

مقدمة

في عام ٢٠١٢ صدر كتاب "التحدّث مع الطفل كي يستمع، والاستماع إليه كي يتحدّث" للكاتبين أديل فابر (Adele Faber) وإيلين مازليش (Elaine Mazlish). تقولان فيه: "نظرنا في إمكانية تأليف كتاب يوضح كيفية مساعدة الأهل بتمارين تسمح لهم أن يتعلموا، بأنفسهم، المهارات التي يريدون اكتسابها. عوض العرّكة والمشاجرة مع الأطفال عندما يكون من الممكن القيام بخلاف ذلك.

استنادًا إلى الأفكار الحديثة في علم النفس، تقدّم هذه الصفحات طرقًا مبتكرة لحل المشكلات التي تواجه أي علاقة بين الوالدين والأطفال. إنها تطرح نهجًا واضحًا وحساسًا ومحترمًا، ما ينتج عنه ضغط أقل ومزيد من الارتياح للأباء والأطفال على حد سواء. هناك تقنيات ملموسة وعملية، وخصوصًا فعالة.

لقد أثبتت هذه الاكتشافات النفسية الحديثة أنها تعمل، النتائج موجودة! توضحها نصوص ورسوم مفيدة في كيفية تطبيق مهارات الاتصال في الحياة اليومية. يمكن للأباء أن يتعلموا كيفية: التعامل مع مشاعر الطفل السلبية والإحباط وخيبات الأمل والغضب وما إلى ذلك؛ ثم تحفيز الرغبة في الطفل للتعاون؛ مع إمكانية وضع حدود ثابتة والحفاظ على مناخ إيجابي مفتوح؛ وخصوصًا تجنب استخدام العقوبة؛ مع تعزيز الصورة الإيجابية لدى الطفل؛ ما يؤول إلى حل ناجح للنزاعات العائلية في جوّ من الهدوء والسلام.

١. مشاعر الأطفال في صميم كل اتصال متعاطف

ليس التعامل بلطافة أمراً طبيعياً. ففي الواقع، ينشأ العديد من البالغين في بيئة تستنكر اللطافة والمشاعر الإيجابية في كثير من الأحيان. والسؤال هو: كيف يمكننا أن نتعلم ونعلم هذا الأسلوب لمساعدة الطفل كي يكون لطيفاً بدوره؟

أعرف عدداً من الأسر، بصورة عامة لا تجيد الترحيب بمشاعر أطفالها نحوهم، ولا حتى الاستماع إلى تلك المشاعر. بل إن بعضهم يميل إلى إنكارها ويعدها صبيانيات أو ميوعة، هذا الأمر يؤدي إلى إرباك أطفالهم. على سبيل المثال يقولون: "انت كذاب لست متعباً، لقد قمتَ للتو من النوم!".

وبالمقابل، عندما يقول الطفل شيئاً يغيظهم أو يقلقهم، فإنهم يميلون إلى إنكاره، بغض النظر عن مشاعر الطفل ذاته وتصوّراته. على سبيل المثال، إذا قال الطفل إنه يكره والدته أو جدّته. في هذه الحالة يمكن اعتبار هذا نوعاً من التصريحات الصبيانية تتولد من غضب أو زعل آني، لكن ردود فعل الأهل - غير المتفهمة - سوف تشجع الطفل على الاعتماد على تصوراتهم بدلاً من تصوراتهم هو. لحسن الحظ، يمكن تغيير الأمور إذا ما تابعتنا قراءة هذه الصفحات، لذا عليك:

- أن تضع نفسك في مكان طفلك كما لو كنت "في جلده"؛
- أن تقبل وتفهم بأنكما شخصان منفصلان قادر كل منكما على اختبار مشاعر مختلفة؛
- أن تقبل بواقعية أن ليس أحد منكما على صواب أو خطأ.

هكذا سوف تتمكن من:

- الاستماع بعناية لطفلك بدلاً من إنكار مشاعره؛
- التعرف على معاناته الداخلية.
- إظهار التعاطف معه.

هذا الأسلوب سوف يسمح لطفلك بالتوصل إلى ما يأتي:

- سوف يشعر بقدر أقل من الانزعاج والارتباك؛
- سوف تجعل الطفل يجابه مشاكله وانفعالاته؛
- سيجد الحلول الخاصة به من تلقاء نفسه ولن يحتاج إليك.

باختصار، قبول مشاعر أطفالك هو الخطوة الأساسية الأولى في التواصل الهادئ معهم. فلا تنكر مشاعرهم وانفعالاتهم!

