

الكتاب الأكثر مبيعاً على مستوى العالم

تربية خالية من الدراما

النهج السليم
لتهدئة القوضى
و مساعدة نمو
عقلية الطفل



من مؤلفي كتاب مخ الطفل الكامل

الدكتور دانيال جي. سيجيل

مع الدكتورة تينا باين برايسون



مطبعة جسر
JABIR BOOKSTORE
London & Pakistan

تربية خالية من الدراما

النهج السليم لتهدئة الفوضى ومساعدة
غو عقلية الطفل

الدكتور دانيال جي. سيجيل
مع الدكتورة وتينا باين برايسون



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@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، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لفرض 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.

إعادة طبع

الطبعة الأولى 2023

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2021. 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 أية وسيلة أخرى.

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

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

Copyright © 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
All rights reserved.

No-Drama Discipline

THE WHOLE-BRAIN WAY
TO CALM THE CHAOS
AND NURTURE YOUR
CHILD'S DEVELOPING
MIND



Daniel J. Siegel, M.D.
Tina Payne Bryson, Ph.D.

إشادات بهذا الكتاب

"بأسلوب بليغ ورائع مصحوب بالرسوم الكارتونية، يساعد دانيال جيه. سيجيل، وتينا باين برايسون، الآباء على أن يعلموا أطفالهم ويتواصلوا معهم بفاعلية أكبر".

- مجلة بابليشرز ويكلي

"يحتوي الكتاب على الكثير من الرؤى المذهلة ... إنه كتاب كاشف للحقائق ويستحق القراءة".

- مجلة بيرنتس

"إنه كتاب حافل بالرؤى القيّمة والعميقة... يمكن للأفكار المقدمة في هذا الكتاب الصادر حديثاً أن تُطبق على كل علاقاتنا؛ لأنها ستساعدنا في كثير من الأحوال على أن نهدأ، ونتعاطف مع الآخرين، ومن ثم نتواصل بطريقة بناءة حيال مخاوفنا وحلولنا المقترحة. ما يفلح في مساعدة الأطفال على التعلم والتصرف بشكل أفضل يمكن أن يساعد أيضاً القادة في عالمنا، وجماعات كبيرة من الناس على أن يتواصلوا بفاعلية أكبر، حيث إن الكثيرين منا كبالغين قد فشلوا في اكتساب مهارات العقل المتبصر من حيث الوعي بعالمهم الداخلي والتحكم به، وكذلك عوالم المحيطين بهم وهم يتقدمون في السن، ومن ثم فإننا نميل لتخريب علاقاتنا مع الآخرين نتيجة لهذا الفشل. وسواء كنت أباً، أو أمّاً، أو معلماً،

أو مجرد شخص يتمنى أن يتعلم لينسجم مع الآخرين بصورة أفضل، فقد تجد بعض الرؤى القيّمة في هذا الكتاب".

– موقع Examiner.com

"يا للروعة! لقد أسّر هذا الكتاب انتباهي من الصفحة الأولى ولم أتركه حتى أنهيته؛ حيث فسر دانيال سيجيل وتينا باين برايسون بشكل جيد للغاية لماذا يعد العقاب إستراتيجية توصل لطريق مسدود. ثم أوضحها بعدها ما الذي يمكن فعله بدلاً من ذلك. فمن خلال إتاحة المعلومات حول آخر الطفرات العلمية في علوم المخ للآباء، أظهر المؤلفان لماذا يعد التعاطف والتواصل الطريق الأسهل لتحقيق التعاون، والانضباط، والانسجام الأسري".

– د. لورانس جيه. كوهين، مؤلف كتاب *The Opposite of Worry*

"باستخدام تفسيرات بسيطة وواضحة ونصائح عملية ورسوم كارتونية تجسد الإرشادات، يعد هذا الكتاب مصدرًا غنيًا للأسر التي تحاول أن تجتاز حالات الانهيارات العصبية وسوء الفهم. يوضح الكتاب كيف توجّه البيولوجيا العصبية سلوك الأطفال الغاضب والمحير، ويساعد الآباء على تجاوز العوائق التي تقابلهم في اليوم العادي بكياسة، واحترام متبادل، وقدر يسير من البهجة".

– د. ويندي موجيل، مؤلفة كتاب *The Blessing of a Skinned Knee*

"يا لها من راحة، فإن "سيجيل" و"برايسون" يجعلان من تحقيق الانضباط أمرًا ميسورًا بالنسبة للآباء أو أي شخص يساعد الأطفال على أن يحسنوا التصرف. يقدم هذا الكتاب نهجًا يستند

إلى البحوث والمنطق السليم الذي سيسعد أي شخص ناضج باستخدامه، وسيستفيد منه أي طفل".

- دانيال جولمان، مؤلف كتاب الذكاء العاطفي *

"غالبًا ما يسألني الآباء المحبطون لماذا لا تفلح أساليب الانضباط التي يستخدمونها مع أطفالهم، أو أنها في بعض الأحيان تساعد على جعل الأمور أسوأ. لم أكن أعرف ماذا أقول؛ لأنني لم أكن دائمًا على يقين من أنني فهمت مكن الخطأ. والآن أصبحت أعرف. يكشف هذا الكتاب عن سر الانضباط: ما الذي يفلح، وما الذي لا يفلح، ولماذا - وماذا تفعل عندما تفقد السيطرة. ببساطة، ستجعلك رؤى وتقنيات "دان سيجيل" و"تينا برايسون" والدًا أفضل. أعلم أنني سأستخدم الأفكار الموضحة في هذا الكتاب المفيد وغير العادي لسنوات مقبلة".

- د. مايكل تومبسون، مؤلف مشارك في كتاب *Raising Cain*

كتب أخري للدكتور دانيال جيه سيجيل

Mindsight

كتب مؤلفة بالاشتراك مع الدكتورة تينا باين برايسون

The whole-Brain Child

Thy Yes Brain

تربية خالية
من الدراما

إلى شباب العالم، معلمينا الأساسيين (من دانيال جيه. سيجيل)

لوالدي: معلمَي الأولين وعشقي الأول (من تينا باين برايسون)

المحتويات

قبل أن تقرأ هذا الكتاب: سؤال 1
مقدمة: تحقيق الانضباط في العلاقات بقليل من الدراما : تشجيع
التعاون أثناء بناء مخ الطفل 3

23	إعادة التفكير في الانضباط	الفصل 1
58	علاقة مخك بالانضباط	الفصل 2
96	من نوبة الغضب إلى الهدوء: التواصل هو الحل	الفصل 3
135	تواصل عملي بلا دراما	الفصل 4
176	نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي: إعادة التوجيه من أجل اليوم، من أجل الغد	الفصل 5

209	الفصل 6 معالجة السلوك: إستراتيجيات إعادة التوجيه
263	خاتمة حول الحلول السهلة، وكونك إنساناً، وإعادة التواصل، والتغيير: أربع رسائل متعلقة بالأمل
	مصادر إضافية 275
	حينما لا يحسن خبير التربية التصرف 278
	لست وحدك 278
	ملاحظة للقائمين على رعاية أطفالنا 286
	نهج الانضباط الخاص بنا باختصار 286
	أخطاء الانضباط العشرون 289
	حتى أعظم الآباء يقومون فيها 289
	مقتطف من كتاب <i>The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary</i>
298	<i>Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind</i>
	طفل المخ - الكامل: 12 إستراتيجية ثورية للعناية بالمخ النامي
	لطفلك 298
	شكر وتقدير 307

قبل أن تقرأ هذا الكتاب

سؤال

ألقي صحن من الحبوب عبر المطبخ، وتناثر الحليب وحبوب شيريس
المحمصة على الحائط.

يركض الكلب إلى داخل المنزل قادمًا من الباحة الخلفية وقد دُهن
بالأزرق لسبب غير مفهوم.

يهدد أحد أطفالك شقيقه الأصغر.

تلقيت مكالمة هاتفية من مكتب مدير المدرسة للمرة الثالثة هذا
الشهر.

ماذا ستفعل؟

قبل أن تجيب، سنطلب منك أن تتسّى كليًا كل شيء تعرفه عن
الانضباط. انس ما تعتقده عن معنى الكلمة، وانس ما سمعته عن كيفية
استجابة الآباء عندما يفعل الأطفال شيئًا لم يكن من المفترض أن يفعلوه.
وبدلاً من ذلك، اسأل نفسك: هل أنت منفتح - على أقل تقدير - على
التفكير في منهج مختلف لتحقيق الانضباط، منهج يساعدك على تحقيق
أهدافك المباشرة التي تدفع أطفالك لفعل الصواب في اللحظة المناسبة،

بالإضافة إلى أهدافك بعيدة المدى المتمثلة في مساعدتهم على أن يكونوا
أناسًا صالحين، وسعداء، وناجحين، وعطوفين، ومسؤولين، بل وحتى
منضبطين ذاتيًا؟

إذا كنت تريد ذلك بالفعل، فهذا الكتاب من أجلك.

مقدمة

تحقيق الانضباط في العلاقات بقليل من الدراما : تشجيع التعاون أثناء بناء مخ الطفل

لست وحدك

إذا كنت تشعر بأنك تائه عندما يتعلق الأمر بدفع أطفالك إلى المجادلة بشكل أقل، أو التحدث بطريقة أكثر احترامًا ... إذا لم تكن تعرف بعدُ كيف تمنع طفلك من الصعود إلى السرير العلوي، أو أن تجعله يرتدي ملابسه قبل أن يفتح الباب ... إذا كنت تشعر بالإحباط من تكرار الجملة نفسها مرارًا ("أسرع! ستأخر على المدرسة!") ... إذا كنت تشارك في معركة أخرى حول موعد النوم، أو الواجب المنزلي، أو وقت مشاهدة التلفاز ... إذا اختبرت أيًا من تلك الإحباطات، فأنت لست وحدك.

في الواقع، أنت لست حتى شخصًا غير طبيعي، أتعرف من أنت؟ أنت والد، أنت إنسان، ووالد.

من الصعب اكتشاف كيف نضبط سلوك أطفالنا. والأمر صعب بالفعل. فكثيرًا ما يسير الأمر على هذا النحو: إنهم يفعلون شيئًا لم يكن ينبغي

أن يفعلوه. فنستشيط غضبًا، ويتضايقون هم، ثم تسيل الدموع (في بعض الأحيان تسيل الدموع من جانب الأطفال).

الأمر مرهق ومثير للغضب. إنه ينطوي على الكثير من الدراما، والصياح، ومشاعر الألم، والشعور بالذنب، والحزن، والانفصال.

هل وجدت نفسك ذات مرة تسأل بعد تواصل مؤلم مع أطفالك السؤال التالي: "ألم يكن من الممكن أن أتصرف على نحو أفضل من ذلك؟ ألا يمكنني أن أتعامل مع نفسي بشكل أفضل؟ وأن أكون والدًا أكثر كفاءة؟ ألا يمكنني أن أحقق الانضباط بطرق تهدئ الموقف بدلًا من أن تنتج المزيد من الفوضى؟". فأنت تريد منع السلوك السيئ، لكنك تريد في الوقت نفسه الاستجابة بطريقة تقدر علاقتك بأطفالك وتعززها. فأنت تريد بناء علاقة لا تدمرها، وتريد القليل من الدراما، وليس المزيد منها. أنت تستطيع.

في الواقع، هذه هي الرسالة المركزية في هذا الكتاب: بوسعك حقًا أن تحقق الانضباط بطريقة مفعمة بالاحترام والرعاية، مع الحفاظ أيضًا على حدود واضحة وثابتة. بعبارة أخرى، بإمكانك أن تتصرف بشكل أفضل، وبوسعك أن تحقق الانضباط بطريقة توصلد العلاقة، وتزيد من الاحترام، وتقلل من الدراما والصراع - وخلال تلك العملية، بوسعك أيضًا أن تعزز التطور الذي يبني مهارات إقامة علاقة جيدة، وينمي قدرة طفلك على اتخاذ قرارات أفضل، والتفكير بشأن الآخرين، والتصرف بطريقة تعدهم لنجاح وسعادة دائمين.

لقد تحدثنا إلى آلاف وآلاف من الآباء حول العالم، وعلمناهم بعض المعارف الأساسية عن المخ وكيف يؤثر على علاقتهم بأطفالهم، ورأينا كيف كان الآباء متعطشين لتعلم معالجة سلوك أطفالهم بطرق أكثر احترامًا وفاعلية. لقد تعب الآباء من الصياح كثيرًا، وتعبوا من رؤية أطفالهم يغضبون، وسئموا من مواصلة أطفالهم إساءة التصرف. هؤلاء الآباء يعرفون نوع الانضباط الذي لا يريدون استخدامه، لكنهم لا يعرفون ما الذي يفعلونه بدلًا من ذلك. إنهم يريدون أن يحققوا الانضباط بطريقة

محببة، لكنهم يشعرون بالإرهاق والإرهاق عندما يتعلق الأمر بدفع أطفالهم لفعل ما ينبغي أن يفعلوه. إنهم يريدون انضباطًا يحقق المرجو ويشعرون بأنه مناسب لهم.

في هذا الكتاب، سنقدم ما ندعوه بمنهج المخ - الكامل الخالي من الدراما لتحقيق الانضباط، حيث نقدم مبادئ وإستراتيجيات ستزيل الكثير من الدراما والعواطف المتأججة التي عادة ما تصاحب الانضباط. وكنتيجة لذلك، ستكون حياتك بوصفك والدًا أكثر سهولة، وتربيتك للأطفال أكثر فاعلية. الأكثر أهمية من ذلك، أنك ستصنع روابط في مخ طفلك تبني لديه مهارات عاطفية واجتماعية تخدمه في هذه المرحلة ثم على مدار حياته - كل ذلك بينما تقوي علاقتك به. ما نأمله هو أن تكتشف أن اللحظات التي تستدعي الانضباط هي حقًا من أهم الأوقات التي نعطى فيها بالفرصة لتشكيل أطفالنا بصورة قوية. عندما تبرز هذه التحديات - ولا بد أن يحدث ذلك - ستكون قادرًا على أن تنظر إليها؛ ليس فقط على أنها مواقف انضباط مخيفة مليئة بالغضب والإحباط والدراما، وإنما أيضًا باعتبارها فرصًا للتواصل مع أطفالك وإعادة توجيههم إلى السلوك الذي يخدمهم ويخدم عائلتك بالكامل بطريقة أفضل.

إذا كنت معلمًا، أو معلمًا، أو مدربًا مسئولًا أيضًا عن نمو الأطفال وسعادتهم، فستجد أن هذه التقنيات تعمل بشكل جيد مع طلابك، ومرضاك، وعملائك، أو حتى فرقك. تمنحنا الاكتشافات الحديثة حول المخ رؤى عميقة حول الأطفال الذين نهتم بهم، وما يحتاجون إليه، وكيفية تأديبهم بطرق تعزز التطور الأمثل. لقد ألفنا هذا الكتاب لأي شخص يعتني بطفل ويهتم بمعرفة إستراتيجيات عطوفة وفعالة وقائمة على أساس علمي لمساعدة الأطفال على النمو بشكل جيد. سنستخدم كلمة "والد" على مدار هذا الكتاب، لكن إذا كنت جدًا أو جدة أو معلمًا أو شخصًا آخر مهمًا في حياة الطفل، فهذا الكتاب موجه لك أيضًا. تكون حياتنا أكثر قيمة من خلال التعاون، ويمكن لهذا النهج الجماعي أن يبدأ بالعديد من الأفراد الراشدين الذين يتعاونون على رعاية طفل منذ الأيام الأولى من حياته

فصاعداً. نأمل أن يكون لدى كل الأطفال أشخاص يراعونهم في حياتهم ويخططون جيداً لكيفية التفاعل معهم، وفي وقت الضرورة يحققون الانضباط بطرق تبني المهارات وتعزز العلاقة.

استعادة كلمة "انضباط"

دعنا نبدأ بالهدف الحقيقي من الانضباط. ما الذي تريد أن تفعله عندما يسيء طفلك التصرف؟ هل العواقب فحسب هي هدفك النهائي؟ بعبارة أخرى هل هدفك هو العقاب؟

بالطبع لا، عندما نكون غاضبين، يمكن أن نشعر بأننا نريد أن نعاقب طفلنا. يمكن للانزعاج، أو نفاد الصبر، أو الإحباط، أو حتى الحيرة أن يجعلنا نشعر بذلك. كل ذلك مفهوم تماماً، بل وشائع. لكن بمجرد أن نهذاً وتصفى أذهاننا، سنعرف أن العواقب ليست هي هدفنا النهائي.

إذن ما الذي نريد فعله؟ ما الهدف من الانضباط؟

حسنًا، دعنا نبدأ بتعريف رسمي. الكلمة الإنجليزية Discipline المقابلة لكلمة انضباط في العربية، مشتقة مباشرة من الكلمة اللاتينية disciplina، والتي يرجع استخدامها إلى القرن الحادي عشر وتعني التدريس، والتعلم، وإعطاء التعليمات؛ لذا ومنذ بداية استخدامها في اللغة الإنجليزية، تعني كلمة "Discipline" أن "تُعلم".

في هذه الأيام يربط معظم الناس العقاب أو العواقب فحسب بممارسة الانضباط، والأمريشبه ما حدث مع الأم التي لديها طفل يبلغ ثمانية عشر شهرًا، وسألت "دان": "أعلم سام الكثير، لكن متى أبدأ تأديبه؟" رأت الأم أنها بحاجة إلى معالجة سلوك ابنها، وافترضت أن الانضباط يعني بالضرورة العقاب.

عندما تقرأ بقية هذا الكتاب، نود منك أن تضع في اعتبارك ما أوضحه "دان": عندما نؤدب أطفالنا، فإن هدفنا العام هو ألا نعاقب، بل أن نُعلم. فأصل كلمة discipline هو كلمة disciple، ومعناها "طالب" أو "تلميذ"

أو "متعلم". والمتعلم هو الذي يتلقى منهج الانضباط، وهو ليس سجيناً أو متلقي عقوبة، لكنه شخص يتعلم من خلال الإرشادات. يمكن أن يمنع العقاب سلوكاً على المدى القصير، لكن التعليم يتيح مهارات تدوم إلى الأبد.

فكرنا كثيراً فيما إذا كنا نرغب في استخدام كلمة الانضباط في العنوان. لم نكن متأكدين ماذا نطلق على هذه الممارسة المتمثلة في وضع حدود بينما لا نزال منسجمين عاطفياً مع أطفالنا، وعلى هذا النهج الذي يركز على التدريس والعمل مع أطفالنا لمساعدتهم على بناء المهارات اللازمة لاتخاذ خيارات جيدة قررنا أننا نود أن نعيد لكلمة "انضباط" معناها الأصلي. نريد إعادة صياغة المناقشة بأكملها وتمييز الانضباط عن العقاب.

بصورة أساسية، نريد أن يبدأ القائمون بالرعاية في التفكير في الانضباط باعتباره أحد أكثر الأشياء العظيمة والدائمة التي يمكننا القيام بها للأطفال. يحتاج أطفالنا إلى تعلم مهارات مثل كبح الاندفاعات، وإدارة مشاعر الغضب الجارف، والنظر في تأثير سلوكهم على الآخرين. إن تعلم أساسيات العلاقات والحياة هو ما يحتاجون إليه، وإذا كنت تستطيع توفيره لهم، فأنت بذلك تقدم هدية قيمة؛ ليس لأطفالك فحسب، بل لعائلتك بأكملها ولبقية العالم. هذا أمر حقيقي، وليس مجرد مبالغة. إن منهج الانضباط بلا دراما، كما سنصفه في الصفحات التالية، سيساعد أطفالك على أن يصبحوا الأشخاص الذين من المفترض أن يكونوا عليهم، وسيحسن قدرتهم على التحكم بأنفسهم، واحترام الآخرين، والمشاركة في علاقات عميقة، وعيش حياة قائمة على الأخلاق والمبادئ. وحينها، فكر فقط في التأثير الذي سيحدثونه عبر الأجيال وهم يكبرون بهذه الهبات والقدرات، ثم يربون بدورهم أطفالهم الذين يمكنهم بعد ذلك نقل هذه الهبات نفسها إلى الأجيال القادمة!

يبدأ كل هذا بإعادة التفكير في معنى الانضباط حقاً، واستعادته كمصطلح لا يتعلق بالعقاب أو السيطرة، بل يتعلق بالتعليم وبناء المهارات - والقيام بذلك من منطلق الحب والاحترام والتواصل العاطفي.

الأهداف المزدوجة لانضباط بلا دراما

يهدف التأديب الفعال لتحقيق هدفين أساسيين؛ الأول هو بوضوح جعل أطفالنا يتعاونون ويفعلون الشيء الصحيح. في نوبة غضب، عندما تلقي طفلتنا لعبة في مطعم، أو تكون وقحة، أو ترفض أداء الواجب المنزلي، فنحن نريدها ببساطة أن تتصرف كما يُفترض بها، نريدها أن تتوقف عن إلقاء اللعبة، نريدها أن تتواصل باحترام. نريدها أن تُنتهي واجبها المنزلي. بالنسبة لطفل صغير يحاول تحقيق هدفه الأول، فإن التعاون قد يتضمن دفعه لأن يمسك بيدك وهو يعبر الشارع، أو مساعدته في إنزال زجاجة زيت الزيتون التي يؤرجحها مثل مضرب بيسبول في الممر 4 بمتجر البقالة. أما بالنسبة للطفل الأكبر سنًا، فقد يعني التعاون حل المشكلات معه للقيام بواجباته المنزلية بطريقة أكثر ملاءمة، أو مناقشة كيف يمكن لشقيقته أن تتصرف حيال عبارة "فتاة وحيدة سمينة".

ستسمعنا نقول ما يلي مرارًا عبر الكتاب: كل طفل مختلف، ولن يفلح نهج أو إستراتيجية تربية بعينها في كل مرة. لكن الهدف الأكثر وضوحًا في كل هذه المواقف هو تحقيق التعاون ومساعدة الطفل على التصرف بطرق مقبولة (مثل استخدام كلمات لطيفة، أو وضع الملابس المتسخة في السلة)، وتجنب السلوكيات غير المقبولة (مثل الضرب، أو لمس علكة تركها شخص تحت الطاولة في المكتبة). هذا هو الهدف قصير الأجل للانضباط.

بالنسبة لكثير من الناس، هذا هو الهدف الوحيد: الحصول على تعاون فوري. إنهم يريدون من أطفالهم أن يتوقفوا عن فعل شيء لا ينبغي عليهم فعله، أو بدء فعل شيء يجب عليهم فعله. لهذا السبب نسمع الآباء في كثير من الأحيان يستخدمون عبارات، مثل "توقف عن فعل ذلك الآن"، والعبارة الأزلية "لأنني قلت ذلك".

لكننا في الحقيقة، نريد أكثر من مجرد تعاون، أليس كذلك؟ بالطبع نريد منع ملعة الإفطار من أن تصبح سلاحًا. بالطبع نريد تعزيز الأفعال اللطيفة، والاحترام، وتقليل الإهانات، والعنف.

لكن هناك هدفًا ثانيًا مهمًا بالقدر نفسه، وفي حين أن التعاون هو الهدف قصير الأجل، فإن هذا الهدف الثاني طويل الأجل. إنه يركز على توجيه أطفالنا بطرق تنمي المهارات والقدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، والإحباطات، والعواصف العاطفية التي قد تجعلهم يفقدون السيطرة. هذه هي المهارات الداخلية التي يمكن تميمها بما يتجاوز السلوك الفوري في الوقت الحالي، ومن ثم استخدامها؛ ليس فقط الآن، وإنما أيضًا في وقت لاحق في مجموعة متنوعة من المواقف. يتعلق هذا الهدف الداخلي الرئيسي الثاني لتحقيق الانضباط، بمساعدة الأطفال على اكتساب القدرة على ضبط النفس والبوصلة الأخلاقية كي يكونوا - حتى إذا كانت الشخصيات الممثلة للسلطة من حولهم غير موجودة - لطفاء وحريصين. يتعلق الأمر بمساعدتهم على النمو وأن يصبحوا لطفاء ومسؤولين، وأن يكونوا أشخاصًا يوسعهم الاستمتاع بعلاقات ناجحة وحياة ذات جدوى.

نحن ندعو ذلك منهج المخ - الكامل للانضباط؛ لأننا، كما شرحنا، عندما نستخدم كامل مخاينا كأبوين، يمكننا التركيز على كل من التعاليم الخارجية المباشرة، والدروس الداخلية طويلة الأجل. وعندما يتلقى أطفالنا هذا الشكل من التعليم الموجّه فإنهم أيضًا يستخدمون مخاينهم بأكملها.

على مر الأجيال، ظهرت نظريات لا حصر لها عن كيفية مساعدة أطفالنا على "النمو بشكل صحيح". كانت هناك مدرسة "دع العصا وسيفسد الطفل"، وكانت هناك أيضًا المدرسة المقابلة لها "أنت حر أن تكون من تشاء". لكن في العشرين عامًا الأخيرة أو نحو ذلك، وخلال ما دُعي بأنه "عقد العقل" والأعوام التي أعقبته، اكتشف العلماء كمية هائلة من المعلومات حول طريقة عمل المخ، تخبرنا هذه المعلومات بالكثير بشأن تحقيق الانضباط المتسم بالمحبة، والاحترام، والملاءمة، والفاعلية.

نعرف الآن أن الطريقة المثلى لمساعدة الطفل على النمو هي أن تساعد على صنع الروابط بمخه - مخه الكامل - والذي من شأنه أن يطور

مهارات تؤدي إلى علاقات أفضل، وصحة عقلية أفضل، وحياة أكثر جدوى. يمكنك أن تدعو هذه العملية، نحت المخ، أو تغذية المخ، أو بناء المخ. أيًا ما تكن الجملة التي تفضلها، فالمقصد مهم ومثير: كنتيجة للكلمات التي نستخدمها، والإجراءات التي نتخذها، تتغير مخاخ الأطفال بالفعل، وتبنى؛ لأنها تخضع لتجارب جديدة.

يعني الانضباط الفعال أننا لن نوقف السلوك السيئ أو نشجع السلوك الجيد فحسب، إنما سيشمل أيضًا تعليم المهارات، وتغذية الروابط في مخاخ أطفالنا والتي ستساعدهم على اتخاذ قرارات أكثر جودة والتعامل مع أنفسهم بشكل جيد في المستقبل على نحو تلقائي؛ لأن هذه هي الطريقة التي تتشكل بها مخاخهم. نحن نساعدهم على أن يفهموا ماذا يعني أن يتحكموا بمشاعرهم ودوافعهم، وأن يراعوا مشاعر الآخرين، وأن يفكروا في العواقب، وأن يتخذوا قرارات مدروسة، وأمورًا أخرى كثيرة. نحن نساعدهم على تطوير مخاخهم وأن يصبحوا أصدقاء أفضل، وأشقاء أفضل، وأبناء وبنات أفضل، وبشرًا أفضل. ومن ثم نساعدهم، في يوم ما، على أن يكونوا آباء أفضل.

وكمكافأة إضافية ضخمة، كلما ساعدنا في تشكيل مخاخ أطفالنا، قلّ اضطرارنا لتحقيق الهدف قصير المدى المتمثل في الحصول على تعاونهم. تشجيع التعاون وبناء المخ: هذه هي الأهداف المزدوجة - الخارجية والداخلية التي توجه نهج المخ الكامل المحب والفعال لتحقيق الانضباط. إنها التربية بالاعتماد على المخ!

تحقيق أهدافنا: قل "لا" للسلوك، و"نعم" للطفل

كيف يمكن للوالدين عادة تحقيق أهداف الانضباط الخاصة بهم؟ في معظم الأحيان، من خلال التهديدات والعقاب. يسيء الأطفال التصرف، ويكون رد فعل الأبوين الفوري هو فرض العقوبات بكثير من الجهد والحماس.





يتصرف الأطفال، فيتفاعل الآباء مع تصرفاتهم، ومن ثم يستجيب الأطفال لردود فعل آبائهم. وبالنسبة للكثير من الآباء - على الأرجح بالنسبة لأغلب الآباء - تكون العواقب السلبية (مع جرعة كبيرة من الصراخ) أول إستراتيجية انضباط متاحة يلجؤون إليها: العقاب بالزام الطفل غرفته، والصفع، وسحب الامتيازات، والحبس في المنزل... إلخ. لا عجب أن هناك الكثير من الدراما! ولكن كما سنشرح، من الممكن ممارسة الانضباط بطريقة تزيل فعليًا العديد من الأسباب التي بنينا عليها النتائج منذ البداية.

علاوة على ذلك، فإن العواقب وردود الفعل التأديبية غالبًا ما تأتي بنتائج عكسية؛ ليس فقط فيما يتعلق ببناء المخاخ، ولكن حتى عندما يتعلق الأمر بتشجيع الأطفال على التعاون. استنادًا إلى خبرتنا الشخصية والطبية، بالإضافة إلى أحدث الأبحاث عن العقل النامي، يمكننا أن

نخبرك أن فرض العقوبات تلقائيًا ليس هو أفضل وسيلة لتحقيق أهداف الانضباط.

سؤال ما الذي هو أساس نهج الانضباط بلا دراما، ويتعلق الأمر بجملة واحدة بسيطة: التواصل وإعادة التوجيه.

التواصل وإعادة التوجيه

نكرر: كل طفل ككل موقف تربوي مختلف عن غيره، لكن أحد العوامل الثابتة هي كل مواجهة تقريبًا هو أن الخطوة الأولى في تحقيق الانضباط الفعال هي التواصل مع أطفالنا عاطفيًا. يجب أن تكون علاقتنا مع أطفالنا مركزًا لكل ما نقوم به. سواء أكننا نلعب معهم، أو نتحدث معهم، أو نضحك معهم، أو نعم - نحقق لهم الانضباط، فإننا نريدهم أن يختبروا القوة الكاملة لحبنا وعطفنا على مستوى عميق، سواء أكننا نقر بحدوث تصرف لطيف أو نعالج سوء السلوك. يعني التواصل أننا نولي أطفالنا اهتمامنا، وأننا نحترمهم بما يكفي للاستماع إليهم، وأننا نؤمن مساهمتهم في حل المشكلات، وأننا نبلغهم بأننا ندعمهم - سواء أحببنا الطريقة التي يتصرفون بها أم لا.

عندما نؤدبهم فإننا نريد المشاركة مع أطفالنا بطريقة عميقة توضح مدى حبنا لهم. في الواقع، عندما يسيء أطفالنا التصرف، فإن ذلك في الغالب هو أكثر وقت يحتاجون فيه إلى التواصل معنا. ينبغي أن تتغير الاستجابات الانضباطية بناءً على عمر الطفل، ومزاجه، ومرحلة نموه، إلى جانب سياق الموقف. لكن ينبغي أن يكون الأمر الثابت طوال التفاعل الانضباطي بأكمله هو التعبير الواضح عن العلاقة العميقة بين الوالد والطفل. تتفوق العلاقة في أهميتها على أي سلوك معين.

ومع ذلك، فإن التواصل لا يعني التساهل. لا يعني التواصل مع أطفالنا أثناء تحقيق الانضباط تركهم يفعلون ما يحلو لهم. في الواقع، الأمر عكس ذلك تمامًا. جزء من الحب الحقيقي لأطفالنا، ومنحهم ما يحتاجون إليه، يعني منحهم حدودًا واضحة ومتسقة، وخلق بنية ثابتة في حياتهم، وكذلك

وجود توقعات عظيمة لهم. يحتاج الأطفال إلى فهم الطريقة التي يعمل بها العالم: ما هو مسموح به وما ليس كذلك. يساعدهم فهم القواعد والحدود بشكل واضح على تحقيق النجاح في العلاقات ومجالات أخرى من حياتهم. عندما يتعلمون عن الهيكل الاجتماعي في منازلهم الآمنة، سيكونون أكثر قدرة على الازدهار في البيئات الخارجية - المدرسة، العمل، العلاقات - حيث سيواجهون بتوقعات عديدة للسلوك المناسب. يحتاج أطفالنا إلى تجارب متكررة تسمح لهم بتطوير صلات في مخاضهم تساعدهم على تأجيل الإشباع، واحتواء الدوافع للتفاعل بعدوانية مع الآخرين، والتعامل بمرونة عندما يواجهون صعوبات. إن غياب الحدود والفواصل في الواقع أمر مرهق للغاية، والأطفال المجهدون يكونون أكثر تفاعلاً. لذلك عندما نقول لا، ونضع حدوداً لأطفالنا، فإننا نساعدهم على اكتشاف القدرة على التوقع في عالم آخر مليء بالفوضى، ونبني صلات المخ التي تسمح للأطفال بالتعامل مع الصعوبات بشكل جيد في المستقبل.

وبعبارة أخرى، يمكن، بل وينبغي أن يقترن التواصل العميق والعاطفي بحدود واضحة وثابتة تخلق تنظيمًا ضروريًا في حياة الأطفال. هنا يأتي دور "إعادة التوجيه". متى تواصلنا مع طفلنا وساعدناه على تهدئة نفسه حتى يتمكن من سماعنا واستيعاب ما نقوله بشكل كامل، يمكننا حينها أن نعيد توجيهه صوب سلوك أكثر ملاءمة، ومساعدته على رؤية طريقة أفضل للاعتناء بنفسه.

لكن ضع في ذهنك أن إعادة التوجيه نادرًا ما تتجح إذا كانت مشاعر الطفل متأججة. لن تكون النتائج والدروس فعالة ما دام الطفل غاضبًا وغير قادر على سماع الدروس التي تقدمها. الأمر أشبه بمحاولتك تعليم كلب كيف يجلس بينما يتعارك مع كلب آخر. الكلب المنخرط في معركة لن يجلس، لكن إذا استطعت مساعدة الطفل على أن يهدأ، سيظهر تجاوبًا يسمح له بأن يفهم ما تحاول أن تخبره به على نحو أسرع بكثير مما لو سارعت بفرض عقوبة عليه أو ألقيت عليه محاضرة.

هذا ما نشرحه عندما يسأل الناس عن متطلبات التواصل مع الأطفال. قد يقول قائل: "تبدو هذه طريقة محترمة ومُحبة للانضباط، وأستطيع أن أرى كيف ستساعد أطفالي على المدى الطويل، بل وكيف ستجعل الانضباط أسهل في المستقبل. لكن فلنُصْدقَني القول! لديّ وظيفة! وأطفال آخرون! وعشاء عليّ إعداده، ودروس البيانو، والباليه، ودوري الناشئين، ومئات الأمور الأخرى. بالكاد سأدبر أمر كل ذلك! كيف يفترض بي أن أدبر الوقت الإضافي الضروري للتواصل وإعادة التوجيه عندما أمارس الانضباط؟".

لقد توصلنا إلى حل. لقد فعلنا ذلك حقًا. كلانا يعمل، وزوجانا يعملان، وكلانا أبوان ملتزمان. الأمر ليس سهلاً، لكن ما تعلمناه أثناء ممارستنا للمبادئ والإستراتيجيات التي نناقشها في الفصول التالية، هو أن الانضباط بلا دراما ليس نوعًا من الرفاهية المتاحة فقط للأشخاص الذين لديهم كل أشكال وقت الفراغ بين أيديهم. (لسنا على يقين من وجود هذا النوع من الآباء). الأمر ليس أن نهج المخ - الكامل يتطلب أن تحصل على الكثير من وقت الفراغ لإشراك أطفالك في مناقشات حول الطريقة الصحيحة للقيام بالأمور. في الواقع، يرتبط نهج الانضباط بلا دراما باتخاذ مواقف عادية حيال تربية الأبناء في الوقت الراهن، واستخدامها كفرص للتواصل مع أطفالك وتعليمهم ما هو مهم. قد تعتقد أن الصراخ بقول "كُفّ عن ذلك!" أو "توقف عن التذمر!" أو تحديد فترة عقاب فورية، سيكون أسرع، وأبسط، وأكثر فاعلية من التواصل مع مشاعر الطفل. لكننا سنشرح عما قريب أن إيلاء الاهتمام لمشاعر طفلك، عادة ما سيؤدي إلى هدوء وتعاون أكبر، وسيفعل ذلك بقدر من السرعة أكبر بكثير من الانفجار الدرامي الأبوي الذي يُوجع من حدة مشاعر الجميع.

وهاك الجزء الأفضل. عندما نتجنب جلب المزيد من الفوضى والدراما إلى المواقف الانضباطية - بمعنى آخر، عندما نجتمع بين حدود واضحة ومتسقة والتعاطف المحب - يفوز الجميع. لماذا؟ لسبب واحد أن نهج المخ الكامل بلا دراما يجعل الحياة أسهل للوالدين والأطفال. في لحظات الضغط الشديد - على سبيل المثال، عندما يهدد طفلك بإلقاء جهاز

التحكم بالتلفاز في المرحاض قبل ثوانٍ فقط من بدء الحلقة الأخيرة من مسلسلك المفضل - يمكنك أن تخاطب الجزء الأعلى من التفكير في مخه، بدلاً من تحفيز الجزء الأسفل والأكثر تفاعلاً. (سنشرح تلك الإستراتيجية بالتفصيل في الفصل الثالث). وكنتيجة لذلك، ستكون قادرًا على تجنب الكثير من الصراخ، والبكاء، والغضب الذي يسببه الانضباط في كثير من الأحيان، ناهيك عن إبقاء جهاز التحكم عن بُعد جافًا، ومتابعتك لمسلسلك قبل وقت طويل من وصول سيارة الإسعاف الأولى على شاشة تلفازك.

الأكثر أهمية، وبأبسط أسلوب ممكن، نقول إن التواصل وإعادة التوجيه سيساعدان أطفالك على أن يصبحوا بشرًا أفضل سواء الآن أو مع نموهم، وصولاً إلى مرحلة البلوغ. سيبنى التواصل وإعادة التوجيه المهارات الداخلية التي يحتاجون إليها طوال حياتهم. إنهم لن ينتقلوا فقط من حالة تفاعل إلى حالة تقبل حيث يمكنهم أن يتعلموا فعليًا - هذا هو جزء التعاون الخارجي - وإنما أيضًا ستبني الصلات في مخاخهم. ستتيح لهم هذه الصلات أن يصبحوا بقدر أكبر أشخاصًا يعرفون كيفية التحكم في أنفسهم، ومراعاة الآخرين، وتنظيم عواطفهم، واتخاذ خيارات جيدة. سوف تساعدهم الصلات على بناء بوصلة داخلية يمكنهم تعلم الاعتماد عليها. بدلاً من إخبارهم ببساطة بما يجب عليهم فعله، والمطالبة بامتثالهم لطلباتك. ستوفر لهم تجارب تقوي وظائفهم التنفيذية وتبني مهاراتهم المتعلقة بالتعاطف، والرؤية الشخصية، والأخلاق. هذا هو الجزء الداخلي الخاص ببناء المخ.

البحث واضح حقًا في هذه النقطة. إن الأطفال الذين يحققون أفضل النتائج في الحياة - على المستوى العاطفي، والعلاقات، وحتى تربويًا - لديهم آباء يربونهم بقدر كبير من التواصل والرعاية، مع وضع والحفاظ على حدود واضحة وتوقعات طموحة لمستقبلهم. يظل آباؤهم متسقين في مواقفهم، مع الاستمرار في التفاعل معهم بطريقة تنقل لهم مشاعر الحب، والاحترام، والعاطفة. نتيجة لذلك، يصبح الأطفال أكثر

سعادة، ويقدمون أداء أفضل في المدرسة، ويقل وقوعهم في المشكلات، ويستمتعون بعلاقات أكثر جدوى.

لن تكون قادرًا بصورة دائمة على ممارسة الانضباط بطريقة تجمع بين التواصل وإعادة التوجيه. كما أننا بصفة شخصية لا نقوم بذلك على الوجه الأمثل مع أطفالنا. لكن كلما زاد تواصلنا وإعادة توجيهنا، قلّ الدراما التي نراها عند استجابتنا لسوء تصرف أطفالنا. علاوة على ذلك، فهم يتعلمون المزيد، ويبنون علاقات أفضل، ومهارات حل النزاعات، ويتمتعون حتى بعلاقات أقوى معنا وهم يكبرون ويتطورون.

عن الكتاب

ما الذي ينطوي عليه وضع إستراتيجية انضباط تعتمد على تقوية العلاقة وتقليل الدراما؟ هذا ما سيشرحه باقي الكتاب. يطرح الفصل الأول "إعادة التفكير في الانضباط"، بعض الأسئلة حول ماهية الانضباط، ما يساعدك على تحديد وتطوير نهج الانضباط الخاص بك، مع وضع إستراتيجيات اللا دراما في الاعتبار. أما الفصل الثاني "علاقة مخك بالانضباط" فيناقش المخ النامي ودوره في تحقيق الانضباط. سيركز الفصل الثالث "من الغضب إلى السكينة" على جانب "التواصل" من الانضباط، مع التركيز على أهمية التعبير عن أننا نحب ونحتضن أطفالنا لما هم عليه، حتى في خضم لحظة تحقيق الانضباط. يواصل الفصل 4 طرح هذا الموضوع، حيث يقدم آليات واقتراحات محددة للتواصل مع الأطفال حتى يهدؤوا بالقدر الكافي لسماعنا والتعلم منا حقًا، ومن ثم اتخاذ قرارات أفضل على المديين القصير والطويل.

بعد ذلك يحين وقت إعادة التوجيه، وهو محور الفصل 5. سيكون التركيز على مساعدتك على تذكر التعريف الأساسي للانضباط (أن تُعلّم)، ومبدأين رئيسيين (انتظر حتى يصبح طفلك مستعدًا، وأن تكون متسقًا لا متصلبًا)، والنتائج الثلاث المرجوة هي (الرؤية الثاقبة،

والتعاطف، والإصلاح). يركز الفصل 6 على إستراتيجيات إعادة التوجيه المحددة التي يمكنك استخدامها لتحقيق الهدف المباشر المتمثل في الحصول على التعاون في الوقت الحالي، وتعليم الأطفال الرؤية الشخصية، والتعاطف الخاص بالعلاقات مع الآخرين، وأخذ خطوات صوب اتخاذ خيارات جيدة. يقدم الفصل الختامي للكتاب أربع "رسائل أمل" تهدف إلى مساعدتك في تخفيف الضغط عن نفسك أثناء تحقيق الانضباط. كما سنوضح، نحن جميعًا نخطئ عندما نسعى لتحقيق الانضباط. كلنا بشر. لا يوجد ما يسمى "الوالد المثالي". ولكن إذا بينا كيفية التعامل مع أخطائنا، ثم إصلاح العلاقة بعد ذلك، ساعتها يمكن حتى لاستجاباتنا غير النموذجية لسوء السلوك أن تكون قيمة وتمنح أطفالنا فرصًا للتعامل مع المواقف الصعبة، ومن ثم اكتساب مهارات جديدة. (لحسن الحظ) إن كتاب انضباط بلا دراما ليس عن الكمال وإنما عن التواصل الشخصي وترميم التصدعات، في الوقت الذي لا يكون هناك مفر من حدوثها.

سترى أننا أضفنا قسم "الموارد الإضافية" في نهاية الكتاب. نأمل أن تضيف هذه الموارد إلى تجربتك في قراءة الكتاب وتساعدك على تطبيق إستراتيجيات "الاتصال وإعادة التوجيه" في منزلك. تحتوي الوثيقة الأولى التي نسميها "ورقة اللاجئة" على أهم المفاهيم من الكتاب؛ حتى يمكنك تذكير نفسك بسهولة بمبادئ وإستراتيجيات اللادراما الأساسية. لا تتردد في نسخ هذه الورقة وتعليقها على ثلاثتك، أو لصقها على لوحة قيادة سيارتك، أو في أي مكان؛ حيث يمكن أن تكون مفيدة.

بعد ذلك، سترى قسمًا بعنوان "عندما يفقد خبير التربية السيطرة"، والذي يحكي قصصًا لنا حينما تصرفنا - "دان" و "تينا" - برعونة واتخذنا الطريق السهل في القيام بدورنا كأباء، بدلًا من أن نتبع نهج انضباط بلا دراما، والمخ - الكامل. ونحن إذ نتشارك هذه القصص معكم، نريد ببساطة أن نعترف بأنه لا أحد منا مثالي، وأننا جميعًا نرتكب أخطاء مع أطفالنا. نأمل أن تضحك وأنت تقرأ، وألا تحكم علينا بقسوة.

تأتي بعد ذلك "ملاحظة لمقدمي الرعاية لأطفالنا". هذه الصفحات هي ما يمكن لك أن تتوقعه بالضبط: ملاحظة يمكنك تقديمها للآخرين الذين يعتنون بأطفالك. يعتمد معظمنا على الأجداد، وجُلساء الأطفال، والأصدقاء وغيرهم؛ لمساعدتنا في تربية أطفالنا. تحدد هذه الملاحظة قائمة موجزة وبسيطة للمبادئ الأساسية التي بلا دراما. إنها تماثل "ورقة الثلاثة"، لكنها مكتوبة لشخص لم يقرأ هذا الكتاب. وبهذه الطريقة، لا يتعين عليك مطالبة ذويك بشراء وقراءة الكتاب بالكامل (رغم أن أحدًا لن يمنعك من القيام بذلك إذا أردت).

بعد تقديم الملاحظة لمقدمي الرعاية، ستري قائمة تدعى "عشرون خطأ انضباطيًا يرتكبها حتى الآباء العظام". هذه مجموعة أخرى من الرسائل التذكيرية لمساعدتك على التفكير في المبادئ والقضايا التي سنثيرها في الفصول التالية. يختم الكتاب بعد ذلك بمقتطف من كتابنا السابق، *طفل المخ - الكامل** من خلال قراءة هذا المقتطف، يمكنك الحصول على فكرة أفضل عما نعنيه عندما نتحدث عن تربية الأبناء من منظور المخ - الكامل. ليس من الضروري أن تقرأ هذا المقتطف لفهم ما نقدمه هنا، لكن هناك أكثر من ذلك إذا كنت ترغب بالتعمق في هذه الأفكار وتعلم مفاهيم واستراتيجيات أخرى لبناء مخاخ أطفالك وتوجيههم نحو الصحة، والسعادة، والمرونة.

هدفنا العام في هذا الكتاب هو إيصال رسالة أمل، من شأنها أن تغير كيفية فهم الناس وممارستهم للانضباط. يمكن أن يتحول أحد أقل الأجزاء متعة عادةً في التعامل مع الأطفال - أي الانضباط - إلى واحد من أكثرها جدوى وقيمة، ولا يشترط أن يكون تحقيقه مليئًا بالدراما وردود الفعل المستمرة لك ولطفلك. يمكن أن يتحول سوء سلوك الأطفال حقًا إلى صلات أفضل في علاقتك وبداخل عقل طفلك. سيسمح لك الانضباط من منظور المخ - الكامل بأن تغير الطريقة التي تفكر بها حيال تفاعلاتك

مع أطفالك عندما يسيئون التصرف، وإدراك تلك اللحظات كفرص لبناء المهارات التي من شأنها أن تساعدكم الآن وحتى وصولهم إلى مرحلة الرشد، ناهيك عن أنها ستجعل الحياة أسهل وأكثر متعة للجميع داخل الأسرة.

تربية خالية
من الدراما

الفصل 1

إعادة التفكير في الانضباط

إليك بعض الجمل الحقيقية التي سمعناها من الآباء الذين عملنا معهم، هل تلقى أي منها صدى لديك؟







هل تبدو هذه التعليقات مألوفة؟ يختبر الكثير من الآباء هذه المشاعر. إنهم يريدون معالجة الأمور بشكل جيد عندما يواجه أطفالهم صعوبة في فعل الشيء المناسب، ولكن في أغلب الأحوال، ينتهي بهم الأمر ببساطة إلى التفاعل بلا وعي مع موقف ما، بدلاً من العمل من خلال مجموعة واضحة من المبادئ والإستراتيجيات. إنهم يتحولون إلى وضع الطيار الآلي ويتخلّون عن السيطرة على اتخاذ أكثر القرارات التربوية الواعية. قد يكون وضع الطيار الآلي أداة رائعة عندما تقود طائرة. ما عليك سوى أن تدير المفتاح وتسترخي في جليستك، وتدع الحاسوب يأخذك إلى حيث تمت برمجته مسبقًا، لكن حينما يتعلق الأمر بتأديب الأطفال، لن يكون وضع الطيار الآلي مفيدًا جدًّا؛ إذ يمكن أن يطير بنا مباشرة تجاه أية سحب ركامية مظلمة وعاصفة تلوح في الأفق، وهذا يعني أن الآباء والأطفال على حد سواء سيخوضون غمار رحلة وعرة.

بدلاً من أن نتفاعل معها بلا تروٍّ، نريد أن نستجيب لسلوكيات أطفالنا بوعي. نريد أن نكون واعين ونتخذ قرارات واعية تستند إلى مبادئ فكرنا فيها، واثقنا عليها مسبقاً. أن تكون واعياً يعني النظر في الخيارات المختلفة ثم اتباع نهج مدروس باتجاه النتائج التي نهدف إلى تحقيقها. بالنسبة لنهج الانضباط بلا دراما، فإن هذا يعني النتيجة الخارجية قصيرة الأجل للحدود السلوكية، والتنظيم، والنتائج الداخلية طويلة الأجل لتعليم المهارات الحياتية.

لنفترض، على سبيل المثال، أن طفلك البالغ من العمر أربع سنوات قد ضربك. ربما يكون غاضباً لأنك أخبرته بحاجتك إلى إنهاء كتابة رسالة بريد إلكتروني قبل أن تتمكن من لعب لعبة ليجمعه، وكانت استجابته بالصفع على ظهرك. (من المفاجئ دائماً، أليس كذلك، أن شخصاً صغيراً إلى هذا الحد يمكنه أن يسبب لك الكثير من الألم؟).

ماذا تفعل إذا كنت تستخدم وضع الطيار الآلي، ولا تعمل وفقاً لفلسفة معينة عن كيفية التعامل مع سوء السلوك، ببساطة قد تتفاعل على الفور دون الكثير من التفكير أو التروي. ربما ستمسك به - من المحتمل بقوة أكثر مما يجب - وتخبره عبر أسنانك المشدودة، "الضرب ليس جيداً!" ثم قد تُنزل به عقاباً محدداً نتيجة لما فعله، ربما بجعله يسير إلى غرفته لقضاء بعض الوقت بمفرده داخلها.

هل هذا هو أسوأ رد فعل ممكن للآباء؟ لا، ليس كذلك. لكن أيمن أن يكون أفضل؟ بالتأكيد. المطلوب هو فهم واضح لما تريد فعله عندما يسوء سلوك طفلك.

هذا هو الهدف العام لهذا الفصل، وهو مساعدتك على فهم أهمية العمل وفقاً لفلسفة واعية وامتلاك إستراتيجية واضحة ومتسقة للاستجابة الواعية لسوء السلوك. كما قلنا في المقدمة، فإن الأهداف المزدوجة للانضباط هي تشجيع السلوك الخارجي الجيد على المدى القصير، وتأسيس البنية الداخلية للمخ؛ بهدف الوصول إلى سلوك ومهارات علاقات أفضل على المدى الطويل. ضع في ذهنك أن الانضباط يتعلق بالتعليم في

النهائية. لذلك عندما تشد أسنانك، وتضع قاعدة محددة، ثم تقرر عاقبة بعينها للتصرف، هل سيكون ذلك فعلاً في تعليم طفلك عن الضرب؟ حسناً، نعم ولا في الوقت نفسه. قد يحقق الأمر تأثيراً على المدى القصير لحمله على ألا يضربك. يمكن أن يكون الخوف والعقاب فعالين في الوقت الحالي، لكنهما لن يفلحا على المدى الطويل. وهل الخوف والعقاب، والدراما هي ما نريد حقاً استخدامها كمحفزات أساسية لأطفالنا؟ إذا كان الأمر كذلك، فإننا نعلمهم أن القوة والسيطرة هما الأدوات الأفضل لحمل الآخرين على فعل ما نريده منهم.

مجدداً، من الطبيعي تماماً أن نتفاعل بلا وعي عندما نغضب، خاصةً عندما يلحق بنا شخص ألباً جسدياً أو عاطفياً. لكن هناك استجابات واعية أفضل، استجابات يمكن أن تحقق الهدف قصير المدى نفسه عن طريق تقليل إمكانية حدوث السلوك غير المرغوب فيه في المستقبل، مع بناء المهارات أيضاً؛ لذا بدلاً من الخشية من ردة فعلك وتثبيط الدافع إلى اتباع سلوك معين مستقبلاً، سيخضع طفلك لتجربة تعليمية تُشئ لديه مهارة داخلية تتجاوز مجرد الارتباط بالخوف، ويمكن أن يحدث كل هذا التعلم مع تقليل الدراما في التفاعل، وتعزيز تواصلك مع طفلك. لننتحدث عن كيف يمكنك الاستجابة كيلا يكون الانضباط مجرد رد فعل مثير للخوف، وإنما استجابة لبناء المهارات من جانبك.

الأسئلة الثلاثة: لماذا؟ ماذا؟ كيف؟

قبل أن تستجيب لسوء السلوك، توقف لحظة لتسأل نفسك ثلاثة أسئلة بسيطة:

1. لماذا يتصرف طفلي على هذا النحو؟ في غمرة غضبنا، قد تكون إجابتنا "لأنه شقي مدلل"، أو "لأنه يحاول استنزائي"، لكن عندما نتعامل مع الفضول بدلاً من الافتراضات، وننظر بعمق إلى ما يكمن

وراء سلوك سيئ معين، يمكننا في كثير من الأحيان أن نفهم أن طفلنا كان يحاول التعبير عن شيء معين أو فعل شيء معين، لكنه ببساطة لم يتعامل معه بشكل مناسب. إذا أدركنا ذلك، فإننا نستطيع أن نستجيب لتصرفه بطريقة أكثر فاعلية وتعاطفًا.

2. ما الدرس الذي أريد أن أعلمه إياه في تلك اللحظة؟ مرة أخرى، هدف الانضباط ليس فرض عقوبة بعينها. نحن نريد أن نعلم الدرس، سواء أكان ذلك الدرس عن ضبط النفس، أو أهمية المشاركة، أو التصرف بمسؤولية، أو أي شيء آخر.

3. ما الطريقة المثلى لتعليم ذلك الدرس؟ بالنظر إلى عمر الطفل ومرحلة نموه، إلى جانب سياق الموقف (هل كان يدرك أن مكبر الصوت تم تشغيله قبل رفعه إلى أذن الكلب؟)، كيف يمكننا أن نوصل بشكل أكثر فاعلية ما نريد التعبير عنه؟ في كثير من الأحيان نستجيب لسوء السلوك كما لو كان إقرار العواقب هو هدف الانضباط. في بعض الأحيان تنتج العواقب الطبيعية عن قرار الطفل، فيتعلم الدرس دون حاجة منا إلى فعل الكثير، لكن عادة ما تكون هناك طرق أكثر فاعلية ومحبة لمساعدة أطفالنا على أن يدركوا أننا نريد التواصل، بدلاً من توزيع عواقب موحدة على الجميع على الفور.

من خلال طرح هذه الأسئلة الثلاثة على أنفسنا - لماذا، وماذا، وكيف - عندما يفعل أطفالنا شيئاً لا نحبه، يمكننا أن نغير بسهولة شديدة وضع الطيار الآلي. يعني أننا على الأرجح سنستجيب بطريقة فعالة في منع القيام بهذا السلوك على المدى القصير، بالإضافة إلى تعليم دروس حياتية أكبر وأطول مدى، ومهارات تبني الشخصية وتهيئ الأطفال لاتخاذ قرارات جيدة في المستقبل.

لننظر عن كثب إلى الكيفية التي قد تساعدنا بها هذه الأسئلة الثلاثة على الاستجابة للطفل البالغ من العمر أربع سنوات، والذي ضربك أثناء إرسال رسالة البريد الإلكتروني. عندما تسمع الصفعة وتشعر بالألم

الناتج عن نزول اليد الصغيرة على ظهرك، فقد يتطلب الأمر منك لحظة لتهدأ وتتجنب اتخاذ رد فعل تلقائي. الأمر ليس سهلاً على الدوام، أليس كذلك؟ في الواقع، مخاضنا مبرمجة لتفسير الألم الجسدي كتهديد، مما ينشط الدوائر العصبية التي يمكن أن تجعلنا أكثر تفاعلاً وتضعنا في وضع "القتال". لذلك يتطلب الأمر بعض الجهد، في بعض الأحيان يتطلب جهداً مكثفاً، للحفاظ على السيطرة وممارسة الانضباط بلا دراما. علينا أن نعطل عمل عقلنا التفاعلي البدائي عندما يحدث مثل هذا. الأمر ليس سهلاً. (بالمناسبة، يصعب القيام بذلك إذا كنا محرومين من النوم، أو جائعين، أو نشعر بالإرهاق، أو لا نعطي الأولوية للعناية بالذات). هذه الوقفة بين رد الفعل غير الواعي والاستجابة الواعية هي بداية الاختيار، والوعي، والبراعة كوالد.

لذلك قد ترغب في أسرع وقت ممكن في تجربة الوقفة، وتطرح على نفسك الأسئلة الثلاثة. حينها سيكون بوسعك أن ترى بطريقة أكثر وضوحاً ما يجري خلال تفاعلك مع طفلك. سيكون كل موقف مختلفاً وسيعتمد الموقف على عدة عوامل مختلفة، لكن الإجابة عن الأسئلة قد تبدو شيئاً مشابهاً لما سيلبي:

1. لماذا يتصرف طفلي على هذا النحو؟ لقد ضربك لأنه أراد لفت انتباهك ولم توله إياه. يبدو هذا أمراً عادياً بالنسبة لطفل عمره أربع سنوات، أليس كذلك؟ أمر مستحسن؟ لا. فهو مناسب من حيث النمو؟ تماماً. من الصعب على طفل في هذا العمر أن ينتظر، كما أن ظهور مشاعر حادة من ناحيته يجعل الأمور أكثر صعوبة. إنه لم يبلغ بعد من العمر ما يكفي كي يعمل على تهدئة نفسه بفاعلية، أو كي يمنع نفسه بالسرعة الكافية من أن يسيء التصرف. كنت تتمنين لو كان بإمكانه أن يهدئ نفسه وأن يصرح برباطة جأش: "أمي، أشعر بالإحباط لأنك تطلبين مني مواصلة الانتظار، ولدي دافع قوي وعدواني لأضربك الآن - لكنني اخترت عدم فعل ذلك واستخدام طريقتي الخاصة لتبنيك

بدلاً من ذلك". لكن هذا لن يحدث. (سيكون الأمر مضحكاً للغاية إذا حدث). في تلك اللحظة، فإن الضرب هو الإستراتيجية الافتراضية لابتك للتعبير عن مشاعره المليئة بالإحباط ونفاد الصبر، وهو يحتاج إلى بعض الوقت وممارسة تبني مهاراته لتعلم كيفية التعامل مع كل من الإشباع المؤجل وإدارة الغضب بشكل مناسب. لهذا السبب ضربك.

لا يبدو الأمر شخصياً إلى حد كبير، أليس كذلك؟ عادة ما يعبر أطفالنا عن غضبهم تجاهنا بشكل حاد؛ ليس لأنهم ببساطة وقحون، أو لأننا آباء فاشلة، بل لأنهم لم يمتلكوا حتى الآن القدرة على تنظيم حالاتهم العاطفية والسيطرة على اندفاعاتهم. إنهم يشعرون بالأمان الكافي معنا لأن يعرفوا أنهم لن يفقدوا حبنا، حتى عندما يكونون في أسوأ حالاتهم. في الواقع، عندما لا يضربك الطفل البالغ من العمر أربعة أعوام ويتصرف "بشكل مثالي" طوال الوقت، ستكون لدينا مخاوف بشأن مدى ارتباط هذا الطفل بوالديه. عندما يرتبط الأطفال بآبائهم على نحو آمن فإنهم يشعرون بالأمان الكافي لاختبار قوة تلك العلاقة. بمعنى آخر، غالباً ما يكون سوء سلوك طفلك علامة على ثقته وسلامته معك. يلاحظ العديد من أولياء الأمور أن أطفالهم "يدخرون كل أشكال العصيان والتمرد لهم وحدهم"، بينما يتصرفون في المدرسة أو مع البالغين الآخرين بشكل أفضل من سلوكهم في المنزل. هذا هو السبب. غالباً ما تكون هذه الفورانات العاطفية علامات على الشعور بالأمان والثقة، وليست مجرد شكل من أشكال التمرد.

2. ما الدرس الذي أريد أن أعلمه إياه في تلك اللحظة؟ الدرس ليس أن سوء السلوك يستحق عاقبة ما، ولكن الدرس هو أن هناك طرقاً أفضل لجذب انتباهك وإدارة غضبه من اللجوء إلى العنف. أنت تريدونه أن يتعلم أن الضرب ليس أمراً جيداً، وأن هناك الكثير من الطرق المناسبة للتعبير عن مشاعره الصاخبة.

3. ما الطريقة المثلى لتعليم ذلك الدرس؟ في حين أن فرض فترة العقوبة عليه بالبقاء وحيداً، أو فرض بعض العواقب الأخرى غير ذات الصلة

عليه قد يجعل أو لا يجعل ابنك يفكر كثيرًا عندما يفكر في ضربك في المرة التالية، هناك بديل أفضل. ماذا لو كنت قد تواصلت معه بتقريبه منك وإخباره بأنه يحظى باهتمامك الكامل؟ ثم يمكنك أن تعترف بمشاعره وأن تحدد كيفية التعبير عن هذه المشاعر: "من الصعب الانتظار. أنت تريد مني أن ألعب معك، وأنت غاضب مني بسبب أنني أشغل بعلمي على الحاسوب. هل هذا صحيح؟" في الغالب ستلقين "نعم" غاضبة كإجابة على سؤالك. هذا ليس شيئًا سيئًا؛ سيعرف أنه قد حصل على انتباهك الكامل وأنت قد حصلت على انتباهه بدورك. بوسعك الآن التحدث معه حيث أصبح أكثر هدوءًا، وأكثر قدرة على الاستماع والتواصل البصري، ومتقبلًا لشرح أن الضرب ليس أمرًا جيدًا أبدًا، والتحدث عن بعض البدائل التي يمكن أن يختارها - مثل استخدام كلماته للتعبير عن إحباطه - في المرة التالية التي يود فيها أن يحوز انتباهك.

بدلاً من مجرد التفاعل بلا وعي...



يصلح هذا النهج للأطفال الأكبر سنًا أيضًا. لنبحث واحدة من المشكلات الأكثر شيوعًا التي تواجه الآباء في كل مكان: صراعات الواجب المنزلي. تخيلي أن طفلك التي تبلغ من العمر تسع سنوات تعاني بشدة عندما يحين وقت المذاكرة، وأنكما تدوران معًا في حلقة مفرغة طوال الوقت، وأن قدرتها على التحمل تنهار مرة واحدة على الأقل أسبوعيًا. إنها تشعر بالإحباط لدرجة أنها تبكي في نهاية المطاف، وتصرخ في وجهك وتصف المعلمين بأنهم "وضيعون" لفرض مثل هذه الواجبات المنزلية الصعبة، وتصف نفسها بأنها "غبية" لأنها تعاني صعوبات في هذا الشأن. بعد هذه التصريحات تدفن وجهها بين ذراعيها وتخرط في بكاء شديد فوق الطاولة.

اسألي الأسئلة الثلاثة



بالنسبة لأحد الوالدين، يمكن أن يكون هذا الموقف مثيراً للغضب على نحو مماثل لموقف التعرض للضرب من طفل عمره أربع سنوات على الظهر. ستكون الاستجابة التلقائية للألم مثلاً، في هذا الموقف هي الاستسلام للإحباط، وفي خضم الغضب، ستجادل ابنتها وتلقي عليها محاضرة، وتلومها على إدارة وقتها بشكل سيئ، وعدم الاستماع جيداً في الصف. من المحتمل أن تكوني على دراية بمحاضرة "إذا كنتِ قد بدأتِ في وقت مبكر عندما طلبتُ منك ذلك، لكنكِ انتهيت الآن من أداء الواجب". لم نسمع مطلقاً عن طفل يستجيب لتلك المحاضرة بـ "أنتِ محقة يا أُمي. كان يجب عليّ أن أبدأ عندما طلبتِ مني ذلك. سأتحمل مسؤولية عدم البدء وقتما كان يفترض بي فعل ذلك، لقد تعلمتُ الدرس. سأؤدي واجبي في وقت مبكر من يوم غد. شكراً على إفادتي بتوضيح هذا الأمر".

بدلاً من تلك المحاضرة، ماذا لو كنتِ سألتِ أسئلة لماذا - ماذا - كيف؟

1. لماذا يتصرف طفلي على هذا النحو؟ مرة أخرى، ستتغير المناهج الانضباطية اعتماداً على هوية طفلك وشخصيتها. ربما تمثل واجباتها المدرسية صعوبة بالنسبة لها، وتشعر بالإحباط من جراء ذلك، وكأنها معركة لا يمكن أن تفوز بها أبداً. ربما كان هناك شيء حيال هذا الموضوع يبدو صعباً أو مرهقاً للغاية ويجعلها تشعر بالسوء حيال نفسها، أو ربما تحتاج فقط إلى مزيد من النشاط البدني. يمكن أن تكون المشاعر الرئيسية هنا هي الإحباط والعجز.

أو ربما لا تكون المدرسة بهذا القدر من الصعوبة بالنسبة لها في المعتاد، لكنها انهارت بسبب تعبها وشعورها بالإرهاق اليوم. لقد استيقظت مبكراً، وذهبت إلى المدرسة لمدة ست ساعات، ثم حضرت اجتماعاً لفتيات الكشافة استمر حتى وقت العشاء. الآن بعد أن أكلت، من المفترض أن تجلس إلى طاولة المطبخ وتعمل على دراسة الكسور في الرياضيات لمدة خمس وأربعين دقيقة؟ لا عجب إذن أن تشعر بالانزعاج لبعض الوقت. ليس من الإنصاف أن نطلب من طفلة

عمرها تسع سنوات (أو حتى من شخص بالغ) النهوض بكل هذه الأعباء. لا يعني هذا أنها لا ينبغي عليها أداء واجباتها المدرسية، لكن يمكن لذلك أن يغير منظورك - واستجابتك - عندما تدركين ما وراء تصرفها من دوافع.

2. ما الدرس الذي أريد أن أعلمه للطفل في تلك اللحظة؟ قد ترغبين في تعليم طفلك في هذا الموقف الإدارة الفعالة للوقت والمسئولية، أو اتخاذ الخيارات المتعلقة بالأنشطة التي ستمت المشاركة فيها، أو حول كيفية التعامل مع الإحباط بشكل أكثر تكيّفًا.

3. ما الطريقة المثلى لتعليم ذلك الدرس؟ أيًا يكن جوابك على السؤال 2، فإن إلقاء محاضرة على الطفلة عندما تكون مستاءة بالفعل ليس بالتأكيد هو النهج الأفضل. هذه ليست لحظة مواتية للتعليم؛ لأن الأجزاء العاطفية، والتفاعلية في مخها محترمة ومتغلبة على الأجزاء الأكثر هدوءًا، وعقلانية، وتفكيرًا، واستجابة في مخها؛ لذا عوضًا عن ذلك، قد ترغبين في مساعدتها على استذكار درسها وعلى تجاوز هذا الموقف الحرج بوجه خاص: "أعرف أنك مررت بالكثير الليلة وأنت متعبة. تستطيعين فعل ذلك. سأجلس بجانبك وسننتهي من ذلك". وبمجرد أن تهدأ وأنتما تتشاركان وعاء من المثلجات - أو ربما حتى في اليوم التالي - يمكنك مناقشة ما إذا كان جدول مهامها مكتظًا، أو ما إذا كانت تعاني حقًا لإدراك مفهوم معين، أو تستكشف احتمالية أن انشغالها بالحديث مع صديقاتها في الفصل واحضارها للواجبات التي لم تنته من أدائها، إلى المنزل - يعني أن الواجبات المنزلية تتراكم عليها في نهاية المطاف. اطرحي عليها الأسئلة وحلًا للمشكلات معًا؛ لمعرفة ما الذي يحدث. أسألها ما الذي يعوقها عن إنجاز واجباتها المدرسية، ولماذا تعتقد أنها لا تؤدي بشكل جيد، وما اقتراحاتها. انظري إلى التجربة بأكملها كفرصة للتعاون على تحسين تجربة أداء الواجب المنزلي. قد تحتاج الطفلة إلى بعض المساعدة

ففي بناء المهارات للتوصل إلى حلول، لكن عليك أن تشركها في العملية قدر الإمكان.

تذكرني اختيار وقت تكونان خلاله في حالة ذهنية جيدة ومنفتحة، ثم ابدئي بقول شيء من هذا القبيل، "أداء الواجب المنزلي لا يسير على ما يرام، أليس كذلك؟ أراهن أنه يمكننا إيجاد طريقة أفضل. برأيك ما السذي قد يجدي نفعاً؟". (بالمناسبة، سنقدم الكثير من الاقتراحات المحددة والعملية للمساعدة في هذا النوع من الحديث في الفصل 6، حيث نناقش إستراتيجيات إعادة التوجيه بلا دراما).

سيحتاج الأطفال المختلفون لإجابات مختلفة عن أسئلة لماذا - ماذا - كيف، لذلك لا نقول إن أيًا من هذه الإجابات المحددة ستطبق بالضرورة على أطفالك في وقت معين. المقصد هو أن تنظر إلى الانضباط بطريقة جديدة، وأن تعيد التفكير فيه، ثم يمكنك الاسترشاد بفلسفة شاملة عندما تتفاعل مع أطفالك، بدلاً من مجرد التفاعل بشكل عفوي مع أي شيء يطرأ عندما يفعل أطفالك شيئاً لا تحبه. تمدنا أسئلة "لماذا - ماذا - كيف" بطريقة جديدة للانتقال من التربية التفاعلية بلا وعي إلى إستراتيجيات المخ - الكامل للتربية المنفتحة والواعية.

من المسلم به أنه لن يكون لديك دائماً وقت للتفكير ملياً في الأسئلة الثلاثة. عندما تتحول المصارعة الودية في غرفة المعيشة إلى نزال عدواني، أو عندما يكون لديك توأمتان متأخرتان بالفعل في درس الباليه، فلن يكون من السهل تطبيق بروتوكول الأسئلة الثلاثة. نحن نفهم ذلك. قد يبدو أمراً غير واقعي تماماً أنك ستمتلك الوقت الكافي لتكون في حالة من الوعي التام في خضم هذه اللحظة.

بدلاً من إلقاء محاضرة..



اسأل الأسئلة الثلاثة ...



نحن لا نقول إنك ستفعل ذلك بشكل مثالي في كل مرة، أو أنك ستتمكن فوراً من إمعان النظر في استجابتك عندما ينزعج أطفالك، ولكن كلما راعيت اتباع هذا النهج وواظبت على ممارسته، سيصبح طبيعياً وتلقائياً بصورة أكبر كي يقدم لك تقييماً سريعاً للموقف، ويهيئك لاتخاذ استجابة واعية. يمكن حتى أن يصبح الوضع الافتراضي الخاص بك، الوضع المفضل. من خلال الممارسة العملية، يمكن أن تساعدك هذه الأسئلة على البقاء مركزاً على الهدف، ومنفتحاً على اتخاذ استجابة واعية خلال التفاعلات التي كانت تثير لديك سابقاً ردود أفعال غير واعية. يمكن لتوجيه أسئلة "لماذا، وماذا، وكيف" أن يساعد في خلق إحساس داخلي بالوضوح، حتى في مواجهة الفوضى الخارجية.

كنتيجة لذلك، ستلقى مكافأة تتمثل في اضطراكك إلى تأديب أطفالك بقدر أقل باستمرار؛ لأنك لن تكون حينها بصدد تشكيل مخ طفلك فحسب كي يتخذ قرارات أفضل ويتعلم الصلة بين مشاعره وسلوكه، وإنما أيضاً ستكون أكثر انسجاماً مع ما يحدث له - لماذا يفعل ما يفعله - وهذا يعني أنك ستكون قادراً على توجيهه بصورة أفضل قبل تفاقم الأمور. بالإضافة إلى ذلك، ستكون أكثر قدرة على رؤية الأشياء من منظوره، مما سيتيح لك أن تميز الوقت الذي يحتاج فيه إلى مساعدتك، بدلاً من غضبك.

"لا تستطيع" في مقابل "لن تفعل"، ليس الانضباط نهجاً موحداً يناسب الجميع

ببساطة، يساعدنا طرح أسئلة "لماذا - ماذا - كيف" على تذكيرنا بطبيعة أطفالنا وما يحتاجون إليه. تتطلب منا الأسئلة أن نكون مدركين للعمر والاحتياجات الفريدة لكل فرد. في نهاية المطاف، ما قد يصلح لطفلة يمكن أن يكون النقيض المباشر لما يحتاج إليه شقيقها، وما قد يصلح لطفل في لحظة بعينها قد لا يصلح للطفل نفسه بعد عشر دقائق؛ لذا لا تفكر في الانضباط على أنه حل واحد يناسب الجميع. بدلاً من ذلك، تذكر مدى أهمية تأديب هذا الطفل في هذه اللحظة المحددة.

في الكثير من الأحيان، عندما نقوم بتأديب الأطفال ونحن في وضع الطيار الآلي، فإننا نستجيب للموقف انطلاقاً من حالتنا الذهنية العامة أكثر من استجابتنا لما يحتاج إليه طفلنا في ذلك الوقت بالتحديد. من السهل نسيان أن أطفالنا هم فقط - أطفال - وأن نتوقع منهم سلوكاً يتجاوز قدرتهم الحالية على النمو. على سبيل المثال، نحن لا يمكن أن نتوقع من طفل يبلغ من العمر أربعة أعوام أن يتحكم بمشاعره بشكل جيد عندما يكون غاضباً بسبب أن أمه ما زالت تعمل على الحاسوب، بنفس قدر توقعنا لأن يفقد طفل يبلغ من العمر تسع سنوات صوابه بسبب الواجب المنزلي من وقت لآخر.



رأت "تيناً" مؤخراً أمّاً وجدة تسوقان. لقد ربطتا صبيّاً صغيراً بيدو أن عمره خمسة عشر شهراً، في عربة تسوقهم. وبينما كانت المرأة تنظر إلى المنتجات وتنظر إلى المحافظ والأحذية، بكى الصبي بشدة، كانت رغبته واضحة في الخروج من العربة. كان بحاجة إلى أن يتحرك، ويسير، ويستكشف. لقد أعطته المرأة القائمتان برعايته شاردتا ذهن

بعض الألعاب لتلهيه، الأمر الذي سبب له المزيد من الإحباط. لا يستطيع هذا الطفل الصغير أن يتحدث، لكن رسالته كانت واضحة: "أنتما تطلبان مني الكثير! أحتاج منكما أن تدركا ما أنا بحاجة إليه". كان سلوكه وعويله مفهومين تمامًا.

في الواقع، ينبغي أن نفترض أن الأطفال سيختبرون ويظهرون تفاعلاً عاطفياً في بعض الأحيان، وكذلك سلوكاً "معارضاً". من ناحية النمو، لا يعمل الأطفال بمخاخ مكتملة التكوين في أعمارهم الصغيرة (كما سنوضح في الفصل 2)، لذا فهم غير قادرين فعلياً على تلبية توقعاتنا طوال الوقت. هذا يعني أنه عندما نحاول تحقيق الانضباط، يجب أن نكرر دائماً في قدرة النمو لدى الطفل، ومزاجه الخاص، وأسلوبه العاطفي، وكذلك السياق الظرفي.

تقدم فكرة لا نستطيع مقابل لن نفعل تمييزاً مهماً في هذا الشأن. يتضاءل الإحباط التربوي بشكل جذري وعلى نحو ملموس عندما نميز بين لا نستطيع ولن نفعل. في بعض الأحيان، نفترض أن أطفالنا لن يتصرفوا بالطريقة التي نريد أن يتصرفوا بها، بينما في الواقع، هم ببساطة لا يستطيعون ذلك، على الأقل ليس في هذه اللحظة خاصة.

الحقيقة أن نسبة هائلة من سوء السلوك تتعلق بعدم القدرة أكثر مما تتعلق بالرفض. في المرة القادمة التي تواجه فيها طفلك صعوبة في التحكم بنفسها، اسأل نفسك: "هل الطريقة التي تتصرف بها منطقية، مع الأخذ في الاعتبار العمر والظروف؟" في أكثر الأحيان، ستكون الإجابة بنعم. قم بأداء بعض أعمالك لمدة عدة ساعات، مع وجود طفلة تبلغ من العمر ثلاث سنوات في السيارة، وستكتشف أنها ستشعر بالضيق. من المحتمل أن تخور قوى طفل في سن الحادية عشرة، ظل متأخراً في الخارج لمشاهدة الألعاب النارية في الليلة السابقة، ثم اضطر للاستيقاظ مبكراً لفصل سيارة تابعة لمجلس الطلبة في صباح اليوم التالي في وقت ما خلال اليوم. ليس لأنه لا يريد أن يتماسك، بل لأنه لا يستطيع فعل ذلك.

نحن نوضح هذه النقطة للآباء طوال الوقت. لقد كانت فعالة بشكل خاص مع أب زار "تينا" في مكتبها. كان الرجل على وشك الجنون؛ لأن طفله البالغ من العمر خمس سنوات أظهر بوضوح قدرته على التصرف بشكل مناسب واتخاذ قرارات جيدة. لكن في بعض الأحيان، كان ابنه ينهار ويعجز عن معالجة أبسط الأمور. إليك كيف أدارت "تينا" الحديث.

