

أهل واثقون

أبناء مميزون

ثمانية مبادئ لتربية أطفال

تحبّون العيش معهم



أهل واثقون

أبناء مميزون

ثمانية مبادئ لتربية أطفال

تحبون العيش معهم

بوني هاريس

ماجستير علم تربية

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً :

When Your Kids Push Your Buttons

عندما يضغط أولادك على أعصابك

ترجمة

ناديا شبيب م. آ.

يتضمن هذا الكتاب ترجمة النص الأصلي الإنكليزي لكتاب  
"Confident Parents Remarkable Kids". حقوق الترجمة  
العربية مرخص بها قانونياً من الناشر Adams Media  
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين دار الرواد للنشر.

محفوظة  
جميع الحقوق  
© لدار الرواد للنشر

الطبعة الأولى

١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣ م

يُمنعُ شرعاً وقانوناً الاقتباسُ والنسخُ والتخزينُ أو استعمال أي  
جزء من هذا الكتاب أو حفظ المعلومات واسترجاعها بالوسائل  
العادية أو الإلكترونية أو التسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة  
بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من صاحب الحقوق.

ISBN (ردمك): 978-9933-401-56-6

العنوان: أهل واثقون ، أبناء مميزون

الموضوع: تربية

تأليف: بوني هاريس، ماجستير علم تربية .

ترجمة: ناديا شبيب م . آ.

التدقيق اللغوي: محمد زكريا الزعيم

الإخراج الفني وتصميم الغلاف: فيصل حفيان

عدد الصفحات: ٣٠٤ صفحة

قياس الصفحات: ٢٢ × ١٥



دار الرواد للنشر

PIONEERS PUBLISHING HOUSE

سورية - دمشق - حلبوني - شارع مسلم البارودي  
تلفاكس: +963 11 2228261 - ص ب: 4943  
www.rowadpub.com  
info@rowadpub.com

# إهداء

إلى أولئك الأهل جميعاً الذين يملكون من الشجاعة

ما يكفي للسباحة عكس التيار



## شكر وتقدير

طوال السنوات العشرين الماضية كانت لدي الفرصة للعمل مع أهالي من مختلف أنحاء العالم ، لمساعدتهم على فهم سلوكهم وسلوك أطفالهم. وما كنت أدري كيف أتصرف بشكل سليم لولا قصصهم عما مروا به من جهة ، ورغبتهم في استيفاء جملة ما يستطيعون تعلمه عن المهمة الأسمى لهم على الإطلاق ، وشجاعتهم في تغيير النماذج القديمة من جهة أخرى. إنني مدينة بالشكر الجزيل لكل أب ولكل أم قد عملت معهم.

وأقدم بشكر خاص لوكيل أعالي، آل زوكرمان، لصبره على عملي للوصول بهذا الكتاب إلى مرحلة الإنجاز، ولإيمانه بهذا العمل.

كما أشكر الأشخاص الكثيرين الذين ساعدوني ودعموني للخروج بعملتي هذا إلى النور، ليصبح في متناول المزيد من الأهل. وأذكر منهم على سبيل المثال لا الحصر: كريستين فرايكمان، كارول ليك، ليز برودريك، كارول لوتلن، لي بورويل، ديب نافاس، دون ماكجيليفراي، نانسي ألبانيز، جون وميليسا هود، بيكي غودهارت، إيمي آينهورن، بينغ وو، جينيفر كوشنيي وباولا مونيي في آدامس ميديا، وزوجي المتفاني والصبور جداً باكستر هاريس، وولديّ مولّي وكيسي اللذين أحببت العيش معهما.



## فهرس المحتويات

٥	إهداء
٧	شكر وتقدير
١٩	مقدمة

### القسم الأول : المبادئ الثمانية : للأبوة الواثقة

#### الفصل ١

٢٧	المبدأ الأول : ولدي يريد أن يكون ناجحاً
٣٠	الثقة الأساسية
٣٣	نية النجاح
٣٤	الخروج من ساحة المعركة
٣٦	الأطفال أكثر قدرة مما نظن
٣٧	مولود لينجح
٣٩	الخروج عن المسار والدخول في الحلقة المفرغة

## الفصل ٢

٤٩. . . . . المبدأ الثاني : السلوك هو دليلي .
٥٠. . . . . معنى السلوك .
٥١. . . . . أخذ السلوك بالقيمة الظاهرية .
٥٢. . . . . البحث عن الجذور .
٥٨. . . . . فهم السلوك السيئ : رؤية العوائق .
٦٠. . . . . الاستماع بدلاً من الرد .
٦٦. . . . . ترجمة لغة الأطفال (Childology) .
٦٩. . . . . سلوكيات الحماية الذاتية .

## الفصل ٣

٧٣. . . . . المبدأ الثالث : حاجة ولدي الكبرى هي القبول .
٧٥. . . . . القبول اللامشروط .
٧٦. . . . . ماذا سيفكر الناس ؟
٧٨. . . . . الأم صاحبة المقولة ” لقد جرّبت كل شيء ولكن دون جدوى ” .
٨٥. . . . . أطفال ” مختلفون ” .
٩٢. . . . . دور المخاوف والشكوك .

## الفصل ٤

- المبدأ الرابع : لنضع التوقعات في سبيل النجاح . . . . . ٩٧
- تعريف النجاح . . . . . ٩٩
- التوقعات العالية غالباً ما تكون غير واقعية . . . . . ١٠٠
- تعديل التوقعات في سبيل النجاح . . . . . ١٠٢
- مهمة الطفل الحصول على ما يريد حين يريد . . . . . ١٠٩
- سيرتفع الأطفال إلى مستوى التحدي حين يُعرض عليهم . . . . . ١١٠
- الاعتراف بنقاط القوة ونقاط الضعف . . . . . ١١٤

## الفصل ٥

- المبدأ الخامس : التواصل يقوي العلاقة . . . . . ١١٩
- الفجوة . . . . . ١٢٠
- لنتعلم صنع التواصل . . . . . ١٢٢
- استخدام التواصل الترابطي . . . . . ١٢٥
- حين نظن أننا نعرف أفضل من أولادنا . . . . . ١٣٩
- لا تأخذي الأمر شخصياً . . . . . ١٤٢
- تناول العضلات الصعبة . . . . . ١٤٣

## الفصل ٦

- المبدأ السادس : السلوك الذي أركّز عليه هو الذي يتنامى . . ١٤٧
- التركيز الواعي . . . . . ١٤٨
- ” جزر الكفاءة ” . . . . . ١٥٢
- مكافآت وجوائز مقابل التركيز الواعي . . . . . ١٥٤
- مشكلة اللوم . . . . . ١٦١
- الحياة داخل الصندوق . . . . . ١٦٢

## الفصل ٧

- المبدأ السابع : حل المشكلات، وليس العقاب، يعلم المسؤولية . . ١٦٩
- السيطرة مقابل السلطة . . . . . ١٧٠
- المشكلة المترافقة مع العقوبة . . . . . ١٧١
- معنى الانضباط . . . . . ١٧٣
- ابحث عن الخوف الكامن تحت الغضب . . . . . ١٧٤
- قوة الاختيار والعواقب . . . . . ١٧٥
- ما البديل: التغيير إلى حل المشكلات . . . . . ١٧٨
- تحمل المسؤولية والمنطق . . . . . ١٨٣
- العواقب المنطقية . . . . . ١٨٥
- التفاوض . . . . . ١٨٨
- تعزيز الأطفال باللعب غير الموجه . . . . . ١٩٣

## الفصل ٨

- المبدأ الثامن : الحدود الجيدة تعني التوازن الجيد . . . . . ١٩٩
- تعريف الحدود . . . . . ٢٠١
- مشكلة من هي؟ . . . . . ٢٠٤
- ليس عليك أن تمتلكي الإجابة . . . . . ٢٠٨
- أنتِ غير مسؤولة عن مشاعر طفلك . . . . . ٢١١
- قيمة كلمة ”لا“ ووضع القيود . . . . . ٢١٣
- نفض القدوة. . . . . ٢١٦
- التخلي عن الحصيلة . . . . . ٢١٨

## القسم الثاني : تطبيق المبادئ الثمانية في الحياة اليومية

## الفصل ٩

- فترة العجالة الصباحية . . . . . ٢٢٥
- كيف يكون السلوك معداً للنجاح . . . . . ٢٢٥
- إلام يشير السلوك؟ . . . . . ٢٢٦
- هل القبول غير مشروط؟ . . . . . ٢٢٧
- هل توضع التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟ . . . . . ٢٢٨

- هل تمّ التواصل؟ ٢٢٩ . . . . .
- أيّ الصفات بحاجة للتركيز عليها من أجل النمو. ٢٣٠ . . . . .
- كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟ ٢٣١ . . . . .
- هل تحافظ الحدود القوية على توازن جيد؟ ٢٣٣ . . . . .

## الفصل ١٠

- الأعمال اليومية . . . . . ٢٣٥
- كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟ ٢٣٥ . . . . .
- إلام يشير السلوك؟ ٢٣٦ . . . . .
- هل القبول غير مشروط؟ ٢٣٧ . . . . .
- هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟ ٢٣٨ . . . . .
- هل تمّ التواصل؟ ٢٣٨ . . . . .
- أي الصفات تحتاج للتركيز عليها من أجل النمو؟ ٢٤٠ . . . . .
- كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟ ٢٤٠ . . . . .
- هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟ ٢٤٢ . . . . .

## الفصل ١١

- تنافس الإخوة. . . . . ٢٤٥
- كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟ ٢٤٥ . . . . .

٢٤٦	إلام یشیر السلوك؟
٢٤٧	هل القبول غير مشروط؟
٢٤٨	هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟
٢٤٨	هل تمّ التواصل؟
٢٤٩	أي الصفات تحتاج للتركيز عليها من أجل النمو؟
٢٥٠	كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟
٢٥٤	حل المشكلة دون تأنيب؟
٢٥٦	هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟

## الفصل ١٢

٢٥٧	ضغط الأقران
٢٥٧	كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟
٢٥٨	إلام یشیر السلوك؟
٢٥٩	هل القبول غير مشروط؟
٢٥٩	هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟
٢٦٠	هل تمّ التواصل؟
٢٦٢	أي الصفات بحاجة للتركيز عليها من أجل النمو؟
٢٦٤	كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟
٢٦٦	هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟

### الفصل ١٣

- ٢٦٧ . . . . . الفروض المدرسية.
- ٢٦٧ . . . . . كيف يكون السلوك معداً للنجاح . . . . .
- ٢٦٨ . . . . . إلام يشير السلوك؟ . . . . .
- ٢٦٩ . . . . . هل القبول غير مشروط؟ . . . . .
- ٢٧٠ . . . . . هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟ . . . . .
- ٢٧١ . . . . . هل تمّ التواصل؟ . . . . .
- ٢٧٢ . . . . . أي الصفات بحاجة للتركيز عليها من أجل النمو؟ . . . . .
- ٢٧٢ . . . . . كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟ . . . . .
- ٢٧٦ . . . . . هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟ . . . . .

### الفصل ١٤

- ٢٧٧ . . . . . أوقات الطعام . . . . .
- ٢٧٧ . . . . . كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟ . . . . .
- ٢٧٨ . . . . . إلام يشير السلوك؟ . . . . .
- ٢٧٩ . . . . . هل القبول غير مشروط؟ . . . . .
- ٢٨٠ . . . . . هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟ . . . . .
- ٢٨١ . . . . . هل تمّ التواصل؟ . . . . .

- أي الصفات بحاجة للتركيز عليها من أجل النمو؟ . . . . . ٢٨٢
- كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟ . . . . . ٢٨٣
- هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟ . . . . . ٢٨٥

## الفصل ١٥

- أوقات النوم . . . . . ٢٨٧
- كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟ . . . . . ٢٨٨
- إلام يشير السلوك؟ . . . . . ٢٨٨
- هل القبول غير مشروط؟ . . . . . ٢٨٩
- هل توضع التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟ . . . . . ٢٩٠
- هل تمّ التواصل؟ . . . . . ٢٩١
- أي الصفات تحتاج للتركيز عليها من أجل النمو؟ . . . . . ٢٩٢
- كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟ . . . . . ٢٩٣
- هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟ . . . . . ٢٩٥
- ملاحظات ختامية . . . . . ٢٩٧
- مقترحات . . . . . ٣٠١



## مقدمة

علمني أطفالي درسين مهمين: أولهما أن كل طفل يختلف اختلافاً كلياً عن الآخر، وبالتالي فهو يفرض عليك أن تتوقعي منه شيئاً مختلفاً عما تتوقعينه من غيره من الأطفال. وثانيهما، أن العقوبات والمكافآت لا تعلم أي شيء ذي قيمة. لدى مراقبتي لأطفالي لاكتشاف الأشياء التي يمكن أن تعينني على تربيتهم من الأشياء التي لن تفيدني، سحرني السلوك الإنساني أي الأسباب الكامنة وراء الاستجابة التي يظهرها كل من الأهل والأطفال تجاه بعضهم، وكيف يؤثر ذلك التفاعل بينهما على سلوك الأطفال في المستقبل وعلى رفاههم.

حين قرأت كتاب لويزا كابلان<sup>(١)</sup> في مرحلة الدراسات العليا، تعاطفت بشكل لا حدود له مع تشوش الأطفال الصغار وإحباطهم، وتعلمت ما سينجم عن سوء فهم سلوكهم. في ذلك الوقت كان ابني يبلغ الرابعة فقط من العمر، ولكنني على أي حال حزنت لأنني لم أصل إلى هذه المعلومات قبل ذلك الحين. ومن يومها نذرت أمومتي وعملي التعليمي لأظهر معاناة الأطفال، ولأوضح السبب وراء تصرفهم بالطريقة التي يتصرفون بها. وتعلمت أن أرى الحياة من خلال عيون الأطفال.

(١) Kaplan, Louise: "Oneness and Separateness: From Infant to Individual"

لقد ربيت أولادي حتى كبروا حسب المبادئ التي أخطتها في هذا الكتاب. رغم أنها لم تكن مكتملة آنذاك كما هي عليه اليوم. ويسرني أن أتحدث بدايةً عن فعاليتها. طفلاي اليوم شخصان راشدان تتجسد فيهما الصفات التي طالما تأملت أن يتصفا بها، إضافة إلى بعض مما لم أكن أتوقعه. إنهما شاب وشابة رائعان، وإنني معجبة بهما إلى حدٍ بعيد. لقد تعلمتا دون استخدام العقاب، أن يكونا محترمين ومسؤولين وأن يُعنيا بالآخرين. لقد كانت الحياة معهما مبهجة معظم الوقت ولا نزال نستمتع بعلاقة مفعمة بالحب المتبادل. إذا كنتِ لا تريدين لأطفالك أن يغادروا عش الأسرة دون أن يكونوا قد استمتعوا بمثل هذا الماضي المتألق، فهذا هو الوقت المناسب لتبديئي التركيز على كل ما يثير إعجابك بهم، واحترامك وحبك لهم، فتغذيه.

كمدرسٍ للتربية الأسرية على مدى السنوات العشرين التي مضت، تعاملت مع الأبوين في أجزاء مختلفة من هذا العالم وتعلمت الكثير مما يرغب الأهل به. فأنتم تريدون أن تكونوا كأفضل ما يمكن أن يكون الأهل عليه، ولكنكم تصابون بالإحباط بسهولة. وها أنتم أولاء تقولون وتفعلون ما أقسمتم على عدم قوله وفعله. أنتم لا تريدون أن تربيوا أطفالكم بالطريقة التي تربيتم عليها، ولكنكم تفتقدون البديل. فأنتم تريدون أن تعلموا أولادكم الصالح من الطالح، ولكنكم تعلمون بأن الطرائق القديمة لا تجدي نفعاً مع أطفالكم. لعلكم قد أدركتم أن كلاً من طريقة الوقت المستقطع وطريقة العقاب غير ذات جدوى، ولكن حين يسيطر عليك نفاذ الصبر، أيتها الأم، أو الشعور بالذنب تجدين نفسك تراوحيين بين التهديدات الفارغة والاستسلام. فأنت إنسانة قد استفذتك الصراعات اليومية على السلطة، والحجج اللانهائية، ونال منك الجهد

الذي يتطلبه القيام بذلك كله في غضون الوقت المحدود المتوفر لديك. أنت تريدين لأولادك أن يرفعوا صوتهم بما لم ترفعي أنت صوتك به ألبتة، ولكنهم، حين يفعلون ذلك، تثار أعصابك، لأنهم يقولون ويفعلون ما لم تجرئي أبداً أنت على قوله أو فعله. أنت تريدين بشدة أن تفعلي ما هو صحيح، أن يكون لديك أطفال سعداء ومسؤولون، ولكن طرائقك في تربيتهم تبقى ذات تأثير عكسي.

عالم اليوم مختلف، وأنت مختلفة، وأطفالك يجنون الفائدة من ذلك. إنهم يعلمون أنك لن تستعملي أساليب القوة والخوف لتربيتهم. فهم يستطيعون التعبير عما يجول في أذهانهم والعيش متحررين من التقاليد. هذا هو الخبر الجيد. أما الخبر السيئ فهو أنك ربما لا تعرفين كيف تضعين الحدود بفعالية وتقولين "لا" من غير اللجوء إلى أساليب الخوف تلك، ولعلك أنت نفسك تناضلين في سبيل استحقاقك للاحترام. فأنت تريدين أن يحبك أولادك وتحشين من ردود الأفعال التي ستواجهينها إذا قلت "لا". أو أنك تقولين "لا" ولكنك تشعرين بالإرهاق حين لا يستمع أولادك إليك أو لا يفعلون ما تقولينه لهم. أنت تودين أن تكوني المسيطرة، وأولادك يجعلونك تركعين على الركبتين. حين تتأرجح الطرائق الوالدية بين الصداقة المثلى والتهديدات الفارغة سيجد أطفالك مجالاً لبسط نفوذهم. بهذا يتعلمون أنهم لن يُحاسبوا، أو ليس على نحو جاد. الضرب والصراخ والحبس والعزل تصرفات لا تجدي نفعاً مع معظم أطفال اليوم لأنهم لن يسمحوا بها. إنهم ليسوا بخائفين كما كنت خائفة. فهم يطلبون الاحترام، ولكنك تسيئين قراءة طلباتهم وترين فيها وثائق رفض وعدم احترام لأن هذا هو ما فعله والداك.

