

KEVIN LEMAN

كيفن ليمان

كيف تُغيّر

سلوك

طفلك

مكتبة

الطفل

خطة تغيير سلوك طفلك وتصرفاته
وشخصيته في خمسة أيام

HAVE A NEW KID BY FRIDAY

HOW TO CHANGE YOUR CHILD'S ATTITUDE
BEHAVIOR & CHARACTER IN 5 DAYS

عصير
الكتب

ترجمة: زينب أبو علي

مكتبة الطفل

t.me/book4kid

إهدى قنوات

مكتبة

كيف تُغيّر سلوك طفلك



إدارة التوزيع

© 00201150636428

لمراسلة الدار:

✉ email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

● ترجمة: زينب أبو علي

● تدقيق لغوي: سلسبيل بهاء الدين

● تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

● الطبعة الأولى: أغسطس / 2022م

● رقم الإيداع: 2022/11137م

● الترقيم الدولي: 4-25-6972-977-978

● العنوان الأصلي:

Have a new kid by Friday: how to change your child's attitude, behavior & character in 5 days

● العنوان العربي: كيف تُغَيِّرُ سلوك طفلك: خطة تغيير سلوك طفلك وتصرفاته وشخصيته في خمسة أيام.

● طبع بواسطة:

Revell, Baker Publishing Group

● حقوق النشر:

Copyright © 2008 by Kevin Leman

● حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب

KEVIN LEMAN

كيفن ليمان

كيف تُغيّر

سلوك

طفلك

خطة تغيير سلوك طفلك وتصرفاته
وشخصيته في خمسة أيام



HAVE A NEW KID BY FRIDAY

HOW TO CHANGE YOUR CHILD'S ATTITUDE,
BEHAVIOR & CHARACTER IN 5 DAYS

ترجمة: زينب أبو علي

هل أنت مرشح لقراءة هذا الكتاب؟

أجب عن الاختبار الذي أعدناه، اكتب نعم أو لا فحسب على الخط الذي يسبق كل سؤال.

عن نفسك:

___ هل تتوقع الأفضل من طفلك؟

___ هل تعني ما تقوله؟

___ هل تلتزم بما تقوله؟

___ هل تُحمّل طفلك / طفلتك مسؤولية أفعاله/ا؟

إذا أجبت بـ «نعم» عن الأسئلة الأربعة في هذه المرحلة وتشعر بالرضا حيال نفسك، فربما لا تحتاج إلى هذا الكتاب، لكن إذا لم يكن لديك شيء أفضل لتفعله، أكمل بقية هذا الاختبار على سبيل التسلية فحسب.

___ هل تصيح في أطفالك أو تهددهم أو تتملقهم أو تصرخ عليهم لكي

يقوموا بالأمر الاعتيادية البسيطة مثل النهوض للذهاب إلى المدرسة

أو ارتداء ملابسهم أو تناول الطعام أو حل الواجبات المدرسية أو أداء

الأعمال المنزلية؟

— عندما ترفض طلبًا لطفلك ويبكي، هل يغمرك الشعور بالذنب؟ هل تجد نفسك تستسلم لطلب طفلك المبدئي، وتوافق على ما رفضته للتو؟

— هل تخوض نقاشات طويلة مع طفلك حتى تبرر رفضك لطلب معين؟

— هل يقلقك أن طفلك لا يشعر بمشاعر طيبة تجاه نفسه/ا؟

— هل يزعجك أن طفلك لا يبدو سعيدًا؟

— هل تخطط لحفلات عيد ميلاد مبالغ فيها؟

• استأجر والدا روزا البالغة من العمر سبعة أعوام حافلة واصطحباها برفقة عدد من أصدقائها إلى مدينة تبعد 115 ميلًا حتى يتمكنوا من تجميع أجزاء دمية على شكل دب، ثم احتفلوا بكعكة ومثلجات في محل مثلجات.

• استأجر والدا مايكي البالغ من العمر خمسة أعوام ملهى الملعب المُطل على ساحة رياضية.

• أنفقت مارتي الأم العزباء راتب شهر بأكمله على حفلة عيد ميلاد ابنتها البالغة من العمر عشرة أعوام.

— هل تقلق من أن يتخلف طفلك عن مواكبة نجاح وإنجازات الأطفال الآخرين؟

— هل سبق وتمنيت أن يفشل طفل آخر حتى يظهر طفلك بصورة أفضل؟

— هل تواجه صعوبة في قول لا؟

— هل تعاني من صعوبة في التعبير لأطفالك عمّا تشعر به كوالد؟

— هل تشعر بالإحباط في أغلب الأيام؟

عن المدرسة:

— هل أنت منخرط في حياة طفلك على نحو مبالغ فيه؟ هل تخشى أن

يحدث شيء مريع إذا لم ترافقه في كل رحلة مدرسية؟

— هل تكمل فروض طفلك المدرسية وواجباته؟

— هل تطلب شرحًا وافيًا من معلم طفلك عندما لا يحصل على درجة عالية؟

— هل تخلق أعذارًا لطفلك عندما لا ينهي أو تنهي واجباته / في الوقت المحدد؟ كأن تقول: («يا إلهي، إنه خطؤنا. لقد اضطررنا إلى... وكان ينبغي أن نقوم ب...»).

— هل يستهلك واجب مدرسي بسيط طاقة الأسرة بأكملها طيلة الأمسية؟
هل النتيجة النهائية الكثير من الدموع والإحباطات؟

— وهل الواجب المدرسي إما ألا يُنجز على الإطلاق وإما أن يُنجز بإهمال؟
— هل تراجع الفرض بالنيابة عن طفلك وتصححه؟

عن أطفالك:

— هل يجب طلب مساعدتهم في الأعمال المنزلية بصفة يومية؟

— هل يقللون من احترامك ولا يقدرّون ما تقوله؟

— هل يشيرون ضجة حيال طاعة أوامرك؟

— هل يعوزهم شيء؟

— هل هم منخرطون في نشاط إضافي واحد أو أكثر؟

— هل ينبغي تذكيرهم أكثر من مرة حتى يقوموا بمهمة ما؟

— عندما يصفقون الباب في وجهك، هل تعتبر أن ذلك «طبيعة الأطفال»؟

— هل وقت النوم بمثابة منطقة نزاع؟

إذا لاقى أي من هذه المواضيع صدى عندك، وأجبت بـ «نعم» مرة واحدة حتى، فسينبغي لك ليس فقط أن تقرأ هذا الكتاب بل أن تحمله معك في الأرجاء. احتفظ بنسخة في سيارتك وبأخرى في منزلك.

سيخلصك هذا الكتاب مما يزعجك.

أعدك.

في اللحظة الراهنة، هناك مؤامرة تُحاك داخل منزلك.

لدى كلٍّ من مجموعة الأطفال الصغار ومجموعة الهرمونات خطة لعب تضمن إثارة جنونك. كتاب «كيف تُغيّر سلوك طفلك» هو خطة عمل ستبحر بسفينتك بعيدًا عن رياح طفلك وستضعه/ا على مسار مختلف.

إنه التحول الإعجازي الذي تبحث عنه، أؤكد لك ذلك.

إلى ابني / كيفن أندرسون ليمان الثاني:

لطالما كنت ابناً رائعاً، نحن فخورون جداً بما حققته
سلفاً في الحياة، الفوز بجائزتي إيمي ليس أمراً سيئاً.
ينبغي أن اعترف بأنني استغرقت بعض الوقت حتى
أعتاد مجيء الناس إليّ حتى يسألوني إذا كان صحيحاً
أنني والد كيفن ليمان، ولكنه دور سأواصل الاستمتاع
بأدائه بمرور السنوات. على الرغم من ذلك إن الشيء
الذي يهمنى حقاً أنا ووالدتك، هو الشاب الذي أصبحت
عليه، نقدر طبيعتك الطيبة المتفهمة المُرعية للآخرين.
لا يسعنا أن نحبك أكثر، وأدعو الرب أن يواصل مباركته
السخية لحياتك.

مع حبي..

والدك المشهور نوعاً ما.

المحتويات

- 5 هل أنت مرشح لقراءة هذا الكتاب؟
- 5 عن نفسك
- 6 عن المدرسة
- 7 عن أطفالك
- 17 مقدمة: إنهم متحدون... ويزدادون قوة.
- 25 الاثنين.. من أين جاؤوا؟
- 28 لماذا يسيء بوفورد الصغير التصرف... وينجو بفعلته؟
- 31 انتباه، من فضلك
- 32 صراعات القوة
- 33 مخلوقات من العادة
- 34 كيف يسير الأمر؟
- 41 الثلاثاء.. تجريد سلاح الفتى / الفتاة الوقح/ة
- 42 السر في الأسلوب
- 43 مع من تتعارك؟
- 45 مجرد مرحلة؟
- 46 ليس ما تقوله، بل كيف تتصرف... أم هو كذلك؟
- 51 الشخصية هي #1
- 53 استراتيجيات النجاح الثلاث
- 59 الأربعاء.. أرني معلمًا لثيمًا، أرك معلمًا جيدًا (السر في المنظور)
- 60 تبني النظرة المستقبلية
- 63 أي نوع من الآباء أنت؟
- 67 الرابطة هي كل شيء
- 68 ربما لا تملكين الكثير أيتها الأم ولكنه جل ما تحتاجين إليه
- 75 الخميس.. لكن ماذا لو دمرت روحهم؟ (أوه... ما هي الروح؟)

76	توقع الأفضل، تحصل على الأفضل
77	الثقة بالنفس أم تقدير الذات؟
79	دعائم قيمة الذات
83	ابني موهوب للغاية، يمكنه عد الأرقام تنازلياً!
89	الجمعة.. الطبيب هنا... وهو أنت
89	الاثنين
90	الثلاثاء
90	الأربعاء
91	الخميس
91	ما هي خطة لعبك؟
93	كيف الحال يا دكتور؟
93	الثبات يربح دائماً
94	الاستعداد ليوم المرح
97	استعد، تأهب...
101	اسأل الدكتور ليمان.. خطط عمل ناجحة من الألف إلى الياء
103	هدوء! إنه سر!
105	المصرف
110	الغضب
113	الذهاب إلى أماكن العبادة
117	السعي خلف الاهتمام
120	مجالسة الأطفال
123	الألفاظ النابية
125	الاستحمام
126	تنظيف الأسنان
128	معارك وقت النوم
134	التبول في الفراش
136	التنمر
141	الإهمال في صرف المال
142	الهواتف الخليوية
144	الغش
145	الأعمال المنزلية
147	هدايا عيد الميلاد (متلازمة «أعطني، أعطني»)
150	الآداب العامة
152	التواصل / عدم الرغبة في التواصل

154	الشكوى
156	موعد العودة إلى المنزل
158	التحدي / العصيان المتعمد
160	عرقلة الصف
162	القيادة
164	المخدرات والكحول
168	الأقراط
169	تناول الطعام (في الكراسي المرتفعة والمطاعم)
171	المخاوف / الخوف
173	الشجار في السيارة
175	النسيان
175	المبيت خارج المنزل
177	التصرفات الغريبة في متجر البقالة
178	قلة الحيلة
179	الضرب
181	التعليم المنزلي
183	الفرض المنزلي
184	النشاط المفرط / اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه / اضطراب قصور الانتباه
186	تجاهل الوالدين
187	استخدام الإنترنت
190	المقاطعات
192	الاستهتار في التعامل مع السيارة والقيادة
193	عزل النفس (في غرفته / ا)
195	أسلوب التباهي بمعرفة كل شيء
196	غياب التعاون مع العائلة
197	التأخير
199	الكسل / انعدام المسؤولية
202	الكذب
203	اللباقة
204	أنا، أنا، أنا
205	الحجرة الفوضوية
207	إساءة استخدام التلفاز وألعاب الفيديو
209	التأثيرات الموسيقية
210	دروس الموسيقى
212	ماي سبيس، كوم / إرسال الرسائل النصية القصيرة

213	التناوب بالألقاب
215	عدم النهوض في الصباح
217	إرضاع الطفل
218	اضطراب الوسواس القهري
219	الإفراط في تناول الطعام
222	الحيطة المفرطة
224	الحفلات (حفلات عيد الميلاد / حفلات المراهقين)
225	مجموعة الأقران / الأصدقاء
228	الحيوانات الأليفة (والعناية بها)
230	الانتقاء في تناول الطعام
232	المواد الإباحية
235	التدريب على التونية
239	ألعاب القوة / السيطرة / صراعات القوة
242	التسويق
244	توجيه اللكمات إلى الحائط
245	التقليل من شأن بعضنا بعضاً
246	الاحترام
248	الاستبقاء في المدرسة (من الروضة حتى الصف الثالث)
251	تقليب العيون
251	الوقاحة
252	التعبير عن الشكر
253	الصراخ
254	الأناية
257	المشاركة
259	التباهي
261	الخجل
262	تنافس الأشقاء
263	صفق الأبواب
264	التدخين
267	شرود الذهن
268	الصفع على المؤخرة
270	البصق
271	الأنشطة الرياضية
272	السرقه
273	الدببة على أرضية الحجره

275	العند
276	الرد الوقح
278	الوشاية
279	الوشوم وثقوب الجسد
282	آداب الهاتف
284	نوبات الغضب
287	مص الإبهام / الأغطية
288	قلة تناول الطعام
290	الفضاظة
292	مشاكل الخزانة (الملابس، الشعر، مساحيق التجميل)
294	عندما تكون الحياة غير عادلة
295	التذمر
295	الأنشطة الشبابية / أنشطة شباب الكنيسة
297	الخاتمة.. يوم المرح
313	العد التنازلي لأهم عشر قواعد للحصول على طفل جديد بحلول يوم الجمعة
315	شكر وتقدير
317	المصادر

مقدمة

إنهم متحدون... ويزدادون قوة

لدى أطفالك خطة لدفعك نحو الجنون... ولكن ليس عليك أن تدعهم يتخذون القرارات.

أحمل أخبارًا لك. منذ فجر التاريخ، والأطفال متحدون، وفي جعبتهم خطة لإثارة جنونك، ألا تصدقني؟

انظر حولك، وأخبرني بما تراه في المراكز التجارية، والمتاجر، والمطاعم بل وفي غرفة جلوسك. ماذا عن الطفلة الرضيعة التي تبكي حتى تنهك والدتها ويتسنى لها ركوب لعبة دوامة الخيل ليس مرة واحدة بل ثلاث مرات؟ والمراهق الذي يصرخ في والده: «اللعة عليك!» ويتعد متأففاً؟ والأب الذي يسمح لطفله مفرط الوزن بملء عربة التسوق بحلوى توينكييز وأوريو والمشروبات الغازية وبسكويت ساليرونو بالزبدة، ثم يهز كتفيه ببساطة عندما يجهز الطفل على علبتين من حلوى التوينكييز بينما يقفان في طابور دفع الحساب؟ والطفل صاحب الأعوام السبعة الذي يحدق إلى والدته متحدياً إياها أن تفعل أي شيء بينما يدفع البروكلي بعيداً في طبقه ويتابع سقوطه على أرض المطعم؟ والمراهقة ذات الستة عشر عاماً التي تقوم بإشارة نابية في وجه والدها عندما لا يعطيها أموالاً لتذهب إلى السينما، ثم تطلب مفاتيح السيارة لبقية الأمسية؟ وابنة الأربعة عشر عاماً ذات الملابس السوداء التي تنضح منها الوقاحة التي تعطي المؤشرات أنها تسلك الطريق الخاطئة في

الحياة؟ والطفل ذي الثلاثة أعوام الذي يقضي يومه في الصراخ، ليضمن أن والديه سينفذان كل طلباته؟

كل ذلك يثبت أنه في المجتمع المعاصر، الأطفال بالغوا القصر هم من يتخذون القرارات، إنهم جزء من مجموعة الاستحقاق، أي أنهم يتوقعون كل شيء وأي شيء جيد أن يشق طريقه إليهم دون أي مجهود من جانبهم، لمجرد أنهم على قيد الحياة، ففي عيونهم، العالم مدين لهم، ويدين لهم بالكثير. بل إن بعض الأوغاد الصغار الباحثين عن التسلية من جماعة الأطفال على مشارف الخروج من مرحلة الطفولة ويتعلقون ببدايات مرحلة المراهقة، وهناك من الأطفال من وصل بالفعل إلى مرحلة البلوغ ويعود إلى عشك الدافئ الصغير ويبقى بلا نهاية...

جميعكم على دراية بذلك أيضًا. إذا التقطت هذا الكتاب، فإنك فعلت ذلك لسبب ما. هل طفح بك الكيل؟ هل تود أن ترى بعض الأشياء تتغير في منزلك أو كثيرًا منها؟ الأمور العظيمة ليست دائمًا هي ما تستنزفك، بل إنها الصراعات المستمرة مع تصرفات وسلوكيات مثل قلب العين والردود الوقحة والشجار مع الإخوة والمعاملة الصامتة وصفق الأبواب، إنها جمل مثل «لا تستطيع إرغامي على القيام بذلك!» و«أكرهك!» التي ترتطم بوجهك بينما ينسحب طفلك عائدًا مرة أخرى إلى حجرة نومه، إنه الإرهاق والتوتر الناتج عن التعامل مع الأطفال الذين يبدوون في العراك من اللحظة التي يستيقظون فيها.

ربما أخرجك سلوك طفلك (كان يمكنك أن تعيش دون نوبة غضب ابنك الشعواء في المركز التجاري أو سرة ابنتك وأقراط أنفها، التي كشفت عنها للمرة الأولى أثناء استضافتك لشريك عملك على العشاء)، وتعلم أنه حان وقت التصرف. ربما مُنعت من القيام بنشاطات معينة بسبب تصرفات أطفالك «حسنًا يا عزيزي، لا أدري إذا كان بإمكاننا الخروج إلى العشاء برفقة عائلة أولسن، تعرف كيف يتصرف الأطفال». أو ربما ترى إشارات حقيقية لقلّة الاحترام والتمرد، وينتابك القلق حيال وجهة طفلك المستقبلية.

سأكون صريحًا، أمامك مهمة كبيرة لتؤديها في مدة زمنية قصيرة. أعرف ذلك لأنني ربيت 5 أطفال، 4 فتيات وصبي، برفقة زوجتي ساندي. إن السنوات تمضي بسرعة كبيرة.

**الأمور العظيمة
ليست دائمًا هي
ما تستنزفك.**

إذا كنت تؤمن أن كونك ولي أمر يفرض عليك أن تكون في موقع سلطة صحية من طفلك، فهذا الكتاب من أجلك، وإذا كنت لا تؤمن أن كونك ولي أمر يفرض عليك أن تكون في موقع سلطة صحية من طفلك، ضع هذا الكتاب جانبًا على الفور وابتع غيره، فلن يعجبك ما سأقوله، ولن تقوم به، وستتذمر بشأنني أمام أصدقائك. ولكن دعني أطرح عليك سؤالًا أولًا، كيف تشعر بعد ساعة من الصراخ في أطفالك حتى يستيقظوا في الصباح في الوقت المناسب للحاق بحافلة المدرسة؟ هل يمكن أن توجد طريقة أفضل للقيام بالأمر؟ ماذا لو فعلت شيئًا مختلفًا؟ ماذا لو لم توظفهم في ذلك الصباح؟ ماذا لو لم تفعل شيئًا على الإطلاق؟

ستقول: «ولكن يا دكتور ليمان، لا يمكنني فعل ذلك، سيتأخرون على المدرسة، وسأتأخر على العمل».

**كيف تشعر بعد
ساعة من الصراخ
في أطفالك حتى
يستيقظوا في
الصباح في الوقت
المناسب للحاق
بحافلة المدرسة؟**

الآن صرت تفهمني.
كيف تشعر بعد الاستماع إلى شجار أطفالك الدائم حيال من يدخل الحمام أولًا؟ ومن ارتدى سترة من وتركها في كومة على الأرض؟ كيف تشعر بعد الاستماع إلى أطفالك يتذمرون بشأن ما أعدته لغدائهم؟ ماذا لو لم تتوسط في شجارات الأشقاء؟

ماذا لو لم تلعب دور صانع السلام أو تهرع لغسل قميص ابنتك المفضل في الوقت المناسب حتى ترتديه في المدرسة؟ ماذا لو لم تعد طعامًا للغداء على الإطلاق؟

يا رباہ، بدأت تفہم الآن. توجد طريقة أفضل، وأنت تحملها بين يديك.

هل تعلم أن دور ولي الأمر ليس تربية طفلٍ سعيدٍ؟ وإذا كان طفلك مستاءً لبعض الوقت، وعندما يـ/ تختار الابتسام مجددًا، ستصبح الحياة أفضل أمام الجميع؟

عندما يصرخ طفلك قائلًا: «لا يمكنك إجباري على القيام بذلك!»، هو مُحق. لا يمكنك إرغامه على القيام بشيء ما، ولكن إذا اختار ألا يكون متعاونًا، فليس من الضروري أن تأخذه إلى أمانة الولاية لإحضار رخصة قيادته أيضًا. كما ترى، لا يوجد في الحياة ما هو بلا مقابل. كلما أسرع الطفل في تعلم ذلك، كان أفضل. كل شخص عرضة للمساءلة حيال ما يخرج من فمه بغض النظر عن عمره، ولا بد أن تُقام البيوت على دعائم من الاحترام المتبادل والحب وتحمل المسؤولية.

لا يوجد شعور بالاستحقاق، إذا مارست لعبة الاستحقاق في منزلك، ستخلق أطفالًا مدللين مع تشديد حرف «ل»، ستخلق أطفالًا يظنون أنهم يجلسون في مقعد السائق بسيارة الحياة، ويعتقدون أن سعادتهم هي الشيء الأكثر أهمية في الحياة، وأنهم يستحقون ليس فقط ما يريدون ولكن أي شيء وكل شيء يريدونه في الوقت الذي يحلو لهم.

وعلى نحو غير مقصود، فعل الكثير منا ذلك لأولادهم، لقد قضينا وقتًا كبيرًا نبالغ في تذليل طريق أولادنا في الحياة، إذ نتخذ العديد من القرارات عوضًا عنهم، ونمنحهم الكثير من الخيارات، ونسمح لهم بالتنصل من الأمور أو نختلق الأعذار عندما يكونون طائشين، ونتجاهل الأساليب الصغيرة والكبيرة التي يهينوننا بها، ففي النهاية، تريد من طفلك أن يحبك،

لا يوجد في الحياة

ما هو بلا مقابل،

كلما أسرع الطفل

في تعلم ذلك،

كان أفضل.

أليس كذلك؟ لا عجب في أن الأطفال يظنون أنهم يمسون بدفة القيادة، وأن التهديدات والتملق الأبوي بلا فائدة!

على وجه الخصوص، تخبرني العديد من الأمهات كيف يشعرون وكأنهن كلاب فاقدة للأهلية، يفعلن ما يمليه أطفالهن عليهن، وفي نهاية اليوم يشعرون بالإرهاق -إذا قلت: «أمين يا أخي» فتابع القراءة-.

هناك كافة أنواع الخبراء الذين يتحدثون عن تعزيز ثقة الطفل بنفسه، ويقدمون وعدًا بأنك إذا امتدحت طفلك لأنه قام بهذا الفعل أو ذاك، ومهدت طريقه في الحياة، ستهبط في عالم أوز الرائع وستعيش سعيدًا إلى الأبد. ولكنني هنا لأخبرك، بعد نحو أربعة عقود من تقديم المساعدة للعائلات، بالإضافة إلى تنشئة خمسة أطفال برفقة زوجتي العزيزة، أن مقابل ذلك التوجه الذي في أغلب الأحيان هو الصواب، عدد غفير من العائلات يجدون أنفسهم واقفين عند نقطة من طريق يتمنون لو أنهم لم يسلكوها قط.

تود أن ينشأ طفلك كعضو صحي مساهم في عائلتك والمجتمع، أليس كذلك؟ كتاب «كيف تُغيّر سلوك طفلك» هو خطة لعب نجاحها مضمون، في كل مرة. ستساعد في إنتاج الشخص البالغ المسؤول الذي ستفخر بأن تدعوه / ابنك أو ابنتك في الحاضر وفي المستقبل، كما ستخفض من مستوى التوتر في منزلك وتمنحك حرية لم تختبرها قط خلال رعايتك لأطفالك، بل وستنشر بعض الضحكات خلال ذلك. (انتظر فحسب حتى يوم المرح! سأحدث أكثر عن ذلك اليوم لاحقًا).

إذا كنت تفكر أن الأمر يبدو مثاليًا لدرجة يصعب تصديقها، إذ لا بد من وجود علة ما، أنت محق، هناك خطب ما، وهو أنت، أنت مفتاح تغيير أفكار طفلك وأفعاله، وحتى تنجح الخطة، يتطلب الأمر منك أن تصير ذلك النوع من الآباء الذي تود أن تصبح عليه، كما يتطلب منك اتخاذ قرار بأن تقف وتصبح ولي أمر بدلًا من إنسان ضعيف الشخصية. لذا أمهلني أسبوعًا واحدًا لأغيّر تفكيرك وأفعالك، وستنبهرون من النتائج!

ستأتي لحظات من هذا الكتاب، ستصاب فيها بالحيرة لأنك لن تعجب باقتراحاتي، لكن يمكنني أن أقدم ضمانة كاملة، بأنك إذا اتبعت الاستراتيجيات البسيطة التي ينطوي عليها كتاب «كيف تُغيّر سلوك طفلك»، خلال خمسة أيام فقط ستحصل على طفل مطيع بين يديك، طفل أدرك أن الحياة لا تتمحور

حوله كلياً، وأن الأشخاص الآخرين مهمون حقاً في الحياة، طفل يشكرك نظير الأشياء التي تقوم بها لأجله. سيتكون لديك جو جديد من الاحترام المتبادل والحب والمساءلة في منزلك، وربما تجد ابتسامة تتسلل إلى وجهك أكثر بكثير مما تخيلت.

كيف يمكنني ضمان تغيير علاقتك بطفلك على نحو جذري خلال خمسة أيام فقط؟ لأنني شهدت هذا التحول في مئات الآلاف من العائلات في كل مرة اتبعت فيها تلك الاستراتيجيات!

«كيف تُغيّر سلوك طفلك» ليس مجرد كتاب قديم، إنه خطة لعب ناجحة حقاً، والأفضل من ذلك، أن أي شخص يمكنه القيام بها، فلا يتطلب الأمر دكتوراه في علم الصواريخ. هل تريد طفلاً مذهلاً؟ هل تود أن تصبح والداً رائعاً؟ اتبع تحدي الخمسة أيام للدكتور ليمان.

في يوم الاثنين سأكشف عن استراتيجية طفلك الحقيقية في الحياة، والسبب خلف استمراره في فعل الأشياء التي تدفعك نحو الجنون.

إذا كنت تفكر أن

الأمر يبدو مثاليًا

لدرجة يصعب

تصديقها، إذ لا بد

من وجود علة ما،

أنت محق.

وفي يوم الثلاثاء، سنتحدث عن الأشياء الثلاثة الأكثر أهمية التي يريدها كل الآباء لأبنائهم، وكيف تعلّمهم بطريقة لن ينساها الأطفال أبدًا.

في يوم الأربعاء سنلقي نظرة على المستقبل، من تريد أن يكون طفلك؟ ما نوع الآباء الذي تود أن تصير عليه؟ يمكنك

أن تصل إلى تلك المرحلة عن طريق استراتيجيات ليمان الثلاث البسيطة المجربة للنجاح.

في يوم الخميس سنحدد الأعمدة الثلاثة لقيمة النفس الحقيقية وتعلّم كيفية تطويرها في طفلك.

في يوم الجمعة ستؤدي دور الطبيب النفسي؛ سنراجع المبادئ وبرنامج العمل الذي تطوره منذ يوم الاثنين واستعد لإطلاقه أمام أطفالك الغافلين.

هل تريد طفلاً
مذهلاً؟ هل تود أن
تصبح والدًا رائعًا؟
اتبع تحدي الخمسة
أيام للدكتور
ليمان.

يقدم قسم «أسأل الدكتور ليمان» نصائح عملية حول ما يفوق المئة موضوع الأكثر إثارة فيما يتعلق بالتربية. اقرأها مباشرة من البداية إلى النهاية أو استعمل الفهرس في ظهر الكتاب لتحصل على نظرة سريعة.

ثم هناك ما أسميه بـ «يوم المرح»، إنه يومي المفضل من بين جميع الأيام. بعد إطلاق خطتك، سيتسنى لك الاسترخاء

ومتابعة المرح... والحيرة على وجه طفلك. إنه أفضل ترفيه للوالدين.

إذا لم تستسلم، أضمن لك أنك ستصل إلى اليوم الذي تحصد فيه نتيجة عملك، أعرف إذ شهدت تلك المكاسب في علاقتي بأطفالي الذين تتراوح أعمارهم بين 15 عامًا إلى 35 عامًا. أنا وساندي فخوران بهم، لقد أبلوا بلاءً حسنًا في المدرسة وفي الحياة بشكل عام. وعلى خلافي، لم يذهبوا إلى محكمة المرور ومدرسة لتعلم القيادة. الأمر الرائع والمثير للاهتمام هو أنهم يحبون

بعضهم بعضًا حقًا، جميعهم يقدمون تضحيات جمة ليكونوا معًا، وسمع ذلك أيضًا، إنهم يحبونني ويحترمونني أنا وساندي، بل إنهم يحبون التسكع برفقتنا، واعترف أصدقاء ابنتنا البالغة من العمر 15 عامًا ذات يوم أن والديها رائعان.

في كتاب «كيف تُغيّر سلوك طفلك»، أخذت نحو 4 عقود من خبرة الزواج والتربية، بما في ذلك خبرتي العلاجية كوني اختصاصيًا نفسيًا، وخبرتي الشخصية

بعد إطلاق
خطتك، سيتسنى
لك الاسترخاء
ومتابعة المرح...
والحيرة على وجه
طفلك. إنه أفضل
ترفيه للوالدين.

كوالد لخمسة أطفال، إلى جانب القصص العديدة التي سمعتها أثناء سفري عبر البلد، جالبًا الحكمة والفتنة إلى العلاقات العائلية، وجمعتها في كتاب واحد صغير. لقد فعلت ذلك لأنني أهتم بشأن عائلتي، وأريدك أن تحظى في عائلتك بمثل العلاقات المرضية التي أراها في عائلتي، وأريدك أن تختبر بيتًا حيث يحترم أفراد العائلة بعضهم بعضًا ويحبون بعضهم بعضًا.

أطفالك يستحقون ذلك، وأنت أيضًا، ولا شيء سيسعدني أكثر من رؤية ذلك يتحقق.

الاثنين

من أين جاؤوا؟

لماذا يفعل أطفالك ما يفعلونه... ويستمرون في فعله؟ رد فعلك له علاقة كبيرة بذلك.

كان ماثيو ذو الأربعة أعوام في مزاج سيئ، خمنت والدته ذلك بمجرد أن أقلته من الروضة، كل ما أراد فعله هو الشجار معها، ثم ومن المقعد الخلفي للسيارة، صدرت عنه الضربة القاضية إذ قال: «أكرهك!»، إذا كنت أحد والديه، كيف سترد؟

يمكنك:

- 1 - توجيه كلمات قاسية إلى الطفل.
- 2 - تجاهل الطفل والادعاء بأنه غير موجود.
- 3 - تجربة شيء جديد وثنوري يقضي على ذلك السلوك في مهده... وإلى الأبد.

أي خيار تفضل؟

إذا اخترت توجيه كلمات قاسية، فكلكما سيغادر السيارة شاعرًا بالسوء وتعكر المزاج، وماذا يمكن إصلاحه على المدى البعيد؟ ستشعر بالسوء لما تبقى من اليوم، وسيذهب ابنك إلى غرفته ويقطب جبينه، وفي نهاية المطاف، سيبادر أحدهما أو كلاهما بالاعتذار (على الأرجح، أنت أولاً، نظرًا إلى سيطرة شعورك بالذنب الأبوي، وعندئذ، لأنك شعرت بالسوء حيال فقدان أعصابك، غالبًا سينتهي بك الحال أن تقدم جرعات سخية من الحلويات للطفل).

إذا تجاهلت الطفل وادعيت أنه غير موجود، ربما سينجح الأمر لفترة، حتى يحتاج إلى شيء منك. في حالة الطفل البالغ من العمر أربعة أعوام، سيدوم التجاهل لمدة 4.9 ثانية، إذ إنه لا يستطيع الوصول إلى الكثير من الأشياء في المنزل (مثل اللبن الموجود على الرف الأعلى في الثلاجة). تكمن المشكلة في أنك إذا لم تواجه السلوك، ستقضي ما تبقى من يومك حانقًا في الخفاء... وتركل الكلب.

قررت هذه الأم الخروج عن المألوف وتجربة شيء ثوري. سيطر عليها التوتر، وتساءلت إذا ستنجح خطتها حقًا، لقد قرأت كل كتب التربية وجربت العديد من الأساليب، ولم تفلح أيُّ منها، وكان ماثيو... حسنًا، على وشك أن يصبح شقيًا. لم يسعها التصديق بأنها كانت تفكر بتلك الطريقة حقًا حيال ابنها، ولكن الأمر كان صحيحًا.

تنهدت، فالأوقات العصيبة تتطلب تدابير يائسة، ولكن هذا الأسلوب الجديد الذي سمعت عنه بدا منطقيًا للغاية، إذ أفلح مع ثلاث من صديقاتها، قلن إن كل ما تطلبه الأمر هو الوقوف واتخاذ موقع الأم، مع تبني الاتساق والمتابعة في التصرفات، وعدم الانسحاب. عرفت أن ذلك سيكون الجزء الأصعب، وعندما يتعلق الأمر بـماثيو تصاب بالجبن، بمجرد أن ينظر إليها بعينه الكبيرتين الزرقاوين الباكيتين، يحصل على ما يريده دائمًا.

ولكن اليوم قررت أن الأشياء ستتغير، وستبذل ما في وسعها مع هذا الأسلوب الجديد، كان لا بد لها أن تفعل شيئًا، فماثيو كان يدفعها نحو

الجنون. خلال الأسبوع الماضي فحسب، ثار في نوبة شعواء في المركز التجاري، وعض ابنة الجيران عندما رفضت إعطائه إحدى ألعابها التي أراد الحصول عليها، وأخبروها في الروضة أنها يجب أن تفعل شيئاً حيال سلوك ماثيو العدائي تجاه زملائه في الصف.

بمجرد أن دخلت هي وماثيو إلى المنزل، لم تنبس ببنت شفة. انهمكت في أعمالها، تفرغ حقائب التسوق من السيارة، وبعد عدة دقائق، دخل ماثيو إلى المطبخ حيث عادة ما كان ينتظره البسكويت برقائق الشوكولاتة واللبن، إذ كانت تلك وجبته الخفيفة المعتادة عقب العودة من الروضة.

طرح السؤال بينما ينظر إلى المكان المعتاد على طاولة المطبخ: «أين وجبتي من اللبن والبسكويت يا ماما؟».

أجابت باعتباره أمراً واقعاً: «لن نتناول البسكويت واللبن اليوم»، ثم أدارت ظهرها للطفل الذي دفعت لأجله عشرة ساعة ونصفاً في المخاض، ودخلت غرفة أخرى.

هل قال ماثيو لنفسه: «حسنًا، أظنني سأستغني عن تلك الوجبة اليوم؟» لا، لأن الأطفال هم مخلوقات من التعود، إذاً ماذا فعل ماثيو؟ تبع أمه إلى الغرفة الأخرى. «لا أفهم يا ماما، دائماً ما يكون لدينا بسكويت ولبن بعد الروضة». نظرت الأم إلى عينيه وقالت: «لا تشعر ماما بالرغبة في إحضار اللبن والبسكويت لأجلك اليوم». استدارت ودخلت إلى غرفة أخرى.

في هذه الأثناء، أصبح ماثيو مثل ظهير ربعي في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية يركض لإحراز هدف خلال بعد ظهرية يوم أحد، تبع أمه إلى الغرفة المجاورة، والفرع يغلف صوته: «لكن، يا ماما، لم يحدث هذا قط»، وبدأ يرتعش: «لا أفهم». أدركت الأم في تلك اللحظة أن ماثيو صار جاهزاً لسمع ما في جعبتها، وكانت تلك لحظة التعلم حينما يدخل الواقع إلى الصورة ويؤثر على قلب الطفل وعقله. إنها اللحظة التي يمنح فيها الوالدان الحقيقة الصادقة لطفلهما، قالت: «لن نتناول اللبن والبسكويت اليوم لأن ماما

لا تعجبها الطريقة التي تحدثت بها في السيارة». ومرة أخرى، استدارت الأم لتسير مبتعدة.

لكن قبل أن تخطو ثلاث خطوات، أصيب ماثيو بانهييار كبير، جرى تجاه والدته وجذب قدمها (ففي نهاية المطاف، إنه جزء من مجموعة الأطفال التي تتشبث بأسفل القدم). كان يبكي بغزارة: «أنا آسف يا ماما! أنا آسف، ما كان ينبغي أن أقول ذلك».

حان الوقت لفرصة رائعة أخرى، قبلت الأم اعتذار ماثيو، واحتضنته وذكرته بأنها تحبه، كما أخبرته بشعورها عندما خاطبها بتلك الطريقة، وبعد مرور ثلاث دقائق، أصلحت الأمور، وحررت ماثيو من حضنها، وعادت مرة أخرى إلى الانهماك في عملها.

ما الذي سمعته من ماثيو بعد ذلك؟ «هل يمكنني الحصول على اللبن والبسكويت الآن يا ماما؟» كانت تلك اللحظة التي تخوفت منها، استجمعت شجاعتها وقالت بهدوء: «يا عزيزي، قلت لك لا، لن نتناول اللبن والبسكويت اليوم». أصيب ماثيو بالذهول، فتح فمه ليجادلها ثم سار مبتعدًا في حزن. دعني أطرح عليك سؤالًا: هل سيفكر ذلك الولد الصغير قبل أن يقلل من احترام والدته مجددًا؟

لماذا يسيء بوفورد الصغير التصرف... وينجو بفعلته؟

لماذا يوجد في الوقت الحالي الكثير من الأطفال الذين يميلون إلى إهانة آبائهم، والتصرف بقلة احترام؟ لماذا يعلق العديد من الآباء في أدوار التهديد والتملق وعدم بلوغ أي شيء؟ ماذا يحدث هنا؟ الأطفال يفعلون ما يفعلونه لأنهم ينجون بفعلتهم! يرجع الأمر برمته إلى من يدير دفة القيادة حقًا في عائلتك، أنت أم طفلك؟

في أغلب الأحيان، لا يتصرف آباء العصر الحالي باعتبارهم آباء، إنهم مهتمون للغاية بأن يصبحوا أصدقاء لأطفالهم، وعدم إيذاء نفسية طفلهم، والتأكد من سعادة طفلهم ونجاحه، لدرجة أنهم يفشلون في دورهم الأكثر أهمية، وهو أن يصبحوا آباء. إنهم يمهدون طريق طفلهم في الحياة، ويسوون كل المصاعب حتى لا تضطر ابنتهم أبدًا إلى الشعور بعدم الراحة أو تغيير أسلوبها، ولماذا يجب عليها ذلك؟ لقد اعتادت أن ينجز شخص آخر مهامها، تحول الأب والأم إلى مجرد خادمين، ينفذان رغبات الأطفال، أكثر من كونهما أبوين يجول في خاطرهما مصلحة الطفل طويلة الأجل.

كما أن آباء العصر الحالي بارعون في اختلاق الأعذار، ويميلون إلى وضع أنفسهم موضع الملامة، «لم أستطع إنهاء واجبها المنزلي إذ كان لدي عشاء عمل»، بدلاً من تسمية الأشياء بمسمياتها، «لم تنجز ابنتي فرضها لأنها كانت كسولة جدًا لتؤديه». يمضون وقتًا في التحذير والتذكير أكثر من التدريب.

**الأطفال يفعلون
ما يفعلونه لأنهم
ينجون بفعلتهم!**

وبالتالي، يزداد نفوذ أطفال العصر الحالي، وتتمحور حياتهم حول «أنا، أنا، أنا» و«أعطني»، ويقل خضوعهم للمساءلة ومسئولياتهم في العائلة. بالنسبة إليهم، جوهر العائلة لا يتعلق بما يمكنهم منحه ولكن بما يستطيعون الحصول عليه، عدد قليل من الأطفال هذه الأيام يضعون الآخرين قبل أنفسهم لأنهم لم يتعلموا قط التفكير بتلك الطريقة.

كل طفل هو وغد صغير حادق لديه استراتيجية متوقعة. خلال لعبة التجريب والخطأ اليومية المصممة لإخراج أفضل ما لديك، يكون متحمسًا للفوز لأنك حينها ستفعل أي شيء يقوله، وذلك يعني أنه إذا جرب شيئًا، وأفجح، سيجربه مجددًا، ولكنه سيزيد من المجهودات قليلًا، بدلًا من البكاء فحسب عندما لا يحصل على حلواه، سيضيف بعض الركلات أيضًا. إذا كان صفق الباب يجعلك تعدو خلف ابنتك المراهقة لتعطيها مفاتيح السيارة كما

طلبت، ستزيد من جرعة الدراما في المرة القادمة التي تريد المفاتيح فيها. الأطفال بارعون في التلاعب، لا تظن أنهم لا يتلاعبون بك.

لذا سلوك طفلك مرتبط تمامًا بك. إذا سمحت لطفلك بالفوز، فهو ذكي بما يكفي لتجربة السلوك مجددًا في المرة القادمة. «كيف تُغيّر سلوك طفلك» يرمي إلى منحك ترسانة كاملة من الأدوات لاستغلالها دون إطلاق الرصاص على طفلك، لكنه أيضًا سيحقق شيئًا آخر إذا اتبعت القواعد، سيساعدك أن تصبح نوع الوالد الذي تريده لكي تحظى بنوع الطفل الذي توده..

هذه القواعد تصلح للأطفال ذوي الأربعة أعوام، وأبناء الأربعة عشر عامًا، بل المديرين التنفيذيين أصحاب الشركات التي تساوي ملايين الدولارات. جربها فحسب وراقب نجاحها. قد تبدو القواعد الأساسية متصلبة، والبعض منكم ربما يصيبه التحسس في البداية، لكنك جئت إلى هذا الكتاب لأنك تريد رؤية تغييرات في منزلك، وتريد رؤيتها بسرعة. حسنًا، أنا ذلك النوع من الأشخاص، إذا أردت مني أن أمسك بيدك لمدة عام ونصف بينما نتحدث عن مشاكلك مرارًا وتكرارًا ولكنك لا تريد حقًا فعل أي شيء لتغييرها، فأنت مع الشخص الخاطيء، لكن إذا أردت مواجهة الحياة مباشرة وأداء الأمور على نحو مختلف لصالح عائلتك بالكامل، فأنت مع الشخص المناسب. الناس ينبهرون من التغييرات التي تحدث في منازلهم خلال خمسة أيام فقط، يتحول

المراهقون من كونهم سليطي اللسان وتمردين إلى الهدوء والاحترام والعون. والرضع ذوو الصرخات ونوبات الغضب يقولون الآن: «من فضلك» و«شكرًا».

الأطفال بارعون

في التلاعب،

لا تظن أنهم لا

يتلاعبون بك.

لذا امنح هذا الكتاب فرصة، وفكر في المكان الذي تود الوصول إليه، يمكنني مساعدتك في بلوغه.

هل تعرف أن كل شيء يفعله طفلك له سبب؟ هذا يُطلق عليه في حديث علماء النفس، بفضل دكتور ألفريد أدلر: «الطبيعة الهادفة للسلوك». عندما يسيء ابنك التصرف، إنه يفعل ذلك ليجذب انتباهك. كل الأطفال يسعون خلف الاهتمام، إذا لم يستطع ابنك لفت انتباهك بطرق إيجابية، سيسعى خلف انتباهك بطرق سلبية، وذلك لأن منطلق الطفل الخاص (الحوار الداخلي الذي يخبره من هو وماهيته وسيرويه حياته كلها) يجري تشكيله الآن، وبطبيعة الحال يفكر الأطفال: «أكون ذا قيمة فقط عندما يلاحظني الناس أو عندما يخدمني أناس آخرون، أكون ذا قيمة فقط عندما أسيطر وأتحكم وأفوز».

إليك الأخبار السارة: ما يتعلمه الأطفال، يمكنهم نسيانه. تقول المؤلفة آن أورتلوند: «الأطفال يشبهون الأسمت الرطب، قابلون للتشكيل والتحول»¹. وهي على صواب؛ الأطفال طيِّعون، إلى حد معين، ولكن مع تقدمهم في العمر، يتصلب «الأسمت» الخاص بهم. لذا كلما بدأت مبكرًا في معالجة أسلوب طفلك وسلوكه وشخصيته، كان أفضل (المزيد حول هذا الموضوع في فصل «يوم الثلاثاء»).

مشكلة التدريب أنه يستغرق وقتًا، والآباء في الوقت الحالي لا يملكون الوقت ولا يخصصونه. يقضي بعض الأطفال معظم أيامهم فيما أطلق عليه «جحور الأطفال» -الروضة-، ويمضون نهاية ما بعد الظهر والمساء في عدة برامج، ما بين ألعاب الجمباز، والجوقة، وكرة القاعدة، إلخ.

عندما كنت أدرس في جامعة أريزونا، عملت في قاعة مع مجموعات مكونة من 300 طالب، تضم خريجين وأطباء وممرضين، كنت أجلب العائلات وأحل المشكلات معهم، ثم أطرح على الطلاب أسئلة أساسية:

- 1 - كيف تظنون أن هذا الطفل تعلم سلوكه؟
- 2 - لماذا يسيء التصرف؟
- 3 - ماذا يفعل الآباء حيال الأمر الآن؟ لماذا لا يفلح الأمر؟
- 4 - كيف يعبر الآباء عن شعورهم تجاه هذا السلوك؟

5 - في أي مرحلة يقوم الطفل بهذا السلوك، المرحلة الأولى (جذب

الانتباه) أم المرحلة الثانية (الانتقام)؟

6 - ماذا يجب أن يفعل هؤلاء الآباء في رأيكم؟

أخبرتني عائلة ما كانت تعاني من سلوك ابنهم بكل النشاطات التي ينخرط فيها. بخلاف المدرسة، ذلك الشاب كان لديه شيء ما في كل ليلة من الأسبوع، وعمره 10 أعوام فقط! كانت نصيحتي لوالديه: «أوقفوا الأنشطة الخارجية، كلها، معًا من أخذه إلى الإرشاد النفسي، ابقوا في المنزل واقضوا الوقت معًا. السلوك الذي تشاهدونه لأن ابنكم يريد اهتمامكم ويحتاج إليه، إنه يائس للفت انتباهكم. ولا يوجد مدرب سيستبدل دوركم كأباء في حياة طفلكم. عندما يسيء ابنكم التصرف أو يخرج عن السيطرة، ماذا يقول حقًا؟ «انتبه لي، من فضلك!».

إذا لم تنتبه لابنك في التو (سنتكلم أكثر عن ذلك في فصل «الخميس»)، سيصعد طفلك الموقف إلى المستوى التالي، الانتقام: «أشعر أن الحياة جرحتني، لذا لدي الحق في مهاجمة الآخرين بمن فيهم أنت». إذا وصل طفلك إلى هذه المرحلة، فأنت في حاجة ماسة إلى هذا الكتاب. الكثير من الأطفال الذين وصلوا إلى مرحلة الانتقام يتجهون نحو بداية السجل الإجرامي.

صراعات القوة

عندما تختار خوض معركة مع طفلك، فلن تفوز أبدًا، فما لديك لتخسره أكبر بكثير منه، ابنتك المراهقة لا تكثرث إذا كان قميصها ضيقًا جدًا، ولكنك تهتم، وهي تعرف ذلك، لذا ما الذي ترمي إليه بينما تنتفض غضبًا في الطابق السفلي، متجاوزة المطبخ على نحو درامي، ثم تخرج من الباب الخلفي وهي تنظر وراءها؟ «أتحداك أن تقول شيئًا!». لن تفوز أبدًا في أي صراع قوة، لذا لا تذهب إلى هناك. بدلًا من ذلك سأعلمك طريقة مختلفة، طريقة أفضل، تستطيع من خلالها ترسيخ سلطتك في منزلك.

مخلوقات من العادة

في دراسة كلاسيكية عرّض الباحثون الحمامات إلى النقر 3 مرات نظير حصولهم على جائزة، وهي كرية من الطعام، ثم بعدما خضعت الطيور للتدريب، غيّر الباحثون جدول التدعيم، حصلت الطيور على كرية بعد كل 97 نقرة، ثم بعد كل 140 نقرة، ثم كل 14 نقرة. أصيبت تلك الحمامات بالحيرة الشديدة، لم تعرف ماذا تفعل. لقد أتقنت تعلم سلوكها للغاية لدرجة أنها واصلت يومًا بعد يوم النقر ثلاث مرات للحصول على الطعام. الأطفال مثل الحمامات، مخلوقات من العادة. إذا لم تصدق تلك العبارة، حاول فحسب الإقلاع عن شيء واحد ضمن روتين وقت النوم بينما تضع طفلك في السرير. أنصت إلى ما سيحدث، «ماما، نسيت تدليك وجنتي، لطالما دلكت وجنتي». أتذكر ماثيو الذي اعتاد روتين اللبن والبسكويت بعد الروضة؟ عندما بتر روتينه فقط كان جاهزًا للاستماع إلى أمه وتعلم التصرف على نحو مختلف.

*عندما تختار خوض
معركة مع طفلك،
فلن تفوز أبدًا، فما
لديك لتخسره أكبر
بكثير منه..*

يتعلم الأطفال سلوكًا، ثم يواصلون النقر حتى يحصلوا على جائزتهم، وهذا هو سبب أن معظمكم ممن لديهم أطفال أصغر في العمر سيحظون بوقت أسهل، كان لدى حماماتكم وقت أقل ينقرون فيه للحصول على الجائزة. إذ كان لديك طفل في الثانية عشرة من عمره أو أكبر، فإنه قد قضى وقتًا أطول ينقر فيه للحصول على تلك الكريات،

سيطلب الأمر مجهودًا أكبر من جانبك، ولكن ما زال بإمكانك إنجاز الأمر بحلول يوم الجمعة إذا تمسكت بموقفك. إذا أردت أن يصبح طفلك مسؤولًا، سأريك كيف تصل إلى هناك، وإذا أردته أن يصير قابلاً للتعلم وينصت، سأريك كيف تبلغ ذلك، إنك تستحق كلا الأمرين.

إذا كيف تحدث تغييرًا في علاقتك بطفلك؟ تعيد تدريب حمامتك، تستخدم الاتساق والمتابعة لتوضيح وجهة نظرك، ولا تبتعد أبدًا عن هدفك.

فكر في ذلك:

ما هو التحدي الأول الذي يواجهك مع طفلك الآن؟

في ذلك الموقف فكر كيف يمكنك استخدام المبادئ التالية:

- 1 - قل الأمر مرة واحدة.
- 2 - استدر.
- 3 - ابتعد.

لنفترض أن طفلك يريد طعامًا من ماكدونالدز في المركز التجاري، ولكنك لا تملك المال لشراء طعام من ماكدونالدز، يقدم نوبة غضب شعواء مضطربة، فيصيبك الإحراج على نحو رهيب. ماذا تفعل؟

«لن نحصل على طعام من ماكدونالدز يا مارك»، ثم تدير ظهره لطفلك وتمشي مبتعدًا. يقول البعض منكم: «ولكن يا دكتور ليمان، انتظر هنا، أنت لا تقصد أنه ينبغي لك ترك طفل في السادسة من عمره

بمفرده في المركز التجاري، أليس كذلك؟ كيف يمكنك الابتعاد فحسب؟». حسنًا، ولكن ها هو المفتاح، طفلك لا يريد منك الرحيل، لن يسمح لك بالابتعاد كثيرًا، هو يريد فحسب خوض معركة معك، يريد الفوز.

بمجرد أن يلمح ذلك الطفل انسحابك بين الحشد، فجأة لا تعود نوبة غضبه مائعة بعد الآن، والفوز بالمعركة ليس مهمًا كالسابق، لكن اتباع ماما والعتور عليها، منطقة أمانه، هو الأمر المهم.

لنفترض أنك ترى طفلك ذا الثلاثة أعوام يضرب عن عمد شقيقته البالغة من العمر 18 شهرًا التي تتعلم لتوها كيف تسير، هل أنت غاضب؟ بالطبع، إنه تصرف شديد اللؤم، وأنت لن تدعاه، ناهيك بأن كارولين البالغة من العمر 18 شهرًا تبكي الآن، لكنك أولًا تأخذ نفسًا وتفكر في استراتيجيتك، ثم تنادي على آندي ليأتي إليك. «هل ترغب في بعض من الاهتمام اليوم يا آندي؟ إذا كنت في حاجة إلى عناق، كل ما عليك فعله هو أن تقول ذلك. تعال فحسب واطلب مني عناقًا، لست في حاجة إلى دفع أختك لتحصل عليه، هذا النوع من السلوك غير مقبول». لقد أفرغت السلوك من المرح عبر تسمية الطبيعة الهادفة للسلوك أمام الطفل، من خلال فعل ذلك، يدرك الطفل أنك تعرف بالضبط ماذا حدث

ولماذا فعل ما فعله، أنت المتحكم في الوضع وليس هو، لا يملك سبباً يدفعه للقيام بهذا التصرف مرة أخرى.

لنفترض أن ابنتك المراهقة ترمي إليك ببعض الكلمات البذيئة لأنك طهوت دجاجاً على العشاء مرة أخرى، وتقول إنها تكره الدجاج (على الرغم من أنها منذ أسبوع طلبت تناول الدجاج)، عندما يحين الوقت حتى تذهب إلى منزل ميراندا لتذاكر، تقول: «لن نذهب إلى منزل ميراندا» ثم تدير ظهره وتسير مبتعداً إلى الغرفة المجاورة وتبدأ في طي الملابس.

تماماً مثل الطفل ذي الأربعة أعوام الذي أراد اللبن والبسكويت، ستلاحقك ابنتك المراهقة البالغة من العمر 14 عاماً: «ماذا تعني بأننا لن نذهب إلى منزل ميراندا؟ لطالما أخذتني إلى منزلها في أيام الثلاثاء». «لن نذهب إلى منزل ميراندا لأنني لا أحبذ الطريقة التي تحدثت بها معي سابقاً». تدير ظهره وتبتعد، بغض النظر عن المناشدة، أو نوبات الغضب أو الاعتذار، لن تأخذها إلى منزل ميراندا. يجب أن تكون هي من يشرح لميراندا سبب عدم قدومها إلى منزلها. بالطبع ربما تطرح منظوراً مغايراً للموقف عما قد تقدمه، ولكن لمَ قد يهم ذلك؟ لقد أوضحت موقفك، وستفكر ابنتك ملياً في كلماتها في المرة القادمة.

إذا أردت أن يأخذك طفلك على محمل الجد، قل كلماتك مرة واحدة، مرة واحدة فحسب. إذا قلتها أكثر من مرة، فأنت تقصد: «أظنك غيباً لدرجة أنك لن تفهم كلامي في المرة الأولى، لذا دعني أقلها لك مجدداً». هل ذلك يتسم بالاحترام لطفلك؟

بمجرد أن تقول كلماتك، استدر، وانتظر أن تلقى كلماتك آذاناً مصغية. لا تختلس النظر من فوق كتفك لترى إذا ما كان طفلك يفعل ما قلته، ولا يوجد جدال ولا شجار. لقد قلت كلماتك في هدوء، وانتهى الأمر.

بعد ذلك تبتعد وتنشغل في فعل شيء آخر، هل سيصاب طفلك بالجنون؟ بالصدمة؟ بالحيرة؟ هل ستمضي بعض الأيام في متاعب؟ بالطبع! لكن دعني أطرح عليك سؤالاً، كيف تشعر بعدما تدخل في مناوشة مع طفلك؟ بالغضب؟

بالسوء؟ بالذنب؟ هل تصرخ ثم تلوم نفسك لبقية ما بعد الظهرية لأنك فعلت ذلك؟ هل تؤنب نفسك (كان يجب أن أفعل هذا أو ذاك)؟ هل أنت الحمامة التي تركز عبر المتاهة تحاول الحصول على جائزة إسعاد أولادك؟ هل تود حقاً أن تعيش بهذه الطريقة؟

كيف تتعامل مع ابنك البالغ من العمر 16 عامًا عندما تكتشف نسخة من مجلة بنتهاوس أسفل سريره؟ كيف تتعامل مع ابنتك ذات العامين التي تركك في معدتك بينما تركب في عربة تسوق في متجر البقالة؟ (ذات مرة ركني طفل في مطعم، ولم أكن أعرف حتى من هو، تحدث عن أب مُحرج). كيف تتعامل مع «أكرهك / أحبك» التي تتبدل بين الدقيقة والأخرى عند المراهقين؟ والمكالمات الهاتفية من المدير التي تعلمك أن ابنك المحب للمرح خرج عن السيطرة قليلاً هذه المرة؟

ما هو الاعتيادي (أو هل يوجد ما هو اعتيادي) ويجب توقعه؟ وما الذي ينبغي أن تشدد عليه وما الذي تتساهل بشأنه؟ في الفصل القادم، سنتحدث عن الأشياء الثلاثة الأكثر أهمية بالنسبة إلى الآباء في جميع أرجاء البلاد، وهي الأسلوب والسلوك والشخصية.

تذكر، الأطفال مثل الحمامات، ينبغي أن يبذلوا القليل من المجهود لينالوا جوائزهم، لأنهم مخلوقات العادة. يحتاجون إلى الاتساق والمتابعة أو سيضيعون في المتاهة، وأيضاً يجب أن يعرفوا أنه لا يمكنهم الركض عبر تلك المتاهة، ولا يزالون يتوقعون الحصول على جائزة في نهايتها.

لنفترض أننا مضيّنا في الحياة نتبع مشاعرنا خلال الثلاثين يوماً القادمة،
نقول بالضبط ما نفكر فيه، ونفعل ما نريد، ولا نفعل ما لا نريد القيام به،
كيف سيكون شكل الحياة في نهاية تلك

ماذا يجب أن تفعل يوم الاثنين؟

الثلاثين يوماً؟ فوضى! لن يكون لدينا عمل
لأننا سنكون احتقرنا مديرنا، وسيقول
أصداقاًؤنا: «لقد نسيناكم»، وسيطلق علينا
أحدهم النار في الطريق السريعة.

1 - راقب ما يحدث
في منزلك، ما هي
الجوانب التي تثير
حفيظتك في علاقتك
بطفلك؟

يحتاج أطفال اليوم إلى التوجيه،
ويحتاجون إلى الخضوع للمساءلة، ينبغي
أن يتعلموا أن هناك نتائج لأفعالهم (أو
لتقاعسهم)، وإلا سيفقدون السيطرة على
حياتهم.

2 - فكر كيف تود تغيير
الأشياء.

ذات يوم، عندما كنت برفقة ابنتي في
المطار، شاهدنا توأمين في الثالثة من
عمرهما يضربان بعضهما بعضاً، ماذا كانت
تفعل الأم؟ تتحدث عبر هاتفها، ماذا كان

3 - خذ قرارًا بالتعامل مع
الأمر مباشرةً.

يفعل الأب؟ يقرأ الصحيفة، قلت لابنتي مازحاً: «هذان هما نوع الأطفال اللذان
سيجعلان والدك رجلاً ثرياً».

4 - توقع حدوث أشياء
رائعة.

يا ولي الأمر، حان الوقت لتنهض وتصبح ولي أمر، يحتاج طفلك إلى أن
يعرف أنك جاد، ما تقوله هو ما تفعله، ولا يمكن إهانتك، وإذا حدث ذلك،
فهناك عواقب، عواقب فورية لا يمكن إقناعك بالعدول عنها.

سيقول النقاد: «لكن ألن تجعل طفلك يشعر بالسوء وبالذنب؟» أتمنى
ذلك! من الضروري الشعور بالقليل من الذنب في الحياة، والشعور بالسوء قد
يحقق الكثير من الخير. انتظر فحسب وسترى.

يا للأسف، لقد أمسكت بي، لكنني سعيدة أنك فعلت. كنت أظنني أمًا رائعة، كان والداي سلطويين للغاية لدرجة أنني قلت لن أصبح مثلهما أبدًا. لم أدرك أنني أسير في الاتجاه المقابل تمامًا، نادرًا ما سبق ورفضت طلبًا لأولادي، كنت أركض كالمجنونة لأسعدهم فحسب، ولكنهم كانوا لا يزالون غير سعداء. يخبرني الجميع بأنني أفعل الكثير وكم أنا أم رائعة لفعلي كل هذه الأمور، ولكنني أعرف الحقيقة، أعاني من صعوبة في الدفاع عن نفسي. يكفي. منذ أسبوع، تبنيبت مبادئك «قل الأمر مرة واحدة، واستدر ثم ابتعد» إنها ناجحة حقًا. أنا مدهوشة، لقد أخرج ابني القمامة طواعية أمس، دون حتى أن أطلب منه، وجلبت ابنتي الخبز إلى المنزل من المتجر بمجرد أن لاحظت أننا نحتاج إلى المزيد، لا يسعني تصديق التغيير!

- ميلي، كارولينا الشمالية.

حضرت ندوتك حول تغيير سلوك الطفل الأسبوع الماضي، وكانت فعالة أكثر مما ظننت! كان أسبوعي يمضي في هدوء ويسر مع أطفالى الثلاثة (6، 8، 14 عامًا) لقد استجاب الأطفال على نحو مذهل، وأنا تغيرت أيضًا، لا أفرض الحدود لهم فحسب، لكنني أفعل ذلك بحنان أيضًا، دون صراخ على الإطلاق، وبالنسبة إليّ ذلك أروع من ألا أخبرك به.

- سعيدة في جورجيا.

أحب الاستماع إليك، وبالتحديد إلى حس دعابتك وقصصك الشخصية (مثل تلك القصة حول إخراج كتلة نفايات من النافذة وتقليد ابنك لك). إنها تضحكني، لكنها أيضًا ساعدتني

أنا وزوجتي للوصول إلى قرار مهم للغاية. كنت قد خسرت وظيفتي للتو ولا أرى أي شيء يلوح في الأفق في منطقتنا المجاورة، وكان لدى زوجتي وظيفة تحبها منذ سنوات، لذا الآن أنا أب مقيم في المنزل لأجل ابننا... وأحب كل دقيقة من التجربة، إنه أفضل قرار توصلنا إليه، ووفر لنا أيضًا تكاليف الروضة.

- ستيفن، ميشيغان.

لقد بكيت وصليت ورفعت يدي نحو السماء ولكن لم يفلح أي شيء... حتى الآن. «خطوتك الثانية لا تقع حتى تكتمل خطوتك الأولى» بدلت العلاقة بيني وبين أولادي، خلال الأيام الثلاثة الأولى التي استخدمت فيها هذا المبدأ شعرت بالسوء لأنني لم أعتد الاستمرارية في فعل أي شيء، ولكن عندما رأيت التغييرات في غضون ثلاثة أيام فقط، حثني ذلك على إنهاء ما بداؤه. الآن يمكنني أخذ طفلي الرضيعين إلى منزل صديقاتي دون الخوف من الإحراج أو الاضطرار إلى الاستماع إلى صراخهما. أمس، جاءت إلي طفلي البالغة من العمر ثلاثة أعوام وسألتنني: «هل يمكننا تناول وجبة خفيفة يا أمي؟» هذا السؤال طرحته الفتاة التي كانت تأمرني من أسبوع: «أحضري لي وجبة خفيفة!». الخطة تفلح! إنها الاستجابة لدعائي.

- كيندرا، تكساس.

“

الثلاثاء

تجريد سلاح الفتى / الفتاة الوقح/ة

هل تريد طفلاً ذا شخصية حقيقية دون أن يكون غريب الأطوار؟
إليك الطريقة:

دائمًا ما صلت زوجتي ساندي لأجل الحصول على رجل ذي شخصية، وقد حصلت عليه فعلاً، وهو أنا.

غرباء أطوار، هذا ما عليه الكثير من أطفال اليوم. ربما ذلك هو السبب خلف استنتاج العديد من الدراسات أن الأشياء الثلاثة المثيرة للقلق على المدى الطويل بالنسبة إلى الآباء مرتبطة بنوع جديد من الأساسيات:

- الأسلوب.
- السلوك.
- الشخصية.

في بداية الأمر، تصبح هذه الأساسيات هي الأمور الأكثر أهمية. هذه هي الأشياء التي ستستمر في مرحلة النضج وستجعل من طفلك شخصًا جديرًا بالثقة... أو لا. شخصًا يتصرف بدافع الطيبة والاحترام تجاه الآخرين... أو لا. شخصًا أمينًا... أو لا.

السر في الأسلوب

الأسلوب هو المدخل إلى قلب الطفل وعقله. ماذا تعتقد طفلتك عن نفسها، أي كيف ترى نفسها، وما يحدث لها يفصح عن نفسه من خلال سلوكها. هل تعلمان أيها الأب والأم أن نظرة طفل إلى شقيقه فحسب قد تكون جريمة جنائية؟ تأمل هذه الجرائم العائلية:

- «لقد نظر إليّ!». •
- «لقد ارتدت سترتي ومزقتها عن عمد!». •
- «أنت لا تصرخ فيه أبدًا، إنه ينجو بكل شيء يفعله». •
- «كيف يمكنها أن تذهب؟ إنك لا تسمح لي أبدًا بالذهاب». •
- «مهلاً! لماذا تحصل على القطعة الأكبر؟». •

مع من تتعارك
أغلب الوقت في
عائلتك؟ هل هو
ذلك الطفل الأكثر
تشابهًا معك أم
الأكثر اختلافًا
عنك؟

يمكن للأسلوب التحدث بصوت عال، حتى لو لم يقل طفلك كلمة واحدة. يعلو صوت الأسلوب في «المعاملة الصامتة»، تعرف عن ماذا أتحدث. يظهر الأسلوب السلبي نفسه عبر العديد من السلوكيات منها قلب العيون، والجدال، والعناد، والأخلاق السيئة، والتذمر، والتصرف كشخص يعرف كل شيء، ومتلازمة «أنا، أنا، أنا»، والاستهتار، والدخول في نوبة غضب، واختيار عدم التعاون مع أفراد العائلة، والجهر بقلة الاحترام، إلخ.

ولكن من أين يأتي الأسلوب؟

مع من تتعارك؟

إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، فأنت تعرف أن كل الثعالب الصغيرة في الجحر يمكن أن تختلف تمامًا. بعض الأطفال سيسهل التعامل معهم بطبيعتهم، وآخرون سيكونون مثيرين للريبة.

مع من تتعارك أغلب الوقت في عائلتك؟ هل هو ذلك الطفل الأكثر تشابهًا معك أم الأكثر اختلافًا عنك؟

الإجابة الأرجح هي الطفل الأكثر تشابهًا معك، الأطفال الذين يتصرفون بوقاحة لديهم آباء يتصرفون بوقاحة، الأسلوب يُكتسب ولا يُدرس.

في بعض الأحيان، لا يدرك الآباء أنهم يتصرفون بوقاحة، ولكن ما تفكر فيه يكشف عن نفسه عبر تصرفاتك تجاه طفلك، لذا إذا كان لديك أسلوب: «هذا هو الأفضل لك، وهذا ما ستفعله، وليساعدك الرب إذا لم تفعله»، فأنت تبحث فحسب عن العراك مع أي طفل قوي الشخصية، سيأخذ وضع العراك حتى وإن كان عمره 18 شهرًا، وسيكون منيعًا تجاه غاراتك.

مفتاح تغيير طفلك هو تغيير أسلوبك، لنفترض أنك طلبت من طفلك أمرًا بسيطًا: «من فضلك أخرجي القمامة». تلقي طفلك الكلمات في وجهك وتتابع قراءة روايتها: «أنا مشغولة». اسأل نفسك، ماذا كنت لأفعل عادة في هذا الموقف؟

إذا كانت الطفلة عمرها 6 أعوام، ربما يمكنك إجبارها جسديًا على القيام بالأمر، وإذا كانت الطفلة عمرها 10 أعوام، ربما تصبح أكثر عنفًا في استخدامك للكلمات، ستعيد ما طلبته بصوت أعلى قليلًا: «قلت أخرجي القمامة، الآن». «لا أريد ذلك».

مفتاح تغيير طفلك

هو تغيير أسلوبك.

ماذا يحدث لاحقًا؟ يبدأ مفعول أسلوبك

الحائق. من تظن هذه الطفلة نفسها، على

أي حال؟ بعد كل شيء أفعله لأجلها، كيف

تجرؤ؟ ترفع صوتك مجددًا: «أيتها الشابة، أخبرتك أن تفعلي ذلك الآن، وستنفذين الأمر الآن! وإلا...».

لا ترفع ابنتك بصرها عن كتابها، لماذا؟ لأنها سمعت تهديداتك سابقًا، ولكنها لا تؤدي إلى أي مكان.

ولكن ماذا لو تغير أسلوبك؟ ماذا لو بقيت هادئة؟ ماذا لو لم تزعجها أكثر بعدما طلبت الأمر منها مرة واحدة؟

ماذا لو مشيت مبتعدة وتوقعت منها أن تنفذ الأمر؟ بلا تذكير، وأصوات مرتفعة وغضب من جانبك. «ولكن يا دكتور ليمان، ماذا لو لم تنفذ الأمر؟ أعني أن ابنتي لن تفعل». الأمر بسيط للغاية، اجعلي طفلاً آخر يؤدي المهمة، وادفعي له، واقتطعي مال المهمة من المصروف الذي ستمنحينه لابنتك المرة القادمة، إذا قمت به بنفسك، ادفعي لنفسك من مصروف ابنتك. المغزى هو شخص آخر يفعل المهمة التي يجب أن تفعلها.

ما هي الخطوة التالية؟ يبقى أسلوبك هادئًا، وتظلين أنت المسيطرة، لاحقًا ستقول لك: «حسنًا، أنا جاهزة للذهاب إلى المتجر لإحضار الحذاء الآن». استجابتك في الواقع: «لن نذهب إلى المتجر». «لكن يا أمي، لقد قلت إنك ستأخذيني إلى المتجر». «لا أشعر بالرغبة في اصطحابك إلى المتجر». ثم استديري وابتعدي.

لا ذنب، لا غضب، لا تفسير، أنت هادئة ومسيطرة.

كيف تفرق بين الأمر الطبيعي، أو ما هو «مجرد مرحلة»، وبين الأسلوب الذي يجب اتخاذ إجراء بشأنه؟

تقريبًا مئة في
المئة من الآباء
يعرفون الفرق بين
الاحترام وتلقي
الإهانة، ولكنهم
يختارون تجاهله.

تقريبًا مئة في المئة من الآباء يعرفون الفرق بين الاحترام وتلقي الإهانة، ولكنهم يختارون تجاهله. لماذا قد يفعل شخص ذلك؟ لأن الكثير من آباء اليوم يريدون أن يكونوا أصدقاء لأطفالهم، ولكن ذلك يفشل على المدى البعيد.

إذا قالت ابنتك المراهقة لك: «يا أمي، هذه الثياب تبدو غبية، هل أنت متأكدة أنك تودين ارتداءها؟»، أسلوبها سيظهر في الطريقة التي تقول بها تلك الكلمات.

إذا جاء ابنك البالغ من العمر عامين أمام وجهك وصرخ: «لا أريد!»، لا يتعلق الأمر بـ «عمر السننتين المزعج»، ولكنه مرتبط بالأسلوب، وهو يختبرك ليرى إلى أي مدى ستتحمل.

لذا لا تقع في اعتقاد «مجرد مرحلة»، أنت تعرف طفلك، وتعرف متى يكون وقحًا وغير محترم، ومتى يطرح سؤالًا فحسب حتى يفهم، ويتضح ذلك تمامًا في لغة الجسد ونبرة الصوت.

عندما تطلق هذه الطريقة الجديدة من «قل الأمر مرة واحدة، وأدر ظهرك لطفلك، ثم ابتعد»، دع طفلك يبحث عن الإجابة قليلًا، لا تخبره السبب خلف تغير سلوكك، ودعه يكتشف، عاجلاً أم آجلاً، أن سلوكك الجديد الثابت مرتبط بعبء الأسلوب الكبير الذي يحمله على كتفه.

في الوقت نفسه، ألقِ نظرة على أسلوبك، هل يتسرب أسلوبك حتى عندما تكون كلماتك لطيفة؟ الأمر يشبه ما قد تقوله زوجة إلى زوجها: «يا عزيزي يمكنك الذهاب ولعب الجولف، سأجلس هنا برفقة أمك». الكلمات ربما تكون

لطيفة ظاهرياً، ولكن ما هو الأسلوب الذي يختبئ خلفها؟ الترجمة: «أتمنى أن تقضي وقتاً سيئاً كريهاً، كيف تجرؤ على تركي هنا برفقة أمك! إنك وغداً أتمنى أن تخسر رقم 9 الحديدي الخاص بك!». يرتبط أسلوبك تماماً بالطريقة التي تعيش بها حياتك، مرتبط تماماً بسلوكك، ومرتبب كلياً بالشخصية التي تنميها.

إلى أي مدى يتحدث سلوكك بصوت عالٍ؟

ليس ما تقوله، بل كيف تتصرف... أم هو كذلك؟

لقد رأيت الأمر، واختبرته في منزلك، الضرب، والبصق، والمقاطعات أثناء المكالمات الهاتفية، وتنافس الأشقاء، ولكم ثقب في الجدران، و«الدببة» على أرضية الحجرة، وصفق الأبواب، والصراخ، والتبول في السرير، والشجار في السيارة، والشجار بخصوص مواعيد العودة إلى المنزل، والشجار حول الحجرات الفوضوية، والعصيان المتعمد، والازدراء، وصراعات النهوض في الموعد المحدد للمدرسة، وصراعات الطعام، والأطفال الذين يهربون من فراشهم في الليل مثل الأرناب النشيطة، والتبذير في صرف الأموال، والكذب، وعدم إكمال مشروع.

هل تعرف أن السلوك يُكتسب؟ وأن الأطفال يشكلون سلوكهم وفق الأشياء الذين يشاهدونك تقولها وتفعلها؟

فكر في عدد المرات التي قلت فيها: «لن أفعل أبداً ما فعله أبي بي، لن أتحدث إلى أبنائي بالطريقة التي تحدثت أُمي بها معي»، ثم ستجد نفسك تستخدم الكلمات والنبرة نفسها التي استخدمها والداك.

فكر في تلك «الكذبة البيضاء» الصغيرة التي قلتها لمديرك: «أشعر بتوعك اليوم، أظنني أحتاج إلى يوم راحة»، ثم اصطحبت أطفالك إلى الشاطئ.

أو ماذا عن المرة التي وعدت فيها أطفالك بأن تأخذهم لتناول المتلجات... ثم انشغلت بالعمل ووصلت إلى المنزل عندما كانوا بالفعل في السرير؟

هذا ما أعنيه، أسلوبك لا يسعه سوى التسرب من سلوكك، والأطفال دائماً ما يراقبون، هذا يعني أنك إذا أردت رؤية طفلك يتغير، عليك أن تُغير نفسك، إذا كنت تصرخ عندما تغضب، هل من المفترض أن تتفاجأ عندما يفعل ابنك ذو السبعة أعوام الأمر عينه؟ إذا كنت تستخدم مع الآخرين «المعاملة الصامتة»؟ هل من المفترض أن تتفاجأ لو كان ابنك البالغ من العمر 13 عاماً لا يتكلم؟ هل تخلف وعودك؟ إذا كان الحال كذلك، عليك أن تبدأ في الوفاء بوعودك، أو ألا تقطعها من الأساس. في رأيي الشخصي، لا ينبغي لك أن تقطع وعوداً لأبنائك أبداً. يُعتبر إعطاء الوعود هو قول: (1) لن تتعطل سيارتك أبداً، (2) سيسير كل يوم كما خططت له بالضبط، (3) أنت مثالي، (4) لن تمطر.

سوء التصرف سيقع، الأطفال هم أطفال، تقبل فحسب حقيقة أنهم سيقولون ويفعلون الأشياء الأكثر غباءً وإحراجاً التي يمكنك تخيلها. لن أنسى أبداً ما أخبرنا به طبيب الأطفال عندما أنجبنا ابنتنا الأولى هولي: «ينبغي لكما تأمين منزلكما لأن الأطفال أغبياء حقاً عندما يتعلق الأمر بوضع الأشياء في أفواههم».

سيسحب الأطفال ذيل الكلب ويتعرضون للعض، سيلعبون في المقابس الكهربائية، وسيركضون في الشارع، وسيضعون إصبعاً في عين شقيقاتهم، وسيتقيئون في كل مكان عندما يمرضون، بينما تستعد لأمسية ضخمة.

**الأطفال هم
أطفال، تقبل
فحسب حقيقة
أنهم سيقولون
وفعلون الأشياء
الأكثر غباءً وإحراجاً
التي يمكنك
تخيلها.**

تظهر المشكلة عندما نطلب، بوصفنا آباء، السلوك، أي نتوقعه. ماذا يحدث قبل أن تطاء قدمك مكاناً عاماً؟ لنفترض أنك ذاهبة إلى متجر البقالة، ماذا تقولين لأطفالك؟ «تذكروا، لا عراق، لا تلمسوا الأشياء، وإذا

لم تفعلوا ذلك، لن تحصلوا على أي حلوى، ماما تحتاج فحسب إلى بعض الأشياء، ثم سنعود إلى المنزل».

ماذا تقولين؟ «يا أولاد أتوقع منكم إساءة التصرف، ويجدر بكم ألا تفعلوا». في الواقع أنت تعلمين أطفالك افتعال المشاكل.

لذا ربما يكون العديد من الأطفال ملائكة تمامًا برفقة جداتهم ولكنهم يتحولون إلى شياطين صغيرة عندما يعودون إلى المنزل عند ماما. لماذا سيئون التصرف بجوارك؟ لأنك تتوقعين منهم ذلك، والطريقة الوحيدة لنيل اهتمامك هي إساءة التصرف!

كيف يمكن للأمور أن تسوء للغاية؟ عد بالزمن قليلاً إلى الوراء، تذكر عندما اكتشفت للمرة الأولى أن طفلك الصغير سيصبح جزءاً من حياتك؟ ربما بوركت بميلاد طفلين في غضون 18 شهراً، ها هو الأمر المثير للاهتمام، على الرغم من أن الأمريكيين يُفترض أنهم الشعب الأكثر ثقافة في العالم، يلجأ معظمنا إلى حدسه عندما يتعلق الأمر بالتربية، نتبع مثال آبائنا.

لذا إذا نشأت في منزل ينتمي إلى نوعية: «لا تلمس ذلك، ستتعرض للأذى»، ستصبح مفرط الحرص مع أولادك، وستقول لهم «لا» باستمرار.

إذا نشأت برفقة والد مسيء، ستجد نفسك تصرخ وترفع يدك على أولادك، إذا نشأت في وسط أبوين يرمقانك بالنظرة الصامتة حتى تتأدب، ستجد نفسك ترمق أولادك بالنظرة نفسها.

ولكن بعد فترة، لن تفلح الكلمات والنظرات مجدداً إذا لم يكن هناك اتساق ومتابعة وعواقب، ثم تنشأ هوة بين الوالد والابن قد تلاحقهما لمدة سنوات في المستقبل. عندما يصعب عليك أولادك المهمة، من الضروري دائماً أن تسأل نفسك ثلاثة أسئلة مهمة ستساعدك في رؤية السلوك في الضوء الأكثر نفعاً:

1 - ما هي الطبيعة الهادفة للسلوك الذي تواجهه؟ (بعبارة أخرى، لماذا يفعل طفلك ما يفعله؟).

2 - كيف تشعر في هذا الموقف، بصفتك ولي أمر؟ (ماذا تظن حيال أن الوضع والمشاعر التي تتولد بداخلك مرتبطة تمامًا بالطريقة التي تتفاعل بها مع الموقف).

3 - هل هذا جبل (شيء سيصبح كبيرًا على المدى البعيد) أم كومة ترابية (سيداوي الموقف نفسه أو شأن صغير في الخطة الكبرى لما تحاول تحقيقه في حياة طفلك)؟.

للحصول على مساعدة في مواضيع محددة، ابحث عن السلوك وماذا تفعل بشأنه في قسم «اسأل الدكتور ليمان».

اسأل نفسك:

1 - ما هي الطبيعة

الهادفة للسلوك؟

2 - كيف تشعر في هذا

الموقف، بصفتك

ولي أمر؟

3 - هل هذا جبل أم

كومة ترابية؟

نحن الآباء نريد بشدة أن يصبح أبنائنا مثاليين (مثلنا بالطبع) لدرجة أننا نبرع في المبالغة، تطرح عليّ سؤالاً: «ولكن يا دكتور ليمان، كيف يمكنني أن أعرف على وجه اليقين أي شيء هو جبل وأي شيء هو كومة ترابية؟». اختبر مهاراتك في الاختيار من خلال اختبار «جبل أم كومة ترابية؟»².

كل طفل سيفشل ويرتكب أخطاء ويحرجك، ولكن لا ينبغي لك أن تحمل تلك الإخفاقات فوق رأس طفلك طوال الحياة، صحح السلوك وامض قدمًا، الشيء الأكثر أهمية على المدى البعيد هو شخصية طفلك.