لقد بدأت بمحاولة الشرح لهذا الأب أنه في بعض الأحيان لا يستطيع ابنه التحكم في نفسه، مما يعني أنه لم يكن يختار أن يكون عنيداً أو متحدياً. كانت استجابة لغة جسد الأب لشرحي واضحة. عقد ذراعيه ومال بظهره إلى الوراء على كرسيه. على الرغم من أنه لم يكن يشيح بنظره عني حرفياً، بدا واضحاً أنه لم يكن على وشك البدء في إنشاء نادي معجبي "تينا برايسون"؛ لذا قلت: "ينتابني شعور بأنك لا توافقني في هذا الجزء".

أجاب: "الأمر فقط ليس منطقيًا. في بعض الأحيان يكون الولد رائئاً في التعامل، حتى مع خيبات الأمل الكبيرة. الأسبوع الماضي عندما لم يتمكن من الذهاب إلى مباراة الهوكي. وفي أوقات أخرى يفقد صوابه تمامًا؛ لأنه لم يتمكن من الحصول على الكوب الأزرق لأنه موجود في غسالة الصحون؛ لا يتعلق الأمر بما لا يمكنه فعله. إنه مجرد طفل مدلل ويحتاج إلى انضباط صارم. يحتاج إلى تعلم كيف ينصاع، وهو يستطيع فعل ذلك؛ لقد أثبت بالفعل أن بإمكانه اختيار كيف يتكفل بنفسه تمامًا".

قررت القيام بمخاطرة علاجية - القيام بشيء خارج عن المألوف دون أن أعرف تمامًا كيف سيسير الأمر. أومأت، ثم سألته: "أراهن أنك أب محب وصبور معظم الوقت، أليس كذلك؟".
أجاب، "نعم، معظم الوقت. وفي بعض الأحيان، لا أكون كذلك بالطبع".

حاولت أن تكون نبرتي في الحديث ذات طابع فكاهي وممازح عندما قلت: "إذن أنت قادر على التحلي بالصبر والمحبة، لكن في بعض الأحيان تختار ألا تكون كذلك؟". لحسن الحظ، ابتسم وبدأ يفهم ما كنت أرمي إليه؛ لذا مضيت قدماً وقلت: "إذا كنت تحب ابنك، لم لا يمكنك اتخاذ خيارات أفضل وأن تكون أباً جيداً طوال الوقت؟ لماذا تختار أن تكون نافذ الصبر أو متفاعلاً بلا وعي؟". بدأ يومئ برأسه ثم اتسعت ابتسامته وقد بدأ يقتنع بمنطقي. واصلت: "ما الذي يصعب عليك أن تكون صبوراً؟".

قال: "حسناً، الأمر يعتمد على كيفية شعوري، مثل أن أكون متعباً، أو مررت بيوم صعب في العمل أو شيء من هذا القبيل". ابتسمت وقلت: "أنت تعلم ما أرمي إليه من كلامي هذا؟".

بالطبع كان يعلم، ومضت "تينا" لتوضح أن قدرة الشخص على التعامل مع المواقف بشكل أفضل واتخاذ قرارات جيدة يمكن أن تتفاوت وفقاً لظروف وسياق موقف معين، ولأننا بشر ببساطة، فإن قدرتنا على العناية بأنفسنا بشكل جيد ليست أمراً مستقرّاً أو ثابتاً، وهذه بالضبط حالة الطفل البالغ من العمر خمسة أعوام.

لقد فهم الأب ما تقوله "تينا" بوضوح: أنه من الخطأ أن يفترض لمجرد أن ابنه يستطيع الاعتناء بنفسه بشكل جيد في لحظة ما، أنه سيكون قادراً على فعل ذلك طوال الوقت، وأن ابنه حينما لم يتمكن من التحكم في مشاعره وسلوكياته، فإن ذلك لم يكن دليلاً على أنه كان مدللاً ويحتاج إلى انضباط أكثر صرامة. على العكس، كان يحتاج إلى الفهم والمساعدة، ومن خلال التواصل العاطفي ووضع حدود، يمكن للأب زيادة وتوسيع نطاق قدرة ابنه. الحقيقة أنه بالنسبة لنا جميعاً، تتأرجح قدرتنا قياساً بحالتنا الذهنية والجسدية، وتتأثر هذه الحالات بالعديد من العوامل - خاصة في حالة المخ النامي لدى الطفل النامي.

استفاضت "تيناً" والأب في الحديث، وبدأ واضعاً أنه فهم تماماً وجهة نظر "تيناً". لقد أدرك الفرق بين مفهومي لا يستطيع ولا يريد، ورأى أنه كان يفرض توقعات جامدة وغير ملائمة من الناحية الإنمائية (مقاس واحد يناسب الجميع)، على ابنه الصغير، وكذلك على الابنة. لقد مكّنه هذا المنظور الجديد من إيقاف عمل وضع الطيار الآلي التربوي والبدء في العمل على اتخاذ قرارات واعية وأنية مع أطفاله، وكلاهما كانت له شخصيته الخاصة واحتياجاته في لحظات متباينة. أدرك الأب أنه لا يزال قادراً ليس على وضع حدود واضحة وثابتة فحسب، وإنما أيضاً يمكنه أن يفعل ذلك بشكل أكثر فاعلية واحتراماً؛ لأنه كان يضع في الاعتبار مزاج كل طفل وقدراته المتقلبة، إلى جانب سياق كل موقف. نتيجة لذلك، سيكون قادراً على تحقيق الهدفين الانضباطيين: أن يقلص ابنه عدم تعاونه بشكل عام، بالإضافة إلى تعليمه مهارات ودروساً حياتية مهمة من شأنها أن تساعدوه وينمو ليصبح رجلاً.

كان هذا الأب يتعلم تحدي بعض الافتراضات المحددة في تفكيره، مثل أن سوء السلوك هو دائماً معارضة متعمدة بدلاً من افتراض أنه مجرد لحظة مجابهة صعوبات أثناء محاولة التحكم في المشاعر والسلوكيات. لقد قادته محادثاته التالية مع "تيناً"؛ ليس فقط إلى مساءلة هذا الافتراض، بل أيضاً مساءلة تأكيد أن يطيعه ابنه وابنته دونما شروط أو استثناء. نعم، لقد أراد على نحو منطقي ومبرر أن يكون انضباطه دافعاً لتشجيع التعاون من قبل أطفاله. لكن هل كان يريد طاعة تامة وغير مشروطة؟ هل كان يريد لأطفاله النمو وهم خاضعون للجميع من حولهم بشكل أعمى طوال حياتهم؟ أم أنه يفضل أن يطوروا شخصياتهم الفردية وهوياتهم، ويتعلموا طوال الوقت ما يعنيه التواصل مع الآخرين، ومراعاة الحدود، واتخاذ القرارات الجيدة، والانضباط الذاتي، وتجاوز المواقف الصعبة من خلال التفكير بأنفسهم؟ مرة أخرى، لقد أدرك هذه النقطة أيضاً، وقد صنع ذلك الإدراك فرقاً كبيراً مع أطفاله.

أحد الافتراضات الأخرى التي بدأ هذا الأب تحديها بداخله، أن هناك رصاصة فضية أو عصا سحرية يمكن استخدامها لمعالجة أية مشكلة أو هاجس سلوكي. كنا نأمل في وجود علاج شامل لكل المشكلات، لكن لا يوجد شيء من هذا القبيل. من المفري أن يقتنع المرء بممارسة انضباطية واحدة تبشر بالنجاح طوال الوقت وفي كل موقف، أو تغير من سلوك طفل بشكل جذري في غضون بضعة أيام. لكن آليات التفاعل مع الأطفال تكون دائمًا أكثر تعقيدًا من ذلك. لا يمكن حل المشكلات السلوكية ببساطة من خلال نهج واحد يناسب الجميع نطبقه على كل الظروف، أو البيئات، أو الأطفال.

لنأخذ بضع دقائق الآن، ونناقش أكثر الأساليب الانضباطية شيوعًا التي تناسب الوالدين، وهما: الضرب، والعزل.

الضرب والمخ

إحدى الاستجابات التلقائية التي يلجأ إليها عدد من الآباء والأمهات، هي الضرب. ذلك أننا غالبًا ما نُسأل عن موقفنا من هذا الموضوع. رغم أننا ندافع حقًا عن وجود حدود وقيود، لكننا نعارض الضرب بشدة، فالعقاب البدني موضوع معقد وحساس للغاية، لذلك فإن مناقشة كاملة لهذا المبحث، والسياقات المختلفة التي تحدث فيها العقوبة البدنية، والآثار السلبية للضرب، تُجاوز نطاق هذا الكتاب. ولكن استنادًا إلى منظورنا العصبي ومراجعة أدبيات البحث، فإننا نعتقد أن الضرب يأتي على الأرجح بنتائج عكسية عندما يتعلق الأمر ببناء علاقات محترمة مع أطفالنا، وتعليم الأطفال الدروس التي نريدهم أن يتعلموها، وتشجيع النمو الأمثل. كما نعتقد أيضًا أن الأطفال ينبغي أن يكون لديهم الحق في التحرر من أي شكل من أشكال العنف، خاصة على أيدي الأشخاص الذين يثقون كثيرًا بأنهم سيوفرون لهم الحماية.

نحن نعلم بوجود جميع أنواع الآباء، وجميع أنواع الأطفال، وجميع أنواع السياقات التي تتم فيها ممارسة فرض الانضباط. ومن المؤكد أننا نفهم أن الإحباط، إلى جانب الرغبة في القيام بالشيء المناسب لأطفالهم، يدفع بعض الآباء إلى استخدام الضرب كألية انضباط، لكن البحث يوضح باستمرار أنه حتى عندما يكون الآباء ودودين، ومُحبين، وحاضنين، فإن ضرب الأطفال لا يكون أقل فاعلية في تغيير السلوك على المدى الطويل فحسب، وإنما أيضًا يرتبط بالنتائج السلبية في نطاقات عديدة. من المسلّم به أن هناك الكثير من مناهج الانضباط غير الضرب التي يمكن أن تكون ضارة مثله. إن عزل الأطفال لفترات طويلة من الزمن، وإهانتهم، وترويعهم بالصراخ المتوعد، واستخدام أشكال أخرى من العدوان اللفظي أو النفسي، كلها أمثلة على الممارسات الانضباطية التي تؤذي عقول الأطفال، حتى عندما لا يمارس آباؤهم أي عنف جسدي تجاههم.

لذلك فإننا نشجع الآباء على تجنب أي نهج انضباطي عدواني، أو مسبب للألم، أو مثير للخوف أو الرعب، لسبب واحد؛ أنه مؤذ وسيأتي بنتائج عكسية؛ إذ يتحول انتباه الطفل من سلوكه الخاص وكيفية تعديله، إلى ملاحظة رد فعل القائم بالرعاية على سلوكه، ما يعني أن الطفل لم يعد يفكر في أفعاله على الإطلاق. بدلاً من ذلك، فإنه يفكر كم كان والده ظالمين لإيذائه على هذا النحو - أو حتى كيف كان والده مخيفاً في تلك اللحظة. إذن تقوض استجابة الوالدين الهادفين الأساسيين للانضباط - تغيير السلوك وبناء المخ - لأنها تفتقر منح فرصة للطفل للتفكير في سلوكه الخاص، وحتى الشعور الصحي ببعض الذنب أو الندم.

ثمة مشكلة مهمة أخرى تتعلق بالضرب؛ وهي ما يحدث للطفل على المستويين النفسي والعصبي. ذلك أن المخ يفسر الألم كتهديد؛ لذا عندما يسبب أحد الوالدين ألماً بدنياً للطفل، يواجه هذا الطفل مفارقة بيولوجية غير قابلة للحل. فمن ناحية، نُؤلّد جميعاً بفرصة الاتجاه إلى القائمين برعايتنا لنيل الحماية عندما نتألم أو نخاف. لكن عندما يكون القائمون على رعايتنا هم كذلك مصدر الألم والخوف، عندما يتسبب أحد الآباء

في نشأة حالة من الرعب داخل الطفل نتيجة لما فعله، يمكن أن يكون ذلك مربكاً جداً لمخ الطفل. تدفع إحدى الدوائر العصبية للمخ الطفل إلى محاولة الهرب من الوالد الذي يسبب الألم؛ فيما توجه دائرة عصبية أخرى الطفل نحو الشخص المنوط به توفير الأمان له. لذلك عندما يكون أحد الآباء هو مصدر الخوف أو الألم، يمكن أن يصبح المخ مشوشاً في أداء وظائفه؛ لأنه لا يوجد حل. نحن نسمي هذا شكلاً متطرفاً من أشكال الارتباط المضطرب. يمكن أن يؤدي هرمون الكورتيزول المصاحب للشعور بالتوتر أو الإجهاد - والذي يتم إفرازه مصاحباً لهذه الحالة الداخلية المضطربة والتجارب الشخصية للشعور بالغضب والفرع - إلى آثار سلبية طويلة الأمد على نمو المخ؛ ذلك أن الكورتيزول مؤذ للمخ ويعوق النمو الصحي، ويمكن للعقوبة القاسية والحادة أن تؤدي في الواقع إلى تغيرات مهمة في المخ، مثل موت خلايا خلاياه.

هناك مشكلة أخرى مرتبطة بالضرب؛ وهي أنه يعلم الطفل أن الوالد ليست لديه إستراتيجية فعالة تخلصه من التسبب في الألم الجسدي. هذا درس مباشر يجب على كل والد أن يفكر فيه بعمق: هل نريد أن نعلم أطفالنا أن طريقة حل النزاع هي إلحاق الألم الجسدي بالطرف الآخر، ولا سيما حينما يكون شخصاً لا حول له ولا يمكنه الرد بعنف مماثل؟

من خلال النظر عبر عدسة المخ والجسم، نعرف أن البشر مهياؤون غريزيًا لتجنب الألم. إن الجزء من المخ الذي يعالج الألم البدني هو نفسه الذي يعالج الرفض الاجتماعي. يخلق التسبب في الشعور بالألم الجسدي أيضًا رفضًا اجتماعيًا في دماغ الطفل. نظرًا لأن الأطفال لا يمكن أن يكونوا مثاليين، فإننا نرى أهمية النتائج التي تشير إلى أن الضرب - ورغم أنه غالبًا ما يتسبب بمنع حدوث السلوك في لحظة معينة - فإنه ليس فعالاً في تغيير السلوك على المدى الطويل. بدلاً من ذلك، غالبًا ما سيتحسن الأطفال في إخفاء ما فعلوه. بمعنى آخر يتمثل الخطر في أن الأطفال سيفعلون كل ما يتطلبه الأمر لتجنب ألم العقاب البدني (والرفض الاجتماعي)، وهو ما

سيعني في كثير من الأحيان المزيد من الكذب والاختباء - عدم التواصل بشكل متعاون والانفتاح على التعلم.

هناك نقطة أخيرة حول الضرب تتعلق بأي جزء من الدماغ نريد أن نتعامل معه ونطوره ونحن نحقق الانضباط. كما سنشرح في الفصل التالي، يمتلك الآباء خيار التعامل مع الجزء المفكر الأعلى من مخ الطفل أو الجزء الأدنى والأكثر تفاعلية وبدائية. إذا كنت تهدد حيوانًا زاحفًا أو تهاجمه جسديًا، فما نوع رد الفعل الذي تعتقد أنك ستحصل عليه؟ تخيل كوبرا محصورة في زاوية وتقفك بسهما. لا توجد أدنى حكمة أو شيء يعزز التواصل في كونك شخصًا متفاعلًا بلا وعي.

عندما نتعرض للتهديد أو الهجوم البدني، يتولى مخنا البدائي المسؤولية. نتحول إلى وضع البقاء على قيد الحياة القابل للتكيف مع الموقف القائم، وغالبًا ما يسمى بوضع "قاتل، أو اهرب، أو قف بلا حراك". يمكننا أن نفقد الوعي كذلك، وهي استجابة تحدث لدى البعض عندما يشعرون بالعجز التام. وبالمثل، عندما نتسبب في أن يشعر أطفالنا بالخوف، والألم، والغضب، فإننا نحدث زيادة في تدفق الطاقة والمعلومات إلى المخ البدائي التفاعلي، بدلًا من توجيه التدفق إلى المناطق من المخ الأكثر انفتاحًا وقدرة على التفكير، والأكثر تطورًا، وربما الأكثر حكمة؛ وهي المناطق التي تسمح للأطفال باتخاذ خيارات صحية ومرنة والتعامل مع عواطفهم بشكل جيد.

هل ترغب في تحفيز المقدرة على التفاعل غير الواعي في المخ البدائي لطفلك، أو إشراك مخه المفكر والعقلاني في عملية التقبل والانخراط المنفتح مع العالم؟ عندما نقوم بتنشيط الحالات التفاعلية للمخ، فإننا نضيع فرصة تنمية الجزء المفكر من المخ. إنها فرصة ضائعة. الأكثر من ذلك، لدينا الكثير من الخيارات الأخرى الأكثر فاعلية لتأديب أطفالنا - الإستراتيجيات التي تهيئ الأطفال للتصرف باستخدام "الجزء الأكثر تطورًا من المخ" بحيث يكون أقوى وأكثر تطورًا، وهذا يعني أنهم سيكونون قادرين على نحو أفضل على أن يصبحوا أشخاصًا مسؤولين يقومون

بالشيء الصحيح في أكثر الأحيان. (سنتحدث عن ذلك بالتفصيل في الفصول 3 - 6).

ماذا عن فترات العزل؟ أليست أداة انضباط جيدة؟

هذا سؤال جيد. في هذه الأيام، يفترض معظم الآباء والأمهات الذين قرروا أنهم لا يرغبون في ضرب أطفالهم أن فترات العزل هي أفضل خيار متاح. لكن هل هي كذلك؟ هل تساعدنا في تحقيق أهدافنا الانضباطية؟ حسنًا، لنبدأ بما قدمه لنا الباحثون الذين درسوا بعناية فترات العزل. من الناحية المثالية، تُستخدم فترات العزل بشكل غير متكرر وكإستراتيجية مدروسة حيث يقوم الوالد، الذي ناقش الفكرة مع الطفل مسبقًا، بالإيقاف المؤقت لسير موقف حرج أو متوتر، ويقترح فترة عزل لمدة قصيرة (ثلاث إلى خمس دقائق). حينما استُخدمت فترات العزل بهذه الطريقة، أثبتت في الدراسات البحثية جدواها في الحد من سوء معاملة الأطفال. في الدراسات الخاضعة للسيطرة، عندما يتم تعليم الآباء كيفية استخدام فترات العزل بشكل مناسب بهذه الطريقة، يكونون أقل عرضة لفقد السيطرة وإيذاء أطفالهم جسديًا أو عاطفيًا. بعبارة أخرى، يمكن أن تساعد فترات العزل في إبقاء الأطفال آمنين. فترات العزل بشكل عام أفضل من كثير من البدائل التي يلجأ إليها الآباء أحيانًا عندما يشعرون باليأس.

ومع ذلك، من واقع خبرتنا أن العديد من الآباء لا يستخدمون فترات العزل بشكل مناسب ووفقًا للأسلوب الذي وجد الباحثون أنه الأكثر فاعلية. بدلًا من ذلك، في كثير من الأحيان، ودون حتى معرفة الإرشادات المذكورة، يستخدم العديد من الآباء المصطلح نفسه "فترة عزل"؛ ولكن للقيام بإجراء تربوي بطريقة غير مناسبة - بصورة غاضبة وكشكل من أشكال العقاب. لقد اكتشفنا - من واقع خبرتنا العلاجية والشخصية - أن العديد من أولياء الأمور يستخدمون مصطلح "فترات عزل" للإشارة

إلى هذه الاستخدامات غير المناسبة لأسلوب إبعاد طفل عن تفاعل معين لفترة محددة. المسألة المهمة هي أن "فترة العزل" بالنسبة للباحث في الغالب لا تعني المفهوم نفسه بالنسبة للوالد البائس. فبدلاً من استخدام فترات العزل لخلق فرصة تعلم كجزء من إستراتيجية مدروسة وشاملة لمساعدة الأطفال على تعلم اكتساب مهارات التنظيم الذاتي، غالباً ما يجعل الوالدان فترات العزل متكررة ومطلوبة، ومن ثم تصبح مرتبطة بمشاعر الإذلال، والغضب، والعقاب.

كما سترى في الصفحات التالية، نعتقد أن هناك العديد من الخيارات الأخرى التي يمكن للوالدين استخدامها لتزويد الأطفال بتجارب إيجابية ومفيدة أكثر، والتي تحقق بشكل أفضل الأهداف المزدوجة المتمثلة في تشجيع التعاون وبناء المخ. على سبيل المثال، بدلاً من عزل الطفل بصورة غاضبة لفترات طويلة عندما يتصرف بشكل سيئ، يمكنك أن توفر له تجربة عما يعنيه القيام بالأشياء بطريقة مناسبة. لذلك، بدلاً من فرض فترة عزل، قد تطلب منه التعامل مع موقف معين بشكل مختلف. إذا كان غير مهذب في أسلوب حديثه أو اختياره لكلماته، فيمكنك أن تطلب منه المحاولة مرة أخرى والتعبير عما يود قوله بصورة مهذبة. إذا كان الطفل يعامل أخاه بسوء فيمكنك أن تطلب منه تحديد ثلاثة أشياء لطيفة يفعلها لأجل أخيه قبل النوم. وبهذه الطريقة تبدأ التجربة المتكررة للسلوك الإيجابي تترسخ في مخه. (مرة أخرى، سنتناول ذلك بتفصيل أكبر في الفصول التالية).

ما الذي يتوقعه الآباء من فترات العزل:



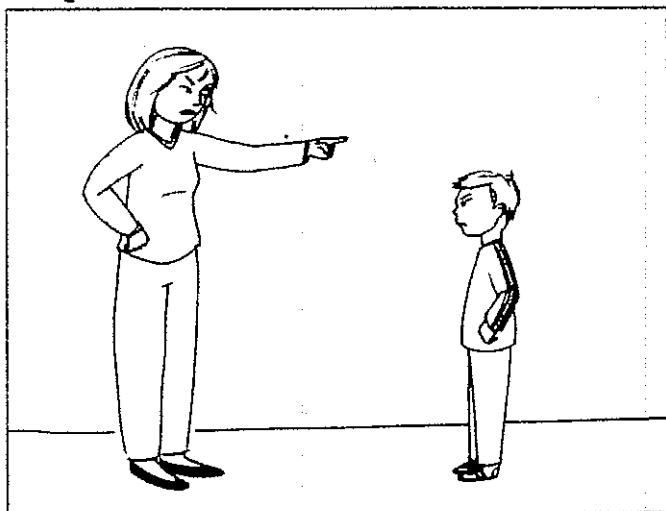
ما الذي يحدث فعليًا خلال فترات العزل:



بدلاً من ذلك، عندما تتم إساءة استخدام فترات العزل فإنها تفشل في تحقيق هدفها الذي من المفترض أن يتمثل في دفع الأطفال لتنظيم أنفسهم، وأن يصبحوا أكثر هدوءاً، وحتى أن يمعنوا النظر في سلوكياتهم. من واقع تجربتنا، فإن الاستخدام غير المناسب لما يمكن أن نطلق عليه "فترات العزل العقابية" يجعل الأطفال في كثير من الأحيان أكثر غضباً وأقل تنظيمًا، ما يجعلهم أقل قدرة على التحكم في أنفسهم أو التفكير فيما فعلوه. تذكر أن الانضباط يعني أن تعلم، لا أن تعاقب. بالإضافة إلى ذلك، كم عدد المرات التي تعتقد أن الأطفال يستخدمون فيها فترة العزل للتفكير في سلوكهم؟ إليك هذه المعلومة: إنها تشبه ما قلناه سابقاً بشأن الضرب: الشيء الرئيسي الذي يفكر فيه الأطفال أثناء فترة العزل هو مدى وسوء آرائهم بسبب فترات العزل التي يفرضونها عليهم.

عندما يفكر الأطفال بحظهم السيئ الذي أدى بهم إلى أن يحفظوا بأم أو أب وضيع وظالم، فإنهم يفوتون الفرصة لبناء مهارات الرؤية الثاقبة، والتعاطف، وحل النزاعات. إن عزل الأطفال يؤدي بشكل تلقائي إلى حرمانهم من فرصة التدريب على أن يكونوا صانعي قرار نشطاء، ومتعاطفين، ومؤهلين لفهم الأمور. نريد أن نمنحهم الفرص لأن يكونوا قادرين على حل المشكلات، واتخاذ خيارات جيدة، وألا يشعروا بالكثير من الانزعاج، حتى وهم في حالة فقدان السيطرة. يمكنك أن تسدي صنيعة لأطفالك عندما تسألهم ببساطة: "ما الأفكار التي لديكم لتحسين الأمور ونحل تلك المشكلة؟". عندما تتاح لهم الفرصة بمجرد أن يصبحوا هادئين، عادة ما يقوم الأطفال بالشيء الصحيح، ويتعلمون أثناء ذلك.

بدلاً من فرض فترة عزل نمطية وبلا تمييز
اتباعاً لمنهج عقاب واحد مخصص للجميع...



دريته على كيفية اتخاذ القرارات الجيدة.



بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يكون فرض الكثير من فترات العزل غير متصل، على نحو مباشر ومنطقي، بسلوك معين، وهو أمر رئيسي للتعليم الفعال. مثلًا، وجود جبل من المناديل الورقية يعني المساعدة في التنظيف. ركوب الدراجة دون الخوذة يعني أنه بدلًا من القفز على الدراجة وقيادتها بسهولة، سيتطلب الأمر إجراء فحص السلامة لمدة أسبوعين في أي مرة يتم فيها إخراج الدراجة من المرآب. ترك المضرب في مكان تدريب البيسبول يعني الاضطرار لاستعارة مضرب زميل في الفريق حتى يظهر المضرب الآخر. هذه استجابات تربوية متصلة ببعضها ومربطة بوضوح بالسلوك. إنها ليست استجابات عقابية أو انتقامية. إنها استجابات مركزة على تعليم الأطفال دروسًا ومساعدتهم على فهم كيفية القيام بالأمور على نحو صحيح - وهذا يفسر إمكانية أن يكونوا مؤثرين من ناحية تغيير السلوك. المقاس الواحد لا يناسب الجميع.

المفتاح هنا، كما في أي شكل من أشكال فرض الانضباط، هو أننا يجب أن نضع في أذهاننا ببساطة حاجة الطفل الشديدة للتواصل. غالبًا ما يكون سوء سلوك طفلة معينة نتيجة لأنها مثقلة بالضغوط على المستوى العاطفي، لذلك فإن تعبيرها عن احتياج معين أو شعور حاد يتبدى بطرق عدوانية، أو غير مهذبة، أو غير متعاونة. قد تكون جائعة أو متعبة، أو قد يكون هناك سبب آخر جعلها غير قادرة على أن تتحكم في ذاتها في تلك اللحظة وتتخذ قرارًا جيدًا. قد يكون تفسير ذلك ببساطة أنها في الثالثة من العمر، وأن عقلها غير ناضج بما يكفي للفهم والتعبير بهدوء عن مشاعرها. لذا عوضًا عن ذلك، فإنها تبذل قصارى جهدها لتعرب عن استيائها وغضبها الشديد من أنه لم يتبق أي مقدار من عصير العنب، وتبدأ إلقاء الألعاب عليك.

خلال هذه الأوقات تكون حاجة الطفل كبيرة لمواساتها وحضورنا الهادئ والمطمئن، وتحقيقنا للانضباط المنشود يتطلب إشعاره بهذا الحضور.

أهذه هي الرسالة التي تريد أن إيصالها إلى طفلك؟



عند التعامل بشكل صحيح عبر الطريقة العلمية المناسبة والمثبتة، يمكن لفترات العزل أن تساعد في تحقيق ذلك الهدف بالتأكيد، لكن إجبار الطفل بغضب على قضاء فترة العزل والجلوس بمفرده لفترة طويلة، يمكن أن يشعره بأنه منبوذ، خاصة إذا كان يشعر بأنه خارج عن السيطرة بالفعل. وقد يرسل ذلك السلوك رسالة خفية مفادها أنه إذا لم يكن شخصاً مثالياً، فأنت لا تريد أن تكون قريباً منه. أنت لا تريد أن ترسل لطفلك رسالة بأنك ستتواصل معه عندما يكون "مطيئاً"، أو عندما يكون "سعيداً"، وتمنع عنه حبك وعطفك عندما لا يكون كذلك. أتريد أن تتخبط في علاقة من هذا النوع؟ ألا ننصح أطفالنا المراهقين بأن يتجنبوا الأصدقاء أو الشركاء الذين يعاملونهم كذلك عندما يرتكبون خطأ؟

وكما سناقش قريباً، ثمة أوقات بالتأكيد يحتاج فيها الآباء لفترات العزل، مثلهم مثل الأطفال؛ حتى يهدئوا أنفسهم ويتجنبوا التسبب في

حدوث ضرر. إبقاء أنفسنا تحت السيطرة هو المفتاح. لكن كلما أمكن، يمكن لإقامتك تواصلًا محبًا مثل الجلوس مع الطفل للتحدث أو لتهدئة الخواطر - غالبًا ما تُدعى "فترة مشاركة" - أن تكون مفيدة للأطفال. في الواقع، تعليم الأطفال كيف يتمهلون قليلًا ويأخذون بعض الوقت للتأمل الداخلي، ويخصصون البعض الآخر لفترات المشاركة، شيء ضروري لبناء وظائف تنفيذية لتقليل الاندفاع، والاستفادة من قوة الانتباه المركز. لكن يجب أن تؤسس فترة المشاركة هذه في سياق علاقة قوية، وليس في سياق عزلة موجهة كعقاب. سيستخدم نهج المخ - الكامل للانضباط فترة المشاركة لوقف السلوك السيئ (الهدف الأول) واستحضار التفكير الداخلي لبناء المهارات التنفيذية (هدفنا الثاني). ثمة إستراتيجية يمكن أن تكون فعالة؛ وهي مساعدة الطفل على أن ينشئ "منطقة هدوء" مع الألعاب، أو الكتب، أو الدمى الحيوانية المفضلة، والتي يذهب إليها عندما يكون في حاجة لوقت ومكان يستعيد فيه هدوءه. هذا هو التنظيم الذاتي الداخلي، وهو مهارة أساسية للوظائف التنفيذية (هذه فكرة جيدة للآباء أيضًا! مع استخدام بعض أنواع الشيكولاتة، والمجلات، والموسيقى، والمشروبات في هذه الحالة). لا يتعلق الأمر بالعقاب، أو بأن يدفع الطفل ثمن خطئه، وإنما بتقديم خيار ومكان يساعد الطفل على تنظيم وتهئية نفسه ذاتيًا، الأمر الذي ينطوي على التخفيف من حملة الزائد من المشاعر. هناك عشرات من الطرق الأخرى الفعالة، والبنّاءة، والداعمة لبناء العلاقات للاستجابة للأطفال أكثر من منحهم بصورة تلقائية "خطوة انضباطية" افتراضية موحدة وبلا أدنى تمييز تجاه أي سلوك سيئ. لحسن الحظ، وكما سنشرح قريبًا، ثمة بدائل مرتبطة بشكل منطقي وطبيعي بسلوك الطفل، والتي تحافظ على رباط قوي بين الأب والطفل.

ما فلسفة الانضباط الخاصة بك؟

النقطة الرئيسية التي أوضحناها في هذا الفصل هي أن الآباء يجب أن يكونوا واعين حيال كيفية استجابتهم عندما يسيء أطفالهم التصرف.

وبدلاً من التفاعل على نحو درامي أو عاطفي، أو الاستجابة لكل مخالفة يرتكبها طفلك بإستراتيجية موحدة للجميع تتجاهل سياق الموقف أو مرحلة نمو الطفل، يمكن للآباء أن يعملوا وفقاً لمبادئ وإستراتيجيات تتطابق مع نظام معتقداتهم وتحترم أطفالهم كأفراد في الوقت نفسه. لا يركز هذا الكتاب فقط على معالجة الظروف الآنية والسلوكيات قصيرة الأجل، إنما أيضاً يبني المهارات ويصنع الروابط داخل الدماغ، والتي من شأنها أن تساعد الأطفال على أن يتخذوا خيارات مدروسة، ويعالجوا مشاعرهم بشكل جيد على المدى الطويل، وهو ما يعني أن تأديب الأطفال لن يكون مطلوباً إلا في أحوال معينة تقلُّ باطراد.

كيف هو أداؤك في ذلك الأمر؟ ما مدى وعيك عندما تحاول تأديب أطفالك؟

خذ لحظة الآن وفكر في رد فعلك الطبيعي حيال سلوك أطفالك. هل يكون ردك التلقائي هو الصفع، أو فرض فترة عزل، أو الصياح؟ هل يكون لديك بعض ردود الفعل المفضلة والفورية عندما يسيء أطفالك التصرف؟ من الممكن أن تفعل ببساطة ما فعله آباؤك - أو ربما تفعل العكس تماماً. السؤال الحقيقي هنا: ما مقدار اعتماد إستراتيجيتك لتحقيق الانضباط على نهج واع ومتسق، مقارنة بالتفاعل غير الواعي ببساطة أو الاعتماد على العادات القديمة والآليات الافتراضية؟

إليك بعض الأسئلة كي تسألها لنفسك وأنت تفكر في فلسفتك الشاملة للانضباط :

1. هل لديّ فلسفة للانضباط؟ ما مدى وعيي بأهدافي واتساقها عندما لا أحب الكيفية التي يتصرف بها أطفالي؟
2. هل يُفصح ما أقوم به؟ هل يسمح لي النهج الذي أتبعه بأن أعلم أطفالي الدروس التي أريد أن أعلمهم إياها، فيما يتعلق بكل من السلوكيات الآنية وكيفية نشاطهم وتطورهم كأفراد؟ وهل أجد نفسي في غير حاجة

لمعالجة سلوكياتهم بانتظام، أم أن عليّ محاولة تحقيق الانضباط
حيال السلوكيات نفسها مرارًا؟

3. هل أشعر بالرضا عما أفعله؟ هل يساعدني النهج الذي أتبعه في
تحقيق الانضباط على الاستمتاع أكثر بعلاقتي مع أطفالي؟ هل أفكر
عادةً في لحظات تحقيق الانضباط وأشعر بالسُرور حيال الطريقة
التي تدبرت بها أمري؟ وهل دائمًا ما أتساءل إذا كانت هناك طريقة
أفضل؟

4. هل يشعر أطفالي بالرضا عما أفعله؟ نادرًا ما يكون التأديب أمرًا
محببًا للأطفال، لكن أفهم أولادي النهج الذي أتبعه ويشعرون بحبي
لهم؟ هل أنقل وأبين لهم الاحترام بطريقة تسمح لهم بالشعور بالرضا
حيال أنفسهم؟

5. هل أشعر بالرضا عن الرسائل التي أنقلها لأطفالي؟ هل هناك أوقات
أعلمهم خلالها دروسًا لا أريد منهم أن يستوعبوها - على سبيل
المثال، الامتثال لما أقوله أكثر أهمية من تعليمهم اتخاذ القرارات
الجيدة حيال فعل الأمر الصائب؟ أو هل القوة والسيطرة أفضل
الطرق لحمل الناس على أن يفعلوا ما نريده منهم؟ أو أنني أريد أن
أكون قريبًا منهم عندما يكونون مطيعين فقط؟

6. إلى أي درجة يماثل النهج الذي أتبعه ما نريده منهم؟ كيف كان والداي
يؤدبانني؟ هل أتذكر تجربة محددة للتأديب والشعور الذي خلفته في
نفسي؟ هل أكرر الأنماط القديمة فقط؟ أم أتمرد عليها؟

7. هل النهج الذي أتبعه أدى من قبل إلى أن يعتذر أطفالي على نحو
صادق؟ رغم أن هذا قد لا يحدث بشكل منتظم، لكن هل النهج الذي
أتبعه يترك الباب مفتوحًا للقيام بذلك على الأقل؟

8. هل النهج الذي أتبعه يسمح لي بأن أتولى المسؤولية وأعتذر عن أفعالي؟
ما مدى انفتاحي مع أطفالي حيال حقيقة أنني أرتكب الأخطاء؟ هل أنا
مستعد لأكون قدوة لهم في بيان ما يعنيه اعتراف المرء بأخطائه؟

كيف تشعر الآن، بعدما سألت نفسك هذه الأسئلة؟

يعاني الكثير من الآباء الشعور بالندم، والذنب، والخجل، وحتى اليأس عندما يقرون بما لم يُفلح معهم، والقلق من احتمالية أنهم قد لا يكونون بذلوا قصارى جهدهم، لكن الحقيقة أنك بذلت قصارى جهدك. إذا كان باستطاعتك أن تفعل أكثر من ذلك، لكنت فعلت. بينما نتعلم مبادئ واستراتيجيات جديدة، لا يكون الهدف أن تويخ نفسك على الفرص الضائعة، لكن أن تحاول خلق فرص جديدة. عندما نعلم أفضل، نؤدي بطريقة أفضل. كخبراء، ثمة أشياء تعلمناها على مدار السنين تمنينا لو أننا عرفناها أو فكرنا بها عندما كان أولادنا أطفالاً. ذلك أن مخاخ أطفالنا مرنة جداً - إنها تغير بنيتها استجابة للتجارب التي تتعرض لها - ويمكن لأطفالنا أن يستجيبوا بسرعة وعلى نحو مثير للتجارب الجديدة. كلما كانت رافتك أكبر بنفسك، زادت رافتك بأطفالك. حتى أفضل الآباء يدركون أنه دائماً ما تكون هناك أوقات يمكن أن يكونوا فيها أكثر وعياً، وفاعلية، واحتراماً بشأن كيفية تأديب أطفالهم.

هدفنا في الفصول المتبقية أن نساعدك على التفكير حيال ما تريده لأطفالك عندما يتعلق الأمر بتوجيههم وتعليمهم. ليس بيننا من هو كامل أو سيكون، لكن بوسعنا أن نتخذ خطوات تجاه إظهار الهدوء وضبط النفس عندما يسيء أطفالنا التصرف، وأن نسأل أسئلة "لماذا - ماذا - كيف". كذلك يمكننا أن ننأى بأنفسنا عن استخدام تقنيات الانضباط الموحدة للجميع، وأن نقدم هدفٍ تشكيلي السلوكيات الخارجية وتعلم المهارات الداخلية، وأن نعمل على تقليل عدد المرات التي نتفاعل (أو نبالغ في التفاعل) بلا وعي مع موقف معين ببساطة، ونزيد من عدد المرات التي نستجيب فيها بوعي لموقف معين بدافع من إحساس واضح ومنفتح حيال ما نعتقد أن أطفالنا بحاجة إليه - في كل لحظة معينة، وهم ينتقلون من طور الطفولة إلى المراهقة، ثم إلى مرحلة الرشد.

الفصل 2

علاقة مخك بالانضباط

كان صباح "ليز" يسير على ما يرام؛ حيث تناولت طفلتاها الإفطار، وارتدى الجميع ملابسهم، وكانت هي وزوجها "تيم" متوجهين إلى الخارج ليصطحبا ابنتيهما إلى المدرسة الخاصة بكل منهما. وفجأة، عندما نطقت "ليز" بالجملة التي تبدو عادية جدًا وهي تغلق الباب الأمامي للمنزل وراءها: "نينا، ستذهبين في سيارة أبيك، 'فيرا' ادخلي سيارتي" - تداعى كل شيء.

كان كل من "تيم" وابنته "فيرا" ذات الأعوام السبعة، قد اتجها ناحية ممر السيارة بالفعل، وكانت "ليز" تغلق الباب الأمامي عندما سمعت صرخة وحشية خلفها جعلت قلبها يقف؛ حيث استدارت إلى الخلف سريعًا لترى "نينا" ابنتها ذات الأعوام الأربعة، تقف على الدرجة السفلية للمدخل، وتصرخ "لا" بنبرة صوتية مروعة تصم الآذان.

نظرت "ليز" إلى "تيم" ثم إلى "فيرا"، هز كل منهما كتفيه علامة الاستهجان وعدم الفهم، واتسعت عيون الجميع في حيرة. استبدلت بصرخة نينا "لا" المتصلة والمطولة صرخات أخرى منغمة ومتقطعة "لا لا لا" والتي تكررت مجددًا بأعلى صوت لها. جثت "ليز" على ركبتيها

بسرعة وجذبت "نيناً" نحوها، حينها لحسن الحظ تلاشت صرخات "نيناً" وتحولت إلى تهديدات حارة.

سألت "ليز": "حبيبتي، ما الذي حدث؟". كانت مصعوقة من هذا الفوران العاطفي، وكررت: "ما الذي حدث؟".

واصلت "نيناً" بكاءها لكنها استطاعت القول: "لقد اصطعبت فيرا" بالأمس".

نظرت "ليز" مرة أخرى إلى "تيم" الذي سار نحوهما وهو يهز كتفيه في حيرة وكأنه يقول "لا أعلم شيئاً". حاولت "ليز" أن تفسر بينما كانت أذناها لا تزالان تطنان من أثر صراخ الطفلة: "أعرف يا حبيبتي. لكن هذا بسبب أن مدرسة "فيرا" بجانب مقر عملي".

تملصت "نيناً" من ذراعي أمها وتراجعت إلى السوراء صارخة: "لكنه دوري".

عرفت "ليز" الآن أن ابنتها لم تكن في خطر، فالتقطت نفساً عميقاً وتساءلت لوهلة عن مدى شدة الصوت الذي تصل إليه الصرخة المدوية حتى تحطم الزجاج بالفعل.

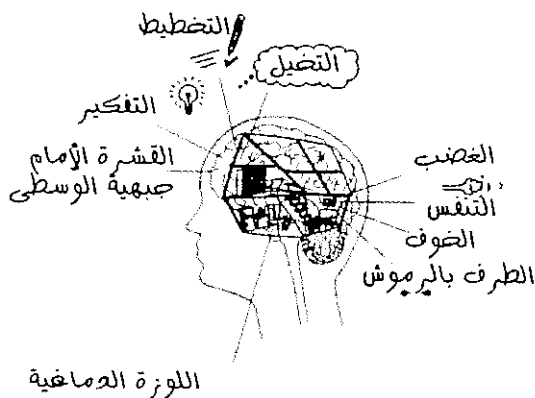
أما "فيرا" فقد أعلنت بنفاد صبر و بلا تعاطف كماداتها عندما يتعلق الأمر بمعاناة أختها: "أمي، سأأخر".

قبل أن نصف كيف تعاملت "ليز" مع هذا الموقف التربوي التقليدي، نحتاج إلى أن نقدم عدة حقائق بسيطة عن المخ البشري والطريقة التي يمكن أن يؤثر بها على القرارات الانضباطية عندما يسيء أطفالنا التصرف أو، كما في هذه الحالة، يفقدون السيطرة على أنفسهم. لنبدأ بالاكشافات الأساسية الثلاثة عن المخ - والتي سندعوها سمات المخ الثلاث - التي يمكن أن تكون مفيدة بشكل كبير عندما يتعلق الأمر بمساعدتك على تحقيق الانضباط بطريقة فعالة وبقليل من الدراما، كل ذلك بينما تعلم أطفالك دروساً مهمة عن ضبط النفس والعلاقات.

"السمة الأولى للمخ": المخ متغير بشكل تلقائي

تبدو السمة الأولى - أن المخ متغير بشكل تلقائي - بسيطة، لكن الآثار المترتبة عليها هائلة، ويجب أن نعرفنا على كل ما نفعله مع أطفالنا، بما في ذلك تحقيق الانضباط.

يشبه مخ الطفل بيتاً تحت الإنشاء؛ حيث يتكون المخ السفلي من جذع المخ والمنطقة الحوفية، اللذين يشكلان معاً الأقسام السفلى من المخ، والتي غالباً ما تُدعى "المخ البدائي". توجد هذه المناطق السفلى داخل جمجمتك من المنطقة الموصلة من قسبة أنفك وصولاً إلى أعلى رقبتك، وبعض منها، كجذع المخ، يكون قد بلغ مرحلة جيدة من النمو عند الولادة. نحن نعتبر أن المخ السفلي بدائي إلى حد كبير؛ لأنه مسئول عن معظم عملياتنا العصبية والذهنية الأساسية: المشاعر القوية، الغرائز الطبيعية كحماية صغارنا؛ والوظائف الأساسية كالتنفس، وتنظيم النوم، ودورات الاستيقاظ، والهضم. المخ السفلي هو الذي يتسبب في أن يرمي طفلك لعبة أو يعض شخصاً عندما لا يحصل على ما يريد. يمكن أن يكون هو مصدر التفاعلية غير الواعية لدينا، وشعاره هو خطوات "أطلق، استعد، وجه" المندفعة - وغالباً ما يتجاهل هذا المخ خطوتي "استعد" و"وجه" معاً. هكذا إذن تحكم المخ السفلي لـ "نينا" في الموقف عندما كانت تخبر أمها باستيائها من أنها لا تُلقيها إلى مدرستها.



كما ستعرف جيداً إن كنت أباً، أن المخ السفلي مع كل وظائفه البدائية، نشط وفعال، حتى عند الأطفال الأصغر سناً. أما المخ العلوي المسئول عن التفكير المتطور والأكثر تعقيداً، فيكون غير نام عند الميلاد ويبدأ النمو خلال مرحلة الرضاعة والطفولة. يتألف المخ العلوي من القشرة المخية، وهي الطبقة الخارجية من المخ، والتي تقع مباشرة خلف جبهتك وتصل إلى آخر رأسك كنصف قبة تغطي المخ السفلي تحتها. أحياناً يشير بعض الناس إلى تلك القشرة على أنها "اللحاء الخارجي للدماغ". على خلاف المخ السفلي البدائي، بكل وظائفه الأولية فإن المخ العلوي هو المسئول عن لائحة طويلة من مهارات التفكير، والعاطفة، وتلك الخاصة بالعلاقات والتي تسمح لنا بأن نعيش حياة متوازنة، وذات جدوى، ونستمتع بعلاقات صحية:

- اتخاذ القرارات السليمة والتخطيط.
- تنظيم المشاعر والجسد.
- الرؤية الشخصية.
- المرونة والقابلية للتكيف.
- التعاطف.
- الأخلاق.

هذه هي الصفات التي نريد أن تساعد في غرسها لدى أطفالنا، وكلها تتطلب محاً علوياً في مرحلة متطورة من النمو.

المشكلة أن المخ العلوي يأخذ وقتاً لينمو، وقتاً طويلاً. ويؤسفنا إخبارك - خاصة إن كان اليوم هو الثالث هذا الأسبوع الذي ينسى فيه ابنك البالغ من العمر اثني عشر عاماً، مجلد واجبه المنزلي في خزانته بالمدرسة - بأن المخ العلوي لن يتشكل بصورة نهائية إلا عندما يصل الشخص إلى أواسط العشرينات من عمره. هذا لا يعني أنه لا يوجد شيء نفعله حيال الأمر - إنما يعني ببساطة أنه بينما يتشكل مخ الطفل، فإن مخ المراهق

يكون في مرحلة إعادة تشكيل نفسه وسيغير البنَى الأساسية للمخ العلوي التي تكونت في السنوات الأولى. لقد كشف "دان" ذلك كله في كتابه *Brainstorm* عن المراهقين، والموجه لهم. النبأ السار أن المعرفة عن المخ - لك ولطفلك الصغير أو المراهق - يمكن أن تغير الطريقة التي تقارب بها عملية التعلم والسلوك. عندما نتعلم عن المخ، يمكننا حينها أن نوجه عقولنا - كيف نولي اهتمامنا، كيف نفكر، كيف نشعر، كيف نتفاعل مع الآخرين - بطرق تدعم تطور المخ بطريقة صحية وثابتة طوال الحياة. مع ذلك، ما يعنيه كل هذا أنه بقدر ما نود لأطفالنا أن يتصرفوا دائماً على نحو متسق كما لو كانوا أشخاصاً راشدين مكتملي النمو، وذوي ضمائر يقظة، ولديهم منطق موثوق لمعالجة الأمور، وتوازن عاطفي، وأخلاقيات، فإنهم لا يستطيعون فعل ذلك وهم صغار. على الأقل لن يكونوا كذلك طوال الوقت. وكنتيجة لذلك، يجب علينا أن نمضي قدماً على هذا الأساس ونعدل من توقعاتنا. علينا أن نلتفت إلى طفلنا ذي الأعوام التسعة، ونسأله، بينما نهدي من روع طفلنا ذات الأعوام الخمسة التي أصيبت عيناها بقطعة من المطاط أطلقها أخوها من مسافة قريبة على نحو مثير للغضب: "فيم كنت تفكر؟".

ستكون إجابته بالطبع: "أنا لا أعلم"، أو "لم أكن أفكر". وفي الأغلب سيكون محقاً؛ فالمخ العلوي لم يكن مشتركاً في الأمر عندما استهدف حذقة عين أخته، تماماً كما لم يكن المخ العلوي يعمل يوم أمس عندما طلبت الطفلة الصغيرة أن تنقل حفل ابنة عمها الشاطئي إلى داخل المنزل لأن كعب حذائها قد انكسر ولا تريد للرمال أن تدخل فيه. الخلاصة أنه لا يهم إلى أي حد تكون طفلتك ذكية، أو مسئولة، أو يقظة، سيكون من غير العادل أن نتوقع منها دائماً أن تعتني بنفسها، أو أن تفرق دائماً بين خيار جيد وآخر سيئ. هذا مُحال طول الوقت، حتى بالنسبة للراشدين. يمكن أن نجد مثلاً جيداً لهذا النمو المتدرج في منطقة محددة من المخ العلوي تُدعى المفرق الصدغي الجداري الأيمن.



يلعب المفرق الصدغي الجداري الأيمن دورًا مهمًا عندما يتعلق الأمر بمساعدتنا على فهم ما يجري في عقل الآخر. عندما نرى موقفًا أو مشكلة تقع لشخص، فإن المفرق الصدغي الجداري الأيمن يصبح نشطًا ويعمل مع مناطق في القشرة الأمام جبهية، التي تقع خلف الجبهة مباشرة، بالأساس ليسمح لنا بأن نتعاطف مع الآخر. تلك المنطقة ومناطق أخرى هما جزء مما يسمى " دائرة التبصر "؛ لأنها متضمنة في العقل المتبصر - ما يعني رؤية عقول الآخرين وعقولنا! بوسعنا بناء العقل المتبصر داخل أطفالنا ونحن نوجههم ناحية الرؤية الثاقبة، والتعاطف، والتفكير الأخلاقي. يؤثر التعاطف بالطبع على حياتنا الأخلاقية وعلاقاتنا بطرق ملحوظة وتأسيسية. نحن نرغب في أن نهدي من روع الفتاة إذا كانت نيتها حسنة عندما أخطأت، ونرغب في إعطاء شخص فرصة الاستفادة من ميزة الشك إذا كنا نثق في دوافعه.

على الرغم من ذلك، فإن الطفل، الذي لا يزال ينمو، والذي لا يزال عقله العلوي - والذي يتضمن المفرق الصدغي الجداري الأيمن والمناطق الجبهية - قيد الإنشاء، لن يكون قادرًا على التفكير في الدوافع والنوايا عندما ينظر إلى موقف أو مشكلة. ستكون أغلب القرارات الأخلاقية إما حسنة أو سيئة، وستكون المخاوف المتعلقة بقضايا، مثل العدالة

والإنصاف أكثر وضوحًا. على سبيل المثال، لم تكن "نينّا" مهتمة بمناقشة المعلومات المتعلقة بالسياق حول مدى قرب مدرسة أختها من مقر عمل والدتها. لم تكن تلك البيانات المنطقية والواقعية ذات صلة بالنسبة لها. كان كل ما يهمها هو أن أختها قد استقلت السيارة مع أمها أمس، ويقتضي العدل أن تستقل "نينّا" السيارة مع أمها اليوم؛ لذا لكي تفهم "ليز" وجهة نظر ابنتها، كانت بحاجة إلى أن تدرك أن "نينّا" كانت ترى الأحداث من خلال عدسة المخ العلوي الذي لا يزال ينمو، والذي لم يكن قادرًا على الدوام أن يضع المعلومات الظرفية، والمتعلقة بالسياق في اعتباره.

كما سنشرح في الفصول اللاحقة، عندما نستخدم دوائر العقل المتبصر الخاصة بنا لندرك الفكر الكامن وراء سلوك أطفالنا، فإننا نبين لهم كيف يدركون الفكر الموجه لسلوكهم وسلوك الآخرين. العقل المتبصر مهارة قابلة للتعليم وهي أساس كون المرء متعاطفًا، ورحيمًا، وذا رؤية ثاقبة، ونزعة أخلاقية واضحة. العقل المتبصر هو أساس الذكاء الاجتماعي والعاطفي، ويمكن أن نقدم نموذجًا لأطفالنا في هذا الصدد ونحن نساعدهم في توجيه نمو عقولهم المتغيرة.

المقصود هو أننا عندما نربي، وخاصة عندما نحاول أن نؤدّب، فإننا نحتاج إلى أن نعمل بجد حتى نفهم وجهات نظر أطفالنا، ومرحلة نموهم، وما هم مؤهلون في النهاية لفعله. هذه هي الطريقة التي نستخدم بها مهارات العقل المتبصر الخاصة بنا لنرى الفكر القائم خلف سلوك أطفالنا. نحن لا نتفاعل ببساطة مع تصرفاتهم الخارجية، نحن نفهم الفكر الموجه لسلوكهم. كما يجب علينا أيضًا أن نتذكر أنهم ليسوا قادرين على فعل الشيء نفسه على الدوام؛ لأن قدراتهم تتغير عندما يشعرون بالتعب، أو الجوع، أو الإرهاق. إن فهمنا لهذه السمة المحددة الخاصة بالمخ، والتي تقيد بأن العقل يتغير ويتطور باستمرار، يمكن أن يزيد قدرتنا على الاستماع لأطفالنا بمزيد من التفهم والتعاطف، والإدراك التام لسبب انزعاجهم ومرورهم بوقت عصيب للتحكم بانفعالاتهم. من غير المنصف

بكل بساطة افترض أن أطفالنا يتخذون القرارات باستخدام مخاخ مكتملة التكوين وتعمل بكفاءة تامة وأنهم قادرون على أن يروا العالم كما نراه. فكر في قائمة المهام التي تدخل في إطار مسئولية المخ العلوي. هل هذا وصف واقعي لشخصية أي طفل؟ بالطبع كنا نحب أن يظهر أطفالنا هذه المؤهلات في كل لحظة من حياتهم. من الذي لا يريد طفلاً يخطط للمستقبل ويتخذ قرارات جيدة باستمرار، ويتحكم في عواطفه وجسده، ويظهر المرونة والتعاطف والفهم الذاتي، ويتصرف بمسئولية أخلاقية متطورة؟ لكن هذا ببساطة لن يحدث. على الأقل ليس طوال الوقت، وحتى مع الاعتماد على الطفل ومرحلته العمرية، قد لا يحدث ذلك حتى بصفة منتظمة.

هل هذا إذن عذر لسوء السلوك؟ هل نحتاج ببساطة إلى غض الطرف عن سلوك أطفالنا؟ بالتأكيد لا. في الواقع، فإن عقل الطفل النامي هو ببساطة سبب آخر نحتاج إليه لوضع حدود واضحة ومساعدته على فهم ما هو مقبول. حقيقة أن المخ العلوي لديه لا يعمل باستمرار، وهو الذي يضع قيوداً داخلية تحكم سلوكه، تعني أنه يحتاج إلى أن توضع له قيود خارجية. وخمّن من أين ينبغي أن تأتي تلك القيود الخارجية: والديه، والقائمين الآخرين بالرعاية، والإرشادات والتوقعات التي ينقلونها إليه. علينا أن نساعد في تطوير المخاخ العلوية لأطفالنا - إلى جانب كل المهارات التي يجعلها المخ العلوي ميسورة - وبينما نعمل على ذلك، قد نكون في حاجة لأن نتصرف كمخ علوي خارجي طوال الوقت، بحيث نعمل مع الأطفال ونساعدهم على اتخاذ القرارات عندما لا يكونون مؤهلين لاتخاذها بأنفسهم.

سنتمق قريباً في هذه الفكرة بقدر أكبر، ونقدم اقتراحات عملية لتحقيق ذلك. على الرغم من ذلك، في الوقت الحالي، فقط ضع هذا المبدأ الأولي للمخ في الاعتبار: مخ الطفل يتغير ويتطور، لذلك نحن بحاجة إلى تخفيف توقعاتنا وفهم أن التحديات العاطفية والسلوكية هي ببساطة أمر طبيعي. بالطبع علينا أن نواصل التعليم وأن نتوقع سلوكاً في المقابل يتسم

بالاحترام. لكن ونحن نفعل ذلك، علينا أن نضع في أذهاننا دائماً حقيقة أن المخ دائم التغير والتطور. متى فهمنا وتقبلنا تلك الحقيقة الأساسية، سنكون أكثر قدرة على الاستجابة بطريقة تحترم العلاقة والطفل، بينما لا نزال نهتم بأية سلوكيات نحتاج إلى أن نعالجها.

"السمة الثانية للمخ"، المخ قابل للتغير

السمة الثانية للمخ مثيرة إلى حد كبير وتمنح الأمل للآباء في كل مكان: المخ لا يتغير فقط - أي يتطور مع الوقت - وإنما هو أيضاً قابل للتغير؛ أي يمكن أن يتشكل وفقاً للتجربة وعن عمد. إذا كنت تقرأ كثيراً عن المخ هذه الأيام، فمن المرجح أنك قرأت عن مفهوم "الدونة العصبية"، والذي يشير إلى طريقة تغير المخ من الناحية المادية وفقاً للتجارب التي يخضع لها. وكما اتفق العلماء، المخ لدن، وقابل للتشكل. نعم، البنية المادية الحقيقية للمخ تتغير وفقاً لما يحدث لنا.

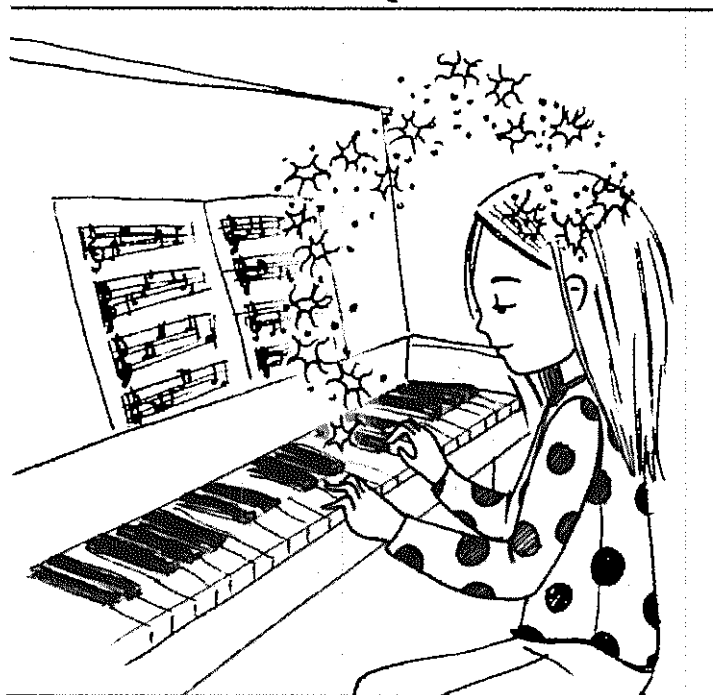
ربما تكون قد سمعت عن الدراسات العلمية التي تعرض الأدلة على وجود الدونة العصبية. في كتاب *طفل المخ - الكامل**، نتحدث عن الأبحاث التي تُظهر مراكز سمعية متضخمة في مخاخ الحيوانات التي تعتمد على حاسة السمع للصيد، وأيضاً الدراسات التي تُظهر أنه بالنسبة لعازفي الكمان، فإن مناطق القشرة المخية التي تمثل اليد اليسرى - والتي تضرب أصابعها أوتار الآلة بسرعات مذهلة - أكبر من المعتاد.

هناك دراسات أخرى حديثة تؤكد أن الأطفال الذين يتعلمون كيف يقرؤون الموسيقى ويعزفون على البيانو يخضعون لتغيرات مهمة في المخ ولديهم كفاءة متقدمة لما يُدعى "التخطيط الحسي الحركي المكاني". بمعنى آخر، عندما يتعلم الأطفال حتى أساسيات العزف على البيانو، فإن مخاخهم تتطور بشكل مختلف عن مخاخ نظرائهم الذين لا يتعلمون

* متوافر لدى مكتبة جريب

العزف، ولذلك يتمكنون بصورة أكبر من الفهم الكامل لأجسامهم في علاقتهم بالكائنات المحيطة بهم. لقد رأينا نتائج مشابهة في الدراسات التي أُجريت على من يمارسون التأمل. تُحدث تمارين الوعي التام تغييرات حرفية في صلات المخ، مما يؤثر بشكل كبير على مدى جودة تفاعل الشخص مع الآخرين وتكيفه مع المواقف الصعبة.

تغيير التجربة من المخ حرفيًا.



بوضوح، نحن لا نقصد أنه يتعين على كل الأطفال أن يتلقوا دروسًا في العزف على البيانو، أو أن على الجميع ممارسة التأمل (على الرغم من أننا لا نمانع ممارسة أي من النشاطين!). الأمر المهم هنا أن تجربة تلقي الدروس، مثل تجربة المشاركة في ممارسات الوعي التام (أو العزف على

الكمان أو حتى ممارسة الرياضة الكاراتيه) ، تغير جذرياً ومادياً المخ اللدن - ليس فقط أثناء نموه في مرحلتي الطفولة والمراهقة، ولكن حتى في جميع مراحل حياتنا. ومن الأمثلة المتطرفة الدالة على ذلك أن إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة المبكرة يمكن أن تجعل من تعرضوا لها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض العقلية في مرحلة لاحقة من الحياة. لقد استخدمت الدراسات الحديثة تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، أو فحوص المخ لاكتشاف تغيرات محددة في مناطق بعينها تسمى الحُصين في مخاخ الشباب البالغين الذين مروا بتجربة التعرض لمعاملة سيئة في مرحلة الطفولة.

لقد تعرضوا لمعدلات عالية من الاكتئاب، والإدمان، واضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية. لقد تغيرت مخاخهم بشكل جذري؛ استجابة للصدمة النفسية التي واجهوها عندما كانوا أطفالاً.

إنَّ للدونة العصبية تداعيات هائلة نتيجة لما نفعله كأباء. إذا غيرت التجارب المتكررة البنية المادية للمخ بالفعل، يصبح أمرًا فائق الأهمية أن نكون واعين بالتجارب التي نعرض أطفالنا لها. أعد التفكير في الطرق التي تتفاعل بها مع أطفالك. كيف تتواصل معهم؟ كيف تساعدكم على التفكير في أفعالهم وسلوكياتهم؟ ما الذي تعلمهم إياه عن العلاقات وعن الاحترام، والثقة، والجهد؟ ما الفرص التي توفرها لهم؟ من الأشخاص المهمون الذين تُدخلهم في حياتهم؟ كل شيء يرونه، أو يسمعون، أو يلمسونه، أو حتى يشمون يؤثر على مخاخهم، ومن ثم يؤثر على الطريقة التي يرون بها العالم ويتفاعلون معه - بما في ذلك عائلتهم، وجيرانهم، والغريباء، والأصدقاء، وزملاء الصف، وحتى أنفسهم.

يحدث كل ذلك على مستوى الخلايا، في خلايانا العصبية وفي روابط خلايا المخ التي تُدعى الوصلات العصبية. إحدى الوسائل التي عبر بها علماء علم النفس العصبي عن هذه الفكرة، هي "الخلايا العصبية التي تتطلق معاً، تتصل معاً".

الخلايا العصبية

التي تنطلق مما تتصل معاً .

هذه الجملة، التي عُرفت بـ "مسلمة هيب" والتي سُميت باسم عالم النفس العصبي "دونالد هيب"، تشرح بشكل أساسي أنه عندما تنطلق الخلايا العصبية بالتزامن استجابة لتجربة ما، فإنها تصبح متصلة ببعضها، مشكلة شبكة. وعندما تتكرر تجربة معينة مرارًا، فإنها تعمق وتقوي الروابط بين تلك الخلايا العصبية. لذلك فإنها عندما تنطلق معاً، تتصل معاً.

تقبل عالم وظائف الأعضاء الشهير "إيفان بافلوف" تلك الفكرة عندما وجد أن كلابه يسيل لعابها؛ ليس فقط عندما يظهر الطعام أمامها، وإنما أيضًا عندما يبدق لها جرس العشاء حتى تأتي للأكل. صارت "الخلايا العصبية لإفراز اللعاب" للكلاب موصولة أو مرتبطة وظيفيًا بـ "الخلايا العصبية لجرس العشاء". هناك مثالٌ أحدثٌ على ذلك الأمر من عالم الحيوان يظهر في كل مرة يلعب فيها فريق سان فرانسيسكو جاينتس للبيسبول مباراةً مسائية في استاد إيه تي أند تي بارك. قرب نهاية كل مباراة، تظهر أسراب من النورس، مستعدة لوليمة من النقانق، والفول السوداني، والفشار التي يخلفها المشاهدون وراءهم عندما تفرغ مدرجات الاستاد. احتار علماء البيولوجيا في تحديد كيفية وصول الطيور في نهاية الشوط التاسع بالضبط. هل هذا بسبب زيادة ضوء الحشد؟

أم إغراء أضواء الملعب؟ أم الأرغن الذي تُعزف عليه أغنية "Take Me Out to the Ball Game" خلال الشوط السابع؟ هناك شيء واحد يبدو واضحًا: الطيور تم تكييفها أو تحضيرها لتوقع وجود الطعام بمجرد انتهاء المباراة. لقد أطلقت الخلايا العصبية معًا ثم اتصلت معًا بعد ذلك.

مسلمة "هيب" هي ما يجعل الطفل يرفع يديه ويقول "هل أحملك؟" عندما يريد أن يُحمل. هو بالكاد يفهم معنى الكلمات بالضبط، ومن الواضح أنه لم يكتشف ضمائر الخطاب الخاصة به. لكنه يعلم أنه قد حُمل عندما سُئل "هل تريد مني أن أحملك؟"، لذلك عندما يريد أن يُحمل، يسأل "هل أحملك؟". المسألة مدارها الانطلاق والاتصال.

أن تكون الخلايا العصبية متصلة معًا هو أمر جيد. يمكن لتجربة إيجابية مع معلم رياضيات أن تقود إلى تكوين الوصلات العصبية التي يمكن أن تربط بين الرياضيات والمتعة، والإنجاز، والشعور بالرضا عن نفسك كطالب. لكن العكس صحيح أيضًا بالقدر نفسه. يمكن للتجربة السلبية مع معلم قاس، أو اختبار محدد المدة، والقلق المصاحب لذلك أن يشكل روابط في المخ تصنع عائقًا جديًا أمام الاستمتاع؛ ليس فقط بالرياضيات والأرقام، وإنما أيضًا بالاختبارات وحتى المدرسة بشكل عام.



المقصد بسيط لكن فهمه ضروري: تؤدي التجارب إلى تغييرات في بنية المخ. من الناحية العملية نريد أن نضع اللدونة العصبية في الاعتبار عندما نتخذ قرارات حول كيفية تفاعلنا مع الأطفال، وكيف يقضون أوقاتهم. نريد أن نضع في الحسبان ما هيє الوصلات العصبية التي تتشكل وكيف ستلعب دورًا في المستقبل.

على سبيل المثال، ما الأفلام التي تريد لأطفالك أن يشاهدوها، وما الأنشطة التي تريد منهم أن يقضوا الوقت في الاستمتاع بها؟ عندما نعلم أن المخ اللدن يتعدل بالتجربة، قد لا نتقبل بسهولة قضاء الساعات في مشاهدة برنامج تلفزيوني معين أو لعب ألعاب الفيديو العنيفة. بدلًا من ذلك، قد نشجع أطفالنا على الانخراط في أنشطة تبني قدرتهم على تأسيس العلاقات وفهم الآخرين - سواء أكان ذلك يعني التسكع مع الأصدقاء، أو ممارسة الألعاب مع أسرهم، أو المشاركة في أنشطة رياضية وجماعية أخرى تتطلب منهم العمل مع الآخرين كفريق واحد. يمكننا حتى أن نوفر عن عمد وقتًا للشعور بالملل في يوم صيفي، حتى يضطروا إلى الذهاب للمراب ليروا نوع المتعة التي يمكن أن يحظوا بها باستخدام بكرة رفع، وبعض الحبال، وبعض الأشرطة اللاصقة. (إذا عاد شخص إلى جوجل لبحث عن جملة "صناعة مظلة بشرط لاصق لأخي الصغير"، حينها وبعد أن تعلم كيف تُصنع المظلة، قد تود تحطيم لوح لعبة مونوبولي الخاصة بك؛ لأنها ستكون أقل إثارة بالمقارنة).

لا يمكننا ولا نريد حماية أو إنقاذ أطفالنا من كل المحن والتجارب السلبية. تُعتبر هذه التجارب الصعبة جزءًا مهمًا من النمو وتطوير القدرة على التكيف، إلى جانب اكتساب المهارات الداخلية اللازمة للتعامل مع التوتر والفشل والاستجابة بمرونة. ما يمكننا القيام به هو مساعدة أطفالنا على فهم تجاربهم بحيث يتم على الأرجح تفسير تلك التحديات في المخ بشكل واع على أنها "تجارب تعليمية"، عوضًا عن روابط غير واعية، أو حتى صدمات تتقدهم في المستقبل. عندما يناقش الآباء التجارب والذكريات مع أطفالهم، يكتسب الأطفال وصولًا أفضل إلى ذكريات تلك التجارب.

كذلك فإن الأطفال الذين يتحدث آباؤهم إليهم عن مشاعرهم يكتسبون أيضًا ذكاءً عاطفيًا أكثر قوة ومن ثم يمكن أن يكونوا أفضل في ملاحظة وفهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين. الخلايا العصبية التي تنطلق معًا تتصل معًا وتغير المخ القابل للتغير.

يعود كل ذلك إلى نقطة أن المخ يتغير استجابة للتجربة. ما الذي تريد لأطفالك أن يختبروه، والذي سيؤثر على مخاخهم القابلة للتغير؟ ما روابط المخ التي ترغب في تعزيزها؟ هناك المزيد عن هذا الأمر في هذا الكتاب: بعد معرفة أن مخ الطفل قابل للتغير، كيف تود أن تستجيب لسوء السلوك؟ في نهاية المطاف ستعمل خبرات أطفالك المتكررة مع الانضباط على الربط بين عقولهم أيضًا.

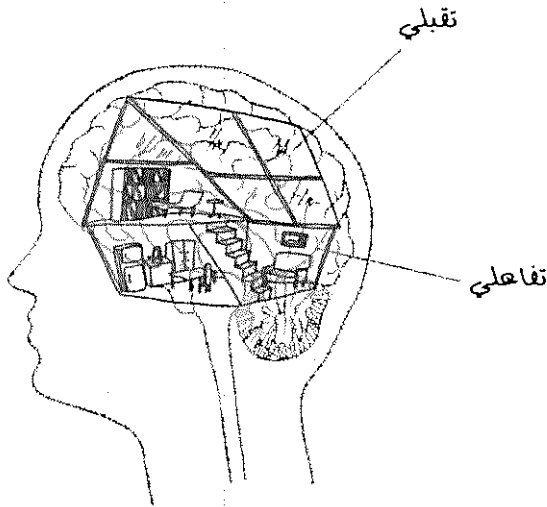
"السمة الثالثة للمخ": المخ معقد

إذن فالمخ متغير وقابل للتغير. وهو كذلك معقد، وهذه هي السمة الثالثة له، فالمخ متعدد الأوجه، في ظل وجود أجزاء مختلفة مسئولة عن مهمات متعددة. بعض الأجزاء مسئولة عن الذاكرة، وبعضها الآخر مسئولة عن اللغة، وثالثة عن التعاطف، وهكذا.

هذه السمة الثالثة إحدى أهم الحقائق التي يجب أن نضعها في الاعتبار عندما يتعلق الأمر بالانضباط. إن تعقيد المخ يعني أنه عندما يكون أطفالنا مستائين، أو عندما يتصرفون على نحو لا يعجبنا، فإننا يمكن أن نخاطب "أجزاء" مختلفة من مخاخهم، وكذلك مناطق ووسائل متباينة يعمل بها المخ، مع استجابات تربوية عديدة من جانبنا تنشط دوائر عصبية مختلفة. ومن ثم بوسعنا أن نخاطب جزءًا واحدًا من المخ لنحصل على نتيجة واحدة، وجزءًا آخر لنحصل على نتيجة مغايرة.

على سبيل المثال، دعنا نعد مرة أخرى إلى المخين العلوي والسفلي. إذا كان طفلك ينهار ويخرج عن السيطرة، أي جزء من المخ ستفضل أن تخاطبه؟ البدائي والتفاعلي؟ أم المتطور والقادر على تفعيل المنطق،

والعاطفة، والفهم الذاتي؟ هل نحاول أن نتواصل مع الجزء الذي يستجيب كما يستجيب المخ البدائي - بالنزعة الدفاعية ثم الهجوم - أم ذلك الجزء صاحب القدرة على توفير الهدوء، وحل المشكلات، وحتى الاعتذار؟ الإجابة واضحة. نريد أن نشرك المخ العلوي المنفتح، بدلاً من تحفيز المخ السفلي التفاعلي. بعد ذلك يمكن أن نتواصل الأجزاء العليا من المخ وتساعد على تجاوز الأجزاء السفلى والأكثر اندفاعاً وتفاعلية.



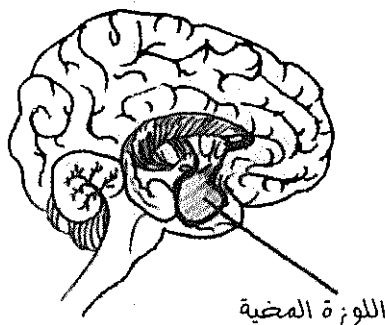
عندما نعمل على ضبط التهديدات - سواء بشكل واضح عبر كلماتنا، أو ضمناً من خلال الإشارات غير اللفظية المرتاعة كنبرة الصوت، ووضع الجسد، وتعبيرات الوجه - فإننا ننشط الدوائر الدفاعية لدماع طفلنا البدائية السفلى. نحن ندعو ذلك "إثارة النزعة البدائية"، ونحن لا نوصي بفعل ذلك؛ لأن إثارة هذه النزعة دائماً ما تؤدي إلى تأجيج مشاعر كل من الوالدين والطفل. عندما يغضب طفلك الذي يبلغ من العمر خمس سنوات، بشدة في متجر البقالة، فتحنّي قامتك العالية فوقه وتشير له بإصبعك محذراً وتصر من بين أسنانك المشدودة على أن توجه له أمراً بأن "اهداً

حالا"، فأنت تثير نزعته البدائية. أنت تحفز المخ السفلي للاستجابة، الأمر الذي لن يؤدي إلى أي شيء مثمر في الغالب لكل الأطراف المشاركة. يستوعب النظام الحسي لطفلك لغة جسدك وكلماته، ويرصد وجود تهديد، والذي يُطلق من الناحية البيولوجية الدوائر العصبية التي تسمح له بالنجاة من تهديد من بيئته المحيطة - فإما أن يواجهه، أو يهرب، أو يتجمد في مكانه، أو يفقد الوعي. يسارع المخ السفلي إلى العمل، مستعداً لأن يتفاعل بسرعة وبلا وعي عوضاً عن استعراض كل البدائل المتاحة بصورة شاملة، وذلك في حالة استجابة أكثر وعياً وتقبلاً لما يحدث. يمكن أن تتشنج عضلات الطفل وهو يستعد للدفاع عن نفسه، وإذا اقتضت الضرورة يمكن أن يواجهه ما يهدده، أو يبقى في مكانه بلا حراك، أو يمكن أن يهرب من المواجهة، أو تتمثل استجابته ببساطة في فقدان الوعي. كل ما سبق يمثل أحد مسارات تفاعل المخ السفلي. أما الدائرة العصبية الخاصة بالتفكير المنطقي وضبط النفس بشكل عقلائي، فتتعطل وتغدو غير متاحة في هذه اللحظة. هذا هو جوهر الأمر - لا نستطيع أن نكون في حالة تفاعلية بلا وعي من قبل المخ السفلي، أو حالة استجابة واعية من قبل المخ العلوي في الوقت نفسه. ستكون السيطرة لرد الفعل التفاعلي غير الواعي من قبل المخ السفلي.

في هذا الموقف، يمكنك أن تخاطب المخ العلوي الأكثر تطوراً لدى طفلك، وتتيح له المساعدة في كبح جماح المخ السفلي الأكثر تفاعلية بلا وعي. عبر إظهار الاحترام لطفلك، ودعمه بإبداء الكثير من التعاطف معه، وانفتاحك الدائم على عقد المناقشات التعاونية التأملية، أنت تنقل له الإحساس بأنه "لا يوجد تهديد" حتى يتسنى للمخ السفلي أن يخفف من تفاعله التلقائي غير الواعي. عندما نفعل ذلك، فإننا ننشط الدوائر العصبية للمخ العلوي، بما في ذلك القشرة الأمامية الجبهية فائقة الأهمية، وهي المسؤولة عن اتخاذ القرارات بهدوء، والتحكم في العواطف والدوافع. هكذا تنتقل من التفاعلية التلقائية إلى الاستجابة الواعية، وهذا ما نريد أن نعلمه لأطفالنا.

