الآخرين سعداء. فلنلقِ النظر على بعض الأمثلة.

جميع الآباء يريدون أن يُنشئوا أبناءً طيبين، ومؤدبين، وكيّسين. لذا فإن جعلهم يعبرون عن أسفهم عندما يؤذون أحدهم لهو من المسلمات. إن الأطفال صغيري السن الذين يؤذون أطفالًا آخرين سواء جسديًا أو نفسيًا يُنتظر منهم أن يعتذروا، وإذا لم يقوموا بذلك فإنهم

يُعتبرون وقحاء وغير مراعيين. ومع ذلك، فإن إجبار الأطفال الصغار على الاعتذار قد يؤدي إلى أن يكبروا ليصبحوا أقل طيبة وكياسة ويمكن أن يشجعهم على الكذب. فلأن نظرية العقل لديهم لم يكتمل نضجها بعد (انظر الفصل 3)، فإن الأطفال صغار السن يجدون صعوبة في فهم منظور الآخرين، مما يعني أنهم يجدون صعوبة كبيرة في التعاطف مع الآخرين. والتعاطف، كما عرفنا في بداية الكتاب، هو من آخر المهارات الاجتماعية التي يُطوّرها الطفل. ورغم أن بعض الأطفال لديهم مهارات تعاطف أفضل بشكل واضح من غيرهم، فمن غير الواقعي توقع أن يمتلك الطفل درجة مناسبة من التعاطف قبل سن بدء المدرسة.

قد تتساءل لماذا أتحدث عن التعاطف بينما هذا الفصل يتناول الكذب. هل هناك علاقة بين الاثنين؟ الإجابة هي نعم، إنهما بالطبع مترابطان. فالتعاطف يعني أن الطفل يشعر بالسوء على ما فعله، ولكي يشعر بالسوء، فمن الضروري أن يفهم كيف أثر ذلك على شعور الآخر. على سبيل المثال، إذا ما ضرب طفلاً أو عض طفلاً آخر وهما يلعبان معاً، فإنه إن عبر عن أسفه فإن ذلك يوحي بأنه قد فهم أن الطفل الآخر يتألم. وهو يوحي أيضاً بأنه نادم على إيذاء الطفل الآخر وأنه يرغب في تخفيف الألم عنه. لكن إن كانت قدرته على التعاطف ضعيفة (كما هو الطبيعي في هذه السن)، فلن يخطر بباله كل ذلك. بل في الحقيقة، فإنه إن عض أو ضرب طفلاً آخر لكي يحصل على لعبة يريدّها، فإنه قد يظن أن الطفل المصاب سعيد، تماماً كما هو سعيد بحصوله على لعبته. إن إجبار الطفل في هذه الحالة على الاعتذار لا يجعل الطفل أسفًا، إنه فقط يجبره على الكذب.

لماذا يكذب الأطفال

فلنلقِ نظرة على بعض من الأسباب الأخرى التي يكذب لأجلها الأطفال حتى يمكنك البدء في فهم "لماذا؟" و "كيف؟" يكذب الأطفال.

لأنهم يحبونك

معظم آباء الأبناء الذين يكذبون كثيرًا يظنون أنهم يفعلون ذلك لأنهم لا يحبونهم أو لا يحترمونهم. لكن في أغلب الحالات، تكون الحقيقة هي عكس ذلك. إن الأطفال غالبًا ما يكذبون لأنهم يحبون والديهم بشكل كبير ولا يريدون إغضابهم. إذا ما اعترف طفل بأنه قد ارتكب فعلًا يرفضه أبواه، فإنه غالبًا ما يشعر بأنه قد خذل والديه. إنه يعلم أن ذلك سيسبب لهما الضيق والغضب فيكذب ليحافظ على مشاعرهما.

في بعض الأحيان، يحب الأطفال والديهم بشكل كبير جدًا للدرجة التي تجعلهم لا يريدون الاعتراف بأنهم ارتكبوا خطأً ما خوفًا من أن يؤثر ذلك بالسلب على مشاعر والديهم تجاههم، فهم يكذبون للحفاظ على علاقتهم بوالديهم.

لقد تدربوا على الكذب خوفًا من العقاب

إذا أخبرك ابنك بالحقيقة عن خطأ قد ارتكبه، فعاقبته في المقابل، فإنك تدربه، من خلال الارتباط الشرطي، على أن تصبح فرص قوله للحقيقة أقل مستقبلًا.

عندما يرتكب طفل خطأ، فإنه يحتاج إلى أبوين يستمعان له ويدعمانه. قد لا تكون فخورًا بما قد فعله ابنك، لكن عندما يعترف لك بخطئه فإنه بالفعل تلقى عقوبته بما يكفي بسبب تأنيب ضميره. إنه لا يحتاج إلى الشعور بالسوء أكثر من ذلك. مهما قال لك ابنك، فإن عليك أن تحافظ على هدوئك وأن تركز على الانضباط اللطيف. فكر فيما تريد تعليمه إياه وأفضل السبل لتحقيق ذلك. غالبًا، فإن الحل يكمن في المناقشة، والتعليم، والتدريب، ومساعدته على فهم طريقة أفضل للتصرف مستقبلًا.

في اللحظة التي يستجمع فيها ابنك الشجاعة الكافية لقول الحقيقة فتعاقبه، فإن ذلك يزيد بشكل بالغ من فرص كذبه في المرة القادمة التي يرتكب فيها خطأً.

لأنه لا يستأمنك على حقيقة

إذا أردت من ابنك أن يحدثك بالحقيقة، بغض النظر عن درجة إحراجه أو عدم ارتياحه، فإن عليك بالاستماع.

إن الاستماع باهتمام، حتى وأنت لا تريد ذلك، أو حتى وأنت لا ترى أهمية لما يخاطبك فيه ابنك، هو المفتاح لبناء تواصل جيد للمستقبل. إذا ما استهزأت بفعله أو مشاعره، أو وبخته عليها، أو انتقدتها، فإنك تزيد من فرص إخفائه لها عنك في المستقبل.

كذلك، إذا ما اعترف لك صغيرك بشيء ما، أبقِ على هذا الأمر سرًا بينكما ما أمكن. فمشاركة أفعالهم ومشاعرهم مع الآخرين دون حاجة لذلك سيضعف من ثقتهم بك. وإذا رأوا أنك غير قادر على الحفاظ على خصوصياتهم سرًا، فإن هذا يزيد من فرص كذبهم عليك في المستقبل.

لأنه يشعر بالسوء حيال الحقيقة

حتى نحن كبالغين، لا نحب أن نعترف عندما نكون قد قلنا أو فعلنا شيئًا خطأ ونشعر بالسوء حيال أفعالنا. والأطفال ليسوا مختلفين في ذلك. إذا ما قال أو فعل الطفل شيئًا هو يعلم بأنه خطأ، فإن الاعتراف يعني تعرية خطئه على الملأ. إنه شكل من أشكال التنافر المعرفي (انظر الفصل 9). وإلى درجة كبيرة، يعد هذا نوعًا من آليات الدفاع عن النفس. فهو يعفيه من المشاعر السلبية حيال نفسه، والتي كان سيُضطر إلى التعامل معها خلاف ذلك.

ضغط الأقران

مع كبر أبنائنا في العمر فإن تأثير أقرانهم عليهم يزداد. وقد يشعرون بأنهم مُجبَرون على فعل شيء ما في سبيل الحصول على القبول من أقرانهم. إن كذبهم على ذويهم بخصوص ذهابهم إلى مكان ما، أو بخصوص ما يفعلونه، في سبيل تجنب أي مشاعر سلبية من أقرانهم هو أمر شائع في سن ما قبل المراهقة، وأكثر شيوعًا في سن المراهقة. وهذا التأثير يتزايد إذا كانت الحدود صارمة جدًا أو تسبب لهم صعوبة في "الاندماج".

كيف تشجع الأطفال على أن يكونوا صادقين؟

الإجابة هنا بسيطة جدًا. لا تجعل أبنائك خائفين من إخبارك بالحقيقة، ولا تشجعهم على الكذب.

ساعد ابنك على فهم أنه ليس هناك شيء في هذا العالم لا يستطيع إخبارك به. وعندما يأتى منك، حافظ على خصوصية ما يبوح به قدر الإمكان. استمع باهتمام إلى ما يخبرك به، واكبح اللوم وإيقاع العقوبة، وابق هادئًا وفكر فيما يمكنك فعله لدعمه. مرة أخرى تذكر مقاربة "لماذا؟" و"كيف؟" و"ماذا؟". سل نفسك لماذا يكذب عليك؟ هل بسبب خوفه من ردة فعلك إذا ما أخبرك بالحقيقة؟ هل هو خائف من مضايقتك؟ ثم تأمل فيما يشعر به. في أغلب الأحيان، لن يكون شعوره جيدًا. إذا كان قد فعل شيئًا خطأ، فهو على الأحرى يشعر بالقلق، والخوف، والذنب، والهم، وأيضًا سوف يختبر درجة من التنافر المعرفي. وبالرغم من أنك قد تشعر بشعور مربع لسماحك بحقيقته، لا تقلل من تقدير ما يشعر به هو وهو يحتفظ بها لنفسه. وأخيرًا، فكر فيما تريد تحقيقه تربويًا. إذا أردته أن يخبرك بالحقيقة في المستقبل، فعليك أن تعمل على استجاباتك له؛ عليك أن تحافظ على هدوئك، وتساعد في إرشاده إلى استجابات أو اختيارات أفضل في المستقبل.

وعندما يتعلق الأمر بدفعه إلى الكذب بشكل غير واعٍ، فإن هذا يتطلب درجة عالية من الاستبصار بالذات. كم مرة تعتقد أنك تكذب يوميًا؟ هل من طريق إلى تقليل درجة عدم صراحتك لكي تكون قدوة أفضل لأبنائك؟ تأمل أيضًا في مطالبتك إياهم بالكذب لإرضاء الآخرين. هل ما تسأل عنه ضروري حقًا؟ هل هناك مقاربة أفضل للموقف يمكنك بها المحافظة على سعادة الجميع، من دون تشجيع ابنك على الكذب؟

قصتي

أحب أن أنهي هذا الفصل بقصة حدثت في أسرتي عندما كانت ابنتي في الخامسة من عمرها، وأن أصف لكم كيف تعاملت مع هذا الموقف. بينما أسرد لكم هذه القصة، حاول أن تلاحظ "لماذا؟" و"كيف؟" و"ماذا؟" في قصتي.

ابنتي مفعمة بالحيوية، وذكية، ومضحكة، وبيننا رابط قوي بشكل استثنائي، لكنها عندما كانت صغيرة، كانت تميل إلى الكذب بشكل كبير جدًا. وفي أحد الأيام، كنت قد اشتريت لابني خزانة ملابس ذات أدراج لغرفة نومه. وقد كانت كبيرة وثقيلة جدًا، وكنا نحتاج إلى المساعدة في نقلها عبر السلم الدائري الصغير في بيتنا. وبينما ننتظر صديقًا ليساعدنا، بقيت الخزانة قابضة في بهو المنزل لعدة أيام. وعندما ظهرت عدة نقاط سوداء كبيرة على أدراج الخزانة، وبدت كأنها قد كُتبت بواسطة قلمي الأسود للتحديد والذي لا يزول أثره، سألت جميع أبنائي عمن وضع النقاط وقال كل منهم، على انفراد، بأن أختهم هي من فعلت ذلك. وقد كانت لدي شكوك أيضًا عن هوية المذنب، نظرًا للعلامات التي يبدو أن صغيرًا قد وضعها وهو ابنتي في ذلك الوقت بالرسم على كل شيء. وأكد أبنائي على أفكاري وصرت على يقين من أنها كانت الفاعلة.

لكن ابنتي حينها لم تصارحني بالحقيقة. سألتها، بهدوء، إن كانت هي الفاعلة فأجابت: "لا لم أفعلها"، قبل أن تبكي وتخرج غاضبة من الغرفة في استياء. تركتها، آملة في أن تعود لتعترف لي، لكنها لم تفعل. بعد ذلك بعشرين دقيقة، وجدتتها متكورة على الأريكة وقد بدا عليها الأسى الشديد على نفسها. سألتها مجددًا إن كانت هي من صنعت العلامات مذكرة إياها بأن الكذب دائمًا أسوأ من قول الحقيقة، أيًا كان ما قد فعلته. أخبرتها بأنها لا ينبغي أن تخشى شيئًا إذا قالت الحقيقة، لكنها رفضت التحدث إليّ. طلبت منها أن تأخذ بعضًا من الوقت لتفكر ما إذا كانت تحب أن تتكلم معي وتخبرني بما قد فعلته. واقترحتها عليها أيضًا أنها قد ترغب في مساعدتي بتنظيف البقع.

مرت عشر دقائق أخرى، ثم جاءت في هدوء إلى الغرفة التي كنت بها، وهي تنتحب، قائلة: "ماما، لقد جرحت مشاعري". سألتها إن كانت تريد حضنًا. لم ترد. بدلًا من ذلك، تسلمت إلى

حجري، وشدتني بالقرب منها، ودفنت رأسها بين ذراعيّ، وهي لا تزال باكية. حضنتها أنا الأخرى وأخبرتها بأني أحبها. وبمجرد أن هدأت سألتها إن كانت تريد أن تخبرني بأي شيء. فهِمَسَتْ: "أنا آسفة". سألتها: "هل تودين أن تساعديني في إزالة البقع؟"، فهزت رأسها إيجاباً ببطء بينما الدموع تسيل إلى خدودها. فقلت: "أعلم أنك تعلمين أنه كان ينبغي عليك ألا ترسمي على الأدرج". فهزت رأسها إيجاباً. فقلت: "شكراً لإخباري بالحقيقة". وعانقت واحدتنا الأخرى طويلاً قبل أن ننظف الأدرج معاً.

لم تكن تلك المرة الوحيدة التي تكذب فيها، وسيحدث نفس الشيء معك على الأغلب عندما تطبق على ابنك مذهباً أكثر لُطفاً في التربية، لكن أسلوبِي يظل كما هو حتى اليوم. في كل يوم، هكذا أرجو، أزرع فيها قليلاً من فكرة أهمية قول الحقيقة وأساعدُها على الوثوق بأنه يمكنها إخباري بأي شيء، أيّا كان هو، وبأني دائماً سأعاملها بهدوء ولطف وأساعدُها في حل المشكلة.

على الرغم من أن هذا الفصل قد أعطاكم بعض الإشارات والنصائح للتعامل مع الكذب والتقليل منه، أظن أنه من المهم أن نفهم أننا جميعاً، كل واحد منا، نكذب. فالكذب، كما رأينا سابقاً، ليس دائماً سلبياً؛ فأحياناً يكون الدافع هو إثارة الآخرين. من الوارد أن يظل ابنك يكذب من وقت لآخر، لكن هدفك الأساسي هنا هو تعزيز علاقة معه يشعر فيها دائماً بالأمان الكافي لأن يخبرك بحقيقته. ربما لا يكون هذا ما تود أن تسمعه، لكن مهما كان ما يخبرك به، فعليك أن تستجيب من موقف الهدوء، والاحترام، والدعم. في نهاية المطاف، فإن هدفنا كأباء هو تنشئة أبناء يشعرون بالقدرة على إخبارنا بأي شيء واللجوء إلينا دائماً للمساعدة.

الفصل 12



التعامل مع الشتائم

لعل المرة الأولى التي يتفوه فيها طفلك بالشتائم، خاصة إذا كان في الأماكن العامة، واحدة من أكثر تجارب الأبوة إيلاماً. هناك فرضية لا يتم التصريح عنها بأن الأطفال الذين يشتمون قد تربوا على نحو سيئ، لكن التفوه بالشتائم عند الأطفال أمر طبيعي تماماً وشائع جداً، بغض النظر عن طريقة تربيتهم. حتى الأطفال الذين تربوا على اللطف والتهديب ليسوا استثناء.

منذ عدة سنوات، كنت في معرض للصناعات اليدوية، أنظر إلى بعض المنحوتات الخشبية، عندما صرخ ابني في شقيقه: "اغرب عن وجهي" بصوت عالٍ على نحو لا يصدق. ولا أبالغ عندما أقول بأن كل من كان حولنا التفت وأخذ يحدق به، ومن ثم في وجهي. يمكنني أن أتخيل ما كانوا يفكرون به: "ألا يمكنها السيطرة على طفلها؟"، و"يا لها من عائلة فظيعة؛ لا بد أن الوالدين يتحدثان بهذه الطريقة إلى الأولاد. لا بد أنهما تعلما هذا من مكان ما". أردت أن تنشق الأرض وتبتلعني من شدة الخجل.

في ذاك الموقف، كان ابني غاضباً لأن شقيقه اصطدم به. فقد كان متعباً، وعطشان، وسط الجو الحار، فانفجر غاضباً ببساطة. تماماً كما نفعل جميعاً في بعض الأحيان. لقد مرت أيضاً بتجارب لأطفالي وهم يشتمون عندما كانوا أصغر سنًا بكثير. عندما كانت ابنتي في

الرابعة من عمرها في مرحلة ما قبل المدرسة، استدعيت للتحدث إلى المعلمة في نهاية اليوم. لقد احمر وجهها خجلاً بينما كانت تخبرني بأن ابنتي ظلت تكرر كلمة "اللعة" طوال فترة الظهر. ما زلت لا أعرف أين تعلمت هذه الكلمة، لكن في ذاك المساء كان علينا أن نتحدث مطوّلاً عن الأسباب التي تجعل ذلك القول مرفوضاً وغير لائق، خاصة في المدرسة.

لا يزال أطفالنا عرضة "لنوبة الغضب" من حين لآخر، والآن بعد أن أصبحوا جميعاً مراهقين ومراهقات، تظهر كلمات السباب بشكل دائم إلى حد ما في مفرداتهم، كما هو حال معظم الشباب. ويميل البالغون أيضاً إلى الشتائم، ويمكن أن يكون هذا لسبب واحد أو لكل من الأسباب الثلاثة الآتية مجتمعة. أولاً، لأنهم يستمتعون بالشتائم. ثانياً، لأنهم يكافحون للسيطرة على غضبهم والرد بطريقة أكثر ملاءمة؛ وأخيراً، لأنهم تعلموها من طفولتهم أو من أقرانهم. ولا تختلف الأمور كثيراً بالنسبة للأطفال.

