

الفصل الخامس

الغضب

كما تظهر علي الأطفال قبل سن الخامسة مظاهر انفعالية، مثل: الضجر، والغضب، والعناد. وقد دلت الأبحاث علي أنه إذا تقدّم الطفل في السن، اتجهت تلك الأعراض إلي الزوال، أمّا إذا استمرت تلك الأعراض بعد سن الخامسة اتجهت إلي الثبات، ومن ثمّ تصبح مشكلة سلوكية، لذلك يمكننا أن نغض النظر - بلا قلق - عن تلك الأعراض الانفعالية للأطفال دون الخامسة؛ لأنها في حكم الظواهر السلوكية الطبيعية، ولكن يجب الاهتمام بتلك المظاهر بعد سن الخامسة، علي أنها أعراض غير مطمئنة.

❖ مظاهر الغضب وأسبابه في مرحلتي الرضاعة والطفولة المبكرة:

في مرحلتي الرضاعة والطفولة المبكرة من حياة الطفل نجده يثور ويغضب إذا لم تحقّق له الأسرة رغباته، أو إذا فشل في جذب انتباه منّ حوله، كما يثور أثناء استحمامه، أو خلع ثيابه وتبديلها. وتتفاوت مظاهر الغضب عند الأطفال دون الخامسة، من: ضرب الأرض بالقدمين، والرفس، ويصاحب هذه الأعراض البكاء والصراخ. أو قد يلجأون إلي العض علي الأنامل، أو جذب الشعر.

ودور الوالدين في هاتين المرحلتين من العمر يجب أن يهدف إلي مساعدة الطفل وتدريبه علي ضبط انفعال الغضب والسيطرة عليه، ولكن ليس معني ذلك أن يُدرباه علي ألا يغضب أبداً، حيث نصل به إلي درجة ملحوظة من السلبية والبلاهة، بل يكون موقف الأبوين من الطفل موقف توجيه في الاتجاه السليم.

وأغلب أسباب غضب الأطفال في هاتين المرحلتين تعود إلي علاقة الأبوين بالطفل، وكذلك علاقته بإخوته، ومدي تحكم كلّ هؤلاء في تصرّفات، وفرض رغبات محدّدة تتصل بمواعيد ذهابه إلي الفراش، أو تناول طعام مُعيّن، أو بإتباع عادات صحيّة مُعيّنة تتصل بالتبول أم التبرز، أو تمشيط الشعر أو الاستحمام.

ومن الأسباب التي تؤدي إلي الانفعال والغضب هو إخفاق الطفل في قيامه بعملٍ من الأعمال، يرغب في إنجازه ويُحقّق به ذاته.

وقد ينفجر الطفل غاضباً دون سبب واضح، ولكن إذا ما دققنا في البحث وجدنا أنه يهدف إلي جعل نفسه مركز الانتباه وبؤرة الاهتمام، بدلاً من ذلك المولود الجديد الذي نال الاهتمام والتدليل من الأسرة، وخاصّة الأم.

وقد يكون انفجار الطفل في الغضب والبكاء بسبب خلل جسدي كالإصابة بالمغص، أو نزلات البرد، أو ارتفاع درجات الحرارة، أو التهاب اللوزتين، الأمر الذي يحتم أن نعرف السبب الحقيقي للغضب والبكاء، حتّى إذا ما تبيّن أنّ السبب جسماني، وجب علي الأبوين عرضه علي متخصصّ دون إبطاء.

❖ مظاهر الغضب في مرحلتي الطفولة الوسطي والمتأخرة:

تأخذ مظاهر الغضب بعد سن الخامسة شكل الاحتجاجات اللفظية، بينما قد يلجأ طفل التاسعة أو العاشرة إلي المقاومة السلبية التي تبدو في التمتّعة بالألفاظ غير مسموعة، كما أن

بعض الأطفال إذا غضبوا لازمتهم الكآبة والميل إلى الانزواء. ويعتبر هذا المسلك من أخطر المسالك الضارة بالصحة النفسية للطفل، لأنه يدفعه نحو « التمرکز حول الذات »، والجنوح غير المستحب لأحلام اليقظة.

ويمكن تلخيص أساليب الغضب عند الأطفال بوجه عام في أسلوبين:

الأول: إيجابي: ويتميز بالثورة والصراخ، أو إتلاف الأشياء، وهي أساليب إيجابية حيث يفرغ فيها الطفل الغاضب شحنة الغضب، ويُعبّر عنها بصورة ظاهرة. وهي فرصة طيبة لتفاهم الوالدين معه، والوصول إلى حلول مرضية، والكشف كذلك عن مواطن الأخطاء وبالتالي تصحيحها له.

