

التغيير

لقد نشأ أغلبنا في أسر ومدارس تلجأ إلى الضرب والعقاب الجسدي بمختلف أنواعه للتعامل مع الطفل الغاضب أو الطفل قليل الأدب أو الطفل المخطئ! لقد تشرب من تربي بهذه الطريقة الصراخ والإهانة والعنف كأسلوب وحيد حاسم للتعامل مع الأطفال المغضوب عليهم!

الكثيرون يرفضون هذا الأسلوب في التربية بعقلهم، لكن في مواقف كثيرة تنهار قدرتهم على السيطرة على ميراث العنف، ويكررون نفس الأخطاء، ثم يقعون في براثن الشعور بالذنب. مع الوقت والضغط، وتكرار العنف، تتبدل المشاعر وينتقل العنف من جيل الآباء إلى جيل الأبناء وتستمر دائرة العنف والقهر رغم النوايا الحسنة ومحاولات التغيير.

التغيير الحقيقي في السلوك طريق طويل وصعب ومليء بالانتكاسات! هذه بعض النصائح التي قد تساعد في رحلة التربية المرهقة:

- أحيطوا أنفسكم بالعديد من الآباء والأمهات الذين يشاركونكم نفس القناعات في التربية السلمية المسالمة. هؤلاء سوف يقومونكم حين تخطئوا ويساندونكم حين تخور قواكم!

- كرروا في بداية كل يوم عهدكم بعدم الصراخ في طفلكم! كرروا وعهدكم له بالحب والصبر!
- احضنوا طفلكم كثيرًا وقبلوه طويلاً، كل يوم! هذا هو المصدر الحقيقي لطاقة الصبر والحنان التي تحتاجونها!
- ذكروا أنفسكم بمعاناتكم الشخصية مع القهر والقمع والعنف!
- إذا أخطأتم في حق طفلكم، اعتذروا وكرروا الاعتذار! اعتذروا بالتفصيل! «أنا آسف! لقد أخطأت حين فعلت كذا وحين قلت كذا وحين وصفتك بكذا! هذا تصرف سيئ مني وأنا حقاً آسف! هل تسامحني؟»
- تذكروا أن كل شيء له علاج إلا النفس المكسورة! الملابس المتسخة يمكن تنظيفها أو شراء غيرها، والأشياء المكسورة يمكن إصلاحها أو الاستغناء عنها، لكن الطفل المكسور لا يمكن علاجه!
- امنعوا الخطأ قبل حدوثه قدر الإمكان! اعرفوا علامات التعب والإرهاق والزهق التي تظهر على طفلكم قبل ارتكاب الحماقات!
- الطفل الطبيعي يجب استخدام «لا»! لا تضعوه كثيرًا في مواقف الاختيار التي تكون نتيجتها لا. مثلاً: «أتريد أن تأكل جبنه وخيار أو بيض وخيار؟» الاختياران إيجابيان، وأياً كان رد الطفل فسوف تكونون سعداء.
- لا تنتقلوا من نشاط إلى آخر فجأة! أعطوا لطفلكم فرصة لتأهيل نفسه للخروج أو لمغادرة المكان أو لترك لعبة ما! هذه الفرصة قد تكون بالكلام المباشر أو بإشارات يعرفها الطفل. مثلاً: في المطعم يعرف الطفل أنكم على وشك المغادرة حين تتطلبوا الحساب وتدفعوا.
- اجعلوا هدفكم أن يكون عقاب الطفل هو اختفاء البسمة من على وجهكم حين تنظرون له أو ينظر إليكم.
- حين يخطئ الطفل لا تهاجموا شخصه بل انتقدوا تصرفه! بدلاً من «أنت غبي» قولوا «كسر الريموت ليس تصرفاً ذكياً! كيف سنشغل التلفزيون الآن؟»
- اسألوا طفلكم لماذا فعل هذا أو لماذا يرفض ذلك. ربما يكون له وجهة نظر في تصرفاته. إذا لم يكن هناك سبب فسوف يدرك خطأه ويتعلم منه.