مفتاح تحسين الأمور لإيجاد طريقة أفضل هو التغيير في الإدراك والفهم. أمر بسيط إلا أنه ضخمة وكبير. ولكن يجب أن تملكي إرادة التغيير وأن

تتعهدى بالممارسة. سيبدو الأمر وكأنك تتعلمين لغة أجنبية. قد تظنّين بأنك تدعين أطفالك ينجون بأفعالهم. إذ من الصعب في البداية الاعتقاد بأن العدل والمنطق يمكن أن يكونا طرائق فعالة للتربية. والاستغناء عن العادات القديمة هو الجزء الصعب.

يحتاج أطفالك إلى أن تملكي زمام القيادة، فهذه مسؤوليتك. ولكن لتكوني كذلك عليك أن تحافظي على رباطة جأشك، وأن تبقي هادئةً لدى مواجهة حتى أشد المواقف صعوبة. من السهل فقدان السيطرة، ومن الصعب أن تبقي مسافة كافية بينك وبين الموقف بشكل تحافظين معه على موقع القيادة. فكل قصة نجاح أسمعها من أحد الوالدين كانت تحوي: "لقد كنت قادراً على البقاء هادئاً" أو "لم أفقد أعصابي".

إننا غير مسؤولين عن مشاعر أطفالنا وسلوكهم ولكننا نحمل كامل المسؤولية عن مشاعرنا وسلوكنا. وفي حين أن سلوكياتهم هي مرآة تعكس ما يمرون به، فإننا عندما نهض بمسؤولية أنفسنا ونكف عن حمل أطفالنا على التغيير، فسننتغير نحن. حين نتصرف كراشدين، كما ينبغي لنا أن نكون، يستطيع أطفالنا أن يتصرفوا على طبيعتهم، أي كأطفال تحبون العيش معهم.

يمكن للمبادئ الثمانية التي نعرضها في هذا الكتاب أن تغيّر حياتك. ستساعدك على تطوير فلسفتك الأبوية. وحين تملكين فلسفة أساسية فإنها تزودك بمخزون تهلين منه بحيث تكون استجابتك متينة وثابتة أياً كان الموقف الذي ظهر أمامك وأياً كانت حالتك الذهنية. نحن نحتاج لمبادئ نعتمد عليها في أوقات التوتر حين لا نملك الوقت للتفكير، حين يحترق طعام العشاء، ويصيح الطفل الرضيع، ويتعارك الإخوة، حين نفقد

الصبر ونكون متعبين وحين نكون وسط الأزمة. إن التمسك بهذه المبادئ الثمانية يعني أن القرارات الأبوية ثابتة أياً كان الموقف، وأن احتياجاتك واحتياجات أطفالك مؤمنة وبشكل متوازن. أضيفي إلى هذه المكونات الثمانية قيمك الشخصية والثقافية وستصبح أمومتك وصفاً للنجاح.

ستراودك الشكوك والتساؤلات على الدوام، وسترتكبين الكثير من الأخطاء، ولن تكوني في يوم ما كاملةً. ولكن حين تعلمين أنك تملكين مبادئ موثوقة تعتمدين عليها فإن هذا يمنح أمومتك جرعة من الثقة. وحين يطرح أصدقاؤك وأقاربك المتشككون التساؤلات حول موقفك فإنك تقفين على أرض صلبة وستكونين قادرة على شرح قراراتك والتصدي للحجج التي يسوقونها، بل وستكونين قادرة حتى على التأثير على الآخرين ليكونوا أهلاً أكثر وعياً. مساعدتك لأطفالك في مشاكلهم ستعود عليك شعوراً بالرضا والإنجاز. وسيتملكك العجب إلى أي درجة يمكن أن يكون ذلك سهلاً دون العودة إلى تلك الطرائق التي تكرهينها. في الواقع، تستطيعين أن تنشئي أطفالاً يبهجك العيش معهم، ويبحثون هم بدورهم خلال حياتهم كلها عن مرتع للأمان والرعاية في كنفك.

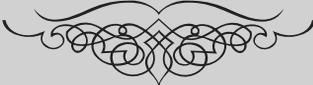
أهل واثقون ، أبناء مميزون هو الكتاب الذي ستتمنين لو أن أهلك قد قرؤوه. فكل فصل من الفصول الثمانية في القسم الأول منه يصف بكل معنى الكلمة واحداً من المبادئ الثمانية موضحاً بقصص حقيقية ترافقه. ينتهي كل فصل بقائمة تتضمن النقاط الرئيسية وممارسات تساعدك على تطبيق هذه المبادئ في حياتك الشخصية. وما إن تطبقها حتى تبدئي التقية عن صفات أولادك المميزة وعن قدراتهم ورؤيتهم أكثر بكثير من المزعجات المتعلقة بهم ونقائصهم. ستعتبرين سلوكهم دليلاً لا كارثةً، وستتعلمين كيف تكونين رجل التحري بدلاً من أن تكوني ضابط

الشرطة. ستتعلمين كيفية التواصل مع أطفالك ، حتى في أقدس الأوقات ، وستعلمينهم حلّ المشكلات وتحمل المسؤولية وأن يكونوا مسؤولين عن أعمالهم ، كل هذا دون عقاب أو لوم. وستكسبين السلطة التي يريدك أطفالك فعلاً أن تمتلكها.

يصحبك القسم الثاني خلال سبعة جوانب من يوم شائع وعادي في حياة سبع أسر ويريك كيف تطبّق المبادئ. تزخر هذه القصص بمقترحات حول طرائق لحلّ العضلات اليومية التي يمكن أن تلائم أسرتك. بالرغم من أن القصص في هذا الكتاب تشمل الأطفال إلى ما قبل المراهقة فإن المبادئ تحافظ على مصداقيتها طوال مرحلة وجود علاقة الأبوة والبنوة.

يكون الأطفال متعاونين ومحترمين حين يوجد في الأسرة توازن ، كالدمية ذات الأجزاء المتحركة التي ترقص في النسيم. ولكن إذا وجد عنصر شديد الثقل في أحد أجزاء الدمية ، فإنه لن يرقص ، عدلي موضع الثقل وسوف يترمم التوازن. إذا حمّلت احتياجاتك أو احتياجات طفلك بشكل دائم وزناً أكبر يتعطلّ التوازن. تعلّمي لعبة التوازن واستكشفي كم يمكن للحياة أن تكون أكثر بهجة.

# القسم الأول



المبادئ الثمانية

للأبوة الواثقة



## الفصل ١

### المبدأ الأول

#### ولدي يريد أن يكون ناجحاً

”أنا أكرهك! فأنت لا تسمحين لي بالحصول على أي شيء أريده. أتمنى لو كانت والدته جيف هي أمي، فهي تدعه يلعب بتلك اللعبة الوقت كله. أما أنت فحججك كلها غير مقنعة“. جيرد، ابن الثماني سنوات، الذي كان يتقن الدور، بدأ بسرد قائمة الشكاوى المعتادة، حين أجابت كاثلين طلبه بالرفض مرة أخرى بخصوص لعبة الفيديو. وتابع قائلاً: ”كل طفل آخر يحصل على اللعب التي يريدها“. إن قول كلمة ”لا“ لجيرد على أي شيء يريده كان بمثابة دعوة فعّالة لغضب عارم. فطلبه الذي كان غير قابل للتلبية كان يولد لديه غضباً متكرراً. ما من أحد كان قادراً على مجادلة كاثلين أو التغلب عليها كما يفعل جيرد، طفلها الأكثر عناداً والثالث بين أولادها الأربعة. كانت تعلم أن الجدل والملاحظات المؤذية لن تتوقف حتى ينام في ذلك المساء، حين تدخل هي الأخرى سريرها مستنفدة القوى مثبّطة الهمة. وهكذا فقد كان آخر ما يمكن لكاثلين أن تصف به سلوك جيرد بأنه سلوك ناجح.

كانت تشكو قائلة: ”مع كل يوم جديد يوجد شيء جديد“ ، ”هل أستطيع أن أحصل على ذلك؟ يجب أن أفعل هذا... إنه يقودني إلى الجنون! أقسم بأنني لا أحبه في بعض الأحيان. إنه يجعلني أصرخ حتى يبح صوتي، ثم يسخر مني! أرسله إلى غرفته، أضعه في الوقت المستقطع، أسحب منه الامتيازات.... لقد جرّبت كل شيء ولا شيء يجدي معه نفعاً. لم لا يستطيع أن يفعل ما أطلبه أبداً؟ لم يجب أن تكون الحياة على هذا الشكل؟“

كلا، ليس من الضروري أن تكون الحياة على هذا الشكل. المشكلة بالنسبة لكاثلين هي أنّ ”كل شيء“ جرّيته هو سلسلة من تقنيات جعلتها تدور في حلقة مفرغة وقادتها إلى ميدان من المخاوف والتوقعات التي تضع أطفالاً مثل جيرد في موضع الإخفاق مراراً وتكراراً. وجيرد بدوره ليس لديه أي فرصة للنجاح في مواقف كهذه.

كاثلين أم محبة ومهتمة وذات نوايا طيبة، لكنّ الإحباطات غمرتها. فهي تفترض أن جيرد هو مصدر ألم حتى قبل أن يفتح فمه. كانت تعلم بأنها ستمضي يومها محاولة ببساطة تجاوز اليوم دون غضب شديد. وتعتقد أن الطريقة الوحيدة لتحمله على الانضباط هي السيطرة، ولكنها شعرت في غالبية الأحيان أنها فاقدة للسيطرة. العقوبات لم تُجدِ نفعاً، فقد كان يقاوم تهديداتها ويزداد غضباً، فتلومه وتلوم نفسها. وحين أصبح اللوم والسيطرة أساساً للعلاقة بينهما لم يعد أي شيء ينفع. وبقي الحال كذلك إلى أن وجدت كاثلين طريقة لتخرج عن إطار ملاحظاتها وتوقعاتها المألوفة وأن ترى جيرد بشكل مختلف عما كانت تفعل، وأن تستجيب له بدلاً من أن يكون لها رد فعل عليه. بعد ذلك بدأت ديناميكية الأسرة كلها بالتغير.

في نهاية المطاف جاءتني كاثلين للاستشارة. لقد اتضح لي بسرعة أن فهمها لجيرد أبقاها أسيرة الإحباط والغضب. كان تركيزها منصباً على إخفاقاته، لذا رأى جيرد صورته المنعكسة في عينيها كإنسان مخفق. كانت كاثلين بحاجة لأن ترى العالم كما يراه جيرد، وأن تسمع وقع كلماتها في أذنيه، وأن تغيّر ما كان يصل إليه من خلال عينيها وصوتها ولفة جسدها. إنها لم تستطع تغيير ولدها، ولكنها استطاعت تغيير الطريقة التي تراه بها.

لقد قمنا باستعادة المشهد تلو الآخر، حيث كشف عناده وجدّله وملاحظاته الجارحة عن حاجته الماسّة لأن يُسمع صوته. ولكن بما أن كاثلين أخذت سلوك ابنها بمعناه الظاهري ورأته فقط متحدّياً ووقحاً، كان عليه أن يحاول بشكل أقسى وبدرجة أعلى ليجعلها تستمع له. لم يكن يعرف كيف يقول: ”أمّاه، كلّ ما تحتاجين إلى القيام به هو أن تقبليني. إني أشعر بجرح عميق حين أفكر أنك تكرهيني، وأتمنى لو كنت أكثر شبيهاً بإخوتي“. كل ما كان باستطاعة جيرد فعله هو محاولة الوصول إليها بسلوكه، بتلميحات بدت محبطة، مشوّشة، وقد أسيء فهمها. لقد كانت تلك ردود أفعاله على توقّعات والدته منه، والتي كانت تخبره أنه لا يستطيع قط القيام بما ينبغي. لقد تولدت لديه القناعة أنه مصدر للألم، لذا فقد تصرّف على ذلك الأساس.

كاثلين لم تفهم أياً من تلميحاته أو توقّعاتها نفسها. إذ لم يخطر ببالها مطلقاً أنها وزوجها كان عليهما أن يتغير أولاً.

## الثقة الأساسية

يريد الأطفال أن يكونوا ناجحين. وليس هناك طفل يسعد بكونه متلاعباً أو خارج حدود السيطرة. يُعرّف النجاح في هذا السياق بأنه حسّ الصواب والإنجاز الشخصي و قدرة المرء المتنامية على التعبير عن حاجاته وتلبيةها، وبالعيش في توازن أو توافق مع نفسه ومع عالمه، لكي يكون في حالة من التنظيم أو الاستقرار. يشعر الطفل الناجح بالثقة في نفسه وبالأمان عاطفياً. ويتناسب سلوكه مع مزاجه ومرحلة نموه. ولا علاقة لتعريف النجاح هذا بامتلاك الأشياء، المال، أو تحقيق المنجزات، بل بالتوازن الداخلي والشعور بأن المرء بخير.

يجب أن يكون جوهر تربية الطفل الناجح، الثقة الأساسية به  
وبعملية نموه.

يتطلب هذا من الوالدين العودة خطوة إلى الوراء والتأمل؛ من أجل فهم دوافع الطفل والثقة بها، ومعرفة مَنْ هو الطفل، وما هو قادر عليه، قبل أن يخطوا نحو مراقبة سلوكه.

ما إن عرفت كاثلين هذا حتى غمرها الشعور بالذنب. فهي الآن قلقة خوفاً من أن تكون قد تسببت لجيرد بأذى يدوم مدى الحياة. فأقنعتها بأن تغيير تصوراتها من شأنه أن يكون بمثابة هدية له، حين يثق بأن تغييرها كان حقيقياً. ومثل هذا النوع من الشفاء يمكن أن يحصل في أي وقت كان. فقد يكون أحياناً مباشراً وقد يستلزم في أحيان أخرى بعض الوقت، ولكن لا يمكن أبداً أن يكون الوقت متأخراً للبدء به. وبالفعل

استطاعت كاتلين بالممارسة والإدراك المستمر لردود أفعالها أن تشهد كيف أن الرؤية المختلفة لسلوك جيرد قد ساعدته. إلا أن الجزء الأصعب كان الثقة بهذه الرؤية الجديدة. ولكنها في وقت قصير استطاعت أن ترى أنه يحاول فعلاً جاهداً، إذ لم يكن يسعى للنيل منها أو إنهاكها، إنما كانت مخاوفها هي من يوحى لها بذلك. لذا فقد قررت أن تعطيه فرصة.

”أوه، انظري إلى هذا!“ صاح جيرد حين اقترب هو ووالدته من معرض لأجهزة تشغيل الأقراص المدمجة وهما في طريقهما لإحضار هدية لصديقه بمناسبة عيد ميلاده. ”حسناً“، فكرت كاتلين، ”الفرصة مواتية الآن، فهل أستطيع فعل ذلك؟“ واستعرضت في ذهنها المعركة القديمة التي جرت بينهما، حيث كسر جيرد جهاز الأقراص الخاص به وإنه ليرجو الآن الحصول على جهاز جديد. حسب المسار القديم للأمر ربما كانت تقول له: ”كلا، جيرد! هيا بنا، أسرع! لقد أخبرتك بأننا لن نشترى شيئاً سوى هدية عيد الميلاد. لدي ألف عمل وعمل لإنجازه في هذا اليوم، وليس لدي الوقت لهذا. لو لم تكن أخرق إلى ذلك الحد مع جهازك..“ وثرثرة كثيرة مشابهة. دائماً كان الأمر نفسه يحدث، لقد أدركت ذلك الآن. صحيح أنه لم يكن بالأمر المرعب ولا المؤذي، ولكنها استطاعت الآن أن تبصر كيف كان لردود أفعالها ذلك الطابع الحاسم الذي كان يجعل ابنها دفاعياً وعنيداً ومصدراً للألم.

هذه المرة فكرت كاتلين بمسار آخر للأمر وقررت أن تأخذ وقتها. توقفت ونظرت إلى ما استرعى انتباهه قائلة: ”إنها جميلة وغير مبالغ فيها. وكلها ذات ألوان مختلفة، وأسعار مختلفة. ترى ما السمات التي تجعل جهازاً أعلى من غيره من الأجهزة؟“

رفع جيرد نظره إلى أمه وقد صُدم.

”هل هي السماعات المختلفة؟“ أضافت كاثلين بشجاعة.

بعد أن اقتنع جيرد بأن المتحدثّة هي أمه بالفعل كان مسروراً جداً وفخوراً لأنه سيثقفها حول سمات الأجهزة. وتعجّبت أمه من معارفه في هذا المجال. ولاحظت استرخاء جسده كله. فقد كان يتوقع معركة لم تحدث.

”إذا أردت أن تشتري جهازاً هل تعتقد أن الجهاز الأعلى يستحق النقود التي ستُدفع مقابله؟“

ومرة أخرى شرح جيرد بكل حماسة أيّ جهاز يمكن أن يختار والسبب في ذلك. ثم جاء السؤال الذي لا يمكن تلافيه: ”هل يمكنني الحصول على واحد؟“

وبعد لأي، قالت كاثلين بهدوء، ”أنا لن أشتري لك جهازاً. ولكن بإمكانك أن تفكر بطريقة للحصول بنفسك على واحد.“ بعد لحظة من خيبة الأمل، شغلّ الصبي تلافيف مخّه. ثمّ خرج بخطة لتنظيف مرآب السيارة وجمع الأوراق. الآن تحوّل نفاذ صبره من حمل أمه على الاستسلام له، إلى شراء هدية عيد الميلاد لصديقه بسرعة كيما يتمكن من الوصول إلى البيت والبدء بكسب النقود. لقد استلزم الأمر بعض الوقت والتذكير، ولكن في النهاية كسب جيرد المال. لقد كانت النظرة التي ارتسمت على محياه حينما دفع هو ثمن جهاز تشغيل الأقراص جديدة حقاً بالانتظار. ”ما كنت لأظنّ أبداً أن هذا يمكن أن يحدث يوماً“، هكذا علّقت كاثلين بشيء من الفخر.

## نية النجاح

بدلاً من أن تدفع بجدول أعمالها قدماً إلى الأمام، متوقّعة من جيرد أن يحدو حذوها، وهذا أمر كان يثيره دائماً، توقفت كاتلين هذه المرة لرؤية جدول أعماله. لم يقصد الطفل أن يكون متلاعباً أو عنيداً ولكنه كان يُعنى باهتماماته الخاصة ويرغب في أن يتشارك مع أمّه بها، يحدوه الأمل في الحصول على ما يريد، نعم إنه أمر محبط ولكنه طبيعي ومفهوم إلى أبعد الحدود.

