

د.سارة النجار

الأطفال لا يفهمون كلمة لا

دليلٌ لا غنى عنه
في مشوار التربية

دار دُون



الأطفال

لا يفهمون كلمة لا

سارة النجار: الأطفال لا يفهمون كلمة لا، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يونيو ٢٠٢١

رقم الإيداع: 2021/ 13065 - الترقيم الدولي: 978 977 806 256 4

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر

لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة

بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

© دار دَوْن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

د. سارة النجار

الأطفال

لا يفهمون كلمة لا

دليل لا غنى عنه في مشوار التربية

دَوْن



للنشر والتوزيع

إهداء

إلى من يصدقون مقولة اليزابيث جيلبرت «إن الحصول على طفل هو بمثابة دق وشم فى الوجه، عليك أن تكون متأكدًا ومستعدًا قبل أن تقرر»

وإلى من باغتهم الأمر دون أى معرفة أو استعداد مسبق.

لأننى أعلم.

محتويات الكتاب

الفصل الأول: السلام ليس غياب القوة لكنه حضور الحب

١: الهروب من الجنة

٢: ابني ابنك

٣: لن أعاقبك ولن أتركك تتجو بفعالناك أيضًا الفصل الثاني : كيف تكسب المعركة دون دخول الحرب

٤: لن يظل طفلاً للأبد

٥: Abracadabra

٦: دع تعاطفك يسبق نصحك الفصل الثالث : القائد الناجح هو الذي يساعد جنوده على اكتشاف قواهم الحقيقية

٧ للحب لغات، فأيهم يتحدث طفلك؟

٨: طفلي يحب المذاكرة

٩: الأطفال لا يستخدمون المصاعد بل يصعدون الدرج الفصل الرابع: أفضل مزايا القائد الناجح برود الأعصاب

١٠: هي التي تدفعني للصرخ

١١: رأسها حجر

١٢: لعنة الجدل الفصل الخامس: الشجاعة الحقيقية هي شجاعة السادسة صباحًا

١٣: معارك منتصف الليل

١٤: هل يمكنني استبدال طفلي بآخر مطيع؟

١٥: لدي مرارة واحدة وطفل بطيء الفصل السادس: الحفاظ على السلام أهم من صنع السلام نفسه

١٦: خطأ وارد الحدوث

١٧: شكرًا لأنك أُمي

١٨: قُلْ وَلَا تَقُلْ الْفِصْلَ السَّابِعَ: الخوف من دخول الحرب أسوأ من الحرب نفسها

١٩: هو من بدأ

٢٠: لعينا عريس وعروس

٢١: سأخبرك حين تكبر

تمهيد

من أم عصبية تتفعل لأتفه الأخطاء التي تصدر عن أبنائها، أم شديدة النظام والصرامة والالتزام بقواعد المنزل.. أم لا تعرف الصبر ولا المرح، علاقتها بأطفالها كعلاقة رئيس بمروسيه.

إلى أم تستمتع بأمومتها، تمارس المرونة والصبر وقبول الأخطاء بشكل يومي.. أم تتصالح مع بعض الفوضى، تلعب حيناً وتتفعل حيناً، تتفعل الانفعال الصحي الذي يرتكن إلى القبول والمحبة ويحافظ على الرابطة القوية بينها وبين أبنائها.

كيف كانت رحلتي؟ ما هي إرشادات السلامة التي اتبعتها؟ وما هي العقبات التي تمكّنت من التغلب عليها، والأخرى التي لم أكن أملك إلا طمأننة نفسي ومحاولة التحكم في ردود أفعالي تجاهها؟

سنتناول في هذا الكتاب

أهمّ الوصايا لتربية ممتعة دون صراخ، ودون إحساس بالذنب، لتنشئة أطفال أصحاء نفسياً..

الآن توجّه عزيزي المربي،

سأستخدم كلمة «المربي» هنا طوال الكتاب مشيرة إلى كل من تكفل بتربية الطفل وصار مسؤولاً عنه وعن تنشئته بشكل سليم، سواء كان الأب أو الأم أو أحد الأجداد، أو حتى مسؤول في دار رعاية أطفال

الآن توجه عزيزي المربي إلى ركنك المفضل، استرخ على أكثر مقاعدك راحةً، وابدأ رحلتك.

وقبل أن تبدأ عليك أن تؤمن من كل قلبك وفي قرارة نفسك أنك محب ومسؤول لأنك اخترت بكامل إرادتك أن تضع وقتك ومجهودك في قراءة هذا الكتاب ومحاولة تطبيق وصاياه، وعلينا أيضاً أن نكون فخوراً بنفسك على قيامك بالمهنة الأصعب والأرقى على الأرض ألا وهي تربية هذا الكائن المشاكس، وتعمير الأرض به وبكل من سيأتي من نسله، لأنه إذا نشأ سوياً فسيربي في المستقبل أطفالاً أسوياء، يربون بدورهم أسوياء آخرين بنفس الطريقة.

أتمنى لك رحلة سعيدة على متن طائرة التربية السليمة

طائرة الحب والسلام.

السلام ليس غياب القوة لكنه حضور الحب

الفصل الأول

(١)

الهروب من الجنة

يعتبر السؤال الأكثر شيوعاً، والذي يوجّه لي طوال الوقت هو:

كيف أصبحت أماً صبورة طويلة البال بهذه الطريقة؟ متى نسجت علاقة تفاهم واحترام مع أبنائك؟
ألا تصرخين أبداً؟ وهل حقاً تربيين أطفالك بدون عقاب؟

للإجابة عن هذه الأسئلة يتوجب عليّ العودة بألة الزمن أعواماً للوراء؛ إلى إحدى ليالي الأمومة الصعبة؛ حيث كانت ابنتي مريضة، درجة حرارتها مرتفعة جداً، لا تأكل، ولا تلعب ولا تنام، تبكي طوال الوقت، تفوح من غرفتها رائحة الأدوية، كنتُ مجهدة وحزينة، ينهشني جلد الذات، ويلح عليّ سؤال:

أين كنت حين اقترب منها المرض؟ كيف تركتها تمرض لهذا الحد؟

الطفلة الرضيعة تبكي على ذراعي، وابني صاحب السنوات الأربع يجذبني للعب معه، وأنا منهكة أنقل بصري بينهما وأتساءل:

ما الذي أتى بي إلى هذا البيت؟ من هذين الصغيرين وماذا أفعل معهما؟ ما كل هذه المسؤوليات؟

كان كل ما أتمناه هو أن أعدو خارج البيت، أركض تاركَةً ورائي كل تلك المسؤوليات وأهرب لأي زمان أو مكان، أهرب بعيداً عن الأمومة ومسؤولياتها العظيمة، أهرب من الجنة التي قد تكون يوماً تحت أقدامي.

ثم كان السؤال الذي يتردد صداه داخل رأسي بإلحاح:

لماذا تجلدي أمومي دومًا؟ لماذا ترتبط الأمومة دائمًا بالإحساس بالتقصير ولوم النفس؟

لماذا؟

وفي الصباح التالي، وبعد قضاء ليلة طويلة مع طفلاتي المريضة، كنت أفكر أنه عليّ القيام بمهام يوم جديدٍ على أكمل وجه؛ عليّ أن أنظف وأطهو وأعتني بالولد الذي استيقظ للتو، حينها قطع رنين الهاتف أفكارني، كانت صديقتي التي صرّت أشكو لها من حالي وأخبرها عن إحساسي بالذنب لأن طفلاتي تتألم بسببي، لأنني خرجت بها بالأمس بملابس خفيفة فمرضت، كان ردّها:

«بالأمس كان الطقس حارًا جدًّا، ولو كنتِ وضعت عليها ملابس أثقل لكانت اليوم مريضة أيضًا، لا تلومي نفسك، أحضري لي الولد وسأرعاه مع ابني، وعودي للنوم مجددًا بجوار ابنتك طالما انخفضت الحرارة ونامت، ولا داعي للطهي. لقد اتصلت بك اليوم لأخبرك أنني أجدتُ طهي صنف جديد على الغذاء، وأريد أن نجربه معًا».

كدت أطيّر امتنانًا وهنقت:

«حقًا؟»

أجابت: «نعم، وفي المرات القادمة إذا حدث واحتجتني فلا تترددي واطلبي المساعدة، ألسنتُ أنا أيضًا ألجأ لك من دون تردد حين أحتاج مساعدتك؟»

انقضى اليوم سهلاً مريحًا بفضل صديقتي، وفي المساء وقبل أن أوي لفراشي نظرتُ لأطفالي في أسرّتهم برضا، وأحضرت دفترًا وقلمًا وبدأت أكتب قواعدي للأمومة أسهل، لم أعرف من أين أبدأ، لكنني تركت الأسئلة تتقاذف داخل عقلي واحدًا تلو الآخر..

وكان السؤال الأول:

ما الذي يعنيه أن يكون لديك أطفال، بمعنى: ما هي وظيفتك في هذا المنزل؟

وبالطبع كانت إجابتي: أمّ

وبما أن لكل مسمى وظيفي أو «job description» مهامًا محددة، فكان لا بُدَّ أن أجيب لنفسي عن أسئلة أكثر تفصيلًا: السؤال الأول:

ما هي المهام الوظيفية للأم أو الأب؟

بدأت أستعين بكتب علماء النفس وخبراء التربية الإيجابية والتاريخ أحيانًا لأجد الإجابة:

المهمة الأساسية والوحيدة لأي أب و أم هي الحب

الحب ولا شيء غيره

أعرف أن هذه الإجابة قد تكون غير كافية للبعض، الذين يميلون لأن تكون المهام المكلفون بها واضحة، لذا سنضيف الحب لبعض المهام، لتكون مهام الآباء والأمهات لا تتعدى الثلاث مهام التالية:

١

الاهتمام بصحة أطفالك البدنية والنفسية وكل ما يلزم ذلك من أدوات؛ مع الاهتمام بنظافتهم الشخصية وتعليمهم أهميتها، تحضير طعامهم، تدريبهم على الرياضة التي يختارونها لأنفسهم، زيارة الطبيب ومواعيد الأدوية إذا مرضوا وكل ما له علاقة ببناء أجسادهم، وكل ما يدعمهم نفسياً من القبول، والعدل بين الأبناء، وأن أكون متاحاً لأطفالي، إلى الحفاظ على وجود رابطة قوية بيني وبينهم.

٢

الحفاظ على أمنهم وأمانهم النفسي والبدني؛ إبعادهم عن مصادر الخطر، أن أكون أول من يلجؤون إليه إذا احتاجوا العناق أو نصيحة، أن أتحدث معهم بصدق في كل الأمور الشائكة التي يحتاجون معرفتها.

أن أكون قدوة، بمعنى أن أحترمهم إذا أردت أن يحترموني، وأن أحترم مساحتهم الخاصة إذا أردت أن يحترموا مساحتي الشخصية الخاصة، مع الحفاظ على الشرط الأهم وهو:
أنا غيرُ مسؤول أبداً عما سيصبحون عليه يوماً.

بمعنى: أو أنا أم تطهو أطعمة صحية، وتواظب على شراء الفواكه والخضراوات وتسمح بقدر ضئيل جداً من إدخال بعض الأطعمة غير الصحية «fast food» للمنزل من باب أن الممنوع مرغوب، لكن ابنتها لا تأكل ولا تشتهي إلا هذا النوع من الأطعمة، إذا هي حرة وهذا اختيارها.

أعرف أن تقبل هذه الحقيقة أمرٌ صعبٌ؛ فنحن الآباء والأمهات نتوهم دائماً أن وظيفتنا أن نربي نشأً صالحاً، لكنني أرى أن وظيفتنا تتمثل فقط في الثلاث نقاط السابقة دون أي ضمانات أن تكون النتيجة مثالية أو كما نتوقع لها أن تكون.

وليس الهدف مما قرأت هو إحباطك عزيزي المرَبِّي المسؤول، على الإطلاق، بل على العكس أنا أريد أن أسقط عن كاهلك مسؤولية ما سيختاره ابنك أو تقرره ابنتك لنفسها، وتذكر أن ابن نوح كان كافراً بدين أبيه، نوح لن يُسأل سوى عن دوره الذي قام به على أكمل وجه، لذا علينا أن نقوم بواجباتنا فقط، دون أن نتكبد مشقة المسؤولية عن النتائج. السؤال الثاني: هل يمكن أن أتغير وأصبح راضياً عن دوري كمرَبِّي؟

كما ذكرت لك عزيزي المرَبِّي فإن رحلتي للتغيير بدأت بتساؤل صغير:

هل أنا على الطريق الصحيح؟ هل الأمومة صعبة أم أنني أمارسها بجهل؟

يبدأ التغيير دائماً وأبداً بسؤال صغير، ثم محاولات للإجابة عنه، يتبعه سؤال أكبر وبحث وجهد أكبر، فإجابة أكثر نضجاً حتى تصل لمرحلة الرضا.

لأعود الآن للإجابة عن سؤالك: هل يمكن للوالدين أن يصلوا يوماً لمرحلة الرضا عن أنفسهما؟

بالطبع نعم، لكنّ رضائك عن الطريقة التي ترعى بها صغيرك تماماً كالسعادة؛ قرار لحظي يجب أن تقوم به كل دقيقة، بثقة وراحة ودون أدنى شعور بالذنب.

فبداخل كل أب أو أم منا ثمة جرثومة صغيرة اسمها جلد الذات تُولد في اللحظة التي تقع فيها أعيننا على هذا الكائن الصغير الذي لا حول له ولا قوة، اللحظة التي ندرك فيها أننا نحن المسؤولون عنه بالكامل، هذا الشعور نعاني منه نحن الأمهات بالأخص، فتجد الأم تلوم نفسها طوال رحلة أمومتها وبداية من اللحظة التي تجري فيه اختبار الحمل وتكون نتيجته إيجابية، وحتى اللحظة التي يغادر فيها أبناؤها المنزل بعد أن يتزوجوا.

لم أتناول الحليب اليوم ستتأثر عظام جنيني، وسينشأ ضعيفاً ليتمر عليه رفاقه.

لقد كانت نبرة صوتي عالية وأنا أتحدث مع ابنتي اليوم، إذا أصبحت هذه البنت عصبية في المستقبل فسأكون أنا السبب.

لم يتناول صغاري اليوم لا فواكه ولا خضروات، كان طعامه غير مكتمل العناصر الغذائية، يا إلهي أنا أم لا تهتم بصحة صغارها.

لقد كنت تلك الأم، وكنت كل ليلة حين أضع رأسي على وسادتي أسترجع كل الأخطاء التي اقترفتها في حق أطفالي، وأقول لنفسني إنني لست أمًا جيدة بما فيه الكفاية، كنت في دائرة من لوم نفسي والسخط عليها واستنزاف طاقتي، حتى عرفت أنه حتى الأمهات الجيدات يقترفن الأخطاء أيضًا.

كنت أتحدث مع إحدى صديقاتي المهتمين بمجال التربية، عن شعوري البغيض ذلك، فسألنتني:

«ما هو تعريفك للأمومة؟»

أجبتها:

«أن أستضيف هؤلاء الصغار، وأن نكبر سويًا حتى تكون لديهم القدرة على أن يستكملوا الرحلة ويكبروا بمفردهم».

تهللت أساريرها وقالت:

«أتمنى أن يعرف كل أب وأم كيف يستمتعان بأن يكبر أبنائهما بضيافتهما، وأن يكرمواهم حتى يأتي الوقت الذي يصبح فيه الأبناء قادرين على تحمل مسؤولية أنفسهم والاعتماد عليها، لو أدركوا ما لهم وما عليهم لاستمتعوا بها دون صراخ أو عصبية وضرب، ودون أي إحساس بالذنب».

الإحساس بالذنب لا يأكل من طاقتك فقط، بل ينتقل لأطفالك وكل المحيطين بك، ومن يرى نفسه بعين المقصر تراه البشرية بأجمعها كما يرى نفسه.

« الوصية الأولى

- ازرع البذرة واروها بمياه الحب والقبول وعرضها لتقلبات الحياة ليشتد ساعدها، ولحرارة التجربة لتختبر صلابة قيمها. فإذا كبرتُ النبتة وصارت شجرة ليمون فواحة فاسعد بتعبك، وإذا أصبحت صبارة تغرز شوكةها في كلِّ مَنْ يقترب منها فارض بها كان، فالذنب ليس ذنبك، ولكنه أصل البذرة وقرارها.
- إذا كنت تشعر بلوم نفسك فعليك أن تعلم أن المُربِّي الذي يشعر بالتقصير، هو راعٍ غير مقصِّر لأن المقصرين بحق لا يشعرون بالتقصير، وأنَّ تمني الأفضل لطفلك هو شعورٌ سام طالما أنه يحركك للأفضل، ويدفعك للمزيد من تطوير نفسك والتحكم بردِّ فعلك تجاه تصرفات طفلك.
- إذا سمحت لجلد الذات أن يستنزف طاقتك التي يحتاجها طفلك لمساعدته في أمور أخرى، فستخسر أنت وأطفالك بدون طائل.

(٢)

ابني ابنك

كثيرًا ما أتساءل مثلكم تمامًا: ما هي أهم القواعد التي يجب عليَّ أن أتعلّمها؟

وقد قالت لي صديقتي يومًا:

التربية كفنّ الطهي بالضبط؛ مستحيل أن تقوم اثنتان من الأمهات بإعداد نفس الوجبة وتخرج في النهاية بنفس المذاق، ليس فقط لأن هناك فروقاً فردية بين طريقة هذه الأم وغيرها، لكن لأنه لا توجد ثمرتان طماطم على الأرض بنفس الطعم ولا بصلتان بنفس الحجم، كما أن لكل أم تاريخ نفسي وقدرات وعيوب وملكات خاصة بها، ولكل طفل جينات لا تشبه غيره، وبالتالي فإن التكوين الجسدي وظروف التنشئة والصفات الشخصية هي أشياء مختلفة عند كل طفلٍ.

ولا توجد قاعدةٌ واحدةٌ تُطبَّق بحذافيرها فنحصل على نفس النتيجة مع كل الأطفال.

لكن بما أن هناك قواعد يتعلّمها كلٌّ من أراد إجادة فن الطهي، وبما أن هذه القواعد هدفها أن تسهل علينا المهمة، وتجعل الطبخة بالنهاية صالحة للأكل حتى لو لم تكن شهية؛ لذا فهناك أيضاً قواعد وأدوات توصل إليها الباحثون والدارسون بمجال التربية والتدريس لتطبيق التربية الإيجابية.

هذه القواعد لا يجب أن نتعامل معها على أنها قوالب طوب مرصّصة، لكنها مجرد أدوات تساعدك على وضع أسس للتعامل مع أطفالك، هذه القواعد بعضها مطاطي تقوم أنت بتطويعه كما تشاء لتربي طفلاً أنت أدري البشر باحتياجاته.

ولأجيب عن السؤال: ما هي أهم قواعد التربية؟

دَعْنِي أخبرك أولاً أن الأهم من قواعد تربية الأطفال هو فَهْمُ احتياجاتهم، ووضعها محل اعتبارنا ونحن نؤسّس قواعدنا التي تهدف بالأساس لإشباع هذه الاحتياجات.

احتياجات الطفل العاطفية ليست احتياجات مرحلة الطفولة فحسب، بل إن أي إنسانٍ على هذا الكوكب لديه نفس الاحتياجات التي يسعى طوال الوقت لإشباعها، وإذا لم يتم إشباعها يصاب هذا الإنسان بصور عدة من أعراض الاضطرابات النفسية.

وقد حصرها الباحثون في خمسة احتياجات ملحةٌ وهي:

الاحتياج الأول الإحساس بالأمان والطمأنينة

هو احتياجٌ يتم إشباعه بأن ينشأ الطفل في بيئة هادئة، والقصد بكلمة هادئة هنا لا يعني انعدام الاختلافات والمشاكل، ولكن ما نعيه هو أنها بيئة تتصف بالاستمرارية، والاستقرار، والروتين.

أستطيع أن أسمع السؤال يتردد داخل عقلك الآن:

روتين؟ الروتين الممل الذي نتبرم منه يجعلنا نشعر بالأمان؟

الإجابة: نعم. الروتين يخلق طمأنينة، إحساس الإنسان أن عليه يومياً أن يقوم بنفس الأمور هو إحساس يبعث على الطمأنينة، كونه يعلم أن عليه فور أن يستيقظ أن يغسل وجهه وأسنانه ثم يتناول فطوره ثم يرتدي زيّ المدرسة أو ملابس العمل ثم يتحرك لوجهته. إن هذا يجعله يشعر بالثبات.

لذا فإن الروتين احتياج، أو لنقل أن الثبات الذي يخلقه الروتين يعطينا شعوراً بالاستقرار والأمان..

جزء من علاج بعض مرضى الاكتئاب الذين يعانون من فقدان الدافع أو الرغبة في فعل أي شيء، هو توعية من يهتمون لأمرهم بأهمية الروتين وبوصاياهم أن يحاولوا الحفاظ على روتين يومي ثابت لأحبائهم، تماماً كعقد العمل؛ كونك متأكدًا أنك على قيد العمل في هذا المكان لمدة عامين مثلاً، وأن لديك راتباً ثابتاً كل شهر وقد رتب مصروفاتك بما يتناسب مع دخلك، هو إحساس يبعث بداخلك الطمأنينة، تخيل لو أنك تذهب لعملك يومياً وأنت متوقع أنه قد يكون آخر يوم عمل لك، ستجد نفسك على الدوام متوتراً، أو كامراً يهددها زوجها كل فترة بالطلاق كيف يمكنها أن تعيش على كف عريت؟

الأمان احتياج فطري وغريزي لكل إنسان، واحتياج ملخ عند الأطفال.

وإليك أهم الأمور التي تهدد هذا الأمان، وبالتبعية تهدد استقرار الطفل وتجعل البيت بيئة غير صحية لصحته النفسية؟

١ الصراعات المستمرة

تلك الصراعات التي تنتهي دائماً من دون حلول، العاصفة التي لا يتبعها هدوء؛ كأن يرى الطفل أمه بعد المعركة أصبحت تنام في غرفة أخرى، أو أن يلاحظ انقطاع الحديث بين أبويه لشهور، أو أن تترك الأم بيت الزوجية وتذهب غاضبة بأولادها أو بدونهم إلى بيت أهلها.

الطبيعي أن كل الأزواج يتناقشون ويختلفون، وهذا أمر صحي ومفيد جداً، ولكن كيف يكون النقاش أو الاختلاف هذا هو مربط الفرس؟ وبما أننا قدوة أطفالنا في كيفية التعبير عن اختلافنا، وكيف يكون

الحوار مثمرًا، لذا فعلى الطرف الذي ينتبه أولاً أن النقاش على وشك أن يتحول إلى معركة، أن ينبه الآخر، أو أن يكون هناك اتفاق مسبق، ألا يكون هناك نقاش حاد أمام الأولاد، وإذا حدث، فيجب أن يكون النقاش بصوت منخفض، وبدون تبادل اتهامات وانتقادات جارحة، أو أي ابتزاز من أي نوع.

نحن الآباء والأمهات نمثل القدوة والمثل الأعلى لأطفالنا وهذه حقيقة أكيدة، فإذا كان حوار الكبار يتسم بالعصبية والصراخ، فإن ما سيفعله طفلك هو أن يتبنى طريقتك ويتعامل بها مع المحيطين به، وأولهم أنت، نعم سيصرخ بك وسيحاورك بنفس الطريقة التي رأك تتحاور بها مع شريكك؛ أقرب الناس لك.

٢ أن يكون هناك عنف لفظي أو بدني بين الأبوين

أمرٌ في غاية الأذى بالنسبة للطفل؛ ليس فقط في مرحلة النمو، بل على مدار سنواتٍ عمره كلها، وعلى الرغم من أن الطفل سيشعر بالضيق والغضب من الطرف المعتدي وسلوكه المؤذي، لكنه وبنفس القدر سيقوم بإلقاء اللوم على الطرف الأضعف - داخل نفسه - دون أن ييوح بهذا.

وعلى عكس ما هو متوقع من أن الطفل الذي يتربى في بيت يُمارَس بين جوانبه العنف، وبما أنه بفطرته رافضة لسلوك الطرف العنيف المؤذي وكاره لسلوك الطرف الضعيف الخانع فمن المستحيل أن يقوم بتقليد أي منهما، فإن الأمر الكارثي هو أن معظم هؤلاء الأطفال حين يكبرون ينتهجون أحد السلوكين:

أن يتوحد مع صورة الطرف المعتدي الذي يملك القوة.

أو أن يعيش داخل دور الضحية الضعيفة المقهورة.

وأحيانًا ينتقل - وعلى مدى سنواتٍ عمره - بين الحالتين، حتى وهو شابٌ عاقلٌ بالغٌ بإمكانه تمييز الخطأ من الصواب.

فلا أحد يستطيع أن يمحو ذكريات طفولته، ولا ما تكرر أمامه لسنواتٍ طويلة، وفي الغالب سيعاني هذا الطفل من اضطرابات نفسية في المستقبل، كالتوتر أو الاكتئاب أو حتى الإدمان.

٣ أن يكون أحد الأبوين مدمناً

الوضع هنا كارثي، حيث نجد الوالد الذي يتمثل دوره الأساسي في رعاية وحماية الأسرة قد أصبح شخصاً مغيب العقل كلياً، يرتكب أفعالاً شديدة التطرف؛ من مزاج متذبذب إلى نوبات هياج ينتهج فيها سلوكاً عدوانياً مروراً بفترات اكتئاب، مما يجعل أطفاله عرضة للوقوع في دائرة الإدمان والاضطرابات النفسية في المستقبل.

٤ أن يكون الأب متحرشاً..

هذه مصيبة، ليس فقط لأن هذا الطفل قد أصبح غير آمن في بيته، ولا لأن حرمة جسده تُنتهك، لكن لأنها تنتهك من الشخص الوحيد على الأرض الذي من المفترض أن يكون مصدر أمانه وحمايته؛ لذا فإن الطفل في هذه الحالة سيحتاج أن يخضع لتأهيل نفسي مكثف.

في مجتمعاتنا العربية غالبًا ما يكون الأب - بمعنى أن تكون حتى الساعات المعدودة التي يتواجد فيها هذا الأب داخل جدران البيت فإنه يقضيها متجنبًا الطرف الآخر أو عازفًا عن التواصل معه، ومن ثم اعتزال أطفاله أيضًا باعتبارهم جزءًا من محيط الأم، في هذه الحالة تصل للطفل رسالة أنه مرفوض أو منبوذ، وأنه غير جدير بحب الأب ولا باهتمامه، وهذه الحالة تختلف تمام الاختلاف عن أب

منفصل أو متوفٍّ أو مسافر خارج البلاد لأنه في الحالات الأخيرة فالأب غير مقيم من الأصل مع الأبناء، أما في هذه الحالة فإن المؤذي للطفل هو شعوره بأنَّ أباهُ الموجود قرَّرَ بكامل إرادته تجاهلَه والانعزال عنه.

الأم لطفلها: اجمع ألعابك قبل النوم.

الأب: دعيه يذهب لفراشه الآن وليجمعهم في الصباح.

الأم: الآن. لأنني قلت الآن، لا تكسر كلامي من فضلك، أنت دائماً ما تدلّهُ.

ويبدأ جدال بين الأبوين أمام الطفل، هذا الجدال المتكرر من شأنه أن يجعل الطفل يفقد احترام الأوامر، فلا يعدّ يعبأ بكلام الأب أو الأم بعد ذلك، لأنهما من الأصل لم يتفقا على طريقة تربيته. بالإضافة إلى أنه لو لاحظ الطفل نمطاً متكرراً، بمعنى أن أحد الأبوين هو الذي يكسب النقاش دائماً وقراراته تُطبّق دون احترام لرغبات الطرف الآخر فمن الطبيعي أن يسعى الطفل لكسب ود الطرف المنتصر ومركز القوة.

وحين تتكرّر هذه المواقف أمام الطفل، فإنها تترك داخله شعوراً دفيناً بالذنب يحمّله مسؤولية التوتر والجو المشحون الذي ينشأ بوجود صراع بين أبويه، هذا الإحساس بالذنب يهمس له كلّ حين: «لو كنت جيداً بما فيه الكفاية لم يكن ليتشاجر والداك بسببك، أنت غير جدير بالحب ولا بالأمان».

يعيش ويموت المرء وهو يبحث عن القبول، القبول الذي يخاله البعض فطرياً، في حين أن القبول هو ممارسة متعمّدة وليست شعوراً غريزياً كالحب.

في يوم كنت في بيت صديقتي الوحيدة والتي اعتدت أن أشرب معها قهوتي الفرنسية، كانت تشكو من طفلها الذي لا يشبه بأي حال أخاه الأكبر، على أريكة بيت صديقتي وفنجان القهوة أمامي، جلست متربعة استعداداً للسؤال، أكملت جملتها:

«هو طيبٌ وحنونٌ لكنه عنيد، أخوه سهلٌ ومرنٌ، أما هو فيتعبنى كثيراً، أخبريني الآن كيف أجعله طفلاً مطيعاً؟»

كان سؤالها ذلك هو أكثر ما أخشاه، أجبت بهدوء:

«لا تفعلي شيئاً اقبله على ما هو عليه.»

ردت:

«أنا بالفعل أقبله كما هو.»

ردُّ صديقتي يردده معظم الآباء وهم لا يدركون معناه؛ أنا أقبله كما هو، لكنه يميل للخيال فكيف أغيره ليعيش الواقع؟

أنا أقبله كما هو لكنه لا يحب ممارسة الرياضة، كيف أجعله يحبها؟

أنا أقبله كما هو لكنني لا أقبل سلوكه العنيد.

كل هذه العبارات تخبرك عزيزي المرء أنه لم يصلك مفهوم القبول بعد، وقبل أن أشرح لك ما هو القبول، وكيف تكون ممارسته، تعال لأطرح عليك بعض الأسئلة لتتعرف أنت على نفسك بشكل أوضح، وما عليك إلا أن تجيب عنها بكل صدقٍ ووضوح، ودون تفكير لتصل لحقيقة الأمر:

هل تضايقت حقيقة أن طفلك به صفة أو يمارس سلوكاً مختلفاً عن بقية الأطفال في محيطك، حتى ولو لم تعبر له عن ضيقك؟

هل ينصب معظم تفكيرك طوال اليوم على كيفية تغيير الصفات أو السلوك الذي تراه من وجهة نظرك قد يضره مستقبلاً؟

هل تخاصم طفلك؟ هل تهدده بالخصام أو البعد؟ هل تصدر منك عبارات مثل:

أنا غاضبة منك أو افعل هذا الأمر لأحبك.

هل يفوز طفلك بكلامك المشجع وقبيلاتك وأحضانك أو هداياك فقط حين يقوم بسلوك يلاقي استحساناً منك؟

هل تعتبر ابنك وسلوكه متطابقين، هل دائماً ما تربط بينه وبين صفاته؟ هل تصفه أمام الآخرين -أو حتى أمام نفسك- بصفاته المهيمنة: هي عنيدة/ هو بطيء؟

هل تعاقبه؟ هل لديك في المنزل ركن للعقاب "النوتي كورنر"؟

هل أنت دائم الصراخ والسباب؟ هل تضربه؟

هل تشعر بالضيق حين يختار طفلك لنفسه رياضة أو ملابس أو صاحباً غير الذي تتمناه له؟

هل تحلم أن تراه يحقق حلمًا قديماً هو في الأصل حلمك؟

هل أنت دائم الشكوى منه لأقاربك أو أصدقائك؟ حتى لو كان هذا بعيداً عن مسامعه؟

إذا كانت هناك أي إجابة بنعم فهذا معناه أنك يجب أن تقرأ السطور التالية بكل عناية:

القبول أو الحب غير المشروط

هو أن تقبل طفلك كما هو، وأن تحبه حباً عميقاً بلا حدود.

أن يصل لطفلك، وبالدليل القاطع، أنك تحبه حباً غير متغير، ولا مقترن بصفاته أو أفعاله وسلوكه، تحبه لذاته.

تحبه في كل حالاته؛ تحبه وهو يعصي أو امرك بنفس القدر الذي تحبه به وهو يطيعها، تظهر له حبك وهو راسب، بنفس الطريقة التي تفعلها وهو يحتل المراكز الأولى في قائمة الشرف، تحبه حين تكون غرفته في حالة فوضى، تماماً كما تفعل حين تكون غرفته مرتبة.

قد تتساءل عزيزي المرّبي:

وإذا قبلته في كل حالاته، ماذا يكون دافعه لطاعة الأوامر أو النجاح إذا كان يحصل على الحب في كل الحالات؟

سأسألك أنا:

ولماذا تريد أنت أن يكون الظفر بحبك هو الدافع لسلوكه القويم أو نجاحه؟

دعنا نفكر قليلاً: ماذا إذا كان الفوز بحبك هو الدافع؟ ماذا إذا كانت قبلاتك وهداياك هي المحرك للسلوك الحميد واجتهاد طفلك ونجاحه، ثم شاءت إرادة المولى أن ينتهي عمرك، حينها ماذا يكون دافع طفلك للنجاح؟ أو انتهاج سلوك قويم؟

الإجابة: لا شيء. ستكون حينها قد تركته بعد أن أخذت برحيلك الدافع والمحرك، الذي هو أنت وحبك له.

نعود إليك أيها المُربي الذي أثق أنه لا يريد لطفله سوى الأفضل، أسمعك تتمتم:

لكن كيف؟ كيف يمكنني أن أسكت وأسيطر على انزعاجي وغضبي حين يرسب أو يتصرف بشكل غير لائق؟ كيف أحضنه وأقبله وأخبره أنني أحبه؟ هذا جنون.

دعنا نتفق اتفاقاً يهدئ من انفعالك أولاً، أنت لن تسكت وتتركه ينجو بفعلته؛ بالطبع لا.

لن تفعل هذا، بل ستجعله يتحمل توابع فعلته، سيصلح ما كسره وسيُنظف ما أفسده، ولن يخرج للعب مع أصدقائه أو يستخدم تليفونه المحمول حتى يحصل على درجات النجاح، ستفعل هذا بكل هدوء دون صراخ أو إهانة.

لماذا عليك أن تعطي طفلك حباً غير مشروط حتى وهو مخطئ؟

لأنه ليس هناك أي مصدر للحب غير المشروط سوى الأب والأم، ولأنه إذا حُرِمَ طفلك القبول سيكبر ليصير بالغاً لا يستطيع أن يفصل بين إحساسه بالاستحقاق (sense of self worthiness) وبين أفعاله، ويقول لسان حاله:

«حققت مبيعات جيدة إذا فأنا أستحق معاملة طيبة من مديري وزملائي، أما إذا فشلت فزملائي سوف يتهامسون ويتحدثون عن فشلي، ويحق لهم إهانتني».

لذا مهما كانت المهام صعبة سيتحمل هذا الرجل فوق طاقته، سيكون شخصاً من السهل ابتزازه لأنه لا يعرف كيف يقول لا، لقد اعتاد أن يطيع أوامر الكبار حتى لو كانت عكس رغبته ليحصل على الحب والقبول.

وتقول أخرى:

«زاد وزني وضاعت رشاقتي، لذا فأنا لا أستحق هذا الزوج ذا الوزن المثالي، ويحق له تجريحي وإذا خانني فلا ألومن إلا نفسي».

لأنها اعتادت وهي طفلة أن تحصل على الحب فقط وهي ناجحة أو رشيقة، تكبر الطفلة وهي مقتنعة أن الحب لا يجب أن يُقدّم لها إلا حين يرضى الآخرون عنها.

وهو أكثر إحساس مؤذٍ على الأرض، يخلق إنساناً يلازمه التوتر كظله، يحاول تقديم كل ما يمكن حتى لو كان فوق طاقته على الاحتمال على أمل أن ينال الرضا، أن ينال القبول والحب، لكنه لا يدرك أنه حب مشروط لا يضمن ولا يغني من جوع، فيعيش في حالة من الرعب أن يصدر منه خطأ أو أن يتهم بالتقصير فيسحب منه ذلك الحب.

إذا ما هو مقياس القبول، وكيف تعرف أنك تحب أطفالك حباً غير مشروط؟

لا يقاس القبول والحب غير المشروط بالكلام أو الحب الذي نقدمه عندما يحقق الطفل إنجازاً أو ينجح أو يطيع أوامر الكبار، بل المقياس هو مقدار قبولنا لاختلافه.

القبول يقاس بدعمنا لرغباتهم وأحلامهم المختلفة عما نتمناه لهم، القبول أن نتوقف عن التمني لهم بالأساس، القبول يُقاس بتسامحنا مع زلاتهم، بالمرونة التي نمارسها حين يسيئون التصرف، القبول يقاس باللين الذي نتعامل به معهم في أوقات غضبهم أو عصبيتهم.

وبالطبع من دون أن نتنازل عن دورهم في تصحيح الخطأ، وتحميلهم تبعات السلوك المسيء.

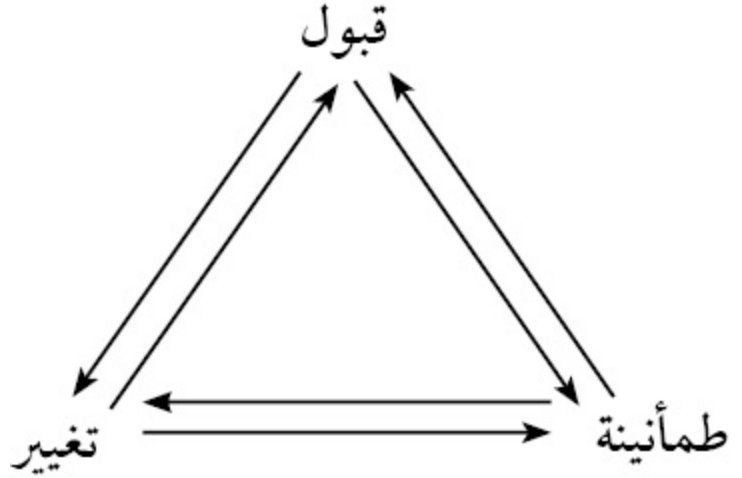
«السؤال الخادع الذي يتكرر دائماً من الآباء والأمهات:

ماذا لو أحببت أطفالي وقبلتهم كما هم لكن حاولت تغيير السلوك؟
أقبله كما هو تعني أن أقبله كما هو، حين تحاول تغيير سلوك طفلك
أو صفة فيه، ستصله رسالة غير مباشرة أنك لا تحب هذا السلوك أو
تلك الصفة، وأنها تضايقك منه، وأنت تسعى لتغييره من أجلك أنت؛
مما يشعره بقلقٍ خفيٍّ وتوتر أنك تسعى لانتزاع صفة فيه.
ولأن الإنسان بطبعه يخاف التغيير ويقاومه، ولأن صوت حاله
دائماً يقول:

«أنا أحب صفاتي كما هي ومتأقلم معها؛ أخاف أن أتغير
فأصبح هشاً غير محمي وأعرض نفسي للخطر. فإذا قبلني أبي وأمي
كما أنا، فسأصبح مطمئناً، آمناً وهادئ البال».

ولأن الإنسان بطبعه لديه رغبة عميقة في الاكتمال والشفاء
والتطور للأحسن؛ لذا فإنه إذا اطمأن أنه لن يطالبه أحدٌ بالتغيير،
فستسقط عنه قشرة الخوف من هذا التغيير، وسيتخلى حينها عن
عنده، ويستسلم لرغبته الداخلية في أن يتخذ خطوات واسعة لتغيير
الصفة أو السلوك اللذين كان متردداً بشأنهما حين لم يكن مطمئناً.

مثلث التربية



ماذا يحدث إذا لم تقدّم لأطفالك الحب إلا بشروط، أن تظهر حبك فقط حين ينجحون أو يطيعون الأوامر، ماذا يحدث إذا رفضت أن تظلمهم بمظلة الحب حين يسيئون التصرف؟

ستنشئ حينها أطفالاً يكبرون فيصيرون أناساً معذبة، فالأشخاص الذين كبروا دون أن يحظوا بقبول والديهم وحبهما العميق الكامل من دون أي شروط، هم أشخاص يعانون حرماناً عاطفياً، يشعرون بالوحدة ويبحثون طوال الوقت عن مصدر لإشباع عاطفتهم المنقوصة فلا يجدون.

لأنه إذا لم يحب الأبوان طفلها حباً عميقاً مجانياً دون أي توقعات أو شروط لن يعطيه أحد هذا الحب المجاني، ولن يقبله أحد لما هو عليه، لأنه هو نفسه في هذه الحالة لا يعرف قيمة القبول، لم يسبق أن عرفه أحدهم بها، فصار لا يعرف كيف يمارسها حتى مع نفسه، وإذا لم يقبل المرء نفسه كما هو بكل عيوبه ونواقصه فكيف سيقبله آخر بها.

الإحساس بالشمولية

الاحتياج الثالث

معظمنا قد قابلَ هذا الصديق الذي إذا رتبت المجموعة حدثاً

أو اتفقت على موعد للقاء لم يناسبه، فإنه يستقبل الأمر على محمّلٍ

يغضبه، يستقبله على أنه إقصاءٌ له.