٢. الاستماع المتعاطف يتطلب ممارسة وتدريباً

إن الاصغاء المتعاطف ليس أمراً طبيعياً. فهو يحتاج إلى تعلم وتطوير، لذا يتعين على الأهل التركيز معي في هذه الصفحات وقبول ممارسة التمرن عليه وضبطه. **ولعل التساؤل:** ما هي الطرق العملية لتحقيق الإصغاء المتعاطف؟

لتنمية الاصغاء المتعاطف، يمكن، على سبيل المثال، الترحيب بمشاعر الطفل بلطف يبدأً بجملة أو بعبارة إيجابية تترجم ما يشعر به فتقول مثلاً: "أرى أنك...". سيساعده ذلك في

بناء تفكيره وإيجاد حلول تخصه. وعلى العكس من ذلك، إذا كنت على الدوام تلومه أو تستجوبه أو تقدّم له النصائح، فلن يكون قادرًا على أي تفكير مستقل ولن يجد حلولاً لمشاكله بنفسه.

عليك أن تسمي المشاعر والانفعالات بأسمائها. فالطفل عندئذ سيشعر براحة كبيرة.

وإذا ما قمتَ بدعوة طفلك إلى أن يترك جانبا المشاعر السلبية أو المؤلمة، سيكون لذلك نتائج سلبية أيضا وسيميل بالأكثر إلى الحزن والاضطراب.

أدعوك إلى أن تعتمد على التخيل والمخيلة، وهذه تلعب دورا كبيرا في الطفل فكل ما يتمنى المرء أن يحققه يظهر في الواقع في المخيلة ويبدأ منها. المخيلة لدى الطفل أقوى من المنطق ومن التفسير العادي لدى الناس للأمور، خصوصا عندما يريد الطفل شيئا ولا يمكنه الحصول عليه.

مثل قصة الدراجة التي كنتُ أطلبها من والدي فلم يكن يقول كعادة البالغين: "بعدين"، أو "ليس لديّ فلوس الآن"، بل كان يسألني: "كيف تريد لون الدراجة وحجم اطاراتها...".

فأتيه في خيالاتي وأفرح بجوابه وأنتظر... عندئذ يشعر الطفل بأن والده يفهمه في رغبته والطفل يتحمل ثقل الواقع بشكل أفضل. انتظرتُ عدة أشهر كي أحصل على الدراجة، والانتظار علمني. بحيث، بعد مدّة من اقتنائي للدراجة شعرت أن تلك التي صنعتها في مخيلتي كانت أجمل من التي اشتراها لي أبي!

بالإضافة إلى ذلك، سيكون الطفل حساسًا على حقيقة أنك تهتم حقا برغباته وتنفهم خيالاته. وبالمقابل، كلما حاولت أن تشرح له منطقيا وجهة نظرك، كلما زاد هو احتجاجا ورفضاً لك.

لنعكس الأمور إذن، فأدعوك إلى:

- تجنب إعطاء الطفل النصائح أو محاولة حل مشكلته.
- تجنب أن تكرر ما يقوله للتو حرفياً كاللبغاء.
- تجنب أن توافقه عندما يكون اتجاهه متناقضاً.
- لا تظهر من العاطفة ما يفوق عاطفته بشكل مبالغ فيه.

أخيراً، لست بحاجة بالضرورة إلى إعطاء دائماً جواب لطفلك، بل علمه بالتغاضي والتغافل الضروري أحيانا لتهدئة اللجاجة. فأحيانا يكون مجرد تواجدك البسيط بالقرب منه وصمتك وعاطفتك كافياً. يمكن التعبير عن انتباهك إما على الفور أو في وقت لاحق، دون الحاجة إلى الكلام.

مع ذلك، يمكن أن يحدث أن يكون طفلك في حالة غضب حقاً وأن مجرد وجودك المتعاطف لا يكفي لإرضائه. حينئذ تذكر أن أي نشاط جسمي أو دعوته إلى ممارسة الرسم لمشاعره على ورقة يمكن أن يريحه.

قبل مواجهة المواقف الحقيقية، تدرب على الاستماع وعلى إعطاء المشاعر اسمها الحقيقي، ولو مرة واحدة في الأسبوع من خلال لعب الأدوار مع شخص بالغ آخر. إنها مثل تمثيل، يلعب أحدهما دور الطفل ويلعب الآخر دور الوالد، وهذا يبدأ بإنكار مشاعر الطفل قبل الترحيب بها. ثم تتبدل الأدوار.

عندئذ ستجد أنه عندما ينكر الشخص البالغ مشاعر الطفل، يتصاعد الغضب في كليهما. لكن من ناحية أخرى، عندما يستمع ويستقبل مشاعره ويرحب بها، فإنه يجعل الطفل على اتصال بالواقع الذي في داخله، مما سيتيح له إيجاد الحلول بنفسه.

في الواقع، يحتاج كل شخص واقع في محنة إلى التعرف على حقيقة ما يمرّ به. لذا، فإن الأمر المهم هو محاولة فهم ما يشعر به طفلك، حتى لو كنت مخطئًا في بعض الأحيان.