عندما يرى أحد الوالدين أن رغبة طفله تحمل المناورة، وعدم الطاعة والعند تسيطر عليه المخاوف وتكثر ردود الأفعال. سلامة الطفل تقتضي إبعاد ردود الأفعال الغاضبة هذه، إلا أن هذا الإبعاد يُفهم عادة على أنه سلوك سيئ. لكن "السلوك السيئ" هذا ما هو إلا محاولة الطفل الرامية لأن يصبح ناجحاً ومتوازناً. حين يقوم طفل مثل جيرد بالدفاع عن نفسه يكون سلوكه عادةً صاخباً، كريهاً، غير مناسب، ومزعجاً، وهو بالكاد نوع السلوك الذي يمكن أن يرى فيه أحد الوالدين محاولة من جانب الطفل لأن يكون ناجحاً.

جيرد صبي مندفع ومحب للهو ومفعم بالطاقة، تسير أموره بشكل أصعب من إخوته في التعامل مع جدول أعمال أمه والالتزام به. وحين أصبحت أمه الآن أكثر تفهماً لمزاجه، أدركت أنها تسببت في قطع الاتصال معه بتوقعها منه التذمر، والطلبات، والجدال. لقد أثار ما توقعته الأم من ولدها مقاومته والسلوك الذي كانت تخشاه. الآن وبما أنه أصبح بمقدورها فهم وجهة نظره فقد أضحت أكثر هدوءاً وأضحت قادرة على

وضع حدودٍ أكثر فعالية لسلوكه، فتمانع في بعض الأشياء، وتتراخى في أشياء أخرى.

فهم زوج كاثلين الوضع بعد أن رأى التغييرات. والآن أصبح الاثنان نادراً ما يفترضان أن جيرد لا يجدي نفعاً أو أنه لن يستمع أبداً إليهما. فهما ينظران إلى صراعه أولاً، ويعترفان أن الظروف الحالية بما فيها من تعارض في جدول الأعمال، بالإضافة إلى ما يتوقعانه منه ومستوى التوتر الذي يشعر به هي التي قد تتسبب بمقاومته. ليس الأمر كما لو كان الطفل يرفض التعاون، الصحيح هو أنه لا يستطيع. كل ما ركّز عليه الوالدان سابقاً هو حمله على التغيير. وكلّ ما كانا يعرفانه هو النقد والعقاب. ولكن ما إن فهما أن جيرد يريد النجاح مع أنّ سلوكه كان يبدو مختلفاً، حتى بدأ جيرد يرى نفسه أكثر نجاحاً في عيونهما.

لم يتحول جيرد إلى طفل هادئ، ولا تزال صعوبات عديدة تظهر في مزاجه. ولكن، الآن أضحت توقعات والديه منه مبنية على شخصه كما هو وليس على الشخص الذي يريدان له أن يكونه. قبولهما به يسير في طريق طويل في سبيل كسب تعاونه.

### الخروج من ساحة المعركة

يشعر الأطفال الذين تهاجمهم الأحكام السلبية والانتقادات بأن لا خيار لهم سوى أن يأخذوا بالهجوم المضاد. إذا بقي العدو المحسوس محاصراً بالعداء (الصراع على السلطة)، فإن الطفل النادر هو الذي يتراجع ويغيّر سلوكه. يفكر معظم الكبار وبعض الأطفال أن الانسحاب من المعركة

يتركهم معرضين للهجوم، لذا يصرون على القتال حتى النهاية. وتبدو ردود الأفعال الدفاعية الفرصة الوحيدة لتجاوز هجوم الانتقادات واللوم.

إننا نحسن صنماً بتعليم أولادنا مناورات استراتيجية للحصول على ما يريدون في الصراعات على السلطة التي نخرط فيها. ولكن إذا تصرّفت الأم كإنسان راشد، فإنها ستكون أول من يغادر ساحة المعركة.

هذا لا يعني أن على كاثلين دوماً أن تتصرف كما يرغب جيرد. ولكن لو لم تكن قادرة على التوقف والنظر لأجهزة تشغيل الأقراص المدمجة، كان بإمكانها القول بكل احترام: ”تبدو أجهزة تشغيل الأقراص المدمجة هذه رائعة، أليس كذلك؟ أنا متأسفة فعلاً لأننا لا نستطيع أن نتوقف الآن، فلدي الكثير مما يجب علي إنجازه من الأعمال، ولا بد لي من أن أطلب إليك أن تتابع المسير. وأنا أقدرّ لك أن تفعل هذا من أجلي“. كان من الممكن أن يحبط جيرد وقد يصاب حتى بانها غير أنه أيضاً كان سيشعر بأنه مقبول، وهو أمر ذو أثر تراكمي تماماً كما هو عليه أثر الموقف المعاكس. إذا أرادت كاثلين أن يحترمها ولدها، يجب أن يبدأ ذلك باحترامها له. وحين تصبح قادرة على رؤية الأمر بهذه الطريقة، سيكون هو أكثر قدرة على التصرف حسب طريقتها إذا اضطر لذلك.

حين يلاحظ طفل أن أمه تفكر بأنه سيئ فإنه يصدّق بأنه سيئ ولذا فإنه يتصرف بشكل سيئ. فتزداد دفاعاته، ويتوتر بجاهزيته للصراعات اليومية على السلطة التي يتوجب عليه محاولة كسبها. ويبقى السلوك الأفضل بعيد الاحتمال حتى يستلم رسالة مختلفة من والدته.

## الأطفال أكثر قدرة مما نظن

يتطلب تفهم إرادة الأطفال في أن يكونوا ناجحين ثقةً بقدرة الطفل، تتعزز بالتشجيع والتصحيح ولكن أبداً ليس بالرفض. أحياناً يعني هذا الدعم السير خطوة لمساعدة الطفل على العودة إلى مساره بوضع الحدود أو حل المشكلة، وأحياناً يعني الثقة بمسيرة الطفل الذاتية.

نقلت لي إحدى الأمهات قصة انتقالها من الشرق إلى الغرب الأوسط وبصحبها طفلان صغيران لهما من العمر أربع سنوات وستان ونصف. تماماً قبل أن ينتقلوا كُسر قدم الأم ووُضعت له جبيرة لأسابيع. استخدمت الأم عكازات لأسابيع قليلة لكنها بقيت ساكنة دون حراك للفترة الباقية. خلال الانتقال وتفرغ الحقائب تقدّم الطفلان وعرضا تعاونهما، واستعدادهما لمساعدة أمهما وتعاطفهما معها. حين لا نقوم، أو في هذه الحالة لا نستطيع القيام، بكل شيء نظن أن علينا فعله لأطفالنا، فإنهم يملكون الفرصة ليُرونا مدى قدرتهم.

أذكر حين راقبت ابنتي بعد إتقانها للمشي بوقت قصير كيف كانت تتسلق بخطوات على منزلق لعبتها وتنزل إلى الأسفل مراراً وتكراراً. كانت منكبة على عملها إلى درجة أنها نسيت أنني في الغرفة. ولم أذكرها بذلك. غالباً ما كانت تتسلق إلى القمة وتسقط أو تتعثر بخطوة. وفي كل مرة كانت تقوم وتحاول من جديد، ودائماً بشكل مختلف، حتى حصلت على ما تريد. لقد راقبت بخوف تصميمها، وتعلّمت كم هي قادرة على تصحيح أخطائها. تابعت المراقبة طوال طفولتها ووجدت مراراً وتكراراً أن الثقة بها، مع أنها ليست دائماً سهلة، أمر يستحق أن أقوم به. مع أن العديد من

قراراتها التي اتخذتها في حوالي سنواتها العشرين كانت محبطة ومُقلقة أو أنها ليست تلك القرارات التي كان يمكن أن أصنعها ، إلا أنني تعلمت بالابتعاد عن المعارك والتي كان من الممكن أن أنخرط فيها بسهولة ، إن قراراتها كانت سليمة بالنسبة لها . لذلك فإن القبول يترافق مع الثقة الأساسية بقدرة الأولاد - وهو أمر أشد فعالية حتى من المحبة - وحتى في مواجهة السلوك السيء.

### مولود لينجح

الإنسان مبرمج لينجح. لقد وُلدنا مزودين بغرائز للإفادة من بيئتنا بشكل صحيح لنحصل على حاجاتنا الأساسية كلها. يرضع الأطفال للحصول على طعامهم. ويكُون ليحصلوا على الراحة أو التغذية. الغذاء والارتباط حاجتان أساسيتان. حين تحجبين الطعام أو وسيلة الراحة ( ”فإنك تعلمين طفلك بأنه بالبكاء سينال ما يريد“ ). فهذه عقوبة موجّهة للتوقف عن البكاء. حين لا تُلبّي إشارات الطفل، لن يتعلم التوقف عن البكاء، بل يتعلم عدم الثقة بإشاراته، ويصبح عليه أن يحاول بشكل أقسى. ولذا فهو يبكي بصوتٍ أعلى، إلى حين لا يجدي هذا أيضاً نفعاً.

عن طريق تدريب أطفالنا بطرائقنا للحصول على السلوك الذي نبتغيه

فقد نعلم أطفالنا دون قصدٍ منا عدم الثقة بغرائزهم الذاتية

حين تُلبّي تلميحات وإشارات الطفل، فإنه يتعلم أنه قادر وأنه ناجح. تماماً كما إن الدافع إلى البكاء أو الرضاعة هو دافع غريزي كذلك فإن الدافع إلى الانتماء هو غريزي أيضاً. الإنسان هو حيوان اجتماعي،

وقد عشنا ضمن مجتمع منذ بدء الحياة، ونعرف بالغريزة كيف نتقدم. ولكننا وبشكل روتيني نفترض كأهل أن أطفالنا لا يستطيعون التقدم إلى أن ننشئهم اجتماعياً. إذا رفض طفل في السنة الثانية من العمر أن يتشارك بألعابه مع الآخرين، تخاف أمه من الأناية وتحاول تدريبه على التشارك في عمر لا تستطيع فيه حوافزه بعد أن تتلاءم مع التشارك. فأمه لا تثق بأن التنشئة الاجتماعية تأتي في الوقت المناسب، لذا تراها تقاطع مسارها الطبيعي بمحاولات لتعليم السلوك المناسب.

مع اعتقادنا بأن الأطفال يريدون النجاح، فإننا نتأمل نموهم جلياً ونثق بعملية نموهم هذا. إننا نتوقع أن الطفل وحدة فردية وسوف ينشأ اجتماعياً مختلفاً عن الآخرين، قد يكون أكثر خجلاً، أكثر انسحاباً، منطوياً على ذاته أو منفتحاً على الآخرين. ولكننا سنعينه على أن يجد طريقته في نشأته الاجتماعية المناسبة. نحن نصرف انتباه الطفل ذي العامين عن انتزاع اللعبة من طفل آخر، لأننا نعلم أنه غير مهياً بعد للتشارك. وحين يصبح أكبر بعض الشيء ولم يعد بالإمكان صرف انتباهه نعلمه بأن يلعب حين يحين دوره، ونساعده بهدوء لفعل ذلك مؤكداً له بأنه سيحصل على دوره قريباً، ونحرص على أن يحصل عليه فعلاً. إذا صرخ برعب فإننا نواسيه ونعترف بشعوره بالإحباط ونؤكد له بأنه سوف يستعيد لعبته. لكننا لا نسترجع اللعبة ونعطيه إيها كما لا نأخذها بعيداً عنه لتلقيه درساً. بالممارسة المستقرة ودون صراخ ونقدٍ وعقاب يتعلم الطفل ببطء أنه يستطيع ترك اللعبة تذهب للآخرين وأنها ستعود إليه في دوره. نحن نملك الثقة بقدرة الطفل الطبيعية على التعلم حين يكون جاهزاً، فيصبر على الانتظار إلى أن يأتي دوره. ونثق بأنه يريد أن يفعل ذلك بشكل صحيح.

إذا صرخنا على الطفل أو وضعناه في الوقت المستقطع لأنه خطف اللعبة، سيتعلم بأنه سيئ لأنه أراد ذلك، ويصاب بالتشويش، ويبدأ ببناء دفاعه الذي هو غريزته الطبيعية لحماية نفسه من الهجوم. ثم كلما كان مع شخص ما شيء أراد الحصول عليه فإنه يعارك بتسلل وبشدة أكبر للحصول عليه. نحن نتصوره كحقيير ومتلاعب، ولكنه ليس متلاعباً عمداً بل كل ما في الأمر أنه تعلم ما يجب أن يفعله للحصول على ما يريد.

### الخروج عن المسار والدخول في الحلقة المفرغة

تتضمن طريقة الرعاية الأبوية في الثواب والعقاب لدينا أن الطفل بطبعه عنيد جامح وعاصٍ ويتطلب تدريباً لكي يتغير. وهكذا ندرّب الطفل على الاستماع، ولكن ليس لتلميحاته الداخلية، بل لوالديه اللذين يعرفان دوماً كل شيء على أحسن وجه.

سواء أعجبنا الأمر أم لا، فنحن نربي أطفالنا ليكونوا تابعين لأحد ما بدلاً من أن نخبرهم إن كانوا على الطريق الصحيح أم لا.

فينقطع الاتصال الطبيعي مع التلميحات الداخلية، وينعدم التوازن الداخلي ويُلقى بالطفل خارج المسار ويسيء الطفل السلوك وتصبح الأسر مطوّقة بحلقة مفرغة.

تدرّب العقوبات والمكافآت الطفل على أن يسلك كما تريد الأم ويتوقع المجتمع. ونحن نتفاوض عمّا يحتاجه الطفل، بدافع الجهل عادة وليس الحقد، ونحاول أن نحمل الطفل على فعل ما نريد، وذلك "لمصلحته الشخصية".

يصل الوالدان المتعبان بسرعة إلى النهاية، فهما يستخدمان الصراخ والمسك والصفح والمناورة كي يكفّ أطفالهم عن البكاء والطلب، المهم أن يكفّوا. ويقابل الأطفال ردود الأفعال الغاضبة والخطيرة هذه بالمقاومة؛ فهم لم يحصلوا على حاجاتهم الأساسية من الاحترام والقبول. وأبعد من ذلك تستدعي السلوكيات المقاومة ردود فعل غاضبة من الوالدين الذين لا يفهمون جذور السلوك الانفعالية. علاوة على ذلك تحرّض ردود الأفعال السلوك السيئ وتدور الدائرة وغالباً خارج حدود السيطرة.

لا يعرف كثير من الأهالي كيف يخرجون من الدائرة. ويتوقعون ذلك من طفلهم. إنهم يفترضون أن الأطفال سوف يصححون أنفسهم بوساطة العقوبات ورددود الأفعال السلبية.

ولكن ما هكذا تعمل الدوائر. ومن سخرية الظروف أن الأطفال ذوي الإرادة القوية، باستثناء الطفل المتكيف بمزاجيته والذي يطيع بسهولة، يقاومون السيطرة ويزعجون حياة آبائهم ويدفعون بذلك بهم إلى ممارسة المزيد من السيطرة وعمليات التوبيخ.

### التوقع الاستبدادي

”لكن يجب أن يكون هناك حدود وعلي أن أثبت قدمي. ومهما حصل أبقى أنا الأم وعليه أن يفعل ما أقول“. السلطة مهمة بالتأكيد. ولكن، حين تستعمل العقوبة للسيطرة على السلوك، يتصرف الطفل بدافع الخوف. والخوف يسبب التوتر، والتوتر يؤدي إما إلى خضوع الطفل أو مقاومته حسب مزاجه. لن يجلس الطفل الذي تلقى العقاب حزيناً يفكر بما فعله وكيف يمكن أن يتصرف بشكل أفضل في المرة القادمة، لأنه

يكون عادة غاضباً، ممتعضاً أو راغباً في الانتقام. ثم يدافع عن نفسه تجاه ما يعتقد أنه سيتسبب له بمشكلة في المرة القادمة بالكذب والغش والضحك والتجاهل والاختباء والانسلال والهرب.

نعم، قد يجعل الصراخ الطفل يتوقف هذه المرة. ويفعل العقاب فعله غالباً في الحصول على النتيجة المرجوة اليوم. ولكن ما الثمن لذلك؟ ما الذي يتم تعلمه على المدى البعيد؟ الحلول السريعة الجاهزة تستخدم الخوف لتحفيز ظهور نتائج على المدى القصير. هذا الفكر يستثني الفكرة التي تقول: إنه يحاول أن يكون ناجحاً لكن شيئاً ما يدفعه خارج المسار. حين يمسك الوالدان المستبدان بالسلطة كلها يقوضان نمو الطفل وقدرته ومبادرته وغريزته الأساسية نحو النجاح.

### الصندوق

ضع نبتة قرب نافذة بحيث يصلها ضوء الشمس، واسقها بالماء بانتظام، وحافظ على سلامتها، ستجد أنها تنمو وتزهر. الآن ضع صندوقاً فوق النبتة فيه ثقب على أحد الجوانب. سوف تميل النبتة باتجاه الثقب نحو ضوء الشمس. ربما ستبقى حية ولكنها لن تصبح معشبة أو صحيّة ألبتة، وأغلب الظن أنها لن تزهر أبداً. مثل الطفل مثل هذه النبتة. يمثل الصندوق ضغط العقوبة. حين يعاقب الطفل، وحتى حين تساء معاملته فإنه قادر على الانحناء نحو الضوء محاولاً الحصول على الاستحسان والقبول. إلا أن الصندوق يشكل عائقاً يدفع بالطفل بعيداً عن المسار، مما يتطلب منه أن يتحول عن مركزه ويتخلى عن إحساس قوي بذاته. الطفل أيضاً قد لا يزهر أبداً.

## التوقع المتساهل

يتخلى كثير من الأهل ببساطة شديدة عن سلطتهم بسبب نقص الثقة، أو الإجهاد الشديد، أو ضيق الوقت، أو خوفاً من الانفعالات، أو ربما يعتقد هؤلاء الأهل بأن من السليم أن يعبر الأطفال عن أنفسهم، كخبرة لم يحظوا هم بها أبداً، فهم قد يرهبون غضب الطفل ويواجهون هذا الغضب أو ينكرونه بأقل الحدود الممكنة. في مثل هذه الحالة نادراً ما يتعرف الأطفال على خيبة الأمل، ويتصفون بالبطء في تطوير خبراتهم التعاملية، ويتركون دون البنية المطلوبة اللازمة لتعلم الانضباط الذاتي، والإرضاء المتأخر للرغبات، والاحترام، والتعاطف.