هذا لأن أحدَ أهم الاحتياجات الملحة للإنسان هي الشمولية؛ أن تكون هناك مجموعة ينتمي لها تشعره أنه جزءٌ لا يتجزأ منها، أنه مشارك فيما يحدث، أنه غير قابلٍ للنسيان أو الإهمال، يحدث ذلك مع

طفلك حينما:

تجعل لكل طفل من أطفالك وقتًا ذا كفاءة عالية خاص به وحده، من المهم أن تعامل أطفالك كوحدة واحدة، لكن الأكثر أهمية أن تتفاعل مع كلٍّ منهم على أنه وحيدك.

تعطي لكل منهم دورًا في الكلام، وفي مراجعة واجبه المنزلي، وفي المشاركة في مهام المنزل، أنت عندما تجعل طفلك يشعر أنك بحاجة إليه في أداء بعض المهام المنزلية كغسل الخضروات أو تنظيف الغبار، فإن هذا يُشعره بأنك تحتاجه فإن احتجته فهذا معناه أنه لا غنى لك عنه، الإنسان يشعر بالشمولية إذا شعر أنه لا يمكن الاستغناء عنه.

لا تخاصم، ولا تعاقب بالهجر، لا تهدد بالبعد لأن كل هذا من شأنه أن يُشعر الطفل بالإقصاء.

دع طفلك يشعر بأنه جزءٌ من العائلة ومن المجتمع، بأن تشركه معك في أنشطة العائلة والتخطيط لها؛ في اختيار مواعيد الزيارات العائلية، وفي إعداد ما سنقدمه للأهل حينها من ضيافة، وفي فاعليات المجتمع الجماعية كجمع التبرعات وترتيب الحفلات وغيرها، أعلم جيدًا أن آخر الأمور التي تدور في حسابان أي أب أو أم هو مناداة الطفل وسؤاله: ما الذي يجب علينا تقديمه لضيوفنا، الشاي مع الكعك أم الفواكه والعصائر الطازجة!

سؤال بسيط لن يكلفك أي مشقة لكن فعله بالغ الأثر على صحة طفلك النفسية.

علمه كيف يشمل هو أيضًا الآخرين باهتمامه، فإذا طلب منك شطيرة على سبيل المثال اطلب منه أن يذهب لسؤال شقيقه ويخبرك إذا ما كان هو الآخر قد يرغب بوحدة، وإذا كنت تتسوق مع أحدهما وطلب منك حلوى اطلب منه ألا ينسى شراء واحدة لأخته أيضًا.

الإحساس بالأهمية

الاحتياج الرابع

انظري ماما/ هل رأيتني بابا؟

تلك العبارات من أطفالك تعني أنهم بحاجة ماسة لأن ترى

إنجازاتهم، وكيف يقومون بالأشياء وحدهم، حين تسمع إحدى

هذه الجمل أعطهم انتباهك وتفاعلك.

أنصت باهتمام، إذا جاءك فرحًا أو مهمومًا أو غاضبًا فاترك ما بيدك وولِّه كل تركيزك، اتركه يعبر عن مشاعره ولا تقاطعه، تعاطف معه، احترم شجاعة أنه يشاركك مشاعره، وافعل المثل.. شاركه مشاعرك.

استشره، اطلب رأيه في الأمور التي تخصك، هذا القميص أم ذاك، لون طلاء الأظافر الأبيض أم الأحمر، فأنت بذلك تعبر له بشكل غير مباشر عن أهمية رأيه وتعلمه فن المشورة، وحينها سيستشيرك بدوره فيما يخصه وسيهيئ هو لك فرصة تمرير نصائحك إليه.

احرص أن تحتوي كل غرفة من غرف المنزل على ركن أو غرض خاص بطفلك، ليكون هناك كوب مميز خاص به وحده في المطبخ، صورة أو مسند له في غرفة المعيشة، كرسي صغير في الحمام لتطال يده صنوبر المياه، كلها أمور تعزز شعوره بأنه مهم.

اطلب مساعدته، أعطه فرصة يظهر لك أهميته بأن يساعدك في كتابة قوائم المشتريات الأسبوعية، وأن يساعدك في انتقائها وحملها، أعلم أن الأمر قد يكلفك مجهودًا زائدًا وبالطبع سيستهلك بضع دقائق إضافية، هذا لأن الأسهل دائمًا أن تفعل الأشياء بمفردك، ولأن سرعة صغيرك بالطبع لن تواكب سرعتك، لكن الأمر يستحق، الشعور الذي تزرعه داخل صغيرك يستحق.

الإحساس بالاحترام

الاحتياج الخامس

إذا كنت تتمنى تربية طفل يعامل الآخرين باحترام، فإن أفضل طريقة لتفعل ذلك هو أن يستشعر ويجرب ما الذي يعنيه أن يعامل هو نفسه باحترام، لذا:

يجب ألا تصرخ أو تصيح بوجه طفلك، فكيف يمكن لطفلك أن يشعر بمحبتك واحترامك إذا كنت تهدده أو تعنفه؟ استخدم نبرة صوت هادئة وملامح طيبة ولغة جسد غير متحفزة وأنت تتحدث معه، وتذكر أن إحساس طفلك باحترامك هو احتياجٌ ضروري لتنشئة طفل سوي.

احترم خصوصيته؛ لا تدخل غرفته إلا بعد أن تطرق بابه ويؤذن لك أن تدخل، أنا وأنت نعرف أن البيت بيتك، لكن لا تنس أنك القدوة، طفلك يتعلم منك، فإذا كنت تحترم مساحته الخاصة وتطرق بابه فسيتعلم كيف يحترم مساحتك الخاصة ويطلق بابك.

لا تتحدث عن أموره الشخصية أمام أي شخص، طفلك يثق بك ويعتمد عليك في الحفاظ على خصوصيته، فكن محل ثقته، وإذا كان طفلك يفشي أسرارك ويتحدث عن أموركم داخل المنزل أمام

الأقارب والأصدقاء فهذا أَدعى أن تتمسك باحترام خصوصيته وتكون له قدوة.

احترم جسده، لا تطلب منه أن يحتضن أي شخص دون إرادته، حتى لو كان هذا الشخص هو جدته؛ هذا جسده هو، ملكه وحده، دعه يقرر ما يرتاح له، لا ترغمه ولا تؤنبه بعدها، لا تثر شعوره بالذنب لأنه لم يفعل، لأن هذا من شأنه أن يكبر وفي كل مرة يقول: لا. لا يناسبني الأمر أو يحاول حماية حدوده الشخصية سيشعر بجأذ الذات لأنه فعل، هذا إن كبر وهو يعرف كيف يقول "لا" من الأساس.

لا تكذب عليه أبداً، حتى لو كنت متأكدًا أنه لن يكشف كذبتك، طفلك أذكى مما تتصور، لا تخلف وعدًا قطعته معه أبداً، للآباء مكانة خاصة في قلوب أطفالهم مما يعرضهم للأذى إذا فقدت مصداقيتك واحترامك لهم.

احترم قواعدك، ولا تسمح لطفلك أن يكسرها أو أن يتخطى الحدود التي اتفقتما عليها مسبقاً دون أن يتحمل العواقب، نعم فاحترامك لكلماتك والتزامك بوعودك يعلم طفلك أنك تحترمه؛ تحترم اتفاقاتك، فإذا كنت تتبنى الاحترام كقيمة عُليا، وتمارسها طوال الوقت، فهذا معناه بالتأكيد أنك تحترمه هو أيضاً، وتكون حينها قد علمته قيمة الاحترام.

« الوصية الثانية: احتياجات الطفل العاطفية الملحة التي

يجب أن توفرها له بيئة تنشئه هي الأمان/ القبول/

الشمولية/ الأهمية/ الاحترام.

● البيئة الآمنة هي بيئة تتسم بالاستمرارية والهدوء، هي أسرة يتسم الأبوان فيها بأنهما متاحان عاطفياً من أجل طفلهما في أي وقت يلجأ لهما فيه.

● القبول والحب غير المشروط هو وقود أي عملية تغيير حقيقية، لأنها تسكب الطمأنينة داخل قلب صغيرك فيسعى هو لتغيير نفسه.

● الشمولية هي احتياجٌ للشعور بأن الطفل جزء من الأسرة ومن المجتمع، والشعور بأن له جذوراً ممتدة يتصل ويرتبط بها.

● يحتاج الطفل أن يشعر أن له قيمة، أنه شخص مميز له دور في حياة من يحبهم وينتمي لهم.

● أفضل وسيلة تعلم بها طفلك الاحترام هي أن يستشعر هو نفسه احترامك له وللآخرين في كل تعاملاتك.

(٣)

لن أعاقبك

لكنني لن أتركك تغلت بفعلتك

- ألا تعاقبين أطفالك حقاً؟ إذا كيف سيفرقون بين الثواب والعقاب؟

- مهمتي ليست عقابه، ولكن دوري أن أعلمه كيف يتحمل العواقب.

- وما الفرق؟

- تخيل معي عزيزي القارئ، أنّ لصاً اعتاد على السرقة في الحافلات، وفي إحدى المرات وهو يقفز للخارج بغنيمة كانت هناك مظاهرة في الشارع تدعو لأعمال الشغب والتخريب فقبضوا عليه مع المتظاهرين بالخطأ، ما الذي تتوقع أن يفعله اللص؟

بالطبع سيملاً الدنيا صراخاً بأنه مظلوم، سيسوق كلّ البراهين والأدلة لإثبات براءته من التهمة المنسوبة إليه، ثم إذا أعلنت براءته وخرج، هل تتوقع منه أن يتوب أم أنه سيعود للسرقة مرة أخرى؟

بالطبع سيعود للسرقة، ولم لا؟ لكنه في كل مرة وقبل أن يقفز سيتأكد أن الشارع خالٍ من المظاهرات.

هذا ما يعنيه العقاب.

أما حين يتم القبض على هذا اللص متلبساً ويده في حقيبة أحد الركاب، فيُطلب منه ردّ ما سرقه وينفذ الحكم عليه بتهمة السرقة المنسوبة إليه. هذا هو تحمّل العواقب والذي سيجعله يفكر ألف مرة قبل أن يكرّر فعلته.

مثال:

كسر كريم لعبة أخيه زياد، فصرخت الأم في وجه كريم وعاتبته بعنف:

«لقد كسرت لعبة أخيك الأصغر، أنت مخرب، لن أشتري لك آيس كريم من النادي اليوم.»

هذا هو العقاب.

أما إذا كان ردّ فعلها:

«أنا متأكدة أنك تشعر بالأسف الآن لأنك كسرت لعبة أخيك، بإمكانني مساعدتك واقتراح أحد الأمرين:

إما أن تعطي أخاك لعبةً من ألعابك بدلاً من التي كسرتها، أو يُخصم من مصروفك لهذا الشهر والشهور القادمة ما يمكنك ادخاره لشراء واحدة جديدة له».

هذا هو تحمّل العواقب.

ما هو الدور الإيجابي لتحمّل العواقب في تربية الطفل؟

تعاطفك وأنت تساعد طفلك على تحمّل العواقب يجعله يضع "سلوكه وقراراته الخاطئة" في موضع المذنب لأنهما هما السبب فيما جلباه له من متاعب، بينما تظل أنت في موضع الطرف الطيب، أما العقاب فما هو إلا وسيلة ينفث بها الآباء والأمهات عن غضبهم، وغيظهم فيضعون أنفسهم بذلك أمام أطفالهم في موضع الأشرار.

مثال:

العقاب:

ما هذا الذي فعلت؟ أخبرتك مائة مرة أن تتنبه وأنت تلعب بأغراض أخيك. أنت معاقب.

من الشرير هنا؟

بالطبع أنت..

تحمّل العواقب:

أشعر بحزنك الآن بعد أن كسرت لعبة أخيك، لكن لا تقلق سنحاول الوصول لحل سويًا.

إذا من الشرير هنا؟

الشرير هو الحدث، سلوك طفلك المسؤول عن التلف الذي أصاب اللعبة، بينما لا زلت أنت في نظر طفلك متفهمًا وداعمًا.

تحمّل العواقب يجعل تركيز الطفل منصبًا على اختياراته، فيقول في نفسه:

«ما فعلته هذه المرة كانت نتائجه وخيمةً عليّ؛ لذا في المرة القادمة عليّ أن أختار بشكل أفضل»

في حين أن العقاب يجعل تركيز الطفل منصبًا على كيفية النجاة بفعلته في المرة القادمة حتى يتجنب العقاب، لا أن يتجنب تكرار أخطائه أو اختياراته السيئة.

مثال:

العقاب:

أنت مُهمل وأناني، أتعرف ما الذي سأفعله بك إذا رأيتك مرةً ثانيةً ممسكاً بلعبة من ألعاب أخيك؟

تحملُ العواقب:

أمرٌ محزن أن تضحى بلعبة من ألعابك أو أن تفقد جزءاً من مصروفك من أجل تصليح خطئك، أعتقد أنك في المرات القادمة ستنتبه بشكل أفضل وأنت تلعب بألعاب أخيك.

تحملُ العواقب يساعدنا أن نعلم الطفل المسؤولية، وأن يفهم أن كلَّ سلوك ينتهجه له نتائج حتمية طبيعية دون تدخل من الأبوين، بينما يخلق العقاب طفلاً آخر همه أنه يكون مسؤولاً ويتحمل نتيجة أفعاله، لأن الرسالة التي تصله هي: إذا أخطأت فسأقتص منك، فتتعدم رغبته في تغيير سلوكه الخاطيء، لأنك أخذت حقاك بالفعل وعاقبته.

مثال:

العقاب:

هل رأيت لقد كسرت لعبة أخيك. اذهب لركن العقاب " Naughty Corner » حالاً.

تحملُ العواقب:

يا إلهي لقد كسرت بقدمك لعبة أخيك، طبيعي أن تتكسر طبعاً، أعرف أنك متفاجئ، فكر على مهل في طريقة تصلح بها خطأك.

حين تأخذ جانب طفلك وتعرض عليه المساعدة في تحملُ عواقب سلوكه السيئ فإنك تؤكد له أنك تحبه وتسانده أيًا كان تصرفه، مما يقوي الرابطة بينكما ويساعدك على تنشئة إنسان بالغ قوي واثق من حبه ودعمك أيًا كان قراره، بينما يخلق العقاب طفلاً مهزوزاً، خائفاً من التجربة، لأن كل تجربة جديدة تتطوي داخلها على احتمالية للخطأ ومن ثم العقاب، فتكون النتيجة أنك تصير الشخص الذي يحرم طفله من التعلم والتجارب بدلاً من مساعدته على الاكتشاف.

كيف يمكنني أن أحملُ طفلي تبعات سلوكه دون أن أفقد حبه؟

تخيل معي أنك تلقيت اتصالاً من صديق يخبرك أنه صدم للتو سيارة، وأن عليه أن يتكلف قيمة تصليحها، فماذا سيكون شعورك تجاه صديقك؟ هل ستوبخه؟ هل أنت بحاجة لأن تصرخ بوجهه؟ ما أكثر ما يحتاجه صديقك الآن؟

بالطبع ستتعاطف معه، وستشعر بالضيق لخسارته، ستخبره أنك تحمد الله أنه بخير ولم يصبه مكروه جراء الحادث، وستسأله هل يحتاج لمساعدتك؟ وما الذي يمكنك تقديمه له؟ أرأيت؟ هذا أيضاً ما يحتاجه طفلك حين يخطئ، يحتاج حبك وتعاطفك ومساعدتك. ولكن هل يعني دعمك وتعاطفك مع صديقك من مسؤولية تصحيح الخطأ؟ بالطبع لا.

هذا أيضاً ما يحدث مع طفلك، تعاطفك معه لا يفي وجوب تحمُّل توابع فعله. لذا عليك أن تختار جملةً واحدةً تلقىها على مسامح طفلك بتعاطف حقيقي كما كنت لتفعل لو حدث الأمر مع صديقك:

أنا آسف أن هذا حدث معك...

ما حدث أمرٌ مؤسفٌ فعلاً...

يا إلهي إنني أشعر بضيقك الآن...

والآن اختر جملة تعاطفية تناسبك أنت وطفلك واكتبها.

جملتي التعاطفية حين يخطئ طفلي هي:

.....

يقول خبراء التربية أن العدو الأول لأي أبوين هو الانفعال العاطفي، خاصةً عندما يأتي طفلها بفعل يثير الغضب؛ لذا حين يكسر طفلك قاعدة من قواعدك أو يقوم بتصرف أرعن لا يجب أن ينصب تركيزك على الثمن الذي يجب أن يدفعه طفلك، بل على ما إذا سيكون الثمن المدفوع من قوة علاقتكما أم لا.

ولتقييم الأمر كله عليك اتباع الخطوات الآتية:

ارجع خطوة للخلف، تنفس بعمق وخذ كل وقتك في التفكير، فمعظم الآباء يجدون صعوبة بالغة في التفكير في تبعات فورية وهم على صفيح ساخن.

احذر أن تبدأ أي رد فعل وأنت مستاء من تصرفاتهم، لأنك بالطبع ستغفل أهم سلوك ألا وهو التعاطف، أو على أضعف تقدير ستبالغ في اختيار تبعات تعرف جيداً أنك لن تلزمه بالفعل بها، وفي الحالتين ستسوء الأمور.

اهتم بنفسك، عبّر عن مشاعرك دون هجوم أو لوم، لا ضرر من أن تقولها واضحة:

«أنا غاضبٌ الآن، ومن الأفضل أن أهدأ قبل أن نقرر شيئاً ما الذي يمكننا فعله؟»

فأنت بذلك تُعلم طفلك الذي يعتبرك قدوته قيمةً جديدةً وهي: «لا تتفاعل أو تتخذ قراراً وأنت غاضبٌ، أعط نفسك بعض الوقت لتهدأ وتفكر وتتصرف بحكمة.»

بعض التبعات لا تحتاج منك سوى ألا تقف بوجهها، وألا تتدخل، دع النهر يتدفق، كأن ينسى طفلك مثلاً دفتر واجباته بالمدرسة، كلنا نعرف بالضبط ماذا يترتب عن هذا الفعل، بالطبع سيحصل طفلك على درجات ضعيفة في هذه المادة لأنه بنسيانه الدفتر لم تكن لديه الفرصة ليستذكر دروسه، أنا أعرف جيداً أن

حبك لطفلك واهتمامك به سيجعلك تحاول فعل أي شيء حتى تُجنب طفلك تبعات نسيانه، لكن كما أخبرتك من قبل هناك تبعات لا يجب عليك أن تتدخل لمنع حدوثها.

لعلك تتساءل:

وأترك ابني يحصل على درجات ضعيفة؟

بالطبع، سنتركه لأنها الطريقة الوحيدة التي سيتعلم بها طفلك أن يذكر نفسه كل يوم قبل نهاية اليوم الدراسي بأن يأخذ دفتر واجباته للمنزل، ماذا إذا أخبرتك كل ليلة أنه أنا من سيقظك في الصباح للحاق بعملك، هل ستهتم بأن تضبط أنت منبه الساعة؟

بالطبع لا.

هكذا طفلك، إذا كنت أنت من يذكره بالأل ينسى واجباته في المدرسة وإذا ما حدث ونسيها فإنك ستسارع بمراسلة المعلمة لتسوية الأمر، فلم يضطر طفلك لضبط منبه ذاكرته؟

اترك طفلك يخطئ، جزء من دورك كأب أن تسمح لطفلك أن يخطئ، فمن أحد أساليب التعلم المهمة طريقة اسمها التجربة والخطأ

«Error» and Trial أن يجرب.. فيخطئ.. فيتعلم من خطئه.

كيف يمكننا التفكير في تبعات مناسبة لكل إساءة تصرف تصدر من الطفل؟

التفكير في إيجاد تبعات أو عواقب مناسبة لكل فعل، أمرٌ لا يحتاج إلى الكثير من العبقرية والخبرة، ولكنه يحتاج إلى القليل من الهدوء والحكمة، لذا أنا أثق أنك إذا أعطيت نفسك القليل من الوقت والاهتمام بنفسك والسيطرة على مشاعرك ستجد بسهولة ما يلهمك لاختيار عقبات مناسبة لسلوك طفلك، ولأساعدك أكثر، فقد صنفت التبعات إلى سبع نقاط:

١ - تبعات تناسب المرحلة التي يندرج تحتها طفلك:

هناك بعض التبعات التي تحتاج تعاون طفلك للقيام بها، والبعض الآخر لا يستدعي تنفيذها أي تعاون من قبل طفلك؛ الأخيرة تقع بالكامل تحت سيطرتك.

التبعات التي تحتاج تعاون طفلك لا يمكنك اللجوء لها إذا كان طفلك لا زال بالمرحلة الأولى من مراحل التطور الأخلاقي.

إذ كيف يمكنك أن تطلب من طفلك أن يساعدك في غسل الأطباق لأن وقتك المخصّص لها أهدر في مكالمة مدرّبه الهاتفية حين كان يشكوه لك، إذا كان لا يمكنه التعاون بالأساس.

أما إذا كان قد وصل نضجه إلى المرحلة الثانية أو الثالثة فإن الاقتراح التالي سيكون مفيداً بشكل أوقع.

هامش: راجع الفصل الثاني «رقم ٩». ٢ - تبعات بانتقاص نقاط:

إذا ذهبنا لعيادة الطبيب أو البنك من الممكن أن تعطي لكلّ منهم كيساً به شيكولاتة أو قطعاً من الحلوى أو السكاكر وتخبر أطفالك أن من يلتزم الهدوء هو من سيحصل بالنهاية على أربع قطع من الحلوى، فإذا بدأ أحدهم يغادر مقعده ويثير الشغب فعليك أن تفتح حقيبتك أمامه وتأخذ واحدة من حصته وتأكلها أو تضعها في حقيبتك، وهكذا.

إذا لم تنه واجبك المنزلي في موعده فسأضطر لأن أخفض عدد الساعات التي تقضيها أمام التلفاز أو التابلت.

٣ - تبعات بإعطاء مكافآت:

سندخل المطبخ لنصنع الكعكة التي تحبها حين تنتهي من ترتيب غرفتك بالطريقة التي أراها مرضية.

سنشاهد سوياً فيلمك المفضل ونحن نأكل المقرمشات عندما تنتهي من جمع ألعابك عن الأرض.

سنذهب في عطلة الأسبوع للملاهي إذا كان تقييمك الأسبوعي جيداً.

٤ - تبعات بتصحيح الخطأ:

مَنْ يسكب شيئاً فعليه تنظيفه.

مَنْ يبعثر الألعاب هو من سيجمعها.

مَنْ يكسر شيئاً عن عمدٍ فعليه أن يدخر من مصروفه لشراء بديل له.

٥ - تبعات إهدار طاقتك أو وقتك:

حين يتشاجر أطفالك سوياً عليهم أن يعوضوك عن طاقتك المستنزفة في تحمّل فض عراكمهم، فإذا كان سؤالهم: وكيف يمكننا تعويضك؟

أعطهم العديد من الخيارات:

اطلب منهم أن يشتروا لك آيس كريم من مصروف الغد لتتناوله أمام مسلسلك المفضل لأن هذه الطريقة هي التي تستجيم بها.

أو اطلب منهم كنس السجاد بالمكنسة الكهربائية أو سقي الزرع أو تحضير طعام العشاء لأنفسهم لأن وقتك الذي أهدروه كان مخصصاً لهذه المهام.

إذا كانت أعمارهم أصغر، اطلب منهم تدليكاً ليديك أو لرقبتك لمساعدتك على التخلص من التوتر الذي سببه شجارهم.

٦ - تبعات تحتاج لهدنة:

حين يتعارك أطفالك أو يكون أحدهم في نوبة غضب أو يتصرف بشكل غير لائق أمام ضيوفك، تعاطف معه أولاً. أخبره أنك حزين لأن مزاجه سيئ في هذا التوقيت، احتضنه وأعطه خيارات:

هل تحب أن تأخذ هدنة لتهدأ في غرفتك أم على الأريكة أم على كرسي الصالون؟

إذا رفض فأعد عليه خياراً آخر.

إذا رفض مرة أخرى فاعلم أنه لم يشعر بتعاطفك بشكلٍ كافٍ، احتضنه مرة أخرى وخذ بيده للمكان الذي تختاره أنت" هذا سيجعله يختار مكانه المفضل في المرات القادمة وينفذ الهدنة المقترحة على

الفور".

اجلس بجانبه، أظهر تفهمك اسأله عما يشعر به وكيف يمكنك مساعدته للتغلب على توتره وانفعاله.

إذا لم تفجح كل محاولتك السابقة فربما هي إحدى نوبات الغضب.

٧ - تبعات باختيار بديل آخر:

إذا تعارك طفلك على لعبة أو اختلف طفلك وطفل صديقك على لون معين أو كتاب أو طعام أو أيًا كان عليك بأخذ الشيء محل الشجار، واسألها أن يختار بديلاً آخر.

إذا رفض طفلك ارتداء أي من ملابسه أعطه بديلين آخرين ليختار منهما.

« الوصية الثالثة

- كلنا نمتلك من النوايا الحسنة ما نعتقد أنه يؤهلنا لتربية صغارنا، في حين أنه ليست بالنوايا الحسنة وحدها نربي أطفالنا.
- التربية عملية معقدة، الخطأ المتكرر فيها تكلفته باهظة لأنها مدفوعة من علاقتك الفريدة بطفلك، مهم أن تتذكر دائماً أن وظيفتك الأهم هي أن تحب وتتعاطف وتدعم طفلك أيّاً كان سلوكه أو تصرفه.
- لوّمك وتقريعك لطفلك يضعانك داخل عباءة الشرير، لذا لا تهاجمه لكن دعه يرى أن المشكلة في سلوكه غير المناسب.
- إياك والانفعال، أجل ردة فعلك إذا كنت غاضب، وأخبره بمشاعرك وصف تأثير سلوكه عليك.
- دع التبعات الطبيعية المنطقية تحدث بسلام ولا تقف بوجهها مجنباً طفلك نتائج تصرفه.

كيف تكسب المعركة دون دخول الحرب

الفصل الثاني

(٤)

لن يظل طفلاً إلى الأبد

- ماما، أريد شطيرة مربى!

هياً انهضي لتعديها وأنا سأساعدك.

- بابا، أريد أن أشتري شيكولاتة

تعال لنعرف كم سعرها ونحسب هل يمكنك شراؤها من مصروفك لليوم؟

- ماما، أحتاج التيشيرت الأبيض ولا أجده.

ألقى نظرة على سلة الغسيل ربما هو هناك ويحتاج للتنظيف، أحضر السلة كلها وتعال لنضع الملابس في الغسالة.

أعرف أن الأسهل دائماً أن نقوم نحن بالأمر، لن يكلفنا الأمر دقائق حتى نجهز شطيرة أو نضع ملابس في الغسالة أو نعطي الصغير نقوداً يشتري ما يريد.

الأصعب دائماً أن تساعد طفلك وترشده كيف يقوم بالأمر؛ أن تعطيه مصروفاً شهرياً أو أسبوعياً أو يومياً وتتابع طريقة إنفاقه وتتولى ببعض المرونة.

الأصعب أن ترافقها للمطبخ وتطلبي منها أن تخرج الخبز وتعلميها كيف تمسك السكين وتصنع شطيرة وتسمحين ببعض الفوضى، ثم تعلميها كيف تنظف المكان بعد أن تعيد الأشياء إلى أماكنها..

الأصعب أن تعلمه كيف يفرغ سلة الغسيل، يفصل الأبيض عن الألوان، يضع مسحوق الغسيل في المكان المخصّص له، وبالطبع ستقبل ببعثرته لبعض منه خارج الدرج المخصص له..

المنديل الورقي الملقى على المكتب والمكعبات الصغيرة على الأرض، وقطع البسكويت الملتصقة بالسجادة، والكمبيوتر اللوحي الذي فرغت بطاريته كلها أمور مزعجة؛ تتحرك أنت بنفسك لتسحق الكمبيوتر، تتحني لتنظف السجادة وتلتقط المكعبات ثم تنهض، لتتحني مرة أخرى، تلتقط هذا وتعيد ذلك لمكانه.

تعتقد أن حركتك ومجهودك أسهل من تعليم وتوجيه الصغير، لكنك لا تعرف أنك بهذه الطريقة تنشئ طفلاً اعتمادياً، لا يعرف سوى أن يتكل عليك بينما ما يحتاجه صغيرك بالفعل هو أن يتعلم كيف يقوم بالمهام بنفسه.

كيف أن الـ «تي شيرت» الذي خلعه بالأمس وألقى به داخل السلة مع كومة الملابس المتسخة عاد الآن إلى الخزانة نظيفاً، لم يكن هذا سحراً، لقد مرّ هذا الـ «تي شيرت» بعدة مراحل حتى ينتقل من السلة إلى الخزانة، وهو الأمر الذي استغرق وقته وجهده؛ ما يجعله في كل مرة يرتدي فيها ملابسه يوليها انتباهه ويحرص على ألا تصاب بالبقع أو تتسخ سريعاً.

الطفل الذي اشتهى الحلوى واشتراها من مصروفه اليومي قبل أن يشتريها في المرات القادمة سيتأكد أنه يريدّها بالفعل، ويرتب أولويات سُبُل إنفاقه.

الطفلة التي طلبت شطيرة المربي، حين تصنعها بنفسها لن تهتف: لم أعد أريدها، لأنها بذلت فيها بعض المجهود والوقت.

من ينظف السجادة من قطع البسكويت سيضطر في المرة القادمة لوضعه داخل طبق بدلاً من حمله في يده.

جهاز الكمبيوتر اللوحي الذي نفذ شحنه حين يجده الطفل في اليوم التالي ولا زال مغلقاً، سيركض ليشحنه بنفسه في المرات القادمة.

والآن لتعرف ما إذا كنت من الآباء الذين يتبنون أسلوب تربية يبنى بتنشئة طفل اعتمادي، لا يعرف كيف يتحمل المسؤولية، جاوب على الأسئلة الست القادمة:

هل تفضل أن تقوم بالمهام كلّها بنفسك لكي تضمن أنها تنفذ بمعاييرك أنت وبطريقتك النموذجية على أن يجرب صغيرك القيام بها، فيخطئ أحياناً ويثير بعض الفوضى أحياناً أخرى؟

هل لديك حساسية تجاه حدوث أخطاء، هل تتصرف بمثالية شديدة وتطلب من طفلك أن يقوم بالأمر بطريقتك أنت؟

هل أنت دائمٌ التوتر فيما يتعلق بالوقت، دائمٌ الركض بين العمل والمهام المنزلية؟

هل تعتبر نفسك غير راضٍ أبدًا عن أدائك كأبٍ أو أمٍّ، ولا عن كفاءة الوقت الذي تمضيه مع أطفالك؟

هل تجد صعوبة شديدة في الاسترخاء طالما لا زال هناك ما يجب عمله؟ هل لديك صعوبة في الاستمتاع باللعب مع الصغار وإثارة بعض المرح؟

هل توجّه الكثير من الأوامر بعصبية وتتعلج طفلك ليقوم بها، أو تقوم أنت بالأمر بدلًا منه؟

إذا كانت إجاباتك بـ «نعم» على ثلاثة أسئلة أو أكثر فعليك أن تنتبه لطريقتك المثالية في القيام بالمهام وتتحلى ببعض المرونة، و تتنازل بعض الشيء عن معاييرك.

لأنه إذا استمرت طريقتك هكذا فإنك ستربي طفلًا متوترًا وهو يحاول تنفيذ الأوامر بالطريقة التي تجبره أنت على القيام بها.

أو محبطًا منك ومن نفسه لأنه لا يستطيع الوصول لمعاييرك المرتفعة.

وفي الحالتين ستتأثر علاقتكما سلبيًا، ويمرور الوقت سيفقد طفلك رغبته بالقيام بأيٍّ من المهام المنزلية وسيصيبه اليأس و يفقد ثقته في قدرته على القيام بهذه المهام الحياتية اليومية.

الأم شديدة النظام التي تتحرك ليل نهار لتتأكد أن الأشياء في أماكنها الصحيحة، الأب شديد الصرامة الذي لا يقبل إلا أن تنفذ أوامره بطريقته يساعدان طفلها دون أن ينتبها أنه بهذه الطريقة سينشأ تكاليًا اعتماديًا.

وليحب صغيرك الأعمال المنزلية:

أمسك كفه الصغير وخذ معك أينما تحركت ليساعدك.

افعل هذا وأنت بشوش الوجه وأظهر سعادتك بصحبته.

ألف أغنية لجمع الألعاب.

اجعل وقت فرز الملابس ووضعها داخل الغسالة هو وقت الفوازير.

وقت غسيل الأطباق هو وقت التمثيل وهكذا...

اجعل كل المهام المنزلية مرتبطة بنشاطٍ ممتع.

علموا أطفالكم كيف يخلقون البهجة من أبسط الأشياء، ومن الأعمال المنزلية.

حدث بالفعل

- ماما ماهي قيمة الفاتورة؟

- مائة جنيه.

نظرات فرحة و انتصار في أعينهم:

- yes we did it

في الحقيقة كنت كمعظم الأمهات والآباء، لا أعرف أطفالي أيًا من الأمور المالية، كنت أراهم صغارًا بالرغم من أن أحدهم تجاوز التسع، والآخر بلغ الاثني عشر عامًا.

كنا مسافرين، وكانت النقود على وشك النفاد، وبقي لنا ثلاثة أيام وتنتهي الإجازة، كان عليّ أن أخبرهم أنني بحاجة لمساعدتهم كي نقنن مصاريفنا، حين شرحت لهم الوضع، وجدتُ اهتمامًا لم أتوقعه، سألتهم عن مقترحات، أجاب الولد: لن نذهب للتسوق، ولن نتناول غداً خارج المنزل بعد اليوم.

أجبتهم: ولكننا في إجازة، نريد أن نستمتع.

أجاب: يمكننا أن نستمتع في المنزل أيضًا، ونخرج يومًا واحدًا فقط.

أجابت البنت: أنا أقترح أن نحدد لكلّ منا مصروفًا يوميًا لا يتجاوزه.

أبديت استحساني للأفكار وأضفتُ:

ومن الآن فصاعدًا سنشتري ما نحتاجه فقط، هل تعرفان الفرق بين أحتاج وأريد؟

أجابا: نعرف.

في هذه الأيام الثلاثة كنا ملتزمين بالخطّة، حتى جاء صباح يوم المغادرة..

وجدت طفلي يسأل:

ماما بعد أن نجب المال الذي سندفعه للتاكسي الذي سيقلنا للمطار كم يتبقى معنا؟

أجبتهم: وبعد أن نجنب جزءًا آخر للطوارئ يتبقى معنا مائتي جنيه.

قال: جميل، معناه أنه بإمكاننا أن نذهب لمطعم الحلوي الذي نودّع به كل سنة بلدنا على ألا يزيد إجمالي ما نطلبه عن هذا الرقم.

دخلنا المطعم وأخذنا الاثنان يراجعان قائمة الطعام.

ابني: ماما، ماذا تحبين أن تطلبي؟

أنا: لن أطلب حبيبي.

ابنتي: من أجل الدايت أم النقود؟ إذا كان ذلك من أجل النقود، فأنا أحب أن نتشارك سويًا.

أنا: شكرًا حبيبي، لكنه الدايت.

بعد أن اختار اراحا يحسبان حاصل جمع طلبيهما ثم قالت ابنتي: مائة وستون جنيه.

نبهتهم: ثم هناك ضريبة.

سألت البنت: كم الضريبة؟

أجبتها: لا أعرف.

قال الولد: أقترح أن نطلب طلبًا واحدًا إذاً، ونتشاركه سويًا، ثم نظر لها قائلاً:

اختاري أنتِ (وهو ما لم يفعله أبدًا من قبل، فهو لا يشارك طعامه مع أحد ولا يسمح لأحد أن يختاره له)

قالت: أختار وافل بالآيس كريم.

أجبت: ولكن أخوك لا يأكل الوافل.

أجاب: لكنني أحب الآيس كريم، دعها تطلبه.

أكلا وضحكا سويًا، وحين جاءت الفاتورة

مائة جنيه

نظرات فرحة وانتصار في أعينهما:

yes yes we did it

أحسا بالإنجاز. حدث بالفعل ٢

- تعال يا بني احمل معي هذه المشتريات.

- حاضر.

المشتريات على الرصيف بينما يقف هو وأخته يتفقدان أحد الأكياس ثم يصيح الولد:

- لا أريد هذه الحلوى ماما. لماذا اشتريتها؟ نحن لا نحبها.

- يا ابني احمل معي أغراضنا أولاً من فضلك.

و أنت أيضاً لماذا لا تتحركين؟

قلت عبارتي الأخيرة تلك بنبرة صوت مرتفعة وملامح غاضبة.

يرتبك الطفلان ويحاولان مساعدتي في حمل المشتريات، ثم عندما نكون في المصعد يقول الولد:

«ماما، أعرف أنك متعبة، فأنت طوال اليوم في الشارع ودرجة الحرارة عالية، ومن ثم ذهبت لشراء أغراضنا وبعدها تذهبين للعمل لكن هذا كله لا يعطيك الحق أن تنفجلي وتغضبي».

أخبرني طفلي هذا بطريقة لطيفة بعد أن أراني تعاطفه، فعل هذا في المصعد، لم يفعله في الشارع تحت البناية مثلاً.

- معك حق حبيبي لا يجب أن يعلو صوتي.

بعد أن دخلنا المنزل، كنت أركض لتفريغ محتويات الأكياس في خزائن المطبخ وداخل التلاجة متأخرة على مواعيدي، إذ يتبقى على اجتماع العمل دقائق ولم أرتد ملابسني أو أجهز بعد.

- أين باقي الأكياس؟

= في غرفة المعيشة.

وأنا أصرخ:

- لماذا هي هناك؟ لماذا لم تحضراها للمطبخ؟ أنا متأخرة جداً.

البنات: ماما، أنا أحبك. (محاولة تهدئتي بالكلام)

الولد: ماما، أنت تصرخين مرةً أخرى، أتعرفين لم؟

- لأنكما لا تساعدانني بالطبع.

- ماما، لماذا لم تطلبي هذا مباشرةً، إذا كنت متأخرة على عملك لم لم تطلبي المساعدة؟

من فضلك اخرجي الآن من المطبخ واذهبي لارتداء ملابسك ومن ثم الخروج للعمل، وأنا وأختي سنرتب المشتريات كلها لا تقلقي.

- هل أنت متأكد؟

- سنفعل ما باستطاعتنا.

- شكرًا حبيبي.

- العفو، لكن في المرات القادمة إذا احتجت مساعدة اطلبها مباشرة دون صراخ.

- معك حق، أحبك كثيرًا.

المسؤولية والاحترام طريق ذو اتجاهين؛ كلما كنت تحترم شعور أطفالك كلما قدروا هذا واحترموا احتياجاتك وشاركوك المسؤولية في المقابل.

من الممكن أن يصبح أطفالنا سندًا ودعمًا بدلًا من أن يكونوا مسؤولية مجهدة وجمالًا ثقيلًا، إذا تعاملنا معهم على أنهم كبار سيتصرفون على أنهم كبار متحملون للمسؤولية، وإذا تعاملنا معهم على أنهم أطفال سيظلون أطفالًا للأبد.

« الوصية الرابعة

- لا تتصرف مع أطفالك وكأن دورك في الحياة هو أن تحميهم وتبني سورًا عاليًا بينهم وبين العالم الخارجي.
- تخلّ عن اعتقادك أن دورك هو حماية أطفالك من صدمات الحياة، فيصير خيارهم الأول إذا واجهتهم صعوباتها هو الركض بحثًا عنك لتحميهم وتحل مشكلاتهم، بدلًا من أن يبحثوا بداخلهم عما تعلموه منك.
- تحلّ ببعض المرونة التي تسمح لطفلك بتجربة القيام بالمهام بطريقته الطفولية، واسمح بحدوث بعض الأخطاء، بدلًا من أن تقوم أنت بها على أكمل وجه دون مشاركته بها، لأنك إذا استمرت في معاملته كطفل، فسيظل يتصرف كطفل.

(٥)

Abracadabra(1)

مشهد رقم ١

المكان: منزل ريم

الزمان: الخامسة مساءً

حبيبي هيا، حان وقت الاستحمام.

- خمس دقائق.

خمس دقائق فقط! معناه أنني لن أستطيع اللعب مع أصدقائي قبل بدء التمرين، لهذا أخبرتك أنني لا أريد أن أتحمم.

- ريم، تعرفين نظافتك الشخصية أهم من خمس دقائق لعب.

- لا.. اللعب أهم.

- ريم أنا أحبك لدرجة لا تحتاجين معها للجدال.

تركض الطفلة للحاق بأصدقائها وتغادر الأم بالطبع، فهي ليست في أفضل حالاتها، ولكنها تعرف أن ما فعلته كان الأفضل، تعود إلى المنزل لتعدّ كوباً من القهوة تدلل به نفسها مع قطعة شيكولاتة كبيرة.