باختصار، سوف تحتاج إلى ممارسة الاستماع المتعاطف مع الآخرين بشكل نظامي (كي تصلح نفسك)، وهكذا سوف تراعي أيضا مشاعر طفلك، وسوف تتردد قبل اتخاذ أي قرار ووضعه موضع التنفيذ. إنه أسلوب يشبه لعبة الكرّ والفرّ، لكنه لعبة تستحق العناء!

٣. كفاح الأهل اليومي مجرد أسلوب يجعل أطفالهم يتكيفون مع الأعراف الاجتماعية

يحاول جميع الأهل جعل أطفالهم يتصرفون بطريقة مؤدبة ولائقة في عيونهم وفي عيون المجتمع. وتزداد هذه المهمة صعوبة عندما يكون هناك اختلاف في الاحتياجات. واقعياً، يحتاج الشخص البالغ إلى النظافة والنظام واللياقة وبعض الروتين السليم، وهذه كلها لا تعني أي شيء لدى الطفل وهو لا يعطيها أهمية. ماذا إذن ستكون عواقب عدم الاهتمام بها؟

كلما ازداد إصرار الأهل على أن يتصرف الطفل بطريقة مقبولة لديهم، كلما زادت مقاومة الطفل وعناده.

وبالتالي، فإنك ستقضي وقتك في إعطاء أوامر قطعية مثل: "لا تأكل بيديك، أو: لا تمص أصبعك..."، لكن دون أن تتجح في إقناعه بالاستجابة لك.

حاول أن تفهم سبب عدم نجاح الأساليب المعتادة التي يمارسها الناس. للقيام بذلك، ضع نفسك في مكان طفلك ولاحظ كلا من تلك الأساليب، والشعور الذي يوقظه فيك، على سبيل المثال:

- **إلقاء اللوم وتوجيه الاتهام**، مثلا: "لماذا لا تفعل الأشياء بشكل صحيح؟"؛
- **التوبيخ باستمرار**، مثل: "انتبه إلى الطريقة التي تأكل بها! أنت مثير للاشمئزاز!"؛
- **التهديد**: "المس هذا المصباح مرة أخرى وستتلقى صفعه مني"؛
- **إعطاء الأوامر**، على سبيل المثال: "نظّف غرفتك، حالا!" ؛
- **المواعظ**، مثل: "لا تفعل للأخر ما لا ترغب في أن يفعله الآخر لك"؛
- **إعطاء تحذيرات**، على سبيل المثال: "كن حذرا، انتبه!" ؛
- **أن تلعب أنت دور المظلوم الشهيد**: "سوف أصاب بالجلطة بسببك!".
- **وخصوصا القيام بمقارنات** مثل: "لماذا لا تحبّ أختك؟ أو: ابن عمّك أشطر منك".

بعد القيام بكل هذه التمارين، ستدرك أن هذه الأساليب بمجملها تولّد مشاعر سلبية لدى طفلك وتشكّل عنفاً تجاه تقديره لذاته. لذلك لا يمكن أن تكون منتجة وإيجابية.

في الختام، إن الأساليب التي يستخدمها الأهل عادة لجعل أطفالهم يتوافقون مع الأعراف الاجتماعية غير فعّالة من الناحية التربوية والنفسية. لكن سؤالي لك: هل أنت مستعد لتغيير أسلوبك؟ استمر معي في الفقرات التالية:

٤. خمس مهارات تساعد في خلق مناخ من الاحترام يفضي إلى روح التعاون

من الممكن اكتساب خمس مهارات أو تقنيات لاستخدامها يوميًا لحمل الأطفال على

التعاون. ما هي؟

- **دع الطفل يصف ما يراه من واقع أو يقصّ عليك المشكلة.** من الأسهل بالفعل التركيز

على مشكلة ما عندما يتم وصفها، ثم إيجاد حلّ لها. على سبيل المثال، بدلاً من قول

"إغلق المكالمة في الهاتف فوراً"، قل به "لديّ أنا مكالمة لأجريها".

هكذا بدل استخدام كلمة "أنت" الاتهامية، التي تضع طفلك في موقف دفاع، يشجعه

وصف الحالة على الاستماع إلى ما تقوله ثم يتعامل مع المشكلة.

١. أعط معلومات بدل توجيه الاتهام. على سبيل المثال: بدلاً من قول: "إنه أمر مثير للاشمئزاز

تلك الأوساخ وبقايا الطعام الموجودة حول سريرك!"، قل له: "لنضع هذه الأوساخ في سلة

المهملات". هذه معلومات ستخدم طفلك مدى الحياة! علاوة على ذلك، سوف يرى العلاقة

كعلامة على الثقة به. مع ذلك، لا تعط معلومات يعرفها طفلك بالفعل، لأن ذلك قد يقلل

من قيمته ويحقّره ويبقيه في عقلية تبعيّة.