▲ هل هذا الموقف جبل أم كومة ترابية ؟

اصنع دائرة حول إجابتك ثم علل:

◆ جينيفر في الثالثة من عمرها، يتساءل والداها كيف بحق السماء تبقى على قيد الحياة اعتمادًا على ما تأكله، جربا كل شيء، لكن على ما يبدو أنهما لم يستطيعا إقناعها بتناول أي شيء سوى تشيريز وقطع الدجاج المقلية من ماكدونالدز.

▲ جبل أم كومة ترابية ؟

◆ راندي 17 عامًا، كاد سرواله الفضفاض وشعره الأشعث غير المقصوص أن يدفع والدته إلى الجنون، لكنه دائمًا ما يساعدها في حمل البقالة، ويحصل غالبًا على درجة متوسطة في المدرسة، ويعزف الجيتار في جوقة الكنيسة.

▲ جبل أم كومة ترابية ؟

◆ ماندي في التاسعة من عمرها، عندما انفصل والداها العام الماضي، بدأت تقضي أيام الأسبوع برفقة والدتها، وعطلات نهايات الأسبوع مع والدها، الآن في كل مرة تعود من عند والدها، تتكلم مع والدتها بوقاحة ثم تذهب إلى غرفتها وتضع الباب.

▲ جبل أم كومة ترابية ؟

◆ سام على مشارف الثالثة عشرة من عمره، صبي هادئ خجول، دائمًا ما يقضي معظم وقته يقرأ في غرفته، لكن مؤخرًا أخذ منحى هابطًا، وأصبح فظًا. هل هي هرمونات المراهقة فحسب أم شيء آخر؟

▲ جبل أم كومة ترابية ؟

لإجابات دكتور ليمان، انظر صفحة

301.

الشخصية هي الشيء الذي يُعتد به حقًا، إنها أنت عندما تكون غير مراقب. تكتسب الشخصية ممن تتشأ معهم، وبالتحديد والديك، كما أنها تُلقن عبر دروس الحياة. الانضباط ذو الطابع العملي الذي أصفه في هذا الكتاب سيقطع شوطًا طويلًا في مساعدة الطفل في الحفاظ على شخصيته. يمكن تدعيم الشخصية الجيدة على نحو إيجابي وتلقائي للغاية: «أنا سعيد للغاية لأنك ساعدت تلك الفتاة، لقد رأيت أنها في حاجة ماسة إلى المساعدة، وساعدتها»، بينما ينبغي معالجة الصفات السلبية للشخصية: «سمعتك بينما تتحدث إلى أخيك، ما قلته كان فظًا، لقد كنت متنمرًا، وهذا ليس مقبولًا في منزلنا، يجب عليك الاعتذار من أخيك فورًا».

ينطوي جزء من كونك إنسانًا على أن تدرك إلى أي مدى غير مثالي. أن يكون لديك شخصية لا يعني أنك مثالي، إنها تعني أن لديك معيارًا داخليًا يبالي بالآخرين أكثر من نفسك. للأسف، تفتقر أمريكا المعاصرة إلى الشخصية، توضح الاستطلاعات أن معظم الأشخاص يعترفون أنهم سيغشون ليحققوا التفوق، ولا يشترط أن يشعروا بالسوء حيال الأمر. يغش طلاب الثانوية والجامعة بأعداد أكبر سنويًا.

عندما كنت مساعد العميد لشؤون الطلبة في جامعة أريزونا، ضُبط طالب صيني في موقف غير أخلاقي، كنت المسؤول عن متابعة القضية، بصراحة، شعرت بالأسف على الفتى. جعلتني الظروف المكتشفة متأكدًا إلى حد ما أن الطفل كان في المكان الخطأ في الوقت الخطأ، ولم يكن حقًا توم المتلصص، ولكن وُجهت إليه تهم بهذه الجريمة، لذا أعطيته اسم محام عينته الجامعة لمساعدة الطلبة، وشجعت الطالب على الحديث إليه، كان الطالب خجولًا لدرجة أنه اتصل بالمحامي من كابينة هاتف في الثامنة من صباح اليوم التالي، عندما سنحت الفرصة أمام المحامي لإعادة مكالمة الطالب في الخامسة مساءً. في تلك الظهيرة حينما كان الطالب لا يزال منتظرًا عند كابينة الهاتف، ودرجة الحرارة في الخارج ذلك اليوم كانت قريبة من مئة درجة، علق الطالب في حالة من الانزعاج الجسدي لأن أسوأ شيء يمكن أن يفعله

هو إلحاق العار بعائلته. كان فتى ذكيًا ذا شخصية وقع في موقف صعب، وانتصرت شخصيته في النهاية.

ماذا يحدث هذه الأيام عندما يقع نجوم الأفلام في ورطة؟ عندما يُقبض عليهم بسبب القيادة تحت تأثير الخمر أو ضرب شخص ضربًا مبرحًا؟ يصدر مسؤول دعايته اعتذارًا حارًا ضبايياً: «إنه آسف للغاية، لقد دخل إلى مركز إعادة تأهيل...» لكن هل يتغير السلوك حقًا؟

إذا كان الفرد حقًا ذا شخصية، سيذهب إلى الإنسان الذي ألحق به الضرر، ويقدم اعتذارًا من القلب، ويسأل ماذا يمكنه أن يفعل لتصحيح الأمور.

هل طفلك محترم معك ومع الآخرين في العائلة وخارجها بما في ذلك المدرسين، وهل يحترم إيمانك؟ هل تمتلك طفلتك أسلوبًا جيدًا على الهاتف؟ هل تقول الحقيقة؟ هل لديها دافع لأداء فرضها المنزلي (أم تنتظرك حتى تحفزها؟) هل يهتم هو بأن يكون دقيقًا في ميعاده؟ وهل تشعر هي بالضيق عندما يغش الآخرون في امتحان أم هل يبدو الأمر «اعتياديًا» بالنسبة إليها؟ هل هو طفل من نوعية

الشخصية ليست كل شيء فحسب، إنها الشيء الوحيد الباقي على المدى البعيد، هي أساس أسلوبك وسلوكك.

«أعطني، أعطني» لديه قائمة لعيد الميلاد بطول الطريق السريعة؟ هل طفلك طيب؟ هل يساند الآخرين ممن هم أصغر وأضعف منه في فناء المدرسة، أهو المتنمر؟ هل تحترم طفلتك أشياء أختها الكبرى الخاصة؟ هل يقبل طفلك رفضك أم يضغط حتى يحصل على ما يريد؟ هل تستخدم لغة كانت جدتك لتوافق عليها؟ هل هو الشاب الذي قد توظفه في شركتك؟

الشخصية ليست كل شيء فحسب، إنها الشيء الوحيد الباقي على المدى البعيد، هي أساس أسلوبك وسلوكك.

استراتيجيات النجاح الثلاث

إذا أردت أن يصبح لدى طفلك أسلوب محترم لطيف، وسلوك سترغب في الكتابة عنه لجدتك، وشخصية تكشف عن نفسها كشيء حقيقي حتى عندما لا تراقبه، اتبع هذه الاستراتيجيات الثلاث البسيطة للنجاح.

1 - دع الواقع يأخذ موقع المعلم.

«انضباط الواقع» هو مصطلح ابتكرته في عام 1984، ببساطة يعني أن تدع الطبيعة تأخذ مجراها، وعندما لا تتكفل الطبيعة بالمشكلة، تمد لها يد العون، لتنفذ أولادك من عواقب الفشل في تحمل المسؤولية.

إذا كان يُفترض بابتك أداء مشروع لمادة الكيمياء ولم ينجزه، لا تسهر حتى منتصف الليل لتؤديه بنفسك. في الواقع، لا تفعل أي شيء حيال الأمر، ولا تأتِ على ذكره حتى، انتظر فحسب حتى يصدمه الواقع عندما يقف أمام مدرس الكيمياء العابس الذي يخبر ابنك بعبارات واضحة رأيه في المشاريع غير المكتملة.

إذا دخلت ابنتك الصغرى حجرة أختها الكبرى وعبثت في مساحيق التجميل التي تخصها، لا تتدخل في الموقف وتساعدتها في تنظيف الفوضى قبل وصول أختها إلى المنزل، إذا لم تفكر في التنظيف بنفسها، لا تزعج نفسك بالأمر، انتظر فحسب حتى ترى ما ستقوله أختها الكبرى، ودع الفتاتين تتدبران المشكلة.

يميل الآباء إلى إقحام أنفسهم في الخطأ الذي يرتكبه ابنهم، في معظم الأحيان، السماح للواقع بأخذ موقع المعلم هو انضباط كافٍ في حد ذاته.

وهناك أيضًا نزعة إلى التحول إلى باحثين عن المشكلات، نبش الموقف بعد فترة من انتهائه وضرب ابنك على رأسه بالـ «عصا». تذكر فحسب أنك ارتكبت العديد من الأخطاء، ونلت العفو. كيف ستشعر إذا ظل أحدهم يذكرك بإخفاقاتك؟

2 - تعلم الاستجابة بدلاً من التحول إلى رد فعل.

يتقن الأهل إيذاء أنفسهم، وغالبًا ما ننفعل بدلاً من أن نستجيب، تتغلب مشاعرنا علينا، ونتحدث أو نتصرف دون التفكير أولاً.

إذا قال الدكتور:

«لقد استجاب

جسدك للدواء»،

فهذا أمر جيد، وإذا

قال الدكتور: «لقد

أظهر جسدك رد

فعل على الدواء»،

فهذا أمر سيئ.

ما الفرق بين الاستجابة ورد الفعل؟ إذا قال الدكتور: «لقد استجاب جسدك للدواء»، فهذا أمر جيد، وإذا قال الدكتور: «لقد أظهر جسدك رد فعل على الدواء»، فهذا أمر سيئ. بينما تقودين السيارة، تقول ابنتك الصغيرة فجأة: «أريد مُهرًا يا أمي». ترددين: «ماذا؟ هذا أغبي شيء سمعته في حياتي،

من المستحيل أن نحصل على مهر! نعيش في شقة مكونة من حجرتين في بالتيمور، وبالكاد نغطي النفقات، يستحيل أن نستطيع تحمل تكلفة مهر، هل أنتِ مجنونة؟» هذه ردة فعل، الإجابة دون التفكير في الموقف.

وهذه استجابة: «أوه، مهر» (وقفه تظهر أنك تحلمين وتفكرين في الأمر أيضًا). «هل يمكنك تخيل أن لديك مهرًا؟ تستيقظين في الصباح، وتشدين عليه السرج ثم تمتطينه إلى المدرسة بينما يسير الأطفال الآخرون؟ هل يمكنك تخيل التلويح إلى هؤلاء الأطفال بينما تمرين عليهم؟ يمكنني رؤية المهر الآن، لونه أبيض وأسود، يا للروعة، ألن يكون ذلك رائعًا؟ في وقت الغداء، سيذهب كل الأولاد إلى المقصف، ولكنك ستخرجين لتفقد المهر أولاً...».

بالطبع، أنتِ تعيشين في منزل مكون من حجرتي نوم في بالتيمور؟ لماذا تفضحين سذاجة حلم طفلك؟ في نهاية المطاف، سيدرك طفلك أن المهر لن يصلح في منزلك، هناك طريقة للتمسك بقراراتك دون أن تؤذي نفسك أو أطفالك. بدلاً من التحول إلى رد فعل، استجب بقول: «أخبرني بالمزيد حول الأمر».

3 - الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى.

لن تضطر أبدًا إلى تغيير هذه الاستراتيجية، إنها تفلح كل مرة مع كل الأعمار. إذا طلبت من طفلك فعل شيء، ولم يُنجز، لا تنتقل إلى الحدث التالي، مهما كان ذلك الحدث.

**هناك طريقة
للتمسك بقرارتك
دون أن تؤذي
نفسك أو
أطفالك.**

لنفترض أنك طلبت من ابنك البالغ من العمر 8 أعوام أن يجز العشب، ومن الواضح أنه لم يُشذب، بعد ساعتين، يريد ابنك الذهاب إلى متجر الحيوانات الأليفة ليحصل على السمكة التي وعدته بها، إذا كان ابنك في السادسة عشرة من عمره، ربما سيود الذهاب إلى منزل صديقه للعب البلياردو، لن يبالى بالسمكة الأليفة، ولكن بغض النظر عن النشاط، قل ببساطة: «لن نذهب» ثم استدر وابتعد.

إذا تبعك طفلك، لا تجهر باستراتيجيتك، إنها تنجح على نحو أفضل عندما يضطر طفلك إلى فهم الأمور بنفسه، الوضع يتلخص في هذا: تتعلق رؤية التغييرات التي تود تنفيذها بك أكثر مما هي مرتبطة بطفلك. يتمحور الأمر أكثر حول تغييرك لأسلوبك وسلوكك وشخصيتك أكثر من تغييره أسلوبه وسلوكه وشخصيته.

وإليك تحذيرًا: عندما تبدأ في تطبيق هذه التقنيات، غالبًا ما تأخذ الأساليب والسلوكيات منحني أسوأ لبعض الوقت، ولكن في الواقع هذه أخبار جيدة، فهي تعني أنك على الطريق الصحيحة! الشيء

ماذا تفعل يوم الثلاثاء؟

- 1 - ما هو أسلوبك تجاه أطفالك؟
- 2 - كيف يكشف سلوكك عن أسلوبك؟
- 3 - ما التغييرات التي ينبغي لك إجراؤها في سلوكك تجاه طفلك؟
- 4 - ما نوع الشخصية التي تود أن تكون معروفًا بها؟ كيف يمكنك بلوغها؟

الأكثر أهمية هو أنك تلجأ إلى الأفعال المتسقة لا الكلمات، لا تخرج طفلك عن عمد، أنت تصلح من سلوكه. تُبقي كرة تنس المسؤولية في ملعبه، وليس في ملعبك. لا توجد مضايقات أو تهديد أو تحذير، لا يوجد تذكير أو تملق، لا توجد إهانات، لأن لا أحد يربح بالإهانات. في مجتمع الحاضر الديمقراطي، إذا كان لديك الحق في إهانتني، فخمن أي حق لدي؟ لا أحد يربح في مثل هذا الموقف، ستتحطم علاقتك، لكن إذا عملتما معاً على الأسلوب والسلوك والشخصية، تستطيع تمهيد طريقك نحو علاقة مرضية للطرفين.

”

كان مبدؤك «دع الواقع يأخذ موقع المعلم» مؤثراً للغاية، لطالما أنقذت ابني اليافع لمدة طويلة، وأشعر بالحرَج لِقول ذلك. لا مزيد من الجبن، سأبدأ اليوم.

هانك، نيو هامبشاير

شعرت أنني أم فاشلة لمدة تفوق السبع سنوات، غالباً في الليل تساءلت إذا ما كان ينبغي أن أصبح أمًا، لماذا أشعر بالإحباط الشديد طوال الوقت؟ ثم بدأت برفقة زوجي التعليم المنزلي في العام الماضي (ليست خطة ذكية إذا كنت تشعر بالإحباط بالفعل تجاه أولادك)، وعرفت وتأكدت من أنني فاشلة، كانت الفوضى تعم منزلنا، ثم عثرت على مبادئك، لقد بدلت منزلنا، لن يسعني أبداً التعبير عن مدى امتناني للتوجيه الحكيم وحس الفكاهة والحقيقة الواقعية. ما زال طفلاي أبعد ما يكون عن المثالية، في الواقع، في بعض الأيام، لا يزالان يشبهان «الأوغاد الصغار الباحثين عن المتعة» مستشهدة

بكلامك، ولكن جماعة الأطفال قد قطعت شوطًا طويلًا، شكرًا لك.

لورا، نونفا سكوشا

لقد مر أسبوع منذ بدأت أطبق قواعدك في التربية، وأصبح منزلي مكانًا مختلفًا تمامًا، أطفالى الأربعة الذين لم يكن يمر عليهم وقت في اليوم إلا ويتحدثون بوقاحة، الآن أصبحوا محترمين، اعتادوا التعامل معى على أننى سائقهم الشخصى، الآن عندما يريدون الذهاب إلى مكان ما، يقتربون منى ويقولون: «يا أمى؟ هل توافقين أن أذهب إلى منزل هانا غدا؟ إذا كان يمكنك إىصالى إلى هناك بين السادسة والسابعة، أستطيع العثور على توصيلة للمنزل». هذا المثال البسيط فى حد ذاته يوضح الاختلاف فى منزلنا، أنا الآن امرأة حرة مُقدرة.

ماريان، تينيسى

66

الأربعاء

أرني معلمًا لثيماً، أرك معلمًا جيدًا (السر في المنظور)

ألقي نظرة مستقبلية بعد بضع سنوات، من تريد أن تكون عائلتك؟

لن أنسى أبدًا حينما جاءت ابنتنا الأولى هولي من الصف الثامن وتحدثت عن السيدة الفلانية وكم كانت معلمة لثيماً، لقد جعلتني أتصور أمينة مكتبة نمطية (السيدة المتعسفة ذات الشعر المربوط على هيئة كعكة، التي ستخرسك بوضع إصبعها أمام فمها إذا همست)، أو المدرسة العجوز التي طرقت مفاصل أصابعك بمسطرة إذا لم تتبع القواعد، تخيلتها تنتعل أحذية رسمية ذات كعب طوله إنش واحد، النوع الذي كانت ترتديه معلمتي.

ثم قابلت معلمة هولي، كانت حسناء في الرابعة والعشرين من عمرها، على بعد عامين من الحصول على درجة البكالوريوس، لم يسعني سوى التفكير، هل هذه هي العجوز التي تحدثت عنها هولي؟ لا بد وأنتك تمزحين!

كما ترى، السر في المنظور، والمنظور يتغير بناءً على عمرك والنضج العاطفي، ما لا يتغير هو حقيقة أن أمامك مهمة كبيرة لتنجزها في وقت

ضيق، كما تنص المقولة الشهيرة: «الوقت لا ينتظر أحدًا»، الأطفال يكبرون بسرعة كبيرة! كم مرة قلت لشريكك أو صديقك: «لا يمكنني التصديق أن آن بلغت الخامسة عشرة من عمرها! أين يذهب الوقت؟».

ما يفكر فيه

أطفالك حيالك

في أي لحظة

بعينها ليس

بالضرورة ما

سيفكرونه حيالك

لبقية الحياة.

تمضي الحياة كما تنسدل الرمال عبر الساعة الرملية، لا يمكنك تحمل ألا تستغل الوقت الذي لديك، أحيانًا ستكون مهمتك شاقة ومضجرة (مثل غسيل وكى الملابس نفسها مرارًا وتكرارًا). وفي أوقات أخرى ستكون الوتيرة هائلة، وبالأخص عندما يكون أولادك في طفولتهم، يميلون إلى التعرض للخطر أو الانخراط في الكثير من النشاطات.

ولكن إليك شيئًا مهمًا لتتذكره: ما يفكر فيه أطفالك حيالك في أي لحظة بعينها ليس بالضرورة ما سيفكرونه حيالك لبقية الحياة. إذا كنت هادئًا ومتسقًا، وتفعل دائمًا ما تقول إنك ستفعله، ستكسب ثقتهم واحترامهم، ولكن لن يحدث ذلك بفرقة من أصابعك.

تبني النظرة المستقبلية

ألقِ نظرة مستقبلية بعد 5 أو 10 أو 15 أو 20 عامًا، من تريد أن تكون طفلتك؟ كيف تريد أن تبدو أخلاقيات عملها؟ ماذا عن الطريقة التي تنظر بها إلى نفسها؟ علاقاتها مع الآخرين؟ علاقتك معها؟ يمتلك ستيفن كوفي مستشار الأعمال والكاتب الأكثر مبيعًا منظورًا رائعًا. يقول: «إذا أردت شيئًا، ابدأ بينما تضع تلك الرغبة في الحسبان».

بعبارة أخرى، إذا أردت أن يكون طفلك طيبًا، علم طفلك الطيبة الآن، إذا أردت أن يكون شخصًا بالغًا مسؤولًا، علمه المسؤولية الآن، إذا أردت أن تستمتع طفلك بقضاء الوقت معك، ابدأ الآن في تخصيص وقت خالٍ من

الضغوطات تقضيه معها بدلاً من الوقوع في فخ روتين النشاط المستمر. هل تظن أن الأهل أرادوا أو خططوا لمثل هذه المواقف؟

• هنري في السابعة عشرة من عمره ودخل لتوه مصحة لعلاج إدمان المخدرات.

ما المهم بالنسبة إليك؟

ما هي الصفات الثلاث التي تود أن يتحلى بها طفلك؟
ما الخطوات التي يمكنك أخذها الآن حتى تحت هذه الصفات في طفلك؟

• اعتقلت ميراندا بتهمة السرقة من المتاجر وقضت الليل في السجن.
• عض توني طفلاً آخر وطُرد من الروضة.

• انطلقت ميراندا في قيادة خطيرة على دراجة نارية لصديق، وانتهى بهما الحال في المشرحة، كانا يحاولان الاندفاع بين سيارتين، وخسرا السباق.

• كيري في الخامسة عشرة من عمرها، وتزن 88 باونداً فقط، وعانت من فقدان الشهية خلال العامين الماضيين.

• جايسون البالغ من العمر 21 عاماً، خسر وظيفته للمرة الثالثة لمجادلة رئيسته.

هل هذه المواقف حدثت من تلقاء نفسها؟ أم وقعت أشياء صغيرة على طول الطريق أدت إلى هذه الأمور الكبيرة؟ إليك ما قاله هؤلاء الآباء عندما نظروا إلى الوراء:

«كان هنري ذلك النوع من الأطفال الذي لطالما بالغ في فعل الأشياء، أمسكنا به يدخن لفافة حشيش مع صديقه عندما كان في الحادية عشرة من عمره، ولكنه تخلص من قلقنا عندما قال لي العبارة الشهيرة: «ولكن يا أبي، كان فضولاً فحسب، لن أفعل ذلك مجدداً»، خدعني وصدقته، كان لا بد أن أتابعه، الآن أعلم أنه استمر في تدخين الماريجوانا ثم انتقل

إلى الميثامفيتامين. ظننت أنه يدخر المال لشراء سيارة، ولكنه كان يجمع المال من عمله لشراء المخدرات».

«لم نواجه ميراندا قط عندما أخذت أشياء من حجرة أختها، وعندما اكتشفت أنها سرقت 20 دولارًا من محفظتي، تناسيت الأمر لأنها قالت إنها في حاجة إلى شراء بعض الأشياء من المتجر، كان ينبغي أن أتابع الأمر».

«كان توني طفلًا عمره عامان خارجًا عن السيطرة، ولكنني ظننت أن الأمر يحدث فحسب لأنه في الثانية من عمره، تعرف أسطورة سن العامين المزعج، حسبت أنه سيتخطاها، ولكنه بعد ذلك تابع إلى سن الثلاثة المستقل، وانطلق في نوبات أكثر، استقالت مربيتان، كان لا بد أن أدرك وجود مشكلة كبيرة، لكنني اعتقدت فحسب أنهما ضعيفتان، الآن فهمت أنني من كنت ضعيفة الشخصية؛ منحت كل شيء أراده، عندما صادف شخصًا يفعل العكس، كان يعضه فحسب، لقد عض المربيات أيضًا».

«لطالما كانت أماندا منطلقة واجتماعية للغاية، أحبها الجميع، كان لديها الكثير من الأصدقاء ولكن عندما كانت في عامها الثالث في المدرسة الثانوية، تغير أصدقائها، كانوا يميلون أكثر إلى محبي الحفلات والباحثين عن الإثارة، حسبت أنها مرحلة فحسب وستخطاها أماندا».

«كانت كيري دائمة القلق حيال مظهرها، عندما كانت في التاسعة من عمرها، كانت سمينة قليلًا، علق واحد من أعمامها المفضلين على رؤية «بطنها الكبير السمين» في لباس السباحة عندما كنا في المسبح ذات يوم. بعد ذلك، أطلقت الكثير من التعليقات حول كونها سمينة للغاية، بدأت تأكل بكميات أقل في الوجبات وكثيرًا من الخضراوات، ظننته تغييرًا جيدًا، أكل الخضراوات مفيد، أليس كذلك؟ ثم بلغت الحادية عشرة من

عمرها، وفقدت الكثير من الوزن، بدت رائعة، عندما كانت تزداد نحافة، اعتقدت أنها تمر بمرحلة نمو (تعرف، يزداد وزن الأولاد ثم يصبحون أطول وأحف، ثم يكتسبون وزناً ويزداد طولهم مرة أخرى). لم أتحدث مع كيري حيال الأمر حتى ذكرت صديقة أنها تظن أن كيري تعاني من مشكلة ما. تزور كيري استشاري وانضمت إلى برنامج للمصابين بفقدان الشهية خلال العامين الماضيين، لكنها حرب يصعب خوضها. على الرغم من أنها شديدة النحافة، دائماً ما ترى نفسها في المرأة شخصاً سميناً، أتمنى لو أنني انتبعت إلى التفاصيل الصغيرة طوال الطريق».

«كان جايسون فتى سليل اللسان، لديه ما يقوله حيال كل شيء، كنت أدير أنا ووالده عيوننا ونقول: «يوماً ما سيتعلم»، لا أظن أنه فعل بعد... ولقد عاد ليعيش معنا لأنه خسر مصدر دخله».

طفلك لا

يحتاج فقط إلى

اهتمامك بل إلى

علاقته معك أيضاً.

إذا أردت أن يصبح طفلك شخصاً بالغاً صحياً متزناً، يجب أن تدرك فحسب مدى أهميتك في الصورة، طفلك لا يحتاج فقط إلى اهتمامك بل إلى علاقته معك أيضاً.

أي نوع من الآباء أنت؟

حسناً، عادة ما أسمع الناس يقولون:

«لم أود قط أن أصبح مثل والديّ، لقد كرهت طريقة تربيتهما، لكن بعد ذلك أفتح فمي لأبدو مثلهما تماماً، وأتصرف على هذا الأساس أيضاً». هذا فقط يبرهن أن نموذج الأبوين يعلق في الذهن، يعلق للغاية، لأن كل طفل يريد إرضاء أهله، ويتوق إلى رضا الأبوين، ولا يطيق عدم حصوله عليه. لا يوجد ما هو أسوأ من إدراك أنك خيبت آمال أهلك. إذا كان عدم الرضا متواصلًا، سيتمرد الطفل، المتلازمة المعتادة: «أوه، حقاً؟ لقد نسيتك».

هناك ثلاثة أنواع من الآباء، وهويتك كولي أمر مرتبطة للغاية بالطريقة التي يستجيب بها الطفل لك. لقد تكلمت باستفاضة عن ذلك الأمر في كتب أخرى - «تشكيل عقل طفلك دون فقدان عقلك» مصدر رائع لهذا الموضوع - لذا سألخص الأمر هنا فحسب.

«هل اخترت الذهاب إلى النوم بعد يا بوفورد؟».

هل تود ضمان عدم فشل طفلك أبدًا؟ هل تقوم دومًا بفعل أشياء لأجل طفلك يمكنه أن يفعلها لنفسه؟ هل أنت الصديق المقرب من طفلك في كل مناسبة؟ هل تجد صعوبة أم يستحيل أن تقول له لا؟ هل دائمًا ما تتملقه ليفعل شيئًا؟ هل تعده بجائزة إذا فعل ما تطلبه منه؟

الوالد المتساهل:

- عبد لطفله.
- يمنح الأولوية للطفل وليس للشريك/ة.
- يسلب من الطفل احترام الذات والثقة بالنفس من خلال القيام بدلًا عنه بأشياء يستطيع فعلها بنفسه.
- يقدم للطفلة تجربة «ديزني لاند» التي تجعل الأشياء سهلة قدر الإمكان، مثل حل الواجب المنزلي، والإجابة بدلًا عنها وهكذا.
- يحث على التمرد عبر التربية غير المتسقة.

هل هذا النموذج يشبهك؟

«أذهب إلى النوم الآن؟».

هل أنت دومًا محق؟ هل تصرخ في طفلك بالأوامر وتهدهه بتحذيرات إذا لم يقم فورًا بما تقوله؟ هل تخبره كيف يعيش حياته بعبارات واضحة؟

الوالد المتسلط:

- يتخذ كل القرارات نيابة عن الطفل.
- يستخدم الثواب والعقاب للتحكم في سلوك الطفل.

- يرى نفسه أفضل من الطفل.
 - يدير المنزل بيد من حديد، يمنح مساحة قليلة من الحرية للطفل.
- هل هذا النموذج يشبهك؟

«أخبرني عندما تغسل أسنانك، وسأتي لأضعك في السرير».

هل تسأل أطفالك عن الحقائق التي تخص الموقف ورأيهم فيه قبل أن تنتقل إلى النتائج؟ هل تقدم لهم خيارات ملائمة لأعمارهم؟ هل تبحث عن راحتهم لكن تسمح لهم باختبار عواقب سلوكهم؟

الوالد الحازم أو المسؤول:

- يمنح الطفل خيارات ويضع إرشادات توجيهية معه.
- يقدم للطفل فرصًا لصناعة القرار.
- يطور نظامًا انضباطيًا متسقًا عطوفًا.
- يُخضع الطفل للمسؤولية.
- يدع الواقع يأخذ مقعد المعلم.
- ينقل للطفل الاحترام وتقدير الذات والحب وبالتالي يرفع من ثقته بنفسه³.

بصفتك ولي الأمر، أنت في موقع لترك أثر لا يمحي على طفلك، وعادةً ما تفعل ذلك دون وعي، الحقيقة هي، النقيضان (المتساهل والمتسلط) سيدفعان الأطفال إلى التمرد. مع الوالد المتساهل، لا توجد مبادئ توجيهية، والأطفال تتخبط. ومع الوالد المتسلط، كل شيء قاسٍ. يجد الوالد الحكيم (الحازم) الحل الوسط.

لنفترض أنك تجلس على العشاء، والطفل ليس متيماً باختيارك لشرائح لحم الخنزير.

سيقول الوالد المتساهل: «أوه يا عزيزي هل تود شطيرة برجر بالجبن بدلاً منها؟ سأنهض الآن وأصنعها». (بينما ينظر ابنك إلى شريحة لحم الخنزير متسائلًا ما خطبها).

سيقول الوالد المتسلط: «كلها، شرائح اللحم مفيدة لك، ومن الأفضل أن تنظف طبقك».

الوالد الحازم سيقول: «أعرف أن شرائح اللحم ليست وجبتك المفضلة، ولكنها ما أعددتها للعشاء الليلة، إذا أردت أن تصنع لنفسك شيئاً بعد ذلك، لا بأس، لكن شكرًا على جلوسك معنا على العشاء بأي حال. تناول العشاء كعائلة أمر مهم».

اختبار أبوي

في أسلوب تربيتك، هل أنت:

___ متساهل؟

___ متسلط؟

___ حازم أو مسؤول؟

لماذا وصفت نفسك كما فعلت؟

أي نوع من الأهل لديك؟

هل تتبع أسلوب والديك في التربية، أم تأخذ رد فعل عليه، أم تستجيب

له؟ ما الفرق؟

ماذا يصنع الفرق؟ الوالد الحازم يركز على العلاقة ويبسط كل شيء آخر.

إذا لم يكن لديك رابطة مع طفلك، لماذا يجب أن تهتم بما تفكر فيه؟ إذا لم تشعر طفلك بحبك وقبولك لها مهما فعلت، لن تكون هناك رابطة.

لا يمكنك أن تدير عائلة بالقوانين إذا لم يكن هناك رابطة بين أفرادها. إذا حاولت، ستتشكل لديك دائماً علاقة عدائية، سيعرف أطفالك مهما قالوا أو فعلوا أو كان شكلهم، أنك ستنصب محاكمة. إذا كانت تلك هي الطريقة التي يُدار بها منزلك، لا عجب أنك تتلقى ردود أفعال وقحة كل مرة تحاول الحديث فيها مع أبنائك.

لاحظ أنني قلت «تحدث مع أبنائك» وليس «تسأل أبنائك أسئلة»، هناك فارق كبير. طرح الأسئلة يضع أطفالك في موقف دفاعي، بدلاً من ذلك، قل عبارات مطلقة (حتى أثناء الرد على تعليقات غبية أو مفاجئة) مثل: «لم أفكر قط في الأمر بهذه الطريقة، أخبرني بالمزيد». لنفترض أن ابنتك تود الاستماع إلى الموسيقى التي تحبها في السيارة، مثلما يفعل كل المراهقين. ولدي أخبار لك، لن تعجبك موسيقاها (لكن والديك لم تعجبهما موسيقاك أيضاً)، بدلاً من النفور قل: «هذا إيقاع مثير للاهتمام، إنه يعجبني».

مثل هذه التعليقات تحترم أطفالك، وتحدد المعيار بأنك منفتح للحديث مع أطفالك حيال أي شيء. مناقشة الأمور الصغيرة مع أولادك تعني أنهم على الأرجح سيتحدثون معك حول أمورهم الكبيرة.

ينبغي أن يعرف أطفالك أنك إلى جانبهم، وتحبهم مهما فعلوا. ربما لن تعجب بما يفعلونه، ولكن ذلك لن يغير من حبك لهم. الكثير من الأطفال لا يختبرون هذه الرابطة، ولكن يقعون تحت الضغط، ويُجبرون على الخضوع، ويُنادون بأسماء تهكمية، وتلقى إليهم الأوامر، ويُقال لهم بأن عليهم تحسين مستواهم الدراسي، وفي اليوم التالي يتصرف الأهل وكأنما لم يحدث شيء من ذلك.

ولهذا السبب ينبغي للآباء معالجة سلوكهم قبل أن يتوقعوا من أطفالهم أن يتغيروا، العديد من الأهل يخلقون بيئة منزلية من غير المانع الوجود فيها، أبنائهم مثل الروبوتات بلا أي خيارات (حتى يختاروا التمرد). ولكنك عملت

بجد حتى تحصل على هذا الطفل. البعض منكم ذهب إلى عيادات الخصوبة، في محاولة للإنجاب، أو مر بمعاملات ورقية لا تحصى من أجل التبني، هل من المبالغة طلب إظهار بعض الاهتمام والتقدير خلال 3 أو 15 عامًا في المستقبل؟ أن تستقطع وقتًا لإيجاد أرضية مشتركة في أسلوب تربيتك؟ القواعد لا تفلح بلا رابطة.

ربما لا تملكين الكثير أيتها الأم ولكنه جل ما تحتاجين إليه

أنت لا تحتاج إلى درجة الدكتوراه، ولا إلى امتلاك الكثير من الأموال، لديك كل ما تحتاج إليه. تعرف السر الأكبر على الإطلاق هو أن طفلك يريد إسعادك. لا تطيق طفلك الوضع عندما تعلم بغضبك منها، تريد أن تعرف أنكما تشكلمان فريقًا، نعم كل هذا صحيح، حتى عندما تقلب عينيها أمامك أو تريدك أن تمشي على بعد 10 خطوات منها لأنك تخرجها.

الشيء الأكثر أهمية هو الرابطة المبنية على الاحترام والحب غير المشروط، أمور كثيرة مرتبطة بك وبالطريقة التي تعامل بها أطفالك.

من فترة لأخرى، اعرض أمام طفلك نبذة عن الوضع، أحب القيام بذلك. ذات يوم، كانت ابنتي الصغرى لورين في مقعد السيارة الخلفي عندما كنت أخبر شقيقتها هولبي ذات الخمسة والثلاثين ربيعًا: «لا أطيع الانتظار حتى أرى ما ستصبح عليه لورين يومًا ما، أعلم أنه سيكون شيئًا مميّزًا». أردت أن تسمع لورين ما قلته، أردتها أن تعرف أنني معجب بالشخص الذي أصبحت عليه، وأتطلع لمستقبلنا سويًا. نادرًا ما يتحدث أغلب الأهل لأبنائهم، أود التحدث إلى أبنائي والثرثرة بالأمور الجيدة عنهم.

*من فترة لأخرى،
اعرض أمام طفلك
نبذة عن الوضع.*

أيها الأهل، لديكم كل الأوراق الرابحة، لديكم الحساب البنكي والسيارة ومتاجر البقالة والنفوذ، والأطفال لا يملكون شيئًا سوى ما تمنحونه لهم وما سيرثونه يومًا ما.

أي نوع من الإرث ستترك لهم؟ إذا أردتهم أن يكونوا مستقلين وأصحاء الفكر وطيبين ومعطائين، الآن هو الوقت المناسب لتبدأ. ويمكنك الانطلاق عبر تغيير نفسك.

إذا كنت تميل نحو السلطوية، ركز على منح أطفالك خيارات تناسب أعمارهم، يحتاج الأطفال إلى تطوير القدرة على اتخاذ قرارات حياتية

صحيحة، ففي نهاية المطاف، لن تكون في المنزل نفسه مع ابنتك لتأخذ قراراتها وهي في سن الثانية والثلاثين، أليس كذلك؟ إنه أمر غير مرجح. عندما تطلق طفلك إلى العالم، تريد أن تعلم أنه سيكون على ما يرام بمفرده، وأنه سيكون واقفًا على أرضية صلبة من الحب والتقبل والتفاهم. إذا قدّم خيارات ملائمة للمرحلة العمرية، لا يوجد ما يعيب أن تقول لطفلك: «أي طعام

أن تكون سعيدًا
طوال الوقت
ليس أمرًا واقعيًا،
وستظلم طفلك
إذا قدمت له خبرة
حالمة متواصلة.

تود تناوله على الإفطار؟ الخبز الفرنسي المحمص أم البيض المقلي؟».

مع ذلك، تحتاج أيضًا إلى فهم مرحلة وعمر طفلك، إذا قلت لطفلك البالغ من العمر من 4 إلى 6 أعوام: «أوه يا عزيزي! يحل عيد ميلادك في غضون 6 أسابيع! لم لا نذهب إلى محل الألعاب لنحصل على فكرة عما تريده؟» لقد خلقت سيناريو ستخسر خلاله، يعيش الأطفال في مثل هذا العمر لأجل اللحظة. الغد بعيد جدًا، وستة أسابيع هي عمر كامل، إنه ليس ناضجًا عاطفيًا بما يكفي حتى ينتظر. إذا أيها الأهل، استخدموا عقولكم، تقديم خيارات ملائمة للمرحلة العمرية لن يصيب أطفالكم بالإحباط.

إذا كنت والدًا متساهلاً، ينبغي أن تتقف وتصبح والدًا بدلاً من محاولة تكوين صداقة مع ابنتك لإسعادها، أن تكون سعيدًا طوال الوقت ليس أمرًا واقعيًا، وستظلم طفلك إذا قدمت له خبرة حالمة متواصلة. دون الخضوع للمساءلة على أفعالها، ستكبر طفلك الصغيرة الباحثة عن المتعة لتصير مراهقة مدللة ثم راشدة تجادل ولا يمكنها الاحتفاظ بوظيفة. هل سيحبك

أطفالك دومًا؟ لا، ولكن هل أصبحت والدًا لتحقيق مكانة مرتفعة على مقياس القبول؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت من يحتاج إلى العودة إلى الواقع.

ماذا تفعل يوم الأربعاء؟

- 1 - أي أسلوب من التربية تمارس؟
- 2 - كيف يستجيب طفلك لهذا الأسلوب؟
- 3 - كيف يمكنك ضبط هذا الأسلوب ليصبح أكثر اتزانًا؟
- 4 - ما هي الطرق التي من خلالها يمكن التوكيد على العلاقة في منزلك؟

نسبة المخاطر عالية أيضًا، لا يمكنك التراجع.

يجب أن يكون هدف كل والد هو تربية مفكرين مستقلين يحملون احترامًا صحيًا لأنفسهم وللآخرين، هذا أمر بالغ الأهمية في مجتمع اليوم المتساهل، كما يظهر في الخطاب الافتتاحي التالي الذي ألقاه جاكوب نيوسنر في جامعة براون في عام 1981، ولكنه أكثر قابلية للتطبيق في الحاضر:

«نحن في الجامعة لا نشعر بالفخر من إنجازاتنا التعليمية معكم... معنا يمكنكم

المجادلة حيال سبب أن أخطاءكم ليست بأخطائكم، ولم كان العمل المتوسط ممتازًا حقًا، ولم تعتر في العروض التقديمية الروتينية الرديئة. خلال أربعة أعوام، خلقنا معًا عالمًا متسامحًا حيث إن أي مجهود بسيط تبذلونه هو كل المطلوب. عندما لا تلتزمون بالمواعيد، نرتب أخرى جديدة، وعندما تصل أعمالكم بعد الموعد النهائي للتسليم، نتظاهر بعدم الاهتمام.

لماذا؟ على الرغم من خيالاتكم، لا يتعلق الأمر حتى برغبتنا في أن تحبونا. كل ما في الأمر، أننا لم نكن نبحث عن المضايقات، والحل السهل كان الادعاء: ابتسامات ودرجات متوسطة سهلة.

القليل من الأساتذة يهتمون حقًا إذا ما أحبهم مراهقون أعاقتهم المناظرة أم لا، يا لكم من حمقى سطحيين لاعتقادكم بأن الأساتذة لا يهتمون بالتعليم بل بشعبيتهم، ومجددًا كان ذلك للتخلص منكم، لذا انهبوا وانسوا الأكاذيب التي علمناكم إياها⁴.

أيها الوالد، إلى أي مدى تهتم؟ إلى أي مدى ترغب في التعرض للإزعاج؟ ما نوع الأساس الذي تبنيه لأولادك؟ ما نوع الأكاذيب التي تعلمها عبر أسلوبك في التربية؟ كيف تعدهم للمستقبل؟ ابدأ بينما تضع النهاية في رأسك، وركز على الرابطة وليس القواعد.

”

لديّ أصدقاء ينتمون إلى جميع الأطراف، من المتساهل إلى المتسلط، ويا إلهي أنت محق! الوالد الحازم هو السبيل الوحيد، رأيت ثمار الأسلوبين الآخرين في عملي بوكالة للرعاية العامة لمدة 20 عامًا. أنا سعيدة لأنني اخترت المنظور المتوازن مع أطفالتي، أنا فخورة بهم. الآن هم أشخاص ناضجون ولديهم عائلاتهم، وأنا مقربة من أحفادي، السر يكمن حقًا في الرابطة. بيل، تكساس

أنت محق فيما يخص تناول المنظور طويل الأجل، لا أصدق كم يمر الوقت سريعًا، يبدو وكأنه البارحة حين كان أولادي الثلاثة أطفالًا رضعًا. وقريبًا ستتخرج ابنتي الكبرى في المدرسة الثانوية. الآن، وبما أنني لديّ مراهقون في منزلي، وجدت نصيحتك التي تخص عدم طرح الأسئلة مفيدة للغاية. كنت أسمع مهمات اعتراضية، ولكن الآن بعدما أغلقت فمي، فتحوا هم أفواههم. شكرًا!!

شارون، نبراسكا

يا إلهي، هل أنا بحاجة إلى التذكير بالمنظور طويل المدى، حملت زوجتي في وقت أبكر كثيرًا مما خططنا له، ولدينا الآن توأمان في الثانية من عمرهما، تحول منزلنا من الجولات الهادئة في المساء إلى فوضى الأطفال الرضع، أعترف أنني كنت «الوالد الهارب»، منذ شهر انتبعت إلى الأمر، عندما

استمعت إلى حديثك، ذلك بالضبط ما كان عليه والدي «هاربًا»، وعندما يعود إلى المنزل، كان دائمًا ما يُلقي بالأوامر، لم أود أن أصبح مثله، لذا لم أفعل شيئًا. الآن اعتذرت من زوجتي وأخبرتها أنني أود أن تصير رابطينا الأسرية هي الأولوية، وطلبت منها مساعدتي في الأمر، شكرًا على كونك التقني للواقع الذي احتجت إليه.

جاي، إلينوي

لقد عُرفت بقول إن تربية 6 أطفال (بماذا كنا نفكر؟) تشبه رعي ققط تموء، لكن بعد الاستماع إلى مبادئك، أظن أن منزلنا يمكن أن يتحول إلى فوضى قابلة للسيطرة، كانت هذه المرة الأولى التي نتفق فيها أنا وزوجي على مبدأ للتربية، لذا فالأمر جلل. منهجك الجاد وشواهدك الشخصية استمالته لأنه يظن معظم خبراء السلوك على حد قوله «مخادعين». أنا الوالدة المتساهلة، وهو الوالد المتسلط، لم يفلح أيٌّ من أسلوبينا. الآن أصبح لديّ الدعم والعزم، وأهداف زوجي تُعالج بطريقة ليست حادة.

سوزان، كانساس

منذ عام تركني زوجي لأجل امرأة أخرى بعد 13 عامًا من الزواج، ولديّ حضانة كاملة لولدين. بين الفينة والأخرى، أنزلق في حفرة الاكتئاب، شاعرة بأنني لست موجودة بما يكفي من أجل أطفالتي (ينبغي أن أعمل بدوام كامل الآن)، أو أنني صارمة أكثر من اللازم معهما (يعودان من منزل والدهما ممتلئين بالكثير من السكريات ومرهقين من مواعيد النوم المتأخرة). حديثك في «ربما لا تملكين الكثير أيتها الأم ولكنه جل ما تحتاجين» كان بالضبط ما احتجت إليه لأنذكر ما أملك ومدى

أهميتي لأطفالي. شكرًا، إنه التشجيع الذي أحتاج إليه حتى
أربي أطفالي.

تمارا، نيو ميكسيكو

لقد قرأت الكثير من الإحصاءات حول كيف أن الأطفال الذين
تربوا على يد أم عزباء هالكون لدرجة أنني شعرت بالنكبة، ثم
سمعت مبادئك في التربية وفكرت: «مهلاً يمكنني القيام بذلك،
في وجود زوج أو غيابه». لقد خففت من عبئي عبر الإشارة
إلى أن علاقتي مع أولادي هي الشيء الأكثر أهمية. لا أستطيع
منحهم كل شيء، ولكن يمكنني إعطاؤهم وقتي واهتمامي.
هذا بالضبط ما احتجت إلى سماعه (وأحببت مبادئك الثلاثة
للنجاح أيضًا). شعرت وكأنك تشجعني.

ليلي، أيوا

66

مكتبة الطفل

t.me/book4kid

إهدى قنوات

مكتبة

الخميس

لكن ماذا لو دمرت روحهم؟ (أوه... ما هي الروح؟)

هناك مديح، وهناك تشجيع. ابنك ذكي بما يكفي ليدرك الفارق.

كنت أعرف طفلاً مشاكساً ومهرجاً بامتياز. طُرد من الصف الرابع لأنه وضع يده أسفل بنطاله، وعلقها خارج سحابه، ثم لوح بها إلى الفتيات. طُرد من أشبال الكشافة في سن الحادية عشرة بسبب «السلوك غير المتوقع»، وطُرد من حساب المستهلكين (الرياضيات التي يدرسها المبتدئون حتى يمكنهم على الأقل شراء البقالة بعد تخرجهم). في السنة الأخيرة من الثانوية العامة. كان ذلك النوع من الأولاد الذين يضحك الجميع عليهم، ولكن أمه هي الشخص الوحيد الذي آمن حقاً أنه سيكبر ليصبح شخصية مهمة.

حتى ظهر فينسننت ستيرن معلم الإنجليزية في المدرسة الثانوية، لم يتقبل أي حماقات من أي شخص وجعل توقعاته واضحة للغاية. حسناً، نادراً ما أدى ذلك الطفل فرضه المنزلي في أي من سنواته الدراسية، ولكنه أدى فروض السيد ستيرن. للمرة الأولى، ارتقى لمستوى التحدي، واحزر لماذا؟

كان لدى السيد ستيرن توقعات إيجابية عن قدرات الشاب، حتى الأهوج يلاحظها.

العديد من

ماذا أحدث الفارق؟

الأطفال مصابون

1 - كانت التوقعات واضحة، لا مجالاً

بالصمم حيال ما

متذبذباً لسوء التواصل.

تقوله الأمهات

2 - توقع الراشد الأفضل... لذا حصل

ولأسباب وجيهة.

عليه.

عندما تتغير

لم يشكل أي فارق أن سجلات الطفل

القواعد مع

الأكاديمية كانت عند أسفل المستوى، ولم

هرمونات الأم،

يشكل أي فارق أن الطفل كان معروفاً

لماذا ينبغي أن

بأنه يحصل على متعته من التهريج ولفت

يشغلوا أنفسهم

الأنظار إلى نفسه. ذلك المعلم منح الشاب

فرصة ثانية.

باتباعها؟

توقع الأفضل، تحصل على الأفضل

في الآونة الأخيرة، يساور الأهل القلق

الشديد إزاء ثقة الطفل بنفسه. تقول أم: «أريد أن يشعر جوني بالرضا حيال

نفسه». لذا ماذا ستفعل الأم؟ ستغير من أسلوبها حتى تمهد طريق الحياة

أمام طفلها، لتفعل أشياء بدلاً عنه يستطيع أن يفعلها بنفسه.

تظن أنها تساهم في ثقته بنفسه، لكن ما الذي تفعله حقاً؟ إنها ترسل

رسالة سلبية: «أظنك غيباً للغاية لدرجة أنك لا تستطيع فعل الأمر بنفسك، لذا

سأقوم به عوضاً عنك».

الأمر يشبه قول الأشياء مرة واحدة فقط. إذا نكّرت الأطفال أكثر من مرة،

فأنت تقول: «أنت غبي للغاية أظنك لن تفهم، لذا سأقول الأمر مجدداً». في

الواقع، قوله مرة واحدة باستمرار يزيد من فرصتك في أن يُسمع صوتك

وتُطاع توجيهاتك. العديد من الأطفال مصابون بالصمم حيال ما تقوله

الأمهات ولأسباب وجيهة. عندما تتغير القواعد مع تقلب هرمونات الأم، لماذا

ينبغي أن يشغلوا أنفسهم باتباعها؟ فعل الأشياء التي يجب على أطفالك القيام بها لا يحترمهم. توقع الأفضل منهم، مع الأخذ في الاعتبار أن «الأفضل» يختلف تبعاً للنشاط وعمر أطفالك ومواهبهم، هو أمر يتسم بالاحترام. يرتقي كل طفل إلى التوقع الذي لديك عنه.

كيف تحترم أطفالك؟

- لا تفعل نيابة عنهم أي شيء يمكنهم القيام به.
 - لا تكرر تعليماتك.
 - توقع الأفضل منهم.
 - لا تمدحهم.
 - شجعهم.
- لا تخش الارتفاع بالتوقعات (العديد من الأطفال يمكنهم فعل أكثر مما تحلم به بكثير)، ولكن لا تتوقع كل شيء أيضاً. إذا عاد ابنك منخفض الأداء الدراسي إلى المنزل بدرجات أغلبها متوسط مع مادتين مرتفعتين لأنه كان يعمل بجد، فذلك أمر يستحق الاحتفال! إذا قررت ابنتك البالغة من العمر 4 أعوام أن تنظف غرفتها بنفسها، على الرغم من أن الأشياء ليست نظيفة كما تحبها، قل لها إنك تقدر كرمها في تنظيف غرفتها (ولا تتبعها حتى تنظف الغرفة أكثر).

يرتقي كل طفل إلى التوقع الذي لديك عنه.

هل ذلك يعني أنه لا يجب عليك أبداً مساعدة طفلك؟ لا، أنت القبطان على متن سفينة الأسرة الجيدة في بحر الحياة، مثل القباطنة الجيدين، ينبغي أن تكون مسؤولاً عن مركبك وواعياً بأماكن وجود الأحجار المختبئة، ويجب أن يكون لديك مرسى لتعرف إلى أين تتجه، ستمر أوقات سيسقط فيها بعض من ركابك من السفينة، ولكن لا ينبغي لك أن تتركهم للغرق، سيحتاجون إلى سترة نجاة وعملية إنقاذ.

الثقة بالنفس أم تقدير الذات؟

يوجد فارق كبير بين أن يشعر الأطفال بأحاسيس جيدة حيال أنفسهم (الثقة بالنفس) وبين قيمة الذات الحقيقية، العديد من الآباء اليوم يساورهم

قلق شديد حيال ثقة ابنهم بنفسه لدرجة أنهم يربون أطفال «المعنويات المرتفعة»، أي يجب أن يشعروا بأحاسيس جيدة حيال أنفسهم وكل ما يفعلونه. لن تريد ظهور أي اضطراب في محيط حياتهم الآن، أليس كذلك؟ وألا يجبرهم أي شيء على السباحة تجاهه.

جعلُ طفل يشعر بالسعادة هو أمر سهل، امنحه فحسب أي شيء يريده حينما يريده، ولكن عندما تفعل ذلك، يسيطر هذا الوجد الصغير الباحث عن المتعة على الأمور ويتحول إلى وغد مراهق كبير، سيصعبُ الأمور عليك بتوقعاته، وهو ما قد يمتد عادةً إلى عشرينيات وثلاثينيات الطفل. ومما يثير

الاهتمام أن اثنتين من بين عشر أمهات تتحدثان عن الضغط الذي تعاني منه الأمهات خلال ندواتي، هما من الأهل كبار السن الذين لديهم طفل في الجامعة أو أكبر في العمر يعيش معهم، من أطلق عليهم «أطفال الارتداد» هم ذلك النوع من الأطفال الذين شعروا بأحاسيس جيدة حيال أنفسهم لأن والدهم ووالدتهم دائماً ما اعتنيا بالأمر

جعلُ طفل يشعر

بالسعادة هو

أمر سهل، امنحه

فحسب أي شيء،

يريده حينما يريده.

لأجلهم، وعلى ما يبدو أن الأب والأم علقا في هذا الدور حتى عندما أصبح الطفل راشداً ويجب أن يكون قادراً على الوقوف على قدميه.

يكمُن جزء من فن التربية في معرفة متى ترسم الخط ومتى يحتاج الأطفال إلى دفعة، الأطفال الراشدون الذين لا يزالون يعيشون في المنزل قطعاً يحتاجون إلى دفعة نحو العالم الواقعي.

هل تعرف أن واجبك كولي أمر ليس إسعاد طفلك؟ في الواقع، طفل تعيس هو طفل صحي. انظر إليه بهذه الطريقة، إذا كنت سعيداً وكل شيء على ما يرام، هل لديك دافع للتغيير؟ عندما لا تسير الأمور على ما يرام، ستبدأ في تقييمها: «اممم، لم يجد ذلك نفعا، ربما يجب أن أجرب شيئاً مختلفاً المرة القادمة». نفس التفكير ينطبق على طفلك. عندما تكون الطفلة غير سعيدة (ربما يكون الأمر بسبب شيء خطأ فعلته أو ببساطة بسبب حقيقة أنك لا

تلمي رغباتها)، فليديها دافع لفعل شيء مختلف، لذا مجددًا فإن مبدأ «الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى» يفلح للغاية. ما تنجو بفعله... أو ما لا تنجو بفعله يعتمد على مدى التزامك بالمبادئ في هذا الكتاب.

الشعور بحالة جيدة هو أمر مؤقت، قائم على المشاعر التي تتغير من لحظة إلى أخرى، يمكن أن يشعر الطفل بالارتياح لحصوله على اللعبة التي يريدتها ولكن قيمة الذات الحقيقية تنشأ عندما يعمل بجد من أجل لعبة، ويكسب تلك اللعبة، ويستطيع حقًا أن يدعوها ملكه، مفكرًا لقد فعلت ذلك بنفسي، هكذا تجري الأمور. أنت تؤسس لقيمة ذات صحية عبر تقديم أنواع التجارب حيث يشارك الأطفال في العمل بجد ويتعلمون المسؤولية والخضوع للمساءلة.

دعائم قيمة الذات

لقد تناولنا بالفعل أساسيات الأسلوب والسلوك والشخصية ومدى أهميتها في حياة طفلك، ولكن هناك أيضًا مجموعة ثانية من الأساسيات:

- القبول.
- الانتماء.
- الجدارة.

هذه الأساسيات هي دعائم قيمة الذات الثلاث لأي شخص.

القبول:

تذكر، يتوق الأطفال إلى مباركتك، وقبولك غير المشروط لطفلك يعني كل شيء في تطورها. ترتقي الطفلة للتوقعات التي تحملها لها، إذا كنت عبر الأفعال والكلمات تصور فكرة: «أنت أغبي طفلة رأيتهما على الإطلاق»، سيكون لديها مستوى منخفض للغاية من قيمة الذات ولن تشعر بأنها قادرة على تحقيق أي شيء. إذا كنت عبر الأفعال والكلمات تصور فكرة: «انطلق يا فتاة، أعرف أنك تستطيعين القيام بالأمر»، فأنت تؤسس لقيمة ذات صحية. يحلّق الأطفال إلى عنان السماء لمدة طويلة من ثناء واحد فحسب.

ولكن تذكر أن المديح ينبغي أن يكون حقيقياً وليس مصطنعاً حتى تجعل الطفل يشعر بالسعادة (المزيد حول ذلك الموضوع لاحقاً في هذا الفصل) وإلا سيعرف كل طفل على الكوكب الحقيقة «أوه أنا فاشل حقيقي، وهذا ما يظنه أبي وأمي أيضاً، لا يستطيع أبي التوصل إلى شيء واحد جيد يقوله عني، وهذا حقيقي». ومن ثم فإن ذلك الطفل سيفي بوعودك غير المكتوبة.

إذا لم يعثر طفلك على القبول غير المشروط في منزلك، سيتحدث معك أقل من ذلك (أو لن يتحدث على الإطلاق)، يستمع إلى الأسطوانات بلا توقف، يستخدم جهاز الأيبيود أثناء تناول العشاء بدلاً من التواصل، ويتبادل القصص عبر الرسائل الفورية مع أصدقائه حول قواعد المنزل الظالمة والأهل الكريهين. كما ترى، الأطفال يتقبلون الأطفال على ما هم عليه، ولا يزعجونهم بسبب شعرهم الأزرق (يعتقدون أنه رائع نوعاً ما)، وحلق الأنف (لديهم مثله أيضاً)، أو سراويلهم الواسعة (أقول لكم اشترُوا لهم جميعاً أحزمة).

ولكن حقيقة الأمر هي، على مدى أهمية تأثير الأقران بالنسبة إلى طفلك، مجموعة الأقران لا يمكنها فعل شيء لأجله، فكر في الأمر. إذا كان لدى ابنك البالغ من العمر 11 عاماً أي شيء اشتريته له بما في ذلك الصابون ومعجون الأسنان، فطفلك عاجز أكثر مما يبدو عليه. لذا أسلوب «الخطوة الثانية لا تحدث حتى تكتمل الخطوة الأولى» فعّال للغاية.

هل تقبل طفلك يعني تقبل كل شيء يفعله؟ لا، لأنه كما قلنا سابقاً، الأطفال في وسعهم القيام بأشياء شديدة حماقة. وبصراحة، ستمر أوقات حينما لا تكون معجباً كثيراً بطفلك لكن دائماً يمكنك منح الحب والقبول غير المشروط. إذا فعلت ذلك، سيكون أقل احتمالاً في أن يبحث عن التقبل وسط مجموعة الأقران.

يحتاج كل طفل إلى الانتماء إلى مكان ما، هل سيكون في منزلك أم في مجموعة أقرانه؟ تزدهر العصابات في جنوب وسط لوس أنجلوس لأنهم يوفرون الشعور بالانتماء، توجد هناك هوية مشتركة، شيء يفتقده هؤلاء الأطفال في المنزل. منذ البداية، أسس منزلك على أنه مكان يُنتمى إليه، امنح أفراد العائلة صوتاً في القرارات، واستمع إلى ما يفكر به الآخرون ويقولونه وادعموا بعضكم بعضاً في أي أنشطة تمارسونها. بدلاً من تكديس مجموعة من أنشطة بعد المدرسة، انتقِ الأنشطة بعناية حتى يمكنك تخصيص وقت للعائلة، لا تخسر عشاءاتك أو إجازاتك

العائلية. الأصدقاء يتغيرون ولكن العائلة باقية. عبّر من خلال تصرفاتك عن مبدأ «نحن عائلة، نحن ننتمي إلى بعضنا بعضاً».

هل يعرف أولادك إلى من ينتمون؟

عندما اقتربت معرفة جديدة من ميلاني البالغة من العمر 15 عامًا لسؤالها إذا ما كانت ترغب في سيجارة، ردت ببساطة «لا شكرًا نحن آل كرايبرن لا ندخن»، لأن ميلاني لديها شعور قوي بالانتماء في أسرته، لم تحتج إلى تلك السيجارة، لقد أحببت نفسها كما هي فحسب. في داخلها مزروعة بعمق دعائم التقبل والانتماء، لأن أسرته ركزت على وقت العائلة وأولت الأنشطة خارج المنزل اهتماماً فرعياً. عرفت ميلاني من تكون: فرد من عائلة كرايبرن.

هل يعرف أولادك إلى من ينتمون؟ إذا لم يكن هناك إحساس بالانتماء في منزلك، لن توجد رابطة، وبلا رابطة، فقواعدك، كلماتك، أفعالك لا تعني شيئاً. الوتد بينك وبين أولادك سيقودهم نحو التقبل والانتماء في مجموعة خارج منزلك.

الجدارة

هل تود تمكين أطفالك؟ امنحهم المسؤولية. عندما يأخذ الطفل المبادرة لإنجاز الأمور، سواء كان ذلك إطعام الكلب، إصلاح دراجته، إعداد العشاء، قل: «أحسنت، لا بد وأن ذلك منحك شعوراً جيداً بداخلك». (كما ترى، قد يمثل

«الشعور الجيد» المؤقت إلهامًا للطفل لفعل الأمر مجددًا إذا استُخدم على نحو صحيح)، وهذا ما حدث، لأن طفلك قام بشيء معتمدًا على نفسه كليًا، ولا بد أن يشعر بالفخر بذلك الإنجاز.

هل تود تمكين أطفالك؟ امندهم المسؤولية.

عندما نضع، نحن كأباء، معايير للأطفال لصنع الأشياء وابتكارها والتفوق فيها، ثم نأخذ خطوة إلى الخلف ونقول «عمل رائع» ذلك تمكين. بماذا يفكر ذلك الطفل؟ «يمكنني القيام بالأمر، والذي ووالدي يؤمنان أنني أستطيع، إنهما يظنان الأفضل عني، لنر ما يمكنني فعله».

لا يزدهر طفلك عندما تقوم بكل شيء بدلًا عنه، يطور تقديرًا حقيقيًا للذات عندما يساهم في مشروع ما أو، بل وأكثر، عندما يقوم به بنفسه. هذه «المشاريع» ربما تشمل طفلًا صغيرًا يخرج مشروبه من الثلاجة أو إعداد شطيرة زبدة الفول السوداني بالمربي، وطفلًا في السابعة من عمره يُعد غداءه للمدرسة، أو مراهقًا في السادسة عشرة من عمره حصل للتو على رخصة القيادة يجلب أغراض البقالة من أجلك. عندما تسمح لأطفالك أن يصبحوا أكفاء، سيصبحون أكفاء. وماذا لو فشلوا؟ سيتعلمون كيف يقومون بالأمور بطريقة مختلفة في المرة القادمة، بينما تزيد مسؤولياتهم، تزداد ثقتهم في جدارتهم. هكذا يصير الأطفال جاهزين للخروج إلى عالم الراشدين كأفراد أصحاء فعّالين في المجتمع.

يتوق أطفالك إلى تقبلك، ويرغبون في الانتماء إلى عائلة، ويودون التمتع بالجدار. إذا لم يحصلوا على هذه الأشياء منك، سيبحثون عنها في أقرانهم، أنت مهم في عالم طفلك أكثر مما تظن، لذا تهتم تربيتك أكثر مما تظن.

ابني موهوب للغاية، يمكنه عد الأرقام تنازليًا!

هل سمعت واحدة من تلك الأمهات التي يتدفق منها المديح لطفلها فحسب؟

• «أوه يا إيثان يا لك من ولد جيد! لقد حصلت على ممتاز في الرياضيات، أوه هذا مذهل! لا يسعني الانتظار حتى أخبر والدك. أنا واثقة أنه سيصطحبك لتناول المثلجات».

• «أنت ذكي للغاية، لقد بنيت برج المكعبات بنفسك!».

يربط المديح قيمة

الطفلة بما تفعله،

• «تصبح لطيفًا للغاية عندما تقوم

بذلك، لا يسعني الانتظار حتى أريها

التشجيع يؤكد

الفاعل.

للجيران».

• «تبدين رائعة في تلك التنورة».

إذا ذهبت إلى الخارج الآن وسألت أي والد «هل في صالح الآباء أن يمدحوا أبناءهم؟» أراهن أن كل فرد منهم سيرد بالإيجاب، ولكنهم مخطئون.

المديح ليس جيدًا للأطفال، وذلك لأنه معظم الوقت، يكون زائفًا ومختلقًا لجعلهم يشعرون بأحاسيس جيدة، وأطفالك أنكباء بما يكفي ليميزوا الفارق. ليست فكرة جيدة على الإطلاق ربط «الصلاح» أو «اللطيف» بكيفية أداء الطفل لمهمة معينة. إذا أدى الطفل المهمة على نحو سيئ، هل سيجعل ذلك منه سيئًا أو قبيحًا؟

هل تفهم ما أقصده بهذا؟

يربط المديح قيمة الطفلة بما تفعله. في عقل الطفل يعني ذلك: «أوه، إذا لم أفعل شيئًا جيدًا طوال الوقت، إذا أنا لا أساوي أي شيء، وأبي وأمي لن يحباني».

يعود ذلك إلى دعائم قيمة الذات: القبول والانتماء والجدارة. يحتاج الأطفال إلى قبول غير مشروط بغض النظر عما يفعلونه، حتى يعرفوا أنهم ينتمون

إلى منزلك إلى الأبد، ويتعلموا أن يصبحوا أكفاء. كل تلك الدعائم سيهدمها زيف المديح.

بدلاً من ذلك شجع طفلك. يؤكد التشجيع الفعل وليس الشخص. إليك إعادة للتعليقات الموجودة في الأعلى، في سياق التشجيع:

- «أوه يا إيثنان، لقد حصلت على ممتاز في الرياضيات، أعلم أنك كنت تبذل مجهودًا إضافيًا في هذا المجال، وهذا المجهود أتى بثماره. لا بد أن تخبر والدك بالأمر، سيسعد للغاية أيضًا».
- «يعجبني ما صنعته بمكعباتك. إنه خلاق وممتع للغاية، وأنت قمت به بنفسك، ماذا ستبني بعد ذلك؟».
- «هذا هتاف مسلٍّ، أين تعلمته؟».
- «عندما ذهبتِ إلى التسوق بالأمس، قمتِ بعمل رائع، هذه التنورة تبدو رائعة عليك، اختيار حكيم».

هل ترى الفارق؟ ربما يبدو غير ملحوظ، ولكنه يساوي العالم بالنسبة إلى الطفل. عندما تشجع الفعل، تشجع الطفل على أن يصبح كفتًا ويجرب شيئًا آخر لأنه نجح في هذه المنطقة. ورويدًا ورويدًا، تبني تشجيعاتك قاعدة أساسية لتقدير متين للذات سيصمد في أي موقف في الحياة بل ويحارب ضغط الأقران السلبي.

لذا في المرة القادمة عندما تعزف ابنتك البيانو ببراعة في أي مهرجان، قل: «أوه يا عزيزتي، لا بد وأنت سعيدة بأدائك، لقد عملتِ بجد لتؤدي هذه المعزوفة على نحو صحيح، كان ذلك جميلًا!» والمرة القادمة التي يسجل فيها طفلك هدفًا في كرة القدم، قل: «أنا متأكد من أنك تدربتِ بجد، وكل ذلك المجهود أتى بثماره، أليس كذلك؟»

لا تمدح طفلك عبر قول: «أنتِ أعظم طفلة سبق وخطت قدماها الأرض». ماذا يحدث عندما لا تكون كذلك؟ وأيضًا، يمكنها بالفعل النظر حولها لتدرك أنها ليست الأعظم، لذا ستعرف أنك تكذب لتجعلها تشعر بالارتياح، وذلك

يؤسس لعدم التواصل في علاقتكما «همم، هل يمكنني الوثوق في كلام أبي؟ إنه يخدعني الآن».

بدلاً من ذلك شجعها فيما تقوم به: «بالأمس، لاحظت أنك ساعدت أخاك الصغير بينما كان يجد صعوبة في ربط حذائه، وبدلاً من ربطه بالنيابة عنه، دربته ثم شجعته، وقلت إن الأمر سيصبح أسهل في المرة القادمة. كان ذلك رائعاً يا عزيزتي، أقدره، لديك قلب طيب للغاية».

مثل ذلك التشجيع لن يحفز أطفالك فقط، بل سيعزز أكثر دعائم قيمة الذات الثلاث عندهم.

هل تتذكر الطفل في بداية الفصل، ذلك المشاكس الهزلي الذي آمنت به أمه فحسب؟ الولد الذي لم يظن أحد أنه سيحقق أي شيء في الحياة؟ على

الرغم من أن ذلك الطفل كان أخرق، وفر أهله أساساً متيناً لقيمة الذات عبر أركان الدعم غير المشروط (على الرغم من أنه اختبرها عدة مرات خلال نضجه، وازداد الشعر الأشيب في رأس والدته أثناء ذلك)، والانتماء (هذا الطفل في العائلة لطالما عرف أنه جزء منها ولديه دور مهم فيها). ربما تتنهد أمه في كل مرة يرسب فيها في صف، ثم تشجعه في منطقة الكفاءة مرة أخرى، لم تنم مهاراته في مجال الكفاءة حتى قابل ذلك الطفل معلمين أمثال السيد ستيرن، وبالنسبة إلى والدته كان ذلك انتظاراً طويلاً... ولكنها لم تفقد الأمل قط.

ماذا تفعل يوم الخميس

- 1 - كيف يمكنك أن تظهر لطفلك القبول غير المشروط؟
- 2 - كيف تشدد على الانتماء في عائلتك؟
- 3 - بأي طريقة / طرق يمكنك تحفيز طفلك على الكفاءة؟
- 4 - فكر بشأن الفارق بين المديح والتشجيع، ما الشيء المشجع حقاً الذي تستطيع قوله لطفلك اليوم؟
كيف أعرف ذلك؟
لأن ذلك الطفل كان أنا.

أنا في عامي الثالث من التدريس في الروضة، لذا عندما سمعتك تتحدث عن مبادئك، تحمست بصفتي أمًا ومعلمة، لا يمكنني الانتظار حتى أضيف كتبك إلى خطاب يومي الأول الذي أرسله إلى الآباء في خانة «توصيات القراءة» كما أنني سأحدث بشأن الدعائم الثلاث من القبول والانتماء والجدارة وعن الفارق بين المديح والتشجيع، ستمنحني كتبك طريقة للتحدث مع الآباء حول الأمور الصعبة خلال العام الدراسي، وبالأخص لأنني أعرف أن طالبين من بين 20 طالبًا لديّ مشهوران بكونهما «صعبَي المراس» في الروضة القريبة. يساورني ذلك الشعور الماكر الصغير أنني أعرف من أين ورثا صعوبة المراس.

تريسيا، جورجيا

اتصلت ابنتي بالأمس، شعرت بضغط شديد بسبب أبنائها الخمسة (أعمارهم 10، 6، 4، 3 أعوام، 3 أشهر) واحتاجت فحسب إلى بعض التشجيع. بناءً على مبادئك، شاركت معها كل الأشياء التي كانت تفعلها على نحو صائب وشجعته على النظر إلى المدى البعيد، وأن تأخذ حمامًا طويلًا ولطيفًا عندما يعود زوجها إلى المنزل.

هاريت، كاليفورنيا

أنا مطلقة منذ عام ونصف، ولديّ طفلان صغيران، بسبب شعوري بالسوء لأنهما ليس لديهما أب، كنت أستخدم أسلوبًا مختلفًا عني وأمدحهما على كل شيء يعلانه، شكرًا لأنك أريتني الفارق بين المديح والتشجيع. من الآن فصاعدًا،

سأشجع أولادي ولن أمدحهما، وسأعمل بجد على الأساسيات بدلاً من الشعور بالذنب لأنني لا أستطيع توفير كل شيء لهما. جانا، أريزونا

لمستني كلماتك عن القبول والانتماء والجدارة. لطالما تأصلت بداخلي الصورة التي رسمها الآخرون عني خلال طفولتي، لم أدرك إلى أي مدى ترتبط تربيتي المتساهلة بحقيقة أنني لا يراودني شعور جيد تجاه نفسي، الأوقات القليلة التي يمكنني تذكر طيبة والديّ معي كانت مرتبطة بالمديح، ولكنهما لم يشجعاني قط، والآن بما أنني أعرف الفارق، سأستخدم أسلوبًا جديدًا لتشجيع ابنتي، لقد كنت أقوم بالأمر كلها على نحو خاطئ، ولكنني سأصلحها. الاستماع إلى حديثك كان خطوة كبيرة للشفاء في حياتي... والتشجيع الذي احتجت إليه للنظر إلى الأمام!

مارتا، ألاباما

“

الجمعة

الطبيب هنا... وهو أنت

حان وقت توحيد خطة لعبك.

وترنيمتك: «لا يسعني الانتظار حتى يسيء الطفل التصرف، لأنني جاهز لخوض الحرب».

على مدار الأربعة أيام الماضية، نمهد لإحداث تغيير في منزلك، لقد قمت ببعض التقييم كل يوم حول ما الذي يمكنك فعله لبدء التغيير. اليوم هو اليوم الذي توحد فيه خطة لعبك، يوم المرح على الأعتاب!

لكن أولاً دعنا نراجع المبادئ لأن معرفتها هي مفتاح نجاحك في هذا المشروع.

الاثنين

حتى يدرك طفلك أنك جاد (ولإبقائك هادئاً عقلاً):

1 - قل الأمر مرة واحدة.

2 - استدر.

3 - ابتعد.

يتمحور الأمر حول الأساسيات:

1 - الأسلوب.

2 - السلوك.

3 - الشخصية.

الآن تفهم مصدر أسلوب أطفالك، وقمت بمراجعة أسلوبك أمام المرأة، تفهم لماذا من المهم أن تكون واعياً بالطبيعة الهادفة لسلوك الطفل، وتعتقد العزم على الثبات في توجيه شخصية طفلك.

ولديك أيضاً الاستراتيجيات الثلاث البسيطة للنجاح ثابتة في عقلك:

1 - دع الواقع يأخذ موقع المعلم.

2 - تعلم الاستجابة بدلاً من رد الفعل.

3 - الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى.

الأربعاء

تنظر إلى المدى البعيد في رحلة التربية.

لقد قيمت أي نوع من الآباء أنت:

1 - متساهل.

2 - متسلط.

3 - حازم أو مسؤول.

كما قيمت مدى تأثير أسلوب تربيتك على الطريقة التي يستجيب بها أبنائك لك، وتفكر بفاعلية في الطرق التي يمكن أن يكون بها أسلوبك أكثر توازناً وكذلك سلوكك وشخصيتك فيما يتعلق بأطفالك.

لقد قررت التركيز أولاً على علاقتك بطفلك، مدرّكاً أنه بلا علاقة، لن تكون أي قوانين فعالة، كما لن تبالغ في تقدير الأمور، وتضع استراتيجيات أي

المواضيع هي الأكثر أهمية لتناولها (ستجد قسم أسأل الدكتور ليمان مفيدًا بهذا الخصوص).

الخميس

تفهم الفارق بين الثقة بالنفس (الشعور بالرضا حيال نفسك) وقيمة الذات الحقيقية. تقيّم الطريقة التي تساعد بها طفلك على تطوير دعائم قيمة الذات الثلاث:

1 - القبول.

2 - الانتماء.

3 - الجدارة.

أنت عازم على الانتقال من المديح (التركيز على مدى روعة الشخص) إلى التشجيع (التركيز على الفعل).

حسنًا، هل استوعبت كل ذلك؟

ما هي خطة لعبك؟

اليوم هو اليوم الذي تقرر فيه الانطلاق. ستبدأ خطة عملك على أطفالك المطمئنين. تذكر، لا توجد تحذيرات أو تهديدات أو شروحات، الأفعال والمتابعة فحسب. علاوة على كل شيء، لا تراجع أو رضوخ، ينبغي أن يعرف طفلك أنك جاد وإلا فلن تنجز شيئًا. إذا استغرقت أكثر من أسبوع في تغيير أسلوب طفلك وسلوكه وشخصيته، يجب أن تراجع هذه المبادئ الأساسية. الأطفال الذين يُسمح لهم بامتلاك أساليبهم الخاصة لبعض الوقت بوسعهم أن يصبحوا أقوىاء للغاية، لكن انظر إلى الأمر من هذه الناحية، إذا لم يتغير ابنك المراهق، سيقتضي أكثر سنوات المراهقة مللاً في التاريخ لأنه لن يستطيع فعل أي شيء. تذكر، الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى. ولا حتى طفل قوي يستطيع الصمود لفترة طويلة تحت مثل هذا المبدأ. أيًا ما يكن، العائلة تأتي أولاً، لذا إذا حدثت مشكلة في المنزل، لا تنظر إلى الحياة خارجه حتى تُحل المشكلة.

الآن ليس وقت التراجع، لذا لا تكن ضعيف الشخصية وعديم الإرادة، قف
وكن ولي أمر.

الأطفال الذين
يُسمح لهم
بامتلاك أساليبهم
الخاصة لبعض
الوقت بوسعهم
أن يصبحوا أقوياء
للغاية.

هل سيكون هذا سهلًا؟ لا، تتفاوت الأيام
فيما بينها، تعرف ماذا أعني، عندما تبدأ في
تطبيق هذه المبادئ، على الأغلب سيسوء
سلوك ابنك... لبعض الوقت. الأمر يشبه
إلى حد ما الصيد في الخليج. عندما تعلق
السمة في الطعم، ستحاول إخراج الصنارة
من فمها عبر مغادرة المياه والتحرك ذهابًا
وإيابًا. يمكنك توقع متلازمة «سمة خارج
الماء» مع أطفالك أيضًا، سيأتون مندفعين
بتهور خارج الماء ويكونون غاضبين
للغاية.

غير ذلك، إذا تحدثت إلى أحد الصيادين، سيقول لك حتى تصطاد سمكة،
ينبغي أن تحافظ على ضغط الحبل، لا ترخ الحبل لتلك السمكة، إذا أرخيت
الحبل، لن تقفز فحسب من الماء، ستكشط فكها أمام قاع الخليج في محاولة
للتخلص من الصنارة، يجب أن تحافظ على الحبل مشدودًا باستمرار لاصطياد
تلك السمكة، إذا أسقطت الصنارة فجأة نحو الماء، لقد أرخيت الحبل، ومنحت
السمكة فرصة للهرب. ثم سيكون صعبًا إلى حد ما اصطياد تلك السمكة مرة
أخرى.

الأخبار السعيدة هي، إذا كان طفلك مندفعًا بينما يخرج من الماء، ستعرف
أنك على الطريق الصحيحة.

كيف الحال يا دكتور؟

إذا كان طفلك
مندفعًا بينما يخرج
من الماء، ستعرف
أنك على الطريق
الصحيح.

الآن، وانتك الفرصة لتلعب دور الطبيب النفسي، فكر في موقف يدور حاليًا في منزلك، اطرح الأسئلة التالية وأجب عنها كما لو أنك الطبيب في المنزل.

1 - ما هو الموقف؟

2 - كيف يمكنك تشخيصه؟

3 - ما هي الطبيعة الهادفة للسلوك؟

4 - كيف تشعر حيال السلوك؟

5 - ماذا ستفعل عادةً؟ فكر في الأمر.

6 - الآن ما الذي ستفعله بشكل مختلف؟ مشكلة من هذه؟ هل تركت الكرة في ملعب الطفل أم تحاول مراوغتها بنفسك؟

الثبات يربح دائمًا

تذكر أن سلوك طفلك يخدم مغزى في حياته، إنه يجذب انتباهك إليه ويوفر قاعدة نفوذ له («سأريك»)، بينما يزداد طفلك نفوذًا، ينمو استهتاره بك. في نهاية المطاف، إذا كان بإمكانه التحكم بك، فلماذا يحترمك؟ لم تعد رمزًا للسلطة بعد الآن.

لذا من الضروري إدراك أن طفلك تسيء التصرف لسبب ما، وأهم شيء على الإطلاق، تحتاج إلى تكوين رابط معك. الثبات في أسلوبك وسلوكك وشخصيتك يولد الرضا في طفلك إذا كانت في الثالثة أو الثالثة عشرة أو الثالثة والعشرين من عمرها. يمكنها أن تعرف أن القواعد لن تتغير بناء على تقلباتك المزاجية أو ظروف الحياة.

عندما تفهم المبادئ الأساسية في هذا الكتاب، لن تحتاج إلى طبيب نفسي، لأنه في وسعك أن تكون الطبيب النفسي. في الواقع، بدلًا من دفع الأموال لطبيب نفسي حتى يحل مشاكلك العائلية، اذهبوا في رحلة معًا كعائلة. العديد

من الآباء يدفعون للأطباء النفسيين حتى يصفوا تسمية ثم يعالجوا طفلهم في حين أن كل ما يحتاج إليه الطفل هو وقت أهله واهتمامهم.

الاستعداد ليوم المرح

هل تود طفلاً مختلفاً بحلول يوم الجمعة؟ إليك قائمة بأهم عشر قواعد (للاطلاع على الملخص، انظر صفحة 317).