غالباً ما يعتقد الأهالي أن عليهم باستمرار التأكيد على قدرة أطفالهم على بناء تقدير الذات. لذا ينقل الأهل المتساهلون السلطة والنفوذ إلى الطفل. وهكذا يسير التوازن في الاتجاه الآخر ويمسك الأطفال بزمام الأمور حين لا يفعل ذلك أحد غيرهم، ليس لأنهم يريدون ذلك ولكن لأن ذلك متاح لهم. كثيراً ما تكون الأم المتساهلة راغبة بالعطاء والعطاء كي تلبي كل رغبة للطفل إما من أجل تعويض تربية أهلها الاستبدادية، أو تخفيف شعورها بالذنب لأنها أم عاملة أو لتلافي تعاسة الطفل.

ولكن حين لا يقدر الطفل تضحية الأب أو الأم – ” بعد كل ما قدمته، طفلي لا ترغب بأن تضع ملابسها في المكان المخصص “ –، يأخذ الاستياء مكانه (كيف تجرئين على التصرف بهذا الشكل؟). وقد يتأرجح الأب أو الأم إلى رد الفعل الأوتوماتيكي وتتطلق الضربة بدون تفكير – حسب الأبوة المستبدة التي خبرها الأبوان في سن الطفولة، ثم يسيطر الشعور

بالذنب واليأس ويذعن الوالد للطفل أكثر وأكثر. إنها دائرة أخرى إنما من نمط مغاير آخذة بالدوران هنا.

الأبوة المستبدة والأبوة المتساهلة كلاهما تضعان العقبات في طريق توجه الطفل الفطري نحو النجاح.

أي طفل يأخذ ما يُقدّم له؛ سيغدو متوقفاً لأي من المعاملات التي يتلقاها، وبالتالي يتصرف بما يتناسب معها.

إذا أُحبط الطفل في مناسبة ما فسوف يعاد توجيهه من خلال تعلم استراتيجيات مراوغة، قد شكلها لديه والداه للحصول على ما يريد. وإذا سُمح له دوماً بما يريد، فإنه سيتوقع السماح له بذلك في كل مرة. في الحقيقة ليس هذا هو هدف الطفل الأول، ولكن هذا هو ما تعلم أن يتوقعه. فلا الأطفال المقموعون ولا الأطفال الذين يسمح لهم بما يريدون يبدون احتراماً للآخرين أو يتعاطفون معهم. إنهم يتجنبون حمل المسؤولية ويلقون بمسؤولية الخطأ في أعمالهم على جهات أخرى.

الطفلة ماريبيث ذات السنوات السبع والنصف من العمر أرهقت أمها آن بطلباتها. أرادت يوماً الذهاب للتزلج. وبعد أن وضعتها أمها وأخويها بالسيارة ووصل الجميع إلى منحدر التزلج، ادّعت ماريبيث أن أمها أحضرت لها الزلاجات الخطأ قائلة: "هذه ليست لي. لم أحضرت الزلاجات الخطأ؟" ورفضت التزلج وأرادت العودة إلى البيت. لم يكن بالإمكان تهدئتها إطلاقاً وأصرت على قولها: "لن أذهب للتزلج، ولن تتمكني من جعلي أتزلج!" حتى أعادتها والدتها إلى المنزل. وفي الأسبوع التالي وعندما اقترب يوم برنامج التزلج سألت الأم ماريبيث بسخرية إلى حد ما: "ما الوضع الآن، هل سنذهب غداً للتزلج أم لا؟" قالت ماريبيث: "نعم"، ولكنها في

الطريق اشتكت من أن الطقس بارد جداً ولامت أمها لإحضارها السترة الخطأ، ومرةً أخرى رفضت التزلج وأصرّت على العودة إلى البيت.

لم تولد ماريبيث طفلة مدللة مزعجة. لقد مُنحت حرية اتخاذ القرار في البقاء أو الذهاب، وهو قرار أعطاها الكثير جداً من السلطة. وكما هو الحال لدى معظم الأطفال الصغار تغيّر ماريبيث فكرها بسرعة، ولم تتعلم أن حاجات الآخرين مهمة مثل حاجاتها الذاتية.

رغبة أن في جعل ابنتها سعيدة هي التي أتاحت لماريبيث استغلال هذه الرغبة.

بما أن آن قانعة برغبة طفلتها بالنجاح، من الممكن أن تسأل نفسها، ما الذي يمنع ماريبيث من التصرف بشكل مناسب. وحين تبحث عن العقبات، ربما تستطيع أن تدرك أن الخيارات الكثيرة جداً منحت طفلتها مدى واسعاً من السلطة. ما إن تقرر ماريبيث أنها ترغب بالمشاركة في برنامج التزلج مع إخوتها حتى تضيق خياراتها. ”غداً برنامج التزلج. تأكدوا أنكم وضعت ما يلزمكم من تجهيزات وملابس تريدون ارتداها جاهزة مع بعضها“. إذا قررت ماريبيث أنها لا تريد التزلج أو إذا نسيت زلاباتها فبإمكانها أن تختار بين البقاء في برنامج رعاية الطفل في المأوى (إن كان متاحاً) أو أن تذهب للتزلج على كل الأحوال، كنتائج حقيقية. أما الذهاب إلى البيت فهذا ليس خياراً لأنه لا يراعي الأفراد الثلاثة الآخرين. ”هذه التوقعات تعترف بأن ماريبيث قادرة على حمل مسؤولية عدّتها الشخصية تماماً مثل معالجة خيبة الأمل حين تقترف أخطاءً“.

يتعلم الأطفال على أفضل وجه حين يكون هناك هيكلية للحدود والتوقعات المناسبة يستطيعون الاعتماد عليها وحين يعلمون أن والديهم منخرطان معهم. النظام مطلوب، ولكنه النظام الذي يبنى المسؤولية والضمير.

## طفلك أمام المرأة

ترافق عيوننا أطفالنا في أحسن حالاتهم وأسوأها. عيوننا هي مرآياهم. إذا أردنا أن نضمن لهم الثقة بالنفس والإحساس بالأمان، وجب أن تعكس عيوننا أطفالنا ناجحين - وهو الحب الغير مشروط - حتى وإن كانوا في أسوأ حال.

ليس ما نقوله أو نفعله بذى أهمية كبرى في أغلب الأحوال بل المهم كيف نقول ما نريد قوله وكيف نؤديه. نغمة الصوت، الموقف، ولغة الجسد، كلها تتكلم بوضوح وتعكس صورة أطفالنا، إنها التعويذة التي تخيم عليهم. ونحن مسؤولون عما إذا كانت جيدة أو سيئة.

كانت ماريبيث تكافح تعويذة سيئة، وجيرد في طريقه للخروج من تحت تعويذة أخرى. فما نوع التعويذة التي نشأت أنت تحت تأثيرها أيها القارئ؟ ألا تزال متأثراً بها؟

حالتنا الشعورية تبعث برسائل قوية لأطفالنا، إيجابية وسلبية كليهما. يحتاج أطفالنا، كي يتصرفوا بشكل مناسب، إلى رسالة ثابتة، صورة إيجابية تقول: أنا واثقة من أنك ستفعل ما هو صحيح. حين تكون هذه هي الصورة فبالرغم من الغضب الذي لا بد منه، والاندفاع التلقائي خارج السيطرة، والعصيان، والسلوك المغرور فإن الطفل يغدو طفلاً تحبين العيش معه ويمتلك أن يكون حولك.

تكون خبرتنا كما تكون تصوراتنا، وفهمنا، وإدراكنا. وكما قال ماكس بلانك، حامل جائزة نوبل "حين تغير الطريقة التي ترى فيها

الأشياء، فإن الأشياء التي تنظر إليها تتغير". حين يصبح طفلك كتلة جامدة على الأريكة أمام التلفاز أو الحاسوب، فإن تصورك عنه ككتلة مصحوباً بافتراض أنه عاجز كسول، والخوف من أنه لن ينجز في الحياة شيئاً أبداً، وأنه أضعف بكثير من أن يؤدي واجبه المدرسي، سيضفي على سلوكه الكسول صفة الدوام. إضافة إلى أن التأنيب والانتقاد يدعمان توقع الكسل. ويرى طفلك في عينيك صورته كطفل كسول لذا فهو سيتابع السلوك الكسول. إنه تحت تأثير صورة الكسل.

للتأثير على هذا السلوك، ضع مؤقتاً السلوك جانباً وانظري إلى طبيعة الطفل وهذا هو المبدأ الأول. هذا صعب إذا كان الإطار الذي كنت تستخدمينه يقول لك بأن حرمانه من مشاهدة التلفاز سيعلمه تنظيم سلوكه. إن أقل حصيلة للحرمان هي أن العقاب سوف يحرض طفلك، وعلى الأغلب فإنه سيغضب ويصبح متحدياً، وأنت لن تثبتي على العقاب. ولكن حين توافقين على أن طفلك يريد النجاح، سترين أنه لا يحب حياة الكسل بشكل خاص أيضاً، إنما لا يعرف ما الأنسب ليقوم به الآن. ستبحثين عن طريق للمساعدة بدلاً من النقد. قد تجعلينه ينخرط في أنشطة معك، أو توجدين له فرصاً وأنشطة أخرى. يمكنك وضع الحدود لمشاهدة التلفاز وهو قد يسمع لك ويستجيب. فهو ليس مضطراً للمشاهدة. إذا كنت موافقة على عدم إيقاع العقوبة. كل شيء يسير حسب الطريقة التي تربيته من خلالها.

تذكري، إن العقبة الموجودة في طريق طفلك نحو السلوك الناجح هي فرصة، فرصة لطفلك لينمو إلى ما بعدها وليتعلم من هذه العقبة، وفرصة لك لمساعدته على تجاوزها والإحساس بالرضا في التواصل.

## الأفكار الرئيسية في الفصل الأول

- يشعر الطفل الناجح بالتوازن الداخلي والطمأنينة.
- لا يوجد طفل يريد أن يكون متلاعباً أو خارج السيطرة.
- يشير السلوك السيئ إلى وجود عقبة في طريق نجاح الطفل.
- يولد الطفل مزوداً بقدرات طبيعية و غريزية نحو التشبُّث الاجتماعية.
- تسحب العقوبات والمكافآت الطفل من مسيرته الطبيعية وتقوِّض دافعه الفطري نحو النجاح.
- قد يفرض الانسحاب من المعارك مع الطفل الثقة بقدراته.
- لا يمكن توقُّع أن يكون الأطفال أول من يخرج من الحلقة المفرغة.
- تتداخل غالباً مراحل النمو الطبيعية المتتالية مع طرائق التدريب القسرية التأديبية الصادرة عن الأهل الذين لا يملكون الصبر أو الثقة.
- ترمي المكافآت والعقوبات إلى جعل حياة الأهل أشد راحة. لكنها لا تساعد على عودة الطفل إلى المسار حيث يكون السلوك الناجح شائعاً.
- تولد العقوبة خوفاً، الخوف يعادل التوتر، والتوتر يقود إلى سوء التصرف.
- يبني النظام الجيد المسؤولية والضمير لدى الطفل. بينما يوجد النظام السيئ سواء الاستبدادي أو المتساهل طفلاً مدموراً أو طفلاً يُسمح له بكل شيء وكلا الطفلين يلقيان بلائمة أعماله على غيره.
- لكلمات الأهل، ونغمة صوتهم، ولغة جسدهم قوة تعكس صورة إيجابية أو سلبية على الطفل وقد تدوم مدى الحياة.

## تطبيق

١. في المرة القادمة، حين تشعرين بأنك محبطة من طفلك، انتبهي إلى أين يأخذك عقلك، ماذا يقول لك إدراكك، هل تتوقعين سوء التصرف؟ هل تراعين في ردود أفعالك قدرات طفلك، استقلاليتته، عجزه وتبعيته؟

٢. الانتقال بشكل واع إلى التفكير، إذا كان يريد أن يكون ناجحاً ما الذي يقف في طريقه؟ هل هي الانفعالات، الشعور، اللوم، بعض الأشخاص، حادثة حدثت؟ ما الذي يسبب التوتر؟

٣. سجّلي كيف يتغير شعورك حين تفكرين بهذه الطريقة.

٤. تحقّقي من أنه قد يكون احتمالاً غير قادر على التعامل مع عقبة ما واسألتي نفسك، كيف يمكنني أن أساعد؟ مثلاً: إنها فعلاً تصاب بالإحباط والغضب حين يكون أخوها بالقرب منها وتتشاجر معه كثيراً. إذا كان ذلك لاستقطاب اهتمامي، فماذا يمكنني أن أفعل؟ أستطيع الانتباه للمرات التي تكون فيها هجومية جداً، وأبحث إن كان هناك نموذج فأسبقه بمنحها وقتاً قصيراً مرة تلو أخرى.

## الفصل ٢

### المبدأ الثاني

#### السلوك هو دليلي

حين كانت ابنتي مولى في الرابعة من عمرها ، تلقيت درساً أساسياً حول العقاب. فقد أرسلت ابنتي إلى غرفتها ، لسبب لا أذكره الآن ، صعدت الدرج وضربت الباب وراءها. كان ذلك مقبولاً بالنسبة لي ، لأنني لم أكن لأتوقع أنها كانت سعيدة بإرسالها لي إلى غرفتها. لحسن الحظ أنني بقيت في المطبخ إلى جانب النافذة العريضة ذات الإطلالة الجميلة. وضمن زاوية نظري رأيت حركة ونظرت في الوقت المناسب لأرى مولى تركض بعيداً. لقد تسلقت خارج نافذتها نحو سطح السقيفة ، اهتزت وهي تهبط العمود. ونهضت. وأخيراً وجدتها مختبئة تحت أجمة كبيرة وراء الحظيرة.

لعل الكثير من الأهالي كان سينزلون العقوبة بابتهم لهيها بهذا الشكل ، لكنني تناولت سلوكها على النحو التالي: لو عاقبتها فإنها قد تشعر بأنها مظلومة وقد تنتقم مني بأقصى ما يمكنها ، فتلك هي مولى. لقد اتخذت القرار المناسب مباشرة وهو أنني ما كنت لأريد علاقة انتقامية

معها. كان لزاماً علي أن أجد طريقة أفضل. ومنذ ذلك الحين لم تعاقب مولتي ألبته. لقد احتجت إلى أربع سنوات حتى تعلمت الدرس، ولكن حين نظرت إلى سلوكها باعتبار أنه دليلي لاحتياجاتها بدلاً من اتهامها، تغيرت علاقتنا. ولم أنأسف أبداً لاستغنائي عن العقوبة.

### معنى السلوك

سلوك طفلك هو المؤشر لك عن حال ولدك. السلوك هو دليلك، هو إشارة لك للوضع الانفعالي الداخلي الذي يكمن تحت السلوك ويحفّزه، بما في ذلك السلوك الشنيع، المزعج، المحرج، والمنهك

إنه يخبرك كيف هو حال ولدك، فكوني شاكراً له. إنه كل ما لديك ليعرفك بما يحتاج إليه طفلك الذي قد لا يملك بدوره الكلمات أو الفهم لما يجري، لكنّه يعبر عن ذلك كله من خلال سلوكه. فإذا شمّري مباشرة عن ساعد البحث للكشف عن السبب.

للكبار قدرة كبيرة على حفظ انفعالاتهم الداخلية تحت أستار الكتمان، لكنّ الأطفال ولحسن الحظ خام، ولا يعرفون كيف يغطّونها. فالشيء الذي يولّد السلوك تحديداً قد لا يكون ظاهراً، وليس من الضروري معرفته على الدوام.

إن ما هو ضروري - وما يصنع الفرق كله في كيفية تعاملنا مع السلوك - هو الإدراك أن السلوك الذي تربنه له جذوره بشيء ما واقعي - بوضع انفعالي عميق.

إذا كان السلوك من الناحية التطورية ومن الناحية المزاجية مناسباً، حقّ لك أن تكوني مطمئنة بأن طفلك بوضع رائع. حين تتسلق طفلتك ذات الثلاث أو الأربع سنين من العمر المنضدة لتحصل على الطحين الذي رأته تستخدمينه وتصنع المعجنات منه وترشه على جميع أنحاء أرضية المطبخ، فإن سلوكها مزعج جداً ولكنه مناسب لعمرها، إنها بخير. إذا نهض طفلك المتكاسل صباحاً وقاوم ارتداء ملابسه، وكان من الصعب تحريكه من أمام شاشة التلفاز فقد يكون لسان حال مزاجه يقول لك إنه بطيء الحركة ويجد صعوبة في الانتقال. إنه أيضاً بخير. ولكن، إذا كان السلوك غير مناسب، خارج السيطرة، وغير عادي لمزاج طفلك ومرحلة نموه، إذاً فهو يقول لك إن طفلك خارج وضع التوازن، إنه في اضطراب ولديه حاجة لم تتم تلبيتها. طفلك ليس طفلاً سعيداً. حين يظهر هذا السلوك المقاوم والمتحدي، وأنت تفهمين أن هذا السلوك هو دليلك لمعاناة طفلك وأنت تعلمين أنه يريد أن يكون ناجحاً، سوف يتغيّر تصوّرُك عن طفلك أتوماتيكياً من طفلي المشكلة، إلى طفلي الذي لديه مشكلة. وستفهمين بأن هناك عقبة أو عائقاً في طريق نجاح طفلك.

### أخذ السلوك بالقيمة الظاهرية

عادةً، نحن ننظر إلى السلوك بقيمته الظاهرية فقط. اهتمامنا الأول هو أن يفعل الأطفال ما نريد. إذا كانت الطفلة تسبب الكثير من الضجة، الإزعاج، أو تطرح الكثير من الأسئلة، وتتنحب وتصبها نوبة غضب من أجل الحصول على ما تريد، نقول لها، ”أهدئي، لا تزعجيني، كفي عن الانتحاب“. وحسب درجة انزعاجنا قد نُجبر، نهدد، نصرخ، نضرب،

أو نؤنّب كي نحصل نحن على ما نريد. سوف تشعر الطفلة بأننا أسأنا فهمها ، وبأنها غاضبة ومتهمة وسيئة وبأنها لا ملاذ لها سوى أن تتحمّل كل ما ينزل بها من عقاب. وحسب طبيعتها فهي إما ستعبر عن هذه المشاعر بإساءة السلوك أكثر أو ستضغط مشاعرها وتعرف أنها مخطئة بامتلاك هذه المشاعر، أو تبحث عن الانتقام بتعذيب أخ أو صديق أو حيوان مدلل، مشيرة بتلك الوسيلة إلى مشكلتها مرة أخرى.