لذا بدلاً من أن تطلب بعنف من طفلك، البالغ من العمر خمسة أعوام، أن يهدأ، بإمكانك أن تساعد على تهدئة وتسكين المخ السفلي وتفعيل عمل المخ العلوي بأن تدعوه بلطف لأن يقترب منك جسدياً وتستمع إلى أيٍّ من الأمور التي تسبب له الشعور بالاستياء. (إذا كنت في مكان عام ويسبب طفلك الضيق للجميع من حولك، قد يكون من الضروري أن تأخذه للخارج بينما تحاول أن تخاطب مخه العلوي).

تدعم الأبحاث هذه الإستراتيجية التي تقضي بإشراك المخ العلوي بدلاً من إثارة سخط المخ السفلي. وعلى سبيل المثال، رأينا أن الشخص حينما تُعرض عليه صورة وجه غاضب أو خائف، فإن النشاط يزداد في منطقة من المخ السفلي تُدعى اللوزة الدماغية؛ وهي المسؤولة عن معالجة والتعبير عن المشاعر القوية، خاصة الخوف والغضب. إحدى وظائف اللوزة الأساسية أن تظل منتبهة وأن تطلق إنذاراً في أي وقت نواجه فيه تهديداً، فتتيح لنا التصرف بسرعة. مما يثير الاهتمام أن مجرد رؤية صورة لشخص بوجه غاضب أو خائف ينشط اللوزة الدماغية له. في الواقع، حتى إذا كان الناظر إلى الصورة قد رآها بسرعة، ما يعني أنه لم يكن واعياً بشكل تام لرؤيتها، فإن رد فعل لا شعورياً، وغريزياً، وعاطفياً ينشط اللوزة المخية ويجعلها في حالة تأهب.



اللوزة المخية

بدلاً من إثارة سخط المخ السفلي...



قم بإشراك المخ العلوي.



الأكثر إثارة حيال الدراسة أنه عندما طُلب من المشاهدين تصنيف الشعور البادي في الصورة، وتسميته إذا ما كان خوفًا أم غضبًا، صارت لوزتهم المخية أقل نشاطًا بشكل فوري. لماذا؟ لأن ثمة جزءًا من المخ العلوي - يدعى القشرة الأمام جبهية البطنية الجانبية - يتولى مسئولية التصنيف ثم معالجة المشاعر، متيحًا للجزء الخاص بالتفكير والتحليل من المخ أن يتحكم في مقاليد الأمور ويسكن الأجزاء السفلى المنزعجة، عوضًا عن السماح للمخ السفلي التفاعلي العاطفي بأن يسيطر ويملي على الفرد مشاعره واستجابته. هذا مثال تقليدي لإستراتيجية "أطلق عليه اسمًا لترويضه"، نناقشها بالتفصيل في كتاب *طفل المخ - الكامل*. ببساطة بمجرد تسمية الشعور، يحس الشخص بأن مستويات الخوف والغضب لديه تنخفض. هذه هي الطريقة التي تمكّن المخ العلوي من أن يهدئ المخ السفلي، وهذه مهارة يمكن أن تستمر طوال العمر.

هذا ما نريد أن نفعله لأطفالنا عندما يكونون مستائين أو يتصرفون على نحو سيئ: أن نساعدهم على أن يستعينوا بالمخ العلوي لديهم. لدى الجزء الجبهي الأمامي من المخ العلوي بالفعل ألياف مهدئة تعمل على تهدئة المناطق السفلى عندما تكون في حالة تفاعل. الأمر المهم أن نعمل على تسميتها بشكل جيد في أطفالنا، وأن ننشطها في لحظات الكرب؛ وذلك بأن نصلها أولاً قبل أن نعيد توجيهها. نحن نريد لأطفالنا أن يكتسبوا ويطوروا المهارة الداخلية لتهدئة المشاعر المتأججة وأن يفكروا مليًا فيما يحدث بداخلهم.

فكر مجددًا في وظائف المخ العلوي: حسن اتخاذ القرار، والسيطرة على العواطف والجسد، والمرونة، وإظهار التعاطف، والفهم الذاتي، والأخلاق. هذه هي جوانب شخصية أطفالنا التي نريد تطويرها، أليس كذلك؟ كما قلنا في كتاب *طفل المخ - الكامل* نريد أن نُشرك المخ العلوي بدلًا من إثارة سخط المخ السفلي. أي عليك أن تشرك، لا أن تثير الغضب. عندما تثير غضب المخ السفلي، عادة ما يكون هذا لأن *لوزتنا* الدماغية تكون نشطة جدًا أيضًا. وخمن ما الذي تريد أن تفعله اللوزة الدماغية.

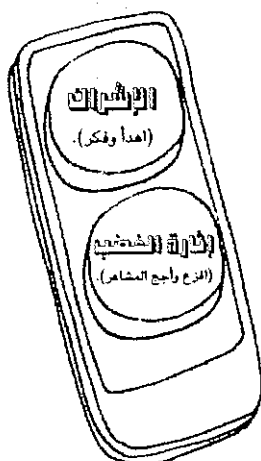
الانتصار! لذا عندما تعمل اللوزة الدماغية بأقصى طاقتها لدى كل من الطفل والوالدين، فإن كلا الطرفين ينبغي تحقيق الانتصار، ودائمًا ما تدلح معركة تنتهي بخسارة كليهما. لن ينتصر أحد، وستكون الخسائر الخاصة بالعلاقات بين أطراف المعركة هي الأكثر بروزًا. كل ذلك لأننا نثير غضب المخ السفلي، بدلًا من أن نستعين بالمخ العلوي.

معركة اللوزة الدماغية: لا أحد ينتصر.



ولو استخدمنا استعارة أخرى لبيان هذه النقطة، فالأمر يشبه أن يكون لديك جهاز تحكم عن بُعد بطفلك، ولديك السلطة، إلى حد ما على الأقل، لتحديد أي نوع من الاستجابة التي ستلقاها عندما تتفاعلان معًا. اضغط على زر الإشراك - زر "اهدأ وفكر" - وستخاطب المخ العلوي، وتُفعل الاستجابة الهادئة. ثم جرّب أن تضغط على زر إثارة الغضب - زر "الفرع وتأجيج المشاعر" - باستخدام التهديدات والطلبات، وستصبح كأنك

تتوسل بشكل عملي للجزء المقابل من المخ أن يبدأ العمل. أنت ستثير رد الفعل البدائي وستحصل بالمقابل على الاستجابة التفاعلية البدائية. أنت من ستقرر أي زر ستضغط.



تذكر، لا شيء من هذا يمثل عذراً لإعفاء الآباء من مسئولية وضع الحدود أو التعبير عن توقعاتهم بوضوح. سنقدم لك الكثير من الاقتراحات العملية للقيام بذلك في الصفحات التالية، لكن عندما تقوم بوضع هذه الحدود ونقل تلك التوقعات، ستجعل الأمور أسهل على نفسك وعلى طفلك وعلى أي شخص آخر سيتواجد بالقرب منك، إذا لجأت إلى مخاطبة ذات طفلك الأكثر حكمة وانفتاحاً ومخه العلوي عوضاً عن مخاطبة مخه السفلي المتفاعل دومًا على نحو تلقائي وبلا وعي.

الأكثر إثارة هو ما يحدث بعدما نخاطب المخ العلوي. عندما نستعين بالمخ العلوي مرارًا، يصبح قويًا. الخلايا العصبية التي تنطلق معًا ترتبط معًا؛ لذا عندما يكون طفلك في حالة ذهنية منزعجة، ونعمل على تنشيط المخ العلوي، فإننا نصنع صلة وظيفية بين تلك الحالة غير المنظمة وتنشيط الجزء من المخ المسئول عن إعادتها مرة أخرى إلى حالتها

المنظمة. على الأرجح بوسعنا أن ننمي الألياف المهدئة التي تمتد من الجبهة الأمامية للمخ العلوي إلى المخ السفلي.

هذا يعني أننا كلما خاطبنا بقدر أكبر الطبيعة الأكثر تكاملاً لطفنا - كان بوسعنا أن نطلب منه أن يفكر قبل أن يتصرف، أو أن يراعي مشاعر الآخرين، كلما طالبناءه بأن يتصرف على نحو أخلاقي أو متعاطف - فإنه سيزيد استخدام مخه العلوي، وسيصبح المخ أكثر قوة؛ لأنه سيبني وصلات ويصبح أكثر اندماجاً وتكاملاً مع مناطق المخ السفلي. وهكذا سيصبح استخدامه للمخ العلوي هو طريقته الأسرع والأكثر تكراراً لمعالجة الأمور، ووضع الافتراض، حتى عندما تتأجج مشاعره. ونتيجة لذلك، ستتحسن قدرته أكثر فأكثر على اتخاذ القرارات، والتعامل مع مشاعره، ومراعاة مشاعر الآخرين.

تطبيق سمات المخ

دعنا نتحدث الآن عن كيف تبدو السمات الثلاث للمخ - متغير، وقابل للتغير، ومعد - في صورتها العملية. عندما فزعت "نينا" على الدرجة السفلية لمدخل المنزل، كان رد الفعل الغريزي الأول لـ "ليز" أن تشرح لها بعقلانية كيف اتخذت قرارات الانتقالات: "مدرسة أختك تقع مباشرة بجانب مقر عملي". كان بإمكانها أن تواصل الشرح بالقول إن "تيم" لديه فسحة من الوقت لتوصيل "نينا" إلى مدرستها، وأن "نينا" كانت تطلب بالأمس فقط قضاء المزيد من الوقت مع والدها. كل هذه الجمل كانت صحيحة، ومنطقية.

ومع ذلك، وكما قلنا، عندما يكون الطفل في خضم الانهيار، فغالباً ما يكون المنطق غير فعال، بل أحياناً يؤدي إلى نتائج عكسية. هذا ما أدركته "ليز" وهي تنظر إلى ابنتها الغاضبة بشدة. في الواقع، ما أدركته "ليز" هي السمة الأولى من السمات الثلاث للمخ: دماغ "نينا" كانت تتغير. تتطور. ليست متطورة، ولكنها تتطور. ما يعني أن "ليز" كان عليها أن تكون

صبورة مع ابنتها الصغيرة، وألا تتوقع منها أن تتحكم في نفسها باستمرار كشخص بالغ أو حتى كطفلة أكبر سنًا. التقت "ليز" نفسًا عميقًا وعملت على أن تظل هادئة، رغم الضغط الذي كانت تولده الطفلة ذات السلوك غير المنطقي، والتي تبلغ من العمر أربعة أعوام، والطفلة غير الصبورة البالغة من العمر سبعة أعوام، والوقت الضائع الذي يمر.

كانت السمة الثانية للمخ مهمة بالقدر نفسه في هذا الموقف، والتي تفيد بأن الدماغ قابل للتغيير. أدركت "ليز" أن الطريقة التي تتبعها هي وزوجها في معالجة كل موقف مع ابنتيهما، تشكل مخيهما الناميين للأفضل أو للأسوأ. لذلك في لحظة الوعي هذه، قاومت "ليز" الرغبة التي شعرت بها وقتها؛ والتي كانت تتمثل في أن تحمل ابنتها الباكية بسرعة وحتى بعنف، وتأخذها إلى حيث تقف سيارة "تيم"، ثم تضعها في المقعد المخصص للأطفال في الخلف وتربط الحزام، ثم تقلق الباب.

بالمناسبة، إذا كنت تتخيل نفسك تعالج هذا الموقف بغضب وجدة، كما كانت ليز ترغب، فلست وحدك. كلنا مررنا بذلك. (ألق نظرة على قسم "عندما يفقد خبير التربية السيطرة" في الجزء الخلفي من الكتاب). غالبًا ما يدين الآباء العطوفون أنفسهم بسبب كل خطأ صغير يرتكبونه، أو في كل مرة يضيعون فيها فرصة التعامل مع لحظة عصبية من منظور المخ - الكامل. نحن نحثك على الاستماع إلى هذا الناقد الداخلي لفترة تكفي فقط لاكتساب بعض الوعي؛ حتى تتحسن في المرة التالية، لكن بعد ذلك عليك أن تكون عطوفًا ومتسامحًا مع نفسك. أنت تريد بالطبع أن تبذل أقصى ما لديك مع أطفالك ولأجلهم. لكن كما سنشرح بالتفصيل في خاتمة الكتاب، حتى الأخطاء التربوية يمكن أن تكون قيمة جدًا لأطفالنا - يمكننا أن نعلمهم أننا كلنا بشر، ويمكن أن نتحمل مسؤولية ما يحدث ونقوم بالإصلاح. هذه تجربة تعليمية أساسية لكل الأطفال.

كانت "ليز" أمًا وإنسانة، وبالطبع كان لها نصيب من الأخطاء، كما أن لنا جميعًا. لكنها في هذا الموقف قررت أن تؤدب طفلتها انطلاقًا من الإطار الفكري لنهج المخ - الكامل للتربية بلا دراما واتخذت قرارًا واعيًا

بأن تتأني وتدعم ابنتها الصغيرة عاطفياً. عند هذه النقطة ، كانت العائلة متأخرة عن مواعيدها المحددة بأقل من دقيقة. وأدركت "ليز" أنه على الرغم من أن مشاعر "نينّا" بدت درامية، لكنها كانت حقيقية. كانت الطفلة بحاجة إلى والدتها في ذلك الوقت؛ لذلك تجاهلت "ليز" الدافع للقيام بما هو أسهل وأسرع، واحتضنت ابنتها مجدداً.

أما بالنسبة لكيفية استجابتها للموقف بشكل محدد، فهنا يأتي دور السمّة الثالثة للمخ - /التعقيد. فهمت "ليز" موقف "نينّا" على نحو جيد بما يكفي لأن تتجنب إثارة المخ السفلي لابنتها والذي كان نشطاً إلى حد كبير بالفعل. بدلاً من ذلك، كانت بحاجة لإشراك المخ العلوي لابنتها في الموقف. رغم ذلك، فإن الجزء الأول، كان التواصل. قبل أن نعيد التوجيه، دائماً ما نتواصل أولاً. هذا ما كانت "ليز" تفعله عندما حملت ابنتها. نعم، لقد كانت في عجلة من أمرها، لكن ما كان يمكن لشيء إيجابي أن يحدث إلا بعد أن تهدأ "نينّا" قليلاً، وهو أمر لن يستغرق الكثير من الوقت بمجرد أن تصبح بين ذراعي أمها. في ظرف ثوانٍ شعرت "ليز" بـ "نينّا" تأخذ نفساً عميقاً وأن جسدها الصغير بدأ يلين.

إذا كانت "نينّا" طفلتك، فمن المحتمل أن تكوني قد تعاملت مع هذا الموقف بإحدى الطرق القليلة، التي تعتمد على أسلوبك وطبيعتها. مثل "ليز"، ربما كنت ستسعين على الأرجح إلى أن يكون هدفك الأول هو مساعدة ابنتك على أن تهدأ بحيث يعود المخ العلوي إلى العمل، ويمكنها حينئذ الاستماع إلى صوت العقل. قد تُعدين بالاستيقاظ في وقت مبكر من صباح الغد حتى يكون لديك وقت لتوصيلها إلى المدرسة، أو تؤكدين لها أنك ستسألين رئيسك عن إمكانية مغادرتك للعمل في وقت مبكر من بعد ظهر هذا اليوم حتى تتمكني من أن تقلّي ابنتك من مدرستها، ومن ثم الحصول على وقت خاص معها، أو يمكنك أن تعرضي عليها أن تحكي لها قصة من مكبر الصوت من سيارتك بينما يقلها والدها إلى المدرسة.

كما اتضح لاحقاً، جربت "ليز" الكثير من تلك الإستراتيجيات لكنها كانت كلها بلا جدوى. لم يصب أي إلهام مبتكر الهدف ويحقق المطلوب. ولم يصلح مع "نينيا" أي من تلك الإستراتيجيات.

أُسست سعيدة كأُم معرضة لأمر كهذا بأننا لم نستخدم مثلاً سار فيه ذلك الموقف بصورة لطيفة ومثالية؟ أنتِ تشعرين بالراحة، أليس كذلك، لأنكِ تعلمين أن الأمور لا تسير دائماً على هذا النحو. بغض النظر عن مدى مهارتنا في معالجة موقف معين، وبغض النظر عن مدى اطلاعنا الدائم على المعلومات المهمة مثل سمات المخ الثالث، فإن أطفالنا سيتصرفون في بعض الأوقات بالطريقة التي نفعلها. لن يجمعوا ألعابهم المتناثرة، ولن يقدموا اعتذاراتهم بشكل تلقائي إلى أشقائهم، ولن يهدأوا وحدهم. وهو ما حدث هنا بالضبط، فما كانت "نينيا" لتتعاون. الإنصات إلى مشاعرها، وحملها، ووضع خطة معينة ... لم ينجح معها أي من تلك الحيل.

لكن كان لا يزال على "ليز" الذهاب إلى العمل، وعلى أطفالها الذهاب إلى المدرسة؛ لذا ظلت هادئة ومتعاطفة - وهذا هو هدفنا - وشرحت أن عليهم أن ينطلقوا، وأن "تيم" سيقلها إلى المدرسة هذا الصباح كما هو مخطط: "أعرف أنك حزينة، وأعرف أنك تريدين أن تركبي معي. أنا أريد ذلك أيضاً، لكننا لن نستطيع فعل ذلك اليوم. هل تودين الصعود إلى السيارة وحدكِ، أم تريدين أن يساعدكِ والدكِ في ركوب السيارة؟ والدكِ سيظل معكِ وسيسليك طوال الطريق إلى المدرسة. أحبكِ وسأراك بعد الظهر". وبذلك، انتهى الموقف الذي حدث عند المدخل الأمامي للمنزل، بـ "تيم" حاملاً "نينيا" الباكية إلى سيارته.

لاحظ أيها المربي ما نعترف به هنا. لا يمكن لنهج الانضباط بلا دراما أن يضمن أن أطفالك سيتصرفون على النحو الذي تحبه في كل مرة تعالج فيها سلوكهم. سيعطيك نهج المخ - الكامل بالتأكيد فرصة أفضل بكثير لتحقيق الهدف قصير الأجل المتمثل في تشجيع أطفالك على التعاون. كما أنه سيساعدك على إزالة، أو على الأقل تقليل المشاعر الأكثر تأججاً

في الموقف، وتخفيف حدة الدراما، ومن ثم تجنب الضرر والأذى الناتج عندما يصرخ أي من الوالدين أو يجعل المشكلة ذات طابع شخصي. لكنه لن يكون فعالاً على الدوام في الحصول على السلوك المناسب الذي تتوق إليه. في نهاية المطاف، الأطفال ليسوا إلا بشرًا ولديهم مشاعرهم، ورغباتهم، ومخططاتهم؛ إنهم ليسوا حواسيب نبرمجها لفعل ما نريد. لكن على أقل تقدير، نحن على يقين من أنك بعد قراءة الفصول التالية، ستفقد معنا على أن نهج هذا الكتاب سيمنحك فرصة أفضل كثيرًا للتواصل مع أطفالك بطرق تبدو أفضل لك ولهم وتبني الثقة والاحترام بينكم، وتقلل الدراما في معظم المواقف الانضباطية.

والأكثر من ذلك، سيزودنا نهج المخ - الكامل بطريقة تُظهر بها لأطفالنا كم نحبهم ونحترمهم، حتى ونحن نؤديهم. إنهم يعلمون - ونحن نعزز ذلك مرارًا خلال حياتهم - أنهم عندما يكونون غاضبين أو يتصرفون على نحو غير مناسب، فإننا سنكون إلى جوارهم، ومعهم. نحن لن ندير ظهورنا إليهم أو نرفضهم عندما يكونون بائسين. نحن لا نقول، ولا حتى نلوح بأن سعادتهم شرط يجب أن يحققوه حتى يحصلوا على حينا. هذا الكتاب يسمح لنا بأن نتواصل مع أطفالنا: "أنا معك، أنا أَدْعِمُكَ. حتى إذا كنت في أسوأ حالاتك، وإذا كنت تتصرف على نحو لا أحبه، أنا أحبك، وأنا هنا لأدْعِمُكَ. أنا أفهم أنك تمر بوقت عصيب، وأنا هنا بالقرب منك". لا يمكن لأي من الوالدين أن ينقل هذه الرسالة طول الوقت في كل سيناريو. لكن بوسعنا أن نرسلها مرارًا، حتى لا يبقى ثمة شك في عقول أطفالنا حيالها.

يسمح هذا النوع من الانضباط الخاص بالعلاقات، والمتسم بأنه القابل للتوقع، وحساس، ومحِبُّ للأطفال، بأن يشعروا بالأمان. نتيجة لذلك، سيكون لديهم الحرية في أن يصبحوا أفرادًا مستقلين تكون مخاضهم متصلة بطريقة تجعلهم أكثر قدرة على التفكير في القرارات، وفهم ما يشعرون به فعليًا بشأن موقف ما، ووضع وجهات نظر الآخرين في الاعتبار، والتوصل إلى استنتاج سليم بأنفسهم. بمعنى آخر، تمنحهم تجارب الأمان

العاطفي والجسدي القدرة على التصرف بمسئولية واتخاذ قرارات جيدة. على النقيض، يقوض الأسلوب التربوي الذي يركز على السيطرة، والخوف، والتشديد على احتياج الطفل لاتباع القواعد طوال الوقت، ذلك الإحساس بالأمان. إذا كان الطفل يعيش في قلق مستمر من أنه إذا أخفق وتسبب في تعاسة والديه سيُعاقب، فإنه لن يشعر بالحرية لفعل كل الأمور التي تنمي وتقوي مخه العلوي، مثل مراعاة مشاعر الآخرين، واستكشاف الحلول البديلة، وفهم الذات، ومحاولة اتخاذ القرار الأنسب في موقف معين. نحن لا نريد لأسلوب تأديبنا أن يدفع أطفالنا لتوجيه كامل طاقتهم ومواردهم العصبية لإسعادنا أو ليظلوا بمنأى عن المشكلات. لكن بدلاً من ذلك، نريد لنهجنا في الانضباط أن يساعد على تنمية المخ العلوي لأطفالنا، وهذا ما يفعله نهج "انضباط بلا دراما".

نهج الانضباط بلا دراما يبني المخ

تؤدي سمات المخ الثلاث إلى استنتاج حاسم ولا يمكن إنكاره، والذي يمثل الفكرة المركزية لهذا الفصل: يساعد نهج الانضباط بلا دراما في الواقع على بناء المخ. هذا صحيح. الأمر ليس فقط أن منهج المخ - الكامل يمكن أن يلطف أجواء المواقف الصعبة والمشحونة مع أطفالك، أو أنه سيساعدك على بناء علاقتك معهم وأنت تعبر لهم بمزيد من الوضوح عن مدى حبك لهم، وأنهم في أمان معك حتى لو وضعت الحدود لسلوكهم. كل ذلك صحيح؛ كل المبادئ والإستراتيجيات الانضباطية التي سنعرضها عليك في الصفحات التالية تقدم بالفعل كل تلك الفوائد، جاعلة حياتك اليومية أكثر سهولة وأقل ضغطاً بينما تعزز علاقتك مع أطفالك.

ولكن بالإضافة إلى ذلك، فإن نهج انضباط بلا دراما يبني في الواقع مخ الطفل. إنه يقوي الروابط العصبية بين الأجزاء العلوية والسفلية من المخ، وتؤدي هذه الروابط إلى تكوين رؤية شخصية، والتحلي بالمسئولية، والمرونة في اتخاذ القرارات، والتعاطف، واكتساب نزعة أخلاقية. والسبب

في ذلك أننا عندما نساعد على تقوية الأنسجة الواصلة بين الأجزاء العليا والسفلى، فإن الأجزاء العليا من المخ يمكن أن تتواصل مع الدوافع البدائية للطفل وتبطل أثرها في أكثر الأحيان. وتحدد قراراتنا الانضباطية إلى حد كبير قوة تلك الروابط. تؤثر الطريقة التي نتعامل بها مع أطفالنا عندما يكونون مستائين بشكل كبير على مدى تطور مخاخهم، ومن ثم تؤثر على نوع الأشخاص الذي سيصبحون عليه، سواء اليوم أو في السنوات المقبلة. هكذا تؤثر طريقتنا في التواصل مع أطفالنا على مهاراتهم الداخلية، والتي هي متضمنة في الروابط داخل مخاخهم المتغيرة، والقابلة للتغير، والمعقدة!

الأمر منطقي للغاية عندما تفكر فيه. في كل مرة نتيح للطفل فيها خوض تجربة استخدام مخه العلوي، فإنه يزداد قوة ويصبح نموه أكثر اكتمالاً. إذا طرحنا عليه أسئلة تنمي فهمه لنفسه، فإنه سيصبح نافذ البصيرة.



عندما نشجعها على أن تتعاطف مع شخص آخر، فإنها ستصبح شخصية متعاطفة.



عندما نمنح الطفل الفرصة ليقرر كيف ينبغي له أن يتصرف، بدلاً من أن نخبره ببساطة بما يجب عليه فعله، سيصبح صانع قرار أفضل.



وهذا هو الهدف النهائي للتربية. أليس كذلك؟ أن يصبح أطفالنا أكثر بصيرة، وتعاطفًا، وقدرة على اتخاذ قرارات جيدة بأنفسهم، أنت تعلم القول المأثور القديم: "أعط الرجل سمكة، وستوفر له غذاء يوم. علم الرجل كيف يصطاد، وسيوفر لنفسه الغذاء كل يوم". هدفنا النهائي ليس أن يفعل أطفالنا ما نريده منهم لأننا نشاهدهم أو نخبرهم بما يفعلونه. (سيكون ذلك أمرًا غير عملي تمامًا في نهاية المطاف، إلا إذا كنا نخطط للعيش والذهاب إلى العمل معهم لما تبقى من حياتهم). على العكس من ذلك، نحن نريد أن نساعدهم على تعلم كيف يتخذون خيارات إيجابية ومثمرة بأنفسهم في أي موقف يواجهونه، وهذا يعني أن علينا رؤية المرات التي يسيئون فيها التصرف كفرص لممارسة بناء مهارات مهمة، وربط تلك الخبرات معًا داخل المخ.

بناء المخ بوضع الحدود

يمكن أن يغير ذلك المنظور تمامًا من الطريقة التي ننظر بها إلى الفرص التي لدينا لمساعدة أطفالنا على اتخاذ قرارات جيدة. عندما نضع الحدود، فإننا نظور الأجزاء من المخ العلوي التي تسمح للأطفال بالسيطرة على أنفسهم، وتنظيم سلوكياتهم، وأجسادهم.

إحدى الطرق للتفكير في ذلك الأمر أننا نساعد أطفالنا على تطوير القدرة على الانتقال بين الجوانب المختلفة لما يسمى الجهاز العصبي الذاتي. أحد أجزاء هذا الجهاز هو الفرع الودي؛ والذي يمكنك أن تفكر فيه باعتباره "مسرّع" النظام. مثل دواسة الوقود، يدفعنا للتفاعل بحيوية وحماس مع الدوافع والمواقف، حيث يعد الجسم للعمل. أما الجزء الآخر فهو الفرع نظير اللاودي؛ والذي يعمل كـ "مكابح" للنظام ويسمح لنا بأن نتوقف ونعيد تنظيم أنفسنا ودوافعنا. إبقاء المسرع والمكابح في حالة توازن هو مفتاح التنظيم العاطفي، لذا فإننا عندما نساعد الأطفال على تطوير القدرة للسيطرة على أنفسهم حتى عندما يكونون مستائين، فإننا

نساعدهم على أن يتعلموا الموازنة بين هذين الفرعين من الجهاز العصبي الذاتي.

فيما يتعلق بعمل المخ بشكل بحت، أحيانًا ما يؤدي عمل المسرع النشط (الذي قد يؤدي إلى عمل غير مناسب ومندهق للطفل)؛ والذي يتبعه تنشيط مفاجئ للفرامل (في شكل وضع الوالدين للحدود)؛ إلى حدوث استجابة من الجهاز العصبي الذي قد يدفع الطفل إلى التوقف والشعور بالخزي. عندما يحدث ذلك، فيمكن أن يتمثل الدليل الفسيولوجي على ذلك في تجنب التواصل البصري، أو الشعور بثقل في الصدر، ومن المحتمل أيضًا الشعور باضطراب غريب بالمعدة. قد يصف الوالدان ذلك بالقول إن الطفل "يحس بشعور سيئ حيال ما فعله".

الوعي المبدئي بأنك تجاوزت الحدود وتصرفت بشكل سيئ، صحي جدًا، وهو دليل على نمو المخ العلوي لدى طفلك. يقترح بعض العلماء أن ذلك الموقف المحدد الذي يولد "شعورًا صحيًا بالعار" يؤدي إلى وجود بوصلة داخلية توجه سلوكه المستقبلي. وهذا يعني أن طفلك بدأ يكتسب الضمير، أو صوتًا داخليًا، إلى جانب فهم للأخلاقيات وضبط النفس. بمرور الوقت، وبينما يساعده والداه باستمرار على إدراك اللحظات التي يحتاج فيها إلى استخدام المكابح، يبدأ سلوكه التغير. الأمر أكثر من مجرد تعلم الطفل أن عملاً ما سيئ، أو أن والديه لا يحبان ما فعله، لذا سيكون من الأفضل له أن يتجنب القيام بذلك الفعل، والا سيقع في المشكلات. ما يحدث داخل جسد هذا الطفل ومخه أكبر بكثير من مجرد تعلم قواعد الخير والشر أو المقبول وغير المقبول.

الواقع أن دماغ الطفل يتغير فعلاً، ويتشكل جهازه العصبي ليخبره بما "يبدو صحيحًا"، الأمر الذي يؤثر على سلوكه في المستقبل. تعمل التجارب الجديدة على وصل الروابط الناشئة بين خلايا الطفل العصبية، وتشكل التغيرات في دوائر مخه العصبية بشكل جذري وإيجابي، الطريقة التي يتفاعل بها مع عالمه. الطريقة التي يساعد بها والدا الطفل هذه العملية على الاستمرار هي أن يعلماه بشكل مُحِب ومتعاطف أيًا من سلوكياته مقبولة

وأيهما غير مقبول. وهذا هو تفسير ضرورة أن نضع الحدود وأن يستوعب أطفالنا ويتقبلوا استخدام كلمة "لا" عند الضرورة، خاصة في السنوات الأولى عندما تكون دوائر التنظيم الخاصة بالمخ لديهم لا تزال مترابطة. بمساعدتهم على فهم القواعد والحدود في بيئاتهم الخاصة، فإننا نساعد الأطفال على بناء الضمير.

غالبًا ما يكون هذا صعبًا في حالة الوالد المُحب. نريد لأطفالنا أن يكونوا سعداء، ونحب أن يتلقوا ما يرغبون فيه. بالإضافة إلى أننا واعون للكيفية التي يمكن أن يسوء بها موقف سعيد بشكل سريع عندما لا يحصل الطفل على ما تريد. وعلى الرغم من ذلك، إذا كنا نحب أطفالنا بحق ونريد لهم الأفضل، فعلينا أن نكون قادرين على التسامح مع التوتر والانزعاج الذي ربما يختبرونه (ونحن معهم) عندما نضع الحدود. نحن نريد أن نقول "نعم" لأطفالنا كلما كان ذلك ممكنًا، لكن في بعض الأوقات يكون قول "لا" هو الشيء الأكثر محبة الذي يمكن فعله لهم.

ثمة تحذير هنا: الكثير من الآباء يقولون لا، أو أحد أشكالها، وذلك في أغلب الأحيان. يقولونها بشكل تلقائي، وغالبًا يستخدمونها عندما لا يكون ذلك ضروريًا. توقف عن لمس ذلك البالون. لا تركض. لا تسكب ذلك. مقصدنا هنا ليس أننا لا نريد لأطفالنا أن يسمعوا كلمة "لا" كثيرًا. في الواقع، الأكثر فاعلية من قول "لا" صريحة هو قول "نعم"، بشرط: "نعم، بوسعك أن تأخذ حمامًا لاحقًا"، أو "نعم، سنقرأ قصة أخرى، لكننا سنفعل ذلك غدًا". بعبارة أخرى، المقصد ليس أن نثبت وجهة نظرنا بقول كلمة "لا" باستمرار، لكن أن نفهم أهمية مساعدة الأطفال على إدراك وجود حدود لهم حتى يتحسنوا باستمرار في استخدام المكابح بأنفسهم في حال الضرورة.

هناك تحذير ثان من المهم ملاحظته هنا أيضًا. عندما يكون وضع الحدود وكلمة "لا" مصحوبين بغضب من قبل أحد الوالدين أو تعليقات سلبية تجاهم الطفل، فإن "الشعور الصحي والمتنامي بالخزي" للطفل الذي يتعلم ببساطة أن يكبح سلوكه، يتحول الآن إلى "شعور مؤذ بالخزي" واذلال أكثر تعقيدًا. يقترح أحد الآراء أن ذلك الشعور المؤذي بالخزي

لا ينطوي ببساطة على الإحساس بأن هناك شيئاً خاطئاً قد حدث ويجب تصحيحه، وإنما ينطوي على الإحساس المؤلم بأن الذات الداخلية للمرء معيبة. وهذا الاعتقاد بأن الذات معيبة يبدو كحالة للطفل غير قابلة للتغير - أي ليس سلوكاً يمكن تعديله. يعتبر بعض العلماء هذا الانتقال من "سلوك يمكن تغييره في المستقبل" إلى ذات معيبة بشكل أساسي نتيجة يتلقاها الأطفال الذين تعرضوا لتصرفات عدائية من قبل آبائهم استجابة لسلوكياتهم. يمكن للشعور المؤذي بالخزي والإذلال أن يستمر خلال فترة الطقولة والمراهقة، ولو حتى في اللاوعي مخلفاً لدى الأفراد "سراً" مخفياً يتمثل في الشعور الدائم والعميق بأنهم معيبون. يمكن بعد ذلك لسلسلة متعاقبة من الآثار السلبية - مثل الوقوع في مشكلات مع أفراد مقربين إليك ولديك علاقات قوية معهم تؤدي إلى كشف ذلك السر، أو الشعور بعدم الاستحقاق، أو السعي دوماً لتحقيق النجاح في الحياة دون الشعور أبداً بالرضا - أن تهيمن على حياة الفرد. يمكنكم كأباء أن تتجنبوا تعريض طفلكم لهذه السلسلة المتعاقبة السلبية من الشعور المؤذي بالخزي، بتعلم كيفية خلق التنظيم اللازم لسلوكه دون إذلاله. هذا هدف يمكن تحقيقه، ونحن ملتزمون بإتاحة هذا الطريق لكم إذا اخترتموه.

الخلاصة أن نهج انضباط بلا دراما يشجع الأطفال على أن ينظروا داخل أنفسهم، ومراعاة مشاعر الآخرين، واتخاذ القرارات التي غالباً ما تكون صعبة، حتى لو كان لديهم الدافع والرغبة لفعل الأمور بطريقة أخرى. يتيح هذا النهج التربوي للأطفال أن يضعوا قدراتهم العاطفية والاجتماعية التي نريدهم أن يتعلموها ويتقنوها، موضع الممارسة. إنه يسمح لك بأن تنشئ بنية تنظيمية باحترام. عندما نرغب في وضع حد معين بحبة - كما هي الحال عندما نعلم أطفالنا بوعي أن مخاخهم متغيرة؛ وقابلة للتغير، ومعددة - فإننا نساعد على إنشاء روابط عصبية تحسن قدرة أطفالنا على إقامة العلاقات، وضبط النفس، والتعاطف، وتكوين البصيرة الشخصية، والمعايير الأخلاقية، وأمور أخرى كثيرة. ويمكنهم أن يشعروا بالرضا عن ماهيتهم كأفراد بينما يتعلمون تعديل سلوكهم.

بدلاً من أن تقول لا صريحة ...



جرب قول نعم مع إضافة شرط



كل ذلك يؤدي إلى استنتاج مثير بالنسبة للآباء: في كل مرة يسيء أطفالنا التصرف، فإنهم يمنحوننا فرصة لفهمهم بشكل أفضل، وفهم أفضل لما يحتاجون فيه إلى مساعدتنا ليتعلموه. غالباً ما يتصرف الأطفال على نحو سيئ لأنهم لم يكتسبوا مهارات في جانب معين؛ لذا عندما تشد طفلك ذات الأعوام الثلاثة زميلها من شعره لأنه حصل على أول كوب ورقي مليء بالمفرقات السمكية، فإنها في الواقع تخبرك: "أحتاج لبناء مهارات بشأن انتظاري لدوري". وبالمثل، عندما يتجراً طفلك ويدعوك بـ "جون الأحمق" بعدما تخبره بأن الوقت قد حان لترك لعبته، فإنه في الواقع يخبرك: "أحتاج لبناء مهارة عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع نفسي بشكل جيد، والتعبير عن إحباطي باحترام عندما لا أحصل على ما أريد". بارتكاب سوء السلوك، فإن الأطفال في الواقع ينقلون إلينا ما يريدون أن يكتسبوه ويطوروه - ما الذي لم يتطور بعد، أو ما المهارات المحددة التي يحتاجون إلى ممارستها.

ما يراه الوالد:



ما يقوله الطفل حقًا:



النبأ السيئ أن بناء المهارات نادرًا ما يكون أمرًا ممتعًا، إما بالنسبة للطفل أو للوالدين. النبأ السار أننا ربما نحصل على معلومات قد لن نحصل عليها بطريقة أخرى. النبأ الأكثر أهمية أن بوسعنا أن نأخذ خطوات واعية لمنح أطفالنا خبرات تساعدنا على تطوير قدرتهم على المشاركة، والتفكير في الآخرين، والتحدث بلطف، وهكذا. نحن لا نقول إنه عندما لا يتعامل أطفالك مع الأمور بشكل جيد، فمن الضروري عليك أن تحتفل. ("مرحبًا! إنها فرصة لمساعدة المخ على أن يتطور على النحو الأمثل مع استجابتي الواعية والمدرسة") أنت على الأرجح لن تستمتع بفرض الانضباط، أو التطلع إلى حالات الانهيار المستقبلية. لكن عندما تدرك أن "لحظات إساءة التصرف" ليست فقط تجارب بائسة عليك أن

تتحملها وإنما هي في الواقع فرص للمعرفة والنمو، يمكنك حينها أن تعيد صياغة التجربة بالكامل وتعتبرها فرصة لبناء المخ وإنتاج شيء قيم وذو جدوى في حياة طفلك.

الفصل 3

من نوبة الغضب إلى الهدوء : التواصل هو الحل

سمع "مايكل" أصواتًا تتصاعد في غرفة ابنه، لكنه كان يشاهد مباراة كرة السلة حينها على التلفاز وقرر أن ينتظر الفاصل الإعلاني قبل أن يتحقق. خطأ كبير.

كان ابنه "جراهام" ذو الأعوام الثمانية، وصديقه "جيمس" قد أمضيا الثلاثين دقيقة الماضية في ترتيب وتصنيف المئات من مكعبات لعبة الليجو الخاصة بـ "جراهام" بحرص، وقد استخدم الأخير مصروفه لشراء صندوق صيد الأسماك، وخصص حجيرة مختلفة لكل شكل من أشكال لعبة ليجو؛ أي الرأس، والجذع، والخوذة، والسيف، والسيف الضوئي، والصولجان، والفأس، وكل الأشياء التي استطاع العباقرة الدنماركيون المبدعون أن يحلموا بها. كان الولدان منغمسين في عالم مثالي شديد التنظيم.

كانت المشكلة أن "متياس" أخا "جراهام" ذا الأعوام الخمسة، قد بدأ يشعر على نحو متنام بأن "جراهام" و"جيمس" يتجاهلانه. كان الأولاد الثلاثة قد بدأوا العمل معًا، لكن "جراهام" وصديقه "جيمس" شعرا في

النهاية بأن "متياس" لم يفهم أسلوبيهما التنظيمي المعقد فهما كاملاً. ونتيجة لذلك، لم يسمح له بأن يشارك في اللعب.

وكانت الإشارة هي الأصوات المتصاعدة.

لم ينتظر "مايكل" حتى وقت الإعلان؛ ذلك أن الصياح الذي سمعه عرفه بأن عليه التدخل فوراً، لكنه لم يكن سريعاً بما يكفي. عندما كان على مبعده ثلاث خطوات من غرفة الأطفال - ثلاث خطوات قصيرة - سمع صوتاً لا تخطئه الأذن لمئات من قطع الليجو البلاستيكية تتحطم متناثرة على الأرضية الخشبية الصلبة.

وبعد ثلاث خطوات شهد الفوضى والمذبحة. لقد كانت مجزرة مكتملة. رؤوس مقطوعة متناثرة في كل أنحاء الغرفة، وملقاة بجانب أجسام بلا أذرع، وأسلحة تنتمي إلى كل من العصور الوسطى والعصور المستقبلية. تشكيلة متنوعة من مظاهر الفوضى ممتدة من الباب إلى الخزانة الموجودة على الجانب الآخر من الغرفة.

وبجانب صندوق الصيد المقلوب وقف "مايكل" يلهث، بينما كان ابنه ذو الأعوام الخمسة ينظر إليه بوجه أحمر من الغضب وبعينين كانتا على نحو ما متحدتين وخائفتين في الوقت نفسه. استدار "مايكل" إلى ابنه الأكبر "جراهام" الذي صاح: "لقد أفسد كل شيء"، وركض خارج الغرفة وهو ينتحب متبوعاً بصديقه "جيمس" الذي بدا خجلاً ومنزعجاً.

نحن نتحدث عن لحظة فرض انضباط. كان كلا الابنين يصرخ، وثمة صديق مُحاصر بينهما، و"مايكل" نفسه الذي كان يشعر بالغضب. إن "متياس" لم يدمر فحسب كل العمل الذي أنجزه الولدان الأكبر سناً، وإنما كانت هناك كذلك فوضى عارمة ويجب تنظيف الغرفة. (إذا شعرت من قبل بالألم الناتج عن الخطو على أحد مكعبات الليجو، فستعرف لماذا لم يكن ترك قطع اللعبة منتشرة على الأرض يمثل خياراً)، كما أنه سيفوت مشاهدة مباراة كرة السلة.

قرر "مايكل" أن يذهب لتفقد الولدين الأكبر سنًا بعد قليل، وأن يتعامل مع "متياس" أولاً. كانت رغبته الأولية أن يقف أمام ابنه الأصغر ويميل بجسده فوقه ملوحًا بإصبعه أمام وجهه في غضب، ويلومه على قلبه لصندوق الصيد. في ثورة غضبه كان يريد أن ينفذ عقابًا فوريًا. كان يريد الصياح: "لماذا فعلت ذلك؟". أراد أن يقول شيئًا من منعه نهائيًا من مشاركة "جراهام" ألعابه، ثم يضيف: "أترى لماذا لم يرغب في أن تلعب بمكعبات الليجو الخاصة بهما؟".

على الرغم من ذلك، ولحسن الحظ، فإن الجزء المفكر من "مايكل" (مخه العلوي) قد تولى السيطرة وعالج الموقف من منظور المخ - الكامل. لكن ما حفّز اتباعه للنهج الأكثر نضجًا وتعاطفًا لديه هو إدراكه لمدى احتياج ابنه الأصغر له في ذلك الوقت. بالطبع كان على "مايكل" أن يتعامل مع سوء سلوك "متياس". ونعم، كان واضحًا أنه سيتعين عليه في المرة التالية أن يستبق وقوع أحداث كهذه بسرعة أكبر، قبل أن يخرج الموقف عن السيطرة. كان يريد أن يساعد "متياس" على التفكير بشعور "جراهام"، وكذلك مساعدته على أن يفهم أن أفعالنا غالبًا ما تؤثر على الآخرين بطرق ملموسة. كل تلك الأمور التعليمية، وكل إعادة التوجيه هذه، كانت أمورًا ضرورية بلا شك.

لكن ليس الآن.

الآن عليه أن يتواصل.

كان "متياس" في حالة اضطراب عاطفي شامل، وكان يحتاج من أبيه إلى أن يهدئ من مشاعره المجروحة، وحزنه، وغضبه الذي نشأ من انتقاده لكونه صغيرًا على الفهم، ومن استبعاده من اللعب. لم يكن هذا وقت إعادة التوجيه، أو التعليم، أو الحديث عن القواعد العائلية، واحترام ممتلكات الآخرين. كان هذا وقت التواصل.

لذا جثا "مايكل" على ركبتيه وفتح ذراعيه، فألقى "متياس" بنفسه في حضن أبيه. احتضنه "مايكل" بينما كان يجهش في البكاء، وربت على

ظهره، ولم يقل شيئاً آخر سوى عبارة: "أعرف يا صغيري، أعرف" من حين لآخر.

بعد دقيقة رفع "متياس" عينيه إليه وهما تلمعان من أثر الدموع، وقال: "لقد أوقعت مكعبات الليجو".

واستجابة لذلك، ضحك "مايكل" ضحكة خفيفة وقال: "كنت لأقول إنك فعلت أكثر من ذلك، أيها الرجل الصغير".

افتُرت شفتا "متياس" عن ابتسامة خفيفة، وفي هذه اللحظة عرف "مايكل" أن بإمكانه الآن أن يتقدم إلى جزء إعادة التوجيه من عملية فرض الانضباط ومساعدة "متياس" على فهم بعض الدروس المهمة حول التعاطف والتعبيرات المناسبة للمشاعر المتأججة. كان الآن قادراً على سماع والده. لقد أتاح له تواصل أبيه معه ومواساته له، أن ينتقل من الحالة التفاعلية إلى الحالة المتقبلة، حيث بإمكانه أن يسمع والده ويتعلم منه حقاً. لاحظ أن التواصل أولاً لا يعزز فحسب الترابط والمحبة. إنه يسمح للآباء بأن ينسجموا مع أطفالهم كما فعل "مايكل" هنا، وأن يكونوا مستجيبين عاطفياً عندما يكون الأطفال مستائين وغير متحكمين في أنفسهم. يتيح هذا للطفل "أن يشعر بأن من حوله يشعرون به"، وهو الإحساس الداخلي بأن تكون مرثياً ومفهوماً، الذي يحيل الفوضى إلى هدوء، والعزلة إلى تواصل. التواصل أولاً طريقة تتسم في جوهرها بالمحبة لتحقيق الانضباط. لكن لاحظ أيضاً كيف يمكن لنهج المخ - الكامل أن يكون أكثر فاعلية بكثير لتحقيق الانضباط. ليس الأمر أن إلقاء المحاضرة سيكون تصرفاً خاطئاً كاستجابة "مايكل" الأولية للموقف. هدفنا هنا ليس متعلقاً بصواب أو خطأ مناهج التربية (رغم أننا نزعّم بالتأكيد أن نهج المخ - الكامل أكثر محبة وتعاطفاً بشكل أساسي). الهدف هو أن أسلوب التواصل أولاً الذي استخدمه "مايكل" قد حقق هدف الانضباط المطلوبين - الحصول على التعاون، وبناء المخ - بفاعلية كبيرة. لقد أتاح لعملية التعلم أن تحدث وتكون فعالة، وللتواصل أن يؤسس ويستمر. إن نهجه جعل "مايكل" يحصل على انتباه طفله، وأن يفعل ذلك بسرعة كبيرة

ودون دراما، وكان بإمكانهما بعد ذلك أن يناقشا سلوك "متياس" بطريقة تجعل الابن يستمع. بالإضافة إلى ذلك يمكن لهذا النهج أن يساعد في بناء مخ "متياس"، لأنه صار قادراً الآن على أن يسمع ملاحظات والده ويفهم الدروس المهمة التي يعلمه إياها. وفضلاً عن ذلك، فقد بيّن "مايكل" لابنه شكلاً من أشكال التواصل المتناغم، وأظهر له أن هناك طرقاً أهدأ وأكثر محبة للتفاعل عندما تكون غاضباً من شخص ما. وكل ذلك قد حدث لأن "مايكل" قد تواصل أولاً، قبل أن يبدأ عملية إعادة التوجيه.

التربية الاستباقية

سنتحدث بعد لحظات عن لماذا يعد التواصل أداة فعالة عندما يكون أطفالنا مستائين أو لديهم مشكلات في اتخاذ قرارات جيدة. من الواضح أن "مايكل" استخدم التواصل بفاعلية. لكن مع كونه بطيئاً قليلاً في الاستجابة للموقف - ثلاث خطوات قصيرة - فوّت "مايكل" على نفسه فرصة أن يتجنب تماماً خوض مراحل العملية الانضباطية.

الأمر حقيقي بالفعل. في بعض الأوقات بإمكاننا تجنب الاضطرار لتأديب أطفالنا، وذلك ببساطة من خلال تطبيق التربية على نحو استباقي، بدلاً من التربية على نحو تفاعلي. عندما نربي أطفالنا بشكل استباقي، فإننا ننتبه إلى الأوقات التي يمكننا خلالها القول بأن سوء السلوك و/أو حالة الانهيار قابلة لأن تحدث في المستقبل القريب لأطفالنا ... على مقربة من الحال التي هم عليها الآن - فتتدخل ونحاول أن نجنبهم ذلك المأزق المحتمل. أراد "مايكل" أن يرجئ التدخل حتى مجيء الإعلان التالي، لذا لم يستجب بشكل سريع بما يكفي للإشارات التي وصلتته ودلت على بدء حدوث مشكلة في غرفة ابنه.

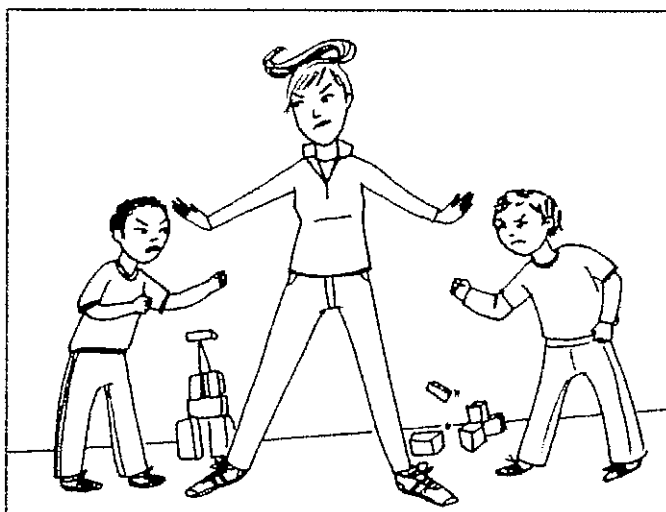
يمكن للتربية الاستباقية أن تحدث الفارق. على سبيل المثال، عندما تستعد ابنتك اللطيفة والمطبعة عادة ذات الأعوام الثمانية، للذهاب إلى درس السباحة، قد تلاحظين أنها تبالغ قليلاً في رد فعلها عندما يحين

وقت وضع "الكريم" الواقي من الشمس: "لم يجب عليّ أن أضع الكريم الواقي من الشمس يوميًا"، ثم وبينما تساعدين أنتِ أختها الصغير على الاستعداد، فإنها تجلس أمام البيانو لدقيقة لتعزف واحدة من أغنياتها المفضلة. لكنها تقف أثناء العزف عدة نغمات، ثم تضرب بقبضتها مفاتيح البيانو في إحباط.

يمكنك تفسير هذه الحوادث على أنها حوادث منفردة وتتغاضين عنها. أو يمكنك أن تميزيها كعلامات تحذيرية، كما ستكون على الأرجح. قد تتذكرين أن هذه الابنة بالتحديد تنزعج عندما تكون جائعة خاصةً، لذا قد توقفين ما تفعلينه وتضعين تفاحة أمامها. عندما تنظر إليك، يمكنك أن ترسمي على شفئك ابتسامة تشي بمعرفتك بما يدور في ذهنها كتذكرة على هذا الميل لديها، وتأملين أن تومئ، وتأكُل التفاحة، ثم تعود مرة أخرى إلى وضع ضبط النفس المعتاد.

من المسلّم به أنه في بعض المرات لن توجد إشارات واضحة قبل أن يتخذ أطفالنا قرارات سيئة ويتصرفوا بطرق غير مثالية. لكن في أوقات أخرى يمكننا أن نقرأ الإشارات التي تصدر عن أطفالنا ونأخذ خطوات استباقية؛ حتى نستيق تطبيقات خطوات منحنى الانضباط. قد يعني هذا إعطاءك تحذيرًا قبل خمس دقائق من اضطرابك لمفادرة العتزة، أو تطبيق موعد نوم ثابت؛ حتى لا يشعر أطفالك بالكثير من التعب والغضب. قد يعني ذلك أيضًا بدء حكي قصة مشوقة لطفلك التي لم تدخل المدرسة بعد، ثم تتوقفين مؤقتًا عن الحكي مفسرة ذلك بأنك ستروين ما سيحدث بعد ذلك بمجرد جلوسها في مقعد الأطفال بالسيارة. أو قد يعني ذلك أن تتدخل في لعبة جديدة عندما تسمعين أن أطفالك يصعد الدخول في شجار كبير مع بعضهم. وقد يعني أيضًا إخبار طفلك الصغيرة بصوت مليء بطاقة محفزة لفضوله: "مهلاً، قبل أن تلقى طبق البطاطس المقلية على أرض المطعم، أريد أن أريك ما في حقيبتني".

بدلاً من التربية التفاعلية...



جرب التربية الاستباقية



طريقة أخرى للتربية الاستباقية هي أن تتوقف قبل أن تستجيب إلى أطفالك. عندما ترى أن سلوك طفلك ينتهج اتجاهًا لا تحبه، اسأل نفسك: "أهو جوعان، أم غاضب، أم وحيد، أم متعب؟". ربما يكون كل ما تحتاج إليه هو أن تأتيه ببعض الزبيب، أو أن تصفي إلى مشاعره، أو تلعب معه لعبة، أو تساعد على أن يحظى ببعض النوم. بمعنى آخر في بعض الأحيان كل ما تحتاج إليه هو بعض التفكير المسبق والتخطيط المستقبلي.

هل طفلك: جوعان جدًا؟

غاضب جدًا؟

وحيد جدًا؟

متعب جدًا؟

التربية الاستباقية ليست سهلة، وقد تتطلب قدرًا كبيرًا من الوعي من جانبك، لكن كلما زاد انتباهك لبدائيات السلوكيات السيئة ومنعتها من الظهور مسبقًا، قلَّ اضطرابك لمعالجة آثار وقوعها، وهذا يعني أنك وأطفالك ستحظون بوقت أكبر لتستمعوا معًا.

على الرغم من ذلك، وكما نعلم جميعًا، في بعض الأحيان فإن السلوك السيئ يحدث. أوه، إنه يحدث. وليست هناك أي درجة من درجات الاستباقية يمكن أن تمنعه. حينئذ يحين وقت التواصل. علينا أن نقاوم الدافع لتطبيق العقاب، أو إلقاء المحاضرات، أو إنفاذ القانون، أو حتى إعادة التوجيه الإيجابية بشكل فوري وبدلاً من ذلك، علينا أن نتواصل.

لماذا التواصل أولاً؟

لنكن أكثر تحديداً ونتناقش حول لماذا يعد التواصل أداة فعالة جداً. سننظر إلى السمات الثلاث الأساسية - واحدة على المدى القصير، وأخرى على المدى الطويل، وثالثة مرتبطة بصنع التواصل عند الاستجابة الأولى عندما يكون لدى أطفالنا مشكلة في التحكم بالذات وصنع القرارات الجيدة.

السمة #1: التواصل ينقل الطفل من حالة التفاعل التلقائي إلى حالة التقبل الواعي

رغم أننا قررنا أن نستجيب تحديداً عندما يسيء أطفالنا التصرف، فإن هناك شيئاً واحداً علينا فعله: علينا أن نظل متواصلين معهم على المستوى العاطفي، حتى حينما - وربما بشكل خاص - نحاول تأديبهم. في نهاية المطاف، عندما يكون أطفالنا غاضبين بشكل كبير فإنهم يكونون في أمس الحاجة إلينا. فكر في الأمر: إنهم لا يريدون الشعور بالإحباط، أو الغضب، أو فقدان صوابهم. هذا الأمر ليس كريهاً فحسب، إنما أيضاً مرهق إلى أقصى حد. عادة ما يكون سوء السلوك نتيجة أن هناك طفلاً يمر بمرحلة صعبة في التعامل مع ما يحدث حوله - وداخله. إن لديه كل المشاعر المتأججة التي لا يملك معها القدرة على التحكم بها، وببساطة يسفر ذلك عن سوء السلوك. إن أفعاله - خاصة عندما يفقد صوابه - هي رسالة بأنه يحتاج إلى المساعدة. إنه يحاول الحصول على المساعدة والتواصل.

لذا عندما يشعر أطفالنا بالغضب، أو الحزن، أو الخزي، أو الحرج، أو الإنهاك، أو يشعرون بفقدان السيطرة بأي شكل من الأشكال، فهذا هو الوقت الذي يجب علينا فيه أن نكون متواجدين لدعمهم؛ إذ من خلال التواصل، يمكننا أن نهدئ عاصفتهم الداخلية، ونساعدهم على التحلي بالهدوء، ونساندهم في اتخاذ قرارات جيدة. عندما يشعرون بحينا وترحيبنا، وعندما يشعرون "بأنهم يجدون حولهم مَنْ يشعر بهم"، حتى

عندما يعلمون أننا لا نحب أفعالهم (أو حينما لا يحبون أفعالنا)، بإمكانهم حينها أن يستعيدوا السيطرة على أنفسهم ويسمحوا لمخاضهم العلوية بأن تتولى المسؤولية مرة أخرى. عندما يحدث ذلك، يمكن للانضباط الفعال أن يتولى السيطرة. بعبارة أخرى، يخرجهم التواصل من الحالة التفاعلية إلى حالة يمكن أن يكونوا فيها أكثر تقبلاً للدرس الذي نريد أن نعلمهم إياه وللتعليمات الصحية التي نريد أن نشاركهم إياها.



لذا هناك سؤال كبير يمكن أن نسأله لأنفسنا قبل أن نبدأ عملية إعادة التوجيه والتعليم بشكل صريح: هل ابني مستعد؟ هل هو مستعد لسماعي، ومستعد للتعلم، ومستعد للهم؟ إذا لم يكن الطفل مستعداً، إذن سيكون علينا على الأرجح أن نحرص على المزيد من التواصل.

كما رأينا مع "مايكل" وابنه ذي الأعوام الخمسة، تهدئ عملية التواصل الجهاز العصبي، وتخفف من حدة التفاعل التلقائي لدى الطفل في اللحظة الآنية، وتنقله إلى حالة حيث يمكنه أن يسمعنا، ويتعلم منا، وحتى يتخذ قراراته القائمة على نهج المخ - الدماغ الكامل الخاصة به. عندما يزيد مقدار الغضب، فإن التواصل هو جهاز التنظيم الذي يمنع تلك المشاعر من التأجج. دون التواصل، يمكن للمشاعر أن تتصاعد دون سيطرة.



يسهم التواصل في تهدئة الطفل

تخيل آخر مرة شعرت فيها بالحزن أو الغضب أو الاستياء. كيف كان لك أن تشعر إذا أخبرك شخص تحبه، "أنت في حاجة للهدوء"، أو "الأمر ليس جلالاً؟" أو ماذا لو أخبرت أن "اذهب وكن بمفردك حتى تهدأ وتكون مستعداً لأن تكون لطيفاً وسعيداً؟". ستبدو هذه الاستجابات كريهة، أليس كذلك؟ ومع ذلك، فهذه هي العبارات التي نقولها للأطفالنا طيلة الوقت. وعندما نفعل ذلك، فإننا نزيد فعلياً اضطرابهم الداخلي، الذي يقودهم إلى المزيد من سوء السلوك، ولا يقلله. تحقق هذه الاستجابات عكس ما نرجوه من عملية التواصل؛ حيث إنها تضخم الأوضاع السلبية بشكل فعال. على الجانب الآخر، يهدئ التواصل من روع الأطفال ويسمح لهم بأن يبدؤوا استعادة السيطرة على مشاعرهم وأجسادهم مرة أخرى، إنه يسمح لهم "بأن يشعروا بأن هناك مَنْ يشعر بهم"، ويخفف هذا التعاطف إحساس الطفل بالعزلة، أو إحساسه بأنه غير مفهوم؛ والذي ينشأ مع تفاعل مخه السفلي وجهازه العصبي بالكامل: يخفق القلب بشدة، وتتسارع وتيرة تنفس الرئتين، وتتقلص العضلات، وتضطرب الأمعاء. هذه الأوضاع التفاعلية مزعجة، ويمكنها أن تسوء أكثر مع المطالب الإضافية والمزيد من عدم التواصل. رغم ذلك، وبالتواصل يمكن للأطفال أن يتخذوا قرارات مدروسة أكثر ويعتنوا بأنفسهم بشكل جيد.

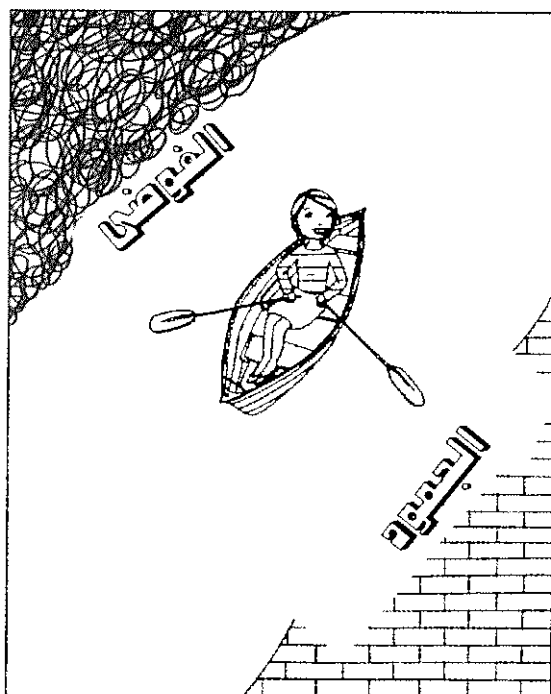
ما يفعله التواصل، بشكل أساسي، هو أنه يدمج المخ في الأمر. واليك كيف يعمل. المخ - كما قلنا - معقد. (هذه هي السمة الثالثة من سمات المخ). إنه مكون من أجزاء عديدة، كل منها لديه وظيفة معينة ليؤديها. المخ العلوي، والمخ السفلي، والجانب الأيسر، والجانب الأيمن. هناك مراكز للذاكرة، ومناطق للألم. كل ذلك بجانب الأنظمة والدوائر العصبية، هذه الأجزاء من مخنا لديها مسؤولياتها، ووظائفها الخاصة التي تؤديها. عندما تعمل معاً ككل متناسق، يصبح المخ مندمجاً. تعمل العديد من الأجزاء معاً كفريق، حيث تنجز المزيد وتكون أكثر فاعلية مما لو كانت تعمل منفردة.

كما شرحنا في كتاب *طفل المخ - الكامل من الصور الجيدة لمساعدتك* على فهم عملية الدمج هونهر الرفاء. تخيل أنك في زورق صغير يطفو بسلام عبر نهر صافٍ وساكن. أنت تشعر بالهدوء، والاسترخاء، والاستعداد للتعامل مع أي شيء يطرأ. ليس الأمر بالضرورة أن كل شيء مُتَقَن أو يسير في صالحك. وإنما أنك في حالة ذهنية متكاملة - أنت هادئ، ومتقبل، ومتوازن، ويشعر جسدك بالحياة وبأنه على راحته. حتى إذا لم تسر الأمور بالطريقة التي تعجبك، فإنك يمكن أن تتأقلم بمرونة. هذا هونهر الرفاء.

على الرغم من ذلك، هناك بعض الأوقات التي لا تكون فيها قادرًا على أن تطفو بسلام على سطح النهر. يمكن أن تتحرف بعيدًا جدًا باتجاه ضفة أو أخرى. تمثل الفوضى إحدى الضفتين، وبالقرب من هذه الضفة توجد تيارات خطيرة تجعل الحياة تبدو جنونية ولا يمكن السيطرة عليها. عندما تكون قريبًا من ضفة الفوضى، يكون من السهل عليك أن تغضب، حتى أصغر العقبات يمكن أن تجعلك فاقدًا للسيطرة. وقد تختبر مشاعر قاهرة؛ مثل القلق الشديد أو الغضب الحاد، وقد تلاحظ أن جسدك في حالة فوضوية مع توتر في العضلات، وتسارع في نبضات القلب، وتجدد للجبن.

ليست الضفة الأخرى أقل إزعاجًا؛ لأنها تمثل الجمود. هنا يمكنك أن تعلق متمنيًا أو متوقعًا من العالم أن يعمل بطريقة محددة، وأنت لا تريد أو لا تستطيع أن تتكيف عندما لا يعمل بالطريقة التي تريدها. في مسعاك لفرض رؤيتك ورغباتك على العالم من حولك، ستكتشف أنك لا تريد أو على الأرجح لا تستطيع حتى أن تتنازل أو تتفاوض بأية طريقة مُجدية. وهكذا توجد الفوضى على إحدى الضفتين، والجمود على الضفة الأخرى. تقدم الضفتان المتطرفتان إما الانفتاح إلى السيطرة أو الكثير منها إلى الحد الذي لا يسمح بوجود المرونة أو التكيف. وكلتا الضفتين المتطرفتين تمنعك من الطفو المسالم بامتداد مسار نهر الرفاء. وسواء

أكنت فوضويًا أم جامدًا، فإنك تفوّت فرصة الاستمتاع بالصحة الذهنية والعاطفية، والشعور بالراحة في هذا العالم.



فكر في نهر الرفاه فيما يتعلق بأطفالك. في معظم الأحيان، عندما يسيء الأطفال التصرف أو يشعرون بالفضب، فإنهم يظهرون شواهد على الفوضى، أو الجمود، أو كليهما. عندما تقزع ابنتك ذات الأعوام التسعة من العرض التقديمي الشفهي الذي يتعين عليها القيام به في المدرسة في اليوم التالي، وتنتهي بها الحال إلى تمزيق ملاحظاتها وهي تتحب؛ لكونها لن تكون قادرة أبدًا على تذكر افتتاحيتها، ومن ثم استسلمت للفوضى. لقد اصطدمت بالضفة، بعيدًا جدًا عن مسار التدفق السلس لنهر الرفاه. وبالمثل، عندما يصر ابنك ذو الأعوام الخمسة على أن يستمع إلى قصة

أخرى من قصص النوم ويرفض أن يدخل حوض الاستحمام حتى يجد سواره الأثير، فإنه في تلك الحالة سيكون قبالة ضفة الجمود. أتذكر "نينا" التي ذكرناها في الفصل السابق؟ عندما انهارت لأن أمها أخبرتها بأن أباهما هو من سيقلها إلى المدرسة في ذلك الصباح، ثم رفضت أن تتحرك في وجهات نظر بديلة بشأن ذلك الموقف، فإنها كانت تتحرك في منرج ذهاباً وإياباً بين القوضى والجمود، ولا تنعم بالتدفق السلس في مركز نهر الرفاه.

هذا ما يفعله التواصل. إنه ينقل الأطفال بعيداً عن الضفاف، ويعود بهم مرة أخرى إلى مجرى النهر، حيث يختبرون إحساساً داخلياً بالتوازن ويشعرون بالسعادة وبأنهم أكثر استقراراً. بعد ذلك يكون بوسعهم أن يسمعون ما نحتاج إلى أن نخبرهم به ويستطيعون حينها أن يتخذوا قرارات أفضل. عندما نتواصل مع طفلة تشعر بالإرهاق والقوضى، فإننا نساعدنا على الانتقال من هذه الضفة إلى مركز النهر، حيث يمكنها أن تشعر بالمزيد من التوازن والتحكم في الذات. عندما نتواصل مع طفل علق في حالة من الجمود الذهني بحيث يكون غير قادر على التفكير في الآراء البديلة، فإننا نساعد على أن يندمج، وهكذا يستطيع أن يخفف تصلبه حيال هذا الموقف ويصير أكثر مرونة وتكيفاً. في كلتا الحالتين يخلق التواصل حالة ذهنية مندمجة وفرصة للتعلم.

سنكون أكثر تحديداً في الفصل التالي حيال الوسائل العملية للتواصل مع أطفالك عندما يكونون غاضبين. مع ذلك، فإن النهج الأساسي عادة ما ينطوي على الاستماع وتوفير الكثير من التعاطف الشفهي وغير الشفهي. هكذا ننسجم مع أطفالنا، ومع الحياة الداخلية لعقولهم - ومشاعرهم، وأفكارهم، وتصوراتهم وذكرياتهم، وما يمثل معاني ذاتية في حياتهم. هذا يتأغم مع الفكر الكامل وراء سلوكهم. على سبيل المثال، إحدى أقوى الطرق للتواصل مع أطفالك هي ببساطة أن تلمسهم جسدياً. لمسة مُحبة - وبسيطة كلمسة اليد، على الذراع أو تربيت على الظهر، أو عنق دافئ - مما يطلق الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالرضا والارتياح (مثل

الأوكسيتوسين الطبيعي والمواد الأفيونية) داخل عقولنا وأجسادنا، ويزيد من مستوى هرمون التوتر (الكورتيزول). عندما يشعر أطفالك بالاستياء، يمكن للمسة مُحبة أن تُهدئ الأمور وتساعدك على التواصل معهم، حتى خلال لحظات الضغط العالي. يعد هذا تواصلًا مع محتثهم الداخلية، وليس ببساطة تفاعلًا مع سلوكهم الخارجي الظاهر.

ينقل التواصل الطفل من حالة التفاعل إلى التقبل



لاحظ أن ذلك هو أول ما فعله "مايكل" عندما نظر إلى ابنه الأصغر في خضم مذبة مكعبات الليجو: لقد جثا على ركبتيه وعانقه. عندما فعل ذلك، بدأ سحب قارب "متياس" الصغير بعيدًا عن ضفة الفوضى، وعاد به مرة أخرى إلى مجرى النهر المتدفق بسلاسة. ثم بدأ يستمع بعد ذلك. لم يكن "متياس" يحتاج لأن يقول الكثير: "لقد دمرت مكعبات الليجو". بذلك استطاع أن يمضي قدمًا. في بعض الأحيان سيحتاج الأطفال إلى أن يتحدثوا أكثر، وأن يُسمَعوا لوقت أطول. أو في أحيان أخرى لن يرغبوا بأن يتحدثوا. وفي بعض الأحيان يكون ذلك سريعًا

كما حدث هنا. لمسة غير شفوية، وعبارة متعاطفة - "أعرف ما تشعر به يا عزيزي" - ورغبة في الاستماع. هذا ما احتاج إليه "متياس" حتى يستعيد بعض التوازن لدماعه اليافع وجسده المندفَع. بمجرد حدوث ذلك، استطاع والده أن يبدأ تعليمه بالتحدث عن الدروس المطروحة.

رغم أن "مايكل" لم يكن يفكر في تلك الأحكام، فإن ما كان يفعله هو استخدام علاقته، وتواصله الداعم للترباط؛ للمساعدة في دمج مخ "متياس" بحيث يمكن للمخين العلوي والسفلي أن يعملًا معًا على نحو متكامل وكي يتسنى للجانبين الأيمن والأيسر من مخه أن يعملًا معًا. عندما كان "متياس" غاضبًا من الأولاد الأكبر منه سنًا، فإن مخه السفلي تحكَّم فيه بالكامل وعطلَّ مخه العلوي. أصبحت الأجزاء السفلية الغريزية والتفاعلية من المخ نشطة جدًا، ومن ثم فقد الاتصال بالأجزاء العليا منه، وهي الأجزاء التي تساعد على التفكير في العواقب وتراعي مشاعر الآخرين. لم يكن هذان الجزءان من المخ يعملان معًا. بعبارة أخرى، كان مخه في تلك اللحظة مفكك الأوصال، والنتيجة كانت مذبحة مكعبات الليجو. من خلال تقديم بادرة غير شفوية بدلًا من مجموعة من الكلمات المنطقية التي تخاطب الجانب الأيسر من المخ، كان "مايكل" قادرًا على التواصل مع الجانب الأيمن من مخ "متياس"، وهو الجانب المرتبط بشكل مباشر أكثر مع المخ السفلي، والخاضع لسيطرته إلى حد كبير. جانب أيمن وجانب أيسر، مخ علوي ومخ سفلي، كان مخ "متياس" على استعداد لأن يصبح أكثر تنسيقًا وتوازنًا في سعيه نحو تحقيق التكامل. لقد حقق التواصلُ التكاملي بين المخ السفلي المركَّز على المشاعر، والمخ العلوي المركَّز على التفكير وأتاح لـ "مايكل" تحقيق الهدف قصير الأجل؛ وهو الحصول على التعاون من ابنه.

السمة #2: التواصل بيني المخ

كما شرحنا في الفصل السابق، بيني نهج الانضباط بلا دراما مخ الطفل بتحسين قدرته على تكوين العلاقات، وضبط النفس، والتعاطف، وتأسيس الرؤية الشخصية، وأمور أخرى. لقد ناقشنا أهمية وضع الحدود، وإنشاء

البنية التنظيمية، ومساعدة الطفل على بناء الضوابط الداخلية، وكبح الدوافع باستيعاب مفهوم "الرفض". هكذا نستخدم علاقتنا مع أطفالنا لبناء الوظائف التنفيذية لمخاخهم. لقد ناقشنا أيضًا طرقًا أخرى لتطوير قدرات صنع القرار وبناء العلاقات لدى الطفل. يقدم كل تفاعل مع أطفالنا فرصة لبناء مخاخهم وتعزيز قدرتهم على أن يكونوا من نوع الأشخاص الذين نتمنى أن يكونوا عليه.

يبدأ كل ذلك بالتواصل. فكما أن الفائدة قصيرة الأجل؛ والتي تتحقق بالانتقال من حالة التفاعل إلى التقبل، كذلك فإن التواصل خلال التفاعل الانضباطي يؤثر على مخاخ الأطفال بطرق ستكون لها آثار طويلة المدى عليهم بينما يكبرون. عندما نوفر المواساة لأطفالنا وهم غاضبون، وعندما ننصت إلى مشاعرهم، وعندما ننقل لهم مدى حبنا لهم، حتى عندما يسيئون التصرف: عندما تكون استجابتنا على هذه الشاكلة، فإننا نؤثر بشكل ملحوظ على الطريقة التي تتطور بها مخاخهم وعلى نوعية الناس الذين نريد أن يصبحوا عليهم، سواء كان ذلك في الوقت الحالي أو وهم ينتقلون من مرحلة المراهقة إلى الرشد.

سنحدث في الفصول التالية بشكل أكثر استفاضة عن إعادة التوجيه، بما في ذلك الدروس الصريحة التي نعلمها، والسلوكيات التي نتبعها بينما نتفاعل مع أطفالنا. بوضوح، سيتأثر مخ الطفل بشكل كبير بما نوصله له عندما نتفاعل مع سوء سلوكه. كما أنه سيتغير بناء على ما نبينه له من سلوكيات عبر أفعالنا في تلك اللحظة. سواء كان ذلك عن وعي أو غير وعي، فإن مخ الطفل سيستوعب كل أنواع المعلومات القائمة على الاستجابة التربوية من أحد الوالدين لأي موقف. الأمر الأكثر وجاهة هنا يتعلق بالتواصل، وكيف يمكن للآباء أن يغيروا، وحتى يبنوا مخاخ الأطفال بناء على ما يختبره أطفالهم في تلك اللحظة الانضباطية.

للحديث عن الأمر من الناحية العصبية، فإن التواصل يقوي الألياف الواسلة بين المخين العلوي والسفلي بحيث يمكن للأجزاء العليا من المخ أن تكون أكثر كفاءة في التواصل مع الدوافع السفلى الأكثر بدائية وتبطل

أثرها. نحن نسمي هذه الألياف التي تربط بين المخين العلوي والسفلي "دَرْج المخ". يحقق هذا الدرج التكامل بين المخين العلوي والسفلي ويفيد المنطقة من الدماغ التي تسمى القشرة الأمام جبهية. تساعد هذه المنطقة الرئيسية من المخ على إنشاء المهام الوظيفية للتنظيم الذاتي، بما فيها موازنة مشاعرنا، وتركيز انتباهنا، والتحكم في دوافعنا، والتواصل على نحو متعاطف مع الآخرين. مع نمو القشرة أمام جبهية، ستتحسن قدرة الأطفال على أن يضعوا المهارات العاطفية والاجتماعية التي نريد منهم أن يكتسبوها، موضع التنفيذ، وأن يتقنوها في نهاية المطاف وهم ينتقلون من منزلنا إلى العالم الخارجي.