10 - كن متسقاً بالكامل في سلوكك:

يمكنك اتباع هذه المبادئ تسع مرات وإفسادها في العاشرة، والعودة إلى نقطة الصفر. فكر في الأمر بهذه الطريقة: أنت تحاول إقامة طريقة مختلفة في الحياة، أنت تدرب طفلك ونفسك على التصرف بطريقة مختلفة. ينبغي أن يعرف طفلك أنك جاد.

9 - ابق ملتزماً بما قلت إنك ستفعله:

أياً كانت الظروف، ما تقوله هو ما تفعله، لا تتراجع أبداً، لا تكن جباناً، لن يفيدك ذلك أو يفيد طفلك بأي شيء. في الواقع، سيضعك في موقف عدائي مع طفلك الذي سيتساءل، مهلاً متى تكون أُمي جادة، ومتى لا تكون كذلك؟

8 - تجاوب ولا تنفعل:

استخدم الأفعال لا الأقوال، الإسراف في الكلام سي جلب لك المشاكل فحسب، لذا أغلق فمك، فكر، وتجاوب مع الموقف بدلاً من الانفعال.

7 - عد حتى عشرة واسأل نفسك: «ماذا ستفعل النسخة القديمة من ذاتي في هذا الموقف؟ وماذا يجب أن تفعل نسختي الجديدة؟».

لنفترض أن الأشقاء في منزلك يغيظون بعضهم بعضاً منذ 9 سنوات، ماذا تفعل وتقول عادة؟ وما الذي ستفعله النسخة الجديدة منك على نحو مختلف؟

6 - لا تهدد أطفالك أبدًا:

مشكلة التهديدات أن أطفالنا يعرفون أننا لا نعنيها، لأننا نادرًا ما نتصرف بناءً عليها، بل وأحيانًا تكون تهديداتنا غير منطقية: «حسنًا، لا مزيد من الحلوى لبقية حياتك!»، «إذا لم تنزل من فوق الكرسي، ستكسر عنقك!» حتى أصغر طفل في وسعه أن يكتشف حينما لا تلي التهديدات أي أفعال أو حقيقة.

5 - لا تغضب أبدًا:

بمجرد أن تغضب، ستعود إلى نقطة الصفر، أتفهم أن هناك محفزات، أشياء يفعلها أطفالك تثير غضبك. ولكنك الشخص الراشد في الموقف، أنت الشخص الذي يقرر في نهاية المطاف متى يغضب، لا تدع أطفالك يتحكمون في مزاجك، إذا غضبت، انفجار الغضب يشبه التقيؤ على طفلك، التنفيس عن الغضب قد يبدو جيدًا مؤقتًا، ولكن انظر ماذا فعلت بطفلك. حسنًا، إذا أنت إنسان، لذا عندما تغضب، اعتذر بسرعة، على سبيل المثال: «آسف/ة يا عزيزي/تي، لم يكن ينبغي أن أقول ذلك».

4 - لا تعط أي تحذيرات:

إذا حذرت طفلك، فكأنك تقول: «أنت غبي للغاية، يجب أن أقول لك مرتين»، هدفك هو أن تجعل ابنك ينصت، أنصت مرة واحدة، اسمع ما يتوجب عليك قوله، ونفذه.

3 - اسأل نفسك، «مشكلة من هذه؟».

لا تقتن ما ليس لك، ولا تفرض الملكية على أحد الأشقاء أيضًا. يجب أن تترك الكرة في ملعب الطفل، لا تستحوذ على ما يفترض به أن يفعله.

2 - لا تعتقد أن سوء التصرف سيختفي:

أحمل أخبارًا لك، لن يتوقف الأطفال عن إساءة التصرف من تلقاء أنفسهم، فهم يربحون الكثير من خلاله، يجب أن تتدخل وتمنح تربية محبة ومتسقة.

أخبرني رئيس تنفيذي عجوز لشركة طيران كبيرة أن الشركة ذات مرة منحت موظف الاستقبال حرية التصرف الكاملة لأخذ قرارات تخص الركاب، قال: «كيفن، لأن الكثير من وكلاء التذاكر تجرؤوا، خسرنا الملايين». تعلمت شركة الطيران تلك بالطريقة الصعبة أنه لا يمكنهم فحسب منح وكيل تذاكر التفويض المطلق، ولا أنت، بصفتك والدًا، في وسعك منح طفل مطلق الحرية، أنت مسؤول عن التوجيه المدروس.

لنفترض أنك زاهب لشراء ملابس لفصل الخريف، تقول لطفلتك: «هذه هي الميزانية التي بحوزتنا لننفقها على ملابسك لهذا الخريف، يمكنك إنفاقها بالطريقة التي تريدينها، ولكن لا يمكنك تجاوزها». ما زال ذلك يترك للطفلة حرية اختيار أي نوع من الملابس تود شراءها بهذه الأموال، لكن إذا رأيتها تتجه إلى شراء اثني عشر قميصًا، ربما ستقول لها: «هذه القمصان تبدو رائعة، ولكنك ربما تحتاجين إلى كنزة وسراويل جينز أيضًا». أنت تقدم لطفلتك توجيهًا مدروسًا، إذا اختارت ألا تتبعه، ربما ينتهي بها الحال أن تغسل سروال الجينز نفسه كل ليلة خلال العام الدراسي القادم. وإذا أصرت طفلتك على شراء ملابس لا تتناسب مع معاييرك (ضيقة للغاية، أو منخفضة الخصر مثلًا)، عندها يجب على إرشادك المدروس أن يرفض على نحو قاطع.

إذا كان في وسع الإرشاد المدروس توفير

يا سيدتي، عليكِ

الكثير من العناء على طفلك فيما يخص

أن تقومي بإضراب.

الأمر البسيطة مثل اختيارات الملابس، إذا

لم بصفتك والدًا لا تقدم الإرشاد المدروس

في القضية الأكثر أهمية وهي إساءة التصرف؟

بعبارة أبسط، لا يمكنك أن تدع النزلاء يديرون المصححة، سيورطون أنفسهم في الكثير من المتاعب، في مثل هذه الحالات، من الأفضل صنع انفجار بدلاً من مواجهة التسريب البطيء، على أمل أن يعود الطفل إلى وعيه يومًا ما.

1 - حافظ على ابتسامتك، حتى عندما تريد... فعل شيء آخر.

جاءت امرأة إلى ندوتي وقالت لي: «لقد سئمت من الطريقة التي تجري بها الأمور في منزلي، يعاملني الأطفال كعبدة وطباخة تحضر وجبات سريعة، لا أحد يعجبه أي شيء أعده، ويتذمرون حيال الأمر طوال الوقت، الوضع على هذه الحال منذ سنوات، ولكنني سئمت منه».

كانت هذه المرأة المسكينة في معسكر تدريب البحرية، حيث كانت تنظف وتلعق الأحذية لسنوات، توقعت عائلتها ذلك، ولكن ليس بعد الآن.

هذا ما أخبرتها إياه: «يا سيدتي، عليك أن تقومي بإضراب، لا تعدي العشاء على الإطلاق، لمدة أسبوع، اخرجي لتناول العشاء كل ليلة، اجلبي شيئاً خفيفاً لتأكله بمفردك. إذا سألك أطفالك إلى أين تذهبين، قولي فحسب «إلى الخارج»، وعندما تعودين إلى المنزل، لا تغسلي الملابس، ولا توقظهم للذهاب إلى المدرسة، ولا تعدي الإفطار أو الغداء، احصلي على انتباههم، أنتِ لست عبدتهم، أنتِ والدتهم. وعندما يسألون قولي فحسب: «لقد فرغت من فعل الأشياء لأجلكم، وحتى أرى مجهوداً من جانبكم، أنا مستقيلة». وشاهدي فحسب الصدمة على وجوه الأطفال».

كما ترى، أحياناً تكون أمّاً جيدة أو أباً جيداً أكثر من اللازم، تفعل الكثير من الأشياء لأجل أطفالك. في يوم المرح، يجب أن تعد الملعب، باستخدام مبدأ «الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى».

إنه ليس علم الصواريخ، أي والد يمكنه القيام بذلك، أولادك يحتاجون منك إلى أن ترتقي للمسؤولية حتى تصبح الحياة في منزلك ما ينبغي أن تكون عليه، مكاناً للحب والاحترام والخضوع للمساءلة عن التصرفات.

ماذا تفعل يوم الجمعة؟

- 1 - راجع المبادئ الأساسية.
- 2 - حدد الجبال التي تريد مواجهتها.
- 3 - فكر في الطريقة التي كنت تستجيب بها عادةً وكيف ستغير من استجابتك.
- 4 - استعد، تأهب... انطلق.

أطلق بها، الآن، تمسك بها، ويجب أن تكون ترنيمتك: «لا يمكنني انتظار ذلك الطفل حتى يسيء التصرف لأنني جاهز لإشعال الحرب».

افعل الأمر فحسب!

”

أعاني مع ابنتي، عمرهما 7 أعوام و4 أعوام، منذ بعض الوقت حتى الآن، وشعرت بمثل هذا الإحباط، شعرت وكأنني فاشلة للغاية لأنني وجدت نفسي أصرخ عليهما باستمرار، ثم أشعر بذنب عميق بعد ذلك، كمية الوجبات السريعة في منزلنا تبرز مدى شعوري بالذنب. لقد منحنتني مبادئ عملية ويسهل اتباعها أستطيع استخدامها حقًا، أعرف أن ذلك لن يكون سهلًا دائمًا لكنني عازمة على التمسك به.

- روبن، أونتااريو

أبدأ خطة العمل الخاصة بي اليوم، لا يسعني الانتظار حتى يوم المرح، لقد قررت بالفعل أنني سأصطحب نفسي بلا أطفال إلى الخارج لتناول المثلجات عندما ينتهي كل ذلك. نصيحتك لا تقدر بثمن وهي بالضبط ما احتجت إليه. شعرت بتواصل وتفاهم لم أشعر به من قبل مع أي خبير تربوية، حسك الفكاهي وشهادتك الشخصية كانت مطمئنة لرجل عادي مثلي.

- مارك، أوهايو

لقد تغيرت حياتي تمامًا، علاقاتي مع أبنائي تبدلت، وحسنًا
أعترف أن علاقتي مع زوجي تغيرت منذ عدم كوني مرهقة
بسبب الأطفال، شكرًا جزيلاً! يشكرك زوجي أيضًا!

-ميلييسا، إلينوي

للمرة الأولى خلال عامين، منذ أن بلغت إليزابيث الثالثة
عشرة، يكون عندي أمل وخطة عمل.

- كارا، نيويورك

لدينا ثلاثة أطفال، أعمارهم 4 أعوام و3 أعوام وعامان، لم
نكن نرى أن قضاء حيواتنا بالطريقة التي تجري بها الأمور؛
لا يجالس أحد أطفالنا، ويحرق الناس إلينا في الأماكن العامة
(لأسباب منطقية). ببساطة، أطفالنا وحوش. لقد غيرت
مبادئك كل شيء في حيواتنا، أتمنى أن يسمعك كل الآباء على
الكوكب أو يقرؤوا كتبك. يحتاجون إلى هذا المنظور، ونحن
بالتأكيد احتجنا إلى ذلك.

- آل نيسبت، مونتانا

66

اسأل الدكتور ليمان

خطط عمل ناجحة من الألف إلى الياء

نصائح مباشرة وخطط عمل جريئة حول ما يتجاوز المئة موضوع الأكثر إثارة في التربية.

هدوء! إنه سر!

نهج مباشر لتحصل على طفل رائع، وتصبح والدًا رائعًا.
ابحث عن الموضوع فحسب.
ولكن لا تخبر طفلك بما أنت مقبل عليه (تنويه: يوجد
فهرس سريع في الخلف).

إذا كان لدينا عشر دقائق معًا وجهًا لوجه في مكان حيث لا يمكن لأي
شخص آخر أن يسمعنا، ما هو الشيء الوحيد الذي ترغب في معرفته عن
التربية؟ ولماذا؟

على مدى أكثر من أربعة عقود، كان من دواعي سروري المساعدة في
نجاح العائلات. أود رؤية عائلتك تنجح أيضًا، لذا في هذا القسم، اسمح لي
أن أكون خبير علم النفس الخاص بك، سأجلس هنا فحسب على ذراع مقعدك
بينما تطالع المواضيع التي تواجهها حاليًا بحثًا عن نصائح مناسبة مجربة.

ثم فكر في وضعك الخاص، واسأل نفسك:

- 1 - ما هي الطبيعة الهادفة للسلوك؟
- 2 - كيف أشعر أنا، كوالد، في هذا الموقف؟
- 3 - هل هذا جبل أم كومة ترابية؟

الإجابات عن هذه الأسئلة ستساعدك في صوغ خطة عمل لعائلتك، إذا كانت المشكلة كومة ترابية، ربما تساعد زجاجة ريد. وإذا كانت جبلاً، فمستوى التحدي قد ارتفع بشكل كبير. يجب أن تتعامل مع الوضع على نحو جيد لأنه سيؤثر على ديناميكية عائلتك، وصحتك، وصحة طفلك.

لذا اختر الموضوع الأكثر إثارة في عائلتك الآن، الموضوعات مرتبة أبجدياً حتى تستطيع العثور عليها بسهولة، أو يمكنك الاطلاع على الفهرس في آخر الكتاب. إذا أردت منهجاً مكثفاً للتربية للمبتدئين، اقرأ عبر هذا القسم، لقد أضفت أكثر من مئة موضوع تساءل عنها الآباء في معظم الأوقات.

لمساعدة إضافية في موضوعات محددة، انظر إلى لائحة المصادر في صفحتي 317-318، كما ستجد الكثير من المساعدة العملية على www.lemansbooksandvideos.com هل لديك سؤال محدد حول التربية؟ اذهب إلى iQuestions.com حيث أجيب عن كل أنواع الأسئلة حول الزواج والتربية (وتتاح أمامك الفرصة لرؤية صورة لوجهي).

وفي المقام الأول، تذكر السر. لا تطلع الطفل على ما تنوي فعله، ما تفعله يجب أن يظل سراً حتى يوم المرح. لا يوجد تحذيرات في هذا النظام، والجبنة غير مسموح بهم أيضاً. التراجع بمجرد أن أطلقت خطة عملك سيدفعك فحسب إلى الزاوية التي بدأت من عندها.

يمكنك أن تكون والدًا عظيمًا، وتحظى بطفل عظيم، لذا تقدم... انغمس في الأمر.

يوم المرح ينتظر.

«أعطي مات البالغ من العمر 14 عامًا، مصرفًا أسبوعيًا. ولكنه دائمًا ما يعود لي في اليوم التالي بعد أن يحصل على المال، مطالبًا بالمزيد ليشتري شيئًا لا بد وأن يحصل عليه، الأمر يثير جنوني».

«يبلغ تراي من العمر 3 أعوام فقط، ولكنه يبدو مهتمًا بالمال، ذات يوم أخذ بعض العملات من فوق طاولة المطبخ ووضعها في جيبه، إنه صغير للغاية لدرجة أنني أظن أنه لا يدرك أن ما فعله، بلا شك، كان سرقة، لكنه جعلني أتساءل: هل يجب أن أعطيه مصرفًا؟». كم يجب أن يكون عمر الأولاد قبل أن يحصلوا على مصرف؟»

«نعطي أطفالنا الثلاثة، الذين تبلغ أعمارهم اثني عشر وأربعة عشر وستة عشر عامًا، المصرف الأسبوعي نفسه، ولكن طفلنا ذا الستة عشر عامًا دائمًا ما يطلب استعارة النقود من ذي الاثني عشر عامًا... ويحصل عليها. هل ينبغي لنا أن نعطي نقودًا أكثر لطفلنا ذي الستة عشر عامًا لأنه الأكبر سنًا، أم نبقى المبلغ ثابتًا لنكون عادلين لأطفالنا الثلاثة؟».

«طفلاتنا، أعمارهما 11 عامًا و13 عامًا، يختلفان تمامًا في شخصيتهما. جين، ابنتنا الكبرى، مثابرة. بعدما تؤدي أعمالها المنزلية المعتادة، دائمًا ما تتقدم وتقوم بأعمال إضافية إذا رأت أشياء أخرى يجب إنجازها. مارك، ابننا الأصغر، لا بد وأن يُدفع من أمام البلايستيشن عدة مرات حتى ينجز أعماله المنزلية. لقد تربيت برفقة شقيقي، وكل شيء كان بالتساوي في منزلنا، ولكن طالما دفعني الأمر إلى الجنون عندما أقوم بكل الأعمال المنزلية وأحصل على مصرف أخى نفسه. لا أريد لمارك أن يشعر بأنه في منزلة أدنى عبر منحه مصرف أقل من شقيقته. ساعدني! ماذا يجب أن نفعل؟».

منح المصروف هو أحد الجوانب التي تؤثر على جوانب أخرى، لذا سأمضي فيه وقتاً أطول قليلاً من بعض الموضوعات الأخرى. لماذا؟ لأن النقود التي يمتلكها الطفل تحت إمرته، كيف يصرفها، وكيف ينظر إليها، تؤثر ليس فقط على ما يستطيع شراءه أو توفيره بل كيف يشعر حيال نفسه.

**المصروف هو
جزء من الميزانية
الترفيهية للعائلة،
إنه واحدة من
مزايا كونك فرداً
من العائلة.**

ما الهدف من المصروف؟ في وجهة نظري، المصروف هو جزء من الميزانية الترفيهية للعائلة، إنه واحد من مزايا كونك فرداً من العائلة.

إنه منظور مختلف للغاية عما نشأ عليه معظمنا. هل تتذكر قائمة الأعمال المنزلية على الثلاثة؟ لقد تذرنا جميعاً حيالها، ولكن التزمنا بها (إلا إذا استطعنا دفع أختنا الصغرى لتقوم بها بدلاً عنا خلسة). لأنها كانت الطريقة الوحيدة لنحصل على المال. كانت القائمة شيئاً من هذا القبيل:

تنظيف غرفتك	50 سنتاً
إعداد المائدة	10 سنتات
إطعام وتمشية الكلب لمدة أسبوع	50 سنتاً
تنظيف المرأب	دولار واحد
إخراج القمامة	20 سنتاً

إنجاز هذه الأعمال المنزلية يتصل مباشرة بكمية النقود التي نتلقاها أسبوعياً في مصروفنا.

ولكن إليك اقتراحي: كل فرد في العائلة يجب أن يتلقى مباشرة مصروفًا من ميزانية العائلة الترفيهية، وذلك يعني أن كل فرد، كجزء من ميزة وجودهم

في الأسرة، لديه أموال لينفقها. أعرف أن بعضاً منكم يفكر: «لا أستطيع تحمل مصروف»، الحقيقة هي أن كل الآباء ينفقون أموالاً على أطفالهم، لذا «لا أستطيع تحمل المصروف» لا تتماشى معي، خذ فحسب ما ستنفقه على الطفل في الغذاء أو الملابس أو... إلخ واجمعهم معاً كأموال المصروف. هذا لن يكلفك أي نقود أكثر مما كنت تصرفها بالفعل، وستعلم طفلك المسؤولية. بعض أفراد العائلة، نظراً إلى السن والقدرات، سيكون لديهم أعمال أكثر من غيرهم. على سبيل المثال، لن تتوقع من طفل في السادسة من عمره أن يقوم بنوع العمل نفسه وجودته التي تتوقعها من شخص في الرابعة عشرة من عمره. ولكن بالمنطق نفسه، يمتلك الطفل الأكبر سناً مزايا يفقدها الطفل الأصغر، على سبيل المثال، وقت نوم متأخر وحرية التسكع مع الأصدقاء.

أقترح أن تبدأ في منح الطفل مصروف عندما يبلغ الخامسة من عمره، أعط الطفل، لنفترض، خمسة أرباع (1.25 دولار أسبوعياً). بالنسبة إلى الطفل لا يوجد ما هو أروع من امتلاك شيء يخصه، والأرباع اللامعة تشبه الذهب من منظور الطفل الصغير، كما أن عمر الخامسة هو سن جيدة حيث يبدأ تعليم قيمة المال، ماذا يساوي البنس والمليم والقرش والربع والدولار، وما يمكنهم شراؤه. اذهب إلى البنك معاً وافتح حساب مدخرات للطفل، استثمر في حساب بسوق العملة أو سهم، إذا كنت قادراً على فعل ذلك (من المذهل كم يمكن أن تنمو الحسابات الصغيرة، ومن الرائع بالنسبة إلى الطفل أن يرى ذلك على أساس فصلي أو سنوي).

إذا أراد الطفل إنفاق المال على شيء يتجاوز قيمة ما يملكه في مصروفه، لا تُزد من قيمة النقود التي لديه. دع الطفل ينتظر على شراء السلعة حتى يصبح لديه ما يكفي لشرائها بنفسه، ثم سيختبر تلك الإثارة الناتجة عن شراء ما اكتسبه هو، وكذلك تحطم ندم المشتري إذا كسر بالخطأ لعبة بلاستيكية اشتراها، وجود مبدأ «لديّ أموالي الخاصة» يمنح الطفل بعض الهيمنة على النقود وفهمًا متناميًا للوقت الذي تستغرقه في جمع المال المطلوب لشراء الأشياء من أجل عائلتك.

بينما تكبر الطفلة في العمر، زد من مصروفها بما يتفق مع عمرها، كلما زادت الأموال التي تمنحها لطفلتك الكبرى في مصروفها، ازداد ما يمكن أن تفعله بها سواء الإنفاق أو الادخار.

ابنتنا لورين الآن في الخامسة عشرة من عمرها، وتحب ادخار مصروفها، يومًا ما ستكون سعيدة لامتلاكها بعض المدخرات لنفسها تمامًا حتى تشتري بها شيئًا خاصًا. كايلا الصغيرة، البالغة من العمر 8 أعوام، تحب الادخار أيضًا، تضع كل بنسًا تتلقاه في صندوق لشراء حصان يومًا ما، ولكن في العام الماضي، عندما سمعت عن فتاة خسرت منزلها في الفيضان، غمست يدها في مصروفها وأرسلت إلى عائلة تلك الفتاة هدية مميزة، من قلبها وأموالها.

كايل البالغ من العمر أحد عشر عامًا، اكتشف سريعًا أن الأموال لا تنمو على الأشجار، والشيء المثير للاهتمام وسط مجموعة أقرانه اليوم لن يكون كذلك في الغد. تكلف الأمر مصروف نصف عام حتى يشتري لوح تزلج، وبعد ثلاثة أسابيع من شرائه، ضحك زملاؤه في الصف على لوحه لأنه ليس الأحدث أو الأعظم بعد الآن، يميل كايلا الآن إلى شراء الأشياء التي يريدها حقًا، وليس الأمور التي يظن أنها ستجعله محبوبًا.

يجب أن يعرف الأطفال أنه حين ينفق المال فلا رجعة له، لا يوجد غداء مجاني في الحياة.

إذا طلب منك طفلك المزيد من الأموال لأنه أنفق ما لديه، قل: «حسنًا، يوم دفع المصروف لن يحين حتى السبت، أنا متأكد من أنك ستجد حلًا». هل سيقتل ابنك إذا أخذ طعامًا للغداء في المدرسة بدلًا من الخروج لتناول البيتزا مع الرفاق في مطعم البيتزا المحلي؟

هل ستقول لمديرك: «مرحبًا أريد المزيد من النقود حتى أصمد إلى يوم السبت؟» إذًا لا تسمح لأطفالك بأن يتلاعبوا بك أنت أيضًا.

لكن هل عليك أن تدفع لأطفالك لقاء بعض المهمات؟ لنفترض أن ابنتك جاءت إليك وقالت: «أود أن أكسب المزيد من النقود هذا الصيف، هل يوجد شيء لأفعله هنا؟».

قل: «حسنًا، على مدى عامين، أردت طلاء المرأب، إذا طليته سأعطيك 100 دولار».

يا له من اتفاق، يتجاوز المعيار السائد لمسؤوليات طفلك المعتادة، وهو طريقة رائعة بالنسبة إليك ليس فحسب لإنجاز الأمور ولكن أيضًا لمنح طفلك فرصة كسب المزيد من الأموال من أجل مشروع خاص، وعندما تنتهي عملية الطلاء، يمكنك المراهنة أن ابنتك ستنظر كل يوم إلى المرأب وتشعر بالرضا حيال إنجازها.

ينبغي أن يعرف الأطفال أن احترام جانبهم من الصفقة كفردي العائلة هو أمر مهم، وإذا لم يفعلوا، فهناك عواقب.

على سبيل المثال، لنفترض أن ابنتك البالغة من العمر 14 عامًا لم يجز العشب كما ينبغي، وبدلاً من الإلحاح والجدال معه حول متى سيقوم بالأمر، ماذا لو أسندت بهدوء إلى أحد أشقائه أو شخص ما في الحي مهمة جز العشب؟ ماذا لو أن المال اللازم لتعيين ذلك الشخص اقتطع من مصروف ابنتك للأسبوع القادم؟ هل تظن أنك ستوصل الرسالة بسرعة؟

لنفترض أن ابنتك الكبرى دائماً ما تقوم بما تتوقعه منها، يمكنك الاعتماد عليها في إنجاز الأمور، بل حتى لا تحمل مشقة التحقق.

وعلى الجانب الآخر هناك شقيقها الأصغر الذي يكره القيام بأي جزء بسيط من العمل ولكن يفترض به تنظيف غرفته، وعندما لا يفعل، كيف يكون رد فعلك عادة؟ تضغطه، أليس كذلك؟

ماذا لو، بدلاً من قول أي شيء، تطلب من أخته أن تدخل وتنظف غرفته، وتدفع لها 4 دولارات من مصروف ابنتك القادم نظير القيام بذلك؟ الاحتمالات هي أن الأخ الأصغر لن يكون سعيدًا لسببين: (1) فقد جزءًا من مصروفه و(2) كانت أخته في غرفته.

ولكن هل تظن أنك أوضحت وجهة نظرك بأن جميع أفراد العائلة متوقع أن يقوموا بالمساعدة، وعندما لا يفعلون، عليهم أن يدفعوا أموالًا لشخص آخر ليقوم بما كان مطلوبًا منهم؟

يعلّم المصرف الأطفال كيفية إدارة الأموال كما يعلمهم مباشرة بخصوص العواقب. على سبيل المثال، يمكنني المرور بسيارتي عبر المغسلة ومنح العمال 8 دولارات، أم أستطيع غسل السيارة بنفسني في ممر السيارات والاحتفاظ بالدولارات الثمانية في جيبي، إنها مسألة اختيار.

إذا لم تؤد ابنتك مهمة معينة، لا تتملقها أو تذكرها أو تحضرها. ببساطة، وظف شخصًا آخر للقيام بالمهمة وخذ أياً ما احتجت إلى دفعه لهذا الشخص من مصرف طفلك، بلا تهديدات أو تحذيرات، أفعال فحسب.

وبهذا ستكون الأفعال أبلغ من أي كلمات في وسعك التفوه بها. أعرف، لأنها جاءت بنتائج سريعة في منزلي، كان أولادنا المراهقون مسؤولين عن طهي العشاء لنا ليلة واحدة في الأسبوع، حتى يمنحوا زوجتي ساندي راحة. ذات ليلة، عدت إلى المنزل من العمل، ولم يكن هناك أي عشاء مُعد. لذا قررت أنه وقت جيد للحظة تعليمية. اصطحبت ساندي للخارج لتناول العشاء في واحد من أماكنها المفضلة حيث يقدمون العشاء برفقة شوكات من الفضة الحقيقية، وليس أدوات النزهة البلاستيكية. عندما تلقى أطفالنا مصروفاتهم في الأسبوع التالي، كان ثمن ذلك العشاء مقسمًا بينهم ومحسومًا من مصروفاتهم.

هل تظن أن ذلك حدث مجددًا في منزلنا؟
لقد تعلموا الدرس.

الغضب

«يعود مايك إلى المنزل من المدرسة، ويدخل إلى غرفته، ويضع الباب، ويبدأ في لكم المخدة. حاولت التحدث إليه، ولكن يخبرني على الدوام أن أذهب بعيدًا، لأنني أتدخل في شؤونه».

«تغضب شاووني كثيرًا، نوبة صراخ شديدة، يوميًا عندما يحين الموعد لتأخذ قيلولته، لقد سئمت من الأمر. أنا من كان عليّ أخذ قيلولته بينما تجولت هي في المنزل بحرية».

«لا يستغرق الأمر فترة طويلة حتى ينفجر تيم غاضبًا، وعندما يغضب، يؤثر ذلك على منزلنا بالكامل، يهدأ الجميع للغاية ويذهبون للاختباء في حجراتهم، بالنسبة إليه، وكأنه الشخص الوحيد الذي يعتد به.»

«مونيكا لا تصيح، ولكن تستشيط غضبًا، أفضل أن تصرخ بدلًا من أن تعالجني بالصمت.»

كيف تبدو الأجواء في منزلك؟ هل يتحكم في الوضع شخص غاضب؟ مما يثير الاهتمام، أن الإنسان يمكنه أن يكون غاضبًا بصخب أو غاضبًا بهدوء. وفي كلتا الحالتين، ترى الصورة صاخبة واضحة.

عندما يتعلق الأمر بذلك، الغضب هو خيار فعال للتحكم في شخص آخر. إنه إسقاط لأفكارك ومشاعرك على شخص آخر في محاولة لتغيير سلوكه.

*الغضب هو خيار
فعال للتحكم في
شخص آخر، إنه
إسقاط لأفكارك
ومشاعرك على
شخص آخر في
محاولة لتغيير
سلوكه.*

الأطفال في الأمثلة السابقة تعلموا أن الغضب يُربحهم شيئًا، إنهم يحصلون على الاهتمام، يفوزون بطريقتهم، يشعر الناس بالأسف لأجلهم، إلخ. إنهم غاضبون لأن السلوك الهادف يضعهم في مقعد السائق في منازلهم. دونه، لا يملكون السيطرة التي يشتهونها، لذا في الواقع يخلقون نوبة غضب تصيح «انتبه لي!»

احزر كيف تعلموا هذا السلوك؟ غالبًا من أحد الوالدين - الأم عادةً - الذي يميل لإرضاء الناس ويحب محيطات الحياة الناعمة. ولإبقائهم على هذا الوضع، ستفعل أي شيء لتجنب الكلمات القاسية. الطفل ذكي بما يكفي ليدرك ذلك بغض النظر عن السن، نوبة الغضب الشعواء ستجلب له ما يريد

بالضبط، كل شيء من التعاطف حيال المرور بيوم صعب إلى نقود لأجل السينما ومفاتيح السيارة في المساء، ابنك هو متلاعب ماهر.

كيف سيصل إلى هذه المرحلة؟ مثل هذه العلة لا تظهر فجأة، لكنها تتفاقم مع الوقت. إنها تبدأ بطفل عمره 18 شهرًا يشعر بتهديد في مكانته عندما تعود شقيقته الصغرى من المستشفى، لذا ينطلق في نوبة غضب حتى يضمن أن مكانته لا تزال في أمان. ماذا نفعل كأباء؟ نحاول سحق السلوك بسرعة، في حين أنه في الواقع، كل ما يقوله الطفل: «مرحبًا، أشعر أنني مهمل قليلًا هنا، هل ينتبه أحد لي؟».

ماذا سيقول معظم الآباء في مثل هذه الحالة؟ «توقف يا بوفورد! يجب أن تتعلم الانسجام مع أختك الصغيرة الجديدة، الأمور لن تبقى على حالها هنا بعد الآن، من الأفضل أن تعتاد ذلك»، هذا النوع من العبارات يرفع فحسب من درجة الخوف والانعزال التي يشعر بها الطفل، لكن ماذا لو قال الوالد: «تعال إلى هنا يا بوفورد، هل تشعر بأنك مهمل؟ أعرف أن الأمور تغيرت بوجود أختك الصغيرة، لكن أريدك أن تعرف أنك مهم بالنسبة إليّ كما كنت دائمًا. لست في حاجة إلى الدخول في نوبة غضب لتلفت انتباهي، تعال إليّ فحسب واطلب مني أن أعانقك، سأكون سعيدًا بمعانقتك».

كما أن الغضب ليس سيئًا دائمًا. هل تعرف أنك قد تكون صالحًا وغازبًا، الأشياء السيئة تحدث في الحياة، ولا بأس من الشعور بالغضب حيال الأمور غير العادلة. مثل المعلم الذي لا يصدق أن ابنتك لم تغش في الامتحان ويجعلها ترسب، أو المدرب الذي يظن أن ابنك كان المهرج الذي أزال الإطارات من سيارته ورفض أن يسمح له بالمشاركة في المباراة المهمة. إذا كان أولادك بريئين وأتهموا زورًا، لديهم كل الحق في الشعور بالغضب.

إذا الشعور بالغضب في حد ذاته ليس صائبًا أو خاطئًا، إنما الطريقة التي نتعامل بها مع الغضب، ماذا يجب أن تفعل عندما ينفجر طفلك في الغضب؟ تخيل أن أمامك بالونًا، في كل مرة تشعر بالغضب، تفجر تلك المشاعر السيئة في البالون، إذا لم يتحرر أي ضغط بعد فترة، سينفجر البالون، لكن

إذا سمحت بخروج القليل من الهواء، شيئاً فشيئاً، سيظل البالون مرتناً، دون أدنى تهديد بانفجاره.

ذلك هو المطلوب مع الأطفال، أن تعلمهم كيفية التحكم في الغضب. إذا تكلم الأطفال عما يزعجهم، فهذا يشبه تحرير الهواء خارج البالون. لذا امنح أطفالك فرص الحديث حول ما يزعجهم، وابدأ بعبارة مفتوحة: «يبدو عليك الضيق». «يمكنني التخمين من وجهك أن هناك ما يزعجك». «أنا مستعد للإصغاء إذا أردت الحديث».

في نهاية المطاف عندما يتحدث الطفل فعلاً، قد يكون صوتاً فظيماً، مثل الصوت الحاد الناتج عن خروج الهواء من البالون. ولكن تذكر غايتك، أن تحافظ على طفلك مرتناً وأقل هشاشة.

علم طفلك استخدام العبارات التي تحتوي على كلمة «أنا» بدلاً من تلك التي تضم «أنت». على سبيل المثال: «أشعر أنك لا تحترمني عندما تقوم بهذا» عوضاً عن: «أنت تهينني طوال الوقت». أو: «أشعر بالغضب عندما تدخل أختي إلى غرفتي وتعبث بأشياءتي وهي تعلم أنني لا أريدها أن تفعل ذلك» بدلاً من: «إنها حمقاء، تعرف أنني لا أريدها أن تعبث بأغراضني لكنها تفعل ذلك على أي حال». الحديث باستخدام العبارات التي تضم كلمة «أنا» تركز على شعور الطفل حيال ما يحدث أكثر من توجيه أصابع الاتهام إلى شخص آخر. هذه الطريقة تقدم مثلاً حول كيفية الحديث عن الأمور بدلاً من الاندفاع، كما تفلح للغاية في حل تنافس الأشقاء (انظر أيضاً «تنافس الأشقاء»).

الذهاب إلى أماكن العبادة

«ترافقنا جيري إلى الكنيسة دون أي تذمر، ولكن الأحد الذي أعقب بلوغها الخمسة عشر عاماً قالت إنها مريضة، والأحد الذي تلاه ادعت أنها مريضة مجدداً، بحلول الأحد التالي أخبرتني ببساطة أنها لن تذهب إلى كنيسة القديمة الخائفة مرة أخرى، وأن الأطفال الذين يذهبون إلى هناك هم

المهووسون وغريبو الأطوار فقط، ولا تريد أن تكون مخدوعة مثلهم. لطالما كانت جيرى فتاة مطيعة، ماذا أصابها؟».

«عندما تزوجت مرة أخرى، أصبحت والدًا لكريستوفر الذي كان عمره 13 عامًا. أوضح على الفور أنه (1) لا يحتاج إلى أب و(2) مستحيل أن يقضي يومًا في أي كنيسة قديمة في حين يمكنه أن يكون على الشاطئ برفقة أصدقائه. أدرك أنه مر بالكثير من التغيرات خلال الأعوام القليلة الماضية، ومدى أهمية أصدقائه، ولكن يهمني أن نذهب كعائلة إلى الكنيسة، هل يجب أن أطرح المسألة وأجبره على الذهاب؟ أم سيدفعه ذلك ليس إلى كرهه فحسب بل وكره الرب أيضًا؟ هل عليّ فقط منحه بعض الوقت أملًا أن يفلح الأمر؟».

هناك مقولة جميلة تفيد: «العائلة التي تذهب إلى الكنيسة معًا تبقى معًا». على أي حال ما لم تضيفه هذه المقولة هو «... إلا إذا كان المراهقون في العائلة يركلون ويصرخون حيال الذهاب، وفي هذه الحالة بقاء العائلة معًا يصبح صارخًا وليس ممتعًا على الإطلاق».

الكثير من الآباء يدهسون مشاعر أبنائهم المراهقين في هذه المسألة ويصعدون الموقف حتى يتحول إلى حرب، ولكن قبل أن تغضب حيال ما تظن أنني سأقوله، أنصت لي.

أولًا، لا تنكر مشاعر أولادك، لنكن صريحين. هناك الكثير من المهووسين وغريبو الأطوار في الكنيسة (ففي نهاية المطاف، الكنيسة تتألف من البشر، ولدينا جميعًا عادات غريبة، البعض أكثر من الآخرين). لذا إذا أشار طفلك إلى أن معظم الأطفال في مجموعة الشباب غريبو الأطوار، عندها قل الحقيقة: «أنت محق، إنهم غريبو الأطوار». عبر قول الحقيقة والتوافق مع الطفل (1) ستفاجئ طفلك وتلفت انتباهها إلى كلماتك التالية (2) ستصبح في الملعب نفسه مع طفلك حيث تتفقان.

ما ستقوله بعد ذلك مهم للغاية: «أنا وأمك نطلب منك فقط القيام ببعض الأشياء الأساسية، وواحد من تلك الأمور التي نتوقعها منك هو الذهاب إلى الكنيسة». قبل أن تفتح الطفلة فمها مجددًا، قل: «نعرف أنك لا تريدين الوجود هناك، لكننا نريدك أن تعرفي مدى امتناننا إذا نويت المجيء معنا احترامًا لنا. هنالك العديد من الأشياء التي نفعلها نحن الوالدين لك ولا نريد حقًا القيام بها، ولكن نفعلها على أي حال بدافع الاحترام لك، لذا من فضلك استعدي للذهاب إلى الكنيسة».

بناءً على شخصية طفلك، ربما يقنعها ذلك بمرافقتك، ولكن أيًا كان ما تقوله، بعض الأطفال سيلقون بهذه الكلمات في وجهك: «لن أذهب». إذا حدث ذلك، لا تحول الأمر إلى قضية فيدرالية، ببساطة استعد للذهاب إلى الكنيسة ثم انصرف.

ستقول «ماذا؟ لكن يا دكتور لي مان...»
دعني أنه كلامي، بعد الكنيسة، افعل شيئًا واحدًا مختلفًا، لا تعد إلى المنزل، اقض يومًا ممتعًا في مكان ما، اخرج لتناول العشاء بعد الكنيسة، اذهب إلى الحديقة أو تمتع ببعض التسوق بعد ذلك، اذهب إلى السينما... وبعبارة أخرى، استمتع بقضاء الوقت أثناء عودتك إلى المنزل. عندما تصل بعد الساعة الخامسة من بعد ظهر ذلك اليوم ويقول ابنك المراهق: «أين كنت بحق الجحيم؟» رد ببساطة: «الكنيسة».

**لا تحول الأمر إلى
قضية فيدرالية،
ببساطة استعد
للذهاب إلى
الكنيسة ثم
انصرف.**

«ولكن القداس انتهى عند الظهيرة». يقول مجادلًا: «إنها الساعة الخامسة والرابع، متى سنأكل هنا؟ أنا أتضور جوعًا!».

امسح على معدتك المملوءة وقل: «طعام؟ لا تذكر ذلك حتى. فطيرة الفراولة كانت الختام...».

إذا تابع طفلك رفضه الذهاب إلى الكنيسة في الأسبوع المقبل، افعل الشيء نفسه مجددًا، اقض يومًا ممتعًا دون الطفل، ثم، بعدما توضح وجهة نظرك، تحدث إليه مباشرة: «فرانك، أدرك أنك مستقل، وأنا جميعًا لسنا متشابهين، لا يجب عليك أن تؤمن بما تؤمن به، لا أستطيع إجبارك على الذهاب إلى الكنيسة، لكنني أريد أن أوضح لك أنني أتوقع منك مرافقتنا الأحد المقبل، هل هذا مفهوم؟».

فجأة، تغير الشخص الممسك بزمام السلطة، وابنتك لم يعد في مقعد القيادة. في العديد من الحالات، الحب الصارم هو كل المطلوب. الأحد المقبل، سيكون في السيارة، مستعدًا للذهاب.

ومع ذلك أحيانًا، سيظل المراهق بلا شك رافضًا الذهاب، حتى بعدما جربت الخطوات السابقة من الحب الصارم، لذا أنت كوالد أمامك خياران، يمكنك:

1 - السماح له بالبقاء في السرير مثل دودة بزاقة، وتهز كتفك وتنسى الأمر دون أن ترفع ضغط دمك.

2 - السماح له بالبقاء في البيت ولكن تكلفه بإنجاز أعمال منزلية إضافية نظرًا إلى أنه لديه الآن وقت فراغ.

دون شك، سأنتقي من بين الخيارين تكلفته بإنجاز أعمال إضافية أثناء غيابك. يجب أن يساهم كل فرد في العائلة، وجزء من هذه المساهمة هو القيام بأشياء محددة معًا. إذا قرر ابنك المراهق أنه لا يريد المساهمة بهذه الطريقة، كثف ما يحتاج إلى فعله في مجال آخر، حتى لو كان شيئًا ليس مفتونًا به. إنه يشبه يوم توقف المرحاض عن العمل في منزلي، جميعنا ساهمنا في تنظيف الفوضى لأن ذلك ما تطلبه الحياة منا. لم يكن الأمر جميلًا أو ممتعًا، لكننا قمنا به كعائلة.

لا تدع طفلك يفلت دون عقاب لأنه لا يشعر بأنه جزء من عائلتك، إما أن يرافقك إلى مكان عبادتك، وإما أنه سيؤدي أعمالًا إضافية في جانب آخر من المسؤولية (وإليك سرًا: لأن بداخل كل طفل توق إلى الانتماء وإلى أن

يكون مقبولاً، لن يطول الوقت، بعد استخدام هذا الأسلوب، قبل أن يبدأ الطفل بالشعور بالوحدة ويريد أن يصبح جزءاً من العائلة مجدداً بما في ذلك الذهاب إلى مكان عبادتك).

السعي خلف الاهتمام

«الأسبوع الماضي، استضفنا رئيسي الجديد في العمل وزوجته على العشاء، ووضعتنا ابنتنا تشارلي البالغ من العمر 8 سنوات في السرير، ثم ذهبنا إلى المطبخ لإعداد الحلوى، بعد مرور خمس دقائق، سمعت صوت ارتطام مميت من حجرة الجلوس. هبط تشارلي من فوق سور درجنا، شيء يعرف أنه لا ينبغي له فعله أبداً، وحط في وسط الطاولة المنتصب عليها مصباح تيفاني، تهشم المصباح إلى عدة أجزاء وجرح تشارلي يده. عوضاً عن تقديم الحلوى، انتهى بنا الحال نحمل تشارلي إلى الطوارئ لتقطيب يده. ما الذي يجعله يفعل ذلك حينما لم يسبق له الإتيان بشيء مثله؟ لقد اعترتني الصدمة».

«توأمانا البالغتان من العمر 3 سنوات، كايلي وكاري، دائماً ما تتصرفان بسذاجة زائدة وتتحدثان بلا توقف عندما تأتي صديقاتي إلى المنزل، لا أستطيع أبداً الحديث على انفراد مع صديقاتي الراشداً. يبدو الأمر وكأنه ساعة كايلي وكاري الترفيحية».

«غضبت كثيراً أمس، تصادف وجودي عند باب المطبخ عندما رأيت ابني إيزايا البالغ من العمر 7 أعوام، يدفع شقيقته ابنة العامين عن عمد».

«ترتدي ابنتي أني تنورات قصيرة للغاية، وقمصانها ضيقة للغاية، أقسم إنها تفعل ذلك حتى تدفعني إلى الجنون لأنها دائماً ما ترمقني بتلك النظرة وتنتظر رد فعلي قبل أن تندفع خارج الباب. يبدو وكأنها تحاول إثبات أنها فتاة كبيرة

وتستطيع اختيار ملابسها، لا أفهم الأمر، لم نتشاجر قط حول الملابس، ما يمكنها ارتداؤه وما لا يمكنها، ولكن خلال العام المنصرم، منذ عودتي إلى العمل، يبدو وكأنها تحاول افتعال المشاكل. أريد أن تعود فتاتي القديمة».

يشتهي كل الأطفال الانتباه، وسيفعلون أي شيء للحصول عليه فحسب، إذا لم ينالوا دعماً إيجابياً كافياً من الوالدين، سيسعون خلف الانتباه عبر سلوكيات سلبية، والقيام بأشياء يعرفون أنها تدفع آباءهم إلى الجنون.

كره تشارلي كونه مهملاً وأراد انتباه والديه لذا هبط في منتصف الحفلة، وكايلي وكاري لم تغادرا المجموعة، وببساطة قررنا البقاء في مركز الاهتمام وأن ندعا العالم يلتفت حولهما، وخلقنا آني الاهتمام عبر افتعال الشجارات وارتداء ملابس تعرف أنها لن تعجب والدتها.

يطالب بعض الأطفال أن ينتبه البالغون إليهم. إنهم الممثلون والمؤدون الهزليون، والفنانون، وصانعو الأزمات. يقومون بأشياء خارجة عن المألوف حتى يلفتوا الانتباه إليهم. كنت ذلك النوع من الأطفال، لذا أتفهم الأمر تماماً. (يا إلهي، الأمور التي جعلت أُمِّي تمر بها).

كيف تستجيب بصفتك ولي أمر لمثل هذا الطفل؟ عندما يستغل الأطفال الصغار السلوك السلبي حتى يلفتوا انتباهك، قل: «أرى أنك تحتاج إلى اهتمام إضافي اليوم، أليس كذلك؟» مثل هذا التعليق ينتزع المرح من السلوك، مما يعني أنه ليس من المرجح أن يقوم الطفل بالأمر مرة أخرى. ثم قل له: «يا عزيزي، سأكون في غاية السعادة عندما أمنحك الاهتمام، هل تريدني أن أجلس وأنظر إليك فحسب؟ هل سيكون ذلك كافياً؟ أم هل تريدني أن أستقطع وقتاً حتى أقرأ لك قصة وألعب معك لبعض الوقت؟ أحيك وأعتقد أنك تحتاج إلى مزيد من الاهتمام الآن، ولكن لعلمك فقط، رأيتك تدفع شقيقك قليلاً. هل كان ذلك جزءاً من حاجتك إلى الاهتمام؟ إذا كان الأمر كذلك، أنت لا تحتاج إلى

دفع شقيقتك لتنال الاهتمام. إذا احتجت إلى عناق أو قبلة، تعال إليّ فحسب وأخبرني بذلك، وسيسدني القيام به».

عندما يستخدم طفل أكبر في العمر السلوك السلبي للفت انتباهك، يرتفع مستوى التحدي. لنفترض أن ابنتك المراهقة تهبط الدرج بينما ترتدي تنورة قصيرة للغاية لدرجة أنك تجفل. في الواقع، لم يسبق لك رؤية تلك التنورة، هل استعارتها من إحدى صديقاتها؟ تتساءل...

تعلم أنها تتصرف بهذه الطريقة حتى تلتفت انتباهك، ولكنها أيضًا تقوم بشيء آخر، إنها تطور من مهارتها في لعبة القوى. إذ يصرخ سلوكها بـ «سأجعلك تنتبه لي، لن أصبح كما تريدني».

ثم ماذا تفعل بعد ذلك؟ تخرج يدها وتقول: «أين المفاتيح؟»، فتدرد: «أي مفاتيح؟»، وبينما يعترها الارتياح، قل: «يمكنني التخمين من الطريقة التي ترتدين بها ملابسك أنك لست جاهزة للخروج».

هل ستواجه انفجارًا كبيرًا؟ ربما، ولكن تظل الحقيقة ثابتة، لن تذهب إلى أي مكان بينما ترتدي تلك الملابس.

يتراجع الكثير من الآباء أمام هذا السلوك الباحث عن الاهتمام والمدفوع بالسلطة. يتركون الأشياء تمر، ظناً منهم أنها ستعود إلى صوابها يوماً ما، لا تنتظروا، من الأفضل افتعال انفجار بدلاً من المعاناة مع التسرب البطيء.

من خلال قول هذه الأشياء أو فعلها، تخبر طفلك أنك لا تعرف ماذا يفعل فحسب بل ولماذا أيضاً. كما تفصح عما ترى وتشعر أنه يحدث أمام عينيك، وتقول للطفل دون النطق بكلمات، مهلاً يا ولد إن الأمر لا يتمحور كله حولك، أنت لست الشخص الوحيد الذي يحتاج إلى الاهتمام. تعود مثل هذه الكلمات إلى السلوك الهادف.

يطالب بعض

الأطفال أن ينتبه

البالغون إليهم.

إنهم الممثلون

والمؤدون الهزليون،

والفنانون، وصانعو

الأزمات.

تخدم كل السلوكيات هدفًا ما. عندما يثور الأطفال، إنهم يطلبون الاهتمام. تسمية الأشياء بمسمياتها يصب في جوهر ما يحتاج إليه الطفل ويمنعه أيضًا من المزيد من السلوكيات التي تجتذب الانتباه. عندما يقوم طفلك بتصرف غبي ليلفت الانتباه، قل بهدوء فحسب: «أوه، يا عزيزي، افعل ذلك مرة أخرى! مرت فترة طويلة منذ أن قمت بذلك، أوه لا بد وأنت تحتاج حقًا إلى اهتمام أمك. تعال إلى هنا، لننتحدث عن الأمر».

مجالسة الأطفال

«يسألني الأصدقاء طوال الوقت إذا كان يمكن لابنتي البالغة من العمر 11 عامًا مجالسة طفلهم ذي الأعوام الثلاثة، لا أشعر بالارتياح فحسب حيال السماح لليكسي بالقيام بالأمر إذ يبدو مسؤولية ضخمة لطفلة. ماذا لو حدثت مشكلة ما؟».

«لطالما اعتنت فتاة في الحي بطفلينا، ولكنها الآن بلغت السابعة عشرة من عمرها، ودائمًا ما تحضر حبيبها. أظل أتساءل إلى من تولي اهتمامها: طفلينا أم حبيبها؟ هل يجب أن نبدل الجليسة أم نخبرها فحسب ألا تحضر حبيبها؟».

مجالسة الأطفال هو شارع ذو اتجاهين، اختيار جليسة أطفالك وتقرير الوقت الذي ستجالس فيه ابنتك أطفالًا آخرين، إذا كانت مهتمة بالأمر.

متي يجب أن تسمح لأبنائك بمجالسة الأطفال؟ الأطفال يمكنهم المجالسة في عمر العاشرة أو الحادية عشرة إذا كانوا أطفالًا أظهرُوا درجة عالية من المسؤولية في جوانب أخرى من الحياة، ولكن عادة ما لا أحبذ من هم دون الثانية عشرة. بالطبع، المال الذي يمكنهم الحصول عليه يبدو جيدًا ولكنهم أيضًا يوافقون على قدر كبير من المسؤولية، وبالأخص إذا كان الطفل الذي يجالسونه عمره أقل من عامين ولا يستطيع التعبير عن مشاعره واحتياجاته بالكلمات. وكذلك، كم عدد الأطفال الذين سيجالسهم ابنك؟ إلى أي مدى هم مهذبون؟ كما يعتمد الكثير على شخصية طفلك. على سبيل المثال، بدأت

إيميلي مجالسة الأطفال في سن السادسة عشرة، وقبل ذلك لم تكن جاهزة للمسؤولية، وما كانت لتتمكن من مواكبة أكثر من طفل واحد. بدأت جيل مجالسة الأطفال في سن الحادية عشرة. لديها ألفة طبيعية مع الأطفال الصغار لأنها شقيقة لأربعة إخوة أصغر منها في العمر، واعتادت المداورة بين العديد من الاحتياجات.

عادة ما لا أجد من
هم دون الثانية
عشرة. بالطبع،
المال الذي يمكنهم
الحصول عليه
يبدو جيدًا ولكنهم
أيضًا يوافقون
على قدر كبير من
المسؤولية.

لا يجب أن تجبر الطفلة على مجالسة أطفال خارج عائلتها إلا إذا أرادت ذلك. وإذا كانت مهتمة، اعرض الفرص على نحو متفرق حتى يمكنها تطوير مسؤولية المجالسة دون الشعور بالإرهاق أو احتمالية تعريض نفسها والأطفال إلى الخطر. أعرف عائلتين في الحي نفسه لديهما فتاتان تبلغان من العمر 11 عامًا و13 عامًا تتاجران بمسؤوليات مجالسة الأطفال الصغار في عائلتهما. في يومي جمعة من الشهر، تخرج ستايسي ابنة الأحد عشر عامًا إلى السينما مع أصدقائها، كما يخرج أبواها في موعد. تعتني كيندرا

البالغة من العمر 13 عامًا بالأطفال الثلاث الصغار من العائلتين في منزل ستايسي، بينما يحظى والداها بموعد غرامي في منزلهما، وفي الجمعة التالية، يعكس الفتاتان والأبوان الأدوار، بهذه الطريقة، تجمع الفتاتان الأموال للمعسكر الصيفي، ولكن كلتاهما على بعد ثلاثة منازل من زوجين من الآباء (من يحظيان بالموعد الغرامي في المنزل)، إذا كان هناك أي قلق حيال الأطفال الصغار. إنها خطة تفلح مع كل الأطراف المشاركة، واستخدمت خطة الطوارئ مرة واحدة فقط، عندما انقطعت الكهرباء عن المنزل بأكمله بفعل عاصفة ما، ولم تعرف ستايسي كيف تشغل اللوحة الكهربائية لتشعل الأضواء مرة أخرى.

إذا كانت طفلتك هي الجليسة، كن حريصًا حيال المكان الذي تدعها

تجالس فيه، ومن الأفضل بالنسبة إليك، إذا كان ممكنًا، أن تعرف العائلة شخصيًا. وفي جميع الأحوال، تأكد أنك من يأخذها إلى المنزل، ومن يقلُّها. ومن المؤسف أنني سمعت قصصًا كثيرة حول رجال ناضجين، آباء، يغازلون الفتيات المراهقات عندما يوصلونهن إلى منازلهن بعد مجالسة الأطفال. إذا كان لدينا مراهقة أو امرأة

إذا كانت طفلتك هي الجليسة، كن حريصًا حيال المكان الذي تدعها تجالس فيه.

تجالس أطفال عائلتنا، دائمًا ما أوصلت ساندي تلك الجليسة إلى منزلها. لأنه يسهل على الأطفال اختراع قصص حول ما فعله الراشدون بهم ومعهم. وتبينت أنا وساندي هذه السياسة منذ البداية: أنا أوصل الفتیان إلى منازلهم، وساندي تقل الفتيات إلى منازلهن. ولم نجد قط عن تلك السياسة.

إذا كانت ابنتك أكبر في العمر ولديها حبيب، وهو ما قد يضيف مزيدًا مثيرًا للاهتمام إلى معادلة المجالسة. اقتراحي هو أن تعقد اتفاقك مع طفلتك أنها عندما تجالس، لا يرافقها الحبيب أبدًا. وبهذه الطريقة، تصبح قادرة على التركيز على الأطفال المسؤولة عنهم، ولا تبعث برسائل مزدوجة إلى العائلة التي تجالس من أجلها.

قبل الموافقة على أي جليس /ة لأطفالك، فكر في هذه الأمور:

- 1 - سلامة طفلك الجسدية والنفسية في يد شخص ما، أي نوع من الأشخاص تريد أن تكون جليستك؟
- 2 - ما هي التعليمات التي يجب أن تعطيتها للجليسة حيال رعاية طفلك؟ من الأفضل دائمًا أن تكتبها وتترك نسخة مع الجليسة حتى لا يحدث أي التباس. وهذا مهم بالأخص إذا كان هناك أي أدوية أو أطعمة يتعين تقديمها للرضع / الأطفال الصغار.

3 - كم من الوقت تريد أن تغيب في أول تجربة؟ يقرر بعض الآباء أن ينصرفوا لمدة ساعة واحدة ويذهبوا إلى مكان لا يبعد أكثر من 10 إلى 20 دقيقة من المنزل عندما يكون لديهم جليسة أطفال جديدة.

4 - ما هي التوقعات التي لديك بخصوص ما حدث أثناء غيابك؟

5 - يقترح بعض الآباء جدولاً على النحو التالي: بيتزا للعشاء عند الساعة السادسة، فيلم (اختاره الوالدان وموجود على الطاولة) من الساعة السابعة وحتى الثامنة والنصف، موعد النوم عند الثامنة والنصف، يصاحبه قصة ما قبل النوم مختارة سابقاً لكي تقرأ على الأطفال. أنت وحدك تعرف جدول الأطفال، إذا أردت أن يكون أطفالك الصغار نائمين هانئين عندما تعود إلى المنزل، أخبر الجليسة بالجدول حتى يبدو الأمر طبيعياً بالنسبة إلى الأطفال. إذا كنت ولي أمر لا يمانع أمسية بلا قيود (والنتيجة هي تنظيف للفوضى) فهذا لا بأس به أيضاً. في جميع الأحوال، وضح توقعاتك أمام الجليسة، بما في ذلك أنها ستنظف.

6 - تأكد من أن الجليسة لديها رقم هاتفك، وتعرف متى تتوقع عودتك، وتعرف كيف تتصل بالشرطة. كل هذه الأمور ستساعدك أنت وطفلك في الحصول على خبرات مجالسة صحية.

الألفاظ النابية

لم أقدم أمثلة بعينها هنا، لأن كل عائلة تختلف فيما بينها بخصوص بعض تفاصيل ما يعتبرونه ألفاظاً نابية. يتعلق الكثير من الأمر بإذا ما كنت شخصاً مؤمناً (على سبيل المثال: مسيحياً أو يهودياً) يقدر الوصايا العشر أم لا. إن كان الرد بالإيجاب، إذاً تلك الوصايا تنص بوضوح على عدم ذكر اسم الرب عبثاً، ولكن الألفاظ النابية ليست ذكر اسم الرب عبثاً فحسب، ولكنها تصل إلى كلمات أو عبارات شأن (***) لك)، والكلمة التي تشير إلى القذارة، والوغد... حسناً، لقد فهمت الفكرة.

أحياناً يستخدم الأطفال الألفاظ النابية دون أن يدركوا ذلك. يسمعونها في المدرسة ويجلبونها فحسب إلى طاولة العشاء باعتبارها تجربة. اعترت المفاجأة عددًا لا يحصى من الآباء بسبب ما يخرج من أفواه أبنائهم على أنه أمر واقع.

أخبرتني إحدى الأمهات أنها كانت تتناول عشاءً عائلياً هادئاً حتى قالت ابنتها سامنثا البالغة من العمر 6 أعوام بنبرة شديدة الواقعية: «هلا تمررين البطاطا ***؟؟». في الأمسية استخدمت شقيقة سامنثا ذات الثمانية أعوام كلمة بذيئة تبدأ بحرف اللام.

في كلتا الحالتين، ألقت هذه الأم بشوكتها، ونظر إليها أطفالها بهدوء. في الحالة الثانية، ببساطة الطفلة ابنة الأعوام الثمانية قالت في هدوء: «ماذا تعني الكلمة التي تبدأ بحرف اللام؟»، لم يكن أي طفل لديه أدنى فكرة عما تقوله، إنهم يكررون فحسب ما سمعوا فم طفل آخر ينطق به.

بعدما هبط ضغط دم الأم من الصدمة، ارتفعت بمستوى التجربة وقررت أن الوقت قد حان للحظة تعليمية.

قالت: «أعرف الكلمات»، ثم بدأت تشرح معنى الكلمات وأنهم قد يسمعونها تخرج عادة من فم الآخرين في الأماكن العامة. «على الرغم من ذلك، نحن كعائلة اخترنا ألا نستخدم تلك الكلمات لأنها بذيئة ولا تقدر الرب».

سواء كنت شخصاً مؤمناً أم لا، إليك أمراً مهماً لتفكر به: الكلمات التي تستخدمها تكشف عن شخصيتك. عبر الاستماع فقط إلى الكلمات التي تنفوه بها، سيفترض الآخرون حيالك بعض الأمور التي قد تكون صحيحة أو لا. هل هذه هي الصورة التي تود أن تعكسها للآخرين؟

بيت القصيد هو أن تلك العائلات عليها أن تقرر إذا ما كانت ستستخدم بعض الكلمات أم لا، ثم ينبغي لهم الالتزام بذلك القرار ونقل هذه القيم إلى أطفالهم.

«ولكنني لا أريد الاستحمام! لا أحتاج إلى الاستحمام! لقد استحمت لتوي منذ أسبوع!».

«هذا ليس من شأنك. سأستحم في الوقت الذي أريده، لا يُضغَطُ أيُّ من أصدقائي حيال الأمر».

كيف يتحول الاستحمام وأساسيات النظافة دائمًا إلى حرب شعواء بين الطفل والأهل؟ ويبدو أن الأمر يبدأ في سن صغيرة، بالنسبة إلى الأطفال الصغار، يبدو الاستحمام مثل شيء لا داعي له، فهو يقطع المتعة التي يحظى بها طفلك، ويطلب منه استقطاع وقت مما يعتبر مهمًا بالنسبة إليه.

منذ اليوم الأول، اجعل من روتين الاستحمام في منزلك « شيئًا عابرًا تقوم به» وليس أمرًا جليلاً. يخاف بعض الأطفال من الماء، ويحبه البعض الآخر. هناك الكثير من أدوات الاستحمام التي تساعد في الأمر، بما فيها الأقنعة الصغيرة التي تسمح لك بغسل رأس الطفلة دون أن يدخل الماء إلى عينيها. استخدمها عندما يجب عليك أن تجعل من وقت الاستحمام أكثر متعة. لكن تولّ زمام الأمور، عندما يحين وقت الاستحمام، لا تسمح للبكاء أن يوقفك. ابق عملياً وهادئاً.

منذ اليوم الأول،
اجعل من روتين
الاستحمام في
منزلك «شيئًا عابرًا
تقوم به» وليس
أمرًا جليلاً.

إذا رفض طفلك البالغ من العمر 6 أو 7 أو 8 أعوام الاستحمام، يجب أن تصبح أكثر صرامة قليلاً: «إنه وقت الاستحمام، هل تود أن أحملك أم تريد أن تستحم بنفسك؟» لا يوجد طفل على الكوكب، وبالأخص الصبيان، يود أن تحممه أمه في ذلك العمر. لذا سيُخلع السروال والقميص والجوارب، ويسير طفلك نحو حوض الاستحمام.

قد يتحول الاستحمام إلى مشكلة حقيقية في سنوات المراهقة (وبالأخص مع الصبيان الذين لا يمانعون رائحة غرفة تغيير الملابس) لأن الكثير من المراهقين ببساطة لا يستحسون بقدر ما ينبغي. عندما يفرز المراهق عرقاً، أو تحيض المراهقة، وتعمل الهرمونات بكامل طاقتها، يجب أن يستحم أو تستحم يومياً. إذا قاوم الأمر، تبني «اختبار الاستنشاق» ببساطة. يمكنك أن تشمه قليلاً، عندما يمر أو تمر لتناول بعض الإفطار قبل التوجه إلى المدرسة، أو حتى صمم على اختبار استنشاق تحت الإبط. إذا كان هناك شيء كرهه الرائحة، ستعرف. وإذا كان الأمر كذلك، صمم على أن يذهب ويستحم على الفور. لا يهم إذا كان سيتأخر على المدرسة. في الواقع، إذا أردت حسم الموضوع حقاً حتى يبدأ في الاستحمام ابتداءً من تلك اللحظة فصاعداً. اكتب في الملاحظة إلى المدرسة سبب تأخره:

تأخر فرانكلين اليوم على المدرسة. لقد فاحت رائحته، لذا أصررت على أن يستحم أولاً. لا تتردد في القيام بأي شيء تفعله مع الأطفال المتأخرين عن المدرسة، لديك دعمي الكامل. والدة فرانكلين.

بعد ذلك، هل تظن أن فرانكلين سيفوت إجراء اختبار الاستنشاق قبل حتى أن يتجه نحو المطبخ؟

تنظيف الأسنان

«الأمر مقرف للغاية، أقسم إن أسنانه تتحول إلى اللون الأصفر، وقريباً سيبدأ العفن في النمو. أظن أن آخر مرة نظف فيها أسنانه كانت عندما أجبرته حين كان في الثانية عشرة من عمره».

«عندما أزعجتها بشأن تنظيف أسنانها، هزت كتفيها فحسب وقالت: «أمضغ علكة يا أمي، إنه التأثير نفسه».

«يصبح حاد المزاج جدًا في المساء حتى ينظف أسنانه،
وسئمت للغاية من إجباره على الأمر، ألا تكفي مرة واحدة
يومياً؟».

تنظيف الأسنان من إجراءات النظافة الأساسية، لا أحد يود الحديث إلى
أي شخص رائحة فمه كريهة، على الأقل ليس أكثر من بضع ثوانٍ بعد النفحة
الأولى. يؤثر عدم تنظيف الأسنان على ما هو أكثر من حياتك الاجتماعية أيضًا.
أظهرت دراسات من الرابطة الأمريكية لطب الأسنان أن هناك ارتباطًا مباشرًا
بين مدى صحة أسنانك ومدى صحة جسدك بأكمله. وليس معنى أنك تمضغ
علكة لجعل رائحة نفسك منعشة، أن أسنانك ستتخلص من كل الأشياء الغريبة
التي قد تؤدي إلى حدوث تسوس أو إصابة
جسدك بالمرض.

تنظيف أسنانك

هو من مبادئ

النظافة الأساسية

التي يجب أن

يسلكها الجميع،

حسنًا؟

تبين عادات تنظيف أسنان جيدة بمجرد
أن تنمو أسنان طفلك، حتى الأطفال يمكنهم
تعلم أن يصبحوا متمرسين في تنظيف
الأسنان. اغسل أسنانك من مرتين إلى ثلاث
مرات يوميًا - ما يحبذه كل أطباء الأسنان! -
حتى يتحول الأمر إلى روتين وليس معركة.
تنظيف الأسنان بعد وجبة خفيفة ملأى
بالسكر فكرة جيدة أيضًا.

إذا نسي طفلك تنظيف أسنانه أو تشاجر معك حول الأمر، التزم بـ
«فحص رائحة النفس» في الصباح. قبل أن يخرج طفلك من الباب متجهًا إلى
المدرسة، يجب أن يتنفس في وجهك. (إنه ليس العمل الأكثر متعة بالنسبة
إلى الأهل، ولكن النتائج فعّالة). إذا كان يمكن لنفس طفلك إيقاف حيوان
موظ في مساراته، يستدير الطفل ويتجه نحو الأعلى حتى ينظف أسنانه. بلا
شجار، ودون طرح أسئلة. نعم حتى لو كان متأخرًا عن المدرسة. في الواقع،
إذا كان متأخرًا، سيصبح الدرس أفضل بالنسبة إليه.

تنظيف أسنانك هو من مبادئ النظافة الأساسية التي يجب أن يسلكها الجميع، حسنًا؟

معارك وقت النوم

«يستغرق الأمر منا ثلاث ساعات حتى نضع الأطفال في السرير، حالما نفرغ من طلبات الوجبات الخفيفة والعصير والماء وقصة ما قبل النوم، وإدخالهم إلى السرير، يقفزون من السرير بعد عشر دقائق فقط ويهبطون الدرج، أشعر بالإرهاق الشديد، أتمنى لو يمكنني الخلود إلى النوم أيضًا».

«لا ينام أرون دون أن أنام أنا أو زوجي إلى جانبه، المشكلة هي أنه بمجرد أن يرقد أحدنا لفترة طويلة بما يكفي حتى يجعله ينام، نغفو أيضًا، لا أظن أننا حظينا بـ «وقت للأزواج» منذ ما يزيد على عام!».

«أتذكر أنني لطالما رأيت وحوشًا خيالية في الليل أثناء طفولتي، لذا أتفهم مخاوف أنا، وحاولت اللجوء إلى الصبر، ولكن مؤخرًا أصبحت تستيقظ كثيرًا جدًا خلال الليل، مدعية أنها ترى وحوشًا، لدرجة أنني بدأت أرتطم بالحوائط. لا بد من وجود طريقة أفضل».

سأصيغ الأمر بصراحة، كما اعتاد أبي أن يقول: «عندما يحين وقت النوم، فهو وقت النوم، إما أن تذهب بإرادتك وإما أن أعيدك إلى السرير». جميعنا كأطفال نعرف أنه بمجرد أن أصبحنا في السرير، فلا خروج منه. كان والدي صارمًا للغاية حيال هذا الأمر.

المقصود هو أن كل طفل يحتاج إلى وقت محدد للنوم، ولكن ذلك التوقيت يمكن أن يختلف بناءً على العمر وطبيعة الطفل. على سبيل المثال، طفل ذو عامين يحتاج إلى وقت نوم مختلف عما يحتاج إليه ابن الأربعة عشر عامًا لأن الطفل ذا العامين يحتاج إلى نوم أكثر. يحتاج بعض الأطفال إلى نوم أكثر

من أشقائهم في العمر نفسه. الأطفال الوحيدون في العائلة الذين عادة ما يتوجهون إلى السرير في الوقت نفسه هم التوائم الثنائية والثلاثية. هل يعني ذلك أن الطفلة لا يمكنها الخلود إلى النوم قبل موعدها إذا حاولت؟ بالطبع لا! ولكن قد يعني الكثير بالنسبة إلى ابنتك الكبرى أن تعلم أنه يمكنها أن تظل مستيقظة لمدة 15 دقيقة بعد الأطفال الآخرين إذا أرادت، كنوع من حق الميلاد.

بالنسبة إلى الكثير من العائلات، يتحول وقت النوم إلى أرض معركة من:

1 - المرور عبر روتين تجهيز الطفل للنوم.

2 - وضع الطفل في السرير.

3 - إعادة الطفل إلى السرير بعدما خرج منه.

4 - ضمان بقاء الطفل في السرير.

يحب الأطفال الروتين، لذا إليك تحذير، اختر روتين وقت النوم بحذر شديد، بمجرد الاختيار، سيصعب تغييره.

على سبيل المثال، إذا كنت تقدم الحبوب كوجبة خفيفة أو تقرأ قصة ما قبل النوم، فإن طفلك مثل المحامي الذي لا يغفل التفاصيل شديدة الدقة، سيطلب منك دائماً فعل هذين الأمرين قبل أن يستقر في السرير لينام. كلما كان الروتين معقداً، استغرق الأمر وقتاً أطول.

كل طفل على وجه الكرة الأرضية سيضغط حتى يطيل ذلك الروتين، نصيحتي، من خبرة شخصية مع 5 أطفال، ألا تدع ذلك يحدث. إذا قرأت أكثر من «قصة واحدة أخرى فحسب»، ستضطر إلى فعل ذلك كل ليلة. الأهل الأذكاء سيخلقون روتيناً موجزاً وبسيطاً. أتذكر أنني أخذت مولودتنا

الأولى هولي إلى السرير في طفولتها، عندما كانت تبلغ من العمر 18 شهراً، كانت تزمجر وتشير إلى الأشياء التي تريد التقاطها، ومثل قرد مدرب، كنت

أحمق بما يكفي لأقوم بالأمر من أجلها. بعد فترة، حملت بين ذراعي أشياء كثيرة لدرجة أنني بالكاد استطعت حمل هولي. هل ذلك جنون أم ماذا؟

لا يهم أي روتين اختلقت، عندما تحين الساعة التاسعة -أو أيًا كان وقت النوم-، بمجرد أن تدخل تلك الطفلة إلى السرير، من المهم أن تبقى هناك. عندما كانت هولي طفلة تتعلم المشي، ارتكبت خطأ بأنني أحضر دائمًا كوب ماء من المطبخ، ولطالما ادعت هولي أن طعمه أفضل من ماء صنوبر الحمام القريب، وذلك قبل أن تذهب إلى النوم. بحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى ابنتنا الصغرى لورين، أي طلب لشرب الماء، كان يأتي من صنوبر الحمام الذي كان أقرب (حينها كنت ذكيًا بما يكفي حتى لا أفصح عن مصدر المياه).

يملك الأطفال
ترسانة ضخمة
من الأشياء التي
يتذرعون بها حتى
يؤخروا ميعاد
النوم ويورطوا
آباءهم في معارك
الأشقاء بلا داع.

يبرع الأطفال في التلاعب بالأهل... وخصوصًا بمجرد أن يصبحوا في السرير. يمكنهم التلاعب عبر «الاحتياج» إلى شرب الماء ووجبة خفيفة «معدتي جائعة للغاية لدرجة أنها تأكل نفسها»، أو رؤية وحوش خيالية «أشعر بالخوف يا أمي»، أو الادعاء بأنهم لا يشعرون أنهم على ما يرام «معدتي تؤلمني»، أو الشكوى من الأشقاء «جاء جايسون إلى غرفتي وأخافني» أو «أماندا لا تترك لي دميتي». يملك الأطفال ترسانة ضخمة من الأشياء التي يتذرعون بها حتى يؤخروا ميعاد النوم ويورطوا آباءهم في معارك الأشقاء بلا داع.

ولكن ما هي الطبيعة الهادفة لهذا السلوك؟ لفت انتباهك، هل يفلح الأمر في منزلك؟ من المحتمل، إذا كنت تقرأ ذلك! ماذا يمكنك أن تفعل إذا؟
ضع روتين وقت النوم إذا لم يكن لديك واحد. كلما كان موجزًا وبسيطًا، صار الأمر أفضل. بمجرد وضع أساس ذلك الروتين، اتبعه. ثم بمجرد أن

يدخل الأطفال السرير، شدد بحزم على أن هذه هي النهاية، ينبغي أن يبقى الأطفال في السرير.

تحذير: يعرف أطفالك كيفية ممارسة لعبة وقت النوم ببراعة، بعض الأطفال يذهبون إلى السرير على نحو جيد، وستنطلق منك تنهيدة سعادة. ثم بعد مضي نصف ساعة، ستجد عيوناً صغيرة تختلس النظر إليك من السلم. سيصر الأطفال أنهم يحتاجون... حسناً إلى شيء. إذا بدا الأمر مألوفاً، جرب هذه المناورة، دون حتى أن تدير رأسك أو تسلم بوجود الطفل، قل ببساطة: «إنه وقت النوم، يجب أن تعود إلى السرير». وأعد انتباهك إلى أيّ كان ما تفعله. على الأرجح سيكون هناك تردد، أو ربما حتى طلب جديد لوجبة خفيفة أو مياه أو إعادتهم إلى السرير، ولكن تجاهله. ببساطة اهتم بشؤونك، بالنسبة إليك، انتهى روتين وقت النوم، عمل وقت النوم انتهى، والآن تركّز على شيء آخر.

ماذا عن الطفل الذي يأتي إلى حجرة نومك في الليل؟ إذا كان طفلك ينسل إلى سريرك أحياناً في منتصف الليل، فتلك مجرد كومة ترابية. وإذا كان طفلك ينسل إلى سريرك كل ليلة عند الثانية صباحاً، فذلك جبل. لماذا؟ لأن طفلك لا ينتمي إلى هناك.

مع كامل احترامي للمدافعين عن سرير العائلة، أو من بقوة بفلسفة أن كل طفل يحتاج إلى سرير منفصل عن والديه، يحتاج الأطفال إلى مكان يحدونه على أنه مساحتهم الخاصة، وهذا ينطبق على الزوج والزوجة أيضاً، كيف يمكنك أنت والطرف الآخر بناء أساس صلب مستقر، سيستمر بعدما يذهب الأطفال، إذا لم يكن لديك مكان واحد في المنزل حيث يمكنكما أن تكونا مع بعضكما دون مقاطعة؟ كيف يمكنكما بالضبط ممارسة الجنس بينما يوجد جسدان صغيران بينكما في السرير؟

إذا كان طفلك ينهض باستمرار في منتصف الليل ويزحف إلى جانبك، أغلق الباب وأوصده حتى تبقى تلك العقبة الصغيرة بعيداً. بالنسبة إلى أولئك القلقين منكم، ما الشيء الأكثر سوءاً الذي قد يحدث؟ ستنهض لتجد الناعسة الصغيرة ملتفة مع بطانياتها الصغيرة أو وسادتها أمام باب حجرة نومك.

هل ذلك يعني ألا تواسي طفلك أبدًا في منتصف الليل؟ بالطبع لا، ما أحدث عنه هنا هو السلوك المتواصل، وليس ما يحدث بين الفينة والأخرى. ستحدث العواصف الرعدية، وتتصادم الأشياء في الليل، سيمرض ابنك، وينهض من كابوس شاعرًا بالخوف أو يصيبه الحزن من موقف في الحياة الواقعية. وبصفتك ولي أمر، أنت غطاء طفلك النفسي، ولذلك يحتاج إليك طفلك أحيانًا، إليك ما أحبذه في تلك الأوقات: احتفظ بكيس نوم أسفل سريرك. إذا انتاب طفلك الخوف وتريد أن تشعر أنها بالقرب منك، دعها تعلم أن بإمكانها سحب كيس النوم وأن ترقد فيه بالقرب من سريرك دون إيقاظك. بهذه الطريقة تحصل الطفلة على القرب النفسي الذي تريده، ولا يزال بإمكانك القيام بعملك في اليوم التالي لأنك نمت نومًا هانئًا في الليل. كما تحافظ على سريرك باعتباره مساحتك في منظور طفلك.

لأولئك الذين لديهم أطفال صغار، لا تصعد إلى سرير طفلك لاحتضانها عندما ترافقها عائدين إلى سريرها. إذا فعلت ذلك، أنت تدعم سلوكها الباحث عن الاهتمام، كما تنتهك مساحة الطفلة الفردية التي ينبغي أن تكون ملكها فحسب. إذا انتهكت مساحة حجرة نومها، لم لا تقتمح هي مساحتك؟

وأيضًا الأمهات -بالتحديد اللاتي يغريهن هذا الأمر-، لا تأخذي قيلولة مع طفلك في سريرته، وإلا لن يستطيع أخذ قيلولة دون أن تنام أمه إلى جانبه. فكر في الأمر بهذه الطريقة، إذا كنت صغيرًا، هل ستفضل الخلود إلى النوم بمفردك بينما تشاهد تلك اللعبة الموسيقية التي تدور وتدور حتى تشعر بالدوار بما يكفي لتغفو، أم بجانب ماما التي لديها جسد دافئ تحتضنه؟

جزء من تعلم النضج والاستقلال على نحو مناسب للعمر هو امتلاك سريرك الخاص ومساحتك الشخصية الصغيرة، إنه أمر مهم للتطور النفسي، لذا إذا تشارك الأصدقاء غرفة، ينبغي أن تنقسم على نحو يمنح كل طفل خصوصيته ومساحته.

يستيقظ كل طفل بطريقة مختلفة. ينهض بعض الأطفال ببطء، ويتحدثون إلى أنفسهم ويغنون، ويطالعون الكتب بسعادة لمدة ساعتين، سيستمتعون

بوقتهم في «مساحتهم» الخاصة. تلك فتاتنا لورين، بقيت في مهدها حتى الثالثة من عمرها، وما كانت لتشتكي إذا ظلت هناك تقرأ الكتب، إلى أن وصلت الصف السابع، عندما أصبحت أكبر وأضخم من مهدها. ينهض الأطفال الآخرون مستعدين ليجهزوا على العالم ويصروا -عادة بصوت عال- على الخروج من سريرهم في أقرب وقت ممكن. تلك كانت ابنتنا هولي التي كانت تخرج من مهدها عبر تسلق العمود عندما كان عمرها 18

ينهض بعض
الأطفال بوجه
مبتسم، والبعض
يستيقظون بحدة.

شهرًا، كانت طفلة صغيرة عازمة تستيقظ بعينين مشتعلتين. لطالما تندرنا عائلتنا بمزحة: «ليمي -أحد أسماء تدليلي التي تفضلها زوجتي- من الأفضل أن تذهب وتوقظ هولي». «لن أفعل ذلك، انذهبي أنتِ». «لا، أنت».

استمر الشد والجذب، كما ترى، إذا كنت نكيًا، لن تود إيقاظ هولي. ينهض بعض الأطفال بوجه مبتسم، والبعض يستيقظون بحدة.

يذهب بعض الأطفال إلى السرير بسهولة، والبعض يذهبون بصعوبة، ولا يبقى بعض الأطفال في السرير بطبيعتهم، يريدون مياهاً أو وجبة خفيفة، لا يشعرون بالارتياح، إنهم خائفون، يريدون النوم بجانبك أو تنتابهم الرغبة في التواصل، يريدون فحسب بعض مناقشات الثالثة فجرًا الودية -يا له من وقت رائع لمشاركة أفكارك ومشاعرك العميقة-.

وضع موعد نوم ثابت والالتزام به هو جبل وليس كومة ترابية. إذا بدأت عادات سيئة في ذلك الجانب، سيعاني جميع أفراد العائلة. يبدو أن أفعال ومشاعر الجميع تسير على نحو أفضل فحسب عندما تنعمون بنوم هانئ في الليل، لذا كن أكثر حذرًا في هذا الأمر.