تدخل الطفلة البيت مبتسمة بعد أن أنهت تمرينها، تقبل على أمها مهللة وتبادرها:

- أنا آسفة لأنني كنت أبكي وضايقتك قبل التمرين، فكرت ووجدت أنني كنت منزعجة قبلها بوقت طويل، منذ أن كنت في المدرسة هذا الصباح.

- لماذا كنتِ منزعجة؟

- حين عرفت أن عيد ميلاد صديقتي حلا بعد أسبوع، بينما يتبقى على عيد ميلادي أربعة أشهر.

- أووه، اقترب عيد ميلاد حلا.

- نعم.

- هل هذا يضايقك؟

- يضايقني لأن عليّ الانتظار طويلاً حتى أقيم حفلي وأستقبل هدايا وأطفئ الشمعات، وأنا لا أريد الانتظار.

- إذا أنتِ لا تحبين الانتظار!؟

- بلى، لا أحبه.

- آه فهمتك، إذا ما الذي تظنين أنه يتوجب علينا فعله حتى نسرع من قدوم عيد ميلادك؟

حين حاولتِ الطفلة الاعتراض في بادئ الأمر بشأن الاستحمام،
أنهت الأم الجدل فوراً وبجملته واحدة:
«إذا أردتِ ألا تتأخر على التمرين فلا تضيعي وقتك في الجدل»
نبهت طفلتها أن مزيداً من الجدل يعني مزيداً من التأخير؛ الأمر
الذي تحاول الطفلة تفاديه بالأصل.
كان من الممكن أن تجر الأم طفلتها من ذراعها لحوض
الاستحمام، كان الأسهل أن تعنفها، أو أن تصرخ «اذهبي حالاً و
إلا لن نذهب للتمرين اليوم» لكنها تعلم جيداً كيف سينعكس هذا
التصرف على سلوك طفلتها وعلى علاقتها سوياً.

لم تبدِ الأم تعليقاً على الامتعاظ، لم تسمح لنفسها أن تشتبك مع الطفلة حتى بعد أن أصبح الاستمرار في عملية التصنيف أمراً مزعجاً لها، وبدلاً من ذلك قالت:

«أنا آسفة يا ريم، لن أستطيع الاستمرار في تمشيط شعرك إذا ظللت تتأففين هكذا».

أخبرت طفلتها بما هو خارج استطاعتها، تحدثت الأم هنا بلسان حالها «لن أستطيع» لم تلقِ أيَّ لومٍ على طفلتها، لم توبخها. فقط كلمات قليلة وتعاطفٌ حقيقي.

حين بدأت الطفلة في البكاء أدركت الأم أن طفلتها لديها مشاعر تحتاج للتعبير عنها، لم تسألها ما هو شعورك ولا السبب الحقيقي وراء هذا الشعور، لم تقل: لا تبكي، لكنها احتضنتها بعد أن سألتها إذا كان هذا هو حقاً ما تحتاج إليه، لأنها تعرف أن الحديث مع شخص في اللحظة التي تفور فيها مشاعره الجياشة - والتي هو في أمس الحاجة للتعبير عنها- ليس بالأمر الصحيح، لا الحوار، ولا النصح ولا حتى محاولات الفهم، كل ما كانت تحتاجه ريم من أمها هو السماح لها بتفريغ مشاعرها مع كامل الانتباه والتعاطف بملامحها ولغة جسدها وهو ما يسمى بالاستماع السلبي.

حين حاولت الطفلة مجددًا في السيارة أن تجر أمها لجدال آخر أكدت الأم على أولويتها؛ نظافتك الشخصية أهم، ثم استخدمت إحدى الجمل الذهبية «أنا أحبك لدرجة لا تحتاجين معها للجدال».

حين عادت الطفلة من تمرينها وكشفت لأمها عن السبب الحقيقي وراء ضيقها، ما كان من الأم إلا أن مارست الاستماع الفعال مع طفلتها وقبول مشاعرها لم تقل «يا إلهي لا يجب أن تشعرى بالضيق حيال هذا الأمر» أو «لا أحد ينزعج لأن عيد ميلاد صديقتك اقترب»، لأن مشاعر الضيق لن تختفي لمجرد أنك قد أخبرته أن الأمر لا يستحق ضيقه، بالإضافة إلى أنك إن شككت في حقه في الشعور الذي يعيشه فإن ذلك بمثابة أن تطالبه بعدم الوثوق في مشاعره بعد الآن، مما يؤدي إلى أن يفقد الطفل ثقته في نفسه.

والاستماع الفعال هو أن:

تشارك طفلك الحوار، وكأنك تقوم بدور المرأة لمشاعره «mirroring» مما يساعده على اختيار التسمية الصحيحة لها، وفهم أسبابها «أوه، اقترب عيد ميلاد حلا» «هل هذا يضايقك؟».

تتعاطف معه أولاً ثم تعطيه كامل الحق فيما يشعر به.

تلخص ما سمعته منه، ومن ثم تردد كلماته في صورة أسئلة لتتأكد أن ما فهمته صحيح، كما فعلت أم ريم حين قالت: "إذا أنت لا تحبين الانتظار؟!"

تسأله عن تفاصيل وتساعده أن يتوصل هو بنفسه لبدائل.. "ما الذي تظنين أنه يتوجب علينا فعله؟"

فمثلاً إذا جاء طفلك غاضباً أو حزيناً لأن صديقه على سبيل المثال لم يتشارك معه اللعب في الفسحة المدرسية وفضل طفلاً آخر عليه، فإن ردود معظم الآباء تكون:

لا تغضب هو بالتأكيد يحبك وسيعود للعب معك قريباً.

متوقع، لم أحب صديقك هذا يوماً.

أهذا حقاً ما يحزنك؟ عليك أنت أيضاً أن تلعب مع آخر غيره.

عليك أن تعتاد هذا، في هذه الحياة سيتغير أصدقاؤك مراراً.

تخيل أنك طُعنْتَ من أحد أصدقائك وأنت الآن مستاء غاضب فأخبرك أنا أن صديقك بالتأكيد يجبك أو أنك ستصنع أصدقاءً غيره قريباً، فهل ستهدأ أم تزداد غضباً؟ هل سيصلك أنني أشعر بألمك أم أنني أحاول إنهاء الموقف وحسب؟

أعرف أننا نعتقد أن هذه المواقف هي فُرصٌ لتمرير النصائح أو الرسائل لأطفالنا، لكن لا داعي للقلق ستكون هناك فرصة ثانية وثالثة للحديث مع صغيرك عن الحياة وما ستفعله به وعن أسس اختيار الأصدقاء، فتريث.

فمع وجود أطفال هناك دائماً العديد من الفرص القادمة، ربما بعد ساعة ربما بعد شهر. الفرص القادمة لا محالة.

لكن ما يحتاج إليه طفلك الآن هو انتباهك واستماعك وقبولك لمشاعره.

وبينما يحتاج بعض الأطفال للحديث عن الأمر حتى يشعروا بالارتياح، فإن هناك آخرين لا يرغبون بالحديث وقت فوران المشاعر، جل ما يحتاجون إليه هو حضورك وتفهمك.

٦

محاولة إضافة جو من المرح بإعطاء الطفل ما يتمناه بالخيال
«كم أتمنى الآن لو كنت ساحرة طيبة بإمكانها أن تستخدم عصاها
السحرية: أبرابرا كادا ابرابرا ابرابرا لتجعل الغد هو يوم عيد ميلادك».

مشهد ٢

المكان: منزل أسر

الزمان: السادسة ونصف صباحاً

«أرجوكِ ماما لا أريد الذهاب للمدرسة. فقط اليوم».

عزيزي المُربّي، أراهن أنك قد سمعت هذه الجملة العديد من المرات، وأعرف أننا - نحن المرَبّيين - نشعر في هذا الموقف وكأن الحرب على وشك الاندلاع، ونحاول التفكير في كل الإجابات التي من شأنها أن تحمل طفلنا على الرضوخ للأمر وتغيير رغبته في الذهاب إلى المدرسة مثل:

ولكنك تحب المدرسة وتحب أصحابك هناك.

يجب أن تذهب إلى المدرسة لأنك صرت كبيرًا الآن.

وكيف ستتعلم إذاً وتصبح إنسانًا ناجحًا إذا لم تذهب إلى المدرسة!

يا إلهي أكره هذه الحرب اليومية، ستذهب إلى المدرسة من دون نقاش.

فيكون حينها رد الطفل هو:

لا أنا لا أحب المدرسة، كان هذا في الماضي.

لا، أنا لست كبيرًا.. انظري ماما.

سأذهب إلى المدرسة غدًا لكن ليس اليوم أرجوك.

لأنك بهذه الجمل التي قلتها قد وجهت طفلك وشحذت كل قواه لمقاومة رغبته والإصرار على رغبته هو، مع تجاهل الأسباب الحقيقية وراء الأمر التي ربما كانت مجرد كسل.

إذا ما الذي يتوجب عليك فعله في موقف كهذا؟

أولاً: أسأل أسئلة تعاطفية تساعد على فهم نفسه

أحقاً؟ أنت لا تريد الذهاب إلى المدرسة؟ هل هناك ما يزعجك هناك؟

هذا غريب! سيفتقدك أصدقاؤك كثيراً، ألا تعتقد هذا؟
حينها ستكون إجاباته كلها حول: لماذا لا يريد الذهاب للمدرسة؟ من ضايقه؟ ماذا حدث بالأمس؟ هل الأمر مجرد كسل؟ أم أنه ليس لديه أصدقاء يفتقدونه؟ هل هناك من يتنمر عليه؟
إذا كانت الكلمات غير مجدية يمكنك أن تتعاطف بنظرات عينيك، بملامح وجهك أو حتى بصمتك، وهو الأمر الذي يحتاج

تدريباً منك، فلقد خلقنا بالفطرة آباء وأمهات نجيد إعطاء النصائح والبحث عن حلول لكن قيمة التعاطف لدينا تحتاج للعناية والتدريب.

ثانيًا: صَعَّ حدودًا، التزم بالخطوط الحمراء

تبدأ المشاكل عادةً حين تخبر طفلك بالقاعدة أو حين يحاول هو كسرها فتدافع أنت عن قاعدتك وترفض كسرها، حينها يتجسّد شعورُه بالغضب أو الإحباط أو الحزن أو أيًّا من المشاعر التي من حقّه أن يستشعرها ويعبرَ عنها.

المشكلة تكمن في أنك وأنت ترفض كسر قواعدك يختلط عليك الأمر فتقوم برفض مشاعر طفلك أيضًا. في حين أنّ كل ما عليك فعله هو أن تضع حدودًا لطريقة تعبيره عن هذه المشاعر، بمعنى أن: حقه أن يغضب حين لا توافقه على بقاءه في المنزل وتفويت يوم دراسي لكن ليس حقه أن يركل الحقيبة المدرسية غضبًا أو يرمي زجاجة الماء خاصته، ولكي تعلم طفلك خطوطك الحمراء عليك أن تكون محبًا حازمًا في نفس ذات الوقت، كأن تقول:

- أنا أفهم جيدًا أنك لا تريد الذهاب للمدرسة، وأنت غضبٌ لأنك مضطر أن تذهب لكن من غير المقبول أن ترمي الأشياء خاصتك على الأرض لأنها قد تنكسر، فكّر ما الذي يمكننا فعله حتى نستطيع التحدث ومحاولة حل الأمر بهدوء.

ثالثاً: أسأل عن الأسباب والحلول المتوقعة

اسأله عن الأسباب باهتمام حقيقيٍّ، وإذا لم تتلقَّ إجابة، اسأله عن الأمر كيف كان؟ هل هناك ما أزعجه؟ وإذا كان الأمر مجرد رغبة في النوم، فعده أنك ستساعده الليلة أن يحصل على نوم هادئ وقسط من الراحة حتى لا يتكرر الأمر.

أما إذا كانت هذه هي الأيام الأولى له في المدرسة فتوقع أن يستمر الأمر لقراءة الشهر تقريباً؛ حسب استعداد طفلك للتكيف مع أجواء المدرسة الجديدة، أشعل الحماس في قلبه بأن تخبره أن مدرسته وأصدقاءه، أو الألعاب والقصص ينتظرونه، وبأنه سيقضي وقتاً لطيفاً وبالنهاية سيعود للمنزل.

رابعًا: قِسْ ما يحدث بمقياس الكبار

تخيل أنه يومٌ عملٍ مهمٌّ لديك لكنك تستيقظ ورغبتك في مغادرة المنزل تكاد تكون صفرًا، فما الأمر الذي قد يحفزك للخروج، حفزه أو أطلب منه أن يفكر ما الذي قد يحفزه؛ كأن تقول:

- صغيري، أنا أشعر بك، أنا أيضًا أحيانًا تأتي أيام لا أكون قادرًا فيها على مغادرة المنزل لكنني أشجع نفسي وأطلب من الآخرين تحفيزي ببعض الجمل لمساعدتي على الخروج، فكّر ما الذي يمكنني قوله أو فعله لتحفيزك على الذهاب إلى المدرسة؟

الخيارات هي أفضل ما يمكنك فعله لطفل غاضب، يشعر أنه مغضوب على أمره، لأن الاختيارات تجعل الطفل يرى أنه لا زال لديه نسبة تحكُّم في سير الأمور، لا تنسَ أنك تخيِّره بين أمرين كلاهما مناسب لك:

- هل تريد أن تذهب للمدرسة اليوم مرتديًا الشراب الأخضر أم الأزرق؟
- هل أضع لك برتقالة أم موزة في علبة طعامك؟
- ما رأيك أن تذهب للمدرسة الآن وأذهب أنا لأداء مهامي ومن ثم نتقابل في الخامسة مساءً لمشاهدة فيلم؟ هل تريد فشارًا أم فاكهة مع الفيلم؟

أعرف أن آخر ما تريده أن يبكي طفلك حزنًا، أو أن يدبب
بقدميه على الأرض بغضبٍ، وأن حالة أطفالنا المتغيرة تؤثر على
مزاجنا، لكن تذكر أنك تقوم بالمهمة الأصعب على وجه الإطلاق،
ألا وهي تربية طفل ذكي عاطفيًا *emotionally intelligent* باستطاعته
أن يفهم مشاعره ويعبر عنها بالطريقة الصحيحة ويبحث عن
أسبابها ويمتلك مهارة إيجاد حلول لها، الأمر الذي يتطلب وقتًا
ويحتاج أيضًا إلى أبوين حكيمين، يعرفان كيف يحافظان على رابطة
قوية تجمعهما بطفلها.

« الوصية الخامسة

- حين يتعلق الأمر بقبول مشاعر طفلك العاصفة فإن دورك هو أن تظهر تعاطفك وقبولك واهتمامك، وأن تؤكد له أن مشاعره مباحة ومعترف بها.
- لا تحاول منعه من التعبير عن مشاعره طالما أنه يفعل ذلك بطريقة لا تؤذي ولا تضر غيره.
- لا تختلف معه، لا تلمه و لا تعطِ نصائح.
- لا تحاول الدفاع عن الطرف الذي يشتكي منه طفلك، ربما لاحقاً، لكن ليس الآن.
- لا تحاول التقليل من حجم المشكلة.
- اسأله كيف يمكنك المساعدة.
- لا داعي للتحليل وإعطاء المحاضرات.
- لا تسارع بتقديم حلول.
- شجِّعه على استخدام بعض حيل الخيال.
- أعطِ خيارات محفزة.

(٦)

دع تعاطفك يسبق نصحك

الزمان: نهار خارجي

المكان: داخل السيارة

سارة صاحبة الأعوام الستة مع أمها في طريقهما للعودة من المدرسة.

- كيف كان يومك ياسارة؟

- كان أسوأ يوم في حياتي.

- لا تقولي هذا، فنحن بخير، تخيلي أن أحدًا من أهلنا قد صار له حادث أو مات، حينها فقط يمكنك القول أنه أسوأ يوم فعلاً.

- ماما، أنتِ لا تعرفين ماحدث؟

- أخبريني.

- أنا وحلا تخاصمنا.

- ولم خاصمتِ صديقتك؟

- أتعرفين ماذا فعلتُ؟ لقد كانت تتنمر على جوجو.

- لماذا الخصام إذا؟ كان بإمكانك تنبيهها بطريقة لطيفة.

- أوف.. ماما أنتِ لا تفهميني، لقد نبهتها مئات المرات ولكنها مُصِرَّة على مضايقة جوجو.

- ولكنها صديقتك، لا يخاصم المرء أصدقاءه.

- لن تكون صديقتي بعد الآن.

- أنتِ تقولين هذا لأنك منز عجة ولكنني متأكدة أنك تحبينها، وأنكما ستعودان أصدقاء مجدداً.

هنا تبكي سارة بكاءً هستيرياً:

- أنتِ لا تفهميني ماما!!

مشهد ٢:

الزمان: نهار خارجي

المكان: فناء المدرسة

الأم بانتظار ابنتها بعد انتهاء اليوم الدراسي

تخرج لها سارة متجهمة

- لقد تخاصمت مع حلا.

- حقاً؟

- نعم.

تنزل الأم على ركبتيها وتحتضن طفلتها:

- هل ترغبين في التحدث عن الأمر؟

- لا أريد التحدث الآن، حين نعود للمنزل.

- اتفقنا.

بعد وصولهما إلى المنزل، وبعد أن أنهت أيسل استحمامها:

- أتعرفين ماما ما الذي فعلته حلا اليوم؟

- أخبريني.

- كانت تهزأ من جوجو، وتنتمر عليها، مما جعل جوجو تبكي كثيراً.

- يا إلهي!

- نعم، ولقد حذرتها كثيراً، وأخبرتها أنني سأغضب منها لو ظلت تنتمر عليها بهذه الطريقة.

- بالتأكيد أحزنك الأمر.

- أحزنني جداً ماما.

- أحزنك أن صديقتك لا تستجيب لنصحك أم أن جوجو تبكي؟

- الاثنان، لكن أحزنني بكاء چوچو أكثر.

- محزن بالفعل أن نرى أحد أصدقائنا يبكي. ثم ماذا حدث بعد؟

- صرختُ في حلا أن تكفّ، وأخبرتها بصوتٍ عالٍ أنني لا أريد أن أكون صديقتها بعد الآن لأنها متتمرة.

- أنا أسفة حبيبتني إن هذا قد حدث معك، أعتقد أنك بحاجة لحضن كبير، اقتربي.

- ولكنني مستغربة ماما أن حلا هي من لا تريد الحديث معي، من المفترض أنني أنا المنزعجة وليس العكس!

- ماذا لو كنتِ أنتِ محلها؟

«سارة مقاطعة أمها»:

- مستحيل، أنا لا أتتمر على أحد أبدًا.

- بالتأكيد أنت لا تتتمرين على أحد أنا أعرف، لكنني أقصد لو أنك أنتِ من أخطأت، هل تفضلين أن تنبهك صديقتك المفضلة لخطئك أمام باقي الأصدقاء؟ أم أن يتم الأمر بعيدًا دون أن يسمع أو يعرف أحد؟

- دون أن يسمع أحد.

طبعت الأم قبلةً على جبين طفلتها وقالت:

- أعرف أنك بالتأكيد جائعة الآن، سأذهب لتجهيز الطعام الشهوي لك.

تغادر الأم غرفة أيسل لإعطائها فرصة لتقهم كيف وصلت الأمور لما وصلت إليه.

بعد ساعة:

- هل يمكنني الاتصال بحلا على تليفون بيتها، ماما؟

ما وراء الكواليس

ما الذي فعلته الأم؟

في المشهد ١

أولاً:

جواب فلسفي «تخيلي أن أحداً من أهلنا قد مات حينها فقط يمكنك القول أنه أسوأ يوم فعلاً». أعرف أننا نحن الآباء والأمهات لا نحب أن يكون أطفالنا متشائمين أو ناكرين للنعم، لكن هذه الجملة الفلسفية في هذا التوقيت تجعل طفلك يعتقد أنك لا تشعر به ولا تتعاطف مع مشاكله.

ثانياً:

إنكار ورفض مشاعر الطفلة «أنت تقولين هذا لأنك متضايقه، ولكنني متأكدة أنك تحبينها». لا يستطيع الطفل مساعدة نفسه إذا لم يجد استجابة متعاطفة مع ما يشعر به، طفلك يريد أن تخبره أن مشاعر الضيق لديه مفهومة ومباحة، وأنت في صفه هو، لا أن تدافع عن صديقه.

ثالثاً:

محاولات لتقديم النصيحة، وأثناء الطفلة عن قرارها وتذكيرها بتاريخ صداقتها «لا يخاصم المرء أصدقاءه» يجعل الطفلة تشعر بالذنب لأنها بممارستها لشعور الغضب الآن فهي لا تقدر أو تحترم الصداقة التي تجمعها بصديقتها حلا كما قالت الأم.

الرفض المستمر لمشاعر الطفل يجعله ساخطاً متوتراً لأنك لا تفهمه، ولا تشعر بما يشعر به فينصب كل تفكيره حينها على محاولات إقناعك بمنطقية تصرفه، كما حدث هنا مع أيسل الذي أصبح شغلها الشاغل إقناع أمها أن الأمر يستحق الخصام؛ مما يعني أن يصبح تركيز الطفل على أبويه، ليتغافل عن محاولة فهم مشاعره هو، ثم مع تكرار الأمر يكبر الطفل وقد تعلّم أن يتجاهل مشاعره وألا يثق بها.

في المشهد ٢:

أولاً:

لم تجبر الأم طفلتها على الفضفضة في التو واللحظة وإنما سألتها، وانتظرت الوقت التي تكون فيه الطفلة مستعدة للحديث «هل ترغبين في التحدث عن الأمر؟»

ثانيًا:

تعاطفت الأم مع مشاعر ابنتها بأن وضعت نفسها مكانها؛ فأن يتعارك المرء مع صديقه فيختصمان لهو أمرٌ مخزنٌ يستحق التعاطف «أنا آسفة حبيبتي إن هذا قد حدث معك، أعتقد أنك بحاجة لحضن».

ثالثًا:

ساعدت الأم طفلتها على ترجمة الموقف، وتسمية مشاعرهما «labelling»، ولأن المشاعر هي التي تتحكم في السلوك، فالسلوك الذي يتبع شعورًا بالغضب يختلف تمامًا عن ذلك الذي يتبع شعورًا بالحزن أو التوتر؛ لذا فمن المهم أن يحلل الطفل شعوره ويدرك الأسباب التي جعلته يتصرف على هذا النحو.

فعلت الأم ذلك عن طريق الاستماع الفعال:

«يا إلهي! ثم ماذا حدث بعد؟ بالتأكيد أحزنك لأمرٍ.»

الاستماع الفعّال يعني أن تكون مرآة لمن أمامك؛ تردد كلماته بتعاطف لتؤكد له أن شعوره مباح «Valid» مما يقلل من شعوره بالضييق والتوتر فيصبح أكثر قدرة على مواجهة مشكلته وإيجاد حلول لها بنفسه.

رابعًا:

تجنب الأم للنصح والإرشاد ومقاومتها للربغة التي تستحوذ على معظم الآباء والأمهات في مثل تلك المواقف، مقاومتها لرغبتها في إلقاء المحاضرات الطويلة هياً لأيسل الفرصة لاكتشاف موضع خطئها بنفسها، أيسل لم تكن تدرك أنها أخطأت بالأساس، لكن ما إن تصرفت الأم بحكمة وتعاطف اعترفت الطفلة نفسها بالخطأ الذي وقعت فيه.

أحد أهم الأخطاء الشائعة في التربية أننا نعتقد أن دورنا في حياة أطفالنا هو إصلاح الأمور التي تواجههم أو على أقل تقدير منحهم عصارة سنوات عمرنا وخبراتنا وحكمتنا.

وهذا غير حقيقي بالمرّة. لا يتمثل دورنا في محاولات إصلاح أخطائهم ولا عرض الحلول ولا تقديم النصائح.

عليك أن تعلم عزيزي المرّبي أن أي محاولة منك مع أي إنسان على وجه الأرض وليس فقط مع طفلك، في كشف وتعرية خطئه، تخلق لديه مقاومة لرؤية هذا الخطأ.

«لماذا؟»

لأنه لا أحد يحب الجلوس على كرسي المخطئ.

لذا فإن محاولاتك للإشارة إلى موضع الخطأ الذي اقترفه الطفل تدفعه لشحن كل قواه للدفاع عن نفسه وتبرير موقفه بدلاً من التركيز على التفكير في تسمية مشاعره وفهم سلوكه ودوافعه.

دورك كمربي لا يتمثل في التوجيه والنصح طوال الوقت، دورك هو قبول مشاعر الطفل ومساعدته على توفير طاقته في فهم سلوكياته، فإذا فعل فإنه من تلقاء نفسه سوف سيضع يده على مواطن

الخطأ وسييسعى لإصلاحها بفطرته الطيبة.

ولا تقلق فنحن البشر قد جُبلنا على محبة الخير والجمال.

*** مشهد ٣

«لينا، تختار اسمًا بنفسها.»

«لماذا أنت منزعة هكذا لينا، أخبريني ماذا بك؟»

«لينا، هل أنت بخير؟»

«سؤالان أم سؤال واحد؟»

إذا كان السؤال: لماذا أنت منزعة هكذا لينا، أخبريني ماذا بك؟

فمعناه أنني متأكد تمامًا أن لينا تشعر بالضيق، وأنا الآن أسألها عن سبب ضيقها، كأن تسألني صديقتك مثلاً: «لماذا زاد وزنك هكذا؟» بهذا السؤال أنت تقدمين لصديقتك حقيقة مثبتة أن وزنها بالفعل زائد، وتساألينها عن الأسباب.

في الغالب سيكون رد فعل الطفلة هو أنها ستسأل نفسها عن سبب ضيقها؛ ستحاول أن تجد حجة مقنعة تبرر بها شعورها، وربما لم تكن لينا تشعر بالضيق من الأساس، ربما تكون ملامحها متجهمة لأنها جائعة أو تشعر بالتعب أو حتى الملل، وبدلاً من أن نعطيها فرصة التعرف على حقيقة مشاعرها و تسميتها بنفسها، فلقد قمنا نحن الآباء بهذا الدور وأسمينا شعورها بدلاً منها لتصلها رسالة:

«هذه المشاعر التي تمرين بها الآن اسمها ضيق يا لينا..»

ويتكرر الأمر عشرات المرات، ولأن الطفلة الصغيرة لم تتعلم كيف تفهم مشاعرها، تكبر لينا وهي لا زالت تخطئ في تسمية مشاعرها، وفي كل مرة ينتابها إحساس بالملل ستسميه ضيقاً، وبدلاً من أن تبحث عما تبدد به مللها، فإنها ستبحث عن تعلق عليه مسؤولية شعورها بالضيق؛ صديقة ألغت الموعد، نادل تأخر في تقديم الطلب وهكذا.

أما إذا كان السؤال: لينا، هل أنت بخير؟

فإن الرسالة التي تصل إلى لينا هي أنني أطمئن عليها دون أن أذكر أيّ مشاعر، سيسعدها اهتمامي بها، دون محاولاتي لإرغامها على تقديم إجابة، سينبها السؤال إلى أن سلوكها أو ملامحها يوحيان بأنها ليست على ما يرام، مع منحها فرصة للتكبير.

«هل هي فعلاً بخير؟»

لتسمي هي الإحساس بنفسها: غيرة أو غضب أو ملل أو ربما حزن.

طالما رأى منك طفلك اهتماماً وحناناً، فتأكد أنه إذا شعرَ في أي وقتٍ بمشاعر يحتاج التعبير عنها فستكون أنت أول من يلجأ له ليتواصل معه ويحكي ما به.

أعرف أنك تريد السعادة لطفلك، وأن يصير متقائلاً مطمئناً طوال الوقت وأنت تتدخل على وجه السرعة إذا رأيت بوادر ضيق أو انزعاج على وجهه في محاولة للسيطرة على المشاكل وحلها وإعادة السعادة والمرح إلى روحه مرة أخرى.

لكنني هنا أذكرك أن هذا غير منطقي وغير صحي؛ فكيف سيتعلم طفلك آليات التعامل مع هذه المشاعر إذا لم يجربها من الأساس.

بالطبع أنت لن تخلق المشاكل، لكنك لن تركض لتغلق الباب في وجهها.

*** مشهد ٤

ليلى التي ستصبح يوماً كاتبة

الزمان: ليل داخلي

المكان: منزل ليلى ذات الأعوام السبعة

في أحد الأيام نسيت ليلى اتفاقاً كانت قد عقدته مع والدها ولم تنفذه، فانزعج منها والدها انزعاجاً شديداً، حاولت ليلى الاعتذار فرفض الأب وثبت على موقفه، لم تصدق الطفلة تصرف أبيها، واتجهت إلى غرفتها محاولة السيطرة على دموعها.

تحكي أم ليلى:

وأنا أشاهد ما يحدث، بدأت الأم الهشة بداخلي أن تغضب. كنت أتحدث إلى نفسي وأقول:

«كيف يمكنه أن يفعل هذا بها؟ المفروض أننا نعلم أطفالنا التسامح! كيف يرفض اعتذارها خاصة أن ما حدث منها هو مجرد سهو؟»

ذهبت إلى غرفتها لأجدها تبكي وتقول:

ماذا أفعل، ماما؟ حاولت الاعتذار ولكنه لم يقبل اعتذاري؟

أحببتها وأنا أشعر بحزنها:

- اتركه اليوم يهدأ واعتذري له في الغد.

بكل عفوية قالت: لكنني أحب بابا، ولا أريده أن يكون حزينا.

لم أجد ما يمكنني الرد به عليها، وقررت أن أتركها تتصرف وحدها، وأن أراقب الموقف من بعيد.

وجدتها وقد أحضرت صورةً لهما سوياً من ألبوم العائلة وكتبت على ظهر الصورة:

«أنا آسفة بابا، أنا أحبك».

واتجهت إلى مقعده، ثم عادت بعد قليل منكسة الرأس مرةً أخرى:

- لم يقبل اعتذاري أيضاً.

كنت مغتابة من رد فعله، ولم يكن باستطاعتي تهدئتها وأنا غاضبة لأنها بالتأكيد ستشعر بضيق، شعرت أن الحزن والطبوبة ليسا حلولاً الآن، وفي نفس الوقت لم أتحدث مع والدها لأني أعرف أنه هو نفسه منزعج غير أنه مستمر في قراره، وأي حوار معه الآن أو محاولات للتدخل بينهما لن تكون صحية.

بمنتهى الغضب أحضرت ليلي ورقة جديدة وبدأت تكتب:

أنا آسفة جداً جداً

هنا كان يجب أن أتدخل في مسار الأحداث فسألتها: ماذا تفعلين؟

أجابت: أصلح بابا.

قلت لها: لقد حاولت مرتين وهو قرر أنه لن يتحدث إليك اليوم، هل تعتقدين أنك كلما أضفت المزيد من كلمة جداً فسيقبل اعتذارك؟

ردت: لا، ولكنني حزينة وغازبة منه.

وجدت أنه قد حان دوري لمساعدتها في تفريغ مشاعرهما فقلت لها:

- ما رأيك أن نقوم سوياً بنشاط يساعدك في التعبير عن مشاعرك، ما رأيك أن نصنع بأيدينا دفتر مذكرات.

ردت ورأيت حماسها لمبادرتي:

- كيف؟

أجبت:

- سنحضر دفترًا جديدًا من درج مكتبي وسنزينه بالملصقات، ونكتب عليه اسمك، ونبدأ في كتابة كل ما نشعرين به، ويمكننا أن نرسم فيه أيضًا هذه المشاعر، سنرسم شعور الغضب وسنرسم الحزن أيضًا.

هنا بدأت ترسم على وجهها بسمة رائعة وبدأت تتحمس للفكرة، أحضرنا الدفتر وبدأنا تزيينه بالملصقات، ثم بدأت تكتب وترسم كل مشاعرنا، ثم أسمته كتاب المشاعر.

حين نامت كانت هادئة لأنها قبل أن تنام كانت قد عبّرت عن كل مشاعر الإحباط والغضب.

في اليوم التالي استيقظت ليلي رائعة البال، وكان والدها أيضًا قد صار في مزاج أفضل، وبعد أن تصالحا، جاء ليسألني عن حالها بالأمس أخبرته أنني ممتة له، لأنه علم ابنتنا دروسًا لم تكن نتعلمها لو لم يكن موقف الأمس قد حدث.

علمتها أن تحاول الاعتذار مرة واثنين بمنتهى المسؤولية والإخلاص، ودون أن تهين كرامتها.

علمتها أنه لا يجب عليها أن تؤنب نفسها وتجلدها بالذنب إذا غضب منها أحدٌ، وألا تهدر طاقاتها في استجداء الطرف الآخر بلا طائل.

علمتها أنه من الممكن أن يصير الأشخاص الذين نحبهم قساة وغير متسامحين في بعض الاوقات، وهو أمر خارج نطاق مسؤوليتها بالكامل.

والأهم أنها تعلمت كيف يمكنها التعبير عن مشاعرها السلبية بشكل صحي بالرسم والكتابة.

هناك منطقة مهمة وحساسة جدًا في المخ اسمها اللوزة العصبية «amygdala»، وهو الجزء المسؤول عن إصدار رد فعل وقت الخوف والقلق والغضب، هذه اللوزة تراقب باستمرار ورود أيّ إشارات تهديد أو خطر يرد لها من حواس الإنسان، أي أنها بمثابة جهاز إنذار، حين يستثار هذا الجزء فإن ردة فعل الشخص تكون الكر أو الفر.

fight or flight mode أي أنه إما أن ينفعل ويقاوم أو أن يلوذ بالفرار، وهناك جزء آخر أمامي في المخ هو المسؤول عن القرارات المنطقية العقلانية.

تقول الدراسات العلمية أنه حين يحوّل الإنسان مشاعره لكلمات مكتوبة أو منطوقة فإنه يقلل استجابة هذه اللوزة العصبية للمحفز، مما يعطي فرصة أكبر للجزء الأمامي المسؤول عن اتخاذ القرارات المنطقية بالعمل .

مهم أن يعبر الطفل عن مشاعره السلبية كالغضب.. الحزن.. الخوف.. بالكلام أو الكتابة أو حتى الرسم المَعنَوَن بالكلمات، فالكتابة والفضضة بالكلمات تساعدنا على تحسين وظائف المخ وتمنحه الفرصة لفهم المشاعر التي يعايشها.

« الوصية السادسة

- قاوم إغراء إصلاح الوضع والسيطرة على مجريات الأمور ومحاولات النصح والإرشاد.
- أعطِ فرصة للمشاكل أن تحدث، واسمح بمشاعر الضيق والحزن والانزعاج.
- تأكد أن لطفك عقلاً خاصاً به، وأن بإمكانه أن يختار أيًا من المشاعر ليعيشها.
- لا تحاول أن تشير له إلى موضع الخطأ في تصرفه، ولا تسع لترجمة مشاعره أو تسميتها، اترك له مهمة إدراك خطئه وترجمة مشاعره بنفسه.
- ابق متعاطفًا ومتاحًا في حالة احتاج مساعدتك، ومارس الاستماع الفعال.
- لا تتحاش المواقف التي تغضبه أو تحزنه، بل علّمه كيف يتعامل مع مشاعر الغضب والحزن.
- علّم طفلك مداواة مشاعره بالكتابة، علمه التعبير بالكلمات، بالخطوط، بالتلوين، بالرسم وبممارسة الرقص أو الموسيقى.
- لا يهم أن تفهم أنت ما به، المهم أن يفهم هو.

القائد الناجح هو الذي يساعد جنوده على اكتشاف قواهم الحقيقية

الفصل الثالث

(٧)

للحُبِّ لغاتٌ خمس، فأيهم لغة طفلك؟

من الصعب أحياناً أن تخبر بعض الآباء أن الجرعات الكبيرة من الحب غير المشروط لا ولن تقسد أطفالنا مطلقاً.

إذ يعتقد البعض أن الحب غير المشروط - بمعنى أن تحب طفلك لما هو عليه وليس لما يقوم به- هو إسراف في التدليل قد يفسده، لكني هنا لأخبرك أن الحب بالطريقة الصحيحة هو أفضل ما يمكنك تقديمه لطفلك لنتشئ طفلاً يتجاوب معك ويحترم قواعده ويرغب في تحمل المسؤولية.

والحب بالطريقة الصحيحة لا يعني فقط أن تحب طفلك حباً من دون أي شروط كما ذكرنا في الفصل الأول، ولكن أن تحبه بلغة الحب التي يفهمها؛ لغة الحب الخاصة به هو، والتي من شأنها أن تملأ خزان طاقته هو.

ولكي تتعرف على لغة الحب الخاصة بطفلك عليك أن تنتبه لعدة أمور:

الأول:

أنك ستجرب مع طفلك أولاً لغات الحب الخمس كلها (التلامُّس الجسدي، كلمات التشجيع، الهدايا، الوقت ذو الكفاءة العالية والأعمال الخدمية) في أوّل خمس سنوات من عمره، لكي تكتشف لغته الرئيسية، وحتى بعد أن تكتشف لغته ستظلُّ من حينٍ لآخر تجرب معه باقي اللغات ليتعرف عليها ويتعلم كيف يمارسها مع الآخرين الذين تربطهم به صلة ولا تتطابق لغتهم معه.

الثاني:

احذر التوقعات غير المنطقية التي تقول أن طفلك الذي تحرص على ملء خزان محبته أولاً بأول ستكون حياته وردية وتصرفاته ناضجة وسيلبي أوامرك بالطاعة العمياء، فطفلك لا يزال طفلاً وسيصرف كالأطفال وسيقوم بأمور مزعجة وسيجادلك أحياناً وينسى قواعدهك أحياناً أخرى، لكنه سينشأ لديه تقدير لذاته، وشعور باستحقاقيته، وسيغرب في أن يتصرف بشكل لائق، لا ليحصل على رضاك، لكن لرغبته في التطور والنضج.

الثالث:

ولأننا نحن القدوة فعلينا نحن أنفسنا أن نكون على دراية بلغة الحب الخاصة بنا وبشركائنا ونمارسها مع أنفسنا ومعهم، ونطلب من أطفالنا أن يحبونا بها، علينا أن نعلمهم كيف يمكنهم أن يملؤوا خزان الطاقة الخاص بالآخرين.

ما هي لغات الحب الخمس للأطفال

وكيف أعرف لغة ابني؟

اللغة الأولى: التواصل الجسدي

لم تكن طفلي ذات الأعوام السبعة تحب قراءة القصص باللغة العربية، وكان وقت أداء الواجب المنزلي للمادة هو وقت العذاب بالنسة لي ولها، واستنزاف طاقتي في محاولة إثائها عن التلكؤ والهروب، صرنا اليوم حين أقول: هيّا، حان وقت قراءة القصة.

تتفرج أساريرها وتهتف: سأذهب لإحضار زيوت التدليك.

هذا لأنني عرفت لغة طفلي، وصرت أعبر بها عن حبي لها في كل الأوقات، خاصة تلك التي يستعصي عليّ فيها أمر.

والتلامس الجسدي على عكس الهدايا مثلاً؛ لغة يمكن استخدامها طوال الوقت ودون أي شروط؛ أنت لا تحتاج لأي أدوات ولا لتوقيت معين لتربت على كتف صغيرك أو يده، ولا لتحتضنه أو تقبله.

ولأن الدراسات البحثية قد توصلت إلى أن الرضع الذين يتم حملهم واحتضانهم والتربيت عليهم وهددتهم حين يبكون، ينجحون فيما بعد في إقامة علاقات صحية مع الآخرين، وتتعزيز ثقتهم بأنفسهم ويكبرون وهم يحبون أجسادهم أكثر من هؤلاء الذين كانوا يتركون لفترات طويلة من دون أي تواصل جسدي، فمن المهم جداً أن نمارس نحن الآباء- هذه اللغة مع أطفالنا منذ مولدهم، لتكون النصيحة القائلة:

لا تحمليه، لا تحتضنيه حتى لا يتعود على ذلك.

هي نصيحة لا أساس لها من الصحة، طالما أن طفلك يبكي إذا فهو يحتاج حضنك، ودفء لمستك لطمأنته.

يتساوى في هذا الأولاد والبنات، بمعنى أن عناق الطفل الذكر وتقبيله من قِبَل الأبوين يساعده في الحفاظ على أمانه العاطفي وهويته الجنسية، في حين أن أحد أهم أسباب اضطراب الهوية الجنسية هو خزان حب فارغ.

كيف تعرف أن التلامس الجسدي هو لغة صغيرك لاستقبال الحب؟

إن أي طفل أو شخص بالغ يستخدم لغةً من لغات الحب للتعبير عن مشاعره فإن هذه اللغة في العادة هي لغته الرئيسية؛ بمعنى أن الطفل الذي يحب الجلوس بجانب والديه أو أصدقائه دائماً والالتصاق بهم، أي أنه يحافظ على التلامس الجسدي معظم الوقت، هو طفل لغته الأساسية التواصل الجسدي.