لماذا يطلق الأطفال الشتائم؟

في بعض الأحيان، تكون هناك مشيرات واضحة للغاية لإطلاق الشتائم؛ وفي أحيان أخرى سيزعجك السبب جداً. إذا كانت هناك مسببات، على أية حال، فأنت لن تحلّ موضوع الشتائم إلا بمعالجتها.

دعونا ننظر إلى الأسباب الأكثر شيوعاً وراء إطلاق الأطفال الشتائم. بينما نتقدم في هذا الجزء، عليك أن تضع في اعتبارك إطار "لماذا؟ كيف؟ ماذا؟": لماذا يطلق طفلك الشتائم؟ وكيف يشعر؟ وماذا تأمل أن تحقق من خلال انضباطك؟

استجابة اضرب-أو-اهرب

تنصدر هذه الاستجابة قائمة الأسباب التي تجعلنا جميعاً نطلق الشتائم، بغض النظر عن عمرنا. فعند الشعور بالتوتر أو الخوف، تفرز أجسامنا الأدرينالين ونصبح مستعدين لمواجهة ما يهددنا أو الهروب منه. ثمة العديد من الأسباب المحتملة للتوتر بالنسبة للبالغين؛ قد

يكون الغضب على الطريق بعد مشاجرة مع سائق غير متمكن، أو ربما تكون قد أمضيت ساعات في تحضير طبق خاص ثم يسقط أثناء إخراجه من الفرن، أو قد تكون متأخرًا عن اجتماع مهم وبعد ذلك تفقد مفاتيح سيارتك. في هذه المواقف، وغيرها من الحالات المشابهة، يصبح إطلاق الشتائم أمرًا مألوفًا، بغض النظر عن مدى اللياقة التي نتمتع بها عندما نكون هادئين.

يتأثر الطفل بنفس التجربة. ففي حين أنه قد لا يقلق بشأن قيادة السيارة أو إعداد الخبز أو الاجتماعات، فإن هذا لا يعني أنه ليس لديه مخاوف. فقد يدرك فجأة، وقبل عشر دقائق من مغادرته إلى المدرسة، أن عليه واجبات منزلية يجب إنجازها، أو أنه فقد شيئًا أعاره إياه أحد أصدقائه، أو ربما تشاجر مع شقيقه، أو رغب بشدة في اللعب بينما تصر على أن ينظف غرفته، كل هذه الأسباب قد تكون مسببات للغضب. ففي مثل هذه الحالات، عند البالغين أو الأطفال على حد سواء، تنشط غريزة البقاء في الجسم جزء المخ المسئول عن نجاة الإنسان، وليس جزء التفكير. إطلاق الشتائم في حالات كهذه يعد استجابة شائعة؛ وتكاد تكون وسيلة المخ لتهدئة نفسه واستعادة توازنه.

العجز عن كبح الاندفاع

العجز عن كبح الاندفاع يزيد من استجابة اضرب-أو-اهرب بشكل أكبر عند الأطفال. عندما نتوتر، وخصوصًا عندما نكون في صحبة الآخرين، أو في مكان يفترض بنا فيه أن نسلك سلوكًا هادئًا ورصينًا، تكون لدينا القدرة على تجاوز حاجتنا إلى الصراخ بأعلى صوتنا: "أوه، يا له من شيء مقزز". لا يضبط الطفل اندفاعه، حتى لو كان في مرحلة المراهقة. تعلمنا سابقًا أن التحكم في الاندفاع لا يتطور بشكل كامل حتى ندخل في العشرينات من العمر، لذلك سواء كان طفلك في الثالثة أو الثالثة عشر من عمره، فإن قدرته على كبح جماح نفسه ستكون متواضعة جدًا. بالنسبة للطفل، لا يهم أين هو أو برفقة من، فإذا وجد نفسه في موقف يرغب فيه بإطلاق الشتائم بشدة، فلا يوجد الكثير الذي يمكنه فعله لضبط نفسه.

السلوك المكتسب

إن التحدث بطريقة خافتة، أو تجزئة الكلمات بدلاً من نطقها صراحة، أو إلقاء نظرة خاطفة لمعرفة ما إذا كان طفلك يراك ويصغي إليك ليست طرقاً فعالة لتقليل تأثير إطلاقك للشتائم أمام طفلك. وكذلك، فإن قولك لابنك: "لا أتوقع منك أن تكرر ما قلته للتو"، له أثر ضئيل أو معدوم. بكل بساطة، إذا ألقيت أنت الشتائم، فإن ابنك سيفعل الشيء نفسه.

وكما هو الحال مع تجربة "باندورا" على نمذجة العدوانية (انظر الفصل 1)، يقوم الطفل بنمذجة ما يقوله على ما يسمعه منا. إنه يستمع دائماً إلى ما تقوله، حتى لو كنت تعتقد أنه لا يصغي إليك. لذلك إذا كنت لا تريد أن يلقي طفلك بالشتائم، فهناك حل واحد فقط: أن تمتنع أنت عن الشتائم أيضاً.

النزاعات على السلطة وقلة الاهتمام

كما رأينا في هذا الكتاب، عندما يشعر الطفل بالعجز، سيحاول اكتساب بعض السيطرة من خلال سلوكه، وإطلاق الشتائم طريقة رائعة بالنسبة له في كسب التحكم: فيجذب انتباهك على الفور وتصبح الكرة في ملعبه؛ ويتحكم فيما يحدث بعد ذلك، سواء أخذ يشتم مجدداً أو لا.

إذا كان طفلك يمر بفترة خاصة يكثر فيها من الشتائم، فتلک إشارة قوية على أنك بحاجة إلى منحه المزيد من السلطة على حياته الخاصة وضمن الأسرة. شجعه على اتخاذ المزيد من القرارات التي تخص العائلة والانخراط في شئونها قدر الإمكان. أما من ناحية الاهتمام، فتأكد من أن لديك الكثير من الوقت الذي تقضيه منفرداً معه واستمع إليه جيداً عندما يحاول التحدث إليك، أو إذا كان سلوكه يشير إلى وجود شيء خطأ.

اختبار أثر الكلمات والعبارات

يشبه اختبار أثر الكلمات والعبارات النقطة السابقة حول الاهتمام، إلا أن المحفز يختلف قليلاً. ويعتبر اختبار أثر الكلمات والعبارات أكثر شيوعاً عند الأطفال الأصغر سنًا الذين تنحصر "وظيقتهم" في اختبار الحدود وتعلم مكانهم في العالم. فيختبرون آثار ما يقولونه على من حولهم، ربما لأنهم كانوا في موقف لاحظوا فيه طفلاً آخر يلقي الشتائم ويتلقى استجابة كبيرة من البالغين. هذا النوع من الشتائم لا يعني بالضرورة أن الطفل لديه أي صدمة كامنة أو مشاعر كبيرة؛ إنه ببساطة التجريب والملاحظة.

الانبهار بوقع الكلمات - أو الافتقار إلى البدائل

هل سبق أن لاحظت مدى لذة الشعور عند قول بعض الشتائم؟ فغالبًا ما تكون كلمات السباب أصواتًا "كبيرة" غنائية وحتى موسيقية. فيبدأ لفظ السباب وينتهي عادةً بأحرف ساكنة قوية الصوت، وتتكون الكلمة في الغالب من مقطع واحد أو مقطعين فقط. ببساطة، تبدو جيدة وتشعرك بالرضا لتشكيل فمك. لذلك في بعض الأحيان يختار الطفل كلمة بذية لأنه لا يستطيع التفكير في كلمة أخرى تصف مشاعره بشكل مناسب. في أحيان أخرى يطلق السباب ببساطة لأنه يحب لفظها. مرة أخرى، لا يوجد أي خبث أو تلاعب هنا، وفي كثير من الأحيان، لا توجد مشاعر غير مريحة تسبب إطلاق الكلمة النابية.

كيف ينبغي أن تتصرف حيال الشتائم؟

كما هو الحال في التربية عمومًا، يجب أن يعتمد رد فعلك على سؤالك لنفسك لماذا يتصرف طفلك بهذه الطريقة: اكتشف الدافع وستجد الاستجابة الأنسب. لنلقِ نظرة على بعض الأساليب الشائعة للمساعدة في تقليل الشتائم.

لا تتجاهل الشتيمة

لعل النصيحة الأكثر شيوعًا عندما يطلق الطفل الشتيمة هي أن تتجاهلها ولا تستجيب لها، وسوف يتوقف الأطفال في نهاية المطاف، لأنهم يسبون من أجل لفت انتباهك. وهذه نصيحة سيئة.

إن تجاهل الشتائم يفوّت عليك تمامًا معالجة السبب؛ وإذا لم تعالج السبب، يمكنك فقط التخفيف، لكنك لن تحل المشاكل الكامنة وراءها. وستظهر الشتائم مرة أخرى في ثوب مختلف، أو في مرحلة لاحقة. إذا تجاهلت شتائم طفلك، فقد يتعلم أنه لا فائدة من إطلاق الشتائم أمامك لأنك لا تستجيب. ومع ذلك، قد يجرب إلقاء السباب أمام أشخاص آخرين، لأنهم قد يتفاعلون. السبب الكامن وراء الشتائم لا يختفي. فيتعلم عدم إزعاجك فقط وبالتالي يبحث عن الآخرين ليشتمهم.

لا تبالغ في رد الفعل

كلما بالغت في ردة فعلك وجن جنونك عند سماعك لطفلك وهو يشتم، زاد احتمال إعجابه بإطلاق الشتائم. لماذا؟ لأنه يشعر بامتلاكه السطوة عليك، فيجعلك تتصرف بهذه الطريقة بمجرد قول كلمة أو كلمتين صغيرتين. هل يمكنك أن تتخيل شعور الطفل عندما يسيطر بشدة على شخص ما؟

لتفادي هذا الموقف، ابقَ هادئًا دومًا، وحافظ على ارتفاع صوتك الطبيعي، وتفاعل بشكل واقعي. سيساعد هذا طفلك على معرفة أنه لا يستطيع السيطرة عليك بالتفوه بالشتائم، وهذا بدوره يقلل من بريقها عنده إلى حد ما. كما أنه يساعد على أن تكون إنسانًا: أن تعترف لطفلك بأنك تشتم أحيانًا، فلا أحد مثالي، لكنك تحاول أن تبقى في الحد الأدنى ولا تشتم خارج المنزل، فهذا يجرح الناس ويجعلهم يسيئون نظرهم إليك.

اشرح ما تعنيه الكلمات

هناك كلمتان إنجليزيّتان متداولتان في المدرسة الثانوية المحلية هذه الأيام وهما "متخلف" و"غبّي"، وبدأ ولداي الأكبر سنًا فجأة في قول كلتا الكلمتين مرارًا. تلك الكلمات

ليست من المفردات التي نستخدمها في المنزل ومن الواضح أنهما تعلماهما من المدرسة. بعد سماع الكلمتين للمرة الثانية أو الثالثة، طلبت من أبنائي الحضور والجلوس معي، وسألتهما إن كانا يعرفان معنى الكلمات. قالوا إن الكلمتين معناهما "متخلف" و"غبي". فشرحت لهما أن للكلمتين معنى دارجاً سيئاً. وسألتهما إن كانا سيشعران بالراحة في إطلاق هذه المعاني السيئة على الناس. ضحكا وقالوا: "طبعاً لا"، سألتهما: "الآن بعد أن عرفت ما تعنيه الكلمات، فلمَ استخدامهما؟". واقترحت عليهما كلما سمعا كلمة من أصدقائهما أن يقوموا بسؤالهم إن كانوا يعرفون ما تعنيه تلك الكلمة، وهكذا، يقررون معهم ما إذا كانوا يريدون حقاً الاستمرار في استخدامهما. ومنذ تلك المناقشة وفهمهما الجديد لمعنى الكلمات التي يستخدمانها، قل استخدامهما لتلك الكلمات بشكل كبير.

في بعض الحالات، لا يكون لدى الطفل فكرة واضحة عما تعنيه الكلمة، كما أنه لا يقدر حقاً عواقب التلفظ بها. ولا بد أن استخدام طفلي وأصدقائهما لكلمة "متخلف" كان شيئاً من هذا القبيل. وقد أجرينا حواراً مرة أخرى عن كلمة "متخلف" ومدى الإساءة غير المعقولة التي تسببها. أدى ذلك إلى محادثة حول المتلازمات المرضية المختلفة والأساس الجيني لها وكيف يجب معاملة الجميع سواسية، بغض النظر عن إعاقاتهم. ثم سألتهما إن كانا سيصفان شخصاً يعاني من صعوبات في التعلم بأنه متخلف بعد أن عرفا ما عرفاه الآن. وطبعاً، قالوا إنهما لن يفعلوا ذلك. ثم سألتهما: لماذا اعتقدا أنه من المقبول استخدام هذه الكلمة للآخرين، خاصة الآن بعد أن عرفا ما تعنيه، فالأمر لم يكن مؤلماً بشكل لا يصدق لأولئك الذين يعيشون في ظروف معينة فحسب، بل كان أيضاً غير صحيح بحق الآخرين. مرة أخرى، تضاءل استخدامهما للكلمة لحد كبير. وعندما أسمعهما يستخدمانها، سيكون لدينا حديث آخر عن مشاعر الآخرين ولماذا ينبغي علينا أن نكون محترمين. نأمل أن يكون لهذا تأثير أقوى عليهم من ضغط الأقران لاستخدام المفردات.

أشبع رغبته في التحكم ولف التنباه

إذا كان طفلك يشتم كمحاولة يائسة لجذب انتباهك، فالحل بسيط. امنحه المزيد من الاهتمام وأشبع تلك الرغبة.

أما من جهة التحكم، فلا بد أن توفر لطفلك مساحة أكبر للسيطرة: اطلب منه اختيار العشاء لجميع أفراد الأسرة، أو اختيار برنامج تليفزيوني ليشاهده الجميع، أو أن يقرر نيابة عنك ما ستفعله في عطلة نهاية الأسبوع القادمة. خصص وقتًا للتفاعل معه -المحادثات والأحضان أو حتى اللعب يوميًا- ليعرف أن لديه دائمًا وقتًا محددًا تكون فيه تحت سيطرته بشكل فعال.

ركز على المشاعر المختبئة وراء الكلمات

عندما يصرخ طفلك ويشتمك أنت أو أي شخص آخر، فتجاهل الكلمة بعينها، لكن استجب للمشاعر التي تسبب سلوكه: "تبدو غاضبًا حقًا الآن، هل يمكنني المساعدة؟"، أو "يبدو أنك مستاء بشدة من أمر ما، هل يمكنك إخباري عنه؟". بهذه الطريقة، تقر له بسبب السلوك، أو سبب الشتائم، وتستمع إليه، ويمكنكما التعاون لإيجاد طريقة ملائمة وفعالة للتعامل مع المشاعر. وعند الوصول لهذه المرحلة، لن يصبح إطلاق الشتائم ضروريًا. لقد قمت بإزالة الحاجة إليها وتوقفت من تلقاء نفسها.

قدم بديلًا مقبولًا

حين يكون طفلك مضطربًا جدًا، وخصوصًا في وضع اضرب-أو-اهرب، وعندما تضعف قدرته الإدراكية وتحكمه في اندفاعه، حاول العثور على مفردات بديلة ليستخدمها. يجب مناقشة هذه الأمور والاتفاق عليها عندما يكون الطفل هادئًا، ومن الناحية المثالية، يجب عليه اختيار كلماته. شجعه على جلسة عصف ذهني عندما يمكنك التوصل إلى كلمات أخرى؛ كلما كانت الكلمة سخيفة كان أفضل، وأقرب ما يمكن إلى كلمة السباب التي يستخدمها عادة من حيث الصوت والمقاطع. سيتم ابتكار الكلمات، لإعطاء الطفل حق امتلاكها. ذكر طفلك بكلماته البديلة إذا نسيها في خضم اللحظة.

دراسات حالة لعائلات حقيقية

دعونا نختم بتجارب من الواقع لبعض الآباء. فبينما أجيب عن أسئلتهم، أعد النظر مرة أخرى في أسباب الشتائم التي ناقشناها في بداية هذا الفصل ومعرفة ما إذا كان في إمكانك تحديد سبب إلقاء الطفل للشتائم ("لماذا؟")، وفهم شعوره ("كيف؟")، وما الحل التربوي المناسب ("ماذا؟").

س: يصرخ ابني البالغ من العمر اثني عشر عامًا ويشتم كثيرًا إذا لم يتصرف كما يحلو له. ويبدو ككابوس مزعج في الصباح عندما أحاول أن أجهزه للذهاب للمدرسة، وغالبًا ما يشتمني. كنت أحاول تجاهله لفترة طويلة، لكنه لا يتحسن مطلقًا.

ج: أعتقد أن هناك أمرين يحدثان هنا. أولاً، يبدو كما لو أن ابنك يعاني حقًا من الشعور بالعجز. هذا أمر شائع في هذا العمر، حيث يجمع بين الطفولة والرشد، وقد تكون الحدود التي ترسمينها أصعب من أن يتقبلها، لا سيما إذا رآك أنت تنتهكين قواعدك الخاصة. حاولي أن تتفهمني شعوره عندما تتحكمين كليًا بمعظم جوانب حياته وليس لديه خيار سوى اتباع أوامرك. من حين لآخر، من الجيد السماح له "بأداء الأمور بطريقته" وإذا كانت هناك أي حدود ترضين أن ترخيها قليلًا. جربي طرقًا أخرى لمساعدته على الشعور بأن لديه بعض السلطة أيضًا. على سبيل المثال، إذا كان الشجار حول قولك له بأنه يجب عليه تنظيف غرفته، فاسأليه إن كان في إمكانه اقتراح طريقة تجعل تنظيفها أسهل؛ كوضع صندوق أو صناديق تخزين تحت سريره مثلاً. واسأليه إن كان بإمكانه التفكير في حل يسعد كليكما، وتكون نتيجته النهائية غرفة نظيفة، لكن كلاكما يشعر باحترام رغباته وإرضاء احتياجاته. أود أيضًا أن أوصي بقضاء بعض الوقت في محاولة مصادقة ابنك؛ يمكن أن تكون هذه السن صعبة لا سيما فيما يتعلق بالشجار والخلافات، ويمكن أن يستمر هذا الصراع غير المعلن لعدة أيام أو أسابيع أو شهور. حاولي قضاء يوم معًا بمفردكما تستمتعان بنشاط مشترك. اطلبي من ابنك اختيار ما تفعلينه، وحاولي قدر الإمكان عدم التذمر أو تأنيبه على شيء طوال اليوم. تأكدي من إخباره بالمتعة التي تحظين بها وكيف تحبين علاقتهما عندما

تمضي على نحو جيد. أخبريه بأنك تفتقدين صحبته وأنتك ترغبين بتقليل الشجار في المنزل.