٢. قلها بما قلّ ودلّ، بكلمة واحدة. كلما كان التذكير بما يجب القيام به أقصر، كان ذلك

أفضل، على سبيل المثال قل: "البيجاما!"، هذا سيسمح للطفل بأخذ المبادرة، ويستعمل

ذكاءه عوض الحاجة إلى انتظار تفاصيل أخرى.

٣. مع ذلك، لا تستخدم اسمه بصورة سلبية. ففي الواقع، سيتم التلفظ باسمه لديه مرتبطاً

بالرفض أو بالعنف المنهجي.

٤. تحدّث مع الطفل عن مشاعرك الحقيقية، وكن صادقاً واستخدم "أنا" بدلاً من التعليق على شخصية طفلك أو سلوكه. على سبيل المثال: بدل قول "هل ستتوقف من الركض من حولي؟ أنت متعب!"، قل له: "أنا لا أحب أن تجذبني من ملابسي!"

٥. اكتب ملاحظة على ورقة وضعها في مكان مناسب، على المغسلة مثلاً كي تقول عن ضرورة تنظيفها وإزالة الشعر منها... في الواقع، هذه طريقة سهلة وسريعة للتواصل مع الأطفال تحظى بشعبية كبيرة لديهم عموماً.

تدرب على استخدام هذه المهارات الخمس في مواقف مختلفة. ابدأ بكتابة ما ستقوله

بشكل عفوي، بعد ذلك ستقوله باستخدام كل مهارة من هذه الخمسة. يمكنك دمجها وزيادة أهميتها وشدّتها إذا لم يحدث شيء بالمقابل.

لكي تعمل هذه المهارات، يجب أن تكون بجد وحقيقة. يمكن أيضاً استخدام الفكاهة لتشجيع الطفل على اتخاذ إجراء ما فليس كالفكاهة ما يفكّ العقد.

مع ذلك، فإن هذه المهارات لا تعمل دائماً. واقعياً، هذه ليست تقنيات للتلاعب بالآخر (الذي قد يتجاوز أو لا يتجاوز معها). إضافة إلى ذلك، فإن هدف استعمال هذه التقنيات هو مخاطبة طفلك بشكل أفضل أعني:



- مخاطبة ذكائه.
- تشجيع حسّ اتخاذ المبادرة.
- رفع إحساسه بالمسؤولية.
- خلق روح الدعابة والمرح لديه.
- تطوير قدرته على الاحساس بحاجات الآخرين.

هكذا في النهاية، مع استخدام هذه المهارات، ستخلق مناخًا عاطفيًا يشجع طفلك على التعاون، لأنه سيهتم بنفسه وبك. ستكون أنت قدوة له للتواصل الجدي الذي يمكن استخدامه منذ الآن مع الآخرين، ولكن لاحقًا أيضًا في مسار حياته.

باختصار، مع استخدام هذه المهارات الخمس، يمكنك تغيير العلاقة بينك وبين طفلك. قد تميل إلى العودة إلى عاداتك القديمة في البداية، لكن إدراك ذلك يُعدّ بالفعل خطوة كبيرة نحو التغيير!

٥. كل تعاطف في العلاقة يجب أن ينفي أي شكل من العقوبة

وقد تسألني: وإذا حدث أن أيا من هذه المهارات لا يعمل مع الطفل، أو تلاحظ أن طفلك صار يتحدّك بوقاحة. عندئذ تتور فيك الرغبة بمعاقبته. كيف السبيل إلى تجنّب اللجوء للعقوبة التي ستأتي بنتائج عكسية وستندم بالتأكيد، مع ذلك كيف السبيل إلى الحفاظ على سلطتك كأب أو كأم؟

إن مساوئ العقوبة أكبر جدا من محاسنها فهي تولد لدى الطفل مشاعر كثيرة مثل:

- الكراهية؛
- الرغبة بالانتقام؛
- التحدي؛
- الشعور بالذنب.
- الازدراء؛
- الشعور بالمذلة.



مع ذلك، إذا لم تعاقبه، فأنت تخشى أن تفقد احترامك لديه بعد الآن أي سيفلت الزمام من يدك، ماذا عليك أن تعمل؟

عليك أن تقتنع أن لا مكان للعقوبة في أي علاقة تعاطف. كما أن العقوبة لن تجعل طفلك يفكر بأن ما فعله سيء، وأن عليه أن يكفّر عنه أو يغيّر سلوكه. العقوبة لن تساعد بأي شكل ولا تسمح له بمواجهة سوء سلوكه. على العكس من ذلك، من خلال تجنبك للعقوبة، يمكنك تحرير طفلك لكي يتحمّل مسؤولية حياته وسلوكه.