يعرّف ويبستر السلوك [ بأنه حاصل الاستجابات للمثيرات الداخلية والمثيرات الخارجية ]. وبكلمات أخرى، [ السلوك هو التعبير لما يشعر به الطفل في داخل نفسه حين يتواجه مع ما يأتيه من الخارج ]، سواء كان أحد الوالدين، الأخ، المعلم، الصديق أو حادثة ما، ذلك الشرط الخارجي يردّ بانفعالات داخلية تؤدي إلى السلوك. يخبرنا السلوك بما يجري إن أعرناه انتباهنا، لذا علينا أن نعمل متحرّين ونستخدم مفاتيح السلوك للوصول إلى الحاجات.

للتأثير على سلوك طفلنا يجب أولاً أن نفهم حالته الداخلية ثمّ نقبلها  
ثمّ نخاطبها.

### البحث عن الجذور

لنفكّر بالسلوك بشكل مجازي. يشبه سلوك طفلك السيئ الأعشاب الضارة في حديقة. إذا كنت لا تحب منظر الأعشاب الضارة بإمكانك أن تجزها وبذلك لا تمكن رؤيتها. ولكن كما يعلم كل بستاني فإن الإزالة السريعة تعني معاودة الظهور خلال يوم أو يومين. ولكن إذا أخذت الوقت الكافي للانكباب على العمل والاتسّاخ واقتلاع الجذور فإن الأعشاب الضارة ستغيب ولن تعود.

تشبه معاقبة السلوك جز الأعشاب الضارة. إنها حل آني. ولكن بالتنقيب عن جذور السلوك ومخاطبة الحالة الانفعالية والحاجة الكامنة تحتها، فإن السلوك نفسه سوف يتلاشى.

قد ينتج السلوك عن موقف حاضر (نوبة غضب لسماع كلمة لا)، أو قد يمثل أثراً تراكمياً يبدو لغزاً (عمّ نجم هذا كله؟ كل ما قلته هو: حان الوقت لترتدي معطفك، وانبرى طفلي بردّ فعله كأنني طلبت إليه أن يقفز من النافذة). التأثيرات التراكمية تبني وتتأصل في الأعماق وتتطلب غالباً عملاً إضافياً كشفياً خارجياً من محترف. إذا كان توازن القوى غائباً، مثلاً، وكان الطفل يشعر بأنه ضعيف في أغلب الأحوال (النموذج الاستبدادي)، فإن الحس المتنامي بالضعف قد ينفجر عندما يُطلب منه ارتداء معطفه. قد تفكّر بأنّه لا مبرر له أو أنه شديد الحساسية. وربما تصرخين أو تعاقبين، وينشأ عن ذلك صراع على السلطة. مخاطبة السبب الداخلي تتطلب أكثر من نسيان المعطف وتحتاج تقييماً للسلطة في الأسرة.

اسألني ما الذي يطلبه الشخص أو الظرف (المثيرات الخارجية) من الطفل أو يتوقعه منه. هل يضيف الشرط الخارجي ضغطاً كبيراً جداً، هل يضع توقعات غير واقعية، وهل يبدي كثيراً جداً من الإثارة أو أنه قليل الاحترام؟

كانت لورين تحاول أن تأخذ ابنتها كارولين الصريحة وذات التصميم على ما تريد وابنة السنوات الثلاث والنصف من مكان اللعب إلى البيت لتتناول عشاءها في الوقت المناسب ولو لمرة. فالمساء، ووقت النوم، وسلوك كارولين في اليوم التالي، أمور ترتبط كلها بوقت عشاء مبكر ولطيف. لقد استنفذت لورين حيلها كلها، مثل تحذيرات الدقائق الخمس، والثلاث دقائق والدقيقة الواحدة. ”توكّر سيجوع جداً إن لم تعودني إلى

البيت وتطعميه". وتحت وطأة الإحساس بالإحراج أمام والدته صديقة ابنتها كانت لورين تفكر بأن ابنتها وقحة وعاصية، لذا فقد عادت إلى حيلة التهديد الفارغ التي تكرهها: "إن لم تأت في الحال، فلن يكون بإمكانك الرجوع إلى هنا مرة ثانية". لقد كانت تعلم بأنها لن تلتزم بهذا التهديد ولكنه فعّال، لذا استمرت باستخدامه.

بدأت كارولين تتسلق إلى السيارة حين لمحت لعبتها باربي مستلقية على المقعد الخلفي. فصاحت بمرح قائلة: "أه، لقد نسيت، يجب أن أرى آني لعبتي باربي!" اختطففت اللعبة وبدأت بالجري عائدة، إلا أن أمها أمسكت بذراعها وصاحت في وجهها مباشرة: "لا، لن تذهبي، لقد استغرقت وقتاً طويلاً حتى غادرت والآن ستأتين معي". كارولين ضربت ذراع أمها بلعبتها. انتزعت لورين باربي من يد كارولين، صرخت عليها وأقحمتها في كرسيها بالسيارة. قادت الأم السيارة وهي تدخن مطبقة فكيتها بإحكام وهي تستمع إلى صراخ ابنتها على طول الطريق إلى البيت. مرت بقية المساء مثل الكابوس حين رفضت كارولين أن تأكل وقاومت كل شيء طلبت أمها منها القيام به ولم تتم حتى الساعة التاسعة والنصف. وألقت لورين بنفسها في السرير مستنفذة القوى، غاضبة، وهي تشعر كأنها إنسانة مخففة تملؤها الرهبة من اليوم التالي.

ليس هذا النوع من المواقف مريحاً للأم ولا للابنة. لننظر إلى ما تشير له السلوكيات بخصوص الحالة الداخلية لكارولين. لم ترغب كارولين التوقف عن الاستمتاع في بيت صديقتها، (توتر داخلي مناسب للعمر بسبب أنه كان عليها أن تغادر)، وحين واجهها التهديد بعدم المجيء مرة أخرى (شرط خارجي)، شعرت أنها وقعت في الشرك (توتر داخلي متزايد). العثور على باربي جلب إثارة مرة أخرى لكن أمها الغاضبة أمسكت بيدها

(شرط خارجي مفاجئ زاد في التوتر) كان رد فعلها مندفعاً (تخفيف للتوتر متناسب مع العمر) بضربها أمها (سلوكها الظاهري). مباشرة صاحت عليها أمها وأقحمتها في السيارة. كان خيارها الوحيد الدفاع عن نفسها وبسني عمرها الثلاث كانت تملك القليل من مهارات التعامل باستثناء الصراخ لتخفيف توترها (السلوك الظاهري).

كانت حاجتها أن تكون مقبولة برغباتها وبامتلاكها جدول أعمالها (إراءة لعبة باري) على الأقل الاعتراف بذلك إن لم يكن السماح به

إلا أن لورين كانت تشعر بإحباطها الذاتي، وكانت مركزة جداً على جدول أعمالها فيما يتعلق بالعودة إلى المنزل، لدرجة لم تعد معها قادرة على الاعتراف بجدول أعمال ابنتها. توقعت لورين من كارولين أن تتجاوب مع جدول أعمالها وأن تتخلى عن جدول أعمالها الخاص.

### أحد الوالدين مثل التحري

لدى عرض سلوك كارولين كدليل ذي جذور لبعض الأشياء الأعمق، دعونا ننظر كيف يمكن أن تختلف الأمور. لو أن لورين اكتشفت الجذور، وإن كان ذلك يستلزم شيئاً من الصبر، لاستطاعت أن ترى أن كارولين كانت محببة وحزينة أكثر منها وقحة وعاصية، وأنها تستحق أن تمنحها من الحنو أكثر مما فعلت. ولو فهمت مزاج كارولين المصّر على تحقيق رغبتها وافتقارها بحكم مرحلة التطور التي تعيشها إلى القدرة على التحكم بالاندفاع، لاستطاعت لورين أن تجمع الأدلة معاً وأن تخرج بطريقة أفضل لإدارة سلوك ابنتها.

أولاً، تحتاج لورين وكارولين إلى خطة لمغادرة مكان اللعب. من الممكن أن تضع الأم وابنتها معاً هذه الخطة قبل أن يحين وقت المغادرة، وعندما يحين الوقت ولا تتذكر كارولين الخطة، تقول لها الأم بهدوء: ”دعينا نلتزم بالاتفاق. هل ترغبين بالسير على قدميك أم عليّ أن أحملك إلى السيارة؟“ إذا كانت لورين تعرف أن ابنتها تريد النجاح فسوف تفهم أن شيئاً ما يعترض طريقها نحو التعاون، وهو في هذه الحالة اندفاعها (مرحلة نمو) والإصرار (المزاج)، وليس العصيان أو التلاعب.

حين تقاوم كارولين المغادرة (مزاج مُصر)، قد تقول لورين: ”طبعاً أنت لا تريدين الذهاب، أنت تستمتعين كثيراً (تمنحها مصادقة وتأبيدا). ما أول شيء ستخبرين به توكر حين تصلين إلى البيت؟“ إذا كان هذا لا يحث كارولين، من الممكن أن تعطيهما لورين الخيار في الذهاب مشياً على قدميهما أو محمولة على ذراعي والدتها إلى السيارة، حتى وإن تسبب ذلك بذرف الدموع.

حين ترى كارولين باربي في المقعد الخلفي، لورين تستطيع إما أن تقرر أن هذه معركة لا تستحق القتال، لذلك فإن التخلي عن بضعة دقائق خير من التخلي عن المساء كله، أو أن تعترف بجدول أعمال كارولين وتوازنه مع جدول أعمالها الخاص: ”أتمنى يا كارولين لو أن بإمكانني أن أملك الوقت لأدعك تركضين عائدة وبصحبتك باربي. ولكن، اليوم، ليس لدي أي وقت لذلك“. حين تصيح كارولين، تستطيع لورين أن تعانقها وتعترف لها كم هي راغبة بإراءة باربي للصديقة وكم هي حزينة أيضاً: ”أراهن على أن باربي ترغب أيضاً برؤية صديقتك. لنتأكد، حين نأتي في المرة القادمة، من أن باربي ستأتي معنا أيضاً. ماذا ترغبين أن تلبسيها حينذاك؟“

ليس هناك ما يضمن أن العودة إلى البيت ستكون بهيجة، ولكن يبدو أن وضع كارولين سيكون على الأغلب حزينا أكثر منه غاضباً ولذا سيكون الصراخ أقل حدة وقد يخمد في النهاية وبالتالي قد يمضي ما تبقى من المساء هادئاً. لقد ظهرت المشكلة لكارولين حين لم تعترف أمها بجدول أعمالها، بل توقعت الأم أن تسير الابنة حسب مخططها.

حين يسيء الأطفال التصرف فإنهم يحاولون بذلك أن يقولوا لنا شيئاً ما.

لو كانت كارولين تملك الكلمات أو النضج، لأخبرت أمها بأنها لم تكن راغبة بتأخيرها وكذلك لم تكن راغبة بأن تكون متهورة أو عاصية حين رأت لعبتها وأرادت أن تربيها لصديقتها. لقد كانت تريد فقط التوقف. حين ضربت أمها بالعبة، فإن تصرفها يعني، ”أنت تعامليني كما لو أنني طفلة سيئة، أنت تصرخين علي وتجذبييني بشدة، وأنا لا أحب هذا، أنا غاضبة منك.

رغم ذلك، لو أن لورين استطاعت أن تتفصل بشكل كاف، بعد أن عبرت عن غضبها لأنها ضُربت، وأن ترى السلوك كدليل (الأعشاب الضارة)، لاستطاعت أن تحمي بقية اليوم من التوجه نحو الهاوية بالاعتراف بغضب كارولين (أحد الجذور). ”لا بد وأنت فعلاً غاضبة مني لتضرييني كما فعلت. لقد فقدت صوابك لأنني لم أتركك لتأخذي باربي وتعودي إلى الداخل (مخاطبة الحالة الداخلية). أستطيع أن أفهم ذلك. كان ينبغي ألا تضرييني بل أن تخبريني كم أنت غاضبة“. يجب أن يكون مسموحاً لكارولين أن تغضب كي لا تتعلم أنها أخطأت لشعورها بالغضب. الضربة هي التي لم يكن مسموحاً بها. إذا تمت مخاطبة جذر الضربة فلن تكون هناك ضرورة لحدوثها ثانية.

إن لم تكن لورين قادرة على الانفصال عما حدث، يمكنها بعد أن تهدأ انفعالاتها القيام بدور التحري والعودة إلى الموقف لمخاطبة حالة كارولين الداخلية. ”تذكري أننا كنا كلتانا في حالة انزعاج شديد حين غادرنا بيت آني، لم تعجبني الطريقة التي تصرفت بها كل منا، وأحب أن أنهي الأمر“. من الممكن أن تعترف لورين بإحباط كارولين وغضبها، وبأنها هي أيضاً غضبت لأنها لم تتمكن من المغادرة حين أرادت ذلك ولأنها ضربت. حين تهدأ الانفعالات وتخلّف الأم وابنتها الموقف وراءهما، فإن كارولين على الأرجح ستعتذر (طلب الاعتذار لا مفعول له) بشكل تلقائي لضربها أمها، وبذلك تقدّم ترضية تساعد في توازن حالتها الداخلية. قد تتحدث الاثنتان حول كيفية معالجة كل منهما للموقف بشكل مختلف وتضعان خطة للمرة القادمة؛ لقد بسّط حلّ المشكلة الأمور. ربما يكون لدى لورين الفرصة لتصوغ الاعتراف بالخطأ، الاعتذار، وتحميل كارولين المسؤولية عن الجزء المتعلق بها.

### فهم السلوك السيئ: رؤية العوائق

إذا قبلنا بمبدأ: إن الأطفال يريدون النجاح، فيصحّ بالتالي أنهم لا

يقصدون اقتراف السلوك السيئ

بكلمات أخرى، لا يسيء الأطفال السلوك بقصد إساءة السلوك بحدّ ذاتها ولكن فقط كتعبير عن التوتر. يقول هيثر تي فوربس وزميله في كتابهما<sup>(١)</sup>: ”ينشأ السلوك السلبي كله عن حالة من التوتر غير واعية أساسها الخوف“. بهذا المنظور نرى سوء السلوك كاندفاع للأخطاء وليس

(١) Forbes، Heather T.; Post B. Bryan: Beyond Consequences، Logic and Control

كهجوم وتلاعب متعمّد أو إخفاق. حين يصبح السلوك متلاعباً، يكون قادراً على جذب الاهتمام ولو بأسلوب سلبي.

إذا أُسيء فهم السلوك السيء باستمرار يتركز نموذج الإخفاق، ويقضي الطفل الذي فقد التوازن وأخفق وقتاً طويلاً على شكل عراك أو دفاع.

حين تكون حاجات الطفل الأساسية غير مشبعة يحاول الطفل بإحساسه الهش بذاته صدّ كل ما يبدو غير سليم، إنه لا يفهم الموقف لذا فهو يعبر عن مشاعره بالسلوك السيئ مشيراً لوالديه أنه يحتاج إلى المساعدة. ونحن إذا فهمنا السلوك السيئ بهذه الطريقة بدت العقوبة إهانة نضيفها إلى الظلم الواقع على الطفل وأصبحت لا معنى لها.

حين أفهم أن ولدي يريد أن يكون ناجحاً يصبح السلوك السيئ في نظري ردّ فعل دفاعي يجابه به عائقاً. بتعبير آخر، حين أرى سلوكاً سيئاً سأفكر على النحو التالي: لدى طفلي مشكلة، لأن شيئاً ما يعترض طريقه إلى النجاح. وينقلب إدراكي ١٨٠ درجة عن تصوّري السابق الذي يخبرني أنه يتصرف عمداً وأنه يشكّل مشكلة. ويتغيّر انفعالي من الغضب إلى الحنو، وأعلم أنه يريد أن يكون ناجحاً متجاوزاً العائق إلى الطرف الآخر نحو النجاح. وهكذا يمكنني أن أتعامل مع السلوك بموضوعية أكبر وردود أفعال أقل.

يثبت نظام المكافآت والعقوبات في الواقع السلوك السيئ لأنه يوجد العوائق أو العقبات، لأنه يسلم بأن الأطفال هم في الأساس عنيدون وغير متعاونين إلا إذا تدربوا على السلوك المناسب. وتعمل كل من المكافأة والعقوبة ضد الثقة. تعتقد الطرائق القسرية أن من الضروري الحفاظ على

الطفل العنيد داخل حدود السيطرة. ويعتقد الأهالي أنهم بذلك يعلمون الطفل المسؤولية، بينما هم يطلبون الطاعة لسلطة خارجية. يتطلب النظام التأديبي أن يفعل الأطفال ما يقوله الوالدان مهما كان. حين يقاوم الأطفال هذه المطالب ويصمّون الأذان عنها، يصاب الأهل بالذهول وينتابهم غضب شديد مما يزيد في عقبات الطفل. وتكون النتيجة أن الأهل يشعرون بالإخفاق والأطفال يقاومون السلطة، ويجهلون غرائزهم الخاصة ولا يعرفون كيف يطوّرون الرقابات الداخلية التي تعزز السلوك المسؤول.

### الاستماع بدلاً من الرد

لنقل أن فتاة عمرها إحدى عشرة سنة اسمها ليزا انفجرت فجأة في أبيها صائحة: "أنت لا تستوعب ألبتة، أليس كذلك؟ أنت إنسان ضعيف جداً. على كل حال، في أي قرن أنت تعيش؟" ربما قال هذا الأب شيئاً ما غير مؤذٍ مثل: "أنت لا ترتدين ملابس لائقة، أليس كذلك؟" إذا قرر والدها أن يرسلها إلى غرفتها لسلوكها الوقح وقليل الاحترام، فإنه ينتزع بذلك الأعشاب وتقوته جذور السلوك. سوف تغضب ليزا على الأرجح، وستشعر بالامتناع وبأن أبها أساء فهمها. وسيستمر غضبها بالتراكم إلى أن ينطلق مرة أخرى. لقد انقطع التواصل بين الاثنين وسيكون الاتصال صعباً جداً. السبب في انفجارها، وهو الجذر في سلوكها، لم يحظَ بالعناية، ومن المحتمل أن يفترض والدها بأنها كفتاة مدللة يجب تعريفها حدودها. لقد عُرسَت بذور ثورة المراهقة القادمة.