ويبدو أيضًا كما لو أن ابنك يعاني من سوء إدارة الوقت والتنظيم. ومرة أخرى، هذا أمر شائع جدًا في هذه المرحلة العمرية. يمتاز المراهقون واليافعون بالفوضى والإفراط في النوم. إنه ببساطة مسألة بيولوجية. حاولي مساعدة ابنك في تنظيم أموره الصباحية واستعداده للمدرسة؛ أشياء مثل تعبئة حقيبته وتجهيز حذائه وملابسه في مكان آمن من الليلة السابقة، حتى يعرف أماكنها. وامنحي نفسك وقتًا إضافيًا في الصباح، حتى لا يظهر زعر اللحظة الأخيرة قبل مغادرة المنزل مباشرة. تعاطفي معه أيضًا - "الصباح مربك، أليس كذلك؟ أنا أكافح أيضًا" - بحيث لا تستجيبين مباشرة للغة السيئة، لكن للمشاعر الكامنة وراءها.

س: ابنا الرائع يبلغ من العمر ثلاث سنوات، ومنذ شهر أو شهرين، وصل حبه للكلمات النابية إلى حد الأزمة، وخاصة كلمة "تافه". يبدو أنه أول ما يقوله في الصباح غالبًا هذه الأيام. حتى إنه أخبرني بأنها كلمته المفضلة! لا نعرف كيف نتعامل مع هذه المسألة، لا شيء ينجح. هناك حاجة ماسة إلى أفكار لطيفة! لا أعرف كم مرة أخرى يمكنني تحمل سماع عبارة "مرحبًا، أيها التافه!" عندما يطلقها على الغرباء بشكل عشوائي في السوبر ماركت ..

ج: أعتقد أن أمرًا من اثنين (أو ربما كليهما) يحدث هنا، الأول: هو أن ابنك، كما يقول، يحب الكلمة ببساطة. "تافه" في الواقع كلمة لطيفة حقًا ليقولها لغويًا. يبدو الأمر مسليًا للغاية، والمزيج من حرف الفاء والهاء الصعب يشعرك بالرضا عند نطقه على شفتيك وبفمك. أستطيع فهم مدى إغراء العبارة.

ثم إنك تقولين "لم ينجح أي شيء"، مما يقودني إلى الاعتقاد بأنك جربت عدة أشياء، ربما أنك قد تجاهلته تمامًا أو بالغت في رد فعلك قليلًا. يستجيب معظم الناس للشتائم بطريقة تمنح الطفل فرحة غامرة، لأنه يكتسب الكثير من القوة من استخدام كلمة واحدة صغيرة

فقط. يزداد هذا الفرح إذا كان ابنك يشعر بأنه ليس لديه الكثير من السيطرة على حياته، أو لا يحصل على الكثير من الاهتمام الذي يرغب به، ربما لأنك مشغولة بالعمل أو رعاية طفل آخر. أفضل شيء هو عدم تجاهله، والرد بطريقة واقعية لا تثير حماسه ولا تستبعده.

وأقترح أن تشرحي له معنى كلمة "تافه" لو كان أكبر قليلاً، ولماذا من غير اللائق أن يستخدمها. وعلى أية حال، فالآن أود أن أتحدث معه عندما يكون هادئاً، وأخبره بأن الكثير من الناس لا يحبون هذه الكلمة، وأنه عندما يكون خارج المنزل سيحتاج إلى استخدام كلمة أخرى. اطلب منه أن يأتي بكلمة متشابهة في الطول والمقاطع والصوت؛ من الناحية المثالية، سيختار كلمة مبتكرة وسخيفة قدر الإمكان. وفي أي وقت يستخدم كلمة السباب عليك أن توجهيه إلى الكلمة البديلة وتحولي الأمر إلى شيء من العبث، والضحك، وتحديه أن ينطق الكلمة بصورة صحيحة.

أخيراً، لا تتوقعي اختلافاً سريعاً. ستحتاجين إلى القيام بكل هذا لمدة شهرين على الأرجح، وربما أكثر، لكن إذا كنت ثابتة على هدفك، فستلاحظين التغيير.

لا توجد معالجات سريعة لوقف الشتائم. غالباً ما تتعدد الأسباب، وإذا أخذنا في الاعتبار العلاقة بين الشتائم وتطوير التحكم في الاندفاع وإدارة التوتر بشكل خاص، فقد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للتغيير. قد تحتاجين إلى تكرار الأساليب المقترحة هنا لعدة مرات. وأثناء ذلك، ذكرني نفسك بأن الشتائم ليست خطأك. إنها أمر شائع وطبيعي، لذا حاولي ألا تأخذي الأمر على محمل شخصي. أنت لست أمّاً سيئة، حتى لو أخذ طفلك يشتم في مركز التسوق. يمر الجميع بذلك في مرحلة ما. وهذا لا يعني أنه يجب عليك قبول ذلك، وآمل أن يكون هذا الفصل قد أعطاك الكثير من النصائح للمساعدة في تقليل الشتائم، إن لم يكن إيقافها.

الفصل 13



التعامل مع التقدير المتدني للذات وانعدام الثقة

قد تتساءل عن سبب وجود فصل عن التقدير المتدني للذات وانعدام الثقة في كتاب عن التربية والتعامل مع السلوكيات الصعبة. لماذا قد تحتاج إلى تقويم ابنك بسبب تقديره المتدني لذاته؟

في الحقيقة، من المهم جدًا الاهتمام بهذه المشكلات لأنها عادة ما تعزز السلوك الصعب. كيف إذن يمكن لتدني تقدير الذات أو نقص الثقة أن يتجلى في هيئة سلوك غير مرغوب فيه؟ إليك فقط بعض الأمثلة، لكن هذه القائمة لا تحمل كل الأسباب:

- الأئمين؛ محاولة الحصول على انتباه الأهل لشعوره بالسوء مما يؤدي إلى جعله مُتَطَلِّبًا.
- العبوس؛ الشعور بأن العالم كله ضده وأنه لن يكون كافيًا أبدًا.
- السلوك العنيف؛ التعبير عن هذا الشعور السيئ إلى الخارج ولوم الآخرين عليه.
- السلوك الصعب في المدرسة؛ خصوصًا كمحاولة تعويض عدم ثقته في قدراته التعليمية.
- السباب والردود الجريئة؛ للتغطية على شعوره بالضعف.

- تجاهل طلباتك بفعل أشياء محددة؛ أحيانًا لشكه في قدراته، لذا يحافظ على ماء الوجه برفض تنفيذ الطلب من الأصل.
- التعامل مع الخسارة بشكل سيئ؛ احتياجه للفوز لإثبات أنه أفضل من الآخرين؛ إذ إن خسارته فقط تؤكد له على أنه عديم الفائدة.
- التنمر على الآخرين؛ إشعار الأطفال الآخرين بالسوء يجعله يشعر بشعور أفضل بشكل غير واعٍ.

عندما يعبر طفل عن شعوره السيئ من خلال أفعاله، ويصدر قلقه للخارج، لا يكون السلوك الناتج صعبًا في التكيف معه فقط، لكنه أيضًا يبعث على الحنق؛ لأن كل الآباء يريدون لأبنائهم أن يشعروا بالثقة وأن يمتلكوا تقديرًا جيدًا للذات. ربما أيضًا يخشى بعض الآباء من أن أبنائهم يمتلكون تقديرًا ذاتيًا أو ثقة زائدة عن الحد؛ معتقدين أن هذا هو تفسير سلوك أبنائهم النرجسي، والمعادي للمجتمع، واللامكتراث لمشاعر الآخرين. لكن في ذلك هم مخطئون، فالطفل الذي يمتلك تقديرًا ذاتيًا عاليًا وثقة بالنفس يكون طفلًا مستقرًا عاطفيًا؛ ولا يكون لديه الاحتياج لتحقيق أي أحد أو السيطرة على المواقف. أما الأطفال الذين تبدو عليهم سمات الوقاحة والثقة البالغة في النفس، فهم في الحقيقة يعانون من ضعف في مستوى تقدير الذات والثقة، لكنهم يمثلون أنهم يمتلكون رباطة الجأش لمحاولة خداع الآخرين. إن هذا الشعور بانعدام الأمان هو ما يعزز سلوكهم المعادي للمجتمع، على الرغم من أنه قد يبدو أنهم لا يواجهون مشكلة الشك في الذات.

مرة أخرى، عند قراءتك لهذا الفصل، ذكر نفسك بإطار "لماذا؟"، "كيف؟"، "ماذا؟": لماذا يجد طفلك صعوبة مع تقدير الذات؟ وبماذا تعتقد أنه يشعر؟ وما الذي تريد تحقيقه من ناحية تغيير أفكاره ومعتقداته من خلال أساليب الانضباط اللطيف؟

ما الذي يسبب التقدير المتدني للذات أو نقص الثقة لدى الأطفال؟

هناك طرق جميلة لرفع تقدير الطفل الذاتي وثقته، الأمر الذي سوف يساعد كليهما؛ هو من ناحية لأنه سوف يشعر بالمزيد من الرضى عن نفسه، وأنت، من الناحية الأخرى لأن طفلاً سعيداً يكون أقل قابلية للإتيان بسلوكيات غير مرغوبة. فلننظر إلى بعض هذه الطرق الآن.

العقلية الثابتة

إذا ما صدق الأطفال أنهم غير قادرين على فعل شيء ما، فإنهم يوجدون نبوءة تحقق نفسها؛ أي أنهم كلما صدقوا أكثر بأنهم غير قادرين على فعل ذلك الشيء، تقلصت قدرتهم الفعلية على فعله. إن القدرات لا تكون محددة بالولادة، بل يمكنها دائماً التغير، لكن العائق الأكبر هو التصديق. إن الأطفال ذوي العقلية الثابتة قد يقولون أشياء من قبيل: "لا يمكنني فعل ذلك، الأمر لا يستحق حتى عناء المحاولة؛ افعلها أنت" أو "أنا فاشل تماماً في الرياضيات، ولن أصبح جيداً فيها أبداً" أو "أنا عاجز عن السباحة، ولا أرغب في المحاولة".

عندما يملك الأطفال العقلية المحدودة، فإنهم يتقبلون نقائصهم التي عادة ما تكون مُتَخَيَّلَة ولا يحاولون تغييرها، وكلما نمت هذه العقلية فإنها تضعف من تقديرهم للذات وثقتهم أكثر فأكثر. في النهاية يصلون إلى نقطة يصدقون فيها أنهم عديمو الفائدة، وأنه لا يمكنهم فعل أي شيء حيال ذلك.

التنمر

إذا تعرض الطفل للتنمر من أقرانه، أو حتى من أبويه وإخوته، وخصوصاً التنمر اللفظي، فإن تقديره لذاته وثقته سرعان ما تنمحي. وفي العادة سرعان ما يصدق أن كلمات المعتدين عليه حقيقية وأنه عديم الجدوى ولذلك هو يتعرض للمضايقات. والجزء الحزين في ذلك هو أن المتنمرين عادة ما يختارون أطفالاً غير واثقين ويعانون من مشكلات في تقديرهم لذاتهم، مما يزيد الطين بلة. والمتنمرون أنفسهم قد يكونون يعانون من مشكلات في تقديرهم لذاتهم، وهو ما يجعلهم راغبين في إشعار الآخرين بالنقص، وهذه الدائرة قد تستمر بشكل لا نهاية له، إذ إن الأطفال المتعرضين للتنمر قد يميلون للتنمر على الآخرين.

المدح

لقد ألقينا الضوء بالفعل على موضوع المدح بقليل من العمق (انظر الفصل 4)، لكن من المهم هنا أن نعود إليه. فالكثيرون يظنون أنه إذا كان تقدير أبنائهم لذواتهم منخفضًا ويفتقدون إلى الثقة، فإن الحل يكمن في أن نكيل لهم المديح، بإخبارهم بشكل مستمر كم هم رائعون. لكن للأسف، فإن لذلك تأثيرًا عكسيًا. لماذا؟ لأنه يجعلهم يشعرون بأن حب ذويهم لهم معتمد على إنجازاتهم، وكلما نقصت إنجازاتهم، قل شعورهم بأنهم محبوبون. أيضًا، فإنه إذا نقص المدح، فإن ذلك يمكنه أن يسبب هبوطًا في إيمانهم بذاتهم، وإذا ما تم مدحهم على أشياء ثابتة، مثل مظهرهم، فإنهم يجدون أنه لا يوجد شيء تقريبًا يمكنهم فعله لتغيير هذه الصفات عندما يكتشفون أن ذلك المدح ليس حقيقيًا تمامًا.

الحافز الخارجي

بعد أن فحصنا سابقًا مفهوم الحافز الداخلي في مقابل الحافز الخارجي (انظر الفصل 4)، فهمنا أن الطفل كلما زاد حافزه الخارجي لفعل شيء ما، فإن ذلك سيققل من حافزه الطبيعي لفعل هذا الشيء من تلقاء نفسه. الأطفال الذين تتم مكافأتهم باستمرار قد يعانون نقصًا كبيرًا في الحافز وينقص تقديرهم لذواتهم، وذلك لأن تقديرهم لذواتهم معتمد فقط على ما يحصلون أو لا يحصلون عليه من المكافآت، مما لا يمنحهم الفرصة لاختبار فعل شيء ما فقط لأنه يسعدهم أو يساعدهم على الشعور بالفخر حيال أنفسهم.

التصنيف

إن التصريحات من قبيل "لا تكن سخيًا"، أو "أنت أخرق للغاية"، أو "أنت تغضبني بشدة"، لها تأثير قليل على الأطفال في الحاضر، لكن بمرور الزمن فإنها تؤدي إلى هبوط تقديرهم للذات وإيمانهم بأنفسهم. في الأساس، تجعلهم يبدءون في تصديق ما تقوله لهم. وبمجرد بدئهم في تصديق التعليقات السلبية التي يسمعونها عن أنفسهم فإنهم يبدءون في تجسيد هذه التعليقات في الواقع، مما يؤدي إلى انحدار ثقتهم أكثر فأكثر. لذا فإن ما تقوله الآن في

الواقع مهم. والأمر نفسه ينطبق على إشعار الطفل بالخزي عن عمد بهدف تغيير سلوكه. إن ذلك لن يغير أبدًا من سلوكه، لكنه قد يؤثر بعمق في تقديره لذاته وثقته، مما قد يزيد من سلوكه سوءًا أكثر فأكثر.

الأبوة المفرطة

إن الإسراع بابقاء الطفل في منأى عن الخطر، وإصلاح المشكلات حتى قبل وقوعها ومراقبة كل ما يفعله طوال الوقت هو تهديد جسيم للثقة وتقدير الذات. ففي كل مرة تحوم فيها حول طفلك في توتر أو تسارع بالأخذ بزمام الأمور لحمايته في حين أنه لا يحتاج حقًا إلى ذلك، فإن ما تقوله حقًا لطفلك هو: "أنا لا أثق في قدرتك على التعامل مع هذا الموقف بنفسك". وهذا يُشعر ابنك بأنه لا يمتلك القدرة على أن يكون مستقلًا. من غير المفاجئ إذا أن نجد البيوت التي تتسم بالأبوة المفرطة غالبًا ما تنتج أبناء غير واثقين وعندهم صعوبات مع تقديرهم للذات.

تجاهل المشاعر الصعبة

لقد ناقشنا بالفعل بشيء من التفصيل المشكلات التي يؤدي إليها تجاهل السلوك السيئ، ومعاقبة نوبات الغضب بالوقت المستقطع وعدم الاستجابة للأطفال عندما يأتون ويستخدمون السباب. في كل مرة نستجيب، أو على الأحرى لا نستجيب، فإننا نقول لابننا: "أنا غير قادر على التكيف مع مشاعرك، أو معك". فيبدأ الطفل في استشعار أن مشاعره غير سليمة، أو غير مهمة، مما يؤدي بدوره إلى شكه في قيمة ذاته. وحتى حين لا نتجاهله، فإننا من الممكن أن نزيد من احتمالية شعوره بذلك إذا ما قلنا أشياء من قبيل: "لا تكن سخيًا، أنت على ما يرام" أو "توقف عن البكاء الآن" أو "اهدأ، كُف عن هذا الغضب الشديد". من الوارد أن نقول هذه المقولات بنية حسنة، لكن الرسالة التي يتلقاها أبنائنا هي أنهم غير جيدين بما فيه الكفاية إلا في حال كانوا هادئين على الدوام. فإذا وجدوا أنهم غير قادرين على تهدئة أنفسهم (وقد علمنا أنهم غير قادرين على ذلك من ناحية نمو المخ)، فإن ذلك يتركهم شاعرين بالدونية.

كيف نزيد تقدير الذات والثقة

إن مساعدة الطفل في الرضا عن نفسه هي من أكثر الأجزاء الممتعة والمجزية في الانضباط اللطيف. دعنا ننظر إلى بعض الطرق التي يمكنك المساعدة بها (هذه القائمة ليست تامة بأي شكل من الأشكال؛ وأنا أيضًا أقترح عليك أن تبتكر طرقًا فريدة تناسب أسرتك وطفلك).