الثاني: سلبي: ويتميز بالانسحاب والانزواء، أو الإضراب عن تناول الطعام، وهذه أساليب سلبية لأنها تعتمد على الكبت، فالطفل الغاضب لا يُفرغ شحناته الانفعالية، بل تظل تُورقه دون أن يبوح لأحد، فيكره الحياة، وينسحب من الواقع، فيقع فريسة للأمراض النفسية، لذلك يلزم على الآباء والأمهات أن يتنبهوا إلى أن الطفل الذي لا يُعبّر عن غضبه هو الذي يجب أن نوليهِ الرعاية، حتى يستطيع أن يُعبّر عن انفعالاته بوضوح، ثم نقوم بتهديب وإصلاح وسائل التعبير تلك.

❖ الجو الأسري وتأثيره على نوبات الغضب :

الطفل الذي ينخفض مُعدل غضبه، هو طفل يعيش في جو أُسري مُستقر، ويتصف بأن كلا الوالدين يُحبّ ويحترم الآخر، يُهيئان له جواً من الدفء العاطفي الذي يُشبع حاجاته النفسية، وينمّيان قدراته ومهاراته التي حباها الله إياها، و يُشعرانه بالأمن والاطمئنان والحب، لا يتناقضان في معاملتهما له. فهذا يرفض وذاك يُلبّي، بل يُعاملانه بثبات وفق قواعد ومعايير مُتّقة اتفقا عليها مسبقاً.

أما الأسرة التي تسودها التوترات الانفعالية الشديدة، والثورة والهيّاج لأقلّ الأسباب، وسوء العلاقة بين الزوجين، وعدم القدرة على تجاوز الخلافات والمشكلات، وأحياناً عدم التعاون والسلبيّة بينهما حول أسلوب تربية الطفل، فالأب يقسو والأم تُدلل، وكلّ هذه العوامل تؤدي بالطفل إلى توتره واضطرابه الذي يأخذ صورة نوبات الغضب والهيّاج والبكاء.

❖ كيف يستخدم الطفل سلاح الغضب في مواجهة سلطة الوالدين ؟

ينبغي أن تكون سلطة الأبوين في تقويم سلوك الطفل وتوجيهه ثابتة غير متناقضة، فمإذا سيكون الحال لو أن الأب أجاب رغبات طفله، والأم رفضت تلبية هذه الرغبات ؟

من المتوقع أن يلجأ الطفل إلى نوبات الغضب والبكاء، ثم سيلجأ إلى الطرف الآخر مُستندراً حمايته على أمل أن يُجيبه إلى ما يُريده، في هذه الحالة قد تُجاب رغباته تحت

تهديد سلاح الغضب، فيتعلّم الطفل أنّه كلّما أراد تحقيق شيء وقوبل بالرفض، فعليه أن يلجأ إلى سلاحه الفعّال، لأنّه يوقّع أن التراجع سيكون شيمة أبويه كليهما أو أحدهما، ثمّ يبدأ الطفل في تعميم سلوكه هذا في محاولة منه للسيطرة على البيئة الخارجيّة بالطريقة نفسها، وهنا تكمن الخطورة الحقيقيّة، إذ سيصبح الانفعال بالغضب أسلوبه اللاشعوري، الذي سيلجأ إليه في حلّ مشكلاته حتى في الكبر ممّا يُعرضه للمساءلة ووسائل العقاب، التي يُشهرها المجتمع إزاء الخارجين عن معاييرهم ولوائحهم وقوانينهم. ويجب أن نلاحظ أن بعض الأطفال لا يستخدمون سلاحهم هذا إلّا مع من سبق ونجح معهم هذا الأسلوب.

وهناك نوع آخر من الأطفال يتعمّدون إحراج آبائهم بالصراخ والبكاء لتحقيق رغباتهم، خصوصاً أمام الضيوف أو الأقارب لأنّهم يشعرون أن هؤلاء سيشفعون لهم لدى آبائهم.

كلّ هذه الحيل يلجأ إليها الطفل اعتماداً على خبرة مسبقة في تعامله مع أبويه، لأنّه يُدرك تماماً حدود والديه وطبيعتهما في التعامل مع غضبه، فنراه يستخدم سلاحه السحري مع الشخص المناسب وفي الوقت الملائم تماماً.