ببساطة، يخلق التكامل في العلاقات تكاملاً في المخ؛ حيث إن العلاقة التكاملية تتطور عندما نحترم الفوارق بيننا وبين الآخرين، ومن ثم نتواصل عبر التواصل المتعاطف مع الغير. نحن نتعاطف مع شخص آخر، فنشعر بمشاعره ونستوعب وجهات نظره. في هذا النوع من التواصل، نحترم الحياة الذهنية الداخلية للشخص الآخر لكننا لا نتوحد معه. هكذا نظل أشخاصاً مختلفين عن بعضنا، لكننا متواصلون في الوقت نفسه. يخلق مثل هذا التكامل الانسجام في العلاقة. على نحو مدعش، يمكن أن يُنظر للتكامل بين الأشخاص أيضاً على أنه أمر ضروري ويقع في القلب من الكيفية التي تنمي بها العلاقة بين الأب وابنه التكامل في مخ الطفل. هكذا تظل المناطق المختلفة - مثل الجانبين الأيمن والأيسر من المخ، أو المخ العلوي والمخ السفلي - متميزة وذات تخصصات محددة، لكنها أيضاً تظل مرتبطة. يعتمد التنظيم في المخ على التنسيق والتوازن بين المناطق المختلفة التي تنشأ من التكامل. وهذا التكامل العصبي هو أساس المهام الوظيفية التنفيذية، والقدرة على تنظيم الانتباه، والمشاعر، والأفكار، والسلوك. هذا هو الأساس! ينمي التكامل الشخصي التكامل العصبي الداخلي

إذن هذه هي الفائدة طويلة الأجل للتواصل: إذ من خلال تكوين العلاقات، فإنه يخلق روابط عصبية وينمي الأنسجة التكاملية التي تغير

المخ حرفياً وتجعل أطفالنا أكثر مهارة في اتخاذ القرارات الجيدة، والمشاركة في العلاقات، والتفاعل بنجاح مع عالمهم.

السمة #3: التواصل يعمق العلاقة مع طفلك

إذن يحقق التواصل الفائدة قصيرة الأجل المتمثلة في نقل أطفالك من حالة التفاعل إلى حالة التقبل، والفائدة طويلة الأجل المتمثلة في بناء المخ. الفائدة الثالثة التي نريد أن نلقي الضوء عليها تخص بناء العلاقات: يعمق التواصل الرابطة بينك وبين طفلك.

يمكن للحظات الصراع أن تكون الأكثر صعوبة وتقلباً في أي علاقة. كما يمكنها أن تكون من اللحظات الأكثر أهمية. يعرف أطفالنا بالطبع أننا ندعمهم عندما نحتضنهم ونقرأ كتاباً معاً، أو حينما نحضر ونبتهج بعروضهم. لكن ماذا عندما ينشأ الصراع والتوتر؟ هذه اللحظات هي الاختبار الحقيقي. ستؤثر الكيفية التي نستجيب بها لأطفالنا عندما لا نكون سعداء بخياراتهم – بالتوجيه المُحب؟ بالفضب والنقد؟ بالسخط وإشعارهم بالخزي؟ – على تطور علاقتنا معهم، وحتى على شعورهم بذواتهم.

ليس من السهل دائماً أن نرغب حتى في التواصل عندما يسيء أطفالنا التصرف، أو يتبعون أكثر سلوكياتهم شططاً وخروجاً عن السيطرة. قد يكون التواصل هو آخر شيء تريد أن تفعله عندما يندلع شجار بين أطفالك في رحلة هادئة، أو عندما ينتحبون ويشتكون من عدم حصولهم على مكافأة أفضل بعدما اصطحبتهم لتوك إلى السينما.

لكن التواصل يجب أن يكون هو استجابتنا الأولى فعلياً في أي موقف انضباطي. ليس فقط لأنه يمكن أن يساعدنا في التعامل مع المشكلة على المدى القصير، أو لأنه سيجعل أطفالنا أشخاصاً أفضل على المدى الطويل. إنما أيضاً، وهذا هو السبب الأكثر أهمية، لأنه سيساعدنا على أن نعبر عن مدى تقديرنا لهذه العلاقة. نحن نعرف أن أطفالنا لديهم مخاخ

متغيرة، وقابلة للتغير، ومعقدة، ونعرف أنهم بحاجة إلينا عندما يمانون. كلما استجبنا لهم بتعاطف، ودعم، وإنصات، كان ذلك أفضل بالنسبة لعلاقتنا معهم.

حضرت "تينا" مؤخرًا حفل ذكرى ميلاد مع ابنها ذي الأعوام الستة في بيت صديقتها "سابرينا". في نهاية الحفل رافق "باسيل" و"كيمبرلي"، والدا "سابرينا"، الضيوف إلى خارج المنزل. وعندما عادا إلى غرفة المعيشة وجدا مفاجأة بانتظارهما. إليك رسالة البريد الإلكتروني التي أرسلتها "كيمبرلي" إلى "تينا" بشأن هذا الأمر:

بعد انتهاء الحفل، دخلت "سابرينا" المنزل وفتحت كل هداياها دون إشراف من أحد؛ لذا لم أستطع تسجيل مَن أعطائها ماذا. كان الأمر فوضويًا بامتياز! لقد تدبرت الأمر واستطعت أن ألمم معظم الهدايا المتناثرة لأن ابنتي "سييرا" كانت موجودة هي الأخرى عندما فتحت أختها الهدايا. وقبل أن تكتب "سابرينا" بطاقات الشكر لأصحاب الهدايا، أود أن أستوضح هذا الأمر. هل صديقتها جي بي هي مَن أحضرت لها طباشير الرسم الملون؟ أنا واثقة من أن السيدة "جوديث مارتين" صاحبة العمود الصحفي الشهير بالحديث عن الأخلاقيات والسلوك المثالي، لن تقر تصرفي هذا، لكني أفضل أن أضع الأمر في نصايه، على أن يكون كلامي مرسلا والأمر ملتبسًا!

في مثل هذا الموقف، سنتعاطف حتمًا مع الأم المرهقة؛ لأنها لم تتمالك نفسها على نحو جيد عندما عادت غرفة المعيشة لتجد الألعاب التي أخرجت تَوًّا من عليها متناثرة في كل مكان، وأوراق تغليفها تفتersh كامل أرضية الغرفة. في نهاية المطاف، استضافت "كيمبرلي" حفلًا مرحًا لكنه صاخب، ومسل لكنه فوضوي، وشمل خمسة عشر طفلًا في السادسة من عمرهم، بالإضافة إلى آبائهم وأشقائهم. كانت الظروف مهيأة لانتهيار الأم الذي كان سيتسم على نحو خاص بالكثير من الصراخ

بشأن الطفلة المدللة التي لم تستطع حتى أن تنتظر انتهاء الحفل قبل أن تهرع نحو الهدايا كحيوان متوحش ينقض على فريسته.

يعمق التواصل علاقتك مع طفلك



على الرغم من ذلك، وبالمحافظة على رباطة جأشها، كانت "كيمبرلي" قادرة على معالجة الموقف من منطلق نهج المخ - الكامل الخالي من الدراما، وهو ما قادها لتبدأ بـ "نعم مثلما خمنت - التواصل. بدلاً من الشروع في إلقاء محاضرة أو خطبة عصماء، تواصلت مع ابنتها. لقد أقرت في البداية بالمتعة التي تحققت باستضافة منزلها حفل ذكرى الميلاد، بالإضافة إلى بهجة فتح اللعب وفض أغلفة كل الهدايا. حتى إنها جلست بصبر بجانب "سابرينا"، والأخيرة تعرض لها مجموعة الشوارب المزيفة التي كانت متحمسة لها. (عليك أن تتعرف على سابرينا). ومن ثم، بمجرد ما تواصلت "كيمبرلي" مع ابنتها فقد تحدثت معها، وعلمتها ما كانت تريد أن تعلمها إياه عن تلقي الهدايا، والانتظار، وكتابة بطاقات

الشكر. هكذا يصنع التواصل فرصة تكاملية، ويبني مخاً أقوى، وعلاقة معرزة.

هل ستكون قادراً على التواصل أولاً في كل مرة يسيء أطفالك التصرف أو يفسدون السيطرة على أنفسهم؟ بالطبع لا. بالتأكيد نحن لا نفعل ذلك مع أطفالنا، لكن كلما كان التواصل هو رد فعلنا الأول بصورة أكثر تواتراً، بغض النظر عما فعله الأطفال، أو سواء كنا في نهر الرفاه أم لا، سنثبت لأطفالنا أن بإمكانهم الاعتماد علينا لتوفير السلوى، والحب غير المشروط، والدعم، حتى لو كانوا يتصرفون على نحو لا نحب. بالحديث عن تعزيز وتقوية العلاقة الأمر المهم هنا أنك عندما تعزز علاقتك مع أطفالك، فإنك ستعدهم على نحو أفضل ليكونوا أشقاء، وأصدقاء، وشركاء جيدين وهم ينتقلون إلى مرحلة البلوغ. ستعلمهم بأن تكون قدوة لهم، وترشدهم بما تفعله، وليس فقط بما تقوله. هذه هي فائدة التواصل بالنسبة للعلاقات: أنه يعلم الأطفال معنى أن تكون في علاقة، وأن تحب، حتى عندما لا تكون سعداء بالخيارات التي اتخذها الشخص الذي نحب.

ماذا عن نوبات الغضب؟ ألا يتبغي علينا أن نتجاهلها؟

عندما نعلم الآباء طرق التواصل وإعادة التوجيه، فإن أحد الأسئلة الشائعة التي نسمعها بهذا الخصوص تكون عن نوبات الغضب. عادة ما يسأل أحد المستمعين سؤالاً مثل: "كنت أعتقد أن علينا تجاهل نوبات الغضب. ألا يعطي التواصل مع الطفل عندما يسيء التصرف، الانتباه الذي يريجه؟ ألا يعزز ذلك من السلوك السلبي؟".

تكشف إجابتنا على هذا السؤال عن جانب آخر تختلف فيه فلسفة المخ – الكامل بلا دراما في تحقيق الانضباط عن المناهج التقليدية. نعم، يمكن أن تكون هناك بعض المرات التي يصنع فيها الطفل ما قد ندعوه بنوبة غضب إستراتيجية، أي عندما يكون محافظاً على رباطة جأشه ويتصرف بحزن عن عمد ليحقق غاية مرغوبة: أن يحصل على لعبة يريدها، أن

يظل في الحديقة مدة أطول، وهكذا. لكن مع أغلب الأطفال - وفي معظم الأحيان مع الأطفال الصغار بالتحديد - فإن نوبات الغضب الإستراتيجية غالبًا ما تكون الاستثناء لا القاعدة.

في معظم الأوقات، تعد نوبة الغضب دليلًا على أن المخ السفلي للطفل قد سيطر على مخه العلوي وجعله فاقداً للسيطرة على نفسه. أو حتى لو لم يكن الطفل مضطرباً بصورة كاملة، فإن جهازه العصبي يكون مضطرباً بما يكفي لأن ينتحب، أو لئلا تكون لديه القدرة على أن يكون مرناً ويتحكم بمشاعره في تلك اللحظة. وإذا كان الطفل غير قادر على أن ينظم مشاعره وأفعاله، فإن استجابتنا يجب أن تكون عرض المساعدة وتعزيز المواساة. يجب أن نكون داعمين، ومتعاطفين، ونركز على التواصل. سواء كان متعكر المزاج وفي طريقه للاستسلام للشعور بالحزن، أو غاضباً جداً لدرجة أنه بالفعل خارج عن السيطرة، فهو يحتاج إلينا في هذه اللحظة. نحن لا نزال بحاجة لوضع الحدود - إذ لا يمكننا أن نسمح لطفل في خضم معاناته بأن يخرج عن حدود اللياقة إلى حد نزع الستائر في المطعم مثلاً - لكن هدفنا في تلك اللحظة أن نواسيه، ونساعده في أن يهدأ؛ حتى يتمكن من استعادة السيطرة على نفسه. تذكر أن الفوضى وفقدان السيطرة علامتان على التكامل المفقود، حيث إن الأجزاء المختلفة من المخ لا تعمل ككل متسق. ونظرًا لأن التواصل يصنع فرص التكامل، فإنه يصبح وسيلتنا للمواساة. يخلق التكامل القدرة على ترتيب المشاعر، وهذه هي الطريقة التي نهدي بها أطفالنا، ونساعدهم على التحول من فوضى أو جمود الحالات غير التكاملية إلى حالة الانسجام الأهدأ والأوضح للتكامل والرفاه.

لذا عندما يسألنا الآباء عن رأينا في نوبات الغضب، فإن استجابتنا هي أننا بحاجة لأن نعيد بالكمال صياغة الطريقة التي نفكر بها في الأوقات التي يكون فيها أطفالنا في غاية الاستياء وفقدان السيطرة. نحن نقترح أن يرى الآباء نوبة الغضب؛ ليس فقط كتجربة غير سعيدة عليهم تعلم تجاوزها، أو إدارتها لصالحهم، أو إيقافها في أسرع وقت ممكن وبأي ثمن، وإنما كالتماس للمساعدة - كفرصة أخرى لنجعل الطفل يشعر بأنه آمن ومحبوب.

إنها فرصة لتخفيف المعاناة، ولأن نكون ملاذًا لأطفالنا عندما يشتد غضبهم وانزعاجهم الداخلي، ولأن نتدرب على الانتقال من حالة الانفصال إلى التكامل من خلال التواصل. لهذا السبب نحن ندعو هذه اللحظات من التواصل بـ "الفرص التكاملية". تذكر أن خبرة الطفل المتكررة والمتمثلة في أن يكون لديه شخص يراعه ويكون مستجيبًا له ومنسجمًا معه عاطفيًا - يتواصل معه - تبني قدرة مخه على التنظيم والتهديئة الذاتيين بمرور الوقت، ما سيؤدي إلى المزيد من الاستقلالية والمرونة.

لذا فإن الاستجابة بلا دراما لنوبة الغضب تبدأ بالتعاطف الأبوي. عندما نفهم لماذا يصاب الأطفال بنوبات الغضب - أن مخاضهم الصغيرة النامية معرضة لأن تعمل دون تكامل، كما أن مشاعرهم المتأججة تتولى السيطرة - عندئذ سنقدم استجابة أكثر تعاطفًا عندما يبدأ الصراخ، والصياح، والركل. هذا لا يعني أننا سنستمع بأي حال بنوبات الغضب التي تصيب الطفل - إذا كنت تستمتع بذلك، قد يكون عليك طلب المساعدة من متخصص - لكن النظر إلى هذه النوبات بتعاطف وحنو سيؤدي إلى تحقيق المزيد من الهدوء والتواصل عوضًا عن النظر على أنها دليل على أن ذلك الطفل ببساطة صعب المراس، أو مخادع، أو شقي.

وهذا هو السبب في أننا لسنا معجبين على الإطلاق بالنهج التقليدي الذي يدعو الآباء لتجاهل نوبات الغضب بشكل كلي. نحن نتفق مع فكرة أن نوبة الغضب ليست هي الوقت المناسب لأن تشرح للطفل بأنه يتصرف بشكل غير مناسب. إن الطفل في خضم نوبة الغضب لا يمر بما يعرف عادة بـ "لحظة القابلية للتعليم". لكن تلك اللحظة يمكن أن تتحول من خلال التواصل إلى فرصة تكاملية، يميل الآباء إلى الإفراط في الحديث في العموم عندما يكون أطفالهم غاضبين، ويمكن أن يؤدي توجيه الأسئلة، ومحاولة تعليمهم دروسًا في خضم نوبات الغضب إلى تأجيج مشاعرهم. إن أجهزتهم العصبية تكون مثقلة بالفعل، وكلما أفرطنا في الكلام، غمرنا هذه الأجهزة بمدخلات حسية إضافية.

لكن هذه الحقيقة لا تؤدي على الإطلاق من الناحية المنطقية إلى نتيجة أننا يجب أن نتجاهل أطفالنا عندما يكونون مضطربين. في الواقع، نحن نشجع الاستجابة العكسية بشكل كبير. إن تجاهل الطفل في منتصف نوبات الغضب أحد أسوأ الأشياء التي يمكن أن نفعلها؛ لأنه عندما يكون الطفل بهذه الدرجة من الغضب، فإنه يعاني حقاً. إنه بائس، وهرمون التوتر المسمى الكورتيزول يُضخ عبر جسده ويغمر مخه. وهو يشعر بأنه فاقد السيطرة بالكامل على مشاعره ودوافعه، وغير قادر على أن يهدئ نفسه أو يعبر عما يحتاج إليه. هذه هي المعاناة. وكما أن أطفالنا يحتاجون إلى أن نكون بجانبهم ونوفر لهم الطمأنينة والمواساة عندما يكونون متألّمين جسدياً، فإنهم بحاجة إلى الشيء نفسه عندما يعانون عاطفياً. إنهم يحتاجون منا إلى أن نكون هادئين ومحبيين وداعمين. إنهم يحتاجون منا إلى أن نتواصل معهم.

نحن نعلم مدى بشاعة نوبة الغضب. صدقونا، نحن نعلم ذلك. لكن إليك ما يؤول إليه الأمر. ما الرسالة التي تريد توجيهها لأطفالك؟

الرسالة 1



الرسالة 2



عندما تنقل الرسالة الثانية، فهذا لا يعني أنك تستسلم أو أنك متساهل. هذا لا يعني أن عليك ترك الطفل ليؤذي نفسه، ويدمر الأغراض، أو يضع الآخرين في وضع خطر. بوسعك، وينبغي عليك، أن تواصل وضع الحدود. ربما يكون عليك أن تساعد في السيطرة على جسده أو توقف اندفاعه خلال نوبة الغضب. (سنقدم اقتراحات محددة لذلك في الفصول التالية). لكنك تضع تلك الحدود وأنت تعبر عن حبك وتجتاز مع طفلك اللحظة الصعبة، قل له دومًا: "أنا هنا".

بالطبع نحن نريد لنوبة الغضب أن تنتهي بأقصى سرعة ممكنة، تمامًا كـ رغبتنا في الخروج من عيادة الأسنان في أسرع وقت ممكن. الأمر ببساطة ليس مبهجًا، لكنك إذا كنت تعمل من منظور المخ - الكامل، فإن النهاية الأسرع لنوبة الغضب لن تكون هي هدفك الأول حقًا. عوضًا عن ذلك، سيكون هدفك الأول أن تكون متجاوبًا عاطفيًا وحاضرًا من أجل طفلك. سيكون هدفك الأول هو التواصل - وهو ما سيوفر كل الفوائد

قصيرة الأجل، وطويلة الأجل، وذات الصلة التي نناقشها. بمعنى آخر، على الرغم من أنك تريد لنوية الغضب أن تنتهي في أقرب وقت، فإن الهدف الأكبر من التواصل أن يصل بك إلى هدفك بفاعلية أكبر على المدى القصير، ويحقق أكثر من ذلك بكثير على المدى الطويل. ستجعل الأمور أسهل وأقل درامية لك ولطفلك عند توفير التعاطف وحضورك الهادئ خلال نوبة الغضب، وستبني قدرة طفلك على أن يتعامل مع نفسه بطريقة أفضل في المستقبل؛ لأن الاستجابة العاطفية تقوي الروابط التكاملية في مخه، والتي تسمح له بأن يتخذ خيارات أفضل، ويتحكم في جسده وعواطفه، ويفكر في الآخرين.

كيف تتواصل مع الطفل دون أن تفسده

لقد ذكرنا آنفاً أن التواصل ينزع فتيل الصراع، ويبني مخ الطفل، ويقوي علاقة الطفل بوالديه. على الرغم من ذلك، فالسؤال الذي يطرحه الآباء عادة، يتعلق بالانتكاسة المحتملة للتواصل قبل خطوة إعادة التوجيه: "إذا داومت على التواصل مع أطفالي عندما يفعلون شيئاً خاطئاً، ألا يعني ذلك أنني سأفسدهم؟ بعبارة أخرى، ألا يعزز ذلك السلوك الذي أحاول تغييره؟".

هذه الأسئلة المنطقية مبنية على سوء فهم؛ لذا لنأخذ بعض الوقت ونناقش ما يعدُّ تدليلاً للطفل، وما لا يعد كذلك. وبإمكاننا بعد ذلك أن نكون أكثر وضوحاً بشأن لماذا يكون التواصل خلال التأديب مختلفاً تماماً عن تدليل الطفل.

دعنا نبدأ بما لا يدخل في نطاق التدليل. لا يتعلق التدليل بمدى ما تقدمه من حب، ووقت، وانتباه لأطفالك. ليس بإمكانك أن تفسد أطفالك بتقديم الكثير من اهتمامك. وبالطريقة نفسها، لا يمكنك أن تدلل طفلاً إلى حد إفساده بأن تحمله كثيراً، أو تتجاوب مع احتياجاته في كل مرة يعبر عنها. توعد السلطة الأبوية للآباء في بعض الأوقات بألا يحملوا أطفالهم

كثيراً! خوفاً من تدليلهم. لدينا دراية بما هو أفضل من ذلك حالياً. لا يفسد التجارب أو التهذئة الطفل - لكن عدم التجارب أو التهذئة ينشئ طفلاً قلقاً ويتعلق بالآخرين بشكل مَرَضِي. إن تعزيز علاقتك بطفلك ومنحه التجارب المتسقة التي تشكل الأساس لاعتقاده الجازم بأنه يستحق حبك وعطفك، هو بالضبط ما ينبغي علينا أن نفعله. بمعنى آخر، نحن نريد لأطفالنا معرفة أن بوسعهم الاعتماد علينا في تلبية /احتياجاتهم/.

على الجانب الآخر، يحدث التدليل عندما يشكل الأبوان (أو مقدمو الرعاية الآخرون) عالم طفلهم بطريقة تجعله يشعر بالاستحقاق للحصول على ما يريده في الوقت الذي يريده بالضبط، وأن كل شيء يجب أن يأتيه بسهولة ويُنفذ من أجله. نحن نريد من أطفالنا أن يتوقعوا /احتياجاتهم/ يمكن أن تُفهم وتُلبى باستمرار. لكننا لا نريد منهم أن يتوقعوا أن رغباتهم ونزواتهم ستلبى دائماً. (وبمعنى آخر، نريد لأطفالنا أن يعرفوا أنهم سيحصلون على ما يحتاجون إليه، حتى إذا لم يكن بوسعهم دائماً الحصول على ما يريدونه!). يرتبط التواصل مع الطفل عندما يكون غاضباً أو خارجاً عن السيطرة، بتلبية احتياجاته لا بالاستسلام لما يريده.

التعريف المعجمي لكلمة "تدليل" هو: "تدمير أو إلحاق الأذى بالشخصية أو التوجه عبر توفير الرفاهية المفرطة أو المبالغة في المدح". بالطبع يمكن للتدليل أن يحدث عندما نمنح أطفالنا الكثير من الأغراض، أو ننفق عليهم الكثير من المال، أو نقول نعم طوال الوقت. لكنه يحدث أيضاً عندما نمنح أطفالنا الإحساس بأن العالم والناس من حولهم يخدمون نزواتهم.

هل الجيل الحالي من الآباء أكثر ميلاً لتدليل أطفالهم من الجيل السابق؟ على الأرجح نعم. نحن نرى ذلك في معظم الأحيان عندما يحمي الآباء أطفالهم من خوض أية صراعات على الإطلاق. إنهم يبالغون في حمايتهم من خيبات الأمل والصعاب. غالباً ما يخطئ الآباء والأمهات بين التساهل من ناحية، وبين الحب والتواصل من ناحية أخرى. إذا كان الآباء والأمهات أنفسهم قد تربوا من قبل آباء وأمهات لم يكونوا متجاوبين

عاطفيًا وحنونين، فإنهم غالبًا ما يشعرون برغبة مُلحة وحسنة النية للقيام بالأمور بطريقة مختلفة مع أطفالهم. تظهر المشكلة عندما يتساهلون مع أطفالهم بمنحهم الكثير والكثير من الأغراض، وحمائيتهم من الصراعات والحزن، بدلًا من تقديم ما يحتاج إليه الأطفال وما يهمهم حقًا بسخاء - حبهم وتواصلهم وانتباههم ووقتهم - وبينما يعاني أطفالهم ويواجهون الإحباطات التي تجلبها الحياة بصورة حتمية.

هناك سبب لقلقنا من إفساد أطفالنا بمنحهم الكثير من الأغراض. عندما يُمنح الأطفال كل ما يريدونه طوال الوقت، فإنهم يفوتون فرصًا لبناء القدرة على الصمود وتعلم دروس الحياة المهمة: عن تأجيل الإشباع، وعن الاضطرار للعمل للحصول على شيء معين، وعن التعامل مع خيبة الأمل. لكن امتلاك الشعور بالاستحقاق، مقارنة بتوجه الشعور بالامتنان، يمكن أن يؤثر على العلاقات في المستقبل، عندما يتعامل صاحب عقلية الشعور بالاستحقاق مع عقليات الأشخاص الآخرين.

نحن أيضًا نريد أن نمنح أطفالنا هبة تعلم تجاوز التجارب الصعبة. نحن لا نقدم معروفًا لأطفالنا عندما نجد واجيهم المنزلي غير المكتمل على طاولة المطبخ فنقوم بذلك بأنفسنا بدلًا منهم، قبل أن يذهبوا إلى المدرسة مباشرة لحمايتهم من مواجهة العواقب الطبيعية للتأخر في أداء الواجب. أو عندما نتصل بوالد آخر لنطلب منه دعوة لحفل يوم ميلاد سمع به طفلنا لكنه لم يكن مدعواً إليه. تخلق هذه الاستجابات توقعًا لدى الأطفال بأنهم سيواجهون حياة خالية من الألم، وكنتيجة لذلك، قد يكونون غير قادرين على العناية بأنفسهم عندما لا تسير الحياة كما يتوقعون.

النتيجة الإشكالية الأخرى للتدليل أنه يختار الإشباع الفوري - للطفل والوالدين - عوضًا عما هو الأفضل للطفل. في بعض الأحيان نفرط في التساهل أو نقرر ألا نضع حدودًا؛ لأن ذلك أسهل في هذه اللحظة. قد تكون الموافقة على تقديم المكافأة الثانية أو الثالثة في اليوم نفسه أسهل على المدى القصير لتجنب حدوث انهيار للطفل. لكن ماذا عن الغد؟ هل سيكون تقديم المكافآت متوقعًا حينها؟ تذكر، يصنع المخ الروابط من مجموع

تجاربنا. في نهاية المطاف يجعل التدليل الحياة أصعب علينا كمرئيين؛ لأن علينا دائماً التعامل مع المطالب أو الانهيارات التي تنتج عندما لا يحصل أطفالنا على ما يتوقعونه؛ أنهم سيحصلون على ما يريدونه طوال الوقت. غالباً ما يصبح الأطفال المدللون غير سعداء عندما يكبرون؛ لأن الناس في العالم الحقيقي لا يستجيبون لكل نزواتهم. إنهم يعانون لإعطاء المتع الأصغر قدرها المستحق، ولتحقيق الانتصار بإنشاء عالمهم الخاص إذا داوم الآخرون على فعل ذلك لهم. لا تأتي الثقة الحقيقية والكفاءة من النجاح هي الحصول على ما نريده، وإنما تأتي من إنجازاتنا الفعلية وإتقان عمل شيء بأنفسنا. علاوة على ذلك، إذا لم يحظ الطفل بتدريب عملي على التعامل مع المشاعر التي تنشأ عندما لا يحصل على ما يريده ومن ثم كيف سلوكه ويواسي نفسه، فسيكون من الصعب جداً فعل ذلك لاحقاً عندما تأخذ الإحباطات شكلاً أكبر. (بالمناسبة، سنناقش في الفصل السادس بعض الإستراتيجيات للحد من تأثيرات التدليل إذا كنا تورطنا في ممارسة تلك العادة غير المجدية).

ما نقوله هو أن للآباء الحق في أن يبدوا قلقهم حيال تدليل أطفالهم. إن التدليل المفرط أمر غير مجدٍ بالنسبة للأطفال، والآباء وكذلك بالنسبة للعلاقة. لكن التدليل لا علاقة له بالتواصل مع طفلك عندما يكون غاضباً أو يتخذ قرارات سيئة. تذكر، ليس بإمكانك أن تقسد طفلاً بمنحه الكثير من الاتصال العاطفي، أو الانتباه، أو الحنان، أو الحب. عندما يكون أطفالنا بحاجة لنا، علينا أن نكون بقرينهم ونندعمهم.

بمعنى آخر، لا علاقة للتواصل بإفساد الأطفال، أو تدليلهم، أو إعاقة استقلالهم. عندما ندعو للتواصل، فإننا لا نؤيد ما بات يُعرف الآن باسم التربية الحوامة، حيث يحوم الآباء حول حياة أطفالهم باستمرار، ويحمونهم من خوض كل الصراعات والشعور بأي أسى. لا يتعلق التواصل بإنقاذ الأطفال من المحنة. وإنما يتعلق باجتياز الأوقات الصعبة مع أطفالنا وأن نكون بقرينهم عندما يعانون على المستوى العاطفي، كما

كنا سنفعل لو جرح الواحد منهم ركبته وكان يعاني جسديًا. عندما نفعل ذلك، فإننا في الواقع نبني الاستقلال؛ لأنه عندما يشعر أطفالنا بالأمان والتواصل، وعندما نكون قد ساعدناهم في بناء مهارات عاطفية ومرتبطة ببناء العلاقات عبر تحقيق الانضباط من منظور المخ - الكامل، فإنهم سيشعرون بمزيد من الاستعداد لتلقي أي شيء تلقيه الحياة في طريقهم.

يمكنك التواصل بينما تضع الحدود

لذا نعم، بينما نؤدب أطفالنا، نريد أن نتواصل معهم عاطفيًا ونتأكد من أنهم يعرفون أننا بقربهم عندما يمرون بوقت عصيب. لكن، هذا لا يعني على الإطلاق أننا يجب أن نتساهل مع كل نزواتهم. في الواقع، لن يكون هذا الأمر تساهلاً فقط وإنما أيضًا عدم مسئولية إذا كانت طفلتك تبكي ودخلت في نوبة غضب بمتجر الألعاب لأنها لا تريد المغادرة، وقد سمحت لها بأن تواصل الصراخ وتلقي بأي شيء تضع يدها عليه.

أنت لا تقدم معروفًا للطفلة عندما تزيل الحدود من حياتها. لن يكون الأمر على ما يرام بالنسبة لها (أو بالنسبة لك أو للآخرين في المتجر) عندما تسمح لانفجارها العاطفي بأن يقع دون أن تكبح جماحه أية قيود. عندما نتحدث عن التواصل مع طفلة تعاني للسيطرة على نفسها، فإننا لا نعني أن تسمح لها بأن تتصرف بالطريقة التي تريدها. أنت لن تقول ببساطة: "تبدو غاضبًا"، لطفل يلقي بمجسم صغير لشخصية "بارت سيمبسون" الخيالية باتجاه المنبه الذي يأخذ شكل قط والقابل للكسر. ستكون الاستجابة الأكثر ملاءمة أن تقول شيئًا من قبيل: "أفهم أنك غاضب وأنت تمر بوقت عصيب يعوق حركة جسدك. سأساعدك". قد تحتاج إلى أن تحمله بلطف، أو ترشده للخارج وأنت تستمر في التواصل - مستخدمًا التعاطف واللمسة الجسدية، ومتذكرًا أنه يحتاج إليك - حتى يهدأ. وبقا يصبح أكثر سيطرة على نفسه ويكون في حالة ذهنية تسمح له بتقبل التعلم، حينها يمكنك أن تناقش ما حدث معه.

لاحظ الفرق بين الاستجابتين. الأولى ("تبدو غاضباً") تسمح لدوافع الطفل بأن تأسر انتباه الجميع، وتجعله غير واعي بالحدود، ولا تمنحه الخبرة لكبح جماح نفسه عندما تغدو رغباته مُلحة. أما الاستجابة الثانية فتمنحه التدريب على تعلم وجود حدود لما يمكن فعله وما لا يمكن فعله. يحتاج الأطفال للشعور بأننا نهتم بما يمرون به. لكنهم يحتاجون منا أيضاً أن نوفر لهم القواعد والحدود التي تتيح لهم معرفة المتوقع منهم في بيئة محددة.

بدلاً من التساهل الذي بلا حدود



ضعي حدودًا محبة



كان "دان" يصطحب أطفاله وهم صغار إلى حديقة الحي، حيث كان يرى طفلًا في الرابعة أو الخامسة من عمره وكان متسلطًا وفظًا جدًا في التعامل مع الأطفال من حوله، ومن بينهم أطفال أصغر منه. اختارت والدته الطفل ألا تتدخل، بزعم أنها "تفضل ألا تحل له مشكلاته". في النهاية أخبرتها أم أخرى بأن الطفل يتعامل بفضاظة ويمنع الأطفال الآخرين من استخدام الزلاقة، حينئذ وبخته أمه بقسوة من بعيد وقالت له: "برايان، دع الأطفال يستخدموا الزلاقة ولا سنذهب إلى المنزل!". كرد فعل أخبرها طفلها بأنها غبية وبدأ ينثر الرمال حوله. فقالت: "حسنًا، سنغادر". وبدأت بجمع حاجياتهما، لكنه رفض المغادرة. واصلت الأم إطلاق تهديداتها لكنها لم تتخذ أي إجراء. عندما غادر "دان" مع أطفاله بعد عشر دقائق، كانت الأم وأبنتها لا يزالان بالحديقة.

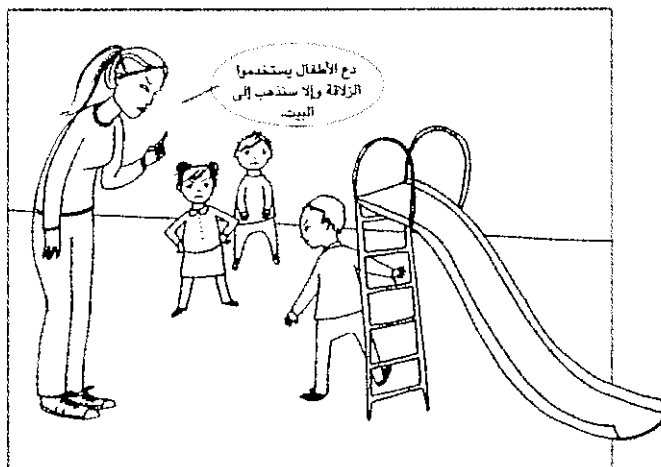
يثير هذا الموقف تساؤلًا حيال ما نقصده عندما نتحدث عن التواصل. في هذه الحالة، لم تكن المشكلة المطروحة أن الصبي كان غاضبًا وبكي.

كان لا يزال يمر بوقت عصيب في تنظيم دوافعه والتعامل مع الموقف، لكنه عبر عن نفسه بالمزيد من العناد والسلوك المعارض. ومع ذلك، كان التواصل جيداً قبل أن تحاول أمه السيطرة عليه. عندما لا تكون مشاعر الطفل مسيطرة عليه لكنه ببساطة يتخذ قرارات أقل من أن تكون مثالية، فإن التواصل هنا قد يعني الإقرار بكيفية شعوره في هذه اللحظة. كان يمكن للآم أن تسيّر إليه وتقول: "يبدو أنك تحظى بالمرح عندما تقرر من يستخدم الزلافة. أخبرني بالمزيد حول ما الذي تفعله أنت وأصدقائك هنا".

جملة بسيطة مثل هذه، عندما تُقال بنبرة تعبر عن الاهتمام والفضول بدلاً من الانتقاد والغضب، إنما تؤسس لتواصل عاطفي بينهما. تستطيع أم الصبي حينئذ أن تتابع إعادة التوجيه بطريقة موثوقة أكثر، والذي قد يعبر عن الشعور نفسه الذي استخدمته من قبل، لكنها تفعل ذلك بنبرة مختلفة تماماً. اعتماداً على شخصيتها الخاصة وعلى الحالة المزاجية لابنها، كان بإمكانها أن تقول شيئاً من قبيل، "همم، لقد سمعت من أم أخرى أن بعض الأطفال يريدون استخدام الزلافة، وهم لا يحبون الطريقة التي تمنعهم بها عنها. الزلافة لكل الأطفال في الحديقة. أليس لديك أفكار حيال مشاركة الجميع في استخدامها؟".

في لحظة مواتية، قد يقول شيئاً مثل: "أعرف! سأنزل وأدور حولها، ومن ثم يمكنهم أن ينزلقوا عليها ريثما أصعد مرة أخرى". وفي لحظة غير مواتية، قد يرفض، وفي تلك اللحظة قد يكون على الأم أن تقول: "إذا كان من الصعب عليك أن تستخدم الزلافة بطريقة تصلح لك ولأصدقائك، سيكون علينا إذن أن نفعل شيئاً مختلفاً، مثل رمي الطبق الطائر".

بدلاً من إصدار الأوامر والمطالبة...



تواصلي بينما تضعين الحدود



باستخدام هذا النوع من الجمل، ستكون الأم متسقة مع حالته العاطفية،
بينما تواصل تطبيق الحدود التي تعلمه أننا بحاجة لأن نراعي مشاعر

الآخرين. بوسعها أيضًا أن تمنحه فرصة أخرى إذا كان في حاجة لها. لكن إذا رفض الامتثال وبدأ إلقاء المزيد من الإهانات والرمال، فيجب عليها أن تتابع إعادة التوجيه المتفق عليها: "أنفهم أنك غاضب ومحبط بشدة بشأن مفارقة الحديقة. لكن لا يمكننا البقاء؛ لأنك تعاني لاتخاذ خيارات جيدة في الوقت الحالي. أتريد أن نسير إلى السيارة؟، أم بإمكانني أن أحملك إلى هناك. إنه خيارك". بعد ذلك عليها أن تتم ذلك الأمر.

لذا نعم، دائمًا ما نريد أن نتواصل مع أطفالنا عاطفيًا.

لكن بجانب التواصل، علينا أن نساعد الأطفال على أن يتخذوا خيارات جيدة ويحترموا الحدود، بينما نتواصل معهم بوضوح ونضع الحدود ونتمسك بها. ذلك ما يحتاج إليه الأطفال، وحتى ما يريدونه في نهاية المطاف. مرة أخرى، لا يشعر الأطفال بأنهم على ما يرام عندما يكونون أسرى لتقلباتهم العاطفية ومعهم من يحيطون بهم. تتركهم هذه الحالة على ضفة الفوضى من النهر، شاعرين بأنهم فاقدون للسيطرة. بوسعنا مساعدتهم بإعادة مخاضهم مرة أخرى إلى حالة التكامل، ونرجع بهم مرة أخرى إلى مجرى النهر المتدفق بسلاسة بتعليمهم القواعد التي تساعدنا على أن يفهموا كيفية سير العالم والعلاقات. إن إضافة بنية تنظيمية تربوية لحياة أطفالنا العاطفية تعطيهم في الواقع شعورًا بالأمان والحرية. نحن نريد أن نعلم أطفالنا أن العلاقات تزدهر بالاحترام، والرعاية، والدفع، والمراعاة، والتعاون، والمواءمة. لذا نريد أن نتفاعل معهم من منظور يعزز كلاً من عقد الروابط ووضع الحدود. بمعنى آخر، عندما نولي اهتمامنا باستمرار لعوالمهم الداخلية بينما نتمسك بالمعايير الحاكمة لسلوكياتهم، سيتعلمون منا ما أردنا منهم تعلمه. تنشأ براعة الطفل، ومرونته، وقدرته على بناء العلاقات من التوعية والتنظيم التربوي لسلوكياته.

كيف يبدو التواصل:





إذن، يحتاج الأطفال في نهاية المطاف إلى أن نضع الحدود ونبلغهم بتوقعاتنا. لكن المهم هنا أن تبدأ كل المواقف التي نحاول فيها تحقيق الانضباط بدعم أطفالنا والانسجام مع عالمهم الداخلي، والسماح لهم بأن يعرفوا أنهم مرثيون، ومسموعون، ومحبوبون من قبل آبائهم - حتى لو فعلوا شيئاً خاطئاً. عندما يشعر الأطفال بأنهم مرثيون، وبأنهم في أمان، وبأنهم هادئون، سيشعرون بالأمن ويزدهرون. هذه هي الطريقة التي نقدر بها عقول أطفالنا ونحن نساعدهم على تشكيل وتنظيم سلوكهم. بإمكاننا المساعدة في توجيه تغيير سلوكي، وتعليم مهارة جديدة، ونقل طريقة مهمة في مقاربة المشكلة، كل ذلك بينما نثمن الفكر الكامن وراء سلوك الطفل. هكذا نحقق الانضباط، وهكذا نعلم، فيما نمرز شعور الأطفال بالذات وشعورهم بالتواصل معنا. حينئذ سيتفاعلون مع العالم حولهم بناء على تلك الاعتقادات، وباستخدام تلك المهارات الاجتماعية والعاطفية؛ لأن مخاضهم ستكون مجبولة على توقع أن حاجاتهم ستُلبى وأنهم محبوبون حباً غير مشروط.

لذا في المرة التالية التي يفقد فيها أحد أطفالك السيطرة على نفسه، أو يفعل بعض الأمور التي تقودك إلى حالة من الجنون التام، ذكر نفسك بأن حاجة الطفل للتواصل تكون مُلحة في الأوقات التي تكون عواطفه فيها متأججة. نعم، ستكون في حاجة لأن تعالج السلوك، وأن توجهه، وتعلم الدروس. لكن أولاً، عليك أن تعيد صياغة تلك المشاعر المتأججة وتقرر بها كما هي: محاولة للتواصل. عندما يكون طفلك في أسوأ حالاته، فهذا هو الوقت الذي يحتاج إليك فيه أكثر من أي وقت آخر. أن تتواصل يعني أن تشارك في تجربة طفلك، وأن تكون حاضراً من أجله، وأن تجتاز الوقت الصعب معه. عندما تفعل ذلك فأنت تساعد على دمج مخه في معالجة الموقف وتمنحه التنظيم العاطفي الذي لم يعد قادراً على الوصول إليه وحده. بعد ذلك سيكون بوسعه أن يعود مرة أخرى إلى المجرى المتدفق بسلاسة لنهر الرفاه. لقد ساعدته على التحول من حالة التفاعل إلى حالة التقبل، وساعدته في بناء مخه، وعمقت ووطدت علاقتكما المشتركة.

الفصل 4

تواصل عملي بلا دراما

كانت "تينا" وعائلتها يتناولون عشاءهم في البيت ذات ليلة عندما لاحظت هي وزوجها أن ابنتهما ذا الأعوام الستة أمضى في المرحاض وقتًا طويلًا عن المعتاد، ثم وجداه يلعب بجهاز الآي باد الخاص بأمه في غرفة المعيشة. هكذا روت "تينا" القصة:

كنتُ محبطة في البداية لأن ابني الصغير كسر العديد من قواعدنا. لقد تسلل بعيدًا عن الطاولة، ولعب على الآي باد دون أن يستأذن. كما أنه أخرج الجهاز من حافظته الوقائية، وهو يعلم أن عليه ألا يفعل ذلك. لم تكن أي من تلك المخالفات جسيمة، ولكن المشكلة أنه قد تجاهل كل القواعد التي اتفقنا عليها.

في البداية، فكرت في ابني، وحالته المزاجية، ومرحلة نموه. وكما كررت أنا و"دان" كثيرًا حتى الآن، يجب علينا دائمًا أن نأخذ السياق في الاعتبار عندما نقرر كيف نحقق الانضباط. لقد عرفت ذلك لأن ابني ولد صغير واع وحريص، وعلى الأرجح لم أكن بحاجة لقول الكثير لتأديبه.

جلسنا أنا و"سكوت" بجانبه على الأريكة، وقلت ببساطة في نبرة فضولية: "ما الذي حدث هنا؟".

بدأت شفة ابنتنا السفلى الارتعاش على الفور، وتدفقت الدموع من عينيه، وقال: "أردت فقط أن أجرب لعبة ماين كرافت". كان التواصل غير اللفظي انعكاساً لوعيه الداخلي وانزعاجه، وكانت كلماته بمثابة اعتراف بالذنب. لقد ضمن كلامه هذه الرسالة: "أعرف أنه لم يكن ينبغي علي أن أغادر طاولة العشاء وأحضر الآي باد، لكنني أردت اللعب بشدة، كان دافعي قوياً جداً". في هذه اللحظة بالتحديد علمت أن تطبيق جزء إعادة التوجيه من حديثنا لن يكون صعباً. ربما يكون كذلك في أوقات أخرى، لكن ليس هذه المرة، حيث كان لديه بالفعل قدر من الوعي بخطأ ما فعله.

على الرغم من ذلك، وقيل أن أمارس عملية إعادة التوجيه، أردت أن أعرف حالته وما يشعر به، وأن أتواصل معه عاطفياً. قلت، "أنت مهتم حقاً بهذه اللعبة، أليس كذلك؟ لديك فضول حيال ما يلعبه الأولاد الأكبر سنّاً؟".

سايرني زوجي "سكوت" وقال شيئاً حول مدى روعة هذه اللعبة التي تسمح لك بأن تتشئ عالماً كاملاً مليئاً بالمباني، والأنفاق، والحيوانات.

نظر ابنتنا إلينا خجلاً، وأجال عينيه بيني وبينه متسائلاً عما إذا كان كل شيء على ما يرام. ثم أوماً برأسه إيجاباً وابتسم ابتسامة رقيقة.

عبر هذه الجمل والنظرات المعدودة، تأسست عملية التواصل. كان بإمكاننا أنا و"سكوت" حينئذ أن نمارس إعادة التوجيه. ومرة أخرى، معرفتنا بابنتنا وإدراكنا لحالتها في هذه اللحظة، جعلنا

الموقف لا يحتاج منا لفعل الكثير. سأله "سكوت" ببساطة: "لكن ماذا عن القواعد التي وضعناها؟".

في تلك اللحظة بكى ابننا بحرارة. لم يكن هناك الكثير ليقال؛ لأن الدرس تم استيعابه بالفعل.

وضعت ذراعي حوله لأواسيه وقلت: "أعرف أن خياراتك الليلة لم تتبع قواعدها. هل يوجد شيء مختلف تريد أن تفعله في المرة التالية؟".

أوما برأسه مؤمنا على كلامي وهو يبكي، ثم وعد بأن يطلب منا أن يستأذن قبل أن يغادر الطاولة في المرة المقبلة. تعانقنا، ثم سأله "سكوت" سؤالاً حول لعبة ماين كرافت، مما دفعه لأن يفسر لأبيه شيئاً يتعلق بالباب الخفي والزنزانة تحت الأرض الموجودين في اللعبة. بعدما استعاد حيويته وقد تجاوز الشعور بخطئته، جفف الابن دموعه وعاودنا الانضمام مرة أخرى إلى بقية العائلة على طاولة العشاء. لا يعني التواصل الذي أفضى إلى إعادة التوجيه فقط أن عملية التعلم يمكن أن تحدث، وإنما يعني أيضاً أن ابننا قد شعر بأنه مفهوم ومحبيب.

تهيئة الظروف للتواصل: مرونة الاستجابة

لقد ناقشنا التواصل في الفصل السابق كخطوة أولى في عملية تحقيق الانضباط. وسنركز الآن على كيف تبدو عملية التواصل بشكل عملي، والمبادئ الموصى بها، والإستراتيجيات التي يمكنك الاعتماد عليها عندما يكون طفلك غاضباً أو يسيء التصرف. في بعض الأحيان يكون التواصل بسيطاً جداً، كما حدث في المثال السابق الخاص بـ "تينا". لكن غالباً ما يكون التواصل أمراً أكثر صعوبة.

بينما نناقش توصيات التواصل، علينا أن نتجنب إغواء البحث عن نوع التقنية الواحدة التي تكون صالحة للجميع ويُفترض أن تنطبق على

كل المواقف. المبادئ والإستراتيجيات التالية تكون شديدة الفاعلية في معظم الأوقات. لكن عليك أن تطبق تلك المناهج وفقاً لأسلوب التربية الذي تتبعه، والموقف المطروح، والحالة المزاجية لطفلك. بعبارة أخرى، حافظ على مرونة الاستجابة.

تعني مرونة الاستجابة، وفق ما يشير إليه مسماها - أن نكون مرنين حيال استجابتنا لموقف معين. وهذا يعني التمهّل للتفكير واختيار أفضل مسار عمل. إنها تتيح لنا أن نفصل بين الدافع والاستجابة؛ حتى لا ينبع رد فعلنا من سلوك الطفل أو فوضانا الداخلية بشكل فوري (أو دون قصد). وهكذا عندما يحدث السلوك أ، فإننا لا نقوم برد الفعل ب بشكل تلقائي؛ وبدلاً من ذلك نأخذ العاملين ب و ج في الاعتبار، أو حتى عوامل أخرى إضافية. تخلق مرونة الاستجابة لنا مساحة زمنية وذهنية يمكننا من أن نضع في اعتبارنا مجموعة كبيرة من الاحتمالات. وكنيجة لذلك، يكون بوسعنا أن "نتماهي" مع تجربة معينة، ولؤلثوان قليلة فقط، ونمنع النظر قبل أن نشرك دائرة "العمل" العصبية بالمخ في الموقف.

تساعدك مرونة الاستجابة على أن تختار الاستعانة قدر المستطاع بذاتك الأكثر حكمة في لحظة عصبية مع طفلك؛ حتى يمكن للتواصل أن يتم. هذا الأمر تقريباً نقيض وضع الطيار الآلي لتحقيق الانضباط حيث تطبق نهجاً آلياً موحداً عند ظهور أي سيناريو. عندما نكون مرنين في استجابتنا للحالة الذهنية لأطفالنا ولسوء سلوكهم، فإننا نتيح لأنفسنا أن نستجيب لموقف معين يحدث لأطفالنا بأفضل طريقة ممكنة بشكل واع، ونوفر لأطفالنا ما يحتاجون إليه في هذه اللحظة.

بناء على المخالفة التي فعلها طفلك، قد يتطلب الأمر أخذ لحظة لتهدأ. من القواعد الجيدة المجربة ألا تستجيب على الفور بعدما تشهد سوء سلوك. نحن نعلم أنك قد تشعر في خضم اللحظة بأنك تطبق القانون، وتصيح قائلاً ما دامت ابنتك قد دفعت أخاها في حوض السباحة فإنها ممنوعة من ممارسة السباحة لبقية الصيف. (ألا نكون سخيفين في بعض الأحيان؟) لكن إذا كان بوسعك أن تتمهل لعدة ثوانٍ وتسمح لنفسك

بأن تهدأ، وبدلاً من أن تثير ضجة عند المسيح العمومي، وتبالغ في تطبيق معاييرك لتحقيق الانضباط، سيكون لديك فرصة أفضل في أن تستجيب عن وعي وباستخدام الجزء الأهدأ والأكثر رصانة لديك لما يحتاج إليه طفلك بالفعل في هذه اللحظة. (علاوة على ذلك، بوسعك كأم مثلاً أن تتجنبني أن تكوني مادة النسيمة في المحادثات التي تجري على موائد العشاء في كل أنحاء المدينة والتي تبدأ بعبارة من قبيل: "كان ينبغي عليك أن تري تلك المرأة المجنونة في المسيح اليوم").

في أحيان أخرى، قد تؤدي مرونة الاستجابة إلى أن تقرر أخذ موقف أشد حزمًا حيال مسألة معينة مما كنت تأخذ عادة. إذا لاحظت علامات تدل على أن ابنك ذا الأحد عشر عامًا صار أكثر تكاسلاً حيال مسؤولياته وواجباته المدرسية، فقد تقرر إن عدم اصطحابه مرة أخرى إلى المدرسة لإحضار الكتاب الذي تركه (مجددًا!) "دون أن يدري كيف حدث هذا" في خزانته. قد تتعاطفين معه بإخلاص وتحرصين على التواصل معه - "إن من المؤسف أنك نسيت كتابك وأنتك لن تجهز واجبك المدرسي ليوم غد" - لكنك ستتيحين له أن يجرب التداعيات الطبيعية والمنطقية المترتبة على نسيانه للكتاب. أو ربما ستصطحبينه لاسترجاع هذا الكتاب؛ لأن شخصيته أو سياق الموقف يدفعانك للاعتقاد بأن هذا هو النهج الأفضل. هذا هو المغزى. تعني مرونة الاستجابة أنك كوالد تتخذ موقفًا بأن تقرر كيف تود الاستجابة لكل موقف عند حدوثه بدلاً من التفاعل معه ببساطة دون التفكير فيه.

مثل العديد من جوانب التربية، تعد مرونة الاستجابة سمة أساسية للتربية الواعية. نحن نتحدث عن المحافظة على وعيك التام بتلبية احتياجات طفلك - هذا الطفل خاصة - في تلك اللحظة خاصة. عندما يكون هذا الهدف مركزيًا في عقلك، فإن التواصل سيتبع ذلك بالضرورة. والآن لنبحث بعض الطرق المحددة التي يمكنك من خلالها أن تستخدم مرونة الاستجابة للتواصل مع أطفالك عندما يمرون بوقت عصيب في العناية بأنفسهم بشكل جيد، أو عندما يتخذون قرارات غير حكيمة.

سنبدأ بالتركيز على ثلاثة مبادئ تواصلية خالية من الدراما، والتي تهين الظروف المناسبة للتواصل وتسمح بحدوثه بين أحد الوالدين والطفل. ثم سننتقل إلى بعض الإستراتيجيات الفورية للتواصل أنيًّا.

مبدأ التواصل # 1 : اخفض صوت موسيقى القرش

إذا كنت قد سمعت "دان" يتحدث من قبل، فلعلك رأيتَه يقدم مفهوم موسيقى القرش. إليك كيف يشرح "دان" الفكرة:

أولاً، أطلب من المشاهدين أن يراقبوا استجابات أجسادهم وعقولهم عندما أعرض عليهم هذا الفيديو الذي تبلغ مدته 30 ثانية*. على الشاشة يرى المشاهدون ما يبدو أنه غابة جميلة. من منظور حامل الكاميرا، يرى المشاهدون طريقاً ريفياً تؤدي الحركة بامتداده للوصول إلى محيط رائع. تنقل الموسيقى الهادئة، والكلاسيكية التي يعزفها البيانو طوال الوقت، إحساساً بالسلام والصفاء في بيئة فاتنة الجمال.

عندئذ أوقف المقطع وأطلب من المشاهدين أن يشاهدوه مرة أخرى، موضحاً أنني سأعرض عليهم المقطع نفسه مرة أخرى، لكن في تلك المرة بمصاحبة موسيقى مختلفة في الخلفية. بعد ذلك يرى المشاهدون الصور نفسها - الغابة، والطريق الريفي، والمحيط، لكن الموسيقى التصويرية المصاحبة للمقطع تكون باعثة على الشعور بالخوف وصاخبة. إنها تشبه الموسيقى التصويرية الشهيرة لفيلم *الفك المفترس*، وهي تطفئ تماماً على الطريقة التي يتلقى بها المشاهدون المشهد. يبدو المشهد

* أنتج هذا الفيديو في الأصل من قبل برنامج دائرة التدخل الآمن. طالع عملهم الرائع في كتاب *The Circle of Security Intervention* الذي ألفه برت بويل وآخرون. (New York: Guilford Press, 2013)

المسالم الآن مخيفاً - من يعلم ما الذي سيظهر على الشاشة؟ -
والطريق يؤدي إلى مكان نحن على يقين من أننا لا نريد الذهاب
إليه. لا يوجد ما يدلنا على ما يمكن أن نجده في مياه المحيط
في نهاية الطريق؛ وبناء على موسيقى المشهد فإننا سنجد على
الأرجح سمكة قرش. لكن على الرغم من الخوف الذي يملكنا، فإن
الكاميرا تواصل طريقها صوب الماء.

الصور هي نفسها بالضبط لكن كما سيكتشف المشاهدون
فقد تغيرت التجربة تماماً عندما تغيرت الموسيقى التصويرية في
الخلفية. هناك موسيقى تصويرية معينة تؤدي إلى الشعور بالسلام
والصفاء، وأخرى تؤدي إلى الشعور بالخوف والرغبة.

هذا الأمر مماثل لما يحدث عندما نتفاعل مع أطفالنا. علينا أن نولي
الاهتمام لموسيقانا التصويرية في الخلفية. تدفعنا "موسيقى هجوم
القرش الصاخبة" إلى عدم التركيز في اللحظة الراهنة، وتجعلنا نمارس
التربية القائمة على الشعور بالخوف. إننا نولي انتباهنا لأي شيء نشعر
بأننا نتفاعل تلقائياً معه. نحن نقلق بشأن الأحداث المستقبلية، أو بشأن
استجابتنا لشيء قد حدث في الماضي. عندما نفعل ذلك، فإننا نفوت ما
يحدث حقاً في اللحظة الراهنة - ما يحتاج إليه أطفالنا حقاً، وما يبلّغوننا
به حقاً. كنتيجة لذلك، فإننا لا نعطيهم أفضل ما لدينا. بمعنى آخر تمنعنا
موسيقى هجوم القرش المخيفة من رعاية هذا الطفل في تلك اللحظة
خاصة.

على سبيل المثال، تخيل أن ابنتك الطالبة في الصف الخامس عادت
إلى البيت بتقريرها الدراسي المرحلي الأول، والذي يُظهر أنه - نظراً
لأنها كانت مريضة وفوتت حضور بعض الأيام في الصف - فإن معدلها
في مادة الرياضيات بات أقل مما تتوقع. دون وجود موسيقى هجوم القرش
في الخلفية، قد تُرجع سبب ذلك إلى الغيابات المتكررة، أو إلى موضوعات
مواد الصف الخامس الأكثر صعوبة مما قبلها. كنت ستأخذ خطوات لتؤكد

من أن ابنتك تستوعب دروس الرياضيات الآن، وقد تقرر أولاً أن تزور معلمها. بعبارة أخرى، ستقارب الموقف من منظور هادئ وعقلاني.

مع ذلك، إذا كان الأخ الأكبر لابنتك الذي يدرس في الصف التاسع قد أظهر أنه أقل تحملاً للمسئولية بشأن واجبه المدرسي، ويعاني صعوبة في استيعاب مبادئ علم الجبر، فإن تلك التجربة السابقة قد تصبح بمثابة موسيقى هجوم القرش التحذيرية التي تُعزف في عقلك عندما تعرض ابنتك عليك تقريرها المرحلي. قد تكون "ها نحن مجدداً" هي اللازمة التي تسيطر على أفكارك. لذا بدلاً من أن تستجيب للموقف كما أدتك بسؤال ابنتك كيف تشعر حيال هذا الأمر، وتحاول اكتشاف الأفضل لها، فإنك توجه تفكيرك تجاه مشكلات ابنك مع علم الجبر، وتبالغ في ردة فعلك تجاه موقف ابنتك. فتبدأ التحدث إليها بشأن عواقب ذلك، وتقلل من قيامها بنشاطات ما بعد المدرسة. إذا تمكنت منك موسيقى هجوم القرش حقاً، فمن المحتمل أن تبدأ في إلقاء المحاضرات حول الالتحاق بالكليات الجيدة، وسلسلة الأحداث التي تبدأ من الحصول على درجات سيئة في الصف الخامس، وصولاً إلى حدوث مشكلات في المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، وانتهاء بتلقي سلسلة من خطابات الرفض من كل الجامعات على مستوى البلاد. وسرعان ما ستصبح ابنتك ذات الأعوام العشرة امرأة بلا مأوى تدفع عربة التسوق صوب الصندوق الكرتوني الذي تعيش فيه أسفل الجسر بجانب النهر - كل ذلك لأنها أخطأت بشأن اتجاه الرمز الرياضي الذي يشير إلى علامة "أكبر من".

المفتاح الرئيسي لتحقيق استجابة بلا دراما، كما في معظم الأحوال، هو الوعي. متى تدرك أن موسيقى هجوم القرش التحذيرية تدوي في عقلك، يمكنك أن تحول حالتك الذهنية وتتوقف عن ممارسة التربية المبنية على الخوف والتجارب السابقة، ولا تطبق ذلك على الموقف الحالي الذي تواجهه. عوضاً عن ذلك، يمكنك أن تتواصل مع طفلتك، التي قد تشعر بالإحباط. يمكنك أن تمنحها ما تريده في هذه اللحظة: أب يوليها

انتباهه الكامل في اللحظة الحاضرة، يراها فقط وفقاً للحقائق الفعلية لهذا الموقف بالتحديد. انظر الرسوم التوضيحية في الصفحة التالية.

لا يعني هذا أننا نقول إننا لا نولي الانتباه إلى أنماط السلوك مع مرور الوقت. يمكننا أيضاً أن نعلق في حالات من الإنكار حيث نبالغ بوضع السلوك في سياقاته المختلفة، أو نحاول تفسير صراعات أطفالنا المتكررة بكل أشكال الأعداء التي تمنعنا من السعي إلى التدخل، أو تمنعنا من مساعدة أطفالنا على بناء المهارات التي يحتاجون إليها. لعلك قابلت الأب الذي لديه طفل لا يخطئ أبداً، والذي لا يحاسبه أبواه أبداً على ما يفعل. انظر الرسوم التوضيحية في الصفحة التالية.

عندما يصبح "العذر الأسبوعي المتغير" نمطاً بالنسبة للاستجابة التربوية، حينئذ يكون الأرجح أن يعمل الآباء انطلاقاً من سماع نوع مختلف من موسيقى هجوم القرش الصاخبة. الأمر مماثل للآباء الذين كان أولادهم ضعفاء صحياً عندما كانوا أطفالاً رضعاً، والذين تقودهم موسيقى هجوم القرش الصاخبة الآن إلى المبالغة في حماية أطفالهم، ومعاملتهم كما لو كانوا أكثر هشاشة مما هم فعلاً.

بدلاً من سماع موسيقى القرش الصاخبة...



تواصل مع طفلك التي تحتاج إليك



يمكن أن يكون الإنكار بشعًا...





المقصود هو أن موسيقى هجوم القرش يمكن أن تمنعنا من ممارسة التربية الواعية ومن أن نكون الأشخاص الذين يحتاج إليهم أطفالنا في لحظة معينة. تجعلنا موسيقى هجوم القرش الصاخبة في حالة تفاعل بدلاً من أن نكون في حالة تقبل. في بعض الأحيان يكون علينا تعديل توقعاتنا وإدراك أن أطفالنا يحتاجون فقط للمزيد من الوقت كي يتطور نموهم، وفي أحيان أخرى علينا أن نعدل توقعاتنا ونذكر أن أطفالنا قادرين على القيام بأكثر مما نطلبه منهم، لذا يمكننا أن نطلب منهم تحمل المزيد من المسؤوليات عن اختياراتهم. فيما تظل هناك بعض الأوقات الأخرى نحتاج أن نولي فيها الانتباه لحاجاتنا، ورغباتنا الشخصية، وتجاربنا السابقة، والتي يمكن لأي منها أن يعطل قدرتنا على اتخاذ قرارات لحظية جيدة. المشكلة أننا عندما نكون في حالة تفاعلية بلا وعي، لن يكون بوسعنا أن نستقبل أية مدخلات من الآخرين، أو نظهر أية مرونة في الاستجابة لإيمان النظر في الخيارات المختلفة بعقولنا. (إذا أردت أن تتعمق في هذا

المفهوم، فإن "دان" قد تناوله باستفاضة في كتابه *Parenting from the Inside Out*، والتي شاركته "ماري هارتزيل" في تأليفه).

في نهاية المطاف، دورنا هو أن نمنح أطفالنا حباً غير مشروط، وحضوراً هادئاً، خاصةً عندما يكونون في أسوأ حالاتهم. هكذا نظل في حالة تقبل بدلاً من أن نكون في حالة تفاعل. كما أن المنظور الذي نتبناه بشأن سلوكهم سيؤثر بالضرورة على كيفية استجابتنا لهم. إذا كنا اعتبرناهم أطفالاً صغاراً لا يزالون في طور النمو، بمخاخ متغيرة، وقابلة للتغير، ومعقدة، فإنهم حين يعانون أو يفعلون أمراً لا نحب، سنكون قادرين بصورة أفضل على تقبلهم وسماع موسيقى البيانو الهادئة في الخلفية. ومن ثم سنتفاعل معهم بطريقة ستؤدي على الأرجح إلى الشعور بالسلام والسكينة.

على الجهة الأخرى، ستأخذنا موسيقى هجوم القرش الصاخبة خارج اللحظة الحالية، وستجعلنا نفقد رشدنا بينما نتفاعل بلا وعي مع الموقف. ستغذي هذه الموسيقى فوضانا الداخلية وستقودنا إلى وضع كل الافتراضات، وإلى القلق حيال كل الاحتمالات التي ببساطة لا يمكن وضعها في الحسبان في هذا الموقف. وقد تؤدي بنا حتى إلى أن نفترض بطريقة آلية أن أطفالنا "يسيئون التصرف" لأنهم أنانيون، وكسالي، ومدللون، أو أي صفة أخرى نختارها. حينئذ لن نتصرف بدافع الحب وعن وعي، وإنما سنتصرف على نحو تفاعلي غير واع، وبدافع من الغضب، والقلق، والدراما، والخوف.

لذا في المرة التالية التي تحتاج فيها إلى تحقيق الانضباط، توقف للحظة وأنصت للموسيقى التصويرية في رأسك. إذا سمعت صوت موسيقى بيانو هادئاً وشعرت بأنك قادر على تقديم استجابة مُحبة، وموضوعية، وصافية الذهن بالنسبة لهذا الموقف، امض قدماً وقدم مثل هذا النوع من الاستجابة. لكن إذا لاحظت وجود آثار لموسيقى هجوم القرش، كن شديد الحذر حيال ما تفعله وتقله، امنح نفسك دقيقة - أو وقتاً أطول

إذا كان ذلك ضروريًا - قبل أن تبدي استجابتك. بعد ذلك، عندما تشعر بأنك تخلصت من المخاوف، والتوقعات، وردود الأفعال المُبالغ فيها التي تمنعك من النظر إلى الموقف على حقيقته، بوسعك حينئذ أن تستجيب ببساطة عندما تولي انتباهك إلى نوع الموسيقى التي تُعزف في خلفية اللحظة الانضباطية، ستكون أكثر قدرة على الاستجابة بمرونة بدلًا من التفاعل بشكل صارم أو فوضوي، وستقدم لأطفالك ما يحتاجون إليه في تلك اللحظة تحديدًا. الحل هو الاستجابة الواعية بدلًا من التفاعل غير الواعي.

مبدأ التواصل # 2: لاحق السبب

إحدى أسوأ النتائج الثانوية لسماع موسيقى هجوم القرش الصاخبة هو الميل الأبوي لوضع الافتراضات حول ما نتصور أنه واضح. إذا كانت هناك موسيقى تصويرية مخيفة أو مشحونة عاطفيًا تشوش ذهنك عندما تتفاعل مع أطفالك، فأنت على الأرجح لن تكون موضوعيًا تمامًا حيال الأسباب التي تجعلهم يتصرفون على هذا النحو. بدلًا من ذلك، من المحتمل أن تتفاعل ببساطة وفقًا لمعلومات قد لا تكون دقيقة على الإطلاق. ستفترض أن ثمة قرشًا يسبح في الماء أو وحشًا يختبئ خلف الشجرة، حتى لو لم يكن هناك أي من ذلك.

عندما يلعب أطفالك في الغرفة المجاورة، وتسمع ابنك الأصغر يبكي، قد يبدو مبررًا تمامًا ذهابك إلى غرفتهم والنظر إلى ابنك الأكبر، ثم سؤالك له: "ما الذي فعلته هذه المرة؟". لكن حينما يقول ابنك الأصغر: "لا يا أبي، لقد وقعتُ وأصببت ركبتي"، تدرك أن ما بدا واضحًا لك لم يكن دقيقًا على الإطلاق، وأن موسيقى هجوم القرش هذه (مرة أخرى) قد ضللتك. ولأن ابنك الأكبر قد لعب بخشونة مع أخيه الأصغر في وقت سابق، فإنك قد افترضت أن الحالة تكررت هذه المرة.

لا توجد إلا بضعة سلوكيات أبوية محدودة ستعوق عملية التواصل على نحو أسرع من افتراض الأسوأ والتصرف وفقاً لذلك. لذا بدلاً من وضع الافتراضات والعمل وفقاً لمعلومات قد تكون خاطئة، قم بمساءلة ما يبدو واضحاً. وكن محققاً. ارتد قبعة "شرلوك هولمز". لعلك تعرف "شرلوك هولمز": شخصية الكاتب "آرثر كونان دويل" التي أعلنت: "إنه خطأ لا يفترض أن تنظر قبل أن تجمع المعلومات. إذ إن المرء سيبدأ بلا منطق واضح قلب الحقائق حتى تناسب نظرياته على نحو غير معقول، بدلاً من أن تتناسب النظريات مع الوقائع الحقيقية".

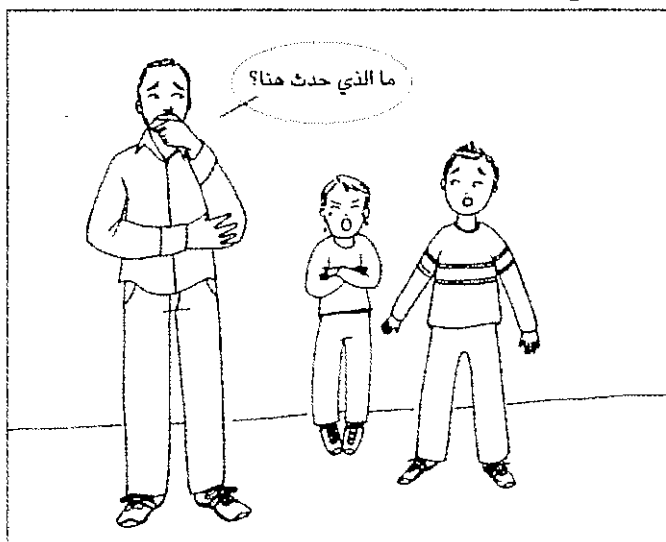
عندما نتعامل مع أطفالنا، فممن الخطر أن ننظر قبل أن نجمع المعلومات. بالأحرى، علينا أن نكون فضوليين. علينا أن "نلاحق السبب". الفضول هو حجر الزاوية لتحقيق الانضباط الفعال. قبل أن تستجيب لسلوك طفلك - خاصة عندما لا تحب هذا السلوك - اسأل نفسك سؤالاً: "أتعجب لما قامت ابنتي بذلك". واترك هذا يقودك إلى أسئلة أخرى: "ما الذي تريده بالتحديد في ذلك الوقت؟ أطلب شيئاً ما؟ أتحاول اكتشاف أمر معين؟ ما الذي تريد إيصاله؟".

عندما يتصرف الطفل بطريقة لا نحبها، فإن الإغواء سيحثك كأم مثلاً على السؤال: "كيف تمكنت من فعل ذلك؟". بدلاً من ذلك، لاحقي السبب. حينما تدخلين المرحاض وترين أن طفلتك ذات الأعوام الأربعة قد "زخرقت" حوض الغسيل والمرآة بالمناديل المبللة وأحمر الشفاه الذي وجدته في الدرج، كوني فضولية. لا بأس أن تشعرى لحظياً بالإحباط. لكن عليك بملاحقة السبب في أقرب وقت ممكن. واتركي الفضول يحل محل الإحباط الذي تشعرين به. تحدثي إلى ابنتك، وسليها ما الذي حدث. على الأرجح ستسمعين شيئاً مقبولاً تماماً، على الأقل من وجهة نظرها، ومن المحتمل أن يكون مضحكاً. الخبر السيئ هو أنك لا يزال عليك أن تظنفي هذه الفوضى (يُفضل لو فعلت ذلك بمساعدة ابنتك). الخبر الجيد هو أنك ستسمعين لفضولك أن يقودك إلى إجابة أكثر دقة - ومرحاً، وإثارة للاهتمام، وصراحة - عن سلوك طفلك.

بدلاً من اللوم والانتقاد...



لاحق السبب



ينطبق ذلك أيضاً عندما تُها تفك معلمة الصف الثاني لتناقش معك مشكلات "التحكم في الدوافع" التي يبيدها ابنك مؤخراً؛ حيث تخبرك المعلمة بأنه لا يحترم سلطتها حيث يبدأ أفعال الضوضاء وإبداء تعليقات غير مناسبة خلال حصة القراءة. قد يكون أول رد فعل لك كأب أن تبادر إلى الدخول في مناقشة مع ابنك، على غرار "هذا ليس بالسلوك الذي نتبعه يا عزيزي". لكنك إذا لاحقت السبب وسألتته عن دوافعه، قد تكتشف أن: "ترومان - زميله - يظن أنني مسلٌ عندما أفعل ذلك، وهو الآن يدعني أقف إلى جانبه في طابور الغداء". ستظل في حاجة لأن تقوم ببعض التوجيه، وتعمل مع ابنك على تطوير طرق مناسبة لتبحر في العالم الصعب المعقد لقواعد اللعب الطفولي، لكن هذه الطريقة ستمكنك من فعل ذلك بمساعدة الكثير من المعلومات الأكثر دقة عن احتياجات طفلك العاطفية وما يوجه أفعاله حقاً.

لا تعني ملاحقة السبب أن علينا بالضرورة أن نسأل أطفالنا "لماذا فعلتم ذلك" في كل مرة ينشأ فيها موقف انضباطي. في الواقع قد ينطوي هذا السؤال على انتقاد قصوري أو استنكار، بدلاً من الفضول. علاوة على ذلك، في بعض الأحيان، قد لا يعرف الأطفال، خاصة الصغار منهم، لماذا هم مستاءون، أو لماذا فعلوا ما فعلوه. قد لا تكون رؤيتهم الشخصية ووعيهم بأهدافهم ودوافعهم على قدر عالٍ من الكفاءة بعد، وهذا هو السبب في أننا ننصحك ألا تسأل عن السبب. نحن نوصيك بأن تلاحظ السبب. الأمر يتعلق أكثر بأن تسأل عن السبب في عقلك، وتتيح لنفسك أن تكون فضولياً، وتتساءل عن حالة طفلك في تلك اللحظة.

بدلاً من توجيه اللوم وإلقاء النقد...



لاحقي السبب



في بعض الأحيان قد لا يكون السلوك الذي نود معالجته لطيفاً مثل عمل الطفلة زخارف باستخدام أحمر الشفاه، أو عدم إجادة استخدام الصغير للنونية. في بعض الأحيان سيتخذ أطفالنا قرارات تؤدي إلى كسر بعض الأغراض، وتسبب كدمات للجسم، وتلحق الضرر بعلاقات مع آخرين. في هذه الحالات يكون الشيء الأكثر أهمية هو ملاحقة السبب. علينا أن نكون فضوليين حيال السبب الذي قاد طفلنا لأن يرمي المفك في غضب، أو يضرب طفلاً آخر، أو يتلفظ بكلمات مسيئة. لا يكفي ببساطة أن نعالج السلوك، فالسلوك البشري له غاية في معظم الأوقات. علينا أن نعرف ما وراءه، وما الذي يسببه. إذا ركزنا فقط على سلوك طفلنا (عالمه الخارجي) وتجاهلنا الأسباب التي وراء ذلك السلوك (عالمه الداخلي)، فإننا سنركز فقط على الأعراض، وليس الأسباب التي تؤدي إليها. كما أننا إذا بحثنا الأعراض فقط، سنضطر لمعالجة تلك الأعراض مراراً.

لكننا إذا ارتدينا قبعة "شرلوك هولمز"، ولاحقنا السبب، وبحثنا بفضول عن السبب الأساسي وراء ذلك السلوك، سنكتشف على نحو أكثر اكتمالاً ما الذي أصاب طفلنا بالفعل. قد نجد أسباباً حقيقية للقلق تحتاج إلى معالجة. وربما سنعلم أن افتراضاتنا كانت خاطئة. أو ربما سنكتشف أن ذلك "السلوك السيئ" هو استجابة تكيفية لأمر كان شاقاً جداً على الطفل. على سبيل المثال، ربما كان طفلك يزيف مرضه كل يوم قبل حصّة التربية البدنية؛ ليس بسبب أنه كسول، أو غير متحمس، أو معترض، لكن لأن تلك هي إستراتيجيته الأفضل للتعامل مع الخجل الشديد الذي ينتابه عندما يؤدي أية تمارين رياضية أمام أقرانه.

عندما نتساءل ما الذي يحاول أطفالنا تحقيقه، وبالسماح لهم بأن يشرحوا الموقف قبل أن نسارع إلى إطلاق الأحكام، سيتسنى لنا جمع بيانات حقيقية من عالمهم الداخلي، وليس التفاعل ببساطة وفقاً لافتراضات، أو نظريات خاطئة، أو سماع موسيقى هجوم القرش الصاخبة. بالإضافة إلى أننا عندما نلاحق السبب ونتواصل أولاً، فإننا نتيح لأطفالنا معرفة أننا إلى جانبهم، وأنها مهتمون بتجربتهم الداخلية. نحن نقول لهم - عبر

الكيفية التي نستجيب من خلالها لكل المواقف - أننا حينما لا نعرف ما حدث فعلاً، فإننا نمنحهم فرضية حسن النية. مرة أخرى، لا يعني هذا أن نفرض الطرف عن سوء السلوك. إنما يعني فقط أننا نتطلع إلى التواصل أولاً، وذلك بتوجيه الأسئلة، وبأن نكون فضوليين تجاه ما وراء السلوك الخارجي وما يحدث داخل طفلنا.