الحب غير المشروط

إن مساعدة الطفل على الشعور بأنه محبوب بغير شرط، بغض النظر عن سلوكه وقدراته يأتي أولًا دائمًا. لا يمكنك الارتفاع بمستوى تقدير طفل لذاته وثقته دون أن تبدأ من هذه النقطة. فقط عندما يشعرون بأنهم محبوبون لذواتهم من قبل أهلهم يمكنهم حينئذ أن يحبوا أنفسهم. وبالعودة إلى تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات (انظر الفصل 2)، فإننا نعلم أن الأطفال يجب أن يشعروا بحس من الانتماء والحب لكي ينمو لديهم تقدير الذات والرضا عن النفس. المفتاح يكمن في عدم محاولة تغيير الطفل، بل قبوله كما هو؛ الحسن والسيئ. استمع باهتمام إلى كل ما لديه ليقوله ودائمًا كن موجودًا لأجله. ساعده على تهدئة نفسه عندما يكون حزينًا أو غاضبًا، ولا تتجاهل سلوكه أو المشاعر التي تسببه، مهما بدا ذلك مغريًا لك. وأخيرًا، لا تعاقبه أو تشعره بالخزي، ولا تستخدم معه الإقصاء بعيدًا عنك، سواء كان ذلك بحبسه في غرفته أو بأخذ الوقت المستقطع أو بإيقافه في مكان المشاغبين، كطريقة للتعامل مع سلوكه غير المرغوب. فإنك عندما تفعل ذلك، فإن الرسالة التي يتلقاها منك هي أنك لا تريد أن تكون معه إلا وهو "جيد". وبمعنى آخر، فهناك جزء من شخصيته لا تحبه كثيرًا. والنتيجة؟ إنه يبدأ في ألا يحب نفسه.

طور من مهاراته في حل المشكلات

في كل مرة تتدخل فيها لحل مشكلة لابنك، سواء كانت تسوية شجار بينه وبين إخوته، أو استكمال تركيب أحذية الصور المقطوعة، أو مساعدته في واجبه المدرسي، فأنت تحرم ابنك من القدرة على حل مشكلاته بنفسه. إن إعطاء ابنك مساحة لكي يحل مشكلاته بنفسه يصنع المعجزات في زيادة تقديره لذاته وثقته. إذا وجدت أنه يعتقد أنه عاجز عن فعل شيء ما، فساعدته على معرفة أنك مؤمن بقدرته على فعله: "يبدو هذا صعبًا حقًا، لكنني أؤمن بك"، وساعده على التفكير النقدي والمنطقي إذا ما علمت أنه يصعب عليه فعل ذلك الشيء بنفسه. إن طرح الأسئلة هو طريقة ممتازة لاستثارة قدرته على حل المشكلات: "هل تعتقد أن الشكل الذي تحتاج إليه مستقيم أم منبعج؟" أو "هل يمكنك التفكير في أي شيء قد يفيدنا هنا؟". إن كل مشكلة يحلها ابنك بأقصى درجة ممكنة من الاستقلالية ستساعده على تنمية تقديره لذاته وثقته.

أخبره بما تشعر به نحوه

غالبيتنا على أتم الاستعداد لاستخدام الإهانات والنقد مع أطفالنا أو المديح غير المحدد، لكن كم مرة نخبرهم حقًا عن شعورنا نحوه؟ إن أخذك وقتًا لكي تنظر مليًا إلى لوحة رسمها ابنك وتعبيرك عن مدى إعجابك بالألوان التي اختارها، أو إخباره بمدى الفخر الذي يُشعرك به وبأنك قد لاحظت كم الجهد الذي وضعه في محاولة إتقان وقوفه على يديه، على سبيل المثال، يمكن أن يساعد ابنك على الشعور بأنك تحبه وتراه.

لكن قد يصبح فعل ذلك أكثر صعوبة قليلًا مع تقدم الأبناء في السن، خاصة إذا رد الابن قائلًا: "أمي، أنتِ تسببين لي الكثير من الإحراج. توقفي". في البداية قد يبدو أنه لم يعد يريد منك أن تخبريه بما تشعرين به نحوه، لكن عبور نهر روبيكون هذا (نقطة اللاعودة، انظر الفصل 9) يعني أنه ينبغي عليك أن تفعلي ذلك بأسلوب مختلف؛ لأننا جميعًا نحب أن نعرف عندما يفكر أحدهم فينا بالإيجاب، مهما بلغنا من العمر. إن طريقتي المفضلة في سنوات ما قبل المراهقة وسنوات المراهقة هي أن ندون الملحوظات أحيانًا للآخر. وقد اعتادوا مني أيضًا على أن أرسل لهم رسائل إلكترونية وهاتفية. وبعد فترة غير سهلة مع

ابني الذي بلغ حينها إحدى عشرة سنة، قضينا معًا يومًا ممتعًا بحق، وبعد ذلك دونت ملحوظة وعلقتها على لوحة التنبيهات الخاصة به في ظرف عليه اسمه. كُتِبَ فيها على وجه التقريب:

أردت فقط أن أكتب لك هذه الملحوظة لأخبرك بمدى سعادتي اليوم، لقد كان يومًا جميلًا حقًا، شكرًا جزيلاً لك. لقد كنت عونًا كبيرًا لي، ورغبتك الكبيرة في مساعدة الآخرين كانت مصدر فخر لي.

أراك غدًا. أنا أحبك كثيرًا.

مع مودتي ... ماما

في النهار التالي وجدت ملحوظة على وسادتي. لقد كتب لي ردًا:

أمي العزيزة،

لقد أحببت ملحوظتك كثيرًا. حقًا لقد جعلتني أبتسم. أنا مسرور لأنك تقدرين مساعدتي لك، وقد استمتعت بفعل ذلك أنا الآخر كثيرًا.

من الحين للآخر، اعتدت أن أكتب ملحوظات وأتركها لهم في صناديق الطعام وحقائب المدرسة الخاصة بهم، خصوصًا عندما يكون هناك ما يقلقهم. أنا وابنتي ذات السنوات التسع أيضًا نمتلك كتابًا جميلًا يدفعنا إلى كتابة الملحوظات إحدانا للأخرى. وفي بعض الصفحات توجد أسئلة تساعدنا على معرفة المزيد عن بعضنا البعض، لكن توجد أيضًا مساحات فارغة يمكنها كتابة ما يقلقها وما تحمل همه فيها. وقد لاحظت أنها عندما تكون سعيدة ومطمئنة فإن الكتاب نادرًا ما يُستخدم، لكنه يخرج مجددًا عندما تكون قلقة أو حزينة (ذكرت تفاصيل الكتاب في قسم المزيد من القراءات والدعم والمصادر في نهاية الكتاب). للأسف، لا توجد نسخة من هذا الكتاب مخصصة للأولاد، وهو أمر مؤسف ويظهر

كم أن مجتمعنا يميل إلى تنميط سلوك الجنسين عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن المشاعر والاعتقاد الخاطئ بأن البنين لا يفعلون ذلك، أو لا يريدون فعله).

فرص للاستقلالية

كما أن عليك أن تشجع أبناءك على حل مشكلاتهم بأنفسهم، أنت تحتاج أيضًا إلى تركهم يتولون العناية باحتياجاتهم ما أمكن ذلك. إذا كانت المهمة تناسب عمر الطفل، فاتركه يتولى أمرها من دون تدخل منك، لتجعله يشعر بالقدرة والثقة. العديد من الأهالي يقومون بمهام بالنيابة عن أبنائهم رغم قدرة أبنائهم على توليها. وفي كل مرة يفعلون فيها ذلك، فإنهم يحرمون أبنائهم من بعض الثقة وتقدير الذات اللذين يرافقان شعورهم بالإنجاز ومن شعور "لقد فعلتها!".

إن إعطاء الأطفال مهام خاصة في البيت أو في المدرسة يمكن أن يساعد أيضًا. إذا كان ابنك يواجه صعوبات في المدرسة، فإن طلبك من المدرس أن يوكله بمهمة، كتسليم السجل أو جمع الأوراق، يمكن أن يصنع فرقًا.

أيضًا، كن حريصًا ألا تجبر طفلك على تحقيق آمنياتك غير المحققة وما أنت نادم على عدم فعله. اسمح له باختيار هواياته وأنشطته ومساره الخاص في الحياة قدر المستطاع. إذا كنت قد أردت أن تحصل على دروسًا في الفنون وأنت صغير ولكنك لم تفعل لسبب من الأسباب، فلا تجبر ابنك على ذلك. إنه يحتاج إلى القيام باختياراته واتخاذ قراراته، بمنأى عن تأثيرك، قدر المستطاع.

شجع عقلية النمو

ساعد ابنك على معرفة أنه لا بأس في شكه في ذاته، ولا بأس في أن يكون متوترًا، ولا بأس في ارتكاب الأخطاء (كلنا يرتكبها). وبعدها، ساعده في التعرف على هذه المشاعر عندما يشعر بها وربما إعطائها اسمًا مميزًا، ربما حتى اسم إنسان. اطلب منه أن يكون واعيًا بهذه المشاعر عندما تطفو على السطح وأن يطلب منها أن ترحل. بعد ذلك، أعطه بديلاً

إيجابيًا؛ اطلب منه أن يعيد صياغة كل شعور سلبي وأن يظل يكرر البديل الإيجابي، سواء كان ذلك سرًا أو جهزًا، بحسب المكان.

وإليك بعض الأمثلة على مقولات سلبية و"ثابتة"، وبدائلها الإيجابية التي تساعد على "النمو":

مقولات سلبية وثابتة عن الذات	مقولات إيجابية تحت على النمو عن الذات
أنا غير قادر على ربط حدائي، أنا لا فائدة مني.	ربط الحذاء قد يكون صعبًا، لكنني أتعلم.
أنا سيئ جدًا في الألعاب الرياضية في المدرسة.	حاليًا، أنا لا أجيد الرياضة، لكنني أعلم أنني إذا تدربت جيدًا، فإنني سأتحسن كثيرًا.
لا أحد يريد أن يكون صديقي.	أنا أجد صعوبة في إيجاد صديق حاليًا، لكنني أعمل على أن أكون أكثر ثقة وتقديم نفسي للآخرين وطلبهم للعب معي.
أنا عاجز عن حل واجب الرياضيات.	أنا أجد صعوبة في حل واجب الرياضيات، لكنني لن أستسلم. أنا أعلم أنني إذا ما ركزت وطلبت المساعدة، فإنني سأنجح في حله.
أنا غير قادر	التسلق ليس من المهارات التي أجيدها حاليًا،

على تسليق
الشجرة؛ أنا
فاشل.

لكني لا أعتقد أن الأطفال الآخرين قد أجادوها
على الفور. يمكنني أن أحسن من مهاراتي تمامًا
كما فعلوا.

التوكيدات

إن كلمة التوكيدات قد تبدو من كلمات "العصر الجديد"، لكنها حقًا ذات تأثير كبير. التوكيد هو ببساطة عبارة يرددها ابنك بصوت مسموع ويظل يكررها بشكل يومي (أو يمكنه أن يستمع إلى توكيدات معدة مسبقًا في ملف يحمله من الإنترنت أو على قرص مدمج؛ انظر جزء المزيد من القراءات في نهاية الكتاب لكي تتعرف إلى المصادر التي أنصح بها).

وإليك عددًا من الأمثلة على التوكيدات:

- في كل يوم، وبكل بطريقة، أصبح أكثر ثقة بنفسني.
- أنا أقبل نفسي تمامًا كما أنا، أنا أكثر من كافٍ.
- أنا قادر على فعل أي شيء أريده طالما آمنت بذلك.
- أنا نفسي؛ إنه لمن الممتع أنا أكون نفسي.
- أنا أثق بأنني قادر على تحقيق ما أريده.
- ثقتي تزداد يوميًا بعد يوم.

شجع ابنك على تدوين توكيداته الخاصة، لأنها كلما كانت شخصية زاد تصديقه لها. ثم شجعه على ترديدها كل يوم، بينما ينظر إلى المرأة، إذا كان ذلك يناسبه. يمكنك أيضًا أن تسجل له وهو يقولها، حتى يستمع إليها بينما يذهب إلى النوم كل ليلة.

دراسات حالة لعائلات حقيقية

فلننه هذا الفصل مرة أخرى مع مواقف أسرية حقيقية، في هذه المرة تتعلق بأبناء وبنات يعانون من تدني في تقدير الذات والثقة. بينما تقرؤها، حاول أن تحدد أعراض هذا التدني وحاول أن تخمن ما سببها - "لماذا؟" و "كيف؟" - وفكر في "ماذا؟" أيضًا: ماذا تريد أن تحقق من الناحية التربوية؟

س: ابني ذو الأعوام التسعة هو الأكبر من بين أبنائي الثلاثة وهو ولد هادي وخجول وحساس وذكي جدًا. ولطالما كان يشعر بالراحة أكثر عندما يكون على علم بالقواعد والحدود. وقد أعجبه دائمًا السلوك المكرر بشدة: عندما كان أصغر في السن كان يروقه الجلوس في المكان نفسه على السجادة وفي حصص المدرسة. وهو من النوع الذي قد يصفه البعض بأنه "فتى طيب". أعلم أن هذا ليس مصطلحًا جيدًا ولكنه حقًا كذلك؛ إنه يحب أن يكون مطيعًا وأن يفعل ما يُطلب منه، وهو يجد صعوبة في أخذ هذا الأمر ببساطة قليلًا. وإني أكاد أجد نفسي مضطرة إلى دفعه إلى "كسر القواعد" قليلًا!

على أية حال، المشكلة التي نواجهها، والتي لطالما واجهناها منذ كان صغيرًا، هي رد فعله عندما يخسر. إنه يبدأ في الكذب صراحةً وتغيير القواعد والنتيجة حتى يبدو وكأنه قد فاز. وإذا لم يُعجب ذلك اللاعب الآخر (خصوصًا إذا كان أخاه الأصغر سنًا)، يتحول الأمر إلى انهيار تام، ودموع، وأحيانًا إلى شجار (الشجار الوحيد الذي وقع له في المدرسة كان بسبب ذلك). وفي أغلب المرات نُضطر إلى إيقاف اللعب، إذ إنه يرفض قبول أنه قد خسر. وحتى عندما يبدأ في الخسارة فإنه يبدأ في الغش والكذب. قد يقبل ذلك إذا كان يلعب لعبة جماعية، ككرة القدم (هو لاعب في فريق)؛ قد يصاب بالحنق، لكنه يلتزم بالقواعد، إلخ.

إنه عنيد جدًا ويصعب التفاوض معه. إنه يصر على موقفه ولا يتراجع (وهو ما يؤدي عادة إلى أننا نتوقف كلية عن اللعب). لقد حاولت فعل كل شيء عبر السنوات ورجوت أن يتحسن الأمر مع تقدمه في السن، لكن ذلك لم يحدث بعد.

ج: أعتقد أن ابنك يعاني من صعوبات في مستويات تقدير الذات والثقة. إن احتياجه للفوز دائماً في الألعاب التنافسية عندما يلعب منفرداً يشير إلى ذلك، والكذب وعدم القبول عند الخسارة يؤكد هذه الفكرة. إن الأطفال الذين يعانون من مشكلات في تقديرهم للذات وثقتهم عادة ما يكذبون بخصوص الفوز لكي يشعروا بالرضا. والشجار بخصوص ذلك معتاد أيضاً، من منطلق أنهم إذا استطاعوا أن يُشعروا شخصاً آخر بالسوء، فإنهم قد يشعرون أنفسهم بالتحسن. وللتنافر المعرفي دور أيضاً. إذا ما كذب الطفل، فإنه يتلافى أن يخبر نفسه بأنه "فاشل". والسلوك العنيد ورفضه للاستماع عندما تحاولين إفهامه هو أيضاً من معالم ذلك.

تقولين بأن ابنك خجول جداً. هذا أيضاً يعكس تدنيًا في الثقة بالنفس. وأظن أن حقيقة أن وجود أخوين له لا يساعد كثيراً في تحسين الوضع أمر مهم، خصوصاً إذا ما كانوا أفضل منه في بعض الأشياء، أو إذا كنت تشيدين بهم على أشياء هو لا يحصل على الإشادة عليها. إن الإشادة في ذاتها مشكلة، كما هي المكافأة على الإنجازات. فكلتاها تزيد من الحافز الخارجي، وتضعف الحافز الداخلي والتقدير الذاتي.

أقترح أن تزيل من بيتك أي ألعاب غير "تعاونية" وأن تركزي بدلاً من ذلك على مشاعر ابنك ورفع مستوى رفاهه. إن أهم الأشياء هي أن يستشعر أنه محبوب بغير شرط؛ ليس فقط وهو "فتى طيب"، لكن أيضاً في أوقات ثورته. في الحقيقة، إنه يحتاجك في أوقات ثورته أكثر. إذا خسر في لعبة، اجلسي معه، عانقيه وقولي: "إن شعور الخسارة صعب، أليس كذلك؟ خاصة عندما نرغب في الفوز. أنت تعرف أن ذلك لا يحدد مدى ذكائك؛ أليس كذلك؟". وأنصح أيضاً بالعمل جيداً على مساعدته في الشعور بالرضا عن نفسه. بمشاركة حكايات مكتوبة خصيصاً لزيادة تقدير الذات والاستماع إلى أقراص مدمجة عليها توكيدات يمكنها أن تساعد في التخلي عن العقلية الثابتة المليئة بالخوف والشك إلى عقلية تفهم أن قدراته في يده وأنه يمكنه تشكيل حياته كما يريد. حاولي أن تقضي الكثير من الوقت معه بعيداً عن إخوته وأن تخبريه بمدى استمتاعك بصحبته. يمكنك أيضاً أن تكتبي له الملحوظات وتضعيها في صندوق الطعام الخاص به بين الفينة والأخرى، تُذكّرينه

فيها فقط بمقدار حبك له وكم أنك فخورة به. احذري من أن تصنفيه أو تشعره بالخزي أو تتحدثي بشكل سلبي عن سلوكه أمامه أو أن تقارنيه بإخوته. من المهم أن يجد كل ما يقال عنه إيجابيًا كلما استرق السمع.