- تذكروا أن الصراخ يؤدي إلى المزيد من الصراخ المضاد وأنك، كأم أو أب، الكبير البالغ المسيطر على الموقف.
 - كلنا نخطئ! المهم هو أن نتعلم من الخطأ ونتوقف عن تكراره!
 - لا تكابروا ولا تعاندوا ولا تستسلموا!
 - إذا كنتم تعانون من ضغوط كثيرة، تعاملوا مع الضغوط واستعينوا بالأهل والأصدقاء بدلاً من الانفجار في وجه الطفل!
 - طفلكم لن يتوقف عن ارتكاب الأخطاء! سوف يكبر الطفل وسوف تتغير أشكال الأخطاء! هذا واقع!
 - الكثير من الاهتمام والحب والضحك يقلل نوبات غضب الطفل والأخطاء التي ترتكب بغرض لفت انتباهكم!
 - اسألوا طفلكم أن يذكركم حين تخلفوا وعودكم له بالهدوء والسيطرة على انفعالاتكم!
 - يمكنكم البدء في التغيير اليوم، اليوم!
- نسبة الـ 5:1 في إنقاذ علاقتكم بطفلكم

اكتشف الباحثون النفسيون في مؤسسة «جوتمان» طريقة للتنبؤ بمصير الزيجات، الزيجات التي لا تقابل فيها كل لحظة سيئة أو كل شعور سلبي أو كل مشادة، بخمسة لحظات إيجابية تنتهي بالانفصال! تقول د. «لورا مارخام» إننا إذا طبقنا هذه القاعدة على علاقتنا بأطفالنا ستمكن من التنبؤ بشكل مستقبلنا معهم. هل تريدون علاقة تشوبها التصادمات والخلافات مع طفلكم في سن المراهقة؟ هل تريدونها فاترة سطحية؟ هل تريدونها متفجرة بلحظات الغضب ومشحونة بالسلبية؟ إذا كانت الإجابة لا، أنقذوا مستقبلكم الآن.

أمثلة الأخطاء السلبية في حق الطفل:

- الصراخ في وجهه.
- الضرب بكل أشكاله.
- الإهانة اللفظية.
- السخرية.
- عدم الانتباه لحديثه.

- النظرات الجارحة.
 - المقارنة بينه وبين طفل آخر.
 - اتهامه بصفات سلبية مثل الفشل أو الغباء.
 - تركه أمام التليفزيون «للتخلص منه».
 - حرمانه من حقه في الاستكشاف واللعب والمرح والخروج والفسح والانطلاق.
 - القهر والتحكم وفرض رأيكم بديكتاتورية.
- أمثلة التصرفات الإيجابية لتعويض الطفل:
- اللعب معاً بدون مقاطعات تليفونية وبدون شاشات وبدون زهق أو تملل. اللعب مع طفلكم بكل جوارحكم.
 - الضحك معاً. الضحك على مشاهد كوميدية أو الضحك أثناء اللعب.
 - الحزن. تكرار الأحضان والتعبير اللفظي الصريح عن حبكم لطفلكم.
 - الاعتذار الصريح المباشر عما بدر منكم مع إبداء الندم.
 - الكلام الإيجابي في حق الطفل مباشرة له وأمامه عند الحديث عنه.
 - الفسح والتنزه والاستمتاع بصحبة الطفل وأسئلته وتعليقاته وكلامه.
 - الإنصات للطفل وتشجيعه على فتح حديث معكم.
 - الابتسام في وجه الطفل كلما التقت أعينكم.
 - مشاركة الطفل أحداث يومكم والاستمتاع بالحوارات الشائقة معه.
 - تشجيعه على المناقشة وإبداء رأيه.
- امتنعوا عن تعويض طفلكم بشراء الألعاب أو الهدايا أو إعطائه المال، كطريقة لتعويضه عن قسوتكم أو إهانتكم أو اعتدائكم أو تجاهلكم. علاقتكم بطفلكم لا تصلحها الرشاوي المادية، بل بالعكس سيتعلم الطفل ابتزازكم واستغلالكم، ومع الوقت ستتلور مشاعره تجاهكم وتصبح سخطاً واحتقاراً لشخصكم وفكركم، حتى وإن لم يعبر عنها صراحة.
- تذكروا أن قوة علاقتكم بطفلكم وعمقها هي حجر الأساس في التربية والتهديب والتوجيه، وأن الاحترام المتبادل بينكم هو الاستثمار الحقيقي للمستقبل. مهما كانت أخطاؤكم في حق الطفل، ومهما ظننتم أنكم تأخرتم، ابدءوا الآن بمحاولة جادة لتقويم أنفسكم وتعديل سلوككم، وابدءوا الآن بتطبيق قاعدة الـ 5:1.