مبدأ التواصل # 3، فكر في الكيفية

الاستماع إلى موسيقى هجوم القرش الصاخبة، وملاحظة السبب مبدأ أن يتطلب منا أن نفكر في طبيعتنا وطبيعة طفلنا الداخلية خلال لحظة تطبيق الانضباط. يركز المبدأ الثالث للتواصل على الكيفية التي نتفاعل بها حقيقةً مع أطفالنا. يتطلب منا هذا المبدأ أن نفكر في الكيفية التي نتحدث بها مع أطفالنا عندما تكون لديهم مشكلة في تدبير أمورهم أو اتخاذ قرارات جيدة. ما نقوله لأطفالنا مهم بالطبع، لكنكم تعرفون أن الكيفية التي نتحدث بها مع أطفالنا مهمة بالقدر نفسه، إذا لم تكن أكثر أهمية.

تخيلي أن ابنتك ذات الأعوام الثلاثة لم تجلس في مقعدها بالسيارة. إليك بعض الكيفيات المختلفة لقول الشيء نفسه:

- بعينين متسعيتين، وإيماءات واضحة، ونغمة صوت مرتفعة وغاضبة: "اصعدي إلى مقعدك بالسيارة".
- بأسنان مشدودة، وعينين نصف مغمضتين، ونغمة صوت تنقذ غضباً: "اصعدي إلى مقعدك بالسيارة".
- بوجه مسترخٍ، ونغمة صوت دافئة: "اصعدي إلى مقعدك بالسيارة".
- بتعبير وجه مضحك وبنبرة تمثيلية مرحة: "اصعدي إلى مقعدك بالسيارة".

لقد فهمت الفكرة. الكيفية التي تتحدثين بها مهمة. قد تستخدمين تهديدًا عند وقت النوم: "اصعدي إلى سريرك الآن أولن أحكي لك أية قصص هذه الليلة". أو يمكنك أن تقولي: "إذا صعدت إلى السرير الآن، سيكون لديك وقت لتقريئي. لكن إذا لم تصعدي إلى السرير حاليًا، سينفذ الوقت منا وسنضطر لإلغاء فقرة القراءة". الرسالة واحدة لا تتغير لكن كيفية توصيلها مختلفة جدًا. تخلف الكيفية المحددة شعورًا مختلفًا بالكامل. كلتا الكيفيتين تعرضان أساليب مختلفة للتحدث مع الآخرين. وكلتاها تضعان حدودًا، وكلتاها تقلان الطلب نفسه، لكن كلاً منهما تخلف شعورًا مختلفًا تمامًا عن الأخرى.

الكيفية هي التي تحدد شعور أولادنا حيالنا وحيال أنفسهم، وما يتعلمونه حيال التعامل مع الآخرين. بالإضافة إلى ذلك فالكيفية لها أثر كبير في تحديد استجابتهم في اللحظة الراهنة، ومدى النجاح الذي سنحققه في المساعدة على تحقيق نتيجة فعالة تجعل الجميع أكثر سعادة. عادة ما يتعاون الأطفال بطريقة أكثر سرعة إذا شعروا بأنهم على تواصل معنا، وعندما نشاركهم في عملية تبادل ممتعة ومرحة. إنها الكيفية التي تحدد ذلك. وبوسعنا أن نكون مؤدبين أكثر فاعلية بكثير إذا كانت الكيفية التي نتبعها محترمة، ومرحة، وهادئة.

هذه هي إذن المبادئ الثلاثة للتواصل. بتحري وجود موسيقى هجوم القرش الصاخبة، وملاحظة السبب، والتفكير في الكيفية فإننا نمهد السبيل لتحقيق التواصل. ونتيجة لذلك، عندما يتصرف أولادنا بطرق لا تعجبنا، ستكون لدينا الفرصة للتواصل أولاً، وتحديد أولويات العلاقة، وتحسين احتمالات تحقيق نتيجة انضباطية ناجحة. والآن لنبحث بعض الإستراتيجيات المحددة للتواصل.

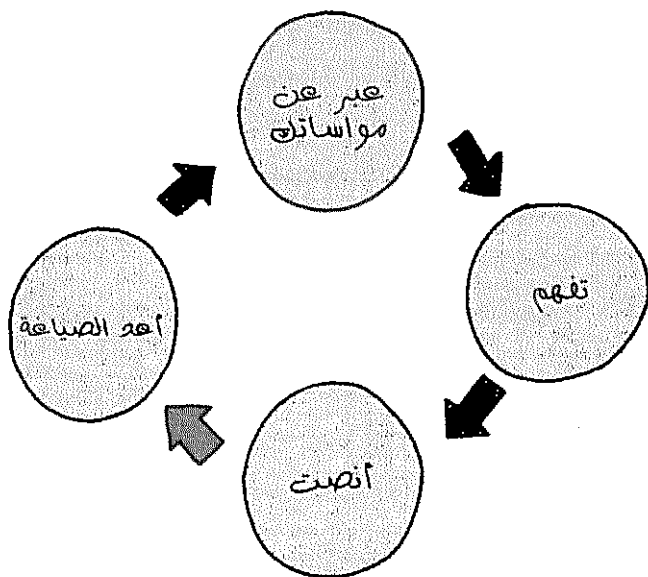
دورة التواصل بلا دراما

كيف يبدو التواصل حقاً؟ ما الذي يمكننا فعله حتى نساعد أطفالنا على أن يشعروا بأننا نشعر بهم، ويعرفوا أننا إلى جانبهم، وفي القلب من أي موقف يمرون به، بينما نشترك معهم في عملية تحقيق الانضباط؟

كالعادة، تتغير الإجابة وفقاً لشخصية طفلك وطريقتك الخاصة في التربية، لكن في الغالب، يتحقق التواصل عبر عملية دورية من أربعة أجزاء. نحن ندعو ذلك دورة التواصل بلا دراما.

لا يسير الأمر دوماً وفقاً لهذا الترتيب المحدد، لكن في معظم الأحيان، يتضمن التواصل مع أطفالنا عندما يكونون غاضبين أو يسيئون التصرف، هذه الإستراتيجيات الأربع. الأولى: عبر عن مواساتك.

دورة التواصل بلا دراما



استراتيجية التواصل # 1: عبر عن مواساتك

تذكّر أن أطفالك في بعض الأحيان يحتاجون لمساعدتك في تهدئتهم أو اتخاذ القرارات الجيدة. الوقت الذي تسيطر عليهم مشاعرهم وتتحكم بهم هو الوقت الذي نجابه فيه أكثر المشكلات المتعلقة بالانضباط. ومثلما ستحمل الطفلة الرضيعة وتهدهدها أو تربت عليها لتهدئة جهازها العصبي، فإنك سترغب في مساعدة أطفالك على أن يهدأوا عندما يكونون بحاجة إلى ذلك. تكون الكلمات مفيدة، خاصة عندما تتفهم مشاعر معينة؛ لكن أغلب دروس التربية تحدث بطريقة غير لفظية. يمكننا أن نتواصل كثيرًا دون حتى أن نتحدث.

الاستجابة غير اللفظية الأكثر قوة من بين جميع الاستجابات هي التي تفعلها على الأرجح بطريقة تلقائية: أن تلمس طفلك. تضع يدك على ذراعه. تجذبه تجاهك. تدلك ظهره. تمسك يده. تملك اللمسة المحبة - سواء كانت لمسة رقيقة، مثل الضغط على اليد، أو أكثر دلالة، مثل عنق حميمي ودافئ - القدرة على نزع فتيل موقف عصيب بسرعة.

السبب هو أننا عندما نشعر بأن شخصًا يلمسنا بطريقة داعمة ومُحبة، فإننا نشعر بأن الهرمونات التي تمنحنا (مثل الأوكسيتوسين) مشاعر إيجابية، قد أفرزت داخل الجسد والدماغ، وأن مستويات الكورتيزول، هرمون التوتر قد انخفضت. بمعنى آخر إن منح أطفالك قدرًا من التواصل الحسي المحبب يؤثر حرقًا وعلى نحو مفيد على كيمياء أدمغتهم. عندما يشعر طفلك (أو شريكك!) بالفضب، فإن لمسة مُحبة يمكن أن تهدئ الأمور وتساعدكما على التواصل، حتى في لحظات الضغط العالي.

اللمس هو الوسيلة الوحيدة التي يمكننا من خلالها أن نتواصل مع أولادنا بطريقة غير لفظية. نحن في الواقع نرسل رسائل طوال الوقت، حتى لو لم نتلفظ بكلمة على الإطلاق. فكر في وضعية جسدك المعتادة عندما تحاول تأديب أطفالك. هل وجدت نفسك من قبل تتحنى فوق طفلك بنظرة غاضبة على وجهك؟ ربما تقول لحظتها بنغمة مُرعبة في

صوتك، "توقف عن ذلك"، أو "توقف عن ذلك على الفور". هذا النهج هو النقيض المباشر لنهج التواصل أساساً، ولن يكون فعالاً جداً بشأن تهديّة طفلك. ستضاعف استجابتك المتصاعدة من حدة مشاعره بقدر أكبر. حتى لو أدى ترهيبك إلى أن يظهر طفلك هادئاً، فإنه في الواقع سيشعر بأي شيء آخر بخلاف الهدوء. سيخفق قلبه استجابة للضغط لأنه خائف بما يكفي لأن يكتم مشاعره ويخفي أحاسيسه؛ في محاولة منه لئلا يجعلك أكثر غضباً.

هل اقتربت من حيوان غاضب على المنوال نفسه؟ إذا كان عليك أن تتفاعل مع كلب يبدو عليه الغضب، هل ستقترب منه بوضعية جسد عدائية وتطلب منه أن "يتوقف عن ذلك ويهدأ؟". لن يكون ذلك عملاً ذكياً، ولا فعالاً. السبب أن ذلك سيوصل للكلب أنك تشكل تهديداً بالنسبة له ولن يكون أمام الكلب خيار آخر سوى التفاعل، سواء عن طريق الانكماش خوفاً أو العراك. لذا بدلاً من ذلك، تعلمنا أن تقترب من الكلب بأن نبين له ظهر يدنا، وأن ننحني إلى مستوى منخفض، وأن نتحدث بصوت ناعم ومطمئن. عندما نقوم بذلك، فإن جسدنا بالكامل ينقل رسالة: "أنا لا أشكل تهديداً بالنسبة لك". واستجابة لذلك، يمكن للكلب أن يسترخي، ويهدأ، ويشعر بالأمان، ويقرب، ويتعاون.

تحدث العملية نفسها مع الناس. عندما نشعر بالتهديد، لا يمكن أن تعمل دائرة المشاركة الاجتماعية لدينا، ونجد مشكلات في دمج المخ العلوي، وهو الجزء المسئول عن التفكير العميق والمدرس، والذي يتخذ القرارات المنطقية، ولديه القابلية لإبداء التعاطف وضبط مشاعرنا وجسدنا. بدلاً من الهدوء واتخاذ القرارات الجيدة، فإننا ببساطة نتفاعل تلقائياً. يبدو هذا التفاعل منطقيًا، من منظور النمو الخاص بالطفل. عندما يكتشف المخ تهديداً، يتأهب المخ السفلي ويصبح على قدر عالٍ من النشاط. يتيح لنا العمل في ذلك الوضع الأكثر بدائية أن نحافظ على سلامتنا، وذلك بأن نكون أكثر حذراً، أو بالتصرف بسرعة دون تفكير، أو بالدخول في وضع قتال، أو هرب، أو تجمّد في مكانك، أو افقد الوعي.

الأمر مماثل مع أطفالنا. عندما تضطرم المشاعر وتكون استجابتنا هي إيصال التهديد - من خلال النظرة المحبطة أو الفاضبة على وجوهنا، أو النغمة العصبية في صوتنا، أو الوضعية المنذرة التي نتخذها (اليدان على الأوراك، والتلويح بالأصابع، والميل للأمام) - فإن الاستجابة الفطرية البيولوجية ستعمل على تنشيط المخ السفلي. ومع ذلك، عندما ينقل القائمون بالرعاية للأطفال معنى "لا أشكل تهديدًا"، حينئذ يهدأ المخ السفلي المتفاعل بلا وعي، والمقاتل، والمتصرف قبل التفكير، ويمكن للأطفال التحول إلى وضع يتيح لهم تدبر أمورهم بشكل جيد.

لذا، كيف يمكننا أن نوصل معنى أننا "لا نشكل تهديدًا" لأطفالنا، حتى في خضم احتدام المشاعر؟ من خلال التواصل. إحدى أكثر الطرق فاعلية وقوة لفعل ذلك هو أن تجعل جسدك في وضعية على النقيض من وضعية التهديد والإلزام. يتحدث الكثير من الناس عن أن تكون في وضعية على مستوى نظر الطفل، لكن إحدى أسرع الطرق التي تنقل الشعور بالأمان وغياب التهديد هي أن تكون أسفل مستوى نظر الطفل وتضع جسدك في وضعية مسترخية تمامًا يمكنها أن توصل له الشعور بالطمأنينة. العديد من الثدييات الأخرى تفعل ذلك لإرسال رسالة مفادها: "لا أشكل تهديدًا بالنسبة إليك، لست في حاجة لأن تقاثلني".

نوصي بأن تجرب تقنية "تحت مستوى النظر" في المرة التالية التي يكون طفلك فيها منزعجًا أو خارجًا عن السيطرة على المستوى العاطفي. اجلس على كرسي أو سرير، أو على الأرضية حتى تكون تحت مستوى نظره. وسواء كنت تميل إلى الخلف، أو تعقد قدميك، أو تفتح ذراعيك، فقط تأكد من أن جسدك يوصل الراحة والشعور بالطمأنينة والأمان. تمتزج كلماتك ولغة جسدك معًا لتقلل الشعور بالتعاطف والتواصل، وتخبر طفلك: "أنا هنا بجانبك، سأعمل على طمأننتك وأساعدك". بهذه الطريقة ستريح جهازه العصبي وتهدهه، كما كنت تفعل تمامًا عندما كنت تحمله وتهدهه عندما كان طفلًا رضيعًا وفي حاجة إليك.

عبر عن مواساتك بأن تكون تحت مستوى نظر الطفل



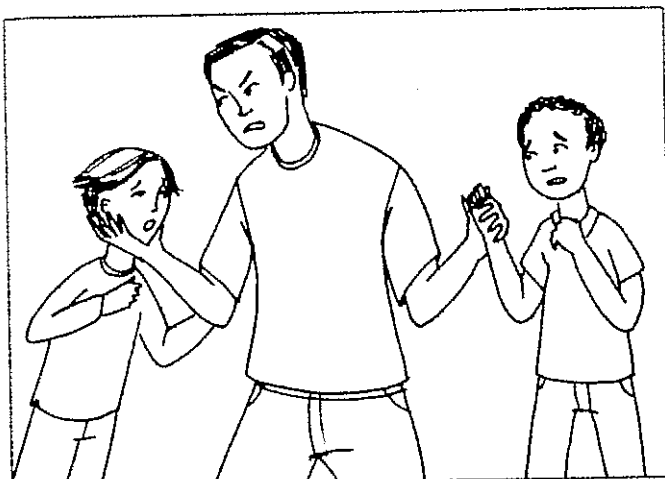
لقد ابتهجنا كثيرًا بعدد الآباء الذين علمناهم هذه التقنية وأقروا بأن ذلك النهج كان "رائعًا" بالنسبة لهم. لم يكن بوسعهم تصديق مدى السرعة التي كان الأطفال يهدؤون بها. ما أذهل الآباء بالقدر نفسه هو أن وضع أجسادهم في هذه الوضعية المسترخية، وغير المهددة في الواقع، كان له عظيم الأثر في تهدئة الآباء أنفسهم أيضًا. لقد قالوا إن ذلك النهج يفلح على نحو أفضل من أي شيء حاولوا تجربته لإبقاء أنفسهم هادئين، وهو يؤدي إلى أفضل النتائج بشأن مدى نجاحهم في معالجة المواقف العصبية. من الواضح أنه لن يمكنك أن تنزل إلى الأرض إذا كنت تركب سيارة أو تسير في الشارع، لكن يمكنك استخدام نغمة صوتك ووضعية جسدك للتعبير عن غياب أي تهديد، كما يمكنك استخدام كلماتك العاطفية المواسية لتولد الشعور بالهدوء داخل كل منكما.

التواصل غير اللفظي وسيلة فعالة جدًا. يمكن لشيء بسيط قد لا تدريكنه أن يصنع الفارق في يوم كامل يعيشه طفلك، شيء حتى لم تتلفظي

به، شيء بسيط مثل ابتسامتك التي يمكنها أن تخفف من وطأة إحباطه وتعزز الرابطة بينكما. تعرفين هذه اللحظة: عندما يقوم طفلك بشيء كان متحمسًا له، مثل ضرب الكرة، أو قراءة سطر في مسرحية وهو ينظر إليك وسط الزحام. تتلاقى أعينكما وتبتسمان ويعرف أنك تقولين: "لقد رأيت ذلك وأنا أشاركك فرحتك". هذا ما يمكن للتواصل غير اللفظي فعله. أو يمكن للتواصل غير اللفظي أن يفعل العكس تمامًا. انظر إلى الصور التالية، ولاحظ الرسالة التي يرسلها الآباء. دون أن ينطق بكلمة، كل والد في كل صورة يقول الكثير.

التواصل غير اللفظي فعال





الرسالة غير اللفظية: أنا غاضب منكما ومن الممكن أن انفجر في أي لحظة.
فلتخشياً غضبي جداً. هكذا يتصرف الناس عندما تفعلان شيئاً خاطئاً.



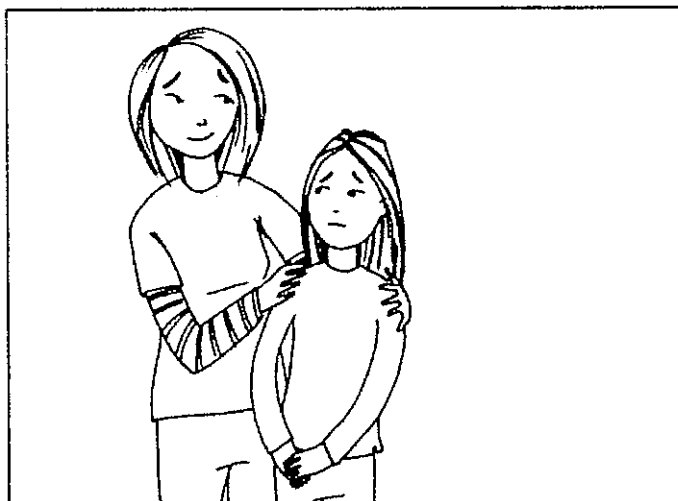
الرسالة غير اللفظية: من الأفضل لك أن تفعل ما أقوله الآن! لا أهتم بما تشعرين به أو بالظروف التي تمرين بها. القوة، والسيطرة، والأسلوب العدائي هي وسائلي لأحصل على ما أريد.

الواقع أننا نواصل جميع أنواع الرسائل، سواء كنا نقصد ذلك أم لا. وإذا لم تكن حريصين، فإن تواصلنا غير اللفظي يمكن أن يقوض التواصل الذي نهدف إليه في بيئة انضباطية مفعمة بالمشاعر. عقد الذراعين، وهز الرأس، وتربيت الصدغين، وتدوير العينين، والغمزة الساخرة باتجاه شخص بالغ آخر في الغرفة - حتى لو كانت كلماتنا تعبر عن الاهتمام بما يقوله طفلنا، فهناك العديد من الطرق كالتى ذكرناها يمكن لتواصلنا غير اللفظي أن يخوننا من خلالها. وإذا كانت الرسائل اللفظية وغير اللفظية تتناقض مع بعضها، سيصدق طفلنا الرسائل غير اللفظية، وهذا هو سبب الأهمية الكبيرة التى نوليها لما نوصله، دون أن نقول شيئاً على الإطلاق. عندما نفعل ذلك، سننقل على الأرجح الرسائل التى نريد أن ننقلها لأطفالنا.

الرسائل غير اللفظية فعالة



ما تشاركينني إياه الآن أمر مهم - أهم من أي شيء آخر يحدث حولنا، بل إنه أهم حتى من أي شيء أريد قوله.



أعرف أنك مررت بيوم صعب في المدرسة، وعلى الرغم من أنني لا يسعني قول الكلمات المناسبة للتخفيف عنك؛ فإنني دائماً ما سأكون بجانبك.



أعتقد أنك رائع، وأنت تبعث في نفسي مشاعر البهجة والسرور. أنا لست سعيداً فحسب بالقرار الذي اتخذته، وإنما أحبك حتى عندما تخطئ.

نحن لا نقول إنه لن تكون هناك لحظات انضباطية مفعمة بالمشاعر حيث تغضب من أطفالك بشدة، أو أنهم لن يسيئوا قراءة رسالة معينة تثقلها لهم ويغضبون على إثر ذلك. بالطبع سترتكب الأخطاء من طرفي العلاقة. وبالمثل، قد تقرر في بعض الأحيان أنه من المناسب استخدام التواصل غير اللفظي لمساعدة أطفالك على مراقبة أنفسهم وكبح جماح دوافعهم عند الضرورة. لكن المغزى هنا أننا يمكن أن نكون واعين بالرسائل اللفظية وغير اللفظية التي نرسلها، خاصة عندما نحاول التواصل مع أطفالنا في لحظة صعبة. ببساطة أومئ برأسك، وكن حاضراً جسدياً، وعبر عن اهتمامك ورعايتك للطفل.

استراتيجية التواصل # 2، تفهم، تفهم، تفهم

مفتاح التواصل عندما يكون أطفالنا في حالة تفاعل تلقائي بلا وعي، أو عندما يتخذون خيارات سيئة، هو التفهم. بالإضافة إلى التعبير عن مواساتنا، نحن بحاجة إلى أن نجعل أطفالنا يعرفون أننا نسمعهم. وأننا نفهمهم، وأننا نشعر بهم. سواء كنا نحب أو لا نحب السلوك الذي ينتج عن مشاعرهم، فإننا نريدهم أن يشعروا بأنهم مُعترف بهم، ويدركوا أننا بجانبهم في خضم كل تلك المشاعر الصاخبة التي تتابعهم.

بمعنى آخر، نريد أن ننسجم مع التجارب الذاتية الداخلية لأطفالنا، مولين انتباهنا للكيفية التي يواجهون بها الأمور من وجهة نظرهم. بالضبط كما يتم ضبط آلتين موسيقيتين مع بعضهما لإنتاج موسيقى جيدة في لحن ثنائي، يتعين علينا أن نوفق استجابتنا العاطفية مع ما يحدث لأطفالنا. علينا أن ندرك ما يجري في عقولهم وحالتهم الداخلية، ثم نشترك معهم فيما يفعلونه ونحدد كيفية استجابتنا له. عندما نفعل ذلك، فإننا نشترك معهم في مساحتهم العاطفية. نحن نوصل الرسالة: "لقد فهمتك. وأنا أدرك ما تشعر به. وأقر به. وإذا كنت في مكانك، وفي مثل عمرك، لربما شعرت بالشعور نفسه الذي انتابك". عندما يتلقى الأطفال هذا النوع من

الرسائل من آبائهم، فإنهم "يشعرون بأن من حولهم يشعر بهم". إنهم يشعرون بأنهم مفهومون، وبأنهم محبوبون. وعلاوة على ذلك، يمكنهم أن يبدؤوا حينئذ الشعور بالهدوء، واتخاذ قرارات أفضل، وسماع الدروس التي تريد تعليمهم إياها.

لنتحدث بشكل عملي، يعني التفهم مقاومة الميل للإنكار أو الاستخفاف بما يمر به أطفالنا. عندما نتفهم مشاعرهم فإننا نتجنب قول أشياء من قبيل: "لماذا تغضب حيال عدم وجود وقت للعب؟ لقد كنت تلعب عند كاري طوال يوم أمس!" سنتجنب التفوه بعبارات مثل: "أعرف أن أخاك مزق صورتك، لكن لا يوجد سبب لتضريره! فقط عليك أن تصنع واحدة أخرى." وسنتجنب كذلك قول: "توقف عن القلق بشأن هذا الأمر".

فكر في ذلك: كيف يكون حالك عندما تكون غاضبًا، ولا تتدبر أمرك بشكل جيد، ويخبرك شخص بأنك "متعب فحسب"، أو أن ما يضايقك أيًا كان ليس "أمرًا جلالًا"، وينبغي عليك أن "تهدأ فحسب؟". عندما نخبر أطفالنا كيف يجب عليهم أن يشعروا وكيف يجب عليهم ألا يشعروا - فإننا نعوق نمو واكتمال تجاربهم.

أغلبنا على دراية بما هو أفضل من أن نخبر أطفالنا مباشرة بأنهم يجب عليهم ألا يغضبوا. لكن عندما يتصرف أحد أطفالك بحدة تجاه شيء لا يسير وفقًا لرغبته هل تقمع هذا الشعور على الفور؟ لا نقصد أنه ينبغي عليك أن تفعل ذلك، لكن الآباء غالبًا ما يرسلون رسالة مفادها أنهم يعتقدون أن الطريقة التي يشعر بها الأطفال تجاه موقف معين، وكيفية اختبارهم لهذا الموقف إما سخيفة أو لا تستحق إقرارها من قبلنا. أو ننقل عن غير قصد أننا لا نريد أن نتفاعل مع أطفالنا أو نكون بجانبهم عندما تكون لديهم مشاعر سلبية. الأمر كما لو أنك تقول: "لن أقبل ما تشعر به وطريقة شعورك به، وأنا غير مهتم بطريقة اختبارك للعالم". إنها طريقة لجعل الطفل يشعر بأنه مخفي، وغير مرئي، ومغزول.

بدلاً من التجاهل...



تفهم



بدلاً من ذلك، نريد أن ننقل لهم أننا سنكون دائماً إلى جانبهم، حتى في أسوأ حالاتهم. نحن على استعداد لأن نراهم مثلما هم، وأياً يكن ما يشعرون به. نريد أن نلتحق بهم حيث يكونون، ونقر بما يمرون به. قد نقول لطفل صغير: "لقد كنت تريد حقاً الذهاب إلى بيت 'ميا' اليوم، أليس كذلك؟ من المحبط أن أمها قد ألغت الموعد". مع الأولاد الأكبر بصفة خاصة يمكننا أن نتماهى مع ما يمرون به، ونخبرهم بأنه حتى على الرغم من أننا نرفض سلوكهم، فإننا نتقبل مشاعرهم: "إن تمزيق 'كيث' لصورتك جعلك غاضباً جداً، أليس كذلك؟ أنا أغضب كذلك حينما يعيث أحدهم بأغراضي. أنا لا ألومك لأنك كنت غاضباً". تذكر، أن الاستجابة الأولى هي أن نتواصل. سيتبع ذلك إعادة التوجيه، ومن المؤكد أنك ستريد معالجة الاستجابة السلوكية، لكن أولاً علينا أن نتواصل، الأمر الذي يعبر عن مواساتنا، وغالباً ما ينطوي على تفهم المشاعر.

عادة ما تكون عملية التفهم بسيطة جداً. الشيء الرئيسي الذي يجب أن تفعله هو أن تحدد ببساطة الشعور الذي ينتابك: "لقد جعلك هذا الأمر حزيناً بالفعل، أليس كذلك؟"، أو "بوسعي أن أرى أنك تشعر بأنك مستبعد"، أو حتى شيء أكثر عمومية: "أنت تمر بوقت عصيب". يعد تحديد العاطفة استجابة فعالة للغاية عندما يكون الطفل غاضباً؛ لأنها توفر فائدتين عظيمتين: الأولى، أن مساعدة طفلك على الشعور بأنه مفهوم يهدئ جهازه العصبي اللاإرادي ويساعده على تهدئة مشاعره المحترمة حتى يمكنه البدء في كبح جماح رغبته في التفاعل التلقائي أو إظهار الغضب الشديد. والثانية، أنها تمنح الطفل مفردات عاطفية وذكاء عاطفياً، حتى يتسنى له أن يدرك ويحدد ماهية شعوره، الأمر الذي يساعده على فهم حقيقة مشاعره وبدء استعادة السيطرة على نفسه، ومن ثم يمكن لإعادة التوجيه أن تحدث. وكما قلنا في الفصل السابق، يساعد التواصل - في هذه الحالة، من خلال التفهم - على انتقال الطفل من الحالة التفاعلية إلى حالة التقبل.

بعد الاعتراف بالشعور، فإن الجزء الثاني من التفهم هو التماهي مع هذا الشعور. بالنسبة لطفل أو شخص بالغ، من الأمور الفعالة للغاية أن تسمع شخصاً يقول: "أنا أشعر بك، أنا أفهمك. أفهم لماذا تشعر على هذا النحو". يجعلنا هذا النوع من التعاطف نلين. إنه يخفف تشددنا، ويسكن فوضائنا. حتى إذا كان هناك شعور معين سخيّف بالنسبة لك، لا تنس أنه حقيقي جداً بالنسبة لطفلتك، لذا أنت لا تريد أن تتجاهل شيئاً بهذه الأهمية بالنسبة لها.

لقد تلقت "تيناً" مؤخرًا بريدًا إلكترونيًا يذكرها بأن الطفل الصغير ليس وحده من يحتاج إلى تفهم شعوره عندما يكون غاضبًا. لقد تلقت الرسالة من أم في أستراليا كانت تستمع إلى برنامج على الراديو، حيث كانت "تيناً" تتحدث عن قوة التواصل، وإليك جزء من رسالة الأم:

بينما كنت أستمع إلى البرنامج، تلقيت مكالمة هاتفية من ابنتي ذات التسعة عشر عامًا، والتي كانت تمر بحالة انهيار. كانت متألّمة من أثر جلسة العلاج الطبيعي، وحسابها البنكي كان مثقلًا بديون لحساب البنك، ولم تفهم الكثير من محاضرة القانون التجاري اليوم، وكانت تشعر بالتوتر حيال اختبار الغد، وكان رئيسها في العمل يريد منها أن تبكر ساعتين عن موعد قدموها.

كان رد فعلي الأول أن قلت: "هذه مشكلات العالم الأول، عليك أن تقبليها يا أميرتي". لكن بعدما سمعت حوارك، أدركت أن هذه بالفعل مشكلات العيش في العالم الأول، لكنها مشكلات العالم الأول الخاصة بها؛ لذا قلت إنني آسفة ليومها السيئ، وتساءلت عما إذا كانت في حاجة لحضن أمومي.

لقد أحدث هذا فارقًا كبيرًا. بإمكانني سماعها الآن تلتقط نفسًا وتسترخي. لقد أخبرتها بأني أحبها، وأني وأباها سنمدها بالمال اللازم لشراء كتبها الدراسية (وهو ما كان سببًا في كون حسابها البنكي مديّنًا)، وبعدما تجتاز اختبارها في الغد سأدعوها على

حسابي لتناول حساء المكرونة المفضل لديها في مطعم بامبو باسكت.

لقد باتت هادئة جدًا بعد المكالمات، والفضل يعود لكيفية استجابتي. غالبًا ما نستجيب للمواقف بخشونة، دون أن ندرك الأثر الذي قد يخلفه ذلك. حتى عندما يجتاز أطفالنا مرحلة الغضب ونحظى بحياة هادئة معهم، فهناك الكثير من الأوقات على مدار اليوم يمكننا أن نضع خلالها تلك الأفكار موضع التنفيذ.

لاحظ حسن تنفيذ عملية التفهم من الأم لتجربة ابنتها. لم تتجاهل الأم مشاعر ابنتها بإنكارها، أو الاستخفاف بها، أو لومها. لكن بدلًا من ذلك أقرت باليوم السيئ الذي كانت تمر به، وسألتها عما إذا كانت بحاجة لعناق. كان رد فعل ابنتها أن التقطت نفسًا عميقًا واسترخت - ليس بسبب أن والديها سيساعدانها ماديًا، لكن بسبب أن مشاعرها قد أُعترِفَ بها وُحِّدَتْ؛ لأن هناك من تفهم مشاعرها. بعد ذلك يمكن معالجة المشكلات الحقيقية.

لذا عندما يبكي طفلك، أو يكون في حالة هياج، أو يهاجم شقيقه، أو يكون غاضبًا جدًا لأن دمية الكلب الخاصة به رخوة جدًا ولا يمكن له إجلاسها في وضع مستقيم، أو أن يُظهر طفلك بأية طريقة أخرى أنه غير قادر على اتخاذ قرارات جيدة في هذه اللحظة، عليك أن تفهم المشاعر الكامنة خلف تلك الأفعال. مرة أخرى، قد يكون من أولى الضروريات أن تخرجه من الموقف. لا يعني التفهم أن نسمح بأن يتأذى شخص أو أن تُدمر ملكية خاصة. أنت لا تقر السلوك السيئ عندما يتوافق مع مشاعر طفلك. أنت تتوافق معه، وتوائم بين موقفكما؛ حتى يتسنى لكما أن تصنعا شيئًا جميلًا معًا. أنت تتقبله كما هو، وتبحث عن المغزى، والشعور غير المرئي وراء أفعاله. أنت تقر بما يشعر به وتحده، وبفعل ذلك، فإنك تفهم تجربته.

استراتيجية التواصل # 3: توقف عن الكلام وأنصت

إذا كنت كمعظمنا، فأنت تضرط في الحديث عندما تحاول تحقيق الانضباط. هذه الاستجابة غريبة في الحقيقة إذا فكرت بها. لقد غضب طفلنا واتخذ قرارًا سيئًا، لذا تفكر: "أعرف، سألقنه درسًا. وسيهدأ وسيتخذ قرارات جيدة في المرة التالية إذا جعلته يجلس ساكنًا وبمعنى أطيل في الحديث عن الخطأ الذي ارتكبه". أتريد أن تنفر أطفالك منك بينما يكبرون؟ اشرح لهم أمرًا ما، ثم واصل شرح هذا الأمر مرارًا.

علاوة على ذلك، إن إطالة الحديث مع طفل لديه مشاعر متأججة ليست طريقة فعالة على الإطلاق. عندما تسيطر عليه مشاعره ويبيد انفعالا شديداً، فإن أقل الأمور فاعلية التي يمكننا فعلها هو أن نتحدث إليه، ونحاول أن نحمله على إدراك الأساس المنطقي لموقفنا. لن يكون الأمر مفيداً حين نقول: "إنه لم يقصد ضربك حين رمى الكرة؛ لقد كانت حادثة فحسب، لذا يجب عليك ألا تغضب". ليس من المفيد إلقاء تفسير من قبيل: "إنها لا تستطيع دعوة جميع من في المدرسة لحفلها".

المشكلة في هذا الطرح المنطقي أنه يفترض أن الطفل قادر على الاستماع والاستجابة للمبررات في هذه اللحظة. لكن تذكر أن مخ الطفل يتغير، وينمو. عندما يكون الطفل مجروحاً، أو غاضباً، أو محبطاً، فإن الجزء المنطقي من مخه العلوي لا يقوم بوظائفه على النحو الأمثل. هذا يعني أن المناشدة اللغوية للاستماع لصوت العقل بشرح المبررات، لن تكون رهائك الأفضل لمساعدته على استعادة السيطرة على مشاعره وتهديئة نفسه.

والواقع أن الحديث غالباً ما يفاقم المشكلة. نحن نعلم ذلك لأننا نسمعه من الأطفال الذين نراهم في مكاتبنا. في بعض الأحيان يريدون أن يصرخوا في آبائهم: "من فضلك توقف عن الكلام!" خاصة عندما يكونون في مشكلة وعلى وعي كامل بالخطأ الذي ارتكبه. يعاني الطفل الغاضب ضغطاً عاطفياً زائداً بالفعل. ما الذي سيسببه له الحديث؟ مفاقمة هذا

الشعور، بل ويتركه في حالة متزايدة من عدم التنظيم، بل وحتى الشعور المتزايد بالإرهاك، وقدرة أقل بكثير على التعلم أو حتى الإنصات إليك.

لذا نوصي بالتالي، أن يتبع الآباء نصيحة الأطفال ويتوقفوا عن كثرة الحديث. عبر عن مواساتك وتفهم مشاعر طفلك - "إنه لمن المؤلم حقاً أنك لم تدع، أليس كذلك؟ كنت لأشعر بالاستبعاد أنا أيضاً" - ثم أغلق فمك وأنصت. أنصت حقاً لما يُقال. لا تقاطع أبداً ما يقال لك. إذا قالت لك طفلك إنها لن تدعى أبداً لأية حفلة أخرى، فإن ذلك ليس دعوة لك لعدم الاتفاق، أو لتعارض هذه الجملة القاطعة. وظيفتك أن تنصت إلى المشاعر الكامنة في هذه الكلمات. وتدرك أن ما تقوله بالفعل هو: "لقد صدمت حقاً نتيجة لذلك. أني لم أدع إلى الحفل، والآن أنا خائفة مما سيقال عن مكانتي الاجتماعية بين جميع أصدقائي".

فكر في الأمر ولاحق السبب فيما يتعلق بما يحدث حقاً داخل ذهن طفلك. ركز على مشاعرها، وتجاهل موسيقى القرش الصاخبة التي تمنعك من أن تكون حاضراً بشكل كامل معها في هذه اللحظة. بغض النظر عن مدى قوة رغبتك، تجنب إغواء الجدل مع طفلك، أو تلقينها درساً، أو الدفاع عن نفسك، أو إخبارها بأن تتوقف عن الشعور بهذه الطريقة. إن هذا ليس وقت التعليم أو التفسير، إن هذا وقت الإنصات، اجلس مع طفلك فحسب، وامنحها الوقت للتعبير عن نفسها.

إستراتيجية التواصل # 4: أعد صياغة ما تسمعه

باستخدام الإستراتيجيات الثلاث الأولى لدورة تواصل بلا دراما، فإننا نعبر عن شعورنا بالمواساة، ونتفهم المشاعر، وننصت. أما الخطوة الرابعة فهي أن نتدبر ما قاله أطفالنا، ونجعلهم يعرفون أننا قد سمعناهم. إن إعادة صياغة مشاعرهم يعيدنا إلى الإستراتيجية الأولى، حيث نعبر عن مواساتنا لهم مرة أخرى، الأمر الذي يمكن أن يقودنا إلى تكرار تلك الدورة مرة أخرى.

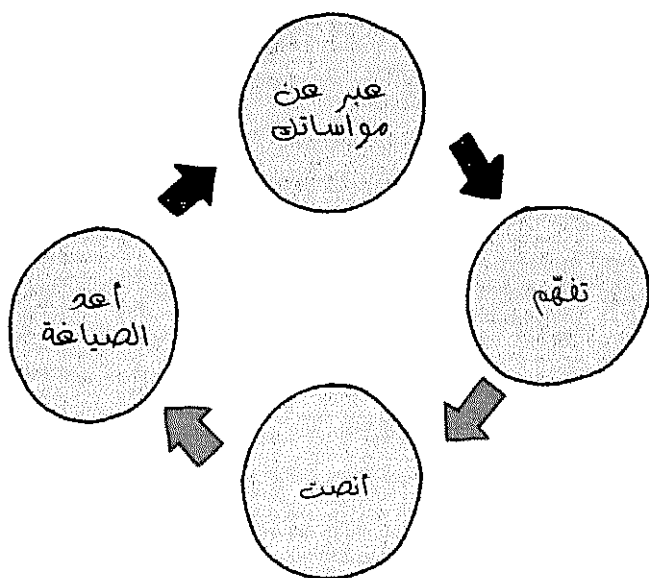
إن تدبر ما نسمعه وإعادة صياغته أمر مشابه للخطوة الثانية، لكنه يختلف عن التفهم في أننا نركز الآن بشكل محدد على ما أخبرنا به أطفالنا بالفعل. تتعلق مرحلة التفهم بإدراك المشاعر والتعاطف مع أطفالنا. نحن نقول شيئاً يشبه: "أستطيع أن أرى كم أنت غاضب". لكن عندما نعيد صياغة مشاعر أطفالنا، فإننا بشكل أساسي نعيد عليهم مرة أخرى ما أخبرونا به. إذا تمت معالجة هذا الأمر بوعي، سيتيح هذا للطفل الشعور بأنه مسموع ومفهوم. وكما قلنا، إن شعور الطفل بأنه مفهوم أمر مهدئ بشكل غير عادي، بل علاج شاف. عندما تتيح لطفلك أن تعرف أنك تستوعب حقاً ما يقوله - بإخبارها: "أنا أنصت لما تقولين؛ لقد كرهت الأمر عندما أخبرتك بأننا يجب أن نغادر الحفل"، أو "لا عجب أن ذلك جعلك تغضبين؛ كنت سأشعر بالغضب أيضاً" - فأنت تخطو خطوة واسعة صوب نزع فتيل المشاعر المتفاقمة النشطة.

مع ذلك، احذري من الكيفية التي تعيدين من خلالها صياغة المشاعر. إنك لا تريد أن تحولي إحدى عواطف ابنتك المؤقتة وقصيرة الأجل إلى شيء أكبر وأكثر دواماً مما هي عليه حقاً. لنقل على سبيل المثال، إن ابنتك ذات الأعوام الستة غضبت جداً من أخيها بسبب مضايقته الدائمة لها ما جعلها تبدأ الصياح مراراً في الحديقة الخلفية: "أنت غبي وأنا أكرهك". والجيران يسمعون ذلك كله (والحمد لله أن السيد باتل مشغول بتشذيب حديقته)، وكررت هذه اللازمة بلا توقف، لعشرات العرات فيما يبدو، حتى وقعت بين ذراعيك أخيراً، وهي تبكي بطريقة هستيرية.

هكذا تستهلين دورة التواصل. عبري عن مواساتك بأن تبقي تحت مستوى نظرها، ثم احتضنيها وربتي على ظهرها، ثم أظهري تعبيرات وجه متعاطفة. أنت تتفهمين ما مرت به: "أعرف يا حبيبتي، أعرف أنك غاضبة حقاً". ثم تكررين على مسامعها ما سمعته منها: "أنت غاضبة جداً، أليس كذلك؟"، قد يكون ردها تكراراً للصياح: "نعم، وأنا أكره جيماً!" (وهكذا ينزلق اسم أخيها إلى صرخة أخرى).

يأتي الآن الجزء الأصعب. أنت تريد أن تعيدي عليها ما تشعر به، لكنك لا تريد أن تعززي هذه السردية السلبية في عقلها من أنها تكره أخاها حقًا. يتطلب موقف مثل هذا بعض الحذر، لذلك بوسعك أن تكوني أمينة مع ابنتك وتساعدتها على أن تفهم مشاعرها بشكل أفضل، وتمنعها في الوقت نفسه من ترسيخ مشاعرها العابرة؛ لئلا تتحول إلى تصورات أطول أمدًا؛ لذا قد تقولين شيئًا مثل: "أنا لا ألومك لأنك غاضبة جدًا. أنا أكره عندما يضايقني الناس بهذا الشكل أيضًا. أعرف أنك تحبين "جيمي"، وأنكما كنتما تحظيان ببعض المرح معًا قبل دقائق قليلة، عندما كنتما تلعبان بالعربة. لكنك غاضبة منه الآن، أليس كذلك؟".

دورة التواصل بلا دراما



الهدف من مثل هذا النوع من إعادة صياغة المشاعر أن تأكدي من أن طفلك قد استوعبت أنك تفهمين تجربتها، وأنت تقومين بذلك لتسكني مشاعرها المحترمة، ولتساعدتها على تهدئة فوضاها الداخلية؛ كي تتمكن

من الرجوع إلى مركز نهر الرفاه. لكنك لا تريدين السماح لهذا الشعور الذي يعد حالة عابرة - غضبها من أخيها - أن يدركه عقلها كسمة دائمة ويتحول إلى جزء أساسي من علاقتها. لهذا السبب تمنحنيها زاوية أخرى للنظر إلى الموقف، وتذكرنيها بالمرح الذي حظيت به هي وأخوها عندما كانا يلعبان بالعربة.

الميزة الأخرى التي تصاحب إعادة صياغة مشاعر أطفالنا أنهم يدركون أنهم لا يحظون بحبنا فقط، ولكن بانتباهنا أيضًا. يفترض بعض الآباء أن سعي الطفل لجذب انتباهنا أمر سيئ. يقولون: "هو فقط يريد جذب انتباهنا". المشكلة مع وجهة النظر هذه أنها تفترض أنه ليس من الجيد بطريقة ما للطفل أن يريد من أبويه أن يلاحظاه ويوليا انتباههما لما يفعله. في الواقع، السعي لجذب الانتباه ليس فقط سلوكًا مناسبًا تمامًا من ناحية النمو، وإنما هو أيضًا سلوك يرتبط ببناء العلاقات. الانتباه احتياج لكل الأطفال في كل مكان. في الواقع، تُظهر دراسات تصوير المخ أن تجربة الألم الجسدي وتجربة الألم المرتبط بالعلاقات مثل الرفض، تبدوان متشابهتين تمامًا من حيث موقع نشاط المخ؛ لذا عندما نمنح أطفالنا الانتباه والتركيز على ما يفعلونه ويشعرون به، فإننا نلبي حاجة ترابطية وعاطفية مهمة، أما هم فيشعرون على نحو عميق بالترابط والمواساة. تذكر، أن هناك العديد من الطرق لإفساد الطفل - بمنحه الكثير من الأغراض، وابتعاده عن كل موقف صعب، وبيد السماح له مطلقًا بأن يتعامل مع الهزيمة والإحباط - لكننا لا نفسدهم أبدًا بمنحهم الكثير من الحب والانتباه.

هذا ما تفعله دورة التواصل: تجعلنا ننقل لأطفالنا أننا نحبههم، وأننا نراهم، وأننا إلى جانبهم، بغض النظر عن طريقة تصرفهم. عندما نخفض صوت موسيقى القرش الصاخبة، ونلاحق السبب، ونفكر في كيفية التواصل، سيكون بوسعنا حينئذ أن ننقل مواساتنا لأطفالنا، ونتفهم مشاعرهم، وننصت إليها ونعيد صياغتها، وندهمهم بطرق تنتج نوع التواصل الذي ينقل حبنا لهم بوضوح ويجهزهم لعملية إعادة التوجيه.

الفصل 5

نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي: إعادة التوجيه من أجل اليوم، ومن أجل الغد

كان "روجر" يعمل في المرآب عندما انفجرت ابنته "كاتي" ذات الستة أعوام غاضبة وصاحت: "أبي، هل يمكن أن تفعل شيئاً حيال ألي؟" سرعان ما علم "روجر" أن "كاتي" كانت غاضبة لأن صديقتها "جيناً"، التي جاءت لتلعب معها، صارت معجبة جداً بأخت "كاتي" الكبرى ذات الأعوام التسعة "ألي". من ناحيتها، كان من الواضح أن "ألي" سعيدة لأنها تحتكر اللعب، تاركة أختها الأصغر تشعر بأنها مهملة.

لمعالجة هذا الموقف مع ابنته الكبرى، كانت لدى "روجر" العديد من البدائل. أحدها ببساطة أن يخبر "ألي" بأنها يجب أن تمنح "كاتي" و"جيناً" بعض الوقت بمفردهما؛ نظراً لأن تلك كانت خطة اللعب منذ البداية. لن يكون هناك خطأ في اتباع هذا النهج، لكن باتخاذ القرار وفرض رؤيته على الموقف، كان "روجر" ليتجاوز الخطوات المهمة التي تسمح لـ "ألي" باستخدام مخها العلوي.

بدلاً من ذلك، دخل الأب البيت، وانتحى بابنته الأكبر سناً جانباً، وشرع ببساطة في التحدث معها قليلاً. جلسا على الأريكة، وأحاطها بذراعيه. ومع مراعاة شخصية "ألي" ومزاجها، قرر أن يبدأ بسؤال بسيط:

روجر: "إن جينا تحظى بالمرح عبر اللعب معك، وأنتِ تجيدين التعامل بالفعل مع الأطفال الأصغر. لكنني أتساءل إذا كنتِ قد لاحظتِ أن "كاتي" لم تكن سعيدة بأن "جينا" قد منحتك كامل انتباهها".

ألي: "[بطريقة دفاعية، وقفت واستدارت ناحية والدها] أبي، لم أقم بأي تصرف غير مناسب. لقد كنا نستمع إلى الموسيقى فحسب".
روجر: "لم أقل إنكِ فعلتِ أي شيء خاطئ. أنا أسأل ما إذا كنتِ قد لاحظتِ كيف تشعر "كاتي" الآن".

ألي: "نعم، لكن هذا ليس خطئي".
روجر: "حبيبتي، أنا متفق معك تمامًا أن هذا ليس خطأكِ. أنصتي لسؤالي: أترين أن "كاتي" لم تكن سعيدة؟ أنا أسأل ما إذا كنتِ قد لاحظتِ ذلك".
ألي: "أعتقد ذلك".

بهذا الاعتراف، سيتضح لنا أن المخ العلوي لـ "ألي" أصبح مشاركاً في الحديث، ولو بقدر ضئيل. في الواقع لقد بدأت تستمع وتفكر فيما كان أبوها يقوله. عند هذه المرحلة كان بمقدور "روجر" أن يستهدف أية منطقة من المخ العلوي يريد أن يشركها ويدربها. لم يفعل الأب ذلك بإخبار "ألي" بما يجب أن تفكر فيه أو تشعر به، وإنما بأن طلب منها أن تفكر في الموقف من ناحيتها وأن تولي انتباهها لما يمر به شخص آخر.

روجر: "لماذا تعتقدين أنها يمكن أن تكون غاضبة؟".
ألي: "أعتقد لأنها تريد من "جينا" أن توليها كامل انتباهها، لكن هذه الفتاة جاءت إلى غرفتي بنفسها! لم أطلب منها ذلك".
روجر: "أعرف، وقد تكونين على صواب في أن "كاتي" تريد من "جينا" أن توليها كامل انتباهها، لكن أعتقدين أن هذا هو الأمر بالضبط؟ إذا كانت أختك تقف هنا وتخبرنا بشعورها، ماذا كانت ستقول؟".

ألي: "إن هذه هي فترة اللعب الخاصة بها، وليست الخاصة بي".
 روجر: "على الأرجح هذا صحيح. أليها حق في ذلك؟".
 ألي: "أنا فقط لا أعرف لماذا لا يمكننا أن نستمع إلى الموسيقى
 جميعًا. بجدية يا أبي".
 روجر: "لقد فهمت. وربما أكون متفقًا معك أيضًا. لكن ماذا كانت
 "كاتي" ستقول في هذا الشأن؟".
 ألي: "إنه عندما نكون معًا تريد "جينًا" فقط أن تلعب معي؟".

بهذا السؤال انقطع تعاطف الأخت الكبرى. كان ما حدث للحظتها مجرد وعي ناشئ؛ ولا يسعنا توقع حدوث موقف عاطفي مؤثر تبكي فيه الطفلة الأكبر سنًا لتعاطفها مع الألم العاطفي لأختها الأصغر. لكنها كانت بداية. كانت "ألي" على أقل تقدير قد بدأت تعي أن عليها التفكير في مشاعر أختها (وهو الأمر الذي - إذا كان لديك أطفال صغار - تعرف أنه انتصار تربوي كبير). بدءًا من هذه اللحظة، يمكن لـ "روجر" أن يوجه الحديث؛ حتى يتسنى لـ "ألي" أن تفكر بوضوح أكبر في مشاعر "كاتي". بعدئذ يمكنه أن يطلب مساعدة "ألي" في ابتكار خطة لمعالجة الموقف: "ربما نستمع إلى أغنية أخرى، ثم نصبح مستعدين لحفل المبيت؟" - وعند القيام بذلك سيعزز مشاركة مخها العلوي عن طريق تطبيق خطتها وحل المشكلة.

لن يكون الشروع في محادثة إعادة التوجيه مثل هذه ناجحًا على الدوام. ستكون هناك بعض الأوقات عندما يكون الطفل غير مستعد (أو حتى غير قادر) لرؤية وجهات نظر مختلفة، أو أن ينصت ويفكر في مشاعر الآخرين. قد تنتهي الحال بـ "روجر" إلى أن يخبر "ألي" ببساطة أن عليها أن تجد شيئًا آخر لفعله، بالضبط كما قررت "ليز" عندما لم توافق ابنتها على الركوب في سيارة أبيها للذهاب إلى المدرسة، أو ربما يلعب لعبة معينة مع البنات الثلاث ويحرص على مشاركة الجميع في اللعب.

بدلاً من أن تأمر وتطالب...



أشرك المخ العلوي



لكن لاحظ أنه عندما كان في حاجة لإعادة التوجيه، فإن "روجر" لم يفرض حسن العدالة الخاص به على الموقف بطريقة فورية. ذلك أنه بتيسير عملية التعاطف وحل المشكلة، منح ابنته الفرصة لاستخدام مخها العلوي. كلما منحنا الأطفال الفرصة للتفكير؛ ليس فقط في رغباتهم الشخصية، وإنما أيضًا في رغبات الآخرين، والتدريب على اتخاذ القرارات الجيدة التي تؤثر في الناس حولهم بطريقة إيجابية، ستتحسن قدرتهم على فعل ذلك. هل يمكن أن تستغرق محادثة مثل تلك بين "روجر" و"ألي" وقتًا أطول من مجرد الفصل بين الفتيات ببساطة؟ بالطبع. أمن الصعب فعل ذلك؟ نعم، على الأرجح. لكن هل تستحق إعادة توجيه المتعاونة والمحترمة المجهود والوقت الإضافي؟ لا جدال في ذلك. وكلما صارت هذه هي استجابتك الطبيعية، ستسهل الأمور عليك وعلى عائلتك بالكامل، حيث ستكون هناك نزاعات أقل، وستبني مع طفلك بطريقة لن تضطرك في معظم الأحوال لمعالجة سوء السلوك.

نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي

نريد في هذا الفصل أن نلقي نظرة عن كثب على مفهوم إعادة التوجيه، وهو ما يعنيه أغلب الناس في الواقع عندما نفكر في الانضباط. إعادة التوجيه هي كيفية استجابتنا عندما يقوم أطفالنا بشيء لا نحب، مثل إلقاء غرض معين في غضب، أو عندما لا يفعلون شيئاً نريده منهم، مثل تنظيف أسنانهم والاستعداد للنوم. بعدما نتواصل، كيف نعالج مشكلة الأطفال غير المتعاونين أو المتفاعلين بلا وعي، ونعيد توجيههم تجاه استخدام مخهم العلوي؛ حتى يتسنى لهم اتخاذ قرارات مناسبة وتصبح شيئاً غريزياً بمرور الوقت؟

كما أشرنا مسبقاً، يرتبط نهج انضباط بلا دراما بالتواصل وبأن نكون متفاعلين عاطفياً مع أطفالنا، فيما يهدف على المدى القصير إلى الحصول على التعاون الفوري، بالإضافة إلى هدف المدى البعيد، والمتمثل

في بناء مخ طفلنا. إحدى الطرق البسيطة للتفكير في إعادة التوجيه هو أن تتبع نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي الذي يركز على تعريف واحد، ومبدأين، وثلاث نتائج مرغوب فيها. لست في حاجة لحفظ كل تفاصيل هذا النهج (خاصة وقد وفرنا لك ملخصاً مفيداً في نهاية الكتاب). فقط استخدم إطار عمل منظماً لمساعدتك على التركيز على ما هو مهم عندما يأتي وقت إعادة التوجيه لأطفالك.

تعريف واحد

أفضل طريقة للبدء عند التفكير في إعادة توجيه أطفالنا تجاه سلوك أفضل هي تعريف الانضباط. عندما يتخذ أطفالنا قرارات غير حكيمة، أو لا يستطيعون السيطرة على مشاعرهم، علينا أن نتذكر أن الانضباط يرتبط بنهاية أساسية هي التعليم. إذا أغفلنا هذه الحقيقة البسيطة سنخرج عن المسار الصحيح. على سبيل المثال، إذا أصبح الغرض من تحقيق الانضباط هو فرض العقاب، فإننا نفوت على أنفسنا الفرصة للتعليم. وبالتأكيد على عواقب سوء السلوك، فإننا نحد من فرص اختبار الأطفال لطرق العمل النفسية والعاطفية لبوصلتهم الداخلية.

أخبرتني إحدى الأمهات بقصة عثورها على صندوق صغير من أقلام التلوين عندما كانت هي وابنتها ذات الأعوام الستة تنظفان غرفة الأخيرة. كانتا تتسوقان لشراء اللوازم المدرسية منذ عدة أيام، وقد أغرمت ابنتها بهذا الصندوق بالتحديد. لم تشتري الأم الصندوق، لكن ابنتها دسته في جيبها على أية حال.

قالت الأم إنها عندما وجدت صندوق أقلام التلوين قررت أن تسأل ابنتها عنه مباشرة، وعندما رأت الفتاة الصغيرة صندوق أقلام التلوين في قبضة يد أمها ونظرة الارتباك على وجهها، اتسعت عيناها وبدأ فيهما الشعور بالخوف والذنب. في لحظة مثل هذه، ستحدد الاستجابة التربوية بشكل كبير ما سيخرج به الطفل من تلك الخبرة. وكما شرحنا في

الفصل 1، إذا كانت الأم تركز على العواقب أو فرض العقوبات، وبدأت من فورها في الصراخ، والضرب، وإرسال الطفلة إلى غرفتها، أو حرمتها من فرصة تالية كانت متحمسة بشأنها، فإن تركيز الطفلة حينئذ سيتحول على الفور. بدلاً من أن تولي انتباهها إلى الشعور "بالفزع" الذي يحدث داخلها، أو بدلاً من التفكير في القرار الذي اتخذته عندما استولت على صندوق أقلام التلوين من المتجر، فإن كامل انتباهها سيتوجه إلى مدى قسوة أو بشاعة أمها؛ لأنها تعاقبها على هذا النحو. قد تشعر حتى أنها ضحية، وقد تشعر بطريقة ما بأن سرقتها للصندوق مبررة بأثر رجعي.

لكن بدلاً من ذلك، قدمت هذه الأم نهجاً لتحقيق الانضباط ركز على التعليم بدلاً من العواقب الفورية. لقد منحت ابنتها الوقت لأن تجلس معها، وتكون واعية بهذا الذنب المزعج، والثمين، والطبعي الذي كانت تشعر به نتيجة استيلائها على شيء ليس من حقها. نعم، الإحساس بالذنب يمكن أن يكون أمراً صحيحاً. إنه دليل على الوعي الصحي! ويمكنه أن يشكل السلوك المستقبلي.

عندما تحدثت الأم لابنتها، جثت على ركبتيها (نزلت تحت مستوى النظر، كما ناقشنا ذلك قبل عدة صفحات)، وتلا ذلك محادثة ودية أنكرت في بدايتها الابنة ذات الأعوام الستة أنها قد أخذت الصندوق، ثم قالت إنها لا تتذكر، وبعد ذلك ومع انتظار أمها الصبور، فسرت الأمر أخيراً بأن على أمها ألا تقلق حيال ذلك، لأنني: "قد انتظرتُ حتى وجهت البائنة ذات الشعر الضخم نظرها بعيداً" لتضع أقلام التلوين في جيب سروالها القصير. عند هذه النقطة وجهت الأم العديد من الأسئلة التي شجعت ابنتها على أن تفكر في تصورات لم تكن لتفكر بها من قبل: "أتعرفين ماذا يُسمى أخذ شيء ليس من حقك؟"، "أتعرفين أن السرقة مخالفة للقانون؟"، "أتعرفين أن البائنة ذات الشعر الكثيف في المتجر أنفقت من مالها لتشتري هذه الألوان، حتى يتسنى لها وضعه في المتجر؟".

استجابة لذلك، أخفضت الابنة رأسها أكثر؛ وبدأت شفتها السفلى تتدلى إلى الأمام، وتدفقت الدموع من عينيها بغزارة. كان من الواضح أنها تشعر بالذنب حيال ما ارتكبته. وبينما كانت تكي بهدوء، احتضنتها أمها، ولم تشتت انتباهها أو توقف العملية التي كانت بالفعل تحدث بطريقة طبيعية، لكنها شاركتها الحديث وقالت: "أنت تشعرين بالذنب حيال هذا الأمر". أومأت الابنة إيجاباً، وتواصل تدفق الدموع. كان يمكن للأُم أن تعبر عن مواساتها وأن تكون إلى جانب ابنتها في تلك اللحظة الرائعة، حيث تتواصل عملية تحقيق الانضباط بشكل طبيعي دون حتى أن تفعل الأم أو تقول أي شيء. حملت الأم ابنتها وسمحت لها بالبكاء والشعور بالذنب، وبعد مرور عدة دقائق ساعدتها في تجفيف دموعها وشجعته على التقاط نفس عميق. ثم بعد ذلك واصلتا الحديث بإيجاز، وتحدثتا عن الأمانة، واحترام ممتلكات الآخرين، وعن فعل الأمور الصحيحة، حتى إذا كان من الصعب القيام بها.

بالشروع في هذا التعاون، والحوار التأملي، والسماح لعملية الانضباط بأن تنشأ ببساطة بتوجيه انتباه الابنة نحو الذنب الداخلي الذي كانت تشعر به بالفعل بدلاً من فرض العواقب الفورية، سمحت الأم لابنتها بأن تدرب مخها العلوي من خلال التفكير في أفعالها وكيف أنها تؤثر على الآخرين، ومن خلال تعليمها بعض الدروس الأساسية حول الأخلاق والفضيلة، ثم أعدتاً خططاً حول أفضل طريقة لإعادة صندوق أقلام التلوين مرة أخرى إلى "البائعة ذات الشعر الكثيف".

بدلاً من فرض العواقب الفورية...



اشرعي في محادثة



محور نهج الانضباط بلا دراما هو التعليم، وهو ما ركزت عليه الأم. لقد أتاحت لابنتها أن تختبر بشكل مدروس المشاعر والأفكار المقترنة بقرارها بأن تأخذ أقلام التلوين. بالسماح للتجربة الداخلية للطفلة بأن تبقى في صدارة اهتماماتها - بدلاً من تحول المشاعر إلى غضب حيال العقوبة التي تعرضت لها - فقد سمحت لمخ طفلتها؛ ليس فقط بأن يصبح واعياً بانزعاجها الداخلي، وإنما أيضاً بأن يربطه بتجربة اتخاذ قرارات سيئة، ومثالها السرقة في هذه الحالة. مرة أخرى، كونك شخصاً مؤدياً أو موزعاً للعقوبات، خاصة عندما تكون غاضباً أو تتفاعل دونما وعي يمكن أن يكون ضاراً؛ لأنه يشتت أطفالنا عن الرسائل النفسية والعاطفية التي تتبع من ضمايرهم الذاتية، والتي تعد مصدر قوة كبيرة في تطوير الانضباط الذاتي لديهم.

تذكر أن الخلايا العصبية التي ترتبط معاً تنطلق معاً، ونحن نريد لأطفالنا أن يختبروا شعور الارتباط الطبيعي لاتخاذ قرارات سيئة في لحظة معينة، ثم الشعور بالذنب والانزعاج في اللحظة التالية. ولأن الدماغ مجبول على تجنب التجارب التي تنتج أحاسيس سلبية، يمكن أن تكون المشاعر الكارهة التي تنشأ بشكل طبيعي داخل الطفل عندما يرتكب شيئاً يخالف وعيه الداخلي، عابرة جداً داخل عقله الواعي. لكن عندما نساعد على أن يصبح واعياً بتلك الأحاسيس والمشاعر، يمكن لتلك الأحاسيس والمشاعر أن تصبح أساساً مهماً للأخلاق وضبط النفس لديه. حينئذ يمكن لهذا التنظيم الذاتي والمهام التنفيذية التي تتطور أن تكون فعالة حتى عندما لا يكون الأبوان متواجدين، أو حتى عندما لا يكون هناك من يراقب. هكذا يستوعب الطفل الدروس على المستوى العصبي. يمكن لأجهزتنا العصبية أن تكون أفضل مرشد لنا!

من الواضح أن المواقف الانضباطية المختلفة ستستدعي استجابات تربوية مختلفة. استجابت هذه الأم وفقاً للدرس الذي كانت ابنتها في حاجة إليه في تلك اللحظة بالتحديد، وقد تستجيب بشكل مختلف في ظروف أخرى. الأمر ببساطة أنه بمجرد أن نتواصل مع أطفالنا في لحظة

تأديبية محددة ويعين وقت إعادة التوجيه، يجب علينا أن نضع في أذهاننا أهمية الوعي ومساعدة المخ على التعلم. إن إعادة صياغة مشاعر الطفل يساعده على أن يصبح واعياً بما يحدث داخلياً، وهذه هي طريقة التعليم على النحو الأمثل.

عندما نضع في أذهاننا تعريف الانضباط، ندرك أن مشاركة الوعي تساعد على حدوث التعلم. يرتبط الانضباط بالتدريس للوصول إلى المستوى الأمثل من التعلم.

مبدأ

علينا أيضاً أن نتبع مبادئ رئيسيين بشأن إعادة توجيه أطفالنا. ونسمح لهذين المبدأين أن يوجهانا في أي شيء نقوم به. يشجع هذان المبدأان جنباً إلى جنب، مع الإستراتيجيات المحددة التي تنشأ عنهما، الأطفال على التعاون، ويجعلان الحياة أسهل للبالغين والأطفال على حد سواء.

مبدأ #1، انتظر حتى يصبح طفلك مستعداً

تذكر ما شرحناه في الفصل 3: ينقل التواصل الطفل من حالة التفاعل إلى حالة التقبل؛ لذا متى تواصلت وأتحت لطفلك أن يكون في وضعية مهيأة للإنصات واستخدام مخه العلوي، حينئذ يأتي وقت إعادة التوجيه. ليس قبل ذلك. إحدى أكثر الوصايا التربوية التي تأتي بنتائج عكسية، والتي نسمعها من حين لآخر تكون بصيغة من قبيل: "عندما يسئ طفلك التصرف، فمن المهم أن تعالج هذا الموقف فوراً". والا، فلن يفهم لماذا يتعرض لهذا التأديب".

في الواقع نحن لا نعتقد أن هذه نصيحة سيئة إذا كنت تدير معملًا للتكيف السلوكي مستعينًا بحيوانات تجارب للفئران، أو حتى للكلاب، تعد هذه نصيحة جيدة. لكن للبشر، ليست جيدة إلى حد كبير. والواقع أن هناك أوقاتاً يكون من المنطقي خلالها أن تعالج سوء السلوك بطريقة

فورية. مع ذلك، فالقاعدة هي أن الوقت الأسوأ على الإطلاق لمعالجة سوء السلوك بطريقة فورية، يكون بعد حدوثه مباشرة.

السبب بسيط. غالبًا ما يحدث سوء السلوك لأن الطفل غير قادر على تنظيم مشاعره المضطربة. وعندما يحدث خلل في تنظيم مشاعره، فإن مخه العلوي يتوقف عن العمل. إنه معطل بشكل مؤقت، وهذا يعني أنه غير قادر على إنجاز المهام التي يكون مسئولاً عنها: اتخاذ قرارات جيدة، والتفكير في الآخرين، ومراعاة العواقب، والموازنة بين المشاعر والجسد، وأن يكون متعلمًا متقبلًا. لذا نعم، نحن نوصي بأن تعالج المشكلة السلوكية في أقرب وقت ممكن، لكن فقط حينما يكون طفلك في حالة ذهنية هادئة ومنفتحة - حتى لو اضطرت إلى الانتظار. حتى الطفل الذي يبلغ من العمر ثلاثة أعوام، بإمكانه أن يتذكر ما حدث في الماضي القريب، بما في ذلك اليوم السابق. بوسعك أن تبدأ هذه المحادثة بقول، "أود أن أتحدث عما حدث أمس عند وقت النوم، لم يسر الأمر على ما يرام، أليس كذلك؟". انتظار الوقت المناسب شيء أساسي عندما يتعلق الأمر بفاعلية التعليم.

لذا لنعد إلى الاقتراح الذي قدمناه في الفصل 4. بمجرد أن تحقق التواصل، وتتساءل عما إذا كان هذا هو الوقت المناسب للانتقال إلى مرحلة إعادة التوجيه، اسأل نفسك سؤالاً بسيطاً: "هل طفلي مستعد لذلك؟ مستعد للاستماع، مستعد للفهم؟" إذا كانت الإجابة بلا، فلن يكون هناك سبب لمحاولة إجراء عملية إعادة التوجيه في هذه اللحظة. وعلى الأرجح، سيتطلب الأمر مزيداً من التواصل. أو، خاصة بالنسبة للأطفال الأكبر، قد تكون بحاجة لمنحهم بعض الوقت والمساحة قبل أن يكونوا على استعداد للاستماع إليك.

عندما نتحدث إلى المعلمين، فغالبًا ما نوضح أن هناك فرصة مثالية، أو مكانًا مناسبًا لإجراء عملية التعليم. عندما تدخل الأجهزة العصبية للطلاب في حالة نطلق عليها حالة الخمول - لأنهم يشعرون بالنعاس، أو الملل، أو قد غادروا لأي سبب - فإنهم حينئذ في حالة غير منفتحة، الأمر الذي يعني أن الطلاب لن يكونوا قادرين على التعلم بفاعلية. كما أن

النقيض لن يكون أقل سوءًا. ذلك أنه إذا كانت الأجهزة العصبية للطلاب في حالة فرط نشاط - فإن هذا يعني أنهم يشعرون بالقلق والتوتر، أو أن أجسادهم شديدة النشاط مع ممارسة الكثير من النشاط الحركي والتنقل - مما ينتج عنه أيضًا دخولهم في حالة غير منفتحة بحيث يكون من الصعب عليهم أن يتعلموا. بدلًا من ذلك، علينا أن نشكل بيئة تساعدنا على الانتقال إلى حالة ذهنية هادئة، وبقية، ومنفتحة. هذا هو المكان المناسب الذي يمكن أن تجري فيه عملية التعلم. هذه هي اللحظة التي يكونون فيها مستعدين للتعلم.

الأمر نفسه ينطبق على أطفالنا، عندما تكون أجهزتهم العصبية في حالة خمول أو فرط نشاط، فإنهم لن يكونوا منفتحين بالقدر الكافي كي نعلمهم ما نريده. لذا حينما نؤدبهم فإننا في حاجة لأن ننتظر حتى يكونوا هادئين، ومتنبهين، ومنفتحين، سل نفسك: "هل طفلي مستعد؟"، حتى بعدما تتم عملية التواصل ونحتوي الحالة الذهنية السلبية للطفل، قد يكون من الأفضل أن ننتظر حتى فترة لاحقة من اليوم، أو حتى اليوم التالي لنجد لحظة أفضل لممارسة التعليم الصريح وإعادة التوجيه. بوسعك حتى أن تقول: "أود أن أنتظر حتى نكون قادرين حقًا على التحدث والاستماع لبعضنا. سنعود ونحدث عن ذلك بعد فترة".

كملاحظة جانبية، بقدر أهمية سؤال: "هل طفلي مستعد؟"، من المهم أيضًا أن تسأل نفسك: "هل أنا مستعد؟"، إذا كنت في حالة ذهنية تفاعلية، فمن الأفضل أن تنتظر حتى تقوم بالمحادثة. لن يكون بوسعك أن تكون معلمًا فعالًا إذا لم تكن في حالة من الهدوء والاتزان. إذا كنت منزعجًا جدًا لدرجة أنك لا تستطيع السيطرة على نفسك، فأنت على الأرجح ستقارب عملية التواصل كلها بطريقة تأتي بنتائج عكسية لأهدافك التي تخص التعليم وبناء التواصل. في هذه الحالة، غالبًا ما يكون من الأفضل أن تقول شيئًا مثل، "أنا غاضب جدًا إلى حد يمنعني من خوض مناقشة مفيدة في الوقت الحالي، لذا سأستغرق بعض الوقت حتى أهدأ، وبعد ذلك سنتحدث

قليلاً". بعد ذلك، بمجرد أن يكون كلاكما مستعداً، فإن تحقيق الانضباط سيكون أكثر فاعلية وسيشعر كلاكما بأنه على ما يرام.

مبدأ #2، كن متسقاً، لا متصلباً

لا جدال في ذلك: الاتساق شيء حاسم عندما يتعلق الأمر بتربية وتحقيق الانضباط للأطفال. يدرك العديد من الآباء الذين نلتقيهم في مكاتبنا أنهم بحاجة إلى العمل على أن يكونوا أكثر اتساقاً مع أطفالهم - سواء تعلق الأمر بوقت النوم، أو بتقليل الوجبات السريعة، أو وقت مشاهدة التلفزيون، أو بشكل عام. لكن هناك آباء آخرين يضعون الاتساق أولوية قصوى مما يحوله إلى تصلب الأمر الذي لن يكون مفيداً لأطفالهم، ولأنفسهم، ولل علاقة بين الأبوين والطفل.

لتوضيح الفرق بين المصطلحين. يعني الاتساق العمل وفق فلسفة متماسكة وموثوقة حتى يتسنى للأطفال معرفة ما الذي نتوقعه منهم، وما الذي ينبغي أن يتوقعوه منا. أما التصلب، من ناحية أخرى، فيعني الحفاظ على ولاء لا يتزعزع للقواعد التي وضعناها، دون حتى أن نفكر فيها ملياً في بعض الأحيان، أو دون أن نغيرها بينما ينمو أطفالنا. كأباء، نحن في حاجة لأن نكون متسقين لا متصلبين.

من الواضح أن الأطفال يحتاجون إلى الاتساق. إنهم في حاجة لأن يعرفوا توقعاتنا، وكيف سنستجيب إذا خالفوا (أو حتى قاموا بالتحايل على) القواعد المتفق عليها. تعلمهم مصداقيتك ما يجب أن يتوقعوه في عالمهم. وعلاوة على ذلك، فإنها تساعد على الإحساس بالأمان؛ لأنهم يعرفون أن بوسعهم الاعتماد على كونك متسقاً ومستقرّاً، حتى عندما يكون عالمهم الداخلي والخارجي في حالة فوضى. هذا النوع من الرعاية المتوقعة، والواعية، والمتوافقة هو في الحقيقة ما يبني ارتباطاً آمناً. تتيح لنا هذه الرعاية أن نوفر لأطفالنا ما نسميه "الاحتواء الآمن"، حيث إن لديهم أساساً آمناً وقواعد واضحة تساعد في إرشادهم عندما تنفجر

مشاعرهم. الحدود التي تضعها هي مثل حواجز الحماية الموجودة على جسر البوابة الذهبية. بالنسبة للطفل، العيش دون حدود واضحة أمر مثير للقلق كالقيادة على ذلك الجسر دون وجود حواجز تمنعك من الوقوع في خليج سان فرانسيسكو.

لكن التصلب لا يتعلق بالأمان أو المصادقية، وإنما بالعناد. إنه يمنع الآباء من المواءمة عند الضرورة، أو النظر إلى السياق والقصد من وراء ارتكاب هذا السلوك، أو فهم المواقف عندما يكون من المنطقي أن تقدم استثناءً.

أحد الأسباب الرئيسية لتصلب الآباء مع أطفالهم أنهم يمارسون شكلاً من أشكال التربية المبنية على الشعور بالخوف. إنهم متوجسون من أنهم إذا استسلموا وسمحوا لأطفالهم مرة بتناول مشروب غازي واحد في إحدى الوجبات فإنهم سيصنعون بأيديهم منحدرًا زلقًا، وأن أطفالهم سيواصلون دونما توقف تناول المشروبات الغازية خلال الإفطار، والغداء، والعشاء لبقية حياتهم؛ لذا سيظلون متمسكين بموقفهم وسيرفضون السماح لأطفالهم بتناول المشروبات الغازية.

أو إذا ما رأى ابنهم ذو الأعوام الستة كابوسًا ويريد أن ينام في السرير معهم لأنه خائف، فإنهم يخشون من أن يؤسس ذلك الأمر لحدوث سابقة خطيرة. يقولون: "نحن لا نريده أن يكتسب عادات نوم سيئة. إذا لم نحسم الأمر منذ الآن، ستكون لديه عادات سيئة في النوم على مدار طفولته"؛ لذا فإنهم يتمسكون بموقفهم ويعيدون الطفل على النحو الواجب إلى سريره. نحن نفهم الخوف، لقد شعرنا به من قبل حيال أطفالنا. ونحن نتفق على أن الآباء يجب أن يظلوا واعين بأية أنماط يؤسسونها لأطفالهم. لهذا السبب يعد الاتساق أمرًا مهمًا.

لكن عندما تقودنا التربية المبنية على الشعور بالخوف إلى الاعتقاد بأننا لا يمكننا أن نقدم استثناء لمنح هدية معينة - أو أننا لا يمكننا أن نهدي أو نرعى طفلنا الفزع في منتصف إحدى الليالي، دون أن ندفع به إلى عيش حالة من الأرق المتواصل لبقية حياته - فإننا نكون قد تحولنا

إلى اتباع نهج التصلب. هذه تربية مبنية على الشعور بالخوف، وليس على احتياج الطفل في هذه اللحظة بالتحديد. هذه تربية تهدف إلى تقليل مخاوفنا وبواعث قلقنا، بدلاً من اتباع السلوك الذي سيعلم العقل الناشئ لطفلنا ويشكل مخه التامى على أفضل نحو ممكن.

إذن كيف نحافظ على الاتساق دون أن نتجاوزه إلى التصلب القائم على الشعور بالخوف؟ حسنًا، لنبدأ الاعتراف بأن هناك بعض الأمور التي لا يمكن التفاوض حولها. على سبيل المثال، تحت أي ظرف من الظروف هل يمكن أن تدع طفلك يركض عبر موقف سيارات مزدحم، أو أن يسبح طفلك التلميذ في المدرسة دون إشراف من أحد، أو أن يركب طفلك المراهق السيارة مع سائق ليس في كامل وعيه واتزانه. السلامة الجسدية أمر غير قابل للتفاوض.