إنه يبدو في حال سيئة جدًا هذه الأيام، لذا يمكنك أن تتوقعي بعضًا من الثورات الإضافية خلال الأشهر القليلة القادمة بينما أنت تطبقين ذلك. لكن أرجو أن يؤدي ذلك إلى بعض النتائج الجيدة بمرور الوقت.

س: ابني ذو الأعوام الستة يضرب نفسه ويصيح "أنا نفاية" إذا ارتكب خطأ، حتى إذا لم نوبخه (ونحن لا نفعل ذلك بشكل عام، إذ نحاول أن نكون لطفاء قدر الإمكان). يبدو أنه يشعر بالمشاعر السلبية بشكل مبالغ فيه، فيئن ويصرخ بلا كلام إذا طُلب منه فعل شيء لا يريد فعله أو إذا تم تصحيح سلوكه بلطف عندما يرتكب خطأ. كيف نستمر في تنبيهه لأخطائه وتعليمه السلوك السليم عندما يكون رد فعله لمثل تلك المواقف سيئًا بهذا الشكل؟ وقد علمنا أنه يفعل الشيء نفسه في المدرسة، لكن المدرسين يلمحون إلى أنه مزعج، بينما نحن نرى بوضوح أن هذا السلوك المبالغ هو نتاج مشاعر سلبية.

ج: يؤسفني سماع أن ابنك يعاني بهذا الشكل. وأنا أرى أنه بالكاد كل تصرفاته مرتبطة بتدني في تقدير الذات والثقة. إن حقيقة أنه يقول "أنا نفاية" تظهر بوضوح أنه حقًا يعاني من مشكلة في نظرته لنفسه. والضرب هو صورة من صور التعبير عن عدم حبه لنفسه. بعض الأطفال يضربون الآخرين ويتنمرون عليهم عندما يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم، وقد اختار ابنك أن يمارس هذا الفعل على نفسه، وهو أمر له ميزته من جهة، إذ إنه لا يؤذي الآخرين، لكنه أيضًا أكثر خطورة لأنه يؤذي ذاته.

من الضروري أن تساعد ابنك على الشعور بالحب غير المشروط. لا تعاقبيه أو توبخه قط، ومن المهم أيضًا ألا تتجاهلي سلوكه أبدًا، مهما كان سلبيًا، ولا تعاقبيه بالوقت المستقطع أو أي شيء من قبيل ذلك. إن ابنك يحتاج إلى الكثير من الاهتمام والمساعدة عندما لا يكون على ما يرام؛ وكلما زاد سلوكه سوءًا دل ذلك على احتياجه لدعمك. لا يوجد

أي عيب في المشاعر الجياشة، لكن يصعب التعامل معها عندما تتعاملين مع ستة أعوام فقط من تطور المخ.

في المرة القادمة التي تنفجر فيها مشاعر ابنك، قللي له: "أنا هنا لأجلك، هل يمكنني المساعدة؟". اجلسي أقرب ما يكون منه بالقدر الذي يسمح هو لك فيه بذلك وانتظري حتى يكون مستعدًا. عانقيه بحرارة وقولي له: "تبدو منزعًا بشدة من شيء ما. هل يمكنك أن تحيطني به حتى أساعدك؟". ومن الناحية المثالية، من المفترض أن تتصرف معلمته على نفس النحو في المدرسة. في كل مرة يتم فيها إسكات سلوكه هذا بالتجاهل، أو التشتيت، أو العقوبة، فإنك ومدرسته تخبرونه بشكل غير واعي بأنكم لا تحبونه، حتى ولو لم تقصدا ذلك. مما يجعله يشعر بالمزيد من الوحدة والكره للذات، وسيؤدي سلوكه إلى الازدياد سوءًا أكثر فأكثر. حتى لو توقفت نوبات الغضب وأصبح هادئًا، فإن العقوبة أو التجاهل سيولد هذه المشاعر، لكنه سيوجهها إلى داخله أكثر من ذي قبل. عليكم بتوفير مساحة آمنة له واطمئنان يسمحان له بإخراجها.

بمجرد أن تسمح لهذه المشاعر بالانسياب خارجًا، عليك بالتركيز على إعادة بنائه. ساعديه على تكوين اعتقادات أفضل بخصوص ذاته: إنه ليس نفاية، إنه فقط لم يجد التدريب الكافي لإتقان شيء ما بعد. أعلميه بأنه بالتركيز والمجهود يمكنه تحقيق أي شيء يريده، وأن مجهوداته تجعلك فخورة أيما فخر به. اقض الكثير من الوقت في إخباره بقدر حبك له ومساعدته في المناطق التي يجد فيها صعوبات، لكن حاولي ألا تتولي أنت زمام كل شيء. بدلًا من ذلك، ساعديه في تنمية مهارات حل المشكلات، حتى يمكنه إنجاز الأشياء بنفسه. وأخيرًا، أنصحك بجعله مسئولًا عن شيء مميز في المنزل؛ مثل ترتيب الفاكهة في إناء الفاكهة كل أسبوع عندما تفرغين أكياس المشتريات. أخبريه بمدى أهمية هذه المهمة وأنت تعلمين أنه يمكنك الوثوق به في تنفيذها. علقي على مظهر الفاكهة المعروضة وعلى المجهود الذي وضعه في إنجاز المهمة وأخبريه بمدى امتنانك لعمله.

هذا ليس حلاً قصير المدى، سوف تحتاجين إلى إمداده بالحب والدعم غير المشروطين ومساعدته في بناء الثقة وتقدير الذات على مدى فترة طويلة مقبلة، لكن من الجيد أنك لاحظت المشكلة في هذا العمر المبكر، إذ إن ذلك يمنحك الكثير من الوقت لكي تعلمي على تلك النقطة.

كما ذكرت في ردي على الأم في الرسالة السابقة، لا يوجد حل قصير المدى لرفع الثقة وتقدير الذات. أيًا كان عمر طفلك، فإن الدعم والحب غير المشروطين يظلان بعضًا من أفضل العطايا التي يمكنك تقديمها إليه. كلما شعر الطفل بالحب غير المشروط والدعم، ارتفعت فرص أن يتصرف بالشكل الذي يسعد الجميع.

الفصل 14



التعامل مع المشاكل الأبوية

الآن وقد عرفت لماذا يتصرف الطفل بالطريقة التي يتصرف بها وأفضل السبل لمعالجة سلوكه، يأتي التحدي الأكبر على الإطلاق: أن تطبق ما تعلمته على نفسك. فالمعرفة شيء، والتطبيق شيء آخر، وإذا كانت ثمة عقبة رئيسية واحدة يجب التغلب عليها عند وضع الانضباط اللطيف في حيز التطبيق فهي أنت، الوالد. معظم ما درسناه في هذا الكتاب ينطبق عليك بقدر ما ينطبق على طفلك: ما مدى شعورك بالثقة؟ هل تؤمن بنفسك؟ هل لديك معتقدات راسخة أم مضطربة؟ وربما الأهم من ذلك كله، كيف يمكنك إدارة مشاعرك؛ خاصة الغضب؟ فلنلق نظرة على بعض المشاكل الأبوية التي يمكن أن تعترض طريق الانضباط اللطيف الناجح.

سعيك للأفضل كافٍ

كل الآباء يرتكبون الأخطاء. فلدينا جميعًا أيام نخجل منها. كلنا نقدم التضحيات والتنازلات. لا أحد منا مثالي، لكن أخطاءنا هي الأهم في نضج تجربتنا كأباء. في كل مرة لا نبذل فيها قصارى جهدنا، يمكننا أن نتعلم ونعلم أطفالنا كيفية التعامل مع خيبة الأمل والإخفاق وارتكاب الخطأ. يمكننا أن نعلمهم الرضا والأمانة والتواضع.

أتحدث دائماً عن قاعدة 70/30 عندما أدير ورش عمل الوالدين: حاول أن تكون الوالد الأفضل بنسبة 70 في المائة من الوقت ولا تقلق كثيراً بشأن الـ 30 في المائة المتبقية. إذا تمكنت من قضاء يوم تشعر فيه بالرضا كأب بمعدل 70 في المائة من الوقت، فلا ضير إذا كان ثمة 30 في المائة لا تفخر بها. أحب أن أفكر في هذا كعداد يومي يبدأ من الصفر عند منتصف الليل كل ليلة.

أنا لست مثالية. أنا أكتب ما أكتبه الآن لأنني كنت يوماً في مكانك وارتكبت أخطاء أكثر مما فعلت أنت، لكن أريدك أن تعرف أنه لا يزال بإمكانك أن تنجو سالمًا بأهدافك كوالد. النقطة الأساسية هنا أن الأبوة عمل شاق. بل هي أصعب من أي عمل آخر قمْتُ به في حياتي. ومع تقدم الأطفال في السن، لا يصبح الأمر أسهل إطلاقاً؛ بل يتغير فحسب. وعلينا أن نحاول موازنة ذلك مع العمل والعلاقات مع الكبار وإبقاء الأمور تحت السيطرة وفي نصابها الصحيح. ليس من الممكن أن تعطي كل شيء لكل من حولك. الهدف الأكثر واقعية الذي يجب أن تسعى إليه هو أن تكون "جيداً بما يكفي". وأظن أن 70 في المائة نسبة جيدة بما يكفي. غير أن هذا لا يعني بالضرورة عدم المحاولة لإنجاح نسبة الـ 30 في المائة المتبقية من الوقت. مفتاح الانضباط اللطيف هو محاولة أن تكون واعياً ومحترماً على الدوام، على الرغم من أنه ستكون هناك أوقات تعرف فيها ما يجب فعله - "الأمر الصحيح" الذي يجب القيام به - لكن لأسباب مختلفة، يكون هذا غير ممكن، بمنتهى البساطة، أو لا يمكن أن يحدث بالسرعة المطلوبة. في تلك الأوقات، أعتقد أن أفضل ما لديك هو أن تبذل قصارى جهدك، أيًا كان مستوى قصارى جهدك، فهذا أمر جيد؛ طالما أنه يتحقق بنسبة 30 في المائة من الوقت أو أقل وأنت تسامح نفسك عندما يحدث ذلك. ولذلك فعندما لا تكون أباً بالطريقة التي تريدها تماماً، تجاوز هذه النقطة؛ لا تستسلم وتلم نفسك على الإخفاق، ومن ثم ترغب في التخلي عن مبدأ الانضباط اللطيف. أفضل ما لديك - الأوقات التي تتعامل بها بطريقة "صحيحة" - جيد بما يكفي: عندما تترث، وتعد إلى عشرة وترد برأفة وتفهم؛ الأوقات التي تتواصل فيها بشكل مناسب، أو على الأقل عندما تشعر بذلك هي الأوقات الأهم. فإذا كانت هذه الأوقات هي الغالبة، فهذا جيد كفاية؛ جيد بما يكفي لتكون الشخص

الذي تأمل أن تكونه: شخصًا يبذل قصارى جهده، لكنه يتفهم ويقبل الظروف، ويقبل نفسه، عندما لا يستطيع ذلك.

في الواقع، من الممكن أن تكون نسبة 30 في المائة في كثير من الأحيان أتمن من البقية. تلك هي الأوقات الواعية التي تفتح فيها العين: فهي تبين لنا ما نحتاج إلى العمل عليه في نفوسنا، النقاط التي تشعل غضبنا، وكيف نتعامل مع مزاجنا واستيائنا، والمجالات التي نحتاج للتركيز عليها أكثر مع أطفالنا، وكيف يمكننا أن نحول وضعًا سيئًا إلى فرصة إيجابية نستخدمها كتجربة تعليمية لأطفالنا والاعتذار لهم. فهي تظهر لنا أيضًا أين ومتى نهمل أنفسنا واحتياجاتنا الخاصة ولا نهتم بها كما يجب. عندما تبدأ نسبة 30 في المائة بالازدياد، فهذه إشارة مؤكدة على حاجتك للدعم ومساحة للتنفيس وقد يعني هذا أنك بحاجة إلى مساحة مكانية، أو إلى مساعدة بدنية؛ قد تحتاج إلى شخص لتتحدث إليه، في بعض الأحيان، قد تحتاج ببساطة لتسامح نفسك. مهما كانت حاجتك، فلها الأولوية. لا يمكن لأحد أن يرضى شخصًا أو أي شيء آخر كما ينبغي إذا كان بحاجة لرعاية نفسه.

إن فلتبدأ من الغد، ضع في اعتبارك حصيلة النسب المئوية الخاصة بك. فمن المحتمل أن تكون نسبتك 90/10 في معظم الأيام، لكن ستمر بك أيضًا أيام تكون فيها نسبة رضاك عن نفسك 50/50 ولربما في يوم استثنائي 60/40. وفي هذه الأيام، بدلًا من أن تهاجم نفسك واحترامك لذاتك، انظر إليها كعلامة على أنك بحاجة لأخذ قسط من الراحة: احتفل بأيام 70 و80 و90؛ دعها تعزز ثقتك وإيمانك بنفسك. أنت جيد كأب بما يكفي.

التعامل مع الآراء والنصائح غير المرغوبة

هل سبق أن تلقيت نصيحة تخالف وجهة نظرك كأب؟ بالنسبة لي، فقد تلقيتها بالتأكيد! لربما تتمتع الكثير من النصائح التي نسمعها من الآخرين حول أطفالنا وتعاملنا معهم كأباء

بحسن النية. ومع ذلك، فعندما تكون النصائح موجهة لنا، من الصعب أن نرى المزايا في تعليقات كهذه:

عليك أن تتجاهل نوبات غضبه. وسيعلمه ذلك أن لا أحد يكثرث لذلك، وسيتوقف عن ذلك.

لو كانت تتحدث إليّ بهذه الطريقة، لكنت حبستها في غرفتها لبقية اليوم.

عليك أن تكون أكثر حزمًا معهم. فقد أعطت ضربة خفيفة على اليد لمرة في اليوم نتيجة فعالة عندما كان أطفال يسيئون التصرف.

تجاهل الأمر عندما يفعل شيئًا مزعجًا وأغلق الثناء عليه عندما يكون جيدًا. وبهذه الطريقة، سيكافأ لكونه جيدًا، وليس شقيًا.

يصعب علينا تقبّل النقد من أي نوع، وعندما يتعلق بالطريقة التي نربي بها أطفالنا يكون أصعب بكل تأكيد. ليس لأنك تتعرض للهجوم بشخصك وكفاءتك وحدك، لكن سلوك وشخصية طفلك أيضًا. وهذا مؤلم. ولذلك ففهم الدافع وراء النقد هو دائمًا أفضل طريقة للتعامل معه. فلنلق نظرة أخرى بمزيد من التفصيل.

أولاً، للنصيحة هدف نبيل؛ لأن من حولك يهتمون بك. لعل من المشقة بمكان أن ترى أصدقاءك أو عائلتك يعانون. كيف سيكون شعورك إذا بدت أختك دائماً متعبة ومنزعجة؟ ستقلق عليها، أليس كذلك؟ وإذا شعرت بأنه يمكنك أن تحدد السبب وراء ذلك تمامًا، وتعرف الحل المحتمل، ألا تميل إلى مناقشة ذلك معها؟ هذا هو الموقف الذي يوضع فيه الكثير من الأصدقاء والأقارب عندما ينتقدون أقرب وأعز الناس لديهم. هذه النصيحة ليست مفيدة بأي شكل، بل قد تشعرك بالإحباط، لكن الدافع وراء ما يقولونه هو الغيرة عليك بالتأكيد. فهم يحبونك ولا يستطيعون تحمل رؤيتك تعاني. وفي هذه الحالة، عليك أن تساعد أصدقاءك وعائلتك على تفهم خياراتك وتبصيرهم بأسباب عدم ملائمة حلولهم

التي يقترحونها لك. عليك أن تخبرهم بمدى تقديرِكَ لاهتمامهم، على الرغم من اختلاف وجهات النظر، واشكرهم على انشغال بالهم بشأنك.

والسبب الثاني للنصيحة والنقد غير المرغوب فيه هو سوء فهم الآخرين لخياراتك، خاصة من الجيل الأكبر منك سنًا. فقد لا تقدر جدتك لماذا تسمح لابنك بنوبة الغضب مرارًا وتكرارًا. ففي أيامها، كان الأطفال سيحصلون على صفقة سريعة على المؤخرة تقوم سلوكهم، وبالتأكيد لصالحهم، حتى يكبروا ليصبحوا شبابًا مهذبين ومحترمين. وقد يعتريها الخوف من أنك إن لم "تشدد"، فسيكون ابنك أي شيء آخر. أفضل رد في هذه الحالة أن تشرح منطقك بعناية، مستخدمًا المقالات والكتب وما شابه ذلك لتدعم موقفك، خاصة إذا كانت مطبوعات يمكن للشخص الذي ينصحك أن يقرأها.

السبب الثالث للانتقاد هو أنك تفعل الأشياء بطريقة مختلفة عن الطريقة التي نشأت عليها. ومن المحتمل أن يأتي هذا النقد من والديك على وجه الخصوص. ربما تعرضت للصفع أو العزل في غرفتك لنفس السلوك الذي يدفعك إلى معانقة ابنك وسؤاله عن شعوره. قد تقترح عليك والدتك أن تفعل ما فعلته هي بك، قائلة إنك أصبحت على ما يرام. فاختيارك لسلوك مختلف يمكن أن يشعرها برفضك للطريقة التي أنشأتك عليها. عندما ترد، حاول أن تدرك أنه يصعب على الآباء تقبل فكرة أن الطريقة التي ربّوا بها أطفالهم حينها كانت دون المستوى الأمثل، أو حتى أنها طريقة خطيرة. حاول شرح اختياراتك باستخدام كلمات دقيقة ومختارة بعناية، وبالتالي تتيح لهم معرفة كيف تطورت المفاهيم العلمية. أخبرهم بأن اختياراتك لا تعني مطلقًا رفضك لطريقة تربيتهم. فمنطق الأبوة مفعم بالقرارات شديدة الخصوصية، وتلك القرارات هي قراراتك كأب.