التبول في الفراش

«جربت كل شيء، جهاز النداء، والجرس والوسادة، لكنه يغفو خلالها، لا شيء يفلح، ساعدني!». -

«لقد تدربت أندريا على استخدام النونية منذ أن كانت في الثانية من عمرها، ثم تلقيت استدعاء من المدرسة حتى أجلب لها ملابس إضافية، لأنها بللت سروالها، أصبت بصدمة، أندريا في الصف الثاني، ما خطبها؟».

«لا يزال جارود يببل السرير أحياناً، وهو في العاشرة من عمره، ما الخطأ الذي أرتكبه؟».

يفعل الكثير من الآباء أقصى ما لديهم فيما يخص التبول في الفراش، يجربون كل أنواع البدع حتى يمنعوا ابنهم من تبليل الفراش، هناك جهاز النداء الذي مع أول إشارة على البلل، يصدر طنيناً ويوقظ الطفل، وهناك الجرس والوسادة، التي حينما تتبلل ينطلق الجرس ويوقظ الطفل.

ولكن لنضع الأمور في نصابها هنا، يمكنك قراءة عشرات الكتب وتجربة كل الأساليب، تستطيع الحرص على ألا يشرب طفلك الكثير من السوائل في وقت العشاء، وقد تجعله يجلس على النونية قبل الذهاب إلى السرير، ويمكنك التحدث حول التوجه إلى النونية بمجرد الشعور بامتلاء المثانة. ويواصل طفلك التبول في الفراش.

كيف يجعلك ذلك تشعر كوالد؟ يتتبع الكثير من الآباء نفسياتهم بغضب: «يا إلهي! يبدو أنني لا أمنحه الحب والاهتمام الكافيين، لا بد وأنني والد فظيع، لا بد وأنه مضغوط بطريقة ما تجعله يفعل ذلك. إذا اكتشف أحد من أصدقائه، سيشعر بحرج شديد، ويا لها من فوضى! أكره تنظيف تلك الملاءات كريهة الرائحة وتغيير مفرش السرير كل صباح... دون الحاجة إلى ذكر المرتبة التي أفسدها».

ولكن تمعن في هذا، أشارت دراسة بحثية أن الأطفال الذين يبطلون الفراش لديهم أنماط نوم عميق، في نهاية المطاف سيتخلص معظم الأطفال من هذه الأنماط ويتوقفون عن التبول في الفراش.

لذا اهدأ! كما تفيد المقولة المأثورة «هذا أيضًا سيمر». سيتوقف التبول في الفراش قبل المرحلة الثانوية، أوكد ذلك. في الوقت الحالي، استخدم ملاءات مطاطية وركب بالوعات على السرير!

ربما تحتاج إلى فعل بعض الأشياء المرتبطة بالسلوك. على سبيل المثال، إذا كان طفلك البالغ من العمر 7 أعوام يبطل السرير، فلن تسمح له بالمبيت في منزل صديقه. لن تود إحراج الطفل أو إزعاج والدي الصديق. ولكن كيف تشرح ذلك لابنك؟ افعل ذلك بنبرة واقعية حتى يعلم الطفل سبب عدم مبيته في منزل صديقه. لا يجب أن يكون هناك تحذير أو نبرة تأديبية

في صوتك. قل بهدوء فحسب: «يا عزيزي عندما تسيطر على هذا الأمر، يمكننا القيام بأشياء مثل ذلك، ولكننا الآن لا نستطيع».

إذا تعرض ابنك لحادث في المدرسة، فأطلق عليه حادثًا، لا تبالغ في تقدير الأمر. اجلب لابنك ملابس إضافية، وعلى الرغم من ذلك، لا تضع ملابس إضافية في حقيبة طفلك تحسبًا لوقوع حادث، ببساطة سيكون ذلك تدعيماً للسلوك.

في حالة التبول في الفراش، من الضروري ألا تحرج طفلك، وأن تنظر على المدى البعيد.

الأطفال الذين
يبطلون الفراش
لديهم أنماط
نوم عميق، في
نهاية المطاف
سيتخلص معظم
الأطفال من هذه
الأنماط ويتوقفون
عن التبول في
الفراش.

«شعرت بالسخط عندما أخبرني طفلي ما حدث له في الفناء، كيف لم يرَ مراقب الملعب ما كان يحدث؟ الآن، لا يريد دانييل حتى العودة إلى المدرسة».

«كنت محرجة للغاية عندما تلقيت مكالمة من المدرسة تفيد بأن ريكي أطلق على فتاة صغيرة أسماء تهكمية ثم دفعها على الحشائش وخربش وجهها. كيف أمكنني تربية متنمر كهذا؟ أعني أعرف أن ريكي ربما يكون عنيفًا، ولكن لم أتوقع قط أن يصبح لئيماً وبالتحديد مع فتاة».

«الفتيات قد يكن لئيمات للغاية. الصف السابع كان عامًا مريعًا بالنسبة إلى كريستال. في الواقع، شديد السوء لدرجة أننا قررنا تغيير المدرسة في منتصف العام. قررت مجموعة من الفتيات أنهن لا يحبينها لأنها لا تستطيع شراء الملابس المناسبة ولأنها ترتدي نظارة. قضين النصف الأول من العام يمررن ملاحظات متعجرفة عنها، ويصدرن تعليقات وقحة حول جسدها، ويخبرن الفتيات الأخريات أنهن إذا كن صديقات كريستال، لن يصبحن أبدًا جزءًا من مجموعتهن. لا بد وأن أعترف، أنني كنت أميل كثيرًا إلى تحطيم وجوه هؤلاء الفتيات بنفسني، ولفترة حاولت جعل كريستال تتعامل مع الوضع بنفسها، ولكن الأمور ساءت للغاية. كانت تبكي يوميًا بعد المدرسة».

أخيرًا قررت التحدث إلى والدتي فتاتين قبل التوجه إلى الناظر، وللأسف، أمهاتهما مثلهما تمامًا. بدا وأن كل شيء يتمحور حول أن تكون جزءًا من مجموعة شهيرة. قالت إحدى الأمهات إنها تأخرت على موعدا مع مربها الشخصي وليس لديها وقت للتحدث، وقالت الأخرى إنها لا تفهم لمَ قد تمنح ابنتها الوقت لفتاة مثل كريستال لأنها ليست جزءًا من مجموعة

ابنتها... عرفت أنني لن أصل إلى شيء مع المدير لأن هاتين
الوالدتين من أكبر المتبرعين للمدرسة الخاصة. لذا استسلمت
ونقلت كريستال إلى مدرسة مختلفة. اتفقت كلتانا أن بكاءها
يوماً بعد المدرسة لا يستحق ذلك.

بعدما تركنا المدرسة، سمعت أن مجموعة الفتيات انقلبن
على جيني، أحدث عضوة في المجموعة، ويحولن الآن حياتها
إلى جحيم، على الرغم من أن جيني جعلت حياة كريستال
تعيسة، شعرت كريستال بالأسى حيالها... لأنها تعرف شعور
أن تتعرض للمضايقات».

هل طفلك المتمتر أم من يتعرض للتنمر؟

هناك أمر يجب معرفته عن المتنمرين، وهو أنهم يفتقدون الشعور بالأمان،
يعتقدون أنهم عندما يحطون من الآخرين -جسدياً ونفسياً-، سيشعرون
بارتياح حيال أنفسهم، وأنهم أكثر قوة.

**يفتقد المتنمرون
الشعور بالأمان،
يعتقدون أنهم
عندما يحطون
من الآخرين
-جسدياً ونفسياً-،
سيشعرون بارتياح
حيال أنفسهم.**

في صغري، كان المتنمرون هم أولئك
الصبية الأشقياء الذين يتبعونك إلى المنزل
من المدرسة على دراجاتهم ويضربونك في
الزقاق الخلفي. عندما تعود إلى المنزل،
سيلقي والدك نظرة واحدة عليك ويخبرك ألا
تتراجع في المرة القادمة، سيعطيك بعض
النصائح حول الأماكن التي تضربهم فيها
-بعيداً عن سمع والدتك طبعاً-. عندما تعود
إلى المنزل بعد بضعة أيام بعين متورمة
ولكن مبتسماً من الأذن إلى الأذن، سيهنتك
لأنه عرف أنك واجهت المعتدي صراحة...
وانتصرت.

لكن المتنمرين في العصر الحالي مختلفون. إنهم أكثر عنفاً، وللأسف الكثير من الآباء غائبون فعلياً، وباردون عاطفياً، أو ببساطة لا يهتمون. لم يعد بإمكانك الاعتماد على الأب والأم الداعمين أيّاً ما كان الوضع حتى تنفذ الانضباط في حيوات المتنمرين الذين يحولون حياة طفلك إلى الجحيم.

يمكن أن يأخذ التنمر أشكالاً عدة. قالت فتاة متمرة لطفلة في الروضة في صفها: «لقد اشترك والدك من الرف في الصين لأن أحداً لم يرغب بك. لا أحد يريد الفتيات». الفتاة الصغيرة راودتها كوابيس لشهور حيال كونها مشتراة ولديها بطاقة تسعير على ذراعها، واصلت التساؤل حول المبلغ الذي بيعت به، وكانت قلقة من أنه إذا استطاع والداها بالتبني شراءها، ربما يمكن لشخص آخر ابتياعها منهما، عندما اقتربت أمها من والدة الفتاة المتمرة لتحدثا حول الموضوع، ضحكت والدة الفتاة المتمرة وقالت: «أحياناً يقول الأطفال أسخف الأشياء، أليس كذلك؟» بكل وضوح، لم تفهم تأثير ما حدث ولا تنوي ذلك.

لوى فتى ذراع فتاة صغيرة زميلته في الصف الأول بشدة لدرجة أنها كانت مرعوبة ألا تستطيع الإفلات، إذ كان أضخم منها وترك بالفعل كدمات على ذراعها، عندما أخبرت الأم المعلم حول الأمر، قال: «أوه، كان يحاول أن يكون ودوداً فحسب»، ولكن الأم تابعت المسألة مع مدير المدرسة إذ كانت المرة الثالثة التي يلوي فيها الفتى ذراع ابنتها، شعرت بالقلق من أنه ربما يكسر ذراع ابنتها في المرة القادمة.

قضت فتاة في الصف الثاني الاستراحة تختبئ من ولدين يحبان «لعب التقاط الكرة» عبر رمي الفتاة جيئةً وذهاباً بينهما.

المتنمرون الذين لا يُوضع لهم حد يصبحون ببساطة متنمرين أكبر في العمر وأكثر خطورة. في بعض الأماكن، يحمل المتنمرون اليوم سكاكين وبنادق حسب المنطقة وأعمارهم. (المتنمرون ليسوا أعضاء العصابات

فحسب، يمكن أن يكون المتنمرون مهندمين أيضًا). إنهم الأطفال القابعون في الزقاق الخلفي للمدرسة الذين يمسكون بالأطفال الآخرين أثناء خروجهم ويحاولون إجبارهم على التدخين أو تعاطي المخدرات، إنهم الفتيان في غرفة تغيير الملابس الذي يمسكون بفتى ضعيف، ويعرونه إلا من ملابسه الداخلية، ويجبرونه على السير في الرواق أمام الفتاة التي يكن لها مشاعر، إنهن الفتيات اللاتي يخبرن الفتاة الجديدة أنه حتى تصبح رائعة، يجب أن تتصرف مثل العاهرات.

إذا حدث شيء مثل ذلك مع ابنك، اذهب فورًا إلى معلم تثق به، وإذا لم تر أي إجراء من المعلم، اتجه إلى المدير. التنمر ليس أمرًا تستخف به، إنه جبل يجب التعامل معه على الفور، بغض النظر عن كونك على أي جانب من العملة.

إذا كان طفلك هو من يتنمر على الأطفال الآخرين، اتجه نحو نقطة الحسم، واجه طفلك بحزم عندما تكونان بمفردكما: «هل تشعر بالتهديد إلى هذا الحد لدرجة أنك تتنمر على الأطفال الآخرين؟»، سيدخل ذلك إلى صلب الموضوع لأنه لا يوجد طفل يود الاعتراف بأنه يفتقد الشعور بالأمان، أو أنه ضايق شخصًا أصغر منه حتى يشعر بالرضا حيال نفسه فحسب. اسأل طفلك لماذا فعل ما فعله، واطرح كيف شعر الطفل الآخر حيال ما حدث، وكيف تشعر أنت حيال ما حدث، وما نوع السلوك الذي تتوقعه من طفلك من تلك اللحظة فصاعدًا، شدد على أن يعتذر طفلك في أقرب فرصة ممكنة إلى الطفل الذي أساء إليه، إذ يساهم في دعم الدرس إذا كان موجودًا لتضمن حدوث الأمر. وحتى يقع التعويض العاطفي، يجب أن يقول المتنمر: «أنا آسف لأنني آذيتك، لن يتكرر الأمر».

ولكن إليك الجزء المهم، إذا شعر طفلك بالأسف حقًا، عليك أن تسمح له بالمضي قدمًا، بعبارة أخرى، لا تبحث عن المشاكل. نحن أولياء الأمور نميل

إلى العودة إلى الخلف وضرب أبنائنا على رؤوسهم بما فعلوه سابقًا. نحب أن نذكرهم دومًا بفشلهم حتى يصبحوا «صالحين».

بقدر ما هو محرج أن تكون ولي أمر لمتنمر، ضع في اعتبارك، أنه بصفتك ولي أمر ستواجه الكثير من الكوارث، وعمك هو التعامل معها بأفضل ما لديك، ثم المضي قدمًا. تدريب الأطفال يأخذ وقتًا، سيرتكبون أخطاءً، وسترتكب أخطاءً. هل تتذكر قاعدة المجتمع الديمقراطي؟ «إذا كان لديك الحق في إهانتني، فلدي الحق في إهانتك». يمكن أن يصبح الأمر دائرة يصعب الإفلات منها إذا كنت تثير الأخطاء التي ارتكبتها ابنك على الدوام. عبر مواجهة السلوك المتنمر وطلب التعويض العاطفي الفوري، تستطيع أنت وطفلك المضي قدمًا في الحياة.

إذا كان طفلك هو من يتعرض للتنمر، أبلغ عن السلوك فورًا إلى معلم الطفل، إذا لم يبد المعلم أي رد فعل محدد مثل: «شكرًا لأنك أخبرتني، سأكون على رأس الموضوع وأتابعه، قل لطفلتك أن تأتي لي فورًا عندما تشعر بالتهديد». ثم إذا لم يُنصت إليك، ولم يعتبر المعلم التنمر سلوكًا خطيرًا، الخطوة القادمة هي التوجه إلى المدير، لا يمكنك التعامل مع التنمر بخفة، ولا تبني مذهب «انتظر وسنرى». يبرح المتنمرون الكثير من الأطفال ضربًا، وعلى الرغم من أن جروحهم الجسدية قد تشفى، فإن جراحهم النفسية لن تندمل، لن يتوقف المتنمرون بسهولة، لذا يجب أن تصبح حذرًا، عليك أن تثبت وسائل حماية في النظام حتى تضع حدًا للسلوك المتنمر. مراقب الفناء والمعلم والمدير وكلا الوالدين يجب أن يكونوا على دراية بالسلوك ووجوب توقفه.

باختصار، لا يجب الاستهانة بالتنمر والمتنمرين.

«كل مرة يحصل تيموثي على المال، يبدو أنه يفقده، لذا فهو دائماً يطلب المزيد.»

«بمجرد أن تحصل جان على النقود من جدتها، تنفقها عادة على أشياء أظنها حقاً، أوه كيف يمكنني قول ذلك؟ أشياء غبية، كيف يمكنني أن أعلمها قيمة المال؟».

دعني أسألك سؤالاً: من أين يحصل الأطفال على أموالهم؟ إذا لم تقرأ الجزء الخاص بالمصرف، فقد حان وقت القيام بذلك.

إذا بدأت بمنح طفلك مصروفًا في الخامسة من عمره، ويبدو أنه يفقد أمواله، على الأرجح لأنه أصغر من أن يحمل مصروفًا، وربما عليك أن تنتظر حتى يبلغ السابعة من عمره، ويستطيع متابعة أمواله على نحو أفضل. كل طفل مميز، ويشمل ذلك المعدل الذي ينمو به مستوى مسؤوليتهم.

ولكن لنفترض أن طفلك يفقد مصروفه في أول أسبوع تعطيه إياه. ماذا يجب أن تفعل؟ القاعدة رقم واحد: لا تستبدله، عندما تكون في متجر سفن-إيليفن ويريد طفلك مشروبًا مثلجًا، قل: «بالطبع، يمكنك شراء واحد بمصروفك إذا أردت». فيقول: «أوه، لا أدري أين ذهبت نقودي». ردك: «عندما تعثر على مصروفك، اجلبه معك المرة القادمة، ويمكنك شراء مشروب مثلج».

*إذا كان طفلك
يميل إلى إنفاق
المال باستهتار،
فدع الواقع يأخذ
مقعد المعلم.*

هل تظن أن ذلك الطفل سيحرص على متابعة أمواله بصورة أفضل؟

إذا كان طفلك يميل إلى إنفاق المال باستهتار، يشتري دومًا ما يريده في لحظتها بدلًا من الادخار لشيء خاص، ببساطة، دع الواقع يأخذ مقعد المعلم. عندما يريد ابنك تلك الدراجة الجديدة، قل: «حسنًا يا جيف، يمكنك شراؤها

بأموالك». عندما تعترني وجهه تلك النظرة المحبطة، مدرِّكًا أنه أنفق كل أمواله على أشياء أكلت أو كُسرت أو تخلص منها بالفعل، لا تنقذه. عندما تثقب ابنتك أذنيها، وتود الحصول على أقراط ماسية من أجل مظهرها الجديد، لا تتخدعي بتوسلاتها. إذا تركتها تدخر أموالها، يمكنك المراهنة أنها ستولي تلك الأقراط الماسية رعاية أكبر.

الهواتف الخليوية

«ولكن يا أبي، كل أصدقائي يمتلكون هاتفاً خليويًا!»
«عندما بدأ جايسون لعب كرة القدم في المرحلة المتوسطة، جلبنا له هاتفاً خليويًا، وبهذه الطريقة عرفت أنني أستطيع العمل في المكتب حتى اتصل بي من غرفة تغيير الملابس وقال إنه أنهى تدريبه. وبمجرد أن استحم، كنت قد وصلت لأقله».

مع هاتف خليوي أو دون هاتف خليوي؟ في أي عمر يجب أن تفكر في جلب هاتف خليوي للطفل؟ تراه في كل مكان هذه الأيام، يسير الأطفال في الشارع بل حتى في المدرسة، يتحدثون في هواتفهم الخليوي. ذات يوم دخلت إلى مدرسة ابنتي ورأيت طالبة في الصف الأول تتحدث على الهاتف... ولم يكن تظاهراً حتى.

ينبغي أن يكون
الهاتف الخليوي
ميزة إضافية
وليس أمرًا مسلمًا
به.

عندما كانت ابنتنا لورين في الرابعة عشرة من عمرها، أرادت حقًا الحصول على هاتف خليوي، كل أصدقائها كان بحوزتهم هاتف، لذا عقدت ساندي معها صفقة أنها ستجلب لها هاتفاً في عيد ميلادها في الصيف إذا واصلت تفوقها في المدرسة.

أنا لست مفتونًا بامتلاك الأطفال للهواتف الخليوية، فهم لا يحتاجون إليها ولا يستطيعون استخدامها في المدرسة -على الأقل في معظم المدارس-

لكن الأطفال في أعمار السادسة والثمانية أعوام في حوزتهم هواتف خليوية، الأمر جنوني! في معظم الأحيان، يتعلق الأمر بالغرور فحسب «مرحبًا، انظر إليّ». في كتابي، يجب أن يبلغ الأطفال الخامسة عشرة من عمرهم، قرب الحصول على رخصة القيادة، قبل التفكير في جلب هاتف خليوي لهم. على صعيد آخر، إذا كان/ت ابني/ت ابنتي يقود/تقود سيارة بنفسه/ا، سأصبح أول شخص في طابور شراء الهاتف الخليوي لأسباب أمنية.

إذا توصلت طفلك للحصول على هاتف خليوي، فكر في هذه الأشياء:

1 - هل تحتاج حقًا إلى هاتف خليوي لتتواصل معك؟ أم أنها تحاول أن تكون «رائعة» فحسب؟

2 - ما مدى مسؤولية طفلك؟ هل ستحرص على متابعة الهاتف الخليوي أم ستتركه في مكان ما؟

3 - من سيدفع ثمن الهاتف الخليوي؟ إذا كانت طفلك من ستدفع، لا يجب أن تدفع ثمن الهاتف فحسب -سيخبرك ذلك بمدى رغبتها في الحصول عليه، إذا كان سيخرج من أموالها- ولكن أيضًا الفاتورة الشهرية عندما تراكم الكثير من الفواتير بسبب مراسلة أصدقائها. إذا احتاجت إلى الاتصال بك، يمكنك دفع المعدل الثابت، ولكن لا تدفع أبدًا أي رسوم تفوق ذلك. إذا لم تدفع الفاتورة، سيتوقف الهاتف عن العمل.

4 - يساهم امتلاك هاتف خليوي في زيادة وقت التحدث على الهاتف مع الأصدقاء، هل تبلي طفلك بلاءً حسنًا في المدرسة؟ هل تنجز فروضها المنزلية؟ هل هي عضو مسؤول في العائلة، تمد يد العون عند الحاجة؟

ينبغي أن يكون الهاتف الخليوي ميزة إضافية وليس أمرًا مسلمًا به، ميزة ترافقها مسؤولية إضافية.

«صُعقت عندما تلقيت ملاحظة من معلمة كينت. لقد رسب في امتحان الأحياء لأنها ضبطته يغش بهاتفه الخليوي. عندما سألته إذا كان الأمر صحيحًا، اعترف. على الأقل، كان صريحًا حيال ما حدث!».»

حسنًا، يقولون إن الاعتراف مفيد للروح، إذًا ها نحن، كنت لأظل في صف اللاتينية 1 لولا وجود شاب يدعى كارل ماهاس. عندما كان يحين موعد الامتحان، أقول فحسب: «مرحبًا يا ماهاس، لم لا تخفض كتفك الأيسر؟» لولا تلك اللفتة الطيبة، لبقيت في ذلك الصف، كنت أدرسه في السنة الثانية من المرحلة الثانوية، ورسبت فيه مرتين بالفعل.

وفي سنتي الجامعية الأولى، كان هناك صف علم الاجتماع، امرأة ما ليباركها الرب، كان لديها وضعية جلوس طبيعية ساعدتني على تجاوز امتحاني النهائي. خلال ذلك الصف، درسنا قبيلة زوني في دوبو وهنود الكواكتل، كان معلمنا واحدًا من هؤلاء المفكرين العميقين الذين يهدون، وربما أيضًا كان يتحدث العربية ولكنها كانت بلا جدوى بالنسبة إليّ.

*لنكن صرحاء، لقد
غششنا جميعًا في
وقت ما.*

لنكن صرحاء، لقد غششنا جميعًا في وقت ما، لذا عندما تُضبط طفلة ما تغش، من الجيد أن تأتي إلى جانبها وتؤسس ما أدعوه بالتكافؤ. أخبر طفلتك: «مرحبًا، لقد مررت بذلك، هناك أوقات في حياتي حينما غششت أيضًا. كل ما يمكنني إخبارك به هو أنك لا تشعرين بالارتياح بعدها، وينتهي بك الحال تدفعين ثمن ما فعلت، أحيانًا ما تدفع الثمن عبر الرسوب في مادة معلم ما أو بالطبع السرقة الأدبية، الأمر لا يستحق فحسب».

من المهم أيضًا الاعتراف بشعورك تجاه ما حدث: «يا عزيزي أنا محبطة مما فعلت، أتمنى لو أنك لم تفعل ذلك». لاحظ أن هناك فارقًا بين قول إنك محبط مما فعلوا وبين قول إنك محبط مما هم عليه. يحتاج ابنك إلى أن يعلم بأنك تحبه مهما حدث، ولكن أحيانًا لا يعجبك ما يفعله.

إذا غش طفل على نحو متكرر، الشيء الذكي الذي يجب على أحد الوالدين القيام به هو إعادة الكرة إلى ملعب إدارة المدرسة، تدعهم ينطقون بحكم على ابنك أو ابنتك، من تجربتي، أنه عندما يتخذ شخص غريب أو خارج أرباب الأسرة قرارًا تأديبيًا، عادةً ما يحمل الأمر ثقلًا وخوفًا أكبر.

الغش هو كومة ترابية وليس جبلًا، إلا إذا أصبح سلوكًا متكررًا. ولي الأمر الذكي لا يحمل حادثة وقعت مرة واحدة مثل الغش فوق رأس الطفل. تعامل معها فحسب ثم امض قدمًا.

الأعمال المنزلية

«آه يا أمي، هل يتوجب عليّ ذلك؟».

«لقد سئمت القيام بكل الأعمال هنا».

كل منزل به أعمال يجب إنجازها، وكل فرد في العائلة لا بد وأن يتقدم ويساعد. هذا يعني كل فرد من أصغر طفل إلى أكبر طفل إلى الوالدين، هناك العديد من الأشياء التي يستطيع الأطفال القيام بها مثل إعداد المائدة، وغسل الصحون، ووضع حمولة من الغسيل، وتجميع القمامة، وكنس الشرفة، وغسل السيارة والاهتمام بالحيوانات الأليفة. وبينما يكبر الأطفال، يمكنهم المساعدة في مهام أكثر تطورًا مثل جز العشب، والذهاب إلى المتجر لشراء الحاجيات، وتغيير زيت السيارة، البحث عن أماكن لقضاء إجازة عائلية بمساعدة الحاسوب، إلخ.

ينسى كل طفل بين الفينة والأخرى، عندما ينسى الطفل، هذا ليس جبلاً، لذا لا تخلق واحداً. قل فحسب: «يا عزيزي، أعرف أنك اندفعت إلى المدرسة لأنك نسيت أن تنزه الكلب، رأيت روزي تقوم برقصة المرحاض، لذا أخذتها إلى الخارج بنفسى». في معظم الأحيان يجيب الطفل: «أوه شكراً يا أمي، لقد نسيت حقاً، أنا آسف!» وهكذا ينتهي الأمر، سيتذكر في اليوم التالي.

كل منزل به أعمال
يجب إنجازها، وكل
فرد في العائلة
لا بد وأن يتقدم
ويساعد.

ولكن إذا أصبح نسيان تمشية الكلب شيئاً مستمراً، يجب أن تفعل شيئاً مختلفاً

لجذب انتباه طفلك، أفضل شيء وجدته هو استهداف الطفل مالياً في مصروفه. لا يوجد تحذيرات أو تهديدات أو تذمر أو شجار. ببساطة ادفع لشخص آخر - أو لنفسك إذا لم يوجد شخص آخر - حتى يقوم بالمهمة ثم اخضم المال من مصروف الطفل، ستصل رسالتك صارخة وواضحة. العائلة يجب أن تأتي أولاً وكذلك ما تريد العائلة إنجازها.

هذا التصرف من الأم حصد نتائج سريعة:

«يُفترض أن يخرج جايسون القمامة أسبوعياً، وعندما لم يفعل للأسبوع الثالث على التوالي، أعطتني صديقتي حلاً استخدمتها مع ابنها المراهق لإيصال الفكرة، جمعت كل القمامة من صناديق القمامة الخارجية ووضعتها في حجرة ابنها بعدما غادر للذهاب إلى المدرسة، أغلقت باب حجرة نومه وتركت القمامة النتنة في غرفته طوال اليوم، بحلول الوقت الذي فيه عاد إلى المنزل، فاحت رائحة عفنة للغاية في الحجرة، جربت الأمر نفسه مع جايسون، مهلاً الأم اليائسة يجب أن تفعل ما يتوجب عليها فعله! فهم الفكرة، بالأخص عندما جاءت صديقتي بالصدفة إلى المنزل بعد المدرسة في

ذلك اليوم، كان ذلك منذ 6 أشهر، ومن حينها يتذكر دائماً أن الاثنين هو يوم القمامة، يستيقظ عادةً مبكراً قليلاً حتى يخرجها من الباب، عندما فهم جايسون أنني جادة، توقف عن الشكوى بخصوص الأشياء الأخرى التي أطلبها منه أيضاً».

هدايا عيد الميلاد (متلازمة «أعطني، أعطني»)

«الأمر لا يتوقف أبداً. حتى قبل عيد الشكر، لديها قائمة الأشياء التي تريدها والتي تمتد لعدة صفحات».

«منح رئيسي ابنه دراجة بخارية في عيد الميلاد، ابنه عمره 17 عامًا فقط!».

يحصل الأطفال على أشياء كثيرة للغاية هذه الأيام، وبالتحديد الأطفال في المنازل متوسطة ومرتفعة الدخل. ولي الأمر هو من لديه القدرة على تبيين الفارق بين ما يحتاج إليه الأطفال وما يريدونه.

أخبرتني جيل: «أشعر بالإحراج الشديد في كل مرة أذهب إلى منزل أوصهاري في عيد الميلاد، الجميع يفتحون هداياهم كلها مرة واحدة وينتهي الأمر خلال خمس دقائق... فيما عدا شكواهم حيال الهدايا التي لا يريدونها».

في مجتمع اليوم المادي، يرى الأطفال، المزيد والمزيد من الأشياء، وبالتالي يريدونها، ولكن هل يعني ذلك أنه ينبغي أن يحصلوا عليها؟ في الوقت الحاضر، يميل الأولاد إلى أن يصبحوا أقل امتناناً لأنهم يحصلون على الكثير.

ماذا يعني عيد الميلاد حقاً بالنسبة إليك؟ هل تود أن يظن أولادك الأمر يتمحور

حول الأخذ؟ أم هل تودهم أن يفهموا معنى التضحية والعطاء؟

**ولي الأمر هو من
لديه القدرة على
تبيين الفارق بين ما
يحتاج إليه الأطفال
وما يريدونه.**

أقترح على الآباء أن يقللوا عدد الهدايا التي يحصل عليها الأطفال. آل بيلينج على سبيل المثال، لديهم 3 أطفال، يحصل كل طفل على هدية كبيرة درست بعناية لقيمتها طويلة الأجل، وهدية صغيرة تلائم جورب عيد الميلاد. تلقت ابنتهم البالغة من العمر 9 أعوام آلة مندولين وكتبًا والشرائط التعليمية التي كانت تحلم بها، وحصل ابنهم ذو السنوات العشرة على زلاجات وعضوية لمدة ستة أشهر في ساحة التزلج المحلية، وحصل ابنهم البالغ من العمر 13 عامًا على قسيمة هدايا لمدة أسبوع من مخيم الخيول في الصيف التالي. مثل هذه الهدايا تظهر فحسب مدى معرفة الآباء بأطفالهم وتقدير الخبرات الدائمة بدلاً من إنفاق الأموال على الدمى البلاستيكية التي ستكسر أو تضيع.

واحد من الأشياء التي لطالما فعلناها نحن آل ليمان هو مساعدة عائلة محتاجة في وقت عيد الميلاد. نوفر ضروريات الحياة، أغراض البقالة والملابس إلخ، فضلًا عن بعض المفاجآت الممتعة الصغيرة لأطفال تلك العائلة حتى يفتحوها في أثناء عيد الميلاد. بينما يوصل أطفالنا تلك الهدايا معنا عبر السنوات، تكونت لديهم قلوب رقيقة تجاه المحتاجين. تلك صفة شخصية ستدوم إلى الأبد!

لا يمكنك دائمًا التحكم في عدد الهدايا التي يتلقاها طفلك نظرًا إلى أن بعضها من أشخاص آخرين، ولكن يمكنك القيام بهذا: وقتما تفتح هداياك، اجعل شخصًا واحدًا يفتح هدية واحدة في كل مرة، حتى لا ينتقل الأطفال من شيء إلى آخر، ويفتحوا الهدايا بتمزيق العبوات تمزيقًا عنيفًا دون حتى أن يفكروا في الشخص الذي أحضر الهدية أو حجم التضحية المبذولة في تقديمها. كما تصر العديد من العائلات قبل استخدام الهدية في اللعب على أن يشكر الطفل الشخص الذي منحها -سواء شخصيًا أو بملاحظة أو عبر الهاتف-.

لنواجه الأمر، نعرف جميعًا أطفالًا لا يشعرون بالامتنان أبدًا، لا توجد هدية يتلقونها كافية أبدًا أو جيدة بما فيه الكفاية. تواصل معي أب ثري منذ عدة سنوات مصاب بالحيرة بشأن ما يجب فعله مع ابنته. اعترف بأن لديه أموالًا طائلة وأنه أمطرها بالهدايا. في أي وقت أرادت قيادة سيارة العائلة الفاخرة،

كانت تفعل. لطالما خرجت مع أصدقائها إلى التسوق وتناول الغداء. ببساطة، كانت فتاة جامحة تفعل ما يحلو لها، وسليطة اللسان تدعو أمها بالـ «سا...» ووالدها بكلمات أخرى عندما لا تحصل على ما تريد.

في هذا العام أعلنت أنها تريد هاتفاً من ماركة آيفون في عيد الميلاد، ولم يعرف الأب ماذا يفعل، لطالما أغدقها بملابس من كبار المصممين في عيد ميلادها وعيد الميلاد وما بينهما من أوقات، ولكن بصراحة لقد تحولت إلى فتاة مدللة.

اقترحت على الأب بدلاً من وضع هدية عيد الميلاد تحت الشجرة، ينبغي أن يضع رسالة تقول التالي:

لأننا نحبك كثيرًا، هديتك لعيد الميلاد هي هذا الخطاب. لن يكون هناك أي هاتف آيفون أو هدايا أخرى لهذا العام، هذه السنة تحتاجين إلى الاستلقاء والتفكير حيال طريقة معاملتك لوالديك، وأختك، وأخيك وأصدقائك في المدرسة.

مع الحب..

بابا وماما.

ابتلع الأب ريقه وشحب وجهه قليلاً، ولكنه فعلها. وفي صباح عيد الميلاد ذلك، أوصل رسالته إلى ابنته التي أحبها ولكنه لن يتحمل سلوكها أكثر من ذلك.

إلام يحتاج أبناؤك حقاً في عيد الميلاد؟ سأجيب عن هذا السؤال بهذه الحكاية الصغيرة. أكتب عموداً أسبوعياً لصالح جريدة في توسان بولاية أريزونا. ذات عام طلبوا مني الكتابة عن هذا الموضوع: «ما هو أكثر شيء تريده زوجتك في عيد الميلاد؟» أجبت: «أن تُعامل بطيبة واحترام طوال العام». ومن الجلي أن ذلك العمود كان له تأثير لأنني تلقيت الكثير من الرسائل بخصوصه، بل أوقفني مندوب مبيعات التأمينات في مباراة كرة ليخبرني كم

كانت نصيحة رائعة وكم كان في حاجة إليها. اعترف قائلًا: «أجني الكثير من الأموال، وأمنح زوجتي الكثير من الأشياء، ولكنني تماديت معها في الكثير من الجوانب، لم أحترمها أو أعاملها بطيبة، احتجت إلى ذلك المقال حتى أدرك أن الأشياء لا قيمة لها، زوجتي في حاجة إلى الاحترام والحب والطيبة... والوقت، لقد أنرت بصيرتي».

ما الذي يحتاج إليه الأطفال أكثر من «الأشياء غير الضرورية»؟ يحتاجون إلى آباء يحترمونهم ويعاملونهم باحترام - ويساعدونهم في تعلم أن يعاملوا الآخرين على أنهم سواء-، ويمنحونهم هدية وقتهم. تلك الهدايا تدوم طوال العمر وليست قلائد ستصدأ أو تنكسر.

الآداب العامة

هذا الأمر لا يحتاج إلى أي أمثلة، لأنك تعرف ما أقصده بالضبط. ماذا حدث للآداب العامة هذه الأيام؟ لطالما أدهشني وضايقني كوالد يقوم برحلات القيادة المشتركة عندما أوصل طفلًا إلى منزله بسيارتي بعد نشاط ما ولا أتلقى حتى: «شكرًا يا سيد ليमान على إيصالي إلى المنزل». أليست هذه آدابًا عامة؟ أتساءل بيني وبين نفسي.

قارن ذلك مع حفيدي الصغير كونور الذي منذ بلغ الثالثة من عمره دائمًا ما يشكرني أنا وجدته دون إيعاز من والدته في كل مرة يأتي ليلعب، يشكرنا عندما نحضر له مشروبًا أو كعكته المفضلة. إذا استطاع طفل في الثالثة من عمره تذكر قول شكرًا، فلم لا يستطيع المراهق؟ هل يمكن لأنه ببساطة لم يتعلم في المنزل ما يجب قوله وفعله؟

إذا كان لديك طفل صغير، ابدأ الآن بتعليمه ماذا يقول، لا يتعلم الأطفال كيف يقولون شكرًا دون بعض التلقين. ليس من غير المعتاد أن تقول أم طفل صغير: «ماذا تقول؟» كتشجيع عندما يتلقى فعلًا طيبًا.

عندها يتذكر الطفل: «أوه من المفترض أن أقول شكرًا». إذا دعمت الأم هذا السلوك مرارًا وتكرارًا، قبل بلوغ الطفل الثالثة من عمره، ينبغي أن يصدر الأمر على نحو طبيعي دون تذكرة.

وعلى المنوال نفسه، لا يتعلم الأطفال الآداب العامة دون تلقين وتدريب، لذا علم أطفالك كيف يقولون من فضلك وشكراً. إذا لم تعلم أطفالك الآداب العامة، لم يفت الأوان قط حتى تبدأ. علم طفلك كيف تضع محرماً على ركبتيها، وأي شوكة تستخدم أولاً إذا كان هناك أكثر من واحدة وكيف تستخدم أدوات المائدة، علمها أن تسعل في كوعها بدلاً من وجه أحدهم أو في يدها قبل لمس مقبض الباب، علم طفلك أن التجشؤ والأصوات الجسدية ليست سلوكاً مؤدباً في العن.

إذا لم تعلم
أطفالك الآداب
العامة، لم يفت
الأوان قط حتى
تبدأ.

لم لا نحول تعليم الآداب إلى مرح إبداعي على مائدة العشاء؟ العب «اقبض على شخص لا يستخدم الآداب العامة» الجميع يحبونها في منزلنا. على طاولة العشاء، ضع كومة من العملات المعدنية أمام كل راشد وكل طفل (الأعمار بين السادسة والعاشره تفلح أكثر). إذا أمسكت بشخص لا يستخدم الآداب العامة، يحق لك أخذ عملة

من كومتهم وإضافتها إلى كومتك. إذا كنت والداً سانجاً مثلي، ربما تمضغ الطعام وفمك مفتوح حتى يمسك بك أحدهم، ربما يمكنك إصدار أمر: «مرروا لي البطاطس» وتنتظر شخصاً ما حتى يصحح لك: «من فضلكم مرروا لي البطاطس». يمكنك حتى أن تتجشأ. كن خلاقاً في الأسلوب الذي تدعم به الأمر، سيحبه طفلك. إن الأبناء يحتاجون إلى أب أو أم في وسعها ارتكاب الأخطاء على طول الطريق. إذا لم لا تخرع بعض اللحظات التعليمية لأجل الأطفال؟

لنفترض أن طفلك تلقى هدية، بعد سن الثالثة، من المفترض ألا يلحن الطفل حتى يقول شكراً، إذا لم يقل شكراً من تلقاء نفسه، عندما تصلون إلى السيارة، ماذا يمكنك أن تفعل؟ قل ببساطة: «يا عزيزي لاحظت أنك لم تقل شكراً للسيدة فلانة على الهدية التي قدمتها لك». من المرجح أن يقول الطفل:

«أوه يا أمي لقد نسيت». ردك: «حسنًا، شكرًا لإعلامي بهذا، سأحتفظ بهذه الهدية حتى تشكر السيدة فلانة بملاحظة أو مكالمة هاتفية».

ماذا ستفعل حقًا في هذا الموقف؟ لن تنهال على طفلك بالضرب المبرح لأنه نسي قول شكرًا وأخرجك، بدلًا من ذلك، أنت تعلم طفلك القيام بالتصرف الصائب عبر تأخير الإشباع - وهو ما يتعارض مع طبيعة الطفل الذي عادة ما يريد اللعب بتلك الدمية على الفور - حتى تكتمل المهمة.

التواصل / عدم الرغبة في التواصل

- كيف كانت المدرسة اليوم؟

- لا بأس بها.

- كيف سار الامتحان؟

(صوت نخرة).

- ماذا فعلت اليوم؟

- لا شيء.

- أين كنت؟

(هزة أكتاف).

- ماذا فعلت مع أصدقائك الليلة؟

- لا شيء.

تلقى جميع الآباء المعاملة الصامتة. كلمة «لا بأس» وصوت النخرة وكلمة «لا شيء» وهزة الأكتاف، لا يوجد شيء أكثر إثارة للسخرية من محاولة التواصل والطرف الآخر من المحادثة ذات الاتجاهين غير متعاون.

إذا أردت أن يتحدث

طفلك إليك، لا

تطرح أي أسئلة.

كيف تحاول التواصل؟ عبر طرح

الأسئلة، يفلح في معظم المحادثات، أليس

كذلك؟

خطأ، معظم الأسئلة التي نطرحها على

أبنائنا ليست مجدية حقًا «إذًا كيف كان

يومك في المدرسة»، والأطفال أذكاء بما يكفي ليعرفوا ذلك. عندما يطرح شخص راشد الأسئلة، يعرف الأطفال الأجوبة التي يتوقعها الراشدون، ويجعلهم ذلك أكثر عزمًا على عدم الإجابة. «ولكن يا دكتور ليمان، كيف سأعرف أي شيء مما يحدث مع طفلي إذا لم أطرح أسئلة؟».

ضع نفسك مكان الطفل لدقيقة، إذا تحول ولي أمرك بمجرد أن تفتح عينيك إلى القاضية جودين وأعطاك مرسومًا، وأحبط أفكارك، وأحبطك. هل ستود أن تفتح فمك؟

لم لا تبدل نمط التفكير؟ إذا أردت أن يتحدث أطفالك عن أي شيء، لا تطرح أي أسئلة. بدلًا من ذلك، انخرط بهدوء في عالمهم، وتحدث حول اهتماماتهم حتى لو كانت مختلفة عن اهتماماتك.

على سبيل المثال إذا كان ابنك يحب فرقة روك معينة أنت لست مفتونًا بها قل: «كنت أفكر بتلك الفرقة منذ بضعة أيام، أتساءل إذا كان هؤلاء الشباب ينسجمون في تلك الفرقة، وإذا ما كان ذلك الشاب ذو التسريحة الفريدة غريبًا كما يبدو، ومن هو قائد هذه المجموعة».

إذا لاقيت أطفالك في مستوى اهتمامهم، سيصبحون أكثر رغبة في الحديث، سيشعرون بأنهم أقل انعزالًا عنك إذا أبديت اهتمامًا في دخول عالمهم، عبر ملاقاتهم في مستوى اهتمامهم أنت تقول: «أحبك وأهتم بك، ما يهمك مهم بالنسبة إليّ أيضًا».

إذا قال طفلك تعليقًا تظنه صادمًا أو سخيًا، بدلًا من قول: «إنه أغبي شيء سمعته على الإطلاق» الذي ربما يكون أول شيء يتبادر على ذهنك، قل بدلًا منه «هذا مثير للاهتمام، أخبرني بالمزيد».

عبر التوقف عن طرح الأسئلة، ستعرف أكثر عن طفلك وعالمه.

«دائمًا ما يدخل إلى غرفتي ويخربها». «هل يجب أن تصطحبها معنا إلى المركز التجاري؟ إنها محرجة للغاية». «لقد أخذت كنزتي دون استئذاني، والآن لا يمكنها العثور عليها». «لا أحب تلك المعلمة، إنها ظالمة جدًا».

منذ وقت طويل، عندما كنت مساعدًا لعميد الطلبة في جامعة ما، اشتكت لي سكرتيرتان من بعضهما بعضًا بلا توقف، وفي النهاية، سئمت من الأمر. في المرة التالية التي اشتكت فيها سكرتيرة من الأخرى، اصطحبتها يدًا بيد إلى مكتب تلك السكرتيرة. قتل ذلك الشكوى في مهدها ومحا كل الاختلافات، وأجبر هاتين السيدتين على التعامل مع اشتباكاتهما بنفسيهما بدلًا من توريط الآخرين.

في وقت آخر تلقيت اتصالًا من أهل أحد الطلبة، كانا مستاءين لأن ابنتهما هاتفهما بشأن أمر ما ظننه لم يكن عادلاً. لذا شكرتهما ودعوت الطالب إلى مكنتي.

سألته:

- كيف حال الدراسة؟
- رائعة.
- حياتك الاجتماعية؟
- لا بأس بها.
- دروسك؟
- إنها على ما يرام.
- حسنًا، هذا مثير للاهتمام، لأن سبب وجودك هنا في مكنتي هو أنني تلقيت اتصالًا من والدك ووالدتك.

تقلب الطالب في مقعده: «أوه، لا تقلق حيال ذلك، لم أكن في مزاج جيد الليلة الماضية...».

هل تظن أن ذلك الطالب من المحتمل أن يتصل بأهله مرة أخرى لينفس عن غضبه بينما يعلم أن الأمر قد ينتهي به في مكتبي مجددًا؟ هذا غير محتمل، لأنه أجبر على تبرير ما قاله.

عندما يشتكي
طفلك، اتجه
به إلى مصدر
الشكوى.

سيشتكي الأطفال دائمًا من أختهم وأختهم وأحد والديهم ومعلمهم. في الواقع يحب الأطفال التذمر والشكوى من شخص آخر، ما لا يحبونه هو مواجهة الشخص الآخر، لذا عندما يشتكي طفلك، اتجه به إلى مصدر الشكوى.

لنفترض أن ابنك جاء إليك واشتكى من أخيه الأكبر، سيقول ولي الأمر المسؤول: «أنصت، هل تحدثت مع أخيك حول ذلك؟» في أغلب الاحتمالات سيقول الطفل لا، في هذه الحالة خذ يدًا بيد، واتجه به نحو أخيه وقل: «أخبر أخاك بما تشعر به».

أثناء دراستي في المدرسة الثانوية، وعندما تورط الطلاب في عراك، كان المدير يعطيهم قفازات ملاكمة ويصطحبهم إلى صالة الألعاب الرياضية قائلًا: «أخبروني عندما تفرغون»، ويخرج من الباب. لكنني لم أسمع قط بأي شخص تعارك حقًا. في بعض المرات أمسك بي وجلبت إلى صالة الألعاب الرياضية، لكنني لم أتعارك قط مع أحد.

كان هناك عبارات من نوعية: «أنت من بدأ الأمر». أو: «لا أنت من فعل». لم يبذل حتى أحد مجهودًا ليشير إلى الفاعل.

مثل هذا التصرف، جمع المتعاركين معًا، يسحب الرياح من أشرعة طفلك... بل أكثر مثل، سحب الأشرعة من زعايب طفلك.

سينفجر الأطفال حيال شيء أو آخر، إنه أمر مسلم به، ولكن إذا اتجهت بطفلك نحو مصدر شكواه، غالبًا ما ستقضي على الشكوى سريعًا دون أن تورط نفسك أكثر.

«ابنتي في السادسة عشرة من عمرها وبدأت تتسكع مع الفتيان، ما موعد العودة إلى المنزل الذي يجب أن أحده لها؟».

«يتجاهل ريان أي موعد سبق وحددناه للعودة إلى المنزل، ويعود في الوقت الذي يحلو له. أجلس في المنزل إلى جانب النافذة يعتريني القلق حتى يعود، يغضب زوجي ويحدث جلبه عندما يرجع ريان حول مدى استهتاره، لا يبدو أن أي شيء يفلح معه».

يوجد في بعض الولايات والمدن موعد لحظر التجول، ولكن بصراحة مواعيد حظر التجول ليست منطقية للغاية. أنا وساندي ربينا 5 أطفال، ولم يسبق ونطقنا «ساعة سحرية» محددة عندما يتوجب على الأطفال ألا يكونوا خارج المنزل. وبدلاً من ذلك، لطالما رمينا الكرة في ملعبهم. بمجرد أن تقود المراهقة السيارة، من الأفضل أن تصبح مسؤولة، وإلا فلا ينبغي أن تقود. (بالمناسبة تعلم القيادة مفيد للمراهقين، كما يوفر للأب والأم التأمين).

لا تحدد موعدًا

للعودة إلى

المنزل، قل: «عد

إلى المنزل في

وقت مناسب».

لذا عندما يقول الطفل: «يا أبي في أي موعد تريدني أن أعود إلى المنزل؟» بدلاً من تحديد موعد: «من الأفضل أن تعود إلى المنزل عند العاشرة مساءً وإلا ستعاقب». قل: «عد إلى المنزل في وقت مناسب». هذا يجعل ابنك المراهق يفكر جيدًا في قراره ويتحمل مسؤولية موعد العودة إلى المنزل الذي يختاره. أحسن الظن بطفلك حتى يثبت خطأك. إذا كان لديك مراهق في السادسة عشرة أو السابعة عشرة من عمره يعود إلى المنزل عند الرابعة صباحًا، سأقول هذه المرة الأخيرة التي يمكنه فيها استعارة السيارة. في مثل هذه

المواقف، ستقول: «العودة إلى المنزل عند الرابعة صباحًا يظهر لي ضعف حكمك. أنا لست مهتمًا بإعارة سيارتي التي أنا مسؤول عنها ومسجلة باسمي ومؤمن عليها بمالي، إلى شخص يعود إلى المنزل عند الرابعة صباحًا، لنعلق القيادة لفترة وسنعود إلى هذا الأمر خلال ثلاثة أشهر».

ربما يمنحك ذلك بصفتك ولي أمر شعورًا جيدًا أن تقول مثل هذه الأشياء، ومن الحكمة أن تتبع هذا الأسلوب، ولكنه يكلفك أيضًا، لقد اخترقت حياتك بمجرد أن تتمسك بهذا المعيار الضروري. ذلك المراهق ابن الستة عشر عامًا لم يعد بوسعه القيادة بنفسه إلى الأماكن المختلفة، هذا يعني أنه ينبغي أن يقله أحد الوالدين.

ولكن احزر ماذا؟ التربية هي أمر غير مريح، ولا يوجد تفسير آخر لها. أنت تحب أطفالك ولكن أحيانًا، لتكن صريحًا، يصبحون مثل الشوكة في الحلق -وأماكن أخرى أيضًا-.

عندما تعطي طفلك من شهر إلى ثلاثة شهور وقتًا مستقطعًا من القيادة، أنت ترسل رسالة قوية حول مدى كونه محظوظًا لأنه يقود سيارة العائلة، وما الشيء الذي يحتاج إلى القيام به على نحو مختلف المرة القادمة. إنه درس لا يُنسى بسهولة.

سوف يسيء الأطفال استعمال حريتهم أحيانًا، ولكن الشيء الضروري هو إبقاء الكرة في ملعبهم حتى ينشؤوا مسؤولين وفي اتجاه سن رشد صحية.

لذا لا تحدد موعدًا بعينه للعودة إلى المنزل، ولكن قل: «عد إلى المنزل عند ساعة معقولة». ومن المحتمل عندما تقوم بذلك، أن يعود طفلك إلى المنزل في وقت أبكر مما توقعته.

عندما ذهبت ابنتنا لورين إلى حفلة عيد ميلاد في الصف الثامن، سألتها عن موعد انتهاء الحفل. قالت: «لا يوجد موعد انتهاء، بل وقت للبدء فحسب، متى يجب أن أعود إلى المنزل؟». أعدت الكرة إلى ملعبها: «ما الوقت الذي تظنينه مناسبًا؟». قالت: «الساعة الحادية عشرة مساءً». ومن المثير للاهتمام، أنها اتصلت بي عند الساعة الحادية عشرة بالضبط من هاتف صديقتها

الخليوي لتقول إنها في طريقها إلى المنزل. هل أجبرتها على ذلك؟ لا، لقد قامت بكل ذلك بنفسها.

عندما استخدمت أنا وساندي هذا الأسلوب، أبناؤنا الثلاثة الأكبر عمراً، هولي وكريسي وكيفن، توصلوا إلى قوانينهم الخاصة فيما يخص سيارة العائلة، ابنتنا الأولى هولي كانت أول من بدأ القواعد، لم نستطع أنا وساندي تمالك أنفسنا وضحكنا فقواعدها كانت أكثر صرامة مما قد تكون عليه قواعدها! ينبغي أن يدرك الطفل أن القيادة رفاهية وليست حقاً، كونه أحد أفراد العائلة، والعودة إلى المنزل دون الحاجة إلى أن يخبره أحد هو جزء ضروري من الطريق حتى يصبح راشداً مسؤولاً.

التحدي / العصيان المتعمد

«نظر إليّ مباشرة في عينيّ وقال: «لا» بأعلى صوته».

«رفضتُ أن تذهب إلى السينما برفقة أصدقائها، تسللت من النافذة وذهبت على أي حال».

«دائمًا ما يتحداني عندما يخرج والده من البلدة. إنه أنكى من أن يفعل ذلك عندما يكون والده في المنزل».

التحدي جبل، جبل ضخم للغاية، إذا لم تتغلب عليه، وكلما أسرعت في تسلقه في حياة طفلك، كان ذلك أفضل.

ما يفلح مع
التحدي، هو أن
تفاجئ طفلك دون
سابق إنذار بمنحه
فيتامين ل (لا) عند
كل منعطف.

لنفترض أن طفلك ابن الأعوام الثلاثة
يدبب بقدميه في تحدٍ ويقول: «لا» ماذا
يفعل؟ إنه يتحداك إلى أقصى درجة. لقد
عقد العزم بكل تأكيد ولن يفعل ما تطلبه
منه. إذا كان الصفح على المؤخرة متماشياً
مع قيم عائلتك، فهذا حقاً وقت ضربة جيدة
على مؤخرة طفلك، ترافقها نظرة حازمة
تقول إنك جاد. هذه النظرة يجب أن تقول

«هذا ما أتوقع منك فعله، وأنتظر أن تفعله حالاً». مع الأطفال الصغار، يربح القتال ثبات التوقعات والمتابعة. كما أن فترة من الانعزال وتدبر الأفعال هي أمر فعال في تغيير السلوك المتحدي.

إذا تحداك طفلك الأكبر -من سن العاشرة إلى ما فوق- في تعمد، فأنت تواجه مشكلة أكبر بكثير، إذ لديك ابن أو ابنة لا يمكن الوثوق به/ا. ما الحل؟ ما يفلح مع التحدي، هو أن تفاجئ طفلك دون سابق إنذار بمنحه فيتامين ل (لا) عند كل منعطف.

الطفل: «يجب أن نذهب. إنه وقت تدريب كرة السلة». ولي الأمر: «لا، لن نذهب، لن أملك».

الطفل: «هل يمكنني الحصول على عشرة دولارات؟». ولي الأمر: «لا».

الطفل: «هل يمكنني الذهاب إلى منزل جاك؟». ولي الأمر: «لا».

إليك المثير للاهتمام في الأمر وسبب النجاح الكبير لهذه الطريقة. هناك دائماً أشياء سمحت للطفل بفعلها في الماضي. والآن فجأة لا تسمح له بفعلها. عاجلاً أم آجلاً -وعادة ما يكون عاجلاً- يريد الطفل معرفة سبب الرفض. «ما الأمر؟ لطالما سمحت لي بالقيام بذلك».

كيف ينبغي أن تجيب؟ مارس عليه الاحتيال. اسأله: «لم لا؟ لم لا تقضي بعض الدقائق في غرفتك لتتأمل لم لا؟ وعندما تصل إلى استنتاج حول السبب خلف قولي ذلك، سيسعدني التحدث معك».

ثم أبعد نفسك عن المسافة القريبة من الطفل حتى لا يتسنى له فرصة أن يحاول الجدل ورفع ضغط دمك.

معظم الأطفال عندما يتركون إلى أنفسهم، يتوصلون إلى السبب ويقولون: «أنا آسف».

ولكن هذا يحدث عندما تتمسك بموقفك دون أن تؤذي نفسك. اعتذار الطفل لا يغير من حقيقة أنه لن يذهب إلى أي مكان حتى نهاية اليوم. الآن، أصبحنا في الغد؟ إنه يوم جديد، وينبغي أن ينطوي على فرصة جديدة.

ولكن حتى يدوم أثر الدرس، لا بد أن يشعر الطفل بعواقب السلوك المتحدي. وأحياناً يعني ذلك المعاناة أيضاً (عدم القدرة على الذهاب إلى فعالية أردت الذهاب إليها) على أي حال، السماح للطفل بالقيام بنشاطه في ذلك اليوم بعد الاعتذار يعني أنه لم يتعلم أي شيء -سوى مواصلة التلاعب بك-. وأنت أيضاً كذلك.

عرقلة الصف

«جايك هو نوع الأولاد الذي يجد نفسه دائماً في ورطة. ضُبط بينما يصوب على أمين المكتبة بمسدس ماء، ثم حرر فأرًا من معمل الأحياء إلى حمام الفتيات، وخرجت كل الفتيات يصرخن. سنويًا، يقضي جاك ساعات في مكتب الناظر، ويئن المعلمون في العام القادم عندما يكتشفون أنه على قائمتهم».

أنت تعرف هذا الطفل، يبدو وكأنه جعل هدفه عرقلة الصف، إنه من يطلق قنابل الدخان في سلة المهملات تحت مكتب المعلم. وهو من يخرج من مقعده في منتصف الصف ويبدأ في الزحف تجاه الباب مثل ثعبان، إنه الطالب الذي يده مرفوعة دائماً مستعدًا للمشاركة بشيء

*كل هذه العرقلة
بهدف واحد، لفت
الانتباه، لذا توقف
وامنحه اهتمامًا.*

فكاهي حتى يجعل الأطفال الآخرين يضحكون، هو ببساطة من لا يستطيع الجلوس في هدوء، إنه من يقلب الطلبة الآخرون عيونهم له، ولكنه دائماً ما ينجح في تسلية المجموعة.

وأيضاً هو من يدفع بكل معلم على وجه البسيطة نحو الجنون، أعرف ما يحتاج إليه الأطفال أمثال جايك لأنني كنت واحداً من هؤلاء الأطفال المعرقلين. كل هذه العرقلة بهدف واحد، لفت الانتباه، لذا توقف وامنحه اهتماماً. ستقول: «هل أنت مجنون يا ليمان؟ إذا منحت اهتماماً، سيكرر ما يفعله فحسب، سيشجعه ذلك».

حسناً ولكن استمع إلى بقية القصة، سلوك جايك لم يتغير حتى اقتراح تلك الاستراتيجية على الآباء والمعلمين (لمن منكم أيها الآباء مرعوب من هذا الأمر، تذكروا أن هذا الكتاب عنوانه كيف تُغَيَّرُ سلوك طفلك. أمانا الكثير لإنجازه في إطار زمني قصير، لذا الإجراءات الجذرية مطلوبة أحياناً). في كل مرة يتصرف جايك تصرفات تعطيلية، كان يوقف المعلم الصف ويحدد السلوك: «يا أولاد أرى أن جايك اليوم يريد تسليتنا، تفضل يا جايك وافعل ما تريد فعله، وسنشاهده جميعاً». هذا الإقرار سينتزع كل المرح والمفاجأة من السلوك بعدما يقوم جايك -وثقته متزعزعة قليلاً- بعرضه الصغير، سيقول المعلم: «شكراً يا أولاد على متابعة عرض جايك الصغير، أتمنى أن تكونوا استمتعتم به، ولأننا اضطررنا إلى استقطاع وقت لمشاهدة عرضه، ينبغي الآن أن ننهي شرح الرياضيات».

ربما يصدر كورال من الهمهمات الغاضبة في الصف، ربما يقول شخص ما: «ولكن حان وقت الاستراحة!».

يرد المعلم: «نعم هذا صحيح، وستقصر مدة الاستراحة عشر دقائق بسبب عرض جايك».

أكدت لهم أن ضغط الأقران، وهو عبوس كل الأطفال بسبب الاستراحة القصيرة، سيتولى المهمة وينهيها. ولقد فعل، على نحو رائع.

«ابنتي، وهي مرافقة مسؤولة حقًا، بدأت تقود السيارة في السادسة عشرة من عمرها. سيبلغ ابني السادسة عشرة في غضون شهر، وحصل كل أصدقائه بالفعل على رخص القيادة. لكنني سأكون صريحة، ترعبي فكرة أن يقود إيفان سيارة؛ إنه شارد الذهن للغاية ولا يمكنه تتبع أي شيء، والده مقتنع بأنه سيركن السيارة في مكان ما ويفقدها فحسب، ناهيك بالتعرض لعدة مشكلات متعلقة بالوقود، لكنه سيتعرض للإحراج إذا لم نوافق على حصوله على رخصة قيادة، خصوصًا لأن كل أصدقائه لديهم رخصة، ولا داعي لذكر أن أخته حصلت على رخصتها في مثل عمره. ماذا يجب أن نفعل؟».

«أخبرتها أنه لا يمكنها أخذ السيارة إلى المركز التجاري، ولكنها أخذتها على أي حال. هل ظنت أنني لن ألحظ أم ماذا؟ أحاول التفكير في عقاب ملائم، لكنني غاضبة جدًا لدرجة أنني بالكاد أستطيع التفكير. ساعدني!».

«أصبنا بالصدمة عندما اقتادت الشرطة المحلية ابننا ريك إلى المنزل الليلة الماضية. تعرض للإيقاف هو وثلاثة من أصدقائه لأن الشرطي رآهم يتجولون على الطريق السريعة وساورته الشكوك، ادعى ريك أنه لم يشرب الكحول على الرغم من أن الأولاد الآخرين كانوا يشربون. أثبت اختبار مستوى الكحول صحة كلامه، ولكن مع ذلك، كان هو السائق. إنه في السابعة عشرة من عمره ولا يزال أصدقاؤه في السادسة عشرة من عمرهم. كيف يمكن أن يكون غيبًا إلى هذه الدرجة؟ إننا محرجون إلى حد يصعب تصديقه. إذا كان الأمر بيدي زوجي، فلن يقود ريك لبقية حياته».

تخرج أبي في الصف الثامن فحسب، ولكنه كان رجلاً ذكياً للغاية. وكنت وغداً حقيقياً في طفولتي، ولكن صدقني، عرفت قواعد أبي التي تحكم استخدام سيارة العائلة. لقد كانت مطرزة بالأسود والأبيض.

1 - لا يمكنك أبداً استضافة أكثر من طفل واحد في السيارة دون إذن صريح مني.

2 - لا يمكنك مغادرة القرية والقيادة في المدينة دون إذني.

كانت القواعد واضحة للغاية لدرجة أنها كانت من الأشياء القليلة التي لم أختبرها. أدركت أن أبي سيكون في جمود الأسمنت عندما يتعلق الأمر بها.

القيادة هي رفاهية وليست أمراً مسلماً به. بعض المراهقين جاهزون للقيادة في السادسة عشرة والبعض الآخر مثل إيفان يجب أن ينتظروا قليلاً حتى تصبح أفكارهم مترابطة ارتباطاً

وثيقاً بأفعالهم، والمراهقة التي تخرق قرار ولي أمرها فيما يتعلق بالقيادة لا يجب الوثوق بها، وينبغي حرمانها من المفاتيح، ويجب ألا تقود لبعض الوقت، ينبغي أن تعلق رفاهيتها بسبب انعدام المسؤولية والاستهتار.

هل أنا قاسٍ؟ فكر في الأمر بهذه الطريقة، إذا استهتر طفلك بشأن الأمور المهمة مثل قيادة السيارة، هل من الذكاء السماح له بمواصلة القيادة؟ عندما يستهتر بك، كأنه يقول: «أتعرف يا أمي أو أبي، أنت حقاً لا تهتم. لا يهمني ما تقوله، أنا لا أحترمك». هل هذا نوع الأطفال الذي تريده أن يقود سيارتك التي قيمتها 32 ألف دولار وتأمينها يبلغ 100 ألف دولار؟

بالطبع لا، حان وقت الحب الصارم. علق امتيازات طفلك المراهق وقدم له وقتاً للتفكير، هذا السلوك ينبغي أن تتعامل معه قبل فوات الأوان.

هل ينبغي أن تحرمه القيادة مدى الحياة؟ لا، سيكون ذلك غير عملي، تأمل مدى تعقيد حياتك، ثم أضف إليها الوقت الذي تحتاج إليه حتى تقل ابنك المراهق إلى حيثما ينبغي أن يكون (مثل عمل بعد المدرسة).

ولكن من الجلي أن القيادة هي مسؤولية للراشدين. إذا لم يكن طفلك جاهزاً لمثل هذه المسؤولية، لا ينبغي أن يقود. وإذا انطوى الأمر على الكحول -مثل حالة ريك-، يجب أن تطول مدة الإيقاف، نظراً إلى أن أي شكل لاحتساء الكحول والقيادة هو حقاً أمر خطير.

المخدرات والكحول

«لم أصدق الأمر عندما اتصل مدير المدرسة ليخبرني أنه أمسك بـ «سيث» وبعض الأولاد الآخرين يدخلون الماريجوانا بعد المدرسة. ابني كان يدخل الماريجوانا؟».

«لطالما كانت أنيتا طالبة جيدة، حتى التحقت بالمدرسة المتوسطة، بدأت درجاتها تنخفض، وليس فقط القليل ولكن الكثير. الآن تسهر مع أصدقائها حتى وقت متأخر، وأصبحت سليطة اللسان، ولا تستيقظ حتى الظهيرة في عطلات نهاية الأسبوع. ولا تزال عيناها تبدو غائمتين. ماذا حدث لفتاتي المطيعة؟».

استهلاك وإدمان المخدرات والكحول ليس أمراً يستهان به، إنه جبل ويتحتم عليك مواجهته على الفور. إذا كانت طفلك طالبة جيدة أو متوسطة، وفجأة في الفترة من الصف السابع إلى الصف العاشر ترى درجاتها تنهار على الجدول، مرحباً بك في عالم الماريجوانا. يسلب تدخين الحشيش الدافع من طفلك على نحو أسرع من أي شيء آخر، يدخل الكثير من الأطفال الحشيش، حتى المراهقين الذين قد تطلق عليهم «أطفالاً مطيعين». وإليك المفاجأة، بمجرد أن يبدأ طفلك في تدخين الحشيش، يبدأ جسده في اشتها ذلك الانتشاء أكثر فأكثر.

ينطبق الأمر نفسه على استهلاك الكحول، يبدأ الكثير من المراهقين في احتساء الجعة في الحفلات حتى يبدوا «رائعين» ومن أفراد المجموعة، ثم تبدأ أجسادهم وعقولهم في طلب «حالة الاسترخاء» التي يدخلهم إليها الكحول، وكما قالتها إحدى الفتيات: «عندما أحتسى الكحول، أستطيع الهروب من ذاتي لأصبح شخصاً آخر. أنا لست متمزمة بعد الآن، أنا روح الحفلة، والجميع يحبونني».

**استهلاك وإدمان
المخدرات**

ولهذا السبب بالتحديد يتعاطى المراهقون الكحول والمخدرات:

**والكحول ليس أمراً
يستهان به، إنه
جبل ويتحتم عليك
مواجهته على
الفور.**

1 - الهرب من أنفسهم أو موقفهم في الحياة -سواء في المنزل أو المدرسة أو كليهما-.

2 - أن يصبحوا مشهورين، جزءاً من «المجموعة»، ومحبوبين.

ولكن مثل تلك المحفزات هي حل سريع فحسب، وليست الإجابة عن تعاسة أو انعدام أمان المراهق. بل أسوأ، يتحول تعاطي الكحول والمخدرات إلى إدمان. اسأل فحسب أي شخص في اجتماعات مدمني الكحول المجهولين ممن كافحوا لسنوات للتخلص من الإدمان.

إذا اكتشفت -أو حتى ساورك شك- أن طفلك يشرب الكحول أو يتعاطى المخدرات، اسأل نفسك هذه الأسئلة الضرورية:

1 - من أين يحصل الطفل على المال لشراء المخدرات والكحول؟ ربما يحصل عليه منك، عبر مصروفه أو المال الإضافي الذي يتسوله منك. إذا كان الأمر كذلك، حان وقت قطع الإمداد نظراً إلى أنه يدعم عاداته فحسب، ولفترة يمكنه اقتراض المال من أصدقائه، ولكن ذلك لن يدوم.

2 - هل يعرف أطفالى عندما أَدخن الحشيش أو أتعاطى أى مخدر؟ إذا كانوا يعرفون، سيرون تعاطيك المخدرات على أنه الضوء الأخضر حتى يحتفلوا مع أصدقائهم ويدخنوا الحشيش، ويحقنوا أنفسهم بالمخدرات، ويشموا هذا أو ذاك، أيًا كان ما سيأتي.

عبر تعاطي المخدرات، أنت تمنح طفلك إنذناً أعمى ليفعل المثل. تحدث مثل هذه القصص في المنازل بأحاء أمريكا. لقد وقعت لدانيل، كما تفيد قصتها:

«كان أبى يحتسى السكوتش يومياً بعد عودته إلى المنزل، ثم يشرب كأساً أخرى بعد العشاء». أخبرتني دانيل «لذا كبرت وفي رأسى أن ذلك ما تفعله عندما تصبح راشداً. حينما بلغت الحادية عشرة من عمري، أردت أن أصير مثل أبى تماماً. بدا أن الجميع يحبونه لأنه مسلٌ... على الأقل عندما كان موجوداً. لذا بدأت أرتشف من زجاجة السكوتش الخاصة به عند عودتي من المدرسة. كنت أهربها من حجرة شرابه بينما تعد أمى العشاء. كنت أملؤها بقليل من الماء حتى لا يعرف أحد ما أفعله».

واصلت دانيل فعل ذلك حتى أصبحت مدمنة كحول في الثالثة عشرة من عمرها، ولكن لم تُضبط سوى عندما أصبحت في الخامسة عشرة من عمرها، مع إحدى صديقاتها الأكبر سناً في حانة ما، حتى عائلتها اكتشفت أنها احتست الكحول. أصيبت والدتها بالذهول، ووالدها بالإحراج -ففي نهاية المطاف، كان ضمن مجلس كنيستهم- وانتهى الحال بدانيل تحتاج إلى الذهاب إلى مصحة حتى تسحب الكحول من جسدها.

بل وأكثر من ذلك، اكتشفت في المصحة أنها كانت حاملاً، وهي لا تعرف الأب لأنها أقامت معه علاقة وهي ثملة.

وُلد الطفل مبتسرًا مصابًا بمتلازمة الكحول الجينية. كان طبيب زوجته يعرفان المضاعفات التي قد تنتج عن شرب الكحول أثناء الحمل، انتهى بهما الحال يتبينان الطفل ويدفعان الفواتير الطبية. أضاعت دانييل عامًا من المدرسة الثانوية بسبب مضاعفات الحمل وما نتج عنه من اكتئاب، بدأت دانييل عامها الثانوي الثالث في مدرسة مختلفة حتى تستطيع البدء من جديد وصناعة أصدقاء جدد.

اليوم دانييل في أواخر عشرينياتها وتعمل في مركز للمراهقين مدمني الكحول -وبعض الفتيات حوامل أيضًا- «أعرف أين هم، وأريد رؤيتهم يبلغون مكانًا جيدًا أيضًا. أنا شخص مختلف تمامًا الآن، لأن والديّ أظهر لي حبًا صارمًا، ولكن التغيير الأكبر كان من نصيب والدي؛ اضطر إلى تحمل عواقب احتسائه للكحول ومخاوفه، وغير ذلك حقًا علاقتنا. عندما عدت من المصحة، بكى وأخبرني أنه خذلني، ثم عانقني هو وأمي وأخي الأكبر، أول عناق حقيقي يمكنني تذكره. بكى أيضًا عندما تبني أحدهم طفلي، لكنه قال لي إنه فخور بي لأنني فعلت الشيء الصحيح».

عندما تكتشف أن طفلك يتعاطى المخدرات أو يدمن الكحول، فذلك هو وقت الحب الصارم... حتى تقدم لطفلك مستقبلًا. احصل لطفلك على المشورة، أودعها في برنامج مصحة. لا تنتظر، الكثير من المراهقين تناولوا جرعات زائدة أو قتلوا أنفسهم وآخرين بالقيادة تحت تأثير الكحول، حياة طفلك أيضًا أئمن من أن تجازف.

«ابنتي في الثامنة من عمرها، وتتوق إلى ثقب أذنيها، ولكنني لا أظنها جاهزة بعد لذلك... الألم أو المسؤولية».

«حضر ابني إلى طاولة العشاء حاملاً معه مفاجأة، لقد ثقب أذنيه، عندما رأته أمه أسقطت البطاطا المهروسة. فعل الأمر هو وأصدقائه معاً في تحدٍ في المركز التجاري».

السماح لطفلك بثقب أذنيه من عدمه جانب تحتاج كولي أمر إلى الحكم الجيد عليه. هل ستريد أن يرتدي ابنك البالغ من العمر 9 أعوام قرطاً؟ لا على الأرجح. ولكن إذا أراد ابني البالغ من العمر 15 أو 16 عاماً ارتداء قرط، أظنني سأسمح له. سيكون الأمر وكأنه كومة ترابية في الحياة. بالطبع سأود التحدث مع ابني حيال الأمر أولاً، نظرًا إلى أن السبب عادة خلف رغبة الأطفال والمراهقين في ثقب آذانهم هو أن أصدقاءهم يقومون بذلك. «لكن هل تود حقًا أن تصبح مثل الجميع؟» هو سؤال وجيه تطرحه.

بصراحة، لا أريد، لأنني عندما أنظر إلى «الجميع»، لا يعجبني ما أراه. ذات مرة ذهبنا إلى مباراة كرة سلة حيث كان الجميع مرتدين اللون الأحمر. هل تعرف ما كنت أرتديه؟ قميصًا أبيض اللون، لقد قدمت عروضًا إيضاحية مهمة في مناسبات رسمية وحفلات جمع تبرعات بينما كنت أرتدي قميصًا صيفيًا مزركشًا، تخيل الشخص الوحيد في المكان الذي لا يرتدي ربطة عنق سوداء، وأنا المتحدث!

السماح لطفلك
بثقب أذنيه من
عدمه جانب تحتاج
كولي أمر إلى
الحكم الجيد عليه.

عندما كان ابننا المراهق كيفن يتحدث عن ثقب أذنيه، أردت فحسب رؤية مدى جديته، لذا انقضضت على مجموعة أقراط زوجتي وخرجت إلى طاولة العشاء حاملاً

قرطاً، انتهت رغبة كيفن في ارتداء قرط بسرعة شديدة عندما أعلنت أنني أيضاً سأستمتع بارتداء واحد.

كل شيء يعود إلى ذلك: هل ستركز على الكومات الترابية أم ستوفر مدفعيتك الثقيلة للجبال؟ إذا كان ابنك المراهق لديه مقابلة عمل في بيئة متحفظة واكتشف أنه لن يحصل على الوظيفة لأنه يرتدي قرطاً، ربما سيختفي ذلك القرط الذي تكرهه خلال مقابلة العمل القادمة (الشيء نفسه ينطبق على ابنتك التي قررت عمل 3 ثقوب في كلتا أذنيها).

تناول الطعام (في الكراسي المرتفعة والمطاعم)

عدت لتوي من تناول الغداء مع حفيدي كونر البالغ من العمر 3 أعوام، وحفيدتي أديلين ذات الثمانية عشر شهراً. دعني أقل شيئاً مقدماً إنه من المستحيل تقريباً الاستمتاع بتناول الغداء أو التفوه بكلمة في أي جانب حينما تصطحب رضيعين إلى مطعم. كما أخبرتني ابنتي كريسي: «لقد قمت بعملك الصالح لهذا الأسبوع».

قلت لها: «لقد استمتعت بالأمر كثيراً لدرجة أننا سنكرهه... بعد عام»، وضحك كلانا.

*أن تطلب من
أطفالك الصغار
الجلوس لفترة
من الوقت، أو
الجلوس في
المطلق هي
مهمة شاقة.*

نظراً إلى أن لدي 5 أولاد، والآن عندي أحفاد، أتماهى مع الأمهات في خضم رعاية الأطفال. عندما تكون ولي أمر، يصبح هدفك أحياناً ببساطة هو تجاوز اليوم. أن تطلب من أطفالك الصغار الجلوس لفترة من الوقت، أو الجلوس في المطلق هي مهمة شاقة -وبالأخص لأنواع شخصيات بعينها- ينبغي أن تعرف كل أم أين يقف حد الجلوس بالنسبة إلى ابنها. الدفع بالأمر لتجاوز تلك الحدود -مثل الذهاب لتناول

الطعام في استراحة الغداء مع الصديقات في مطعم- هو على الأرجح بمنزلة

البحث عن المتاعب. تجهيز الطعام والذهاب إلى حديقة حيث يمكن لأطفالك أن يركضوا هو خيار أفضل غالبًا، وستشكر صديقاتك.

يستغرق الأطفال الصغار بالأخص وقتًا قصيرًا لتناول الطعام -إلا إذا تحول إلى عراك وخطتهم هي الحفاظ على انتباه الأب أو الأم عبر إضاعة الوقت- عندما ينتهون من الأمر، فقد انتهوا منه. لذا إن لم تقرأ الرسالة بسرعة «مرحبًا، لقد فرغت من كل ذلك» في عيون طفلك، سيقوم بأمرين طبيعيين:

1 - يدفع كل بقايا طعامه بسرعة على الأرض (مراقبة الطعام يسقط ويتناثر أمر ممتع للغاية، وكذلك رؤية الأب أو الأم يأتیان مسرعين! لا يهم إذا كان الموقف في المنزل أو في المطعم. رضيعك لا يشعر بالإحراج إطلاقًا من هذا التصرف، بل يظنه ممتعًا).

2 - يبعد الصينية بكل قوته ويبدأ في التسلق خارجًا من كرسيه العالي. إذا ماذا يمكنك أن تفعل؟ أولاً وقبل كل شيء، يجب أن تستوعب أن الأطفال مشاغبون بطبيعتهم، لقد ولت أوقات العشاء الطويلة تلك حينما تحدثتما عن المستقبل وأمسكتما بأيدي بعضكما بعضًا، وحدقتما إلى عيون بعضكما بعضًا -باستثناء مواعيد العشاء-. لقد تغيرت الحياة.

ثانيًا: التصرف على السجية ليس شغبًا بالنسبة إلى الطفل. هكذا يفكر الطفل ابن الاثني عشر شهرًا: «مهلاً، لو ألقيت بحبيبات التشيريوز خاصتي من أعلى كرسيّ العالي، ستأتي أمي راكضة. لنرى عدد المرات التي ستفعل فيها ذلك».

ثالثًا: نطلب من الأطفال ما يفوق قدرتهم، بالنظر إلى عمرهم، عندما نجعلهم يجلسون لفترات طويلة في مقاعد أو مقاعد عالية. ينتهي الحال بالكثير من الآباء بوضع أطفالهم في مقاعد عالية وإطعامهم وجبات خفيفة قبل العشاء، حتى يستطيعوا وضع الطعام على المائدة لباقي العائلة. وهذا لا يفلح، فبحلول الوقت الذي يجهز فيه العشاء، يصبح هؤلاء الرضع شباعًا للغاية من تناول الوجبات الخفيفة لدرجة أنه لا يمكنهم تناول طعام العشاء

الفعلية ويشعرون بالحكة فيصعب عليهم الجلوس لمزيد من الوقت في تلك الكراسي العالية غير المريحة.

إذا ما هي الإجابة؟ أطعم طفلك قدر المستطاع في أثناء تناوكل للطعام، أو على الأقل من الطعام نفسه الذي تأكله -حتى لو كان مهروسًا أو مقدمًا في دفعات كما تطبخه-، أيضًا علّم طفلك شيئًا مهمًا للغاية، بمجرد أن تهبط، تنتهي الوجبة. هذا يعني أنه لا توجد عودة لتناول المزيد من الطعام. الأمر ينطبق على المنزل كما يسري على المطعم.

إذا علمت أطفالك الصغار هذا، سيجلسون ما داموا جائعين ثم يختفون من طاولة العشاء، ثم يتركونك تتحدث على انفراد مع شريكك أو أطفالك الآخرين.

بالطبع، يفلح الأمر للغاية في المنزل، حيث يكون لدى طفلك دمي يلعب بها، ولكنه أكثر صعوبة في المطعم. لهذا السبب، عندما يكون الأطفال صغارًا، قد تحتاج إلى بعض الوقت إلى أن تأتي بخيارات أكثر إبداعًا من نزهة المطعم التقليدية. ستصبح أكثر سعادة، وكذلك أطفالك، وسيشكر رواد المطعم الذي لم تذهب إليه.

المخاوف / الخوف

يحدث الأمر في كل المنازل بما فيها منزلك، تتنفس الصعداء بعدما تضع أطفالك في السرير... ولكن بعد مرور خمس دقائق ترى عينين كبيرتين ثاقبتين تحمقان إليك من عند الزاوية. إنه طفلك الأصغر.

تقول بأكثر نبراتك حزمًا: «لماذا أنت مستيقظ؟». يرد الصوت الصغير مرتعشًا: «أخاف من الظلام».