الطفل الذي يحب أن يداعب شعر أبيه أو يجذب يد أمه وهي تضعه في فراشه ليضعها فوق كتفه، الطفل الذي يحب أن يلمس أبويه لأنه بدوره يحب أن يربتا عليه هو طفل لغته الأساسية التواصل الجسدي.

الطفل الذي لا يستطيع النوم إلا إذا كان محتضناً لعبته الناعمة، أو البطانية، الطفل الذي يحب لمس الحيوانات والمشى حافياً على الرمال، ولمس أوراق الزهور، ولمس البرقوق داخل طبق الفواكه قبل أن يأكله هو طفل هذه هي لغته لمأخزان الطاقة الخاص به.

تكمن مشكلة هذا الطفل الحقيقية إذا كان أحد أبويه أو كلاهما لا يحبان التواصل الجسدي مع طفلها، أو في المطلق، لذا يكون من المفيد لهذه الأم أو هذا الأب أن يتدرب على لمس نفسه والتربيت عليها أولاً، حتى يعتاد على فعل ذلك مع طفله.

اللغة الثانية: كلمات التحفيز

أحب ألعاب وقت العشاء مع صغاري، أحياناً كثيرة ألعب معهم لعبة الاختيارات الأربعة، أو لعبة الخيارين، في إحدى الليالي ونحن نتناول عشاءً لطيفاً كنت أسألها، ماذا إذا كان لديك صديقان أحدهما يساعدك دوماً بأفعاله؟ يحضر لك حساءً إذا مرضت، ويتحمل عبء القيادة لتغيير إطارات سيارتك التالفة إذا تعطلت بك وهاتفته؟ لكنه للأسف دائماً التوبيخ والسخرية من ملابسك ومن نحافتك بكلمات جارحة، بينما الآخر لا يمكنك الاعتماد عليه أبداً في أي مازق لكنه دائماً ما يثني على الطريقة التي تختار بها ملابسك، يخبرك أنه يحبك، ويسمعك كل ما تود سماعه عن نفسك، فأيهما تختار؟

لم يتردد طفلي للحظة في اختيار الصديق الثاني، أجاب نصاً:

لا أريد مساعدة من أحدٍ، لكني أريد أن أسمع كلماتٍ طيبة، هذا لأن لغة طفلي الرئيسية للتعبير عن الحب هي كلمات التوكيد والتحفيز.

كيف تعرف أن كلمات التحفيز هي لغة طفلك؟

الطفل الذي يسألك بعد أن يرتدي ملابسه عن رأيك في اختياره، لأنه يحب أن يسمع كلمات من شأنها تعزيز ثقته في نفسه.

الطفل الذي يقول دائماً: أنا أحبك بابا، الطفلة التي تكثر من قول: أنت جميلة ماما.

الطفل الذي إن غفلت عن تشجيعه بالكلمات أو انتقدته فإن هذا كافٍ لتعكير مزاجه لوقت طويل هو طفل الكلمات المحفزة هي سبيله لملء خزان مشاعره.

هذا الطفل يحتاج دائماً لكلمات تشجيعية من قبيل:

يجب أن تكون فخوراً بنفسك لأنك تحب أن تساعد أصدقاءك.

انظر للعلامة التي حصلت عليها هذا الشهر مقارنة بالشهر الماضي، أنت تتقدم.

أنا أحبك.

صباحك حلو.

رائحة شعرك عطرة.

إذا كانت لغة طفلك الأساسية هي الكلمات فسيحب طفلك كثيراً بطاقات أعياد الميلاد حيث الكلمات الرقيقة المنمقة، سيمتلئ خزان وقوده إذا كنت تترك له رسالة رقيقة تعبر له فيها عن حبك بين الحين والآخر، رسالة مكتوبة قبل أن تغادر منزلك في الصباح كقيلة بملء خزانه لبضعة أيام.

اللغة الثالثة: وقتٌ عالي الجودة

تعدُّ هذه اللغة من أهم اللغات التي يحتاجها الطفل خاصة والإنسان بوجه عام، وهذه اللغة هي لغة الحب الرئيسية خاصتي والتي إذا لم تقدم لي من قبل من أحب بشكل منتظم، أشعر حينها بأن خزان طاقتي فارغ وبأنني غير محبوبة.

والوقت ذو الكفاءة العالية هو وقتٌ تتواصل فيه بشكل حميمي مع الآخرين، تعرف فيه طفلك عن قرب، يتحدث فيه عن مشاعره، يشرح لك مخاوفه، تحافظان فيه على تواصل بالأعين، تقومان فيه بعمل يحبه طفلك.

مهارة التواصل الحقيقي هي إحدى أهم المهارات التي يفتقدها إنسان العصر الحديث، في ظل كل هذا التشوش وثورة الاتصالات ومواقع التواصل الوهمية، وإذا لم نتعلم ونعلم أطفالنا ما الذي يعنيه التواصل الحقيقي فستدثر هذه اللغة قريباً.

لذا ليس عليك أن تعرف ما إن كانت هذه هي لغة طفلك أو لا، لأنه، ومن أجل طفل سويّ نفسياً يتحقق احتياجه العاطفي للإحساس بأهميته، عليك عزيزي المربي أن تقضي وقتاً ذا كفاءة عالية مع طفلك يومياً، حدّد أنت بنفسك مدته، المهم هو الاستمرارية والمواظبة على هذا الوقت، لتعزيز الرابطة بينك وبين طفلك.

كيف تقضي هذا الوقت؟

أنشطة مقترحة:

لعبة الاختيارات الأربعة هي لعبة لطيفة وبسيطة جداً لا تحتاج تفاصيل كثيرة.. فقط أنت وطفلك فأنا ألعبها مع أطفالي بهذه الطريقة؛ ماذا إن لم أكن إنساناً، ماذا تعتقد أنني أفضل أن أكون؟ ثم أعطي أربعة خيارات: شجرة/ مقعد في حديقة/ كراسة تلوين/ فنجاناً.

ومن ثم يجيب كل فرد من أفراد الأسرة على حدة، ثم في النهاية أخبرهم بإجابتي الصحيحة، وأشرح لهم لماذا أفضل هذا الاختيار، أو تسأل طفلي عن نفسها: أي مادة من المواد الدراسية لا أحبها؟ وتعطينا أربعة خيارات، وهكذا، هذه لعبة لطيفة تصلح للعب داخل عيادات الأطباء ونحن بانتظار الدور، أو أثناء السفر على طريق طويل لإبقاء الأطفال منشغلين دون الشعور بالملل، أو ونحن ننتظر عشاءنا داخل المطعم، أو الوقت الذي يشاركك فيه طفلك إحدى المهام المنزلية من أجل إضافة المتعة.

الميزة من هذا الوقت أنك تتعرف عن قُرب على أفراد عائلتك دون أن تسأل الأسئلة المباشرة التي لا تحصل منها على إجابات حقيقية.

قراءة قصة في الفراش أو وقت التلوين ونحن نتبادل قلم اللون الأصفر ونضحك لأن أحدنا اختار للشمس لوناً بنياً.

وقت تجهيز الطعام أو غسل الفواكه أو مشاهدة حبات الذرة وهي تتحول إلى فشار داخل أنية ذات غطاء زجاجي.

وقت بناء مدينة كاملة أو طاولة عليها كل صنوف الطعام بالصلصال، ووقت بناء قلاع وقصور بالرمال.

القيام بنزهة في الحديقة والأرجحة والتزحلق.

مع شرط ألا يجب أن تمضي هذا الوقت أمام شاشة التلفاز أو في اللعب بالألعاب الإلكترونية؛ لأننا حينها نكون فقدنا الهدف من هذا الوقت وهو التواصل البصري وتبادل المشاعر والأفكار واستخدام المهارات الحركية.

اللغة الرابعة: الهدايا

لا يمكن أن تكون هذه اللغة هي الوحيدة التي نعبر بها لأطفالنا عن الحب، وعلينا أن نستخدم إحدى أو كل لغات الحب الأخرى للإبقاء على خزان الحب ممتلئاً لدى الصغار، لأن أي إنسان لا يمكن أن يشعر بصدق محبتك إذا كان كل ما تقدمه له هو الهدايا.

كيف تعرف أن الهدايا هي لغة طفلك الرئيسية؟

الطفل الذي يقدّر لغة الهدايا لن تجده يهتم كثيراً بماهية الهدية، ولكن بالطريقة التي تقدمها له بها، بألوان أوراق تغليفها، بتوقيت منحها، سيهتمون بأن تُقدّم لهم على أنها مفاجأة وبطريقة مبتكرة.

هؤلاء الأطفال سيكون لديهم الحرص على تبادل الهدايا، ستشغل حيزاً من تفكيرهم قبل كل حفلة عيد ميلاد لصديق لهم، كيف سيختارونها لتناسب أهواء من ستقدّم له؟ من أي متجر للألعاب؟ كيف سيغلفونها؟

إذا كانت الهدايا هي لغة طفلك الرئيسية فسيفضي وقتاً في صنع الهدية أو انتقائها، وفي الأيام التي يتلقى فيها هدايا ستجده متعجلاً لاكتشاف هديته وفضها.

اللغة الخامسة: الأعمال الخدمية

لغة أخرى من لغات الحب التي عليك أن تتحدثها بحكمة إذا كنت تريد تنشئة طفل مسؤول يستطيع الاعتماد على نفسه، لكن حتى يؤدي تقديم الحب بهذه الطريقة ثماره المرجوة عليك أن تقوم به بحب وحنية، فلا شيء أبغض على نفس الطفل من أن تصنع له شطيرة أو تمشط له شعره وتقليم أظفاره وأنت متأفف ساخط.

تذكّر، أنت تقدم الحب بهذه الطريقة لأنك تعلم جيداً أن طفلك يحتاج مساعدتك في العديد من المهام، ولأنه يحتاج أن يشعر بصدق اهتمامك وشمولية رعايتك، لكن لا تنس أنك تعلمه أيضاً كيف يقدم الأعمال الخدمية لغيره ممن يحتاج مساعدته، كأن يساعدك في صنع كعكة وإهدائها للجار أو التبرع ببعض الألعاب والملابس لصالح المؤسسات الخيرية.

إذا كانت الأعمال الخدمية هي لغة طفلك الرئيسية في الإحساس بحبك فستجد ما يلي:

يكون طفلك ممتناً حين ترتب سريريه أو تصنع له طعامه أو تساعد في ارتداء حذائه ويشكرك بالكلمات أو بقبلة.

يحب مشاركتك في الأعمال المنزلية لأنه بما أن هذه هي لغته فستجده يقدمها للآخرين، لأننا نحن البشر نعطي ما نحتاج أن يُقدّم لنا.

حين يرى طفلك أنك مُجهد أو متعب فإنه يبادر بتقديم عمل خدمي لك أو يسألك كيف يمكنه أن يتحمل عنك بعض المهام، تمامًا كما تفعل طفلاتي في كل مرة عندما أكون مُنهكة:

«أنت متعبة ماما؟»

«نعم مجهدة جدًا حبيبتي، لدي مهام كثيرة متأخرة، عليّ تسليمها».

تتجه حينها للمطبخ لتعود بعد دقائق وفي يدها علبة زبادي فوقها طبقة عسل وتقول:

«ماما، العسل والزبادي سيعطيانك الطاقة لتنتهي من هذه المهام بسرعة».

هذا لأنها حين تكون مجهدة تطلب مني أن أناولها البطانية الخاصة بها، وأن أدللها بكوبٍ من الأعشاب، وأن أصنع لها وجبة خفيفة، لأن الأعمال الخدمية هي لغة من لغات طفلاتي الأساسية لملء خزان مشاعرهما.

عزيزي المرربي، إذا كنت لا تعرف لغة طفلك فراقبه؛ راقب كيف يقدم هو الحب لمن حوله، أو اسأله بشكلٍ مباشر عمّا يجعله يشعر أنه محبوب أو خيرّه بين لغتين وانظر ماذا يفضل، عليك أن تعلم أيضًا أنه ليس شرطًا أن تكون هناك لغة وحيدة للتعبير عن الحب لطفلك، بل من الممكن أن يكون لدى طفلك أكثر من لغة أساسية تُشعره بالحب والاهتمام.

« الوصية السابعة

- أبقي خزان الحب لدى طفلك ممتلئاً لأن الحب الذي تقدّمه هو الحب الذي تحصل عليه في صورة سلوك وتعاون وتحمل مسؤولية.
- إذا لم تكن تمارس أنت نفسك التواصل الجسدي كلغة من لغات الحب مع نفسك وشريك حياتك فعليك أن تبدأ بتدريب نفسك على استخدامها حتى تصدر عنك بتلقائية حين تعبر بها لطفلك عن حبك له.
- احرص أن تكون لغة الحب المتمثلة في الكلمات التحفيزية بعيدةً كلَّ البعد عنك، وألا تكون إطرأً على شكله أو صفاته الجسدية.
- يمكنك تقديم الوقت ذي الكفاءة العالية لطفلك وقتما تستطيع، حتى ولو لم تكن هذه اللغة هي لغته الأساسية لأن أهم ما يحتاجه طفلك أن تكون متاحاً، وأن تتواصل معه دائماً بشكل دائم.
- تحدّث مع طفلك بلغة الهدايا بدون مبالغة حتى لا تفقد قيمتها، ومن الأفضل أن تقدّم له هدية من دون مناسبة أحياناً.
- قدّم الأعمال الخدمية لطفلك تعبيراً عن الحب بودٍّ وحنانٍ، واطلب منه هو الآخر أن يمارسها مع من يحب.

(٨)

طفلي لا يحب المذاكرة

لا أحد يحب الالتزام، لا أحد يفضل العمل على اللعب، ومهام الاستذكار وأداء الواجب المنزلي بالنسبة للأطفال كمهام غسيل الأواني وتجفيفها بالنسبة للكبار، مسؤولية لا أحد يحب القيام بها، ومن هنا تجد للناس في تنظيف الأواني مذهب:

١

فهناك من يحافظون على نظافة حوض المطبخ أولاً بأول، كلما اتسخ كوب أو طبق بادروا بغسله على الفور، لأنهم يعرفون جيداً أنه إذا تراكت الأواني وتكدست داخل الحوض فسيفقدون العزيمة في تنظيفها.

٢

وهناك من يغسلون الأكواب ثم يأخذون قسطاً من الراحة، ومن ثم يعودون لغسيل الأواني ثم ينصرفون لمشاهدة التلفاز في فقرة أخرى من الراحة، ثم يعودون لغسل القدور وهكذا.

وهناك من يخلطون العمل باللعب فتجد من يقوم بالمهمة وهو يستمع للموسيقى أو يشاهد مسلسله المفضل، وهناك من يقوم بها وهو يسمع كتاباً صوتياً، وأخرى تقوم بمحادثة أختها أو صديقتها في محاولة منها لقتل الوقت بإضافة بعض من المرح لمهمة ليست الألف على الإطلاق.

كيف تعرف مذهب طفلك في التعلم والاستذكار

ينقسم أطفال العالم إلى أربعة مذاهب فيما يخص طريقتهم في استقبال العلم، فإذا ما تعرفت على أسلوب طفلك في التعلم صار بإمكانك أن تستخدم معه الأدوات المناسبة لتسهيل عملية استيعابه وتلقي المعلومات بالوسيلة الأمثل له.

وهذه المذاهب الأربعة هي:

- هذا الطفل يحب التواصل البصري، يستمتع بمشاهدة الصور أكثر من حبه للكلمات المكتوبة، يدقق في تفاصيلها ويستطيع بخياله الجامح تأليف قصص من مجرد صورة معلقة على الحائط أو نقشه بالألوان على سجادة.
- يتذكر الوجوه جيدًا أفضل من تذكر أسماء أصحابها.
- يشرح لك المشاهد داخل فيلمه المفضل بالتفصيل الممل، ذاكرته تحتفظ بالألوان والأماكن جيدًا.
- يفقد تركيزه بسهولة عند صدور أي حركة أو مرور شخص داخل الفصل.
- طفل يحب الكتابة اليدوية على قراءة المكتوب، يستخدم الأسهم والملصقات.
- طفل يحب العمل في مكان عمل أو على مكتب كبير لأنه يحب أن يضع كل أدواته في محيط بصره.

كيف يمكنك مساعدة طفلك البصري لتسهيل عملية تلقيه المعلومات؟

استخدم الرموز المخططات والخرائط والرسوم البيانية والكروت المصوّرة في شرح ما تريده.

اشرح له دائمًا بطريقة الحكيم والقصص لتساعده أن يرسم صورًا في خياله.

يمكنك الاستعانة بفيديوهات تعليمية.

ساعده يصنع قائمة أعمال بخط يده.

أعطه دائماً أقلاماً ملوّنة ليميز بها العبارات والجمل المهمة.

بإمكانك أن تعلق على الحائط المقابل لمكتبه لوحة بيضاء يستطيع أن يرسم ويكتب عليها ما يستذكره أو يعلق عليها جدول مهامه اليومية.

الثاني: المتعلم السمعى

- هذا الطفل يستخدم أذنيه في استقبال المعلومات.
- يتعلم بأن يتذكر كلمات مدرّسه ويكرر الكلمات بلسانه حتى يستمع لصوته وهو يرددها.
- يجد صعوبة في التعلم إذا كانت الكلمات مكتوبة وليست مقروءة.
- يفقد تركيزه بسهولة إذا كانت هناك ضوضاء أو أصوات لآخرين في محيط تعليمه.
- يتذكر الأسماء بكل سهولة.
- طفلٌ يجيد الحديث والتعبير عن أفكاره بطلاقة، ودائماً يناقش ما يتلقاه من معلومات في مجموعات مع الآخرين.

كيف يمكنك مساعدة طفلك السمعى لتسهيل عملية تلقيه المعلومات؟

اقرأ لطفلك بصوتٍ عالٍ أو اجعله يقرأ هو لنفسه بصوتٍ مسموع أو يكرّر ما قلته.

ناقش طفلك فيما يقرأه واجعل نقاشك في صورة أسئلة وإجابات.

يمكنك أيضاً أن تستعين بالكتب أو القصص أو التطبيقات الصوتية.

وفر له مكاناً هادئاً للاستذكار.

شجعه أن يستمع للشعر أو يتعلم الموسيقى.

الثالث: المتعلم الحركي

- هذا الطفل لديه طاقة حركية عالية، يتعلم وهو يتحرك.
- يمزج العمل باللعب، يتعلم وهو يتحرك ولا يستطيع أن يستوعب المعلومات إذا طُلب منه الجلوس هادئًا.
- لا يمكنه أن يجلس ويشاهدك وأنت تصنع له شطيرة أو تخبز له كعكة، فيداه تسبقانه، هو يتعلم بأن يشارك بهما، ويتعلم بهما.
- يستمتع بكل الألعاب التي يستطيع استخدام يده فيها كالصلصال لصنع أشكال منه أو المكعبات وبناء بيوت والرمال لبناء قلاع على الشاطئ بها.

كيف يمكنك مساعدة طفلك الحركي لتسهيل عملية تلقيه المعلومات؟

لا تضع الكثير من قطع الأثاث بغرفة هذا الطفل، وفر له متسعًا ليتحرك بحرية وأمان.

فمن استخدامه للإلكترونيات التي قد تكون سبيلك المعتاد لإبقاء طفلك جالسًا في عيادة الطبيب أو داخل السيارة.

لا تجبره على الجلوس لفترات طويلة لأداء واجباته المدرسية، بل اجعل الاستذكار تتخلله فترات من أي نشاط رياضي لتفريغ طاقته الحركية.

قم بتغيير مكان المكتب الخاص به من فترة لأخرى، لأن طفلك الحركي يصاب بالرتابة سريعًا إذا بقي في نفس البقعة لفترات طويلة.

- يشبه هذا الطفل إلى حد كبير المتعلم الحركي في أنه يحب أن يشارك بيديه في التجارب.
- هذا الطفل هو طفل يحب الكتابة؛ يحب كتابة المذكرات اليومية وقوائم الأعمال والقواميس.
- يكتب وهو يستمع للمدرس، يكتب أيضاً وهو يقرأ.
- طفل يحب الاستذكار في هدوءٍ وبمعزل عن باقي الأطفال.
- طفل يحب القراءة؛ يقرأ اللافتات في الشارع وقوائم الطعام داخل المطاعم بشغف.

- طفل قواعده اللغوية والإملائية قوية لأنه يمارس الكتابة دائماً.
- طفل لا يستطيع التركيز إلا حين تكون بيئة العمل مرتبة، منظمة.

كيف يمكنك مساعدة هذا الطفل لتسهيل عملية تلقيه المعلومات؟

عليك تمرينه على استخدام مهارة الوقت لأن هؤلاء الأطفال الذين يمارسون الكتابة والقراءة لأوقات طويلة يكون لديهم خلل في إحساسهم بالوقت.

علمه أن يحول الرسومات والمخططات والجدول إلى كلمات لتسهيل حفظها، ودربه على العكس أيضاً لأن هذا من شأنه أن يساعده على تطوير الجانب البصري لديه.

دربه بالتدريج على أن يستمع في بعض الأحيان للقصص الصوتية بدلاً من قراءتها ليكون مؤهلاً فيما بعد للاختبارات الشفهية.

وصايا عامة لجعل عملية أداء الواجبات المدرسية سهلة ومثمرة

لا تسمح لطفلك أن يبعثر كتبه ودفاتره في جميع أنحاء المنزل، لا يجب أن تبقى كل الواجبات المنزلية على طاولة الطعام وكرسي غرفة المعيشة في عرض مستمر من الساعة التي يعود فيها من المدرسة إلى المنزل، وحتى صباح اليوم التالي.

اجعله يحافظ على الكتب داخل الأدراج أو داخل الحقيبة المنزلية والمادة التي يحين دورها في الاستذكار هي التي تخرج لتحتل سطح المكتب، وبعد الانتهاء منها تعود مرة أخرى لمكانها ومن ثم المادة التي تليها وهكذا، تخيل معي لو أن طعام الغداء متاح لساعات طويلة على الطاولة فستفقد شهيتك حياله وسيصيبك الزهد فيه وستعاقبه نفسك.

أضف بعض المتعة لعملية التعلم، اجعل من مهمة أداء الواجب المدرسي مغامرةً يتخللها المرح؛ مثلاً عند أداء واجب الرياضيات اجعل الطرح والجمع لعبة، الإملاء حوله لغنوة، أما العلوم والدراسات الاجتماعية فاستعن بصور وفيديوهات تعليمية، والتاريخ اجعله عبارة عن حكايا تتخللها أسئلة من قبيل "ماذا تفعل لو كنت مكان هذا الحاكم؟"

لا داعي للتوبيخ، ولا للصرخ ولا لأساليب الترهيب والوعيد، دَعِ التبعات الطبيعية المنطقية تحدث بسلام، ارم الكرة في ملعبه ولا تسمح لمسألة حساسية أن تؤثر على قوة العلاقة بينك وبين طفلك.

أعط أهمية لفترات الراحة، كل نصف ساعة دراسة يقابلها نصف ساعة راحة، بشرط ألا تكون فترات الراحة تلك أمام التلفاز أو شاشة الهاتف أو لاستخدام الإلكترونيات عامةً، لأنه في هذه الحالة سيفقد الطفل تركيزه ويتشتت انتباهه وستواجهك مقاومة رهيبية من قبله عند انتهاء وقت الراحة والعودة للعمل، يمكنكما ممارسة التلوين، أو أي مجهود حركي حتى لو كان صنع طبقٍ من الفشار.

لا تسمح بتشتيت الانتباه، فهناك أطفال يجيدون تشتيت انتباه أنفسهم وتشتيتك أنت أيضًا بالحكي وقت أداء الواجب المنزلي كأن يحكون لك كيف كان يومهم، كيف أن صديقه ضايقه، محاولة يلجأ لها عقله الباطن للهروب من المذاكرة، علمه أن يكتب كلمة أو كلمتين كاختصار لكل الأمور والحكايات التي تظراً بباله وقت العمل على ورقة جانبية ويضعها أمامه على المكتب، على أن يخصص لها وقتاً محدداً لاحقاً، أي بعد انتهاء العمل، بمعنى تأجيل مناقشتها أو التفكير فيها، بهذه الطريقة أنت تعلمه كيف يحافظ على انتباهه ويصب كل تركيزه على المهمة المطلوبة منه.

« الوصية الثامنة

- تذكّر أن كل طفل هو إنسانٌ مستقل بذاته، وله طابع خاص به وحده، وعرض أنماط التعلم هنا ليس الهدف منه وضع طفلك في قالب، وإنما الهدف الحقيقي هو مساعدته على جعل عملية تعلمه أسهل وأمتع عن طريق فهم طبائعه ونقاط قوته وتفضيلاته.
- وظيفتك ليست إجبار طفلك على الاستذكار لكن على أن تعلمه كيف يذاكر، كيف يضيف المتعة والمرح للعمل، كيف يتحمل المسؤولية، ومهارة تقسيم الوقت ليشمل كل المهام المطلوبة منه، ومهارة التركيز على المهمة الآنية وتجنب الترحيب بأي مشتتات.
- الطفل البصري هو طفلٌ بإمكانك جعله يستمتع بالمذاكرة إذا أدخلت له المعلومات في شكل صور ومُخَطَّطات وخرائط وكروت مصوِّرة.
- الطفل السمعي هو طفل يتلقى المعلومات بأذنيه، فإذا أردت مساعدته عليك أن تحفزه لقراءة ما يستذكر بصوت مسموع.
- الطفل الحركي يحتاج منك أن تستوعب حركته، وعدم رغبته في البقاء في نفس المكان لوقت طويل.
- الطفل المتعلم بالقراءة والكتابة هو طفلٌ لديه ملكة خاصة في التخيل والكتابة الإبداعية فتعلم كيف تساعده على تطوير ملكته.

(٩)

الأطفال لا يستخدمون المصاعد

بل يصعدون الدرج

يحكى أن هناك رجلاً يدعى «هنز» أصيبت زوجته يوماً بمرض السرطان، وبعد رحلة من العناء مع المرض، أسر الأطباء لهنز أن هناك عقاراً جديداً اكتشفه كيميائي ما، وأن هذا العقار بإمكانه إنقاذ زوجته من الموت، حاول هنز باستماتة شراء الدواء الذي كان سعر بيعه من قبل الكيميائي عشرة أضعاف تكلفته الحقيقية، إلا أنه فشل في كل محاولاته، حتى بعد بيع كل ممتلكاته وبعد مساعدات الأهل والأصدقاء، لم يستطع هنز سوى توفير نصف ما طلب الكيميائي، الذي ذهب إليه هنز يتوسله أن يبيعه الدواء من أجل زوجته الراقدة على فراش الموت بنصف ثمنه، إلا أن الكيميائي رفض طلبه مبرراً قراره بأنه هو من تعب وسهر وعمل حتى اكتشف الدواء، وبأن له الحق أن يجني المال جراء تعبته، فما كان من هنز إلا وقد تسلل ليلاً إلى مخزن الكيميائي واقتحمه وسرق الدواء.

هنز كوهلر هو عالم نفس أمريكي اشتهر بنظريته عن التطور الأخلاقي؛ وهو من اخترع القصة أعلاه متبوعة بأسئلة، كجزء من اختبار يمكنه من خلاله تفحص إجابات الأطفال وتحديد أين يقف كل طفل على درجات سلم التطور الأخلاقي، طبقاً لكيفية تفكيره في الصواب والخطأ، والطريقة التي يتبع بها القواعد والقوانين، ويتعاون بها مع المحيطين به.

ومن دون الدخول في تفاصيل معقدة، عليك أن تدرك عزيزي المربي أن كل طفل من أطفالك يقف على درجة من درجات سلم التطور الأخلاقي الثلاث «مراحله الثلاث»، وهذه السلمة ليست بالضرورة أن تكون هي نفس الدرجة التي عليها إخوته أو أقرانه، وهذا ما يجعل من طفل أن يطيع الأوامر وطفل آخر لا يلتفت لها، بينما يتفاوض معك ثالث، في حين أن هناك رابعاً يفعل ما يعتقد أنه يتوجب عليه فعله دون أن يطلب منه أحد.

أعرف بالطبع أنك تتمنى الآن أن يكون طفلك هناك على تلك الدرجة التي يلتزم فيها بالقيام بالأمور الصحيحة من تلقاء نفسه، ومن دون أن يلفت انتباهه أحد، وأنت تتساءل الآن:

ما الذي يتوجب عليّ فعله حتى يقفز طفلي لهذه الدرجة؟

سأجيب عليك بالإجابة التي قد تخيب ظنك وأخبرك بالأمر الأهم على الإطلاق:

طفلك هو الوحيد المتحكم بالأمر، بمعنى أنه الوحيد القادر على اختيار المرحلة التي يندرج تحتها.

ماذا؟

نعم، ولكن دعني أخبرك بأمرٍ آخر يعيد إليك طمأنينتك:

بإمكانك التحكم ببعض الأمور.

لعلك تتساءل عن كيفية حدوث هذا.

ولكنني سأجيبك على الأسئلة الأهم

أولاً: ما هي مراحل النمو الأخلاقي الثلاث؟

وثانياً: ما فائدة معرفة لأيهما ينتمي طفلي؟

قبل أن نبدأ تذكر دائماً:

لا علاقة للمرحلة التي يندرج تحتها تطوُّرُ طفلك بعمره.

It's about stage not age.

« العمر:

عادة يندرج تحتها الأطفال من عمر ٣ إلى ٧ سنوات وإن كان هناك أفراد أتموا بالفعل عامهم الخمسين ولم يبرحوا بعد تلك المرحلة.

« خصائص طفل هذه المرحلة:

- متمركز حول ذاته، لا يتعاون ولا تعنيه صورته أمام الآخرين.
- غير ناضج؛ لا يستطيع التحكم في تصرفاته.
- غير صبور؛ يريد الأشياء في التو واللحظة.
- غير مرن: الصح صح، والخطأ خطأ، والقانون قانون.
- نوبات الغضب، الجدل، والعراك معك ومع إخوته كلها أمور تحدث في هذه المرحلة.

◀◀ العمر:

عادة من ٧ إلى ١٣ عامًا

طفل هذه المرحلة:

- الأولوية عنده للقواعد والقوانين؛ لا يهم إذا كان القانون ظالمًا أو لا، ولا إذا كانت القاعدة تناسبه أو لا.
- همه الأكبر هو كيف سينظر له الآخرون؛ قبول المجتمع لتصرفاته أهم من راحته، يسعى ليحصل على كلمة أحسنت، أو لقب ولد طيب أو بنت لطيفة.

Bravo, good boy, nice girl stage.

- هذه هي مرحلة التعاون والتفاوض "ماما، هل إذا انتهيت من واجبي المدرسي يمكنكني اللعب بهاتفني المحمول؟"
أو كما يقول التعبير الإنجليزي «scratch my back I will scratch yours» حُكَّ لي ظهري أفعل المثل معك.
الفرق الأهم بين هذه المرحلة والمرحلة التي سبقتها هو تعاون طفلك.

◀◀ العمر:

في الغالب أكبر من ١٣ عام

- الأولوية عند هذا الطفل للمبادئ؛ العدل / المساواة / الحرية / الحياة... حقوق الإنسان أهم عنده من القوانين.
- في هذه المرحلة يعرف الطفل ما الذي عليه فعله ويفعله حتى لو لم يُطلب منه؛ يتعاون ويساعد من أجل المساعدة لا ليحصل على امتيازات.

والآن ما أهمية معرفة المرحلة التي ينتمي لها طفلك؟

تساعدك معرفة المرحلة التي ينتمي لها طفلك في اختيار الطريقة التي يجب عليك اتباعها لتعوده على الانضباط والنظام، كما تساعدك أيضاً على اختيار التصرف المناسب حين يخرق قاعدة من قواعدك.

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثانية
* القوة كلها معك أنت، لذا عليك أن تختار تبعات لا تتطلب تعاون طفلك «ثواب وعقاب» هو بنفسه للخطأ الذي ارتكبه أو القاعدة التي كسرها.	* عليك التواصل مع طفلك ومناقشة التبعات التي يتوقع منك حدوثها بعد أن تجعله يشير إرادته طالباً نصيحتك. وسيشكرك بعدها، ولكي تحفزه، عليك أنت أيضاً أن تستشيرهم في أمورك من حين لآخر.	* طفلك هنا صار كصديقك، لن تحتاج أن تلفت انتباهه للخطأ، هو من سيأتي بكل تبعات لا تتطلب تعاون طفلك «ثواب وعقاب» هو بنفسه للخطأ الذي ارتكبه أو القاعدة التي كسرها.
* عليك أن تستخدم كل ما يمكنك التحكم به بحُبٍّ وتعاطف.	كلمة السر:	كلمة السر:
كلمة السر:	تعاون مع طفلك للوصول لحل.	استشره يستشرك

ثواب وعقاب وأنت
متعاطف.

والآن عزيزي المربي، هل استطعت أن تحدّد لأي مرحلة ينتمي طفلك؟

الإجابة

وهل تعرف كيف ستختار تبعات مناسبة لأفعاله؟

الإجابة

إذا كان طفلك لا زال بالمرحلة الأولى فإنك تعلم الآن أن تبعات أفعاله ستكون بمنح أو منع ما يمكنك التحكم به بالفعل، ولكن هل لديك فكرة عزيزي المربي عن الأمور التي تقع في هذه القائمة، والتي تملك أنت كامل التحكم بها لأنك من يقدمها بالفعل؟

قائمة لا متناهية من الأمور التي يمكنك التحكم بها:

المأوى؛ المنزل مكانه بكل ما يحتوي من أغراض.

الطعام؛ نوعه وكميته ومواعيده.

التعليم؛ المدرسة، اللغة التي ينطق بها والتي تتبادل أنت معه الحديث بها.

الملابس؛ لأنك من يشتريها حتى وإن كان هو من يختار ما يرتديه بشكل يومي لكن لا تنسَ أنه يرتدي من الخيارات التي يملكها والتي وفرتها أنت مسبقاً له.

المصروف اليومي الذي تعطيه أنت له.

الكهرباء التي تدفع أنت فاتورتها.

الإلكترونيات والإنترنت اللذان توفرهما.. أنت تتحكم في أغلب تفاصيل حياته، هذه حقيقة منسية.

« الوصية التاسعة:

- تذكر أنه لا يمكنك التحكم في مراحل التطور الأخلاقي الثلاث الذي ينتمي طفلك لإحداها.. طفلك الوحيد هو المتحكم بالأمر.
- تساعدك معرفة المرحلة التي ينتمي لها طفلك في اختيار الطريقة التي يجب عليك اتباعها معه ليتحمل عواقب فعلته.
- لا تنسَ أبدًا أن هناك قائمة لا متناهية بالأمر التي يمكنك التحكم بها في منزلك ومع أطفالك.
- عليك أن تعلم طفلك بالممارسة لا بالكلام لأنه كلما زادت درجة نضجه كلما قلت نسبة تحكمك أنت بالأمر وأصبحت لديه فرصة أكبر للخيارات.

أفضل مزايا القائد الناجح برود الأعصاب

الفصل الرابع

(١٠)

هي التي تدفعني للصراخ

ما الذي يدفع أم سيلين للصراخ؟

بالطبع الطريقة المزعجة التي تتصرف بها طفلتها.

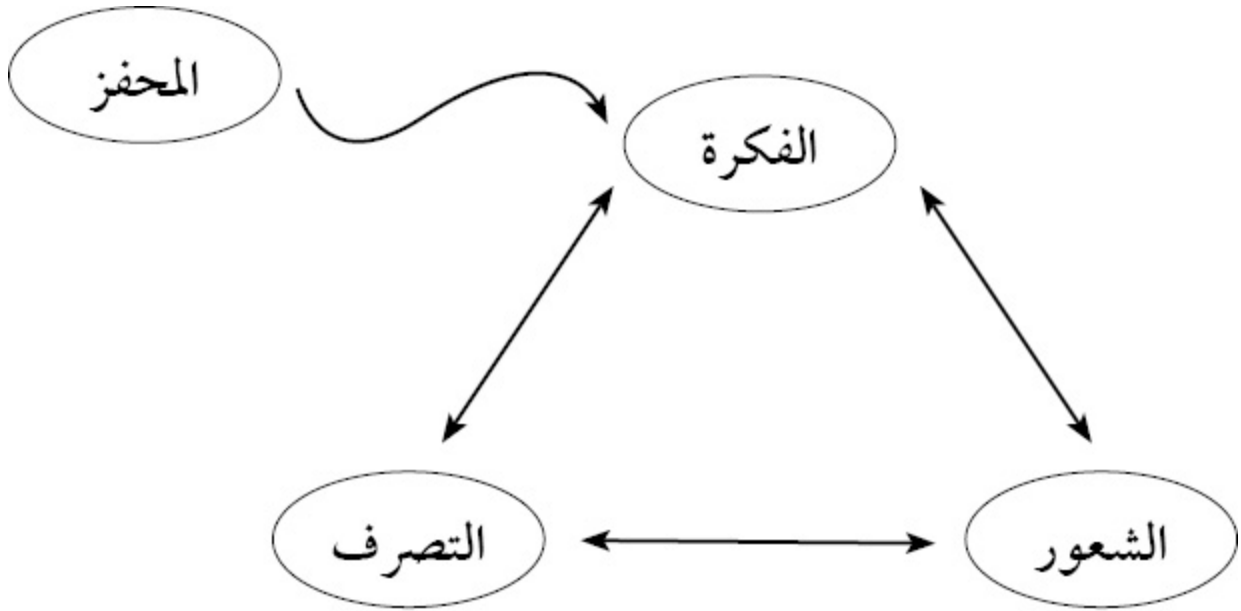
إجابة خاطئة: والصحيح هو أن ما يدفع أم سيلين للصراخ هو الطريقة التي تستقبل بها تصرفات سيلين المزعجة.

وهل هناك فرق؟

بالطبع، فهناك أمهات يُسيء أطفالهن التصرف، ولكنهن لا يلجأن للصراخ؛ لذا فإن الذي يجعل من أمّ أن يتبنى سلوك الانفعال والصراخ، وأم أخرى تتصرف بقبول وحكمة هو الطريقة التي تستقبل بها كل منهن تصرف طفلها المرهق.

« أهم قاعدة من قواعد الحياة

أي مشكلة سببها في الأصل الطريقة التي نفكر بها (الفكرة)، ومن ثم (الشعور) الذي يتولّد، وبالتالي التصرف (الفعل) الذي نسلّكه حيال الأمر، لذا فإن المؤثر أو المحفز بريء من التهمة المنسوبة إليه في أنه سبب المشكلة.



مثال:

أمّ تعودُ لبيتها بعدَ يومٍ شاقٍ في العمل، لتجد أطفالها وقد تركوا كلَّ أدراج وخزانات المطبخ مفتوحة، الأطعمة مكشوفة خارج الثلاجة، والمطبخ كله في حالة من الفوضى، ما هي الأفكار التي تتقاذف في ذهن هذه الأم الآن؟ الأفكار:

إذا كانت هذه الأم سارة فستكون الفكرة التي تسيطر على عقلها هي:

سينشأ أطفالي مهملين وأنا السبب لأنه ليس لدي أيُّ وقتٍ لأعلم أطفالي النظام والنظافة.

أما الفكرة التي ستسيطر على الأم ياسمين فهي:

لا أحد يهتم لأمرى ولا تعبى.

أما الأم مروة فسيكون لسانُ حالها:

عبء جديد ينضاف لمهامي، عليّ أن أنظف كل هذه الفوضى، إرهاب داخل البيت وخارجه، لن أرتاح أبداً. المشاعر:

وبناءً عليه ستكون المشاعر المتولدة لدى الأمهات هي:

سارة: إحساس بالذنب وجَدُّ الذات.

ياسمين: الشفقة والرثاء على حالها.

مروة: العجز والقهر. التصرف:

سارة: ستحاول أن تزيد من فترات تواجدها داخل المنزل، ربما تطلب إجازة من العمل.

ياسمين: ستبكي وتخاصم أطفالها أو تمارس العدوانية السلبية.

مروة: ستهاجم أبناءها بالعنف وبالصراخ وتطلب منهم ترتيب الفوضى.

أرأيت عزيزي المربي كيف أن الفكرة التي تدور برأسك هي المحرك الأساسي للتصرف، وليس فعل طفلك؟

الأطفال هم الأطفال منذ بدء الخليقة وحتى يفنى الكون، وتصرفات الأطفال هي أمرٌ لا يمكن التحكم فيه ولا السيطرة عليه.

في كل مرة يسيء طفلك التصرف فيها، عليك أن تردّد بصوتٍ مسموع:

«تصرفات الأطفال هي أمرٌ لا يمكن التحكم فيه ولا السيطرة عليه»

الأمر الوحيد الذي يمكنك التحكم به هو تصرفك أنت، ولأن تصرفك يكون نابغاً من الطريقة التي تفكر بها، لذا لكي تغيّر رد فعلك عليك أن تتحكم بالفكرة التي تدور برأسك حين يخطئ طفلك.