إنه لمن القسوة بمكان أن يسمع أحد الوالدين نعتاً مثل تلك التي تفوّتت بها ليزا دون أن يأخذ الموضوع بشكل شخصي. الردّ على القيمة

الظاهرية لهذا النمط من السلوك شائع وقابل للفهم. فهذا سلوك مرفوض. وثقافتنا تملئنا علينا بأنه يجب المعاقبة عليه. وقد يعتقد أهالي كثيرون أنّ التمهّل لمعرفة من أين جاءت ليذا به، وسماع ما تحاول أن تقوله لوالدها هو تسامح وتساهل وتغاضٍ عن سلوك قليل الاحترام.

مع ذلك، فإن التمتع بكلمات ليذا ولهجتها كدليل إلى حالتها الانفعالية الداخلية هو تماماً ما يلزم القيام به من أجل بناء جسر عبر فجوة تزداد حالياً اتساعاً. من المرجح أن كلماتها تجرح والدها. وهذا أمر مفهوم. وقد يحتاج الوالد إلى شيء من الوقت لاستعادة توازنه والتفكير بحركته التالية قبل أن يواجه الموقف معها. ولا يعني أخذه للوقت اللازم وابتعاده ليحول دون ردّ فعله الانفعالي أنه تركها لتتجو بفعاليتها. بل إنه يحتاج إلى الوقت اللازم حتى يقترب منها ثانية ويكون قادراً على الاستجابة بهدوء وحزم.

إذا كانت علاقتهما بشكل عام جيدة وكانت ليذا تردّ بموقف تبنّته، فمن الأفضل أن يخفف الوالد من حدّة الموقف، كأن يجيب مثلاً: ”دعيني أنفحص مفكّرتي. أعتقد أننا في القرن الحادي والعشرين. واضح أننا نختلف بالرأي حول ملابسك، وواضح أنك تلبسين حسب ما ترينه أنيقاً ولكنّ والدك الغالي العجوز يكاد يصاب بنوبة قلبية، فهل من سبيل لمساعدته للخروج منها؟“ وبإمكانه أن يضيف: ”بالمناسبة، لم يعجبني أن تصفيني بالضعف. هلا تكرّمت من فضلك بإعلامي أن تعليقي لم يعجبك، ولكن بطريقة أكثر احتراماً في المرة القادمة!“

أما إذا كانت العلاقة بينهما قد قطّعت، فمن المحتمل أن تستجيب ليذا لجذور داخلية عديدة. وإذا أراد والدها أن يصلح خيوط التواصل فعليه أن يفتح القلب لما تقوله ابنته قبل أن يطلب إليها تغيير موقفها.

”ليزا، لقد فكرتُ بما قلته لي ليلة أمس من أنني ضعيف“ .

”انسَ يا أبتِ“ .

”وكيف أنسى؟ الكلام لم يأت من فراغ، أريد أن أعرف ما الذي لا أستوعبه ولم كنتِ غاضبة إلى هذه الدرجة مني. أظن أنني لم أمنح ما يجري معك في الفترة الأخيرة الاهتمام الكافي“ .

حتى ولو أنه قد صرخ عليها بدايةً وأرسلها إلى غرفتها فهذه قد تكون أشدّ الكلمات التي يستطيع والد ليزا أن يقولها لها. فهي تحترم سلامتها، وحاجتها لاهتمامه، وتجعلها تعرف أن مشاعرها وأفكارها مهمة له. لقد بنى جسراً عبر الفجوة ومنح ليزا طريقاً آمناً للاقتراب منه بهومها وشكاواها. أما فيما إذا كانت سوف تفعل ذلك أم لا فهذه هي المغامرة التي عليه القبول بالمجازفة بها. قد يكون الوالد مستعداً لتلقي وابل من النقد والملاحظات الغاضبة. إن معظم الأهالي غير مستعدين أن يعرضوا أنفسهم لمثل هذا النوع من المغامرة. ولكن إن كانت كلماته نابغة عن اهتمام أصيل وحنان، فمن الممكن أن يحصل على مناقشة مثمرة وأن يتعرف على بعض الأشياء عن ابنته. إذا كان الطرد والعقاب لعبته لوقت طويل، فإن مخاطرة كهذه قد تكون هي الشيء الأكثر علاجاً مما يمكنه القيام به. على الأرجح سيكون على الأب أن يقوم بما هو أكثر من قول بضع كلمات لاكتساب الثقة مع ابنته ولكنها ستكون بداية عظيمة.

قد تطرده ليزا أيضاً بقولها: ”والدي، أنه الموضوع. ليس الأمر بذى أهمية“ . ولكن محاولته التواصل معها سوف تبقى في المستقبل. ما إن يتم التواصل فإنه قد يضيف أنه لا يعجبه أن يوصف بصفات ترتبط بمثل

تلك الأوضاع التي ذكرتها ويرجو أن تكون قادرة من الآن فصاعداً على قول شيء أكثر احتراماً حتى وإن كان شكوى. هذا يرتبط بمدى حسن العناية بالجذور. إذا تمت مخاطبة حاجتها (للقوة، للاحترام، أو للقبول) فلن تكون هناك حاجة على الأغلب إلى الطلب المتعلق بسلوكها.

قد يؤدي التأثير التراكمي لأحد الوالدين المشغول بنفسه وبإنجاز جدول أعماله الخاص وحسب، إلى إرسال رسائل غير مقصودة إلى طفله بأنها مزعجة، معيقة، غير مرئية وحتى لا قيمة لها. تبقى هذه الرسائل في الحالة الانفعالية الداخلية للطفلة لتصبح جذوراً لسلوكها المستقبلي وقراراتها وخياراتها. أما حين يسمح التواصل بين الأهل والطفل بالتعبير عن الأفكار، فلن يكون هناك حمولة إضافية تلقي بثقلها على الطفل بشأن عدم رؤيته أو الشعور بنقص في الاهتمام به.

كثيراً ما يتوجب على الأهل أن يتجاوزوا كبرياءهم، وأحياناً أن يفقدوا اعتبارهم، ليصّبوا اهتمامهم على الرسائل التي قد تُرسلها ردود أفعالهم.

إن تراجعك عن موقفك لتعتذر، لتقول: إني أرى الأمر الآن بشكل مختلف وأتمنى لو أنني لم أتفوه بما قلته، لا يعني أنك غير مترابط منطقياً أو ضعيف الشخصية. بل على العكس من ذلك: إنه العمل الأكثر تأثيراً الذي يمكنك أن تأتي به.

فكّر كيف يمكن أن يكون وقع هذه الكلمات وهي تجيء من أحد والديك، حتى ولو بعد مضي ثلاثين أو أربعين عاماً على الواقعة.

## عندما يصبح السلوك مثيراً

إن لم ننتبه ونلعب دور التحريّ لنصل إلى جذور سلوك أطفالنا السيئ ، فلا خيار لديهم إلا أن يصبحوا أكثر صخباً وأكثر إثارة بسلوكهم. تقول أخصائية علم النفس السويسرية أليس ميلر في كتابها<sup>(1)</sup>: ”إن الانفعال السلبي الأصلي هو إشارة مهمة يرسلها الجسم. فإذا تمّ تجاهل هذه الرسالة يترتب على الجسم إرسال إشارات جديدة في محاولة لإسماع صوته“. قد ترى فجأة ضرباً حيث لم يكن هناك ضرب قبل ذلك ، أو تسمع سبباً أو لغة مثيرة مثل: ”أنت غبي“ ، أو ”أنت تكرهني“ ، أو ”أتمنى لو كنت ميتاً“. وأياً كان ما يفكر فيه الطفل فسوف يستقطب اهتمامك.

بدأ الطفل بريان البالغ من العمر تسع سنين بإظهار موقف سلبي لوالده أو استخدام ألفاظ فضلة كلما طلب منه أن يفعل شيئاً لا يرغب بالقيام به. استرعى هذا السلوك دوماً الانتباه السلبي لوالده. فقد كان توم متأكداً من أن ولده يعذّبه عن عمد ، لذا كان من الطبيعي أنه أراد إيقافه. حين اقترحتُ عليه بأن يعتبر موقف بريان دليلاً على حاجة عميقة لديه ، تشكك توم في الأمر. وبعد أن أشبعنا الموضوع محادثة ، أصبح واضحاً أن بريان أراد من والده رعاية أكثر ، حيث كان يعمل لساعات طويلة ، ويقضي أغلب الأحيان بعيداً عن المنزل بسبب عمله. وحين يتواجد في المنزل كان يختبئ عادةً وراء الصحيفة التي يعكف على قراءتها. وفي كل مرة قام الاثنان بنشاط معاً كان بريان يغدو صيباً مضعماً بالسعادة.

اقترحت على توم أنه في كل مرة يشهد فيها موقف سلبياً أو يسمع كلمات مسيئة من بريان ، أن يذهب إلى ولده ويوليه شيئاً من اهتمامه الإيجابي.

(1) Miller، Alice: The body never lies: The lingering effects of hurtful Parenting (1)

سألني توم: ”ألن يكون هذا بمثابة مكافأة للسلوك السيئ؟ أعني حين أمنحه الاهتمام الإيجابي مقابل سلوكه السلبي؟“ لقد بدا ما اقترحتة أمراً على عكس المتوقع لتوم الذي أشار عليه منطقه بإنزال العقوبة.

قلت: ”سيكون هذا صحيحاً في حال كنت ترى أن ما تمنحه اهتمامك هو موقفه الآني. إنما في الواقع، حين تكون قد اكتشفت حاجته للتواصل معك، فإنك تعطي اهتمامك لحاجته مستخدماً الموقف بكل بساطة دليلاً. ضع الدليل جانباً، على الأقل مؤقتاً، وتوجّه إلى الجذور.

في الحقيقة، استجاب بريان بشكل رائع لتجربة والده فقد قلّ ظهور الموقف السيئ. ولكن حين يظهر، يراه توم كنوع من التأنيب يستدعي انتباهه.

### حاجات الطفل الأساسية

- الاحترام: أن يحظى بالاحترام بقدر ما يحظى به أي عضو آخر في الأسرة.
- القوة: أن يمتلك حساً بقوته الشخصية وقدرته على إحداث شيء ما.
- القبول: أن يكون مقبولاً بشكل تام وغير مشروط لشخصه وكما هو.
- الثقة: أن يحظى بالثقة، وأن يمتلك الفرصة للوثوق بغيره.
- الانتماء: أن يشعر أنه عضو مهم في الأسرة ويحظى بالرعاية.
- الهيكلية: أن يُعطى خطوطاً توجيهية قوية وثابتة بهدف معرفة ماذا يمكنه أن يتوقّع وماذا يتوقّع الآخرون منه.
- الحدود: أن يمتلك حدوداً سليمة تهدف إلى إظهار الفرق بين مسؤولية الطفل ومسؤولية الأهل.
- وضع النماذج: أن يتمتع بنماذج إيجابية تحيطه بالاهتمام.

## ترجمة لغة الأطفال (Childology)

يقول الأطفال أحياناً أشياء لا يقصدونها لأنهم لا يفهمون معاني الكلمات كما نفضل نحن الكبار. من المهم أن نتوجه إلى الجذر لأنك قد تأخذين كلام طفلك حرفياً في حين تحاول أن تخبرك شيئاً مختلفاً تماماً.

اشتكت شارون من ابنتها إيريكا ذات السنوات الأربع من العمر التي ادّعت بأن أمها وصمتها "بالغبية" بينما لم تقل الأم شيئاً من هذا في واقع الأمر ألبتة. بعد ذلك قالت إيريكا، "أنت تظنين أنني غبية"، وما زالت بعد ذلك تردد: "أنا غبية". تحدثت شارون بالمطوّل في مجموعة الرعاية الوالدية كيف أثارت إيريكا أعصابها وأغضبتها، وإلى أي حد بلغت المشادات بينهما وكم كانت نادمة على بعض الأشياء التي قالتها لابنتها. لكنها لم تدعها أبداً "الغبية". بل إنها كانت في الواقع تفكر أن ابنتها على العكس من ذلك تماماً. وأخبرت شارون إيريكا: "أنت لست غبية. وأنا لم أقل هذا أبداً. بل أظن أنك ذكية جداً".

بما أن الحوادث ما زالت مستمرة، فقد بدا واضحاً أن استجابة شارون لم تتوجه نحو ما تحاول ابنتها أن تخبرها به. اقترحتُ عليها أن تسأل إيريكا ماذا تعني كلمة الغبية في المرة القادمة حين تسمع منها هذه الكلمة. وكما هو متوقّع، حين سألت الأم إيريكا ماذا تعني الغبية، قالت: "حين يكون شخص ما غاضباً منك، هذا يعني إنه يفكر بأنك غبية". إن تعريفها ليس أبداً هو عكس الذكي. تعريفها هو: "سيئ". أحد الأشخاص الذي يصرخ كثيراً هو "غبي".

فكّري أيتها الأم بهذا. إذا كنت طفلة صغيرة وكان الشخص الأكثر أهمية في حياتك غاضباً منك فترةً لا بأس بها من الوقت، أما كنت تفكرين بأنك غبية أو أن لديك شيئاً ما خطأ؟ ربما شعرت إيريكا بأنها غبية لأنها لم تعرف كيف تحول دون غضب أمها.

الأطفال لا يسألون الكبار في حياتهم؛ إنما يسألون أنفسهم. ويتلقون رسائل عن أنفسهم مما نقوله نحن الكبار وإما يتكيفون، حاملين مسؤولية كلماتنا وأفعالنا، أو يقاومون ويثورون.

حين تُثار أعصابنا، فإننا نرد. وتذهب أفضل نوايانا الطيبة أدراج الرياح، وتكون الرسالة التي يتلقاها طفلنا بعيدة جداً عما قصدناه. كانت شارون تهدف من ردود أفعالها الغاضبة على ابنتها ذات الإرادة القوية أن تجعلها تمنحها لحظة سلام. لكن الرسالة التي استلمتها الطفلة هي: أنا غبية.

تحتاج كثير من كلمات الأطفال الصغار وعباراتهم إلى تفسير لفهم معانيها بهدف الوصول إلى الجذور. حين يكون رد فعلنا الغضب والاتهام، يتعلم الأطفال بسرعة كيف يحصلون على اهتمامنا ويثيرون أعصابنا. نسبياً يمكن للكلمات الطيبة أن تتحول إلى أسلحة قوية. قد لا نحب ما يقولون من كلام ولكن حين نستطيع أن نكون مرآة تعكس معانيه، بدلاً من الرد على قيمته الظاهرية، فهم يتعلمون في نهاية الأمر قول ما يقصدون لأنهم واثقون باستماعنا إليهم.

فيما يلي جدول لبعض الكلمات المثيرة التي تعلم الأطفال أنها توصل إلى الاستجابة المرغوبة، ومعها طريقة أكثر ملاءمة للاستجابة.

## تفسير كلام الأطفال

الكلمات التي نسمعها	المعنى	الاستجابة الفعالة
أنا أكرهك	أنا فعلاً فعلاً غاضب منك	أنت فعلاً فعلاً غاضب مني
أنت تحبينه أكثر	هذا ليس عدلاً	لا يبدو لك عدلاً أنه حصل على...
أنت لست أمي	هذا ما لم أتوقعه منك	أنت تتمنى لو أنني قلت شيئاً آخر
أنت بخيلة	أنا لا أحب بالضبط ما قلته	أنت لا تحب، حين...
أنت لا تحبيني	أنت لست عادلة. لا أستطيع جعلك تهتمين بي	أشعر أنني غير عادلة تجاهك لأنني أمضي وقتاً طويلاً مع الوليد الصغير
لا يمكنك أن ترغميني	أنت تسلبيني قوتي	أنت تتمنى لو يمكنك إنجازه كما تريد
أنت غبية	أنت لا تفهميني	أنا أعجب إن كنت تفكرين بأنني لا أستمع إليك
لا يهمني. وماذا. (ضحك)	أنا أحمي نفسي منك	لا بد من أنك تظن بأنني أضايقك أو أظلمك
سأقتل نفسي. ليتني متّ	يبدو أن لا أحد يهتم	لا شك في أنك تشعر فعلاً باليأس

ملاحظة: لا يجوز الاستخفاف بتصريح مثل: "سأقتل نفسي" أو "ليتني متّ"، لكن مثل هذه التصريحات تستخدم غالباً بهدف التأثير المثير. الاستجابة الفعالة ضرورية دون أدنى شك من أجل جرّ طفلك إلى محادثة تعرفين من خلالها مدى جدية ما يعنيه.

## سلوكيات الحماية الذاتية

حين يشعر الأطفال بأنهم معرضون للوم، أو حين يشعرون بالقلق لأنهم قد يقعون في مشاكل أو يخيبون أملنا، فلا خيار لديهم آنذاك سوى أن يدافعوا عن أنفسهم وأن يحموا ذواتهم. إنهم يهربون، يغطون آذانهم، يضحكون، يكذبون، يلومون شخصاً آخر، يفعلون أي شيء كيلا يقعوا في المشاكل.

الكذب هو آلية دفاع الطفل التي تقول: لا أستطيع أن أخبرك بالحقيقة لأنك ستغضبين.

يقول آرت سميث في الدليل الذي وضعه لمساعدة الآباء<sup>(١)</sup>، ” يتعلم الأطفال الكذب حين يعتقدون بأنهم مسؤولون عن شعوركهم. لذا فهم يقولون أشياء تحميكم من أن تنزعجوا، تقلقوا، تغضبوا، أو أن تشعروا بخيبة أملكم فيهم، وتحميهم هم أيضاً من أن تضربوهم“. لا يجوز أن نتفوه بكلمة ”الكذب“ وبخاصة مع طفل دون السادسة من عمره. إن الأطفال لا يكذبون بمعنى كلمة الكذب عند الكبار بل يغطون أنفسهم، ولا يخبرون القصة بكاملها، أو يبتدعون الأوهام. حين يتوقع الطفل اللوم، فإن أنسب طريقة تبدو له لتلافي المشكلة هي قول: ”أنا لم أفعل ذلك“.

حين نسلم الأطفال بسمعة معينة فإنهم يتماهون مع هذه السمعة. لذا بدلاً من أن نقولي: ”أنت تكذب“، حاولي أن نقولي، ”هذا لا يبدو لي حقيقياً. إنك على الأغلب لا تريدين أن أعرف ما الذي حدث، لأنك خائفة

(١) Smith Art: Dadswork

من أن أفقد أعصابي. ولكن ربما تبدأ بإخباري بجزء مما حصل وأنا أعدك بأنني سأستمع. أنا أعلم أنك تريد أن تخبرني بالحقيقة. ولكن هل يساعدك أن تخبر شخصاً آخر أولاً؟

### عوائق إضافية

غالباً ما تكون العقوبات في طريق أطفالنا خارج حدود سيطرتنا وتتطلب أكثر من عمل الأهل للكشف عنها. وكثير منها يتطلب استشارة مهنية أو تشخيصاً بدءاً من المختصين بالأعشاب وحتى المختصين النفسيين. فالخلل في التوازن الهرموني أو الكيميائي قد يكون سبباً في الحوادث المنفجرة المستمرة، والسلوكيات القاسية، والكآبة أو الخمول. وقد يؤثر سوء التغذية في مستوى نشاط الطفل ونباهته. وتؤثر شبكة أسلاك الدماغ بقوة على عمليات التعلم.

