

الاستقلال والانفصال

تشبث الطفل بأهله_ في أغلب الأوقات بأمه_ هو مرحلة طبيعية يمر بها الطفل أثناء نموه العاطفي والاجتماعي. تبدأ المرحلة الأولى من رهبة الانفصال تقريباً في عمر سبعة أشهر، بحسب شخصية الطفل المتفردة، وتنتهي بعد العامين. يشعر الطفل في هذه الفترة أن أمه هجرته، وأنها لن تعود وأنه لن يراها مجددًا، والسبب في ذلك هو أنه لا يستطيع أن يسترجع صورتها من الذاكرة، ومن الناحية العقلية هو غير قادر على فهم أن الشخص لا «ينتهي» بمجرد اختفائه.

في هذه المرحلة يتعلم الطفل الجلوس والحبو والمشي والجري ويجب أن يستكشف العالم من حوله بعيداً عن أمه، ولكنه يحتاج أن يراها دائماً وأن يعود إلى حضنها وقتما شاء. إذا لم تستجب الأم لهذا الاحتياج الدائم، وتركت طفلها يعاني مشاعر الرفض والهجر، فسوف يفقد الطفل الثقة فيها وفي البالغين عموماً وسوف تعرقل رحلته نحو الاستقلال النفسي. كذلك ستأثر شخصيته سلباً وسوف يعاني من آلام نفسية شديدة بعدما يبلغ وتبدأ رحلته الخاصة في الحب والعلاقات.

إذا كان يجب على الأم أن تعمل، فعليها بتوفير «أم بديلة» لطفلها في هذه المرحلة، ليشعر الطفل بالألفة والثقة والأمان والحضن. على الأم تجنب الاختفاء المفاجيء، فلا يستيقظ الطفل ليجدها قد ذهبت إلى العمل ولا يلتفت وسط لعبه ليجدها قد اختفت. الوداع اللائق بالطفل يجب أن يكون مباشرًا ودافئًا وقصيرًا.

هناك نوع آخر من ال Separation Anxiety وهو رفض الطفل الانفصال عن أمه وقت النوم. ينصح دكتور «وليام سيرز» الأم بالصبر و باحترام احتياجات الطفل النفسية وعدم تركه يبكي في حجرته حتى ينام. يذكرنا دكتور «سيرز» أن هذه مجرد مرحلة، وأن الاستقلال فطرة واحتياج بشري وأنه، عاجلاً أو آجلاً، سوف يرغب الطفل في النوم وحده. ينصحها كذلك بالاستمتاع بهذه المشاعر من الحب الصادق والدفء والأمومة.

المرحلة التالية من التشبث بالأهل تبدأ في عمر سنتين إلى أربع سنوات ويشعر الطفل بالقلق الشديد والرغبة من أن يترك وحده في مكان لا يألفه مع أشخاص لا يعرفهم، مثل الحضانة. تنصح «ماريا مونيسيوري» الأم بعدم ترك الطفل فجأة، وبأن يتم دخوله الحضانة بشكل تدريجي حتى يعتاد الطفل على المكان والأشخاص. في أول أسبوع تذهب الأم معه كل يوم لمدة ساعتين، ثم تأخذه وينصرفوا، حتى يعرف المكان جيداً وحتى يتعرف على مدرسته ويثق بها. في الأسبوع الثاني، تذهب معه لمدة ساعتين ثم تتركه لمدة ساعة أو ساعتين. تنتظر هي في مكان ما لتراقبه بدون أن يراها حتى تطمئن أنه تأقلم. تدريجياً تبدأ ساعات وجود الطفل في الحضانة تطول، وساعات تواجد الأم تقصر حتى يتم الانتقال بسلام.

تعود رهبة الانفصال لتهاجم الطفل عند دخول المدرسة، وسهولة التغلب عليها تعتمد كلياً على كيفية التعامل مع رهبة الانفصال في المراحل السابقة. الرواسب السلبية والمشاعر المزعجة سوف تعود لترجع الطفل في مرحلة المدرسة، والمشاعر الإيجابية والتجارب المطمئنة سوف تساعد الطفل على التغلب على رهبة دخول المدرسة. في هذه السن يستطيع الطفل أن يستوعب تماماً أن أمه سوف تعود، وأن المدرسة سوف تعتني به، وأن هذا الوقت سوف يكون ممتعاً ممتلئاً بالأنشطة. كلما كبر الطفل وتوسعت مداركه، كلما سهل عليه التعامل مع هذه الرهبة، وكلما استطاع استرجاع مشاعر الأمان والذكريات السعيدة.

في أي مرحلة، لا تنكروا على طفلكم حقه في هذا الشعور، ولا تسخروا من مخاوفه، ولا تقارنوه بإخوته وأقرانه. عليكم أن تطمئنوه أن الخوف من التغيير شعور طبيعي، وأنكم سوف تكونون في انتظاره لتسمعوا منه كل أحداث يومه. عليكم كذلك بتعويض الطفل عن فترة غيابكم عنه بالكثير من الوقت الخاص بينكما بدون تلفاز أو موبايل أو أي عامل من عوامل التشتيت. اجعلوا هدفكم هو تنمية رصيد الطفل من الذكريات السعيدة ومشاعر الأمان والبهجة، لأن هذا هو الرصيد الذي سوف يعتمد الطفل عليه في مواجهة رهبة الانفصال والتغيير.