والذي يدفع أمّاً للصراخ وأخرى لاستخدام الهدوء والحزم؛ هو أن التي تصرخ تستقبل خطأ طفلها على أنه تهديد لها ولراحتها ولنجاحها في مشوار أمومتها.

والإنسان حين يتلقى تهديدًا من أي نوع فإن اللوزة الدماغية «Amygdala» والتي تشارك في إدراك وتقييم الاستجابات السلوكية المرتبطة بالخوف والقلق ترسل إشارات للمخ مما يؤدي إلى توليد استجابات تنحصر في:

شجار /هروب / تجمد «fight/ flight/ freeze»

فتبدأ هذه الأم بالصراخ، ولكي نكسر هذه الحلقة فإن السبيل الوحيد إلى ذلك هو أن نغيّر الطريقة التي تستقبل بها الأم سلوك طفلها؛ بدلًا من كونه تهديدًا إلى أنه سلوك طبيعي لطفل يجرب الحياة ويحاول استكشافها.

ها قد عدنا مرة أخرى لنفس الاستنتاج:

بدل أفكارك السلبية بأخرى أكثر منطقية وإيجابية.

قائمة بالأفكار التي يمكنك أن تتبناها حين يخطئ طفلك لتتجنب الغضب والصراخ:

١

قم بتسمية ابنك وبتسمية الفعل واذكر لنفسك جانبًا إيجابيًا من تصرف طفلك:

● هذه طفلي- وسمها باسمها- تحاول اكتشاف الحياة والاعتماد على نفسها وطبيعي ألا تنتبه لإعادة الأشياء لمكانها.

مثال:

هذه سيلين ابنتي كانت تحاول إعداد طعام العشاء لنفسها، وأنا بالخارج لكنها نسيت أن تعيد الخبز إلى مكانه ونسيت الخزانات مفتوحة على مصراعها، لكنها لم تمت من الجوع ونجحت في مساعدة نفسها.

هذا طفلي- وسمه باسمه- يتشاجر مع أخيه- وسمه باسمه أيضًا- لأن الشجار طبيعي بين الإخوة؛ على الأقل هو يجرب ردة فعل الطرف الآخر إذا ما استقره هنا في المنزل وأمام عيني قبل أن يتشاجر مع رفاقه خارج المنزل.

هذا ابني- وسمه باسمه- سكب العصير على الأرض لأنه منشغل في نفس التوقيت باللعب بجهاز الكمبيوتر اللوحي، وهي فرصة عظيمة لأعلمه أن القيام بأمرين في نفس الوقت يجعلنا نغفل عن أحدهم.

هذه الطريقة من شأنها أن تنزع صفة التهديد عن سلوك طفلك، وبالتالي تفاعل لوزتك الدماغية ومن ثم وضع الهجوم الذي تتبناه.

٢

ذكَرْ نفسك بمسؤوليتك ودورك في أن تربي إنساناً سيصبح يوماً
أباً أو كاتباً أو مديراً بإمكانه تغيير العالم:

● هذه غرفة ابني- وسمه باسمه- في حالة من الفوضى لكن
هل دوري في حياة طفلي هو الحفاظ على غرفته منظمة أم
تقديم القبول والحب.

● هذه طفلي- وسمها باسمها- كسرت أحمر شفاه، بالنهاية
هو قلم أحمر شفاه، وهاتفي المحمول هو بالنهاية هاتف،
أي شيء يتلفه طفلي هو بالنهاية شيء لكن ابنتي هي ابنتي،
وعلاقتي بها دائماً أهم.

ردّد هذه الجملة دائماً: الأشياء لا يجب أن تكون مثلما تريد، ولكن مثلما يجب أن تكون عليه:

● إذا أخبرت أيّ أمّ أن طفلك يعذبك ولا يجمع أعباه بعد اللعب بها فماذا سيكون ردُّ فعلها؟ هل سيبدو أنها صُدِمَت أم أنها سترد بأنه العادي والمتوقَّع، أنت تريدين للألعاب أن تسكن صندوق اللعب ولكن المتوقع بما أنك تريين صغيراً أن اللعب قد تكون مبعثرة في كل مكان.

● إذا أخبرت صديقك في العمل أن طفلك سكب الحليب بالأمس على السجاد فهل سيندهش أم أن ابتسامة عريضة ستعرف طريقها إلى شفّتيه ليطمئنك قائلاً "لأنه طفل"، أنت تريد للسجادة أن تبقى نظيفة لكن وبما أنه لديك طفل فمن المتوقع أنها لن تكون كذلك.

ركّز على نفسك بشكل أكبر، و على طفلك بصورةٍ أقل: إذا ما صدر عنه أيُّ سلوكٍ يهدّد راحتك أو يوترك:

- تنفّس بعمقٍ وهدوءٍ.
- ركز على رد فعلك.
- ركز على القيمة التي ترغب أن تعلّمها له.
- فكّر في الطريقة المناسبة التي تستفيد بها من الموقف لصالح طفلك والرابطة بينكما.

اسأل نفسك: ما الرسالة التي يستقبلها أطفالي بصراخي؟
تخيل معي أن برنامجك المفضل على وشك أن يبدأ وأنت لا تجد
الريموت كنترول، ستبدأ في البحث بعصبية ومن ثم سؤال أفراد
البيت كلهم «هل رأيتم الريموت كنترول؟»، من الذي يصرخ الآن
بـ «أين الريموت؟» مشكلة من هذه؟

إنها بالطبع مشكلتك أنت؛ لأنك أنت الذي تصرخ، أنت
المتضرر، لذلك عليك أن تحلّ مشكلتك وتبحث عن الريموت حتى
تجده، إنها مسؤوليتك.

دعنا الآن نغير الموقف ونتخيّل أن كارتون طفلك المفضل يذاع
بالفعل على القناة الخاصة به ولكن الصوت مغلق، لأن الريموت
مفقود وعليه فإن طفلك هو المتضرر هنا وهو من سيصرخ باحثاً عن
الريموت ليحلّ مشكلته، إذاً أصبح إيجاد حل للمشكلة القائمة هي
مسؤولية طفلك.

« الاستنتاج:

مَن يصرخ وينفعل هو الشخص صاحب المشكلة، وبما أنه هو صاحب المشكلة لذا تؤول إليه مسؤولية إيجاد حلول لها. حين تصرخ أنت فإن الرسالة التي تصل لطفلك أبي لديه مشكلة قد أكون أنا المتسبب في حدوثها، ولكن بما إنه هو الذي يصرخ فإنها مشكلته هو، وعليه هو إيجاد حل لها.

افصل نفسك عن فعل طفلك وتوابعه، واجعله هو المتضرر من حدوثها:

افعل ذلك بأن تخيِّره بين أمرين أحدهما أنت بالفعل تريده والآخر أنت تملك زمامه، دون شجار أو صراخ أو توبيخ لأنك غير متضرر على الإطلاق أيًا كان فهو وحده من ستصب عنده نتائج هذا الاختيار» ألقِ بالكرة في ملعبه هو».

«مثال:

لم يقدم طفلك واجبه المدرسي للمعلمة في مواعده لأنه أهدر كلَّ وقته بمشاهدة التلفاز.

«حبيبي، لديك حل من اثنين: إما أن تنهي واجبك المدرسي وتقدِّمه للمدرس في مواعده، أو أضطر آسفة أن أقص من وقت مشاهدتك للتلفاز لأنك تسيء استخدام وقتك له وعليَّ أن أساعدك».

- أمر أنت تريده: أن ينهي طفلك واجبه المنزلي ويقدمه في الموعد الذي حدده معلمه.
- أمر أنت تتحكم به: ريموت التلفاز.

أجب على سؤال: مَنْ أنا، وَمَنْ هذا المخلوق الصغير؟؟

● هل تذكر اللحظة الأولى التي وقعت فيها عيناك عليه؟ هل تذكر إحساسك به؟ هل باستطاعتك استحضار مذاق اللحظة

ورائحتها وامتنانك للخالق حينها؟

● في كل مرة يخطئ طفلٌ من أطفالي أتخيل حياتهم من دوني،

الفراغ الذي سأتركه، حزنهم وفزعهم، وقلة حيلتهم، كيف سيقضي كل منهم وقت ما قبل النوم في سريره من دون قبّلتني وتربيتة يدي وهي تحكم الغطاء عليه، استدعاء تلك الصورة

الحزينة يساعديني في السيطرة على مشاعر غضبي؛ إذ كيف يمكنني أن أغضب من مخلوق صغير - أياً كان حجم الخطأ

الذي ارتكبه - يكن لي هذا القدر الهائل من الحب؟

« الوصية العاشرة:

- لا تستقبل أخطاء طفلك أو محاولته كسر القواعد على أنها تهديد لراحتك أو مضيعة لوقتك، اعتبرها جزءاً من عملية تربية ورعاية أي طفل.
- افصل نفسك عن سلوك طفلك، لا تتلقف أخطائه، لا تجعلها تصب عندك، بل ألقِ بالمشكلة في ملعبه كي يتحمل تبعات أفعاله.
- تذكّر الرسالة التي تصل طفلك إذا كنت دائم الصراخ وتأثيرها على علاقتكما.
- ذكر نفسك دائماً بوظيفتك ودورك في حياة أطفالك والذي يتمثل في حبهم ومساعدتهم على تحمّل عقبات سلوكهم وليس تعنيفهم والثأر منهم على كل غلطة.
- ركّز على نفسك وعلى شعورك أنت، وأخبر طفلك بتأثير سلوكه على مشاعرك.

(١١)

رأسها حجر

«ابنتي هي الجحيم بعينه.. صار وقت الصباح والاستعداد للذهاب للروضة يومياً. إنها فقرة الرعب في حياتي، طقوس الصباح التي تأتي أن تمارس أياً منها، اعتراضها على كل أوامري، وإصرارها أن ترتدي ملابس غير مناسبة لحالة الطقس، وفي نهاية الأمر ولكي أتجنب الصراخ والعيويل فإنني أمتثل لها».

إذا كنت تقرأ هذه الكلمات الآن عزيزي المرّبي فأنا أعلم جيداً كيف تعيش أيامك، وأعرف أنك مستنزفٌ ومتوترٌ على الدوام، وربما صرت تتجنب الخروج مع طفلك لأن سلوكه يشعرك بالحرص أمام الآخرين، وأنت أحياناً تتساءل: «يا إلهي لماذا يحدث هذا لي؟!»، وأنت ربما رفعت راية الاستسلام أمام عناد طفلك أو صرت تطلق العنان لردة فعلك العنيف لأن «مفيش فايده».

ولكنني هنا لأعدك أنه بمجرد انتهائك من قراءة هذا الفصل ستشعر بالراحة، وبأنه صارت لديك خطة واضحة للتعامل مع طفلك، وبأن زمام الأمور يعود إليك، وأعدك أيضاً بأنك ستعود لقراءة هذا الفصل مراتٍ عدة لتتسلح بالحكمة في مواجهة عناد طفلك.

وقبل أن أخبرك لماذا ينتهج طفلك هذا السلوك وكيف يمكنك التعامل معه، دعني أجيبك على أسئلتك الأكثر شيوعاً:

هل ابني مولود عنيد؟ أم هي طريقة تربيته هي التي جعلت منه طفلاً عنيداً؟ بمعنى آخر، هل العناد صفة موروثه أم مكتسبة؟

والإجابة هي: أن العناد صفة موروثه، لكنها قد تظل مخفية حتى تتكون ظروف تنشئة تساعد على ظهورها.

هل يمكنني تغيير طفلي ليصبح طفلاً مطيعاً لئن المعسر؟

الإجابة في رأيي هي: لا يمكن لأي إنسان تغيير أي إنسان آخر سوى نفسه.

إذا فسيظل هكذا للأبد؟

من قال هذا؟ بالطبع يمكن للطفل أن يتغير، ولأبدد حيرتك دعني أشرح لك الأمر؛ بالطبع لن يصبح طفلك العنيد مطيعاً للأوامر؛ لا بعد قراءة هذا الكتاب ولا مئات الكتب الأخرى، لن يتبدل طفلك بأخر يقول حاضر دائماً، لكنك إذا تحليت ببعض الصبر والحكمة فستستطيع أن تحافظ على صفات طفلك المحورية والتي هي الكبرياء والاعتداد بالنفس والقيادية والريادة، مع معاونته على اكتساب المرونة التي تساعد على الاستمتاع بحياته دون أن يتكبد خسارة الإصرار على الاختيار الخطأ، ودون أن يشقى ويشقى من حوله بصلابة رأيه.

هل هناك أي ميزات لصفة العند؟

هناك ميزات عظيمة لكونك تربي طفلاً ذا إرادة قوية، فمعظم القادة والمدافعين عن العدل والحق وحرية الإنسان كانوا أطفالاً تم وصفهم بالعند وصلابة الرأي، إذا سألت أي أم عن ابنها الذي أضحي رائداً في مجاله ستخبرك بالتعبير الأشهر "من يومه رأسه حجر".

سيكبر طفلك ذو الإرادة القوية ليحكم العالم أو ليقود منظمات تدافع عن حقوق الإنسان، سيصبح قاضياً يسعى لتطبيق العدالة، أو محامياً يدافع عن المظلوم.

أرأيت عظم المهمة الملقاة على كاهلك، أنت تُعد إنساناً ربما يحكم العالم يوماً؛ فإن اخترت أن تكسر ضلعه وتعنفه على عناده، وكانت تربيتك له قاسية، فإن شعباً بأكمله سييات يلعنك كل ليلة، وإن كنت حكيمًا صبورًا وساعدته على فهم سلوكه وتقويمها فستشكرك البشرية أجمع.

والآن تعال لنفهم لماذا يتصرف طفلك على هذا النحو وكيف تساعد على السيطرة على عناده؟

والإجابة هي: يتصرف طفلك على هذا النحو لأن لديه خمس صفات قوية.

الصفة الأولى: الاحتياج للسيطرة

إن طفلك لديه احتياج قوي للسيطرة، إذ ينقسم أطفال هذا العالم إلى ثلاث قوائم تبعًا لمحفزهم الرئيسي في الحياة:

«أطفال القائمة الأولى يحفزهم الإنجاز:

وهؤلاء بالعادة لا يشكون لأهلهم، ولا يقرأون كتبًا ترشدهم لكيفية التعامل معهم، إذ أن هؤلاء الأطفال يحصلون على أعلى الدرجات، يترأسون قوائم الشرف بالمدرسة، يحرزون الأهداف ويتوجون على رأس الفريق، أطفال لديهم سعي للقيام بالأمور على أكمل وجه، أطفال يسعون للكمال.

طفلٌ حافزه الإنجاز هو طفلٌ يذهب للنادي من أجل تسجيل أهداف.

« أطفال القائمة الثانية يحفزهم التواصل مع الأصدقاء: وهؤلاء أطفال محبوبون للتواصل مع أقرانهم، أكثر ما يحفزهم هو مشاركة الأصدقاء ألعابهم ووجباتهم، وحفلات أعياد الميلاد، أطفال محبوبون من قبل أصدقائهم، اجتماعيون ولديهم حس للدعابة. طفل حافزه الأصدقاء هو طفلٌ يذهب للنادي من أجل الضحك والتواصل والتنزه مع الأصدقاء.

« أطفال القائمة الثالثة هم أطفال محفزهم الرئيسي السيطرة: هؤلاء أطفال لا يستمتعون سوى بما يستطيعون السيطرة عليه؛ ألعاب الفيديو والحروب والقتال، لأنهم مسيطرون على سير الأحداث ومتحكمون بها، هؤلاء الأطفال يضعون قطع المكعبات فوق بعضها البعض حتى يستطيعوا بالنهاية هدمها، تجدهم هم أنفسهم على الشاطئ يردمون القلاع الرملية التي بناها أصدقاؤهم. طفل حافزه السيطرة هو طفل يذهب للنادي الرياضي من أجل أن يرأس أصدقاءه ويختار اسمًا لكل فريق، ويراقب خط سير اللعب، وبالإضافة إلى قيادة فريقه سينصب نفسه حكمًا على الفريقين.

هذا الطفل يتميز بذكاء اجتماعي يمكنه من ملاحظة ردود أفعال الآخرين، ودراسة سلوكهم ومن ثم استغلال هذه المعرفة لإدارتهم وتطويعهم لصالح رغباته، طفل يعرف جيدًا متى يصرخ بصوت أعلى ومتى سيكون هذا الصراخ غير مجدٍ، مَنْ هم الأشخاص الذين ستشعر بالخرج في وجودهم إذا طلب منك السماح له بأمرٍ يعرف جيدًا أنك لم تكن لتوافق عليه إذا كنتما بمفردكما.

كم مرة خرجت عن شعورك وصرخت بطفلك وكانت الأجواء مشحونة بالتوتر وكان يبكي ثم بعد دقائق خرج من غرفته كأن شيئاً لم يكن، ليخبرك أنه جائع؟

كم مرة ظلَّ يجادلُك، وأنت تقاوم الدخول في معركة كلامية، ثم وبعد عدة محاولات استسلمت له، وجدت نفسك متورطاً في انفعالاتك وخرجت من المعركة مستلهكاً مستنزفاً، بينما كان هو لا يزال بكامل طاقته، ولا يشعر بذرة تعبٍ واحدة؟

أنا وأنت نعرف الإجابة ونعرف أن هذا الطفل لديه قدرة عالية جداً على التعامل مع الشد والجذب، ينسى التوتر بسهولة.

لكن ما أشكُّ أنك تعرفه بالفعل عزيزي المرءي؛ هو أن صراخك وعصبيتك وانجذابك للتوتر الذي يخلقه طفلك، هو وقودٌ لعناده، وأنه يعزز من ممارسته لهذا السلوك، إذ يرى أن كل هذا التوتر هو

بمثابة تحدٍّ جديد له، سيتتصر هو بنهايته إن استسلمت لطلبه ووافقت على تلبيةه، وسيعتبر نفسه منتصراً أيضاً إذا لم تستسلم لرغباته لكنه بمحاولات استفزازك قد نجح في لفت انتباهك ومشاركتك في معركة الجدل خاصته؛ بمعنى أنه فاز باهتمامك ولو بطريقة سلبية.

الصفة الرابعة: لا يتحملون النقد ولا الأوامر ولا تكرار الكلام

هؤلاء أطفال يريدون ما يريدونه هنا والآن، غير صبورين، يتحسسون للنقد وللأوامر، لأن لديهم إرادة قوية ورغبة في التفرد والاستقلالية، لذا فإن تكرار الكلام يجعل هذا الطفل يشعر بالتهديد وبرغبتك في السيطرة عليه.

- لذا، لا تنتقده أمام الآخرين، لا تسخر منه، ولا تنعته بالعنيد، بل بصاحب الإرادة القوية.
- لا داعي لتكرار كلماتك، ولا للشرح المطول، أفعالك ستكون أكثر فاعلية.
- لا داعي لتكرار التحذير، دَع تبعات سلوكه تتولى الأمر.

الصفة الخامسة: تصلب الرأي ومقاومة التغيير

ليست مشكلة هذا الطفل في أنه لا يرغب بأن يكون مرناً، لكن المشكلة الحقيقية في أنه لا يعرف كيف يكتسب تلك المرونة، هذا الطفل لا يعرف كيف يمتلك خطة بديلة، ولا يقبل أن تسير الأمور إلا كما يفترضها أو يتمناها هو، التغيير يُصيبه بتوتر لأنه يشعره بأنه

غير مسيطر، الطبيعي أن يعرف الإنسان كيف يسيطر على ما اعتاده، لكن ماذا إذا انتقل إلى بيئة جديدة لا يعرف كلَّ أبعادها بعد، فكيف يمكنه السيطرة عليها؟

لذا فإذا كنت مصطحبًا طفلك ذا الإرادة قوية إلى البقالة ثم وأنتما في الطريق قررتَ أن تذهب إلى الصيدلية أولاً، فإنك ستجد مقاومةً غير مبررة وستظل تشرح أسبابك مرارًا وتكرارًا بلا طائل. والآن استرخِ وتنفّسْ بعمقٍ وببطءٍ وتقبَّل الأمر؛ واعترف أن لديك قوى عظمى في منزلك "متمثلة في طفلك ذي الإرادة القوية" وأنت بحاجة لخطة ذكية لمساعدته للانتصار في معاركه ضد جزعه وصلابة رأيه.

فكيف ستعدُّه لذلك؟

إليك النصائح العشر الفعالة للتعامل مع الطفل ذي الإرادة القوية والذي ينعته الآخرون بالعنيد.

النصيحة الأولى: استخدم نعم المطمئنة، وتجنب لا المستفزة

مروان: ماما، هل يمكنني مشاهدة التلفاز؟
الأم: لا، يجب أن تنتهي أولاً من واجبك المدرسي.
مروان: ماما، هل يمكنني مشاهدة التلفاز؟
الأم: بالطبع، يمكنك ذلك عندما تنهي واجباتك المدرسية.
في الجملتين السابقتين نحن نفهم أن الأم ستسمح لطفلها
بمشاهدة التلفاز بعد أن ينتهي من أداء واجبه المنزلي، لكنها في المرة

الأولى أجابت بشكل تلقائي بـ «لا».. وأنا متأكدة أنك تدرك جيداً
عزيزي الوالد ما الذي أثارته كلمة «لا» من معارك كان عليك أن
تواجهها بعد «لا» المستفزة.

فالرد بـ «لا» يعطي الطفل انطباعاً أنك تقف ضد رغباته، كلمة
«لا» تستفز عناده، الكلمة التي عندما يسمعها طفلك يظن أنك
تسعى للسيطرة وأن حرته صارت مهددة، لذا يتحفز ويظن أن عليه
الدفاع وباستماتة عن حقه، فيبدأ بالاعتراض وينفعل ويزداد عناداً.

مشكلة الطفل ذو الإرادة القوية أنك تجد نفسك مضطراً معه لإعادة كلامك مرات عدة ظناً منك أن تكرار الكلام يدفعه للاستجابة وطاعة الأوامر، مما يصيبك بالإجهاد وفقدان السيطرة على انفعالاتك؛ لذا فإن الحل الأمثل لهذا الطفل هو أن تجعل كلامك من ذهب، بأن تطلب منه الأمر مرة واحدة فقط وبأقل عدد من الكلمات، وبهدوء ومن دون صراخ، وإذا رفض طفلك تنفيذ أوامرك؛ دع أفعالك تتحدث بهدوء وحزم نيابة عنك.

- من فضلك لملمي ألعابك من على الأرض.

- لا، أريد مشاهدة التلفاز.

- حسناً معك عشر دقائق للملزمة ألعابك، بعدها أي لعبة ستظل على الأرض سنأخذها لدولاب ماما لترتاح أسبوعاً كاملاً لأنها بالتأكيد ستكون متعبة لأنك تركتها ملقاة على الأرض كل هذا الوقت، وبعد انقضاء الأسبوع يمكنك اللعب بها مجدداً.

واترك طفلك، هو الآن يعرف ما يجب عليه فعله، دعه يقوم به بنفسه ودون أن تذكّره بالدقائق المتبقية وبعد انتهاء العشر دقائق، دع التبعات تحدث بسلام، ارفع ألعابه بعيداً كما أخبرته، ولا تستسلم لما سيحدث من غضب وثورّة.

النصيحة الثالثة: لا تكن مثاليًا/ تحل ببعض المرونة

اذهب لترتيب غرفتك من فضلك.
حاضر.

لا ليس بهذه المكنسة، الأخرى أفضل / لا ترتب سريرك الآن بل اجمع ملابسك المتسخة أولاً/ ضعه هنا/ لا هناك أفضل.
ماما، لقد طلبت مني ترتيب غرفتي أرجوكِ دعيني أرتبها بطريقتي أنا لا بطريقتك أنت.

الأم والأب اللذان يتصفان بالمثالية والتدخل في كل كبيرة وصغيرة، يرغمان طفلها على عصيان أوامرهما دون أن يدركا.
لذا إذا طلبت من أي شخص أن يقوم بأمرٍ، دعه يقوم بأدائه بالطريقة التي تناسبه هو، لا طريقتك أنت، لا أحد يجب أن تلقنه ما يجب عليه فعله، لا أحد يجب أن ينسخ طريقتك في الحياة ويلصقها كما هي في حياته هو، لا أحد؛ لا كبير ولا صغير.

هل تفضلين تناول المعكرونة في الطبق الأخضر أم الأصفر؟
 هل تحبين أن تبدئي بأداء واجب الرياضيات أولاً أم اللغة
 الإنجليزية؟

نجمع الألعاب أولاً أم الأوراق؟

أعطي طفلك خيارات في كل أموره الحياتية حتى وإن كان الأمر لا
 يحتاج لسؤال، أو كنت تعرف الاجابة مسبقاً، وبالنهاية احترم اختياره.
 لماذا؟

لأنه حين يعتاد أن تشركه في كل خطواتك، وأن تسأله عن
 رأيه في أبسط الأمور؛ فإنك بهذه الطريقة تشبع حافزه للسيطرة
 على مجريات الأمور فيقل احتياجه لفرض رأيه في الأمور الأخرى
 الشائكة أو الأوقات التي أنت بأمس الحاجة فيها لهدوئه وطاعته.
 لأنه حين تسأله رأيه فانك تعزز شعوره بالأهمية وتطمئنه أنه
 هو المتحكم في مجريات أموره، وتوطد أواصر الرابطة بينكما، الأمر
 الذي يجعله يثق بك ويتأكد أنك لا تسعى لفرض سيطرتك عليه.

أعرف جيداً شعورك كوالد يفعل كل ما في وسعه؛ من تكرار للأوامر، حتى الصراخ، مروراً باستخدام كلمات الوعيد والتهديد فقط ليجنب طفله تبعات كسر قواعده.

إذا لم تنتهِ من واجباتك اليوم فلن تشاهد التلفاز غداً مطلقاً.

آخر ما يتمناه هذا الأب أن ينتهي الأمر بحرمان طفله من مشاهدة التلفاز بالفعل، لذا ففي البداية يجب أن تكون كلماتك خالية من التهديد، وتذكر أنك أمام طفل عنيد أكثر ما يستفز عناده وتصلبه هو التهديد والصراخ.

حين تنتهي من أداء واجباتك ستشاهد التلفاز ولكني لا أريد الاستذكار.

أنا أسمح فقط لأطفالي الذين يnehون واجباتهم بمشاهدة التلفاز. ومهما حاول طفلك بعدها أن يجادل ويتوسل ويقاوم فلا تتفاعل معه، وإذا لم ينه واجبه فلا تسمح له بمشاهدة التلفاز، دَعِ التبعات المنطقية الطبيعية تحدث بسلام، هذه هي الطريقة الوحيدة التي تعلمه كيف يحترم قواعده.

إذا كان لديك صديق يهوى ركوب الدراجة البخارية وتعرف أنت أن فرامل دراجته لا تعمل، ونصحته كثيرًا أن يصلحها لأنك تحبه وتخاف عليه من حادث محتمل، ورفض هو تصليح فرامله، ثم ها أنت ذا تراه على وشك الاصطدام بحائط، أعرف جيدًا أنك لا ترغب لصديقك بالاصطدام، لكنه قراره والاصطدام هو الطريقة الوحيدة التي تجبره على تصليح فرامل دراجته فيما بعد.

الطفل العنيد هو طفل حساس جداً يحتاج أن يتأكد أن الآخرين يدركون احتياجاته جيداً، ويقبلون مشاعره، ويتعاطفون معها.

للتخيل أنك الآن في بيت أحد أصدقائك الذي يستمتع طفلك
باللعب مع أطفالهم، وأنكم الآن على وشك المغادرة، استدعيت
طفلك لتخيره:

حبيبي هل تحب أن تلعب مع أصدقائك لنصف ساعة أخرى
أم لنصف؟

وأيًا كان خياره فعليك أن تحترمه وتلتزم به.
والآن نعود للمشهد مرة أخرى، بعد أن انقضت النصف
ساعة:

- حبيبي، لقد انقضت النصف ساعة ويجب أن نذهب الآن.
- لا، لا أريد العودة للمنزل.
عليك الآن أن تحضنه ثم اجلس على ركبتك لتكون بمحاذاته،
انظر في عينيه وأخبره بتعاطف حقيقي:
- أعرف أنك مستمتع باللعب مع أصدقائك، لذا أخبرني بعد
أن نذهب الآن هل تريد العودة مجددًا؟

إذا كانت إجابته بنعم.
فلتكن كلماتك له هي:
- حسنًا سنعود مرة أخرى، لكن الآن أخبرني هل تريد
الخروج من هنا على قدميك أنت أم تريدني أن أحملك؟
أنت تنبهه أنه إذا لم يغادر معك بإرادته فإنك ستضطر لحمله
لكي تغادرا منزل الأصدقاء.

إذا كنت قد قررت محادثة أختك قبل أخذه لحمام السباحة، فعليك أن تخبره، أعرف أن الأمر قد يبدو مزعجًا في بادئ الأمر ولكنك ستعتاد عليه، وسيصبح جزءًا من نمط تواصلكما، عامله كأنه صديقك وليس طفلك لأنه ليس دمية تحملها معك أينما ذهبت: أنت تستأذن صديقك الجالس بجوارك في السيارة قبل أن تدخل محطة الوقود، افعل الأمر نفسه مع طفلك. إشراكه في رؤية الأحداث، وإبقاؤه على دراية بمجريات الأمور سوف يزيد من طمأنينته وثقته في عزوفك عن السيطرة عليه.

طفلك ذو الإرادة القوية لديه العديد من الحيل لإشباع حاجته للسيطرة والرغبة في الإدارة، أهم هذه الحيل هي وضعك على مقصلة الإحساس بالذنب وجلد الذات:

لقد كنتِ خارج المنزل طوال اليوم ماما، ولقد كنت وحيداً لذا أرجوكِ اتركيني ألعب قليلاً بالهاتف.

لا تستجب لأي ابتزاز يصدر منه، لا تجعل الصغير ينجح في ابتزازك عاطفياً فتخلق شخصاً دائم اللوم؛ يستغل شعور الآخرين بالذنب ليحصل منهم على ما يريد.

حيلة أخرى يمارسها هؤلاء الأطفال تتمثل في قدرته العجيبة على المساومة:

أريد اللعب بهاتفني لنصف ساعة أخرى.
انتهى وقت اللعب وسنستيقظ مبكرًا غدًا من أجل المدرسة.
ربع ساعة أخرى أرجوك.
فإذا رفضت تجده يقول:
إذا خمس دقائق ماما أرجوك.
عليك ألا تستجب، تذكر الوصية الثانية: اجعل كلامك من
ذهب، تصبح قواعدك صلبة غير قابلة للمساومة.
حيلة أخرى تُعدّ الأسوأ على الإطلاق ويتسخدمها الأطفال
الأكبر سنًا ألا وهي العنف اللفظي بأن ينعتك بصفات أو أسماء
كريمة: أنتِ تكرهيني، وأنا أيضًا أكرهك، أحب بابا أكثر.
إياك أن تصمت أو تتجاهل كلماته، وإياك أن تغضب فتصفعه،
كل ما عليك فعله هو أن تنظر له بحزن؛ دع الحزن يكسو ملامحك،
أكرر الحزن وليس الغضب، وأخبره أن هذا غير مقبول، وأنتك لن
تسمح بتكرار الأمر أبدًا.
جملة مقتضبة لا يوجد بها أي تهديد «أنت تخبره بالمسموح
والممنوع».

الآباء والأمهات المستسلمون لرغبات أطفالهم ذوي الإرادة القوية، لأنهم يتحاشون بكل السبل دخول الحرب مع الصغير ذي الرأس الحجر، الأب الذي يرفع الراية البيضاء أمام صغيره في

السوبر ماركت لأن صراخه يوتره، الأم التي تخشى نظرات الآخرين لها ولطفلها حين يمر بإحدى نوبات غضبه فتلبي طلبه على الفور؛ هؤلاء الآباء يمررون رسالة لطفلهم فحواها:

كلما ارتفع صوتك وزاد ابتزازك لي بالصراخ كلما زادت فرصتك في الحصول على ما تريد أو على أقل تقدير في لفت الانتباه.
لا تستسلم، ذكّر نفسك أن بعض التغييرات تحتاج إلى الكثير من الطاقة والوقت.

وبما أن الله اختارك لتكون راعياً لطفلٍ مميّزٍ كطفلك، فعليك أن تتأكد أنك أهلٌ لها.

اصمد

أداؤك عظيم

استمر

أنت الآن تعلم أن من أحد أصعب صفات طفلك اللاذعة أنه غير مرِن، الأمر الذي يحتاج إلى إضافة الكثير والكثير من اللعب و المرح لذا:

- خصّص وقتاً يومياً للمرح.
- اسخر من أخطائك أمامه أحياناً.
- تواصل مع طفلك لنصف ساعة على الأقل يومياً، سمها أوقات شحن الطاقة لكليكما، املاً وقتكما كله بالمرح.

- نصبه يوماً طاهياً للعشاء؛ واجعله هو من يملي عليك ما تفعل.
- العب معه بالفقايع وأنت تحممه، دعه يحكي لك الحكاية.

والآن يأتي السؤال أو الموضوع المهم والذي يجب أن نتطرق إليه ما دمنا نتحدث عن طفل ذي إرادة قوية.. هذا الموضوع هو :

نوبات الغضب

أحد أصعب الأوقات التي يمرُّ بها والدا الطفل ذي الإرادة القوية هي الدقائق الطويلة التي يفقد فيها طفلهما السيطرة على انفعالاته فيما يسمى بنوبات الغضب. ما هي نوبات الغضب؟

نوبة الغضب هي كل مرة يلقي فيها طفلك بنفسه على الأرض، وهو يصرخ، أو يبكي بصوت عالٍ، أو يضرب أحد أبويه، أو يعض، أو يضرب نفسه أو يركل الأشياء من حوله، أو يبدي ويدخل في حالة لا يمكنه فيها سماعك ولا التفاعل معك. ما هي أسباب هذه النوبات؟ وكيف يمكن علاجها؟

إذا كان طفلك يشعر بالإجهاد، أو الجوع، إذا لم يكن قد نال كفايته من النوم، إذا كان يشعر بالحر الشديد، أو تعرّض لضوضاء شديدة، إذا أراد لفت انتباهك وكان غير قادر على ترجمة كلماته فإنه

يكون أكثر عرضة للدخول في هذه النوبات. في معظم الأحوال تحدث هذه النوبات حين يكون الطفل خارج جدران منزله.

لذا ففي الأيام التي تعرف أنك ستقضي وقتًا طويلاً بصحبته خارج المنزل فاحرص عزيزي الوالد أن ينال طفلك قسطًا كافيًا من النوم، وأن تحمل في حقيبتك بعض الأطعمة الصحية، فلا يتعرض للجوع الشديد.

والأهم أن تتغلب على شعورك بالحرج، أن تدرك أنك غير مسؤول عن هذا السلوك، وأن تدرك أن كل من حولك يعرفون أن صغيرك طفل، وأن نوبات الغضب هي أمر عادي وطبيعي يمر به أطفال كثيرون من عمر سنة ونصف لعمر الثلاث سنوات، وأنها طريقته غير الصحية للتعبير عن الاعتراض.

وأن علاجها الوحيد أن تدعها تمر بسلام، ولكن هناك أمرين غاية في الخطورة:

الأول: ألا تستجيب لطلب صغيرك الذي كان السبب في هذا الانفجار لأن كل ما في الأمر أن طفلك يختبر قواعده، وصبرك.

الثاني: ألا تسمح له أبدًا بضربك أو بتكسير الأشياء من حوله أو بإيذاء نفسه، امنعه بكل حزم وحب، لا تكن عدوانيًا أنت أيضًا معه، امسك يديه واحمله وهدده، وكن على يقين أنها مرحلة من حياتكما ستنتهي بسلام لكن كل ما تحتاجه منك هو صبرك وحنانك.

وظيفتك كوالد هي أن تحب طفلك لا أن تغيره.

أن تقبله كما هو لا أن تغيره

أن تجعله يعرف بنفسه مواطن ضعفه ويعمل هو على تغييرها لا أن تسعى أنت لتغييره.

أن تتعاطف معه إذا اضطر لتحمل تبعات أفعاله السيئة.

أن تعلم أن مهنتك هي الأصعب على الإطلاق، أنت راعٍ يقدم الحب والصبر والحكمة.

« الوصية الحادية عشرة

- يتصرف طفلك ذو الإرادة القوية على هذا النحو لأن لديه احتياجًا ملحًا للسيطرة والإرادة
- لا يتحمل هؤلاء الأطفال تكرار الكلام لذا اترك أفعالك وتبعات سلوكه يحلان محل الأوامر المكررة.
- طفلك ذو الإرادة القوية يحتاج منك أن تعلمه كيف يمكنه التحلي ببعض المرونة.
- تعاطف، أعطِ خيارات، أخبره مسبقًا بخطئك، عامله كصديق.
- لا تستسلم لمحاولاته في التأثير عليك لإرضائك لرغباته بإشعارك بالذنب أو بجداله وصراخه.
- حاول إضفاء بعض المرح والمتعة على مهامه اليومية.
- لا تشعر بالخجل لأن طفلك يعاني نوبة من نوبات الغضب أمام الآخرين، تحلّ بالهدوء وحاول تجنب أسباب حدوث هذه النوبات مسبقًا.

(١٢)

لعنة الجدال

آدم: أريد حلوى

الأم: سنشتري واحدة

آدم: اثنتين أرجوك؟

الأم: بل واحدة فقط من فضلك.

آدم: أرجوك أرجوك.

ثم يبدأ آدم في جذب أمه من ملابسها.

الأم: واحدة فقط من أجل أسنانك يا آدم، أتذكر زيارتنا للطبيب الشهر الماضي؟ أتذكر كيف كنت تتألم عندما كان الطبيب يعالجها؟ ذكرني ما الذي قاله لك عن تسوس الأسنان؟

آدم: لكن أسناني بخير الآن، لا أشعر بأي آلام فيها، في المرة الماضية أيضًا جعلتني أشترى حلوى واحدة فقط.

الأم وقد بدأ يعلو صوتها: آدم، يكفي هذا، قلت لك واحدة فقط، هل أنا مضطرة أن يرتفع صوتي في الشارع أيضًا؟ إذا لم تطعني فلن نشترى أي حلوى.

بالطبع بعد جملة أم آدم تلك لم ينته الجدل، بل بدأ.

ما الذي يفعله آدم؟

يجادل آدم أمه لمحاولة الضغط عليها لتستجيب لطلبه.

ما هو رد فعل الأم؟

في البداية كانت محتقظة بهدونها، ثم مع إلحاح آدم بدأت تشرح أسباب رفضها وهي أمور من الواضح أنه تمت مناقشتها مع آدم والاتفاق عليها من قبل..

وكما اتضح لك الآن عزيزي القارئ فإن تكرار الأم للكلام ومحاولات ابنها للضغط عليها جعلتا طاقتها تنفذ، وبدأت تهدد آدم بتبعات جداله.

كل الآباء والأمهات يعرفون جيدًا ما أعنيه، حين تجد نفسك وقد قبلت دعوة طفلك للدخول لأرض المعركة دون انتباه، أنت لا تدرك أن الحرب قد بدأت بالفعل إلا حين تجد نفسك وقد بدأت تتفعل وتعيد نفس كلماتك مرارًا وتكرارًا، وفي كل مرة يعلو صوتك أكثر، وفي كل مرة تُقابل بمقاومة أكبر من قبَل طفلك.

والآن كيف تقرِّق ما إذا كان الأمر جدالًا أم محاولات من قبَل طفلك للتعبير عن رأيه وشرح نفسه؟

بمعنى: ما هو تعريف الجدل في علم التربية؟

الجدال هو محاولات الطفل لتغيير قاعدة من قواعدك التي تم الاتفاق عليها مسبقاً عن طريق الضغط بالاستجداءات ومناقشة الأمر والتحايل عليه.

وهو ما يختلف تماماً عن كون طفلك يريد طرح موضوع للنقاش لم يتم التطرق له من قبل ليعبر عن وجهة نظره أو يؤكد على احتياج لديه؛ كأن يفضل ابنك ممارسة رياضة معينة غير التي اخترتها له أو يريد ارتداء لون ملابس بعينها لمناسبة عيد ميلاد صديقه، فيحاول مراراً وتكراراً شرح احتياجه وإقناعك باختياره. ٧ أسباب تخبرك لماذا يجب علينا نحن الآباء عدم الانصياع لرغبة الطفل والدخول معه في جدال:

١

المعارك اللفظية تمتص طاقة الوالدين؛ أن تلقي على مسامح ابنك محاضرة هو أمر يستنزف طاقتك التي أنت في أمس الحاجة لها من أجل معارك أخرى.

٢

الآباء المستنزفون أكثر عرضة لفقد زمام السيطرة على أعصابهم والانسحاق وراء الغضب.

٣

حين يفقد الآباء والأمهات - الذين من المفترض أن يكونوا القدوة والأكثر تأثيراً على أولادهم - التحكم في انفعالاتهم فإنهم يقدمون لأطفالهم نموذجاً غير ناضج للتعامل مع المؤثرات الموترية، ما يترك الطفل في حالة من التشوش.