ولكن ماذا يحدث حقًا؟

تذكر أن الأطفال متحدون، وإذا كان لديك أكثر من طفل، لقد أرسل أطفالك أصغرهم باعتباره كشافًا استطلاعيًا أو كبش فداء. أعرف بشأن ذلك كله لأنني حينما كنت صغيرًا، اعتاد أخي الأكبر وأختي أن يخدعاني للعودة إلى حجرة المعيشة بعدما يُفترض أن نكون في السرير. كنت فأر التجارب... أو الضحية،

أيًا كانت الطريقة التي تود النظر بها إلى الأمر. إذا أردنا تناول حبوب القمح كوجبة خفيفة، كانا يرسلانني. لماذا ترسل الأصغر حتى يقوم بالعمل القدر؟ بالنسبة إلى الأشقاء، إذا قتل الطفل الأصغر، فمن يهتم؟ إنهم لا يحبونه على أي حال.

ماذا يحدث حقًا في

حالة الخوف من

الظلام، والأشياء

التي تتجول في

الليل، والوحوش

الموجودة أسفل

السريّر؟ يريد الطفل

منك أن تأتي إلى

تلك الحجرة.

الحقيقة هي، أظهرت الدراسات أن الطفل الأقل احتمالاً أن ينال عقوبة هو أصغر فرد في العائلة، يستطيع أن ينجو بفعلته أمام الأب والأم. وأطفالك يعرفون ذلك عفويًا، إنهم أنكباء. لذا يخبر الطفلان البالغان من العمر 9 أعوام و11 عامًا الطفل ابن الأربعة أعوام أن يذهب إلى الخارج، والطفل ذو الأعوام الأربعة ساذج بما يكفي لينفذ الأمر. بمجرد أن يذهب إلى هناك وينجح في التفاوض معك، سيظهر ظلان آخران في الممر.

تصيح قائلاً: «ماذا تفعلان خارج السريّر؟». يردان: «خرج كوري من سريّره». ولن يطول الوقت حتى يصبح لديك حفلة ليلية قائمة في وقت استراحتك.

عد إلى الطبيعة الهادفة للخوف. ماذا يحدث حقًا في حالة الخوف من الظلام، والأشياء التي تتجول في الليل، والوحوش الموجودة أسفل السريّر؟ يريد الطفل منك أن تأتي إلى تلك الحجرة، إنه يود وجودك، وذلك الخوف يمنحه سببًا للبكاء والصراخ وطلب وجودك برفقته، إذًا ماذا يمكنك أن تفعل؟ تستطيع الدخول إلى تلك الحجرة وتطمئن طفلك أنه لا وجود للوحوش في المنزل، ولكنك بمجرد أن تخطو داخل تلك الحجرة، تخسر المعركة. لذا جرب الاقتراح التالي: عندما يحين وقت النوم، ضع زجاجة رشاش إلى جانب سريّر الطفل. ضع ماء والقليل من صبغة الطعام بداخلها وقل: «يا عزيزي

أنت محظوظ! الليلة لدي طارد للتنانين هنا! رشة واحدة وتختفي كل الوحوش من المنطقة».

الفكرة هي تعليم الطفل كيفية التحكم في مخاوفه.

أتذكر في طفولتي عندما كنت أغلق عيني، يمكنني رؤية دوائر صغيرة ملونة اعتدت أن أسميها حشرات، وكنت أخبر أبي وأمي: «أرى حشرات! أرى حشرات!» وكانا يأتيان إلى غرفتي ليلة بعد ليلة ويهدئانني، ولكن ما هي الطبيعة الهادفة لسلوكي؟ رؤية أبي وأمي مرة أخرى فحسب قبل الذهاب إلى النوم.

إذا كنت واعيًا بذلك، ستأتي بحلول خلاقة مثل الزجاجة الرشاش قبل وضع طفلك في السرير.

الشجار في السيارة

«قلت لك أن تتوقف عن الأمر... حاليًا». «إذا لم تكف عن لكز

أخيك، سأ...». «انتظر حتى نعود إلى المنزل...».

ثم هناك الذراع الأبوية التي ترفرف من كرسي السائق أو الركاب إلى المقعد الخلفي... لماذا يتشاجر الأطفال في السيارة أغلب الأوقات؟ وذلك لأنهم في مساحة محددة، ويتنافسون على مكانة ليروا من هو الأكثر سيطرة في القبيلة، بل ليروا كيف يمكنهم السيطرة عليك. من المذهل كيف يختار الأطفال ذوو النفوذ مجالاتهم حتى يتمكنوا منك. عادةً إنها الأماكن حيثما تكون سمكة في برميل -مثل قيادة سيارة- ولا يوجد أمل في الهروب.

إذاً ماذا تفعل؟ عندما يتشاجر الأشقاء في المقعد الخلفي من السيارة أثناء قيادتك، من الممكن حقًا أن يشترك الأمر، الصراخ عليهم والنظر إلى المرأة قد يشترك أكثر، وتهديدهم لن يحقق أي شيء. فهم يعرفون:

1 - أنك لا تعني ما تقوله.

2 - لن تنفذه، العديد من الآباء يقولون «إذا لم تهدأ، لن نشترى ذاك أو نذهب إلى هناك». ولكن عادةً ما تكون تلك تهديدات فارغة، في وجود سوابق من هذا النوع من التهديدات والتحذيرات، لن ينتبه الطفل إلى ما تقوله.

3 - لا يمكنك الوصول إليهم - فيما عدا الذراع المرفرفة السخيفة التي تثير غضبك أكثر فحسب.-.

أوقف السيارة على
جانب الطريق في
هدوء وتوقف.
اخرج من السيارة،
وتمدد قليلاً،
وافحص الإطارات،
وافتح صندوق
السيارة.

لذا جرب الاقتراحات التالية أولاً: ارفع صوت الموسيقى في السماعات الخلفية، جزء من متعتهم يكمن في معرفتهم أنك تسمع شجارهم، وينتظرون منك التدخل وحل النزاع، هذا جزء من خطتهم الموحدة. إذا لم يفلح رفع صوت الموسيقى وواصلوا الشجار، أوقف السيارة على جانب الطريق في هدوء وتوقف. اخرج من السيارة، وتمدد قليلاً، وافحص الإطارات، وافتح صندوق السيارة، إذا كنت ذاهباً إلى مكان ما يريد الأطفال، وانتهى بهم الحال

يصلون إليه متأخرين، فهذا أفضل. خذ وقتك خارج تلك السيارة، عندما تعود إلى الداخل، قل شيئاً مثل: «هل الوضع آمن الآن حتى تقود ماما؟».

جرب ذلك مرة وعادة ما يكون كافياً لإيقاف الشجار، على الرغم من ذلك إذا كنت ولي أمر هسأ حتى تلك اللحظة، ربما تحتاج إلى جرعة أخرى.

واحزر ماذا؟ لم يرتفع معدل ضربات قلبك أيضاً، استخدمت مبدأ «الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى». لن يصل هؤلاء الأطفال إلى مقصدهم حتى يتعاملوا مع شجارهم.

«ولكنني نسيت فحسب» سينسى الأطفال كما يفعل الجميع. سينسى الأطفال إنجاز الفرض المنزلي، وينسون جلب الكلارينت إلى المنزل من المدرسة، ولكن لا تتقبل الأعذار فهي تجعل الضعيف أكثر ضعفاً.

إذا نسيت جاني ابنة الاثنتي عشرة سنة الكلارينت، أفضل شيء تخبرها به هو: «يا عزيزتي عودي إلى المدرسة وأحضري الكلارينت، إنك في حاجة إليه». إذا كنت تعيش في مدينة صغيرة أو حي آمن، وسيتحتم عليها أن تسير نصف ميل حتى تعود إلى المدرسة، فليكن ذلك. وإن لم يكن، ربما ينبغي لك أن تقلها حتى تعود إلى المدرسة وتحضره.

لا تتقبل الأعذار

فهي تجعل

الضعيف أكثر ضعفاً.

المغزى هو ألا تدع النسيان يصبح ذريعة لعدم إنجاز الأمور. يجب أن تتعلم الطفلة تحمل مسؤولية فعل ما تقول إنها ستفعله. لا تمنح مكافآت على النسيان.

النسيان ليس عذراً، الأشخاص الوحيدون الذين يتكسبون منه هم أصحاب شركات البطاقات الائتمانية، يصنعون ثروة سهلة عندما تتأخر عن سداد دفعة لأنك نسيتها. إنهم يضيفون 39 دولارًا -أو أكثر- رسوماً متأخرة على بطاقتك الائتمانية ويراكمون النسب.

المبيت خارج المنزل

من المغربي للغاية أن تسمح لطفلك بأن ينضج سريعاً، وذلك يشمل المبيت خارج المنزل، ولكنه ينبغي أن يكون حدثاً استثنائياً وبالأخص عندما يكون أطفالك صغاراً. يحتاج الأطفال إلى الوجود في المنزل، وحالياً يقل معدل وجود الأطفال في المنزل أكثر فأكثر. إنه جزء لا يتجزأ من كينونة أطفال العصر الحالي. على ما يبدو أنه ببلوغ العام الثالث، يتحتم عليك الانضمام إلى تمارين الجمباز وعند بلوغ العام الخامس تلعب كرة القدم وتلتحق بنادي السباحة والباليه وإلخ. هذا يعني أن يتعرض أطفالك إلى عدد أكبر من الأشخاص أكثر من أي وقت مضى.

ما مدى معرفتك بالعائلة التي سيبيت عندها طفلك؟ هناك فارق بين مبيت طفلك ذي الأعوام الثلاثة في منزل جده وجدته -ومع ذلك العديد من أبناء الأعوام الثلاثة غير مستعدين حتى لذلك، لأنهم سيفتقدون والدتهم للغاية- والسماح لابنك البالغ من العمر 7 أعوام بالمبيت في منزل رفيقه في دوري الناشئين. هل أنت متأكد من عدم وجود مشتبه أطفال في ذلك المنزل؟ أعرف أن هذا حاد، ولكن هذا هو عالمنا الآن، المخاطر عالية للغاية، وها هو الجزء الصادم، إذا تعرض طفل للاعتداء الجنسي، الاحتمالية الأكبر هي أن المعتدي سيكون من أفراد العائلة.

أولياء الأمور في

العصر الحالي

لا يملكون أن

يصبحوا منتبهين

لأطفالهم.

هذا يعني أن أولياء الأمور في العصر الحالي لا يملكون أن يصبحوا منتبهين لأطفالهم. لذا الأسئلة التي يجب أن تسألها بينما تفكر في المبيت هي:

1 - هل غاب طفلك عن المنزل قبل

ذلك؟ وإن لم يكن، هل هذه خبرة

أولى جيدة في بيئة آمنة؟

2 - هل سيفتقد طفلك أمه؟

3 - هل يبلى طفلك الفراش؟

4 - ما مدى معرفتك بالأشخاص الذين سيبيت عندهم طفلك؟

ولكل هذه الأسباب، كانت ليالي المبيت نادرة في منزل ليمان، سمحنا لابنتنا لورين بدعوة عدد قليل من أصدقائها عندما كانت في المدرسة المتوسطة، ولكن عندها فعلنا سياسة حازمة أن تقلّ ساندي الفتيات إلى منازلهن -وليس أنا، باعتباري رجلاً-.

عندما ترسل طفلك للمبيت خارج المنزل، تقول إنك تؤمن هؤلاء الأشخاص

في ذلك المنزل على حياة طفلك، هل تعرفهم جيدًا إلى هذه الدرجة؟

التصرفات الغريبة في متجر البقالة

«ولكنني أريده... أريده الآن!» (التذمر).

«دعوني أخرج... دعوني أخرج...» (تُقال أثناء التلوي في
عربة التسوق).

إذا كان لديك طفل صغير، ستكون حكيماً لو تذكرت أن الأطفال بين سن
الثالثة والرابعة انتباههم قصير المدى. لذا إذا أردت حقاً أن تتسوق، اختر وقتاً
حينما لا يكون أطفالك برفقتك. أعرف أمّاً تتسوق عند الثانية فجراً، عندما
يعود زوجها إلى المنزل من نوبته الليلية،
حتى تقوم بالأمر في هدوء وسلام نظراً إلى
أن لديها توأمًا في الرابعة من عمرهما.

*لا تسمح لأطفالك
بأن يتخذوا قراراتك*

الشرائية.

إذا تحتم عليك التسوق في وجود
أطفالك، قلل من حجم قائمتك لتشمل
الأساسيات، واسمح لابنك البالغ من العمر

عامين أن يحمل شيئاً، اجعل طفلك جزءاً من التجربة: «أوه يا عزيزي، هل
يمكنك أن تحضر لي رغيف خبز من الرف؟» يمكنك قول ذلك بينما تمر
العربة بجوار الخبز. ومن يهتم إذا سُحق الخبز قليلاً؟ سيبقى طعمه كما هو،
وتمكنت من إشراك طفلك في الأمر.

لكن لا تسمح لأطفالك بأن يتخذوا قراراتك الشرائية، إذا سمحت لهم،
سينتهي بك الحال برفقة عربة ملأى بأطعمة غير مفيدة، كما ستؤسس
لنموذج رحلات التسوق المقبلة. تذكر، يعتاد الأطفال الروتين، لذا إذا أعددت
نموذجاً، سيصرون على اتباعه من تلك اللحظة إلى الأبد. على سبيل المثال،
إذا كنت في كل مرة تذهب إلى متجر البقالة، تحصل طفلك على كعكة محلاة
مجانية، ستصبح طفلك مثل ماتلوك، لن تنسى تلك الكعكة المجانية. لذا إذا
مررت إلى جانب طاولة الكعك المحلى دون أن تجلب واحدة، جهز نفسك
لقضاء وقت غير سار بالنسبة إلى كليهما.

قبل أن تخطو بقدمك في محل البقالة، حدد التوقعات من الرحلة، واصنع قائمة من الأغراض التي تحتاج إليها، وقرر ما ستشتريه وإذا ما سيحصل الأطفال على حلوى أم لا. (إذا أسست لعادة الحلوى، ربما تشتري أيضًا سهمًا في شركة مارس للشكولاتة، إذ ستعلق في شراء الحلوى مدى الحياة). قل للطفل مقدمًا ما سيحدث ثم التزم به، ولا تسمح لأي توسل أو تدمر أو بكاء أن يجعلك تنحرف عن هدفك، وإذا تملل طفلك أخرجته من المتجر ببساطة، فورًا، حتى لو أن ذلك يعني ترك عربة التسوق مليئة بالحاجيات في المتجر. تذكر أن الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى. إذا كان هدفك إنجاز التسوق في المتجر، وطفلك لم يبد أي تعاون، حتى لو وعدته بحلوى، لا يمكنك شراء تلك الحلوى. إلا إذا وضعت طفلك في مقعد القائد، ولم تفكر أنه لن يود أن يشغل تلك المنطقة مجددًا.

قلة الحيلة

«لا أستطيع أن أفعلها يا أمي».

عندما كنت في الخامسة من عمري، ظننت أن شطيرتي يصبح طعمها أفضل عندما تصنعها أمي. والرب على ما أقول شهيد، لقد ظننت ذلك حقًا، لكن، بالنظر إلى الماضي الآن، أدرك شيئًا آخر، أنني كنت وغدًا مخادعًا أراد أن تعد أمه الشطيرة بدلًا

من أن يعدها بنفسه. ففي نهاية المطاف، كنت الطفل الأصغر في العائلة واعتدت أن يفعل الآخرون الأشياء بالنيابة عني دون أن أرفع إصبعًا.

التظاهر بقلة الحيلة هو أسلوب حاذق مخادع ويبرع الأطفال الصغار في تنفيذه -وبالأخص الطفل الأصغر في العائلة-. كثيرًا ما تسببت في أن يتذوق أخي الكبير شتى أنواع العذاب على يد أبي لأنني عرفت ماذا أقول وكيف أقوله، وكيف أجعله يقع في مشكلة مع أبي لأنه لا يساعدني في القيام بالأشياء لمجرد أنني الطفل الأصغر والأضعف.

القاعدة الأولى بسيطة: لا تفعل للأطفال ما يمكنهم فعله لأنفسهم. الأطفال الصغار قادرون على إعداد شطائرهم، حتى لو أن ذلك يعني التسبب في فوضى إضافية على الطاولة يمكنهم تنظيفها. إذا كان يُفترض أن يهاتف طفلك أحدهم ويعرف كيفية استخدام الهاتف - أو يمكنه القيام بالأمر بتدريب بسيط - لا يوجد داعٍ يفرض عليك القيام بالمكالمة بالنيابة عنه.

هل نُؤدي الأشياء عوضًا عن أبنائنا؟ أجل بكل تأكيد، هذا جزء من كونك ولي أمر، ولكن الوالدة الذكية تعلم عندما يصيبها الإنهاك من طفل في الرابعة أو العاشرة أو السادسة من عمره لمجرد رفضه تحمل المسؤولية.

من الأسهل السماح للأطفال بعدم تحمل المسؤولية، من الأسهل كولي الأمر، أن تفعلها بنفسك، ولكن هل تعرف أن حتى السماح لطفلة بصناعة شطيرة زبدة الفول السوداني والهلام ربما يكون إنجازًا يجعلها تشعر بالرضا؟

أنت لست ولي أمر فحسب، أنت معلم الطفل، لذا علمهم أن يكونوا مسؤولين، لا تلتقط الكرات التي أسقطوها أو ينبغي أن يكونوا مسؤولين عنها.

الضرب

«لكنها ضربتني أولاً!».

«لقد بدأ الأمر!».

لن يتردد معظم الأشقاء في ضرب أخيهم أو أختهم في منتصف عراك ما، لن يرف لهم جفن أو يشعروا بالذنب حيال الأمر.

يقضي الآباء قدرًا كبيرًا من الوقت في تقرير من بدأ الأمر، ولكن ضع هذا في اعتبارك: الشجار هو من أشكال التعاون، لا يتمحور الأمر حول من رمى اللكمة الأولى، هذا يعني أنه بدلًا من محاولتك تقرير من قال ماذا أو فعله، يجب إخراج الطفلين المتورطين من الساحة والانفراد بهما في حجرة مغلقة بابها، حيث يحملق الاثنان إلى بعضهما بعضًا حتى يتم حل المشكلة.

الشيء المذهل هو أن هذه الطريقة تفلح مع أي سن، سواء كان 3 أو 15. الآن، لا يستطيع الأطفال ذوو الأعوام الثلاثة حل مشكلاتهم ولكن يمكنهم أخذ

وقت مستقطع. عدم الوجود في المكان نفسه مع ماما ومعرفة أنها غير سعيدة هو أمر سيئ بما يكفي في حد ذاته. هل تعرف أنه حتى دقيقة في الوقت المستقطع قد تبدو كدهر بالنسبة إلى طفل في الثالثة من عمره؟

اضطرت إلى الضحك -داخلياً- ذات يوم عندما أرسلت ابنتي كريسي الصغير كونر إلى غرفته حتى يحصل على وقت مستقطع تأديبي. مشى إلى هناك مثل جندي صغير وجلس بهدوء في غرفته. بعد ذلك «الدهر» -ثلاث دقائق فقط- من الانفصال عن أمه، نادت كريسي: «هل أنت مستعد للنزول يا كونر؟» فرد بصوت شديد التهذيب: «نعم يا أمي».

الشجار هو من

أشكال التعاون.

المغزى هو أنه عندما ينزل الطفل، يحتاج إلى الانضمام إلى العائلة مرة أخرى، وهذا يعني معاملة أخته الصغيرة باحترام حتى عندما لا يرغب في ذلك.

عندما يضرب طفلان بعضهما بعضاً أو يتعاركان على مائدة الفطور، أبعدهما عن الطاولة، واجمعهما معاً في حجرة ما، ثم أغلق الباب، وهناك خطوة إضافية لك: عندما يخرجان من الحجرة بعد حل مشكلتهما، لقد انتهى الفطور. سيجوعان حتى الغداء، وطاولة الوجبات الخفيفة ليست مفتوحة. هل سيقتلها الشعور بالجوع لبضع ساعات؟ لا على الرغم من أنهما قد يأكلان أكثر من المعتاد أثناء الغداء، ولكنها ستوصل المغزى أنك لا تحبذ ولا تطيق الشجار على الطاولة.

لا يجوز في أي حال من الأحوال أن تسمح لطفل بضربك، ذات مرة رأيت طفلة في السادسة من عمرها تضرب أمها الحامل على بطنها، وقالت والدتها فحسب: «أنتِ غاضبة ليس إلا، أنتِ لا تعنين ذلك!».

يظن الكثير من الآباء أن الأطفال، وبالتحديد الأطفال الصغار، لا يعرفون ماذا يفعلون عندما يضربونك، هذا محل جدال، ولكن سواء كان ذلك حقيقياً أم لا، لا يمكنك السماح باستمرار مثل هذا السلوك. عندما تضربك ابنتك البالغة

من العمر 11 شهرًا على وجهك، امسك ذراعيها بإحكام ولفهما بذراعيك حتى لا تستطيع ضربك مجددًا، ادعم تصرفك بكلمات طيبة ولكنها حازمة. قل لها بلطف: «لا تضربي، ماما لا تحب أن تتعرض للضرب». ارسم خطأً بأسرع وقت ممكن في علاقتكما أن الضرب غير مقبول، والأهم من ذلك كله، لا ترد الضربة -الصفع على المؤخرة عمدًا لتغيير سلوك الطفل، للأشخاص الذين يتقبلون الأمر، هو فعل مختلف تمامًا عن رد الضربة كاستجابة غير واعية. انظر «الصفع على المؤخرة»-.

إذا أردت طفلًا مثاليًا، اذهب للعثور على تمثال، الأطفال لا يأتون على هيئة تماثيل. التربية هي عبارة عن العلاقة التي تحظى بها، المبنية على الحب والاحترام المتبادل والتعاون. السماح لمنزلك بأن يكون منطقة خالية من الضرب، والتعامل معه عندما يقع هو شيء جوهري في تأسيس بيئة آمنة.

التعليم المنزلي

إذا كنت ممن يعلمون منزليًا، ربما قرأت قسم الواجب المنزلي وتشعر بالحنق من فكرة أن هناك شخصًا سيكون معلمًا أفضل منك. إذا كنت ممن يعلمون منزليًا، فأنا أحبيك. معظم المعلمين منزليًا الذين أعرفهم هم أشخاص متفانون وشغوفون. يتطلب الأمر نوع شخصية معينة من ولي الأمر حتى يصبح قادرًا على التدريس منزليًا بفاعلية -وأيضًا نوعًا معينًا من شخصية الطفل-.

عندما كنت أنا وساندي في خضم تنشئة أطفالنا الخمسة، ناقشنا خيارات التعليم، جرى «نقاشنا» كما يشبه التالي:

طرحت سؤالًا: «ماذا عن التعليم؟».

قالت ساندي: «ماذا؟».

كانت تلك نهاية المناقشة.

عندما تكون ممن يعلمون منزليًا، أنت المعلم، ولكن ذلك لا يعني أنه ينبغي لك أن تكون معلمًا طوال الوقت، ستواجهك عقبات إضافية لأنك ولي أمر ومعلم معًا، والصف هو بيتك. عادةً ما تكون قريبًا جدًا إلى الموقف لدرجة يصعب

معها الإتيان بعواقب للأطفال جراء عدم إنجاز الفروض أو الوجود على الطاولة في الوقت المحدد للدرس إلخ. يحافظ المعلمون المنزليون على جدول صارم -لنفترض أنه من التاسعة صباحًا وحتى الظهر- لديهم حجرة معدة خصيصًا لتحويل إلى مدرسة، يُفتح الباب قبل بداية المدرسة في الصباح ويُغلق بعد انتهاء المدرسة، لا يوجد إضاءة للوقت على موعد الإفطار أو الوجبة الخفيفة حتى يتأخر موعد انطلاق المدرسة، إذا جاء الطفل متأخرًا إلى الإفطار وبالتالي يتأخر على المدرسة،

هذه القواعد

البسيطة

ستساعدك أنت

وطفلك في

الحصول على تجربة

تعليم منزلي جيدة.

فهناك عقوبة -مثل العمل لمدة أطول بينما يخرج الأشقاء للعب-. الشيء الأكثر أهمية بالنسبة إلى ولي الأمر هو إنهاء اليوم الدراسي. ففي نهاية المطاف، ألا يتوقف المعلمون في المدارس الأخرى عن العمل ويذهبون إلى منزلهم لبقية اليوم؟ عندما يكون صفك هو منزلك، لا تستطيع مغادرة المبنى جسديًا، ولكن تستطيع مغادرة الصف عقليًا وعاطفيًا.

ومن الضروري أيضًا ترك كرة الفرض المنزلي في ملعب طفلك. عندما تنتهي من التدريس خلال اليوم، فالأمر منته. ومرة أخرى، إذا كُلف الطفل بالواجب المنزلي، فمن ينبغي أن يقوم به؟ ليس أنت. لذا لا تورط نفسك -هل ستهااتف معلمًا من مدرسة عامة أو خاصة لطلب المساعدة بشأن فرض منزلي خلال الليل؟ لذا لا تجعل نفسك متاحًا أيضًا-.

إذا كنت تتعارك مع طفلك بخصوص إنجاز الفرض المنزلي، اطلب من ولي أمر يقوم بالتعليم المنزلي حتى يعمل مع طفلك، وافعل الأمر نفسه مع ابن ولي الأمر ذلك. تبادل الخبرات التدريسية هو خيار رائع بالنسبة إلى من يعلمون منزليًا. عندما يحتاج واحد من أطفالك إلى وقت إضافي لإكمال مشروع ما، ابتعد وامنح الطفل ذلك الوقت الإضافي، اسمح للأشقاء الآخرين

باللعب، واخلع قبعة المعلم المنزلي وارثد قبعة الوالد لما تبقى من الأمسية، لا ترتد قبعة المعلم المنزلي حتى الصباح التالي حينما يحين موعد المدرسة. هذه القواعد البسيطة ستساعدك أنت وطفلك في الحصول على تجربة تعليم منزلي جيدة.

الفرض المنزلي

الفرض المنزلي هو أحد شروور النضج الضرورية. إذا كنت ولي أمر، بطريقة ما، ستكون متورطاً في الفرض المنزلي - سواء إذا اخترت المدارس العامة أو المدارس الخاصة أو التعليم المنزلي - أفضل شيء يمكنك فعله لأطفالك هو توفير مكان ثابت هادئ جيد الإضاءة حيث يمكنهم إنجاز فروضهم.

وإليك المشكلة، إذا كان لديك أطفال متلاعبون، يمكنهم خداعك بأن تنجز الفرض بدلاً عنهم. يستطيعون خداعك بتجهيز المنزل حتى يصبح مدرسة

منزلية - على الرغم من أنه يشبه أكثر

منطقة حرب تحلق فيها المشاعر - لمدة من

4 إلى 5 ساعات كل ليلة، ولكن الحقيقة هي

أن فرض طفلك المنزلي يخصه ولا يخصك.

لا يوجد ضرر من تفقده حتى تتأكد من أن

الطفل أنجزه، والمساعدة عبر طرح أسئلة

فرض طفلك

المنزلي يخصه ولا

يخصك.

عندما يتعثّر الطفل، وبأي حال من الأحوال لا ينبغي أن تقوم بعمل الطفلة بالنيابة عنها. في نظام العديد من المدارس، يمكنك الاتصال بالمدرسة وإدخال رمز مدرس بعينه لتحصل على الواجب المدرسي حتى تعرف ما ينبغي إنجازه. لقد رببت 5 أطفال ولم أفعل ذلك قط. في منزلنا، عرف أطفالنا ما نتوقع أن يفعلوه في المدرسة، وهو أن يبذلوا ما في وسعهم.

إحدى القواعد في منزلنا هي أن الحاسوب موجود في إحدى غرفنا المركزية، وليس في أي غرفة نوم. لذا في العديد من الليالي جلست ابنتنا الصغرى لورين في الحجرة نفسها معي - أجلس إلى مقعدي المفضل - حتى

تنجز فرضها المنزلي بمساعدة الحاسوب، ونحن على بعد خمسة أقدام منها، ولكنني نادرًا ما أطرح ذلك السؤال: «ماذا تفعلين؟» أحيانًا أراها تدرس الرياضيات وتواجه صعوبة معها، ولكنني لا أتدخل. إذا طلبت مني المساعدة، يسعدني مساعدتها خلال بضع دقائق ولكنني لن أصارع الفرض المنزلي لساعات من الليل.

لا ينبغي أن يتحول الآباء إلى طلاب في الصف الرابع أو الصف السابع، فلقد سبق وخاضوا تلك المرحلة. إذا وجد الطفل صعوبة في مادة ما، أفضل شيء تفعله هو اكتشاف إذا ما كان يمكن للمعلم أن يمنحها مساعدة إضافية أو توظيف مدرس خصوصي. لقد فعلنا ذلك مع أطفالنا في مناسبتين، الأولى عندما بات لدينا مساعدة طالب جامعي، والأخرى حينما قدمت طالبة في المرحلة الثانوية مساعدتها.

لا تسمح لطفلك بالتلاعب بك حتى تتحول إلى طالب وتفعل ما يقع عليها مسؤوليته - إلى هؤلاء منكم الذين يعلمون منزليًا انظر «التعليم المنزلي» -.

النشاط المفرط / اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه / اضطراب قصور الانتباه

«هل يمكن أن تجلس بهدوء فحسب؟ ما خطبك؟».

يحب الناس اليوم الاضطرابات والمسميات. عندما أتحدث ويأتي إليّ شخص ويقول أنا: «ابن راشد لمدمن كحول» تتمكنني الرغبة في الرد: «أحب بطون الخنازير، على الأقل على المدى القصير».

لم كل هذا الحديث عن المسميات على أي حال؟

«ابني مصاب باضطراب الوسواس القهري».

«أظن أن ابني مصاب باضطراب قصور الانتباه أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه».

حاليًا إذا استوفى الأطفال أيًا من المؤهلات للعشرة أعراض لاضطراب قصور الانتباه، يصنف الطفل ويخضع للعلاج، يبدو الأمر وكأنه حل سريع، ولكن ماذا يفعل ذلك للطفل على المدى البعيد؟

ما هي الطبيعة الهادفة لمنح طفلك تسمية ما؟ أنا مقتنع بأن ذلك ليس في مصلحة الطفل، ولا مصلحتك كولي أمر. بصراحة تصنيف طفلك يجعله لا يتحمل مسؤولية سلوكه، كما تمنحك عذراً مريحاً للطريقة التي يتصرف بها، لذا ليس عليك فعل أي شيء سوى الموافقة على علاج طفلتك: «إنها لا تبلي بلاءً حسناً في المدرسة لأنها مصابة باضطراب قصور الانتباه، ولا يفهمها المعلمون». أو «لا يمكنه المقاومة، إنها طبيعته فحسب».

ولكن بعد قضاء ما يقرب من أربعة عقود في منح المشورة النفسية، اكتشفت أنه عادة السلوكيات المسماة تنبع من شيء مختلف تماماً. ماذا يحدث في العائلات؟ بعد عدد لا يحصى من فحوصات الخصوبة الباهظة، وتسعة أشهر من الحمل الصعب، ومخاض الولادة، أو استمارات التبني التي لا تعد، يصل الطفل أخيراً. وبعد عدة أشهر، يُرسل الطفل إلى روضة للأطفال حيث يقضي مجموعة من الغرباء منخفضو الأجر وقتهم في تربية الطفل بينما تعود الأم إلى عملها. ثم بعدما تعود الطفلة إلى المنزل، تقضي وقتها تتنافس على نيل اهتمام والديها ليس فقط بين الأشقاء الآخرين ولكن ساعات عمل والديها الطويلة والإرهاق الناتج عنها.

*أنا مقتنع بأن ما
يحتاج إليه الأطفال
ليس المسميات
ولكن الاهتمام
المباشر من الأب
والأم.*

أنا مقتنع بأن ما يحتاج إليه الأطفال ليس المسميات ولكن الاهتمام المباشر من الأب والأم، إذا لم تتلق الطفلة الاهتمام الذي تحتاج إليه، ستتصرف -تعثر على طرق لنيل ذلك الاهتمام- إما بطرق سلبية وإما إيجابية.

إذا كانت لديك مخاوف حيال طفلك، لا تعتمد نصائح الأشخاص غير المحترفين.

لقد شُخص عدد كبير من الأطفال على نحو خاطئ. اذهب إلى طبيب أطفال مدرب سلوكياً أو اعثر على خبير حقيقي في المجال. أنا اختصاصي نفسي منذ أربعة عقود، ولم أقدم قط تشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو اضطراب نقص الانتباه. دون العديد من الاختبارات التي أجراها خبير في

المجال، لن أضع مسمى للطفل أبدًا. وبدلاً من ذلك أطرح سؤالاً على ولي الأمر: «كيف تود أن يصبح طفلك؟» ثم أساعد الأهل في إيصال الطفل إلى هناك. كما أصبح بلطف المفاهيم الخاطئة المتشكلة لدى الآباء عن أطفالهم. على سبيل المثال، إذا كان مستوى ذكاء طفلك 85، لن تصبح عالمة صواريخ، ولكنها على الأرجح موهوبة في مجالات أخرى يمكنك تشجيعها.

إذا أردت طفلاً مسؤولاً، امنحه مسؤولية تتوافق مع سنه، إذا أردت طفلة محترمة، أظهر لها الاحترام، إذا أردت طفلاً طيباً، كن نموذجاً للطيبة، وإذا أردت طفلاً سليط اللسان، كن سليط اللسان.

كما ترى، النفوذ لا يأتي من اللاوعي، إنه منمذج. إذا كان هناك شيء لا يعجبك في طفلك، ربما يكون قد رآه في تصرف منك وأنت تمثله ببساطة. لذا قبل أن تلتصق بطفلك مسمى، أو تقبل بمسمى يخص طفلك من شخص آخر، لم لا تعمل على السلوكيات التي تود رؤيتها تتغير؟

تجاهل الوالدين

«تتصرف وكأنه لا وجود لي».

«يجب أن أتبعها بخمس خطوات، وكأنني لا وجود لي».

«إنه لا يستمع إلى أي شيء أقوله».

*إنه صراع قوى،
لرؤية من المسيطر
وإلى أي مدى
ستمضي حتى
تجعله سعيداً.*

ماذا يحدث؟ ما هي الطبيعة الهادفة للسلوك؟ في الواقع تجاهلك هو طريقة لنيل انتباهك! تظن: «إنه يتجاهلني، لا بد وأن هناك خطاباً ما». لذا تبدأ في الدوران حول طفلك، محاولاً الوصول إليه ومحاولاً جعله يتحدث، ويظل صامتاً، لماذا؟ لأنه صراع قوى، لرؤية من المسيطر وإلى أي مدى ستمضي حتى تجعله سعيداً.

عندما يحدث ذلك، تعمل قاعدة «الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى» على نحو رائع. إذا كانت الطفلة تتجاهلك، لا يتحتم عليك أن تقلها إلى منزل صديقتها، أليس كذلك؟ إذا كان ابنك المراهق يتجاهلك، وذهب ليرى مفاتيح السيارة في مكانها المعتاد، ربما تكون تلك المفاتيح «مفقودة»، في جيبيك. إذا كان طفلك يتجاهلك، يمكن أن ينقص مكان لفرد واحد على طاولة العشاء، إذا كنت غير موجود، فلماذا يجب أن تعد أو توفر طعامًا له؟

تذكر، طفل غير سعيد هو طفل صحي، وظيفتك بصفتك ولي أمر ليست أن تجعل طفلك سعيدًا ولكن هي تربية طفل سيصبح عضوًا منتجًا ومسؤولًا ومحترمًا في المجتمع.

مفتاح التحول يكمن في سلوكك، اتساقك ومتابعتك وأسلوبك المتعقل الهادئ.

إذا غضبت وقلت: «ما الخطب؟» يربح طفلك ذو النفوذ.

استخدام الإنترنت

لنواجه الأمر، نعيش في عالم فائق التطور التكنولوجي، والكثير منا نحن الآباء قد نوصف بأي شيء إلا متطورين تقنيًا. على الرغم من ذلك، الحواسيب الآلية والإنترنت من وقائع الحياة، وكل طفل ينشأ في الوقت الحاضر سيكون متفوقًا على والديه بأميال في مهارات الحاسب الآلي. أطفالنا بالتأكيد متفوقون!

احموا أطفالكم

من مخاطر

الإنترنت، هذا جبل

لا يمكنكم تحمل

تجاهله.

وذلك يعني أنك لن يكون في وسعك أبدًا مواكبتهم، لكن ينبغي أن تفهم الغرض الذي يستخدمون الحاسوب لأجله. الإنترنت هو مصدر رائع للمعلومات لأجل المشاريع المدرسية، ولكنه قد يكون خطرًا هائلًا.

هل ستسمح أبدًا لابنك البالغ من العمر 13 عامًا بالدخول إلى نادٍ للتعري أو محل بيع المواد الإباحية؟ هل ستدع ابنك البالغ

من العمر 16 عامًا يأخذ السيارة ويذهب إلى الجزء الأكثر فسادًا من المدينة ليتفقد العاهرات؟ هل ستترك طفلك البالغ من العمر 11 عامًا يتسكع مع مشتهي الأطفال؟ بالطبع لا! لكن على الإنترنت، بضغط زر واحدة من الفأرة، يمكن لابنك ذي الثلاثة عشر عامًا رؤية الصور الأكثر بشاعة على الإطلاق. ابنتك البالغة من العمر 11 عامًا قد ترسل بريدًا إلكترونيًا إلى مشتهي أطفال يكتب إليها تحت ستار فتى في الثالثة عشرة من عمره يبدي اهتمامًا في حياتها. وذلك يعني أن طفلك يمكن أن يرى بعضًا من أكثر المواد التي قد تراها غرابة وانحرافًا. في الواقع، يشير www.max.com إلى:

هناك ثلاث حقائق ينبغي أن يعرفها كل الآباء:

- 90 بالمئة من الأطفال بين سن الحادية عشرة والسابعة عشرة سيتعرضون بالصدفة إلى محتوى إباحي على الإنترنت - دون حماية ماكس بروتكت-.
- الأطفال بين سن الثانية عشرة والسابعة عشرة هم المجموعة الأكثر استهلاكًا للمواد الإباحية على الإنترنت.
- مليون متصيد / مشتهي أطفال يتعقبون أطفالنا وأبناءنا المراهقين على الإنترنت⁵.

إذا لم تكن تعرف أي شيء عن الحواسيب أو تعرف الحد الأدنى فحسب، هذا جبل يجب أن تنتبه إليه. اذهب وتلقَّ بعض دروس الحاسوب - أو اطلب من أولادك أن يعلموك-، اعثر على زر السجل في حاسوبك واستخدمه، اكتشف ما ينظر أطفالك إليه، والمواقع التي يزورونها.

انقل الحاسوب إلى مكان مركزي في المنزل، لا ينبغي أن تكون الحواسيب في غرفة الطفل أبدًا، يجب أن توجد في موقع يقصده الجميع حيث تمررون أنت وغيرك وفي وسعكم رؤية ما يوجد على الشاشة.

نظرًا إلى مخاطر الإنترنت وحقيقة أن الأطفال قد يضغطون بغير قصد كلمة بحث ويدخلون مباشرة إلى موقع إباحي، أقترح تثبيت بطاقة أمان تمنع تحميل مواد غير لائقة. ولمزيد من النصائح، اذهب إلى: www.protectkids.com

بصفتك ولي أمر، وظيفتك هي حماية طفلك من الخطر، والخطر الأكبر يقبع في منزلك، الحواسيب لن تختفي، لذا مهمتك هي العثور على طرق لطفلك يستطيع من خلالها استخدام الحاسوب بأمان. ولكن الأمر يحتاج إلى تدخلك.

كل الأطفال فضوليون، وليس فقط «الأطفال السيئون» هم من يتعرضون للمواد الإباحية على الإنترنت وبعد ذلك يدمنونها. كان دان طالبًا متفوقًا لديه الكثير من الأصدقاء، أحب العزف على الجيتار، ولطالما كان الطفل الذي يساعد والدته في إحضار أغراض البقالة من السيارة دون أن تطلب منه. ولكن عندما دخل والده إلى السجل على حاسوبه، اكتشف أن خلال الأشهر الستة الماضية، ولج ابنه البالغ من العمر 14 عامًا إلى موقع إباحي ما. وعندما واجهه بالمعلومة، قال دان: «كنت أبحث عن شيء آخر وضغطته، في البداية صدمت ثم انتابني الفضول، أردت العودة ورؤية المزيد، على الرغم من علمي بأنه خطأ، أردت أن أرى كيف تبدو الفتيات». هذان الوالدان الحكيمان بعدما تخلصا من صدمتهما، وكلفا ابنهما بمشروع، أن يبحث ويكتب مقالًا من 8 ورقات عن الإباحية، يتضمن كيف تؤثر على المشاهد وتعرض النساء. كما نقلنا الحاسوب إلى مكتب مركزي في مطبخهما.

لم تقع الخطوة الثانية حتى اكتملت الخطوة الأولى، هذا يعني أن قبل خروج دان مع أصدقائه، وقبل حتى أن يتبادل معهم الرسائل القصيرة مجددًا، يجب أن ينجز المقال ويسلمه إلى والديه ويحصل على موافقتهم. الآن دان في الجامعة ويقول إنه يكره أنه شاهد تلك الصور، وأنها لا تزال عالقة في ذهنه.

يا أولياء الأمور، احموا أطفالكم من مخاطر الإنترنت، هذا جبل لا يمكنكم تحمله تجاهله.

يريد الأطفال انتباهك، ويصبحون في أمس الحاجة إليه عندما تكون على الهاتف، أنت تعرف ما يحدث، تهرب إلى بقعة ما بعيدة في المنزل لتتصل بصديق، وفي غضون 25.2 ثانية، يصبح طفل ما في أعقابك، وبالطبع يجب أن يكون في جعبته شيء ما في تلك اللحظة. لذا ماذا تقول؟ «لحظة فقط!». وتستمر في الحديث، بعد 5.5 ثانية أخرى، هناك سحبة أخرى لذراعك وطلب للاهتمام، فتقول مجددًا «لحظة فقط!».

خلال بضع ثوانٍ أخرى، يصبح لديك طفل متذمر وكثير الصراخ بين يديك.

هذا السلوك ليس مزعجًا فحسب، إنه جبل. قد لا يبدو كجبل مقارنة بالمشاكل الأخرى التي تواجهك وتزعجك أكثر، ولكنه جبل. لماذا؟ لأنه يتمحور حول الاحترام. إذا كان طفلك يقاطعك باستمرار -سواء في أثناء العمل أو الحديث على الهاتف، أو استضافة أشخاص على العشاء-، فإنه لا يحترمك.

إذا كان طفلك

يقاطعك باستمرار،

فإنه لا يحترمك.

بالتأكيد، هناك أوقات عندما يحتاج أطفالك حقًا إلى اهتمامك -مثل حينما تترك شيئًا على الموقد ويشمون رائحته يحترق-، لكن هناك العديد من المرات، مقاطعاتهم هي محض مقاطعات، إنها طريقة أخرى للتحكم بك، حتى يكونوا زعماء المنزل. تستحق أوقاتًا بلا مقاطعات، لإنجاز العمل والحديث مع الأصدقاء على الهاتف، إلخ.

إذاً ماذا تفعل حتى توصل وجهة نظرك، بعيدًا عن الصراخ -الذي لا يوصل وجهة نظرك على أي حال-؟ بمجرد أن يبدأ أطفالك عرضهم الترفيهي، تابع الحديث على الهاتف، ولكن أبعد أطفالك عن الموقف واعزلهم -ربما في غرفتهم أو حتى خارج باب المطبخ-، في وجود أطفال صغار، القيام بالأمر

لمدة دقيقتين قد يبدو وقتاً طويلاً. ومع الأطفال الأكبر سنّاً، يمكن أن تكون فترة زمنية أطول.

ثم بعدما تنهي مكالمتك، تحدث إلى أطفالك حول كيف جعلتك مقاطعاتهم تشعر: «من المهم بالنسبة إليّ أن أتحدث إلى ساندي، إنها صديقتي وأستمتع بالحديث معها، أنت تحب الحديث إلى أصدقائك أيضاً، أليس كذلك؟ عندما تقاطعني بينما أتحدث على الهاتف، لا أحبذ ذلك، آخذ الأمر على محمل شخصي، حينما تقاطعني، أنت تقول إنك لا تأبه بي، أو باهتماماتي، أو بأصدقائي.»

بعبارة أخرى، اتخذ إجراءً، واتبع هذا الإجراء بتفسير، ولكن لا تقاطع ما تفعله.

وردني بريد إلكتروني من أم سمعتني أتحدث عن الأمر في إحدى الندوات، تجربته في يوم صيفي جميل بعدما عادت إلى المنزل، عندما قاطعها أطفالها بينما تتحدث على الهاتف مع صديقتها، واصلت الحديث فحسب وقادتهم خارج باب المطبخ إلى الباحة الخلفية وأغلقت الباب. بعد خمس وأربعين دقيقة قالت لصديقتها: «يا إلهي! لقد نسيت شيئاً، الأطفال ما زالوا في الخارج!» (انظر «آداب الهاتف» لبقية القصة).

هل تظن أن هؤلاء الأطفال نسوا ذلك الدرس؟ بعد ذلك، عندما تكون والدتهم على الهاتف، ويشعرون أنهم في حاجة إلى شيء ما، يهزون أكتافهم فحسب ويسيروا مبتعدين. في معظم الأحيان، ما يحتاجون إليه هو شيء في وسعهم إحضاره بأنفسهم، وتعلموا أن يصبحوا أكثر استقلالية.

أنت تستحق حرية الحديث على الهاتف دون مقاطعات. إنه وقتك، وهو جزء من مسألة الاحترام، لا تدع الأمر يمر دون معالجته.

الاستهتار في التعامل مع السيارة والقيادة

القيادة ميزة وليست أمرًا مسلمًا به في كتابي. أول مهمات الطفل هي في المنزل والمدرسة وممارسة الرياضة ودروس الموسيقى، إلخ. القيادة تتبعهم في الأهمية، ولكنها قد تصبح الاهتمام الوحيد في عقل الطفلة عندما تبلغ الخامسة عشرة.

ينبغي أن تظهر الطفلة مستوى هائلًا من المسؤولية حتى يمكنها أخذ سيارة العائلة أو امتلاك سيارة لنفسها، وأيضًا، من الذكاء أن يتلقى الطفل دروسًا لتعليم القيادة -إنها أيضًا توفر نقود التأمين-. أعرف بعض الآباء الأذكاء الذين لديهم قواعد إذا أرادت ابنتهم قيادة السيارة بعد بلوغ السادسة عشرة:

1 - ممنوع اصطحاب أكثر من صديقة واحدة في السيارة.

2 - ممنوع الحديث على الهاتف أو المراسلة.

3 - الكحول ممنوع تمامًا.

4 - العودة إلى المنزل في ساعة غير متأخرة.

5 - تدفع نصف التأمين كل 6 أشهر.

هل تظن أن ابنتهم البالغة من العمر 18 عامًا الآن، تحترم والديها وتحرص على سيارة العائلة؟

لمجرد أن ابنك بلغ السادسة عشرة لا يعني أنه جاهز للقيادة، إذ تتطلب التركيز والجدية والانضباط. إذا كان طفلك طائشًا، لماذا تريده أن يقود سيارتك التي يبلغ ثمنها 32 ألف دولار؟ ولماذا تريده أن يجازف بحياته وحياة أصدقائه والسائقين الآخرين؟ القيادة جبل، وهو شديد الخطورة.

**لمجرد أن ابنك بلغ
السادسة عشرة
لا يعني أنه جاهز
للقيادة.**

إذا كان طفلك غير مسؤول بما يكفي ليقود، لا يجب أن يحصل على مفاتيح سيارة العائلة، وإذا حصل عليها، إذًا يجب

أن ترافقه أنت أو شخص راشد آخر أثناء القيادة. هل هذا غير مريح، لأنك أملت أن تتخلص من تسيير الأنشطة عندما بلغ طفلك ستة عشر عامًا؟ بالطبع إنه غير مريح، ولكن شأنه شأن معظم التربية، وعلى أي حال، الجانب الآخر أكثر تكلفة.

مؤخرًا في نيويورك الغربية، خمس فتيات في فريق المشجعات نوات شعبية في المدرسة، وطالبات جيدات في المدرسة، تخرجن للتو في المدرسة الثانوية، وعلى وشك الالتحاق بالجامعة، تعرضن لحادث تصادم مأسوي. اكتشف المحققون أنه قبل ثوانٍ من الاصطدام، تلقت الفتاة التي تقود السيارة رسالة نصية، وبذلك ظلت ترسل رسائل نصية بينما تقود طوال الطريق، عندما حاولت تخطي سيارة، اصطدمت مباشرة في شاحنة.

الآن، أطرح عليك سؤالًا، هل يستحق الأمر وجود قواعد معينة يتحتم على أطفالك اتباعها لقيادة سيارة العائلة؟ إذا لم تتبع طفلك تلك القواعد وتصرفت بطيش، هل الأمر سيئ حقًا لدرجة أنها ستضطر إلى أخذ شهر أو ثلاثة أشهر استراحة من القيادة؟ البديل قد يكون أكثر سوءًا، كما اكتشف آباء الفتيات الخمس.

أخذ مفاتيح السيارة سيجلب لك توبيخًا قاسيًا مؤقتًا ولكنه سينقذ طفلك، والآخرين على الطريق من خطر هائل.

عزل النفس (في غرفته /ا)

«منذ أن بلغت أندريا الثالثة عشرة من عمرها، لم أعد أراها. تعود إلى المنزل من المدرسة وتذهب مباشرة إلى غرفتها، وتقضي وقتها على الهاتف، وإرسال الرسائل النصية، وتبديل ملابسها، يبدو وكأنها لم تعد فردًا في الأسرة بعد الآن.»

دعني أوضح شيئًا من البداية، من الطبيعي بالنسبة إلى المراهقين أن يعودوا إلى المنزل من المدرسة، ويذهبوا إلى غرفتهم ويغلقوا بابهم لفترة. الحديث إلى الأصدقاء على الهاتف، إرسال الرسائل النصية، إلخ أمور مهمة

بالنسبة إلى المراهقين، وقضاء الوقت بمفردهم يساعدهم في معالجة الهرمونات المتغيرة والمشاعر الناتجة عنها.

ما أحدث عنه هو طفلة تقضي كل أوقاتها في غرفتها. معرفة متى تقضي الطفلة وقتًا أطول من اللازم في غرفتها هو قرار في يد ولي الأمر. أنت فحسب تعلم من سلوك طفلتك، حينما تحتاج فحسب إلى قضاء وقت بمفردها، وعندما تعزل نفسها حرفياً عن بقية العائلة. يصبح بعض الأطفال انطوائيين في منزلهم.

*لذا ينبغي أن تسأل
نفسك، ماذا أفعل
للمساهمة في
سلوك طفلي؟*

إذا حدث ذلك في منزلك، أول مكان تبدأ عنده هو تقييم سلوكك، عندما تفصل الطفلة نفسها عن عائلتها بالانعزال في غرفتها، هذا ما تقوله حقاً: لا أحب الوجود برفقتكم، كل مرة أفتح فمي، تصح ما أقوله وتحكم عليّ، كل مرة ألبس شيئاً، تنظر إليّ باستغراب، لا يعجبك شعري أو ثيابي أو الموسيقى التي أستمع إليها، لقد سئمت منك.

عندما يُتدخل في شؤون الطفلة طوال الوقت، ويُقال لها كيف تعيش حياتها ومتى من ولي أمر لا يهدأ، تلك الطفلة ستهرب دائماً وتتجه نحو غرفتها لتهرب من الأمر. من يستطيع أن يلومها؟ هل تود أن يتدخل أحد في شؤونك طوال الوقت؟

لذا ينبغي أن تسأل نفسك، ماذا أفعل للمساهمة في سلوك طفلي؟ إذا كان كل ما تفعله هو التطفل وطرح الأسئلة، توقف! أفضل طريقة لإبعاد أطفالك هي طرح الأسئلة، بدلاً من ذلك استمع إلى أطفالك. إذا ذكرت طفلتك أن شيئاً وقع في المدرسة، قل ببساطة: «أخبريني أكثر عن الأمر، لا بد أن ذلك كان ممتعاً/ صعباً»، اترك الباب مفتوحاً أمام الحوار ولكن لا تدفعه. عندما تكف عن الدفع، ستفاجأ بما ستبدأ في سماعه من طفلك.

في صميم هذا السلوك طفل يحتاج إلى التقبل. عندما تتحدث طفلك إلى أصدقائها، هؤلاء الأشخاص يتقبلون قصة الشعر التي تعتقد أنها سخيفة -يظنون أنها رائحة أو على الأقل لا يوبخونها عليها- وقميصها الضيق، وسرواله الفضفاض، عندما تنظر إلى المدى البعيد، تلك الأشياء ليست بجمال، إنها أكوام ترابية (تذكر الأشياء السخيفة التي ارتديتها في الصف الثامن، أيكفي ذلك؟).

ينبغي أن يعرف طفلك أنك تحبه وتتقبله دون شروط، هذا هو الأساس لحياة من التواصل.

أسلوب التباهي بمعرفة كل شيء

الأطفال يعرفون كل شيء، يولدون باعتقاد أنهم يعرفون كل شيء، ولا يمكنك أن تخبرهم بعكس ذلك، تقول: «العرض يبدأ عند السادسة»، تجادلك ابنتك: «إنه يبدأ عند الثامنة»، فترد: «البرنامج يقول عند السادسة»، ويستمر الجدل محتملاً.

لا تستطيع أن تخبر شخصاً يعتقد أنه يعرف كل شيء بأمر ما.

الواقع يمكن أن يكون معلماً رائعاً.

لذا لم لا تدع الواقع يتولى مهمة التعليم؟ إذا كنت تعرف أن شيئاً ما يبدأ عند السادسة

وطفلتك تصر أن البداية عند الثامنة، اتبع خطاها، واطهر عند الساعة الثامنة، عندما ينتهي الأمر، دع طفلك تختبر واقع المعلومات الخاطئة. بالطبع، لقد حضرت حدثاً علمت أنه لن يكون موجوداً، ولكنك أيضاً سمحت لطفلك بتعلم درس مهم للغاية، أنها ربما، ربما فحسب، ليست دائماً على حق!

غالباً ما نفكر كثيراً عوضاً عن أطفالنا، نفعل الكثير من الأمور لأجلهم، نحن آباء راعون للغاية، نحاول حمايتهم من أنفسهم، ولكن أحياناً يحتاجون إلى اختبار عواقب قراراتهم، يحتاجون إلى خسارة شيء أرادوا القيام به.

الواقع يمكن أن يكون معلماً رائعاً.

غياب التعاون مع العائلة

«دائمًا ما يرفض القيام بما تريد باقي العائلة فعله، لا بد وأن يكون ما يريد هو فعله، وإلا يصبح خاسرًا وقحًا ويجعلنا جميعًا ندفع الثمن لباقي اليوم».

لا أتحدث هنا عن شيء يقع لمرة واحدة -لنواجه الأمر: لكل واحد منا لحظاته-، أتحدث عن طفل وقح يجعلك تركض من كارثة إلى أخرى، تخمد حريقًا واحدًا وينشب واحد آخر على الفور، يوضح أن رغباته هي الأشياء الضرورية، أما الآخرون فهم على الهامش.

ماذا يمكنك أن تفعل حيال ذلك؟ لديّ وصفة ناجحة للغاية: عاملهم بأسلوب العيش والماء.

عاملهم بأسلوب العيش والماء.

ماذا يعني ذلك؟ اعتاد طفلك نيل كافة أنواع الأشياء، مصروف ومال للغداء ودروس الجيتار وتوصيلات إلى منازل الأصدقاء. فجأة، تتوقف كل تلك الامتيازات.

بلا تحذير، وبلا ضجة، ولا غضب. تتوقف الأمور فحسب، يخرج طفلك من الباب متجهًا إلى دروس الجيتار ويدخل السيارة. ويجلس هناك... ويجلس... ويدخل ويقول: «ما الأمر؟ هل سنذهب إلى درس الجيتار أم لا؟». الآن تحين لحظتك التعليمية، تردين بهدوء: «لقد اتصلت وألغيت دروسك».

يقول: «ماذا؟»، «حسنًا، لقد تحدثنا أنا والدة، يبدو أنك تريد ترك العائلة، لذا سيستمر هذا الوضع لفترة. وأظن أن الانتماء إلى هذه العائلة له بعض المميزات، لكنك لا بد وأن تعيش حياتك بالطريقة التي تريدها. لا أستطيع إرغامك على فعل الأشياء، لكن ستحدث بعض التغييرات في الطريقة التي تسير بها العائلة. لن أوصلك إلى دروس الجيتار مجددًا، أو أدفع ثمنها».

تفلح هذه الطريقة بشدة مع الأطفال الأكبر سنًا، أحيانًا يتحتم عليك فحسب ضرب الأطفال في مقتل -مجازًا بالطبع- حتى يدركوا الوضع.

التأخير

«بغض النظر عن الوقت الذي نبدأ فيه، دائمًا ما تتأخر عن المدرسة».

«حينما نخطط لعشاء عائلي، دائمًا ما يأتي متأخرًا... تمامًا عند وقت التحلية».

اسأل أي رجل أعمال يوظف الأشخاص وسيخبرك بما يبحث عنه في موظفيه. إحدى الصفات الأساسية هي السرعة، لماذا؟ لأن زمرة رجال الأعمال تعرف جيدًا أن الشخص المتأخر على الدوام سيضع نفسه على المدى البعيد في موقف يخرج منه خاسرًا وليس فائزًا. وذلك لن يكون في مصلحة العمل. لماذا يتأخر شخص ما دائمًا؟

لا يتطلب الوضع عالم نفس حتى يكتشف هذا الأمر. إذا كانت طفلة ما تتأخر دائمًا، فذلك لأنها تقلب الطاولة على نفسها، فهي تشعر أنها بلا قيمة، لا تحترم نفسها بدرجة كافية أو تعتقد أنه يمكنها تحقيق ما تعزم فعله. إنها طريقتها في جعل الحياة صعبة على نفسها. إذا كان لديك طفل يتأخر باستمرار، اقرأ أيضًا فصل «التسوية». على الأرجح الطفل الذي يتأخر على الدوام هو من يعيش برفقة ولي أمر ذي عين انتقادية -أنت؟- يمكنها التقاط الثغرة على بعد خمسين خطوة. التأخر هو عذر الطفل، لقد تأخرت حتى لا يتوجب عليها العزف على البيانو منفردة وتسمع بعده انتقادك حيال النغمة الخاطئة الواحدة لأن التتابع الموسيقي قد تجاوز هذا اللحن بالفعل، لقد تأخرت حتى لا تعد طاولة العشاء -لأنها في آخر مرة قامت بإعداد المائدة، تحدثت مرارًا عن الطريقة التي وضعت بها الأواني-.

هناك طريقة عملية للتعامل مع التأخير، يمكنك إخبار طفلك أنك لا بد وأن تغادر عند الساعة 7:30، في حين أنك حقًا يجب أن تغادر عند الساعة 7:45

أو الثامنة، ولكن لن يستمر الأمر طويلاً حتى يكتشف طفلك. إنه حل قصير المدى.

إذا كان طفلك يتأخر دائماً، فراقب نفسك. هل أنت واحد من هؤلاء الآباء متصيدي العيوب الذين لا يهدؤون؟ إذا كان الأمر كذلك، سيفضل طفلك التأخر وعدم القيام بالنشاط بدلاً من المخاطرة بالفشل في عينيك. يعود الأمر كله إلى حقيقة أن طفلك تحتاج إلى الحب غير المشروط والقبول، وأكثر شخص تحتاج منه ذلك هو أنت، ولي أمرها.

إذا كانت طفلة
تتأخر دائماً، فذلك
لأنها تـقلب الطاولة
على نفسها، فهي
تـشعر أنها بلا قيمة.

على الرغم من ذلك، فهذا لا يعني ألا تتعامل مع عدم التزام طفلك بالمواعيد، إذا أردت تقويض التأخير في خمسة أيام أو أقل، أخبر أطفالك بالموعد الذي يتوجب عليك الخروج فيه من المنزل: «ينبغي أن أخرج من المنزل عند الساعة 7:45 حتى أتمكن من الذهاب إلى الاجتماع. إذا كنت جاهزة، سأوصلك إلى منزل هانا في طريقي». إذا لم تظهر طفلك بجانب الباب عند الساعة 7:45 انصرف دون تحذير أو ضجة. -بالطبع هذا يفلح في حال وجود طفل أكبر سناً أو شخص راشد آخر في المنزل حتى يبقى برفقة الطفل الصغير-. دع الطفل يتخلف ويعاني من عواقب عدم جاهزيته.

إذا كان طفلك يتأخر باستمرار في الخروج للذهاب إلى المدرسة، تقدم وانصرف في الموعد المحدد برفقة أطفالك الآخرين، ودع الطفل الآخر يبقى متخلفاً. وهذا بالطبع يعني التضحية من جانبك لأنه سيتوجب عليك القيام برحلتين إلى المدرسة، ولكن مرحباً بك في عالم التربية! أحياناً ما يكون الأمر غير مريح.

إذا مرت الطفلة بتجربة التأخير وحملها شخص غريب المسؤولية -ربما يتوجب عليها الذهاب إلى مكتب الناظر أو أن تأخذ القصاصة الوردية التي ينبغي أن تعطىها إلى أي معلم- فهذا أفضل.

إذا كانت طفلك تمتلك تاريخًا من التأخير، ربما أيضًا ينبغي أن تتحدث مع المعلم أو الناظر وتقول: «نحاول بذل مجهود حتى تلتزم سارة بمواعيدها، أي شيء يمكنك فعله لمساعدتنا سيكون محل تقدير». بعبارة أخرى، يمكن للمنزل والمدرسة العمل معًا.

لنفترض أن ابنك الطالب في الصف الثامن فوّت الحافلة، وينبغي لك إيصاله إلى المدرسة، ماذا ستفعل عادة؟ تندفع عبر الباب مرتديًا لباس الحمام دون أن تحتسي قهوتك حتى توصله في الوقت المناسب، أليس كذلك؟ أقترح شيئًا مختلفًا، خذ وقتك، استحم، جفف شعرك، اسكب لنفسك كوبًا من القهوة. وبهدوء اتصل بالمدرسة دون أن يعلم طفلك وأخبرهم بسبب تأخره، حفز الإدارة حتى توجه له تحذيرًا قاسيًا على تلك القصاصة الوردية أو الزرقاء، واطلب من المعلم أن يقول شيئًا عن تأخيره أمام الصف.

لماذا تختار فعل ذلك بطفلك؟ لأن الهدف طويل الأجل بالنسبة إلى طفلك هو أن يصبح شخصًا راشدًا مسؤولًا. يحتاج بعض الأطفال إلى دفعة في ذلك الاتجاه، وربما يكون طفلك واحدًا منهم.

الكسل / انعدام المسؤولية

«فرانك جونيور انتقل للعيش معنا مرة أخرى بعدما تخرج من الجامعة ولم يتمكن من العثور على عمل، ولأنه عاد إلى المنزل عاطلاً واصلنا منحه مصروفًا، ولكن يبدو أنه ينفقه كاملاً على شراء البييتزا الجاهزة والتسكع برفقة أصدقائه، لا أظنني أراه يبحث عن عمل».

«قضت كيري فصل الصيف بأكمله مستلقية على ظهر سفينتنا، حتى تحصل على بشرة برونزية، الآن تريد شراء ملابس للمدرسة، أخبرتها في بداية الصيف أننا لن يكون بحوزتنا مال لشراء ملابس جديدة نظرًا إلى أن شركة والدها تمر بمرحلة تقليص عمالة ولا ندري ماذا سيحدث. كان في

استطاعتها كسب بعض المال، ولقد تلقت عرض عمل رائعاً،
ولكنها لم تود القيام به فحسب».

دعني اطرح عليك سؤالاً هل تدير منزلاً أم فندقاً؟ إذا كان ابنك في الرابعة والعشرين من عمره، ومثل فرانك جونيور، لا يزال يعيش معك ويرaug للحصول على النقود دون إبداء أي مسؤولية، فأنت تدير فندقاً، واحزر ماذا؟ أنت خدمة الغرف! لماذا قد يبحث عن عمل؟ إذ تسير أوضاع فرانك جونيور بسلاسة في مكانه، وتقوم أنت بكل شيء، في حين يتسكع هو فحسب بينما يأكل البييتزا ولا ينضج.

عندما كنت أدرس في الجامعة، اختلق الطلاب كل أشكال الأعذار. أحد لاعبي كرة القدم طوله 6.8 أقدام يلعب في مركز الدفاع المتأخر ويزن 300 باوند، أخبرني ذات يوم: «يا دكتور ليمان، كان من المفترض أن تكتب لي تلك الفتاة البحث ولكنها لم تفعل».

هل تدير منزلاً أم فندقاً؟

رفعت حاجبي له: «حسنًا، في صفي لا أقبل الأعذار، لذا بالاتفاق مع المدرب روبنسون، سأخبره فحسب أنك لن تكون جاهزاً لتدريب اليوم». بعد ذلك الموقف، كان يدخل لاعب الكرة العملاق ذلك بسرعة إلى الصف ويسلم فرضه على مكثبي قبل حتى أن يجلس.

بعض الأطفال كسالى بطبيعتهم، لديهم أهلهم المدربون لتذكيرهم وتدريبهم ورشوتهم. ولكن الكسل ليس صفة تود أن تحث عليها لأن طفلك ينبغي أن يحمل نصيبه من العبء كفرد في العائلة، فهذا جزء من مسؤوليته. عندما تطلب من طفلك القيام بشيء، ينبغي أن تطلبه مرة واحدة فقط. وإلا فأنت لا تحترم ذلك الطفل، أنت تقول: «أظنك غيباً للغاية لدرجة أنني يجب أن أذكرك عدة مرات حتى تقوم بالأمر».

في المرة القادمة حينما تريد من طفلك فعل شيء، قل الأمر مرة واحدة «أريدك أن تنظف المرأب اليوم يا كيني». تشاهد كيني طوال اليوم يتكاسل في مخدعه، بينما يلعب بجهاز غيم بوي. بحلول الليل، لا يزال المرأب غير نظيف، لا تذكر طفلك.

في الصباح التالي عند التاسعة صباحًا، تجرى تجارب دوري البيسبول للصغار، يخرج طفلك متحمسًا مرتديًا ثياب البيسبول بينما يقذف كرتة. يقول بسعادة: «هيا يا أمي، حان وقت الانصراف». «يا عزيزي لن نذهب إلى تجارب الأداء اليوم». تبدو عليه الدهشة: «لن نذهب إلى تجارب الأداء؟ لماذا؟» ها هي لحظتك التعليمية. «أرادك والدك أن تنظف المرأب وطلبت منك ذلك، وأرى أنه لا يزال على حاله».

عند تلك اللحظة، سيعدك الطفل بأي شيء، بما في ذلك ثلاثين يومًا من العمل الشاق، إذا اصطحبتة إلى دوري البيسبول للصغار، ولكنه لا يستطيع الذهاب إلى دوري البيسبول للصغار في ذلك اليوم. إذا فوت تجارب الأداء، ليكن الأمر كذلك.

إذا نظف المرأب على نحو مُرضٍ بالنسبة إلى الأب، يمكنه الذهاب إلى دوري البيسبول للصغار، ويحتمل أنه في المرة القادمة التي يُطلب منه فيها تنظيف المرأب، سيفعل ذلك في وقت قياسي. حدث كل ذلك دون رشوة أو تملق أو تذكير.

إذا بدا ذلك قاسيًا بالنسبة إليك، دعني أسألك سؤالًا: «هل تود ابنك أن يصبح مسؤولًا أم لا؟».

إذا أرسيت سابقة التذكير والتملق المستمر للأطفال، عندها ستذكرهم وتملقهم دائمًا. ولكن ماذا سيحدث عندما يذهبون إلى الجامعة في شقة ملكهم، وفي وظيفة في العالم الواقعي، وأنت لست موجودًا لتذكرهم؟

انظر على المدى البعيد، كيف تريد أن يبدو طفلك في سن الثامنة عشرة والعشرين والثلاثين؟

إذا أردت أن يصبح طفلك مسؤولاً، فامنحه المسؤولية، لا تنقذه عندما يفشل في الاستمرار، ولا تمهد له طريقه في الحياة. الفشل والعواقب الناتجة عنه هي بمنزلة تدريب جيد.

تذكر، لا تقع الخطوة الثانية حتى تكتمل الخطوة الأولى.

الكذب

يكذب الأطفال لسببين أساسيين.

الأول لتحقيق الأمنيات، يعود بعض الأطفال إلى المنزل ويخبرونك أنهم سجلوا ثلاثة أهداف في كرة القدم ثم تكتشف أنهم لم يلعبوا من الأساس.

الثاني بدافع الخوف، تسأل: «هل كسرت

يكذب معظم الأطفال

تلك الزهرية؟» فيجيب طفلك ابن الأعوام

بدافع الخوف.

السته مدعيًا: «لا! لم أفعل ذلك! القطة من

فعلتها!».

يكذب معظم الأطفال بدافع الخوف، ولكن الكذب جبل، لأنه حتى توجد علاقة بين شخصين، لا بد وأن تُبنى على الثقة، وإلا ستشعر بأنك منتهك.

لذا إذا كذب عليك طفلك، يجب أن تُكشف كذبه ويتلقى نصيحة بأن الكذب غير مقبول، كما ينبغي أن تكون هناك عاقبة ثانية للكذب. لنفترض أنه بعد يومين يقول طفلك شيئاً غير أمين مثل: «هل يمكنني الذهاب إلى المنزل المجاور واللعب برفقة روني؟». لا بد وأن تجيب بنبرة واقعية «لا». يسأل طفلك: «لكن لماذا؟ لطالما سمحت لي دائماً». تحين الآن اللحظة التعليمية، حتى أكثر من كشف الكذبة: «يا عزيزي، لا أملك أي ضمانات تفيد بأنك ستكون حيث تقول، هل تذكر ليلة الأربعاء عندما قلت إنك ستكون في منزل سوزان، ولم تكن؟».

هل تعاقب طفلك بقسوة؟ لا، ولا تفعل ذلك لمدة طويلة، ولكن قول هذا الأمر مرتين أو ثلاث مرات يترك انطباعاً لا يُمحى عند الطفل أن الكذب ليس شيئاً يفعله، إنه لا يكسبك أي شيء، ويكسر الثقة بينكما، يجب أن يرى الأطفال ويشعروا بالنتيجة الفورية.

هناك نصيحة أزلية هي «لن تقع في المتاعب إذا أخبرتني بالحقيقة». لا بد وأن يتحقق ذلك في عائلتك أيضًا. عندما تكسر طفلك تلك الزهرية وتأتي إليك بالحقيقة، يمكنها أن تعرف أنك مستاء ولكنها لا يجب أن تعاقب على قول الحقيقة.

في تلك المواقف، ينبغي أن تفكر بعناية قبل أن تفتح فمك، كيف تستجيب لمثل هذا الموقف الذي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمدى ارتياح طفلك لإخبارك بالحقيقة. يمكن للأطفال أن يكونوا في غاية السذاجة وسيقومون بأشياء غبية في الحياة (مثل تعليق كاميرا خارج نافذة السيارة وإسقاطها). ولكن إذا اعترفوا بأخطائهم واعتذروا، ينبغي أن يعرفوا أن الحياة تضي قدمًا، لن تعاقبهم بقسوة لسنوات على خطئهم، ستظل العلاقة بينكما على ما يرام. وبخصوص الكذب، إليك المفاجأة، يجب أن ينتبه الآباء أيضًا إلى أكاذيبهم، حتى تلك الأكاذيب البيضاء الصغيرة السخيفة تظل أكاذيب. إذا قلت لطفلك: «إذا اتصل شخص من العمل، أنا لست موجودًا». ولم تكن تلك الحقيقة، طفلك ذكي بما يكفي ليعرف، ثم يفكر إذا لم يكن هناك بأس في أن تكذب، فلا بأس أن أكذب أيضًا.

اللباقة

لا تنتهي موضة اللباقة أبدًا، لا بد وأن تعلمها لطفلك منذ يوم ميلاده، وإذا لم تفعل، لم يفت الوقت بعد، أي عمر يمكنه تعلمها. عندما يغادر حفيدي كونر منزلنا بصحبة حقيبتها ذات العجلات ووجه البط، يقول -دون إيعاز من ابنتي-: «شكرًا يا جدي، شكرًا يا جدتي». لماذا هو في سن الثالثة يفعل ما لا يفعله الكثير من المراهقين؟ وبلا أي تلقين؟ لأن ابنتي اقتطعت وقتًا لتعلمه اللباقة.

مع كامل الاحترام، يتشابه تدريب كلب صيد وتدريب طفل في الكثير من الأمور، يجب أن تخبرهم أن يفعلوا الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا حتى يعلق في أذهانهم.

أنا والد أقوم برحلات القيادة المشتركة، وأكره حقاً عندما أقل الأطفال إلى مكان ما وينسون أن يقولوا شكرًا. ما خطب الأطفال هذه الأيام؟ أفكر ثم أتساءل ما بال أهلهم؟

لا تنتهي موضة اللباقة أبدًا.

لا بد أن تكون الآداب العامة أمرًا مسلمًا به تعلمه لطفلك، أي شيء آخر سوى قول «من فضلك» و«شكرًا لك» و«على الرحب والسعة» غير مقبول.

أعرف فتاة صغيرة تأخذ خطوة إضافية في المواقف، عندما تستضيف أصدقاءها للعب، وتقلهم أمها إلى المنزل، ترافق الفتاة الصغيرة صديقتها إلى الباب، ولا تشكر صديقتها فحسب على اللعب بل ووالدتها أيضًا على السماح لابنتها بالذهاب إلى منزلها. «لا بد وأن ترى النظرات المندهشة على وجوه تلك الأمهات عندما يسمعن مي تقول شكرًا للمرة الأولى». أخبرتني والدة مي ضاحكة: «لاحقًا، يخبرنني كم يقدرن ذلك، ومدى غرابته، وأنهن يرحبن بقدوم مي في أي وقت».

اللباقة ستقطع بطفلك شوطًا طويلًا، لا تنسَ تعليم الأساسيات.

أنا، أنا، أنا

«لكنني أريد...». «لا أشعر برغبة...».

الأطفال بطبيعتهم أنانيون وغير مراعين للآخرين حتى يدربوا على ما هو عكس ذلك. أنت ولي الأمر وصاحب السلطة فوق طفلك، لذا تلك واحدة من أكثر وظائفك أهمية، ينبغي أن يتعلم أطفالك أنهم ليسوا محور الكون، ولا بد وأن يتعلموا أن هناك أشخاصًا آخرين في هذا العالم حتى يفكروا بهم.

لنفترض أن لديك صبيًا في الثانية عشرة من عمره، وفتاة في التاسعة من عمرها، وفتاة أخرى في الثامنة من عمرها، ربما خضت معهم نقاشات كثيرة حول كم أنتم عائلة واحدة ويجب أن تتشاركوا في الجد والمرح. يحصل أطفالك على مصروف، وتذهبون في رحلات معًا. ولكن ابنك لا يدرك الأمر، ويفتعل مشاجرات حول المساعدة في غسل الصحون وتنظيف الحمام لأنه لا

يشعر برغبة في القيام بها، ويتذمر حيال ما تضعه له في غداء المدرسة، وينتقد كل ما تفعله في المطبخ، بما في ذلك طريقة طبخك، كما ينتقد كل ما تفعله شقيقته.

الأطفال بطبيعتهم

أنايون وغير

مراعين للآخرين

حتى يدربوا على ما

هو عكس ذلك.

إذا ماذا يمكنك أن تفعل؟ لنفترض أنك في الليلة التالية تعد العشاء، وهو يقف هناك ينتقد كل ما تفعله أنت وشقيقته. فتقول: «هل تعرفان يا فتاتان، أحتاج إلى مساعدتكم في حجرة النوم، يمكنك يا إيفان التقدم وإعداد العشاء بنفسك، بهذه الطريقة ستضمن أنه معد بالطريقة التي تريدها».

هل تظن أنك أوصلت رسالتك؟ لقد ربحتنا!

ربما تود أيضًا أن تجعله يعد ليس غداءه فقط ولكن غداء شقيقته لمدة أسبوع، وإذا تذر بشأن تنظيف حمام واحد، اجعله ينظف كل الحمامات في المنزل، سيدرك المقصود بسرعة إلى حد ما، وهو أن العالم لا يتمحور حوله. المغزى هو أنك بصفتك ولي أمر، يجب أن تعلم أطفالك كيف يصبحون مسؤولين ويفكرون في الآخرين. سيظل دائمًا سلوك الأطفال طفوليًا لأنهم أطفال، ولكن بمجرد أن تقتطع وقتًا لتدريبهم، ستتمكن من تحسين أسلوبهم وسلوكهم وشخصياتهم على المدى البعيد.

الحجرة الفوضوية

«أظن أنه يجب وضع لافتة خارج غرفة ابني تقول منطقة

سامة، لا تدخل حرصًا على سلامتك».

أنا لست شخصًا ذا معايير عالية، أنا شخص يريد رؤية الأرضية مرتين أسبوعيًا، ولكن حتى أنا لدي حدودي -زوجتي ساندي، المولودة الأولى في

عائلتها، قدرتها على احتمال الفوضى أقل بكثير مني، كوني أصغر فرد في عائلتي-. العديد من غرف المراهقين سامة حقاً.

الأطفال هم صانعو فوضى، وعادةً لن يكون لديهم المعايير نفسها التي تملكها في تنظيف غرف نومهم. وفي نهاية المطاف، يمتلكون بداخلها الكثير من الأمور الضرورية -مثل أدوات التجميل، أجهزة أيبود، والصخور- ولديهم غرفة واحدة فقط تعود لهم ملكيتها بالكامل حيث يحتفظون بمقتنياتهم الثمينة، لذا إذا كنت تتوقع منهم الحفاظ على نظافة غرفتهم كما تحافظ على ترتيب باقي المنزل، سيخيب ظنك بكل تأكيد.

لا بد من تنظيف حجرات النوم مرتين أسبوعياً على الأقل حتى لا تصبح رائحتها مثل رائحة غرفة تبديل الملابس، وهيئتها مثل مكب النفايات المحلي. هذا يعني أن كل شيء ملقى على الأرض يُرفع ويُودع حيث ينتمي، بما في ذلك أغلفة الطعام والملابس والمقتنيات المستعارة من أحد الأشقاء. بالنسبة إلى ولي أمر، توقع التنظيف مرتين أسبوعياً هو أمر منطقي للغاية.

ينبغي أن يقرر الآباء أي يومين من الأسبوع هما يوماً التنظيف، والأطفال يجب

أن يكونوا واضحين حيال مفهوم «النظافة» لديهم، بهذه الطريقة، عندما يدخل الأب والأم إلى الحجرة، يكون واضحاً للطفل إذا ما تبدو حسنة المظهر أم لا، إذا لم يقم الطفل بعمل جيد ولا يبدو أنه عازم على القيام بجولة ثانية -إذا قام بجولة أولى أساساً-، يمكنك أن توظف شخصاً آخر ليستكمل التنظيف -أحد الأشقاء أو الجيران...- وتقتطع التكلفة من المصروف التالي لابنك.

وفي نهاية المطاف، أليس هذا هو شكل الحياة؟ تدفع ثمن الأشياء التي يقوم بها الآخرون لأجلك؟ لم لا يسري الأمر نفسه على تنظيف حجرة طفلك؟

دفع المال لشخص آخر حتى يقوم بمهمة فشل ابنك في أدائها واستقطاع الأجر من مصروفه هي طريقة جيدة لتعليمه المسؤولية، ناهيك بأن معظم الأطفال سيستشيطنون غضبًا عندما يعلمون أن شقيقة أو شقيقًا أو جازًا كان في مساحتهم ويعبت في أغراضهم.

إساءة استخدام التلفاز وألعاب الفيديو

«يعيش ابني في عالمين، المدرسة وألعاب الفيديو، إنه موجود في أحدهما، ولكن ليس في مكان آخر أبدًا. هل هذا طبيعي، أم أنني شخص صعب الإرضاء فحسب؟ فيما عدا ذلك، فهو طفل مطيع.»

«ابنتي مدمنة لكل البرامج التلفزيونية الليلية، أحيانًا لا تنجز فرضها المنزلي حتى منتصف الليل تقريبًا، لأنها منشغلة بها.»

لنكن صرحاء، يشاهد الكثيرون منا التلفاز لفترات طويلة، عندما يكون هناك عرض متتالٍ لحلقات مسلسل مايبيري، شاهدت ساعتين من الحلقات على الرغم من أنني أحفظ كل كلمة نظرًا إلى أنني شاهدت كل الحلقات مرارًا وتكرارًا. -الآن هذا أمر غبي، ولكنني لا أزال أقوم به، فهو مسلسل رائع، ولكن مشاهدة هذا القدر كان هدرًا لوقتي-. والأسوأ، أن هناك العديد من الأشياء عديمة الذوق على التلفاز، مثيرة للقرق حقا، وفي الواقع لا تصلح لأي شخص.