كيف تودع طفلك خير وداع؟ كيف تودع الطفل باحترام؟ احترام مخاوفه واحترام احتياجاته واحترام المرحلة العمرية التي يمر بها.

قالت أم إنها تخرج إلى عملها وطفلها نائم لتتجنب تشبثه بها!

قالت أم أخرى إنها «تلهي» طفلها في أي شيء وتختفي دون أن يلاحظ!

قالت أم ثالثة إنها تتركه يبكي وسيتوقف عن البكاء عندما ينساها!

قالت الأستاذة «إيمان فكري»، معلمة «آدم»، وهي تشرح له الهيكل العظمي، أن لولا وجود العمود الفقري لتحول الجسد إلى هلام، ومثلت أمام الأطفال شكل انهيار الجسد وتقوضه على الأرض.

هل تعرفون من الناحية النفسية ما هو مرادف العمود الفقري؟ ما هو الشيء الذي يمنعنا من الانهيار ومن الغرق في دوامات المشاكل النفسية؟ ما الذي يبقينا أسوياء متزنين متماسكين؟

ليس الحب! ليست السعادة! ليس الذكاء! ليست المعرفة!

الإجابة هي: الأمان!

الشعور بالأمان هو العمود الفقري الذي لا نراه ولا نلمسه ولكننا بدوننا نتحول إلى هلام! كبالغين نشعر بالأمان في وجود الإيوان واليقين، في وجود مأوى وطعام وشراب وكسوة، في وجود دخل ثابت، في وجود الأهل والأقارب والأصدقاء، في وجود الحب!

أما الطفل فيشعر بالأمان فقط في وجودكم! أنتم _ الأم والأب _ أنتم الإيمان واليقين
والمأوى والطعام والشراب والكسوة والأهل والأصدقاء والحب! أنتم كل شيء!

عزيزتي الأم، ضعي نفسك مكان طفلك وهو يستيقظ من النوم ليجدك قد هجرته،
ويتكرر الهجر كل مرة تتركه نائم وتخرجي! كم مرة تعرض لهذا الزلزال النفسي؟ كيف
ستشعرين إذا استيقظت ولم تجدي سيارتك، وبعد ثماني ساعات أعادها شخص ما؟ كيف
تشعرين إذا ضاعت منك مفاتيح سيارتك فجأة؟ كيف ستشعرين إذا ضاعت محافظتك
فجأة؟ كيف ستشعرين إذا ضاعت مفاتيح منزلك؟ كيف ستشعرين إذا فقدت أوراقك
الرسمية كلها؟ هذه مقارنات مبسطة إلى أقصى درجات البساطة، علك تشعرين بما يشعر
به طفلك!

ضعي نفسك مكان طفلك الذي يلتفت حوله فجأة فلا يجده! لقد برجت طفلك على
ترقب الفقد وتوقعه، ترقب وتوقع فقد الحب، ترقب وتوقع الحزن في عز الفرح، ترقب
وتوقع فقد الأهل والسند في أي وقت وسيلازمه هذا الشعور طوال حياته!

أكثر ما يؤلم الإنسان في الفقد هو افتقاد الفرصة الأخيرة للوداع، الفرصة الأخيرة للتعبير
عن الحب، النظرة الأخيرة، الكلمة الأخيرة، الذكرى الأخيرة! لهذا عزيزتي الأم، من فضلك،
احترمي طفلك واحتياجه للأمان! تفهمي أن طفلك قبل عامين غير قادر على استرجاعك
من الذاكرة ليطمئن نفسه. تفهمي أن كل طفل مختلف، وإذا رأيت طفلك متشبهاً بك فلا
تدفعيه دفعاً في متاهات الأمراض النفسية المستقبلية، احتويه واحتضنيه واصبري حتى تمر
الأعوام الأولى بسلام. سيكبر وسيستقل عنك وسيكون لك مطلق الحرية عندها للخروج
والعمل والدراسة.

إذا اضطرت للخروج، لا تخرجي فجأة! يجب أن يعلم طفلك قبلها بيوم على الأقل
أنك ستخرجين، ويجب أن يعرف أين ستذهبين، وعليك أن تتأكدي أنه يدرك معنى ما
تقولين! إذا قلت أنك ذاهبة إلى العمل، فيجب أن يدرك معنى كلامك، وما هو «العمل».
يجب أن يعرف متى ستعودين، ويجب أن يعرف كيف يتصل بك إذا افتقدك، ويجب أن
تجيبه إذا اتصل. إذا كان طفلك ذاهباً إلى المدرسة، فلا تلقي به على الباب كمن تتخلص من

قطعة ثقيلة على قلبها! ادخلي معه واجلسي معه واحضري معه يوماً أو اثنين أو ثلاثة أو أكثر،
حتى يعتاد المكان ويطمئن ويشعر بالأمان!
انظري له وابتسمي وقبليه وودعيه ودعيه يودعك، لا تحتفي فجأة!