٤

إذا حدث واستسلم المربي الذي سمح لطفله أن يستنزفه ليحقق رغباته، فحينها يكون الدرس الذي يعلمه المربي لابنه هو: في المرات القادمة عليك أن تجادل بشكل أقوى لتحصل على ما تريد.

٥

الأيام التي نسمح لأنفسنا فيها بالدخول في تلك الممارك الكلامية لا تبقى لدينا لا الوقت ولا الطاقة لممارسة اللعب أو الوقت ذو الكفاءة العالية والذي من شأنه توطيد الرابطة بيننا وبين أطفالنا.

٦

حتى إذا نجحت في مقاومة إلحاح طفلك ولم تستجب لرغباته فإن الدرس الذي سيتعلمه بقبولك الدخول معه في جدال هو: الجدل وسيلة جيدة للفت انتباه أبي أو أمي.

٧

تعريض قواعدك المتفق عليها مسبقاً للجدال والنقاش المتكرر يفقدها جديتها وصلابتها.

ما هو ردُّ الفعل المناسب إذا انتبهنا قبل احتدام الحرب أننا على وشك الدخول في معركة الجدل؟

قبل أن أجيبك عزيزي القارئ عن هذا السؤال، يجب أن نعود لهرم Kohlberg's للتطور الأخلاقي ومراحله لنكتشف أن الجدل هو إحدى خصائص المرحلة الأولى من مراحل التطور الأخلاقي.

هل أدركت الآن ما الذي يعنيه أن ينجح طفلٌ في المرحلة الأولى من مراحل التطور الأخلاقي، إلى جرك لنفس المرحلة؟

وبما أن المرحلة التي ينتمي لها طفلك الآن هي أمرٌ لا يمكنك أنت التحكم فيه كما ذكرنا في الفصل التاسع، وأنها اختياره بالكامل، وبما أن الأمر الذي لا زال بإمكانك التحكم فيه هو انفعالك ورد فعلك والتوابع التي تحددها أنت له بناءً على محاولاته لكسر القواعد، لذا فإن رد الفعل المثالي هو أن تتبع هذه الوصفة: ١- عقلك ميت Go Brain Dead

من الصعب جداً أن يتجنب أي شخص التفاعل مع أمر يفكر فيه بالفعل، لذا عندما يبدأ طفلك في مناقشة أمر والجدال معك حوله، عليك أن تبقى عقلك منشغلاً بأمر آخر بكل حواسك وتركيزك، كأن تدقق النظر في ملامح طفلك بحب وتبدأ في وصف وجهه داخل عقلك: عيناه بنيتان واسعتين، حاجباه كثيفان، فمه صغير..

أو الملابس التي يرتديها بألوانها: تي شيرت أخضر اشتريناه على الأرجح منذ شهر، أو فستان أبيض به نقوش زهرية..

أو إذا كنت في الشارع مثلاً ابدأ في عد السيارات حمراء اللون، ثم البيضاء وهكذا...

تحدّث داخلك عن أي أمر، المهم أن تشتت انتباه عقلك عن الاشتباك في محاولات طفلك للجدال. ٢-

التعاطف له مفعول السحر في امتصاص غضب طفلك، ويجعله يرى بعقله وقلبه أنك لست ضده ولا ضد رغباته، ولا أنّ هدفك تعذيبه بقواعدك، ويرى فيك مثلاً يحتذى به للتحكم في الغضب والانفعالات.

مثال:

- حبيبي، ارتد معطفك قبل الذهاب للتمرين فالطقس باردٌ جداً بالخارج.

- لا أحب المعاطف، أنا أصلاً لا أشعر بالبرد؟

- أنت تعرف القاعدة، أخبرتك من قبل لماذا نرتدي المعطف في الشتاء.

- أعرف ولكنني لا أريد ارتداه اليوم، أرجوك، الملابس الثقيلة تضايقني.

- أعلم أنها تضايقتك، أنا أيضًا المعاطف تقيد حركتي، ولكنها القاعدة.

- أوووف، لا تعجبني هذه القاعدة، أرجوك فقط اليوم من دون معطف.

- أنا أحبك لدرجة لا تحتاج معها أن تجادلني.

دون أن نفقد طاقتنا، ودون أن نهاجمهم، ودون أن تتأثر رابطة الحب بيننا وبينهم. ٣- تذكر جملتك الذهبية.

حين يرمي طفلك الطعم لجذبك لسنارة الجدل فتكرر إحدى هذه الجمل بحزم وتعاطف فإنك تعبر لطفلك عن حبك غير المشروط وتفهمك له حتى حين يكون في أكثر حالاته استقزازًا لك.

احفظ إحدى هذه الجمل الذهبية وكررها بهدوء عند اللزوم:

أنا أحبك لدرجة لا تحتاج معها للجدال.

أو أتذكر القاعدة؟

أو إذا أردت أن تجادلني فأنا أقبل الجدل فقط يوم الجمعة في الثالثة صباحًا.

السؤال الأهم الآن: ماذا إذا بلعت الطعم بالفعل وانجرفت لأرض معركة الجدل

بعد عن غفلت عن إرشادات السلامة المذكورة أعلاه؟

حينها عليك أن توضح لطفلك تبعات فعله بأن تبين له أولاً، كيف أن محاولاته لكسر قاعدة متفق عليها بالفعل قد أهدرت طاقتك ووقتك.

- حبيبي جدالك اليوم أهدر طاقتي، وعكر مزاجي، وأنا لذي الكثير من المهام التي يجب علي القيام بها، فأخبرني كيف بإمكانك مساعدتي ومدّي بالطاقة؟ (حين تطلب منه مساعدتك في تصليح الأمر فأنت تعلمه أن يفكر في طريقة لتصحيح أخطائه، وتجعله صاحب القرار).

توقع حينها أن تكون إجابته:

لكني لا أعرف كيف يمكنني تزويدك بطاقة بدلاً من التي أهدرتها؟

- حينها من الممكن أن يكون ردك.

بإمكاني مساعدتك، أمامك خياران:

- الأول: أن تستذكر دروسك بمفردك لأنك أهدرت طاقتي التي كان من المفترض أن أساعدك بها في أداء واجبك المدرسي، والثاني أن تتركني بمفردتي ساعة أستلقي فيها بهدوء على الأريكة وأنا أقرأ وأستمع للموسيقى التي تساعدني على الاسترخاء، وتذهب أنت لترتيب غرفة الصالون، الذي كان من المفترض أن أقوم بترتيبها في هذه الساعة.

(الخيارات تجعل الطفل يشعر بأن لديه مساحة من الحرية في اختيار ما يناسبه من العواقب وليس مجبراً على تحقيق أوامر والديه، ما يجعله يرغب بجدية في تقديم المساعدة) مرة بعد مرة يتعلم الطفل أن الجدل في أمور متفق عليها من قبل لن يُجدي، بل على العكس يضطره لتحمل عقبات إهدار وقت وطاقة أبويه.

« الوصية الثانية عشرة

- يتطلب الأمر الكثير من الحكمة لوضع قواعد والحفاظ عليها، والكثير الكثير جداً من الحب للسماح لأطفالنا بالوقوع في الخطأ، ومن ثم تحمّل توابعه.
- هذه الحكمة، وهذا الحب يجب أن يحصل عليهما أطفالنا دون أن نتظر منهم أي فعل يثبت استحقاقهم لهما.
- معارك الجدل هي معارك تخسرها بمجرد الدخول فيها، تجنب أن تطأ قدمك أرض الحرب من الأساس.
- لا تسمح لطفلك بالحصول على انتباهك بطريقة سلبية كالجدال.
- القواعد الصلبة هي قواعد غير قابلة للنقاش بعد الاتفاق عليها.
- احفظ جملة واحدة ذهبية وكررها كلما احتجت لها بتعاطف وحزم.
- إذا نجح طفلك في جرك لأرض معركة الجدل فعليه أن يعوضك لاحقاً عن وقتك وطاقتك المهدرين في الجدل.

الشجاعة الحقيقية هي شجاعة السادسة صباحًا

الفصل الخامس

(١٣)

معارك منتصف الليل

من سنوات ليست بالبعيدة كانت طفلي تحلم بكوابيس متكررة وتصحو من نومها مفزوعة، كنت أطبق معها كل خطوات روتين ما قبل النوم بانتظام. ولأن الروتين وما تخلقه الاستمرارية يعززان من شعور الطفل بالأمان والذي هو احتياج عاطفي أساسي لأي طفل، ولأن عدد وكفاءة ساعات نوم الطفل يؤثران على نموه الجسدي والعقلي وقوة جهازه المناعي، ومزاجه، في حين لا يحب الأطفال الخلود للنوم - خاصة في الأونة الأخيرة حيث أصبحنا نسمح لأطفالنا باصطحاب العديد من العوامل المشتتة لأسرتهم كالهاتف المحمول واللوحى وسمحنا لأنفسنا نحن القدوة باصطحابنا لها- ولأننا نحن الآباء نعرف ذلك عين المعرفة فقد تحولت أوقات النوم إلى معارك يومية.

والآن ما هو روتين ما قبل النوم الذي ينبغي الالتزام به لنتفادى معارك آخر الليل؟

ثبت وقتًا محددًا للنوم كل ليلة والتزم به أنت وشريكك، اخترَ توقيتًا يسبق ميعاد نومك بساعتين أو ثلاث على الأقل، وحافظ على الاستمرارية قدر المستطاع.

امنع الطعام والشراب ساعتين قبل النوم، حاول قدر المسطاع أن تكون وجبة العشاء خفيفة لا تحتوي على سكريات أو دهون أو كافيين، وإذا كنت تتساءل متعجبًا من الآباء يسمح لطفله بتناول الكافيين؟ فالإجابة هي من يسمحون لأطفالهم بتناول المشروبات الغازية التي تحتوي على نسب ليست بالقليلة من الكافيين.

اجعل آخر وقت لمشاهدة التلفاز أو استخدام الإلكترونيات هو ساعة قبل النوم "بلايستيشن/ كمبيوتر/ تابلت، اجعلها عادة أن يبقيها خارج غرفته طالما لا يستخدمها، هذه القاعدة تنطبق عليك أنت أيضًا؛ لا تنس، أنت القدوة.

اجعل وقت النوم لديه مرتبطًا بعبادات تساعد على الاسترخاء؛ الاستحمام بزيت عطرية، استخدام المراوض، تنظيف الأسنان وتمشيط الشعر.

اجعل طفلك يختار بيجاما واحدة وقصة واحدة تقرأها له في سريره، الاختيار يطمئنه أنه غير مرغم وأن بيده زمام بعض الأمور.

حافظ على وجود مصدر إضاءة منخفضة وعلى إبقاء صوتك أيضًا منخفضًا إذا اعتدت أن تتحدث مع طفلك أو تقرأ له القصة بصوتٍ يُشبه الهمس فسيستخدم هو نفس نبرة صوتك في الحوار.

لا تستجب لطلباته التي يكون الهدف الرئيسي منها هو قضاء المزيد من الوقت معك مستيقظًا؛ أريد ماءً، أنا جائع، نسيت أن أنهى واجبي المدرسي.

إذا خرج طفلك من غرفته بعد أن غادرتها بدقائق عليك اللجوء للخطة البديلة التي تكون قد اتفقت عليها مسبقًا مع شريكك؛ وهي أن تمسكه من يده دون أن تتطرق بكلمة ودون أن تنظر في عينه وتعيده بكل هدوءٍ دون أن يصله أنك منفعل أو أن سلوكه أغضبك إلى مهده، تذكر، لا تعره الاهتمام الذي يتطلع إليه.

احرص على ملء خزان الحب لدى طفلك يوميًا بأن تعيره انتباهك واهتمامك، معظم الأطفال الذي يسببون المشاكل ويتكئون في الخلود للنوم هم أطفال لم يعرهم آباؤهم الاهتمام الذي يحتاجونه طوال اليوم.

كنت ملتزمة بالروتين اليومي مع الحفاظ على إعطاء طفلي تديكًا يوميًا لكفئها وقدميها بكريم للبشرة برائحة اللافندر، لكن ظلت الكوابيس تطاردها.

وفي يوم قررت قبل أن تنام أن أحكي لها حدوتة من تأليفي، أسميت الحدوتة «أحلام جميلة»، كنت أهمس في أذن طفلي وأنا أقول: «ستنامين وتحلمين الليلة بسحاب وردي كبير منفوش في السماء».

قالت: لكن السحاب لونه أبيض ماما.

أجبت:

- أعرف ولكنك ستلونينه في الحلم بلون وردي، ستكون هناك أسماك أرجوانية صغيرة وأخرى كبيرة تسبح في السماء.

قالت: ولكن الأسماك تسبح في الماء ماما.

قلت: ستخلفين حلمك أنت، الأسماك تعوم في السماء ملمسها كالتليفة وألوانها مبهجة.

قاطعتني مجدداً:

- وأين سأكون أنا؟

أجبت هامسة: أنتِ هناك تقفين على إحدى السحب الوردية ترتدين فستاناً أخضر عليه رسومات لأسماء أرجوانية صغيرة.

- وأنتِ ماما؟

- سأكون معك في حلمك.

- ما لون فستانك؟

- اختاري لوناً لي.

جلسنا نهمس بصوت خفيض لبعضنا ونختار ألوان وأشكال الأسماك والفرشات والشجر.

نامت واستيقظت في اليوم التالي لتقص عليّ حلمها الذي كان هو ما حكيناه بالأمس، كانت في هذا الصباح سعيدة ومرتاحة، فأصبحت تلك عادتنا.. أن نحكي حدوتة الأحلام الجميلة كل ليلة.

ما الذي فعلته أنا؟

أنا أعرف أن لكلّ منّا عقليْن؛ عقل واعي conscious وعقل لا واعي (subconscious)، هذا العقل اللا واعي تكن له اليد العليا في الكثير من الأوقات والتي منها وقت ما قبل النوم حيث يكون الطفل مجهداً لكنه يقاوم النوم، أو حين يكون قد استيقظ للتو من نومه.

هذه الأوقات هي أفضل أوقات نمرر فيها رسائلنا لعقل طفلنا اللا واعي، أو نسأله أسئلة ونحن متأكدون أن الإجابات ستكون صادقة.

طفلك الصامت الذي لا يتحدث إلا نادراً، إذا جلسنا بجواره قبل النوم لبضع دقائق ومسحنا على رأسه وهو ينام وسألناه عن أصدقائه ويومه فسيبوح بكل ما في داخله.

وهو ما حدث مع طفلي الصغيرة التي أصبحت أمرراً لها رسائل تطمينية قبل النوم.

صنعنا عادة جديدة سوياً وهي أن نقضي خمس دقائق سوياً نذكر بعضنا البعض بكل الأحداث اليومية الجميلة التي حدثت خلال اليوم، كل النعم والأشخاص الذين نمتن لهم ولوجودهم.

ليختزنوا كل تلك المعلومات بعقلهم الباطن، وليدركوا قيمة الامتحان التي تساعدهم على التصرف بتقدير و عرفان للبشر طوال يومهم.

حين توظف طفلك افعل ذلك بحنان، لأنك تستدعيه من عالم آخر؛ عالم له أسرار، لا تخترق حُرمة نومه بصوتك العالي المتعجل، وقبل أن توظفه اجلس دقيقة بجواره، تأمله، ثم ألق عليه تحية الصباح وأنت مبتسم، أخبره أن اليوم سيكون رائعًا، لأنكما معًا.

« الوصية الثالثة عشر

- لا تسمح لطفلك أبدًا أن ينام وهو غاضب أو حزين.
- اجعل هناك توقيت وروتين ثابت لوقت ما قبل النوم لطفلك ولك لأنك أنت القدوة.
- في هذا الوقت مرّر له رسائل إيجابية عن نفسه، دعه يتذكر كل الأحداث الرائعة في يومه، احتضنه كل يوم قبل النوم وربت عليه، أخبره أنك تحبه وأنت ستفتقده حتى الصباح.
- أخبره في الصباح أن اليوم سيكون رائعًا فإذا اقتنع عقل طفلك الباطن أن اليوم سيكون رائعًا سيدفعه دفعًا نحو جعله رائعًا.
- إذا استيقظ طفلك أو غادر غرفته خلال الوقت الذي من المفترض أن يكون به في فراشه، أمسك يده وأعدّه بهدوء دون أن تتحدث إليه أو تنظر في عينيه.

(١٤)

هل يمكنني استبدال طفلي بأخر مطيع؟

«ابنك على ما تربيته وجوزك على ماتعوديه» هكذا يقول المثل

وأنا أقول «ابنك على ما تربيته وابنك أيضاً على ما تعوديه»

لا توجد على هذه الأرض أمٌ لا تتمنى طفلاً مطيعاً، متحملاً لمسؤوليته، طفلاً منظمًا يضع الأشياء في أماكنها الصحيحة وينظف فوضاه بنفسه، لا يرتكب أي أخطاء، ينجح بتفوق في دراسته والرياضة التي يمارسها، يتحاور معها بأدبٍ واحترام، يحب إخوته ولا ينتساجر مع رفاقه.

السؤال الآن: من هذا؟

الإجابة: مخلوق فضائي، أو روبوت، ربما أحد صغار كوكب المريخ الشقيق، لكنه بالتأكيد ليس طفلاً.

إذا كان لديك طفل- وأنا متأكدة أنه لديك طالما أن هذا الكتاب بين يديك الآن- فعليك أن تتسى كلمة المثالية وتحذفها من قاموس حياتك بأكمله، ولا أعني بحذف المثالية فقط بل أتوقعها من طفلك، ولكن ألا تتوقعها من نفسك؛ لا توجد أم مثالية ولا أب مثالي ولا بيئة مثالية لتربية أي طفل.

لكن توجد بيئة جيدة بما فيه الكفاية لتنشئة طفل سويّ، هذه البيئة قوامها والدان مُحبَّان، فقط محبان.

والآن، وقبل أن نبدأ، ففكر لدقيقة واحدة واسأل نفسك:

لماذا أريد أن أعلم طفلي تحمُّل المسؤولية والالتزام بالنظام، واحترام قواعد المنزل؟

الإجابة:

.....
.....

إذا كانت هذه الجملة من ضمن إجابتك: «لتصير حياتي أسهل باتباعه القواعد»

فمن فضلك اذهب الآن إلى هذه العبارة واشطبها، واكتب بدلاً منها لتصبح حياته وحياة كل المحيطين بطفلي الآن وفي المستقبل أسهل، فيكون تواجهه مع الآخرين محبباً إليهم فيصير هو أسعد.

لذا ففي كل مرة تدخل فيها غرفة وتجدها في حالة فوضى، في كل مرة يكسر فيها قاعدة، أو ينسى غرضاً من أغراضه في المدرسة، أو يتلصق في أداء مهامه، ذكر نفسك:

أنا أعوّد طفلي على النظام من أجل أن تصير حياته أسهل، من أجل أن يؤدي مهامه في وقتها فيصير إنساناً أهدأ بالاً وأكثر نجاحاً.

أنت حين تغيّر الطريقة التي تستقبل بها سلوك طفلك غير المرغوب فيه، فإنك بذلك تغيّر الطريقة التي تتفاعل معه بها بمعنى أنك إذا كنت تردّد داخل عقلك أنك تعلمه النظام من أجل راحتك ففي كل مرة ينسى فيها طفلك واجبه المدرسي فستفعل من أجل نفسك؛ ستثور لأن سلوكه هذا يهدّد راحتك أنت وطاقتك أنت، أما حين تُرجع سلوكه له، وتعرف أن الفوضى العارمة في غرفته تؤثر عليه هو وعلى اختياراته وشكل حياته هو في المستقبل، فستملك الرغبة في مساعدة هذا الصغير على الالتزام وستشعر بالتعاطف معه.

بالإضافة إلى أنك صرت تعرف الآن جيداً أن أسوأ ما يمكنك أن تقوم به كمربيّ محبّ لطفله هو أن تتفعل وتغضب وتثور وتهاجم.

إذا كان طفلك ينسى أشياءه طوال الوقت، ينسى زجاجة الماء في غرفته ويذهب للمدرسة من دونها، ينسى واجبه المدرسي في المدرسة ويعود للبيت من دونه، تضيع معظم أشيائه؛ أقلامه، معطفه، كتبه، وإذا كنت قد جربت تنبيهه مئات المرات، ثم لومه وتعنيفه، ثم بدأت تقوم بالأشياء بدلاً منه تارة، وتستسلم لضياعتها تارة أخرى، فإن عليك الآن أن تتبنى أسلوباً مختلفاً غير الذي كنت تمارسه طوال الوقت الماضي.

تفاعل مع الخطأ أهم من تصحيح الخطأ:

اخلع المشاعر من كل ردود أفعالك تجاه أخطائه؛ نبرة صوتك، انفعالات وجهك، شكل جسدك يجب أن يخلو من أي غضب أو ثورة.

«إذا شعر طفلك أنك تتشاجر معه فسيفقد رغبته في الاستجابة لكلماتك»

«وإذا كنت تتشاجر فإنك تعلمه أن يتشاجر»

لا تجعل تركيز ابنك ينصب على مزاجك وردة فعلك، بل اجعل كل تركيزه ينصب دائماً على أفعاله هو بالأشياء معك، اخرج أنت من الموقف برمته، دعه وجهاً لوجه أمام سلوكه، وخُذ أنت دائماً جانبه بأن تتعاطف معه، وتقف بجواره في مواجهة سلوكه الشرير.

لا تكرر كلماتك، لا تذكره بما نسي، بدلاً من ذلك دَعِ التبعات الطبيعية المنطقية تحدث بسلاّم ولا تقف بطريقها؛ بمعنى أن من ينسى صندوق غذائه يذهب للمدرسة بدونه ولا نعود بأي حالٍ من الأحوال للمنزل لجلبه. من يلعب حتى وقت النوم دون أن يذاكر للاختبار نتركه يذهب للنوم من غير الاستيقاظ ساعتين أبكر لمساعدته على الاستنكار.

أعرف أنه قرارٌ صعبٌ، وأنا نحن الآباء والأمهات نحاول قدرَ الإمكان تجنب التبعات التي من شأنها أن تحدث لأبنائنا، نحن لا نتحمل أن يقضي أحدهم نهاره في المدرسة جائعاً، أو أن يحصل

على علامة منخفضة في الاختبار ومن ثم يشعر بالخزي أمام أصدقائه، قلوبنا الرقيقة لا تتحمل أن يحدث للقلوب الصغيرة الخضراء الناعمة التي نحباها أي أذى.

لكن ماذا إن أخبرتك أن التبعات المنطقية الطبيعية هي التي ستحمي صغيرك ذا السنوات الخمس عندما يغدو موظفًا في بنك كبير، من نسيان التقارير التي سيطلب منه الانتهاء منها في موعده؟

ماذا إن أخبرتك أنه إن ظللت أنت من ينبه طفلك لصندوق الغذاء فإنها لن تكون مضطرة أبدًا لتذكير نفسها به، وبأن الطفلة ستكبر يومًا وتصبح معلمة تنسى مواعيد تغيير الحفاضات لأطفال هي المسؤولة عنهم؟ خبرتط

لا تنتظر لهم الآن على أنهم أطفال من الطبيعي أن ينسوا أمورًا، لكن انظر لهم على ما سيكونون عليه في المستقبل لتتبنى طريقة أكثر فاعلية في توجيههم.

أعطه خيارات؛ حبيبي هل تغادر معنا منزل أصدقائنا الآن على قدميك أم محمولاً؟

ولا تنسَ، يجب أن يكون أحد الخيارات أمرًا يمكنك القيام به، بينما الآخر أمر تملك التحكم فيه، في المثال السابق أنت تريد لطفلك ذي الأعوام الثلاثة أن يغادر منزل الأصدقاء على قدميه (أمرٌ تريده)، وإلا فستحمله أنت (أمر يمكنك القيام به).

الجأ للمسموحات والممنوعات؛ إذا كان طفلك لا يزال في المرحلة الأولى من مراحل النمو الأخلاقي وافعل ذلك بشروط:

من دون تهديد، من دون صراخ؛ تفقد قواعدك قوتها حين تقترن بالوعيد والتهديد.

من دون جدال ولا شرح مطوّل، كلما كانت حركة شفاهك أقل كلما كانت قواعدك أكثر تأثيرًا.

من دون سخرية؛ السخرية والانفعال لا يعنيان سوى أمر واحد هو أن قواعدك بمفردها لا يمكن الوثوق بها.

أعط مكافأة أو أضف مسؤولية أو اسحب ميزة.

أعط مكافآت:

إضافة نصف ساعة لوقت ذي الكفاءة العالية خاصتكما.

السماح له بمشاهدة التلفاز نصف ساعة إضافية.

أضف مسؤولية:

كنس الأرض أو تنظيف صندوق القطة.

اسحب ميزة:

استقطع نصف ساعة من وقت اللعب.

تحلّ بالمرونة والتعاطف:

اسمح بحدوث أخطاء، اسمح بالسهو، تجاوز عن بعض التصرفات، إذا أخطأ طفلك اطرده أي شعورٍ بالتهديد والتوتر، ورحب بالتجربة؛ تبني فكرة أنه:

لكي يتعلم طفلك فيجب أن تسمح له بأن يخطئ ليتعلم من أخطائه، ويواجه عواقبها.

اسخر من نفسك أحياناً إذا سكبت الحساء أو تعثرت، اضحك على الأخطاء والحوادث، أزل الخزي من الأخطاء.

والآن تعال لنقرأ هذه الأخطاء لنعرف من وجهة نظرك أي من هذه السلوكيات يمكنك تحمّل حدوثها وأيها لا يمكنك تحمله:

يمكن تحمله لا يمكن تحمله

السلوك

() ()

نسي طفلي أن يأخذ صندوق طعامه إلى المدرسة

() ()

لم يجمع ألعابه من على الأرض

() ()

ضربت أخاها

() ()

يقضي ٦ ساعات يومياً أمام شاشة التلفاز

() ()

يتواصل مع غريب على أحد تطبيقات التواصل الاجتماعي

() ()

يدخن سجائر مع رفاقه

ظلّ مستيقظًا حتى الرابعة فجرًا () ()

خرج بالسيارة وهو في عمر ١٤ سنة () ()

حصل على علامة صفر في الاختبار () ()

قُل ولا نقل:

حاول أن تتخلى عن: لا/ وممنوع/ خطأ/ لا يمكن.

واستبدالها ب: أنا أسمح/ أنا أعطي/ يمكنك أن/ في هذا البيت نحن.

إليك بعض الأمثلة:

قل

لا تقل

ممنوع أن تشاهد التلفاز قبل الانتهاء
من واجباتك المدرسية
مسموح أن تشاهد التلفاز حال الانتهاء من واجباتك المدرسية.

إذا لم تنته فطورك، لن تحصل على
حلوى. أنا أعطي حلوى للأطفال الذين ينهون فطورهم.
حلوى.

كيف يمكنك أن تتحدث مع أمك يمكنك الحديث معي فقط حين يكون صوتك منخفضًا، ونبرتك
هكذا؟ لا ترفع صوتك على أبدًا. نشي بالاحترام.

لماذا لم تغسل أسنانك إلى الآن، هل
من المفروض أن أذكرك كل ليلة لقد أنا أقرأ قصة قبل النوم فقط لمن يغسل أسنانه.
تعبت.

إذا لم تلملم ألعابك فلن تراها مرة الألعاب التي ينتهي بها الأمر في سلة الألعاب هي مايمكنك
اللعب به في اليوم التالي أما الباقي فسيصير في الخزانة.
أخرى.

في هذا البيت نحن نرفع طعام الغداء في الساعة الرابعة عليك
أن تنتهي أبداً من طعام الغداء؟ أن تتأكد أنك أكلت جيداً وإلا ستضطر لتحمل الجوع حتى
طبقك كما هو. موعد تقديم العشاء.

إياك أن تمد يدك وتلتقط شيئاً من سأصطحبك معي للسوبر ماركت طالما كنت ممسكاً بيدي
على الأرفف داخل السوبر ماركت. وتستأذن قبل أن تضع الأغراض في سلة المشتريات.

والآن إليك الإجابات المنطقية للأخطاء التي يمكن تحمّلها، والأخرى التي لا يمكن تحمّلها:

كل الأمثلة يمكنك السماح بها من حينٍ لآخر ما عدا «ما لا يمكن تحمّله»:

يدخن سجائر مع رفاقه

خرج بالسيارة وهو في عمر ١٤ سنة

يتواصل مع غريب على أحد تطبيقات التواصل الاجتماعي

يقضي ٦ ساعات يومياً أمام شاشة التلفاز

في المرات القادمة التي يرتكب فيها طفلك خطأ فأنت تعلم الآن أنه من النوع الذي يمكن تحمّله،
عليك أن تذكر نفسك أنك والد مرن يسمح بحدوث الأخطاء منخفضة التكاليف.

كلمة السر:

طفلك يتعلم المسؤولية عن طريق:

أخطاء + حدوث تبعات + تعاطف

« الوصية الرابعة عشر

- من الصعب أن تضع لطفك نظامًا أو قواعد يتصرف وفقًا لها، لكن الأصعب في الحقيقة هو أن تتحلى بالصبر والحب الكافي حتى تضحى قواعدك عادات يمارسها طفلك بشكل يومي.
- تذكّر أنك تعلم طفلك النظام والمسؤولية لتغدو حياته أسهل وأكثر تنظيمًا.
- لا تشحذ كل محاولتك لتجنب طفلك تبعات أفعاله، بل اترك له الفرص ليخطئ فيتحمّل عواقب سلوكه.
- أخبر طفلك بالمسموح والممنوع بدلًا من انتقاده وتهديده.
- أعط مكافآتٍ واسحب ميزاتٍ أو ضف مهامًا.
- تعاطف.. تعاطف.. مفتاح نجاح أي والدين هو تعاطفهما مع طفلهما خاصة إذا كانا بصدد تحميل الطفل تبعات سلوكه.

(١٥)

طفلي بطيء

مَلَك، اسمعيني جيدًا في كل مرة تتجاوز ساعة الحائط السابعة والنصف ونحن لم نستعد للذهاب للمدرسة بعد، فنفوت أتوبيس المدرسة، سنضطرين أسفة للتضحية بعشرة جنيهات من مصروفك أجرة تاكسي وإعطائها لماما.

ملك ذات السنوات السبع طفلة، جميلة، لا تنتبه للوقت مطلقاً، تتعامل مع الأيام والساعات والدقائق علي أنها أشياء أبدية سرمدية لا بداية لها ولا نهاية، تعاني أمها من كارثة عدم إدراكها لقيمة الوقت وتأخرها الدائم في إتمام المهام الخاصة بها، تتناول فطورها في ساعات، وكلما همت الأم برفع الأطباق عن الطاولة صاحت ملك «لم أنته بعد»، وقت أداء الواجبات المدرسية هو الجحيم بعينه، الاستعداد للخروج للتمرين، ارتداء الملابس، تحضير الحقيبة المدرسية، الاستعداد للنوم؛ كلها أمور تفقد أم ملك طاقتها ووقتها.

في يوم قررت الأم أن تتجاهل كل ما اعتادت عليه من:

أرجوكِ أسرعِ سنفوت الأتوبيس.

اركضي لغرفتك وارتدي جواربك بسرعة.

صندوق غذائك لا زال على المنضدة، أرجوكِ لا تنسيه.

وأن تتبع نصيحة أحد خبراء التربية الإيجابية وتتبنى سينااريو جديد ألا وهو:

لكي تجعل طفلك يلتزم بقاعدة وضعتها له، عليه أن يتكبد هو مشقة خرق هذه القاعدة.

حدث بالفعل

الزمان: أحد الصباحات الدافئة في بداية مارس.

المكان: بيت ملك تحديداً غرفة الجلوس والمطبخ على الطراز الأمريكي.

المشهد على الشاشة

ملك تتحرك كعادتها ببطء شديد، لم تمسس طعام الفطور؛ الذي أعدته أمها منذ أكثر من نصف ساعة، شطائرها وزجاجة الماء ما زالوا بجوار الحقيبة المدرسية، لم ترتد جواربها بعد، وباقي من الزمن خمس دقائق على موعد قدوم أتوبيس المدرسة.

الأم تجلس على كرسيها المفضل تراقب ملك في صمت واضعة ساقاً فوق ساق، تحتسي قهوة الصباح، بعد دقائق تنادي على طفلتها بصوت حازم:

خمس دقائق ويصل أتوبيس المدرسة.

تسمع ملك جملتها فتبدأ بالتحرك في جميع الاتجاهات لا تعرف من أين تبدأ حتى لا تفوت الأتوبيس.

تطمئن الأم أن ملك بدأت تنتبه للوقت ثم تكمل قهوتها في هدوء، تعلن دقائق الساعة السابعة والنصف وخمس دقائق، تنهض الأم:

دقيقة واحدة وتكوني مستعدة سأفلك أنا للمدرسة، ولحين تنتهين من استعدادك سأذهب لتحصيل عشرة جنيهات من حصالتك.

تغادران المنزل بالرغم من أن ملك لم تتناول فطورها، وبالطبع نسيت وضع علبة غذائها وزجاجة الماء داخل الحقيبة.

تلتقط الأم موزة في يدها قبل أن تتجه للخارج:

خذي كلي هذه الموزة فأنت لم تتناولي فطورك بعد.

ترد ملك: أنا لا أستحق هذه الموزة، تأخرت عن مواعيدي معك.

الأم: أنت تستحقين كل ما هو جميل في هذه الحياة، كلي الموزة الآن وأنا متأكدة أنك ستنتبهين لوقتك جيداً فيما بعد.

تسأل ملك أمها: هل لازلت تحبينني؟

الأم: بالطبع أحبك.

ملك: حتى وأنا متأخرة؟

الأم: أحبك في كل الأوقات، مهما حدث، وأنا معك حتى تتمكني من ضبط مواعيدك. كواليس المشهد تحكيه أم ملك

كنت غاضبة جداً وأنا أشاهدها تضيع الوقت بأكمله في اللا شيء، تدور حول طعام الفطور ولا تمسه، الحقيبة المدرسية ملقاة على الأرض تحملها من هنا وتضعها هناك بلا أي هدف، ودون أن تضع بداخلها طعام غذائها أو زجاجة الماء، كنت أقاوم رغبة ملحة في تنبيهها أو الصراخ فيها، في لملمة الأشياء المبعثرة هنا وهناك، في مساعدتها على ارتداء جواربها بسرعة، لكنني كنت أصبر نفسي بأن أردد:

لقد جربت كل التكنيكات الممكنة من قبل، كنت أنت من يرتب لها حقيبة مدرستها مرات عدة، وصرخت فيها تستعجلينها مرات أخرى دون أي جدوى ومن دون أن تدرك قيمة الوقت.

أن الأوان لتجريبي كلام العلم.

أنت تعلمين ابنتك كيف تنظم وقتها وتصبح منضبطة، تخلقين عادة ستبقى معها العمر بأكمله.

we are building up a habit, a lifelong habit.

جرت العادة أن أي سلوك سيكلفني وقتاً ليصبح عادةً، القرار قراري هل نتكأ الوقت وأنا هادئة وهي مرتاحة وعلاقتنا والرابطة بيننا قوية أم يحدث ذلك على حساب علاقتي بها لتكره العادة وتكرهني وتكره نفسها كان من الممكن حين قالت لي «ولكني لا أستحق الموزة».

أن أرد عليها: نعم، أنت لا تستحقينها لأنك متأخرة «كنت حينها أكون قد نفثت عن جزء من غضبي»

لكن حينها ستكون الرسالة التي تصلها أنها عندما تطيع أوامري وتتصرف بطريقة صحيحة ستستحق الحب وأنها حين تخطئ فإنها لا تستحق، فتكبر لتصبح صورتها عن نفسها وثقتها في استحقاقيتها طوال عمرها مشروطة بتصرفاتها ونجاحها وطاعتها للأوامر.

من أكثر الأمور المزعجة والمرهقة لأي أم وأب هي طفل يتكأ في أداء المهام المطلوبة منه، الطفل الذي يعاني صعوبة في إدارة الوقت، الطفل الذي يبدو وكأنه يتجاهل الأوامر الموجهة له، وأقول «يبدو» لأنها ليست حقيقة الأمر.

والحقيقة هي أن هذا الطفل المنغمس في أي نشاط يستحوذ على كل حواسه - الطفل السارح الشارد - لا يتجاهل أوامرك، ولكنه يعاني صعوبة في الانتقال من مهمة إلى أخرى، إذا كان يلعب وأنت تطلب منه أن يستعد للنوم بأن يذهب ليغسل أسنانه فإنه لن يترك ما في يده بسهولة، وستظل أنت تكرر الأمر دون استجابة واضحة من قبل طفلك فتبدأ في الانفعال وهو ما لن يفيد الطفل ولا يساعده على إدراك قيمة الوقت، بل كما اتفقنا من قبل سيضعك أنت في موضع الشرير.

ما هي الأسباب التي تجعل طفلي أبطأ من أقرانه؟

بعض الأطفال تكون هذه هي طبيعتهم التي لا يمكنك تغييرها بل ليس علينا تغييرها من الأساس، لكن دورنا هو مساعدته ببعض الأدوات - والتي من ضمنها تحمل توابع تأخره أحياناً- لإدراك قيمة الوقت والانضباط في المواعيد.

والبعض الآخر من الأطفال يكون السبب في تلكؤهم هو أمرٌ طارئٌ كتغيير المدرسة أو سفر أحد الأبوين أم قدوم مولود جديد، وتكون هذه هي طريقة الطفل للاعتراض وإخبارك أن الأمر لا يعجبه، أو للفت انتباهك.

والآن إليك النقاط العشر التي تساعدك على تعليم طفلك مهارة الانضباط:

استرخِ وتنفّسْ بهدوءٍ، خُذْ خطوة للخلف ولا تجعل تلوّكؤه
أو شروده يثير انفعالك، تذكر أن هذا طفلك وأنتك تساعدته على
تعلّم مهارة تنظيم الوقت، انفعالك سيزيد الأمر سوءاً؛ أنت في
حاجة للحفاظ على كل طاقتك وصفائك الذهني للتفكير في
آليات لمساعدته.

« علم طفلك الأولوية:

يجب أن تخبر طفلك أن هناك أولويات وتعرفه مفهوم الأولوية أنه في كل مرة يختار بين أمرين، عليه أن يختار أكثرهما أهمية على سبيل المثال: صحتك أولوية؛ فعندما يحين موعد الغداء يجب أن نترك التلفاز، وإذا كنت مختارًا بين الاستحمام أو اللعب اسأل نفسك أيهما يؤثر على صحتي ليكون له الأولوية.

تعليمك أولوية لذا لا يمكنك تأجيل الواجب المدرسي حتى تنتهي من ألعاب الفيديو.

أمنك وأمانك أولوية:

عليك أن تعود للمنزل في وقت مبكر، لأن أمانك أهم من اللعب مع صديقك في بيته.

« علم طفلك الوقت صمم معه مفكرة / قائمة أعمال يومية /

تقويم:

اعتمد فيها على الصور أو الرسم، اعمل قائمة بروتين المهام اليومية ومواعيدها، مثلاً: أمام الثالثة ضهراً اجعل طفلك يرسم صورة لأطباق أو طعام، وأمام كل مهمة يقوم بها في وقتها المحدد ارسم قلباً أو علامة صح أو ضع استيكر ملوناً، ومع كل ١٠ علامات صح في الأسبوع كافئه.

هذه أمثلة يمكنك تطويعها بما يناسب طفلك.

اجعل له مهمة يتطلع لها مرتبطة بكل روتين، في الصباح قبل المدرسة اجعل مهمته على سبيل المثال هي مساعدتك في تحضير الفطور أو فتح الشباك ومحاولة التنبؤ بطقس اليوم الذي سيحدد الملابس التي سيرتديها جميع من في المنزل أو أي مهمة أخرى تحفزها على الالتزام بالمهمة وموعدها.

لا تكرر هذه العبارات «انفض لغسل أسنانك، من فضلك هيّا»
 أسأله عن الخطوة القادمة بدلاً من ذلك:
 أين ستضع هذا اللب قبل أن تتجه لغسل أسنانك؟
 أو هل تذكر أي لون هو لون فرشاة أسنانك؟

مشكلة التكرار أنه إذا تعود أن يسمع منك الأمر تسع مرات،
 فكأنك تخبره أن عليه تجاهل أول ثماني مرات وانتظار المرة التاسعة
 ليبيدي ردة فعل.

لكن الأسئلة تقتضي إجابات والإجابات تقتضي التفكير
 والتركيز في الخطوة القادمة.

« أعطه وقتاً أطول للاستعداد ولإتمام المهمة

إذا كانت الربع ساعة دائماً غير كافية للملزمة الألعاب وتجهيز
 الحقيبة المدرسية والاستعداد للنوم، اجعلها نصف ساعة، ساعده في
 تحضير الملابس قبل الموعد بيوم.