مزاجياً قد يمرّ الطفل الخجول بالقلق أكثر بكثير من الطفل المنفتح. قائمة العوامل طويلة. وتثير عوامل التوتر دائماً أي سمة وراثية أو غير وراثية، لذا وبغض النظر عن أصل العقبة التي يواجهها الطفل، فإن كيفية ونوعية تفاعلك ذات أهمية كبرى.

## الأفكار الرئيسية في الفصل الثاني

- السلوك هو دليلك إلى حالة طفلك الانفعالية الداخلية.
- السلوك السيئ هو راية حمراء. لا يسيء الأطفال السلوك عن قصد، بل لأن شيئاً ما يحول بينهم وبين التصرف السليم. هناك دوماً سبب، حافظ كامن تحت السلوك غير المناسب.
- يشبه السلوك السيئ الأعشاب الضارة في الحديقة. تجاهل جذورها يعني عودة السلوك السيئ.
- العقوبة بسبب السلوك السيئ تزيد فقط النزاع وتسبب توتراً للطفل ليكافح ضدها، مما يتطلب عقوبة جديدة في دوامة لا تنتهي أبداً.
- العقوبات هي سيطرة خارجية تعيق تطور السيطرة الداخلية على الصحيح والخطأ.
- حين يشعر الأطفال بأن لا أحد يستمع إليهم يصبح الكلام والسلوك أكثر صخباً.
- يحتاج كلام الأطفال غالباً إلى تفسير لفهم المعنى وعدم الرد على قيمته الظاهرية.

## التطبيق

١. تمسكي بالفكرة التي تقول: يريد طفلي أن يكون ناجحاً إلا أن شيئاً ما يقف حتماً في طريقه. ماذا يمكن أن يكون هذا الشيء وكيف أستطيع المساعدة؟ تذكري، سوف تكونين بحاجة إلى الشعور بالتفهم والتعاطف وليس بالغضب، كي تتمكني من مساعدته.
٢. كلما تصرف طفلك بطريقة لا تعجبك، اسألي نفسك من أين جاء هذا السلوك، ماذا يحاول ابني أن يقول من خلاله وما هي جذوره.
٣. حين يقوم ولدك بفعل غير مناسب، سمّي السلوك وضعي تحته خطأ ليكون سطح الأرضية. ارسمي خطوطاً متجهة نحو الأسفل نحو التراب كي تُبرز الجذور. اكتبي شيئاً ما على كل "جذر" قد يكون سبباً للسلوك. وقد يكون بإمكانك إعداد جدول كالتالي:

### تفسير السلوك

السلوك	الطفل	الجذر
رمى لعبته عبر الغرفة فانكسرت	الغضب، الإحباط	لقد جُنّ جنونه لأنني طلبت منه أن يضع ألعابه في مكانها. لم تعجبه نبرة صوتي الغاضبة، وأخبرني بأنه ليس سيئاً، لكنه فقط يريد الاستمرار باللعب
لم تكتب واجباتها المدرسية وكان عليها أن تبقى في البيت في العطلة. ثم تصرفت وكان الأمر كله كان خطئي	لقد كانت على الأغلب غاضبة جداً في المدرسة وجُنّ جنونها عليّ لأنني غضبت منها	تشعر كأنها بكفاء ولا أحد يمكن أن يساعدها كي تجد طريقها في الدراسة.

راجع الجدول مع طفلتك. بعد الحادثة، أخبري ابنتك بأنك كنت تفكرين بما حصل وأنت تريدين أن تعرفي ما إذا كان ما حسبت أنها تعنيه صحيحاً.

### المبدأ الثالث

#### حاجة ولدي الكبرى هي القبول

بما أن أطفالي مختلفون جداً الواحد منهم عن الآخر، كان علي أن أتعلم طرح الأسئلة حول افتراضاتي وتوقعاتي المرتبطة بسلوكهم وبما يحتاجه كل منهم مني، واضعة نصب عيني أن لا أحد فيهم يتصف مزاجه بأنه سليم أو خاطئ. بعد أن وُلدت ابنتي، بعد أربع سنوات ونصف من ولادة أخيها، كان لا بد لي بكل معنى الكلمة من أن أبدأ من جديد. فالتصورات التي امتلكتها تجاه ابني لم تكن مناسبة لابنتي، حيث كان سلوكها لغزاً تاماً بالنسبة لي. لقد جعلتني أركع، وعرّفتني كم هي صعبة في الواقع مهمة العناية بالأبناء. كان عليّ أن أتعلم الإصغاء لأطفالي بدلاً من الاستماع لآلاف الأصوات من حولي. هذا يعني أن أوليهم اهتمامي. لقد تعلمت بأن طبيعتهم الخاصة ستبقى حاضرة على الدوام. فهم موجودون مسبقاً بكيانهم وجوهرهم وشخصياتهم. ولم يكن علينا الكثير مما نفعله في هذا المجال. ولكن كان عليّ وعلى زوجي القيام بكل شيء يتعلق بالاتجاهات التي اتخذتها أمرجتهم. إن أصعب ما كان

عليّ تعلمه هو التراجع إلى الوراء، ومنحهم ثقتي، والتأكد من أن حاجاتي تلبّى كذلك.

ابني كان الطفل السهل، المنفتح، السعيد، المحظوظ، الاجتماعي الذي جعلني أشعر وكأنني أم أسطورية. أما ابنتي فقد أرادت أن تسير الأمور حسب طريقتها، ولا مانع لديها من أن تعارك حتى تبدو الأشياء في عينيها عادلة، كانت تنتظر إلى العالم بمنظار جدّي، وهي لم تكن تعبّر عن مشاعرها بسهولة، وكانت لا تفضل إقامة الصداقات المتعددة بل تكفي بصديقة واحدة في كل حين.

لقد جعلتني أعيد النظر والتساؤل حول كل شيء كنت أظن أنني أعرفه. كيسي، ابني، كان مرناً حيثما ذهبنا؛ بينما كانت مولّي ثابتة ولا تحب التغيير. بدا لي تصور ابني عن العالم واسعاً ولطيفاً بينما خضع تصور ابنتي لمعايير دقيقة تنقّب إلى الأعماق، ولا يمكنني ملامستها.

لقد احتاج الطفلان إليّ في جوانب مختلفة وكانت مهمتي أن ألبّي احتياجاتهما دون أن أضحيّ بنفسي. كان من الممكن أن أجعل الحياة أسهل باستخدام ابني اللطيف للتعويض عن ابنتي. ” فقط دعيتها تأخذ ما تريد “، هذه هي الجملة التي بالتأكيد لم أستعملها أبداً، من الممكن أن كيسي كان سيتكيف، ولكنني كنت أعلم أنه من الممكن أن يستاء من أخته لهذا. قد يكون مبرراً لي في أعين الكثيرين استخدام أساليب العقاب مع ابنتي لتدع عنها العراك، ولكن في هذه الحالة سأكون قد ربيت وحشاً. كان الاثنان كلاهما تحدياً يمتحن صبري، ولكنني لم أحاول أبداً أن أغيرهما عما هما عليه. كانا كلاهما قويين ومطمئنين ويكفنان دوماً الاحترام والحب لبعضهما البعض.

## القبول اللامشروط

الحب اللامشروط هو حق لكل طفل .

قبول الطفل ككل أمر جوهري لتغذية كمون الطفل .

الكلام جميل ولكن كم منا الذين يعرفون معناه حق المعرفة؟

إذا كنت كطفل قد تمتعت بفرصة معرفة الحب اللامشروط والقبول فإنك ستفهم المعنى وحتى إنك لن تسأل عنه. ولكن لسوء الحظ قلائل منا هم الذين عرفوه، مما يجعل منحه لأولادنا أمراً أشد صعوبة علينا. لتحديد الحب اللامشروط الذي تلقيته، اسأل نفسك ما يلي:

• هل اعتقدتُ بأنني سأكون محبوباً ومقبولاً كيفما كنت؟

أم

• هل كنت أخاف إذا لم أتصرف بطريقة معينة فسأكون مخيباً

للآمال؟

• هل كانت أفكارتي ومعتقداتي تهتمّ والديّ؟

أم

• هل تعلمت أن ما يهمني لا يهتمّ والديّ؟

• هل كنت حراً في البحث عما أريد في الحياة؟

أم

• هل كان واضحاً أنه عليّ أن أجعل والديّ يفخران بي وأن أتبع

الطريق الذي أراداه لي؟

القبول مهم وحتى إنه أهم من الحب من أجل تطور الطفل تطوراً سليماً. فنحن قد نحب أولادنا دون أن نقبلهم. ولكن من العسير أن نقبلهم كلياً دون أن نحبهم. يتطلب الحب اللامشروط القبول، قبول هذا الكائن الفرد وما يجلب معه إلى هذا العالم أياً كان مزاجه، حيويته، تلافيف مخه، أسلوب تعلمه، جنسه أو لون شعره.

القبول يعني أن ولدي ليس مضطراً لأن يكون مثلي أو أن يفكر مثلي، أو مثل أخيه. إنه حرّ في امتلاك حاجاته الخاصة وامتلاك تصورات، ومعتقدات وأفكار مختلفة.

قد يحتاج لأن يعيش حياة مختلفة جداً عن حياة بقية الأسرة. يستسلم أطفال كثيرون حين يعلمون أنهم لن يرتفعوا إلى مستوى توقع آبائهم منهم، أو إنهم يواظبون على محاولة بلوغ هذا الاستحسان الخادع بعمل ما يعتقدون بأن عليهم أن يفعلوا لا بعمل ما يحبون أن يفعلوا. كل من الخيارين يشلّ القدرات.

### ماذا سيفكر الناس؟

حين يهتم الوالدان بما قد يقوله الجد والجدّة، أهل الزوج أو أهل الزوجة، وحتى الغرباء جميعهم أكثر من اهتمامهم بما يحتاج إليه ولدهم، فإن تساؤلهم: "بم سيفكر الآخرون؟" سوف يسبب لهم خوفاً يعيق القبول اللامشروط. إذ هناك ضغط مستمر لتربية أطفال يوافق عليهم المجتمع، أياً كان تفسير الوالدين لذلك. وما ينجم عن هذا هو أن الوالدين يأخذان سلوك أطفالهما بشكل شخصي ويرونه انعكاساً لهما. فالأنا الخاصة بهم والعارفة بكل الأمور، هي من تحدد قيمتهم الذاتية.

تحت هذا الضغط يبذل الوالدان جهداً لضبط تفكير أولادهما وسلوكهما لكسب استحسان الآخرين، حتى وإن لم يكن هذا في مصلحة طفلهما العليا. غالباً ما يسيء الأهالي الذين يخافون نقد الأصدقاء والأسرة أو سخريتهم فهم كثير من الأطفال الذين لا يتمتعون بمزاج سلس، من ذوي السلوك المندفع أو الهجومي أو الصفات الخجولة والانسحابية.

الأطفال الذين يملكون الفرصة الأفضل للمشاركة الإيجابية في المجتمع هم فقط أولئك الذين أُتيحَ لقدراتهم الكامنة أن تزهر.

سيشكل الأطفال الذين تم دعمهم وقبولهم على ما هم عليه، والذين تمت في الوقت ذاته تنمية مهاراتهم للعيش باحترام في المجتمع، ثروتنا الثمينة. ولكن حين يشعر الأهل بأنهم مقيدون بطريقة التربية التي يعتقد الآخرون أنه يجب اتباعها، سيقعون في الشرك ويضيع أولادهم. سيقاوم الأطفال العنيدون هذه السيطرة، ستتحرك بواغث الثورة في نفوسهم، ويشيرون يومياً صراعات على السلطة، وذلك للدفاع عن أنفسهم تجاه محاولة الضغط عليهم ليكونوا على غير ما هم عليه. ويستسلم من كان سهل الانقياد وسريع التلاؤم من الأطفال إلى الضغط، ويفعل ما يتمناه والداه ويفقد طريقه الخاص.

الأطفال ”السيئون“ هم عادة نتاج الأهالي الذين يغدون مشوشين، مستنزفين، ومحبطين لوقوعهم تحت الضغط. ونظراً لخوفهم مما سيؤول إليه أولادهم فإنهم يحاولون كل شيء وبشكل متضارب قبل أن يقروا بعجزهم. بدلاً من هذا كله، نحن بحاجة لأن نغير أسلوبنا، وأن نستخدم لغة أبوية مختلفة عما اعتدنا عليه، وأن نشق بفرديّة أولادنا. إنه لأمر جوهري بالنسبة للأهل أن يفهموا أن سنوات من البحث العلمي تقرر أننا

كأهل نستطيع فقط التأثير في سمات الشخصية الوراثية الطبيعية ولكننا لا نستطيع أبداً تغييرها. يقول ميشيل غوريان<sup>(١)</sup> "تظهر الدراسات الآن أن الشخصية والمزاج (وهذا يشمل الطفل الانبساطي أو الانطوائي، العدواني أو الخجول على حد سواء)، أساليب السير، الحديث، والركض وحتى القوة البدنية والعقلية والاضطرابات هي في جزئها الأكبر مورثة". ويرى أن المعهد الوطني للصحة العقلية قد اكتشف أن آليات الدماغ المفعلة وراثياً هي المسئولة عن سلوك الأطفال الاجتماعي.

تُفَعِّل كل سمة مورثة بشكل مختلف داخل النظام الوراثي لكل طفل، لتوجد الوحدة الفردية المدهشة للجنس البشري. نحن، كوالدين، نستطيع أن نساعد أطفالنا على المرور نحو النجاح أو أن نمنعهم ولكننا لا نستطيع أن نمهد لهم الطريق.

لا يجوز قياس النجاح بمدى إذعان الطفل لقيم عالم الكبار، ولكن بمدى قبول صفات الطفل الفردية وسماته وبلوغها الغاية في هذا العالم. ويبدأ الأمر بالقبول في الأسرة.

### الأم صاحبة المقولة «لقد جربت كل شيء ولكن دون جدوى»

كريستن فقدت صوابها بسبب جوش ابن السنوات العشر، الذي وصفته أمه بأنه الطفل الأكثر حبا ولطفاً واستقلالية الذي يريد فعلاً العيش بشكل سليم، شريطة أن يرى الآخرون الأشياء حسب طريقتة في رؤيتها. ولكنه كان سرعان ما يثور مزاجه فيصعب غضبه على كل فرد

Gurian، Michael: Nurture the Nature (١)

في الأسرة. وقالت كريستين عنه: "إنه شرير تجاه أخيه الصغير وفضل بشكل غريب، يصيح بكل شخص، ويرعب إلى أبعد الحدود، بدأ في الفترة الأخيرة يستخدم العنف الجسدي، ويرمي الناس بأشياء، ويخيفني في الواقع. إنه كبير جداً بالنسبة لابن عشر سنين. وأنا أخاف الغضب الذي يُعبّر عنه بالعنف. وقد قال فعلاً إنه يستمتع برؤيتي مذعورة. إنه يضربني ويطلب إلي أن أصمت. وحين أحاول أن أهدّبه أو أن أقول له بأنه لا يجوز له أن يضرب أخاه أو يضربني أو أن يقول هذه الأشياء الشنيعة، فإنه يسخط. لقد جرّبت معه كل شيء ولكن دون جدوى من التجاهل إلى رميه على الأرض إلى المجابهة المباشرة إلى إخافته إلى دفعه خارج الغرفة". تشكو كريستين معتقدة بحق أنه لم يبق هنالك شيء لتفعله.

المشكلة هي أن ما تدعوه كريستن "لا شيء" كان السيطرة أو الانسحاب ولكن لا شيء بينهما.

من المؤلم رؤية سلوك طفل مثل سلوك جوش، هو في الواقع بمثابة مؤشر لحاجة عميقة لدى الطفل للصراخ كي يُسمع صوته. إذا كان العنف هو التعبير عن احتجاج الطفل فإن هناك ما يغري الأهل بمقابلة الأذى بمثله ووجهاً لوجه لإسكاته بأي ثمن. لم تكن هناك أي محاولات لفهم ما يحاول الطفل أن يعبّر عنه. خيار جوش الوحيد هو الاستمرار بالسلوك الصاخب والمثير. ولم يتمكن والداه سوى أن يركّزا على سلوكه السيئ، لذا فهو لا يعرف كيف يغيّره.

هكذا يتعلم جوش بأنه مشكلة. إنه على الأرجح يشعر بالخوف من غضبه واندفاعاته العدوانية. وبما أن والديه يرفضانها فهو يستخدمها كحماية. وحين يقول إنه يستمتع برؤية أمه مذعورة منه ففي قوله على

الأرجح دفاع لحماية نفسه من الكشف عن ألمه. إنه لا يستطيع فقد اعتبره في هذه النقطة في لعبته وأن يقبل أنه يتألم وأن جل ما يريده هو حب والديه وقبولهما. ربما يفكر بأنه إذا أخذ وضع المسيطر على الأمور فإنه يتحاشى بذلك أن يكون هو تحت السيطرة.

يحتاج جوش إلى أن يصدقه الآخرون ويثقوا به، والآن أكثر من أي وقت آخر. لقد فقد المسار ويحتاج لمساعدة كبرى لإعادته إليه. يجب أن تتأكد كريستن أن العنف ليس هو المسار الذي يريده حتى وإن كانت الأمور تبدو كذلك. ففي بعض الأحيان هناك حاجة لجرعة كبيرة من الإيمان، لينقلب مسار الأمور.

### لنتعلم القبول

لا يزال جوش ليس ببعيد جداً عن المسار، حتى إن أمه كانت قادرة على أن تصفه بأنه مرح، محب، ومستقل. من الصعب قبول الميول العدوانية لدى الطفل، لأننا عادة ما نجعلها في لحظة واحدة مصيبة أو مشروعاً لشجار، واحتجاز مدرسي، وحكم بالسجن، وحالات قتل متسلسلة! لكن العدوانية قد تتحول إلى سمة إيجابية، حين يوجهها القبول وإعادة توجيه النواحي البدنية. فالأشخاص الأقوى في المجتمع والأكثر تأثيراً فيه لم يحققوا أهدافهم بالابتسامات واللفظ فقط.