في بعض الحالات، يمكن أن تكون الوقاية بديلاً للعقوبة. على سبيل المثال: لتجنب ثوران عصبية وهياجه لدى التسوّق في "السوبر ماركت"، يمكنك تمثيل المشهد قبل التسوّق مع طفلك، والتركيز على ضرورة تبني السلوك المناسب في ذلك المكان.

على أية حال قد لا تتجح في المرة الأولى أو قد لا يكون ذلك دائماً ممكناً. لكن يمكنك:

• أن تخبر طفلك كيف يكون مفيداً في العلاقة، على سبيل المثال بقولك له: "إذا التقطت أو مسحت ما سكبت على الأرض سيساعدني ذلك"؛

• عبّر له بحزم عن عدم موافقتك معه دون مهاجمة شخصيته، مثلاً: "لا أحب ما يحدث الآن...".

• قم بصياغة توقعاتك أو مخاوفك مما يحدث.

• علّمه كيفية تصحيح الوضع الخطأ.

• اعرض عليه اختياراً آخر ممكناً وبديلاً.

في الواقع، كل هذه الوسائل ستشجع طفلك على التصرف بمسؤولية أكبر.

أخيرًا، هناك بدائل عن العقوبة تسمح ببقاء التواصل المتعاطف، مع وضع حدود محدّدة. لكن عموماً ليست العقوبة هي الحل الأمثل!

٦. يتطلب حل مشكلة الانضباط المستمرة اتباع خطوات متعاقبة

عندما لا يمكنك حل مشكلة الانضباط بمجرد استخدام المهارات (المذكورة أعلاه)، فأنت بحاجة إلى منح نفسك مزيدًا من الوقت. كيف يكون مسار العملية؟

- امنح طفلك الوقت كي يعبر عن مشاعره واحتياجاته. وبالمقابل، تحدث أنت عن مشاعرك واحتياجاتك بإيجاز ودقة. ثم، تبادل الأفكار معًا للتوصل إلى حل يناسبكما. دعه يتحدث أولاً دون تعليق أو مقاطعة أو حتى تقييم لأفكاره.
- اكتب كل الأفكار، لأن ذلك يعطيها قيمة. ثم قسمها إلى ثلاثة أعمدة، بدءًا من ردود أفعال الشخصية على الفكرة:

١. الفكرة التي أنت تحب؛

٢. الفكرة التي أنت لا تحب والتي تشعرك بعدم الراحة معها؛

٣. الفكرة التي تعتقد أنك ستقرر وتتبعها.

أخيرًا، قم بتنفيذ الأفكار التي احتفظت بها وعددتها مفيدة.

حينئذ ستتبع هذه الخطوات بسهولة من اللحظة التي فيها شعرت:

- أنت لا تنظر إلى طفلك على أنه مشكلة يجب تصحيحها منذ الآن؛
 - سوف تتوقف عن التفكير في أن لديك دائمًا الإجابة الصحيحة كشخص بالغ؛
 - ستتوقف عن التفكير في أن طفلك قد يستغل ضعفك إذا لم تكن حازمًا بدرجة كافية.
- هنا الفكرة الأساسية هي إيجاد حل يحترم احتياجات كل واحد كفرد، دون رابح أو خاسر. إضافة إلى ذلك، باتباع هذا المنهج، فإنك تمنح طفلك أدوات لمساعدته على حل المشكلات التي يواجهها بفاعلية. كما أنها ستكون مفيدة له في حياته المستقبلية.

مع ذلك، لكي يعمل منهج حل المشكلات بينكما، عليك أن تضع نفسك في إطار ذهني

معين. يجب عليك:

- أن تكون هادئًا بما فيه الكفاية؛
- أن تتأكد أن طفلك مستعد على الأقل في قرارة نفسه.
- أن تكون مصغيا له؛
- ألا تحكم عليه ولا تحاضر أو تعمل موعظة ولا تحاول إقناعه.
- أن تأخذ في الاعتبار أي فكرة، حتى الغريبة منها؛

• خذ الوقت الكافي للبحث عن الحلول.

إذا لم ينجح الحل بعد فترة، أدعُ طفلك كي يشارك في إيجاد حلّ جديد. في الواقع، يجب أن يستمر الطفل في اعتبار نفسه جزءًا من الحل وليس جزءًا من المشكلة، أو هو المشكلة.

إضافة إلى ذلك، فإن بعض الأطفال، بمجرد انهم اعتادوا على هذه الطريقة، يسهل عليهم التعامل مع الاختلافات بينهم البعض، مع الأخ أو الأخت.

في هذه الحالة، قم بالتعبير عن المشكلة لكل منهما، ثم قل، "يا أولادي، أنا واثق منكم في قابلية تبادل الأفكار معًا والتوصل إلى حلّ يناسبكما."

غالبًا ما يجد الأطفال حلولًا صحيحة، ناجحة وأصيلة جدًا!