« لا تأمره بمهمتين في الوقت نفسه

لا تقل: «اجمع ألعابك واستعد للنوم» بل اجعل كلاً منهما مهمة مستقلة بذاتها.

لا تأمره وهو يلعب بالكمبيوتر اللوحي أو إذا كان هناك تلفاز يشته انتباهه، اطلب منه أن يترك التابلت أو يغلق التلفاز ومن ثم نبّه للمهمة.

إذا كانت غنوة Clean up على سبيل المثال تشتته وهو يجمع ألعابه، فاستعض عن ذلك بأن يجمع الألعاب الصفراء أولاً، ثم بعد الانتهاء منها يجمع الحمراء، أو أن يعد القطع التي يجمعها.

إياك أن تنعته بالسلحفاة أو البطيء أو تخبر أحداً أنك مستاء من سلوكه، هذه ليست الوسيلة الصحيحة لتشجيع طفلك على الانضباط، إذا نعته بالبطيء فسيقتنع عقله الباطن أنه شخص بطيء وسترى منه مزيداً من التلكؤ.

« أخبره بمشاعرك وخططك:

أخبره أن تأخره في أداء المهام يعطلك: حين تغادرا المنزل في الصباح في وقت متأخر فإن هذا يجعلك مستاء ومتوترًا، حين يستهلك يومك بطوله لمساعدته في إتمام واجباته فإن هذا يزعجك، افعل هذا بالطريقة التي تجعلك تكسب تعاطفه، لا بهدف توبيخه وتقريعه. إذا كانت خطتك هي مغادرة النادي في الساعة التاسعة، عليك إخباره قبل الذهاب للنادي أنه حين يشير العقرب الصغير على رقم تسعة والكبير على اثنتي عشرة سنبدأ في جمع أغراضنا للعودة للمنزل.

أنت القدوة؛ فإذا كنت ممن يؤجلون تنفيذ مهامهم لآخر لحظة، إذا كنت دائمًا متأخرًا وتركض للحاق بالأشياء، إذا كنت دائم الشرود وتعد أوقات تواصلك مع عائلتك على إصبع اليد الواحدة، إذا كان طفلك يحدثك وعيناك لا تفارقان شاشة هاتفك فلا تتوقع طفلًا يسعى لاكتساب مهارة التركيز والانضباط.

« الوصية الخامسة عشر

- بعض الأطفال يحتاجون وقتًا أطول من غيرهم للقيام بأمورهم اليومية، الأمر الذي لا يمكن تغييره لكن يمكنك ببعض الأدوات مساعدته على إدراك قيمة الوقت.
- استرخ قبل أي مهمة، وليكن هدفك تعريف طفلك بالأولويات ومعاونته في تحديدها.
- اجعل له دورًا خاصًا في كل مهمة روتينية تقوم بها.
- بدلًا من تكرار كلماتك، اسأله دائمًا عن الخطوة التالية.
- أعطه وقتًا أطول من إخوته وأقرانه، أخبره بخطئك قبلها بوقتٍ كافٍ، ولا توجه له أمرين في الوقت ذاته.
- الأطفال هم تلك الكائنات الرقيقة القادرة على تبديد وقتك وطاقتك وتركك مستنزفًا بكل براءة، لذا احرص دائمًا وأبدًا على الاهتمام بنفسك وشحن طاقتك.

- حبيبتي اجمعي ألعابك من على الأرض.

- حين ينتهي الفيلم.

- أصدقائي أسفل العمارة دقائق ويكونون بالمنزل، ساعديني أن يكون المكان مناسباً لاستقبالهم.

- هكذا إذاً. حاضر.

ثم بدأت الطفلة تتحرك بسرعة وتلملم ألعابها من على الأرض ومن فوق الكنب قبل قدوم الأصدقاء.
مشهد ٣:

- ماما أنا متأخر جداً على التمرين، سأرتدي حذائي في السيارة.

- لا مشكلة، عليك فقط أن تهدأ ولا داعي للتوتر، أنا متأكدة أن المدرب سيتفهم تأخرك لأنك أول مرة تتأخر.

داخل السيارة يرتدي حذاءه وتدير الأم محرك السيارة للحاق بالتمرين:

- ماما، لقد نسيت مضرب التنس في البيت، سأصعد لإحضاره.

أكمل أنت ارتداء الحذاء وسأصعد أنا لإحضار المضرب من أجلك.

في عالم يضح بالتكنولوجيا والانفتاح والعديد من المواقع الاجتماعية ووسائل الإعلام والإخصائيين النفسيين والتربويين والكثير من كتب التربية، والكثير جداً من النصائح اليومية لتربية سوية، يقع بعض الآباء والأمهات في فخ التطرف ومن ثم جلد الذات.

في حين يصاب البعض الآخر بالقلق عند أبسط المواقف اليومية، يراجعون تصرفاتهم ويتساءلون هل كان تصرفي مناسباً؟ أم كان من المفروض أن أتهاون قليلاً في ذلك الموقف؟ هل إصراري على ما فعلته كان الأصح، أم أنه يجب عليّ التحلي ببعض المرونة؟

ولتعرف ما إذا كنت على الدرب الصحيح وأنت تتحلى بالمرونة والطيبة مع حفاظك على نظام المنزل وقواعده اسأل نفسك بعد كل موقف هذه الأسئلة الثلاث:

السؤال الأول: هل أنا شخص مثالي متصلب الرأي لا يسمح بحدوث أي أخطاء؟

إذا كنت مربيًا يبحث عن الكمال في كل الأمور، يطبق قواعدة بمثالية شديدة، يبدي نفس الانفعالات عند صدور أي خطأ في سلوك طفله، فكيف يمكن لصغيرك أن يميز بين الأولويات وصغائر الأمور إذا كانت ردود أفعالك واحدة تجاه الاثنين!

إذا كان نسيان زجاجة الماء يعادل ضربه لأخته.

لذا عليك أن تتحلى ببعض المرونة، لأنه من خلال ردّ فعلك وتمسكك بقيام طفلك ببعض الأمور في التو واللحظة، أو تغافل عن البعض الآخر يتعلم طفلك مفهوم المرونة.

فالأطفال لا يتعلمون أهمية أو كيفية التحلي بالمرونة حين تقف في منتصف غرفة المعيشة وتصيح انتباه، ومن ثم تهتف:

يا صغيري يجب أن تتحلى بالمرونة والطيبة وتتغافل عن صغائر الأمور لأن هذا هو ما يجعل حياتك اليومية أسهل، ويجعلك سريع التكيف مع تغييرات الحياة، بالإضافة إلى أنك حين تكون مرناً سهل المعشر ستكون محبوباً من الآخرين.

لكنهم يتعلمون من خلال ردود أفعالنا؛ كما حدث في المشهد رقم ١ حيث استطاعت الأم أن تعلم طفلتها كيفية تصنيف المهام، فتقوم بالأولويات والأمور الهامة أو الملحة أولاً، وتسمح لنفسها ببعض الراحة والمرونة حين يتعلق الأمر بمهام تستطيع الانتظار.

السؤال الثاني: هل كنت أتصرف وأنا منفعل، هل كنت أصرخ؟ هل كانت نبرة صوتي وملامحي ينمان عن غضب؟

إذا كانت الإجابة بنعم فاعلم عزيزي أن طفلك لا ينصت حين تصرخ، وأنه حتى لو توقف عن ممارسة السلوك الذي كنت تصرخ فيه بسببه، فهذا ليس لأنه أدرك خطأه، لكن لكي يضع حداً لغضبك وثورتك، وغالباً فإن القرار الذي اتخذته وقت غضبك هو قرارٌ متعنت غير منطقي.

فمثلاً إذا سكب طفلك الحليب لا يجب أن يكون ردّ فعلك:

«لا مزيد من اللعب بالفيديو جيم طول نهاية الأسبوع».

وأنه إن حدثت وبالغت برد فعلك فعليك بعد أن تهدأ الذهاب إلى طفلك بكل هدوء وتقول له:

«بيدو أنني كنت غاضباً بشدة، وتسرعت حين قررت أنك لن تلعب بالفيديو جيم لمدة يومين، يمكننا أن نقرر أمراً أكثر اعتدالاً بعد أن ننتهي من تنظيف فوضى الحليب المسكوب ونتحدث لمدة دقيقتين عن الأمر».

في هذه الحالة فأنت تعلم طفلك المرونة، مرونة الاعتذار، تعلمه أنه لا يجب أن يتسرع ويتخذ قرارات وقت انفعاله وغضبه.

ما حدث في الموقف رقم ٢ هو أن الأم شرحت الموقف بكلمات قليلة من دون انفعال، وشرحت لطفلها لماذا يصنف هذا الأمر على أنه مُلِحٌّ ولا يحتمل الانتظار، وطلبت منها أن تعاونها بهدوء،

ولأن هذه الأم كانت متفهمة وتحلت بالمرونة حين كان يمكن للألوان الانتظار على الطاولة فإنه حين حان دور الطفلة لتتصرف هي الأخرى بتفهّم وبقدر كبير من المسؤولية، فكانت الاستجابة كما هو متوقع منها، هذا لأن أطفالنا يقلدون أفعالنا.

السؤال الثالث: هل ما حدث من طفلي كان حادثاً عارضاً أم نمطاً سلوكياً؟

إذا كان الأمر عارضاً فيمكنك أن تتغاضى عن الموقف بأكمله دون تعنيف طفلك أو لومه لأنك تعرف جيداً أن الأمر ليس سلوكاً أو عادة تحتاج لتركيزك وشحن قواك لتحمله تبعاتها، حينها يجب أن تعلمه معنى التغافل والرحمة تماماً كما كانت الأم في المشهد رقم ٣ تتصرف:

كانت تهدئ طفلها وتطمئنه وتساعده حتى يصل في موعده المحدد للتمرين.

حدث بالفعل

في يوم من ذات الأيام كنا نستعد أنا وابني ذو الأربعة عشر ربيعاً للخروج من المنزل ثم فجأة سقط هاتفه على الأرض، لن أنسى أبداً نظرتة وهو يلتقط الهاتف ويقول:

«أنا آسف، لقد انكسرت الشاشة».

ثم كانت اللحظة الحاسمة، فأصعب لحظة على الإطلاق هي اللحظة التي تقرر أن تحمي فيها غضبك وذهولك وانفعالاتك جانباً وتتعاطف مع طفلك عندما يخطئ، حينها تحدثت إلى نفسي هكذا:

«ماذا لو كانت صديقتك هي التي أسقطت هاتفها فانكسر، هل كنت لتصرخين فيها وتوبخينها أم كنت ستواسينها وتقولين: «فداك؟!»

الهاتف هاتفه، وهو من سيضطر لتصليحه بالادخار من مصروفه والاستغناء عن ما يحب شراؤه، وبالطبع ستساعدينه وتدفعين له جزءاً من قيمة التصليح، لكن أيهما أهم الآن طفلك وعلاقتكما والرابطه بينكما أم الهاتف! خاصةً وأنك تعرفين أن ابنك حذر ورزين ونادراً ما يتلف أغراضه.

قلت له بعد أن نعود للمنزل سنتحدث في الأمر، أما الآن لا تحزن، هو خطأ وارد الحدوث.

بعدها هاتفته أخي الذي يعرف مراكز الصيانة لأستعين بخبرته، شرحت له الموقف فسألني:

- وماذا كانت ردة فعلك مع الولد؟

أجبتة: ألا يسقط هاتفك أنت أبداً؟

هو خطأ وارد الحدوث وأنت تعرف أن الولد بالفعل يأبه لأشياءه ويحافظ عليها، الأمر حادث عارض.

بعدها بأيام كانت حفلة عيد ميلاد ابني، كنت أخبز بيتزا الجبن له ولأصدقائه الذين يلعبون بلابي ستيشن في انتظار أن يكون الطعام جاهزاً، وبينما أنتظر نضوج البيتزا، كنت أكمل كتابة أحد فصول هذا الكتاب لأتذكر فجأة أن هناك بيتزا داخل الفرن ينتظرها الصغار، وأني نسيت أمرها تماماً أفتح الفرن وأخرج البيتزا في اللحظة التي يدخل فيها ابني المطبخ ليسألني:

- هل الطعام جاهز؟

لنتفاجأ بأن أعلى البيتزا كان على وشك الاحتراق، تضايقت كثيراً وبدأت أعنف نفسي أمام طفلي وأعتذر له:

- أنا آسفة، سأطلب لك غيرها.

- لا، أنتِ صنعت اثنتين، واحدة رائعة ستقي بالغرض، وحتى هذه يمكننا إزالة الطبقة العليا وإضافة بعض الجبن، ومن ثم تركها في الفرن دقيقة لتصير جاهزة وكأن شيئاً لم يكن.

- أنا حزينة، كيف نسيته.

- ماما، أرجوك لم يحدث شيء، تعالي سنصلح الأمر سوياً، ولكن التقطي لي صورة معها أولاً، لأخلد الذكرى.

ابني الذي يكره أن ألتقط له أي صورة يطلب مني أن أصوره مع البيتزا المحروقة، كنت ممتنة لطيبته ولتهوينه الأمر شكرته فقال:

- لا تحزني ماما، خطأ وارد الحدوث.

« الوصية السادسة عشر

- طفلك لا يتعلم بالشعارات ولا المحاضرات الطويلة ولا بالكلام عامةً، لكنه يتعلم مما تمارسه أنت معه، هذا لأنك القدوة.
- تغافل عن أخطاء طفلك العارضة، ومرونتك، وتخليك عن المثالية هي مهارات لها نفس قيمة وأهمية إرساء القواعد والمحافظة على النظام وتحمل نتيجة الأفعال.
- حفاظك على علاقتك الرحيمة المتسامحة بطفلك وتمسُّكك بهدوئك لِهِي أمورٌ هامة لتقوية الرابطة بينكما وتدعيم أواصر الحب.

(١٧)

شكرًا لأنك أمي

- هذه الشيكولاتة لكِ ماما.

- لي أنا؟

- نعم، هدية لأنك أصحلتِ خطانا أنا وأدهم، وذهبت لشراء أشياءك بمفردك.

- وأين الشيكولاتة الخاصة بكما؟

- لم نشترِ لنا، أردنا أن نختصك أنت بها اليوم.

- شكرًا حبيبتي.

- شكرًا لأنك ماما.

قبلها بيوم

هذا يكفي ماما، لا نريد أن ندخل المزيد من المحال.

- نعم هذا ممل جدًا.

كنا قد خرجنا للمول لشراء هدايا مكافأة لهما، لأن علامتهما الدراسية كانت أفضل بكثير من العام الماضي، وكنت أنا أريد شراء بعض الملابس، أخبرتهما بخطتي: سنتناول طعام الغداء في مطعمكما المفضل، ثم نشترى لكما الألعاب التي تختارونها ثم نصطحب ماما لشراء أشياءها.

تناولا الغداء الذي اختاراه، وانتهينا من شراء هدايتهما، وتوجهنا للبحث عن أغراضي، حين صاحت طفلتي وهي تحول بيني وبين الدخول للمحل بجسدها الرقيق:

- يكفي ماما، لا نريد أن ندخل المزيد من المحال.

أيدها أخوها: نعم هذا ممل جدًا.

قلت لهما: ولكنني لم أشتري ما أريده بعد.

صاح الولد: ولكنك تضيعين وقتنا، نحن لا نحب التبضع، أريد العودة للمنزل للعب بهديتي.

قالت البنت وهي تجذبي من يدي: نعم وأنا أيضًا أريد الذهاب للمنزل الآن.

ثم بدأ التذمر، والتصرف بطريقة مزعجة، وفي كل مرة أتوجه للدخول إلى غرفة القياس لتجربة قطعة ملابس جديدة، فإما أن يحاولا جذبها من يدي أو يقول أحدهما: هذه سيئة لا تجربها، أو يحاولا بجسديهما بيني وبين دخول غرفة القياس. حاولت في البداية أن أتحدث بهدوء، وأفهمهما أن تصرفاتهما غير لائقة، أو أثنيهما عن التذمر وعن إهدار طاقتي ووقتي ووقتتهما، لكن كل محاولاتي قد باءت بالفشل.

حينها فقدت رغبتني في الشراء وتعكر مزاجي، وقررت أن أنهي ما يحدث وأن نعود للمنزل، وأنا مستهلكة وحزينة وأشعر بالسوء حيال نفسي، وأفكر بأن طفلي أنانيان، ولا يحترمان رغباتي، والعديد من هذه الأفكار السلبية، حتى تذكرت فجأة الحيلة السحرية لتهديتي، اتبعت التقنية التي عادة ما أستخدمها حين أغضب من أطفالي، وهي ما أسميها تقنية ال zoom out أو تصغير الأمور، والتي تساعدني بشكل رائع على وضع الأمور في نصابها الصحيح ورؤيتها بحجمها الحقيقي.

طريقة الزوم أوت Zoom out technique

تبدأ هذه الطريقة بأن أسأل نفسي الأسئلة الثلاثة:

مَن أنا ومَن هؤلاء؟

أنا أم، وهؤلاء أطفالي، إذا ليسوا بأعداء، هؤلاء صغاري الذي أعني أنا لهم كل الحياة.

ما هي وظيفتي؟

أن أحبهم.

ما هي قواعد تربيتهم؟

قواعد التربية هي تلبية احتياجاتهم العاطفية المهمة والملحة والتي يقع الاحترام ضمن أركانها الخمسة.

وكأنني بهذه الطريقة أعود لأصل الموضوع، أفكر وأسأل نفسي كيف أحول إجابات الأسئلة الثلاث تلك إلى خطوات عملية على أرض الواقع:

١

ماذا إن صرخت وهددتهم وأخبرتهم أنني أنا الأم، وأنه يجب عليهم احترامي واحترام رغباتي ووقتي، فهل سيفعلان؟

- بالطبع لا، كيف يحترمك شخص أنت نفسك لا تحترمه وتصرخ به وتهده!

هل أعاقبهم بالخصام والتجنب؟

- بالطبع لا، فكيف أكون حينها أقدم لهم الحب غير المشروط! كيف سيرى أطفالي أنهم محبوبون بغض النظر عن سوء سلوكهم!

كيف ستصلهم رسالة أنني أحبهم لما هم عليه بغض النظر عن أفعالهم! إذا كنت أتجنبهم حين يخطؤون.

إذا هل أتصرف وكأن شيئاً لم يكن؛ أحضنهم وأحضر لهم العشاء وأقبلهم تصبحون على خير، وأتركهم ليفلتوا بفعلتهم؟

بالطبع سأحضرهم وأحضر العشاء وأقول تصبحون على خير، لكنني وبالتأكيد لن أتركهم ينجون بفعلتهم.

بعد التفكير والتخطيط استيقظت في اليوم التالي لأخبرهما أن صديقتي هي من ستقلهما للنادي اليوم من أجل حضور التدريبات وبأنها هي أيضًا من ستعيدهما للمنزل.

- لماذا، وأنت أين ستكونين؟

- سأذهب لشراء الأشياء التي كان من المفترض أن أشتريها بالأمس لي.

- يمكنك الذهاب في أي يوم آخر، أريدك أن تشاهديني وأنا أتمرّن.

- كنت أتمنى أنا أيضًا متابعتك اليوم في التمارين، لكنني مضطرة للذهاب اليوم لإصلاح خطأ الأمس.

- نحن نعتذر ماما، لكن من فضلك نريدك معنا اليوم.

- اعتذاركما مقبول وأشكركما عليه، لكن إذا حضرت معكما التمرينات اليوم فمن سيصلح الخطأ ويشترى لماما أغراضها؟ للأسف أنا مضطرة للذهاب.

كانا مستاءين، وكنت أعرف مسبقًا أنهما سيتضايقان، فأنا أعرف أهمية وجودي معهما أثناء حضورهما التدريبات داخل النادي، وأعلم جيدًا أن غيابي سيضايقهما، وأنها الطريقة التي يدركان بها فداحة تصرفهما بالأمس.

لتكون الرسالة:

«إذا ما استنفدنا طاقة ووقت ماما في يوم، فلن تكون متاحة لنا في وقت آخر نحتاج وجودها فيه بالفعل».

خرجت أنا للمركز التجاري بمفردي اشتريت ما أريد دون أن ينغص أحدهما وقتي، دعوت نفسي على فنجان قهوة، وحين عدت للمنزل وجدتهما وقد اشتريا لي الشيكولاتة:

قالت ابنتي: شكرًا ماما أنك أصلحت خطأ الأمس.

احتضنتهما وقلت: حبيبتي، أنتما من صححتما الخطأ بأن ذهبتما من دون ماما لأداء تدريباتكما.

ثم جلست بعد أن نام طفلاي أتناول الشيكولاتة بمزاج رائع وأحصي مكتسباتنا:

حصلت طفلاي على الحب غير المشروط، وعلى الاحترام حتى وهما مخطئان، وفي نفس الوقت تعلمنا أن كل سلوك مزعج يختارانه سيضطران لتحمل نتائجه وتبعاته وحدهما، وكله تحت مظلة كبيرة من الحب والاحترام.

حصلت أنا على وقت لنفسي أتبضع فيه من دون إزعاج وحصلت على فنجان قهوة وشيكولاتة وشكر واعتذار.

وحصلت صديقتي التي استعنت بها، على رصيد إضافي لها باعتبارها عضواً أساسياً في فريق العمل الخاص بي، لأنني أنا أيضاً عضو أساسي في فريقها.

شكراً لأنك أمة مرة أخرى

اتفقت أنا وطفاتي في محاولة لوضع حدّ لاستخدامهما الهاتف المحمول، أن يكون هناك وقتاً يومياً محدداً تكون فيه جميع الشاشات داخل المنزل مطفأة وأسميناه No screen time حددناه بواقع اثنتا عشرة ساعة يومياً، وتركت لها هي حرية اختيار التوقيت، فاخترت أن يكون هذا الوقت من العاشرة مساءً وحتى العاشرة صباحاً.

ووضعت أنا قانون خرق القاعدة؛ والذي ينص على أن من يكسر القاعدة سيفقد الاثنتي عشرة ساعة الأخرى المسموح له فيها باستخدام الشاشات.

بعد عدة ليالٍ من الالتزام، كانت تحت البطانية تستخدم هاتفها في الوقت الخطأ، بكل هدوء قلت:

«أوه ربما أنت تستخدمين هاتفك في الوقت الخطأ».

قالت: لا أعرف كم الساعة الآن؟

قلت: كان عليك مراجعتها أثناء استخدامه، أنا أسفة سنضطر لحجبه حتى بعد الغد، أعطني الهاتف.

أعطتني الهاتف وهي حزينة وقالت: لكنني لا أستطيع النوم.

أجبت: تعرفين ما يتوجب على المرء فعله حين لا يستطيع النوم، تصبحين على خير.

بعد دقائق وجدتها أمامي تقول: شكراً لأنك لم تصرخي أو تعنّفيني لأنني كسرت القاعدة، شكراً لأنك ماما.

« الوصية السابعة عشر

- من المهم أن يحصل طفلك على حبك العميق غير المشروط واحترامك له بالأخص وهو مخطئ.
- خذ كل وقتك قبل أن تقرر ما يتوجب عليك فعله، لا تتخذ أي قرار وأنت تحت وطأة الشعور بالغضب.
- أرجع خطاه له، اقترح عليه بعض السبل التي ترضيك لإصلاح الأمر وتعويض خسارتك.
- من المهم أن يكون لديك فريق عمل خاص بك تلجأ له في الأوقات التي تحتاج فيها دعمه.

(١٨)

قُلْ وَلَا تَقُلْ

تخيل أن هناك نهرًا يفصل بلدة قديمة عن أخرى أكتشفت حديثًا، وأنت هنا على أطراف البلدة وتريد الوصول للضفة الأخرى بأمان، فماذا تفعل؟

بالتأكيد عليك أن تعبر الجسر، ولكن قبل أن تعبر الجسر عليك بناؤه، عليك بناء جسرًا قويًا يتحمل تقلبات الطقس والعوامل الخارجية، ولأن أول جسر عرفتها البشرية هي الجسور الخشبية المصنوعة من جذوع الأشجار، فسنصنع هنا سويًا جسرًا الواصل بينك وبين طفلك، بالطبع أنت الآن تعرف أننا بحاجة إلى جذوع الأشجار، ولكن أي أشجار تصلح لبناء هذا الجسر الخاص جدًا؟

الشجرة الأولى: أحبك لما أنت عليه

أول جذع في جسر المحبة هو الحب غير المشروط، أو ما يطلق عليه الحب الكامل، والحب غير المشروط هو فعل وليس مشاعر أو عواطف كما يعتقد البعض، هو خيار الاستمرار في حب طفلك والتعبير عن هذا الحب مهما كانت إخفاقاته أو مزاجه، أو سوء تصرفه، بعكس الحب المشروط أو المرتبط بأن يقوم طفلك بالأمر بطريقة محددة وأن يتصرف التصرفات المقترنة بثنائك عليه.

الحب الكامل هو قرارٌ تتخذه في كل موقف يسيء فيه طفلك التصرف، أو يحبطك بردة فعله، أو يخفق فيه أو يكسر قاعدة من قواعدك، قرار لحظي متجدد تتخذه باستمرار ومع سبق الإصرار.

هذا لا يعني أن تترك السلوك الخطأ دون تصويب، ولا أن تسمح لمن كسر قاعدة أو تخطى حدوداً أن يمضي كأن شيئاً لم يكن، لكنه يعني أنك ستفعل ذلك داخل سياق الحب، ستعبر عن حبك وتعاطفك دائماً خاصة وأنت تساعد على تصويب خطئه أو تحمل تبعات فعلته.

الشجرة الثانية: أتحدث لغة الحب الخاصة بك

لا شك أن الغالبية العظمى من الآباء يحبون أبناءهم ويتمنون لهم السعادة والراحة ويحلمون بعلاقة محبة وطيدة معهم، لكن ما لا يدركه معظم الآباء أن أبناءهم لا يفهمون هذا بشكل واضح وصريح، فصغيرك لا يتخيل مقدار المحبة التي تحملها له، إذا لم تكن تجيد التعبير، لذا عليك أن تتعلم لغة طفلك التي تملأ بها خزان الحب خاصته، اللغة التي تخبره بها أنه محبوب، وتتحدث معه بها باستمرار.

حتى لو لم تكن لغة طفلك التواصل الجسدي فاحرص على أن تحتضنه وتقبله، وتربت عليه ما استطعت، لأن هذا من شأنه أن يعزز علاقته بك.

الشجرة الثالثة: أتوق لقضاء الوقت معك

يتخيل بعض الآباء أن الوقت ذا الكفاءة العالية هو وقت لا يحدث إلا في أوقات معينة وظروف خاصة وبمواصفات محددة، ما يجعل استمراريتهم في تقديم هذا الوقت صعبة - نظراً لرتم الحياة السريع ولتعدد مسؤولياتهم- وكان من وضع التسمية «الوقت ذو الجودة العالية» كان يهدف إلى تعجيزهم في حين أن هناك من الآباء من توصل بالفعل إلى أن هذا الوقت ما هو إلا دقائق كثيرة صغيرة متفرقة، شرطها الوحيد هو التواصل الحقيقي والرغبة الخالصة في الاتصال بطفلك وقضاء الوقت معه، كأن تسأله كيف كان يومك؟

وأنت تعنيها وتنتظر بشغف إجابته، ويحمل وجهك تعبيرات تتم عن اهتمام حقيقي.

الشجرة الرابعة: أسمح لك بالتعبير عن مشاعرك

السماح لطفلك بالتعبير عن مشاعره أيًا كانت لكي يدرك مع الوقت أن الطريقة الصحيحة لفعل ذلك هو بمثابة تمرينه على التعلم عن طريق التجربة والخطأ، لكي يتعلم طفلك أن مشاعر الغضب لا يتم التعبير عنها بضرب الآخرين أو بالصراخ وتكسير الأشياء يجب عليك أنت الأب أن تسمح له بالتعبير عنها من الأساس، فإن أخطأ في اختيار الوسيلة فأرشده للصحي منها، لأن هذا من شأنه أن يعزز من ثقة طفلك في قدرته على فهم نفسه وقبول مشاعره لأنك أنت تقبلها وتعطيه حق تفرغها والتعبير عنها، وكلما تعززت ثقة طفلك بنفسه، كلما وطد ذلك علاقته بنفسه وبك.

الشجرة الخامسة: أحب رؤيتك

ما الأجل من أن تتغير ملامح شخص حين يلمح قدومك؟ ما الأجل من أن يستقبلك محب ببسمة ويودعك ببسمة؟ ما الأجل من أن يشعرك هذا الشخص أن وجودك مفرح وطلنتك مبهجة بالنسبة له؟

أنا أخبرك: الأجل من كل هذا أن يكون هذا الشخص هو أحد أبويك، أن تترجم لك ملامح وجه أبيك ولغة جسد أمك أنك قرّة أعينهما، الأجل أن ترى نفسك جميلاً لأنهما يريانك كذلك.

وتذكّر أنك مرآة طفلك التي تخبره كم هو جميل ومحبوب ومبهج.

الشجرة السادسة: أسمعك جيداً

أسمعك جيداً تعني:

أن أسألك كيف كان نومك وأنا مستعدٌّ لسماع إخفاقاتك المتكررة ومشاركتك انفعالاتك بشأنها.

أن أستقبلك بعد انتهاء يومك الدراسي بذراعين مفتوحين وأنا أسألك كيف كان يومك وأصغي لكل كلمة منك بكامل انتباهي.

أن أمنحك بطاقةً خضراء لسؤالي وقتما شئت عما يثير فضولك، فأخبرك أنني هنا من أجلك في أي وقت تحتاج.

عرض سخي يستقبله ابنك خاصة المراهق وهو أنه ليس بحاجة لسؤال أقرانه عما قد يشغل باله، لأنك هنا من أجله، تسمع، وتجيب دون زجرٍ أو خزي.

أن أترك هاتفي حين نتحدث لأن تواصلنا البصري أهمّ وأن أنصت جيداً، وألا أقاطع تدفق حكاياتك ولا أحلامك بنفاد صبرٍ.

الشجرة السابعة: أعمل على إسعاد نفسي أولاً

ينسى الآباء في غمرة اهتمامهم بأطفالهم أنفسهم، يتوقعون من ذواتهم وشركائهم التفاني في خدمة الأطفال ونكران الذات، بل إن هناك من يملكهم شعور بالذنب لأنهم يمنحون أنفسهم أوقاتاً خاصة أو يدللون أنفسهم بعيداً عن أطفالهم.

وعلى عكس ما أنت متوقع فإنه كلما كان خزان طاقتك ممثلياً، كلما كنت أكثر قدرة على التعامل مع أخطاء صغارك بحكمة وصبر، فالآباء المستنزفون الذين ينسون ملء خزان الحب لديهم أولاً بأول، ويفضلون أن تذهب كل مواردهم وطاقتهم لصغارهم هم آباء متوترة مُجهدّة، سيفقدون زمام الأمور وينفجرون على ألقه الأسباب.

الآن، وبعد أن عرفت كيف تصنع الجسر الرابط بينك وبين صغيرك، عليّ أن أخبرك أن جسر الخشبي مهما كانت قوته، معرضًا للتلف بسبب بعض عوامل الخطر من رياح وأعاصير، وأنه عليك أن تتقدي هذه العوامل بعد أن تعرفها وتتعلم خطورتها جيدًا، والآن إليك تبيعاً أسماء الأعاصير والرياح التي قد تضرب جسر المحبة القائم بينك وبين طفلك وتعرض الرابطة بينكما للخطر:

أحبك لأنك

جميل/ تسمع الكلام/ مجتهد..

أنت بهذه العبارات تضع شروطًا لحبك، بمعنى أحبك طالما أنت تتنهج سلوكًا يعجبني، فإذا توقفت عنه لن تحصل على محبتي، أي أن حبي مرهونٌ بسلوكك.

لذا ف «أنا أحبك» لا تكون متبوعة إلا ب «مهما يكن».

أحبك مهما يكن.

أنت لا تشبهني

يحتاج كل طفل أن يشعر بالانتماء، ولأن العائلة هي مصدره الأول لهذا الشعور فإنه من المؤلم حقًا لأي طفل أن تسحب منه هذا الأمل، وأن تقص جذور انتمائه لك بأن تخبره أنه لا يشبهك.

ربما يكون ما تقصده أنه يشبه الطرف الآخر أو أحد أقاربكم، لكن هذه الجملة من شأنها أن تشعره بأنك تنبذه، وطبعًا لا داعي لذكر أن كثيرًا من الآباء والأمهات يستخدمون هذه الجملة مع معرفة الطفل المسبقة أن هذا المرء يحمل ضغينة- صرّح أو لم يصرّح بها من قبل- تجاه الطرف الآخر، ما يجعل هذه الجملة أكثر إيذاءً؛ لأنها تضعه في نفس السلة مع الطرف المكروه.

افعل وإلا

في لحظة من اللحظات يلجأ البعض منا للعبارات التهديدية أو الصراخ، أو الصياح، أو تخويف الطفل بكائنات خرافية كالغفاريت والأشباح - التي ستأكل قدميه إذا لم يغسلهما أو تأخذه بعيدًا لأنه لم ينته من وجبة عشائه- هذه العبارات تخلق طفلًا جبانًا سيطيعك لفترة مؤقتة حتى يكبر ويعرف أنه لا يوجد غفاريت وأنت لم ولن تنفذ تهديدك فيتجاهلك.

ليست هذه فقط هي المشكلة ولكن المشكلة الحقيقية هي أن أي تهديد هو نوع من أنواع الابتزاز اللفظي والعاطفي

psychological abuse 'verbal and

يهدد صحة طفلك العقلية، ويجعله يفتقد الدافع لفعل الأمور الصحيحة، فيصير كبيراً، لا يمكنك سوى ترهيبه لا تحفيزه، لا يعنيه المكسب لكنه يقوم بالأمور اللازمة فقط حتى لا يخسر، التهديد يخلق طفلاً تنقصه قيمة التعاطف، ويغلق قنوات التواصل بينك وبينه، ويخلق لدى الطفل شعوراً مستمراً بالاستياء والغضب منك. أتمنى أن تكبر لتصبح

طفلك ليس مسؤولاً عن تحقيق أحلام عمرك المؤجلة، لأنه ببساطة شخص آخر منفصل عنك لديه أحلامه الخاصة به؛ لذا يجب عليك أن تضع طموحاتك وتوقعاتك وأحلامك الكبيرة لطفلك داخل زجاجة وترميها في عرض النهر، وتسمح له أن يعيش حياته هو ويخطو نحو أحلامه هو، أن تسمح له أن يحقق أحلاماً لم تتبناها يوماً، بل وربما تكون غير مقتنع بجداها.

أعرف أن هذا ليس بالأمر السهل، لكنه سبيلك الوحيد لتربية طفل سعيد يحبك ويحترم طموحك وأحلامك لأنك تبادله الأمر. لماذا لا تكون كأخيك

المقارنة المستمرة بين طفلك وأي طفل آخر يخلق لديه شعوراً بالرفض، رفض قميص أخيه الذي تريد وضع طفلك داخله، الرفض الذي بالتبعية يخلق مشاعر كراهية وضغينة تجاه الشخص المقارن به، بل وكراهيتك أنت مربيته لأنك لم تقبله لما هو عليه، بل وكره تجاه نفسه لأنها حرمتها رضاك عنه بفشله في أن يكون الشخص الذي تتمنى أن يصبح عليه. الإبرة لا تؤلم، الدواء طعمه جميل

لا تفقد مصداقيتك بالكذب، لا تخبر طفلك أن الإبرة لا تؤلم، لكن أخبره أنها تؤلم ولكن لمدة نصف دقيقة فقط ومن ثم تأخذ المرض بعيداً وترحل، وأنت هنا لأجله ومعه، وأن باستطاعته أن يعبر عن مشاعره حينها بالشكل الذي يرتاح معه لكن دون سباب ودون ركل، أي دون أن يؤدي أحداً، سيحترمك صغيرك حينها لأنك لم تنكر الحقيقة، لم تغشه، سيحترمك لأنك بهذه الطريقة لا تهون من شأن المصاعب ولكنك تعطيها حجمها الحقيقي وتدربه على كيفية التعامل معها. لا تتحدث إليّ/ أنا منزعج منك/ لا تتأدني ماما

هذا ما نطلق عليه السلوك العدوانى السلبي passive aggression behaviour ، وهو ما يعني السلوك التجنبى العدوانى المتمثل في الخصام وإلقاء كلمات ثقيل من شأن الطفل على مسامحة وتجنب التواصل معه لإثارة إحساسه بالذنب، وهو السلوك الذى ينشئ طفلاً محروماً عاطفياً، يكبر ليحمل نفسه مسؤولية أي خطأ، يشعر أنه غير جيد بما فيه الكفاية لأنه لو كان يستحق لم تكن لتحرمه من تواصلك.. تعبت منكم، لولاكم لكنت...

يكره الأطفال أنفسهم حين يشعرون أنهم سبباً في تعاستك، أو تعطيلك عن ممارسة عملك أو تحقيق حلم من أحلامك، يكبر هذا الطفل ليحمل على عاتقه كل ذنوب البشرية، يكبر ليصير بارعاً في جلد ذاته، تعيساً مثلك، لأنه دائماً ما يصدق الأطفال يقيناً أن آباءهم على حق وأنه إن كان هناك خطأ فهم بالتأكد سببه، وليس أنت، يكبر طفلك ليصدق أن الأشخاص الجيدين هم التعساء لأنك بالتأكد في عيونهم والد جيد وتعيس أيضاً.

إذا فعلت ما طلبته منك فسأكافئك/ لن تأخذها حتى تنتهي من...

مثال آخر للحب المشروط، مثال آخر لطفل ينتظر المكافأة دائماً، يفعل الأشياء ليست لأنها واجبه، ولكن ليتم تقديره، فلا يقدم على أي فعل حميد بمنأى عن الناس، فيصير يافعاً أسيراً لما يقوله الآخرون عنه.

أعرف جيداً أن بعض الآباء - وكنت يوماً منهم - يستخدمون المكافأة لتحفيز الطفل على أداء واجباته، وإنهاء الطعام في طبقه، ولكن التحفيز يكون هكذا:

حين تنتهي من ترتيب غرفتك يمكنك مشاهدة التلفاز

لأنني بهذه العبارة أعلم طفلي ترتيب الأولويات؛ بمعنى أن ترتيب الغرفة يكون أولاً، وبعد ذلك مشاهدة التلفاز.

أما حين أقول

إذا قمت بترتيب غرفتك فسأكافئك بمشاهدة التلفاز

هنا أنا أعلم طفلي أن مشاهدة التلفاز نتيجة أو مكافأة لترتيبه غرفته وهو أمرٌ ليس صحيحاً، لأن ترتيب غرفته مسؤولية عليه أن يقوم بها دون انتظار أو توقع أي نتائج. لا تبتك

هل تعرف أنه حين تطلب من طفلك أن يتوقف عن البكاء فإنك تطلب منه تغيير كيمياء مخه، وإلحاق الضرر بجهازه المناعي والهضمي؟

أعلم جيداً أننا نحن الآباء لا نريد لأطفالنا أن يحزنوا أو يتألموا، وأننا نقول هذه العبارة لأننا آباء مُحبّة نواياها طيبة، لكن الذي يحدث أنه حين يحاول أحد الوالدين السيطرة على مشاعر طفله بأن يخبره أن الأمر لا يستحق بكائه، أو أنه رجل والرجال لا يبكون أو أن يحاول أن يجعله ينظر للجانب الإيجابي فإن الرسالة التي تصل لطفلك على لسانك هي:

«مشاعرك غير مقبولة، وبكاؤك غير مسموع» .

وإذا وصلت لطفلك هذه الرسالة وخسر طفلك تعاطفك فإنه مرةً بعد مرة سينكسر الجسر بينكما، وستكون آخر من يلجأ له طفلك في المرات التي يحتاج فيها للتعبير عن مشاعره لأنك لا تسمح له بذلك، وبدلاً من مساعدته على تفريغ هذه العواطف بالطريقة الصحيحة فإنك تحاول إخمادها. انتظر حين يأتي أبوك

هل تعرفين عزيزتي أنك بهذه الجملة تنزعين عنك سلطتك ونفوذك كأم وتضعينها بين يدي الأب؟

من شأن ذلك أن يفقد طفلك احترامه لك، واختلال كفتي الميزان لديه، كفتي الأب والأم.

بالإضافة إلى أن العبارة نفسها تتطوي على تهديد وتجعل الأب يبدو في عباءة الشرير الذي سيقنص للأم من طفلها، وهو ما سيضر بصحة الطفل النفسية وبمكانة أبويه وبعلاقته بهما. أنا فخور بك

والفخر: هو شعور بالسعادة والرضا نتيجة عمل مُشرفٍ أضاف رصيْدًا للنفس.

فحين تخبر طفلك أنك فخورٌ به فهذا معناه أن الإنجاز الذي حققه قد أضاف رصيْدًا لك أنت.