السبب الأخير للانتقاد هو الأقل احتمالًا، إلا أنه يمكن أن يكون أصعب ما يمكن أن تواجهه إلى حد بعيد. فالمنتقدون من هذه الفئة والذين يقدمون المشورة عادة ما يكونون من أولئك الذين تعرضوا للأذى على مدى طويل، وأصيبوا بجروح عميقة أخذوا يخفونها بمرارة. فهؤلاء يسهل عليهم مهاجمة الآخرين بدلًا من التعامل مع إخفاقاتهم وعيوبهم. ومع

الأسف، نادرًا -إن لم يكن مستحيلًا- أن يتغير هؤلاء الناس. أما ردك هنا فمن الأفضل في معظم الحالات قبول أن النقد لا يتعلق بك أو بعائلتك. إن ذلك يعبر عن المنتقد أكثر بكثير مما يعبر عنك. أفضل شيء يمكنك القيام به هو أن تبتسم وتتجاهل التعليق، أو تقول ببساطة: "شكرًا على نصيحتك، سأفكر بها"، وتمضي قُدُمًا. على أسوأ تقدير، قد تنهي العلاقة إن كان ذلك ممكنًا، وإن لم تتمكن من ذلك، فيمكن أن تقلل اختلاطك بهذا الشخص إلى الحد الأدنى.

الشك في منهجك في الانضباط

يؤدي تلقي النقد من الآخرين أحيانًا، خاصة أولئك المقربين منا، إلى الشك في طريقتنا في التربية. إذا تأخرت النتائج، أو وجدنا أنفسنا غير قادرين على التأقلم أو معرفة ما يجب علينا فعله، فسوف نكون في أضعف أحوالنا. بينما أكتب هذا الكتاب، سألت بعض الآباء عما يفعلونه إذا حدث ما يجعلهم يشكون في طريقتهم بالانضباط اللطيف.

فيما يلي بعض إجاباتهم:

أضع نفسي مكان ابنتي وأسأل كيف أريد وأتوقع أن أعامل. وأتوصل دائمًا إلى نفس النتيجة: مهما قدمت من لطف واحترام، فلن يكون أبدًا أكثر من اللازم.

أذهب إلى مجموعات الآباء على وسائل التواصل الاجتماعي وأطلب النصيحة لأطمئن.

أرى أنه يجب عليّ أن أرجع خطوة إلى الوراء، وأفكر في كل ما حققته من إنجازات جيدة حتى الآن، وأحاول إعادة الاتصال بحدسي الفطري الذي يدعم طريقتي في التربية. أما فيما يتعلق بنصيحة الآخرين، فإني أحاول ألا أناقشها، وأبدي لهم الشكر على أفكارهم الطيبة وتدخلهم (في نهاية المطاف، هم فقط يحاولون المساعدة)، لكنني أرفض النصيحة

أو أتجاهلها بمنتهى الأدب. وأرى أنه من خلال النقاش المستفيض مع زوجي، نؤكد من جديد على الطريقة التي نريد استخدامها في التربية ولماذا اخترنا هذه الطريقة.

أعود إلى معتقداتي الأساسية وأفكر: هل هذا الشيء سيفيدني؟ هل يتمتع ابني بالصحة والسعادة؟ كيف يتطور بشكل عام، بدلاً من السؤال كيف انقضى الأسبوع الماضي؟

أسأل نفسي، هل أفضل أن يكون ابني مثل ابن "فلان" (الذي يقدم لي النصيحة)؟ تكون الإجابة في الغالب لا، وهو ما يعني أنني سعيدة بفعل ما أفعله.

أتذكر النجاحات التي حققناها من خلال الرفق في التربية، وأقضي بعض الوقت مع من يشبهني بالعقلية، سواء في العالم الافتراضي أو في الواقع، وأتذكر الدليل على أن هذه هي الطريقة التي نريد أن نربي بها أبنائنا.

أذكر نفسي بسبب تبنينا للطريقة التي نسلکها في التربية، وبالأهداف بعيدة المدى التي نرمي إليها لمستقبل ابنتنا. كما أنني لا أبالي إطلاقاً بما يعتقد الآخرون، فأساليب التربية مختلفة، ولا أريد أن أربي ابنتي بطريقتهم. أريد أن أختار طريقتنا الخاصة مع ابنتنا بالشكل الذي يناسبنا.

أحياناً، وعندما تزداد الأمور صعوبة، أتساءل إن كنت على خطأ. ثم أنظر إلى أطفالي، وأشاهدهم وهم يختبرون عاطفة عميقة وأحاول أن أحس بشعورهم. بمجرد أن أسمح لهذه المشاعر بأن تلامس قلبي، أشعر بالرضا، فحتى لو أن الأمور لم تكن بهذا اليسر، ففي النهاية أتعلم منهم أكثر بكثير مما أعلمهم.

أعتقد أن الأمر كله مجرد قناعة؛ شعور، غريزة تخبرني بأنني على صواب، وليس الإفراط في التفكير، القيام بما يبدو صحيحاً والثقة في ذلك. كما أن الأمر لا يخلو من الشك أحياناً. فمن الصعب اتباع الحدس وسط كل ذاك الزخم من النصائح التربوية، لكنني أشعر بأنني

أستطيع عزل نفسي عن كل ذلك والقيام بما يصنع فرقًا لابنتي الصغيرة. أعتقد حقًا أنني أقوم بما فيه كل الخير لها.

أفكر أي أشخاص أريد أن يكون أطفالي عندما يكبرون، وكيف أريد لهم أن يتذكروا طفولتهم. كما أحدث نفسي بأنني أحاول أن أكون الأب الأفضل قدر استطاعتي.

أحاول أن أتحدى ببعد النظر، وأتذكر أن الحلول السريعة لوقف بعض السلوكيات لا مس جذر المشكلة. أتذكر كيف تربينا كأطفال أنا وأخي (الكثير من العقوبات والصفعات والإهانات) وأتذكر مدى فظاعة ذاك الشعور والآثار السلبية التي بقيت في علاقاتنا مع والدينا وثقتنا بأنفسنا. لا أريد أن أكرر ذلك مع ابني.

عندما تساورني الشكوك بأسلوبي في التربية، أحاول أن أرجع خطوة إلى الوراء وأقيم إن كانت المشكلة عندي أم عند طفلي. غالبًا ما أكون أنا سبب المشكلة، ومن المفيد أن يستغرق الأمر بعض الوقت للتفكير فيما أريد، وما يريده طفلي، وكيف يمكننا التوصل إلى اتفاق فيما بيننا. أحاول أن أكون صادقًا مع نفسي وأجيب عن السؤال، هل هذا مهم حقًا أم أنني أريد فرض رأيي فحسب؟

كيف تحصل على شريك يدعمك في الانضباط اللطيف

في الوضع المثالي، يناقش جميع البالغين مع شركائهم في الحياة أسلوب التربية المناسب قبل إنجاب الأطفال. وبالإضافة إلى دراسة خطط الولادة والمنتجات اللازمة لفترة الحضانة، أعتقد أن مناقشة مبادئ التربية قبل وصول الطفل الأول مسألة جوهرية. يدرك الكثير من الأزواج أن لديهم وجهات نظر متضاربة عن الأبوة بعد عدة أشهر أو سنوات. ولذلك يجب على الآباء أيضًا كتابة خطة الأبوة إضافة إلى كتابة خطة الولادة، والتفكير في السيناريوهات الشائعة وكيفية استجابتهم لها. أحب ذلك شخصيًا، خاصة عندما يحضر

زوجان ينتظران مولودًا إحدى جلسات الحوار أو ورش العمل التي أقدمها عن الانضباط اللطيف.

لكن ماذا تفعل إن ظهرت الاختلافات في التصور عن مفهوم الأبوة بينكما بعد ذلك؟ أولاً، عليك الاعتراف بمشاعر شريكك وحاول أن تتفهم أسبابها. ففي كثير من الأحيان، عندما ينشأ شخص بطريقة معينة (ويقول: "لم يلحق بي أي ضرر")، فكأنه يخبر شريكه بأن القيام بأمر مختلف إهانة له ولأسرته التي ينحدر منها. الاعتراف هو الخطوة الأولى والأهم. ومن ثم، اسأل شريكك (دون حكم عليه) عن سبب شعوره هذا وكيف سيتعامل عند حدوث سيناريوهات معينة. واسأله إن كان قد اطلع على أي بحث يدعم رأيه أيضًا.

وبعد أن تصغي بشكل كامل إلى شريكك، اشرح له شعورك، وأسبابه، وقدم شرحًا موجزًا لأي بحث يدعم رأيك. فكر في الوسائط التي تعجبه. هل يقرأ المدونات أو مقالات المجالات أو الكتب، أم أنه يفضل مقاطع الفيديو أو البودكاست؟ ربما سيصبح أداؤه أفضل عندما يمارس التعلم الشخصي، كحضور ورش العمل. وهنا كن حريصًا في اختيار مفرداتك. فلا تستخدم لهجة اتهامية: "أنت قاسٍ حقًا عندما تصرخ"، أو "لقد أخففتها حقًا عندما فعلت ذلك". استخدم بدلًا من ذلك عبارات "أنا" ووضح عواطفك؛ كأن تقول: "أنا أشعر بالتوتر عندما تصرخ بها"، على سبيل المثال.

الخطوة التالية هي محاولة الاتفاق على خطوات صغيرة جدًا، بدلًا من فعل كل شيء في نفس الوقت. ربما يوافق شريكك على تغيير لهجته قليلًا وإسقاط كلمة "شقي" أو ما شابه ذلك من قاموسه لمدة أسبوع أو أسبوعين. هذا يكفي كبداية. لا تطلب الكثير في وقت مبكر. وقد يكون قراره التالي هو محاولة التوقف عن التهديد بالعقوبات واستخدام لغة التعاطف بدلًا منها. أجمل ما في الانضباط اللطيف هو نتائجه الواضحة. قد تكون النتائج بطيئة (وأحيانًا تكون بطيئة بشكل محبط)، لكن ستكون هناك "نقلة نوعية" تجعل شريكك يفكر: "واو... لقد نجح الأمر فعلاً!". تعامل مع قضية واحدة كل مرة وحافظ على نقاش مفتوح دومًا (لا اتهام فيه ولا محاكمة).

قد يكون من المفيد أيضًا أن تجتمع بمن يختارون التربية بنفس الطريقة التي تتبعها، خاصة ممن ينتمون لجنس شريكك. التعلم بالقذوة فعال جدًا ويفتقر الكثير منا إليه عندما يتعلق الأمر بالتربية.

التعامل مع غضبك

لدي قناعة راسخة بأن الكثير من الذين يدّعون أنهم لا يفقدون أعصابهم أبدًا مع أطفالهم إما يكذبون أو يتوهمون أو هم ببساطة حديثو عهد بالأبوة. جميع الآباء "يفقدون أعصابهم" في مرحلة ما مع أطفالهم، وأنا واحدة منهم.

بالنسبة لي فقد بدأت أجد صعوبة في الحفاظ على هدوئي كلما كبر أبنائي. أول لحظة حقيقية من "الغضب الملتهب" كانت قريبة من نهاية سنوات الطفولة المبكرة. ومنذ تلك اللحظة، أصبحوا أكثر انتظامًا؛ لا بد أن أعترف بذلك. هكذا هي الحياة. لا أحد مثالي. لا ضير في الغضب كما سبق وأشرت؛ إنه انفعال إنساني طبيعي وفي الواقع أحيانًا يكون مفيدًا جدًا. المشكلة هي الطريقة التي نتعامل بها معه، خاصة أمام أطفالنا.

لماذا يغضب الآباء

من المهم أن نبدأ بأن نقول إنه حتى أكثر الأشخاص هدوءًا يمكن أن يتعرض للاستفزاز والغضب في وقت ما. ورغم ذلك، ففي كثير من الحالات، يمكن تجنب الغضب، خاصة النوع الذي يجعلنا نتصرف بطرق لم نكن نتصرف بها عادة، إذا فهمنا دوافعنا. يلعب كل ما يلي دورًا في مستويات الغضب لدينا؛ يمكن تجنب بعضها ويمكن العمل على البعض الآخر، سواء بأنفسنا أو بمساعدة متخصص:

- النشأة في منزل حيث العنف اللفظي أو الجسدي هو القاعدة
- الإرهاق البدني (بما في ذلك التغذية غير السليمة ونقص التغذية)
- الإرهاق الذهني

- نقص الدعم من الأسرة، وخاصة الشريك
- المخاوف المالية
- الإجهاد الناتج عن رعاية الأقارب من المسنين أو المرضى
- مخاوف العمل
- ضيق الوقت الذي نمح له لأنفسنا، خاصة الوقت المخصص للاسترخاء و"التنفس"
- مشاكل الصداقة أو مشاكل العلاقات

في حالي، الغضب هو الوضع الافتراضي بالنسبة لي بسبب تنشئتي الخاصة. كان والداي رائعين وأحبتهما كثيرًا، لكن أُمِّي كانت تصرخ. وبالتالي فقد ترعرت لأصرخ بدوري أيضًا، وعليّ أن أعمل جدًّا على إيقاف ذلك، فهو رد فعلي الأول على أي مشكلة مع أبنائي. ضغط العمل دافع كبير بالنسبة لي للغضب أيضًا (إما من العمل أكثر من اللازم أو احتمال الكثير من الانفعالات من الزبائن) وعدم الاعتناء بالتغذية ووقت الاسترخاء بشكل مناسب.

كما هو الحال دومًا، الوقاية خير من العلاج عندما يتعلق الأمر بالغضب. الآن، وبعد سنوات من مراقبتي لمشاعري الخاصة ولطريقي في التربية، أصبحت أعرف عندما أحتاج إلى أخذ "وقت مستقطع". أستطيع التعرف على علامات الإنذار المبكر. أعرف متى أهملت العناية بنفسِي ويمكنني أن أحدد موعدًا لقرع ناقوس الخطر (لإطلاق إنذار الطوارئ) قبل أن أفقد أعصابي. أخصص ميزانية شهرية للعناية بنفسِي، وأستخدمها لدفع ثمن جلسة تمرين الاسترخاء الأسبوعي وجلسة التدليك الشهرية. قد يكون هذا المستوى من العناية الذاتية صعب المنال للبعض من الناحية المالية، لكنني أعتبره من النفقات المنزلية؛ فهو يبقيني أعمل بشكل جيد ويمكنني بالتالي من رعاية المنزل والأولاد. نعم، هذا يعني أنني أتخلّى عن لبس الجديد، وليس لدي الكثير من الحياة الاجتماعية، لكن لا يمكنني أن أقوم بدوري كأم دونها. إذا لم تتمكن من ادخار المال لتعتني بنفسك، فاستثمر الوقت بدلًا من ذلك: قم بنزهة طويلة، خذ حمامًا على ضوء الشموع، أجرِ مكالمة هاتفية مع صديق قديم، اقضِ بعض الوقت في التأمل...

التعامل "في اللحظة"

ممارسة اليقظة هي طوق النجاة بالنسبة لي. لا أقصد باليقظة الاستماع إلى الأقراس المدمجة للاسترخاء كل يوم، على الرغم من أن هذا أمر رائع بالتأكيد. وإنما أقصد أنني أعيش اللحظة؛ إدراكي لما يعتلج بداخلي ومراقبتي لمشاعري فعليًا يساعدي على التوقف للحظة قبل الرد. في كثير من الأحيان، يكون الغضب -كاستجابة لما فعله أطفالنا- ظالمًا أو غير مبرر؛ خصوصًا بالدرجة التي نطلقه بها. في مواجهة هذه السيناريوهات، أنا أتبع الخطوات التالية التي تساعدني حقًا:

- توقف مؤقتًا: لا ترد فورًا.
- تعاطف: حاول أن تفهم كيف يشعر ابنك أو بماذا كان يشعر وما هي وجهة نظره.
- فكر: فكر في طرق مختلفة للاستجابة وتعلم ما سيحدث نتيجة لها.
- تنفس: خذ نفسًا عميقًا، وتنفس، وأرخِ كتفيك، وتخيل الغضب يغادر بدنك.
- استجب: الآن هو الوقت المناسب للرد على طفلك، وليس قبل ذلك.

هناك العديد من النصائح الأخرى التي تطول بها القائمة، لكن إليك بعضها من المفضلة بالنسبة لي:

- لف خمسة أشرطة حمراء حول معصمك الأيمن. وفي كل مرة تسيطر فيها على غضبك عندما ترد على طفلك، انقل شريطًا إلى يدك اليسرى. هدفك هو أن تكون الأشرطة الخمسة في معصمك الأيسر عند نهاية اليوم.
- أغمض عينيك وتخيل نفسك في مكانك المفضل: شاطئ، غابة، جبل. خذ نفسك إلى هناك لمدة دقيقة أو دقيقتين عندما تكون في أمس الحاجة إلى السلام.
- تخيل شخصًا يبدو هادئًا ومرتاحًا دومًا. تخيل أنك تدخل في جسمه وترتديه كبدة. حاول أن تشعر بمدى هدوئه ودع السلام يتسرب لجسدك. فكر في كيفية استجابته للمواقف التي تثير غضبك.

- اتصل بصديق أو تحدث مع مجموعة نقاش على الإنترنت؛ مجموعة من الأشخاص الذين لديهم عقلية تشبه عقليتك.
- خذ "وقتًا مستقطعًا" من الأبوة. إذا باءت كل المحاولات بالفشل، فتأكد من أن طفلك في مكان آمن محصن للأطفال وخذ نفسك إلى غرفة أخرى لتهدياً لبضع دقائق.