باختصار، تستغرق عملية حل المشكلات وقتًا وتحتاج أحيانًا إلى مراجعة. مع ذلك، بمجرد الاندماج وعدم التفاوضي، فإن ذلك يساعد الطفل على إيجاد الحلول بمفرده!

٧. من الضروري تشجيع استقلالية الطفل

يحتاج الطفل إليك لتطوير استقلاليته. وفي الوقت نفسه، لا ينبغي أن يشعر بالاعتماد عليك كثيرًا. كيف تشجعه على الاعتماد على نفسه؟ **لمساعدة طفلك، يجب عليك:**

• منحه فرصًا للقيام بالأشياء بمفرده؛

• دعه يتعامل مع مشاكله.

• دعه يتعلم من أخطائه.

في الواقع، إذا كنت تتدخل طوال الوقت، سيعتمد طفلك عليك كلياً. لكنه سيشعر بعد ذلك بقليل من الامتتان نحوك، ولكن الأنكى وأكثر من كل شيء سيشعر بالكثير من العجز، ويتدنى احترامه لذاته، ويشعر بالاستياء، والغضب، والإحباط.

لحسن الحظ، يمكن تقليل هذا المشاعر والتبعية. بما يأتي:

• قدم له خيارات لممارسة حكمه الخاص؛

• أظهر له أنك تحترم جهوده. هذا سيعطيه الشجاعة لإنهاء أي مهمّة صعبة؛

• لا تطرح الكثير من الأسئلة عليه، والتي يمكن أن تعدّ انتهاكا لحياته الشخصية. ليتحدث هو بعفوية عمّا يريد، متى ما شاء؛

• لا تتسرع في إعطاء الإجابة على أسئلته. يجب أن يكون الطفل أولاً قادراً على العثور على إجاباته الخاصة. للقيام بذلك، أعد أسئلته إليه، أرجعها له للمزيد من الدراسة المتعمقة، على سبيل المثال كأن تقول "أنت تسال عما إذا...". بمجرد أن يستكشف مشكلته بشكل مستقل، يمكنه أن يتوصل إلى فكرتك من دون قولها له. وحتى لو لم يتبّعها، سوف تعطيه غذاءً ومادة للتفكير؛

• **شجّعه على استخدام الموارد الخارجية.** ليتعلم ألا يعتمد عليك كلياً، وأن آخرين يمكنهم مساعدته في إيجاد الحلول. كما يسمح لك ذلك ألا تكون دائماً ضاغظاً عليه كشخصية سلطوية. إضافة إلى ذلك، إن الخطاب الخارجي غالباً ما يكون له وزن أكبر من خطاب الوالدين (خصوصاً في فترة المراهقة)؛

• لا تقمع الأمل لديه ولا تسد باب التجارب، بل دعه يختبر. على سبيل المثال، الطفل الذي يقول: "أريد أن أصير مهندسًا"، قل له "آه، حسنًا؟ هل تريد إخباري بذلك؟"، لكن لا تحكم على رغبته.

سوف يتطلب الأمر منك تصميمًا وممارسة لاستخدام هذه التقنيات والسماح لطفلك بتطوير استقلاليته.

في الواقع، غالبًا ما تكون تجربتك أن تتدخل من أجل راحتك. على سبيل المثال، لكي تسير الأمور بشكل أسرع، حاول أن تتفهم وتتقّمص وضعية طفلك وما هي دوافعه. إضافة إلى ذلك، أنت قد تميل إلى الاعتقاد بأن إخفاقات طفلك هي إخفاقاتك أنت، وبالتالي ستجد صعوبة في تركه يشعر بالألم وخيبة الأمل، في حين يمكنك تجنب الوقوع في تلك المشاعر السلبية بمجرد قبولك أنه شخص مستقل.

كذلك، سيكون عليك أن تكافح مشاعرك بالرضا عنه عندما ترى أن طفلك بحاجة إليك بتبعية. في الواقع، سوف تخلق التبعية لديه فراغا كبيرا، أو لديك أيضا كونك ضروري لا غنى عنك.

لتشجيع استقلالية طفلك ينبغي عليك:

• أن تدعه يدبّر علاقته بجسده الحميم مع نفسه (بعض الأمهات يصرن على إعطائه الحمام حتى سن متقدم وهذا يخلجه)؛



• لا تتدخل في التفاصيل الصغيرة لحياته.

• لا تتحدث عنه مع الآخرين في حضوره مهما كان عمره.

- دعه يجيب على الأسئلة التي توجه إليه من الغرباء .
- أظهر له أنك واثق من كونه جاهز لتسلم زمام حياته؛
- لا تسيء استخدام كلمة "لا"، الذي يمكن أن يُنظر إليها على أنها تهجم على استقلاليتها وهي تدفع إلى المواجهة (أبونا كلا!).