وهو أمرٌ غير صحيح لأنه يجب أن تعلم طفلك أن نجاحه له وحده، كما أن إخفاقه أيضًا له وحده، وحينها نكون ربينا طفلًا مسؤولًا، أعرف الآن أن السؤال الذي يدور بذهنك الآن عزيزي المرَبِّي هو:

إذا كيف أشجع طفلي إذا لم أخبره أنني فخور به؟

ولأجيبك يجب أن نتفق أولاً أن هناك فرقاً بين التشجيع والمدح:

«فخور بك» تدرج تحت قائمة المدح وليس التشجيع.

والمدح هو: حكمٌ بالاستحسان.

نوعٌ من أنواع التقويم؛ يتحول فيه الأب الذي يردّد العبارة لحكم يصنف تصرفات الابن، وفي كل مرة يحقق الابن إنجازاً يكون دافعه أن ينول رضا الأبوين أو على أقل تقدير ينتظر منهما مقابل نجاحه، ينتظر الاستحسان والقبول، يكبر الطفل وتتسع دائرته في العلاقات والحياة لكنه أيضاً يظل ينتظر الاستحسان من الآخرين.

كنت قد سألت طفلي يوماً بعد أن تعلمت هذا الدرس:

كيف يكون شعورك حين أخبرك أنني فخورة بك لأنك حصلت على الدرجة النهائية في الإملاء؟

أجابت:

سأفرح ثم أتخيل ماذا لو لم أكن حصلت على الدرجة النهائية؟ ألن تكوني حينها فخورة بي؟

لذا فإن أنا فخور بك هي نوع من أنواع الحب المشروط، قبول واستحسان من جانبي أنا الوالد نتيجة لفعل من جانب الطفل، أنا حكمت على جودته.

أسمعك تسأل الآن: فإذا كانت «فخور بك» عبارة عن مدح وليست تشجيعاً.

إذا كيف أشجّع طفلي؟

شجعه في كل مرة ينجح أو يحقق إنجازًا بإحدى هذه الجمل:

هل أنت سعيد؟

هل تخبرني بسر نجاحك هذا.

انظر لعلاماتك الدراسية هذا الشهر، يجب أن تكون فخورًا بنفسك

أنا سعيد جدًا لأنك فخور بنفسك.

مع محاولة أن تجعل كل تفكير الطفل ينصب على شعوره الداخلي، وعلى أسباب نجاحه هو، لا على مشاعرك أنت واستحسانك أنت وفخرك أنت.

هذا ابني النحيف/ هذه طفلي الفنانة

إطلاق الصفات والألقاب على أطفالنا، يؤثر على الطريقة التي يرون بها أنفسهم، فالأطفال يصدقون والديهم ويتقنون بهم لأبعد مدى، ويحاولون الحفاظ على الألقاب التي قد منحها أحدهما لهم يومًا، فإذا ما منحته لقب النحيف فسيبذل قصارى جهده عمره كله محاولاً الحفاظ على نحافته، مهما كلفه الأمر، هذا لأن كلماتنا المتكررة لأطفالنا تختزن داخل عقولهم اللاواعي وتكون السبب في حراكهم مدى الحياة.

« الوصية الثامنة عشر

- عبور الضفة الأخرى يحتاج ما هو أكثر بكثير من النوايا الطيبة.
- الحب الكامل العميق غير المشروط هو قرارٌ متكرّر يجب عليك اتخاذه في كل مرة يسيء فيها طفلك.
- احرص على إبقاء خزان الحب الخاص بطفلك ممتلئاً قدر المستطاع.
- اسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعره بطريقة صحية لا تؤذي مَنْ حوله.
- رحب بطفلك كلما رأيته.
- الآباء الطيبون هم آباء عاديون يمتلكون مهارة الاستماع الفعّال.
- طفلك لا يريد والدين مُجهّدين متوترين على الدوام.
- لا تربط حبك لطفلك بسلوكه، ولا تهدد صحته العقلية بالصراخ والوعيد.
- لا تتوقع من طفلك أن يحقق أحلامك، ولا تقارنه بغيره.
- اسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعره، وإياك أن تحاول إثارة مشاعر الإحساس بالذنب لديه.
- لا تطلق على طفلك لقباً، ولا تلصق به صفة حتى لو كانت من وجهة نظرك صفة إيجابية.

الخوف من دخول الحرب أسوأ من الحرب نفسها

الفصل السابع

(١٩)

هو من بدأ

إذا كنت تعتقد أنه بإمكانك الحصول على نفس النتيجة باستخدام طريقة تواصل واحدة مع كل طفل من أطفالك، فأنت بحاجة لأن تعيد حساباتك، فعلى الرغم من أن جميعهم أطفالك إلا أن لكل منهم ليس فقط جينات مختلفة وصفات وشخصية تخصه وحده، لكن أيضًا لغة حب خاصة به هو وحده، لكل منهم قدرات وإمكانيات وطاقات تختلف عن إخوته تمامًا.

فليس معنى أنك رجل تقدر العلم ولديك طفل يهوى الفنون دون إخوته، أن تشعر تجاه اختياره أو تجاهه بعدم الرضا حتى ولو لم تصرح بها، فما بالك بكلمات لاذعة من شأنها أن تخلق بينه وبينك وضغائن بينه وبين إخوته الذين سلكوا طريق العلم مثلك.

واعدل بين أطفالك، وأنا لا أقصد بالعدل هنا المساواة المادية المتجسدة في نفس عدد ثمار الفاكهة، ونفس مصروف الجيب لكل منهم، وإنما العدل المتمثل في أن تعطي كلاً منهم نفس الدعم ونفس مقدار الحب بينما تتحدث مع كل منهم بلغة الحب الخاصة به وحده، تستخدم مع كل منهم الطريقة التي تناسبه في التواصل.

شئت أم أبيت كل طفل من أطفالك هو عالمٌ خاصٌ، عليك أن تحبه وتحترمه وتدعمه أيًا كانت اهتماماته، واختلافاته واختياراته، تدعمه وفي نفس الوقت تعلمه كيف يتحمل نتائج اختياراته. ولكي تحقق العدل إليك بعض الوصايا الهامة:

إذا التقطت لأحدهم صورةً فالتقط للآخر أيضًا صورة، حتى إذا رفض، لا تتردد في المبادرة بسؤاله إن كان لا يحب ذلك، إذا احتضنت أحدهم يجب أن تحتضن الآخر وبنفس الحميمية.

إذا طلبت من أحدهم طلبًا وأحضره فدعوت له عليك أن تدعو لأخيه أو لأخته أيضًا وبنفس القوة.

إذا اخترت اسمًا لتدليل أحدهم فلا تتردد عن تدليل الآخر هو أيضًا باسم يحبه.

الطفل الأوسط؛ اهتم به كثيرًا لأن ترتيبه بين إخوته كثيرًا ما يظلمه، فلا هو نال تجميل الابن الأكبر ولا التدليل الزائد الذي ينعم به الأصغر.

إذا أثبتت على صفة في أحدهم، فاثني على الآخر وفي نفس اللحظة، إذا اشترت لأحدهم غرضًا فاشترِ للآخر غرضًا مثله.

لا توبخ أحدهم أو تنبهه لخطئه أمام إخوته، حافظ على مشاعر كلٍّ منهم وصورته في أعين إخوته.

إذا كانت فكرة أنه بإمكانه الحصول ملابس أخيه الأكبر التي لم تعد تناسبه تضايقه، فلا تجبره، اشترِ خاطر ابنك واشتر له ملابس جديدة وتبرع بالقديم لمحتاج بحق.

إذا كان أحدهما مطيعًا والآخر عنيد، أحبهما بنفس القدر وأظهر لهما حبك بنفس القوة، تذكر أنك تحبهم لما هم عليه، وليس لصفة معينة في أحدهم تعجبك، كن عادلًا في محبتك، وكأننا إن سألنا كلاً منهم على حدة من الطفل المفضل لدى والده؟ أجاب بلا تردد ودون أدنى شكوك: أنا.

لا تطلب من الكبير أن ينتبه للصغير، أو أن يراقبه أو يوليه اهتمامه دائمًا، لأنه ليس على أحد منهما أن يتحمل مسؤولية الآخر أبدًا، كلاهما طفلك وكلاهما في مسؤوليتك أنت، أما إذا كان هو من نفسه لديه هذا الإحساس بالمسؤولية تجاه أخيه الأصغر فعليك أن تثني على تصرفه بأن هذا لطف منه رغم أنه ليس دوره، وراقبه جيدًا وانتبه وتأكد أنه لا يسعى لفرض سلطته على أخيه، لا تجبر طفلاً أن يرعى آخر أبدًا.

إذا بكى الصغير من أجل شيء في يد أخيه الأكبر، فلا ترغم الكبير على التخلي عن ممتلكاته لأنه الأكبر، لا تقل: أعطها له هو طفل، لا زال صغيرًا أما أنت فصرت كبيرًا الآن، بل علم الصغير أن لكل متعلقاته الخاصة به، إرغام طفلك الكبير المستمر على التخلي عن الأشياء، ينشئ بالغًا لا يستطيع الحفاظ على حدوده الشخصية، يفرط في حقوقه من أجل الآخرين.

معارك الإخوة

«ماما لقد أخذ الديناصور خاصتي».

«ضربتها لأنها استخدمت ألواني دون استئذاني».

ولأن- وعلى سبيل المثال لا الحصر- أحد أهم مشاكل الطفل الوحيد أنه لا يمتلك الطمأنينة التي تسمح له أن يجرب الشجار مع من يماثلونه في العمر ويضمن أبدية علاقته به، أي يكون متأكدًا أنه

مهما تطور العراك بينهما فإنه لن يخسر خصمهُ لأنه في الأصل أخوه، فإن هذا الطفل قد ينشأ وهو يعاني صعوبة في كيفية التفاعل مع أقرانه وقت اختلافه معهم.

لذا، وعلى الرغم من أن شجار طفليكما سويًا إلا أنه أمرٌ صحيٌّ تمامًا وأنه هو أحد الطرق الأكثر أهمية لتمرير معاني التفاوض والتسامح وأمور أخرى عدة للصغيرين إلا أنه أكثر المهام التي يقع فيها الآباء داخل مصيدة الانفعال وفقدان السيطرة على زمام الأمور.

إليك بعض القواعد التي من شأنها إعادة زمام الأمور إليك

١

ولأن الوقاية خيرٌ من العلاج، ولتقلل من فُرص حدوث هذه المعارك من الأساس عليك أن تخصص وقتًا يوميًا لكل طفلٍ من أطفالك، وقت له وحده تتواصل معه فيه بحميمية وتعطيه كامل انتباهك، اهتمامك وانتباهك اللذان يملآن خزان طفلك يقللان من محاولاته جذب انتباهك بطريقة سلبية، كما هو الأمر في حالات الشجار، أعطِ كلَّ طفلٍ على حدة ما لا يقل عن نصف ساعة يوميًا حيث يكون وقتا ذو كفاءة عالية. لتتواصل معه عاطفيًا بشكل كافٍ.

استكماً لأساليب الوقاية؛ تجنب وصف طفلك بلقب، بمعنى أنه لا يجب أن يكون هناك الذكي أو الرياضي، أو الفنان لأن ذلك من شأنه أن يجعل الطفل الآخر الذي لم تضع له ملصقاً يشعر بالانتقاص ليقول لسان حاله؛ إذا كان رأي أبي أن أخي هو الذكي فمعناه أنني لست كذلك، أو إذا ما كان لقب أختي في العائلة مرهفة الحواس فمعناه أنني لست كذلك أو أنني نقيض الصفة.

حين تبدأ المشادات أو المعارك الكلامية بين طفليك فلا تعرهما
انتباهًا، قاوم التدخل وفض الشجار، تجاهل نداءهما لتحكيمنك،
وأجب بجملة واحدة:

عليكما أن تتعلما كيف تحلان مشاكلكما فيما بينكما، ودون تدخل
من أحد.

ثم غادر الغرفة على الفور وكأنك بهذه الطريقة تؤكد لهما: لن
يحصل أحد على انتباهي بسلوك سلبي، إذ أنه في كثير من الأحيان
يتعارك أحد الطفلين أو كلاهما للفت الانتباه له، ألا تتذكر عدد
المرات التي كنت مستغربًا حين أخبرك معلم طفلك بأنه نموذجًا
للطفل المثالي بينما هو في المنزل دائمًا ما يثير غضبك بشغبه، هذا لأنه لا
يهتم بلفت انتباه معلمه بل انتباهك أنت.

لا تتدخل إلا إذا بدأت الحرب تتخذ منحني خطيرًا بالفعل،
بمعنى أن يتطور العراك لاستخدام الأيدي، في هذه اللحظة عليك
أن تتدخل حتى لا يتحول المنزل لخلبة مصارعة، لكن ابق هادئًا لا
تدخل المعركة بصوت مرتفع لأنه حينها سترتفع أصوات الطفلين
بالتبعية في محاولة كلٍّ منهما لنفي التهمة عن نفسه وإلقائها على عاتق
أخيه، وتكون بانفعالاتك هذه تضيف مزيدًا من الدراما إلى المعركة
القائمة بالفعل، بالطبع أعرف أن الأمر يزعجك، وأنت قد تستقبله
على أنه تقصيرٌ منك في تربيتهما، لكنني هنا لأخبرك أن ما يحدث مع
طفليك هو الطبيعي، وأنه يحدث منذ الأزل وسيظل يتكرر للأبد،
عليك فقط أن تحافظ على هدوك.

ابدأ كلامك معها قائلاً على سبيل المثال: «أعتقد أن هناك مشكلة وأرى أنكما لا تستطيعان التعامل معها». ثم أعطهما فرصة لشرح الأمر، لكن لا تلتق اللوم على أحدٍ منهما دون الآخر، ولا تعطِ لأيٍّ منهما وقتاً مستقطعاً - إلا إذا كان لا يزال غاضباً، حينها أخبره أن معه نصف ساعة يفعل بها ما يعتقد أنه قد يعالج غضبه - لأن الوقت المستقطع لن يعلمهما كيف يعالجان المشكلة.

لا تأخذ صف أحدهما دون الآخر حتى لو كان هو الضحية، لا تتقمص دور المحقق من الأصل وتصنفهما إلى جلااد وضحية، لأن إغداق القبلات والأحضان على طفلك الضحية وتقريع طفلك الجلااد وإجباره على المكوث في غرفته أو رد اللعبة التي اختطفها إلى أخيه، من شأنه أن يحفز الضحية على تكرار نفس الدور مجدداً لاحقاً، لأنه دور يجلب التعاطف، ويثير حنق وغضب الجلااد لأنك تحيزت لأخيه، وبالنهاية تكون قد أضفت مزيداً من الدراما للمشكلة ولم تساعد للأسف في حلها.

٧

علم كلُّ منهما أن يقول أنا أشعر أو جعلني تصرّف أخي أن أشعر بكذا، بدلاً من فعل أخي كذا وكذا، هذا من شأنه أن يعلم طفلك ألا يبادر بإلقاء اللوم على الآخرين بل بشرح كيف جعلته كلماتهم وتصرفاتهم يشعرون.

٨

ساعدهما على تبادل الأدوار، بمعنى: اسأل مروان كيف كنت تحب أن يطلب منك زياد أن تترك لعبته، وأنصت إليه وساعده في اختيار كلمات تناسبه واجعله يخبر أخاه بها، ثم انتقل إلى زياد واسأله هل باستطاعتك أن تطلب من أخيك اللعبة بكلمات قريبة مما أخبرنا أنها تناسبه، والآن انتقل إلى زياد واسأله كيف يمكن لمروان أن يرفض إعطائك لعبته دون أن يثير ذلك مشاعر الغضب لديك، وهكذا.

إذا لم يستطع طفلاك حلَّ مشكلتهما، فعليك أن تحملهما معًا توابع عراكهما، بمعنى أنه «إذا لم تتفقا على قواعد اللعب بهذه اللعبة فأنا مضطرة أن أقصيهما عنكما، لا أحب أن يتشاجر أطفالى بسبب لعبة». أو «إذا لم تعتذرا لبعضكما البعض فسنضطر لقضاء نهاية الأسبوع في المنزل بدلًا من النادي حتى تتدربا على كيفية الاعتذار».

اطلب منها أن يعوضاك عن طاقتك ووقتك المهدر في تحمُّل ضوضاء شجارهما، ومحاولات حل المشكلة، إذا ما كانا قد بالغتا في مضايقة بعضهما البعض وإزعاجك بأصواتهما العالية والدراما المستهلكة، فكّر في أحد المهام المنزلية التي بإمكانها أن يقوموا بها سويًا بدلًا منك تعويضًا عن وقتك، أو اطلب منها تدليكًا للقدمين، أو آيس كريم يشتريناه من مصر وفهما.

« الوصية التاسعة عشر

- الإخوة نعمة في حياة بعضهما البعض، ساعدوهم على تعزيز علاقاتهم ببعضهم البعض، وتجنبنا التدخل بينهم وفض معاركهم قدر المستطاع، هم لها.
- لا تتدخل إلا إذا بدأت تلاحظ بوادر عنف جسدي بينهم.
- اعدل بين أطفالك، فالكبير كالصغير والبنت كالولد.
- خذ اللعبة أو الشيء محل النزاع ولا تعده إليهم إلا بعد أن يتفقا.
- ساعدهم على تبادل الأدوار بإعادة السيناريو مرة أخرى.
- اطلب منهم تعويضك عن طاقتك المهدرة بسبب عراكمهم.

(٢٠)

لعنا عريس وعروس

هل بلغت طفلاتك؟

- لماذا لم ترتدي حمالة صدر إلى الآن؟

من غير المقبول أن يسألك أي شخص هذه الأسئلة عن طفلاتك وتجيبينه أمامها، من غير المقبول أن يسألك أحدهم هذه الأسئلة من الأساس.

في هذه المرحلة العمرية تكون ابنتك حساسة جدًا لأي كلام من هذا القبيل، فطرتها وخجلها والتغيرات التي تحدث معها تجعلها تشعر بالتوتر والحرج، وكأنها تحت الميكروسكوب وكأن العالم أجمع يصب تركيزه عليها وعلى التغيير الذي طرأ عليها، التغيير الذي فاجأها هي نفسها.

لذا فإن أفضل من يقوم بهذا الدور هو الأم، أو من يحل محلها في حالة غيابها عن المشهد؛ سواء عمه أو خالة أو جدة، أي عنصر أنثوي سيكون أفضل من يتحدث عن الأمر.

ودور الأم في هذه المرحلة العمرية بالغ الأهمية ودائم الأثر، حرصك على إعدادها مسبقاً لما هي مُقدّمة عليه، الطريقة التي تستقبلين بها توترها، والتي تقدمين لها بها إجابات عن أسئلتها لها أهمية قصوى في اكتمال أوثقتها واعتزازها بها. إليك بعض الوصايا التي ستساعدك:

لإجابة أي سؤال تسأله طفلتك التي أزهرت، وفي كل مرّةٍ تقررين أن تخبريها أمراً جديداً يتعلق بأوثقتها، وقبل أن تقتحي فمك لتجيبها استدعي في ذهنك كل ما يشعرك بالارتياح، ومن ثمّ ابتمسي ابتساماً تنقل لها الطمأنينة، انظري في عينيها بحنانٍ يمتص كل توترها وحرجه، اجعلي كل ما فيك؛ لغة جسدك، نبرة صوتك وكلماتك مريحة وهادئة وواقئة، ستكبر صغيرتك، التي قد تنسى يوماً ما كلامك أو أفعالك ولكنها لن تنسى أبداً الطريقة التي جعلتها تشعر بها إزاء ما يقلقها.

غير مسموح لأي مخلوق غيرك أن يتناقش معها في هذه الأمور إذا كنت أنت من تربي؛ لا أب ولا خالة ولا عمّة، لا يتحدثون معها ولا أمامها ولا عنها، إلا إذا كانت المدرسة تقيم حصّة توعية، ولا يجب أن تقولي لها خالتك تسأل إذا بلغت، ولا تطلبي من أي مخلوق غيرك أن يقنعها أن ترتدي حمالة صدر لأنها رافضة ارتدائها.

لا تفكري بأي حالٍ من الأحوال أن تجيبي بكلمات مثل عيبٍ، لا تنهريها عن التحدث في أي أمر يثير فضولها، كل سؤال تسأله صغيرتك من حقها أن تتلقّى إجابة وافية عليه، لا يشترط أن تجيبيها في التو واللحظة، اطلبي منها وقت وفرصة إذا لم تكوني مستعدة لإجابتها بالشكل الصحيح، لأنك إن لم تكوني أنت المصدر الذي يمدّها بمعلومات تروي فضولها سنلجأ للبحث عن مصدر آخر لإجابات أسئلتها، فلا تدفعيها؛ لذلك بحرجك وتوترك، أنتِ أولى وأكثر شخص قادر على مدها بالمعلومات المناسبة بالشكل الصحيح.

لا تتحدثي عن الأمر وكأنه شيء مقزز، لا داعي لإخافتها من أي أمر، لا داعي لشعور الاشمئزاز، طفلتك تزهر، أوثقتها تميز، نضجها حياة، وجسدها كنز، وكل التطورات التي تحدث معها لها تفسير علمي..كله مسخر من أجل سعادتها.

إذا كنت نشأت بالشكل الذي يجعل كل ما يحدث مع صغيرتك يستدعي ذكريات كريهة ويثير اشمئزازك، إذا كان شعوراً بالاشمئزاز أو التوتر مما يحدث يعتريك فعليك أن تقومي بإعادة ضبط إعدادات عقلك أو الاستعانة بمتخصص لأنه طالما لديك أنت الأم مشاعر سلبية متعلقة بأوثقتك وجسدك ودورتك الشهرية فبالأكيد ستنقلين لها دون رغبة منك نفس الإحساس.

طفلتك زهرة تنفتح أوراقها، تحتاج الآن لاحتوائك وتفهمك وحنانك أكثر من خوفك وتوترك وقلقك، ما يحدث معها من تغيرات جسدية ونفسية يحتاج قربك واستيعابك وصبرك، ما يحدث الآن يصبح ذكرى محورية يخترنها عقلها الباطن ليعيش معها عمرها كله، فإذا كان ما يصلها عن نفسها وأوثقتها الآن مخزياً فستعيش العمر كله بهذا الخزي.

حين رزقك الله ابنة، رزقك بها لأنه يعرف أن باستطاعتك تربية ابنة وأنتك مؤهلة لتحمل المسؤولية، ليست فقط مسؤولية تأهيل طفلة للترحيب واحترام معالم أئوتئتها، ولكن لتأهيل الجيل القادم من نسلها، التي ستقوم هي بتربيته وتأهيله، بمعنى أنكِ مسؤولة عن بناتها وحفيداتها وتصالهن مع أجسادهن وأئوتئتهن..

كلُّ أنتِ منبعه الأصلي.

وكما أن هناك مسؤولية كبيرة إلا أنه هناك أيضاً سعادة وبهجة حين تستعيدين معها ذكريات نضجك وبلوغك ومرحلتك الانتقالية، وإذا كانت ذكرياتك أليمة فاعتني الفرصة لتعيشي الحدث مرةً أخرى، لكن هذه المرأة بإمكانك أن تخلقي سيناريو آخر سعيداً؛ عيشيه واستمتعي بصحبتك لها في أهم مرحلة في حياتها.

علميها كيف تهتم بنظافتها الشخصية، كيف تهتم بصحتها وطعامها وراحتها الجسدية أثناء دورتها الشهرية، زودها بكل ما تحتاجه في هذه الأيام من راحة وسوائل وأشياء تساعد على الاسترخاء والراحة.

تحدّثي دائماً بلغة العلم، أخبري طفلك أن الحكمة من كل تلك الأمور دائماً هي الرحمة والحب.

ولأن التحرش الجنسي بالأطفال أصبح واحداً من أهم القضايا التي تشغل المهتمين بحقوق الطفل، ويرغم وجود عدد من المؤسسات الحكومية المعنية بالأمر إلا أن مجتمعنا تسوده ثقافة رفض الاعتراف بالظاهرة.

وبما أنه في الحقبة الأخيرة بدأت تنتشر حوادث فردية تثير الذعر فينا؛ مدرس يعتدي على طفلة في مدرسة خاصة، جار يتحرش بطفلة في أحد أحياء المنطقة الشعبية.

لذا أصبح الآن فرض عين على كل أم وأب توعية أطفالهم تجاه الأمر، يمكنك أن تبدأ توعية طفلك حين يبلغ من العمر ثلاث أو أربع سنوات حسب درجة استيعابه.

ولكي تساعد طفلك على فهم هذه الأمور بطريقة هادئة ودون أن تسبب له في قلق أو رهبة.

أخبره أن كل شخص، طفل كان أو عاقلاً لديه منطقة خاصة به غير مسموح لأي مخلوق لمسها إلا الليفة التي في يد ماما أو بابا، وأن هذه المنطقة الخاصة هي ما يغطيه لبس السباحة أو المايوه، بالإضافة إلى فمه، وأن "أي شخص" هذه تتضمن الأقارب والأصدقاء والمدرّب والمدرّس.

واطلب منه ألا يجلس على حجر أي شخص.

وإذا بيدّل ملابسه أمام أي شخصٍ بخلاف الأبوين حتى سن معين.

ماذا لو حدثت ووجد الطفل أي شخص يحاول لمس منطقتيه الخاصة؟

عليك أن تنبه طفلك إن حدث هذا أن يقول لا بصوت عالٍ، يصرخ، يبتعد عن الشخص فوراً ويخبر أقرب بالغ يثق فيه، ثم يخبر الأب والأم فور رؤيتهما، أخبره أن المعتدي جبان وأن صمته لن يحميه بل على العكس. ما هو دورك لحماية طفلك بجانب تنبيهه؟

استمع جيداً لطفلك دائماً وأبداً، ولا تنهره إذا تحدثت في أي أمرٍ بدعوى أنه عيب أو عندما تكبر.

لا تترك طفلك وحده مع أي غريبٍ أو جارٍ أو قريبٍ إلا إذا كنت تثق به بشدة وللضرورة الملحة.

دائماً اسأله بطريقة لا تبدو كأنها استجواب: ماذا لعبت في المدرسة أو في النادي؟ ومع من؟ وانتبه جيداً إذا قال أو قالت: لعبنا عريس وعروسة.

لا تجبر طفلك على تقبيل أو حضن أي شخص هو غير مرتاح له.

لا تسمح لأحد أن يخبر طفلك بأنه سيتزوج حين يكبر أو أنت خطيبتني أو مثل هذه الأمور.

كيف تتصرف الأم إذا كان الأب أو أحد أقارب الدرجة الأولى هو المتحرش؟

على الأم أن لا تصمت، وألا تعتقد أنه يجب أن تداري الفضيحة.. بل عليها أن تتحدث مع أحد أقاربها الذين تثق بهم عن الأمر، عليها أن تطلب مساعدة متخصص أو تلجأ للقانون؛ لأنها مسؤولة في هذه الحالة عن حماية أطفالها جسدياً ونفسياً، ولأنها سوف ستسأل أمام الله عن صمتها واستسلامها.

« الوصية العشرون

- ابدأ من أصغر عمر يستوعب فيه طفلك كلماتك
- استخدم إجاباتٍ علمية ونعمة صوت مطمئنة ولغة جسدٍ توشي بالاسترخاء.
- لا تحاول الهروب من أسئلته، بل اطلب منه إمهالك بضع ساعات أو أيام لتكون مستعدًا للإجابة.
- كل ما تصنعه مع طفلك اليوم سيصبح يومًا ذكرى محورية تشكل حياته بأكملها.
- علمه بالصور ما هي المنطقة الخاصة به، وما هي حرمة جسده.
- علمه كيف يدافع عن نفسه إذا شعر بعدم ارتياح من لمسة أو طريقة أي شخصٍ معه، والأهم أن تقوم بذلك بهدوء وحكمة.

(٢١)

سأخبرك حين تكبر

ماما، لماذا لا تصلين معي؟

رأيتك تأكلين في نهار رمضان؟

هناك حفاضات في دولابك؟

دائمًا ما يكون رد الفعل على هذه الأسئلة هو الشعور بعدم الراحة والتوتر من قبل الأمهات، والرد المقتضب المعتاد: سأخبرك حين تكبر.

ماذا إذا أخبرتك أنك تمتلك كنزًا، وأن عليك الانتظار عشر سنوات على الأقل لأخبرك ما هو الكنز، فهل تستطيع معي صبرًا؟

بالطبع لا.

هذا تمامًا ما يحدث عندما يسألك طفلك بفضول وتعتقد خطأ أن الإجابة المناسبة هي: سأخبرك عندما تكبر.

لأنه أمام إجابتك تلك فإن طفلك لا يملك سوى أحد الخيارين: إما أن يسأل شخصًا آخر غيرك وفي هذه الحالة سيكون هذا الشخص هو طفلٌ آخر مثله، أو سيبحث بنفسه عن إجابة تروي فضوله، وفي ظل الثورة الإلكترونية التي يعاصرها جيلهم و كل الإجابات المتاحة بلا رقيب؛ فستكون المعلومات المقدمة له مغلوطة في بعض الأحيان وغير مناسبة في الكثير منها.

لذا حينما يوجّه إليك طفلك أحد الأسئلة التي تشعرك بالحرج أو الارتباك فلا تنزعج ولا تنهره ولا تتعجل الإجابة، أخبر طفلك أنك تحتاج بعض الوقت لتبحث عن الإجابة المناسبة، ولا تقلق من المفيد أن يعرف طفلك أنك لست بطلاً خارقاً ولا تملك إجاباتٍ لكل أسئلته، أنت لست محرك البحث جوجل.

وإليك بعض أشهر الأسئلة التي من الممكن أن تدور بعقل صغيرك ونبذة عن إجاباتها المناسبة:

من أين يأتي الأطفال؟ كيف تصبح الأم حاملاً؟

حين يتزوج الأب والأم ويحبان بعضهما البعض، ويعبران لبعضهما عن هذا الحب في غرفتهما الخاصة، يضع الله جزءًا من جسد الأب عند الأم، هذا الجزء يلتصق بجزءٍ آخر من جسد الأم لينمو داخل بطن الأم، ليكون نصف الطفل من الأب ونصفه من الأم.

هل من الضروري أن يتزوج الرجل والمرأة لتصبح الأم حامل؟ هل ممكن أن تصبح المرأة حاملاً من قبلة مثلاً؟

لا يا صغيري، لا يمكن أن تصبح امرأة حامل من قبلة، ومن الضروري أن يتزوج الرجل والمرأة، ليصنعا طفلاً لديه أب وأم.

كيف يخرج الطفل من بطن الأم؟

تكون الأم نائمة حين يخرج الطبيب الطفل من بطن أمه، فلا تشعر بالآلام تستيقظ لتجد صغيرها بجوارها.

لماذا لا تصلين معي ماما هذه الأيام، لماذا تأكلين أحياناً ونحن في نهار رمضان؟

في كل شهر يخلق الله إسفنجة كبيرة داخل بطن أي امرأة بعد سنّ معينٍ، وعندما يكون هناك طفل فإن الله يزرعه على هذه الإسفنجة ليكبر، لكن حين لا يخلق الله طفلاً فلا يكون هناك احتياج لبقاء تلك الإسفنجة داخل بطن الأم، فتتكسر وتسقط، وتحتاج وقتها ماما لاستعمال فوط صحية تلك التي تراها في الإعلان وفي دولا ب ماما، يكون جسد الأم حينها ضعيفاً فتحتاج للطعام والراحة، ولأن الله يحبها فيطلب منها ألا تصلي ولا تصوم، وأن تنتبه لنظافتها.

من المهم أن تبدأ الأم بتقديم هذه الاجابات بطريقة بسيطة وعلمية متى سألتها الطفل ، أو حسب درجة استيعابه وهو من عمر ٧ إلى ١٠

إذ أنه من غير المناسب أن تتفاجأ الطفلة بوصولها لمرحلة البلوغ دون أن تكون قد كونت مسبقاً فكرة عما يحدث معها.

طفلي يشاهد مواقع إباحية

ماذا أفعل إذا اكتشفت أن طفلي يتصفح مواقع إباحية أو يشاهد صوراً غير لائقة أو يغلق باب الحمام أو غرفته من وقت لآخر لمدة طويلة أو يلمس جسده بطريقة تثير قلقي؟

أعرف أن الأمر قد يكون مريباً وربما صادماً للبعض، وأن الانفعال الأول لدى بعض الآباء والأمهات يكون غضباً مصدره قلق ورهبة.

لكنني هنا لأخبرك أن ما حدث ويحدث وسيحدث مع أطفالنا هو أمر طبيعي جداً، فضول مشوب برغبة في المعرفة واكتشاف عالم بعيد محفوف دائماً بالغموض.

لذا، لاداعي للقلق طالماً لم تأخذ الأمور منحى جارفاً أو حيزاً أكبر من كونه فضولاً ورغبة في الاستكشاف.

نعود الآن للسؤال:

ماذا أفعل؟ هل أخبره أنني عرفت بما يشاهد أو يفعل، أم أظاهر بأنني لا أعلم شيئاً؟

لنجد عن السؤال بطريقة مختلفة ماذا إن أخبرت طفلك أن أمره قد افترض:

بالطبع سيخاف طفلك، سيخاف من رد فعلك، سيخشى عليك من الإحباط، سيشعر أنه صار عاريًا أمامك وأن صورته قد اهتزت في عينيك، لكن هذا لن يجعله يقلع عن فعله، كل ما سيجرص على فعله هو ألا ينكشف أمره في المرات القادمة؛ سيتقن في إخفاء الأمر عنك؛ سيقوم بحذف قائمة مشاهداته ومحو تاريخ محرك البحث، وحتى إن دفعت خوفك لمنعه من استخدام الإنترنت أو تليفونه فأنت لن تستطيع منعه من استخدام جسده، أنت بالطبع لن تأخذ منه جسده في أوقات استحمامه أو نومه.

سيشعر طفلك بأنه مهَّد؛ لأن العلم يقول إن أي إنسان يشعر أن سره انكشف يستقبل الأمر على أنه تهديد، تتذكر عزيزي القارئ أن الإنسان تحت وطأة التهديد تحركه الغدة اللوزية مما تدفعه للهجوم، أو الدفاع أو الاستسلام، وفي كل الأحوال هو غير مؤهل في هذه الحالة لاستقبال المعلومات.

سيشعر طفلك بالخزي لانكشاف أمر كان يخبئه عمَّن حوله، ليس في اللحظة الراهنة فقط، ولكن ما سيحدث هو أن يرتبط لديه في المستقبل حين يكبر أن الجنس وكل ما يدور حوله مقترن بشعور الخزي، وهو بالتأكيد ما لا تحبه أن يحدث لطفلك، أن يكره عملية حياتية خلقها الله لدوام الجنس البشري لأنها تشعره بالخزي من نفسه.

إذا فلن أخبر طفلي بما عرفت؟

بلى أنت لن تخبره، لكنك بدلًا من ذلك ستصاحبه، ستطمئنه أنك هنا لأجله إذا احتاج إجاباتك عن أي مما يجول بخاطرهم، ستحافظ على الجسر الرابط بينكما، ستحبه وتقبله.

والأهم أنك ستحدث معه دائمًا ومن دون حرج.

ستتطرق مرة للحديث عما عرفت أنه يشاهد، افعل ذلك بطريقة عفوية، اتخبره أن ما يراه هو أفلام تمثيلها من قبل أشخاص يمتنون هذه المهنة، وأن ما يشاهده ليس ما يحدث في الحياة الحقيقية، وأن هذه العملية لها قدسية خاصة ويجب أن تكون مصحوبة بحميمية ومشاعر راحة، وأنها يجب أن تحت مظلة لها ترتيبات وطقوس خاصة، وأنت تعلم أنه قد يشعر بالحرج أو الخزي إذا ما علم أحد بما يشاهده وهو الأمر الذي يتنافى مع شعور الراحة والهدوء النفسى الذى يجب أن يصاحب العلاقة الحميمة.

ستخبره أنه من غير المناسب أن يستمر فى مشاهدة هذه الأفلام، لأنها ستترك داخله مشاعر مليئة بالقلق والتوتر، ستحاول أن تعرف المصدر الذى عرف منهم بوجود هذه الأفلام.

ستتحري جيدًا أن تكون الأجهزة التى لديهم القدرة على الوصول إليها مزودة بتطبيقات أمان لضمان أن يكون المحتوى الذى يطالعونه مناسب للمرحلة العلمية التى يندرجون تحتها

شجعه على اللجوء لك متى شعر أن لديه تساؤلات حول مارآه، أخبره دائماً أنك سعيد وفخور أنه يمتلك الشجاعة الكافية للتحدث معك في كل الأمور، والأهم؛ دائماً الأهم ألا تحاول تخويلفه أو اثاره أى أفكار أو مشاعر تتعلق بالخزى أو الذنب داخله.

« الوصية الواحد والعشرون:

- جاوب طفلك، اروِ فضوله، لا تتهرب من الإجابة، لا تجاوبه على أسئلته الحرجة إجابات مقتضبة أو خاطئة، لا تكذب.
- بهذه الأسئلة وإجاباتها الحكيمة يتشكل كيان أطفالنا وهو يتهم ويتعرفون بها على عالمهم الشخصي، ويزداد وعيهم.
- لا تهدد خصوصيته بإخباره أنك عرفت سرّه، لا تهدده، لا تجعله يشعر بالخزي أو التعري أمامك.
- صاحبه، تحدّث معه في أي أمرٍ يتطرق له، أخبره أنك دائماً هنا من أجله إذا أثار فضوله أي أمر.

نحن الآباء لسنا بحاجة للتصدي لكل أخطاء أطفالنا، بعض الأخطاء علينا أن نسمح بحدوثها، البعض الآخر علينا أن نقبل أن الطفل هو من بحاجة للتصدي لها بينما ننعن نحن ببعض السلام.

السلام الذي هو أهم ما يمكننا منحه لأنفسنا ولأطفالنا.

محبة وامتنان

إلى روح جدي لأبي، وجدتي لأمي

إلى العفريتتين: «أدهم وريماس»

إلى إيمان درويش، ومروة النجار.

إلى رفيقة الدرب حتى تحترق النجوم: «سارة فكري».

إلى قطعتي السكر: «هنا، وحلا ياسر كامل».

إلى أصدقائي:

مشيرة، أميرة، زينب، رشا، أميرة، مروة، ماجي، مروة، داليا، شيرين، ميادة وهبة، نرمين أماني
وهيثم

ياسمين، سارة، سلمى

إلى شيرين سامي ومصطفى الطيب

إلى عائلة الروبي، وعائلة عامر.

شكر

إلى قارئ الأول، وناقدي الشرير
إلى الكاتب الذي لم يعلن عن نفسه بعد
إلى الصديق الذي لم يرغب يوماً
د/ علي الحبيبي.

فهرس الموضوعات

إهداء ٥٥

تمهيد ٩٩

الفصل الأول: السلام ليس غياب القوة لكنه حضور الحب ١١

(١) الهروب من الجنة ١١

(٢) ابني ابنك ١٩

مثلث التربية ٣٢

(٣) لن أعاقبك لكنني لن أتركك تفلت بفعالتك ٣٩

الفصل الثاني: كيف تكسب المعركة دون دخول الحرب ٥٣

(٤) لن يظل طفلاً إلى الأبد ٥٣

(٥) Abracadabra ٦٣

(٦) دع تعاطفك يسبق نصحك ٧٦

الفصل الثالث: القائد الناجح هو الذي يساعد جنوده على

اكتشاف قواهم الحقيقية ٩١

(٧) للحب لغات خمس، فأيهم لغة طفلك؟ ٩١

ما هي لغات الحب الخمس للأطفال وكيف أعرف لغة

ابني؟ ٩٣

(٨) طفلي لا يحب المذاكرة ١٠٣

(٩) الأطفال لا يستخدمون المصاعد بل يصعدون الدرج ١١٢

الفصل الرابع: أفضل مزايا القائد الناجح برود الأعصاب ١١٩

(١٠) هي التي تدفعني للصراخ ١١٩

(١١) رأسها حجر ١٢٩

(١٢) لعنة الجدل ١٤٧

الفصل الخامس: الشجاعة الحقيقية هي شجاعة السادسة

صباحًا ١٥٥

(١٣) معارك منتصف الليل ١٥٥

(١٤) هل يمكنني استبدال طفلي بآخر مطيع؟ ١٦١

(١٥) طفلي بطيء ١٧٠

الفصل السادس: الحفاظ على السلام أهم من صنع السلام

نفسه ١٨١

(١٦) خطأ وراة الحدوث ١٨١

(١٧) شكرًا لأنك أمة ١٨٩

(١٨) قُلْ ولا تقل ١٩٦

الفصل السابع: الخوف من دخول الحرب أسوأ من الحرب

نفسها ٢٠٩

(١٩) هو من بدأ ٢٠٩

(٢٠) لعبنا عريس وعروس ٢١٧

(٢١) سأخبرك حين تكبر ٢٢٤

محبة وامتنان ٢٣٣

شكر ٢٣٥

تعويذة سحرية شائعة مستوحاة من قصص للأطفال.