متصلب



مع ذلك لا يعني هذا أنه لا يمكنك أن تقدم استثناءات، أو أن تغض الطرف من حين لآخر عندما يسيء طفلك التصرف. على سبيل المثال،

إذا كنت قد وضعت قاعدة تنص على أنه لا استخدام لوسائل التكنولوجيا على طاولة العشاء، لكن طفلك البالغ من العمر أربعة أعوام قد حصل على لعبة أحجية إلكترونية جديدة وسيلعب بصمت بينما تتناول عشاءك مع شخصين آخرين، قد يكون هذا وقتاً مناسباً لتقديم استثناء للقاعدة التي وضعتها. أو لو كانت ابنتك قد وعدتك بأنها ستتهيأ واجبها المنزلي قبل العشاء، غير أن جديها قد جاء ليصحبها في نزهة، فقد تسعى لعقد اتفاق آخر معها.

متسق لكن مرن



بمعنى آخر، الهدف من هذا أن تحافظ على نهج متسق لكن مرن مع أطفالك؛ حتى يتسنى لهم أن يعرفوا ما الذي عليهم توقعه منك، لكنهم يعرفون أيضاً أن هناك بعض الأوقات التي ستفكر فيها بشكل مدروس في كل العوامل ذات الصلة. هذا يعيدنا مرة أخرى إلى ما تحدثنا بشأنه في الفصل السابق: مرونة الاستجابة. علينا أن نستجيب بوعي لموقف معين بطريقة تراعي ما يصلح لأطفالنا وعائلتنا، حتى لو كان ذلك يعني تقديم استثناء لقواعدنا وتوقعاتنا الطبيعية.

إن السؤال الذي ينشأ عندما يتعلق الأمر بتحقيق الانضباط المتسق مقابل الانضباط المتصلب، هو: ما الذي نأمل أن نحققه. سنعيد السؤال على مسامعك مرة أخرى، ما الذي نريد أن نعلمه؟ في ظل الظروف الطبيعية فإننا نريد أن نحافظ على ثبات قواعدنا وتوقعاتنا. لكننا بحاجة لأن نتجنب أن نكون متصلبين، وأن نتجاهل السياق، ومن ثم نفوت على أنفسنا فرصة تعليم الدروس التي نريد أن نعلمهم إيّاها. في بعض الأحيان عندما نحاول تحقيق الانضباط، علينا أن نبحث عن طرق أخرى لتحقيق أهدافنا؛ كي نكون أكثر فاعلية في تعليم أطفالنا ما نريد منهم أن يتعلموه. على سبيل المثال، في بعض الأحيان، قد تجرب مبدأ "إعادة المحاولة". بدلاً من فرض عقوبة فورية على التحدث بطريقة غير لائقة، يمكنك أن تقول شيئاً مثل: "أرى أنك لو حاولت مرة أخرى، لتحدثت بطريقة أكثر احتراماً من هذه". تمنح إعادة المحاولة الأطفال فرصة ثانية لمعالجة الموقف بشكل جيد. إنها تتيح لهم فعل الشيء بطريقة صحيحة. أنت لا تزال محافظاً على توقعاتك بشكل دائم، لكنك تفعل ذلك بطريقة غالباً ما تكون إيجابية ومفيدة، بدلاً من عقوبة مفروضة بصرامة وغير ذات صلة بالسلوك.

في نهاية المطاف، يشغل تطوير المهارات جزءاً كبيراً مما يرتبط به تحقيق الانضباط. وهذا يتطلب توجيهاً وإرشاداً دائماً. إذا كنت تدرب فريق ابنتك لكرة القدم، ولديه مشكلة في ركل الكرة إلى الأمام بطريقة مستقيمة، فإنك لن تفرض عليه عقوبات في كل مرة يركل فيها الكرة. لكن بدلاً من ذلك، ستمنحه المزيد من التدريبات، وهكذا سيتحسن مستواه في ركل الكرة إلى حيث يريد أن تذهب. أنت تريد أن يكون لديه شعور واضح ومألوف بكيفية ركل الكرة ومشاهدتها تدخل المرمى. وبالمثل، وبطريقة نفسها، عندما يتصرف أطفالنا بطريقة لا توافق التوقعات التي وضعناها، ففي بعض الأحيان أفضل شيء يمكن أن نقوم به هو أن نمرنهم على التصرف بطريقة تلبّي توقعاتنا.

بدلاً من أن تأمري وتطلبي بصرامة...



دريته على فعل الشيء المناسب



وسيلة أخرى لتشجيع بناء المهارات هو أن تدفع طفلك إلى التوصل لاستجابة مبتكرة. على الرغم من تمنينا حدوث ذلك، لكن قول عبارة "أنا آسف" لن يصلح في الحقيقة قطعة الأثاث المكسورة التي ألقيت بغضب. إن كتابة رسالة اعتذار أو استخدام المصروف الشخصي لشراء قطعة أثاث جديدة، يمكن أن يعلم المزيد ويساعد في بناء مهارات متعلقة باتخاذ القرارات وإبداء التعاطف.

المقصد هنا أنه في خضم مجهوداتك لبناء المهارات، سيكون بوسعك أن تصبح متسقًا بينما تظل مرناً ومنفتحًا على بدائل أخرى. بينما يتعلم الأطفال عن الصواب والخطأ، سيكونون في حاجة أيضًا لأن يتعلموا أن الحياة لا تتعلق فقط بالمكافآت والعقوبات الخارجية. إن المرونة، وحل المشكلات، ومراعاة السياقات، وإصلاح أخطائنا، أمور مهمة أيضًا. والأكثر أهمية أن يستوعب الأطفال الدرس المطروح بأكبر قدر يتيح نموهم لرؤيتهم الشخصية، وأن يتعاطفوا مع أي شخص آذوه، ثم يتبينوا كيف يستجيبون للموقف ويمنعون حدوثه في المستقبل.

بمعنى آخر، هناك الكثير من الأمور بشأن الفضائل التي نريد أن نعلمها لأطفالنا، بجانب تعليمهم الصواب من الخطأ. نحن لا نريد أن نكون شرطي المرور الخاص بهم، ولا أن نلاحقهم بأن نلح عليهم لنخبرهم متى يتوقفون ومتى لا يتوقفون، ولا أن نفرض عليهم غرامات حينما يخالفون القانون. ألا يكون من الأفضل كثيرًا أن نعلمهم أن يقودوا بمسؤولية، وأن نمنحهم المهارات، والأدوات، والتدريب اللازم لاتخاذ قرارات جيدة بأنفسهم؟ للقيام بذلك بطريقة ناجحة، علينا في بعض الأحيان أن نكون منفتحين على رؤية المناطق الرمادية، لا المناطق السوداء والبيضاء فحسب. علينا أن نتخذ القرارات؛ ليس وفقًا لقاعدة تعسفية كنا قد وضعناها من قبل، بل وفقًا لما هو أفضل لأطفالنا وعائلتي في ذلك الوقت، في هذا الموقف بالتحديد. أن تكون متسقًا، نعم، لكن ليس بطريقة متصلبة.

نتائج العقل المتبصر

هكذا يركز نهج 3 - 2 - 1 الانضباطي على تعريف واحد (التعلم) ومبدأين (انتظر حتى يكون طفلك مستعداً، وكن متسقاً لا متصلباً). والآن ننظر إلى النتائج الثلاث التي نتطلع لتحقيقها عندما نمارس إعادة التوجيه. إذا كنت قد قرأت كتاب *طفل المخ - الكامل*، ستكون على دراية بمصطلح "العقل المتبصر" الذي صاغه "دان" وناقشه نقاشاً مطولاً في كتابيه *Mindsight* و *Brainstorm*. حتى يكون التفسير أكثر بساطة، العقل المتبصر هو القدرة على أن ننظر داخل عقولنا، وكذلك عقول الآخرين. إنه يسمح لنا بتطوير علاقات بينما نحافظ على شعور بالذات صحي ومستقل. عندما نطلب من أطفالنا أن يفكروا في مشاعرهم (باستخدام بصيرتهم الشخصية) بينما نتخيل أيضاً كيف يمكن أن يختبر شخص آخر موقفاً محدداً (باستخدام التعاطف)، فنحن نساعدهم على تنمية العقل المتبصر.

ينطوي العقل المتبصر أيضاً على عملية التكامل، والتي ناقشناها في وقت سابق. ستذكر أن التكامل يحدث عندما تترابط أشياء منفصلة - مثل الأجزاء اليمنى واليسرى من المخ، أو شخصين في علاقة مشتركة. عندما لا يحدث التكامل ينتج عن ذلك حدوث الفوضى والتصلب. وهكذا عندما تتعرض علاقة معينة لتصدع في كيفية احترامنا لاختلافاتنا، أو عندما لا نكون على تواصل متعاطف مع بعضنا، فإن هذا بمثابة خلل وانقطاع في عملية التكامل. يتحقق أحد الأمثلة على خلق هذا التكامل حينما نعالج تصدعا من هذا النوع. إذا وجدت أن الفوضى والتصلب يظهران في تواصلك مع أطفالك، يصبح الإصلاح أمراً واجباً وعلى نحو منظم. بوسعنا أن نتخذ خطوات لمعالجة الموقف ونضع الأمور في نصابها عندما نكون قد اتخذنا قراراً سيئاً أو جرحنا شخصاً بكلماتنا أو بتصرفاتنا. لنناقش هذه النتائج (البصيرة، والتعاطف، والتكامل / الإصلاح)؛ كل على حدة.

البصيرة

التعاطف

العقل المتبصر

النتيجة # 1: البصيرة

إحدى أفضل نتائج التوجيه كجزء من إستراتيجية انضباط بلا دراما هو أنها تساعد على تطوير بصيرة شخصية عند أولادنا. السبب هو أنه بدلاً من أن نأمر ونطلب أن يلبى أطفالنا توقعاتنا، فإننا نطلب منهم أن يلاحظوا ويمعنوا النظر في مشاعرهم واستجاباتهم للمواقف الصعبة. كما تعلم، هذا يمكن أن يكون أمراً صعباً، ليس فقط لأن المخ العلوي للطفل يكون آخر ما يتطور لديه وإنما أيضاً لأنه غالباً ما يكون معطلاً خلال تلك اللحظات الانضباطية. لكن مع التمرين والمحادثات المفيدة لتشكيل بصيرة الطفل مثل التي ناقشناها من قبل، وستناولها على نحو مفصل في الفصل التالي - سيصبح الأطفال أكثر وعياً وسيفهمون أنفسهم على نحو أكمل. بوسعهم أن يكتسبوا بصيرة شخصية تسمح لهم بأن يفهموا ما يشعرون به على نحو أفضل، وأن يكون لديهم مزيد من التحكم في كيفية استجاباتهم للمواقف الصعبة.

بالنسبة للأطفال الصغار قد نيسر هذه العملية ببساطة بتسمية المشاعر التي نلاحظها: "يبدو أنك قد أصبت بالغضب الشديد عندما أخذت منك اللعبة، أليس كذلك؟". أما بالنسبة للأطفال الأكبر، فالأفضل أن تكون الأسئلة ذات إجابات متعددة، حتى لو اضطررنا إلى "توجيه

الطفل "صوب الفهم الذاتي: " لقد كنت أشاهدك قبل أن تنفجر في أخيك مباشرة، وبدا كما لو أن استياءك كان يتصاعد لأنه يزعجك. هل هذا ما كنت تشعر به؟". نأمل أن يكون رد فعله من قبيل: "نعم، ويغضبني جدًا عندما...". في كل مرة يكون الطفل فيها أكثر تحديداً و يناقش تجاربه العاطفية، فإنه ينمي بصيرته أكثر ويعمق معرفته الذاتية بنفسه. هذا حوار تأملي ينمي ويطور عقله المتبصر. ويمكن لمثل هذا التركيز على بصيرته أن يساعده على التحرك باتجاه النتيجة الثانية المنشودة من التوجيه.

النتيجة # 2: التعاطف

بالإضافة إلى اكتساب بصيرة ورؤية عميقة عن أنفسهم، نريد لأطفالنا أن يطوروا الجانب الآخر من العقل المتبصر: ألا وهو التعاطف. يخبرنا علم اللدونة العصبية بأن التمرين المتكرر لهذا التأمل - كما في محادثاتنا التأملية مع الآخرين - ينشط الدوائر العصبية لعقلنا المتبصر. ومع التركيز المتكرر لانتباهنا على حياتنا الذهنية الداخلية، فإنه يغير أيضًا من الروابط التي في المخ، ويبني ويقوي الجزء المتعاطف من المخ العلوي - ما يدعوه العلماء دائرة المشاركة الاجتماعية للقشرة الأمام جبهية. هذا هو الجزء من المخ الذي يصنع خرائط العقل المتبصر، والتي لا تقتصر على تلك الخاصة بنا لأجل البصيرة الشخصية أو الخاصة بالآخرين لغرض التعاطف، وإنما أيضًا تلك الخرائط الخاصة بأخلاقياتنا وتقاهمنا المتبادل. هذا ما تصنعه دوائر العقل المتبصر. لذا علينا أن ندرّب أطفالنا كثيرًا على التفكير بعمق في كيفية تأثير أفعالهم على الآخرين، ورؤية الأمور من وجهة نظر أخرى، واكتساب الوعي بمشاعر الآخرين.



إن مجرد توجيه الأسئلة، ومساعدة أطفالنا على إبداء ملاحظات مثل هذه، سيكونان أكثر فاعلية من إلقاء المواعظ، أو المحاضرات، أو فرض العقاب. المخ البشري قادر على أن يتمدد بطريقة تسمح لنا بأن نستوعب خبرات الناس من حولنا، بل وأن نشعر حتى بترابطنا معهم كجزء من "كل" يتطور في آن واحد. هكذا نختبر ليس التعاطف فقط، وإنما الشعور المهم بالترابط بيننا، حالة الانسجام هذه هي أساس الخيال الأخلاقي، والتفكير، والعمل.

لذا كلما دربنا أطفالنا على مراعاة كيفية شعور شخص معين أو اختبار موقف معين، أصبحوا أكثر تعاطفًا ومراعاة للآخرين. وبينما تنمو دوائر الرؤية والتعاطف هذه، فإنها تضع أسس الأخلاق بشكل طبيعي، وتسمي شعورنا الداخلي بأننا لسنا فقط مختلفين، وإنما مرتبطون ببعضنا داخل كل أكبر. هذا هو التكامل.



النتيجة # 3: الانسجام ورأب الصدوع

بعد مساعدة أطفالنا على إدراك مشاعرهم الخاصة، ثم التفكير في كيفية تأثير أفعالهم على الآخرين، نريد أن نسألهم ما الذي بوسعهم فعله لخلق حالة من التكامل بينما يصلحون الموقف، ويضعون الأمور في نصابها. أي جزء من المخ علينا أن نخاطبه الآن؟ توقعك صائب: إنه المخ العلوي، المسئول عن التعاطف، والأخلاق، ومراعاة العواقب الناتجة عن قراراتنا، والسيطرة على المشاعر.

نخاطب المخ العلوي بتوجيه الأسئلة الخاصة في هذه الحالة بإصلاح الموقف. "ما الذي بوسعك فعله حتى تضع الأمور في نصابها الصحيح؟ ما الخطوة الإيجابية التي يتعين عليك اتخاذها لإصلاح ذلك؟ برأيك ما الذي نحتاج إلى فعله في الوقت الحالي؟". يبني الإصلاح البصيرة والتعاطف، ومن ثم ينتقل إلى خريطة العقل المتبصر لـ "الكل" بينما يعاد تأسيس التواصل مع الشخص الآخر. متى قدنا أطفالنا تجاه التعاطف واكتساب

البصيرة، علينا أن نستهدف الوصول إلى نتيجة اتخاذ التدابير لمعالجة؛ ليس فقط الموقف الذي أثر به سلوكهم، وإنما أيضًا التعامل مع الشخص الآخر، والعلاقة نفسها في نهاية المطاف.

اتخاذ إجراء معين بعد إيذاء شخص، أو اتخاذ قرارات سيئة ليس سهلاً على أي شخص قينا، بما في ذلك أطفالنا. خاصةً عندما يكون الأطفال صغارًا، أو إذا كانوا ذوي طبيعة خجولة للغاية، قد يحتاج الآباء لدعمهم ومساعدتهم على تقديم الاعتذار. في بعض الأحيان لا بأس أن يوصل أحد الوالدين الاعتذار بالنيابة عن الطفل. بوسعكما أن تتفقا على الرسالة سلفًا. في نهاية المطاف، لا فائدة من إجبار الطفل على تقديم اعتذار زائف عندما لا يكون على استعداد لفعل ذلك، أو إجباره على تقديم اعتذار في وقت سيثقل ذلك الفعل جهازه العصبي بمشاعر التوتر والقلق. مدار الأمر هو سؤال الطفل عما إذا كان مستعدًا أم لا. أحيانًا علينا أن نتنظر حتى يكون الطفل في الحالة الذهنية المناسبة.

ليس من السهل أبدًا أن تعود وتحاول تقديم اعتذار عن خطأ ارتكبته. لكن نهج انضباط بلا دراما يتيح لك مساعدة الأطفال على فعل ذلك. يستهدف هذا النهج تحقيق ثلاث نتائج: التركيز على تدريب أطفالنا على فهم أنفسهم باستخدام بصيرتهم الشخصية، ورؤية الأمور من منظور الآخرين بتعاطف، ثم اتخاذ خطوات لتحسين موقف معين أخطأوا فيه. عندما يعمق الأطفال قدراتهم بمعرفة أنفسهم، ومراعاة مشاعر الآخرين، واتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل إصلاح الموقف، فإنهم يبنون ويقوون الروابط داخل الفص الجبهي، الأمر الذي يسمح لهم بأن يعرفوا أنفسهم بشكل أفضل، وينسجموا مع الآخرين وهم ينتقلون من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد. باختصار، أنت تعلم مخ طفلك كيف يصنع خرائط العقل المتبصر لـ "نفسه" و "الآخر" و "الكل".

نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي عملياً

تمنحنا الحياة فرصة بعد أخرى لبناء المخ. هذا ما رأيناه عندما تحدث "روجر" مع ابنته حول استئثارها بوقت اللعب الخاص بأختها. كان بوسعه أن يستدعي ابنته بسهولة ويقول لها شيئاً من قبيل: "ألي، لماذا لا تمنحين "كاتي" و"جينا" بعض الوقت وحدهما؟". ورغم ذلك، لو كان قد فعل هذا، كان سيفوت على نفسه فرصة تعليم "ألي" ومساعدتها على بناء مخها.

بدلاً من هذا، انتهجت استجابته نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي. بالشروع في محادثة مع ابنته ("ألا ترين أن كاتي غير سعيدة؟")، وبدلاً من تطبيق قانونه الخاص فقد ركز على التعريف الأول للانضباط: ألا وهو التعليم. كما أنه عمل أيضاً وفق مبدئين رئيسيين. الأول هو أنه تأكد من أن ابنته كانت مستعدة؛ وذلك بأن جعلها تشعر بأنها مسموعة دون انتقاد ("أنا أتفق معك تماماً أن ذلك ليس خطأك"). والثاني أنه تجنب أن يكون متصلباً جداً حتى إنه طلب من ابنته "ألي" أن تفكر باستجابة جيدة للموقف. وقد حقق النتائج الثلاث، مساعدة ابنته على التفكير بأفعالها الخاصة ("لماذا تعتقدين أنها قد تكون غاضبة؟")، والتفكير بمشاعر أختها ("إذا كانت واقفة ها هنا وتخبرنا بشعورها، ماذا كانت ستقول؟")، وما الاستجابة التي قد تتخذها كأفضل طريقة للاستجابة كإصلاح تكاملي للموقف ("لنضع خطة").

يصلح هذا النهج مع الأطفال الأكبر سناً أيضاً. لنلق نظرة على المثال الذي طبقه زوجان مع ابنتهما التي في المرحلة المتوسطة من تعليمها. في كل مناسبة كبرى كانت تمنح فيها الهدايا على مدار العام المنصرم، كانت "نيلا" تكتب دائماً جملة "هاتف محمول" على رأس قائمة أمنياتها. كانت تخبر والديها "ستيف" و"بيلا" مراراً أن "جميع" الأطفال الآخرين لديهم هواتف محمولة. إلا أن والديها صمداً لمدة أطول من آباء أصدقائها الآخرين، لكن عندما بلغت الثانية عشرة من العمر، رضخا لطلبها. في النهاية، كانت "نيلا" شخصية مسئولة إلى حد معقول، وكانت تقضي

الكثير من الوقت بمعزل عن والديها، وشراء الهاتف سيجعل الأمور أكثر ملاءمة للجميع. اتخذ الوالدان كل الاحتياطات المهمة التي عرفها - وعطلا خاصية عمل الإنترنت، وقاما بتحميل كل التطبيقات التي من شأنها أن تنقي المحتوى الخطير، وتحدثا معها حول مسائل مثل الخصوصية والأمان - ثم انتقلوا جميعاً إلى تلك المرحلة التالية من حياتهم.

خلال الشهور القليلة الأولى، جعلت "نيلا" قرار أبويها يبدو منطقيًا. ذلك أنها التزمت باتباع كل الإجراءات واستخدمت الهاتف المحمول بطريقة مناسبة، وعلمتا أنها لم يكونا يبالغان في عامل ملاءمة الأمر لها. لكن في ليلة معينة سمعت "بيلا" صوت سعال "نيلا" بعد مرور ساعة من إطفاء الأنوار، لذا فتحت باب غرفتها لتتفقد ما. اختفى الوميض الأزرق لشاشة الهاتف، والذي كان يعلو سرير "نيلا"، بطريقة فورية، لكن كان من الواضح أنه قد اختفى متأخرًا جدًا. لقد ضُبطت.

أضاءت "بيلا" مصباح الغرفة، وقبل أن تقول أي شيء، سارعت "نيلا" بشرح موقفها: "أمي، كنت قلقة من اختبار الغد ولم يكن بوسعي النوم، لذا كنت فقط أحاول أن أولي انتباهي لشيء آخر".

كانت "بيلا" تعرف ما هو أفضل من المبالغة في رد فعلها، خاصة أن هدفها الرئيسي في هذه اللحظة أن تعيد ابنتها مرة أخرى إلى النوم، لذا قامت أولاً بعملية التواصل: "بوسعي أن أفهم الحاجة لأن تولي انتباهك لشيء آخر. أنا أنزعج تمامًا عندما لا يكون بوسعي النوم". ثم قالت ببساطة: "لكن دعينا نتحدث عن هذا غداً. أعطيني الهاتف، وأريد منك أن تستغرق في النوم فوراً".

عندما أخبرت "بيلا" "ستيف" بالأمر، علمت أنه مر بالموقف نفسه مع "نيلا" في الأسبوع السابق عندما كانت هي نائمة وقد نسي أن يذكره. لذا لديهما الآن حالتان لإهمال ابنتهما السافر لقواعد استخدام الهاتف والنوم.

باتباع نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي، ركز "ستيف" و"بيلا" على التعريف الأول للانضباط. ما الدرس الذي يريدان تعليمه هنا؟ كانا يريدان التشديد على أهمية الأمانة، والمسئولية، والثقة، واتباع القواعد التي اتفق عليها كل أفراد العائلة. وبينما كان يفكران في كيفية التعامل مع مخالفات "نيلا"، فقد أوليا هذا التعريف كامل انتباههما.

ثم ركزا على المبدأين. اتبعت "بيلا" أول مبدأ - التأكد من أن ابنتها كانت مستعدة - عندما أخذت هاتف "نيلا" ببساطة وطلبت منها أن تنام. في ساعة متأخرة من الليل، عندما يكون الجميع متعبين وهناك طفلة مستيقظة بعد حلول موعد نومها، من النادر أن يكون ذلك أفضل وقت لتعليم درس معين. سيتحول إلقاء الدروس على "نيلا" في هذا الوقت على الأرجح إلى كل أنواع الدراما، وسيترك الأم والابنة محبطتين وغاضبتين. هذه ليست الوصفة المناسبة للخلود إلى النوم، أو تعليم درس أيضاً. الإستراتيجية الأفضل هي الانتظار لليوم التالي، حيث يجد كل من "بيلا" و"ستيف" اللحظة المناسبة لمعالجة المشكلة. لن يكون هذا الوقت أثناء التعجل في تناول الإفطار صباحاً وتجهيز وجبات المدرسة، لكن ستكون فترة ما بعد العشاء هي المناسبة؛ حيث يمكن للجميع مناقشة المشكلة بطريقة هادئة ومن منظور جديد.

أما بالنسبة لاستجابتهما المحددة، هنا يأتي المبدأ الثاني: كن متسقاً لا متصلباً. الاتساق مهم بالطبع. أخذ كل من "ستيف" و"بيلا" موقفاً واضحاً حول أهمية تحلي "نيلا" بالأمانة والمسئولية تجاه استخدام هاتفها، وفي هذه الحالة على الأقل، فإنها لم تلتزم باتفاقها معها؛ لذا احتاجا إلى أن يعالجا هذه الزلة باستجابة متسقة.

لكن عند القيام بذلك، لم يريدا أن يتخذا قراراً متصلباً وسريعاً من شأنه أن يخطئ الهدف. كان رد فعلهما الأول أن يأخذا الهاتف منها. لكن بعدما شرعا في الحديث وساد الهدوء، اعترفا بأنه في هذه الحالة، ستكون هذه الاستجابة متطرفة. بعيداً عن هذه المشكلة، فقد تصرف "نيلا"

بمسئولية تجاه هاتفها، لذا بدلاً من سحب الهاتف منها قررنا أن يناقشها المسألة معها ويطلبها منها المساعدة في وضع طرق لمعالجة الموقف. في الواقع، كانت هي التي جاءت بالحل الذي كان مناسباً للجميع: سترك هاتفها خارج غرفتها عندما تذهب إلى النوم. ومن ثم لن تكون مضطرة إلى تفقد الهاتف في كل مرة يضيء فيها - ويوسع الأب والأم أن يتأكدا أن "نيلا" ستكون نائمة وتعيد شحن قواها في الوقت الذي تتم فيه إعادة شحن الهاتف أيضاً.

هذه الاستجابة منطقية بالنظر إلى حسن اتخاذ "نيلا" للقرارات السليمة بشكل عام. وقد اتفقوا جميعاً على أنه إذا نشأت المزيد من المشكلات، أو لو أنها أظهرت سوء استخدام الهاتف، فإن "ستيف" و"بيلا" سيبقيان على الهاتف بحوزتهما، عدا في بعض الأوقات المحددة سلفاً خلال اليوم.

بهذه الاستجابة، حيث احترمت "نيلا" بما فيه الكفاية العمل والتعاون معها مع الاستمرار في وضع الحدود اللازمة، أظهر كل من "ستيف" و"بيلا" جبهة متسقة وموحدة تلتزم بالقواعد والتوقعات التي وضعها، دون أن يصبحا متصليين ويحققا الانضباط بطرق لن تكون مفيدة لابنتهما، وللموقف، ولعلاقتهما معها.

كنتيجة لذلك، فقد منحوا أنفسهم فرصة أفضل لتحقيق النتائج الثلاث المرغوب فيها: البصيرة، والتعاطف، والإصلاح المتكامل. لقد ساعدا في تحفيز البصيرة الخاص بابنتهما من خلال اتباع نهج التعاون بتوجيه الأسئلة والانخراط في الحوار. ركزت الأسئلة التي وجهها على مساعدة "نيلا" على التمهل والتفكير في قرارها بشأن استخدام الهاتف، في الوقت الذي لم يكن ينبغي عليها خلاله فعل ذلك: "كيف كان شعورك الداخلي حينما كنتِ تفعلين أمراً تعلمين تمام العلم أنه لا ينبغي عليك فعله؟، أو عندما دخلنا الغرفة ووجدناكِ تستخدمين الهاتف؟، برأيك كيف كنا نشعر حيال ذلك الأمر؟". أدت أسئلة أخرى إلى إلقاء نظرة متعمقة على الخيارات المستقبلية: "عندما يكون لديك مشكلات في النوم، ما

الذي بوسعك أن تفعله بدلاً من التحديق في شاشة الهاتف؟". بطرح مثل هذه الأسئلة، كان والدا "نيلا" يساعدانها على تعزيز بصيرتها الشخصية وبناء المخ العلووي، ما يتيح لها اكتساب بوصلة داخلية ورؤية أكثر عمقاً للأمور في المستقبل. بالإضافة إلى أنهما بمقاربة المشكلة بطريقة تحترم "نيلا" ورغباتها، فقد زادا من فرص أن تأتي وتتحدث معهما عن المشكلات الأكبر لاحقاً، وهي تدخل سنوات مراهقتها.

النتيجة الخاصة بالتعاطف في هذا الموقف مختلفة عن مواقف انضباطية أخرى معينة. في أغلب الأحيان عندما نشجع فضيلة التعاطف في أولادنا عندما يتخذون قرارات سيئة، فإننا نحاول أن نقودهم إلى التفكير في مشاعر شخص آخر قد تأذى بسبب تصرفهم. في هذه الحالة، لم يتأذى شخص بالفعل سوى "نيلا" نفسها، التي فوتت موعد نومها. لكن "ستيف" و"بيلا" حاولا أن يقوداها إلى فهم أن ثقتهما بها قد نقصت ولو بنسبة قليلة. كان الوالدان على دراية بما هو أفضل من التحويل من المشكلة، أو الانحدار لاستخدام أسلوب الإشعار بالذنب أو الشفقة الذاتية، وتواصل معها وأخبراها بشكل صريح بأنهما لن يلجأ إلى تلك الأساليب. لكنهما تحدثا معها حول مدى أهمية علاقتهما معها، وشرحا لها أنهما لا يشعرا بشعور جيد عندما تضر الثقة التي اهتزت بهذه العلاقة بأية طريقة.

يركز هذا الجزء من النقاش المتعلق بالحفاظ على العلاقة، على التكامل، الصلة بين الأجزاء المختلفة. التكامل هو ما يجعل الكل أكبر من مجموع أجزائه، وهو ما يوجد الحب في العلاقة. ومن ثم يؤدي التركيز على البصيرة والتعاطف، ومن ثم العلاقة بشكل طبيعي إلى ثالث نتيجة تكاملية مرغوبة؛ وهي الإصلاح. بمجرد حدوث أي خلل في العلاقة، بغض النظر عن مدى بساطته، علينا أن نصلحه متى كان ذلك متاحاً. كان على والدي "نيلا" منحها تلك الفرصة. ففي نقاشهما الذي دار حول القواعد التي ينبغي تطبيقها بشأن استخدام الهاتف المحمول في وقت متأخر من الليل، سأل الوالدان ابنتهما أسئلة ساعدتها على التفكير في تأثيرات عدم الالتزام

بالتعهدات على علاقتهما معها. مجددًا، لقد تجنبنا التلاعب بمشاعرهما عن طريق دفعها إلى الشعور بالذنب، وقاما بدلًا من ذلك بتوجيه أسئلة حسنة النية لها من قبيل: "ما الشيء الذي يمكنك فعله لمساعدتنا على أن نشعر بالارتياح حيال ثقتنا بك؟"، وكان عليهما أن "يوجهاها" قليلًا، ويساعداها على التفكير في إجراءات بناء الثقة التي يجب أن تتخذها - مثل استخدام هاتفيها لإجراء المكالمات لتطمئن والديها من وقت لآخر، أو أن تتركه خارج غرفتها في الليل دون أن يُطلب منها ذلك. عند القيام بذلك فكرت "نيلا" في وسائل لإعادة بناء ثقة والديها بها مرة أخرى بصورة واعية.

لاحظ أن المشكلة التي تتعلق بـ "نيلا" تندرج تحت فئة السلوكيات المعتادة التي يجب على الوالدين التعامل معها يوميًا. في بعض الأحيان، ستكون هناك بعض الصعوبات السلوكية التي سيكون من المفيد مشاركتها مع متخصصين. أما السلوكيات الأكثر تطرفًا التي يصعب معالجتها، والتي تستمر لفترات طويلة فيمكن أن تكون علامة على أن هناك خطبًا ما. إذا كان طفلك يتخذ باستمرار ردود فعل عاطفية حادة لا تستجيب لجهود الإصلاح، فسيكون من المفيد أن تستشير معالجًا نفسيًا متخصصًا في التعامل مع الأطفال أو متخصصًا في نمو الأطفال يكون بوسعه أن يستكشف على نحو فعال الوضع ليرى إذا ما كنت أنت وطفلك بحاجة إلى تدخل من قبل متخصص. من واقع تجربتنا، إن الأطفال الذين يظهرون ردود فعل عاطفية متكررة وحادة، ربما يعانون صعوبات خلقية متعلقة بالتكامل الحسي، والانتباه و/أو الاندفاع، أو اضطرابات المزاج. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لتاريخ من الصدمات النفسية، - أي تجربة عصبية من الماضي - أو علاقة مفككة ومضطربة بين الطفل وأحد الوالدين، أن تلعب دورًا في الصراعات السلوكية؛ لأنها تكشف عن صعوبة أساسية في التنظيم الذاتي الذي قد يكون مصدرًا للتصدعات المتكررة بالعلاقة في بعض الأوقات. نحن نحثك على أن تطلب مساعدة شخص

يمكنه مساعدتك على الإجابة عن مثل هذه الأسئلة، وإرشادك أنت وطفلك إلى المسار نحو تحقيق النمو الأمثل.

مع ذلك، في أغلب المواقف الانضباطية مع طفلك، سيقود نهج المخ - الكامل إلى مزيد من التعاون من جانب طفلك ومزيد من السلام والسكينة في بيتك. نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي ليس معادلة أو مجموعة من القواعد التي يجب اتباعها بصرامة. ليس عليك أن تحفظها أو تتبعها حرفياً. نحن ببساطة نمنحك إرشادات لتضعها في ذهنك عندما يحين وقت إعادة التوجيه. عندما تذكر نفسك بتعريف وغرض تحقيق الانضباط، والمبادئ التي يجب أن توجّه هذه العملية، والنتائج المرغوبة، فإنك ستمنح نفسك فرصة أفضل بكثير لتأديب أطفالك، وتعليمهم، بطريقة تؤدي إلى مزيد من التعاون من جانبهم، وعلاقات أفضل بين كل أفراد العائلة.

الفصل 6

معالجة السلوك: إستراتيجيات إعادة التوجيه

هاتف "باولو" ذو الحادية عشرة عامًا، أمه "آنا" من المدرسة ليسألها عما إذا كان بوسعه أن يذهب إلى بيت صديقه "هاريسون" تلك الظهيرة. كانت الخطة، كما شرحها "باولو"، هي الذهاب لبيت صديقه؛ حيث يؤدي الصبيان واجبهما المنزلي، ثم يلعبان حتى وقت العشاء. عندما سألته "آنا" عما إذا كان والد "هاريسون" يعلمان تلك الخطة، أكد لها أنهما على علم كامل بها، لذا أخبرته "آنا" بأنها ستمر لتقله بسيارتها قبل وقت العشاء.

مع ذلك، عندما أرسلت "آنا" رسالة نصية لأم "هاريسون" لاحقًا في تلك الظهيرة، لتخبرها بأنها ستقل "باولو" خلال دقائق، قالت والدة "هاريسون" إنها في العمل. ثم علمت "آنا" بعد ذلك أن والد "هاريسون" لم يكن في البيت أيضًا، ولم يكن أحد منهما على علم بخطة ابنهما لاستقبال "باولو" في المنزل.

غضبت "آنا"؛ حيث كانت تعلم أنه قد يكون هناك سوء فهم، لكن الأمر بدا لها فعليًا كما لو كان "باولو" غير صادق. في أفضل الأحوال سيكون

ابنها قد أساء فهم الأمر، وفي هذه الحالة كان عليه أن يعلمها عندما أدرك أن والدي "هاريسون" لن يكونا في المنزل، وأن أحداً لم يتصل بهما. وفي أسوأ الأحوال فقد كذب عليها متعمداً.

بمجرد أن أصبحت هي و"باولو" في السيارة عائدين إلى المنزل من بيت "هاريسون"، شعرت بأنها ستعلن غضبها منه، وتصارحه بعقابها المنتظر له، وتلقي عليه درساً عن الثقة والمسئولية.

لكن هذا ما لم تفعله.

بدلاً من ذلك، اتبعت نهج المخ – الكامل. نظرًا لأن ابنها كان أكبر سنًا ولم يكن في حالة ذهنية تفاعلية، فإن جزء "التواصل" من المنهج الذي تتبعه استلزم ببساطة معانقته، وسؤاله عما إذا كان قد حظي بوقت جيد، ثم أظهرت له الاحترام بتواصلها معه بشكل مباشر. لقد أخبرته بشأن الرسالة النصية التي أرسلتها لأم "هاريسون"، ثم قالت ببساطة: "أنا سعيدة لأنك حظيت أنت وهاريسون بالكثير من المرح معًا، لكن لدي سؤالاً. أنا أعلم أنك تعرف مدى أهمية الثقة في عائلتنا، لذا فإنني أتساءل عما حدث في ذلك الموقف". تحدثت بنبرة هادئة لا توحى بالفضاظة، وبدلاً من ذلك عبرت عن حاجتها للفهم، وفضولها بشأن ذلك الموقف.

هذا المنهج القائم على الفضول حيث بدأت "أنا" منح ابنها ميزة حسن النية، ساعدها على تقليل الدراما الناتجة عن موقف تحقيق الانضباط. رغم أنها كانت غاضبة، فقد تجنبنا القفز الفوري إلى نتيجة أن الصبيين قد خدعا آباءهم عن عمد. وكنتيجة لذلك، كان بوسع "باولو" أن يسمع سؤال أمه دون أن يشعر بأنه متهم بصورة مباشرة. بالإضافة إلى ذلك، وضع فضول الأم مسئولية محاسبة النفس بشكل صريح، على عاتق "باولو"، لذا كان عليه أن يفكر في اتخاذ القرار، الأمر الذي سمح لمخه العلوي بالقليل من التدريب. لقد أظهر منهج "أنا" لـ "باولو" أنها تعمل وفقًا لافتراض أنه يتخذ قرارات جيدة معظم الوقت، وأنها كانت مرتبكة ومتفاجئة عندما تبين لها أنه لا يفعل ذلك.

بالمناسبة، في هذه الحالة، لم يكن "باولو" قد اتخذ قرارات جيدة، وقد شرح لأمه أن "هاريسون" كان يعتقد أن والده سيكون بالبيت، لكن عندما وصل الصبيان لم يكن والد "هاريسون" هناك. وقد اعترف "باولو" بأنه كان يجب عليه أن يعلم أمه بالأمر فوراً، لكنه لم يفعل ذلك. "أعرف يا أمي. كان يجب علي أن أعلمك أنه لم يكن هناك أحدٌ غيرنا بالبيت، آسف".

بعد ذلك كان بوسع "أنا" أن تنتقل من عملية التواصل إلى عملية إعادة التوجيه بأن تقول شيئاً من نوع: "نعم، أنا مسرورة لأنك تعلم أنه كان يجب عليك أن تبلغني بذلك. أخبرني لماذا لم تفعل هذا". لكنها كانت تعلم أنها تريد لعملية إعادة التوجيه التي تقوم بها أن تكون أكثر من مجرد معالجة ذلك الموقف. لقد اعتبرت هذه اللحظة - وهي مُحقة في ذلك - فرصة أخرى لابنها لبناء مهارات شخصية وترابطية، ومساعدته في فهم أن تصرفاته صنعت فجوة صغيرة في ثقتها به، وانحرفت عن اتفاق العائلة الذي يقتضي التحقق من الأمور إذا تغيرت الخطط. وهذا هو السبب في أنها قبل أن تلجأ إلى إعادة التوجيه، قد راجعت نفسها أولاً.

قبل أن تُعيد التوجيه، ابق هادئاً ومتواصلاً

هل رأيت الملقق البريطاني من الحرب العالمية الثانية الذي صار شهيراً جداً؟ ذلك الذي يقول: "حافظ على الهدوء وواصل العمل"؟ ليس من السيئ أن تُبقي هذا الشعار حاضراً في ذهنك وتلجأ لاتباعه عندما يجن جنون طفلك - أو قبل أن يستشيط غضبك. أدركت "أنا" أهمية أن تظل هادئة عندما كانت تعالج مشكلتها مع سوء سلوك "باولو". لم يكن الغضب والصياح في وجه ابنها ليأتي بأي خير. في الواقع، إن هذا التصرف كان سينفر "باولو" ويصبح إلهاء عما كان أكثر أهمية في هذا الموقف: ألا وهو استخدام تلك اللحظة الانضباطية لمعالجة السلوك الصادر عن الابن، وتعليمه.

سنناقش فيما يلي العديد من إستراتيجيات إعادة التوجيه، وسنبحث طرقًا مختلفة لإعادة توجيه أطفالنا عندما يتخذون قرارات سيئة، أو يفقدون سيطرتهم على أنفسهم بشكل كلي. لكن قبل أن تقرر أي إستراتيجيات إعادة التوجيه التي ستتبعها وأنت تعيد توجيه أطفالك لاستخدام مخاخهم العلوية، من المهم بالقدر نفسه أيضًا أن تسأل: "هل طفلي مستعد؟"، كما أنه من المهم أيضًا أن تسأل: "هل أنا مستعد؟".

تخيل أنك دخلت مطبخك الذي انتهيت من تنظيفه للتو ووجدت ابنتك ذات الأعوام الأربعة جالسة على طاولة المطبخ، وهناك علبه بيض فارغة والعديد من قشر البيض المتناثر حولها وهي تقلب محتويات دلو الرمال المليء بالبيض. بجاروف الرمال! أو أن تجد ابنك ذا الاثني عشر عامًا يخبرك، في السادسة من مساء يوم الأحد، بأن النموذج ثلاثي الأبعاد الذي من المفترض عليه أن يُعده، يجب أن يُسلم في المدرسة صباح اليوم التالي. هذا رغم حقيقة أنه أكد لك أنه أتم كل واجباته المنزلية، ثم قضى فترة ما بعد الظهر في لعب كرة السلة وألعاب الفيديو مع صديق.

في وسط لحظات الإحباط هذه، أفضل شيء يمكن أن تفعله هو أن تتمهل، والافقد تقودك حالتك الذهنية التفاعلية غير الواعية إلى البدء بالصياح، أو على الأقل إلقاء درس حول حقيقة أن ابنتك ذات الأعوام الأربعة (أو ابنك ذا الاثني عشر عامًا) يجب أن يتصرفا بعقلانية على نحو أفضل من ذلك.

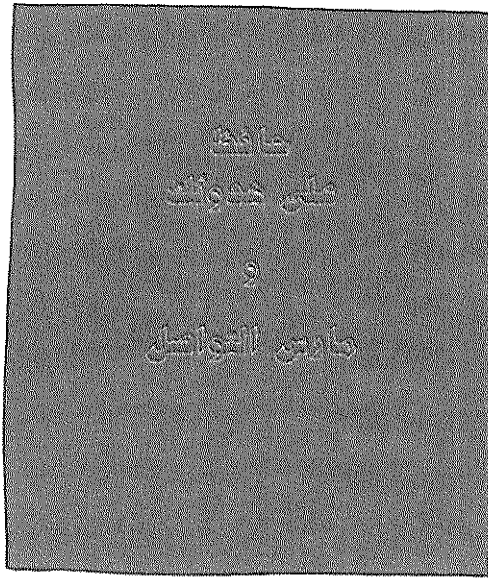
لكن عوضًا عن ذلك، فقط تمهّل. واسمح لنفسك بالتقاط بعض الأنفاس، وتجنب التفاعل، وإصدار العقوبات، أو حتى إلقاء درس في خضم اللحظة.

نعلم أنه ليس من السهل فعل ذلك، لكن تذكّر: عندما يسيء أطفالك التصرف بطريقة معينة فأنت بحاجة لأن تعيد توجيههم باتجاه المخ العلوي؛ لذا من المهم أن تستخدم مخك العلوي أنت أيضًا. عندما تمر طفلتك ذات الأعوام الثلاثة بنوبة غضب، تذكّر أنها مجرد طفلة صغيرة تملك قدرة محدودة على السيطرة على مشاعرها وجسدها. وظيفتك أن

تكون الشخص الراشد هي العلاقة وأن تواصل عملك كأحد الوالدين، كملاذ آمن وهادئ خلال عاصفة المشاعر. ستؤثر كيفية استجابتك لسلوك طفلك بشكل كبير على كيفية حل المشكلة. لذا قبل أن تمارس خطوة إعادة التوجيه، راجع نفسك وابذل أقصى ما بوسعك لتحافظ على الهدوء. هذا التمهّل يأتي من المخ العلوي، لكنه يعزز كذلك من قوته. بالإضافة إلى أنه عندما تُظهر مثل هذه القدرات لأطفالك، فإنهم سيتعلمون على الأرجح مثل هذه المهارات بأنفسهم.

أن تظل واضحًا وهادئًا خلال فترة التمهّل هي خطوتك الأولى. ثم تذكر أن تتواصل. من الممكن حقًا أن تكون هادئًا، ومحبًا، وراعيًا وأنت تؤدّب طفلك، وهذا أمر فعال جدًا. لا تقلل من مدى فاعلية نبذة الصوت العنونة بينما تشرع في حديث عن السلوك الذي تود تغييره. تذكر أنه في نهاية المطاف، فإنك تحاول أن تظل حازمًا ومتسقًا خلال تحقيقك للانضباط بينما تظل تتفاعل مع طفلك بطريقة تنقل إليه مشاعر الدفء، والحب، والاحترام، والعطف. يمكن وينبغي لهذين الجانبين من عملية التربية أن يتواجدا معًا، وهذا هو التوازن الذي حاولت "أنا" أن تحققه حينما كانت تتحدث مع "باولو".

وفقًا لما أكدناه عبر فصول هذا الكتاب، يحتاج الأطفال إلى وجود حدود حتى عندما يكونون غاضبين. ويمكننا أن نحافظ على هذه الحدود في الوقت الذي تقدم فيه الكثير من التعاطف والتفهم للرغبات والمشاعر وراء سلوك طفلنا. قد تقول له: "أعرف أنك تريد مثلجات أخرى، لكنني لن أغير رأيي. مع ذلك، لا بأس من أن تبكي، وأن تبقى حزينًا ومحبطًا. وأنا سأكون إلى جانبك لمواساتك بينما تكون حزينًا".



وتذكر ألا تتجاهل مشاعر الطفل. لكن بدلاً من ذلك، اعترف بالتجربة الداخلية والشخصية له. عندما يتخذ طفل رد فعل حادًا تجاه موقف ما، خاصة عندما يبدو رد فعله غير مبرر أو حتى سخيًا، فإن أحد الوالدين سيرغب في قول شيء من قبيل: "أنت متعب فحسب"، أو "الأمر ليس جلالاً"، أو "لماذا أنت غاضب جدًا حيال هذا الأمر؟". لكن مثل تلك الجمل تستخف بتجربة الطفل - ومشاعره، ورغباته. سيكون الموقف الأكثر تجاوبًا وفاعلية من الناحية العاطفية أن تستمع له، وتتعاطف معه، وتفهم حقًا تجربة طفلك قبل أن تستجيب، قد تبدو رغبة طفلك سخيّة بالنسبة لك، لكن لا تنس أنها رغبة حقيقية جدًا بالنسبة له، وأنت لا تريد أن تتجاهل شيئًا يمثل هذه الأهمية بالنسبة له.

لذا عندما يحين وقت تحقيق الانضباط، حافظ على هدوءك وتواصل. ومن ثم يمكنك أن تلجأ إلى إستراتيجياتك الخاصة لإعادة التوجيه.

إستراتيجيات لمساعدتك على إعادة التوجيه

سنركز لبقية هذا الفصل على الأمر الذي تترقبه: وتحديداً، إستراتيجيات إعادة التوجيه بلا دراما التي يمكنك أن تتبناها متى تواصلت مع أطفالك، وأردت أن تعيد توجيههم مرة أخرى لاستخدام مخازنهم العلوية، ولمساعدتك على ترتيب الإستراتيجيات فقد وضعناها في القائمة التالية:

قلل الكلمات

تقبل المشاعر

صف ولا تعظ

أشرك طفلك في عملية تحقيق الانضباط

أعد صياغة الرفض إلى القبول المشروط

عزز الإيجابيات

عالج الموقف بشكل إبداعي

علم أدوات العقل المتبصر

قبل أن ندخل في التفاصيل، لنكن واضحين: لست بحاجة لحفظ محتويات هذه القائمة. هذه ببساطة توصيات مصنفة وجد الآباء والأمهات الذين عملنا معهم على مدار السنين أنها الأكثر فائدة. (وبالمناسبة، لقد أدرجنا هذه القائمة في الملخص الموجود بنهاية الكتاب). وكالعادة، عليك أن تحفظ تلك الإستراتيجيات المتنوعة كمناهج مختلفة في قائمة أدواتك التربوية، وتختار منها تلك التي تبدو منطقية بالنسبة لك في الظروف المختلفة وفقاً للحالة المزاجية، والعمر، ومرحلة النمو الخاصة بطفلك، كما يتعين عليك أن تأخذ في الاعتبار فلسفتك التربوية الخاصة.

إستراتيجية إعادة التوجيه # 1، قلل الكلمات

في التفاعلات الانضباطية، غالباً ما يكون الآباء بحاجة لبيان الخطأ الذي ارتكبه أطفالهم، وتسليط الضوء على ما ينبغي تغييره في المرة التالية. وعلى الجانب الآخر، عادة ما يكون الأطفال فعلياً على دراية بالخطأ الذي ارتكبه، خاصة حينما يكبرون. آخر شيء يريدونه (أو يحتاجون إليه عادة) هو محاضرة طويلة عن الأخطاء التي ارتكبوها.

ما يقوله الأب:



ما يسمعه الطفل:



نحن نركي بشدة أن تقاوم رغبة الإكثار من الكلام، عندما تمارس عملية إعادة التوجيه. من المهم بالطبع أن تعالج المشكلة وتقوم بتعليم الدرس. لكن وأنت تفعل ذلك، اجعله مختصرًا. بغض النظر عن عمر طفلك، من غير المرجح أن تجعله الدروس المطولة راغبًا في أن يسمع منك المزيد. بالأحرى، أنت فقط ستغمره بالمزيد من المعلومات والمُدخلات الحسية. كنتيجة لذلك، غالبًا لن يكثر لما تقول.

أما مع الأطفال الأصغر سنًا، الذين قد لا يكونون تعلموا بعد ما هو صواب وما هو خطأ، من المهم أن نقلل عدد الكلمات. غالبًا لا تكون لديهم القدرة على تلقي دروس مطولة؛ لذا بدلًا من ذلك سنكون في حاجة لأن نقلل كلماتنا.

على سبيل المثال، إذا ضربتك طفلتك الصغيرة لأنها غاضبة من أنها لا تنال اهتمامك بينما تصغي لأخيها، فببساطة لن يكون هناك سبب لبدء إلقاء عظة مطولة عن لماذا يعد الضرب استجابة سيئة للمشاعر السلبية. بدلًا من ذلك، جربي أن تتبعي هذا النهج رباعي الخطوات والذي يعالج المشكلة، ثم تجاوزي الموقف، كل ذلك دون أن تستخدم أكثر من كلمات قليلة:

عالجي سوء سلوك طفلك في أربع خطوات
الخطوة أ: تواصل وعالجي المشاعر الكامنة وراء سوء السلوك.



الخطوة ٢: عالج السلوك



الخطوة ٣: وفري البدائل



الخطوة ٤: تجاوز الموقف



بمعالجة أفعال الطفل ثم تجاوز الموقف بسرعة فإننا نتجنب إعطاء الكثير من الانتباه للمشاعر السلبية، وبدلاً من ذلك نعود سريعاً إلى المسار الصحيح.

بالنسبة للأطفال الصغار والكبار على السواء، تجنب الميل للتحدث كثيراً عندما تحاول تحقيق الانضباط. إذا كنت بحاجة لتناول موضوع معين بتفصيل أكبر، حاول أن تفعل ذلك عن طريق طرح الأسئلة ثم الاستماع إلى الإجابات. وكما سنشرح فيما سيلي، يمكن للمناقشة التشاركية أن تؤدي إلى تحقق كل أنواع التعليم والتعلم المهمة، ويمكن للآباء أن يحققوا أهدافهم الخاصة بالانضباط دون أن يتحدثوا بقدر ما يفعلون عادة.

الفكرة الرئيسية هنا أقرب إلى مفهوم "توفير أنفاسك". إن السياسيين، ورجال الأعمال، وقيادات المجتمع، والآخرين الذين يعتمدون على التواصل الفعال لتحقيق أهدافهم، سيخبرونك أنه غالبًا ما تكون هناك أوقات يوفرون خلالها أنفاسهم بشكل إستراتيجي، ويكبحون الكثير مما يودون قوله. إنهم لا يقصدون توفير أنفاسهم بشكل حرفي، كأن أصواتهم ستصبح مبحوكة عندما يتحدثون كثيرًا. ما يقصدونه هو أنهم يحاولون مقاومة إغراء معالجة المشكلات الفرعية في مناقشة أو اجتماع تصويت؛ كي تكون كلماتهم أكثر أهمية عندما يرغبون في معالجة المشكلات المهمة حقًا.

الأمر مماثل مع أطفالنا. إذا سمعونا نخبرهم باستمرار بما يجب عليهم فعله وبما لا يجب عليهم فعله، ثم بمجرد أن نوضح وجهة نظرنا نظل نعيد عليهم ما قلناه مرارًا، فإنهم عاجلاً أو آجلاً (ومن المرجح أن يكون هذا عاجلاً) سيتوقفون عن الإنصات إلينا. وعلى الجانب الآخر، إذا وفرنا أنفاسنا وعالجنا ما نهتم به حقًا، وتوقفنا عن الكلام، فإن الكلمات التي نستخدمها ستكون أكثر قيمة بكثير.

أتريد أن يستمع أطفالك إليك بشكل أفضل؟ كن موجزًا. بمجرد أن تعالج السلوك والمشاعر الكامنة وراء ذلك السلوك، تجاوز الموقف وامض قدمًا.

إستراتيجية إعادة التوجيه # 2، تقبّل المشاعر

إحدى أفضل الطرق لمعالجة سوء السلوك هي مساعدة الأطفال على التفرقة بين مشاعرهم وأفعالهم. ترتبط هذه الإستراتيجية بمفهوم التواصل، لكننا في الحقيقة نناقش أمرًا مختلفًا بصورة كلية هنا.

عندما نقول تقبّل المشاعر، فإننا نقصد أنه خلال عملية إعادة التوجيه، على الآباء مساعدة أطفالهم على أن يفهموا أن مشاعرهم ليست جيدة ولا سيئة، وليست صحيحة أو خاطئة. إنها مشاعرهم فحسب. ليس

هناك خطب في أن تكون غاضبًا، أو حزينًا، أو أن تشعر بالإحباط الشديد إلى حد أنك قد ترغب في تدمير شيء معين. لكن القول بأنه لا بأس من الشعور بالرغبة في تدمير شيء معين، لا يعني أنه لا بأس بالفعل من القيام بذلك. بعبارة أخرى، إن ما فعله كنتيجة لمشاعرنا هو ما يحدد إن كان سلوكنا جيدًا أم سيئًا. لذا فإن رسالتنا لأطفالنا يجب أن تكون: "بوسعك الشعور بأي إحساس، لكن ليس بوسعك دائمًا أن تفعل ما تود فعله". طريقة أخرى للتفكير في ذلك الأمر هو أننا نريد أن نتقبل كل رغبات أطفالنا، حتى عندما نكون في حاجة لرفض سلوكهم ونعيد توجيههم إلى القيام بفعل مناسب.

قد نقول: "أعرف أنك تريد أخذ عربة التسوق إلى البيت. سيكون ممتعًا جدًا أن تلعب بها. لكن العربة يجب أن تظل هنا في المتجر حتى يتسنى للمتسوقين الآخرين أن يستخدموها عندما يجيئون"، أو قد نقول: "أنا أتفهم تمامًا أنك تشعر وكأنك تكره أخاك في الوقت الحالي. لقد تعودت أن أشعر بهذا حياء أختي عندما كنت طفلًا، وكنت أغضب منها جدًا بالفعل. لكن الصراخ بجملة 'سأقتلك' ليس بالطريقة التي نتحدث بها لبعضنا. لا بأس تمامًا من أن تدخل في نوبة غضب، ولديك كل الحق في أن تخبر أخاك بشأن هذا. لكن دعنا نتحدث عن وسائل أخرى للتعبير عن ذلك".

تقبل المشاعر، حتى لو كنت لا تقبل السلوك.

عندما لا نقر ونتفهم مشاعر أطفالنا، أو عندما نوحى بأن مشاعرهم يجب أن تتجاهل، أو "ليست أمرًا جلالاً"، أو "أمر سخيف"، فإننا ننقل الرسالة التالية: "أنا لست مهتمًا بمشاعرك، ويجب عليك أن تكف عن مشاركتها معي. عليك أن تكتم هذه المشاعر". تخيل كيف يؤثر ذلك على العلاقة. بمرور الوقت سيتوقف أطفالنا عن مشاركة تجاربهم الداخلية معنا، ونتيجة لذلك، ستغدو حياتهم العاطفية محدودة ومقيدة بشكل عام، تاركة إياهم بقدرة محدودة على المشاركة بشكل كامل في علاقات وتفاعلات ذات جدوى.

بدلاً من كبت المشاعر...



تقبلي المشاعر وارفضي السلوك



الأمر الأكثر إشكالية هو أن الطفلة التي يستخفُّ والداه بمشاعرها وينكرانها، يمكن أن تبدأ تنمية ما يمكن أن يسمى "الجوهر غير المتسق". وحينما تختبر شعور الحزن والإحباط بشكل حاد، وتستجيب لها أمها بجمل من قبيل "استرخي" أو "أنت بخير"، فإن الطفلة ستدرك، حتى لو كان على مستوى غير واعي، أن استجابتها الداخلية لموقف معين لا تتوافق مع الاستجابة الخارجية للشخص الذي تثق به ثقة كاملة. كأباء وأمهات، نريد أن نقدم لأبنائنا ما يسمى "استجابة مشروطة"، ما يعني أن نكيف استجابتنا وفقاً لما يشعر به طفلنا حقاً، بطريقة تفهم ما يحدث في عقله بالفعل. إذا تعرّض طفل لتجربة معينة، وجاءت استجابة القائم برعايته متسقة مع ذلك - إذا كانت الاستجابة متطابقة - فإن الخبرة الداخلية ستكون مفيدة بالنسبة له، ويمكنه من ثم أن يفهم نفسه، وأن يسمى هذه الخبرة الداخلية بثقة، وأن ينقلها للآخرين. سينمو الطفل ويتصرف من منطلق "الجوهر المتسق".

لكن ماذا يحدث عندما يغيب هذا التطابق وتكون استجابة الأم غير متسقة مع تجربة الابنة في هذه اللحظة؟ عدم التطابق لمرة واحدة لن يترك أثراً ممتدة. لكن إذا ما غضبت الابنة لمرات عديدة وقيلت لها عبارات مثل "توقفي عن البكاء" أو "لماذا أنت غاضبة؟ الجميع يحظى بالمرح"، ستبدأ الشك في قدرتها على أن تلاحظ وتفهم بدقة ما يحدث داخلها. سيكون جوهرها الداخلي غير متسق، وسيتركها مشوشة، وملبئة بالشك الذاتي، ومنعزلة عن مشاعرها. وبينما تحول إلى شخص راشد، قد تشعر في غالب الأحيان بأن مشاعرها غير مبررة. وقد يصيبها الشك في تجربتها الشخصية، بل يمكن أن تعاني في بعض الأوقات لمعرفة ما تريده أو تشعر به. لذا من المهم فعلاً أن نتقبل مشاعر أطفالنا ونقدم لهم استجابة مشروطة عندما يكونون غاضبين أو خارجين عن السيطرة.

الميزة الأخرى للإقرار بمشاعر أطفالنا خلال ممارسة عملية إعادة التوجيه؛ هي أن فعل ذلك يمكن أن يساعد الأطفال على تعلم أي دروس

نرغب في تعليمهم إياها بطريقة أكثر سهولة. عندما نتفهم مشاعرهم ونقر الطريقة التي *اختبروا* بها تجربة معينة - بشرط أن نرى التجربة من خلال أعينهم حقًا - فإن هذا التفهم يبدأ تهدئة وتنظيم تفاعل جهازهم العصبي. وعندما يكونون على قدر جيد من تنظيم أنفسهم، ستكون لديهم القدرة على العناية بأنفسهم جيدًا، وأن ينصتوا إلينا، ويتخذوا قرارات جيدة. على الجهة الأخرى، عندما ننكر مشاعر أطفالنا، أو نستخف بها، أو نحاول أن نلهيهم عنها، فإننا نغدهم بسهولة لأن يكونوا مجددًا غير منظمين، وأن يشعروا بأنهم معزولون عنا، ما يعني أنهم سيختبرون حالة متزايدة من الاضطراب وسيكونون أكثر عرضة لأن ينهاروا، أو ينزعلوا عاطفيًا عندما لا تيسر الأمور معهم على ما يرام.

وبالإضافة إلى ذلك، عندما نرفض مشاعرهم، لن يشعر الأطفال بأنهم مسموعون أو محترمون. نود أن نعرفهم أننا هنا من أجلهم، وأنها دائمًا سننصت إلى ما يشعرون به، وأن بإمكانهم أن يجيئوا إلينا لمناقشة أي شيء يكونون قلقين بشأنه أو يواجهونه. لا نريد أن ننقل إليهم شعور أننا هنا سنتواجد من أجلهم فقط عندما يكونون سعداء أو لديهم مشاعر إيجابية.

لذا عندما نكون في خضم التفاعل الانضباطي، فإننا نتقبل مشاعر أطفالنا ونعلمهم أن يفعلوا المثل. نود منهم أن يعتقدوا بشكل راسخ أننا حتى عندما نعلمهم عن السلوك الصائب والخاطئ، فإن مشاعرهم وتجاربهم ستكون دائمًا محل تفهم وفخر. عندما يشعر الأطفال بذلك من قبل والديهم، حتى خلال عملية إعادة التوجيه، فإنهم سيكونون أكثر قابلية لتعلم الدروس التي يعلمهم إياها آباؤهم، ما يعني أنه بمرور الوقت، سينخفض العدد الكلي للحظات الانضباطية.

إستراتيجية إعادة التوجيه # 3، صف، لا تعظ

الميل الطبيعي لدى الكثير من الآباء هو توجيه النقد والوعظ عندما يفعل أطفالنا شيئًا لا نحبّه. ورغم ذلك، فإن هذه الاستجابات ببساطة تكون غير

ضرورية في معظم المواقف الانضباطية. بدلاً من ذلك، بوسعنا ببساطة أن نصف ما نراه، وسيستوعب أطفالنا بدورهم ما نقوله بدرجة الوضوح نفسها التي يستوعبون بها صياحنا، واستخفافنا، وتصيدنا للأخطاء. كما أنهم سيتلقون الرسالة بقدر أقل بكثير من الدراما واتخاذ موقف دفاعي. عندما يكون الموقف مع طفل صغير يمكن أن نقول شيئاً من قبيل: "أوه، أنت تلقي البطاقات. وهذا يصعب علينا أن نلعب اللعبة". ويمكن أن نقول لطفل أكبر سناً: "لا أزال أرى الأطباق على الطاولة"، أو "يبدو أنك قد استخدمت بعض الكلمات غير المهذبة وأنت تتعامل مع أخيك". ببساطة، بالإشارة إلى ما نلاحظه، فإننا نشعر في حوار مع أطفالنا يفتح الباب للتعاون والتعليم بطريقة أفضل كثيراً من التوبيخ الفوري، مثل: "توقف عن الكلام مع أخيك بهذه الطريقة".

السبب هو أنه حتى الأطفال الصغار يعرفون الخطأ من الصواب في معظم المواقف. ولقد علمتهم مسبقاً ما يعد مقبولاً وما ليس كذلك. إذن، في الغالب كل ما تحتاج إليه هو أن تجذب الانتباه إلى السلوك الذي لاحظته. وهذا ما فعلته "أنا" بشكل أساسي عندما قالت لـ "باولو": "أنا أعلم أنك تعرف مدى أهمية الثقة في عائلتنا، لذا أتساءل ما الذي حدث في ذلك الموقف". لا يحتاج الأطفال من آبائهم أن يخبروهم ألا يتخذوا قرارات سيئة. إنهم يحتاجون من آبائهم أن يوجهوهم، ويساعدوهم على التعرف على القرارات السيئة التي يتخذونها وما الذي يؤدي إلى اتخاذها؛ كي يتمكنوا من تصويب أنفسهم وتغيير ما ينبغي تغييره. بالنسبة لكل الأطفال، وخاصة الأطفال الصغار والرضع، أنت بالتأكيد تعلمهم الجيد من السيئ، والصواب من الخطأ. لكن مرة أخرى، الرسالة القصيرة، والواضحة، والمباشرة ستكون أكثر فاعلية من تلك الطويلة والمستفيضة في الشرح. وحتى مع الأطفال الصغار، فإن بياناً موجزاً لما لاحظته، عادة ما سيوصل الفكرة - ويستدعي استجابة منهم، سواء كانت استجابة شفوية أو سلوكية.

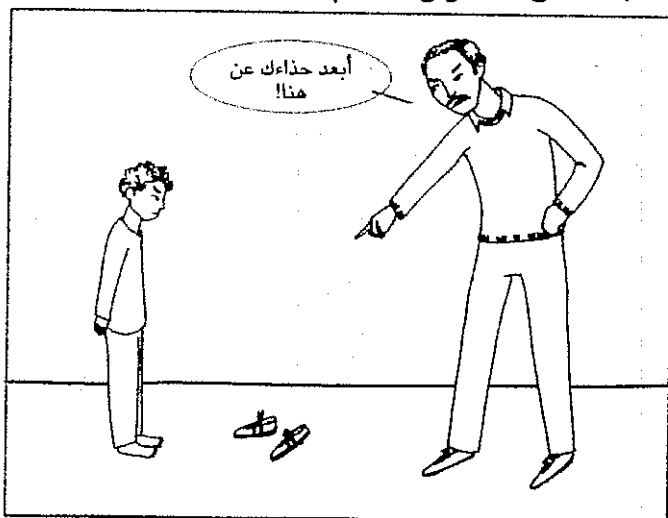
الفكرة هنا ليست أن ما تصفه سيكون بمثابة جملة فائقة التأثير ستوقف حدوث السلوكيات السيئة. نحن نقول ببساطة إنه على الآباء والأمهات، كما قلنا ذلك في الفصل 5، "أن يفكروا في الكيفية"، وأن يكونوا واعين حيال كيفية قول ما ينبغي قوله.

ليس الأمر أن عبارة: "يبدو أن جوني يريد دوره في استخدام الأرجوحة" توصل شيئاً مختلفاً اختلافاً كلياً عن جملة "عليك مشاركة الأرجوحة مع أصدقائك". لكن الجملة الأولى تقدم مزايا عديدة ومتفردة عن الأخيرة. أولاً، أنها تتجنب وضع الطفل في موقف دفاعي. قد يظل ينتابه شعور بالحاجة إلى الدفاع عن نفسه، لكن ليس بالدرجة نفسها لو أننا وبخناه أو أخبرناه بأن ما يفعله أمر خاطئ.

ثانياً، إن وصف ما نراه يضع مسئولية اتخاذ قرار كيفية الاستجابة للملاحظة، على عاتق الطفل، ومن ثم تدريب المخ العلوِي. هكذا نساعده في تطوير بوصلته الداخلية، وهي المهارة التي يمكن أن تدوم معه للأبد. عندما نقول: "جاك يشعر كما لو أنه مستبعد؛ يجب عليك أن تشركه"، فإننا بالتأكيد نكون قد أوصلنا الرسالة. لكننا بهذا نتولى القيام بكل العمل نيابة عن طفلنا، ولا نتيح له أن يزيد مهاراته الداخلية الخاصة بحل المشكلات والتعاطف. بدلاً من ذلك إذا قلنا ببساطة: "انظر إلى جاك يجلس هناك وحيداً في حين أنك تلعب مع ليو"، فإننا نعطي طفلنا الفرصة ليفكر في الموقف بنفسه، ويحدد ما ينبغي أن يحدث.

ثالثاً، إن وصف ما نراه يؤدي إلى بدء محادثة، ومن ثم يعني هذا بطريقة ضمنية أنه عندما يفعل طفلنا شيئاً لا نحب، فإن استجابتنا التلقائية ستكون تحدثنا معه عن هذه الاستجابة، والسماح له بتفسيرها، واكتساب قدر من الاستبصار. ثم بوسعنا أن نمنحه الفرصة للدفاع عن نفسه أو الاعتذار عن التصرف إذا كان ذلك ضرورياً، وأن يأتي بحل لأية مشكلة ناتجة عن سلوكه.

بدلاً من الأمر والطلب...



قم بوصف ما تراه



بدلاً من توجيه النقد والهجوم...



قومي بوصف ما ترينه



"ما الذي يحدث؟"، "هل يوسعك أن تساعدني على الفهم؟"، "لا أستطيع أن أفهم هذا الأمر". يمكن أن تكون تلك العبارات فعالة ونحن نعلم أطفالنا. عندما نبين ما نراه، ثم بعد ذلك نطلب من أطفالنا أن يساعدونا على الفهم، فذلك يتيح فرصة التعاون، والحوار، والنمو. هل ترى كيف أن الاستجابتين، رغم أن مضمونهما ليس مختلفاً إلى حد كبير، ستولدان بدورهما استجابتين مختلفتين جداً من الأطفال؛ وذلك ببساطة بسبب الكيفية التي أوصل بها الآباء الرسالة؟ متى وصف الآباء ما لاحظوه وطلبوا المساعدة في فهم ما يجري، سيكون بوسعهم حينها التمهّل والسماح لمخ الطفل بأن يقوم بعمله. وبعد ذلك سيتمكنون من القيام بدور فعال في تشكيل استجابتهم الخاصة.

تؤدي إستراتيجية إعادة التوجيه هذه مباشرة إلى الإستراتيجية التي تليها، والتي تدور كلها حول جعل عملية الانضباط تعاونية ومشتركة بين الطرفين، بدلاً من أن تكون فرضاً لإرادة الآباء والأمهات على الأبناء.

إستراتيجية إعادة التوجيه # 4، أشرك طفلك في عملية تحقيق الانضباط

عندما يتعلق الأمر بالتواصل خلال لحظة انضباطية فإن الآباء عادة ما يقومون بالحديث (أي إعطاء محاضرة)، أما الأطفال فيقومون عادة بالاستماع (أي التجاهل). عادة ما ينطلق الآباء من افتراض غير مؤكد مفاده أن هذا المنهج القائم على أداء المونولوج أحادي الاتجاه هو الخيار الوحيد الأفضل - والعلمي - الذي ينبغي النظر في تطبيقه.

الوالد ← الطفل

رغم ذلك، يتعلم العديد من الآباء، هذه الأيام، أن تحقيق الانضباط سيكون أمرًا أكثر احترامًا - ونعم، فاعلية - إذا بدأوا حوارًا تعاونيًا، وتشاركياً، وثائبي الاتجاه، عوضاً عن أداء المنولوج.

الوالد ← الطفل

نحن لا نقول إن الآباء يجب أن يتخلّوا عن أدوارهم كرموز للسلطة في العلاقة. بقراءة تلك حتى هذا الفصل من الكتاب، فإنك تعرف أننا لا ندافع عن هذا الرأي بالتأكيد. لكننا نعرف أنه عندما يكون الأطفال مشتركين في عملية تحقيق الانضباط، فإنهم يشعرون بالمزيد من الاحترام لهم، كما أنهم يتقبلون ما يدعو له الآباء، ومن ثم يكونون أكثر قابلية للتعاون وحتى المساعدة في التوصل إلى حلول للمشكلات التي خلقت الحاجة لتحقيق الانضباط من البداية. وكنتيجة لذلك، يعمل الآباء والأبناء كفريق لاكتشاف أفضل طريقة للتعامل مع مواقف تحقيق الانضباط.

أذكر نقاشنا عن العقل المتبصر، وأهمية مساعدة الأطفال في اكتساب بصيرة شخصية حيال أفعالهم وإظهار التعاطف للآخرين؟ متى تواصلت وأصبح طفلك مستعداً ومتجاوباً، يمكنك ببساطة حينها أن تشرع في حوار يؤدي أولاً إلى اكتساب البصيرة والفهم ("أعرف أنك تعلم القاعدة، لذا أسألك ما الذي جرى لك وقادك لفعل هذا الأمر؟") ثم بعد ذلك إلى التعاطف والإصلاح التكاملي ("برأيك كيف بدا الأمر بالنسبة لها، وكيف يمكن أن تصلح الأمور؟").

على سبيل المثال، لنقل إن ابنك ذا الأعوام الثمانية غاضب بشدة لأن أخته ذاهبة إلى موعد لعب آخر مع أصدقائها، بينما هو يشعر كما لو أنه "لن يتسنى له القيام بأي نشاط". وفي ثورة غضبه، ألقي بنظارة الشمس المفضلة لديك عبر الغرفة وكسرها.

وقتما هدأت وتواصلت مع ابنك، كيف تودين الحديث معه بشأن أفعاله؟ ينص النهج التقليدي على أن تؤدي مونولوجاً منفرداً حيث تقول شيئاً من قبيل: "لا بأس أن تغضب - الجميع يفعل ذلك - لكن عندما تكون غاضباً فأنت لا تزال بحاجة إلى التحكم في جسدك. نحن لا نكسر أغراض الآخرين. في المرة التالية التي تغضب فيها، عليك أن تجد طريقة مناسبة للتعبير عن مشاعرك الصاخبة".

هل هناك خطأ معين في هذه الطريقة من التواصل؟ لا، على الإطلاق. في الواقع، إنها مليئة بالتعاطف والاحترام الإيجابي لطفلك ولمشاعره. لكن ألا ترين أنها تقوم على عملية التواصل ذات الاتجاه الأحادي من أعلى لأسفل؟ كل ما تفعله هو أنك تلقين المعلومات المهمة التي يستقبلها طفلك.

عوضاً عن ذلك، ماذا لو أننا أشركناه في حوار تعاوني يحثه على التفكير في أفضل طريقة لمعالجة الموقف؟ ربما ستبدئين بوصف ما رأيته فحسب، ثم تسألينه لتلقي الإجابة: "لقد دخلت في نوبة غضب منذ قليل. ولقد سحبت نظارتي وألقيتها. ما الذي حدث حتى تقوم بذلك؟".

نظراً لأنك تواصلت معه بالفعل، وأنصت، واستجبت لمشاعره حيال موعد لعب أخته، بوسعه الآن أن يركز على سؤالك. على الأرجح سيعود مرة أخرى إلى ثورة غضبه ويقول شيئاً مثل: "لقد غضبت بشدة فحسب!". حينئذ يمكنك ببساطة أن تصفي ما رأيته - منتبهة أثناء ذلك لنبرة صوتك - (نظراً لأن الكيفية مهمة): "ثم ألقيت نظارتي أرضاً". هنا على الأرجح ستحصلين على اعتذار من قبيل: "آسف، يا أمي".

عند هذه اللحظة بوسعك أن تنتقلي إلى المرحلة التالية من المحادثة وتركزي بشكل صريح على التعليم: "نحن جميعاً نغضب. لا يوجد خطأ في أن تغضب. لكن ما الذي يمكنك أن تفعله في المرة التالية التي تكون غاضباً فيها؟". ربما بوسعك هنا أن تبسمي وتلقي دعاة مرحة سيفهم مغزاها:

"بالطبع بخلاف تدمير غرض ما؟". ومن هذه النقطة يمكن للمحادثة أن تمضي، حيث توجهين بعض الأسئلة التي تساعد ابنك الصغير على أن يفكر في مسائل، مثل التعاطف، والاحترام المتبادل، والأخلاق، وكيفية التعامل مع المشاعر الصاخبة.

لاحظي أن الرسالة العامة تظل كما هي، سواء كنت تؤدين مونولوجًا أو تشرعين في حوار. لكن عندما تشركين طفلك في عملية تحقيق الانضباط، فإنك تمنحينه الفرصة للتفكير في أفعاله الخاصة، وما ينتج عنها، على مستوى أعمق كثيرًا.

أنت تساعدينه على توظيف مسارات عصبية معقدة تؤدي إلى بناء قدرات العقل المتبصر، وينتج عنها معرفة أعمق، وأطول أمدًا. كذلك فإن مشاركة أطفالك في مناقشة تحقيق الانضباط هي طريقة جيدة للحد من أية أنماط أو سلوكيات يمكن أن تكون قد تشكلت عن غير قصد في بيتك. إن نهج الانضباط أحادي الاتجاه، والمفروض قسرًا من الآباء على الأبناء، يمكن أن يؤدي بك كوالد إلى أن تقتحم غرفة المعيشة في غضب وتعلن: "أنت تقضي الكثير من الوقت في لعب ألعاب الفيديو هذه الأيام!". من الآن فصاعدًا، لن تلعب أكثر من خمس عشرة دقيقة في اليوم". والآن يمكنك أن تتخيل الاستجابة التي قد تتلقاها.

بدلاً من أداء المونولوج...