لحسن الحظ، يمكنك إيجاد بدائل للرفض القاطع "كلا":

- **بإعطائه معلومات.** على سبيل المثال، بدلاً من قول "كلا، لا يمكنك الذهاب إلى منزل صديقك"، قل: "سنأكل بعد خمس دقائق"؛
- **الترحيب بمشاعره.** على سبيل المثال، قل: "يصعب على المرء ترك مكان يحبّه". فغالبًا ما تقل مقاومة الطفل إذا شعر بأنه مفهوم في تردده وانفعالاته؛
- **من خلال وصف المشكلة له كي يراها من الخارج.**
- استبدال "كلا" بـ "نعم" عندما يكون ذلك ممكنًا. على سبيل المثال، بدلاً من قول: "كلا، أنت لم تنه طعامك بعد"، قل: "نعم، بعد وجبة الطعام مباشرة، يمكنك فعل ذلك...".؛
- **امنح نفسك الوقت للتفكير،** فتقول له أحيانًا: "دعني أفكر في الأمر، سأعطيك الجواب لاحقًا".

أخيرًا، من خلال تشجيع استقلالية طفلك، هذا سيتجنبك العديد من النزاعات في العلاقة. فهنا بالذات يكمن سبب وجيه ومبرر للقيام بذلك.

٨. تشجيع الطفل يساعده في بناء احترامه لذاته

إن الطفل الذي يُعامل باحترام في عائلته ينمو احترامه لذاته ويكون أكثر ميلاً لمواجهة التحديات ووضع أهداف أكثر طموحاً ورسوخاً. الإطراء هو أحد طرق زيادة احترام الذات. كيف تستخدمه بشكل فعال؟

لكن قد يكون التشجيع مجرد مجاملة وهي سيف ذو حدين:

- قد تشكك المجاملة طفلك في مصداقيته؛
- قد تقوده المجاملة إلى رفض فوري (يعدها مجرد حيلة منك)؛
- يمكن أن تسبب المجاملة خوفاً إذا ما تكرر نفس الموقف في المستقبل؛
- يمكن أن تؤدي المجاملة به إلى التركيز على نقاط ضعفه فقط (كأنك تتساهل معه بتنازل فحسب)؛
- يمكن للمجاملة أن تسبب قلقاً فتمنع الطفل من بذل قصارى جهده في محاولة أخرى؛
- يمكن أن يعتبر طفلك المجاملة تلاعباً به.

لكي تكون مجاملتك فعّالة يجب أن تقوم على وصف الأمور بالانبهار أمام ما ترى أو

تشعر به. سيتمكن طفلك بعد ذلك من مدح نفسه.

مع ذلك، إن الوصف بدلاً من التقييم، باستخدام صفة مثل "إنه شيء جميل، رائع..." يتطلب مجهوداً من عندك. كذلك، يمكنك إضافة كلمة أو كلمتين إلى الوصف تلخص بهما بأن سلوك طفلك يستحق ذلك.

على سبيل المثال، قل: "أنا أسمىها مثابرة" أو "إن المسألة تطلبت قوة إرادة حقًا...".
ستعطي هذه الكلمات لطفك صورة جديدة عن نفسه.

إضافة إلى ذلك، تعلم مثل هذه الأوصاف طفلك عن نقاط قوته. سيمنحه العودة إليها لاحقًا عندما يشكّ أو تثبط عزيمته، ويمكنه إعادة تكرار ما نجح فيه في الماضي من جديد.
كذلك، سيرغب طفلك في تحسين ذاته من خلال سماع وصف موضوعي لما قام به بشكل دقيق.

لكن بشكل عام، يميل الأهل أن ينتقدوا بشكل أسرع من ميلهم إلى إزداء المديح. في الواقع، الجهود المبذولة للتصرّف بشكل صحيح هي أمر مفروغ منه في مجتمعنا الشرقي (أي نعتبرها أمرا عاديا). ونتيجة لذلك، تسقط العقوبة في حالة أي انتهاك أو مخالفة.

لهذا السبب يجب أن نعتاد على إبراز الأعمال الصالحة التي يقوم بها الطفل ليكتشف ويتعرف على صفاته ومواهبه.

مع ذلك، عليك أن تتخذ بعض الاحتياطات لدى استعمالك للمجاملات وكلمات المديح، كالآتي:

- أن تكون المجاملات متكيفة مع سنّ الطفل ومستوى مهارته.
- عليك أن تتجنب الكلام الذي يسلط الضوء على نقاط ضعفه أو إخفاقاته في الماضي. بدلاً من ذلك، ركز على نقاط القوّة الحالية؛
- لا تظهر حماسًا مفرطًا. فقد يمكن أن يُنظرَ إليه على أنه ضغط منك وهذا سيتعبه؛

• قل "يجب أن تكون فخوراً بنفسك" بدلاً من "أنا فخورٌ بك". هذا سوف يركز على نجاحه هو وليس على كبريائك أنت.