**لنكن صرحاء، يشاهد
الكثيرون منا التلفاز
لفترات طويلة.**

إذا لماذا نسمح لأطفالنا بمشاهدة التلفاز أكثر من اللازم؟ ببساطة، أصبحت الأفلام والتلفاز وألعاب الفيديو وكأنها جليس الأطفال بالنسبة إلى الكثير من أولياء الأمور؛ ضع الطفل أمام مسلسل ويمكن للأُم غسيل الصحون وترتيب المطبخ في سلام، ويستطيع الأب العمل لمدة ساعتين إضافيتين. إذا

كان لديك طفل في سن الثانية وتلفاز نقال ومشغل أسطوانات مضغوطة، لم لا تأخذه إلى المطعم وتدع الطفل يشاهد الفيلم حتى تحظى بعشاء هادئ؟ ما هو الخطأ في السماح للطفل بالجلوس هناك، منغمساً في الأسطوانة أو لعبة الفيديو؟ على الأقل هم صامتون!

استخدام التلفاز وألعاب الفيديو لمجالسة الأطفال هو أمر عملي ومغري للغاية، ولكن هل هو مفيد للأطفال؟ أن يحدقوا إلى جهاز إلكتروني ساعة بعد ساعة بدلاً من التفاعل مع الوالدين والأشقاء؟ على الأرجح لا.

لا يوجد ما يعيب التلفاز والأفلام والأسطوانات المضغوطة إذا استخدمت باعتدال وفحصت للكشف عن المواد غير اللائقة ومدى ملاءمتها عمرياً للأطفال. بعض البرامج تكون تعليمية مثل ناشيونال جيوغرافيك وكيدي بلانيت. المشكلة هي أن معظم الآباء لا يضعون حدوداً معقولة لاستخدام هذه الأشياء. لم لا تسأل طفلك ما هو الحد المعقول؟ من المثير للاهتمام أن الأطفال عادةً ما يمنحون حدوداً أكثر صرامة عند سؤالهم أكثر من الراشدين. عندما يساعدون في وضع حد منطقي، سيصبحون أكثر ميلاً لاتباع قواعدهم، ولن يتحتم عليك أن تكون كلب الحراسة.

ملاحظة أخيرة، لا تسمح بوجود التلفاز في حجرات نومهم، لا بد أن يكون التلفاز في الغرفة المركزية في المنزل حيث يمكن لأي شخص المرور ورؤية المعروض على الشاشة. وضع التلفاز في حجرة الطفل، وبالأخص إذا كان لديك القنوات المدفوعة، فهو كالبحث عن المشاكل فحسب، هل ستسمح لابنك أبداً بالسير في أكثر الشوارع فساداً في مدينتك؟ إذاً لماذا تسمح لطفلك بالوصول إلى كل تلك الأشياء الفاسدة التي تأتي عبر القنوات المدفوعة وعروض التليفزيون الليلية المتأخرة؟ لديك مسؤولية في حماية عقل طفلك.

كلنا لدينا ما نفضله وما لا نطيقه عندما يتعلق الأمر بالموسيقى، واحتمالية ألا تحب موسيقى ابنك المفضلة كبيرة. -مهلاً، هل أعجب والداك بالموسيقى التي كنت تستمع إليها؟ هل يحب طفلك الاستماع إلى ذا إيجلز أو يو تو؟ لقد وضحت الفكرة- ولكن هل كسبت أي شيء سوى وضع نفسك في مواجهة مباشرة مع ابنك بسبب الموسيقى؟ أذواق طفلك الموسيقية ستتغير بسرعة. المجموعة المتصدرة المشهد الحالي التي لا تطيقها، ستصبح على الأغلب مهملة خلال ستة أشهر في مجموعتها لتفسح مكانها لمجموعة شهيرة أخرى -على الأرجح لن تعجبك أيضاً-.

ليس من الضروري أن تعجبك موسيقى ابنك المفضلة، ولكن بإمكانك دائماً أن تعثر على شيء جيد فيها، ومن الأفضل أن تفعل ذلك، نظراً إلى أنها ستحاصرك، بالأخص خلال سنوات مراهقة ابنك.

«إيقاع رائع». «ما اسم تلك الأغنية؟». «من يؤدي هذه الأغنية؟».

في سن الخامسة عشرة، كان يمكن لابنتي لورين أن تنتقل مثل طائر نقار خشب مجنون من محطة إذاعية إلى أخرى في السيارة. تقول بصوت منخفض: «أوه، أحب هذه الأغنية، إنها أغنيتي المفضلة». ثم نتقلب عبر أربع محطات إذاعية أخرى لنعثر على مفضلاتها الأخرى.

لم لا تمرح مع موسيقى ابنتك المفضلة؟ وتتعرف على عالمها؟

ولكن هناك أيضاً مكاناً حيث ترسم الحدود، وهو كلمات الأغنية، فبعضها يكون منفراً للغاية وفاسداً ومهيناً للأخلاقيات والرجال والنساء. إذا كان ابنك يستمع إلى مثل هذه الكلمات، فحان الوقت لرفع الراية الحمراء: «عزيزي، لنتوقف دقيقة، أريد الاستماع إلى هذه الكلمات على نحو أفضل، هل تمانع رفع الصوت قليلاً؟ هل تسمع ما يقولونه؟ هل توافق على ذلك؟». يتبادر إيمينيوم إلى الذهن، وكلماته العنيفة حول شاب يحلم بجز عنق والده، أي ولي أمر في كامل قواه العقلية يريد أن يذهب ابنه إلى النوم وتلك الصورة في

رأسه؟ يستحيل أن تدفع مالا لشراء تلك الاسطوانة أو تسمح لابنك بالاستماع إليها.

ربما لا تعجبك الموسيقى، ولكن ما يهم هو الكلمات، لذا استمع بعناية.

دروس الموسيقى

«كانت ابنتي متأكدة للغاية من أنها أرادت العزف على الكلايرنت، لذا ابتعنا لها واحدًا لفرقة الصف السادس، ثم بعد أسبوعين، عندما لم نسمع سوى النعيق، توقفت عن التدريب. قالت إنها لا تريد العزف على الكلايرنت مجددًا، وإننا أنفقنا كل ذلك المال...».

«روب في الثانية عشرة من عمره، يعزف البيانو على نحو جميل، وقد بدأ العزف منذ ست سنوات، ولكن مؤخرًا أصاب تدريبه حالة من الركود، وعندما سألته عن الأمر قال: «يا أمي لم يعد عزف البيانو رائعًا». ولكنني أكره رؤية موهبته تذهب سدى، كيف يمكنني أن أشجعه ليحتفظ بها؟».

أي درس موسيقى يجب التعاقد معه لمدة فصل دراسي على أقل تقدير، بمعنى آخر، ليس عدلاً لطفلك أن تقول إنها تريد تجربة شيء، ثم تنسحب بعد أسبوعين عندما تصبح الأمور ليست كما تبدو. جميع معلمي الموسيقى الذين تحدثت إليهم يقولون إنك تحتاج على الأقل من 4 إلى 6 أشهر حتى تبدأ في فهم الآلة - وحتى لا تبدو الآلة نفسها مثل شيء في فيلم رعب- ولكن يريد أطفال عصر المايكرويف والإفطار سريع التحضير أن تحدث الأشياء بسرعة وتلقائية، ويشعرون بالإحباط عندما لا تسير على هذا النحو - ويجب أن تعترف أيضًا أنك تشعر مثلهم-. ولكن إذا أردت أن تعلم أولادك المثابرة، صمم على أن يلتزموا بدروسهم على الأقل

أي درس موسيقى
يجب التعاقد معه
لمدة فصل دراسي
على أقل تقدير.

لمدة فصل دراسي بغض النظر عن مدى كرههم لها - وبالمناسبة هذا الأمر يسري على الرياضة أيضًا- إذا بدأت تشعر بالأسف من أجل طفلتك، ضع في اعتبارك أنها من قالت إنها تريد تلك الدروس، إذا كنت أنت من أصر على أن يتلقى الطفل الدروس، فينطبق مبدأ الالتزام نفسه بالدروس لمدة فصل دراسي. يجب عليك فحسب أن تحارب الشعور بالذنب والإحباط الذي يعترى كل الآباء عندما يكتشفون أن بوفورد الصغير لن يصبح فرانز ليست.

وماذا عن الطفل الموهوب حقًا الذي تلقى دروس الكمان لمدة أربعة أعوام ويريد التوقف؟ إلى ذلك الطفل سأقول: «اسمع يا عزيزي، أفهم ما تقوله، ولكنني تحدثت مع معلمتك وقالت إنك موهوب حقًا في عزف الكمان، وأن ما تفعله في هذه المرحلة من حياتك على الآلة هو أمر غير اعتيادي، لقد استثمرنا 4 سنوات في تلك الآلة وكل دروسك، ولن نتراجع الآن، أنت تستحق أكثر، موهبتك تستحق أن تصقل، لذا سنكمل دروسك حتى نهاية العام الدراسي ثم سنراجع كل ذلك مجددًا».

يمنحك الانتظار حتى نهاية العام فرصة التحقق من انخراط طفلك في مجموعات تتكون من طلاب بالعقلية نفسها -مثل مجموعة سوزوكي، فرقة جاز لعزف البيانو، أوركسترا شباب محلية- لترى إذا كان وجود أصدقاء يحبون فعل الشيء نفسه سيساهم في توسيع اهتمام طفلك.

يقرر العديد من الأطفال الموهوبين بين العاشرة والثالثة عشرة أنهم لم يعد لديهم رغبة في مواصلة العزف على آلاتهم، عادة ما يكون السبب أن أصدقاءهم ليسوا مهتمين. كانت أشلي تعزف الفلوت لمدة سبع سنوات، وفازت بالعديد من الجوائز للعزف المنفرد خلال المهرجانات الموسيقية الحكومية، لكن عندما بلغت الثالثة عشرة من عمرها، بدأ كل أصدقائها في الاهتمام بكرة القدم. الذهاب لدعم أشلي في الحفلات عبر الاستماع إليها تعزف أغاني باخ وهاندل لم يعد شيئًا مهمًا على قائمة أولوياتهم، وبدأت تتضاءل ساعات تدريبها وفي النهاية أخبرت والدها أنها تريد الانسحاب.

كان لدى أشلي والد حكيم، شجعها على الاستمرار وحضر كل حفلاتها واخترع مفاجآت مميزة بين الأب وابنته بعد كل حفلة. وخلف الكواليس،

قام بالكثير من الأبحاث عن الفرص الموسيقية لعازفي الفلوت، وفي ذلك الصيف، بدلاً من الانسحاب، انخرطت آشلي في مجموعة جاز جديدة، تضم طلاباً في المدرسة المتوسطة والثانوية، وذلك في مدينة قريبة. عزفت المجموعة في العديد من المهرجانات الصيفية، واتسع اهتمام آشلي بالموسيقى. في العرض الصيفي النهائي، عزفت المجموعة مقطوعة موسيقية غير مألوفة، تضم آشلي كعازفة منفردة، كانت مقطوعة ألفتها آشلي بنفسها، ثم طُوعت لعازفي الجاز الآخرين الذين يعزفون برفقتها.

احزر من ارتسمت على وجهه الابتسامة الأكبر وصفق بأعلى صوت وسط الجمهور؟ والد آشلي.

ماي سبيس. كوم / إرسال الرسائل النصية القصيرة

كل مراهق على وجه الكرة الأرضية يحب إرسال الرسائل النصية القصيرة، لو أتاحت له الفرصة. إنه اتصال فوري مع أي صديق، وموقع ماي سبيس مصمم لجذب الأطفال. ليمنحهم منصة يتحدثون فيها عما يحبونه، وما يضايقهم، وإلى أي مدى أبأؤهم كريهون إلخ. نظرًا إلى أن هذه الأشياء حقيقة حياتية، ألق نظرة عليهم لأجل نفسك. سجل في موقع ماي سبيس كعضو، إنها طريقة رائعة للوصول بهدوء إلى أصدقاء طفلك وإلقاء نظرة على ما ينشرونه.

دينيس ابن حمای، مدير مدرسة إعدادية، ذُهل مما عثر عليه. بحث عن الأطفال الذين يدرسون في الصف السادس، أدخل أسماءهم، وتفاجأ من عدد المرات التي يستخدم فيها الأطفال أسماءهم الحقيقية -من أكبر المحرمات في عالم الحاسوب-.

النظر إلى المواضيع

المنشورة وما

يقوله الأطفال هو

أمر يوسع مدارك

أي ولي أمر.

النظر إلى المواضيع المنشورة وما يقوله الأطفال هو أمر يوسع مدارك أي ولي أمر. إذا أردت الدخول إلى عالم الطفل، يمنحك ماي سبيس هذه الفرصة، وهناك

احتمالات ألا يعجبك الأمر، ولكنه سيعطيك لمحة شجاعة عما تواجهه طفلك كل يوم في المدرسة.

هل تتذكر عندما كنت تتصل بأصدقائك في الليل وتتسامرون على الهاتف بينما يدير والداك أعينهما؟ ثم ينظران إلى فاتورة الهاتف ويحددان عدد الدقائق المسموح بها لك؟ استخدام الإنترنت جعل الأمر أكثر سهولة للأطفال، وبلا تكلفة عليهم، حتى يتواصلوا مع أصدقائهم بخصوصية -لا أحد يسمع محادثة مكتوبة-، كما أنهم يصنعون أصدقاءً جدًّا -الذين قد يكذبون بشأن هويتهم الحقيقية، للمزيد حول هذا الموضوع، انظر «استخدام الإنترنت»- لهذا السبب من المهم جدًّا أن يكون الحاسوب في بقعة مركزية في منزلك، حيث يحتمل مرورك أنت والآخريين في أي لحظة لرؤية الرسائل المكتوبة. هل يعني هذا أن تحوم على نحو وقائي حول طفلك؟ لا، لن تود أي طفلة أن تتدخل في صداقاتها، أليس كذلك؟ ولكن لنفترض أن الطفلة ستكون أقل احتمالًا للتطرق إلى مواضيع غير مقبولة إذا عرفت أن ولي الأمر قد يمر في أي لحظة.

ومرة أخرى، كل حاسوب مزود بزر السجل، أولياء الأمر الأنكياء سيستخدمونه لحماية أطفالهم.

التناوب بالألقاب

«اتصل بي في المنزل مشرف الفناء لأن ابني الطالب في الصف الثالث نعت فتى آخر بـ «السمين» مما جعله يبكي. شعرت بإحراج شديد لدرجة أنني لم أعرف ماذا أقول، لماذا قد يقول لوك شيء مثل هذا؟ فهو ليس بالفتى النحيف أيضًا!».

«قضيت طفولتي بأكملها مع أطفال في الحي يطلقون عليّ ألقابًا غير محببة لأنني أنتمي إلى عرق يختلف عن الجميع، لذا فزعت عندما ذهبت ابنتي إلى الروضة وعادت إلى المنزل تقول: «يا أمي ما معنى «سبيك»؟ لقد دعاني طفل ما بأنني «سبيك»».

لماذا يطلق الأطفال على بعضهم بعضًا ألقابًا غير محببة؟

الأشخاص الذين يوصمون غيرهم يفعلون ذلك حتى يشعروا بالرضا حيال أنفسهم. ربما يبدو المتنازبون بالألقاب ذوي شأن وسلطة، ولكنهم أسفل ذلك السطح، يفتقرون إلى الشعور بالأمان، ولكن يمكنهم إلحاق ضرر كبير بالأطفال الآخرين إلا إذا وُضع لهم حد.

ربما يبدو

المتنازبون بالألقاب

ذوي شأن وسلطة،

ولكنهم أسفل

ذلك السطح،

يفتقرون إلى

الشعور بالأمان.

إذا كان طفلك يطلق على طفل آخر لقبًا غير محبب، لا يمكنك أن تدع ذلك التصرف يمر، يجب أن تضع حدًا واضحًا لطفلك.

ينبغي أن تسأله: «هل تشعر بالسوء تجاه نفسك؟». ينفجر الطفل: «عن ماذا تتحدث؟». فتجيب: «لقد أهنت أخاك للتو، لقد دعوته بـ..... الأشخاص الذين يفعلون ذلك لا يشعرون بالرضا حيال أنفسهم، ويزعجني أنك على ما يبدو لا تشعر بالارتياح حيال نفسك».

ينزع ذلك المرح نوعًا ما من تنازب الأطفال بالألقاب، ألا تظن هذا؟ فجأة، يسجل في عقل الطفل، إذا أهنت أخي، فأنا أخبر الناس بأنني لا أشعر بالارتياح حيال نفسي؟ ماذا؟

بشكل عام، الأطفال أفضاظًا، أحيانًا سيقولون أشياء تجرح الآخرين بسبب الجهل أو السذاجة، ولكن أي ولي أمر يعرف الفارق بين التحدث بصراحة دون حكمة بدافع الفضول -«يا أمي لماذا جسد هذه المرأة ووجهها أسود؟ هل بطنها أسود أيضًا أم أبيض مثلي؟»- واختيار التنازب بالألقاب وإيذاء شخص آخر، الأمر كله يتعلق بالأسلوب.

وبالتحديد قد يكون الأطفال مؤذنين عندما يدور الأمر حول العرق، والأصول، والمواصفات الجسدية. قيل لفتاة صغيرة إنه لا يمكنها اللعب مع زملائها لأنها لا تملك شعرًا أشقر مثلهم، وقيل لطفل آخر إن أذنيه تبدوان

مضحكتين، وظل لثلاث سنوات يتوسل لوالديه أن يجري جراحة لأذنيه حتى تبدوا طبيعيتين.

عندما كنت طفلاً، كانت هناك فتاة في صفي بدا أنفها شبيهاً للغاية بأنف الخنزير، دعاها الجميع بـ «وجه الخنزير»، هل تتخيل ذلك؟ تلك الفتاة المسكينة! أشعر بالقرص الآن عندما أفكر بما مرت به. ما قاله زملاؤها من باب الدعابة لا بد وأنه دفعها نحو اليأس. قد يصبح الأطفال قساة للغاية، لا تسمح لطفلك أن يصير قاسياً! وإذا كان يتنازب بالألقاب، يجب أن تتعامل مع الأمر على الفور، لا تنتظر وتدع طفلك يتصيد شخصاً آخر.

وإذا كانت طفلتك هي الطرف المتلقي «للألقاب غير المحببة»، شجعها: «عزيزتي، أعلم أن ما قالته لك جارح، ولكنني أشعر بالفخر نظراً إلى الطريقة التي تعاملت بها مع الموقف، ما اخترت قوله والقصة التي رويتها لتلك الفتاة رسمت حقاً صورة رائعة لما يجب أن تكون عليه الصداقة». قول إنك فخور باستجابة طفلك سيطغى على جرح التنازب بالألقاب، وسيفعل أكثر من أي شيء آخر يمكنك فعله كولي أمر لاستعادة مفهوم الذات بالنسبة إلى طفلك بقدر ما ترغب في السير مدبداً حتى منزل الفتاة الأخرى وتلقينها درساً. عبر القيام بذلك، تعلم طفلك أنه صحيح، أحياناً، يسيء الناس معاملتك، ولكن الطريقة التي تستجيب بها للموقف هي ما يجعلك مختلفاً. إذا سلكت طريق الصواب، فستربح على المدى البعيد.

عدم النهوض في الصباح

هذا هو الجبل الأضخم في حياة أي عائلة، إنه بركان سانت هيلين مستعد لتدمير عائلتك بأكملها.

كل فرد عضو في العائلة لديه مسؤوليات، أنت تعيش في منزل وليس في فندق يقدم خدمة الإيقاظ، والأطفال عليهم مسؤولية إيقاظ أنفسهم.

أصبحت ابنتي لورين في الخامسة عشرة من عمرها الآن، طوال فترة نشأتها، يمكنني تذكر مرة واحدة فقط لم تستيقظ فيها للمدرسة، كانت قد نسيت ضبط منبهها، استيقظت عند الثامنة صباحاً وفزعته عندما رأيت

أنها لم تصحُ بعد. بالنسبة إلى لورين، كان الأمر مفاجأة كبيرة لأنها دائماً ما تضبط منبهها وتخرج من الباب في الموعد المحدد. لذا هل افتعلت شجاراً كبيراً؟ بالطبع لا، إنها المرة الأولى التي يحدث فيها ذلك، لقد أوصلتها إلى المدرسة فحسب.

إلا أنه في كثير من العائلات، إيقاظ الأطفال وخروجهم من الباب في الموعد المحدد صباحاً أشبه بمعركة، يتملق أولياء الأمور ويلجؤون إلى الرشوة والتهديد، ويركض الأطفال خارجين من الباب دون إفطار حتى يلحقوا بالحافلة، بينما تمشي مبتعدة، وماذا يفعل الآباء؟ يوصلون أبناءهم إلى المدرسة ويخاطرون بالحصول على مخالفة مرورية حتى يعوضوا الوقت الذي أضاعه الأطفال عندما استيقظوا متأخرين في وقت سابق من الصباح. الآن هذا جنون!

وكيف تشعر كوالد عندما ينتهي هذا كله؟ تلهث من الركض في الأنحاء، وتشعر بأنك ولي أمر فاشل لأنك قضيت صباحك تصرخ في أطفالك.

إذا أردت أن ينتهي هذا الأمر في عائلتك، لا تتحول إلى منبه لطفلك، دع ابنتك تنام في صباح الغد، وستستيقظ عند العاشرة صباحاً مستاءة لأنها تأخرت في النوم، ولكن هذا ليس خطأك، أنت لست الشخص الذي غطّ في النوم. الأخبار الجيدة هي أن طفلك ستصبح مطالبة بملاحظة حتى تعود إلى المدرسة، ويمكنك كتابة هذه الملاحظة.

عزيزي فلان..

سالي ليس لديها أسباب لتتأخر، إنها اختارت فحسب أن تغط في النوم، افعل ما تفعله عندما يتأخر الأطفال.

تحياتي

السيدة أندرسن.

يكره الأطفال الصغار الذهاب إلى المكتب، إنهم يخشون القصصات الوردية أو الزرقاء، الأطفال الأكبر سنّاً لا يخشون القصصات بهذا القدر،

ولكنهم يخافون إحراج ضغط الأقران عندما يتأخرون على نحو ملحوظ. إذا اضطرتت إلى إيصالهم إلى المدرسة لأنهم فوتوا الحافلة، ربما يحاولون افتعال شجار طوال الطريق.

ينبغي أن يكون ردك كالتالي: «لقد سئمت ما نفعله كل صباح، لذا يتحتم عليك أن تجد حلاً لما يحدث».

كلماتك الهادئة، وخوف الطفل من الذهاب إلى مكتب المدير، والإحراج الناتج عن التأخر أمام الأقران، كل تلك الأمور ستساعدك في قلب الأمور.

إرضاع الطفل

يختلف رأي كل امرأة وخبير تتحدث إليه بخصوص هذا الموضوع، وفي هذا الكتاب، أشارك آرائي، ولست مضطراً إلى الموافقة عليها.

أشجع الأمهات على إرضاع أبنائهن، الأم التي ترضع طفلها تبني بكل الأشكال ضمانات صحية إيجابية (رابطة لا ليتشه لديها الكثير من المعلومات الرائعة حول هذا الموضوع التي تستحق النظر إليها. عندما وُلد حفيدي منذ ثلاث سنوات، تلقت كريسبي نشرة وقائع ونشرة مناعة منهم). لذا إذا كان لديك خيار، أشجع الرضاعة الطبيعية. حتى إن بعض الأمهات بالتبني جربن الرضاعة الطبيعية بمساعدة رابطة لا ليتشه. هل الرضاعة أمر طبيعي؟ نعم ولكن الكثير من الأمهات يعانين في بداية الأمر لأن كلاً من الأم والطفل الجديد يحتاجان إلى تعلم كيف يقومان بالأمر -لهذا السبب يوجد مستشار رضاعة في المستشفيات-.

لطالما كانت قاعدتي الأولى هي إرضاع الطفل لمدة عام، مصدر العام الإيجابي هو اقتراحات العديد من أطباء الأطفال أصدقائي، حالة من الإجماع في المجتمع الطبي.

بمجرد سماع ذلك، سيكون بعض منكم مستعداً للإجهاد عليّ، نظراً إلى أن الكثير من احتياجات الأم -النفسية والعاطفية- تُلبى عبر الرضاعة، ليس أمراً نادراً رؤية أطفال يرضعون في سن الثالثة أو الرابعة أو حتى الخامسة، ولكن

عندما يستطيع الطفل قول: «أنا جاهز» يصبح أكبر من أن ترضعه والدته.
عام هي مدة أكثر من كافية!

اضطراب الوسواس القهري

عندما كنت في أتلانتا في ندوة مؤخرًا، جاءت إليّ سيدة بعدها، وقالت لي إنها شخصت ابنها باضطراب الوسواس القهري، وهو اضطراب قلق حيث يتحتم على الشخص القيام بطقوس معينة حتى يقوض شعوره بالخوف أو القلق غير المنطقي، أخبرتني بكل الإجراءات التي يتوجب عليها تنفيذها قبل أن يفعل شيئًا، مثل واقعة أنه ينبغي لها استخدام ممحاة خيالية في حوض

الاستحمام لتمضي في جميع عمليات تنظيف حوض الاستحمام قبل أن يدخل إليه، وأن عليها فرد الغطاء بطريقة معينة قبل أن تغطيه في الليل، بالتأكيد بدا مثل طفل باحث عن الكمال، ولكن كل الأشخاص لديهم عاداتهم الغريبة، والأطفال يحبون الروتين، يصرون على اتباع إجراءات معينة في المنزل -وعلى وجه الخصوص، روتين وقت النوم- إذًا ماذا جعلها تظن أن طفلها يعاني من اضطراب الوسواس القهري؟ لأنها قرأت كتبًا عنه، وأكدت جارتها على أفكارها بينما تشربان القهوة.

*الكثير من الأطفال
يشخصون خطأ بأنهم
مصابون بالوسواس
القهري في حين
أنهم أطفال أقوياء
فحسب يريدون منك
الاقتراب منهم
بطريقة خاصة.*

إذا كنت قلقًا من أن طفلك ربما يعاني من اضطراب الوسواس القهري،
احصل على تقييم من متخصص في المجال، الكثير من الأطفال يشخصون
خطأ بأنهم مصابون بالوسواس القهري في حين أنهم أطفال أقوياء فحسب
يريدون منك الاقتراب منهم بطريقة خاصة. ما هي الطبيعة الهادفة لهذا
السلوك؟ لفت انتباهك، والتحكم في عالمك، والسيطرة على الآخرين والتحكم
بهم.

وسيقومون بعمل جيد لأنهم يبحثون عن الكمال بإصرار، إلا أنه من الضروري مع هؤلاء الأطفال مساعدتهم في فهم السبب خلف إجبارية وجود طقوس لديهم، هل هذا بفعل خوف عميق كامن من تغير الأشياء؟ أنك ستذهب بعيداً؟

قبل أن تصنف طفلك أو تقبل تصنيفه من أي شخص آخر، لم لا تفهم الطبيعة الهادفة وراء السلوك ثم تسعى إلى تغييره؟

الإفراط في تناول الطعام

ألق نظرة حولك، وسترى الكثير من الأطفال البُدُن في أمريكا.

نظرت إلى جانب بركة السباحة بينما تتناول عائلة من أربعة أفراد غداءها، ابنهم الذي بدا عمره نحو 10 سنوات، كان بديناً على نحو صارخ؛ يتدلى بطنه أعلى خصر بدلته للسباحة، وبعد فترة طويلة انصرف أفراد العائلة الثلاثة الآخرون عن الطاولة وشرعوا في السباحة. بقي هو على الكرسي، يلتهم بقايا من أطباق الآخرين في فمه. ماذا كان يوجد على الطاولة؟ هوت دوج وبطاطس مقلية وكعك الشوكولاتة، وليست هناك أي علامات على وجود خضراوات في أي مكان، إلا إذا حسبت الخيار داخل الهوت دوج.

في النهاية، بدا أن الأب لاحظ أن ابنه لم يكن يسبح. «اتركه!» أمره ثم عاد إلى الانغماس في حوض الاستحمام الساخن، عندما تجاهل الابن أوامر والده وأكل المزيد من رقائق البطاطس من طبق أخته، خرج الأب من حوض الاستحمام الساخن واتجه إلى الطاولة، وسحب ذراع ابنه.

«قلت اتركه! ونظرًا إلى أنك لا تنصت» قال الأب والغضب واضح عليه، ووجهه ممتقع: «يمكنك السير حول حوض السباحة عشرين مرة».

في كل مرة أنهى الولد دورة حول حوض السباحة، شرع يتنفس بصعوبة على نحو ملحوظ كلما اقترب من والده في الحوض الساخن، بعدما أتم الولد 3 دورات، قال والده: «حسنًا، بما أنك الآن هدأت، يمكنك التوقف» - كان عليّ أن أتساءل، من منهما احتاج إلى أن يهدأ؟-.

ماذا فعل الولد؟ ابتسم ابتسامة متكلفة، استلقى إلى الطاولة، وتابع تناول 3 كعكات بالشوكولاتة إضافية من طبق التقديم، لم أستطع سوى التفكير ما مدى سذاجة ذلك الأب على أي حال؟ ماذا تعلم الطفل حقًا؟ أكثر بكثير من والده بالطبع، مهلاً، إذا انتبهت فحسب إلى أبي وفعلت ما يطلبه لمدة دقيقة، سيتركني أفعل ما أريد.

أحياناً نحن أولياء الأمور أكثر غباءً من الجمادات.

عندما يصارع الأطفال مع الوزن والإفراط في تناول الطعام، الوجبات السريعة هي السبب رقم واحد. أعرف آباء لديهم حقًا أحزمة كبيرة حول الثلاثة حتى يبعدوا الأطفال عن الغارات الليلية، ولكن الإجابة الحقيقية هي تناول وجبات أصغر متزنة بلا أطعمة سريعة بما فيها من مياه غازية. الوزن المفقود تدريجياً هو وزن يمكن الابتعاد عنه لمدة طويلة. الشيء الأكثر أهمية هو التغيير في أسلوب الحياة وليس الحمية الغذائية أو الصوم.

إذا أكل الطفل وجبة متوازنة على العشاء، يمكن أن يفرط في تناول الطعام، ولكن الأكل الإضافي لن يتسبب في ضرر شنيع لأن ما يحصل عليه الطفل بروتينات وكربوهيدرات معقدة.

المشكلة الحقيقية هي الوجبات السريعة، الإفراط في تناول الحلوى. ومن يحضر الوجبات السريعة إلى المنزل؟ عادة الآباء! جزء من المشكلة أن أعداد العائلات التي تتناول الطعام في المنزل تتناقص الآن. الجميع في عجلة من أمرهم، لذا يجب أن يكون الطعام سريعاً، ولكن قليلاً جداً من الوجبات السريعة يكون صحياً. الكثير من العائلات تأكل على عجاله، ولكن هناك الكثير من المحتوى الدسم في ذلك الطعام. وجبات الغداء المعبأة ربما تكون سريعة وسهلة، ولكنها بصفة أساسية دهوناً وصوديوم.

عد إلى العشاءات العائلية حتى تمنع الإفراط في تناول الطعام وتقدم وجبات أكثر توازناً لأطفالك، قدم طعاماً صحياً، غير مقلي، وقلل من كميات الطعام التي تعدها للعشاء، ثم بعد العشاء، أغلق المطبخ أمام الوجبات السريعة والغارات الليلية.

في الصباحات التي تسبق المدرسة، تأكد من أن طفلك لديه وجبة إفطار صحية. عادةً ما يندفع الأطفال خارج الباب دون إفطار لأن الحافلة أو السيارة المشتركة تنتظر، أو يلتقطون أي شيء سريع يسهل تناوله على الطريق. ثم ماذا يحدث؟ يذهبون إلى المدرسة، ويشعرون بالجوع، ويعثرون على آلات البيع ويشبعون من بسكويت أوريو! أضف إلى ذلك أن صفوف التربية الرياضية عادة ما تُزال من المقررات المدرسية -إنها الشيء الأول الذي يتجهون إليه في حالة وجود تخفيضات في الميزانية- وذلك الانتباه القليل الذي يُولى إلى اللياقة البدنية، ثم يصبح لديك مشكلة في الوزن في شباب اليوم. حتى الأطفال أبناء الثمانية عشر شهرًا يجلسون إلى المائدة ويتناولون الإفطار بينما أقرص الفيديو الرقمية مدفوعة أمامهم حتى تمنعهم من إلقاء الطعام والدخول في نوبة غضب. هل يعرفون حقًا ماذا يأكلون وكم ثمنه؟ هل نهى أطفالنا للإفراط في تناول الطعام، حتى من سن صغيرة؟

يجب أن تغير أسلوب حياتك حتى تغير عادات إفراط الطفل في تناول الطعام. اجلسوا لتناول العشاء معًا كعائلة -هذا يتطلب عادةً التغيير الأكبر في جدول الأبوين-. لا شيء يضاهي الوجبة المعدة في المنزل للشعور بالارتياح، ومحتوى دسم أقل، ومحادثات تحقق الترابط. لذا لا تفوتها.

يجب أن تغير أسلوب حياتك حتى تغير عادات إفراط الطفل في تناول الطعام.

هناك جانب آخر من الإفراط في تناول الطعام، وهو البوليميا. تسعون في المئة من الأطفال الذي يعانون من البوليميا -الإفراط في تناول الطعام، ثم التقيؤ لتطهير جسدك من الطعام- هم الفتيات المراهقات. السبب الأساسي والدافع هو الكمال؛ ترى المراهقات أجسادًا مثالية حولهن على التلفاز ولوحات الإعلانات والأفلام بل وضمن مجموعة «الفتيات الشعبيات»، يفترض أنه حتى يشعرن بالتقبل يجب أن يصبحن نحيفات، إذا لم تشعر تلك الفتيات بالدعم من أهلن، ربما يعثرن على طريقة أخرى للتحكم في عالمهن عبر الانغماس في تناول كعكات الشوكولاتة ثم خنق أنفسهن في الحمام حتى

يتقيأن. إذا شككت أو اكتشفت أن ذلك يحدث مع طفلتك، من فضلك احصل على مساعدة فورية من متخصص. البوليميا هي حالة خطيرة يجب التعامل معها من خلال مقدمي خدمات الرعاية الصحية بسبب التأثير طويل المدى الذي قد تتركه على صحة طفلتك عمومًا الجسدية والنفسية والعاطفية.

الحيطة المفرطة

«تخشى ميندي تجربة أي شيء».

«قبل أن يسلم دايف فرضه المنزلي، يراجع مرارًا وتكرارًا».

من الجيد أن تكون حذرًا ولكن ليس مفرط الحذر. الكلمة الأساسية هي الإفراط، عندما يكون الأطفال مفرطين في الحذر، يصبح السعي وراء الكمال في أوج ازدهاره في منزلك.

هؤلاء الأطفال

يعيشون الحياة

وهناك صخرة

تطوق عنقهم:

يجب أن أنتج... وإلا.

الكثير من الأطفال الذين لا يبدوون المشاريع خشية احتمالية فشلها عندما يبدوونها فعليًا. إنهم يخشون النقد أكثر من أي شيء آخر، لذا فأسوأ شيء يمكن أن يفعله الآباء هو انتقادهم، هؤلاء الأطفال يعيشون الحياة وهناك صخرة تطوق عنقهم: يجب أن أنتج... وإلا.

كيف تكوّن لدى هؤلاء الأطفال هذا الخوف؟ لأن الآباء استخدموا المديح بدلاً من التشجيع - للمزيد حول هذا الأمر، انظر فصل «الخميس»-. لقد بالغوا في استخدام المديح مع كل شيء يفعله الطفل حتى قال لنفسه: «أصبح مهمًا في الحياة فقط عندما أؤدي الأمور بمثالية، وإذا لم أفعل ذلك، فأنا بلا قيمة».

إليك المفاجأة، ربما لديك طفل لا يبدو مثل شخص يبحث عن الكمال، ربما يكون متأخرًا على الدوام، وحجرتة فوضوية، وربما يبدو مظهره غير مرتب، ولكن تحت كل هذا، إنه ناشد كمال. ربما ينجز واجبه المنزلي، وينجزه على النحو الصحيح، ولكن بعد شهر يجده المعلم في مكتبه في المدرسة.

تسأله: «لماذا لم تسلمه؟» ليس لديه إجابة، لأنه لا يعرف كيف يعبر عن مخاوفه من أنه إذا سلم الواجب المنزلي، فسيقيمه شخص ما، شخص يمنحه نجمة أو علامة سوداء، وماذا لو كانت العلامة السوداء؟ كيف سيتمكن من العيش مع ذلك؟

إذا كنت تمدح أطفالك باستمرار لما يفعلونه، وتقدم لهم معاملة حماسية، وتمنحهم جائزة في كل مرة يحصلون على درجات جيدة، سيجري البحث عن الكمال مجراه ويجعل طفلك مفرط الحذر. ربما لن ترى الأمر يتطور على نحو كامل حتى يصبح طفلك في أواخر مراهقته أو بدايات العشرينيات ولكنه سيكون موجودًا.

ومن المثير للدهشة، يحدث هذا النوع من السعي نحو الكمال بالأخص للأبناء البكر والأطفال الوحيدين في العائلة. يصبح الأمر منطقيًا إذا وضعت في اعتبارك أن قدوتهم في الحياة هم الراشدون، لا يحيط به سوى الأم والأب، ولا يوجد أشقاء صغار.

ما هي الطبيعة الهادفة لسلوك الحيلة المفرطة؟ للهرب من مهمة لا يريد الطفل أداءها خشية الفشل. في حالة المبالغة في الحذر، كما هو الحال في جميع الأمور، علاقتك مع طفلك هي ما تصنع الفارق. لذا أخبر طفلك بما تبرع فيه وأين نقاط ضعفك، تحتاج طفلك إلى رؤيتك تضحك على نفسك بدلاً من أخذ نفسك بجدية والغضب حالما ترتكب خطأ. إنَّما عندما ينبغي لها إنجاز مهمة ما، خذها من يدها وافعلها معًا ما يتحتم إنجازها، لا تدع الحيلة المفرطة تصبح عقبة في طريق إنجاز تلك المهمة، وبينما تعملان معًا على الحيلة المفرطة، ستكتسب طفلك ثقة بالنفس، ثم سيتلاشى خوفها من الفشل، مع وجود بعض النجاحات في جعبتها.

الحفلات (حفلات عيد الميلاد / حفلات المراهقين)

هل تشعر أن عليك إقامة حفلات أعياد ميلاد لا تنسى لأطفالك؟ وما سبب ذلك بالضبط؟ هل تخشى أن يفوت طفلك شيئاً ما؟ وأنت لن تصنف ضمن فئة الوالد المثالي إذا لم تقدم أشياء مذهلة؟

ماذا حدث لـ «ادع الأطفال بعد المدرسة لتناول الكعك الصغير في الباحة الخلفية»؟ في الاختبار في المقدمة، ذكرت الحفلات المبالغ فيها:

• استأجر والدا روزا ابنة الأعوام

ماذا حدث لـ «ادع

السبعة حافلة واصطحباها برفقة

الأطفال بعد

العديد من الأصدقاء إلى مدينة

المدرسة لتناول

تبعده 115 ميلاً حتى يتمكنوا

الكعك الصغير في

من تجميع أجزاء دمية على شكل

الباحة الخلفية»؟

دب ثم احتفلوا بالكعكة والمثلجات

في محل لبيع البوظة.

• استأجر والدا مايكي البالغ من العمر

خمسة أعوام ملهى الملعب المُطل على ساحة رياضية.

• أنفقت مارتى الأم العزباء راتب شهر بأكمله على حفلة عيد ميلاد ابنتها

البالغة من العمر عشرة أعوام.

غالبًا ما أكتشف أن الآباء وليس الأبناء هم من رفعوا مستوى التحدي أمام

أنفسهم. يوجد تحت السطح الرغبة في إثبات أنفسهم كأباء صالحين على

صعيد المواكبة مع آل جونز؟ لكن هل هذا حقًا ما يريده الأطفال؟ معظم

الأطفال الصغار الذين أعرفهم يريدون الركض حول الفناء فحسب، وقضاء

وقت ممتع، وربما العبث في رشاشات المياه أو بكرات الماء، وتناول المثلجات

والكعك. بالنسبة إليهم، تلك حفلة يمكنهم الاستمتاع بها.

لدى آل لوبكين قاعدة لحفل عيد الميلاد يتبعها كل فرد في العائلة. بخلاف

أعضاء الأسرة المباشرين، يستطيع كل طفل دعوة ضيف واحد خاص إضافي

في كل مرة يكبر عامًا، هذا يعني أن الطفل البالغ من العمر 6 أعوام يستضيف 6 أصدقاء في حفلة منزلية. والمراهق البالغ من العمر 15 عامًا يمكنه دعوة 15 صديقًا. تلك القاعدة حافظت على هذه العائلة المكونة من 6 أطفال بعيدًا عن جنون دعوة الصف بأكمله في عيد ميلاد كل طفل.

أما بالنسبة إلى حفلات المراهقين، لم لا تقترح إقامة الحفلة في منزلك؟ لا تحتاج حقًا إلى سيارة ليموزين باهظة لأجل حفلة التخرج، ومن حقًا يريد طفله خارج المنزل بصحبة رفيق غرامي لا يعرفه جيدًا ويرزح تحت الكثير من الضغوطات لشرب الكحول وممارسة الجنس؟ لكنك يجب أن تعرف حقًا ما يحدث - لا ينبغي لك أن تحوم حول الطفل، ولكن القليل من المتابعات في الوقت المناسب والمكان المناسب ضرورية - والأفضل أن طفلك سيكون في المنزل وفي بيئة آمنة، ولن تحتاج إلى السهر قلقًا حيال من يقل ابنتك إلى المنزل - أو لو كان هذا الشخص مخمورًا -. عندما تضع فواتير الطعام في مقابل القلق والمسائل المتعلقة بالأمان، من يهتم حيال شراء المزيد من طعام الحفلات؟

القرار الأكثر أهمية هو ما نوع الحفلات التي ستقيمها والأخرى التي لن تقيمها، ثم الالتزام بذلك القرار، حتى لو عارضك الطفل أو قريب أو صديق حسن النية يظن أن عليك القيام بأكثر مما تفعله.

مجموعة الأقران / الأصدقاء

تأثير الأقران هو أمر غاية في الأهمية في حياة طفلك، وينكشف فحسب عندما يبلغ طفلك سنوات المراهقة.

منذ سنوات طويلة، أجريت دراسة تقليدية حول ضغط الأقران، وطلب من الأطفال تحديد أي خط هو الأطول. الخط الأول الذي أشار إليه الممتحن كان قطعًا ثاني أطول خط، ولكن عندما سأل: «هل هذا هو الخط الأطول؟» رفع 9 أطفال أيديهم. لماذا حدث ذلك؟

في الواقع، كان هؤلاء الأطفال التسعة متواطئين مع الممتحن، قيل لهم أن يصوتوا لصالح الخط الثاني. الطفل المتبقي كان مادة الاختبار. هل يستسلم ذلك الطفل إلى ضغط الأقران عندما يكونون مخطئين بلا شك؟ حسنًا،

يمكنك أن تخمن ما حدث، ظهر على وجه الطفل تعبير من الشك، ثم في ثلاثة أرباع الحالات، على الرغم من أن الطفل مادة الاختبار يستطيع أن يرى بعينه بوضوح أن الأطفال التسعة الآخرين مخطئون بالقطع في اختيارهم، يرفع يده ليصوت مع مجموعة الأقران، لماذا؟ لأنه لم يود أن يبرز مختلفًا عن الآخرين في المجموعة، فهل من الغريب إذاً أن المراهقين يفعلون أشياء غبية حقًا أحيانًا عندما يكونون معًا؟ لا أحد يود أن يكون الشخص المعترض.

لا يمكنك فعل شيء حيال قوة تأثير الأقران، إنه جزء من الحياة. لكن ما تستطيع فعله هو أن تصبح واعيًا بأنشطة طفلك وهويات أصدقائها، هذا يعني استضافة مجموعة الأقران في المنزل بالقدر المستطاع، اجعل منزلك مركز الأنشطة، مكان التسكع المريح، استأجر فيلماً، اشتر بيتزا، استثمر في مشغل أسطوانات جيد، أي ما يتطلب الأمر. إذا قمت بذلك، سيصبح لديك ميزة اللعب على أرضك - للمزيد من النصائح، انظر كتابي ميزة اللعب على أرضك - ستمنحك فرصة شخصية عن قرب لرؤية مع من يتسكع أطفالك.

يمكنك أيضًا التعرف إلى أهل الأطفال الذين يتسكع معهم ابنك. في عالم اليوم، يتطلب الأمر مجهودًا للقيام بذلك، إنه ليس مثل الأوقات الماضية عندما كان الأطفال يلعبون بصفة رئيسية مع أطفال آخرين في الحي، وتخرج على منزل جارك لاحتساء القهوة. لم لا تتصل بولي أمر صديق طفلك وتقول: «مرحبًا، حصلت لتوي على قسيمة هدايا من ستاربكس، ويتحدث ابني كثيرًا عن ابنك، ولم ألاحظ قط بفرصة مقابلتك، هل تود أن نتقابل لتناول القهوة على حسابي؟» هذه طريقة بسيطة لفتح الباب أمام التواصل، كما تطلعك على أي نوع من الأشخاص يكون هذا الوالد.

على سبيل المثال، عندما كان صديقي مايك في السادسة عشرة من عمره، دخن علانية أمام والديه، لذا عرفت أنه يمكنني الذهاب إلى منزله وتدخين السجائر، ولن ينبس أي شخص ببنت الشفة، ولكن في منزلي؟ لعاقبني والدي بقسوة لمجرد تجربتها. من الجلي تمامًا في محادثة واحدة، أي الوالدين سيبتاع بيرة للأطفال ويؤجر حجرات الفندق لأجل حفل التخرج. من الضروري

الإمام بهذا النوع من المعلومات حتى يمكنك حث أطفالك على قضاء الوقت برفقة من يشاركونهم القيم نفسها.

لا يمكنك فعل
شيء حيال قوة
تأثير الأقران، إنه
جزء من الحياة،
لكن ما تستطيع
فعله هو أن تصبح
واعياً بأنشطة
طفلك وهويات
أصدقائها.

أحياناً يكون لدى طفلك صديق ترفضه حقاً لسبب أو آخر. نصيحتي؟ ادع هذا الصديق إلى منزلك، أفضل وقت للقيام بذلك هو عندما تأتي العمة سالي المتحفظة المتعنتة ذات العرق النبيل من خارج الولاية حتى تمكث برفقتك، قل بعفوية لطفلك: «العمة سالي قادمة إلى البلدة، أريدها أن تحظى بفرصة التعرف إلى فيليب». ذلك من شأنه أن يجعل طفلك يفكر.

على الرغم من أن مجموعة أقران طفلك لها تأثير هائل عليها، تريد أن تصبح طفلك قادرة على التفكير باستقلالية.

سترتكب أحياناً أخطاء فادحة، الشيء الأكثر أهمية بالنسبة إليك هو أن تبقى جزءاً من عالمها. وفي بعض الأوقات، ستحتاج إلى دخول عالمها، على غير إدراك منها، بالحب الصارم، مثل الأب الذي قرر الذهاب لمشاهدة الفيلم نفسه الذي يُفترض أن تشاهده ابنته مع حبيبها، لم يرها في صالة السينما، خمن الوضع بنفسه، وذهب إلى بقعة التقبيل المحلية في البلدة، لن ينسى أي من هؤلاء المراهقين شعاع المصباح الذي وجهه إلى المقعد الخلفي كاشفاً بالضبط عما كان يحدث.

عندما أصرت طالبة جامعية على الرقص عارية الصدر في نادي تعزراً محلي، كان والداها على وشك الإصابة بسكتة. على أي حال، عندما واجهاها بالأمر، قالت بقوة: «أنتما لا تفهمان مثلما يفعل أصدقائي، إنه تعبير فني!» ولكن الصورة تغيرت عندما قرر شقيقها الكبيران الذهاب ومشاهدة «تعبيرها الفني» على المسرح، وانضم الوالدان إليهما. عندما لمحت الفتاة عائلتها في منتصف ما تفعله، توقفت حركاتها فجأة، وركضت خارج المسرح. بقدر ما

كان صعبًا على العائلة أن تحضر العرض، فعلوا ذلك لأنهم عرفوا أنه سيضيف لمسة الواقع إلى الموقف، ويظهر الفعل على ما كان عليه بالضبط. أحيي كل الآباء الذين يقتطعون وقتًا إضافيًا لدخول عالم طفلهم ويظهرون الحب الصارم عند الحاجة إليه.

الحيوانات الأليفة (والعناية بها)

لمن هذا الحيوان الأليف؟

إذا كنت واحدًا من هؤلاء الآباء الذين يشترون حيوانًا أليفًا لطفلهم للأسباب التالية: (1) ظننت أنه سيكون من مصلحة طفلك امتلاك حيوان أليف أو (2) أراد ابنك حقًا ذلك الجرو الصغير الزغبي، عندها أظن أن ذلك الحيوان الأليف يعود إليك. عندما تشتري حيوانًا أليفًا لطفلك الصغير الذي لم يتجاوز الخامسة من عمره، إنه قطعًا حيوانك الأليف. بين سن الخامسة والعاشرة، إنه حيوانك الأليف بالأساس. بعد سن العاشرة، من المرجح أن يصبح حيوان طفلك.

هل ينبغي أن يعتني الأطفال بحيوانهم الأليف؟ نعم، إذا أرادوا ادعاء الملكية، «هذا كلب»، إذا تنظيف الكلب وتمشيته وإطعامه والتحكم في فضلاته يجب أن تعود إليهم. حتى طفل في الخامسة من عمره يمكنه استخدام جاروف صغير لالتقاط فضلات الكلب وإلقائها في باحة جارك. إذا ناضل طفلك الأكبر سنًا، لنفترض أنه طفل في الثامنة من عمره، باستمرار للحصول على كلب، تأكد من أنك تراجع هذه التفاصيل مع طفلك: «هذا لن يكون كلب، سيكون كلبك، وأتوقع منك إطعامه والتنظيف خلفه! لا يجب أن يكون هناك أي براز أو بول على الأرضية!».

المشكلة هي، أنك بمجرد أن تؤوي حيوانًا أليفًا، كل فرد في العائلة يصبح لديه بعض المسؤولية تجاه ذلك الحيوان. في البداية يكون كل شيء وريديًا، سيحصل

هذا الجرو الصغير اللطيف على الكثير من الاهتمام، على أي حال سرعان ما

لمن هذا الحيوان

الأليف؟

يتضح أكثر فأكثر أن طفلك لا ينوي القيام بأي ذرة عمل. عندما يحدث ذلك في منزلك، إليك اقتراحي، ضع الكلب في الفناء الأمامي بصحبة لافتة للبيع، أو ضع إعلاناً في الجريدة أو على الإنترنت لبيع الكلب. ذلك من شأنه لفت انتباه طفلك.

بعبارة أخرى، لا تمنح طفلك مساحة للمناورة أو أي منطقة رمادية هنا. إما أن يتقدم إلى القاعدة ويهتم بذلك الكلب أو القطة أو الفأر، وإما ألا يفعل ويصبح المخلوق من نصيب شخص سيهتم به. أحب الأسماك الذهبية لأنها تلقن الأطفال درساً حول الاهتمام بالحيوانات الأليفة، ولكنك لا تظل عالماً معها لسنوات طويلة. إنها بالطبع تعلم الأطفال حول الموت والدفن في البحر، لطالما كانت وظيفتي، التدفق الكبير أسفل وادي الخزف. ورغم ذلك مؤخرًا تعثرت في سمكة سوداء لا تموت. في كل مرة نسافر من توسان إلى نيويورك في الصيف، نتوقع أن نعود إلى توسان لنعثر على تلك السمكة ميتة، ولكن لا بد وأن لها تسع أرواح...

أحب الحيوانات الأليفة، لقد بكينا وضحكنا عليها -والكثير من الجنائز في الباحة الخلفية- أعشق كلبتنا روزي، لديها شخصية رائعة، حتى إنها تنام معي أنا وساندي. هي جزء لا يتجزأ من عائلتنا.

ولكن جميع أبنائي الخمسة، في أثناء نشأتهم، أدركوا أن الحيوانات الأليفة مسؤولية، بمجرد أن تحصل عليها، لا تعيدها... حتى يذهبوا أسفل وادي الخزف أو الشجرة في الباحة.

لا تجلب حيواناً أليفاً لأنه لطيف فحسب أو لأنك تظنه سيساعد طفلك في أن يصبح مسؤولاً، إلا إذا كان أولادك غير كافين بالنسبة إليك وتريد شيئاً آخر لتعتني به. إذا اشتريت فرحاً صغيراً لابنك في عيد الفصح، فأنت مجنون -إذا كنت تعيش في مزرعة، أسحب تشخيصي-.

الانتقاء في تناول الطعام

هناك ثلاثة أشياء في التربية لا ينبغي لك أن تقضي وقتاً طويلاً في القلق حيالها، وهي الأكل والنوم واستخدام الحمام. صدق أو لا تصدق، هذه الأشياء تأخذ مجراها على نحو طبيعي للغاية، إذا لم يتدخل ولي الأمر.

الأكل هو مسألة ضخمة بالنسبة إلى العديد من الآباء، إنه يحولون كومة ترابية إلى جبل عبر الحديث المستمر عن العادات الغذائية:

«تناول الخضراوات، إنها مفيدة لك، إذا فعلت ذلك، ستكبر وتصبح مثل والدك الذي يزن 143 باونداً». «الأشخاص الجائعون على الضفة الأخرى من البحر سيحبون تناول ذلك الطعام». «كله، سيعجبك». «تناول قظمة فحسب، وسأعطيك بعض السكاكر للتحية».

كانت مثل هذه التعليقات موجودة في طفولتي أيضاً، كما لم تفلح معي. ولكن إليك الحقيقة، إذا كان تناول الطعام يندرج تحت قائمة الجبل، فذلك لأن ولي الأمر أحرق بما يكفي لجلب كل الدهون والسكريات التي يأكلها الطفل إلى المنزل. إذا كان الوالدان أذكاء، يبدآن باكراً في إثارة اهتمام الأطفال تجاه الطعام الحقيقي بدلاً من هراء الكربوهيدرات والسكر الذي يقدم كطعام للأطفال والرضع.

توضح الكثير من الدراسات التي أجريت أن الأطفال، إذا لم يدفعهم الآباء، سيتناولون ما تشتهي أجسادهم. على سبيل المثال، الأطفال في مرحلة النمو ربما يحتاجون إلى الكثير من البروتين، من يكثرث إذا تناولت الطفلة سمكاً وسمكاً وسمكاً لمدة أسبوع ثم تناولت الخضراوات في الأسبوع التالي لأن ذلك ما تشتهيهِ؟ فهي لا تزال تحصل على نظام غذائي متوازن عموماً.

عندما يتحول تناول الطعام إلى معركة مع الأطفال، فذلك لأن الآباء ملحون، إنهم يحومون ويفرطون في السيطرة. وكل طفل لديه مستشعر ذاتي هدفه تحديد الأشياء الضرورية بالنسبة إلى الأم والأب، وبهذه الطريقة يبقونك على

صفيح ساخن وتحت سيطرتهم، على الأقل في تفكيرهم، لذا إذا افتعلت مشكلة بخصوص الطعام، سيقولون: «هيا لنصعب الأمر على ماما، ونرى إلى أي مدى نصل».

أحد المفاتيح الأساسية للتغذية الجيدة هو إعداد وجبات متوازنة، يجب تمرير الأطباق، كما ينبغي أن يستخدم الأطفال ملعقة التقديم ويضعون الطعام في الطبق بأنفسهم -بدلاً من الحصول على كمية معينة من الطعام- شدد على أن تجربة الأشياء هو أمر مفيد. وسلّم بأن الجميع لا يحبون الشيء نفسه، ولكنهم يحتاجون إلى تجربته. لا تجبر أطفالك على إنهاء ما في طبقهم. أظهرت الدراسات أن طفلك يمكنه تناول في الجلسة الواحدة كمية طعام في حجم قبضته فقط، أكثر من ذلك قد يمدد طاقاته ويؤدي إلى صراعات مع الإفراط في تناول الطعام، وأيضاً اجعل الأمر جلياً أنه عندما ينتهي العشاء، فهو منته، لا يوجد عودة إلى الوجبات الخفيفة في الخزانة بعد مرور ساعة.

وعامل آخر هو عدم جلب الأطعمة السريعة إلى المنزل، إذا كانت موجودة في منزلك، فمن يحضرها؟ في المرة القادمة التي تذهب فيها إلى المتجر، ألق نظرة على محتوى الدهون والأملاح في مقرمشات «لانشابلز وجولدفيش»، وهما مكونان يعتبرهما الكثير من الآباء طعاماً طبيعياً للأطفال. ثم هناك ماكدونالدز ويوم البيتزا في المدرسة. عامة، النظام الغذائي الأمريكي بشع ويقصر العمر، الكثير من الأشياء التي يستهلكها أطفالنا هي في الواقع أفضع من أن نتناولها.

وفي وجود نظام حياتنا الأمريكي السريع، ينتهي الحال بالطفل الأمريكي المتوسط يتناول على الأقل وجبة واحدة في اليوم!

مؤخراً ذهبت أنا وابنتي المراهقة لورين إلى مباراة كرة سلة، وكلانا لم نأكل قبل المباراة، لذا كنا جائعين بشدة بعدها، سألتها: «أين تريدين الذهاب لتناول الطعام يا عزيزتي؟». حسناً، احزر ماذا؟ لم تقل ماكدونالدز أو

برجر كينج، هنيئاً لها، هل تعرف ماذا أرادت؟ سلمون! أجل، سلمون. إنه مكلف للغاية بالنسبة إلى والدها المقتصد، ولكنه صحي أكثر بكثير بالنسبة إليها. وهل تعرف لماذا قالت لورين ذلك؟ لأن زوجتي العزيزة ساندي قضت وقتها بالقرب من محضر الطعام عندما كانت لورين طفلة، تصنع طعامها الخاص للأطفال دون جميع المواد الحافظة والقاذورات التي تدرج تحت مجموعة جيربر. ما أكلناه على طاولة العشاء، تناولت لورين الطعام على هيئة مهروسة، وعلمها ذلك الاستمتاع بطعم الأكل الحقيقي، الأكل الصحي.

هذا الطعم سيدوم إلى مدى الحياة بالنسبة إليها، وأظنه يستحق الجهد الإضافي.

المواد الإباحية

كل ما كانت الأم تنوي فعله هو تغيير ملاءات ابنها المراهق التنتنة، ولكنها حصلت على أكثر مما سعت إليه. بمجرد أن سحبت الملاءات من على السرير، بزغ شيء آخر من تحت المرتبة، مجلات بنتهاوس وبلاي بوي.

الذهول لا يصف شعور تلك الأم، ماذا يجب أن تفعل؟ لديها دنس في منزلها، وابنها لا ينظر إليه فحسب ولكنه أحضره إلى المنزل أيضاً!

إليك ما اقترحت عليها فعله، بدلاً من مواجهة ابنها البالغ من العمر 13 عاماً، والتورط في مواجهة من الصراخ، وضعت الأم المجلتين بهدوء على طاولة القهوة في حجرة المعيشة إلى جانب مجلات جود هاوس كيبنيج وسيلف، انتظرت أن يعود ابنها إلى المنزل ويكتشفهما.

وخلال دقائق، بينما كان يتسكع لمشاهدة التلفاز والثقة تملؤه، كاد أن يختنق بالكوكاكولا، ثم تحول وجهه إلى اللون الأحمر، واستطاع أخيراً أن يقول: «ماذا تفعل تلك الأشياء هناك؟».

قالت الأم بعفوية: «أوه، وجدت تلك المجلات التي تحتوي على نساء جميلات تحت مرتبتك، ورأيت أن أضعها في الخارج حيث يمكن لأختك والداك الاستمتاع بالصور الجميلة أيضاً».

في تلك اللحظة، بدا الابن وكأنه على وشك التقيؤ، لقد قبض عليه متلبسًا بالجريمة.

تابعت الأم بنبرة واقعية: «أو ربما هناك مكان أفضل لتلك الأشياء، مثل تمزيقها وإلقائها في سلة المهملات. ولكنني شعرت أن ذلك شيء ينبغي أن تقوم أنت به، بدلًا من أن أفعله أنا بالنيابة عنك، ففي نهاية المطاف، أنت من أحضرتها إلى المنزل».

جلست الأم مع ابنها، وتحدثت معه بشأن حقيقة المجلات والطريقة التي تصور بها النساء، وسألته: «هل هذا حقًا ما تود قضاء وقتك في النظر إليه؟ المواد الإباحية يسهل إدمانها».

وذلك حقيقي، تبدأ سلوكيات الإدمان بعيدة المدى بمواجهات مقتضبة مع مثل هذه المواد.

هل من الطبيعي بالنسبة إلى فتى مراهق -من سن الحادية عشرة حتى الرابعة عشرة هو العمر حيثما يشاهد تسعة من أصل عشرة مراهقين المواد الإباحية- أن يريد رؤية كيف يبدو جسد المرأة؟ أجل ولكن هناك طرقًا صحية وأخرى غير صحية لرؤية جسد المرأة، والمواد الإباحية بالطبع غير صحية بسبب الوضعيات الخليعة والنظرة الفجة للجنس والمنظور المهين للمرأة.

كل فتى منذ فجر التاريخ كان مهتمًا ومفتونًا بجسد المرأة، ولكن ثقافة العصر الحالي ترفع مستوى التحدي أمام المراقبة الأبوية بسبب أنواع المواد غير اللائقة المتوافرة على الفور. في طفولتي، لم تكن الأفلام الإباحية متاحة كما هو اليوم، أنا وصديقي مون هيد تلقينا تثقيفنا الجنسي عبر اشتراك والده في ناشيونال جيوغرافيك.

في وجود الإنترنت، تخطو المواد الإباحية إلى داخل حجرة معيشتك... إذا سمحت لها. هل تعلم أن المواد الإباحية على الإنترنت هي صناعة قيمتها 12 بليون دولار؟⁶ يثبت الآباء الحكماء موانع للمواد غير اللائقة ويتفقدون زر السجل على حاسوبهم بانتظام، لن تسمح لطفلك بالتجول في متجر كتب للبالغين، أليس كذلك؟ حسنًا، أحمل لك أخبارًا، يمكن لطفلك رؤية ما هو أسوأ

بكثير على الإنترنت بضغطة واحدة من الفأرة. يجب أن يصبح الآباء الحكماء على دراية بكل شيء يراه أطفالهم، سواء في المجلات أو على الإنترنت. تقول الإحصاءات إن تسعة من أصل عشرة أطفال يشاهدون المواد الإباحية على الإنترنت. هل سيكون طفلك واحدًا منهم؟

*تقول الإحصاءات
إن تسعة من أصل
عشرة أطفال
يشاهدون المواد
الإباحية على
الإنترنت. هل
سيكون طفلك
واحدًا منهم؟*

كما يوجد هناك خطر إضافي، الأشخاص الراشدون الذين مهمتهم وعملهم هو الاحتيايل على الأطفال والمراهقين الآمنين. وفقًا لدونا راييس هيوز من «إيناف إز إيناف»، وهي منظمة تعمل بجد حتى يصبح الإنترنت مساحة أكثر أمانًا للأطفال والعائلات «أصبحت المواد الإباحية للأطفال مشروعًا تجاريًا قيمته بلايين الدولارات وإحدى الصناعات سريعة النمو على الإنترنت. كما أن 90% من الشباب الذين يتعرضون لإغراءات جنسية هم المراهقون من سن الثالثة عشرة حتى السابعة عشرة»⁷.

لن تستطيع دائمًا حماية طفلك من كل المخاطر، ولكن إعداد دروع للحماية هو جانب ضروري للغاية. بمجرد أن يرى صورًا إباحية، يصعب مسحها من عقل الطفل، وأنت بالطبع لا تود أن تمنح أي متعدّد جنسي طريقًا سهلة للوصول إلى طفلك.

التدريب على النونية

هناك ثلاثة أشياء أساسية سيفعلها طفلك مهما كان، وهي الأكل والنوم واستخدام الحمام، والآباء يضحون من حجم هذه الأشياء أكثر مما ينبغي لهم.

هل سبق ورأيت طفلاً في الصف الثاني لم يتدرب على استخدام النونية؟ طالباً في الصف الخامس؟ طالباً في الصف الثامن؟ سيحدث التدريب على استخدام النونية. ببساطة بعض الأطفال على مسار زمني أسرع من غيرهم. كتب الكثير من الأشخاص عن التدريب على استخدام النونية، ولكن الجوهر الأساسي هو البحث عن علامات الجاهزية في طفلك قبل أن تبدأ في عملية التدريب على استخدام الحمام، وإلا فأنت تخوض معركة شاقة -وأثراً من التبول في الرواق المؤدي إلى الحمام-، ثم كثف من جوائزك، احصل على ملابس داخلية جديدة من توماس & فريندز من أجل الفتى الكبير أو لباس ماي ليتل بوني الداخلي المتميز للفتاة الكبيرة. اشتر واحد من تلك النونيات الصغيرة حيث يمكن لطفلك الجلوس بالقرب من مستوى الأرض ويكون مرتاحاً بينما يجربها. أو يشتري بعض الآباء فحسب كرسيًا صغيرًا مبطناً يمكن وضعه فوق النونية الكبيرة -ولكن احترس بعض المؤخرات الصغيرة قد تنزلق عبر تلك المسافة-.

بالطبع هذه الأدوات لن تدرب طفلك على استخدام النونية، ولكنها تمثل مساعدة جيدة أثناء الرحلة، اعرض الأمر أمام طفلك على أنه سيصبح فتى كبيراً ويمكنه فعل ذلك بمفرده -أمر ضروري للغاية للطفل الصغير- الشيء الضروري هو أن طفلك ينبغي له أن يكون مسؤولاً عن الشعور بتلك الدوافع حينما يجب عليه الذهاب إلى الحمام بدلاً من أن تسأله الأم كل بضع دقائق: «هل تحتاج إلى الذهاب للحمام؟» إذا حاولت الأم المساعدة أكثر من اللازم، ستضعف من ثقة الطفل بنفسه. هل ستعرض لحوادث على مدار الطريق؟ بالطبع، ولكن كما يتسبب الطفل في وقوع حادث يساعد في تنظيف الفوضى -بدلاً من أن تندفع الأم للقيام بذلك بالنيابة عنه-. يدرك يا إلهي لقد انتظرت

أكثر من اللازم، يجب أن أذهب إلى هناك عندما يواتيني للمرة الأولى الشعور بضرورة اتجاهي إلى هناك.

في الليل يستخدم بعض الآباء حفاضات على هيئة بنطال يمكن سحبه لأعلى. يعتبرونها خطوة إلى الأمام، ولكن إذا أردت حقًا تدريب الطفل على استخدام النونية، سأقول: «إذا كان كبيرًا بما يكفي حتى يقول أريد «حفاضة على هيئة بنطال»، لا بد وأن يتلقى تدريب استخدام النونية». إذا قلت للطفل: «يا عزيزي لقد نفذت لدينا الحفاضات التي على هيئة بنطال، ولم يعد عندنا المزيد». سيتقبل معظم الأطفال الأمر، وعبر سحب الحفاضات التي على هيئة بنطال من قائمة الأشياء المتوافرة، تجعل من الضروري على الطفل التحكم في مثانته.

قال لي ذات مرة مضيف برنامج حوارى عن ابنه «مرحبًا يا دكتور، جايك لا يتبرز إلا إذا ألبسناه بامبرز. ثم يفعلها في البامبرز. ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟» بصراحة هذا جنون، إذا طلب الطفل بامبرز حتى يتبرز، يمكنه أن يصل إلى النونية في الوقت المناسب، ذلك الطفل يتلاعب بك ويستمتع بكل دقيقة من الأمر، إنه من يدير المنزل وليس أنت، وهذا ليس في صالحك أو في صالح الطفل.

ارتكبت زوجتي خطأ جسيمًا مع مولودنا الأول في ذريتنا المكونة من خمسة أطفال، قررت أنها ستختار اليوم الذي ستصبح فيه هولي مدربة على استخدام الحمام. لقد قرأت كتابًا لاختصاصيين نفسيين عن التدريب على استخدام الحمام وكانت عازمة على القيام بالأمر كما يقول الكتاب. ذكرتها أنني عالم نفس أيضًا، وأرى الأمور بطريقة مختلفة، ولكن ذلك لم يهم. زوجتي المولودة الأولى في عائلتها ومن تعرف كيفية سير الأمور أبعدتني عن المنزل طوال اليوم وطلبت ألا أ تدخل، تسلحت برقائق البطاطس وشوكولاتة إم أند إمز، وهي أمور ستسد شرايينك وتقتلك بعد مرور عشرين سنة في المستقبل كما لم يكن معتادًا وجودها في منزلنا، واصلت خطتها، في نهاية اليوم كانت هولي تربت النونية وتقول: «نونية، نونية»، إذ انسابت «النونية» من بين قدميها.

نظن عادة نحن الآباء أننا نعرف ما في صالح أولادنا، ولكن في الواقع كل الأطفال لديهم ساعة زمنية مزروعة فيهم بشأن التدريب على استخدام النونية، وتدعى تلك الساعة بالجاهزية، ويمكنك قراءة العلامات. يبدأ الطفل في تقليد سلوكك الخاص باستخدام الحمام، وي طرح أسئلة ويود اللحاق بك إلى الحمام، ثم تأخذ الخطوة التالية، تشتري نونية كيه مارت البلاستيكية وتضعها على الأرض وتجعلها شيئاً ثابتاً على أرضية حمامك، لا تضخم من شأن الأمر، حتى لا يظن أنه شيء ضخم (وتلك طريقة للتحكم في أبي أو أمي).

عندما ترى الطفلة تلك النونية، تشرح بهدوء أنها النونية الخاصة بها، ويمكنها استخدامها. إنها قريبة من الأرض ويسهل الجلوس عليها. بهذه الطريقة، تفاجأ الكثير من الأمهات على نحو سارٍّ بمدى سهولة التدريب على استخدام النونية عندما لا يضغطون لإنجاز المهمة. عادةً سيُعثر على الطفلة الفضولية في الحمام، تجرب النونية الجديدة بنفسها!

عندما يجلس الطفل على النونية ويتبول -أسهل الخيارين- عندها ضخمٌ من شأن الأمر -ولكن ليس كثيراً-. «يا إلهي، انظر إلى ذلك، لقد فعلتها بنفسك!» إنها كلمات تشجيعية للطفل. إذا أردت أن تدعمها بحلوى، يمكنك فعل ذلك. ولكنني لا أظنها فكرة جيدة، لم لا؟ إذا أجريت استطلاعاً للرأي بين كل أصدقائك وسألتهم: «كم منكم ذهب إلى الحمام اليوم؟» سينظر معظم إليك كما لو كنت مجنوناً ويقول: «بالطبع لقد استخدمنا الحمام». حسناً، هل أعطاهم أحد شوكولاتة إم أند إمز لأنهم استخدموا الحمام؟ لا، إذاً لماذا عليك أن تفعل ذلك مع أطفالك؟

يستعد معظم

الأطفال للتدرب على

استخدام النونية

عندما يصبحون في

الثانية أو الثانية

والنصف من عمرهم.

استخدام النونية هو واحد من أكثر الأشياء اعتيادية في العالم، نحن من نضخم ونعقد الأمر، وهو لا يستحق هذا. إذا لم يستجب طفلك إلى التدريب على استخدام النونية خلال بضعة أيام، لا تضخم الأمر، ضع النونية جانباً لوقت قصير ثم أخرجها

مجددًا. أحيانًا أسبوع واحد أو اثنان هو وقت كافٍ بالنسبة إلى الطفل حتى يقرر أن الوقت قد حان.

عندما يتبرز الطفل في النونية، يمكنك أن تقول: «يا إلهي، انظر إلى ما فعلت، هذا عظيم!» ولكن بقدر ما أنت متحمس لمثل هذا الإنجاز، لا تضخمه كثيرًا. إحدى الأمهات التي أعرفها «احتفظت» بالبراز حتى تريه لزوجها عندما يعود إلى المنزل من العمل. في تلك الليلة، اجتمعت هي وزوجها والطفلان الآخران حول العرش الخزفي لعبادة البراز. اعتقدوا أن ذلك سيشجع المشاغب الصغير على الجلوس على النونية أكثر. وبدلاً من ذلك، كل ما فعلوه كان التوضيح لذلك الطفل الصغير الباحث عن المتعة أن هذا أمر جلل وماما تسعد عندما يتبرز. إمممم... أتساءل ماذا ستفعل إذا رفضت الذهاب، ماذا ستعطيني؟ لذا فالنوايا الحسنة للأم ارتدت عليها. فجأة، لم يستطع ذلك الطفل صناعة لوحة من لوحات بيكاسو طولها 4 إنشات دون جلوس الأم أو شخص آخر إلى جانبه في الحمام.

يستعد معظم الأطفال للتدرب على استخدام النونية عندما يصبحون في الثانية أو الثانية والنصف من عمرهم. إذا كان الطفل يتطور على نحو طبيعي -وليس متأخرًا في النمو- فلا يوجد سبب بالنسبة إلى أي طفل حتى لا يكون مُدرَّبًا على استخدام النونية قبل بلوغه الثالثة من عمره. إذا لم يكن طفلك قد تدرب على النونية قبل أن يصبح في الثالثة والنصف من عمره، لقد ضخمت كثيرًا من قدر المهمة بالثواب والعقاب. ذلك الطفل لديه رقمك ويتحكم بك.

ضع في اعتبارك أن حتى عندما يصبح الطفل في الرابعة من عمره، قد يبلى سرواله. تسأل: «ولكن يا دكتور لقد تدرب على استخدام النونية منذ عامين، فما الخطب؟»، ماذا سيقول لك هذا الطفل؟ «لقد نسيت»

هذا الطفل لم ينس، لديه الشعور نفسه في مئانته الذي نشعر به أنت وأنا عندما يتوجب علينا الذهاب إلى الحمام. لقد انخرط في اللعب ببساطة لدرجة أنه تكاسل وبلى سرواله.

لطالما كانت القاعدة في منزل ليمان أن هناك عددًا معينًا من الملابس الداخلية الذي يمكن ارتداؤها في أي يوم. إذا قمت باستطلاع رأي للناس في مجتمعك، ستكتشف أن المعدل والمتوسط والنمط هو زوج واحد من السراويل الداخلية في اليوم الواحد. هذا يعني أنه إذا نسي الطفل الذهاب إلى الحمام وبلل نفسه خارج المنزل، يدخل إلى المنزل، وينتهي يومه خارجه، إنها عملية بسيطة للسبب والنتيجة هي التي تجعل الطفل مسؤولًا عن مئانته. إذا انتهى يوم ذلك الطفل مع أصدقائه لأنه بلل بنطاله، هل تظنه سيتذكر في المرة القادمة أن يدخل ويذهب إلى الحمام؟

ألعاب القوة / السيطرة / صراعات القوة

السؤال الأساسي هو، من ولي الأمر في العلاقة، أنت أم طفلك؟

كنت واقفًا في المتجر ذات يوم، وكانت فتاة مراهقة بكل تأكيد تأخذ القرارات. بشكل قاطع، كانت الفتاة تخبر والدتها التي يبدو عليها أمارات الارتباك بالضبط ما تشتري وما سيفعلونه عندما يغادرون المتجر. وتعرف ماذا؟ كانت الأم مقتنعة!

هذا جبل يجب أن تتسلقه بأسرع وقت ممكن في حياة الطفل. هل يعني ذلك أن تسيطر على طفلك؟ تتصرف كشخصية سلطوية تصدر أوامر لطفلك؟ شخص يعكس منظور «أنا أفضل منك»؟ بالطبع لا، نحن لسنا أفضل من أبنائنا، نحن ببساطة لدينا مسؤوليات مختلفة، وإحداها هي أن تكون ولي أمر. نحن من يتوجب علينا تقرير ما هو في مصلحة الطفل والعائلة.

بدلاً من ذلك، ماذا يحدث؟ تصبح الطفلة هي العامل الحاسم لمجرد أنها تتذمر وتشتكي وتبكي وتصرخ، أو ربما أيضًا تهيمن عبر كونها خجولة وهادئة ولا تقول شيئاً، هذا يضع ولي الأمر في دور المدافع دائماً. لنفترض أن ولي الأمر قلق حيال تطور اللغة لدى ابنته البالغة من العمر 3 سنوات، إذا عرفت طفلة ذات نفوذ بشأن هذا الأمر، ستصمت فحسب ولن تنطق بأي كلمة، وسرعان ما تستخدم الحركات فحسب لتجعل الناس يفعلون ما تريده،

والجميع يشعرون بالسوء والقلق بشأنها، ويخرجون عن مسارهم حتى يساعدها.

كيف يتطور السلوك النافذ؟ لا يظهر من اللاشيء، عندما أُدرّس ألعاب القوة في الندوات يقول لي أحدهم: «دكتور ليمان لديّ فتاة ذات نفوذ قوي». يكون رد فعلي الأول على ولي الأمر هو: «من منكما الأكثر نفوذًا أنت أم شريك؟».

يتعلم الأطفال سلوكهم من مكان ما، إنه متجسد لهم، وهذا يعني أن الآباء ينبغي لهم توخي الحذر بشأن الطريقة التي يعبرون بها عن إحباطهم.

*إذا كان طفلك
يحاول سحبك إلى
صراع للقوة، الحل
بسيط. لا تذهب
إلى هناك.*

أتفهم مدى صعوبة الوجود حول أطفال صغار طوال اليوم، لقد ربيت 5 أطفال، لذا عندما اتصلت بي ابنتي كريسي ذات يوم وقالت: «يا أبي أريد الخروج من المنزل فحسب». أتفهمها وأقول: «حسنًا، سألقاك». الوجود في محيط الأطفال طوال اليوم هو أمر مرهق، هناك طلبات مستمرة ويؤثرون بالسلب عليك. ولكن إذا كان إحباطك من تلك الطلبات التي اخترتها عندما قررت أن تصبح ولي أمر يخرج على أولادك، فلديك مشكلة ويجب معالجتها. ففي نهاية المطاف، أنت الشخص الراشد.

إذا دخلت في صراع للقوة مع طفلك، فستخسر لا محالة. الطفلة يمكنها الصمود أكثر مما تستطيع أنت، إنها مركزة بشكل استثنائي على ذلك الشيء الذي تريده، بينما لديك في رأسك الكثير من الأشياء التي تفكر بها. وستخضع في كل مرة حتى تنهي صراع القلق، وعندها يفوز الطفل.

إذا كان طفلك يحاول سحبك إلى صراع للقوة، الحل بسيط. لا تذهب إلى هناك، ولا تنخرط، ولا تتخضع بالأمر ابدأ فحسب بسحب الأمور الاعتيادية، بلا جلبة أو تحذيرات. إذا قالت طفلك: «لن أذهب!» بلا شك اترك الطفلة في

المنزل، ولكن عندما تريد الذهاب إلى منزل صديقتها، لا تذهب. وإذا قالت طفلتك: «لن أنجز فرضي المنزلي». أنه النقاش ثم في اليوم التالي اكتب ملاحظة إلى المعلم:

رفضت إليزابيث إنجاز فرضها المنزلي الليلة الماضية،
هلا تجعلها ترسب في هذا الفرض من فضلك وافعل ما تحتاج
إليه حتى تشجعها على إنجاز فروضها من الآن فصاعدًا؟ شكرًا
جزيلًا.

ما يهم هو أن تتعلم طفلتك تحمل نتيجة مسؤوليتها عن سلوكها. «لا أريد» والكسل ليس بعذر. هل هذا شيء يصعب على ولي الأمر القيام به؟ بالطبع، من الأسهل أن تُقلّ الطفلة فحسب حيث تريد الذهاب لبضع ساعات وتنجز فرضها المنزلي بنفسك، ولكن ماذا تعلم طفلتك على المدى الطويل؟ مهلاً إن لم أفعل أي شيء، فلا داعي للقلق، أُمي ستقوم به.

يجب أن يعرف
الأطفال أن الخدعة
انكشفت، إذا لم
يفعلوا ما يجب
عليهم فعله،
فهناك عواقب
فورية مرتبطة
بذلك السلوك.

يعود ذلك بنا إلى سؤال هل تدير منزلًا أم فندقًا، وعلى الأرجح أنت الخادمة. هل هذه الطريقة التي تودين أن تقضي بها أيامك؟ حان الوقت لتصبح أكثر صرامة، يجب أن يعرف الأطفال أن الخدعة انكشفت، إذا لم يفعلوا ما يتوجب عليهم فعله، فهناك عواقب فورية مرتبطة بذلك السلوك.