أشركي طفلك في عملية تحقيق الانضباط



بدلاً من ذلك، ماذا لو انتظرت حتى وقت الغداء، وبمجرد أن يجلس الجميع إلى الطاولة، تقول: "أعلم أنك كنت تلعب ألعاب الفيديو بكثرة في الفترة الأخيرة، لكن ذلك الأمر لا يسير على نحو جيد. إنه يؤجل فروضك المنزلية، كما أنني أود التأكد من أنك تقضي بعض الأوقات في ممارسة أنشطة أخرى أيضاً؛ لذا نحن بحاجة لأن نضع خطة جديدة، أليس كذلك؟".

على الأرجح، ستظل تواجه بعض المقاومة عندما تشير إلى إمكانية تقليص وقت اللعب. لكنك ستخوض مناقشة حول المسألة، وعندما يعرف أطفالك أنك تتحدث حول إمكانية تقليص وقت اللعب، فإنهم بالتأكيد سيبدلون قصارى جهدهم حتى يكونوا جزءاً من المناقشة لتحديد الحدود التي توضع. بوسعك أن تذكرهم بأن القرار النهائي يعود إليك، لكن دعهم يعرفوا أنك تدعوهم للإسهام في القرار لأنك تحترمهم، وتريد أن تأخذ مشاعرهم ورغباتهم بعين الاعتبار، وتعتقد أنهم يساعدونك في حل المشكلات بشكل بناء. بعد ذلك، حتى لو لم يعجبهم القرار النهائي الذي اتخذته، فإنهم سيعرفون أنك عاملتهم باحترام على الأقل.

سيسير الأمر على هذا النحو في أي عدد من المسائل الأخرى: "أعرف أننا كنا نؤدي فروضنا المنزلية بعد تناول وجبة العشاء، لكن هذا الأمر لا يسير على ما يرام، لذا نحن بحاجة لأن نتوصل لخطة جديدة. أية أفكار؟" أو "لقد لاحظت أنك لست سعيداً بشأن اضطرابك إلى ممارسة العزف على البيانو في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة. هل هناك أية أوقات أخرى تفضلها لممارسة العزف على البيانو؟ ما الموعد الذي تراه مناسباً؟". غالباً ما سيتوصل الطفل إلى الحل نفسه الذي كنت لتتوصل إليه وتقرضه على ذلك الموقف على أي حال. لكنه سيكون قد درب مخه العلوي على أن يفعل ذلك، وشعر باحترامك له طوال الوقت.

إحدى أفضل نتائج مشاركة الأطفال في عملية تحقيق الانضباط هي أنهم كثيراً ما سيتوصلون إلى أفكار جديدة عظيمة لحل المشكلة، أفكار لم تكن قد خطرت لك من قبل. كما أنك قد تصدم من مقدار رغبتهم في التنازل والمواءمة لتحقيق تسوية سلمية للمواجهة بينكما.

بدلاً من الأمر والطلب...



أشركي أطفالك في عملية تحقيق الانضباط



تحكي "تينا" قصة عندما كان ابنها ذو الأعوام الأربعة يلح لتناول الحلوى - وبالتحديد، كيس من الفواكه المجففة - في التاسعة والنصف صباحًا. لقد أخبرته: "الفواكه المجففة لذيذة، أليس كذلك؟ بوسعك أن تحظى بها بعدما تتناول وجبة غداء مشبعة خلال ساعات من الآن".

لكن الطفل لم تعجبه خطة "تينا" وبدأ البكاء، والشكوى، والمجادلة. وكان ردّها: "يبدو أنه من الصعب عليك أن تنتظر، أليس كذلك؟ أنت تريد تناول الفواكه المجففة، وأنا أريدك أن تحصل على وجبة غداء صحية أولاً. إمام. هل لديك أية أفكار لحل هذه المشكلة؟".

فكر الطفل لثوان ثم اتسعت حدقاته بحماس بالغ وصاح: "أعرف الحل! بوسعي أن أحظى بواحدة الآن وأوفر الباقي لفترة ما بعد الغداء".

لقد شعر الطفل بأنه شخص صاحب قرار، وتم تجنب الصراع على بيان صاحب سلطة حسم الأمر، وكانت "تينا" قادرة على إعطائه الفرصة لحل المشكلة. لقد كلفها ذلك كله السماح له بالحصول على قطعة واحدة من الفاكهة المجففة. إنه ليس تنازلاً كبيراً.

مرة أخرى، هناك بالطبع بعض الأوقات التي لن يكون بوسعك فيها أن تمنح أية مساحة للتفاوض، وقد يكون هناك بعض الأوقات التي تسمح فيها لطفلك بأن يتعامل مع حالة الرفض، أو منحه الفرصة لأن يتعلم الانتظار أو التعامل مع الإحباط. لكن عادة عندما نشرك الطفل في عملية تحقيق الانضباط، ينتج عن ذلك حل مُرضٍ لجميع الأطراف.

حتى مع الأطفال الصغار، علينا أن نشركهم في العملية بقدر الإمكان، طالبين منهم أن يفكروا في أفعالهم وكيفية تجنب المشكلات في المستقبل: "أتذكر مشكلة الأمس، عندما دخلت في نوبة غضب؟ ليس من عادتك أن تكون شخصاً يضرب ويركل. ما الذي حدث؟". مع طرح مثل هذه الأسئلة، فإنك تمنح طفلك الفرصة للتفكير في سلوكه وتطوير رؤيته الذاتية. من المسلّم به أنك قد لا تتلقى إجابات عظيمة ودقيقة من طفل صغير، لكنك تضع حجر الأساس. المقصد أن تجعله يفكر في أفعاله.

بعد ذلك يمكنك أن تسأله ما الذي يمكنه أن يفعله بطريقة مغايرة في المرة التالية عندما يدخل في نوبة غضب. ناقش ما يود منك أن تفعله للمساعدة في احتواء غضبه. سيعمق هذا النوع من المناقشة استيعابه لأهمية تنظيم المشاعر، واحترام العلاقات، والتخطيط للمستقبل، والتعبير عن نفسه بطريقة مناسبة... إلخ. كما أن ذلك سينقل مدى أهمية آرائه وأفكاره بالنسبة لك.

سيدرك أكثر فأكثر أنه فرد مستقل عنك، وأنت مهتم بأفكاره ومشاعره. في كل مرة تشرك أطفالك في عملية تحقيق الانضباط، فإنك تعمل على تقوية الرابطة بين الوالد والطفل، بينما تزيد أيضًا من احتمالية أنهم سيتدبرون أمورهم بشكل أفضل في المستقبل.

إستراتيجية إعادة التوجيه # 5، أعد صياغة الرفض إلى القبول المشروط

مجددًا، عندما تضطر لرفض طلب، من المهم أن تهتم بكيفية إبداء الرفض. سيكون قبول الرفض القاطع أكثر صعوبة من إبداء القبول المشروط. إن كلمة "لا"، خاصة عندما تقال بنبرة قاسية ورافضة، يمكنها أن تنشط بطريقة تلقائية الحالة التفاعلية غير الواعية للطفل (أو لأي شخص آخر). في المخ، يمكن أن تنطوي تلك الحالة التفاعلية على الدافع للعراك، أو الهرب، أو عدم القدرة على التصرف - أو في الحالات القصوى - إلى الإغماء. وعلى النقيض من ذلك، فإن التصريح بالقبول المشروط، حتى عندما لا تسمح بالسلوك، ينشط دائرة المشاركة الاجتماعية ويجعل المخ متجاوبًا مع ما يحدث، ويزيد من احتمالية التعلم، ويعزز الروابط مع الآخرين.

تختلف هذه الإستراتيجية وفقًا لعمر طفلك. بالنسبة لطفلة تطلب قضاء المزيد من الوقت في بيت جدتها عندما يحين موعد المغادرة، يمكن أن تقول: "بالطبع، بوسعك أن تحظى بالمزيد من الوقت مع جدتك. علينا أن نذهب الآن، لكن يا أمي، هل يمكننا أن نحضر مجددًا إلى بيتك في نهاية

الأسبوع⁵". قد يظل لدى الطفلة مشكلة في تقبل الرفض، لكنك تساعدها على رؤية أنه وعلى الرغم من أنها لم تحصل على ما تريده بالضبط في الوقت الحالي، فسيتم السماح لها بذلك بعد فترة قصيرة. الأمر المهم هنا أن الأب حدد شعور الابنة وتعاطف معه (الرغبة في أن تكون الابنة مع جدتها) بينما يؤسس البنية التنظيمية والمهارة (الإقرار بالحاجة إلى المغادرة الآن، وتأجيل إشباع الرغبة).

أو إذا كان ابنك لا يكتفي من مشاهدة العرض العملي للقطار توماس في المتجر المحلي للعب، وغير مستعد للتفكير في وضع القطار بيرسي أرضاً حتى يتسنى لك مغادرة المتجر، يمكنك أن تمنحه قبولاً مشروطاً. جرب شيئاً مثل: "أعرف، دعنا نأخذ القطار بيرسي للبائعة هناك، ونشرح لها أنك تريد منها أن تحتفظ به لأجلك، وأن تبقيه بأمان حتى زيارتنا المقبلة يوم الثلاثاء. ستساير البائعة الأمر على الأرجح، وسيتم تجنب الإخفاق الذريع المحتمل. بالإضافة إلى أنك ستعلم طفلك اكتساب قدرة عقلية على التوقع للشعور لحدس الاحتمالات الخاصة بالمستقبل، ولتخيل كيف يمكن اتخاذ إجراءات مستقبلية لتلبية الحاجات الحالية. هذه هي المهام التنفيذية التي، عند تعلمها، يمكن أن تصبح مهارات تدوم للأبد. أنت تقدم إرشاداً لتنمي حرفياً الدوائر الجبهية المهمة والتي تختص بالذكاء العاطفي والاجتماعي بشكل دقيق.

لاحظ أن الأمر لا يتعلق فقط بوقاية أطفالنا من الإحباط أو تزويدهم بما يريدونه. على العكس تماماً، إنه يتعلق بمنحهم التدريب على تحمل إحباطهم عندما لا تسير الأمور حتماً في صالحهم في كل الأوقات. إنهم لن يحققوا رغباتهم في موقف بعينه، وأنت تساعدهم بينما يتعاملون مع إحباطهم. ما تفعله هو أنك تساعدهم على اكتساب المرونة التي ستعينهم في كل مرة يُرفض لهم طلب خلال حياتهم. أنت تزيد قدرتهم الخاصة على تحمل عدم الحصول على ما يريدونه، وتمنحهم التدريب على تأجيل الإشباع. كل هذا يدخل في إطار مهام المنطقة الأمام جبهية من المخ، والتي تنمو لدى طفلك بينما تربيته وأنت تضع نمو مخه في حساباتك.

بدلاً من إبداء الرفض القاطع...



أعد صياغة الرفض إلى قبول مشروط



وبدلاً من أن يؤدي تحقيق الانضباط ببساطة إلى شعور الطفل بالتجاهل والإهمال، سيعرف طفلك الآن من خلال التجارب الواقعية التي عاشها معك، أن الحدود التي تضعها، غالباً ما تؤدي إلى تعلم مهارات، وتصور احتمالات مستقبلية، وليست سجنًا له أو رفضًا.

هذه الإستراتيجية فعالة للأطفال الأكبر سناً (وحتى البالغين) أيضًا. ببساطة ليس بيننا من يحب أن يُرفض له طلب عندما نريد شيئاً، وتبعاً لأية أمور أخرى ذات صلة كانت تحدث، فقد يدفعنا الرفض إلى اتخاذ رد فعل منفلت أو الانهيار. لذا بدلاً من تقديم رفض قاطع، يمكننا أن نقول شيئاً مثل: "لدينا الكثير من المهام اليوم وغداً، لذا دعنا ندعُ صديقك، لكن لنقم بهذا يوم الجمعة، حيث يمكنك أن تقضي المزيد من الوقت معه". من السهل جداً قبول هذا، كما أنه يمنح الطفل التدريب اللازم للتعامل مع الإحباط، وإرجاء الإشباع.

على سبيل المثال، لنقل إن هناك مجموعة من الأصدقاء الذين تبلغ أعمارهم تسع سنوات، ذاهبين إلى حفل صاخب والذي في تقديرك يبيع كل الأشياء التي لا تريد لطفلك أن تحاكيها. بغض النظر عن كيفية تبليغها بالقرار الذي اتخذته، فإنها لن تكون سعيدة عندما تعلم أنها لن تذهب إلى الحفل. لكن يمكنك على الأقل التخفيف من بعض الدراما الناتجة بأن تكون استباقياً وتعالج المشكلة قبل أن تتفاقم.

على سبيل المثال، يمكنك أن تسألها عن الحفلات التالية التي تود حضورها، وأن تعرض عليها أنك ستأخذها هي وصديقة لها لمشاهدة فيلم في السينما في الوقت نفسه. إذا أردت أن تبذل جهداً إضافياً، فيمكنك حتى أن تستخدم الإنترنت وتبحث عن حفلة مختلفة قد تهتم هي بحضورها في المستقبل القريب، عليك أن تولي اهتماماً كبيراً لنبرة صوتك. خاصة إذا كنت ترفض طلباً لطفلك كانت تريد حقاً الحصول عليه، كما أنه من المهم أن تتجنب التعبير عن رأيك بتعالٍ، أو تعالي في التمسك به. مرة أخرى، نحن لا نقول إن هذه الإستراتيجية ستجعل كل شيء سهلاً، وستحول دون شعور طفلك بالغضب، أو الأذى، أو سوء الفهم. لكن عبر التوصل إلى

موافقة مشروطة معينة بدلاً من القول ببساطة "لا، لن تذهبي"، فإنك ستقل النزعة التفاعلية وتُظهر لطفلك أنك تُولي انتباهك لرغباتها. من المسلّم به القول بأن هناك بعض الأوقات التي يجب أن نعلن فيها الرفض القاطع المقيت. لكن في الغالب سيكون بوسعنا إيجاد وسائل لتجنب الاضطرار إلى رفض طلبات أطفالنا مع حد أدنى للقبول بما يريدونه. في نهاية المطاف، الأشياء التي يريدها الأطفال، غالباً ما تكون هي الأشياء التي نريدها لهم أيضاً - مع اختلاف التوقيت فحسب. إنهم يريدون قراءة المزيد من القصص، أو اللعب مع أصدقائهم، أو تناول المثلجات، أو لعب بعض الألعاب على الحاسوب. كل هذه نشاطات نريدهم نحن أيضاً أن يستمتعوا بها في وقت معين، لذا عادة ما يكون بوسعنا بسهولة إيجاد أوقات بديلة لتحقيق ذلك.

في الواقع، هناك مساحة مهمة للتفاوض في تفاعلات الوالد - الطفل. وتزداد أهمية هذه المساحة بينما يكبر الأطفال. عندما يريد طفلك ذو الأعوام العشرة أن يسهر قليلاً وترفض، ثم يوضح أن غداً هو يوم السبت ويُعِدُّ أنه سيخلد إلى النوم بعد الوقت المعتاد بساعة فقط، حينئذ يمكنك أن تعيد التفكير في موقفك على الأقل. غني عن القول إن هناك بعض الأمور التي لا يمكن التفاوض حولها، مثل: "آسف، لكن لا يمكنك أن تضع أختك الرضعية في المجفف، حتى لو كنت ستغطيها بالوسائد". غير أن التسوية ليست دليلاً على الضعف؛ إنها دليل على احترام طفلك ورغباته. كما أنها تمنحه الفرصة لممارسة بعض التفكير بالغ التعقيد، وتزوده بمهارات مهمة بشأن التفكير؛ ليس فقط فيما يريده، وإنما أيضاً بما يريده الآخرون، ومن ثم تقديم حجج جيدة وفقاً لهذه المعلومات. كما أن التسوية ستكون أكثر فاعلية بكثير على المدى الطويل مما لو صرحت بالرفض دون التفكير في البدائل الأخرى.

استراتيجية إعادة التوجيه # 6، عزز الإيجابيات

غالبًا ما ينسى الآباء أن عملية تحقيق الانضباط يجب ألا تأخذ منحى سلبياً على الدوام. نعم، عادة ما نؤدب لأن هناك شيئاً معيناً حدث بطريقة غير مثالية؛ أو أن هناك درساً يجب أن يُتعلم، أو مهارة يجب أن تُطور. لكن إحدى أفضل الطرق للتعامل مع سوء السلوك هي تعزيز الجوانب الإيجابية لما يقوم به طفلك.

على سبيل المثال، فكر في ذلك الفعل الذي يرهق جميع الآباء والأمهات ويلاحقهم؛ الانتحاب. مَنْ منا لم يسأم من سماع أطفالنا يتحولون إلى نبرة الصوت الطنانة، المتشكية، الرتيبة التي تجعلنا نصر على أسناننا ونريد أن نصم آذاننا؟ غالبًا ما يستجيب الآباء بقول شيء مثل: "توقف عن الانتحاب"، أو من المحتمل أن يكونوا أكثر إبداعًا ويقولوا: "خفض صوت انتحابك"، أو "ما هذا، أنا لا أتحدث هذه اللغة، سيكون عليك أن تخبرني بما تريده بلغة أخرى".

نحن لا نقول إن تلك المناهج هي أسوأ المناهج الممكنة. مع ذلك، ستكون معضلة إذا لجأنا إلى الاستجابات السلبية؛ لأننا نمنح كامل انتباهنا لسلوك لا نريده أن يتكرر.

بدلاً من ذلك، ماذا لو عززنا الإيجابيات؟ بدلاً من أن نقول "لا تتحب"، يمكننا أن نقول شيئاً مثل: "أفضل أن تتحدث بنبرة صوتك الطبيعية. هلا كررت ما قلته مرة أخرى؟"، أو يمكن حتى أن تكون مباشراً بدرجة أكبر في تعليم التواصل الفعال: "اطلب مني ذلك مجدداً لكن بصوتك القوي كفتي كبير". تنطبق الفكرة نفسها على مواقف التأديب الأخرى. بدلاً من التركيز على ما لا تريده ("توقف عن العبث واستعد، ستأخر على المدرسة"). ركز على ما تريده ("أريد منك أن تنظف أسنانك وتعرثر على حقيبة ظهرك"). بدلاً من أن تبرز السلوك السلبي ("لن تأخذ جولة بالدراجة إلا بعدما تجرب تناول الفاصوليا الخضراء")، ركز على الإيجابي (تناول بعض الفاصوليا الخضراء، وسنذهب في جولة بالدراجة").

بدلاً من التركيز على المشكلة...



عززي الإيجابيات..



هناك الكثير من الطرق الأخرى التي تمكنك من تعزيز الإيجابيات عندما تكون بصدد تحقيق عملية الانضباط. ربما تكون سمعت عن الاقتراح القديم الذي يحثك على أن "تضبط" أطفالك يتصرفون على نحو جيد ويتخذون قرارات جيدة. في أي وقت ترى طفلك الأكبر - التي عادة ما تكون انتقادية لأختها الأصغر - تقدم لها إطرًا، أكد ذلك: "أحب تشجيعك لأختك على هذا النحو". أو إذا كان ابنك الذي يدرس في الصف السادس يعاني أداء فروضه المنزلية في ذلك الوقت، وقد لاحظت أنه يبذل مجهودًا مضمينًا للعمل على التقرير المدرسي الواجب تقديمه الأسبوع المقبل، ادعمه: "أنت تقوم بعمل شاق، أليس كذلك؟ والفضل يعود إلى أنك تفكر في الأمور مسبقًا". أو عندما يتضاحك أطفالك معًا بدلًا من العراك، أبرز هذا السلوك: "أنتما تحظيان بالمرح. أعلم أنكما تتنازعان أحيانًا، لكن من الجيد رؤيتكما تستمتعان بقضاء الوقت مع بعضكما".

عزز الإيجابيات بضبط أطفالك يتصرفون على نحو جيد





عند تعزيزك للإيجابيات، فإنك تُولي تركيزك وانتباهك للسلوكيات التي تريدها أن تتكرر. ستكون أيضًا طريقة لطيفة لتشجيع هذه السلوكيات في المستقبل، دون أن يكون التفاعل مقصورًا على تقديم مكافآت أو مَدَح. ببساطة يمكن أن يكون منح انتباهك لطفلك، وذكر ما تراه، تجربة إيجابية في حد ذاتها.

نحن لا نقول إنك لن تضطر إلى معالجة السلوكيات السلبية أيضًا. ستفعل ذلك بالطبع. لكن بقدر ما تستطيع، عزز الإيجابيات وأتَح لأطفالك أن يستوعبوا وأن يشعروا من ناحيتك بأنك تلاحظ وتقدر عندما يتخذون قرارات جيدة، ويتدبرون أمرهم على نحو جيد.

إستراتيجية إعادة التوجيه # 7: عالج الموقف بشكل إبداعي

إحدى أفضل الأدوات التي يتعين عليك أن تجهزها في صندوق أدوات التربية الخاصة بك، هي الإبداع. كما قلنا مرارًا عبر صفحات هذا الكتاب، لا توجد تقنية لتحقيق الانضباط تناسب الجميع ويمكن استخدامها في كل المواقف. بدلًا من ذلك، علينا أن نكون راغبين وقادرين على التفكير السريع والتوصل لطرق مختلفة للتعامل مع أية مشكلات قد تحدث. وكما قلنا في الفصل الخامس، يحتاج الآباء لأن يستجيبوا بطريقة مرنة، ما يتيح لنا أن نتمهل ونفكر في الاستجابات المختلفة للمواقف المختلفة، ونطبق مناهج مختلفة طبقًا لطريقة التربية الخاصة بنا وحاجة كل طفل وطبيعته. عندما نجرب مرونة الاستجابة، فإننا نستخدم القشرة الأمام جبهية، والتي تعد مركزًا للمخ العُلوي ومهارات المهام الوظيفية. يزيد إشراك مخنا، خلال اللحظة الانضباطية، من احتمالية تمكننا كذلك من استحضار التعاطف، والتواصل المتناغم، وحتى القدرة على احتواء حالتنا التفاعلية غير الواعية. على الجانب الآخر إذا أصبحنا غير مرنين وبقينا على الضفة المتصلبة من النهر، سنكون أكثر تفاعلية كأباء ولن نتدبر أمورنا بشكل جيد. هل مررت بهذه اللحظة من قبل؟ لقد مررنا

بها أيضًا. سيتولى المخ السفلي مسئولية إدارة العرض، متيحًا للدوائر العصبية التفاعلية للمخ تولي الأمر. لهذا السبب، من المهم أن نسعى بجهد لتحقيق مرونة الاستجابة والإبداع، خاصةً عندما يكون أطفالنا خارجين عن السيطرة أو يتخذون قرارات سيئة. ثم يمكننا بعد ذلك التوصل إلى طرق مبدعة ومبتكرة لمعالجة المواقف الصعبة.

على سبيل المثال، الدعابة أداة قوية عندما يكون الطفل غاضبًا. مع الأطفال الأصغر سنًا بصفة خاصة، يمكنك أن تغير أساليب التفاعل بصورة كلية بالتحدث بنبرة مرحة، أو السقوط بطريقة هزلية، أو استخدام نوع آخر من الهزل. إذا كنت في عمر السادسة وغضبت بشدة من والدك، فليس من السهل أن تظل غاضبًا منه إذا تعثر في لعبة على أرض غرفة المعيشة، وادعى السقوط أرضًا على أبطأ نحو رأيتة في حياتك. وعلى نحو مماثل، ستكون مغادرة الحديقة أكثر مرحًا إذا كنت تطارد أمك باتجاه السيارة بينما تصيح هي وتصرخ متظاهرة بالخوف. أن تكون مرحًا، بمثابة طريقة رائعة لاختراق فقاعة المشاعر الصاخبة لدى الطفل؛ حتى يتسنى لك مساعدته على استرجاع التحكم بنفسه مرة أخرى.

ينطبق الأمر على التفاعل مع الأطفال الأكبر سنًا أيضًا؛ عليك فقط أن تكون أكثر إيقانًا ومستعدًا لتلقي نظرة أو اثنتين مندهشتين. إذا كان طفلك ذو الحادية عشرة سنة يجلس على الأريكة، ولا يميل لمشاركته وأشقائه الصغار لعبة لوحية معينة، يمكنك أن تغير مزاجه بالتظاهر بطريقة مرحة بالجلوس فوقه. مرة أخرى، يجب أن يتم هذا بطريقة مناسبة وملائمة لشخصيته ومزاجه، لكن طريقة الاعتذار المرحية: "أوه، آسف، لم أرك جالسًا" يمكن أن تثير صيحة "أأبي" البادية الإحباط، ومن ثم تغير من طبيعة الموقف مجددًا.

بدلاً من الأمر والطلب...



كوني مبدعة ومرحة



بالمناسبة، أحد الأسباب التي تجعل هذا المزاح والمرح فعالين مع الأطفال - والبالغين أيضًا بالمناسبة - هو أن المرح يحب التجديد والابتكار. إذا كان بإمكانك أن تقدم للمرح شيئاً لم يره من قبل، شيئاً لم يكن يتوقعه، فإنه سيؤلي هذا الأمر اهتمامه. يبدو هذا منطقيًا من وجهة النظر التطورية: إن رؤية أمر يختلف عما نراه عادة ستثير اهتمامنا على مستوى بدائي وتلقائي. في نهاية المطاف، مهمة المرح الأولى أن يقدر الموقف لضمان السلامة. حيث ينصرف انتباهه فوراً إلى ما هو فريد، أو جديد، أو غير متوقع، أو مختلفاً حتى يتسنى له تقدير ما إذا كان العنصر الجديد في بيئته آمناً أم لا. تسأل مراكز التقييم في المرح السؤال التالي: "هل هذا الأمر مهم؟ هل أنا في حاجة لأن أوليه انتباهي؟ هل هذا جيد أم سيئ؟ هل أتجه صوبه أم أبتعد عنه؟". هذا الانتباه الذي يوليه المرح للأمر الجديد سبب رئيسي لأن يكون المزاح والمرح فعالين جداً أثناء موقف تحقيق الانضباط. كما أن حس الفكاهة الذي يتسم بالاحترام يعبر عن غياب التهديد، ما يسمح لدائرة المشاركة الاجتماعية لدينا بالانخراط في الأمر، والتي تتيح لنا بدورها الانفتاح على التواصل مع الآخرين. إن الاستجابات المبدعة لمواقف تحقيق الانضباط تحفز مخاخ أطفالنا على أن يطرحوا هذه الأسئلة، وأن يكونوا أكثر تجاوباً، وأن يؤلونا كامل انتباههم.

سيكون الإبداع مفيداً كذلك بطرق كثيرة مختلفة. لنقل إن طفلك التي لم تدخل المدرسة بعد، تستخدم كلمة لا تحبها. قد تقول أشياء مثل "غبى". ولقد حاولت تجاهل الكلمة، لكنك تواصل سماعها. ولقد حاولت إعادة صياغة الكلمة باستخدام مرادف أكثر ملاءمة: "أنت على حق، هذه النظارات غريبة، أليس كذلك؟" - لكنها تواصل قول إن النظارات غبية.

إذا اتضح أن التجاهل وإعادة صياغة الكلمة إستراتيجيتان غير فعاليتين، إذن بدلاً من منع الكلمة - أنت تعلم جيداً كيف سيسير هذا الأمر - كن مبدعاً. لقد توصل مدير حضانة موهوب إلى طريقة ملهمة لمعالجة استخدام الكلمة. في أي وقت يسمع طفلاً يقول إن شيئاً معيناً غبي فإنه

يفسر بنبرة جادة أن هذه الكلمة تُستخدم في سياق محدد: "غبي" كلمة عظيمة، أليس كذلك؟ لكنني أخشى أن تستخدمها بشكل خاطئ يا عزيزي. كما ترى إنها كلمة محددة جدًا وتستخدم فقط عند التحدث إلى صغار الدجاج. إنها كلمة تنتمي إلى عالم المزرعة. دعنا نتوصل إلى كلمة أخرى لاستخدامها في هذا الموقف".

هناك العديد من الطرق لمعالجة مثل هذه المواقف. قد تقترح استحداث كلمة سر تماثل معنى كلمة "غبي": "حتى يتسنى لكما أن تتشاركا لغة سرية لا يفهمها غيركما. قد تكون هذه الكلمة الجديدة هي "غورو"، أو أية كلمة مضحكة أخرى، أو يمكن حتى أن تكون تلك الطريقة عبارة عن إشارة يد ابتكرتها معا. الفكرة أن تجد وسيلة لتعيد توجيه طفلك بطريقة مبدعة إلى السلوك الذي يكون صالحًا للجميع، ويعطيك كذلك حسًا مرحًا بالتواصل.

مع ذلك، لنعترف بشيء: أحيانًا لا تشعر بالرغبة في أن تكون مبدعًا. يبدو الأمر وكأنه يتطلب الكثير من الجهد. أو لعلك غير راض عن أطفالك؛ نظرًا للطريقة التي يتصرفون بها، لذلك فأنت غير متحمس تمامًا لفكرة استجماع طاقتك لمساعدتهم على تغيير حالتهم المزاجية أو رؤية الأمور بشكل مختلف. بمعنى آخر، في بعض الأحيان لا ترغب في أن تكون مرحًا وهزليًا. بل كل ما تريده منهم هو أن يدخلوا إلى مقعد السيارة بلا ضجيج! أو تريد منهم أن يرتدوا أحذيتهم كريهة الرائحة! أو تريد منهم أن يؤديوا فروضهم المنزلية، أو يطفئوا ألعاب الفيديو، أو يتوقفوا عن العراك... إلخ. لقد فهمنا، أوكد لك أننا فهمنا ما تعني.

ومع ذلك، قارن بين الخيارين. الأول أن تكون مبدعًا، وهو ما يتطلب غالبًا طاقة وحسن نية أكثر مما نستطيع حشده بسهولة عندما لا نحب الطريقة التي يتصرف بها أطفالنا. يا لها من مشقة.

مع ذلك، فالخيار الآخر هو اضطراك للمشاركة في أية معركة يخلقها الموقف الانضباطي. يا لها من مشقة مضاعفة. ألا تتطلب المشاركة في المعركة في نهاية المطاف المزيد والمزيد من الطاقة؟ الواقع أنه بوسعنا

في غالب الأحوال تجنب المعركة بشكل كامل، وذلك ببساطة باستغراق عدة ثوانٍ للتوصل إلى فكرة مرحلة وهزلية.

لذا في المرة التالية التي تتوقع فيها حدوث مشكلة مع أطفالك، أو إذا كانت هناك مشكلة محددة عادة ما تثير نزاعاً في كل مرة، فكر في الخيارين المتاحين أمامك. اسأل نفسك: "هل أريد الدراما التي تلوح في الأفق حقاً؟". إذا لم تكن تريد ذلك، جرب خيار المزاح. كن مضحكاً. حتى إذا لم تكن تشعر بالرغبة في ذلك، حاول استجماع الطاقة لتكون مبدعاً. تجنب الدراما التي تخرب حياتك، وتقضي المرح من علاقتك مع طفلك. نعدك أن يكون هذا الخيار أكثر مرحاً للجميع.

إستراتيجية إعادة التوجيه # 8، علم الأدوات الخاصة بالعقل المتبصر

قد تكون الإستراتيجية النهائية التي سنناقشها هنا هي الأكثر ثورية. تذكر أن العقل المتبصر يرتبط في الأساس بفهم أفكارنا بالإضافة إلى فهم أفكار الآخرين، ومحاولة تعزيز التكامل في حياتنا. بمجرد بدء الأطفال اكتساب الرؤية الشخصية التي تتيح لهم فهم وملاحظة أفكارهم، يمكنهم حينها تعلم استخدام هذه الرؤية في معالجة المواقف الصعبة.

لقد ناقشنا هذه الفكرة بالتفصيل في كتابنا السابق، *طفل المخ - الكامل*، وركزنا على العديد من إستراتيجيات المخ الكامل التي يمكن للآباء استخدامها لمساعدة أطفالهم على إشراك مخايلهم العلوية في معالجة المواقف الانضباطية واكتساب العقل المتبصر. وكما علمنا أساسيات هذا الكتاب للجماهير من الآباء، والمعالجين، والمعلمين، فقد عملنا على صقل تلك الأفكار.

يمكن حتى للأطفال الصغار فهم المغزى العام لهذه الإستراتيجية النهائية لإعادة التوجيه، لكن الأطفال الأكبر سنًا بوسعهم أن يستوعبوا الرسالة التالية بوضوح وعلى نحو أكثر عمقاً: *لست مضطراً أن تعلق للأبد في التجارب*

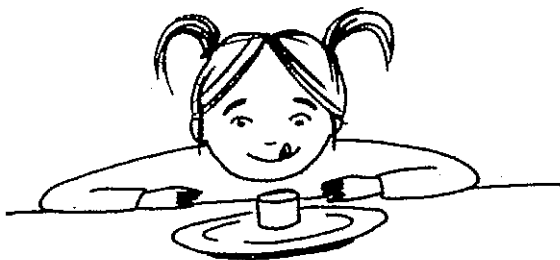
السلبية. ولا أن تكون ضحية الأحداث الخارجية، أو المشاعر الداخلية. يمكنك استخدام عقلك لتحمل مسؤولية كيفية شعورك وكيفية تصرفك.

نحن ندرك أن هذا وعد استثنائي. لكننا متحمسون حيال هذا النهج بسبب نجاحه الكبير مع العديد من الناس خلال سنوات تطبيقه. يمكن للآباء فعلاً أن يعلموا أطفالهم ويعلموا أنفسهم وسائل العقل المتبصر التي ستساعدهم على تجاوز العواصف العاطفية، وتجعلهم يتعاملون على نحو أكثر فاعلية مع التجارب الصعبة، ومن ثم تقودهم لاتخاذ قرارات أفضل والاستمتاع بقلّة الدراما والفوضى عندما يكونون غاضبين. يمكننا أن نساعد أطفالنا بصورة متزايدة على أن يُبدوا آراءهم حيال كيفية شعورهم، وكيف ينظرون للعالم من حولهم. ليس من خلال بعض العمليات الغامضة والباطنية المتاحة للموهوبين منهم فحسب، وإنما من خلال استخدام المعرفة الحديثة عن المخ وتطبيقها بطرق عملية، ومنطقية، وبسيطة.

على سبيل المثال، ربما تكون قد سمعت عن تجربة مارشملو ستانفورد الشهيرة التي أجريت بين عامي 1960 و 1970. حيث كان يتم إحضار الأطفال الصغار واحداً تلو الآخر إلى غرفة صغيرة، وكان الباحث يدعو الطفل للجلوس إلى الطاولة. فوق الطاولة كانت توجد قطعة من حلوى المارشملو، وكان الباحث يخبر الطفل الموجود بأنه سيغادر الغرفة لعدة دقائق، وإذا قاوم الطفل الرغبة في تناول الحلوى بينما يكون في الخارج، سيعطيه الباحث قطعتين من حلوى المارشملو عندما يعود.

كانت النتائج رائعة ومثيرة للضحك كما هو متوقع. ابحث على الإنترنت ويمكنك مشاهدة فيديوهات للعديد من محاولات المحاكاة للدراسة، والتي تُظهر ردود فعل متنوعة للأطفال، فمنهم من يغمضون أعينهم، أو يغطون أفواههم، أو يعطون ظهورهم للحلوى، أو يداعبونها كما لو أنها دمية، أو يقضمون بمكر أطراف قطعة حلوى المارشملو، وهكذا.

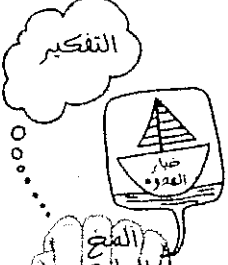
بل إن بعض الأطفال أمسكوا قطعة الحلوى وأكلوها حتى قبل أن ينهي الباحث إلقاء تعليماته.

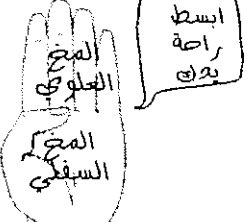


كُتب الكثير حول هذه الدراسة وتجارب المتابعة التالية التي تركز على قدرة الطفل على تأخير الإشباع، وإظهار ضبط النفس، وتطبيق التفكير الإستراتيجي، وهكذا. لقد اكتشف الباحثون أن الأطفال الذين أظهروا قدرة على الانتظار وقتاً أطول قبل أن يأكلوا حلوى المارشملو، عادة ما يحققون نتائج أفضل بينما يتقدمون في العمر، مثل تقديم أداء أفضل في المدرسة، وإحراز درجات أعلى في اختبارات لاللتحاق بالجامعات الأمريكية، وأن يكونوا لاثقين بشكل أكبر على المستوى البدني.

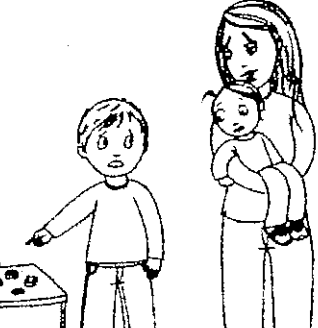
التطبيق الذي نريد أن نبرزه هنا هو ما كشفتته دراسة حديثة عن كيف يمكن للأطفال استخدام وسائل العقل المتبصر حتى يكونوا أكثر نجاحاً في عملية تأجيل الإشباع. اكتشف الباحثون أنهم إذا زودوا الأطفال بوسائل ذهنية تمنحهم منظوراً أو إستراتيجية معينة تساعد في احتواء دافعهم لتناول المارشملو - ومن ثم تساعدهم على التحكم بمشاعرهم ورغباتهم في هذه اللحظة - فإن الأطفال يكونون أكثر نجاحاً في إظهار ضبط النفس. في الواقع، عندما قام الباحثون بتعليم الأطفال أن يتخيلوا أن تلك الحلوى لم تكن مارشملو حقيقية أمامهم وإنما مجرد صورة للحلوى، صار الأطفال قادرين على أن ينتظروا فترة أطول، مقارنة بالأطفال الذين لم يُمنحوا أية إستراتيجيات لمساعدتهم على الانتظار. بمعنى آخر، فقط باستخدام أداة عقل متبصر بسيطة، صار الأطفال قادرين على أن يكونوا أكثر فاعلية في السيطرة على مشاعرهم، ودوافعهم، وأفعالهم.

طفل المخ الكامل: علم أطفالك عن المخ العلوي والمخ السفلي لديهم.
مخك السفلي ومخك العلوي

		
اصنع قبضة بيدك. هذا ما ندعوه نموذج اليد الممثل لمخك. أتذكر كيف أن لديك جانباً أيسر وجانباً أيمن من المخ؟ حسناً، أنت لديك أيضاً مخ علوي ومخ سفلي.	المخ العلوي هو المختص باتخاذ القرارات الجيدة وفعل الأمر الصائب، حتى لو كنت تشعر بأنك مستاء بالفعل.	ولأن أرفع أصابعك لأعلى كثيراً. أتري مكان إبهامك؟ هذا جزء من مخك السفلي، وهذا هو المكان الذي تأتي منه مشاعرك الصاخبة. إنه يفتح لك أن تراعي الآخرين وتشعر بمحبتهم. كما أنه يتيح لك الشعور بالاستياء عندما تكون غاضباً ومحبطاً مثلاً.

	
ليس هناك خطأ في الشعور بالغضب. هذا أمر طبيعي. خاصة حينما يساعدك المخ العلوي على أن تهبط. على سبيل المثال، أحكم إغلاق قبضتك مرة أخرى. أتري كيف أن الجزء المفكر من المخ العلوي يلمس إبهامك؛ حتى يتسنى له مساعدة المخ السفلي للتعبير عن مشاعرك بشكل هادئ؟	في بعض الأحيان عندما نكون غاضبين جداً بوسعنا أن نيسط راحة يدينا. أرفع أصابعك كما في الشكل. أتري كيف أن المخ العلوي لم يعد يلمس المخ السفلي؟ هذا يعني أنه غير قادر على مساعدته على البقاء هادئاً.

على سبيل المثال:

	
هذا ما حدث لـ "جيفري" عندما دمعت أخته البرج الذي شيده من قطع الليجو. لقد قلب راحة يده وضغطها، وأراد أن يصبح بأخته من غرفته.	لكن والدني "جيفري" كانا قد علماه بشأن قلب راحة يده، وكيف أن مخه العلوي يمكن أن يحتوي مخه السفلي ويساعده على أن يهدأ. كان "جيفري" لا يزال غاضباً، لكن بدلاً من أن يصبح بأخته، استطاع أن يتبرأها بأنه غاضب منها وطلب من والديه أن يفرجها من غرفته.


لذا في المرة التالية التي تشعر فيها بأنك بدأت بقلب راحة يدك، اصنع نموذجاً لليد ممثلة للمخ. (تذكر أنه نموذج يد للمخ وليس قبضة شخص غاضب!) افرد أصابعك بشكل مستقيم، ثم اخفضها ببطء حتى يتسنى لها أن تحتضن إبهامك. ستكون هذه رسالتك التذكيرية لاستخدام مخك العلوي لمساعدتك على احتواء المشاعر الصاخبة في مخك السفلي.

يمكنك أن تفعل المثل لأطفالك، إذا قرأت كتاب *طفل المخ - الكامل*، كنت ستتعرف عن نموذج اليد الممثل للمخ. إليك كيف قدمناه في الرسوم الكرتونية "لأطفال المخ الكامل" للآباء لقراءتها لأطفالهم.

تلقي "دان" مؤخرًا رسالة يريد إلكتروني من مديرة مدرسة عن المعاناة والصعوبات التي يواجهها تلميذ منضم حديثًا إلى الروضة. كانت معلمة الطفل قد علمت تلاميذ صفها الصغار نموذج اليد الممثلة للمخ، وقد حقق ذلك نتائج فورية:

جاءتني أمس إحدى المعلمات وهي شديدة القلق حيال سلوك تلميذ منضم إلى الروضة حديثًا. لقد التحق لتوه بمدرستنا، وكان يزحف تحت الطاولات ويقول إنه يكره كل شيء. (إنه يعيش مع أحد أقربائه؛ نظرًا لأن أمه قد حُكِم عليها بالسجن، ونتيجة لذلك كان مضطرًا لترك روضة كانت بها معلمة أحبها كثيرًا).

اليوم أعادت معلمتنا تعليم نموذج اليد الممثلة للمخ وكان الأمر جديدًا عليه. كان الطفل جالسًا تحت الطاولة أغلب الوقت عندما كانت تلقي تعليماتها. وبعد فترة وجيزة، أشار لها وأراها يده المبسوطة، ثم استكانت حركته من تلقاء نفسه لفترة طويلة. (وتقريبًا خلد إلى النوم).

عندما استيقظ الطفل، اقترب منها بينما كانت تشرح لباقي زملائه، وأشار إلى يده/مخه براحته المضمومة، وانضم إلى المجموعة.

بعد فترة امتدحته المعلمة لمشاركته، فقال لها: "أنا أعرف ذلك، لقد أخبرتك". وأشار إلى يده/مخه براحته المضمومة. لقد كانت لحظة رائعة، ولقد سررنا أنا وهي من أجله لأنه كان بالتأكيد في حاجة مُلحة إلى استخدام هذه اللغة.

لاحقًا في ذلك اليوم ذهبْتُ إليه في وقت الراحة ولعبنا معًا لعبة محاكاة "المطعم". في لحظة معينة تناول وردة من المزهريّة ومنحها لي فذاب قلبي من رفته. بالأمس كانت معلمته تراه طفلًا يواجه صعوبات كبيرة. واليوم هو يحاول استغلال كل الفرص للتواصل معنا. أنا ممتنة للغاية لأننا نقدم هذا النوع من التعليم.

ما الذي فعلته هذه المعلمة؟ لقد منحت تلميذها إحدى أدوات العقل المتبصر. لقد ساعدته على وضع إستراتيجية للفهم والتعبير عما كان يحدث حوله وبدخله حتى يتسنى له بعد ذلك اتخاذ خيارات واعية حول كيفية تفاعله.

طريقة أخرى للتعبير عن ذلك هو أننا نريد مساعدة الأطفال على اكتساب الأسلوب المزدوج لمعالجة الأحداث التي تقع في حياتهم. يتعلق الأسلوب الأول بتعليم الأطفال أن يكونوا واعين، وببساطة أن يشعروا بتجربتهم الشخصية. بعبارة أخرى، عندما يتعاملون مع أمر صعب، لا نريد منهم إنكار هذه التجربة، أو أن يقمعوا مشاعرهم المرتبطة بها. نريد منهم أن يتحدثوا عما يحدث بينما يصفون تجربتهم الداخلية، وأن يعبروا عما يشعرون به ويرونه في تلك اللحظة. هذا هو أسلوب المعالجة الأول: بكل بساطة أن يعترف الطفل بالتجربة وأن يكون واعيًا بها. بمعنى آخر، لم تكن هذه المعلمة تريد من الطفل أن يتجاهل ما يشعر به. ذلك أن ما يشعر به يمثل تجربته الخاصة، و"وضع الاختبار" هذا يرتبط بإدراك التجربة الداخلية وهي تتشكل.

لكننا نريد أيضًا من أطفالنا أن يكونوا قادرين على ملاحظة ما يحدث بداخلهم، وكيف تؤثر عليهم تلك التجربة. تكشف دراسات المخ أن لدينا بالفعل دائرتين مختلفتين - دائرة الاختبار ودائرة الملاحظة. وهما مختلفتان عن بعضهما، لكن لكل منهما أهمية كبيرة، وتكملهما معًا يعني بناءهما، ومن ثم الربط بينهما. نحن لا نريد من أطفالنا أن يشعروا بمشاعرهم، ويحسوا بأحاسيسهم فقط، وإنما نريدهم أيضًا أن يكونوا قادرين على أن يلاحظوا كيف تشعر أجسادهم؛ حتى يكونوا قادرين على الشعور بمشاعرهم الخاصة ("ألاحظ أنني أشعر بنوع من الحزن"، أو "إن إحباطي ليس بحجم حبة عنب في اللحظة الراهنة؛ إنه بحجم بطيخة"). نريد أن نعلمهم مراجعة أنفسهم، ثم أن يحلوا مشكلاتهم وفقًا لوعيهم بحالتهم الداخلية.

وهذا ما فعله هذا الصبي. لقد عاش تجربته واستفاد منها. وهذا سمح له بأن يعترف بما يجري له من أمر خاص به. لقد امتلك المنظور الذي جعله قادرًا على ملاحظة تجربته كما عاشها. لقد استطاع أن يكون شاهدًا على التجربة التي تتكشف بين يديه، لا أن يعيشها فقط. ثم أمكنه بعد ذلك أن يروي ما حدث، باستخدام لغة خاصة للتعبير لنفسه وللآخرين عن فهمه لما كان يجري. باستخدام نموذج اليد كأداة له، فقد راجع نفسه واعترف بمشكلة وأدرك أنه "قلب راحة يده"، وقد أخذ خطوات كاستجابة لذلك، ومن ثم غيّر ذلك من حالته الداخلية. وبعد ذلك حينما استعاد التحكم بمشاعره، التحق مرة أخرى بالمجموعة.

في عملنا نرى الأطفال والآباء عالقين في التجربة التي يتعاملون معها. هم في حاجة بالطبع للتعامل مع الموقف الذي حدث لهم. لكن هذا فقط أسلوب واحد من المعالجة. إنهم في حاجة أيضًا إلى أن يبحثوا ويفكروا بما يحدث. إنهم في حاجة لاستخدام أدوات العقل المبصر؛ حتى يعوا ويلاحظوا - مثل المراسل الصحفي غالبًا - ما يحدث. ثمة طريقة لتفسير ذلك وهي أننا نريد من الأطفال أن يكونوا الممثلين، الذي يؤدون هذا المشهد في اللحظة الحاضرة، ونريدهم أيضًا أن يكونوا المخرجين الذين يراقبون الأمر بطريقة أكثر موضوعية ويستطيعون، بما أنهم خارج المشهد، أن يكونوا مدركين أكثر لما يجري أمام الكاميرا.

عندما نعلم الأطفال أن يكونوا ممثلين ومخرجين - أن يتقبلوا التجربة ويلاحظوا وأن يستطلعوا ويراجعوا أيضًا ما يحدث داخلهم - فإننا نمنحهم وسائل مهمة تساعد على أن يتحملوا مسئولية كيفية استجاباتهم للمواقف التي تواجههم. نتيح لهم هذه الوسائل أن يقولوا: "أنا أكره الاختبارات!" قلبي يخفق بشدة، لقد بدأت أفزع!" ثم أن يلاحظوا بعد ذلك: "ذلك ليس غريبًا. أريد حقًا أن أؤدي بشكل جيد في الاختبار. وليس عليّ أن أجزع من ذلك. أنا في حاجة فقط لأن أفوت مشاهدة هذا العرض التليفزيوني لليلة وأن أخصص بعض الجهد الإضافي للمذاكرة".

مرة أخرى، يتعلق هذا الأمر بتعليم الأطفال أنه ليس من الضروري أن يَعلّقوا في القيام بتجربة معينة. بإمكانهم أيضًا أن يكونوا مراقبين، ومن ثم يمكنهم تغيير عوامل التحفيز. لنفترض على سبيل المثال، أن الطفل الذي تحدثنا عنه لا يزال قلقًا للغاية من اختبار الغد. لقد بدأت سلسلة من الأفكار المثيرة للقلق تنهال على عقله مما أدى به إلى دوامة من الذعر بشأن تقدير الفصل الدراسي الخاص به، وما يعنيه هذا الأمر فيما يخص التخرج بمعدل تراكمي مناسب للالتحاق بكلية جيدة.

ستكون هذه فرصة جيدة بالنسبة لوالديه ليعلماه أن بوسعه تغيير مشاعره وتفكيره بتحريك جسده، أو ببساطة بتغيير وضعية جسده. نحن ندعو هذه الوسيلة المحددة للعقل المتبصر في كتاب *طفل - المخ الكامل* تقنية "حرك جسدك أو افقده". يمكن لوالدي الطفل أن يجعلاه يجلس في حالة استرخاء كامل لمدة دقائق. ومن ثم يمكن لهم جميعًا أن يلاحظوا بعد ذلك كيف تبدأ مشاعره، وأفكاره، وجسده الشعور بالاختلاف. (إن من المدهش فعلاً مدى فاعلية هذه الإستراتيجية عندما نكون متوترين). بعد ذلك بوسعهم أن يعودوا مرة أخرى ويتحدثوا بشأن الاختبار من منظور الشخص "غير العاجز"؛ حيث يمكن للطفل أن يرى أن لديه بعض الخيارات.

هناك عدد لا نهائي من الطرق التي يمكنك أن تعلم من خلالها أطفالك عن قوة العقل. اشرح مفهوم موسيقى القرش الصاخبة، وخض مناقشة حول أي الخبرات من الماضي يمكنها أن تؤثر على اتخاذ قراراتهم. أو اشرح مفهوم نهر الرفاه. اعرض عليهم الصورة الموجودة في الفصل الثالث، وخض معهم مناقشة حول هذه التجربة الحالية، خاصة عندما يكونون في حالة فوضى أو تصلب. أو عندما يشعرون بالخوف من شيء ما، قل لهم: "أرني كيف يبدو جسدك عندما تكون شجاعًا، ودعنا نر كيف يبدو هذا الأمر". تقترح الدراسات التي أجريت حديثًا ببساطة أن الإبقاء على أجسادنا في أوضاع مختلفة يمكن أن يغير مشاعرنا، ويغير الطريقة التي ننظر بها إلى العالم.



الفرص المتاحة لتعليم أدوات العقل المتبصر متاحة في كل مكان. في السيارة، عندما تكون طفلك ذات الأعوام التسعة مستاءة من الرمية المهمة التي ضيعتها في مباراة كرة السلة، وجه انتباهها إلى البقع الموجودة على زجاج السيارة الأمامي. قل شيئاً مثل: "كل بقعة على زجاج السيارة الأمامي عبارة عن شيء حدث أو سيحدث هذا الشهر. هذه البقعة هنا هي مباراة كرة السلة التي لعبتها. هذا حقيقي، وأنا أعلم تمام العلم أنك مستاءة، وأنا سعيد أنك قادرة على الوعي بمشاعرك. لكن انظري إلى كل هذه البقع على زجاج السيارة. هذه البقعة هنا هي الحفل الذي سيقام في عطلة نهاية الأسبوع. وأنت متحمسة له جداً، أليس كذلك؟، وهذه البقعة التي بجانبها تمثل درجة الرياضيات التي حصلت عليها أمس. أتذكرين مدى فخركِ بذلك؟". ثم واصل الحديث، محاولاً وضع الرمية التي ضيعتها في نفس السياق مع تجاربها الأخرى.

الهدف من مثل هذه التمارين ليس أن تخبر ابنتك ألا تقلق حيال مباراة كرة السلة الخاصة بها. على الإطلاق. نحن نريد أن نشجع أطفالنا على أن يشعروا بمشاعرهم، وأن يشاركوها معنا. أسلوب الاستشعار الذي يجعلنا نكتسب الخبرة مباشرة أسلوب مهم للمعالجة. لكننا نود طوال الوقت أن نمنحهم منظوراً، ونساعدهم على أن يفهموا أن بوسعهم تركيز انتباههم على جوانب أخرى من واقعهم. يتأتى هذا من تطوير دوائر المراقبة لدينا بشكل جيد أيضاً، وليس فقط دوائر الاستشعار. لا يتعلق الأمر باستخدام هذه أو تلك، كلتاهما على الدرجة نفسها من الأهمية، ويمكن أن تشكلا معاً فريقاً رائعاً. هذه إحدى الطرق التي تتمكن من خلالها من مساعدة الأطفال على تحقيق التكامل عبر التمييز بين قدراتهم الخاصة بالاستشعار والاستيعاب، ثم الربط بينها.

بعد بناء كلتا الدائرتين، يمكن لأطفالنا استخدام عقولهم للتفكير في أمور أخرى غير ما يغضبهم في لحظة بعينها، وكنتيجة لذلك، يرون العالم بطريقة مختلفة، ويشعرون بشعور أفضل. عندما نعلم أطفالنا أدوات العقل المتبصر، فإننا نمنحهم نعمة أن يكونوا قادرين على تنظيم مشاعرهم،

بدلاً من أن تتحكم بهم مشاعرهم، وهكذا لن يكونوا مضطرين لأن يظلوا ضحايا بيئتهم أو مشاعرهم.

حينما تحين الفرصة التالية لتحقيق الانضباط في بيتك، عرّف أطفالك على بعض أدوات العقل المتبصر. أو استخدم واحدة من إستراتيجيات إعادة التوجيه التي قدمناها في هذا الكتاب. ربما ينبغي عليك أن تجرب عدة مناهج مختلفة. لن تنطبق إستراتيجية واحدة في كل المواقف، لكنك إذا انطلقت من منظور المخ – الكامل الخالي من الدراما، والذي يعمل على التواصل أولاً، ثم يقوم بعملية إعادة التوجيه، يمكنك أن تحقق الأهداف الرئيسية لفرض الانضباط على نحو أكثر فاعلية: اكتساب التعاون في اللحظة الحالية، وبناء عقول الأطفال؛ حتى يتسنى لهم أن يكونوا أناساً مسؤولين يتمتعون بالعلاقات الناجحة والحياة الهادفة.

خاتمة

حول الحلول السهلة، وكونك إنسانًا، وإعادة التواصل، والتغيير: أربع رسائل متعلقة بالأمل

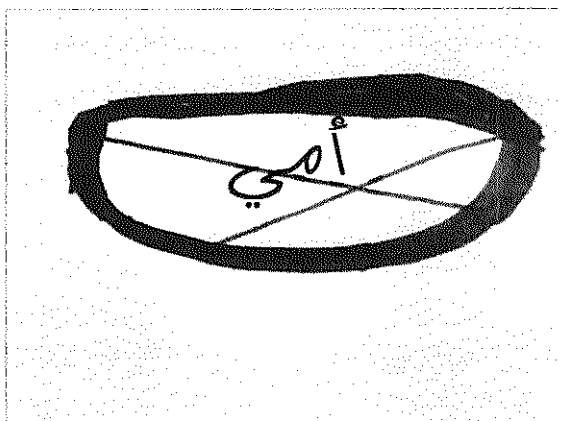
لقد أكدنا خلال هذا الكتاب، أن نهج الانضباط بلا دراما يتيح لك تفاعلًا انضباطيًا أكثر هدوءًا ومحبة. ولقد شرحنا أيضًا أن هذا النهج ليس أفضل لأطفالك، ولمستقبلهم، ولعلاقتك معهم فحسب، وإنما أيضًا يجعل عملية تحقيق الانضباط أكثر فاعلية في الواقع، وحياتك أكثر سهولة؛ لأنه يسهم في زيادة التعاون الذي تتلقاه من أطفالك.

مع ذلك، حتى مع وجود أفضل التطلعات وأكثر الوسائل وعيًا، ينصرف الجميع في بعض الأوقات بعد انتهاء التفاعل الانضباطي، وهم يشعرون بالغضب، أو التشوش، أو الإحباط. في صفحاتنا الختامية نريد أن نقدم أربع رسائل أمل ومواساة لمن يمرون بهذه اللحظات الصعبة التي سنواجهها جميعًا بشكل حتمي بين حين وآخر ونحن نحاول أن نؤدب أطفالنا.

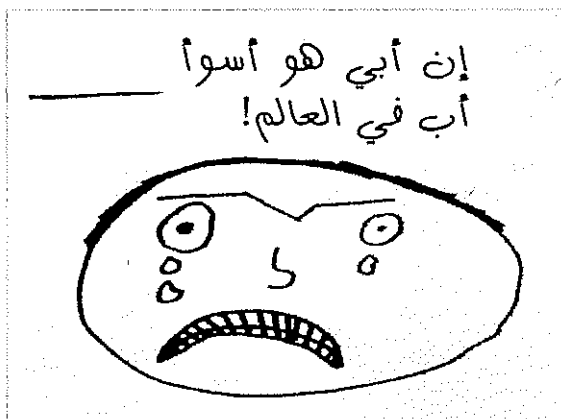
رسالة الأمل الأولى: لا يوجد حل سهل

ذات يوم، غضب ابن "تينا" ذو الأعوام السبعة، منها لأنها أخبرته بأنه لن يستطيع أن يدعو صديقه للعب معه. اندفع الطفل إلى داخل غرفته وصفق الباب خلفه بعنف، وبعد أقل من دقيقة، سمعتُ الباب يُفتح ويُصفق مجددًا. إليك كيف روت "تينا" القصة.

ذهبت لأتقصد حال ابني، فرأيت هذه الصورة ملصقة على باب غرفته.



(بوسعك أن تعرف من الرسم التالي أنه يستخدم مواهبه الفنية بانتظام لإيصال مشاعره بشأن والديه).



ذهبتُ إلى غرفته ورأيت ما كنت أعرف أنني سأراه: كتلة في حجم طفل تحت أغطية السرير. جلست بجانب الكتلة، ووضعت يدي على ما افترضت أنه كتف، ثم ابتعدت عني الكتلة فجأة تجاه الحائط، ومن تحت الأغطية، بكى ابني قائلاً: "ابتعدي عني!".

يمكنني في مثل هذه الأوقات أن أصبح طفولية المزاج، وأن أتمدني إلى مستواه. لقد قلت من قبل أموراً مثل: "حسناً، إذا لم تدعني أقص الأظافر التي تؤلمك، ستظل طوال الأسبوع تتألم!".

لكن في هذا اليوم خاصة، حافظتُ على رباطة جأشي وتدبرتُ أمري بشكل جيد، محاولةً أن أعالج الموقف من منظور المخ - الكامل. حاولت أولاً التواصل بالاعتراف بمشاعره: "أعرف أن عدم مجيء ريان، اليوم، يفضبك".

كان رده: "نعم، وأنا أكرهك!".

حافظت على هدوئي وقلت: "عزيزي، أعرف أن هذا أمر مزعج، لكن اليوم ليس وقتاً جيداً لأن تقضيه مع ريان، إذ سنلتقي جدّيك على العشاء بعد فترة قليلة".

رداً على ذلك، تكوّر على نفسه بشكل أكثر إحكاماً وابتعد عني ما أمكنه ذلك. "قلت ابتعدي عني!".

راجعت سلسلة من الإستراتيجيات، تلك التي ناقشناها في الفصول السابقة. حاولت مواساته، باستخدام التواصل غير الشفهي، وحاولت أن أتصل بمخه المتغير، والقابل للتغيير، والمعقد. لاحقت السبب وفكرت في كيفية تواصل. تفهمت مشاعره، وحاولت أن أنخرط في حوار تعاوني، وأن أعيد صياغة سبب رفضي، بأن أعرض عليه وقتاً للعب في اليوم التالي. لكنه في تلك اللحظة، لم يستطع أن يهدأ ولم يكن مستعداً لأن يسمح لي بأن أساعده بأي شكل من الأشكال. لم يفلح أي من أشكال التواصل في تحقيق نتيجة إيجابية.

تبرز مثل هذه اللحظات حقيقةً من المهم للآباء أن يفهموها: في بعض الأحيان ليس هناك أي شيء بوسعنا فعله لـ "إصلاح" الأمور عندما يمر

أطفالنا بوقت عصيب. يمكننا أن نكون هادئين ومُحبين، ويمكننا أن نكون حاضرين إلى جانبهم. يمكننا أن نبتكر من وسائل التواصل كل ما يخطر ببالنا. ومع ذلك قد لا نكون قادرين على أن نجعل الأمور أفضل بصورة فورية. في بعض الأحيان كل ما يمكننا أن نقدمه هو حضورنا فقط بينما تتقلب مشاعر أطفالنا. عندما نخبرنا أطفالنا بوضوح بأنهم يريدون أن يكونوا وحدهم، بوسعنا أن نحترم ما يحتاجون إليه حتى يهدأوا.

هذا لا يعني أننا سنترك الطفل يبكي وحده لفترة طويلة من الوقت. كما أن هذا لا يعني أننا لن نحاول تجربة إستراتيجيات مختلفة عندما يحتاج أطفالنا لمساعدتنا. في حالة "تينا"، قامت بإرسال زوجها إلى غرفة ابنها، وهذا التغيير في الأسلوب ساعده على أن يهدأ قليلاً، حتى تسنى له هو وأمه أن يجتمعا مجدداً ويتحدثا بشأن ما حدث. لكن لعدة دقائق، كل ما كان بوسع "تينا" فعله هو أن تقول: "أنا هنا إذا كنت في حاجة إليّ". ثم تتركه في غرفته لعدة دقائق، وتغلق الباب الملصق عليه علامة إكس على كلمة أم، وتتركه يجتاز هذا الموقف بأن يسلك المسار الذي يراه مناسباً، ويستغرق الوقت الذي يحتاج إليه، وبالطريقة التي يرتاح إليها.

ينطبق الأمر أيضاً على نزاعات الأشقاء. الحل الأمثل هو أن تساعد كل شقيق على أن يستعيد حالته الذهنية الجيدة، ثم تعمل معهم بعد ذلك، بطريقة فردية أو جماعية، وتعلمهم مهارات تواصلية وحوارية جيدة. لكن هناك بعض الأوقات التي يكون ذلك فيها مستحيلاً. وحتى إذا كان واحد منهم فقط مضطرباً على المستوى العاطفي، يمكن لذلك أن يمنع الوصول إلى تسوية سلمية مثلاً؛ لأن التفاعل دون وعي يطفئ على التفاعل الواعي. في بعض الأوقات أفضل شيء يمكنك فعله هو أن تفصل الأطفال عن بعضهم حتى يمكنك أن تجمعهم معاً مرة أخرى بمجرد أن يهدأ الجميع. وإذا وضعتك الظروف في مأزق واندلع الخلاف بين أبنائك وأنت تقود سيارتك الخاصة على الطريق، عليك فقط أن تعترف بصراحة شديدة أن الأمور لا تسير على ما يرام، وترفع صوت مشغل الموسيقى. أنت لا تستسلم عندما تفعل ذلك. أنت فقط تعترف بأن تحقيق الانضباط الفعال

لن يحدث في هذه اللحظة. في مثل هذه الحالات يمكنك أن تقول: "هذا ليس الوقت المناسب للتحدث عن ذلك الأمر. أنتما غاضبان، وأنا أيضاً غاضب، لذا دعونا فقط نستمع إلى بعض الموسيقى الصاخبة (حسناً، ربما ليس هذا هو نوع الموسيقى التي قد تستميل بها أطفالك لتأييد رأيك، لكنك فهمت المقصود).

كلانا "دان" و "تينا" معالجان نفسيان خبيران في التعامل مع الأطفال والمراهقين ونكتب كتباً عن التربية. يأتي الناس إلينا لطلب النصيحة لمعالجة المشكلات مع أطفالهم الذين يعانون، ونحن من ناحيتنا نريد أن نجعل الأمر واضحاً من ناحية أنه بالنسبة لنا، كما هي الحال بالنسبة لك، ستوجد بعض الأوقات التي لن يوجد فيها حل سهل ينقل أطفالنا في التو إلى حالة من السلام والسعادة. في بعض الأوقات أفضل ما يمكننا فعله أن نعبر عن حينا، وأن نكون متاحين عندما يريدوننا بجانبهم، وأن نتحدث بعد ذلك عن الموقف عندما يكونون على استعداد لذلك. الأمر يشبه الدعاء القائل: "اللهم هبني الشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والسكينة لأقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما".

هذه هي رسالتنا الأولى ونحن نختم هذا الكتاب: في بعض الأحيان وببساطة لا يتوافر حل سهل، وهذا لا يجعل منك أباً سيئاً إذا بذلت قصارى جهدك، وظل طفلك غاضباً.

رسالة الأمل الثانية: طفلك يستفيد حتى عندما تخفق في حل المشكلة

مثلاً لا يجعل منك أباً سيئاً ألا تكون تقنيات تحقيق الانضباط الخاصة بك فعالة بشكل فوري، فأنت أيضاً لست أباً سيئاً إذا كنت ترتكب الأخطاء بانتظام. ما أنت إلا بشر.

الواقع أنه ليس بيننا مَنْ هو كامل، خاصة عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع سلوك أطفالنا. في بعض الأوقات نتدبر أمورنا بشكل جيد، ونشعر بالفخر بمدى المحبة، والتفهم، والصبر التي تمسكنا بها. وفي أوقات أخرى ننزل بمستوانا إلى مستوى تفكير وتصرف أطفالنا، ونلجأ للتصرفات الطفولية التي كانت تزعجنا في المقام الأول.

رسالتنا الثانية للأمل هي أنك عندما تستجيب لأطفالك بأسلوب دون المستوى الأمثل، عليك أن تشجع: فعلى الأرجح أنت لا تزال تدعمهم بكل أنواع الخبرات المهمة.

على سبيل المثال، هل وجدت نفسك محبطًا من أطفالك إلى الحد الذي جعلك تصرخ بصوت أعلى مما كنت في حاجة إليه ليقول: "إليكُم الأمرا من يشك مرة أخرى حول مكان جلوسه في السيارة يمكنه أن يسير". أو من الممكن، عندما تعبس وتشكو ابنتك ذات الأعوام الثمانية طوال الطريق إلى المدرسة لأنك جعلتها تتمرن على البيانو، فتخبرها بتلك الكلمات الساخرة واللاذعة وهي تغادر سيارتك الصغيرة: "أمل أن تحظي بيوم جيد، بعدما أفسدت صباحي".

من الواضح أن هذه الأمثلة ليست أمثلة جيدة للتربية المثالية، وإذا كنت مثلنا، فقد تقسو على نفسك بسبب الأوقات التي لا تعالج فيها الأمور كما تمنيت أن تعالجها.

لكن إليك بارقة الأمل: تلك اللحظات التربوية غير الجيدة جدًا ليس من الضروري أن تكون أمورًا سيئة ينبغي على أطفالنا تجاوزها. في الواقع إنها لحظات قيمة جدًا.

لماذا؟ لأن استجاباتنا الفوضوية، والإنسانية، والتربوية، تمنح الأطفال الفرص للتعامل مع المواقف الصعبة، ومن ثم يكتسبون مهارات جديدة. عليهم أن يتعلموا ضبط أنفسهم رغم أن آباءهم لا يحسنون صنعًا في التحكم بأنفسهم، ثم يرونك وأنت تقدم لهم نموذجًا لكيفية الاعتذار وتصحيح الأمور. إنهم يتعلمون أنه في حال وجود صراع وجدال، يمكن أن يكون هناك إصلاح، ويمكن أن تصبح الأمور جيدة مرة أخرى. هذا

يساعدهم على الشعور بالأمان وألا يكونوا خائفين إلى درجة كبيرة في العلاقات المستقبلية؛ إنهم يتعلموا أن يثقوا، بل يتوقعوا أن الهدوء والتواصل سيتبعان الصراع. بالإضافة إلى أنهم سيتعلمون أن أفعالهم تؤثر على مشاعر الآخرين وسلوكياتهم. وفي النهاية سيعرفون أنك لست شخصاً مثاليًا، لذا لن يتوقعوا لأنفسهم أن يكونوا كذلك أيضًا. هناك العديد من الدروس التي يمكن تعلمها من إعلان أحد الوالدين بصوت عالٍ واندفاع، أنه سيعيد كل هدايا ذكرى الميلاد؛ لأن أطفاله اشتكوا من أنهم مضطرون للمساعدة في تعليق زينات العطلة.

أما إساءة المعاملة فأمر مختلف بالطبع، سواء كان جسديًا أم نفسيًا. أو إذا كنت تضر بالعلاقة إضرارًا بالغًا، أو تخيف طفلك، فإن هذه التجربة يمكن أن تنتج عنها تأثيرات بالغة الضرر. هذه تصدعات سامة، بل تصدعات لا أمل في إصلاحها. إذا وجدت نفسك في ذلك الموقف بشكل متكرر، فعليك أن تسعى لطلب المساعدة من اختصاصي فورًا حتى تُجري أية تغييرات ضرورية ليكون أطفالك آمنين ويعرفوا أنهم تحت الحماية.

لكن ما دمتَ تعزز العلاقة وتصلحها مع طفلك بعد ذلك (ستتعلم الكثير عن ذلك فيما يلي)، فيمكنك أن تهون الأمر على نفسك، وتعرف أنه على الرغم من أنك تتمنى لو أمكنك إتمام الأمور بشكل مختلف، لكنك لا تزال تمنح طفلك العديد من الخبرات المهمة، وذلك بتعليمه أهمية الإصلاح وإعادة التواصل.

نأمل أن يكون واضحًا أننا لا ندعي أنه على الآباء أن يمزقوا أواصر التواصل عن عمد، أو أنه لا ينبغي عليهم استهداف اتباع السلوك الأفضل عندما نستجيب لأطفالنا في موقف يتسم بالتوتر الشديد (أو في أي وقت آخر). كلما كنا أكثر رعاية ومحبة، كان ذلك أفضل. هذه اللحظات غير النموذجية لتلك التفاعلات غير المثالية ستحدث للجميع، حتى من يكتبون منا الكتب في هذا الموضوع. يمكننا أن نقدم العفو والسماح لأنفسنا عندما لا نتصرف على النحو الذي نوده؛ لأنه حتى هذه المواقف تقدم لحظات قيمة أيضًا. إن امتلاك هدف، ونية محددة في ذهنك أمر مهم. أن نعطف

على أنفسنا، ونمارس الشفقة الذاتية، أمران ضروريان؛ ليس فقط لنصنع لنا ملاذًا داخليًا، وإنما أيضًا لتقديم نموذج يحتذى به لأطفالنا حتى يكونوا رحماء بأنفسهم وبالأخرين أيضًا. تمنح هذه الخبرات التي تحدث لهم معنا الفرص لتعلم دروس مهمة ستُعدّهم للصراعات والعلاقات المستقبلية، وتعلمهم حتى كيف يحبون. ألا ترى أن ذلك كله يمنحنا الكثير من الأمل؟

رسالة الأمل الثالثة: يمكنك دائمًا أن تعيد التواصل

لا يوجد طريقة نتمكن بها من تجنب حدوث نزاع مع أطفالنا. سيحدث ذلك حتمًا، وفي بعض الأحيان أكثر من مرة في اليوم الواحد. يمكن أن تؤدي حالات سوء التفاهم، والرغبات المتعارضة، وانقطاع التواصل، إلى تصدعات في العلاقة. يمكن أن تنتج هذه التصدعات من الصراع حول حد من الحدود التي وضعتها. قد تقرر إجبار طفلك على الذهاب إلى السرير في موعد محدد، أو منعه من مشاهدة فيلم قررت أنه لن يكون جيدًا بالنسبة له. أو من الممكن أن تعتقد ابنتك أنك تتحاز لأختها في جدال معين، أو أنها محبطة لأنك لن تلعب معها مباراة أخرى من لعبة السلم والثيران.

تحدث التصدعات لأي سبب. في بعض الأحيان تكون تلك التصدعات أكبر، وفي بعض الأحيان تكون أصغر، لكن لا توجد طريقة لتجنبها. يمثل كل طفل تحديًا فريدًا للحفاظ على تواصل منسجم، ذلك التواصل يعتمد على مشكلاتنا الذاتية، وحالة طفلنا المزاجية، وعلى التطابق بين سماتنا وسمات أطفالنا، وعلى أي شخص بالتحديد يمكن لأطفالنا أن يذكرونا به في مواقف ماضينا السيئة المسكوت عنها.

في معظم علاقاتنا الناضجة، إذا أخفقنا فإننا نعترف بهذا الإخفاق في النهاية، أو نعالجه بشكل ما، ثم نصلح الأمر. لكن بعض الآباء يتجاهلون - عندما يتعلق الأمر بعلاقاتهم مع أطفالهم - هذا التصدع ولا يعالجونه أبدًا. يمكن أن يكون هذا أمرًا مشوشًا ومؤذيًا للأطفال، كما يمكن

أن يكون كذلك بالنسبة للبالغين. هل يمكنك أن تتخيل شخصاً تهتم لأمره يتفاعل معك بلا وعي، ويتحدث إليك على نحو وضح، ثم لا يأتي على ذكر هذا الموقف أبداً ويتظاهر بأنه لم يحدث؟ لن يشعرك هذا بالرضا، أليس كذلك؟ الحال نفسها مع أطفالنا.

الأمر الحاسم هنا أن عليك إصلاح أي خلل في العلاقة بأسرع ما يمكن. أنت تريد أن تستعيد التواصل التعاوني والداعم مع طفلك. لكن التصدعات التي لم ترغم تترك كلاً من الوالدين والطفل في حالة انفصال. وإذا امتدت هذه القطيعة - خاصة إذا كانت مقترنة بغضبك، وعدائك، وحنقك - يمكن للشعور المؤذي بالخزي والإذلال أن ينمو داخل الطفل، ما يدمر شعوره الناشئ بذاته وحالته الذهنية حيال كيفية سير العلاقات. إذن من الضروري أن نقيم عملية إعادة تواصل ملائمة مع أطفالنا بعد حدوث تصدع.

إنها مسئوليتنا كأباء وأمهات أن نقوم بذلك. ربما يمكننا أن نعيد إقامة عملية التواصل بتقديم الصفح، أو بطلبه ("آسف، أعتقد أنني تصرفت على نحو غير واعي لأنني كنت مرهقاً جداً اليوم. لكنني أعرف أنني لم أتدبر أمري بشكل جيد. سأنصت إليك إذا أردت التحدث عن كيف بدا لك هذا التصرف"). ربما يتضمن الأمر إطلاق بعض الضحكات، أو ذرف بعض الدموع (حسناً، لم يسر الأمر بشكل جيد، أليس كذلك؟ هل يهتم أي شخص بأن يذكرني مرة أخرى بعدى الغضب الذي كنت عليه؟). قد يكون هناك اعتراف سريع ("لم أتدبر ذلك الأمر بالطريقة التي أردتها. هل ستسامحني؟"). مهما يحدث، اتركه يحدث. بترميم العلاقة وإعادة عملية التواصل بأسرع وقت ممكن، وبأسلوب صادق ومحِب، فإننا نعيد التواصل ونرسل رسالة مفادها أن علاقتنا أهم كثيراً مما سببه الصراع. بالإضافة إلى أننا عندما نقوم بعملية إعادة التواصل، فإننا نعلم أطفالنا مهارة مهمة ستتيح لهم التمتع بعلاقات هادئة أكثر وهم يتقدمون في العمر.

إذن هذه هي رسالة الأمل الثالثة: دائمًا ما يمكننا إعادة التواصل. حتى رغم عدم وجود حل سهل، فإن أطفالنا في نهاية المطاف سيلينون ويهدؤون. سيكونون على استعداد للشعور بمقاصدنا الإيجابية وتلقي حبنا ومواساتنا. عندما يفعلون ذلك، فإننا نعيد التواصل معهم. وحتى لو أخطأنا كأباء مرارًا لأننا بشر، بوسعنا دائمًا أن نذهب لأطفالنا ونصلح الخل.

رأب الصدع في أقرب وقت ممكن



في النهاية، يتعلق الأمر بالتواصل. نعم نحن نريد أن نقوم بعملية إعادة التوجيه. نريد أن نعلم. يحتاج أطفالنا منا إلى أن نساعدهم على تعلم كيفية التركيز على رغباتهم على نحو إيجابي؛ وكيف يدركون ويتعاملون مع القيود والحدود؛ وكيف يكتشفون ما الذي يعنيه أن تكون إنسانًا وأن تكون أخلاقيًا، وأدبيًا، وعطوفًا، وكريمًا، ومعطاءً. لذا نعم، عملية إعادة التوجيه حاسمة. لكن في النهاية، ما يجب أن يحتل موقع الصدارة في عقلك هي علاقتك مع طفلك. ضع أي سلوك آخر في مؤخرة اهتماماتك، وحافظ دائمًا على علاقاتك مع طفلك في مقدمة اهتماماتك. بمجرد أن تتعرض هذه العلاقة للتصدع بأي طريقة، قم بإعادة التواصل بأسرع وقت ممكن.