❖ تعدد سلطات الضبط والتوجيه، وأثرهما على نوبات الغضب:

من المؤكّد أن تعدّد سلطات الضبط والتوجيه لسلوك الطفل يؤدي إلى ارتباك الطفل وثورته وغضبه، ويحدث هذا في الغالب عندما يعيش الطفل في منزل العائلة الذي يضم الجدّ والجدّة، والأعمام، والإخوة الكبار بالإضافة إلى الوالدين، ويكون بالطبع لكلّ منهم سلطة توجيه الطفل ونقده، وكلّ منهم يري أسلوباً مُعيّناً لتحديد السلوك وطبيعته وماهيته، والطفل في مثل هذه الأجواء العائلية يشعر بالارتباك ويتعدّد السلطة الضابطة. فالأمّ في هذا الجو تقوم بتقويم سلوك الطفل وفق رؤيتها الخاصّة، فهي ترفض تماماً إجابة طلباته تحت تهديد الصراخ والبكاء، بينما جدّته عكس ذلك، فهي تتدخل فتتهر ابنها على مُعاملتها التي تتسم بالقسوة (من وجهة نظرها)، فتحنو على الطفل وتُجيب طلباته. ومعني ذلك أنّ الطفل يعيش في بيئة تعدّدت فيها السلطات، وقد يؤدي ذلك إلى شعور الطفل بالقلق النفسي، وعدم الاطمئنان إلى تحقيق رغباته لتضارب استجابات أفراد العائلة إزاءها، ممّا يجعله يلجأ إلى نوبات الغضب كوسيلة للسيطرة على البيئة وعلى اعتراضات بعض أفرادها نحو مطالبته. إن تضارب السلطات الضابطة بين التشدّد واللين يجعلها ضعيفة بكلّ تأكيد.

❖ غضب الآباء ينعكس سلباً على الأبناء:

أدى تعرّض الآباء للمشكلات الخارجيّة، والضغط النفسيّة نتيجة لإيقاع الحياة السريع الصاحب، إلى افتقار معظم الأسر للهدوء والسكينة والاتزان الانفعالي، حتّى أنّ الزوجة

التي تُشارك زوجها وتقاسمه أعباء العمل خارج المنزل، ثمَّ الأعباء التي تنتظرها أيضاً لدي عودتها إلى المنزل.. كُلُّ هذا جعلها في شبه ثورة انفعالية، نتيجة للشحن النفسي والمعنوي السلبي الذي تتعرَّض له.

هذه الأوضاع الأسرية التي فرضتها تلك الظروف البيئية والاقتصادية والاجتماعية جعلت السمة البارزة للوالدين هي العصبية المفرطة، والغضب الشديد، سواء في تعاملات كُلِّ منهما مع الآخر أو في تعاملاتهم مع أبنائهما. هذا بالإضافة إلى أن بعض الآباء لديهم الاستعداد النفسي للعصبية المرضية، التي تجعلهم يثرون لأتفه الأسباب، ممَّا يؤدي إلى شجار دائم داخل المنزل.

كذلك.. فإنَّ عدم التوافق بين الزوجين سواء العاطفي، أو الوجداني، أو الفكري يدعم مبدأ العصبية السائدة في علاقتهما أصلاً، فتتعدى بالتالي فرص الالتقاء على قرار مُعيَّن، فيعَمُّ التوتُّر أجواء الوسط الأسري. كُلُّ هذا ينتقل بالتالي إلى الأبناء لأنهم في حقيقة الأمر يقتدون بالأبوين، ومن ثمَّ ينقلون عنهم العصبية والغضب والتوتُّر وسرعة الاستثارة. وعلى ذلك لا بد أن نُشير إلى أنَّه يتحمَّس علي الآباء نسيان مشاكلهم، التي يواجهونها خارج المنزل، حتَّى ينال الأطفال القسط الوافر والضروري من الهدوء والسكينة والاتزان.

وعلى الآباء أن يدركوا أنَّ الطفل الذي يُعاني من القسوة والاضطهاد، وفقدان الأمن والطمأنينة، والحرمان من الدفء العاطفي، يفشل في توافقه السوي دراسياً واجتماعياً ونفسياً سواء داخل المنزل أو خارجه، فقد يفشل في مسيرة أقرانه فيتأخر عنهم في التحصيل، وقد يتحوَّل من طفل وديع مسالم إلى آخر يُدبِّر المكائد للآخرين، بما فيهم المُعلم ذاته، لأنَّه يري فيه صورة متطابقة من أبيه صاحب السلطة والقسوة والنفوذ، فتراه يكيل الاتهامات والافتراءات، ويختلق الأكاذيب حول شخصيته وسلوكه بدافع الانتقام والتشفي.