إذا كان لديك طفل دائمًا ما يؤجل حتى ينجز أي شيء، هناك شيء واحد أراهن بمرتبي عليه، أن طفلك لديه على الأقل ولي أمر واحد ساع للكمال باحث عن العيوب. هل هذا أنت أم شريكك؟

الأطفال الذين يسوفون، يفعلون ذلك لسبب ما. ما هي الطبيعة الهادفة للتسويق؟ إنها تحميمهم من الانتقاد لأنك لا تستطيع انتقاد ما لم ينجز. هل هم قادرون على إنجاز تلك المهمة؟ نعم في معظم الأحيان، ولكنهم يخشون الانتقاد للغاية لدرجة أنهم يفشلون في إنجازها، وربما يكونون قد ركضوا وصولاً إلى خط نهاية السباق، ولكن قبل النهاية بقليل، سيأخذون منعطفًا مفاجئًا ويورطون أنفسهم في شيء آخر. إنهم يمضون في طفرات، عندما يكونون متحمسين، عليك الانتباه. ولكن بعد ذلك يصطدمون بحالة انقطاع ويتوقفون. إذا اكتشفت أن ذلك صحيح في بيتك وعائلتك، لديّ كتاب رائع لأجلك «عندما لا يكون أفضل ما لديك كافيًا».

يحب هؤلاء الأطفال الأكوام، يحيطون أنفسهم بالكتب والأوراق، ولديهم العديد من المشاريع غير المكتملة. لماذا يحبون الفوضى؟ لأن المسوفين يقلبون الطاولة على أنفسهم، يشعرون أنهم غير أكفاء، لذا سيرسمون صورة ثم يقولون إنها ليست جيدة ويمزقونها أمام عينيك، سينجزون فرضهم المنزلي ولكنهم لن يسلموه، سيتوقفون فجأة عن إنجاز كل مهمة تقريبًا.

تتبع كل هذه السلوكيات من الخوف؛ يخشى المسوفون من التقييم لأن آباءهم باحثون عن الكمال وضعوا معايير عالية للغاية لدرجة أن الأطفال لا يمكنهم بلوغها أبدًا.

في العديد من العائلات، الأبناء البكر هم الناجحون، هم الأفراد الذين ولدوا ليحلقوا بعيدًا في حياتهم عندما يصبحون راشدين. إنهم الراشدون الذين يحققون الأهداف ويصبحون ربابين طائرات وقادة مدنيين وجراحين إلخ. لكن لنفترض أن الابن البكر لديه ولي أمر ساع للكمال على نحو مفرط.

إذا سيصبح الابن البكر مسوفًا. يحدث تبادل في الأدوار عندما يتلقى الابن البكر الضربة العاطفية المبدئية من ولي أمر ساع للكمال، عندها إذا يصبح الطفل الثاني هو المتفوق، مندفعًا ذاتيًا وناضجًا ومتحكمًا بحياته، يمضي في حياته بمهارة وقدرة هائلة، بينما يغرق الابن البكر في التوقعات. تكشف هذه الظاهرة عن نفسها في الحياة، خصوصًا عندما يكون هناك ثلاث سنوات أو أقل فارق بين المولود الأول والمولود الثاني.

عندما يظن طفلك أنه لا يستطيع الارتقاء إلى توقعاتك، لن يحاول. أو سيحاول إلى مدى معين ولكنه لن يصل إلى خط النهاية.

لذا من الضروري معرفة الفارق بين المديح والتشجيع -عد إلى فصل «الخميس» لمزيد من التفاصيل- عندما تمدح طفلًا، إنه يشبه وضع جزرة على عصا أمام حمار وتركها متدلّية: «إذا كنت فتى مطيعًا، سأعطيك جزرة» المشكلة هي أن في كل مرة يحاول الحمار قضم الجزرة، تتحرك! إذا كنت ولي أمر ساعيًا للكمال، يعرف الطفل أنه يمكنه القفز إلى أعلى وأعلى لأجلك... ولن يفوز بمديحك أبدًا.

يركز المديح على الفاعل: «أنت أعظم طفل في العالم!» يركز التشجيع على الفعل: «شكرًا جزيلاً على القيام بذلك، لقد ساعدني للغاية». «أوه هذا مذهل! المذاكرة الإضافية أتت بثمارها، أليس كذلك؟ عمل رائع!».

ولي الأمر الساعي للكمال الذي يقول عبر كلماته وأفعاله: «من الأفضل لك أن تقفز وتقفز عاليًا حتى تصبح كفوًا في كتابي». هناك احتمال أن يخلق طفلًا يطارد الجزرة وسيظل دائمًا يبحث عن التصديق العاطفي.

على النقيض من ذلك، الأطفال الذي ينشؤون مع التشجيع أكثر من المديح يشعرون بشيء من الدعم، والثقة المتزايدة طوال حياتهم. إنهم منجزون وليسوا مسوفين.

توجيه اللكمات إلى الحائط

هذا واحد من أكثر السلوكيات شيوعاً التي توجه لي أسئلة بشأنه، وعادةً ما يكون صبي هو الفاعل. تميل الفتيات إلى صفق الباب قائلات: «أكرهك!». بينما يميل الصبيان على الأرجح إلى فقدان أعصابهم وتسديد لكمات إلى الحائط -مهلاً، حتى الراشدون يفعلون ذلك، الآباء بالتحديد-. أخبرني أحد الآباء بوجه يعتريه الخجل أنه كان غاضباً للغاية من ابنه المراهق لدرجة أنه ضرب زجاج السيارة وحطمه، وتوجب عليه أخذ نفسه إلى المستشفى حتى يقطّب. -وتساءل من أين عرف ابنه أن يسدد لكمات إلى الحائط-.

عندما يلكم طفلك الحائط، على الأرجح هو طفل شعر بالغضب لفترة طويلة من حياته. في جعبتي أخبار لك، هذا النوع من السلوكيات لا يحتاج إلى حلول سريعة لأن الغضب كان يختمر لفترة طويلة. عادةً ما يحاول الآباء المحرجون التعامل مع الموقف في المنزل، ولكن ما يحتاج إليه الطفل هو مساعدة محترفة -وأنا لا أقول ذلك لأنني عالم نفس، وأحتاج إلى جني المال، أقول ذلك لأنها حقيقة-. هؤلاء هم الأطفال شديدو الغضب وعديمو الاتزان لدرجة أنهم قد يفقدون السيطرة ويجرحون شخصاً آخر. تقرأ عنهم في الأخبار، وإذا لم تتحكم في الموقف على النحو الصائب وفوراً، قد يصنعون أخبارهم الخاصة. هل يعني ذلك ألا تفعل شيئاً في المنزل حيال الموقف؟ بالطبع لا. أولاً تحتاج إلى أن تقول: «لا نتسامح مع هذا السلوك في منزلنا». المشكلة أن ذلك السلوك أصبح راسخاً بحلول اللحظة الحالية مثل ذرات لوح الخشب.

يدور الأمر في اتجاه واحد ولا يمكن تغييره، يمكنك تلميعه أو صقله أو دهنه ولكن الحبات تبقى في الاتجاه نفسه. لهذا السبب من الضروري جداً تدريب الطفل على الحب والاحترام والوجود كعضو في العائلة منذ صغره.

عندما يلكم طفلك

الحائط، على الأرجح

هو طفل شعر

بالغضب لفترة

طويلة من حياته.

إذاً من فضلك احصل على مساعدة محترفة لطفلك لحل مشاكله مع التحكم

في الغضب، ولكن لا تدعه يفلت بلا عقاب في المنزل بعد ذلك أيضًا، لا بد وأن يعمل طفلك حتى يكسب المال المطلوب لإصلاح الفجوات في الحوائط، إذا لم يكن لديه عمل بدوام جزئي لفعل ذلك، علق مصروفه إذاً حتى تُصَلح الفجوات. تذكر أيضًا أن «الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى»، وهذا يعني ألا تقله إلى منزل صديقه عندما يقول: «لن أذهب إلى جلسات الاستشارة النفسية». جلسات الاستشارة النفسية هي الشيء الذي يجب أن تصر على أن يذهب إليه، لأجله، ولأجل باقي العائلة.

لا تتراجع فيما يخص هذا الجبل.

التقليل من شأن بعضنا بعضًا

«أنت...». «لا، أنت...». «سأخبر أمي!».

هل يبدو ذلك مألوفًا في منزلك؟

يقلل الأطفال من قدر بعضهم بعضًا. ما هي الطبيعة الهادفة لهذا السلوك؟ هو إظهار أنفسهم في أفضل صورة ونيل اهتمامك، وبينما يكبر الطفل في العمر، تصبح طرق التقليل من شأن الآخرين أقل بروزًا، ولكنها الأساليب نفسها للحط من الآخرين.

الحط من الآخرين هو من أشكال العراك، وحتى يحدث الشجار، لا بد وأن يتورط شخصان في الأمر. ولوضع حد للعبة التقليل من الشأن، اصطحب

الطفلين إلى حجرة ما وقل لهما إنهما لن يخرجا حتى يسويا ما بينهما إرضاءً لك. هذا يعني أن الطفلين لن يخرجا من الغرفة حتى يوضحا أنهما وصلا إلى اتفاق واعتذرا من بعضهما بعضًا، عندها يمكن للحياة خارج الغرفة أن تستمر.

*لا تتساهل مع
أساليب الحط من
شأن الآخرين في
عائلتك، انتهى
الأمر.*

ماذا تعلم هؤلاء الأطفال؟ أنه يجب عليهم تسوية خلافاتهم، وأنت لن تصبح الغوريلا

الأم الكبيرة التي تجلس إلى صغارها لحل خلافاتهم، لا بد أن يتعلم أطفالك أنهم مسؤولون عن أفعالهم وكلماتهم.

أنت تقول: «في هذه العائلة، لن نتسامح مع أساليب الحط من شأن الآخرين أو التنازب بالألقاب. إننا عائلة، وذلك يعني أننا ندعم بعضنا بعضًا، وأنه عندما تريد الاشتراك في مسرحية، نحن ندعمك وسنذهب لمشاهدة المسرحية. حينما تلعب أختك كرة القدم، نشجعها ونذهب إلى مبارياتها، هذا ما تتمحور حوله العائلة، عندما تحطون من قدر بعضكم بعضًا، فهذا يجرح الجميع، ويحطم عائلتنا».

لا تتساهل مع أساليب الحط من شأن الآخرين في عائلتك، انتهى الأمر.

الاحترام

هذه مشكلة أساسية في العائلات كلها. في غياب الاحترام، أنتم مجرد أناس يعيشون معًا في مبنى واحد وتفعل ما تريد في الوقت الذي يحلو لك، المسؤولية والخضوع للمساءلة والاحترام هي ما تجعل من العائلة عائلة.

عندما يخضع طفل للمساءلة لكونه يحترمك أنت وباقي أفراد العائلة، فأنت تحترمه. في نهاية المطاف، إذا لم يتعلم طفل احترام أمه من سيقنعه بالزواج يومًا ما؟ امرأة يمكنه السيطرة عليها وإهانتها. وإذا لم تحترم ابنة والدها، ما هي النظرة التي ستطالع بها الرجال الآخرين في حياتها بما في ذلك رئيسها في العمل؟ ستتزوج رجلًا يمكنها التحكم به. وعدم

احترامها لرئيسها الرجل لن يتسبب فحسب في وقوعها في المتاعب بل قد يؤدي إلى رفدها.

ينتقل منظور الأهل إلى أطفالهم، هذا يعني أننا كأولياء أمر ينبغي أن نفكر في كلامنا قبل النطق به. هل نود أن يتذكر تلك الكلمات أطفالنا؟ أم أنها

الشخصية

تكتسب ولا تعلم

وكذلك الأسلوب

والسلوك. طفلتك

تشاهدك، فماذا

تتعلم؟

كلمات ينقصها الاحترام قيلت بتهور؟ يجب أن نتذكر أن كل فرد في العائلة يحق له التصويت على نشاطات العائلة. هذا لا يعني أن يدير طفلك الأسرة، ولكن جزءًا من كونك عضوًا في عائلة هو ميزة حق إبداء الرأي في الأمور. عندما تستمع إلى رأي طفلك، اهتم بالأشياء التي تقدرها، قل: «أقدرك وأحترمك. أهتم بما تفكرين به وتقولينه».

الاحترام هو طريق ذات اتجاهين، إذا لم يحترمك طفلك، ألق نظرة إلى نفسك أولاً حتى ترى إذا ما كنت جزءًا من المشكلة. غالبًا ما تنبع مشاكل الاحترام من شخصية أحد الوالدين وأسلوبه وسلوكه أو كليهما.

أعلم أنك لا تريد سماع ذلك، ولكنها الحقيقة. لقد قلت سابقًا إن هناك أوقاتًا في هذا الكتاب لن يعجبك ما أريد قوله. هذه إحدى تلك المرات، ولكن أنصت لي لأجل عائلتك، أنت مفتاح سلوك طفلك، حتى تدفع طفلك نحو احترامك، ينبغي أن تكون راغبًا في إجراء تغييرات في منطقة الاحترام أنت أيضًا، هل أنت عبر كلماتك وسلوكياتك تظهر الاحترام لطفلك؟ إذا لم يكن الوضع كذلك، لم يجب أن يحترمك؟ -القول المأثور حقيقي: هل ستعامل رئيسك في العمل كما تعامل شريكك وطفلك؟- تذكر أن الشخصية تُكتسب ولا تعلم وكذلك الأسلوب والسلوك. طفلك تشاهدك، فماذا تتعلم؟

التربية عمل شاق، قد تقوم بثمانية أشياء على النحو الصحيح وتفسد شيئين منها، ويعيدك هذان الشيطان إلى نقطة الصفر مع أطفالك. تلك هي اللحظة حينما يجب أن تجتهد حتى تصبح متسقًا بحذر، دون مبالغة أو إفساد للأمر. يجب أن تتابع السير، وتتصرف باحترام وعلى نحو مسؤول. على سبيل المثال، ماذا يتعلم طفلك عندما يسمعك تصرخ: «يجب أن تذهب إلى الكنيسة، إن الأمر في صالحك!» لكن بعد ذلك تقل الطفل إلى الكنيسة وتمضي إلى احتساء القهوة؟

يشاهد طفلك أسلوبك وسلوكك وشخصيتك. إذا لم تكن الأمور في المنزل متطابقة مع الصورة التي تعرضها للآخرين، يصبح طفلك أول شخص يكتشف التناقض. قول شيء وفعل شيء سيعيد إطارًا من غياب الاحترام في

منزلك. اسع نحو الاتساق والسلوك العقلاني الهادئ، بلا صياح، دون جمل مثل «قلت لك» و«إذا لم تفعل...». يجب أن يرى أطفالك عبر أفعالك أن الأمور مختلفة في حياتك، وأنت تتغير نحو الأفضل، نعم أحياناً ما تخطئ وتفسد الأمور، ففي نهاية المطاف، أنت إنسان. ولكن عندما يحدث ذلك، ينبغي أن تذهب إلى ابنك وتعتذر عن سلوكك.

إذا أردت طفلاً محترماً، ينبغي أن تكون محترماً.

الاستبقاء في المدرسة (من الروضة حتى الصف الثالث)

لسنوات عديدة، نظر الآباء بازدراء إلى مفهوم استبقاء الأطفال في المدرسة، على نحو ما، نحن قلقون من أنه سيدمر روحه، أي مفهومهم عن الذات وثقتهم بأنفسهم. ومن أن هذا الفعل سيتسبب في إحراج الطفل.

كل هذا هو مجموعة من الأكاذيب، الحقيقة هي أن كل الأطفال يكبرون ويتعلمون بمعدلات متباينة. قد يكون طفلان في الخامسة من عمرهما يبدآن الروضة مختلفين تماماً عن بعضهما جسدياً ونفسياً وتعليمياً. وزن أحدهما يمكن أن يكون 28 باونداً بينما يزن الآخر 50 باونداً. قد يتطلع أحدهما إلى الالتحاق بالمدرسة بينما لا يزال الآخر متعلقاً بوالدته. وقد تعرف إحدهما الأبجدية، بينما الأخرى ليس لديها معرفة بأي شيء.

نحن الآباء مخلوقات مضحكة، لا نجد أي مشكلة إذا كان طفل ما قادراً على التفوق في كرة القاعدة أو رسم حصان في سن الخامسة، بينما لا يستطيع طفل آخر فعل ذلك، ولكن يصبح لدينا مشكلة عندما لا تتمكن طفلة من تعلم الأبجدية بالمعدل نفسه لطفلة أخرى.

مثلاً تدعو الحاجة إلى وجود الاستعداد في حالة التدريب على استخدام النونية، لا بد من وجود استعداد للمدرسة.

كل الأطفال

يكبرون ويتعلمون

بمعدلات متباينة.

بعض الأطفال البالغين من العمر 5 أعوام مستعدون للروضة أكاديمياً واجتماعياً، بينما ينبغي أن ينتظر أطفال آخرون حتى سن السادسة حتى يبدووا الروضة. بعض

الأطفال مستعدون للانتقال إلى الصف الأول بعد عام من الروضة، في حين يحتاج آخرون إلى عام إضافي في الروضة.

من الضروري أن ينظر الآباء إلى المستقبل، لقد أبقينا على ابنتنا الصغرى لورين في الروضة. بحلول الصف السابع، كان مستواها يتجاوز المرحلة الثانوية وفقاً للاختبارات القياسية.

على مر السنين، انتقد الكثيرون استبقاء الأطفال في المدرسة، غالباً بسبب خشية أن الطفل سيشعر بالإحراج أو يخسر أصدقاءه، ولكن مثل هذه المخاوف لا تظهر بوضوح عند طفل في سن صغيرة، إلا إذا أظهرها الوالدان. يكمن شرح قرار الإبقاء للطفل في طريقة العرض «تعرف يا أندي كم أنت محبب من تعلم كيفية كتابة الحروف؟» -يومئ الطفل وتبدو عليه إمارات الحزن- «حسناً، أنا والسيدة ميلر كنا نتحدث، وستحب العمل معك مجدداً في العام القادم. في الواقع، إنها تخطط لتدريس الأبجدية بطريقة مختلفة، ستضيف طابع الغابة، وكل طفل سيتسنى له أن يصبح حيواناً مختلفاً، ألا يبدو ذلك ممتعاً؟» إذا سمع الطفل تفسيراً إيجابياً منك -وليس تتماتك ومخاوفك خلف الكواليس-، سيكون إيجابياً حيال الإبقاء عليه في المدرسة.

عندما تحتفظ بطفل في المدرسة، أنت تؤدي معروفاً عظيمًا لأجله، إذ تمنحه فرصة تعلم السلوكيات الأكاديمية الأساسية المطلوبة لمستوى صف معين. إذا نقلت ذلك الطفل إلى الصف التالي وهو لا يمتلك تلك المهارات، أنت لا تحترمه -وتعده للفشل- الشيء المحترم الذي يجب فعله هو إخضاع الطفل لمسؤولية موقعه في العملية التعليمية.

ملحوظة خاصة لأولئك الذين يربون فتیاناً منكم، عمومًا، يميل الصبيان إلى النمو بصورة أبطأ وعادة ما يحتاجون إلى تلك السنة الإضافية حتى ينضجوا ويكبروا قبل الذهاب إلى الروضة. متى يوتي ذلك بثماره؟ في عامهم الثالث من المدرسة الثانوية، عندما يصبحون في رياضات تنافسية وهم على قمة ما يفعلونه! لطالما أشرت إلى لورين بأنه سيتسنى لها قيادة السيارة عندما تصبح في العام الثاني من المدرسة الثانوية، في حين سيتوجب على

معظم أصدقائها الانتظار حتى العام الثالث. وهذا أمر قد يرسم الابتسامة على وجه أي مراقب.

إذا كان لديك طفل وُلد في نهاية العام - وُلد في أي وقت بين شهر أغسطس وحتى ديسمبر -، فأنت أكثر ذكاءً حتى تنتظر عامًا لتبدأ الروضة. وُلدت لورين في الثاني والعشرين من أغسطس، إذاً كانت أصغر من أن تبدأ الروضة في المحاولة الأولى، لهذا السبب احتاجت إلى محاولة أخرى.

إذا كنت قلقًا من أن يبدو ابنك متأخرًا، إذاً تفكيرك كله يتمحور حول نفسك (تخشى مما سيقوله أصدقاءك عن طفلك وفشلك في تربية الأطفال). وليس حول مصلحة الطفل. ثار غضب الأم العزباء كارين في مكتب الناظر عندما ألمح إلى أن ابنتها ماندي يجب أن تظل لسنة أخرى في الصف الأول، ولكن الناظر قال لها: «كيف ستشعرين إذا كنت تدرسين مادة حيث يعرف الجميع القواعد وأنت لا تعرفينها؟ ألن تشعرين ببعض الضياع والخوف طوال الوقت؟ وكأننا لا يمكننا الارتقاء بمستواك؟».

لكن هذا ما يفعله بعض الآباء في أبنائهم طوال الوقت؛ إنهم يدفعونهم نحو الأمام، حتى حينما لا ينبغي لهم ذلك، ويطلقون عليها ترقياً اجتماعياً، هذا ما حدث لي في المدرسة ولذلك أنا مدافع قوي عن كبح مسير الأطفال عندما يحتاجون إلى ذلك.

إذا كنت تأخرت في أحد الصفوف الأولى، لأبليت حسنًا في المدرسة، لأصبحت أكثر استعدادًا لها. بالنسبة إلى الأطفال في الخامسة من عمرهم، إعادة الروضة ليس أمرًا جلاً. سيتسنى لهم اللعب لمدة عام إضافي!

يتوقف الأمر كله على منظورك، ألن تفضل أن تبقي على طفلك في صف أصغر سنًا بدلًا من مشاهدته يعاني في المدرسة مع مفاهيم ليس مستعدًا لها بعد؟

إذا كان طفلك يحتاج إلى أن يظل في صف فيما بعد الصف الثالث، من الأفضل أن تبحث عن مدرسة أخرى لطفلك، الوجود في مكان جديد يخفف من الصدمة وضغط الأقران بالنسبة إلى طفلك.

قد يكون الأطفال دراميين للغاية، أليس كذلك؟ وبالأخص المراهقين ومن على شفا دخول مرحلة المراهقة. إنهم بارعون في متلازمة تقليب العيون. هي وسيلتهم غير المنطوقة في قول: «من فضلك، ليس مجددًا!». «أنت تخرجني يا أبي، لا أصدق أنك فعلت ذلك!» عندما يقلب الأطفال أعينهم، فذلك ليس جبنًا، يقلب كل الأطفال أعينهم - أنت أيضًا تفعل ذلك أحيانًا! - إنه مثل قول «ما فعلته / قلته للتو هو أمر في غاية الغرابة، لا أصدق أنك فعلت / قلت ذلك».

تقليب العيون هو أسلوب وقح، صحيح، لكنه ليس نهاية العالم ولن يؤثر على الشخصية طويلة المدى. -ولكن الردود الوقحة والتحاقد أمر مختلف-.

في المرة القادمة

التي ترى فيها

تقليب عيون قل:

«أوه هذا رائع،

هلا تفعل ذلك

مجددًا؟ بالعرض

البطيء؟».

يا آباء، هذه ليست مشكلة تتسبب في قيام الحرب، لذا لم لا نمرح بها قليلًا؟ في المرة القادمة التي ترى فيها تقليب عيون قل: «أوه هذا رائع، هلا تفعل ذلك مجددًا؟ بالعرض البطيء؟».

التعامل مع ذلك الأسلوب والسلوك على نحو مرح سيخفف من حدته عندما يحدث... وربما يمنح كلاكما ضحكة مطلوبة فحسب.

الوقاحة

الأطفال وقحون، وأحيانًا قد يكونون وقحين دون قصد. تسألك ابنتك في طابور متجر البقالة: «لماذا تلك السيدة بدينة جدًا؟»... والسيدة تقف خلفك بالضبط.

لذا عندما تلقي طفلتك بملاحظة وقحة، قبل القيام بأي رد فعل، اسأل نفسك، هل قصدت حقًا أن تكون وقحة؟ إذا كان مجرد سؤال فظ صريح قل: «يا عزيزتي، ما قلته للتو بدا وقحًا، ولكنني لا أظنك تقصدينه بتلك الطريقة، أحيانًا نقول أشياء وقحة ولا نقصدها، ظننت فحسب أنك ستودين أن تعرفني».

إذا كان الطفل حقًا يتصرف بوقاحة - وبصفتك ولي الأمر يمكنك عادة تمييز الفرق-، اسحب الطفل جانبًا وقل: «ما قلته للتو كان وقحًا، ويجب أن تعتذر فورًا. لقد كان مهينًا للغاية لذلك الشخص، وفي هذه العائلة لا نهين الآخرين». وكذلك لا تمهد الطريق لطفلك بمساعدته في الاعتذار، ربما يجب عليك أن تصطحب الطفل إلى الشخص، ولكن لا يجب عليك مساعدته في الاعتذار. ينبغي أن تشعر ابنتك بثقل وقاحتها حتى تفكر قبل أن تقول شيئًا وقحًا المرة القادمة.

التعبير عن الشكر

قول شكرًا من الآداب العامة، ينبغي أن يقول الجميع شكرًا، بما في ذلك الآباء والأطفال، ولكن التعبير عن الشكر لا يأتي بصورة طبيعية، كل طفل في الثانية أو الثالثة من عمره لا يبالي بشأن الآخرين إلا إذا علمه ولي أمره أن يقوم بالأمر، وإذا لم يتعلم الأطفال أبناء العامين قول شكرًا، لن يتعلموا تلقائيًا التعبير عن الشكر عندما يصبحون مراهقين أيضًا.

قول شكرًا من

الآداب العامة،

ينبغي أن يقول

الجميع شكرًا.

أنزعج دائمًا، كوني والداً يقوم بالتوصيلات الجماعية، عندما لا يشكرني الأطفال في سيارتي على التوصيلة أو المفاجآت البسيطة التي أحضرها لهم أحيانًا.

قارن هذا مع الفتاة الصغيرة التي اختيرت إلى جانب 9 أطفال آخرين لتكن عازفة كمان منفردة مع أوركسترا جامعة محلية. بعد العرض، اتجهت تلك الفتاة ابنة الأعوام الستة بمحض إرادتها -دون أن تحثها أمها- نحو قائد الأوركسترا وقالت: «شكرًا لأنك منحني فرصة العزف معك، أحببت الأمر،

وأتمنى أن تكون استمتعت به أيضًا». ذُهل قائد الأوركسترا، ولوح للأُم وسألها: «أتعرفين ماذا قالت لتوها؟». وبعد ما أعاده على الأُم، تابع: «أقود الأوركسترا منذ 12 عامًا، ودعونا عشرات الأطفال للعزف معنا خلال المناسبات الخاصة، ولكن لم يقل شكرًا أي طفل قط... حتى فعلت ابنتك».

هل ترى التأثير الذي قد تصنعه كلمة شكرًا بسيطة؟

لا تقصر في تعليم طفلك أساسيات اللباقة، بما في ذلك التعبير عن الشكر، هذا يعني أنه حتى يقول طفلك شكرًا على هدية، لن تستمر الحياة، ولن تستخدم تلك الهدية أيضًا. إذا نسي طفلك قول شكرًا على اللعب في منزل صديقه، ستكون الإجابة لا في المرة القادمة التي يطلب فيها تكرار الأمر. أصر على أن يقول طفلك شكرًا، وحاسبه على القيام بذلك.

الصراخ

«يدفعني صراخها نحو الجنون، أقفز في كل مرة أسمعها وأهرع إلى الباحة لأنني أظن هناك خطابًا ما».

ينبغي أن تفهم شيئًا حيال تطور الطفل، الأطفال الصغار يصرخون. إنها هبة. يشرع الأطفال في استكشاف الحياة، وذلك يشمل ليس محيطهم فقط بل كيفية عمل أجسادهم. الأطفال من عمر الأربعة عشر شهرًا وحتى العامين يكتشفون أن لديهم صوتًا. بل وأكثر، أن هذه الأصوات المبهجة يمكنها صناعة ضوضاء عالية الصوت تجلب ولي الأمر راضًا. يا لها من لعبة لتجربتها! إنها مثل دمية جديدة، ويجب أن يعرفوا كيفية عملها. لذا يجرب الطفل نوعًا واحدًا من الصراخ ليرى كيف سيتصرف والداه، إذا بالغوا في ردة فعلهم تجاه الصرخة، سيقول الطفل لنفسه، مهلاً هذا كان ممتعًا. يفعلان حركة اليد الصغيرة المضحكة تلك وتظهر نظرة مضحكة في عيونهما، وتنفر تلك العروق في رقبتيهما، حسنًا إذًا تلك هي اللعبة التي نلعبها وكيف نلعبها، حسنًا لقد فهمت، لنقم بالأمر مرة أخرى...

اثنان من الآباء اللذان قدمت لهما المشورة كانا على حافة الانهيار بسبب ابنهما الصغير، يستيقظ الطفل في منتصف الليل ويزعج المنزل بأكمله المكون من ستة أشخاص، جرب الوالدان كل شيء ليمنعا الطفل من الصراخ، ولم يفلح أي شيء. ذات يوم قال الأشقاء: «ماذا سيحدث لو صرخنا أيضًا؟» حسنًا، لقد قاموا بذلك فحسب. بدا على الطفل الفزع لدرجة أن الصراخ انتهى بصوت غرغرة، وكانت تلك نهاية صراخ الثالثة فجرًا في ذلك المنزل، أحيانًا تفلح الطرق غير التقليدية.

المغزى هو، الأطفال سيصرخون، ولكنهم لن يواصلوا الصراخ إلا إذا أتى ذلك السلوك بثماره، الهرع لإسكاتهم هو طريقة لدعم ذلك السلوك السلبي لأنه يمنحهم الانتباه. إذا لم تبالغ في رد الفعل، لن ترى طفلك يصرخ كسلوك سلبي. لذلك لا يزعجني أن أرى طفلًا في الثانية من عمره يصرخ، هذا جزء من تطوره واستكشاف جسده.

*الأطفال سيصرخون،
ولكنهم لن يواصلوا
الصراخ إلا إذا أتى
ذلك السلوك بثماره.*

لكن إذا صرخ طفل في التاسعة أو العاشرة من عمره، إنه يفعل ذلك لسبب محدد. هو يريد أن يبين لك من هو المسيطر، يجب القضاء على ذلك السلوك في مهده لأنه انتقل من تجربة كيفية عمل الجسد إلى مشكلة متعلقة بالاحترام (انظر «الاحترام»).

الأنانية

الأطفال بطبيعتهم أنانيون، لديهم القليل من «الاهتمام الاجتماعي» بأي شخص آخر. نحن الآباء يجب أن ندرك من أول شيء يقولونه عند ولادتهم «ووه!» كل ما يأبهون به هو أنفسهم، سواء كانوا دافئين ومحتضنين ويشعرون بالشبع. الحياة حقًا تدور حولهم. الجنس البشري مثير للاهتمام ومختلف عن معظم الأنواع الأخرى لأن الطفل يحتاج إلى وقت حتى يؤدي مهامه بشكل كامل - يحدث عكس ذلك على نحو سريع في مجتمع الحيوانات-. في السنة

الأولى، لا تتحدث الطفلة عادةً، أو تطعم نفسها، إلخ. إنها معتمدة بشكل كامل على والدتها - الأب لا يملك الأجزاء الجسدية المطلوبة -.

عندما يبدأ الطفل في التنقل هو وقت مهم للتدريب، بالأخص في جانب المشاركة - للمزيد انظر إلى «المشاركة» - يمكنك رؤية أمثلة واضحة لطبائع الأطفال الأتانية طوال الوقت. عندما يحدث ذلك، قل للطفل:

«كان ذلك شيئاً أتانياً لتفعله. هل قصدت أن تكون أتانياً؟» في العديد من المرات سيقول الطفل: «لا».

أسأله: «هل يمكنك أن تفكر في طريقة أفضل للتعامل مع الموقف؟ لم لا تتصل بصديقك الآن وتقترح شيئاً آخر مختلفاً؟»

في هذا الموقف، مسؤوليتك هي أن تكون الراعي الذي يوجه الخراف. مثل الراعي الصالح، أحياناً يتحتم عليك أن توجههم بلطف ناحية الاتجاه الصحيح مع فريقك - حتى لو كنت تشعر بالرغبة في ضربهم بالعصا على رؤوسهم - كل ولي أمر لديه مسؤولية إرشاد طفله نحو السلوك الإيجابي والتفكير في الآخرين.

في ندواتي، أطرح على الآباء سؤالاً: «لماذا نقف عند إشارات المرور؟». عادةً ما يجيبون: «لأن هذا هو القانون، ولا تريد الحصول على مخالفة». أرد: «الإجابة الأفضل هي أننا نتوقف حتى لا نوذي شخصاً ما».

لاحظ الفارق بين الإجابات، وحقيقة أن الإجابة غير الأتانية ليست الإجابة الأولى التي ظهرت، كلنا أتانيون، نعيش في عالم تقوده الذات، بل توجد مجلة اسمها «سيلف».

عندما تعلم طفلاً ألا يكون أتانياً، أنت حقاً تعلمه أن يصبح معادياً للمجتمع، أن يصير مختلفاً عن الآخرين. لكن لماذا تود أن يصبح طفلك مثل الآخرين على أي حال؟

تعلم الإيثار هي صفة مهمة للطفل الصحيح. لقد اجتهدنا في ترسيخ الأمر في أطفالنا. ابتداءً من سن العاشرة، لورين استغرقت وقتاً في الكتابة للطفل الذي نرعاه في السلفادور. من الأفضل لها أن تفهم وترى أن معظم العالم لديه أقل بكثير مما تملك، كما أننا نوصل البقالة خلال فترة الأعياد إلى العائلات الفقيرة.

تقديم نموذج للعطاء كعائلة وكفرد لهؤلاء الأقل حظاً منك هو أمر مهم للغاية. يتطوع أصدقاؤنا في صباحات يوم السبت في مطعم للفقراء، ويذهب أولادهم المراهقون معهم. الشيء المثير للضحك هو، أنهم قبل البدء في تقديم الخدمات في مطبخ الفقراء، لطالما أزعج هؤلاء المراهقون آباءهم حول الحصول على سيارة أخرى حتى لا يشعروا بعدم الراحة عندما تكون سيارة والديهم غير متاحة. بعد ثلاثة أسابيع في مطبخ الفقراء، لم يتكرر الطلب.

عندما يُظهر الأطفال أنانية، يحتاجون إلى جرعة قليلة من الواقعية، مثل المراهقين الذين يخدمون في مطبخ الفقراء. أو مثل «الطفلة الوحيدة» التي تقرر أمها أنها لن تشارك حلواها مع طفلتها لأنها رفضت مشاركة حلواها مع طفل آخر في الحي سابقاً في ذلك اليوم.

تعلم الإيثار يؤتي بثماره في المستقبل. لطالما رأيت هذه الصفة في طفلتنا الرابعة هانا، اسأل أي شخص يعرفها، سيقولون إن الإيثار هو الطريقة التي تحيا بها حياتها. في الشتاء الماضي، احتاجت إحدى زميلات هانا في الصف معطفاً ولم يكن لديها مال لشرائه. هانا التي سمعت عن الاحتياج، اشترت بهدوء فحسب المعطف للشابة وأعطتها إياه.

ثق بي، هذا ليس بسبب أن والدها عالم نفس مشهور، إنه يرتبط على نحو وثيق بالطريقة التي نشأت بها هانا، كيف تفاعل معها أخوها وأخواتها، وكيف تفاعلت هي معهم، وأنها رأت منزلها على أنه مكان محب ومعطاء حيث فكرت في مصلحة الآخرين. هل أقول ذلك حتى أربت كتف عائلة ليمان لكونهم عظماء للغاية؟ لا، أستخدم ذلك المثال حتى أشرح مبدأً بسيطاً، يقدم الأطفال نموذجاً لما يختبرونه في المنزل. إذا خلقت بيئة حيث يشعر الأطفال بأنهم محبوبون ومقبولون لما هم عليه، وأنهم جزء من رد الجميل لعائلتك،

فعندما يغادرون منزلك ويخرجون بمفردهم، احزر ماذا يحدث؟ إنهم يفعلون ما كانوا يفعلونه في منزلهم!

ما هو البديل؟ ألق نظرة على صحيفة مدينتك الليلية، سترى كل أنواع القضايا لأشخاص لم ينشؤوا في ذلك النوع من البيئة، جرائمهم مسجلة في الصحف وتقارير الأخبار في أنحاء البلاد. تعج السجون بأفراد لم يتعلموا قط الإيثار.

علم طفلك الإيثار، ثم ستخرج إلى المجتمع كشخص معطاء وليس آخذًا.

المشاركة

لا يفهم الأطفال المشاركة، ليس لديهم القدرة حتى على التفكير في ذلك عندما يكون عمرهم 14 شهرًا. إذا كانوا يحملون غرضًا ما، فلا توجد مشاركة. إنهم يمتلكون ذلك الغرض، إنه ملكهم. ولا يمكن لأي شخص أن يخبرهم بعكس ذلك. لا يهم إذا كان في وسعهم كسره أن قيمته تساوي 5 آلاف دولار أو خمسين سنتًا.

على كل حال، مع مرور كل شهر بعد ذلك العمر، يصبح الأطفال أكثر وعيًا بالآخرين، لذا يجب عليهم تعلم كيفية المشاركة. على الرغم من ذلك، لن يتعلم الأطفال الصغار المشاركة إلا إذا كان هناك نموذج للمشاركة أمامهم. تقمص أدوار المشاركة أمر مهم، «حسنًا، إنه دورك... الآن هو دوري» أو «خذ قسمة ثم سأخذ قسمة».

لن يتعلم الأطفال

الصغار المشاركة

إلا إذا كان هناك

نموذج للمشاركة

أمامهم.

عندما يشارك الأطفال الصغار بمحض إرادتهم الآخرين، ينبغي للآباء تدعيم ذلك السلوك عبر قول: «يا لك من فتاة ناضجة! لقد شاركتِ ذلك مع أخيك!».

الأطفال في سن الثالثة والرابعة يمكن أن يكونوا امتلاكيين للغاية، يجدون صعوبة في المشاركة لأن كل شيء هو «ملكهم».

لكن هل يعني هذا استحالة تعلمهم؟ بالطبع لا. لنفترض أن أطفالاً في الرابعة

من عمرهم يلعبون ويتشاجرون حول كرة. أفضل طريقة لتعليمهم المشاركة هو أخذ الكرة بعيدًا. وتقول لهم: «إذا لم يمكنكم مشاركة الكرة، لن يلعب بها أحد، سأخذها بعيدًا الآن». عبر إبعاد الشيء، أنت تحمل الأطفال مسؤولية تعلم كيفية المشاركة، ويمكنك أن تضيف أيضًا: «عندما تكونون مستعدين للمشاركة، أخبروني».

عبر مثل هذه الكلمات، سيفهم الأطفال الصغار بسرعة أن المشاركة قد تكون في مصلحتهم، وإلا سيختفي المرح مع تلك الكرة!

ولتدعيم هذا المفهوم، في وقت لاحق من ذلك اليوم قد تجلس مع وعاء فوّاح من الفشار، وعندما يأتي ابنك ويطلب قليلًا منه قل ببساطة: «لا، لن أشارك الفشار الليلة، لا أشعر برغبة في ذلك».

أنت لا تمارس اللؤم، نبرة صوتك محايدة، ثم تشرح أهمية المشاركة وشعورك حيال ما حدث في وقت سابق من اليوم: «نحن جميعًا جزء من عائلة واحدة، ونتشارك الأشياء، ولكن إذا اخترت ألا تشارك، سأختار عدم المشاركة».

لنفترض أن الأطفال الأكبر سنًا يتعاركون حول قطعة الكعك الأخيرة. أعط سكينًا فحسب إلى واحد منهم وقل: «سأخبرك أمرًا، اقطعها». ثم قل لطفل آخر: «واختر أنت القطعة التي تريدها».

سيبقى ذلك الكرة في الملعب حيث تنتمي ولن تورطك في مناقشة حول من أخذ قطعة الكعك الأكبر في الليلة الماضية. أحد الأطفال يقطع، والآخر يختار القطعة، وتبقى أنت بعيدًا عن دور القاضية جودي.

الشيء نفسه مع المناوشات بين الفتيات المراهقات على كنزة، إذا اشترتها طفلتك بمالها، إنها لها. إذا اشتريتها بمالك، مشاركتها ستكون بالدور. إذا لم تمكنهما المشاركة، خذ الكنزة ببساطة وأضفها إلى خزانتك حتى تصل الفتاتان إلى اتفاق. ربما ستستمر المناوشات على الملابس خلف الكواليس، ولكن تقل احتمالية أن تجتراك بينهما.

مساعدتك في دفع الفواتير الإلكترونية أو كتابة شيكات الفواتير هو شيء قد يساعد الأطفال في فهم المشاركة وكيف يساهم كل فرد في العائلة. وربما يستطيع الأطفال الأصغر سنًا وضع الطوابع على الأغلفة، ويرون عدد الفواتير الصادرة والواردة. عندما يفهم الأطفال تكاليف إدارة عائلة، يصبحون أكثر امتنانًا لمزايا كونهم جزءًا من العائلة.

التباهي

لطالما سيظل الفتيان فتیانًا، سيتباهون دائمًا بعضلاتهم أمام بعضهم بعضًا، ولكن هناك فرق بين التباهي في وسط مجموعة من الفتيان في الملعب، والقيام بذلك أمام ضيوف عمك الذين دعوتهم إلى العشاء، وأيضًا هناك فرق بين عقد الفتيان لمسابقة في التجشؤ وإطلاق الريح بين بعضهم بعضًا، والقيام بذلك على طاولة العشاء. الأطفال هم أطفال، وسيفعلون دائمًا أمورًا غبية، والأغبي من بينهم هم الفتيان الذي يحاولون التباهي لأجل الفتيات، ولكن في نهاية المطاف، سيكبرون أيضًا ويصبحون بالغين، ويواصلون فعل أشياء غبية.

لنفترض أن لديك رفقة، وتدخل ابنتك إلى الغرفة، محاولة القيام بشقلبات حتى تلفت انتباهك، ماذا يجب أن تقول؟ «هل يمكنك العودة وفعل ذلك مجددًا حتى أمنحها كامل اهتمامي؟».

سيوقف ذلك مساعي معظم الأطفال، لأنهم على عكس ما يتصرفون، يخشون بقعة الضوء.

يمكنك أيضًا أن تقول: «يا عزيزتي هلا تمانعين التباهي في الخارج؟». عبر قول أي من هذه الأشياء، تقر لطفلك بأنك تعرف أنها تحاول لفت انتباهك، وعلى الرغم من ذلك، فإن الطريقة التي تفعل بها ذلك غير ملائمة للموقف.

ربما يقول بعضكم: «يا دكتور ليمان، كيف يمكنني فعل ذلك؟ ولماذا أُلن أخرج طفلي بقول هذه الأشياء؟»

الآن دعني أسألك سؤالاً، لقد جئت إلى هذا الكتاب لأنك أردت رؤية الأشياء تتغير في منزلك، وأنا أخبرك كيف يمكنك تغييرها في خمسة أيام، ولا تسمح باستمرار هذه السلوكيات. هل سيدمر تعليق مخرج واحد طفلتك أم سيحتملها على سلوك يجعلها مقبولة في المجتمع

عندما يتباهى

لبقية حياتها؟

الأطفال، يمكنك

إذا كنت من نوع الآباء الذين يقولون: «حسنًا، لا يمكنني أبدًا فعل ذلك لطفلي» ستواجه مثل هذا النوع من المعضلات، وغيرها الكثير في المستقبل لأنك لم تواظب على تأديب طفلك في وقت سابق في الحياة، ولاحقًا ستصبح المخاطر أكبر من القيام بشقليات في حجرة جلوسك.

مفاجأتهم عبر قول:

«ألا تمانع فعل

ذلك مرة أخرى؟».

خلال عدد من السنوات، علمت مدرسين مسجلين في الدراسات العليا، أخبرتهم مباشرة: «إذا كان لديك طفل يتسبب في إزعاج في فصلك، اطلب من الجميع أن يضعوا قلمهم جانبًا ويحدقوا إلى ذلك الطفل لمدة خمس دقائق، حتى يصبح لديه اهتمام الصف بأكمله. وعندما يرن الجرس، ويكون الأطفال مكيفين على الخروج من الباب، تقول: «الآن سنعوض الخمس دقائق التي أضعناها في مراقبة تيموثي اليوم». احتفظ بالصف لمدة خمس دقائق من الاستراحة، ودع ضغط الأقران يتولى الأمر».

يغضب الكثير من المحافظين على البيئة وفاعلي الخير مني لقول هذا الأمر، ولكن المعلمون الذين جربوها تكلموا بحماسة حول مدى نجاحها، وعلى نحو مثير للدهشة، احتاج الأمر إلى مرة واحدة فقط حتى يقوض السلوك.

عندما يتباهى الأطفال، يمكنك مفاجأتهم عبر قول: «ألا تمانع فعل ذلك مرة أخرى؟ أظنك تبحث عن الاهتمام، لذا أود منحك كل اهتمامي».

كنت طفلًا يحب لفت الانتباه، ولكن ذلك الأسلوب كان ليوقف ما أسعى إليه.

«ليس لديها أصدقاء لأنها لا تتحدث إلى أي شخص، إنها خجولة للغاية».

هل تعلم أن الطفل شديد الخجل هو طفل شديد النفوذ؟ الخجل أصبح طريقة لضمان أن البالغين في حياة ذلك الطفل يفعلون الأشياء بالطريقة التي يريدها، إنه في الواقع وسيلة للتلاعب.

ربما تقول أنني الصغيرة إنها خجولة للغاية لدرجة أنها لا تستطيع الذهاب واللعب مع الأطفال الآخرين في صندوق رمال الحديقة. ما الذي تقوله حقًا؟ «يا أبي لا أريد الذهاب بمفردي، لا أعرف ماذا أقول، ولا أريد حتى بذل مجهود خاص في المحاولة. أريدك أن تذهب وتمهد السبيل لأجلي». ولكن هل يفيد ذلك أنني الصغيرة بأي شكل على المدى الطويل؟

ينبغي أن يتعلم الأطفال كيف يرتبطون بالآخرين حتى يصبحوا راشدين أصحاء، وذلك يعني التواصل مع الآخرين، لن يتعلم طفلك أبدًا فعل ذلك إذا كنت دائمًا تضع نفسك في المنتصف وتمهد طريقه في الحياة.

ماذا يجب أن يفعل الأب مع طفله الصغيرة أنني في الحديقة؟ «أوه، هذا سيئ للغاية يا أنني، ظننت أنه يوم رائع للعب، ويبدو أن هؤلاء الأطفال يستمتعون بوقتهم. لقد أحضرتك إلى هنا حتى أستطيع إنجاز بعض الأمور

بينما تمرحين، ولكنني أظن أنه يجب علينا الذهاب، أستطيع العمل هناك أيضًا».

هل تعلم أن

الطفل شديد

الخجل هو طفل

شديد النفوذ؟

في 95 بالمائة من الحالات، هذه الملاحظة ستدفع أنني الصغيرة حتى تصبح أكثر استباقية حيال الذهاب والشروع في اللعب مع هؤلاء الأطفال، لماذا؟ لأنها في

صميم قلبها، لا تريد العودة إلى المنزل، إنها تريد اللعب مع هؤلاء الأطفال، لقد أرادت فحسب كل شيء بطريقتها، الطريقة السهلة.

لن ينخدع الوالد الحكيم بهذا.

ذات يوم سمعت محادثة شائقة بين طفلتين في الصف الثاني كانتا في طريقهما لزيارة دار مسنين خلال رحلة مدرسية ميدانية.

أعلنت كيمي الفتاة الصغيرة الأولى: «حسنًا لن أحدث إلى هؤلاء العجائز أنا خجولة».

ترددت كايل الفاتاة الثانية لفترة قصيرة: «أتعرفين معنى الخجل؟ تقول أُمي إن الخجل هو التفكير في النفس بدلًا من الناس، وهذه أنانية، فهو يعني (أنا أكثر أهمية منكم)».

أردت أن أحيي كايلًا، خصوصًا عندما رأيت نظرة الحيرة المطلقة على وجه كيمي. ما قالته كايلًا كان حقيقيًا بالكامل، الأطفال الخجولون يقولون «أنا، أنا، أنا» ولكن على نحو هادئ لدرجة أن الآباء يفوتهم الأمر، ولكن الوالد الحكيم سيرى الخجل على حقيقته، أداة تلاعب للطفلة تستخدمها للحصول على ما تريد -انظر أيضًا «الأنانية»-.

تنافس الأشقاء

قبل سنوات، ألّفت كتابًا عن ترتيب الولادة وكيف يؤثر على الأطفال في العائلة. العنوان الذي كنت أعمل عليه هو «استحق هابيل ذلك» ولكن ناشري قال إننا لا يمكن أن نحظى بعنوان كهذا، لذا أزاحوه واختلقوا عنوانًا أكثر استفزازًا، وهو كتاب ترتيب ولادة الأطفال في الأسرة.

تنافس الأشقاء موجود منذ الأزل، منذ تعارك قابيل وهابيل في الباحة الخلفية وخسارة هابيل. إذا كان لديك أكثر من طفل واحد، سيظهر دائمًا تنافس الأشقاء في منزلك. لكن إذا أردت الاحتفاظ بالأمر عند الحد الأدنى، تأكد من أن الأطفال مسؤولون عن عواقبها.

لنفترض أن ابنتك تشتكي قائلة: «لقد ارتدت سترتي وتركتها في الكومة، الآن أريد ارتدائها لكنها متسخة!»

إذا كنت بوصفك ولي أمر عالماً في منتصف ذلك العراك، ستعرض لهزيمة ساحقة، ماذا كانت تلك المقولة «حيث تخشى الملائكة أن تخطو»؟ لا تتدخل بين أشقاء متناحرين.

بما أن العراك من أشكال التعاون، يجب أن يخضع الشقيقان كلاهما للمساءلة. اجمعهما في حجرة واحدة ودعهما يخرجان ما لديهما. أستطيع أن أؤكد أن الحال سينتهي بأحدهما يغسل السترة حتى يمكن ارتداؤها مجدداً.

**عندما تتوقف
المكافآت، يتوقف
السلوك.**

إذا بدأ أطفالك الشجار في السيارة -انظر «الشجار في السيارة»-، أدر السيارة وعد إلى المنزل. ثم لا تذهب إلى أي مكان يريده الأطفال لبقية اليوم. بمجرد أن تقوم بذلك، سيفكر أطفالك إما أن ماما تفقد عقلها، أو أعتقد أننا لفتنا انتباهها. ولكن لم يسر الأمر تماماً بالطريقة التي توقعناها بالتأكيد.

في كلتا الحالتين سيكتشف أطفالك الأذكى أنه من غير المنطقي فعل أشياء لا تُجازى، يكافئ الكثير من الآباء على غير دراية الأشياء السلبية التي يقوم بها أطفالهم كنتيجة لشخصية غير ناضجة. عندما تتوقف المكافآت، يتوقف السلوك.

أؤكد ذلك.

صفق الأبواب

بانغ! ها نحن أولاء مجدداً، باب آخر يُصفق في الممر.

صفق الأبواب صار قديماً، قديماً للغاية. والأسوأ من ذلك هو الأسلوب الذي ينطوي عليه السلوك.

الأسلوب يقول: «أنا لا أحبك، ولا أريد التحدث إليك، ولا أود حقاً أن أكون جزءاً من هذه العائلة».

إذا كان هذا الأمر يحدث باستمرار في منزلك -لا أتحدث عن موقف وقع مرة واحدة، من منا لم يصفق الباب بصوت أعلى قليلاً من المطلوب في حالة

الغضب؟-. إذا كان لديك طفل أسلوبه شديد الوقاحة، يجعلك تواصل الركض من أزمة إلى أخرى، يتحكم مزاجه في مزاج باقي العائلة بما في ذلك مزاجك.

الأسلوب يقول:
«أنا لا أحبك، ولا
أريد التحدث إليك،
ولا أود حقاً أن
أكون جزءاً من
هذه العائلة».

يحتاج ذلك الطفل إلى عقاب الخبز والماء، تحدثت عنه في «غياب التعاون مع العائلة» باستفاضة، ولكن دعني أخص هنا. يتوقف كل شيء، وذلك يعني ألا تفعل شيئاً يريده حتى يتوقف عن صفق الأبواب، وعندما يود معرفة «ما الخطب؟»، تجيب بهدوء: «لا يبدو أنك تريد التواصل معنا بعد الآن يا روب، سوى التعبير عن غضبك حيال شيء ما عبر صفق باب غرفة نومك.

التواصل معنا هو جزء من وجودك في هذه العائلة، لذا ما دمت تختار عدم التواصل، فأنت تخسر مميزات وجودك في هذه العائلة، والدك لن يقلك إلى مباريات كرة القاعدة، في الواقع، لن تذهب على الإطلاق. كما لن تذهب إلى منزل جايسون لأجل ليلة ألعاب الحاسوب التي خططت لها، لن يحدث شيء حتى نحل مشكلة صفق الأبواب».

ها هي مرة أخرى، «لن تحدث الخطوة الثانية حتى تكتمل الخطوة الأولى». من المدهش كيف يمكن لمنزلك أن يصبح هادئاً عند تنفيذ هذا الأسلوب، وكم سيتأدب طفلك بسرعة.

التدخين

التدخين هو جبل، لا بد وأن أعرف فلقد كنت مدخناً. في السابعة من عمري، جربت أول سيجارة لي، من ماركة فايسروي، على ظهر دراجة صديقي إيدي، وظننت أنني أروع من الروعة. دخنت طوال فترة الثانوية العامة والجامعة. بعد عدة أشهر قابلت ساندي التي أصبحت زوجتي منذ أربعة عقود إلى الآن، أقلعت عن التدخين لأنها كرهته. إلى هؤلاء منكم الذين عانوا بسبب التدخين، هذا يقول الكثير عن زوجتي، أليس كذلك؟

كما أعرف أن بعض الآباء اليوم الذين يعتقدون أن التدخين ليس أمرًا جلاً، بل إنهم يسمحون لأبنائهم البالغين من العمر 15 و16 عامًا بالتدخين في المنزل ويتحملون التدخين السلبي، وليس لديهم حتى معيار يقول لا يمكنكم التدخين في المنزل لأنهم لا يريدون الإساءة إلى أبنائهم أو حرمانهم من حقوقهم.

*عالم النفس
ألفريد أدلر قال إن
المدخنين يقومون
بذلك لسبب من*

اثنين:

(1) يحاولون لفت

الانتباه إليهم أو..

(2) إنهم أغبياء.

من وجهة نظري، هذا جنون، هل تعرف مدى ضرر التدخين السلبي عليك؟ ناهيك بأن هؤلاء الآباء يسمحون لأطفالهم بإدارة منازلهم، ويدمرون صحتهم وصحة الآخرين.

عندما تمسك بطفل يدخن، اجعله يقوم ببحث من خمس صفحات عن أضرار التدخين، ويجب تسليم هذا البحث إليك قبل أن يستطيع الطفل القيام بأي نشاط آخر يريده. بعبارة أخرى، تتوقف الحياة حتى ينتهي من البحث ويكون لديك الوقت الكافي لقراءته والموافقة عليه.

لماذا ينجذب بعض الأطفال إلى التدخين على عكس البعض الآخر؟

عالم النفس سيجموند فرويد كان لديه وجهة نظر مثيرة للاهتمام حيال التدخين، باختصار، قال إن مدخني السجائر توقفوا عند المرحلة الفموية من التطور، إذ لم يحصلوا على ما يكفي من التحفيز خلال فترة الرضاعة من أمهاتهم.

عالم النفس ألفريد أدلر الذي دخلت أفكاره إلى الثقافة الغربية عن طريق رودولف دريكورس في كتاب الأطفال: التحدي، قال إن المدخنين يقومون بذلك لسبب من اثنين:

(1) أنهم يحاولون لفت الانتباه إليهم أو..

(2) أنهم أغبياء.

أيًا يكن السبب، التدخين مضر لصحتك. إذا كنت تظن أن طفلك يدخن السجائر أو الحشيش أو المخدرات، حان وقت اتخاذ الإجراءات. بعض الآباء الذين أعرفهم وضعوا أجهزة تنصت في منازلهم حتى يعرفوا ما يحدث عندما يغيبون في نهاية الأسبوع. وتفقد البعض الآخر زر السجل على الحاسوب وقرؤوا تعليقات أطفالهم على موقع ماي سبيس.

ربما ستقول: «ولكن يا دكتور ليمان ماذا عن خصوصية طفلي؟». عندما يتعلق الأمر بسلامة طفلك، لا يوجد حقوق في الخصوصية. إذا كان هناك شيء يحدث، أنت مسؤول عن اكتشافه. أنت ولي الأمر.

إذا كنت تظن أن ابنتك تدخن -الميثامفيتامين أو الكوكايين الرائج هذه الأيام، وكذلك الهيروين في أحياء الأثرياء-، حدد موعدًا مع الطبيب لابنتك، افعل الأمر دون أي ضجة، لكن تأكد أن الطبيب يعلم -بعيدًا عن سماع ابنتك- أنك تريد تحليل بول لترى إذا كان هناك أي مخدرات ممنوعة في جسدها.

إذا جاءت نتيجة التحاليل إيجابية، يجب أن تتخذ إجراءً. تعاطي المخدرات يسبب الإدمان، لذا أي نوع من التدخل ربما يكون ضروريًا. اجمع عددًا قليلًا من الأشخاص المهمين الذين تحترمهم ابنتك، اجلس معهم دون سابق تحذيرات، واكشف أوراقك. أخبرها أنك تعرف ما يجري في حياتها، إذا كانت طفلك تقود سيارة العائلة أو سيارتها، تلغى جميع الامتيازات على الفور لأنها ليست مسؤولة كما هو واضح.

من أين تأتي الأموال التي تدعم عادة التدخين أو المخدرات؟ إذا كانت من المصروف، اقطعه فورًا. إذا كان طفلك يعمل بدوام جزئي، اذهب إلى ذلك المكان وفك ارتباط طفلك منه. أخبر رئيسه أن طفلك لم يعد يملك إذنك للعمل هناك. من الصعب دعم عادة المخدرات عندما لا يوجد أي دخل لدفع ثمنها. استعارة أموال من الأصدقاء لشراء السجائر أو المخدرات الأخرى يستمر لفترة فحسب.

الأب الحكيم سيتبع نهجًا متشددًا حتى يمنع السلوك فورًا. هناك الكثير من الأمور على المحك.

شروود الذهن

«أوه، إنها تنسى القيام بالأمر فحسب، إنها شاردة الذهن نوعًا ما».

يعيش معظم الآباء في عالم خيالي، لديهم عذر جاهز لطفلهم عند كل انعطاف، بينما ما يقولونه حقًا: «أوه ابني غير مسؤول عن أي شيء». حسنًا، ماذا يحدث لاحقًا عندما يصبح ابنك في الحادية والعشرين أو الثانية والعشرين من عمره ولا يزال غير مسؤول عن أي شيء؟ كيف سيشعر مديره -إذا كان لديه واحد- حيال ذلك؟ وماذا عن المرة التي سيحطم فيها سيارتك ولا يزال غير مسؤول؟

لماذا نشعر بإجبارية عرض أطفالنا كمنتصرين عند كل انعطاف؟ وأننا يجب أن نعوض ما لا يفعلونه؟ لم لا نخضع أطفالنا للمساءلة؟

لكل فعل نتيجة،
وكلما أسرع
الأطفال في تعلم
ذلك، كان أفضل.

أنا مقتنع أن ذلك بسبب أن آباء العصر الحالي كسالى للغاية لدرجة أنهم لا يمكنهم التربية، يلجؤون إلى الحل السهل، لقد

نشؤوا أيضًا على أسلوب «أنا، أنا، أنا» ولا تزال الحياة تتمحور حولهم، لذا يعيث الأطفال فسادًا دون إشراف من الوالدين، ويمكنني القول إن الأهل يفعلون ذلك تحت مسمى السماح لطفلهم بأن يكون «مستقلًا».

عندما يشرذ ذهن طفلك أثناء إنجاز فرضه المنزلي، دعه يعاني من النتائج في اليوم التالي. إذا كان طفلك ينسى إحضار دراجته من ممر السيارات وسرقها أحدهم، لا تشتتر له دراجة جديدة. هذا درس جيد في الحفاظ على

ممتلكاتك، درس سيتذكره لمدة طويلة، وبالتحديد عندما يريد أصدقاؤه الذهاب إلى ركوب الدراجات ويضطر إلى شرح سبب عدم امتلاكه دراجة كالسابق. -أحياناً يمكن أن يكون ضغط الأقران مفيداً للغاية في تغيير السلوك.-

يتعلم الأطفال الدأب والنظام من خلال الإخفاقات التي يتعرضون لها حتى يصبحوا ناجحين لاحقاً في المستقبل، أي أعذار متعلقة بشرود ذهنهم ستضعف من تطورهم فحسب. سيكون الأطفال شاردي الذهن، وأحياناً ستراودهم أحلام اليقظة ولن يسمعون توجيهاتك، وأحياناً أخرى سينسون فحسب، ولكن لكل فعل نتيجة، وكلما أسرع الأطفال في تعلم ذلك، كان أفضل.

الصفع على المؤخرة

هذا نقاش محتدم، والآباء منقسمون فيما يتعلق بوجهات نظرهم، ولكن أنت تقرأ هذا الكتاب الآن حتى ترى ما أظنه بصفتي اختصاصياً نفسياً وخبيراً، لذا سأخبرك.

هناك وقت ومكان لتضرب طفلك على مؤخرته باعتباره التأديب الأنسب الذي يمكن الإتيان به.

وهو عندما يتمرد طفلك.

ما الذي أعنيه بالتمرد؟ لنفترض أن طفلك يعبث بالمنفذ الكهربائي، وتقول له: «لا، لا أريدك أن تعبث بذلك، إنه خطير». لكن بعد ذلك ينظر إليك ويضيق عينيه ويقوم بالأمر مرة أخرى. هذا تمرد، إنه اختيار فعال يقول: «لن أطيعك، في الواقع، سأفعل بالتحديد ما طلبت مني ألا أفعله، أنا المسؤول».

الآن، ألا تعتقد أن ذلك يستحق ضربة على المؤخرة؟

ولكن أيضاً لنضع تعريفاً للصفع على المؤخرة، لا يجب أن يحدث أبداً عندما تكون أنت، ولي الأمر، غاضباً. عليك أن تخرج طفلك من الموقف وتهدأ أولاً إذا كنت غاضباً. لن تستطيع التصرف بعقلانية إن لم تكن متعقلاً، يجب أن يسبق الصفع على المؤخرة شرح لسبب صفع الطفل، ولا ينبغي أن يحدث كرد فعل تلقائي فحسب. «لا أحبذ ما فعلته للتو، لقد أظهر لي أنك تختار أن

تعصيني وتفعل بالضبط ما أطلب منك ألا تفعله، هذا تصرف غير محترم لي بصفتي ولي أمرك». ثم باشر الصفع على المؤخرة.

على الرغم من ذلك دعني أوضح ما الذي أقصده بالضربة، هي كف مفتوحة على مؤخرة الطفل، وهي من محاولة واحدة.

هذا يختلف تمامًا عن الصفع على المؤخرة المتواصل الغاضب الذي ينهال على الطفل. استخدام يدك -حتى تشعر بمدى قوة ضربك للطفل- يختلف أيضًا عن ضرب الطفل بحزام، وللأسف، يمضي الكثير من الآباء قدمًا في الإساءة إلى أطفالهم بدلًا من تأديبهم على السلوك الصائب. إذا تعرضت للأذى الجسدي في طفولتك، لا يجب أن تستخدم أبدًا الصفع على المؤخرة في تهذيب طفلك. هناك عبء كبير متصل به بالنسبة إليك، والكثير من المشاعر أيضًا. سيكون من السهل جدًا أن تفقد السيطرة وتفعل ما حدث لك على يد أمك أو أبيك.

بعض الأطفال حساسون للغاية لدرجة أن صفعة واحدة ستفني بالعرض لمدى الحياة، وأطفال آخرون سيحتاجون إلى عدد أكبر من التذكيرات المتكررة.

ولكن إذا اخترت الصفع على المؤخرة، يجب أن تذكر نفسك بالهدف، وهو تصحيح سلوك الطفل، وليس إيذاء الطفل. على سبيل المثال إذا أخبرت طفلك بأنه لا يمكنه

اللعب في الشارع، ولكنه واصل الركض في الشارع، هنا يجب صفعه على مؤخرته، فسلوكه يتسم بالخطر. ماذا يحدث إذا جاءت سيارة عند الزاوية ولم تر الطفل، فمن هو المسؤول؟

ينبغي دائمًا أن يكون التأديب في مصلحة الطفل، وليس استجابة غاضبة تجعلك تشعر بالراحة مؤقتًا وبالذنب لاحقًا.

**الضربة، هي كف
مفتوحة على
مؤخرة الطفل،
وهي من محاولة
واحدة.**

هذه واحدة من العادات التي يعتبرها الكثير من الناس مثيرة للاشمئزاز. يبصق الفتيان الصغار، وأحياناً ما تفعل ذلك الفتيات أيضاً، كما يبصق بعض الراشدين.

أنا أبصق عن نفسي، أنا واحد من هؤلاء الأشخاص الذين ينتجون الكثير من اللعاب، إنه ذلك الرشح من مؤخرة الأنف، أستطيع إما أن أتنخم لإخراجها، بقدر ما يبدو الأمر مقرفاً، أو أسوأ ابتلاعها مرة أخرى. على مدى عدة سنوات، إذا اضطررت إلى البصق لأنظف حلقي في السيارة، كنت أنزل النافذة وأبصق بينما أصرخ «إلى الأمام!» - كما تفعل أثناء لعب الجولف-، ثم «انظر إلى الأسفل!» ذات يوم عندما كانت ابنة الثلاثة أعوام لورين التي لطالما اتسمت بالجدية الشديدة، برفقتي في السيارة، وشرعت أبصق من النافذة، جاء صوت هادئ من المقعد الخلفي: «أوه يا أبي، لقد نسيت أن تقول «إلى الأمام!»»، وفي مرة أخرى بينما كان كيفن الثاني صغيراً،

على مدى عدة

سنوات، إذا

اضطررت إلى

البصق لأنظف

حلقي في السيارة،

كنت أنزل النافذة

وأبصق بينما أصرخ

«إلى الأمام!».

اضطررت إلى البصق خارج النافذة. سمعت صوت نحنحة منخفض إلى جانبي، حاول كيفن تقليد سلوك والده، واحزروا أين انتهى بها المطاف؟ على كتفي.

لا تظن أن البصق يأتي من العدم، والمضحك أننا نأخذ ما نستحقه. يأخذنا أطفالنا مثلاً يُحتذى به، ماذا ستفعل حيال ذلك؟ يراقب طفلك ما تقوله وما تفعله، إذا كان لديك طفل يبصق، غالباً ما يكون أحد الأبوين باصقاً.

هل هذا جبل؟ لا إنه كومة ترابية. يُحتمل ألا يتنخم ابنك بصقة كبيرة أمام حبيبته بعد بضع سنوات، أو لن يبصق أمام مديره. يعالج النضج الكثير من الأمور، البصق أحدها... إلا إذا كنت أنا، بالطبع.

«لقد قال إنه يود لعب كرة القدم، ذهبنا مرتين، ويريد الانسحاب بالفعل، يقول إنه ليس بارعاً فيها، ولكننا أنفقنا الكثير من الأموال على المعدات، لا نريده أن ينسحب، ماذا يجب أن نفعل؟».

قاعدتي بخصوص الأنشطة الرياضية تشبه نظيرتها لدروس الموسيقى؛ إذا أصر طفلك على تجربة رياضة ما، يلتزم بتلك الرياضة على الأقل لمدة 3 أشهر أو فصل دراسي أو 6 أشهر (بعبارة أخرى موسم كامل في ذلك النشاط). لا شيء يكون سهلاً عند تجربته للمرة الأولى، إنه مثل القول المأثور: «إذا لم تغامر، لن تريح شيئاً». لا تسمح لطفلك بأن يكون انهزامياً، لا تسمح لها بالقفز من نشاط إلى آخر، إذا أرادت تجربة شيء ما، تأكد من أنها تعرف القاعدة سابقاً: «يمكنك تجربة أي شيء، ولكن عندها يجب أن تلتزمي به لمدة 6 أشهر».

كما أقترح أن يجرب الأطفال نشاطاً واحداً خارج المدرسة في الوقت نفسه. تقضي عائلات اليوم الكثير من الوقت تركض بين نشاط وآخر لدرجة أنهم لا يقضون وقتاً عائلياً أبداً في المنزل. يتعلق عشاء العائلة فحسب بالفراغ واللاشيء... إلا إذا كان الطعام من ماكدونالدز في السيارة.

لا شيء يكون
سهلاً عند تجربته
للمرة الأولى.

إذا لديك ثلاثة أطفال واختار كل واحد منهم نشاطاً رياضياً واحداً، ستصبح أكثر من مشغول، وبالأخص إذا كان النشاط يضم جدولاً من عدة تدريبات أسبوعياً. إذا كان هذا الأمر يدفع عائلتك نحو الجنون ولا يسمح لكم بقضاء وقت عائلي في المنزل، إذاً يجب عليكم جميعاً أن تقدموا تضحيات، ربما ستلعب ابنتك الثانوية كرة الطائرة في الشتاء، وسيلعب ابنك كرة

القاعدة في الصيف، وابنتك طالبة الروضة ستمارس الباليه في الخريف. ربما يجب أن تحدد نفسك باجتماع وحيد مع أصدقائك كل أسبوعين أو كل شهر بدلاً من مرة واحدة أسبوعياً.

جزء من الانتماء إلى عائلة هو التضحية لأجل مصلحة الجماعة. ماذا سيبقى في المستقبل؟ على الأرجح سيغير طفلك اهتماماته عدة مرات، وسيغير أصدقائه وأصداؤك، ولكن علاقاتك العائلية تدوم طوال العمر، لا تضعها على الرف لأجل بعض المشاغل.

السرقه

لا يهم إذا قبض على طفلك أثناء السرقة أم لا، ما يهم أن ابنك سرق شيئاً، ويجب معالجة السلوك على الفور.

سواء كان لوح حلوى طوله 89 سم أو سروال جينز من ماركة شهيرة، يجب إرجاع الغرض في أسرع وقت ممكن إلى صاحبه، بينما تمسك بالطفل. ولكن ليس معنى مرافقتك الطفل إلى المحل، أنك ستتحدث بالنيابة عنه، ينبغي أن يسلم الطفل الغرض إلى موظف في المتجر -أو الجار أو أيًا كان من سرقه- مع اعتذار: «أنا آسف لأنني أخذته، أعلم أنه كان سلوكاً غير صائب، وأنا أعيده إليك».

من فضلكم يا آباء، لا تدسوا السرقة تحت السجادة لأنكم تشعرون بالإحراج. على سبيل المثال، إذا اكتشفت أن ابنك أخذ لوح حلوى، اجعل الطفل يعود على الفور إلى المتجر، واعثر على الموظف، وناوله لوح الحلوى مصحوباً باعتذار من طفلك.

على الأرجح ستلاحظ في أغلب الأحيان أن الراشد يحاول التحدث إليك، وبدلاً من ذلك أعد توجيه الانتباه إلى الطفل، واجعل طفلك يتحدث عن نفسه.

إذا اكتشفت بعد واقعة أن طفلك سرق -على سبيل المثال، عدت إلى المنزل في وقت لاحق من المساء أو بعد مرور يوم ورأيت الغرض المفاجئ- فلتتصل

يجب زرع مفهوم

الملكية بحزم في

عقل الطفل.

بهم واعرف إذا كان مدير المتجر موجودًا حتى يعتذر الطفل شخصيًا. مرة أخرى، تأكد أن المدير يدرك أنه ينبغي له مخاطبة الطفل وليس أنت، وأنك تود توضيح وجهة نظرك أن السرقة ليست فعلًا مقبولًا.

على الرغم من أن السرقة موقف محرج بشدة لولي الأمر وللطفل الذي يُمسك به، لا يوجد داعٍ لتأديب أكثر من إعادة الغرض ومواجهة أي إجراء يتطلبه المتجر (أو الجار). التأنيب الصادر من شخص ذي سلطة لا ينتمي إلى الأسرة عادة ما يكفي لتقويض السلوك.

طلب مالك متجر محلي من صبي سارق أن يأتي بعد المدرسة ويكنس الأرضية لمدة أسبوع، وطلب آخر من فتاة سرقت حقيبة الادعاء بأنها زبونة وأن تراقب المراهقين الآخرين الذين يحتمل أن يكونوا سارقين، عقوبة مثيرة للاهتمام على الجريمة.

يسرق أطفال كثيرون من المتاجر، والأطفال الآخرون يسرقون الكعك من وعائه أو يأخذون أرباعًا من على طاولات الزينة في المنزل. المعضلة ليست المكان، الشيء المهم هو مواجهة السرقة، وإخبار الطفل أن مثل ذلك السلوك ليس أمينًا أو مقبولًا. إذا لم يُمنح شيئًا أو دفع ثمنه، فهو ليس ملكه ويجب أن يظل مع مالكه.

يجب زرع مفهوم الملكية بحزم في عقل الطفل.

الدببة على أرضية الحجر

«لقد كان أداءً عظيمًا، دببة درامية على أرضية المطبخ وعبر السلالم، لدرجة أنني كنت سأضحك... لكنه أغضبني للغاية.»

بالتأكيد يعرف الأطفال كيف يعبرون عن أنفسهم، والدببة على أرضية الحجر هي وسيلة جيدة. غالبًا ما تقترن بعد بضع ثوانٍ، بصفق لباب غرفة النوم (أو الباب الأمامي أو الخلفي).

ماذا يقول المتناقل؟ الشيء نفسه الذي يقوله من يصفع الباب: «إنك بالتأكيد أغبى والد يمكنني الحصول عليه. أنا غاضب للغاية ولا أعرف كيفية التعامل مع الأمر لذا سأريك فحسب، خذ هذا!».

**أنت ولي الأمر
والشخص البالغ**

**في الموقف، لذا
تعذر أولًا.**

المتناقل ليس لديه أي فكرة عن مدى سخافة مظهره. سيسمح ولي الأمر الحكيم للطفل بإنهاء الدببة عبر المنزل والخروج

من الباب أو التوجه إلى غرفته. بقدر ما تجعلك الدببة غاضبًا، ستكون ذكيًا لتعثر على شيء آخر تفعله لفترة قبل مواجهة السلوك. إذا اندفعت نحو غرفة النوم أو ركضت نحو الباب قائلًا: «دعني أخبرك شيئًا أيها الشاب!». أنت تعقد الأمور فحسب، ستُساعد من العراك أكثر. في صراعات القوة مع الأطفال، لن تريح أبدًا، لذا لا تذهب إلى هناك. ما لديك لتخسره أكثر بكثير من الطفل في صراع القوة، وليس لديك التركيز أحادي التفكير مثل الطفل. أمامك أشياء أخرى تنجزها.

لذا انتظر حتى يهدأ طفلك، ثم ادخل إلى غرفته -أو انتظر في حجرة المعيشة حتى يعود إلى المنزل- وقل: «تبدو مستاءً للغاية، وكنت أفكر أن ما قلته لك كان غير لائق -أو خطأ-، وأنا بحاجة إلى الاعتذار».

مثل هذا الأسلوب سيصدّم طفلك، ماذا؟ ستعتذر؟ لي؟ هذا جديد...

عندما تقول لشخص ما «كنت مخطئًا» ثم تعتذر، في معظم الأحيان سيلين ذلك الشخص نحوك. أنت ولي الأمر والشخص البالغ في الموقف، لذا تعتذر أولًا. ثم قل: «مهلاً، اسمع، هل يمكننا البدء من جديد؟ قبل أن تدبب عبر المطبخ وأجعل من نفسي أضحوكة بالصراخ عليك ثم أتبعك في الممر؟ هل يمكننا أخذ بعض الدقائق للحديث عن هذا؟ كيف تشعر؟». الآن من سيجادل مع خطاب كهذا؟

وماذا تفعل؟ أنت تضع نموذجًا لطريقة رد فعل بديلة. الغضب والدببة عبر المنزل وصفق الأبواب والهروب ليس طريقة للاستجابة، بدلاً من ذلك،

تقول: «حسناً، كلانا مجنون. لكننا نحب بعضنا بعضاً، لذا لنواجه هذا الأمر معاً، أريد أن أعرف كيف تشعر وبماذا تفكر».

إذا أمكنك الوصول إلى تلك النقطة مع الطفل، أنت تؤسس للمساواة، ولا تعكس نهج «أنا الأقدس منك». أنت تقابل طفلك على أرضية مستوية، أي طفل على الكوكب سيحترم ذلك بمجرد أن يهدأ.

العند

لا يخرج الأطفال من الرحم عنيدين، يتعلمون العند لأنه يؤتي بثماره. لنفترض أن طفلك رفض الذهاب معك لزيارة جدته، ماذا تفعل؟ ترقص حول الطفل: «أوه، بربك، منزل جدتك ليس مملأً إلى هذه الدرجة، ستُسر برؤيتك». لا يزال الطفل رافضاً، ويهز رأسه في عناد. «ولكن يا دانييل، إنها بالكاد لديها أي رفقة، مجيئك سيعني لها الكثير، من فضلك افعل ذلك، على الأقل لأجلي؟». بحلول هذه اللحظة، أنت بصفتك ولي الأمر اعتمدت لهجة متملقة. ما هي الخطوة التالية عندما يرفض الطفل؟ «حسناً، أعلم أنك لا تريد الذهاب ولكن إذا رافقتني إلى منزل جدتك أحياناً، سأشتري لك لوح التزلج الذي أردته».

حسناً، الآن يتصاعد اهتمام طفلك، ويوافق على الذهاب، لقد حصل على لوح التزلج دون مشاكل، أليس كذلك؟

تسير مبتعداً بينما تظن أنك ربحت، ولكن هل فزت حقاً؟ تعلم طفلك أنه إذا صمد في الرفض لبعض الوقت، ستعرض عليه القمر، وسيحصل عليه أيضاً، لقد جعلك طفلك مثل الخاتم في إصبعه، وأنت سمحت بذلك.

ما هو السلوك الهادف لعناد طفلك؟ الحصول على ما يريد، لذا لا تمنحه إشباع الحصول على أي شيء. وإلا إذا فكل طفل على الكوكب ذكي بما يكفي ليعرف أنه إذا ماطل لمدة طويلة بما يكفي، ستذهب إلى الجدة دونه، ستؤدي بنفسك المهمة التي طلبت منه أن يفعلها، وإلا ستنسى طلبك تماماً في المقام الأول.

لا يخرج الأطفال
من الرحم عنيدين،
يتعلمون العند
لأنه يؤتي بثماره.

إنها لعبة من المحاولة والخطأ، طفلك لديه رقمك، هل ستدعه يفوز؟ أم ستخضعه للمحاسبة عن مسؤولياته؟

إذا أردت من طفلك أن يذهب لزيارة جدته في دار الرعاية مرة واحدة شهرياً، ذلك ليس طلباً مبالغاً فيه. إذا رفض، انذهب دونه ، ولكن لا توصله حيث يريد أن يذهب في المرة القادمة.

تذكر، الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى.

الرد الوقح

لا شيء يُغضب الأهل أكثر من طفل يرد بوقاحة، ويهينك في وجهك، وأسلوبه وقح بل وما هو أكثر من ذلك.

غالبًا ما يحدث ذلك بعدما تأمر طفلك بفعل شيء لا تود بالتأكيد أن تفعله.

ما هو رد فعلك التلقائي الأول؟ الدخول في عراك مع تلك الطفلة حتى توضح لها أين أخطأت بالضبط. تريد أن تفوقها قوة، وأن تتغلب عليها في الجدل، لكن احزر ماذا؟ لا يربح الأهل أبدًا لعبة «الردود الوقحة»، إذ لديهم الكثير ليخسروه، وكل طفل ذكي بما يكفي ليدرك ذلك.

فتح فمك للرد سيصعد من العراك أكثر فحسب. أفضل شيء تفعله بمجرد أن يتحرك فمها هو أن تغلق فمك، وتسير مبتعدًا، وتنخرط في فعل شيء آخر.

ستندهش، وستفكر، ماذا؟ كيف لم يفلح ذلك في إثارة غضب أمي؟ بالطبع كان ينجح...

أفضل شيء تفعله
بمجرد أن يتحرك

فمها هو أن تغلق

فمك، وتسير

مبتعدًا، وتنخرط

في فعل شيء آخر.

فجأة، لقد سحبت الرياح من أشرعة طفلك، وفرغت الأشرعة قليلًا، وليس ذلك فحسب، ولكن اتجاه قارب طفلك بدأ يتعثر. ليست متأكدة تمامًا مما يحدث. دورك؟ استرخ فحسب وانتظر تلك اللحظة التعليمية. ربما لن تأتي لمدة ست ساعات

على حسب ذلك أي يوم في الأسبوع. ولكن سيحين الوقت عندما تريد شيئاً منك، عندما تريدك أن تفعل شيئاً، هذا هو الوقت الذي تنتظره. في الواقع، أطفالك يحتاجون إليك طوال الوقت، إنهم لا يدركون ذلك فحسب، أنت تحمل مفاتيح كل شيء في حياتهم وعنها، وما يمكنهم القيام به في حياتهم قليل دون تعاون من والديهم. أنت بطبيعتك الطرف الأقوى، وليس هم، لكن الكثير من الآباء يتنازلون عن موقع القوة ذلك إلى طفلهم عبر الاستسلام إلى ثرثرة أطفالهم وطلباتهم.