رسالة الأمل الرابعة: لم يفت الأوان بعد لإجراء تغيير إيجابي

رسالتنا الأخيرة لك هي الأكثر فائدة على الإطلاق: لم يفت الأوان بعد لإجراء تغيير إيجابي. بعدما تقرأ هذا الكتاب، قد تشعر بأن نهجك لتحقيق الانضباط حتى هذه اللحظة على الأقل، قد يخالف جزئيًا النهج الأفضل لطفلك. قد تشعر بأنك تضعف علاقتك معهم بالطريقة التي تتبعها في تحقيق الانضباط. أو ربما تدرك أنك تفعل وتفتوت فرصًا لبناء الأجزاء في مخاضهم التي ستساعدهم على تحقيق النمو الأمثل. وقد تدرك الآن أنك ببساطة تستخدم إستراتيجيات غير فعالة لتحقيق الانضباط، وإنما تسهم في إحداث المزيد من الدراما والإحباط داخل عائلتك، وتمنعك في الواقع من الاستمتاع بعلاقتك مع أطفالك؛ لأن الأمر ينتهي بك دومًا إلى التعامل مع السلوكيات نفسها مرارًا.

إذا كنت تمر بأيٍّ من هذه الحالات، فتمسك بالأمل. لم يفت الأوان بعد. كما قلنا، فإن اللدونة العصبية تبين لنا أن المخ قابل للتغيير والتكيف طوال العمر. يمكنك تغيير الطريقة التي تتبعها في تحقيق الانضباط في أي عمر - سواء كان عمرك أو عمر طفلك. هذا الكتاب يقدم لك الكيفية. ليس بتقديم صيغة معينة لاتباعها. ولا بتقديم حل سهل لكل المشكلات ويجعل منك أبا لا يخطئ. وإنما يأتي الأمل من أن لديك الآن مبادئ يمكن أن تقودك تجاه تحقيق الانضباط لأطفالك بطريقة تُشعرك بالرضا حيالها. لديك الآن إمكانية الوصول لإستراتيجيات تشكل المخ بطرق إيجابية في الواقع، وتسمح لأطفالك بأن يكونوا على مستوى جيد من الذكاء العاطفي ويتخذوا قرارات جيدة، ويعملوا على تقوية علاقتك معهم، وتساعدهم في أن يكونوا نوع الأشخاص الذين تريدهم أن يكونوا عليهم.

عندما تستجيب لأطفالك بمحاولة التواصل - خصوصًا عندما يفعلون أمرًا يخطئك - فإنك لا تضع كامل تركيزك على العقاب أو تحقيق الطاعة، لكنك تضع تركيزك على احترام طفلك واحترام العلاقة بينكما. لذا في المرة التالية التي يكون فيها طفلك في نوبة غضب، أو يضرب طفلك الذي

يدرس في الصف الثاني، أخته، أو تردُّ ابنتك في المدرسة الإعدادية على كلامك بحدة، يمكنك أن تختار الاستجابة باتباع نهج المخ - الكامل بلا دراما. يمكنك أن تبدأ بعملية التواصل، ثم تمضي إلى إستراتيجيات إعادة التوجيه التي تُكسب أطفالك البصيرة الشخصية، والتعاطف المعزز للترابط، وأهمية التحلي بالمسؤولية في المرات التي يخفقون فيها.

يمكنك باستمرار أن تكون أكثر وعياً حيال كيفية تنشيط دوائر عصبية محددة لمخاخ أطفالك. الخلايا العصبية التي تنطلق معاً ترتبط معاً. كما أن الدائرة التي تُنشَّط باستمرار ستعزز وتُتمى بقدر أكبر. لذا سيكون السؤال كالتالي: أي الأجزاء تريد تطويرها في مخاخ الأطفال؟. حقق عملية الانضباط عبر القسوة، والصراخ، والدخول في جدال، والعقاب، والتصلب، وستجد أنك تنشط الجزء السفلي والتفاعلي من مخ طفلك، ومن ثم تعزز تلك الدائرة وتجعلها مهيأة للتنشيط بسهولة. أو حقق عملية الانضباط بهدوء، وتواصل مُحَب، وستجد أنك تنشط الدائرة العصبية الخاصة بالتأمل، والتقبل الواعي، وتنظم عمل العقل المتبصر، وتعزز وتطور القسم العلوي من المخ لخلق البصيرة، والتعاطف، والانسجام، والإصلاح. في الوقت الحالي، في هذه اللحظة، يمكنك أن تلتزم بمنح أطفالك هذه الأدوات القيمة. يمكنك أن تساعدهم على تطوير هذه القدرة المتزايدة على تنظيم أنفسهم، واتخاذ قرارات جيدة، وتدبر أمورهم بشكل جيد - حتى في الأوقات الصعبة، وحتى عندما لا تكون بجانبهم.

لن تكون إنساناً مثاليًا، ولن تكون قادرًا على تحقيق الانضباط وفقًا لمنهج المخ - الكامل بلا دراما في كل مرة تسنح لك الفرصة. ولا نحن أيضًا. لا يوجد من هو قادر على فعل ذلك.

لكن يمكنك أن تقرر أن تأخذ خطوات في هذا الاتجاه، وكل خطوة تأخذها، ستمنح أطفالك هبة وجود الوالدين اللذين يلتزمان على نحو متزايد بمساعدتهم على تحقيق النجاح والشعور بالسعادة طوال العمر، وكذلك جعلهم سعداء، وأصحاء، وأن يكونوا أنفسهم على نحو كامل.

موارد إضافية

ملخص التواصل وإعادة التوجيه

انضباط بلا دراما

الطبيب دانيال جيه سيجيل، والدكتورة تينا باين برايسون

أولاً: التواصل

• لماذا التواصل أولاً؟

- 0 فائدة المدى القريب: ينقل الطفل من حالة التفاعل غير الواعي إلى حالة التقبل الواعي.
- 0 فائدة المدى البعيد: يبني مخ الطفل.
- 0 فائدة خاصة بالعلاقات: يعمق علاقتك بطفلك.

• مبادئ التواصل بلا دراما

- 0 اخفض صوت "موسيقى القرش الصاخبة": تجاهل الضوضاء الخلفية التي سببتها الخبرات السابقة والمخاوف المستقبلية.
- 0 لاحق السبب: بدلاً من التركيز على السلوك وحده، ابحث عما يكمن وراء الأفعال: "لماذا يتصرف طفلي على هذا النحو؟ ما الذي يريد طفلي التعبير عنه؟".
- 0 فكر في الكيفية: ما تقوله مهم لكن كيفية قوله على الدرجة نفسها من الأهمية، إن لم تكن أكثر أهمية.

• دائرة التواصل بلا دراما: ساعد طفلك على أن

يشعر بأن من حوله يشعرون به

- 0 عبر عن مواساتك: عندما تكون أسفل مستوى نظر طفلك، ثم تمنحه لمسة عطوفة، وتوئئ له برأسك مشجعاً، أو تنتظر له نظرة متعاطفة، يمكنك في الغالب أن تحول دون انفجار الموقف.
- 0 تفهم: حتى لو لم يكن يعجبك السلوك الصادر عن طفلك، اعترف بمشاعره بل واحتوها.
- 0 توقف عن الكلام وأنصت: عندما تتفجر مشاعر طفلك، لا تشرح، أو تلق درساً، أو تحاول أن تقنعه بأمر معين. فقط أنصت، وتحزّ المغزى والمشاعر التي يعبر عنها طفلك.

- o أعد صياغة ما تسمعه: بمجرد أن تستمع، أعد صياغة ما سمعته، واجعل أطفالك يعرفون أنك استمعت إليهم، ما سيعيدك مجددًا إلى التعبير عن المواساة، وتكرر الدائرة مرة أخرى.

ثم ابدأ عملية إعادة التوجيه

• نهج 1 - 2 - 3 الانضباطي، نهج اللادراما

- o تعريف واحد: الانضباط هو التعليم. اطرح الأسئلة الثلاثة:
 1. لماذا تصرف طفلي على هذا النحو؟ (ماذا كان يحدث له داخليًا/ على المستوى العاطفي؟).
 2. ما الدرس الذي أريد أن أعلمه إياه؟
 3. ما أفضل كيفية لتعليمه هذا الدرس؟
- o مبدآن:
 1. انتظر حتى يكون طفلك مستعدًا (وأنت أيضًا).
 2. كن ثابتًا لا متصلبًا.
- o ثلاث نتائج للعقل المتبصر:
 1. البصيرة: ساعد الأطفال على استيعاب مشاعرهم واستجاباتهم للمواقف الصعبة.
 2. التعاطف: درب الأطفال على التفكير في كيفية تأثير أفعالهم على الآخرين.
 3. الإصلاح: اسأل الأطفال ما الذي بوسعهم فعله لتصحيح الأمور.

• إستراتيجيات إعادة التوجيه بلا دراما

- o قلل الكلمات.
- o تقبل المشاعر.
- o صف لا تعظ.
- o أشرك طفلك في عملية تحقيق الانضباط.
- o أعد صياغة الرفض إلى القبول المشروط.
- o عزز الإيجابيات.
- o عالج الموقف على نحو إبداعي.
- o علم الأطفال أدوات العقل المتبصر.

حينما لا يحسن خبير التربية التصرف

لست وحدك

إن تأليفنا لكتب عن التربية والانضباط لا يعني أنه لا تمر علينا أوقات نخفق فيها في التعامل مع أطفالنا. إليك قصتين - واحدة من كل منا - رغم أنها قد تبدو مضحكة عندما نسترجعها الآن، لكنها تُظهر أن العقل التفاعلي يمكن أن يتحكم فينا أحيانًا.

دان وموقف "مشاحنة الفطيرة" (مقتبسة من كتاب *Mindsight* من تأليف دان)

ذات يوم توقفت أنا، وابني ذو الثلاثة عشر عامًا، وابنتي ذات الأعوام التسعة، عند أحد المتاجر الصغيرة لتناول وجبة سريعة بعد اصطحابهما إلى السينما. قالت ابنتي إنها لم تكن جائعة، أما ابني فقد طلب فطيرة محلاة من الحجم الصغير من طاولة البيع، ثم جلسنا. وصلت الفطيرة الخاصة بابني، وكانت الروائح الشهية تنفوح من المطبخ المفتوح وراء طاولة البيع حيث طلب ابني فطيرته. بعدما تناول ابني قضمته الأولى سألت ابنتي عما إذا كان بإمكانها أن تجرب قطعة منه. نظر ابني إلى الفطيرة الصغيرة أمامه وقال إنه جائع، وبإمكانها أن تطلب فطيرة لنفسها. اعتقدتُ أن ذلك

اقتراح معقول! لذا عرضت عليها أن أحضر لها فطيرة أخرى - لكنها قالت إنها تريد فقط قطعة صغيرة لتختبر مذاقها. بدا هذا أيضًا طلبًا معقولاً، لذا اقترحت أن يمنحها أخوها قطعة.

إذا كان لديك أكثر من طفل واحد في المنزل، أو إذا كنت قد نشأت مع أخ أو أخت، فقد تكون على دراية كبيرة بلعبة الشطرنج بين الأشقاء، وهي عبارة عن مباراة إستراتيجية دائمة الحدوث وتتكون من حركات تهدف إلى تأكيد قوة أحد الأطراف، ونيل اعتراف الوالدين وتأييدهما. لكن حتى لو لم تكن هذه لعبة أشقاء لتأكيد قوة أحدهم، فإن التكلفة الصغيرة التي تدفعها لشراء الفطيرة الإضافية من متجر الفطائر العائلي الصغير، كانت بسيطة للغاية لتجنب ما قد تكون خمنت أنه سيحدث. بدلاً من شراء الفطيرة، ارتكبت خطأً تربوياً معتاداً وتحيزت إلى أحد الطرفين في لعبة الأشقاء هذه. أصررت بقوة على أن يتشارك ابني الفطيرة الخاصة به مع أخته. إذا لم يكن هذا صراعاً بين الأخوين قبل تلك اللحظة، فقد صار كذلك بعد أن تدخلت.

ألححت عليه: "لماذا لا تعطيهما قطعة صغيرة حتى تختبر طعمها؟". نظر إليّ، ثم إلى فطيرته واستسلم بأسف. حتى عندما كان مراهقاً شاباً كان لا يزال ينصاع لرأيي. ثم، باستخدام سكينته مثل مشرط، استخلص أصغر قطعة يمكنك أن تتخيلها من الفطيرة، تحتاج تقريباً إلى ملقاط لالتقاطها. في ظروف أخرى، ربما كنت قد ضحكت ورأيت هذه كخطوة مبتكرة في لعبة شطرنج الأشقاء.

أخذت ابنتي العيئة، ووضعتها على منديل المائدة أمامها وقالت إنها صغيرة جداً وأن هذا الجزء هو "الجزء المحترق" من الفطيرة. نقلة شطرنج أخرى بارعة من الشقيقة الأصغر.

قد لا يلحظ أي شخص آخر ينظر إلينا من بعيد ونحن جلوس إلى الطاولة، شيئاً غير عادي: أب بصحبة طفليه المضمعين بالحيوية يتناولون طعامهم بالخارج. لكن بداخلي، كنت على وشك الانفجار. عندما تواصل

المزاح، وتحول إلى نقاش محتدم في مرحلة متقدمة، تغير شيء بداخلي. بدأ رأسي يدور ويؤلمني، لكنني قلت لنفسني إنني سوف أظل هادئًا وأحكم عقلي. شعرت بأن وجهي يتوتر، وأصبحت قبضتي مشدودة، وبدأ قلبي ينبض بشكل أسرع، لكنني حاولت أن أتجاهل هذه الإشارات التي تعني أن مخي السفلي كان يختطف مخي العلوي. كانت هذه هي الحال بالنسبة لي. بعد أن شعرت بالإنهك من سخافة المواجهة بأكملها بينهما، نهضت، وأخذت يد ابنتي، وخرجنا لنتنظر على الرصيف أمام المتجر حتى أنهى ابني طعامه. بعد بضع دقائق خرج ابني وسأل لماذا غادرنا. وبينما كنت أندفع صوب السيارة وأسحب ابنتي خلفي وابني يسرع لملاحقتنا، أخبرتهما بأنه كان يجب عليهما أن يتشاركا تناول الطعام. أشار الابن بنبرة واقعية إلى أنه قد قدم لها قطعة، لكنني في ذلك الوقت كنت أغلي من فرط إحباطي ولم يكن هناك من سبيل لتهدئتي. وصلنا إلى السيارة، أدركت المحرك وأنا في قمة الغضب، واتجهنا إلى المنزل. لقد كانا شقيقتين عاديين خرجا لمشاهدة الأفلام وتناول وجبة خفيفة. أما أنا فصرت أبا فاقداً لعقلي.

لم أستطع تجاوز الأمر. وهو جالس في المقعد المجاور لي، فقد ابني كل شيء واجهته به ببعض الردود المنطقية والمدروسة، كما قد يفعل أي مراهق. في الواقع، بدا بارعاً جداً في التزام الهدوء لأنه كان يتعامل في تلك اللحظة مع والده غير العقلاني.

في تلك الحالة، أصبحت غاضباً أكثر فأكثر، ولجأت في النهاية إلى توبيخه، ووصمته بأفظع الصفات، حتى إنني هددته بانتزاع جيتاره المحبوب منه - كل هذه عواقب غير ملائمة لأشياء لم يفعلها.

لست فخوراً بإخباركم بأي من هذا. لكن أنا و"تينا" نشعر بأنه بما أن هذه المواقف المتفجرة شائعة جداً، فمن الضروري أن نعترف بوجودها ونساعد بعضنا على فهم كيف يمكن للعقل المتبصر أن يقلل تأثيرها السلبي على علاقاتنا وعلى عالمنا. في غمرة شعورنا بالخزي، نحاول غالباً أن نتجاهل الاعتراف بحدوث انهيار، لكن إذا أقررنا بحقيقة ما حدث، يمكننا؛ ليس فقط البدء في إصلاح الضرر - الذي يمكن أن يكون

مؤذيًا للغاية لأنفسنا وكذلك للآخرين - وإنما أيضًا أن نخفض فعليًا حدة هذه الأحداث وتواتر حدوثها.

لذلك عندما وصلت إلى المنزل، أدركت أنني بحاجة للهدوء والتواصل مع ابني. كنت أعرف أن الإصلاح كان أمرًا ضروريًا، لكن مؤشراتي الحيوية كانت عالية جدًا، وكان علي أن أعيدها إلى نقطة الاتزان قبل القيام بأي شيء آخر. لمعرفتي بأن التواجد في الخارج وممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يساعد في تغيير حالتي الذهنية، فقد ذهبت للتزلج مع ابنتي، حيث ساعدتني أثناء ذلك على استعادة عقلي المتبصر. لقد اكتسبت المزيد من البصيرة الشخصية (وقد أدركت أنني استجبت - جزئيًا على الأقل - لابني بهذه الكيفية لأنني كنت أرى فيه صورة أخي الأكبر بشكل غير واع)، والتعاطف مع الطريقة التي اختبر بها ابني لقاءنا.

عندما هدأت أخيرًا بعد التحدث وممارسة التزلج والتفكير، ذهبت إلى غرفة ابني، وسألت عما إذا كان بإمكاننا التحدث. قلت إنني أعتقد أنني خرجت من الحالة التي كنت فيها بنسبة كبيرة، وسيكون من المفيد لنا مناقشة ما حدث. أخبرني بأنه كان يعتقد أنني كنت مدافعًا بإفراط عن موقف أخته. لقد كان محققًا تمامًا. على الرغم من أن شعوري بالإحراج لأنني كنت غير عقلاني قد وُلد لدي الرغبة في التحدث للدفاع عن نفسي وعن ردود أفعالي، لكنني التزمت الصمت. استمر ابني ليخبرني بأن "استيائي" لم يكن ضروريًا لأنه لم يرتكب أي خطأ. لقد كان محققًا. شعرت مرة أخرى برغبة دفاعية لإلقاء محاضرة حول المشاركة. لكنني ذكرت نفسي بالبقاء في حالة تدبر لموقفه والتركيز على تجربة ابني لا تجربتي. لم يكن الموقف الأساسي هنا هو الحكم بمن كان على صواب، بل في أن أكون متقبلًا له ومتجاوبًا معه. بوسعك أن تتخيل أن كل هذا يتطلب وجود العقل المتبصر، بالتأكيد. كنت ممتنًا لأن منطقتي الأمام جبهة عادت إلى العمل.

بعد الاستماع إليه، أقررت بأنني في الحقيقة انحزت لأخته (بشكل غير عادل)، وكان بوسعي رؤية كيف بدا له هذا ظالمًا، وكيف أن حدثي في

حديثي معه كانت غير عقلانية - لأنها في الحقيقة كانت كذلك. وكتفسير - وليس عذراً - أخبرته بما حدث في ذهني، ورؤيتي له كرمز لأخي، حتى يتمكن كلانا من فهم حقيقة المواجهة. على الرغم من أنني كنت أبدو على الأرجح غريب الأطوار وأخرق في ذهنه المراهق، فإن بإمكانني القول إنه عرف أن التزامي بعلاقتنا عميق، وأن جهودي لإصلاح الضرر كانت حقيقية. لقد استعدت عقلي المتبصر، وتواصل عقلانا مرة أخرى، وعادت علاقتنا إلى المسار الصحيح.

تينا تهدد بالبتر

ضربني طفلي الأكبر ذات يوم عندما كان في الثالثة من عمره. كأُم شابة ومثالية في ذلك الوقت كنت أعتقد أن أفضل بديل متاح لي هو إجراء محادثة عقلانية مع طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات حيث سيري - على نحو مدهش - الأمور من وجهة نظري، لذا فقد وجهته إلى النزول أسفل درج المنزل، وجلست بجانبه وابتسمت. قلت بمحبة (وسذاجة): "الأيدي تستخدم للمساعدة والتعبير عن المحبة، وليست للاذي".

بينما كنت أتكلم بهذه الحقيقة البديهية، ضربني مرة أخرى. لذا جربت منهج التعاطف. كنت لا أزال متمادية في سذاجتي، وبصوت به القليل من الحزم قلت: "آه! هذا يؤلم أمك. كن لطيفاً مع جسدي". في هذه اللحظة ضربني مرة أخرى.

فحاولت اتباع نهج أكثر حزمًا: "الضرب ليس جيداً. نحن لا نضرب. إذا كنت غاضباً فليك استخدام الكلمات".

نعم، أصبت في تخمينك. لقد ضربني مرة أخرى.

كنت محتارة. شعرت بأنني بحاجة إلى تصعيد الموقف، لكنني لم أعرف كيف. بأقوى صوت لديّ قلت: "أنت الآن في فترة عزلة بأعلى الدرج". (المصطلح التقني والعلمي لهذه الإستراتيجية التربوية هو "اعتمد على نفسك في فعل ذلك". وهذا بالطبع ليس أسلوباً واعياً في التربية).

لقد قدته إلى أعلى الدرج. على الأرجح فإنه كان يفكر: "رائع! لم تقم بذلك من قبل... أسألك ماذا سيحدث بعد ذلك إذا استمررت في ضربها؟".

في أعلى الدرج، انحنيت فوقه، ولوحت بأصابعي مهددةً وقلت: "لا مزيد من الضرب!".

لم يضربني مرة أخرى.

لقد ركلني في قصبة ساقي.

(كما يفسر ابني في هذه الأيام عندما نعيد سرد القصة، لقد كان يطيع تعليماتي بعدم الضرب بصورة عملية).

في هذه اللحظة تقريباً، تلاشى تحكمي في نفسي، وكذلك أية خيارات قابلة للتطبيق يمكنني أن أفكر فيها. أمسكت بذراعه وسحبته إلى غرفتي في أعلى الدرج، وصرخت قائلة: "أنت الآن في فترة عزلة بغرفة بابا وماما!".

مرة أخرى، لم تكن لدي أي إستراتيجية أو خطة أو نهج. ونتيجة لذلك، واصل ابني الصغير تصعيد الموقف، في حين راحت والدته ذات الوجه المتزايد الاحمرار من الغضب تسحبه وراءها من مكان إلى آخر في المنزل.

عند هذه المرحلة، كنت أنتقل بين استخدام التملق، والتوبيخ، وإطلاق الأوامر، والتفاعل، والنقاش المنطقي (الكثير جداً من الكلام): "عليك ألا تؤذي أمك. الضرب والركل ليسا بالطريقة التي نتبعها لتسوية الأمور في عائلتنا... إلخ.....". وفي تلك اللحظة ارتكب الصغير خطأه الأكبر. لقد أخرج لسانه لي.

رداً على ذلك، اختُطف مخي العلوي العقلاني المتعاطف والمسئول عن حل المشكلات، من قبل مخي السفلي البدائي، التفاعلي، وصرخت قائلة: "إذا أخرجت هذا اللسان مرة أخرى، فسوف أنتزعه من فمك!".

في حال كنت تتساءل، لا يوصي "دان" ولا أنا في أي ظرف من الظروف بإزالة أي جزء من جسم أطفالك. لم تكن هذه لحظة تربية جيدة على الإطلاق.

ولم يكن هذا السلوك يندرج تحت تصنيف الانضباط الفعال كذلك. سقط ابني على الأرض، وهو يبكي. لقد أخفته، وظل يقول: "أنت أم لثيمة!". لم يكن يفكر في سلوكه على الإطلاق - كان يركز فقط على سوء سلوكي.

ما فعلته بعد ذلك ربما كان الشيء الوحيد الذي فعلته بشكل صحيح طوال التفاعل، وهو أمر ضروري في كل مرة نشهد فيها حدوث هذه الأنواع من التصدعات في علاقتنا بأطفالنا: لقد أصلحت الأمر معه. أدركتُ على الفور مدى فظايعتي في تلك اللحظة الغاضبة التفاعلية وغير الواعية. سأنزعج بشدة لو أن شخصاً آخر عامل طفلي كما عاملته للتو. ركعتُ وجلستُ إلى جوار ابني الصغير على الأرض، واحتضنته، وأخبرته بمدى أسفي. سمحت له بالتحدث عن مدى استيائه مما حدث للتو. لقد أعدنا سرد القصة؛ حتى يتفهمها، ثم واسيته.

عندما أحكي هذا الموقف يضحك الكثير من الآباء والأمهات الحاضرين؛ لأنه يذكرهم بكيفية تصرفهم في مواقف مماثلة، وأعتقد أنهم يستمتعون أيضاً بسماع أن خبير التربية يمكنه أن يفقد أعصابه تماماً ولا يحسن التصرف مثلهم. كما أوضح لمستعمي، يجب أن نتحلى بالصبر، والتفهم، والتسامح - ليس فقط مع أطفالنا، ولكن مع أنفسنا أيضاً. (يسأل الناس دائماً كيف سأصرف بشكل مختلف الآن. راجع الفصل 6، حيث ناقش معالجة سوء سلوك الطفل الصغير في أربع خطوات - مع الرسوم التوضيحية!).

على الرغم من أن حكي هذه القصص مُخرج بعض الشيء، لكننا نقدمها كدليل (نعم، مضحك) على أننا جميعاً معرضون لحدوث حالات عدم تكامل أداء المخ السفلي هذه، عندما نفقد السيطرة ونعامل مع أنفسنا

بشكل سيئ. ينبغي ألا تصبح مثل هذه المواقف أمرًا معتادًا. إذا وجدت أنك تفقد أعصابك ولا تحسن التصرف بصورة منتظمة، فإننا نوصي بأن تفكر في طلب مساعدة مهنية لمساعدتك في فهم احتياجاتك العاطفية، أو جراحك العاطفية التي قد تسهم في تبنيك طرقًا تفاعلية غير واعية باستمرار في التعامل مع أطفالك. لكن إذا كنت تميل إلى اتباع هذا الأسلوب في التعامل بين الحين والآخر فقط، كما يفعل معظمنا، فإن هذا مجرد جزء من عملية التربية. الأمر الأساسي هو معرفة متى تحدث هذه اللحظات، ووضع حد لها في أسرع وقت ممكن؛ لتقليل الضرر الذي تسببه، ثم إجراء إصلاح. نحتاج إلى استعادة ما ضاع حقًا - العقل المتبصر - ثم استخدام البصيرة والتعاطف؛ لإعادة التواصل مع أنفسنا، وإصلاح الأمور لأجل من نهتم لأمرهم كثيرًا.

ملاحظة للقائمين على رعاية أطفالنا

نهج الانضباط الخاص بنا باختصار

أنت شخص مهم في حياة طفلنا أو أطفالنا. أنت تساعد في تحديد هوية الأشخاص الذين سيصبحون عليهم من خلال تشكيل قلوبهم، وشخصياتهم، وحتى بنى مخاخهم). ولأننا نتشارك هذا الامتياز والمسئولية الهائلين لتعليمهم كيفية اتخاذ خيارات جيدة، وكيف يكونون بشرًا طيبين وناجحين، نريد أيضًا أن نتشارك معك كيفية تعاملنا مع الصعوبات السلوكية، على أمل أن نتمكن من العمل معًا لإعطاء أطفالنا تجربة متسقة وفعالة عندما يتعلق الأمر بالانضباط.

فيما يلي المبادئ الثمانية الأساسية التي توجهنا:

1. الانضباط ضروري. نحن نعتقد أن حب أطفالنا ومنحهم ما يحتاجون إليه يشمل وضع حدود واضحة ومتسقة وعقد آمال كبيرة عليهم – كل ذلك يساعدهم على تحقيق النجاح في العلاقات وجوانب أخرى من حياتهم.
2. يعتمد الانضباط الفعال على علاقة محبة واحترام بين الراشد والطفل. يجب ألا يتضمن الانضباط أي تهديد أو إذلال، أو التسبب في ألم جسدي، أو تخويف الأطفال، أو جعلهم يشعرون بأن الشخص

البالغ هو العدو. يجب أن يشعر الأطفال عند ممارسة الانضباط بالأمان والمحبة تجاه جميع الأشخاص المعنيين.

3. الهدف من الانضباط هو التعليم. نستخدم لحظات الانضباط لبناء المهارات؛ حتى يتمكن الأطفال من العناية بأنفسهم بشكل أفضل في الوقت الحالي واتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. عادة ما تكون هناك طرق أفضل للتدريس من فرض عواقب فورية. بدلاً من العقاب، فإننا نشجع التعاون من قبل أطفالنا، وذلك بمساعدتهم على التفكير في تصرفاتهم، وبأن نكون مبدعين ومرحين في تعاملنا معهم. إننا نضع الحدود بإجراء محادثات للمساعدة على اكتساب الوعي والمهارات التي تؤدي إلى سلوك أفضل في الحاضر والمستقبل.

4. الخطوة الأولى في تحقيق الانضباط هي الانتباه إلى مشاعر الأطفال. عندما يسيء الأطفال التصرف، يكون ذلك عادة نتيجة عدم التعامل مع مشاعرهم الصاخبة بشكل جيد، وعدم امتلاك المهارات اللازمة لاتخاذ خيارات جيدة. لذا فإن إيلاء الانتباه إلى التجربة العاطفية وراء السلوك هو بنفس أهمية السلوك نفسه. في الواقع، يُظهر العلم أن تلبية احتياجات الأطفال العاطفية هي في الواقع النهج الأكثر فاعلية لتغيير السلوك مع مرور الوقت، وكذلك تنمية مخاوفهم بطرق تسمح لهم بالتعامل مع أنفسهم بشكل أفضل وهم يتقدمون في العمر.

5. عندما ينزعج الأطفال أو يدخلون في نوبة غضب، في ذلك الوقت يكونون بأمر الحاجة إلينا. علينا أن نظهر لهم أننا هنا من أجلهم، وأننا سنتواجد بقربهم، حتى في أسوأ حالاتهم. هذه هي الطريقة التي نبني من خلالها الثقة والشعور بالسلامة الشاملة.

6. نحتاج في بعض الأحيان إلى الانتظار حتى يكون الأطفال مستعدين للتعليم. إذا كان الأطفال منزعجين أو خارجين عن السيطرة، فهذا أسوأ وقت لمحاولة تعليمهم. هذه المشاعر الصاخبة دليل على أن

- أطفالنا بحاجة إلينا. مهمتنا الأولى مساعدتهم على الهدوء؛ حتى يتمكنوا من استعادة السيطرة والعناية بأنفسهم بشكل جيد.
7. الطريقة التي نساعدهم بها على الاستعداد للتعلم هي التواصل معهم. قبل أن نعيد توجيه سلوكهم، علينا أن نتواصل مع الأطفال ونواسيهم. تمامًا مثلما نهدئهم عندما يتأذون جسديًا، فإننا نفعل الشيء نفسه عندما يكونون منزعجين عاطفيًا. نفعل هذا عبر تفهم مشاعرهم ومنحهم الكثير من التعاطف الداعم. قبل أن نعلمهم، نتواصل معهم. بعد التواصل، نقوم بإعادة توجيهه. بمجرد أن يشعروا بأنهم متواصلون معنا، سيكون الأطفال أكثر استعدادًا للتعلم، وبذلك نتمكن من إعادة توجيههم بشكل فعال والتحدث معهم حول سلوكهم. ما الذي نأمل أن نحققه عندما نعيد توجيهه ونضع الحدود؟ نريد أن يكتسب أطفالنا فهما عميقًا لأنفسهم، وقدرة على التعاطف مع الآخرين، وعلى تصحيح الأمور عندما يرتكبون أخطاء.
8. بعد التواصل، نقوم بإعادة توجيهه. بمجرد أن يشعروا بأنهم متواصلون معنا، سيكون الأطفال أكثر استعدادًا للتعلم، وبذلك نتمكن من إعادة توجيههم بشكل فعال والتحدث معهم حول سلوكهم. ما الذي نأمل أن نحققه عندما نعيد توجيهه ونضع الحدود؟ نريد أن يكتسب أطفالنا فهما عميقًا لأنفسهم، وقدرة على التعاطف مع الآخرين، وعلى تصحيح الأمور عندما يرتكبون أخطاء.

بالنسبة لنا، يتلخص نهج الانضباط في عبارة واحدة بسيطة: الاتصال وإعادة التوجيه. يجب أن تكون استجابتنا الأولى دائمًا هي تقديم تواصل مهدي؛ ثم يمكننا لاحقًا إعادة توجيهه السلوكيات. حتى عندما نرفض سلوك الأطفال، علينا دائمًا أن نتقبل مشاعرهم، والطريقة التي يختبرون بها الأشياء.

أخطاء الانضباط العشرون

حتى أعظم الآباء يقعون فيها

نظرًا لأننا نربي أبناءنا طوال الوقت، يتطلب الأمر بذل جهد حقيقي للنظر في إستراتيجيات تحقيق الانضباط لدينا بموضوعية. يمكن الاستعاضة عن النيات الحسنة بعمادات أقل فاعلية بسرعة، ويمكن لهذا أن يجعلنا نعمل دون تفكير، ونحقق الانضباط بطرق قد لا تستخرج أفضل ما لدينا أو لدى أطفالنا. فيما يلي بعض الأخطاء الشائعة في تحقيق الانضباط التي يرتكبها حتى الآباء ذوو النيات الحسنة والأكثر علمًا. تحدث هذه الأخطاء عندما نفعل عن أهدافتنا في تحقيق الانضباط وفقًا لقواعد نهج المخ - الكامل بلا دراما. يمكن أن يساعدنا وضع هذه الأخطاء في أذهاننا على تجنبها أو التراجع عن ارتكابها عندما نبدأ السير في الطريق الخطأ للتربية.

1. أن يصبح انضباطنا قائمًا على العواقب بدلًا من التعليم.

الهدف من الانضباط ليس التأكد من أن كل مخالفة تتم مواجهتها على الفور بعاقبة. الهدف الحقيقي لتعليم أطفالنا كيفية العيش بشكل جيد في العالم، لكننا في كثير من الأحيان نقوم بممارسة الانضباط في وضع الطيار الآلي، ونركز كثيرًا على العواقب التي تصبح هي الهدف النهائي،

والغاية الأساسية للتركيز. لذلك عند فرض الانضباط، اسأل نفسك ما هدفك الحقيقي. ثم ابحث عن طريقة مبتكرة لتعليم هذا الدرس. ربما يمكنك إيجاد طريقة أفضل لتعليمه، دون استخدام العواقب على الإطلاق.

2. أن نعتقد أنه إذا كنا نؤدب أطفالنا، فلن يمكننا أن نكون محبين وقادرين على رعايتهم.

من الممكن حقاً أن تكون هادئاً، ومحبباً، وداعماً وأنت تؤدب طفلك. في الواقع، من المهم الجمع بين الحدود الواضحة والمتسقة مع التعاطف المحب. لا تقلل من أهمية تأثير الصوت اللطيف وأنت تجري محادثة مع طفلك حول السلوك الذي تريد تغييره. في النهاية أنت تحاول البقاء قوياً ومتسقاً في فرضك للانضباط بينما لا تزال تتفاعل مع طفلك بطريقة تعبر له من خلالها عن مشاعر الدفء، والحب، والاحترام، والرحمة. يمكن بل ينبغي لهذين الجانبين من جوانب التربية أن يتعايشا معاً.

3. أن نخلط بين الاتساق والتصلب.

الاتساق يعني العمل وفقاً لفلسفة موثوقة ومتماسكة؛ حتى يعرف أطفالنا ما نتوقعه منهم. إنه لا يعني التمسك الجامد بمجموعة من القواعد التعسفية. لذلك، في بعض الأحيان قد تقوم بعمل استثناءات للقواعد، أو تغض الطرف عن نوع من الانتهاكات البسيطة، أو تخفف القيود المفروضة على طفلك.

4. أن نتحدث كثيراً.

عندما يكون الأطفال في حالة تفاعل غير واعية، ويصعب عليهم الاستماع لنا، غالباً ما نحتاج لأن نكون هادئين. عندما نتحدث ونستمر في الحديث إلى أطفالنا المستائين، فإن ذلك عادة ما يؤدي إلى نتائج عكسية. إننا نعطاهم فقط الكثير من المداخلات الحسية التي يمكن أن تزيد اضطرابهم. بدلاً من ذلك، استخدم المزيد من التواصل غير اللفظي. احتضنهم. رب

على أكتافهم. ابتسم أو قدم تعبيرات الوجه المتعاطفة. إيماءة. بعد ذلك، عندما يبدؤون الهدوء ويكونون مستعدين للاستماع، يمكنك إعادة التوجيه عن طريق استخدام الكلمات ومعالجة المشكلة على مستوى لفظي ومنطقي أكثر.

5. أن نركز بشكل كبير على السلوك وليس بقدر كاف على السبب وراء السلوك.

يعرف أي طبيب جيد أن العرض ليس سوى علامة على أن هناك حاجة لمعالجة شيء آخر. عادة ما يكون سوء سلوك الأطفال أحد أعراض شيء آخر. وسيظل هذا الشيء يحدث إذا لم نتواصل مع مشاعر أطفالنا وتجاربهم الشخصية التي تؤدي إلى ذلك السلوك. في المرة التالية التي يسيء فيها طفلك التصرف، تقمص شخصية شرلوك هولمز وتقصّ سلوكه؛ لمعرفة أي من مشاعر الفضول، والغضب، والإحباط، والإرهاق، والجوع وما إلى ذلك - قد تكون سببًا في حدوث هذا السلوك.

6. أن ننسى التركيز على الكيفية التي نريد أن نقول بها ما نقوله. ما نقوله لأطفالنا مهم. بالطبع مهم. لكن كيفية قوله لها القدر نفسه من الأهمية. على الرغم من أن هذا ليس أمرًا سهلًا، لكننا نرغب في أن نكون لطفاء ومحترمين في كل مرة نتواصل فيها مع أطفالنا. لن نتمكن دائمًا من الوصول لهذا الهدف، لكن ينبغي أن يكون هذا هو هدفنا.

7. أن نعبر عن أن أطفالنا يجب ألا يتعرضوا لمشاعر صاخبة أو سلبية. هل سبق لك أن قمعت استجابة طفلك عندما يتصرف بحدة، أو عندما لا يسير شيء ما وفقًا لرغبته؟ نحن لا نريد فعل ذلك، لكن غالبًا ما يرسل الآباء رسالة تفيد بأننا مهتمون بالتواجد مع أطفالنا، فقط إذا كانوا سعداء، وليس عندما يعبرون عن مشاعر سلبية. قد نقول أشياء من قبيل: "عندما تكون مستعدًا لأن تكون لطيفًا، يمكنك حينئذ الانضمام إلى العائلة". بدلاً

من ذلك، نريد أن نعبر عن أننا سنكون هنا من أجلهم، حتى في أسوأ حالاتهم. حتى عندما نرفض سلوكيات معينة، أو الطريقة التي يعبرون بها عن مشاعر معينة، يجب أن نتقبل مشاعر أطفالنا.

8. أن نبالغ في رد الفعل، لذلك يركز أطفالنا على رد فعلنا المبالغ فيه، لا على تصرفاتهم الخاصة.

عندما نبالغ في رد الفعل عند فرض الانضباط - إذا كنا عقابيين، أو عندما نكون شديدي القسوة، أو نتفاعل بحدة - يتوقف أطفالنا عن التركيز على سلوكهم، ويركزون بدلاً من ذلك على شعورهم بمدى وضاعتنا وظلمنا لهم. لذا افعل كل ما تستطيع لتجنب تصعيد الموقف. قم بمعالجة سوء السلوك وإخراج طفلك من الموقف إذا احتجت لذلك، ثم امنح نفسك الوقت لتهدأ قبل أن تفرط في الحديث؛ حتى يتسنى لك أن تصبح هادئاً وواعياً عند الرد. حينئذ يمكنك التركيز على تصرفات طفلك بدلاً من تصرفاتك.

9. أننا لا نصلح.

لا توجد طريقة يمكن أن نتجنب بها الصراع مع أطفالنا. وليست هناك طريقة جيدة من خلالها التعامل مع أنفسنا على أفضل نحو ممكن طوال الوقت. سنكون غير ناضجين، وغير تفاعليين، وغير عطوفين في بعض الأحيان. الأهم من ذلك أن نتعامل مع سوء سلوكنا ونرأب الصدع في العلاقة في أسرع وقت ممكن، وذلك على الأرجح من خلال تقديم وطلب الصفح. من خلال الإصلاح بأسرع ما يمكننا وبطريقة صادقة ومُحبة، فإننا نقدم لأطفالنا عملياً مهارة حاسمة ستتيح لهم الاستمتاع بعلاقات هادئة أكثر مع تقدمهم في العمر.

10. أن نسن القانون في لحظة عاطفية وتفاعلية، ثم ندرك أننا بالغنا في رد فعلنا.

في بعض الأحيان، قد تكون تصريحاتنا "مفرطة" قليلاً: "لن يمكنك ممارسة السباحة لبقية فصل الصيف". في هذه اللحظات، امنح نفسك إذناً لتصحيح الموقف. من الواضح أن المتابعة مهمة ولا ستفقد مصداقيتك. لكن يمكنك أن تكون متسقاً وتحلل من هذا الارتباط. على سبيل المثال، يمكنك استخدام بطاقة "فرصة أخرى" بالقول: "لم يعجبني ما فعلت، لكنني سأمنحك محاولة أخرى للتعامل مع الأمور بالطريقة الصحيحة". يمكنك أيضاً الاعتراف بأنك بالغت في رد فعلك: "لقد غضبت بسرعة، ولم أكن أفكر في الأمور جيداً. لقد أعدت التفكير وغيّرت رأيي".

11. أن ننسى أن أطفالنا قد يحتاجون في بعض الأحيان إلى مساعدتنا لاتخاذ خيارات جيدة أو تهدئة أنفسهم.

عندما يبدأ أطفالنا الخروج عن نطاق السيطرة، فإن الإغراء هو مطالبتهم بأن "يتوقفوا عن ذلك الآن". لكن في بعض الأحيان، خاصة في حالة الأطفال الصغار، قد لا يكونون في الواقع قادرين على تهدئة أنفسهم فوراً. هذا يعني أنك قد تحتاج إلى التحرك ومساعدتهم على اتخاذ خيارات جيدة. الخطوة الأولى التواصل مع طفلك - بالكلمات والتواصل غير اللفظي - لمساعدته على فهم أنك على دراية بإحباطه. فقط بعد هذا التواصل، سيكون مستعداً لأن تعيد توجيهه نحو اتخاذ خيارات أفضل. تذكر أننا نحتاج غالباً إلى الانتظار قبل الرد على سوء السلوك. عندما يكون أطفالنا خارج نطاق السيطرة، لن يكون هذا هو أفضل وقت لفرض القواعد بشكل صارم. حينما يكونون أكثر هدوءاً وتقبلاً، سيكونون أكثر قدرة على تعلم الدرس على أية حال.

12. أن نبالي بوجود مراقبين عند تحقيق الانضباط.

يشعر معظمنا بالقلق الشديد بشأن ما يفكر فيه الآخرون، خاصة عندما يتعلق الأمر بكيفية قيامنا بتربية أطفالنا. لكن ليس من الإنصاف أن تطبق

قواعد الانضباط على أطفالك بشكل مختلف في وجود من يراقبك. أمام الأقرباء، على سبيل المثال، قد يكون الإغراء الذي تواجهه أن تفرض الانضباط بقسوة أو طريقة تفاعلية غير واعية بقدر أكبر؛ لأنك تشعر بأنك سيتم انتقادك كمرءٍ. لذلك تخلص من هذا الإغراء. انتحِ بطفلك جانباً وتحدث معه بهدوء، دون أن يستمع إليك أحد. لن يمنعك هذا فحسب من القلق بشأن كيف تبدو في أعين الآخرين بالمكان، بل يساعدك أيضاً على الحصول على تركيز أفضل منه، كما يمكنك أيضاً أن تتناغم على نحو أفضل مع سلوكه واحتياجاته.

13. أن تكون محاضرين في صراعات على السلطة.

عندما يشعر أطفالنا بأنهم محاضرون، فإنهم يستجيبون بحدة غريزيًا أو يخرسون تمامًا. لذلك تجنب إعداد الفخاخ. فكر في إعطاء طفلك مخرجًا: "هل ترغب في الحصول على مشروب أولاً، ثم نلتقط الألعاب؟"، أو تفاوض: "لنر ما إذا كان بإمكاننا اكتشاف طريقة لكليتنا للحصول على ما نحتاج إليه." (من الواضح أن هناك بعض الأمور غير القابلة للتفاوض، لكن التفاوض ليس علامة على الضعف؛ إنه علامة على احترام طفلك ورغباته). يمكنك حتى طلب المساعدة من طفلك: "هل لديك أية اقتراحات؟". قد تشعر بالصدمة لمعرفة مدى استعداد طفلك للتنازل من أجل التوصل إلى حل سلمي للمواجهة.

14. أن نؤدب طفلنا استجابة لعاداتنا ومشاعرنا بدلاً من الاستجابة لحاجته الفردية في لحظة معينة.

نغضب أحياناً على طفلنا لأننا متعبون، أو لأن هذا ما فعله أبائنا، أو لأننا سئمنا من شقيقه الذي كان يسيء التصرف طوال الصباح. هذا ليس سلوكاً منصفاً لكنه مفهوم. المطلوب هو التفكير في سلوكنا، وأن نكون حاضرين بكامل وعينا إلى جوار أطفالنا، وأن نستجيب فقط لما يحدث في

تلك اللحظة. هذه إحدى أصعب مهام التربية، لكن كلما تمكناً من القيام بذلك، سنستجيب لأطفالنا بطرق مُحبة وعلى نحو أفضل بكثير.

15. أن نخرج أطفالنا بتصويوب سلوكياتهم أمام الآخرين.

عندما تضطر إلى تأديب طفلك على الملأ، فكر في مشاعره (تخيل كيف سيكون شعورك إذا قام شخص يهملك أمره بتصويوب سلوكك أمام شخص آخر). إذا كان ذلك ممكناً، اخرج من الغرفة، أو قرّبه منك واهمس في أذنه. لن يتاح لك فصل هذا دائماً، لكن وقتما تستطيع، أظهر لطفك الاحترام بعدم إضافة الإذلال إلى أي شيء آخر تحتاج إلى فعله لمعالجة سوء سلوكه. بعد كل شيء، سوف يجعله الحرج غير مركّز على الدرس الذي تريد تعليمه إياه، ومن غير المرجح أن يسمع ما تريد إخباره به.

16. أن نفترض الأسوأ قبل أن نسمع من أطفالنا.

في بعض الأحيان يبدو الموقف سيئاً، وهو كذلك بالفعل. لكن في بعض الأحيان لا تكون الأمور سيئة كما تبدو. قبل أن تتخذ قرار العقاب، استمع إلى طفلك. قد يكون لديه تفسير جيد. إنه لأمر محبط حقاً أن يكون لديك مبرر لتصرفاتك، وتجد الشخص الآخر يقول: "لا يهمني. لا أريد أن أسمع ذلك. لا يوجد سبب أو عذر". من الواضح أنه لا يَسَعك أن تكون ساذجاً، وعلى أي أب أو أم أن يستخدم التفكير النقدي في جميع الأوقات. لكن قبل إدانة طفل بسبب ما يبدو واضحاً في البداية، اكتشف ما لديه ليقوله، ثم يمكنك بعدها أن تقرر أفضل طريقة للرد.

17. أن نرفض خبرة أطفالنا.

عندما يتفاعل الطفل بقوة مع موقف ما، خاصةً عندما يبدو رد الفعل غير مبرر ومثيراً للسخرية، فإن الميل يتجه لقول شيء مثل: "أنت متعب فقط"، أو "توقّف عن إحداث الضجيج"، أو "الأمر ليس بهذا القدر من الأهمية"، أو "لماذا تبكي على هذا؟". لكن مثل هذه العبارات تقلل من قيمة خبرة

الطفل، تخيل شخصًا يقول لك إحدى هذه العبارات إذا كنت منزعجًا! إذا أثرت الاستماع، وتعاطفت، وفهمت حقًا ما يمر به طفلك قبل أن ترد، سيكون ذلك سلوكًا متعاطفًا ومتجاوبًا أكثر. حتى لو بدا الأمر سخيفًا بالنسبة لك، فلا تنس أنه أمر حقيقي جدًا لطفلك، لذلك ليس عليك أن ترفض شيئًا مهمًا بالنسبة له.

18. أن نفرط في التوقعات.

قد يقول معظم الآباء إنهم يعرفون أن الأطفال ليسوا مثاليين، لكن معظم الآباء يتوقعون أيضًا أن يتصرف أطفالهم بشكل جيد طوال الوقت. علاوة على ذلك، غالبًا ما يتوقع الآباء الكثير من أطفالهم عندما يتعلق الأمر بمعالجة العواطف واتخاذ خيارات جيدة - أكثر بكثير مما هو مناسب لنموهم. هذه هي الحال، خاصة مع الطفل الأول للوالدين. الخطأ الآخر الذي نرتكبه عندما نفرط في التوقع أننا نفترض أنه بمجرد أن الطفل يمكنه التعامل مع الأمور جيدًا في بعض الأحيان، فإنه يمكنه التعامل مع الأشياء جيدًا طوال الوقت. لكن خصوصًا عندما يكون الأطفال صغارًا، فإن قدراتهم على اتخاذ قرارات جيدة تتغير باستمرار. أن يكونوا قادرين على التعامل مع الأمور بشكل جيد في وقت معين، لا يعني أنهم يستطيعون فعل ذلك في أوقات أخرى.

19. أن نفر بتفوق "الخبراء" على حدسنا.

نقصد بكلمة "خبراء" المؤلفين والمعلمين الآخرين، وكذلك الأصدقاء وأفراد العائلة. من المهم أن نتجنب تأديب أطفالنا بناءً على ما يمتدح شخص آخر أنه يتعين علينا القيام به. املاً صندوق أدوات الانضباط الخاص بك، بمعلومات من الكثير من الخبراء (وغير الخبراء)، ثم استمع إلى حدسك وأنت تتلقى جوانب مختلفة من مناهج متباينة يبدو أنها تنطبق بشكل أفضل على وضعك مع عائلتك وطفلك المختلف عن غيره.

20. أن نكون قاسين جدًا على أنفسنا.

لقد اكتشفنا أنه غالبًا ما يكون الوالدان الأكثر رعاية ووعيًا، قاسيين جدًا على نفسيهما. إنهما يريدان تحقيق الانضباط على أفضل نحو ممكن في كل مرة يسيء أطفالهما التصرف. لكن هذا غير ممكن. أعط نفسك استراحة. أحب أطفالك، وضع حدودًا واضحة، وأدّبهم بحب، وتصالح معهم عندما تفقد أعصابك. هذا النوع من الانضباط جيد لجميع المعنيين بتحقيقه.

مقتطف من كتاب

The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind

بقلم الطبيب دانيال جيه سيجيل، والدكتورة نينا باين برايسون

لقد مررتَ بتلك الأيام، أليس كذلك؟ عندما يتركك الحرمان من النوم، والأحذية الموحلة، ولطخة زبدة الفول السوداني على السترة الجديدة، والمعارك المنزلية، وبقايا معجون بلي دو في لوحة مفاتيح حاسوبك، وتكرار كلمة "هي من بدأت!" تحصي الدقائق حتى وقت النوم. في هذه الأيام، عندما تضطر (مرة أخرى؟) إلى إخراج حبة زبيب من فتحة أنف طفلك، يبدو أن أقصى ما يمكنك أن تتمناه هو النجاة. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بأطفالك، فإنك تهدف إلى ما هو أكثر من مجرد النجاة. بالطبع تريد أن تجتاز لحظاتك التربوية العصيبة معهم. لكن سواء كنت أحد الوالدين، أو الجدة، أو أيًا من مقدمي الرعاية المسؤولين في حياة الطفل، فإن هدفك النهائي هو تربية الأطفال بطريقة تسمح لهم بالنمو والازدهار. أنت تريد أن يستمتعوا بعلاقات هادئة، وأن يكونوا حنونين وعطوفيين، وأن يقدموا أداءً جيدًا في المدرسة، وأن يعملوا بجِد، وأن يتحملوا المسؤولية، وأن يشعروا بالرضا عن أنفسهم.

النجاة. الازدهار.

لقد التقينا الآلاف من الآباء على مر السنين. عندما كنا نسألهم عما يهمهم أكثر، كانت نسخ من هذين الهدفين دائماً ما تصدر القائمة. إنهم يريدون اجتياز لحظات التربية الصعبة، ويريدون لأطفالهم وأسرهم أن تزدهر. من جهتنا وكآباء، فإننا نشارك هذه الأهداف نفسها لعائلاتنا. في لحظاتها النبيلة، والأكثر هدوءاً، وإيجابية، فإننا نحرس على تنمية عقول أطفالنا، وتعزيز حيويتهم، ومساعدتهم على تحقيق أقصى إمكاناتهم في جميع جوانب الحياة. لكن في أكثر اللحظات المحمومة، والضاغطة، وتلك التي نضطر فيها لإرضاء طفلنا بأي ثمن لإنجاز أمر معين، كل ما يمكن أن نأمله في بعض الأحيان هو تجنب الصراخ أو سماع شخص يقول "أنت لثيم جداً!".

توقف لحظة واسأل نفسك: ماذا تريد حقاً لأطفالك؟ ما الصفات التي تأمل أن يكتسبوها وتظل ملازمة لهم كراشدين؟ على الأرجح، تريد لهم أن يكونوا سعداء، ومستقلين، وناجحين. تريد منهم أن يستمتعوا بعلاقات مرضية وأن يعيشوا حياة هادئة بمعنى الكلمة. الآن فكر في النسبة المئوية من وقتك الذي تقضيه في تطوير هذه الصفات بشكل واع لدى أطفالك. إذا كنت كمعظم الآباء، فأنت تخشى قضاء الكثير من الوقت في محاولة تمضية يومك فحسب (وأحياناً تمضية الدقائق الخمس التالية) وعدم كفاية الوقت لتهيئة تجارب تساعد أطفالك على الازدهار، سواء اليوم أو في المستقبل.

قد تقارنين نفسك كأم بأم مثالية لا تعاني أبداً كي تتجو من الصعاب الكثيرة التي تواجهها، والتي يبدو أنها تقضي كل ثانية من يومها في مساعدة أطفالها على الازدهار. تلك التي تكون - كما تعلمين - رئيسة رابطة الآباء والمعلمين التي تطبخ وجبات عضوية متوازنة بالكامل أثناء القراءة لأطفالها باللاتينية حول أهمية مساعدة الآخرين، ثم تصطحبهم إلى المتحف الفني في سيارتها الهجينة التي يستمعون فيها إلى الموسيقى الكلاسيكية وتنتشر بداخلها روائح اللافتدر من خلال فتحات تكييف

الهواء. لا أحد منا يستطيع أن يضاهي هذه الصورة الوهمية للألم خارقة القدرات. خاصة عندما نشعر بأن نسبة مئوية كبيرة من أيماننا تُنفق في محاولة تجاوز الصعاب والنجاة من المواقف العصيبة الكثيرة، حيث نجد أنفسنا بأعين متسعة ووجوه محمرة من الغضب في نهاية حفلة ذكرى ميلاد، نصيح: "إذا كان هناك المزيد من الجدل حول هذا القوس والسهم، فلن يحصل أحد على أية هدايا!".

إذا كان أي من هذا يبدو مأثوفاً لك، فلدينا خبر سار لك: اللحظات التي تحاول خلالها النجاة فحسب هي في الواقع فرص لمساعدة طفلك على الازدهار. في بعض الأحيان قد تشعر بأن اللحظات المهمة والمحبة (مثل إجراء محادثة هادئة حول التعاطف أو الشخصية) منفصلة عن تحديات التربية (مثل خوض معركة أخرى عن أداء الواجب المنزلي أو التعامل مع حالة انهيار عاطفي آخر). لكنها ليست منفصلة على الإطلاق. عندما يكون طفلك غير محترم ويرد عليك بطريقة غير لائقة، عندما يُطلب منك حضور اجتماع مع مدير المدرسة، عندما تجد شخبطات بأقلام تلوين في كل مكان على حائطك: هذه لحظات نجاة من مواقف صعبة، لا شك في ذلك. لكن في الوقت نفسه، هي فرص - وحتى هدايا - لأن لحظة النجاة هي أيضاً لحظة ازدهار، حيث يحدث العمل التربوي المهم والهادف.

التربية والمخ

غالبًا ما يكون الآباء خبراء بأجسام أطفالهم؛ حيث يعرفون أن درجة الحرارة التي تزيد على 37 درجة مئوية هي درجة الإصابة بالحمى. إنهم يعلمون أن عليهم تنظيف أية جروح؛ حتى لا تصاب بالعدوى. كما يعرفون الأطعمة التي من المرجح أن تصيب طفلهم بالتوتر قبل موعد نومه. لكن حتى الآباء والأمهات الأفضل تعليمًا والأكثر رعاية، غالبًا ما يفتقرون إلى المعلومات الأساسية عن مخاخ أطفالهم. أليس هذا مفاجئاً؟ خاصة عندما تفكر في الدور المركزي الذي يلعبه المخ في كل جوانب حياة

الطفل التي يهتم بها الآباء: الانضباط، واتخاذ القرار، والوعي الذاتي، والمدرسة، والعلاقات... إلخ. في الواقع، يحدد المخ إلى حد كبير مَنْ نحن وماذا نفعل. ونظرًا لأن المخ نفسه يتشكل إلى حد كبير من خلال التجارب التي نقدمها كأباء، فإن معرفة الطريقة التي يتغير بها المخ استجابة لتربيتنا، يمكن أن تساعدنا في تنمية مخ أقوى وأكثر مرونة.

لذلك نريد أن نقدم لك منظور المخ - الكامل. نود شرح بعض المفاهيم الأساسية حول المخ ومساعدتك في تطبيق معرفتك الجديدة بطرق تجعل التربية أسهل وأكثر جدوى. نحن لا نقول إن نهج المخ - الكامل سيخلصك من كل الإحباطات التي تصاحب تربية الأطفال. لكن من خلال فهم بعض الأساسيات البسيطة؛ والتي يسهل إتقانها عن كيفية عمل المخ، ستتمكن من فهم طفلك بشكل أفضل، والاستجابة بشكل أكثر فاعلية للمواقف الصعبة، وبناء أساس لصحته الاجتماعية، والعاطفية، والعقلية. إن ما تفعله كوالد مهم، وسنوفر لك أفكارًا واضحة ومبنية على أسس علمية تساعدك على بناء علاقة قوية مع طفلك؛ والتي يمكن أن تساعد في تشكيل مخه جيدًا، وتمنحه أفضل أساس لحياة صحية وسعيدة.

ما التكامل؟ ولماذا هو مهم؟

معظمنا لا يفكر في حقيقة أن مخاخنا بها العديد من الأجزاء ذات الوظائف المختلفة. على سبيل المثال، لديك الجانب الأيسر من المخ؛ والذي يساعدك على التفكير المنطقي وتنظيم الأفكار في جمل، والجانب الأيمن الذي يساعدك على الشعور بالعواطف وقراءة الإشارات غير اللفظية. لديك أيضًا "المخ البدائي" الذي يسمح لك بالتصرف غريزيًا واتخاذ قرارات النجاة خلال جزء من الثانية، و"المخ المتطور" الذي يوجهك نحو التواصل وبناء العلاقات. جزء من مخك مخصص للتعامل مع الذاكرة، وآخر مخصص لاتخاذ القرارات الأخلاقية. يبدو الأمر كما لو أن مخك لديه شخصيات متعددة - بعضها عقلائي، وبعضها غير عقلائي؛

بعضها تأملي، وبعضها تفاعلي. لا عجب أننا يمكن أن نبدو كأننا أشخاص مختلفون في أوقات مختلفة!

مفتاح الازدهار هو مساعدة هذه الأجزاء على العمل بشكل جيد معًا - أن نجعلها تتكامل. يأخذ التكامل الأجزاء المختلفة من مخك ويساعدها على العمل معًا ككل. الأمر مشابه لما يحدث في الجسم، والذي به أعضاء مختلفة لأداء وظائف متباينة: الرئتان تنفسان الهواء، والقلب يضخ الدم، والمعدة تهضم الطعام. لكي يكون الجسم في صحة جيدة، يجب أن تتكامل هذه الأعضاء جميعًا. بمعنى آخر، يحتاج كل منها إلى أداء وظيفته الفردية بجانب العمل معًا ككل. التكامل هو ببساطة: ربط العناصر المختلفة مع بعضها لجعل الكل يعمل بشكل جيد. تمامًا كما هي الحال مع الأداء الصحي للجسم، لا يمكن لمخك أن يؤدي على أفضل نحو ممكن، ما لم تعمل أجزاؤه المختلفة معًا بطريقة منسقة ومتوازنة. هذا ما يفعله التكامل - فهو ينسق ويوازن بين المناطق المنفصلة في المخ، والتي تترابط معًا. من السهل معرفة متى لا يكون أطفالنا مندمجين - حيث تسيطر عليهم مشاعرهم، ويشعرون بالتشوش والفضوض. ولا يتمكنون من الاستجابة للموقف الحالي بهدوء واقتدار. تكون نوبات الغضب، والانهيان، والعدوان، ومعظم التجارب العصبية الأخرى المتعلقة بالتربية - نتيجة فقدان التكامل، وتُعرف أيضًا باسم حالة "التفكك".

نريد أن نساعد أطفالنا على تحقيق التكامل بشكل أفضل؛ حتى يتمكنوا من استخدام مخايمهم بالكامل بطريقة منسقة. على سبيل المثال، نريدهم أن يحققوا التكامل أفقيًا بحيث يمكن أن تعمل منطقة المخ الأيسر لديهم بشكل جيد مع مشاعرهم في المخ الأيمن. نريدهم أيضًا أن يحققوا التكامل رأسيًا، بحيث يعمل المخ العلوي الذي يسمح لهم بالتفكير في تصرفاتهم - بشكل جيد مع المخ السفلي، والذي يكون معنيًا أكثر بالفرصة، وردود الفعل التلقائية، وتحقيق النجاة.

الطريقة التي يحدث بها التكامل في الواقع مذهشة، وهو أمر لا يعرفه معظم الناس. في السنوات الأخيرة طور العلماء تقنية مسح المخ التي

تسمح للباحثين بدراسته بطرق لم تكن ممكنة من قبل. لقد أكدت هذه التقنية الجديدة الكثير مما كنا نعتقده سابقاً بشأن المخ. ومع ذلك فإن إحدى المفاجآت التي هزت الأسس الرئيسية لعلم الأعصاب هي اكتشاف أن المخ "لدن" أو قابل للتشكل. هذا يعني أن المخ يتغير مادياً طوال حياتنا، وليس فقط في مرحلة الطفولة، كما افترضنا سابقاً.

ما الذي يشكل مخاذاً؟ التجربة. حتى في سن الشيخوخة، فإن تجاربنا في الواقع تغير البنية المادية للمخ. عندما نتعرض لتجربة، تصبح خلايا المخ - التي تسمى الخلايا العصبية - نشطة أو "تنطلق". يوجد في المخ 100 مليار خلية عصبية، لدى كل منها متوسط عشرة آلاف وصلة بالخلايا العصبية الأخرى. تحدد الطرق التي يتم بها تنشيط دوائر معينة في المخ، طبيعة نشاطنا العقلي، بدءاً من إدراك المعالم أو الأصوات، إلى التفكير الأكثر تجريداً. عندما تنطلق الخلايا العصبية معاً، فإنها تنمي روابط جديدة بينهما. بمرور الوقت، تؤدي الوصلات الناتجة عن الانطلاق إلى "تجديد بنية" المخ. هذه أخبار مثيرة بشكل لا يصدق. هذا يعني أننا لسنا أسرى لبقية حياتنا للطريقة التي تعمل بها مخاذا في هذه اللحظة - يمكننا فعلاً إعادة تشكيلها؛ حتى نكون أكثر صحة وسعادة. هذا صحيح؛ ليس فقط بالنسبة للأطفال والمراهقين، ولكن أيضاً لكل واحد منا طوال دورة حياتنا.

في الوقت الحالي، فإن مخ طفلك يُبنى ويعاد تجديد بنيته، والتجارب التي تقدمها له ستحدد بقدر كبير بنية مخه. لا ضغوط، أليس كذلك؟ لا داعي للقلق، رغم ذلك. لقد بينت لنا الطبيعة أن البنية الأساسية للمخ سوف تتطور جيداً في حال توفير الطعام، والنوم، والتحفيز على نحو ملائم. يلعب علم الوراثة، بطبيعة الحال، دوراً كبيراً في كيفية تغير الناس، ولا سيما من حيث طبائعهم. لكن النتائج من مختلف المجالات في علم النفس التنموي تشير إلى أن كل ما يحدث لنا - الموسيقى التي نسمعها، والأشخاص الذين نجبههم، والكتب التي نقرأها، ونوع الانضباط الذي نتلقاه، والعواطف التي نشعر بها - يؤثر تأثيراً عميقاً على طريقة تطور

مخاضنا. بمعنى آخر، فضلاً عن بنية المخ الأساسية ومزاجنا الوراثي، لدى الآباء والأمهات الكثير مما يمكنهم القيام به لتوفير أنواع التجارب التي ستساعد على تكوين مخ مرن ومتكامل جيداً. سيوضح لك هذا الكتاب كيفية استخدام التجارب اليومية لمساعدة مخ طفلك على أن يصبح أكثر تكاملاً.

على سبيل المثال، يميل الأطفال الذين يتحدث آباؤهم معهم عن تجاربهم، إلى الوصول بشكل أفضل إلى ذكريات تلك التجارب. الآباء الذين يتحدثون مع أطفالهم عن مشاعرهم، لديهم أطفال يكتسبون ذكاء عاطفياً ويستطيعون فهم مشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين بشكل أكثر تكاملاً. يميل الأطفال الخجولون الذين يغذي آباؤهم فيهم الشعور بالشجاعة من خلال تقديم استكشافات داعمة للعالم، إلى التخلي عن التثبيط السلوكي لديهم، في حين أن أولئك الذين يتمتعون بالحماية المفرطة أو الذين يندفعون بشكل غير مباشر إلى خوض تجارب مثيرة للقلق دون دعم، يميلون إلى الحفاظ على خجلهم.

هناك مجال كامل من علم نمو الطفل وتعلقه يدعم هذا الرأي - والنتائج الجديدة في مجال اللدونة العصبية تدعم المنظور القائل بأن الآباء والأمهات يمكن أن يشكلوا بشكل مباشر النمو الناشئ لعقول أطفالهم وفقاً للخبرات التي يقدمونها. على سبيل المثال، ستشكل ساعات من استخدام الأجهزة الإلكترونية - لعب ألعاب الفيديو، ومشاهدة التلفزيون، والرسائل النصية - المخ بطرق معينة. فيما ستشكله الأنشطة التعليمية، والرياضة، والموسيقى بطرق أخرى. كذلك فإن قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء والتعلم عن العلاقات، خاصة في ظل التفاعلات المباشرة، سيؤدي إلى تشكيل المخ بطرق أخرى مختلفة. كل ما يحدث لنا يؤثر على طريقة تطور المخ.

إن عملية تكوين وإعادة التكوين للمخ هي الأساس الذي تدور حوله عملية التكامل: إعطاء تجارب أطفالنا لإنشاء روابط بين أجزاء مختلفة من المخ. عندما تتعاون هذه الأجزاء، فإنها تخلق وتمزز الألياف التكاملية

التي تربط أجزاء مختلفة من الدماغ. ونتيجة لذلك، تكون مرتبطة بطرق أكثر قوة، ويمكن أن تعمل معًا بشكل أكثر انسجامًا. مثلما يمكن للمؤدين الأفراد في جوقة نسج أصواتهم المتميزة في تناغم يستحيل على أي شخص بمفرده أن يخلقه، فإن المخ المتكامل قادر على فعل أكثر بكثير مما يمكن أن تنجزه أجزاؤه الفردية وحدها.

هذا ما نريد أن نفعله لأطفالنا: نساعد مخاخهم على أن تصبح أكثر تكاملًا؛ حتى يتمكنوا من استخدام مواردهم العقلية بأقصى طاقتها. من خلال فهم طريقة عمل المخ، يمكنك أن تكون أكثر وعيًا فيما يتعلق بتعليم أطفالك، وكيف تستجيب لهم، ولماذا. يمكنك بعد ذلك أن تفعل أكثر من مجرد النجاة. من خلال منح أطفالك تجارب متكررة تعزز التكامل، ستواجه عددًا أقل من أزمات التربية اليومية. والأكثر من ذلك، سيتيح لك فهم التكامل معرفة طفلك بعمق أكبر، والاستجابة بشكل أكثر فاعلية للمواقف الصعبة، وبناء أساس للحب والسعادة بصورة واعية يمتد طوال الحياة. نتيجة لذلك، لن يزدهر طفلك فحسب، حاليًا وحتى بلوغه الرشد، وإنما ستزدهر كذلك أنت وعائلتك كلها.

شكر وتقدير

نحن ممتنون بشدة لجميع الأشخاص الذين ساعدوا في تقديم هذا الكتاب الذي نشعر بالكثير من الحماس والشفقة حياله. لقد أسهم مدرسوننا، وزملاؤنا، وأصدقاؤنا، وطلابنا، وأفراد أسرنا بشكل كبير في كيفية توصيلنا إلى هذه الأفكار والتعبير عنها. نحن ممتنون بشكل خاص لكل من مايكل تومسون، وناتالي تومسون، وجانيل أومفريس، وداريل والترز، وروجر تومسون، وجينا أوشر، وستيفاني هاملتون، وريك كيد، وأندريه فان رويين، ولارا لاف، وجينا جريسوولد، وديبورا باكوولتر، وجالين باكوولتر، وجاي برايسون، وليم أولسون؛ لتغذياتهم الراجعة الخاصة بالكتاب. كما نشكر مرشديننا، وزملاءنا الأطباء، والطلاب في معهد مايندسايت وفي مختلف ندواتنا ومجموعاتنا التربوية الذين طرحوا أسئلة تدفعنا إلى البحث والتعلم أكثر. وقدموا تغذية راجعة بشأن العديد من الأفكار التي تشكل الأساس لنهج الانضباط بلا دراما التربوي. هناك الكثير من الأشخاص الذين يُسرون حياتنا وعملنا ولا يمكننا أن نشكرهم جميعًا بشكل فردي، لكننا نأمل أن تعرفوا مقدار تقديرنا لكم.

نود أن نشكر صديقنا ووكيلنا الأدبي دوج إبرامز، الذي أثرى عملية الكتابة على نحو مميز وأسبغ عليها شغفًا والتزامًا لتعزيز الأسر وتربية

الأطفال السعداء والأصحاء. نحن نحترمه كوكيل وكإنسان خير. نقدر أيضًا بامتنان جهود وحماس محررتنا مارني كوكران، التي لم تكن فحسب مستشارة حكيمة طوال عملية النشر، وإنما تحلت أيضًا بالكثير من الصبر ونحن نعمل على إيجاد الطريقة الصحيحة للتعبير عن الأفكار المهمة جدًا بالنسبة لنا. وإلى الرسامة الرائعة ميرلي ليدارد نوجه الشكر الجزيل؛ لتسخير موهبتها وإبداعها لخدمة المشروع، والمساعدة في التعبير عن الأفكار المنطقية للكتاب برسوم توضيحية جميلة ومعبرة.

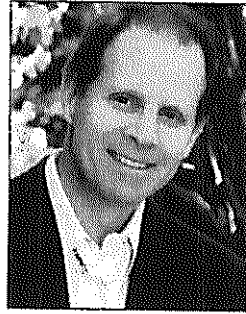
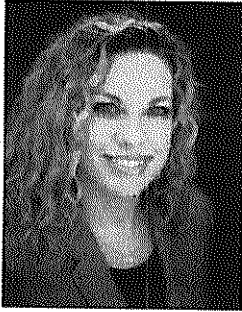
بالإضافة إلى ذلك، نشكر جميع الآباء والأمهات والمرضى الذين ساعدتنا قصصهم وتجاربهم على تقديم أمثلة تعطي الثراء والتطبيق العملي للأفكار والنظريات التي نعلمها. لقد قمنا، بالطبع، بتغيير الأسماء وتفاصيل القصص في هذا الكتاب، لكننا ممتنون للقوة التي تضيفها قصصكم على التعبير عن نهج انضباط بلا دراما.

نريد أن نقر بامتناننا لبعضنا. إن شغفنا الجمعي بهذه الأفكار وبمشاركتها مع العالم يجعل عملنا معًا مشرفًا وذا قيمة. نحن ممتنون لأسرنا الصغيرة وعوائلنا الكبيرة التي أثرت، ولا تزال، فيما نحن عليه وفي الاحتفاء بما نقوم به. مثلما قمنا بتشكيل هوية أطفالنا وما أصبحوا عليه، فقد قاموا هم بتشكيلنا كأفراد ومهنيين، ونحن متأثرون بعمق بالمعنى والبهجة التي يجلبونها إلينا. أخيرًا، نشكر زوجينا كارولين وسكوت اللذين أسهما بطرق مباشرة وغير مباشرة في إنتاج هذا المؤلف. إنهم يعرفون ماذا يعنون لنا، ولا يمكننا أبدًا توضيح مدى أهميتهم لنا، كشركاء شخصيين ومهنيين.

يتطور التعلم في الحياة على أفضل نحو ممكن في إطار علاقاتنا التعاونية مع الآخرين. وأطفالنا هم مدرسوننا الأساسيون عندما يتعلق الأمر بمنهجنا في التربية - أبناء دان الآن في العشرينات من العمر، وأبناء تينا في سنوات المراهقة وما قبل المراهقة - وهم الذين علمونا أهمية الحيوية للتواصل، والتفاهم، والصبر، والمثابرة. عبر جميع الفرص

والتحديات التي واجهناها كأباء لهم، تم تذكيرنا من خلال أفعالهم وردود أفعالهم، وكلماتهم وعواطفهم، بأن الانضباط يرتبط بالتعليم، والتعلم، واستخلاص الدروس في تجاربنا اليومية، بغض النظر عن مدى بساطتها أو جنونها. هذا التعلم يحدث لكل من الطفل والوالد على حد سواء. ولم تكن محاولة إنشاء البنية التنظيمية الضرورية في حياتهم النامية، مع ممارسة التربية بطريقة هادئة، ومتوازنة، و"بلا كثير من الدراما" سهلة دائماً - في الواقع، إنها على الأرجح واحدة من أكثر الوظائف صعوبة التي سيواجهها أي منا على الإطلاق. ولهذه الأسباب نشكر كلاً من أطفالنا وشركائنا طوال هذه الرحلة بأكملها على الطرق الفعالة التي علمونا من خلالها الكثير من الأمور عن تحقيق الانضباط كوسيلة للتعليم، والتعليم، وجعل الحياة مغامرة تعليمية واحتفالاً بالاكشاف. نأمل أن يقدم هذا الكتاب دعوة لإعادة تخيل الانضباط كفرصة تعلم بحيث تزدهرون أنتم وأطفالكم، وتستمتعون ببعضكم طوال حياتكم.

دان وتينا



دانيال جي سيجيل هو أستاذ ملب علم النفس في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا، والمؤسس والمدير المشارك لمركز الحفاظ على الصحة في لوس أنجلوس بكاليفورنيا، والمدير التنفيذي لمعهد التبرص. تخرج سيجيل في كلية الطب بجامعة هارفارد، وهو مؤلف العديد من الكتب التي جاءت ضمن قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً مثل - *Brai storm*، والكتاب الأعلى مبيعاً *Mindsight*، وكتاب *parenting from the Inside Out* (بالاشتراك مع ماري هرتزل)، وطفل المخ الكامل (بالاشتراك مع تينا باين برايسون)، وانشباط بلا دراما (بالاشتراك مع تينا باين برايسون)، وكتاب *The Yes Brain* (بالاشتراك مع تينا باين برايسون)، وهو أيضاً مؤلف الكتب المهنية التي لاقت استحساناً عالمياً مثل *The Mindful Brain*، *The Developing Min*، يلقي دكتور "سيجيل" المحاضرات الرئيسية في المؤتمرات ويطبق ورش العمل في كل مكان في العالم. يعيش في لوس أنجلوس مع زوجته.

DrDanSiegel.com

[Facebook.com/drdansiegel](https://www.facebook.com/drdansiegel)

Twitter: @drdansiegel

الدكتورة تينا باين برايسون هي المؤلفة المشاركة مع (دانيال جي سيجيل) لكتابين ضمن قائمة نيويورك تايمز للكتب الأعلى مبيعاً: *طفل المخ الكامل وانشباط بلا دراما*. وهي متخصصة في طب الأطفال وطبعية نفسية للمراهقين والمديرة التنفيذية لمركز الصحة النفسية في باسادينا، كاليفورنيا. كما أنها مديرة قسم التربية والتعليم في معهد التبرص. حصلت "تينا" على درجة الدكتوراه من جامعة كاليفورنيا الغربية، حيث كانت أبحاثها تتركز على العلاقة بين العلم، ونظريات تربية الأبناء، والبيولوجيا العصبية الشخصية. كما أنها تتحدث على مستوى عالمي مع الآباء، والمعلمين، والأطباء، والمهنيين الآخرين. وهي تعيش بالقرب من لوس أنجلوس مع زوجها وثلاثة أطفال.

TinaBryson.com

tinabryson@

Facebook: Tina Bryson