❁ الإفراط في تدليل الأطفال.. وتفاقم مشكلة الغضب :

التدليل ينطوي على إجابة كُلِّ مطالب الطفل ورغباته الممكن منها وغير الممكن، وعلى ذلك فالطفل لا يتعود تأجيل هذه المطالب والرغبات. ويتوقَّع الطفل أنَّ البيئة سوف تستجيب إلى تحقيق مطالبه، فيعتقد مثلاً أنَّ المدرسة سوف تُجيبه إلى ما يُريد من رغبات دون تباطؤ أو تأجيل كما تفعل أسرته، ولكن حينما تُقابل رغباته بنوع من المنع أو الإعاقة تكون الصدمة شديدة وقاسية، فيلجأ الطفل - بطبيعة الحال - إلى أساليب الغضب والهياج. وتعرَّض الطفل لقدر معقول من تأجيل بعض المطالب والرغبات لتُشبع في حينها، يُفيد في مواجهة الحياة العملية. فهذا التأجيل يقوي جهاز «الأنا» لدى الطفل، والمعروف أنَّ «الأنا» هو الجهاز النفسي الذي يكبح جماح الشهوات والغرائز، والمسؤول عن تأجيلها إلى الوقت المناسب لتُشبع في حينها، فيتكيَّف الفرد تكيفاً سليماً وسوياً مع البيئة الخارجية المحيطة به.

ويجب أن يعي الآباء والأمهات أنَّ الطفل المُدلل يشب فرداً أنانياً يري نفسه فقط، ولا يستطيع أن يُدخل الآخرين في حيز حياته، يثور ويغضب كلما عجز عن تحقيق رغباته، يتركز حول ذاته، مُقتنعاً بأن الكل سيلبي ما يُريده، ولن يجرو كائن من كان أن يقول له «لا»، وبالتالي يشب شخصاً لا يستطيع أن يواجه صعوبات الحياة بشجاعة وإصرار، يحاول مراراً وتكراراً، يفشل مرّة ومرّات، دون أن تُنبّط له عزيمة.

✽ حتى نجنب أطفالنا مخاطر الغضب:

* يجب أن يحافظ الآباء قدر المستطاع على هدونهم واتزانهم الانفعالي إزاء ثورة الغضب التي يمرّ بها الطفل، وإذا كان من حق الطفل أن يُعبّر عمّا يجيش ب صدره من غضب، فلا يكون بالبكاء أو الغضب لذلك ينبغي أن يُطلب من الطفل أن يتحدّث بصراحة عمّا يُغضبه ويورّفه، وأن يؤكّدوا له بعد الانتهاء من ثورته الانفعاليّة وغضبه، أنّه علي الرغم من كلّ هذا فإنّه ما يزال الابن المحبوب، ذلك ليُعلّموه التسامح والعفو عند المقدرة.

* يتحدّث علي الآباء أن يكونوا القدوة الصالحة، والمثل الأعلى لأطفالهم، ولهذا ينبغي أن يتحلّوا بالصبر واللين ونفاذ البصيرة، وأن يُقلعوا تماماً عن عصبيتهم وثورتهم أثناء تعاملهم مع أطفالهم حتّى لا يقلّدهم أبناؤهم، مع التحلي بالقدرة علي حلّ المشكلات في الوقت المناسب، وبأكبر قدر ممكن من المعقولية والقبول، حلولاً يسودها العدل والمحبة والتفاهم.

* أن يحذر الآباء من تلبية رغبات أطفالهم تحت تهديد البكاء أو الغضب، فلا ينبغي أن يُثاب الطفل بحجّة جدّة الطبع لأنّ الإثابة أو المكافأة لا تُعطي أو تمنح إلّا عندما يُظهر الطفل سلوكاً سوياً متزناً، خالياً من الغضب والانفعال الشديد، وبذلك يتعلّم الطفل أنّ السلوك الطيب، والطبع الهادئ، والخلق القويم إنما هي الأسلحة الصحيحة والسويّة لنيل ما يبغي وما يريد.

* نُحذّر أيضاً من تدخّل الآباء تدخّلاً مباشراً في شؤون أبنائهم، كان يُحدّدوا مثلاً مواعيد الطعام أو النوم أو الاستذكار، دون مراعاة لظروف الطفل وإمكاناته، واستعداداته، ورغباته. والأصوب أن يتدخل الآباء بأسلوب مرن، متّزن، مُقنّن، وليتذكّر الآباء أنّ الطاعة العمياء كنظام ينبغي تطبيقه، لا يخلق طفلاً ذا شخصية قويّة، مستقلة، واثقة بل يخلق منه شخصاً خائراً، واهناً، ضعيفاً، وهذا بالقطع ما نخشاه ولا نبغيه، لذلك علي الآباء الإقلال من رصد تحركاتهم، أو تصرّفاتهم حتّى لا يشعروا بكابوس السلطة الوالدية، فالحرّيّة الموجّهة، المسؤولية، هي أعظم ما يمكن أن يُقدّمه الآباء إلي أبنائهم.

* الحذر من مناقشة مشكلات الطفل أمام الغرباء، سواء من الأهل، أو المقربين، أو الأصدقاء، بل نُحذّر من مناقشة تصرّفاتهم ومساوئهم في حضورهم، أو علي مسمع منهم، كما لا يجوز استعمال العنف أو القسوة، حتّى النقد العابر لإرغام الطفل علي الطاعة والهدوء.