ماذا عليك أن تفعل إن فقدت هدوءك؟

ستمر بأوقات لا يمكنك فيها أن تضبط أعصابك. وعندما يحدث هذا تقبله، وسامح نفسك، وامض قُدماً. كلنا نمر بأيام سيئة. لا تستسلم، فلست والدًا سيئًا. إن التخلي عن الانضباط اللطيف بسبب يوم سيئ يشبه أن يتسخ حذاءك الجديد في بركة موحلة، فتقوم بالتدحرج بها وتغطية نفسك بالوحل لأنك "فشلت". أنت لم تفشل. يمكنك غسل الحذاء والحفاظ على نظافته غدًا. لكن تعلّم مما حدث. لا تقم بإضاعة الفرصة. حدد ما أثارك وما كان يمكن أن تفعله بشكل مختلف عند كل نقطة. وربما أهم مسألة، هي أن تأخذ بعض الوقت لتهدياً ثم تعتذر لابنك. الأطفال أكثر مرونة مما نعتقد. وإذا كانوا أكبر سنًا، فهذا هو الوقت المناسب لمناقشة تقبل الشعور بالغضب، لكن عنفك بالصوت أو الجسد غير لائق. أخبرهم بأنك ارتكبت خطأ، وأنك ستحاول القيام بما هو أفضل في المرة القادمة. إذا كنت تشعر بالإرهاق ونفاد الصبر، فاطلب من أولادك المساعدة. أخبرهم بأنك تشعر بأنك متوتر للغاية اليوم وستقدّر مساعدتهم في الحفاظ على الهدوء. سيبهرك ردهم!

استراتيجيات من آباء حقيقيين للتعامل مع الغضب

سألت بعض الآباء عن اقتراحاتهم للتعامل مع الغضب الذي يسببه سلوك أطفالهم. كما ترون، كل استجابة فريدة من نوعها على نحو جميل، ولهذا فإنني لا أعطيك مجموعة من

التعليمات التي يجب أن تتبعها. ستحتاج إلى العثور على ما يناسبك؛ ولا بد أن تجد غايتك، تمامًا كما هو الحال بالنسبة لهؤلاء الآباء:

عندما أوشك أن أفقد أعصابي، أعطي نفسي مهلة: أخرج، وأذهب إلى المطبخ أو الحديقة، وأخذ نفسًا عميقًا.

أحاول كسر الجو بالقيام بشيء يجعلنا نضحك، وعادة ما أدغدغ طفلي أو أضع الموسيقى وأرقص رقصة سخيفة. سماع ضحكاتهم يجعلني أشعر بتحسن على الفور.

عندما يثير طفلي مشاعر سلبية عندي، ألقي نظرة فاحصة عليه. لقد نضجت كثيرًا بسبب معالجة هذه المشاعر. ليس من واجب طفلي مساعدتي على النضج، لكن لا بد أن أمر ببعض المواقف المزعجة لأكون كما أريد كأم. الأبوة تجربة تعلمنا التواضع.

أقول "أحبك" (كما لو كنت أذكر نفسي!) عندما يشد الموقف أعصابي. يساعدني ذلك على أن أكون "حاضرًا" في الموقف وألا أنفعل وأركز على حاجاتي الخاصة في تلك اللحظة.

أحاول أن أتراجع ثانية واحدة وأقول لنفسي بأن هناك سببًا لسلوكه -فهو متعب أو مشوش الذهن أو يشعر بالملل أو يرغب في بعض الاهتمام- وأبذل قصارى جهدي للتعامل معه وفقًا لذلك. وأحيانًا يساعدني أن أفكر بأنه لا يجعلني أمر بوقت عصيب، بل هو من يواجه وقتًا عصيبًا.

بالطبع قد يصعب عليك بين الحين والآخر أن تتوقف للحظة، وقد تنفجر. لكن لا بأس من الاعتراف عندما تكون مخطئًا؛ دع طفلك يعرف أن مشاعرك قد أصبحت أكبر من أن تتعامل معها وتعتذر. لا يمكنك القيام بكل الأمور بشكل صحيح طوال الوقت. أعتقد أنه من المهم أن يراك طفلك تقع في الخطأ مثله، وأن يتعلم كيفية التعامل مع أخطائه.

في عشرة في المائة من الوقت، أفقد أعصابي وأصبح أماً صارخة. وفي تسعين في المائة من الوقت، أتوقف، وأغادر الغرفة، وأستجمع أفكاري، وأحاول معرفة المشكلة.

أحاول أن أغادر وألتقط أنفاسي (ابنتي لا تسمح لي أبدًا بالمغادرة!). أحاول أن أسأل لماذا.
لماذا أتصرف بهذه الطريقة؟ ولماذا تتصرف هي بهذه الطريقة؟

إذا كنت مغتظة قليلًا، نرتدي أحذيتنا ونذهب إلى الخارج لرؤية الدجاجات!

في بعض الأحيان إذا ما شعرت بالإحباط أذهب إلى غرفة أخرى وأغلق الباب. لكنني لم أفعل ذلك منذ فترة طويلة. لقد تمكنت الآن من فهم أن ثمة سببًا لكل سلوك غير مرغوب، وأصبح التحدي هو محاولة تخمين المشكلة. إنه بمثابة تحدٍّ شخصي لإيجاد حل سريع لمشكلة ابني.

إذا تكرر الغضب عندي كثيرًا، أتأكد من أنني أحصل على بعض الوقت لأهتم بنفسي وأنام جيدًا.

أتنفس بعمق وأذكر نفسي بأن طفلي لا يمتلك المهارات اللازمة لتوجيه مشاعره الكبيرة، ثم أهدئ نفسي لأتمكن من تهدئته.

عندما تتذمر ابنتي وتصبح شديدة الحساسية لأدنى تغيير في لهجتي بالحديث معها، أجتو على ركبتي، وأعانقها، وأخبرها بأنني أحبها. إنها تحتاج إلى هذا العناق عادةً. ثم أستمع بحرص للأمر المهم جدًا (بالنسبة لها) وأدرك أن هناك دائمًا سببًا يجعلها تتفاعل بالطريقة التي هي عليها. في كثير من الأحيان، أتصل بزوجي في العمل وأشتكي له فلديه دائمًا إيجابيات تطمئنني وتهدئني. وعندما يكون في المنزل، يأخذ الطفل الذي يجعلني أستشيط غضبًا لتهدئته، وأحصل على بضع دقائق لأجلس في غرفتنا وأستعيد توازني. لم أكن أعرف أبدًا أن "أذهبي إلى غرفتك" يمكن أن يكون شيئًا أحب أن أسمعه.

**ماذا تفعل في الأيام التي تشعر فيها بالرغبة في
الاستسلام**

كأغلب الأمور في الحياة، القرار الصحيح ليس هو الأسهل. فلعلك قد أدركت الآن أنه لا توجد حلول سريعة لمشاكل السلوك، على الأقل ليست تلك الخيارات التي لا تكلف ثمنًا باهظًا على المدى الطويل. يتطلب الانضباط اللطيف الكثير منك كوالد. إنه عمل شاق وغالبًا ما يكون بلا توقف. في أيام عطلتي، كثيرًا ما تراودني فكرة: لا أريد أن أكون كبيرة بعد الآن. في هذه الأيام، أتخيل ما كنت سأشعر به لو كنت طفلة مرة أخرى وأركز على مدى سهولة الأمر مقارنة بكوني أمًا.

لحسن الحظ، هذه الأيام قليلة ومتباعدة؛ بالتأكيد تتضاءل مع تقدم أطفالي في السن، حيث أصبحت أليّن قليلًا وأكثر ثقة فيما أقوم به. وينطبق الشيء نفسه عليك أيضًا. وفي هذه الأثناء، لا تتخيل فقط "يوم العطلة"؛ بل خذه. اقضِ بعض الوقت بعيدًا عن أطفالك، لفترة طويلة -ومسافة بعيدة- قدر ما يمكنك ذلك عاطفيًا وماليًا وعمليًا. سيمنحك هذا طاقة متجددة وعزمًا على الاستمرار في النهج اللطيف. ليس ترفًا أن تقضي بعض الوقت في الاعتناء بنفسك، بل هو ضرورة إذا كنت ترغب في اتباع هذا الأسلوب في التربية. فاقد الشيء لا يعطيه. لا يمكنك تحقيق الانضباط اللطيف لطفلك إذا لم تكن أنت منضبطًا بما يكفي للعناية بنفسك. اللحظات التي تشعر فيها بالرغبة في الاستسلام ما هي إلا تحذيرات تحتاج منك للنظر إلى داخل نفسك، وليس إلى خارجها.

عندما أشعر بالرغبة في الاستسلام، أتساءل لماذا؟! في كثير من الأحيان تكون الإجابة هي الشك في نفسي أو حقيقة أنني خائفة أن أكون مخطئة فيما أفعله. هذا الخوف مثير للاهتمام. والعمل على معالجة خوفي هو ما يغير قواعد اللعبة. لدينا هنا خياران، يذكراننا، مرة أخرى، باستجابة اضرب-أو-اهرب:

واجه كل شيء وامض قدمًا

أو

انس كل شيء واهرب

لكن هذه المرة، المعركة داخلية، العدو الوحيد هو أفكارك الجامدة. هل ستختار مواجهتها والنهوض، وتغذيها بالمعرفة التي تدلك على أنه يمكنك القيام بأفضل مما تعمل الآن لكل من نفسك ولطفلك؟ أم أنك ستختار الهروب والتخلي عن فكرة الانضباط اللطيف، على الرغم من كل ما تعرفه عن فوائده ومخاطر أسلوب التربية السائد؟ آمل، بعد قراءة هذا الكتاب، أن تكون مصدر إلهام لمن حولك لتطبيق الانضباط اللطيف.

الفصل 15



رحلتك إلى الانضباط اللطيف

في الختام، أود أن أقدم موجزًا بسيطًا لما تناولناه قبل أن تبدأ رحلتك الخاصة. في بداية هذا الكتاب نظرنا في المعنى الحقيقي للانضباط وكيف يختلف اختلافًا كبيرًا عما يعتقد معظم الناس، ألا وهو العقاب. يتعلق الانضباط الحقيقي -أو اللطيف- بالتعليم والتعلم، حيث يتولى الوالدان والطفل أياً من هذين الدورين. من المُحزن أن هناك حاجة لابتكار مصطلح جديد -الانضباط اللطيف- لوصف ما يجب أن يكون مجرد انضباط، لكن اليوم يختلط الأمر عند الكثير من الناس في المجتمع بشأن معناه الحقيقي. يساعد مصطلح الانضباط اللطيف بطريقة ما على تمييزه عن وجهة النظر التي تكون لدى الكثير منهم.

أحد الأسئلة الأكثر شيوعًا التي يطرحها آباء الأطفال الصغار هو: "ما العمر الذي يجب أن تبدأ فيه في الانضباط؟". أأمل أن يكون الجواب عن ذلك واضحًا الآن: ابدأ مبكرًا قدر الإمكان. فالانضباط، بعد كل شيء، يعني فقط التعليم والتعلم. لذا، فمنذ يوم ولادة طفلك، أنت تقوم بتهذيبه بالفعل. أنت، كأحد الوالدين، أعظم مُعلم يمكن أن يتلقى منه طفلك على الإطلاق؛ فأنت ستظل صاحب التأثير الأكبر على حياته وتطور شخصيته. قد تبدو هذه مهمة شاقة، لكنها ستمنحك أروع الفرص لتنشئة إنسان لطيف، ومتعاطف، وواثق من نفسه،

ومستقل، ومهذب وسعيد؛ ويعلم الله، كم يحتاج العالم للمزيد منهم. والمهمة ليست شاقة كما يبدو للوهلة الأولى. ما عليك سوى القيام بثلاثة أشياء: الاحترام والفهم والتوجيه. احترم وافهم مشاعر طفلك ووجهة نظره، وكذلك قدراته الحالية، ووجهه بلطف لفعل ما هو أفضل ولكي يكون أفضل. عندما تفكر في الأمر على هذا النحو، فهو في الواقع بسيط للغاية.

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب وأنت أب لمراهق، فلم يفت الأوان أبدًا. لا يزال لديك الكثير من الفرص لتغيير الطريقة التي تتعامل بها معه ولتغيير الطريقة التي يتعامل بها. في الواقع، عند قراءة هذا الكتاب قد يستلهم بعضكم منه أيضًا طرقًا لتحسين علاقات الكبار.

عندما نظرنا إلى الانضباط باعتباره شكلاً من أشكال التعليم والتعلم، فحسنا سبب أهمية فهم ما تريد تعليمه لطفلك وكيف ستقوم بذلك. يجب القيام بالتهذيب بطريقة واعية دائمًا. يقوم الكثير من الآباء والأمهات بالتهذيب لأنه متوقع، وهم يخشون آراء الآخرين أو المشاهدين. لكن باعتبارك معلمًا لطفلك، فأنت الوحيد الذي يجب أن يقرر متى وكيف يتم تهذيبه. تذكر هذا دائمًا. إن فكرة أن تكون معلمًا ماهرًا أمر حيوي. أنت القدوة الأفضل والأكثر تأثيرًا الذي يمكن أن يحتذي به طفلك. مع وضع ذلك في الاعتبار، فكر في صفات المعلم الماهر وحاول تجسيدها (انظر المقدمة). فلنعد إلى الخطوات الخمس التي تساعدنا على أن نكون معلمين ماهرين ونقوم بالتهذيب بشكل عادل وفعال:

- التزام الهدوء
- التوقعات المناسبة
- التقارب مع طفلك
- الاتصال واحتواء المشاعر
- الشرح وتقديم مثال

من أجل الحصول على توقعات مناسبة، يجب أن نفهم كيف يتطور مخ الطفل، والأهم من ذلك، الاختلافات المعرفية الأكثر تميزًا بين البالغين والأطفال، على الأقل حتى بلوغهم سن

المراهقة أو أكبر. يعاني الأطفال الصغار من نظرية التعاطف ونظرية العقل، أو يتفهمون أن الآخرين يشعرون بهم بشكل مختلف. كما أنهم يجدون صعوبة في التفكير النقدي، والمنطقي والتجريدي والافتراضي، وربما الأهم من ذلك، التحكم في الانفعالات. يمتلك البالغون القدرة والمرشحات الاجتماعية لتنظيم سلوكهم بطريقة لا يستطيع أي طفل (من أي عمر) القيام بها. وهذا هو السبب في أن العديد من أساليب الانضباط السائدة غير فعالة؛ لأنها تتطلب مستوى من الفهم والتفكير لا يتوفر في العادة لدى الأطفال الصغار. من المهم جدًا تذكر هذا، وألا تقوم بمعاقبة الطفل لأن لديه مخ طفل.

بعد ذلك، أثناء النظر في أسباب العديد من السلوكيات المختلفة غير المرغوبة التي يظهرها الأطفال بشكل شائع، تعلمنا أن نسأل أنفسنا ثلاثة أسئلة مهمة: لماذا؟ كيف؟ ماذا؟ لماذا يتصرف الطفل بهذه الطريقة؟ هل أثار شيء ما سلوكه؟ هل هو طبيعي من ناحية نموه؟ كيف يشعر الطفل؟ هل يتصرف بهذه الطريقة لأنه يشعر بالضيق؟ ماذا تأمل أن تعلم الطفل عند تهذيبه؟

عندما يتعلق الأمر بـ "لماذا؟"، ابحث عن السبب الكامن وراء هذا السلوك. إذا لم تقم بذلك، فإنك تخفف المشكلة ويبقى السبب، مما يجعل الانضباط غير فعال. و"كيف؟": ينبع معظم السلوك غير المرغوب فيه من شعور الطفل بعدم الارتياح، على سبيل المثال، الحزن والقلق والخوف والغضب والأسى وغير ذلك. يجب أن تحاول فهم ما يشعر به طفلك من أجل أن تكون قادرًا على مساعدته وتقدير كيف يترك تهذيبك شعورًا لديه. إذا جعلته يشعر بالسوء، فلاحتمال هو أن سلوكه سيزداد سوءًا أيضًا. و"ماذا؟"؛ إذا كنت لا تعرف الهدف من تهذيبك، فلا تفعل أي شيء. لا يكون تهذيبك فعالًا إلا عندما يكون لديك هدف في ذهنك، لأنه عندها فقط يمكنك تحديد النهج المطلوب لتحقيقه.

نظرنا في مفهوم أن تكون "صالحًا بما فيه الكفاية". لا يوجد والد مثالي وكلنا نرتكب أخطاء. هذه الأخطاء ذات قيمة أيضًا؛ فهي الطريقة التي نتعلم بها أن نصبح معلمين أفضل.

عندما تمارس ما تعلمته في هذا الكتاب، سترتكب أخطاءً، تمامًا كما أفعل، ولا بأس بذلك. الهدف 70/30 هو هدف أكثر واقعية من الكمال بنسبة 100 في المائة.

من المهم أيضًا الحفاظ على عقلية نمو واعتقاد بأنه يمكنك تهذيب طفلك بشكل فعال ولطيف، حتى في أحلك أيام الأبوة والأمومة. قد تعاني في البداية، لكن كل مُعلم كان يومًا ما مبتدئًا؛ ما عليك سوى الاستمرار في المحاولة وتحقيق الثبات. لدي إيمان بأنه يمكنك فعل ذلك.

أخيرًا، نظرنا إلى مشاكل الآباء وكيف يمكن لسلوكنا الخاص أن يفسد حتى أفضل خطط الانضباط الموضوعة. لقد تعلمنا أنه من الضروري العمل على مشاعرنا الخاصة، بما في ذلك التصالح مع تنشئتنا. ورأينا أيضًا سبب أهمية الاهتمام باحتياجاتنا الخاصة؛ فهي ضرورة وليست رفاهية، بل هي جزء أساسي من أحجية الانضباط اللطيف. أوصيت أيضًا باتباع الخطوات التالية كلما عانيت مع مشاعرك واحتجت إلى مساعدة في الرد على طفلك "في لحظة الغضب":

- توقف: لا ترد على الفور.
- تعاطف: حاول أن تفهم كيف شعر أو يشعر طفلك الآن ووجهة نظره.
- فكر: فكر في الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها الرد والتعلم الذي سيحدث نتيجة لذلك.
- تنفس: خذ نفسًا عميقًا، وأخرج الزفير، وأرخِ كتفك، وتصور غضبك وهو يغادر جسدك.
- استجب: الآن هو الوقت المناسب للرد على طفلك، وليس قبل ذلك.