عندما يحتاج طفلك إلى شيء ويطلبه منك، ينبغي أن تكون إجابتك لا أياً كان الطلب. سينفعل طفلك: «لكن يا أمي، دائماً ما تسمحين لي بفعل ذلك، ما الخطب؟». حان الوقت لتترك طفلك يتعامل مع المشكلة قليلاً: «لا تعجبني الطريقة التي تحدثت بها معي هذا الصباح، لذا لا أشعر برغبة في فعل أي شيء، لذا لا، لا يمكنك فعل ذلك». بعض الأطفال، وبالتحديد ذوو النفوذ منهم، سيحاولون الجدل معك حتى تتراجع عن قرارك، إذ يحاولون إصابتك من كل زاوية، بما فيها زاوية الذنب: «ولكن يا أمي، أنت تعرفين أنني لا أعني ما قلته... يغضب الجميع أحياناً... ألا تحبينني؟». سيقول بعض الأطفال الآخرين: «أنا آسف». البعض سيعني ذلك، وآخرون سيقولونها فحسب ليجعلوك تفعل ما يريدونك أن تفعله.

لكن الفرضية لا تتوقف عند ذلك. في تلك اللحظة أخبر طفلك كيف جعلك ما قالته تشعر، «عندما تتحدثين معي بتلك الطريقة، تقولين ببساطة إنني غير مهمة في حياتك. وجودي لا يهم، أنت لا تقدرينني أو تحترمينني، لا تريدني أن أنخرط في حياتك، لذا أختار ألا أكون متورطة الآن».

هذا ينتزع متعة الردود الوقحة، أليس كذلك؟

هذا جبل ضخيم بين الآباء والأبناء، يجب أن تتعامل مع هذه الأشياء بمجرد ظهورها لأنه دون الاحترام، لا يمكن أن توجد علاقة.

ربما يستغرق الأمر بضعة أيام من قول لا حتى يستوعب الطفل ما يحدث، بعد مرور تلك الأيام، وحتى تغلق الصفقة، يمكنك إضافة: «لقد عاملتني

وكأنني عبدتك لوقت طويل، ولكنني لست عبدتك، شخصًا يمكنك استغلاله وإهانته. أنا والدتك، وستُظهرين لي الاحترام المناسب الذي يستحقه ولي الأمر، لقد نلت هذا الأسبوع جزءًا من الشعور بغياب العلاقة. هل هذا حقًا ما تريدينه؟».

مسؤوليتك هي أن تعيد الكرة في ملعب طفلك حتى تسيطر على فمها، الردود الوقحة ليست مقبولة أبدًا، ينبغي أن تبني المنازل على الحب والاحترام والخضوع للمساءلة، لا يوجد علاقة دون تلك الركائز المهمة.

الوشاية

«هل تعرف ماذا فعلت كاثرين؟». «تورط سام في مشكلة في المدرسة اليوم...». «رأيت دايمون هناك في منزل جايسون الليلة، أليس من المفترض أن يكون في المكتبة؟».

الوشاية، مثل تنافس الأشقاء تمامًا، موجودة منذ أن وطئت قدمًا قابيل وهابيل الأرض، وستظل موجودة، لذا من الأفضل أن تعتاد ذلك. السبب خلف استمراريتها هو أن الآباء يرون أنه من المناسب الاستماع إلى الواشي.

الواشية هي المخبرة -غالبًا ما تهمس بهدوء-، شخص في العائلة يحب منح معلومة داخلية حول ما يفعله الأطفال الآخرون في العائلة. غالبًا ما تكون محقة حيال المعلومة، ولكن هل يجعل ذلك ما فعلته صائبًا؟ الاستماع إلى

مخبرة صغيرة هو أمر مغرٍ للغاية، ففي نهاية المطاف، بصفتك ولي أمر، من الجيد أن تعرف ما ينوي أطفالك فعله، ولكن، الأرجح أن كل فرد سيكون بأفضل حال إذا أبقت تلك المخبرة الصغيرة فمها مغلقًا.

سيقول الوالد الحكيم إلى تلك المخبرة الصغيرة: «لا أريد سماع الأمر، إذا كانت

*الأرجح أن كل فرد
سيكون بأفضل
حال إذا أبقت تلك
المخبرة الصغيرة
فمها مغلقًا.*

لديكِ مشكلة مع أخيك، انذهبي وتحدثي إليه. إذا فعل شيئاً ما، فينبغي أن يكون هو من يخبرني وليس أنتِ».

سيسحب ذلك الرياح من أشرعة أي مخبر لأن الوشاة يحبون تلفيق التهم للآخرين. هل تعرف أن الوشاية هي طريقة تجعل المخبرة تشعر بالرضا حيال نفسها؟ غالباً ما يشي الأطفال بأشقائهم، لأن الواشي يناور لأجل منصب أفضل طفل في الأسرة. إنها إهانة في رداء «شيء يجب أن تعرفه»، بصراحة، إنه شكل آخر للتناوب بالألقاب، إلا أن هذا فحسب يُقال همساً.

كانت أني ابنة الأعوام الثلاثة طفلة جميلة لها شعر أشقر مجعد طبيعياً، ذلك النوع من الأطفال الذي سيبدو رائعاً في زي الملاك. لكنها أبعد ما تكون عن الملائكة، اعتادت الوشاية بأخيها الكبير مايكل باستمرار. دفع ذلك والديها نحو الجنون، عندما تحدثا معي، أعطيتهما استراتيجية بسيطة: «قولا لها فحسب إنكما لا تريدان الاستماع إلى ما تقوله».

أخذت والدتها النصيحة إلى خطوة أبعد. في المرة التالية التي أرادت فيها أني أن تخبرها بقصة، قالت: «أنى، لا أود الاستماع إليها، أخبري الشجرة في الفناء بها».

بعد أسبوع، نظرت أمها من النافذة وضحكت، كانت أني الصغيرة تقف هناك في الخارج تتكلم وتشير إلى الشجرة!

الوشوم وثقوب الجسد

منذ وقت طويل، خلال نشأتي، الأشخاص الوحيدون الذين كان لديهم وشم هم سائقو الدراجات البخارية. كانوا شباباً أقوياء أوضحوا أنه لن يعبت معهم أحد. العالم المعاصر يختلف تماماً؛ الأمهات الشابات اللاتي يأتين إليّ حتى يسمعني أحدث عن الزواج ومشاكل العائلة، هن متأنقات ومتعلمات ولديهن طفل واحد أو أكثر. وبعضهن أيضاً ذوات وشم على كتف أو قدم أو ذراع أو من يدري أين أيضاً.

من الواضح أن رسم الوشوم أمر شائع.

البعض ممن يقرؤون هذا الكتاب لديهم وشوم سيتساءلون ما الأمر الجلل. لماذا أدرج هذا في كتابي حتى؟ هل أنا عجوز ممل أو ما شابه؟ النقطة التي أود توضيحها هي أن الناس في علاقة حب/كره مع الوشوم. إما أنهم يحبونها وإما يكرهونها. بصراحة، السماح بالوشوم وثقوب الجسد قرار شخصي ينبغي لكل ولي أمر اتخاذه.

السماح بالوشوم وثقوب الجسد قرار شخصي ينبغي لكل ولي أمر اتخاذه.

بالنسبة إلى بعض الآباء، رسم الوشوم ليس أمرًا جلالًا. يقولون: «حسنًا، لقد حصل على وشم، إنها ليست نهاية العالم، إنه فتى صالح».

يريد معظم الأطفال الحصول على وشوم أو ثقب جسدك - الأنف، الحواجب، السرة، الأذنان، اللسان-، يودون فعل ذلك حتى يوضحوا فرديتهم. على الرغم من ذلك، والمضحك في الأمر، أنهم يريدون القيام بالأمر لأن أصدقاءهم يفعلونه. إذا ما الشيء الفريد في ذلك؟

أؤيد هؤلاء الآباء الذين لن يشجعوا أولادهم على تمييز أنفسهم عبر كونهم متفردين بامتلاك وشوم أو ثقوب في أجسادهم، أفضل أن أتحداهم ليكونوا الكلايرينت الأكثر حذقًا في الفرقة أو لاعب الهجوم الأكثر شجاعة في فريق كرة القدم. هناك طرق عديدة لتصبح فريدًا عبر عزف البوق أو كونك قارئًا نهمًا أو لاعب شطرنج بارعًا. كلما زادت ثقة الطفلة بنفسها، قلت احتمالية أن تميل إلى ثقب أجزاء من جسدها حتى تنسجم مع المجموعة.

وشمت ليزا جسدها عندما كانت في الثالثة عشرة من عمرها بموافقة والديها، بعد مرور خمسة عشر عامًا أصبحت أمًا لطفلين وانتقلت إلى منطقة محافظة في الجزء الثري من المدينة، حينها قررت أن تخوض ألم إزالة الوشم. «شعرت بعدم الراحة بينما كنت أرثدي قمصاني التي دون أكمام لأنني خشيت مما ستظنه الأمهات الأخريات، خصوصًا بعدما تحدثت إحدى الأمهات بعنف عن امرأة وشممت جسدها ومدى انحلال أخلاقها إلخ. الشهر الماضي بلغت ابنتي السادسة عشرة وأرادت وشم جسدها، شرحت لها لماذا لم أود أن

تحصل على وشم، كان منظورًا مختلفًا عما سمعته، ولم تتفهمه كليًا، ولكنها كرمت طلبي».

كما أريد جانب الآباء الذين لا يؤمنون بالوشوم وثقوب الجسد لأطفالهم الصغار إلا إذا كانوا جزءًا من جماعة عرقية -مثل الهنود أو الهسبانية- لم تضع ضغطًا على أطفالك الصغار حتى يصبحوا مثل الآخرين؟ «حسنًا، سوزان القاطنة في الحي، ثقتب أذنيها ألا تريدين ثقب أذنيك؟» -سوزان في الخامسة من عمرها-.

يبدو أن آباء اليوم يتسارعون لمنح أطفالهم كل شيء بأسرع ما يمكنهم في الحياة، ولهذا يسير طلاب الصف الأول في الأرجاء حاملين الهواتف الخليوية في المدرسة. إذا كان ذلك منظورك كولي أمر، ألا تظن أن طفلك سينتبه؟

إذا كان طفلك أكبر عمرًا، يمكنك دائمًا أن تخبره بما تظنه.

ولكنه قراره، عندما يبلغ الثامنة عشرة من عمره، يمكنه وشم أنفه، وجنتيه، ورقبته وينتهي به المطاف يشبه مايك تايسون -سيدفع جسده الثمن، ولكنه جسده-. على أي حال إذا اقتطعت وقتًا حتى تخبر أطفالك بما تظنه ولماذا، لن يتصرف غالبيتهم -حتى الأطفال الأكبر عمرًا- عكس رغبات والديهم.

وماذا عن ثقوب الجسد؟ لقد تحدثت حول الأقرات سابقًا -انظر «الأقرات»-، لذا لن أناقش ذلك مجددًا ولكنني سأحدث عن ثقوب الجسد الأخرى.

مؤخرًا جيف، وهو أب أعرفه، كان يتسوق في بست باي. إنه والد عصري في بدايات الثلاثينيات، ولكن بعد قضاء عشرين دقيقة في المتجر محاولاً فك رموز ما تقوله الموظفة، طلب رؤية المدير. كان لدى الموظفة قرط في لسانها، وعلى الرغم من أن جيف حاول بأقصى ما يمكنه، لم يفهم ما كانت تحاول الموظفة قوله. وحديثه مع المدير كان يتمحور حول أن المتجر ينبغي أن يعين موظفين على الأقل يستطيعون التواصل مع الزبائن.

أنا لا أطلق أي أحكام أخلاقية حول أقرات الأنف أو اللسان أو الحواجب أو السرة، أنا أقول ببساطة إن السماح لابنتك البالغة من العمر 14 عامًا بـ

«التعبير عن نفسها» عبر السماح لها بوضع حلق في لسانها هو غباء محض. إنه مقرف، وليس آمنًا صحيًا في وجود كل تلك الجراثيم في الفم. وقطعًا لن يساعدها ذلك اجتماعيًا أن تحاول الحديث مع الآخرين بكلام متلعثم يشبه نقر الطيور، وبالأخص إلى هؤلاء الذين لا يضعون قرطًا في فمهم (غالبية السكان). كما أن ولي الأمر سيكون حكيماً إذا أخذ في اعتباره أن ما تريد الطفلة فعله في سن الرابعة عشرة ليس بالضرورة ما ستريده في سن السابعة عشرة. يحدث الكثير من النضج في تلك السنوات. أي نوع من الثقوب يقع في أماكن غير تقليدية من الجسد - أي مكان غير شحمة الأذن - هو حقًا من أشكال التمرد الصامت. إنهم يريدون أن يظهروا للعالم أجمع «أنا لست مثل الآخرين». أعود إلى منظوري أن هناك طرقًا أفضل حتى توضح للعالم مدى فرديتك غير إيذاء جسدك.

أظن أنه لا بأس من أن يرفض ولي الأمر الوشوم وأقراط الجسد. ففي نهاية المطاف، ولي الأمر هو غالبًا من يدفع الثمن. لماذا قد ندفع أموالاً حتى نُؤذي جسد طفلنا؟ أعط الفتى فيتامين ل (لا) إذا كانت الوشوم وأقراط الجسد لا تتوافق مع قيمك ومنظومة معتقداتك.

آداب الهاتف

كيف يجيب أطفالك عن الهاتف؟

«مرحبًا؟ من المتصل؟». «أنا ميجان، من يتصل من فضلك؟». «أنت! كيف الحال؟». «هذا منزل آل ليمان، هل يمكنني مساعدتك؟».

هل علمت طفلك آداب الهاتف اللائقة؟ أي كيف يجيبون عن الهاتف؟ هل علمت أطفالك ألا يقولوا الحقيقة إلى أي متصل عندما يكونون في المنزل بمفردهم؟ ينبغي أن يتركوا جهاز الرد الآلي يستقبل المكالمات - إلا إذا كان المتصل شخصًا يعيش في المنزل - أو يقولون فحسب: «أنا آسف، إنها ليست موجودة الآن، هلا سمحت بترك رسالة؟».

عندما يسأل شخص عنك، هل يقول أطفالك: «هل يمكن أن أعرف من المتصل؟» -الإتيكيت اللائق بدلاً من الطلب: «من المتصل؟»- أم يصرخون بأعلى أصواتهم في أرجاء المنزل: «أمي!»؟

كيف يرد أطفالك بعد ذلك؟ ينبغي أن يكون مثلما تفضلون كعائلة مثل: «انتظر لحظة سأحضرها إليك». إذا كنت تظن أنه أمر غير ضروري تزعج

نفسك به، ضع هذا في الاعتبار. عندما أتحدث إلى رجال الأعمال، أ طرح عليهم سؤالاً: «من يجيب هاتف وكالتك لبيع السيارات؟» إنها موظفة الاستقبال.

إنها أول شخص لديه اتصال مع العالم الخارجي لهذا المشروع، إذاً موظفة الاستقبال هي الشخص الذي يمتلك باعتبارك المدير التنفيذي. وعلى نحو مماثل، ينبغي أن تكون متأكدًا ممن يجيب على الهاتف وكيف يفعل ذلك، لأنه ينعكس عليك والطريقة التي تدير بها منزلك.

عندما يريد طفلك السؤال عن شيء على الهاتف، علمه أن يبدأ بجملة: «أحتاج إلى مساعدتك. هل يمكنك مساعدتي؟» إذا بدأت بمثل هذه العبارة، من الصعب أن يجيب الشخص الطرف الآخر قائلاً: «لتذهب إلى الجحيم». عادة، طلب المساعدة يعد المستمع على الطرف الآخر حتى يقول: «كيف يمكنني مساعدتك؟» الفارق خفي ولكنه فعال.

لقد تحدثت بالفعل عن الذي يجب فعله عندما يقاطع أطفالك مكالمتك الهاتفية -انظر «المقاطعات»- ولكنني سألخص الأمر هنا. معظم الآباء يغطون الهاتف ويهمسون أو يصرخون في أولادهم: «هل يمكنك من فضلك أن تسكت قليلاً! أنا أحاول التحدث!» ولكن إخراج أطفالك من الغرفة، سيترك أثرًا أكبر عليهم. ضعهم في حجرة بعيدة عنك أو على حسب عمر طفلك والطقس. أخرجهم وأغلق الباب. وضح لهم عبر أفعالك -دون مقاطعة ما

يفعلونه- أنك تتوقع منهم أن يكونوا محترمين وهادئين عندما تتحدث على الهاتف، ففي نهاية المطاف، عندما يتحدثون إلى أصدقائهم على الهاتف، لا تضع عرضاً للكلب والمهر أمامهم.

في «المقاطعات» تحدثت عن امرأة بينما تتحدث إلى صديقتها، أخرجت أولادها من الباب ولم تدرك سوى بعد مرور 45 دقيقة أنهم لا يزالون في الخارج! عندما ذهبت لتسمح لهم بالدخول، كان الأطفال قد وجدوا حقيبة ورقية قديمة وكتبوا عليها ملاحظة: يا أمي نحن نحبك هل يمكننا العودة إلى الداخل؟

لا بد وأن هذه المرأة أوضحت مقصدها، وكله عبر الأفعال لا الأقوال، وقالت أفعالها سأنال الاحترام في هذا المنزل، وستصمتون عندما أتحدث على الهاتف. هل تظن أن هؤلاء الأطفال قدموا عرضاً ترفيهياً أمام أمهم أثناء حديثها على الهاتف في المرة القادمة؟

نوبات الغضب

أسمع هذه الأشياء مرارًا وتكرارًا من الآباء المحبطين:

«ينفجر في كل مرة أطلب منه ألا يفعل شيئاً يود فعله».

«لم أعد أصطحبها إلى المركز التجاري بعد الآن لأنها تدخل في نوبة غضب إذا لم أصطحبها إلى مطعم ماكدونالدز، وأحياناً لا أملك الوقت أو المال للقيام بذلك».

«عندما يتحتم عليه مشاركة أخيه، يبدأ في الصراخ، ورفس

الأرضية، وإلقاء الأشياء».

دعني أسألك عندما يدخل ابنك في نوبة غضب، فما هي الطبيعة الهادفة لهذا السلوك؟ هي نيل الاهتمام، وفرض سلطة عليك، وإذا أفلحت نوبات الغضب سابقاً، سيواصل طفلك الدخول في نوبات غضب في المستقبل.

إذا كانت عائلتك مؤمنة، ربما تكون مهتمًا بما يقوله القديس بولس في الإصحاح 6:1 «أيها الأولاد، أطيعوا والديكم في الرب لأن هذا حق». هذا يعني أنك المسؤول عن المنزل وليس طفلك.

سيثور أبناء العامين غاضبين، وتلك الثورات يجب التعامل معها. اقتراحي المفضل للتعامل مع نوبات الغضب هو أن تخطو على الطفلة -تميل وكأنما ستدوس فوقها-، وتتجاهل السلوك تمامًا، وتمضي قدمًا بينما تفعل أي شيء آخر كنت مشغولًا به. إذا حدث ذلك في المركز التجاري، تجاهلها فحسب، وامضِ قدمًا. (لأولئك الذين يقلقون منكم، أستطيع أن أضمن

لكم أن أي طفلة في الثانية من عمرها ترى ماما أو بابا يتحرك بعيدًا وسط الجموع ستوقف نوبة غضبها وتجري حتى تلتحق بولي أمرها، لن تغيب عن ناظري ولي أمرها لأنها ليست بهذه الثقة). وبلا وجود جمهور هناك، لا داعي لاستمرار نوبة الغضب.

إذا تحكمت في نوبات الغضب عندما يكون طفلك في الثانية من عمره، ستغير من السلوك على نحو مضمون باستخدام طريقتي المجربة الحقيقية:

1 - قل الأمر مرة واحدة.

2 - استدر.

3 - ابتعد.

لن تتعامل مع السلوك في المستقبل، ولكن هذه الطريقة تتطلب الاتساق والمتابعة، وعدم النظر إلى الخلف حتى ترى إذا ما كانت الطفلة تتبعك. وإلا ستكتشف: «مهلاً ماما قلقة حيال هذا، إنها تتأكد إذا ما كان الأمر ناجحًا! وهذا

يعني أنها لا تريدني أن أغيب عن نظرها. إذا ستعود، سأواصل فحسب هذه النوبة لمدة أطول قليلاً».

إذا استمرت ثورات الأطفال في سن الثامنة وأكبر، على أي حال، لديهم رقمك، يعرفون ما يتطلبه الأمر حتى يربحوا القتال لأنهم لطالما فازوا في الماضي. سيجعلونك ترى بألوان واضحة زاهية كم تبدو حياتهم تعيسة وبائسة لأنك لم تعطهم لعبة أو حلوى أو لم تسمح لهم بالذهاب إلى مكان ما أو إلخ. مع الأطفال الأكبر سنًا، ينطبق الأمر نفسه - لا يهم في أي مكان تكون:-

1 - قل الأمر مرة واحدة.

2 - استدر.

3 - ابتعد.

إن لم تكن في منطقة قريبة، تقل احتمالية استمرار نوبة الغضب -وبالأخص إذا كنت في مكان عام-. ما هي الطبيعة الهادفة لهذا السلوك؟ هي نيل الانتباه، إن لم تكن موجودًا فذلك يحطم المغزى!

إذا سمحت لنوبات الغضب بالتحكم في أفعالك في الماضي، ينبغي التماسك لك خصوصًا، لقد حان وقت إيقاف نفوذ نوبات الغضب (النفوذ هو ما يتمحور حوله الأمر، أليس كذلك؟). هل تود حقًا أن يكبر طفلك حتى يصبح مراهقًا في الثالثة عشرة من عمره يركل رف المجلات في وول مارت، أو مراهقًا في الثامنة عشرة من عمره لديه قدرة ضعيفة على التحكم في غضبه وطبع حاد ويدخل في نوبات غضب عندما لا يحصل على ما يريده؟

بعدما تنتهي نوبة الغضب، يجب أن يعتذر الطفل قبل أن تمضي الحياة قدمًا. وهذا لا يعني أن تقول: «أيها الشاب أريدك أن تعتذر». يبدو الأمر مثل طلب عناق. هذا العناق لا يعني الكثير لأنك اضطررت إلى طلبه حتى تحصل عليه، ينتزع الطلب الإشباع العاطفي من الأمر. على المنوال نفسه، دفع طفل ليقول: «أنا آسف» لا يحمل الثقل نفسه مثل رد فعل صادق دون إيعاز.

تذكر أنه في جميع الأحوال «الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى». حتى تتلقى اعتذارًا حقيقياً -وأنت تعرف الفارق!-، لن تمضي الحياة قدمًا.

مص الإبهام / الأغذية

كم طالب في المرحلة المتوسطة رأيتَه يمص إبهامه علنًا؟ كم عدد الذين يأخذون بطانياتهم في رحلات ميدانية؟

يثور غضب الكثير من الآباء حيال طفل يمص إبهامه بعد سن معينة. يسمعون كل القصص المرعبة حول كيف سيدمر الأمر أسنان الطفل وسيحتتم عليه تركيب تقويم، إنهم يقلقون حيال مدى طفولية هيئة ابنهم، ويتساءلون لماذا لا يزال طفلهم ذو الأعوام الأربعة يمص بطانيته أثناء قيلولته.

ولكن ما الأذى الذي قد يتسبب فيه مص بطانية؟ هل سيؤذي البطانية أن

تصبح مبللة؟ هل ستجعل البطانية مقرفة؟

لم يزعج القرف أي طفل قط. أعرف ذلك

من خبرة شخصية، عندما أخرجت هاتفي

الخليوي هذا الصباح، كان في حالة فوضى.

حفيدتي أديلين وضعت كل أصابعها

اللزجة عليه عند الغداء أمس، قطعًا للزوجة

والقرف لم يزعجها.

ما أحاول قوله أيها الوالد أنك إذا انتبهت

إلى كل تلك الأشياء التي ستتغير على أي

حال عندما يكبر وينضج الطفل، ستدفع

بنفسك نحو الجنون تمامًا.

كم طالب

في المرحلة

المتوسطة رأيتَه

يمص إبهامه علنًا؟

كم عدد الذين

يأخذون بطانياتهم

في رحلات

ميدانية؟

لكل شخص رؤية مختلفة حيال مص الإبهام والأغذية أو بعض الحيوانات

المحشوة باعتبارها عكازات نفسية. ولكن هل سيعني ذلك أي شيء لك أو

لطفلك بعد عامين؟ على الأرجح لا.

إذاً لا تضخم الأمور، إذا كانت طفلك لا تزال تمص إبهامها في الروضة، دع ضغط الأقران يسيطر فحسب. اللحظة التي ستنتع فيها بالطفلة لقيامها بذلك، ربما تتوقف مسألة مص الإبهام من تلقاء نفسها -على الأقل في المدرسة-.

قلة تناول الطعام

يوجد فارق كبير بين الطريقة التي يتناول فيها الشباب الطعام والطريقة التي تتناول فيها الشابات الطعام. ليس من غير المألوف لفتى في الرابعة عشرة من عمره أن يعود إلى المنزل من المدرسة، يأخذ وعاءً للتقديم -ليس وعاءً للحبوب الغذائية-، ويملؤه بنصف علبة من الحبوب ويقطع عليها موزتين، ويلتهم الطبق بأكمله. بعد ساعتين، يكون مستعداً لتناول عشاء ضخم. إنه ذلك الوقت في الحياة حينما ينمو بسرعة فائقة ويستهلك الكثير من الطاقة، لذا لا عجب في أنه يعود إلى المنزل جائعاً.

الشابات هن أكثر وعياً بما يضعنه في أفواههن، ليس غريباً اليوم بالنسبة إلى الفتيات من سن الثامنة وحتى الحادية عشرة أن يخبرن آباءهن «أنا سمينة للغاية» أو «لا يعجبني جسدي». إذا كنت تسمع مثل هذه الكلمات من طفلك، فهذه علامة على أن ابنتك ربما تتجه ناحية الاتجاه الخاطئ لأنها تصبح مشغولة بمظهرها.

ألق نظرة على اللوحات الإعلانية والأفلام والمجلات وستدرك في ثانية أننا في أمريكا نعطي أولوية لمظهر الأشخاص منذ سن صغيرة.

منذ عدة سنوات، قمت أنا وجوان لودين وتشارلي جيبسون بعرض في «جود مورنينج أمريكا» على عرائس باربي. طلبا مني أن أعلق على العرائس، قلت: «انظر كم تبدو نحيفة ومثالية». ثم وصلت إلى الحديث عن جاذبية الأنوركسيا أو القهم العصبي، مرض يصيب الشابات بصورة أساسية في سنوات مراهقتهن - 90 بالمئة من الوقت-، عندما يصبح المظهر أمراً ضرورياً للغاية. عندما ترى النساء الساعيات إلى الكمال كم تبدو العارضات نحيفات على نحو مثالي في التلفزيون، والمجلات والأفلام وعلى لوحات الإعلانات،

إنهن يردن أن يصبحن مثلهن. يبدأ هذا الدافع نحو الكمال حلقة مفرغة في الأنوركسيا (قلة تناول الطعام أو عدم تناول الطعام) و/أو البوليميا (الإسراف في تناول الطعام ثم التقيؤ لتطهير الجسد).

يعتقد المصابون بالأنوركسيا أنه حتى يتقبلهم الآخرون، يجب أن يظلوا نحيفين. عادة ما لا يشعرون بأن آباءهم يدعمونهم في مشاريعهم، لذا يشعرون بالوحدة. تتنابهم حالة من فقدان السيطرة، ويعثرون سرًا على طريقة للتحكم في عالمهم، عبر عدم تناول الطعام أو القليل منه. عبر القيام بذلك، يشعرون بأنهم ربما قادرين على وصول الكمال، والجميع يحبونهم.

إذا كان الشك يساورك أو اكتشفت بأن ذلك يحدث مع طفلك، استعن بمشورة محترفة على الفور. تضم بعض الأعراض التسلسل إلى الحمام فورًا بعد

تناول الطعام لتطهير معدتها من الطعام الذي أكلته، مدعية: «أنا لست جائعة». وجبة بعد وجبة، وتستأذن حتى تترك الطاولة قائلة إنها لا تشعر بأنها ليست بخير، وتفقد وزنًا بسرعة على نحو غير طبيعي. كلُّ من الأنوركسيا والبوليميا حالات خطيرة تحتاج إلى مزودي خدمة صحية يواجهونها بسبب التأثير طويل المدى الذي قد يُلقى بظلاله على أنماط نمو الطفل، وصحته بالكامل وأسنانه ومعدته وعقله ومشاعره.

دع نقائصك تظهر،

بل تفاخر بها أحيانًا،

ستمح طفلك

الحرية التي تحتاج

إليها حتى تصبح

غير مثالية وصحية.

إذا كانت طفلك تبالغ في الحديث عن جسدها وكرهها له، أظهر لها نقائصك -نادرًا ما يدرك الأطفال كم التعديلات المضافة إلى صور العارضات-. أحب أن أرفع كنزتي قليلًا وأظهر للناس منظرًا جانبيًا لمعدتي، الآن هذا هو الكمال! ثم أخبرهم قصة كيف تناولت فطيرة قرع كاملة، قطعة بقطعة من الثلجة، ثم اضطررت إلى إخفاء طبق الفطيرة من زوجتي حتى لا تعرف أنني حصلت على عرض اشترِ اثنين واحصل على واحدة هدية من متجر الفطائر وأكلت

فطيرة بنفسفي. الأطفال يحبون سماع قصص حول كيف ترتكب حماقات، إذ تمنحهم الحرية حتى يكونوا غير مثاليين.

لذا أخبر أطفالك -وبالتحديد الفتيات- كيف ترتكب حماقات، وعن الوقت الذي حصلت فيه على درجة سيئة، وحينما تورطت في مشكلة مع أهلك بسبب الكذب، وعندما قمت بشيء شديد الغباء. صدق أو لا تصدق، لا يزال الأطفال يعتبرون آباءهم قدوة. بالنسبة إلى الأطفال، الآباء لا يمكنهم أن يخطئوا، شرح أنك ارتكبت شيئاً شديداً الحماسة يوضح لطفك أن الجميع يفعلون أموراً غبية أحياناً. لا يوجد جسد مثالي. عبر إظهار نقائصك، تمنح أطفالك الشجاعة حتى يصبحوا غير مثاليين في عالم غير مثالي. لذلك أحبي عارضة الغلاف التي أصرت: «لا تخفِ تجاعيدي، لقد اكتسبت كل واحدة منها، إنها جزء مني». دع نقائصك تظهر، بل تفاخر بها أحياناً، ستمنح طفلك الحرية التي تحتاج إليها حتى تصبح غير مثالية وصحية.

الفضاظة

الأطفال بطبيعتهم شديداً الفضاظة. كل ما يهمهم هو «أنا، أنا، أنا»، و«أعطني»، إلا إذا تعلموا من أهلهم أن يكونوا لطفاء، لن يفعلوا ذلك من تلقاء أنفسهم. عندما تتحدث طفلك أو تتصرف بفضاظة أمام عينيك، أفضل ما يمكنك فعله هو أن تسحبها جانباً وتقول: «كان ذلك شيئاً فظاً للغاية، هل ذلك حقاً ما عنيته؟ هل قصدت أن تكوني فظة؟».

بعدما تحصل الطفلة على فرصة للرد، قل عندها: «جعلني ذلك أشعر بأنني مُستغل، مُسلم بوجودي، إلخ» هل تلك هي الرسالة التي أردت أن توصليها؟. مثل هذه الكلمات تُنهي الموقف على الفور حتى تدرك الطفلة أن ما قالته كان فظاً، كما تهيب الرد المحتمل: «أنا آسفة يا أمي، ما كان ينبغي أن أقول ذلك». إذا حصلت على هذا النوع من رد الفعل الإيجابي، تمضي الحياة قدماً. إذا لم تحصل على ذلك النوع من رد الفعل، إذاً لا تمضي الحياة لفترة. تذكر «الخطوة الثانية لا تقع حتى تكتمل الخطوة الأولى». والخطوة الأولى تتطلب اعتذاراً وإزالة بعض المزايا حتى تتضح وجهة النظر، عندها قد تستمر الحياة.

إذا كنت شخصًا مؤمنًا، فأنت ملتزم بالأمر في الإصحاح 32 - 4:31 «أن تكون طيبًا مع الآخرين. كيف تبلي عائلتك في هذا الجانب من الحياة؟».

أنا واثق من أنك بينما تمضي في الحياة بصفتك ولي أمر، ستواجه متاعب. إذا كنت صادقًا، ستشتبك مع بعض الناس. جيل، والدة لطفلة في الروضة، اضطرت إلى مواجهة فظاظة متواصلة من فتاة أخرى في الروضة، عبر الحديث مع والدتها. زعمت

يكون بعض الأطفال لئيمين دون إدراك منهم.

الأم قائلة: «أوه، لا، لن تتفوه ابنتي بذلك أبدًا، لا بد وأن ابنتك تكذب». قالت جيل: «أتفهم الرد الفعل المبدئي لأنني كنت لأفعل الشيء نفسه، وهو الدفاع عن ابنتي، إذا أخبرني أحدهم بذلك، ولكنني أريدك أن تعلمي أنني سمعت كلام ابنتك بأذني. قالت ابنتك ذلك حقًا، وجُرحت ابنتي كثيرًا بسببه».

كل ما يمكن أن تفعله جيل هو عرض قضيتها، بعد ذلك إنه دور الراشد الآخر إما مواصلة العيش في أرض الأحلام -معتقدًا أن ابنته المثالية لن تقول أبدًا شيئًا كهذا، وإما أن تختبئ من جيل حتى لا تلاقى أعينها بعد تلك النقطة - وإما أن تواجه سلوك ابنتها. إذا اختارت الادعاء بأن الأمر لم يحدث، ستواصل كونها أمًا ضعيفة. ويومًا ما ستفوه ابنتها بكلام أكثر فظاظة في وجود أشخاص قد يتصرفون بقوة أكبر.

يواجه ولي الأمر الحكيم السلوك عندما يقع بلا أعداء، والحياة لا تمضي قدمًا حتى إعلان اعتذار صادق. هل يجب دائمًا أن تخوض معارك ابنتك بدلًا عنها؟ بالتأكيد لا، ولكن أحيانًا في هذه الحالة، المخاطر عالية. كانت جيل تدافع عن ابنتها في مواجهة سباب عنصري كان مؤذيًا للغاية، بل وأكثر من ذلك لأن ابنة جيل هي الطفلة الوحيدة ذات أصول مختلفة في ذلك الصف.

يكون بعض الأطفال لئيمين دون إدراك منهم، وبعضهم لئيم لأنه يريد أن يكون لئيمًا. سيقول الجميع أشياء سخيفة أحيانًا. ولكن سواء كانت مقصودة أم لا، إذا قالت طفلك أمورًا جارحة لشخص آخر، تستحق أن تعرف الحقيقة

حول إلى أي مدى جرحت ذلك الشخص، والحياة لا يمكن أن تستمر حتى تتقدم باعتذار إلى الطرف المتضرر.
لا توجد استثناءات.

مشاكل الخزانة (الملابس، الشعر، مساحيق التجميل)

هل تعرف أن الأطفال يرتدون أزياءً يوميًا؟ ربما تبدو مثل الملابس، ولكنها في الواقع أزياء مدروسة بحرص. الطريقة التي تسير بها طفلك وتحدث وتتصرف بها كلها جزء من شخصيتها. كل مرة تبديل ملابسها، تجرب شخصية جديدة. لا عجب أنها تقضي وقتًا طويلًا أمام المرآة!

منذ اليوم الأول، سيعبر الأطفال دائمًا عن أنفسهم على نحو يختلف عن الثقافة الأساسية (ثقافة آبائهم). عندما كنت عميد الطلبة في جامعة أريزونا خلال حرب فيتنام، سألني عقيد في البحرية كيف يجعل ابنه يقص شعره ويتوقف عن ارتداء القمصان المكتوب عليها «لا نريد حربكم اللعينة».

قلت له: «حسنًا يا سيدي، الجزء المتعلق بالشعر بسيط، دع شعرك يصبح طويلًا، وسيقص شعره. أما بالنسبة إلى الملابس... انتظر مرور بضعة أشهر بعد التخرج».

يريد كل طفل أن يصبح مختلفًا عن والديه، ومن المثير للاهتمام أنه عندما بدأ ابن العقيد في الحصول على مقابلات عمل، حُزم بعيدًا ذلك القميص المناهض للحرب، وشُذب شعره قصيرًا أنيقًا، وظهرت الأحذية الكلاسيكية وبدلة العمل الفاخرة. في خلال بضعة أشهر بعد التخرج، امتصت ثقافة البالغين ذلك الشاب عندما بدأ يربح مرتبه الأول في الشركات الأمريكية.

سيمر الأطفال خلال مراحل مختلفة، ومعظمها سيكون غير مؤذٍ إلى حد ما. الشيء المهم هو الانتباه إلى ما يعتمل في

*الطريقة التي تسير
بها طفلك وتحدث
وتتصرف بها كلها
جزء من شخصيتها.
كل مرة تبديل
ملابسها، تجرب
شخصية جديدة.*

داخل طفلك، ماذا يجري في قلب طفلك؟ هل هي طيبة وعطوفة؟ هل هو مسؤول؟ هذه هي الأشياء التي ستدوم، وليس الملابس.

الموضة تتغير، انظر فحسب إلى تاريخ أي مجتمع شاب في أمريكا، وسترى أن الشباب لطالما ميزوا أنفسهم عن كبار السن عبر طريقة ارتدائهم للملابس. إذًا لماذا نحن الأهل نبالغ في تقدير الأمر؟ هل كان والداك يحبان دائمًا ما ترتديه؟ لاحظت مؤخرًا، عندما كنت في مباراة كرة سلة جامعية، مدى تهدل السراويل القصيرة اليوم، إذ تتجاوز الركبتين بمسافة كبيرة. أظن إذا انتظرت بضعة أعوام، ستعود السراويل القصيرة العادية التي أرتديها دائمًا لتصبح موضة.

لذا ماذا لو ارتدى ابنك البالغ من العمر 14 عامًا سروالًا فضفاضًا لدرجة أنه يتسع لشخصين؟ تأكد فحسب أن لديه حزامًا صالحًا للاستعمال حتى لا ينزع أحد عنه سرواله. ولكن ماذا لو فجأة أصبحت ابنتك ترتدي الملابس السوداء فقط، وتضع مكيابًا قوطيًا وتلبس الجلد، حينها تتحول الملابس إلى أزمة كبيرة (جبل). لماذا؟ لأن مع تلك الملابس، تجرب ابنتك شخصية قد تسحبها نحو منطقة خطيرة.

بصفتك ولي أمر، لديك كل الحق لتجرب فيتامين ل (لا) في حياة طفلك، وينبغي أن تستند تلك القرارات على نظام معتقداتك. غير أنني أحتك ألا تصنع عراقًا من الأمور الصغيرة. إذا كانت طفلك تشعر أنها في حاجة إلى سروال جينز ثمنه 60 دولارًا لتنسجم مع أقرانها، دعها تنفق المال من مصروفها، أو أعطها ميزانية محددة للملابس المدرسة كل عام ودعها تنفقها كما تريد. ويعني ذلك أنها قد تشتري قميصين فاخرين، وسروالًا واحدًا جينز وسترة واحدة بدلًا من خزانة بأكملها من أولاد نيفي، ولكن من يهتم على المدى البعيد؟ هذه هي الأشياء الصغيرة... وهي من ستمتلك الملابس القليلة وسيحتتم عليها مواكبة الغسيل حتى تنظف تلك القطع الثمينة لترتديها في المدرسة.

إنه أمر لا يعينك، وليس عليك أن ترتدي تلك الملابس، لذا لم لا تترك طفلك يصبح مبدعًا قليلًا ويتعلم من التجربة؟

عندما تكون الحياة غير عادلة

من قال إن الحياة ستكون عادلة كان يكذب.

عندما يتعرض طفلك للتنمر أو المضايقات أو الإهانة، أفضل علاج هو أن تقول لطفلك: «تعرف يا عزيزي، لا بد وأنك تتألم للغاية، ولكن بصفتي والدك / والدتك، لاحظت طريقة تعاملك مع الأمر، ولقد عالجتَه على نحو جيد حقًا، لم ترد الضربة، ولم تدعُ بأسماء تهكمية، على الرغم من أنه كان طائشًا وخبيثًا. للأسف، هناك الكثير ممن يشبهونه في الحياة. أنا فخور بطريقة تعاملك مع الموقف».

إذا قلت مثل هذه الأشياء لطفلك، ستعطيه اللقاح الذي يفيد «يمكنني التأقلم مع هذا الأمر، أهلي يؤمنون بي».

مع أي متنمر، في نهاية المطاف كما تدين تدان، حتى إن لم تكن في الأرجاء لترى العاقبة.

وأحيانًا ما يُرد الدين على نحو خلاق. كارين فتاة في الصف الأول، تتعرض للتنمر باستمرار على يد تايلر زميلها في الصف الأول. يومًا بعد يوم، يصبح في وجهها، فيتشاجران لفظيًا. ذات يوم سألتها والدتها: «ماذا تظنين أنه سيفعل إذا لم تردي؟»، قررت كارين أن تجرب ذلك الحل، بعد مرور ثلاثة أيام، جاءت تعدو إلى سيارة أمها بعد المدرسة: «احزري ماذا؟ يقول تايلر إنه يود أن يصبح صديقي الآن، يقول إنني لست مرحة بما يكفي ليضايقني بعد الآن لأنني لا أرد».

يتطلب العراك شخصين، في الواقع العراك هو أحد أشكال التعاون، عندما ينسحب طرف من العراك، غالبًا ما يحذو الطرف الآخر حذوه.

«لكن يا أبي...». «يا أمي، لقد قال...».

مزحتي القصيرة المفضلة حول هذا الموضوع: عندما يكون لديك الكثير لتتذمر بشأنه، ينبغي أن تبني قبوًا للتذمر.

حقيقة الأمر هي أن هناك بالطبع متذمرين في هذا العالم، لقد رأيت الكثير منهم، وهم ليسوا بأشخاص لطيفين. يواصل المتذمر فحسب لأن التذمر أتى بثماره في الماضي. يعرف المتذمرون أن التذمر يضع الأب والأم في وضع صعب مثالي ويجعل الطفل هو القائد. ونحن أولياء الأمور أغبياء بما يكفي لننخدع بالأمر. بمجرد أن نستسلم لأوامر الطفل، نضيف وقودًا إلى نيران التذمر. وستثور في المرة القادمة.

لا تكافئ أبدًا

التذمر بأي نوع من

الجوائز.

يدمن الأطفال الروتين، لذا لا تبدأ معهم عادة لا تريدها أن تستمر، لا تكافئ أبدًا التذمر بأي نوع من الجوائز. دائمًا ما يبدأ مهرجان التذمر على نحو وديع، ثم يتصاعد إلى «لكن يا أمي...!» سيحمل الأب الذكي أو الأم الذكية الطفل ويقول: «إذا أردت أن تتذمر، تذمر في الخارج، لا أريد سماع ذلك».

ما هي الطبيعة الهادفة لسلوك الطفل؟ لفت انتباهك والحصول على ما يريده. عندما يُستأصل الهدفان كلاهما، بالإضافة إلى الجمهور - أنت-، يفقد التذمر متعته.

الأنشطة الشبابية / أنشطة شباب الكنيسة

«نذهب إلى كنيسة واحدة، ولكن ابني يريد الذهاب إلى مجموعة شباب في كنيسة أخرى، كيف يمكننا التعامل مع ذلك؟».

يريد الكثير من الأولاد -المراهقون خصوصًا- الذهاب إلى أنشطة الشباب في كنيسة أخرى، وعادةً ما يكون هناك أسباب جيدة وراء ذلك، بعض الكنائس تضم جماعات شباب رائعة للغاية، والبعض الآخر ممل وتقليدي وغير مثير

للاهتمام ببساطة، أو ربما هناك فحسب فتاة لطيفة أو فتى يبدو مثيرًا للاهتمام للغاية في جماعة الكنيسة الأخرى.

أيها الوالد، إذا كنت ستفتعل شجارًا لأن طفلك يريد الذهاب إلى كنيسة شخص آخر، يوجد مصطلح طبي لوصفك: مجنون! كن ممتنًا أن طفلك على الأقل يود الذهاب إلى الكنيسة! هل استبدال ذلك بالجلوس في زاوية لتدخين الكوكايين سيكون أفضل؟

إذا كنت ستفتعل
شجارًا لأن طفلك
يريد الذهاب إلى
كنيسة شخص
آخر، يوجد مصطلح
طبي لوصفك:
مجنون!

شجع طفلك على القيام بهذا النوع من الأشياء إذا كان مهتمًا. قد يعني ذلك رحلة قيادة إضافية للسيارة، لكن وافق بسعادة على توصيل ابنك إلى هناك، اسأله إذا كان يمكن لأسرة صديقه أن تعيده إلى المنزل

حتى تستطيع وضع أشقائه الصغار في السرير في الوقت المحدد، وبهذه الطريقة سيكون هناك بعض الأخذ والعطاء في العلاقة، وأنت لست الشخص الوحيد الذي يركض في الأنحاء.

جزء من تطوير أسلوب جيد وسلوك وشخصية في طفلك هو أن يتواصل مع أطفال آخرين يفكرون بالطريقة نفسها، أطفال ليسوا نسًا من بعضهم بعضًا لكن عائلاتهم مهتمة بالجانب الروحي من الحياة. بعض الأطفال الذين يذهبون إلى مجموعات الشباب سيكون لهم علاقة شخصية مع خالقنا، والبعض الآخرون يذهبون فحسب لأجل الأوقات الممتعة.

لمجرد أنها ليست كنيستك، لا يعني ذلك أنها ليست كنيسة جيدة ومكانًا مضيافًا لطفلك حتى يكون مع أقران بالعقلية نفسها.

الخاتمة

يوم المرح

الآن، أصبحت مُعدًّا باستراتيجيات «كيف تُغَيِّرُ سلوك طفلك» وجاهزًا للتعامل مع تلك الأمور المتعلقة بأطفالك وعلاقتك التي تدفعك نحو الجنون. في الواقع، أنت مستلقٍ فحسب، مسترخٍ، تنتظر والابتسامة تملو وجهك، الخطوة التالية من أطفالك. الآن بتَّ تعرف السبب خلف ما يقومون به، وعلاقة استمرارية وقوة صيحات الحرب التي يطلقونها بك وبأي نوع من الآباء كنت. يضعك ذلك السر الصغير في المقدمة والتصميم لتحظى بفوز كبير على أرضك.

وأيضًا، أنت ذكي -أذكي بكثير من إطراء أطفالك عليك-. أنت أكثر اقتناعًا مما مضى بأن الأسلوب والسلوك والشخصية هم الأشياء الثلاثة الأكثر أهمية التي لا ينبغي فقط أن يتعلمها أطفالك بل يجب أن يحملوها معهم لبقية حياتهم. أنت، دونًا عن باقي البشر على الكوكب، لديك دور فريد لتعليم تلك الجوانب، لأنك مكشوف على نحو مستمر أمام أطفالك. الأمر يشبه المصق الذي رأيتَه ذات مرة على مؤخرة إحدى السيارات، وضحكت بسببه، كان يقول: «أن تكون ولي أمر يماثل كونك تحت المجهر طوال الوقت»، وتلك هي الحقيقة، القيم تُكتسب ولا تُدرس، بغض النظر عن العمر والمرحلة، من الطفل الرضيع

إلى الصبي المثير للحقن إلى المراهق صعب المراس إلى الشاب المتشكك.
يتعلم أولادك كيف يعيشون الحياة من مراقبتك.

كيف تتعامل مع الغضب والحزن والإحباطات، كيف تعترف بالمنجزات
وتحتفل بالمسرات، وكيف ترتب أولوياتك، وكيف تعامل نفسك والآخرين.

**أن تكون ولي أمر
يمائل كونك تحت
المجهر طوال
الوقت.**

الأمر مرعب قليلاً أحياناً، أليس كذلك؟
لكنه يمكن أن يكون محفزاً أيضاً، إذا كنت
تعلم كيف تستغل الميل البشري الطبيعي
لمراقبة الآخرين. حسناً، لنسّم الأشياء بما
هي عليه. ببساطة، نحن جميعاً متطفلون
فحسب. ويمكنك استغلال ذلك لأجل
مصلحتك العليا مع أطفالك.

كلما نلت الفرصة الكاشفة لمتابعة تجربة أحد الجيران أو زملاء العمل
وقررت أنك لا تود أن تصبح مكانهم في المستقبل، صرت أكثر عزمًا مما سبق
أن الآن هو وقت التغيير.

بالنسبة إلى البعض منكم، إشعال شرارة التغيير تلك باستخدام خطة
عمل «كيف تُغيّر سلوك طفلك» ربما يكون سهلاً إلى حد ما. بعد مرور خمسة
أيام في مضمار العمل، سينخدع أطفالك بالتغيير الذي حدث لك، لدرجة أنهم
سيفغرون أفواههم، ويتساءلون لماذا لا ينجح الأمر مجدداً؟ لطالما جلب لي
ما أريده...

وبالنسبة إلى البعض الآخر، «كيف تُغيّر سلوك طفلك» سيمهد السبيل
أمام الكيفية التي ستدار بها عائلتك الآن، لكن طفلك ربما يكون أكثر مقاومة
وتصميماً بأسلوبه. كما ناقشنا سابقاً، كلما كان الطفل صغيراً في العمر،
ازدادت سهولة تشكيل ذلك الأسمت الرطب. عادةً كلما كبر الطفل، ازدادت
صعوبة تشكيله لأن آثار الأسلوب والسلوك والشخصية بدأت بالفعل في
التصلب.

أيها الوالد، كما قرأت هذا الكتاب، البعض منكم حقق نجاحًا كبيرًا، إذ أصبح ابنك أو ابنتك الآن على وشك النضج أو غادر المنزل. لقد رأيت القوة الهائلة التي يمكن أن تكون لديك كوالد في خلق نوعية البيئة المشجعة لطفلك على الوصول إلى إمكاناته/ الحقيقية.

صارع البعض الآخر منكم مواقف صعبة مع طفل شديد التمرد وتسبب لكم في جميع أشكال القلق والليالي المؤرقة. في النهاية، تجاوز طفلك مرحلة الخطر. اسمحوا لي أن أقول لكم بعض العبارات التحذيرية، لا تغتر بنفسك أو تظن أنك تملك كل الإجابات الحياتية في جيبك الخلفي. لا تبحث عن المشاكل، ولا تذكر طفلك بأخطائها، كن ممتنًا فحسب لأن كليكما أنت وابنتك لديكما مفهوم جديد عن الحياة.

أتفهم أن بعضًا من الذين قرؤوا هذا الكتاب ليسوا مؤمنين، لذا أود أن أشارك معكم قصة من الإنجيل⁸. إنها لأجل هؤلاء منكم الذين كان لديهم -أو ما زال لديهم- طفل ضال نفس معتقدات وقيم عائلتك. ربما غادر المنزل وعاش في محيط غير مرغوب فيه، وانخرط في أمور لم تعتقد قط أنك سترى طفلك يقوم بها، وأخرجك أمام الحي بأكمله، ناهيك بكل أصدقائك وأقاربك.

**عندما رأى ابنه،
ركض إليه!**

سئم الابن الضال في الإنجيل من الطريقة التي تجري بها الأمور في المنزل، تملل، وذهب إلى والده وقال: «أتعرف، هذا المكان ممل للغاية، سأرحل من هنا، أريد حصتي العادلة، أنا التاريخ، أنا راحل»،

وفعل الولد ذلك تمامًا، ذهب وعاش الحياة بالطريقة التي أراها. أنفق كل أمواله، أهدرها على النساء والخمر والموسيقى. وفي النهاية عاد إلى رصده، وأدرك أنه حتى المزارعين الذي يعملون لصالح والده هم أفضل منه لأنهم على الأقل لديهم ما يأكلونه، لذا عاد إلى منزل والده. أحد أكثر الأجزاء المؤثرة في القصة كلها هو أنه عندما رآه والده قادمًا من بعيد... عائدًا إلى المنزل.

ماذا فعل الأب؟ عندما رأى ابنه، ركض إليه! احتضنه، كان سعيدًا حقًا بعودة ابنه إلى المنزل.

ينبغي أن أشير إلى بضعة أشياء لم يقلها.

لم يقل: «حسنًا، انظر إلى ما أحضرته القطة، هل اكتفيت من الحياة المستقلة؟» أو: «أظن أنك تعلمت الدرس». لم يقل ذلك على الإطلاق.
عانق الأب ابنه وأحبه.

إنه لتذكير عظيم لكل شخص لديه ابن ضال.

نعم، تتمنى لو تستطيع استعادة تلك السنوات الثلاث التي غاب فيها ابنك عنك، وورط نفسه في الكثير من المشكلات، لكن ينبغي لك أن تستريح لأن ابنك عاد إلى المنزل بأمان الآن، يجب أن تبدأ فصلًا جديدًا من حياتكما، لا بد أن تحبه وتمضي قدمًا.

لنعلمها بجرأة فحسب، أنت لست مثاليًا، وطفلك ليس مثاليًا، في بعض الأحيان، سوف يسيء طفلك التصرف... على نحو محرج ومثير للحقن ونابض بالحيوية. مثل الفتاة الصغيرة التي طلب منها والدها أن تأخذ قيلولة في غرفتها في ظهيرة يوم أحد بينما يستضيفان الكاهن وزوجته على العشاء، صرخت الفتاة الصغيرة حينما كان يفترض بها أن تكون نائمة: «أمي، خمني أين أصابعي؟». وأحيانًا، ستكون الطرف الذي يستسلم في الوقت الذي تعرف فيه أنه لا ينبغي لك

في بعض الأحيان،
سوف يسيء طفلك
التصرف... على نحو
محرّج ومثير للحقن
ونابض بالحيوية.

ذلك... أو الطرف الذي يلجأ إلى الطرق السلطوية القديمة التي تربيت عليها. لسنا مثاليين. يحتاج أطفالك إلى الدعامة ثلاثية المحاور المكونة من الشعور بالتقبل والانتماء والجدارة حتى يصبحوا أعضاء صحيين مؤثرين في المجتمع، يحتاجون أيضًا إلى بناء شخصيتهم عبر قول الحقيقة والتشجيع بدلًا من منصة المديح الفارغة الواهية. وفوق كل شيء، يحتاجون إلى الاستمرارية، يحتاجون إلى أم و/أو أب سيقف ويشغل موقعه كوالد، حتى لو عنى ذلك أن يكون عدو الأطفال الشعبي الأول لبعض الوقت.

اليوم يومك. يوم المرح، جائزتك نظير عملك وتصميمك، اليوم حينما يتسنى لك الاستلقاء ومتابعة المرح! نظرة الحيرة التامة على وجه طفلك عندما تبدأ خطتك العملية ستكون لا تقدر بثمن.

تتذكر ماثيو الصغير ذا الأربعة أعوام، في فصل «يوم الاثنين» الذي قلل من احترام والدته في السيارة، ثم تساءل لماذا لم يحصل على وجبته الخفيفة المعتادة من اللبن والبسكويت التي يتناولها بعد العودة من الروضة؟ ماثيو الذي لم يستطع فهم رفض والدته حتى أصبح في حاجة ماسة إلى الحصول على وجبته المعتادة لدرجة أنه بات أخيرًا راغبًا في سماع سبب رفضها منحه الوجبة الخفيفة؟

حسنًا، ولكن الخطوة التالية هي الأصعب على أي والد، اضطرت تلك الأم إلى أن تنحني وتتنظر في عيني ذلك الطفل المُدَلّ ذي الأعوام الأربعة والعينين الحمراءوين والوجه الغارق بالدموع، وتصر ألا تعطيه مراده!

إلى أي مدى ظننت أنها مالت نحو الاستسلام؟ وإلى أي مدى ستميل أنت؟ لكن ماذا كان ليحدث لو فعلت؟ هل حقًا كانت ستريح أي شيء نظير مجهوداتها؟

دون متابعة حازمة من «ماما»، لغاب عن ماثيو مدى جديتها أو إلى أي مدى جرح مشاعرها. وفوق كل شيء، كان سيبقى ذلك الطفل بالغ القصر في مقعد السائق من تلك العلاقة.

إن القول المأثور القديم صحيح، أحيانًا ينبغي أن يكون الحب صارمًا، وفي أحيان أخرى سيتحتم عليك أن تصبح ذلك الشخص الذي يمنح ذلك النوع من الحب. لكن إذا فعلت، سيحدث المردود أمام عينيك مباشرة، وستنبهرا!

أنت أيضًا يمكنك أن تختبر ما تعيشه آلاف من العائلات بالفعل، ثورة كاملة في علاقاتهم وحياتهم العائلية. اقرأ فحسب هذه القصة من أم لثلاثة أطفال، لقد رسمت على وجهي ابتسامة حقًا.

بريد إلكتروني.

إلى: د. كيفن ليمان.

من: أم لم تعد منهكة في تكساس.

عزيزي الدكتور ليمان..

لقد حضرت الندوات التي أقيمتها في دالاس بتكساس خلال نهاية الأسبوع الماضي. شكرًا جزيلاً على الأفكار العملية سهلة التطبيق، لقد نفذتها على الفور.

بعد الندوة في صباح يوم الاثنين، جمعت أطفالى الثلاثة -أعمارهم 6 و4 و3 أعوام- وذهبنا إلى المنزل الذي يقع على بعد 30 دقيقة. ولأن وقت الغداء قد حان، قررت التوقف عند مطعم ماكدونالدز لنأكل، وبينما نقف في طابور الانتظار حتى نقوم بالطلب، بدأت طفلى البالغة من العمر 4 أعوام في التذمر والثرثرة، أخبرتها أننا سنرحل، وبمجرد أن اتجهت نحو باب الخروج بدون أي طعام، شرع أطفالى اللطفاء الثلاثة يصرخون ويبكون ويقفزون لأعلى ولأسفل إلخ. كان الناس ينظرون إلينا كما لو كنا حفنة من المجانين، حملتهم إلى الشاحنة واتجهنا نحو المنزل، واصل ثلاثتهم الصراخ والبكاء، لذا شغلت الراديو بأعلى صوت ممكن، وأخيرًا بدأ الطفلان الأكبر والأصغر يهدآن، ولكن إيما، البالغة من العمر 4 أعوام، واصلت في عرض نوبتها. عندما وصلنا إلى المنزل، لم أنطق بكلمة، حملت إيما فحسب خارج السيارة، ودخلت إلى المنزل، ثم ذهبت مباشرة إلى الباب الخلفى، وضعتها في الخارج ثم أغلقت الباب وأقفلت القفل، استمرت إيما في البكاء لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة، شرعت خلالها في تحضير الغداء، بمجرد أن هدأت، أدخلتها لتناول الغداء، وأحسن ثلاثتهم التصرف لما تبقى من فترة ما بعد الظهيرة.

كما حضرت برفقة زوجي جلسة مساء الاثنين. جرت العادة أن تنام إيما جيدًا، ولكن طرأ تغيير ما عندما بلغت العامين، وتحول وقت النوم إلى ساحة المعركة الخاصة بنا لمدة عامين، جربنا تقريبًا كل شيء يمكنه أن يخطر على بالنا لنجعلها تنام دون شجار، على الرغم من أننا جربنا تقنية العزل، عادة ما كانت مصحوبة بالحديث، ومحاضرة وصراخ إلخ، بمجرد أن سمعناها تصرخ في غرفتها تلك الليلة بعد الجلسة، نظرت إلى زوجي وقلت: «أظنني سأضعها في الخارج»، فرد قائلاً: «أعتقد أنني سأساعدك». اتجهنا نحو الأعلى، ودون قول كلمة واحدة، سحبت أصابع إيما من أغطيتها وحملتها بينما تركل وتصرخ، ثم ذهبت بها إلى الأسفل نحو الباب الخلفي، حتى بدأت تصرخ: «أريد صفقة على مؤخرتي، أريد صفقة على مؤخرتي، لا تضعيني في الخارج»، أنزلتها ووضعتها في الخارج، وأغلقت الباب ثم أقفلت القفل. في خلال عشر ثوانٍ، سمعت ثلاث دقات صغيرة على الباب، تبعها صوت هادئ يقول: «يا ماما، لقد توقفت عن البكاء». عندما فتحت الباب، اتجهت «إيما» نحو الطابق العلوي، ولم نسمع أي صوت منها لبقية الليلة، ولا داعي للقول، لقد انبهرت أنا وزوجي.

حتى أتكلم إنجليزية بسيطة، قرر هذا الأب وهذه الأم أنهما لن يتحملا المزيد من ألعاب قوة الأنسة إيما الصغيرة. لذا قررا أن يتصرفا. إنهما ليسا الوحيدين، قال بعض الآخرين الذين جربوا استراتيجيات «كيف تُغيّر سلوك طفلك» ما يلي حيال فعاليتها:

«جربوا هذه القواعد، إنها ناجحة حقًا، ولكن لا مكان للجبناء. لقد أخرجت الفوضى من منزلي، والآن أصبح الجميع، بمن فيهم أنا، يحبون العيش فيه أكثر بكثير».

- ويلما، جنوب كاليفورنيا.

«في البداية، كنت متشككًا عندما سمعت عن الأمر باعتباره «العلاج الإعجازي»، ولكنه حقًا هكذا. أنا أب أعزب منذ خمس سنوات، ولطالما شعرت بالسوء لأن ابنتي لم يعد لديهما أم. لذا منحتهما كل شيء تريده، حتى عندما لم أكن قادرًا على تحمل تكلفته ماديًا، وكنت أضطر إلى الاستغناء عن أساسيات احتياجاتي لأتمكن من شراء أحدث الألعاب لهما. ثم ذات يوم، عندما بلغتا الثانية عشرة والثالثة عشرة من عمرهما، انفجرتا غضبًا لأنهما لن تحصلا على بنطال جينز من ماركة عالمية، أدركت عندها أنني ربيت فتاتين أنانيتين، أصابني الذهول، بل إنني شعرت بالكثير من الحماقة، ولكن بعد أن تحدثت إحدى صديقاتي عما تعلمته خلال واحدة من ندواتك للتربية، بدأت أعترض على تدمرهما. فعلت كما قلت، قلت لا وتمسكت بقراراتي. بعد خمسة أيام، جاءت إلي ابنتي الكبرى، واحتضنتني قائلة: «أحبك يا أبي، لقد قمت بالكثير من التضحيات لأجلنا». كانت تلك المرة الأولى التي تحضني فيها خلال ما يزيد على عام منذ أن أصبحت «رائعة».

- ستان، نيويورك.

«لطالما كانت ابنتي الصغرى ماري، وكأنها تحدّ، لكن سلوكها وصل إلى ذروته عندما بلغت الرابعة من عمرها؛ لم يود أحد مجالستها عوضًا عني كالسابق لأنه على حسب قولهم، من المستحيل السيطرة على ماري، أدركت أنه ينبغي أن أفعل

شيئاً، لقد تركت ابنتي ذات الأعوام الأربعة تحكم منزلنا، لم يعد باستطاعتي أنا وزوجي الخروج في موعدنا الشهري الوحيد لأنها كانت صعبة المراس. جربنا استراتيجياتك، ونجحت! بعدما انفجرت في نوبة صراخ، قضت ماري عشرين دقيقة خارج باب مطبخنا تختلس النظرات بينما تناولت بقية العائلة كعكة الشوكولاتة، حلواها المفضلة... وعندما فرغت من نوبتها، لم يتبق أي شيء من الكعكة. انتظرت ثلاثة أيام، وأعددت كعكة الشوكولاتة مرة أخرى. هذه المرة، انضمت ماري إلينا دون أي تذمر بل إنها قالت: «من فضلك» عندما سألتها إذا كانت تود قطعة! هذا حدث جلل في منزلنا. نظر إليّ أطفالي الآخرون بعيون مندهشة. غمز لي طفلي الأكبر وقال: «أظن أن الخطة تنجح يا أمي».

- بيتي، أيوا.

«لطالما كان ديفن طفلاً رائعاً، إلى أن بلغ الرابعة عشرة من عمره. وفجأة، بدأ يرتدي ملابس سوداء طوال الوقت، ووشم ذراعه بأكمله دون إذن منا، ورفض المشاركة في الأنشطة العائلية، ولم يعد يذهب معنا إلى الكنيسة، وكان فظاً في كل مرة أوجه إليه سؤالاً. في نهاية المطاف، تنهدت واستسلمت، معتقدة أن الأمر مجرد مرحلة، وتمنيت أن يتخطاها، ولكن الأمر أزعجني في الوقت نفسه، لطالما توقع منا أن نكون إلى جانبه عندما يحتاج إلى شيء، مثل أن يقله أحدنا إلى منزل صديق ما، ولكنه لم يظهر تجاهنا أي احترام قط. وفي نهاية المطاف، قررت أن أرفض أن أقله إلى أي مكان بعد المدرسة، استغرق الأمر ثلاثة أيام دعاني خلالها بـ «المجنونة الكريهة» واتهمني بأنها مشكلتي قبل أن يهدأ أخيراً ويسأل عن السبب... ولكن ما تبع ذلك كانت أول محادثة جيدة نخوضها منذ 6 أشهر،

حدث ذلك ليلة أمس، واللييلة لم يحضر عشاءنا العائلي فحسب بل سأل ماذا يمكنه أن يفعل ليقدم المساعدة. أعلم أن النزال لم ينته تمامًا، ولكن على الأقل الآن أصبحنا نتبادل الحديث».

- جاين، إلينوي.

«لطالما كان وقت الغداء منطقة عراك كبيرة، لم يسبق وأحب أي من أطفالي الطعام الذي أطهيه، ودائمًا ما تذمروا من الأمر، واستنادًا إلى مبادئك، قررت أنني سأعد العشاء لي ولزوجي، وسأقدم أطباقًا فارغة إلى أطفالي فحسب. لم يصدقوا الأمر! لكنهم فهموا فحوى الرسالة، أنا لست موجودة في هذا العالم، حتى أكون طباختهم لفترة وجيزة. واحزر ماذا حدث؟ الأسبوع الماضي، عرض الأطفال أن يعدوا العشاء لأجلنا جميعًا... ونظفوا أيضًا!».

- إيمي، تكساس.

«لم يعثر ابني على عمل بعد الجامعة، لذا عاد ليستقر في المنزل. وبعد مرور عامين، كان لا يزال في المنزل، ولم يبدُ أنه يبذل أي مجهود ليحصل على وظيفة. أعمل في وظيفة بدوام كامل، وأعتني بوالدتي المسنة، لذا أغيب عن المنزل كثيرًا، كنت أعود إلى المنزل لأجد أكوامًا من الأطباق المتسخة، ونايت يجلس على الأريكة يأكل البيتزا، استمر الحال هكذا حتى أخذت مبادئك بجدية وأصبحت أقوى، فتغيرت الأمور، أخبرته أن يكسب قوته، وأن هناك أشياء محددة سيتوجب عليه القيام بها في المنزل، وتركت له قائمة كبيرة، كما توقفت عن تسديد اشتراك قنواته المدفوعة وخدمات الإنترنت، واشترت ما أحتاج إليه من الطعام فحسب، وأخفيت مخزونًا في العمل ومنزل

أمي، ردة فعله الأولى كانت الصدمة ثم الغضب، ثم بعد ثلاثة أسابيع، أدرك أنني جادة، كنت أطلبه بأن ينهض ويكون رجلاً بدلاً من كونه مجرد طفل، بعد مرور أسبوعين على ذلك، بدأ البحث عن عمل، والآن لديه وظيفة يسد منها تكاليف شقته الخاصة».

- كاري، إنديانا.

«لا يسعني التصديق بأني أكتب إليك خطابًا أطلعك فيه على هذا الأمر لأنني لست ممن يحبون كتابة الخطابات. خلال السنوات الثلاث الأخيرة، شعرت أنا وزوجتي بالإرهاق المستمر لأننا فشلنا في جعل ابنتنا جيسي ذات الأعوام الستة، تبقى في فراشها، إذ دائماً ما تظل تجوب المنزل خلال الليل، تطلب شرب الماء والوجبات الخفيفة، أخذنا بنصيحتك وأصررنا على أن تبقى في سريرها، وعندما لم تنفذ ذلك، أغلقنا الباب في حزم وتجاهلنا بكاءها - لم تكن تعرف ذلك لكن كان لدينا جهاز مراقبة الأطفال المخبأ في الغرفة حتى نعرف إذا واجهت مشكلة حقاً-. بعد ثلاث ليالٍ من حدوث ذلك، أنهكت جيسي، وغلبها النوم. منذ ذلك الحين، مكثت في فراشها من تلقاء نفسها! شكراً جزيلاً لك على إعادة حياتنا إلينا وبعض الوقت الخاص! زوجتي تشكرك أيضاً... ولكنها نائمة».

- مارتن، أوريغون.

لقد قرأت رسائل البريد الإلكتروني، وتعرفون أن القواعد ناجحة، ولكن ماذا لو بدأ أنها لا تفلح في منزلك؟ ماذا تفعل حينها؟

ربما يمكنك أن تفهم من خلال هذه الأم:

بريد إلكتروني.

إلى: دكتور كيفن ليمان.

من: غاضبة في ميشيغان.

عزيزي دكتور ليمان..

لقد اتبعت قواعذك، لكن لا يزال لديّ طفل ثرثار في الرابعة من عمره. مؤخرًا، كنا على متن قارب عمي، وبدأ كريستوفر يتململ ويتذمر حيال كل شيء، أخبرته إذا لم يهدأ فورًا، لن يذهب إلى الحديقة الترفيهية في اليوم التالي. (يوم الأربعاء مخصص للأطفال، لذا ندخر للذهاب في ذلك الوقت). تابع التذمر، كنت في قمة الإحراج والغضب وأخبرته أننا لن نتناول الغداء في مطعمه المفضل المقابل للبحيرة، لا يزال بدون جدوى، في نهاية المطاف، هدأ بعد نصف ساعة في المطعم بعدما ضربه زوجي على مؤخرته. أحتاج إلى المزيد من المساعدة بسرعة. إذا كان هناك أي طريقة يمكن أن ترسل من خلالها بعض النصائح، سيسعدني أن أدفع مقابلها المادي.

كان ردي كالتالي:

بريد إلكتروني.

إلى: غاضبة في ميشيغان.

من: دكتور كيفن ليمان.

عزيزتي الغاضبة..

لنراجع القواعد في ضوء رسالتك الإلكترونية:

1 - عندما تلمل كريستوفر، طلبت منه التوقف فورًا.

مبدئيًا، هذه ليست فكرة جيدة على الإطلاق، لأن أغلب

الأطفال ذوي الأربعة أعوام لا يجيدون التوقف عن فعل أي شيء فورًا.

2 - لقد هدّيتِ كريستوفر مرتين، أولاً، أخبرته أنه لن يذهب إلى الحديقة الترفيهية في اليوم التالي إذا لم يهدأ، ثم قلت له إنكم لن تتناولوا الغداء في مطعمه المفضل إذا لم يهدأ. لا يوجد أي موضع في حديثي سبق وقلت فيه أن تهدد طفلك. في الواقع، لقد أوضحت أن تهديد الطفل غير مجدٍ بالنسبة إلى ما تحاول تحقيقه، كما أنه يقلل من احترام طفلك. لا يفلح التهديد أبدًا. أن تخبر طفلاً: «إذا فعلت كذا، لن أعطيك كذا...» غير مجدٍ على الإطلاق. أنت، بصفتك أحد الوالدين، ستخسر دومًا في ذلك الموقف. يفهمك طفلك جيدًا بما يكفي، من الخبرات السابقة، أنك ستسلم إذا تشاجر أو تدمر بصوت عالٍ بما يكفي.

3 - «يوم الغد» لا يعني شيئًا بالنسبة إلى طفل في الرابعة من عمره، إنه بعيد للغاية، بُعد الأبدية. لذا تهديده بعدم الذهاب إلى الحديقة الترفيهية لن يُسجل حتى على شاشة راداره.

4 - عندما أخبرته أنك لن تأخذه لتناول الغداء، أراهن أن عمك والرفاق الآخرين كانوا سعداء بسماع ذلك.

5 - حتى عندما قلت إنك لن تأخذي الطفل لتناول الغداء، من الواضح أنك أخذته، اثنان من أهم مبادئ التربية هما الاتساق والمتابعة، ينبغي أن تكون متسقًا في أفعالك طوال الوقت وتنفذ ما قلت إنك ستفعله. إذا قلت إن شيئًا سيحدث، فيجب أن يحدث.

أحبيك وأشكرك على أمانتك، لقد أظهرت أنك إنسانة،
واستخدمت مصطلحات مثل غاضبة ومخرجة لوصف نفسك.
ربما تلك هي الأسباب خلف الضربة التي وجهها زوجك إلى
مؤخرة كريستوفر في المطعم. ما تحتاجين إلى فهمه عن
الأطفال هو أنهم سينالون الاهتمام، وسيحصلون عليه إما
بأسلوب إيجابي وإما سلبي. الوقت الذي تقضينه على المركب
هو صراع قوة حيث يعتزم طفلك أن يجعلك تولين اهتمامك
إليه. وعلى أي حال، من الصعب تجاهل طفل في الرابعة من
عمره يسيء التصرف على متن قارب.

على أي حال، إذا كنتِ تقومين بالأشياء وفقاً لقواعدي،
وكنيتِ في مكان مثل على البحيرة وابنتك ذو الأربعة أعوام بدأ
يسيء التصرف، ستسألين قائد المركب، إذا كان بإمكانه أن
يوصلكما إلى رصيف الميناء.

لن تهددي طفلك بالتغيب عن الحديقة الترفيهية، وسيفوت
طفلك الغداء، لذا سيكون الأمل عقاباً لكما أنتِ وابنتك، أملاً أن
يتذكره كلاكما خلال الأحاديث المستقبلية. لن يكون هناك أي
صراع سلطة، لأنك ستظلين المسيطرة على الوضع، وسيختبر
ابنتك النتائج الفورية.

إذا استخدمت هذه القواعد بانتظام، وتابعت ما قلت إنك
ستفعلينه، ستحصلين على طفل جديد بين يديك بحلول يوم
الجمعة، وسترتسم على وجهك ابتسامة لمعظم الوقت، وأكد
لك ذلك!

الاتساق والمتابعة هما أساس أي خطة عمل. العديد من الآباء
الذين تحدثت إليهم، يقولون إنهم جربوا كل شيء، الضرب،
والحرمان من المصروف، منع الامتيازات، إلخ. لقد قرؤوا كل
الكتب واستشاروا مجموعة من الخبراء، ولم يفلح شيء. لكن
ما يحاولون فعله أشبه بضفدعة تقفز من ورقة زنبق إلى ورقة

زنبق، وعدم الهبوط على أي منهما لفترة طويلة. هل من عجب أن كلاً من الآباء والأطفال غاضبون؟ يتسبب الآباء في الكثير من التخبط عندما يغيرون الخطة باستمرار في محاولة للعثور على شيء يعمل على نحو أفضل. استراتيجية ليما ن بسيطة؛ قل الأمر مرة واحدة، أدر ظهرك، ابتعد، دع الواقع يأخذ موقع المعلم، تعلم أن تستجيب بدلاً من أن تكون رد فعل، الخطوة الثانية لا تحدث حتى تكتمل الخطوة الأولى.

ستريح اللعبة كل مرة، مؤكد.

مكتبة الطفل

t.me/book4kid

إهدى قنوات

مكتبة

العد التنازلي لأهم عشر قواعد للحصول على طفل جديد بحلول يوم الجمعة

- 10 - كن متسقًا بالكامل في سلوكك.
- 9 - ابق ملتزمًا بما قلت إنك ستفعله.
- 8 - تجاوب ولا تنفعل.
- 7 - عد حتى عشرة واسأل نفسك: «ماذا ستفعل النسخة القديمة من ذاتي في هذا الموقف؟ وماذا يجب أن تفعل نسختي الجديدة؟».
- 6 - لا تهدد أطفالك أبدًا.
- 5 - لا تغضب أبدًا (عندما تغضب، اعتذر بسرعة).
- 4 - لا تعط أي تحذيرات (إذا حذرت طفلك، فكأنك تقول: «أنت غبي للغاية، يجب أن أقول لك مرتين»).
- 3 - اسأل نفسك: «مشكلة من هذه؟» (لا تقتنِ ما ليس لك).
- 2 - لا تعتقد أن سوء التصرف سيختفي.
- 1 - حافظ على ابتسامتك، حتى عندما تريد... فعل شيء آخر.

شكر وتقدير

إلى محررتي رامونا كرامر تاكر، لقد كان عامًا عصيبًا عليكِ، وأريدك أن تعرفي كم أؤمن قدرتك على الصمود وإنجاز العمل باحترافية شديدة، لك خالص الشكر على مساهمتك التي لا تقدر بثمن. وإلى المرأة الأخرى في حياتي، محررتي في ريفيل للنشر، لوني هال دوبونت، أحب كوني مؤلفًا ينعم بشعور بالأمان، لأنك، أيتها الدبة الأم، تراقبين بعين لا تعرف النوم هذا الشبل اللامبالي وتحافظين على انضباطه.

المصادر

- 1 - آن أورتلوند «الأطفال هم أسمنت رطب» (بلاك برينت 2002).
- 2 - «جبل أم كومة ترابية؟» أجوبة اختبار.
 - * راندي- كومة ترابية
 - * جينيفر- كومة ترابية
 - * سام- جبل
 - * ماندي- جبل
- 3 - نقاط هذه الأنواع الثلاثة من الآباء مأخوذة من كتاب دكتور كيفن ليمان «تشكيل عقل الأطفال دون فقدان عقلك» (جراند رابيدز، ريفيل 2000) 127.
- 4 - جاكوب نيوسنر، ذُكر في مقال «بينما يستأنف الطلاب الجامعيون جهودهم» في فوربس أكتوبر 1981.
- 5 - «حقائق ينبغي أن يعرفها جميع الآباء» الصفحة الرئيسية من موقع ماكس: <http://www.max.com/site/maxprotect.shtml>.
- 6 - دونا راييس هيوز، الصفحة الرئيسية من إنف إن إنف، <http://www.enough.org> - أُطلع عليها يوم 20 أغسطس -2007.
- 7 - المرجع السابق، لمزيد من المعلومات والمصادر القيمة، بالرجاء زيارة: <http://www.protectkids.com>
- 8 - لوقا 15: 11-32.

Resources by Dr. Kevin Leman

Books for Adults

The Birth Order Book

Sheet Music

Making Children Mind without Losing Yours

Sex Begins in the Kitchen

7 Things He'll Never Tell You . . . But You Need to Know

What Your Childhood Memories Say About You

Running the Rapids

What a Difference a Daddy Makes

The Way of the Shepherd (written with William Pentak)

Home Court Advantage

Becoming the Parent God Wants You to Be

Becoming a Couple of Promise

*A Chicken's Guide to Talking Turkey with Your Kids about Sex
(written with Kathy Flores Bell)*

First-Time Mom

Keeping Your Family Strong in a World Gone Wrong

Step-parenting 101

The Perfect Match

Be Your Own Shrink

Say Good-bye to Stress

Single Parenting That Works

When Your Best Isn't Good Enough

Pleasers

Books for Children, with Kevin Leman II

My Firstborn, There's No One Like You

My Middle Child, There's No One Like You

My Youngest, There's No One Like You

My Only Child, There's No One Like You

My Adopted Child, There's No One Like You

DVD / Video Series

Making Children Mind without Losing Yours (Christian—parenting edition)

Making Children Mind without Losing Yours (Mainstream—public-school teacher edition)

Value-Packed Parenting

Making the Most of Marriage

Running the Rapids

Single Parenting That Works

Bringing Peace and Harmony to the Blended Family

Available at 1-800-770-3830 or www.lemanbooksandvideos.com

كتب أخرى لدكتور كيفن ليمان:

- كيف تربي طفلك القوي
- الفارق الذي تصنعه الأم
- ضعي حدًا للتوتر قبل أن يضع حدًا لك

كيف تُغيّر سلوك طفلك

يعرف أيُّ شخص واجه مشكلاتٍ في التربية أن تعديل السلوك السلبي ليس بالمهمة السهلة. لذا فالكاتب الأكثر مبيعًا وعالم النفس دكتور كيفن ليمان هنا لتقديم المساعدة.

يوضح كتاب "كيف تغير سلوك طفلك" للآباء كيف يعكسون سلوك أبنائهم السلبي بسرعة! في حضور فكاhte المميزة، يقدم الدكتور ليمان للآباء الأمل واستراتيجيات واقعية وعملية وقابلة للتنفيذ لاستعادة السيطرة، حتى يصيروا الآباء الذين أرادوا أن يصبحوا عليهم. مُرَكِّزًا على تغيير سلوك الطفل وشخصيته، يضم هذا الكتاب فصولًا لكل يوم من الأسبوع، بالإضافة إلى قسم خاص به نصائح للتعامل مع كل السلوكيات السلبية من منافسة الأشقاء إلى الردود الوقحة إلى لُكْم الحوائط والمزيد.

هذا القسم المفيد الذي يحتوي على أكثر من 100 موضوع محدد ومفهرس، يعطي الفرصة للآباء للانتقال بسهولة إلى أي موضوع يشغل بالهم، حتى يحصلوا على خطط جريئة ومباشرة وذكية.



telegram @book4kid

غلاف: عبد الرحمن الصواف



- aseeralkotb.com
- contact@aseeralkotb.com
- AseerAlkotb
- AseerAlkotb
- AseerAlkotb