في الختام، المجاملات والتشجيع والمدح كلها تحفز الأطفال على أن يصبحوا أكثر تعاونًا واستقلالية. **وأقول لنفسي لماذا بعض الناس بخلاء بها؟**

٩. حصر الطفل في دور معين واحد يمنعه من النمو والازدهار

إذ ما صَنَّفنا الطفل وحصرناه في مجال ضيق قد يرى نفسه على أنه بطيء أو قابل للتوجيه بسهولة، لذلك سوف يسلك ويعدّل الطريقة التي يشعر بها، كذلك سيغير سلوكه. الآن كيف يمكن أن نساعد على تحرير نفسه من مجرد لعب هذا الدور؟

لحسن الحظ، هناك خبرات ومهارات لمساعدة الطفل على التخلص من مثل هذه الملصقات *étiquette*:

• البحث عن فرص لتقديم صورة جديدة له وعدم الإبقاء على القديمة.

• وضعه في مواقف تسمح له برؤية نفسه من منظور مختلف.

• تأكد من أنه يسمعك تقول أشياء إيجابية عنه.

• أعطه أمثلة على السلوكيات التي تريد أن تغرسها فيه؛

• ذكّره بنجاحاته السابقة.

• عندما يعكس سلوكه صورة قديمة لديه، عبّر له عن مشاعرك أو توقعاتك كأن تقول "كنت أتوقع شيئاً آخر منك...".

مع ذلك، فإن مساعدة طفلك على رؤية نفسه بشكل مختلف هو التحدي الأكبر بالنسبة لك بصفتك أحد الوالدين. لذلك سوف تحتاج إلى أخذ الوقت الكافي لما يأتي:

• الاستماع إلى مشاعر أطفالك.

• التحدث عن مشاعرك أنت.

• البحث عن حلول تركز على المستقبل بدلاً من الاهتمام بأخطاء الماضي.

من جهة أخرى، تجنب قول: "هذا هو كل شيء"، أنت تعود لفعل ذلك مرة أخرى (رجعت حليلة إلى عاداتها...)"، إذا عاد طفلك إلى سلوكه القديم في بعض الأحيان.

أخيراً، لا تظن أنت نفسك محصوراً في أدوار معينة، على سبيل المثال أنك أب صالح، أم متساهلة... بل على العكس، تصوّر نفسك أيضاً شخصاً لديه إمكانيات للنمو والتغيير.

إذا كنت متسامحاً مع نفسك، فهذا أمر جيّد، لكنه جيد أيضاً أن تتسامح مع طفلك!

بشكل عام، يمكنك مساعدة طفلك على الخروج من الدور الذي قد يحبس نفسه فيه، وبالتالي سيصل إلى النمو والازدهار. دورك الآن باللعب هذه اللعبة الجديدة في ضوء هذه الدراسات!



الخاتمة

يمكنك تطوير ممارسة التواصل الحنون، المتعاطف وغير التصادمي مع أطفالك باستخدام مهارات مختلفة على وتيرة يومية. يجب أن تمارس هذا بانتظام حتى تصبح تلقائية بينكم. تعتبر هذه المهارات أكثر صلة من أي وقت مضى في عالم اليوم حيث يجري الجري خلف الوقت وحيث يكون أطفالك ضحايا ثقافة استهلاكية، ويتعرضون لصور جنسيّة صريحة، وتقل لديهم الحساسية تجاه العنف المستشري من خلال ألعاب الفيديو ... بحيث يتمكنون ويصبحون قادرين على استخدام مثل هذه التقنيات بأنفسهم في المستقبل بذكاء وحذر وفاعلية!

ما يجب أن تتذكره من هذه الصفحات بشكل خاص:

- يمكنك إيجاد طريقة للعيش مع طفلك دون لوم أو توبيخ أو قمع؛
- التعاطف مع طفلك يسمح له بالتعامل مع مشاعره.
- يمكنك التعبير عن انزعاجك أو غضبك دون إيذاء طفلك؛
- احترام احتياجات طفلك مع احترام احتياجاتك الخاصة؛
- بدلاً من معاقبة طفلك، شجّعه على التصرف بمسؤولية أكبر؛
- يمكنك كسر حلقة استعمال الكلام الضار والمؤذي وتمرّر لطفلك طريقة مختلفة للتواصل سيستخدمها في حياته المستقبلية ويمرّرها بدوره لأولاده؛ فأنت مسؤول عن مستقبله حتى بعد غيابك.
- يمكنك العثور على طرق جديدة للعيش مع أولادك، حيث تشعر بالراحة بملء كيانك وشخصيتك، بينما تساعدك على أن ينمو في شخصيات مستقلة كذلك فالمثل الشعبي يقول "البطن بستان"، أي جميعنا مختلفون ولا ينبغي لأحد أن يقولينا.

كركوك ١٥ شباط ٢٠٢٢