الانضباط اللطيف، في رأيي، هو الطريقة الأكثر فعالية لتنشئة أطفال سعداء وواثقين ومستقلين ومهذبين ومتعاونين وناجحين. من خلال الخبرة الشخصية والمهنية على حد سواء، رأيت الآثار المدهشة للتحويل إلى نهج أكثر تعاطفًا ووعيًا. لقد رأيت الأطفال الغاضبين يصبحون هادئين والأطفال المنعزلين يصبحون واثقين من أنفسهم. لقد رأيت

تحسن علاقات الأشقاء بعد بداية صعبة، وأصبحت العلاقات الهشة المنفصلة قوية وسليمة. قد لا يكون الانضباط اللطيف حلاً سريعاً، لكنه ينجح، ليس فقط لبضعة أسابيع أو أشهر، لكن إلى الأبد. في الواقع، إنه يغير حياة كل من الطفل والوالد.

فهل أنت مستعد لمواجهة كل شيء والنهوض؟ لديك كل ما تحتاجه هنا لتهديب طفلك بنجاح؛ الآن ما عليك سوى أن تثق بنفسك بما يكفي لتؤمن بأن في وسعك أن تفعل ذلك.

المراجع

الفصل 1

McCann, D., Barrett, A., Cooper, A., Crumpler, D., Dalen, L., Grimshaw, 1
K., Kitchen, E., Lok, K. , Porteous, L. , Prince, E. , Sonuga-Barke, E.,
Warner, J. O, and Stevenson, J., ‘Food additives and hyperactive behaviour
in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised,
double-blinded, placebo controlled trial’, *Lancet*, 370 (2007), pp. 1560-
.67

Montgomery, P., Burton, J., Sewell, R., Spreckelsen, T. and Richardson, 2
A., ‘Low blood long chain omega-3 fatty acids in UK children are
associated with poor cognitive performance and behavior: a cross-sectional
.analysis from the DOLAB study’, *PLoS one*, 8(6) (24 June 2013)

Lebourgeois, M., Wright, K., Lebourgeois, H. and Jenni, O. ‘Dissonance 3
Between Parent-Selected Bedtimes and Young Children’s Circadian
Physiology Influences Nighttime Settling Difficulties’, *Mind Brain
.Education*, 7(4) (December 2013), pp. 234-42

Carskadon, Me, Wolfson, A., Acebo, C., Tzischinsky, O. and Seifer, R., 4
‘Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to
.early school days’, *Sleep*, 15;21(8) (December 1998), pp. 871-81

Wright, H. and Lack, L., 'Effect of light wavelength on suppression and 5 phase delay of the melatonin rhythm', *Chronobiology International*, 18(5) .(September 2001), pp. 801-8

Ben-Sasson, A., Carter, A. and Briggs-Gowan, M., 'Sensory Over- 6 Responsivity in Elementary School: Prevalence and Social-Emotional Correlates', *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37 (2009), pp. 705-.16

Ahn, R. R., Miller, L. J., Milberger, S. and McIntosh, D. N., 'Prevalence 7 of parents' perceptions of sensory processing disorders among kindergarten children', *American Journal of Occupational Therapy*, 58 (2004), pp. 287-.93

Forest, M., Cathiard, A. and Bertrand, J., 'Evidence of Testicular Activity 8 in Early Infancy', *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 37(1) .(2009)

Ostatnřková, Do, Pastor, K., Putz, Z., Dohnányiová, M., Mat'aseje, A. 9 and Hampl, R., 'Salivary testosterone levels in preadolescent children', .BMC Pediatrics, 2(5) (2002)

Duke, So, Balzer, B. and Steinbeck, K., 'Testosterone and its effects on 10 human male adolescent mood and behavior: a systematic review', *Journal of Adolescent Health*, 55(3) (September 2014), pp. 315-22

Romans, S. , Clarkson, R., Einstein, G., Petrovic, M. and Stewart, De, 11
‘Mood and the menstrual cycle: a review of prospective data studies’,
.Gender Medicine, 9(5) (2012), pp. 361-84

Marván, M. L. and Cortés-Iniestra, S., ‘Women’s beliefs about the 12
prevalence of premenstrual syndrome and biases in recall of premenstrual
.changes’, Health Psychology, 20(4) (2001), p. 276

الفصل 2

Maslow, A. He, ‘A theory of human motivation’, Psychological Review, 1
.50(4) (1943), pp. 370-96

Dweck, C. S., Mindset: The new psychology of success, Random House 2
(2006).

Fleming, N. and Baume, D., ‘Learning Styles Again: VARKing up the 3
right tree!’ Educational Developments, SEDA Ltd, 7.4 (November 2006),
.pp. 4-7

الفصل 3

Pronin, E. and Olivola, C. Y., ‘Egocentrism’, in N. J. Salkind., 1
Encyclopedia of Human Development, 1 (2006) Thousand Oaks, CA:
.SAGE Reference, pp. 441-2

Goossens, L., Seiffge-Krenke, I, and Marcoen, A. (1992), ‘The many 2
faces of adolescent egocentrism: Two European replications’, Journal of

.Adolescent Research, 7(1) (1992), pp. 43-58

Rycek, R. F., Stuhr, S. L., McDermott, J., Benker, J. and Swartz, M. D., 3
'Adolescent egocentrism and cognitive functioning during late adolescence',
.Adolescence, 33(132) (1998), pp. 745-9

Baron-Cohen, S., Leslie, A. M. and Frith, U., 'Does the autistic child 4
.have a "theory of mind"? ' Cognition, 21(1) (October 1985), pp. 37-46

Milligan, K., Khoury, B., Benoit, D and Atkinson, L., 'Maternal attachment 5
and mind-mindedness: the role of emotional specificity', Attachment and
.Human Development, 17(3) (2015), pp. 302-18

Peper, K., Koolschijn, P. and Crone, E., 'Development of risk taking: 6
contributions from adolescent testosterone and the orbito-frontal cortex',
Journal of Cognitive Neuroscience, 25(12) (December 2013), pp. 2141-
.50

Tymula, A., Rosenberg, L., Roy, A., Ruderman, L, Manson, K., 7
Glimcher, P. and Levy, L, 'Adolescents' risk-taking behavior is driven by
tolerance to ambiguity', Proceedings of the National Academy of Sciences
.of the United States of America, 109 (42) (2012), pp. 17135-40

Russell, G., Rodgers, L., Ukoumunne, O. and Ford, T., 'Prevalence of 8
Parent-Reported ASD and ADHD in the UK: Findings from the Millennium
Cohort Study', Journal of Autism and Developmental Disorders (January
.2014), pp. 31-40

Aaron, T., Mattfeld, E., Gabrieli, J., Biederman, Spencer, A., Brown, 9
Kotte, E., Kagan, S. and Whitfield, G., 'Brain differences between persistent
and remitted attention deficit hyperactivity disorder', *Brain*, (10) (June
.2014)

Ellison-Wright, 1., Ellison-Wright, Z. and Bullmore, E., 'Structural 10
brain change in Attention Deficit Hyperactivity Disorder identified by meta-
analysis', *BMC Psychiatry*, 8: 51 (2008); Kobel, M. , Bechtel, N. and
Specht, K., 'Structural and functional imaging approaches in attention
deficit/hyperactivity disorder: does the temporal lobe play a key role?'
.Psychiatry Research, 83 (2010); pp. 230-36

Baving, L., Laucht M. and Schmidt, Me, 'Oppositional children differ 11
from healthy children in frontal brain activation', *Journal of Abnormal Child*
.Psychology, 28(3) (June 2000), pp. 267-75

Arndt, To, Stodgell, C. and Rodier, P., 'The teratology of autism', 12
International Journal of Developmental Neuroscience, 23 (2-3) (2005), pp.
.189-99

Geschwind, D., 'Advances in autism', *Annual Review of Medicine*, 60 13
(2009), pp. 367-80

Schmitz, C. and Rezaie, P., 'The neuropathology of autism: where do we 14
stand?' *Neuropathological Applications in Neurobiology*, 34 (1) (2008),
pp. 4-11; Persico, A. and Bourgeron, T., 'Searching for ways out of the

autism maze: genetic, epigenetic and environmental clues', *Trends in Neuroscience*, 29(7) (2006), PP. 349-58

Levy, S., Mandell, D. and Schultz, R., 'Autism', *Lancet*, 374, (9701) 15
(2009), pp. 1627-38

الفصل 4

Gershoff, E. and Grogan-Kaylor, A., 'Spanking and Child Outcomes: Old Controversies and New Meta-Analyses', *Journal of Family Psychology* (7 April 2016), epub ahead of publication at time of writing

Warneke, F. and Tomasello, M., 'Extrinsic rewards undermine altruistic tendencies in 20-month-olds', *Developmental Psychology*, 44(6)
(November 2008), pp. 1785-8

Fabes, R. A., Furlow, J., Eisenberg, N., et al., 'Effects of rewards on 3 children's prosocial motivation: A socialization study', *Developmental Psychology*, 25 (1989), pp. 509-15

Kohn, A., *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise and Other Bribes*, Houghton Mifflin (2000)

Brandimonte, M. and Ferrante, D., 'Effects of Material and Non-Material Rewards on Remembering to Do Things for Others', *Frontiers in Human Neuroscience*, 9 (December 2015), P, 647

- Cabaj, J., McDonald, S. and Tough, So, 'Early childhood risk and 6 resilience factors for behavioural and emotional problems in middle .childhood', BMC Pediatrics, 14 (1 July 2014), p. 166
- Ahmed, S. , Bittencourt-Hewitt, A. and Sebastian, Cc, 'Neurocognitive 7 bases of emotion regulation development in adolescence', Developmental .Cognitive Neuroscience, 15 (October 2015), pp. 11-25
- Wertz, J., Zavos, H., Matthews, To, Harvey, K., Hunt, A., Pariante, C. and 8 Arseneault, L, 'Why some children with externalising problems develop internalising symptoms: testing two pathways in a genetically sensitive cohort study', Journal of Child Psychology and Psychiatry, 56(7) (July .2015), pp. 738-46
- Zeiler, M., Waldherr, K., Philipp, J., Nitsch, M., Dür, W., Karwautz, A. 9 and Wagner, G., 'Prevalence of Eating Disorder Risk and Associations with Health-related Quality of Life: Results from a Large School-based Population Screening', European Eating Disorders Review, 24(1) (January .2016), pp. 9-18
- Grøholt, B., Ekeberg, O. and Haldorsen, T., 'Adolescents hospitalised 10 with deliberate self-harm: the significance of an intention to die', European ,Child Adolescent Psychiatry, 9(4) (December 2000), pp. 244-54
- .Ginott, H., Teacher and Child, Avon Books (1975) 11

الفصل 5

.Holt, J., *How Children Fail*, Penguin Books (1974) 1

Balfanz, Re, Byrnes, V. and Fox, J., 'Sent home and put off-track: The 2 antecedents, disproportionalities, and consequences of being suspended in the ninth grade', paper presented at the 'Closing the School Discipline Gap: .Research to Practice' conference, Washington, DC (January 2013)

Perrya, B. and Morris, E., 'Suspending Progress: Collateral Consequences 3 of Exclusionary Punishment in Public Schools', *American Sociological* .Review (5 November 2014)

Paksarian, D., Rudolph, Jian-Ping, H. and Merikangas, K., 'School Start 4 Time and Adolescent Sleep Patterns: Results From the US National Comorbidity Survey-Adolescent Supplement', *American Journal of Public* .Health, 105(7) (July 2015), pp. 1351-7

المزيد من القراءة، والدعم، والموارد

الطبعة الإنجليزية من كتاب الانضباط اللطيف على فيسبوك:

[/www.facebook.com/GentleDisciplineBook](http://www.facebook.com/GentleDisciplineBook)

حساب المؤلفة سارا أوكويل-سميث على فيسبوك:

[/www.facebook.com/sarahockwellsmithauthor](http://www.facebook.com/sarahockwellsmithauthor)

حساب المؤلفة سارا أوكويل-سميث على تويتر:

www.twitter.com/TheBabyExpert

موقع ومدونة المؤلفة سارا أوكويل-سميث:

www.sarahockwell-smith.com

الخطاب الإخباري الإنجليزي للمؤلفة سارا أوكويل-سميث:

<http://bit.ly/1QOiOyF>

الموقع الإنجليزي للتربية اللطيفة:

www.gentleparenting.co.uk

منظمات الدعم

Sensory Processing Foundation

[/www.spdfoundation.net](http://www.spdfoundation.net)

National Sleep Foundation

www.sleepfoundation.org

The National Autistic Society

[/www.autism.org.uk](http://www.autism.org.uk)

PDA Society

[/www.pdasociety.org.uk](http://www.pdasociety.org.uk)

Attention Deficit Disorder Association

[/www.add.org](http://www.add.org)

كتب إنجليزية للأطفال

كتب لإدارة الغضب

Pudney, W. and Whitehouse, E., There's a Volcano in my Tummy, New
.Society Publishers (1998)

Huebner, D and Matthews, B., What to Do When Your Temper Flares, EDS
.Publications (2007)

Mundy, M., Mad Isn't Bad: A Child's Book About Anger, Abbey Press
(2006).

Moses, B. and Gordon, M., I Feel Angry (Your Emotions), Wayland, New
edition (1994).

كتب لتقدير الذات

Plummer, D. and Harper, A., Helping Children to Build Self Esteem, Jessica
Kingsley Publishers (2007).

Sutherland, Me, Hancock, N. and Armstrong, N., Helping Children with
Low Esteem: A Guidebook, Speechmark Publishing (2003).

Sunderland, M. and Armstrong, N., Ruby and the Rubbish Bin, Jessica
Kingsley Publishers (2007).

Richards, N. and Hague, J., Being Me and Loving It, Jessica Kingsley
Publishers (2016).

كتب عن الأشقاء الجدد

Cole, J, and Kightley, R., I'm a Big Sister, Harper Festival (2010).

Cole, J. and Kightley, R. , I'm a Big Brother, Harper Festival (2010).

التواصل بين الأم والابنة

Jacobs, M. and Jacobs, So, Just Between Us: A No-Stress, No-Rules Journal
for Girls and Their Moms, Chronicle Books (2010)

تسجيلات صوتية لزيادة تقدير الذات

Relax Kids, Help develop self-esteem and confidence', available on CD'
.from www.relaxkids.com

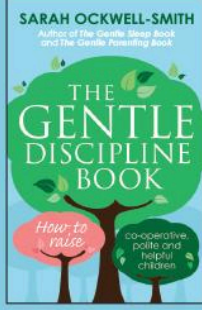
اقتراحات للألعاب التعاونية

Race to the Treasure!' by Peaceable Kingdom. Available from'
.Amazon.co.uk and .com

Hoot Owl Hoot!' by Peaceable Kingdom. Available from Amazon.co.uk'
.and .com

Lost Puppies', by Peaceable Kingdom. Available from Amazon.co.uk and'
..com

Mermaid Island', by Peaceable Kingdom. Available from Amazon.co.uk',
.and .com



هل تود أن تربي طفلاً سعيداً وحسن السلوك ولكنك تشعر بأن أشكال الانضباط المستخدمة اليوم لا تصلح لعائلتك؟

في كتاب **الانضباط اللطيف**، تكشف سارا أوكويل-سميث زيف العديد من المعتقدات الشائعة حول العقاب والتحفيز، وتوفر منهجاً بديلاً يتيح لك تهذيب أطفالك بطريقة فعالة ومع الحفاظ على الاحترام. الانضباط اللطيف لا يعني تدليل طفلك أو التساهل معه، وإنما يعني فهم طفلك، ووضع توقعات واقعية له، والاستجابة لسوء سلوكه بطريقة مناسبة. وهو يركز على التعليم والتعلم، وليس على العقوبات والمكافآت.

بأسلوبها العملي والمميز، توفر سارا حلولاً للتكيف مع أكثر تحديات التربية شيوعاً، بما فيها:

- **الأنين والعبوس**
- **السلوك العدائي والمدمر**
- **عدم الانصات ورفض تنفيذ المهام**
- **الوقاحة والردود الفظة**
- **التنافس بين الأشقاء**
- **الكذب**
- **السباب**
- **التقدير المتدني للذات أو نقص الثقة بالنفس**

النصائح التي يقدمها الكتاب مناسبة لنطاق واسع من الأعمار، من الأطفال الرضع وحتى المراهقين. إذا كنت تستخدم وسائل تقليدية للانضباط، فسيوفر لك هذا الكتاب الأدوات -والثقة- لتغيير هذه الوسائل إلى منهج أكثر اهتماماً.

"كتاب سارا أوكويل-سميث يحترم معاناة كل من الأطفال والآباء. فهي تساعدنا لكي نرى كيف يمكن لفهم احتياجات كلا الطرفين أن يؤدي إلى الحلول والتواصل، وهذه ليست الكلمات التي نسمعها في العادة عند الحديث عن الانضباط!"

د. سوزان زيديك

إخصائية في علم النفس التطوري، وزميلة شرفية بجامعة دندي

صورة للؤلؤة: Clare Moir

تصميم بواسطة: craigfraserdesign.com



لشراء النسخة
الإلكترونية

قارئة جرير
JARIR READER

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a bookstore ... ليست مجرد مكتبة ...



piatkus

الفهرس

1. [الغلاف](#)
2. [2](#)
3. [3](#)
4. [حول المؤلفه](#)
5. [شكر وتقدير](#)
6. [كيف تستخدم هذا الكتاب](#)
7. [المقدمة](#)
8. [لماذا يسيء الأطفال التصرف](#)
9. [كيف يتعلم الأطفال](#)
10. [كيف يتطور مخ الطفل](#)
11. [المشكلة في وسائل الانضباط الشائعة](#)
12. [الانضباط المدرسي](#)
13. [التكيف مع السلوك العنيف والمدمر](#)
14. [التعامل مع الأنين والعبوس](#)
15. [التعامل مع عدم الاستماع ورفض القيام بالأشياء](#)
16. [التعامل مع الوقاحة والردود الجريئة](#)
17. [التعامل مع التنافس بين الأشقاء](#)
18. [التعامل مع الكذب](#)
19. [التعامل مع الشتائم](#)
20. [التعامل مع التقدير المتدني للذات وانعدام الثقة](#)
21. [التعامل مع المشاكل الأبوية](#)
22. [رحلتك إلى الانضباط اللطيف](#)

23. [المراجع](#)

24. [المزيد من القراءة والدعم، والموارد](#)

25. [25](#)