لا نستطيع أن نحدد مزاج طفلنا وكمونه، ولا نستطيع أن نغيره. ولكن بإمكاننا، مع ذلك، أن نؤثر فيه بقوة وحتى أن نحدد الاتجاه الذي سيأخذه.

القبول هو الغذاء الأمثل الذي نستطيع أن نمنحه للطفل. ولكن حين ن فكر بأن من مسؤوليتنا تحديد مستقبل أولادنا والتحكم به فهذه مهمة لا تنتهي وهي مصدر للإحباط والاستنزاف.

يحتاج والدا جوش إلى وجهة نظر جديدة حول العدوانية. عليهما أن يرسما توقعاتهما من طفل لديه قسط وافر من طاقة الغضب التي تحتاج إلى إعادة توجيه نحو قنوات مقبولة، وليس من طفل هادئ ومطيع. وكبداية، عليهما ببساطة أن يحميا أنفسهما ويحمياه ويحميا أي شخص أو أي شيء آخر من الأذى وذلك بالكلام أقل ما يمكن أثناء ثورة الغضب. وبعد انطفاء جذوة غضبه، ينبغي الوصول إلى الجذور. من الممكن أن تكون الاستجابة بقول ما يلي: ” يبدو أنك شديد الغضب لمجرد وجودي هنا اليوم. لا بد من أنك مُحَبَّبٌ جداً مما أقوله. والحياة تبدو لك سيئة تماماً، الآن تحديداً“. مثل هذا الكلام يعترف بغضب الطفل بدلاً من أن يعصف به، أو أن يذعن له. حين يصيح جوش بأمه أن تصمت فإن أفضل ما يمكن عمله هو انتظار انتهاء ثورة غضبه بشكل حيادي قدر الإمكان ثم الكلام إليه حين يصبح أكثر هدوءاً، إذ لا يمكن إنجاز شيء حين يكون الطفل أو الأم على درجة عالية من الاندفاع. على كريستن الانتظار حتى تجد منفذاً يتيح التواصل، شيئاً ما لتحديد بؤرة إيجابية ولمخاطبة ذاته التي تتسبب بالأذى.

بإمكانها أن تركز على عدوانيته وتصميمه بطريقة إيجابية حيث لا تُستخدمان بطريقة مؤذية. ”جوش أنت تملك هذه الأفكار القوية حول ما يجب أن تكون عليه الأمور. وعلى الرغم من أن هذا يجعل الحياة محبطة لك وربما سيكون هذا هو الحال دائماً، غير أنني لا أشك في أنك ستستخدم أفكارك في جعل شيء رائع يحدث في يوم من الأيام. فالعالم

يحتاج إلى نوعية عقلك". سوف يبحث الفصل السادس أكثر في الطرائق التي تجعل العدوانية والتصميم مركّزين على ما هو إيجابي.

يجب على والدي جوش أن يرياه كذلك الصبي المرح، المحب، والمستقل وغالباً الذي يعبر عن إحباطه من خلال الغضب والاعتداء الجسدي. حين يريانه بهذه الطريقة، فهو سيفعل ذلك أيضاً. إنه تغيير في الفهم يجلب الحنان لطفل يعاني من الأذى في داخله. وكلما ظهر ذلك الطفل المرح والمحب، كان هذا هو الوقت المناسب لمنح كمّ كبير من التواصل والملاحظات الإيجابية المفعمة بالحب والعاطفة المعبر عنها جسدياً.

### القبول كمرآة عاكسة

حين لا يتصرف أطفالنا كما نطلب إليهم، فإننا نصبح مقاومين في كل مناسبة، ومتلاعبين وجبانين. من الصعب علينا الاعتراف بأننا قد نكون نحن ورسائلنا التي نبعث بها هو من يجب أن يتغير. بدلاً من ذلك نحن نرى في سلوك أطفالنا عدم الاحترام، العصيان، الفظاظة، والتحدي. يحدد أطفالنا هويتهم برؤية أنفسهم كما نراهم. إننا المرآة بالنسبة لهم.

إذا كان كل ما يراه الطفل أنه مثير للشغب، مزعج، مخيب للأمال، مسخ، أبكم، عنيف، وكسول فإن مزاجه الخاص سوف يخضع لهذا التصور أو سيكافحه في كل خطوة على الطريق. المشكلة هي أنه كلما عارك الأطفال أكثر كلما فهمناهم بشكل أكثر سلبية وكنا أقل قدرة على فهم تلميحات سلوكهم.

يستحق كل طفل مرآة تعكس عظمته، تفرد، أكثر صفاته إيجابية. لأنه يتماهى مع الصفات التي يراها منعكسة، ولا يسأل المرآة عنها، بل يسأل نفسه فقط.

### عيون تشبه الماء

تخيلي أن عينيك تشبهان سطح الماء. حين تكونين هادئة وأنت ترين طفلك من المنظور الذي عرضناه هنا، فإن عينيك تشبهان الماء الساكن. في ذلك السكون يرى الطفل نفسه بوضوح. إنه يرى من هو في الواقع. ولكن حين يسيطر الخوف، الغضب، والامتعاض أو الانفعالات التفاعلية، تصبح عيناك كما لو أن الماء يضطرب بأموح قاسية يعلوها الزبد في عاصفة هو جاء. ولا يستطيع طفلك أن يرى نفسه في هذا الماء الهائج، بل إن ما يراه هو الصخب.

كان على دوروثي أن تستجمع صبرها كله لتكون أماً لابنتها صوفيا ذات السنوات الخمس من العمر، والتي كانت دائماً بحاجة لأن تكون الأشياء تامة. بما أن صوفيا تطلب الكمال فقد استلزم هذا منها أن تكون بطيئةً ومنهجيةً ونادراً ما كانت تغير الكيفية التي أنجزت فيها شيئاً ما، وحصلت عليه بالشكل الذي أعجبها. كانت دوروثي نظراً لهذه الحالة تعمل غالباً على استعجال صوفيا: ”لا يهم إذا كتبت كل حرف بلون مختلف. إنك تستغرقين في ذلك إلى الأبد وأنا لا أملك الوقت لهذا“. افترضت دوروثي أن صوفيا ترفض تجريب أي طريقة أخرى وأنها تحاول إغضاب أمها. كانت دوروثي على حافة الهاوية كلما انخرطت صوفيا بأحد مشروعاتها.

ذكرت دوروثي في الصف لدي في أحد الأيام، أنها تعتقد أن صوفيا كانت لا تحاول تجريب أي شيء جديد خوفاً من أنه لن يحقق لها في النهاية ما رسمته في مخيلتها. وكانت تخشى أن يسبب عناد صوفيا تجاه تغيير طرائقها متاعب في المدرسة وعلى مسار خط دراستها، وتتمنى لو أن صوفيا تتساهل فقط وتدع الأمور تسير، وأن تكون طفلة. لذا كانت تقول لها

غالباً: ”أرمني وراء ظهرك صوفيا وستكونين أكثر سعادة“. إلا أن دوروثي ما كانت تعرف ما الذي يجعل صوفيا سعيدة؟.

بعد مناقشة هذه المشكلة في الصف أدركت دوروثي أنها لم تكن تقبل اهتمام صوفيا المركز الملىء بالتفاصيل كجزء من مزاجها وشخصيتها. لقد ظنّت أنها تستطيع بالجهد أن تجعل صوفيا تتغيّر.

طلبت من دوروثي أن تسأل صوفيا ما الذي ترغب بتغييره في شخصها لو استطاعت. بدايةً قالت صوفيا أتمنى لو كنت ابنة ست سنين ولو كنت أستطيع الطيران. ثم قالت إنها لترغب لو كان لها عشرة أذرع، وأربعة أزواج من العيون وفم واحد لأن هذا سيساعدها على أن تكون أسرع وألا تكون كسولة.

”كان بإمكانك ضربي بطنٌ من القرميد وما كان ذلك بحجم الضربة التي تلقيتها حين أدركت بأنني أوحى لابنتي على الدوام بأنها كسولة!“ هكذا عبرت لنا دوروثي وتابعت، ”ثم استمرت صوفيا في إخباري بأنها لو امتلكت عشرة أذرع لاستطاعت أن تكتب وتكتب وتكتب ولكانت الكلمات كلها ممتازة. وكانت تقول إن في عقلها أشياء كثيرة لتحقيقها، ولكن جسمها كان فقط ”كسولاً“ جداً، كما عبرت عن الأمر للمرة الثانية.“

ثم سألت دوروثي ابنتها صوفيا عن الأشياء التي لا ترغب أن تتغير في شخصيتها، فقالت إنها ترغب أن تكون دوماً غنية بالألوان ”لأنني أحب“ قوس قزح، وقالت بأن استخدام لون واحد يدعو للضجر، وهو تصرف كسول (هنا نجد كلمة كسول مرة أخرى) بينما كان استخدام لون مختلف لكل حرف في الكلمة ”مثيراً“ لها.

قالت دوروثي، ” حينذاك أدركت أن النتيجة النهائية ليست بذات أهمية بالنسبة لها. إن الأمر كله يدور حول العملية، وعليها أن تجد طريقتها الخاصة لجعلها أكثر متعة وأغنى بالألوان وهذا ما كان يسعدها“.

كانت دوروثي تصف إدراكها لهذا الأمر بأنه نقطة تحول في علاقتها مع ابنتها. فحين غيرت فهمها لما كانت تظن أنه سلبي إلى رؤيته على أنه إيجابي في ابنتها، أدركت أي موهبة تمتلك صوفيا. وعاجلاً بدأت تقدم لابنتها مرآة مختلفة لتتظرفيها. وغادرت كلمة ”كسولة“ مفرداتها وتصوراتها.

### أطفال ”مختلفون“

الأطفال الذين يضغطون على أعصابنا هم عادة مزاجياً أصعب في التعامل معهم. قد يكونون على النقيض منا بالطبيعة أو مشابهين لنا بشكل مرعب. فهم يهددون إحساسنا بالذات الذي تعلمنا أن نعيش معه. ويمزقون حياتنا ويسببون لنا إزعاجات شديدة ويقودوننا للتساؤل لماذا أنجبنا الأطفال أصلاً. إنهم يفرضون علينا أن ننظر إلى الأمور التي تستفزنا، وإلى ردود أفعالنا، ويطالبوننا بأن نؤدي مهمتنا كأهل. إنهم في الواقع مختلفون ولكنهم يحتاجون منا أن نعلم أن «الاختلاف» لا يعني الخطأ. إنهم يجربون غالباً الألم لأن نظامنا الثقافي وبخاصة نظامنا التربوي لا يفهمهم دائماً.

يحاول هؤلاء الأطفال أن يقولوا لنا لا يمكن تثبيت الأوتاد المربعة في

الفتحات المستديرة

ذكرت سامانثا أنها وجدت صعوبة في جعل ابنها البالغ من العمر سبع سنين أن يقرأ الكتب التي طلب المعلم قراءتها. كانت سامانثا تتحسر قائلة: ” حين كنت أخبره بأنه حان وقت القراءة، كان يصيح بي ويقول، لن أفعل هذا، ثم يهرب. وإذا جلسنا معاً للقراءة كان يتململ، ويحزر الكلمات عشوائياً ويصدر الأصوات والفقاقيع بضمه، ويحرك الأشياء بقلق، أو يحرق في الفضاء“. بقصد تحريك دافعيته نحو القراءة، هدت سامانثا ابنها إيثان بأن تكتب في دفتر مذكراته بأنه يرفض قراءة كتابه إلى آخره.

التهديد لا يجدي نفعاً مع الأطفال الذين لا يحبون أن يخبرهم الآخرون بما يجب أن يفعلوا. رد إيثان صائحاً بأنه لا يآبه وبأنه سيمزق الكتاب. حالما اختطف الكتاب أدركت سامانثا أنها استقرته. لحسن الحظ أنها تعلمت كيف تغير المسار. جمعت أفكارها ثانية، تنفّست بعمق، وخطت خارج الصراع على السلطة.

قالت سامانثا وهي تضع يديها على الكتاب لتحميه، ” إيثان إني أستغرب أن تكون السيدة كيفني قد أعطتك الكتاب الخطأ. أظن أنه ينبغي لنا ألا نقرأ قبل أن أتكلم معها حوله. فهذا الكتاب لا يثير اهتمامك. ويؤسفني أنني كنت أجبرك على قراءته“. استرخى جسد إيثان كله. ترك الكتاب وقال ببساطة، ” حسناً“، وجّهز نفسه للنوم.

كانت سامانثا مترددة في استجواب المدرّسة عن قراراتها، ولكنها مقتنعة بأن الكتب التي كان من المفترض أن يقرأها إيثان صعبة جداً عليه. رغبة بتحقيق نجاح أكبر مع إيثان، حاولت معلمته معه بكتاب ذي مهارات قرائية بمستوى أقل. ذكرت سامانثا أن إيثان طفل مختلف. كانت ترى بوضوح أن سلوكه متحدٌ ولكنه ناتج عن الشعور بعدم النجاح.

التوتر الذي شعر به لعدم قدرته على أن يكون بمستوى أقرانه في الصف، استدعى ردّ الفعل في سلوكه الغاضب والمدمر أحياناً والذي كان يصبّه على والدته، الشخص الذي يشعر معه بأنه أكثر أماناً.

”الآن يجلس ولدي معي بسعادة للقراءة، وحتى إنني كلفته بالقراءة لأخته الصغيرة، وحين لا يكون متأكداً يخمن الكلمات بدلاً من أن يغضب ويهرب. أصبحت أرى الشعور بالإنجاز على وجهه؛ حتى إنه يرغب الآن بممارسة لعبة التهجّي في طريقنا إلى المدرسة“.

قد يبدو هذا أروع من أن يكون حقيقياً، ولكنه في الواقع قصة حقيقية. لقد تعلمت سامانثا سابقاً اللغة التي يستجيب لها إيثنان، غير أن كل شيء في حياة الطفل يمثل منعطفاً جديداً في طريق التعلم. فقد كانت الأم متأثرة بتوقعات المعلمة من طفلها مفضّلة ذلك على الاستماع إلى إشارات سلوكه المحبّط. وحينما أصغت لهذه الإشارات استطاعت أن تقبل اختلافه. أسلوب تعلم إيثنان مختلف عن غيره من الصبية الذين في عمره. وهكذا فإن حال كثير من الصبية أسوأ من حال إيثنان مع نظام لا يتلاءم مع أسلوب الطفل في التعلم. حين نعتبر هؤلاء الأطفال مقاومين ومعاكسين فإننا جميعاً خاسرون. ولكن حين نرى أنهم يحتاجون إلى شيء مختلف وأن هذا ليس خطأهم، فإن البحث عما يناسبهم فقط سيساعدهم على الشعور بأنهم مقبولون.

### دروس مستفادة من طفل عنيذ

أحياناً نجعل أولوياتنا مشوشة وبخاصة حين نضغط على أعصابنا. معظم الوقت نريد فقط أن يستمع أولادنا إلينا وأن يفعلوا ما نقول، وهكذا يمكننا أن نشعر أننا أهل أكفاء. ونبرر هذه الرغبة بالقناعة المجتمعية

وهي أن الأطفال بحاجة لأن يتعلموا ما يُقال لهم لأن الحال سيكون على هذه الشاكلة في العالم الواسع. دون قصد منا نوجد المشكلات عندما نقف ضد الأطفال العنيدين، المقاومين، الحساسين، ومتقلبي المزاج. تذكرني، هؤلاء الأطفال أيضاً يريدون النجاح ونوال إعجابنا ولكن فقط ليس بالطريقة التي نريدها نحن.

ليس هناك من مشكلة مع الطفل الذي لا يجب أن يطلب منه ماذا يفعل. ومقاومته لا تعني أنه عنيد وقليل الاحترام إنه ببساطة حساس جداً تجاه إسقاطه من الاعتبار حين تقول له أمه، ”عليك أن تفعل ما أقول“.

حين يقول الطفل، ”كلا، لن أفعل“، فإنه يعني، ”أنا لا أحب أن تتكلمي معي بهذه الطريقة. أنا بحاجة لأن أفهم لمَ يجب علي أن أفعل ما تريدن. يمكن أن أقوم بذلك حين يتضح لي المغزى المنطقي“.

لقد استنفذت ابنتي مولي في السنوات السبع الأولى من حياتها طاقاتي. وأخيراً فهمتُ، وبُتُّ بالتدرج قادرة على قبولها، حين تعلمتُ من هي وماذا تحتاج. عملية تعلمي استغرقت سنين.

الصعوبة التي تجدها مولي في التغيير والانتقال جعلت انتقالنا من ”نيويورك“ سيتي إلى مدينة صغيرة ”نيوهامشاير“ قاسياً عليها. لقد افترضنا أنها بعمر الثلاث سنين سوف تنسى نيويورك مع نهاية الأسبوع الأول في نيوهامشاير؛ ولكن الأمر استلزم سنتين قبل أن تصبح نيويورك ونيوهامشاير على قدم المساواة لديها.

حين كانت مولي في السنة الخامسة من عمرها احتفلنا بعيد الميلاد وكان ذلك في السنة الثانية لنا في ”نيوهامشاير“ حيث بدأت مولي تسوية

حياتها الجديدة. قبل عيد الميلاد بوقت قصير وفي حين كانت مولي في الروضة وضعتُ ووالدها شجرة عيد الميلاد في منصتها وعلقنا الأضواء. وبما أنه كان عيد الميلاد الثاني فقط في البيت الجديد ، فإن تقاليدنا لم تأخذ وضعها ، وقررنا أن نضع الشجرة مقابل النافذة بدلاً من وسط الغرفة حيث كانت في العام الماضي. حين جاءت مولي إلى البيت ، أدخلتها إلى غرفة المعيشة متوقعة حماسها. وفي تفجر فجائي للدموع قالت ودون تفكير ، ” هذا ليس عيد الميلاد! لا يمكن أن تضعوها هناك بل يجب أن تكون في ذلك المكان! يجب أن تحركوها “. لقد تحطمت الصورة الجديدة الهشة عن عيد الميلاد. ولم تستطع أن تحقق القفزة إلى ما تصورنا أنه تحسين للصورة مثلما فعل أخوها البالغ عشر سنين من العمر. كان عقلها يعمل بشكل مختلف ويتحدانا يومياً.

كان من السهل قول ما يلي ، ” مول العسرة ، هذا ما يريده البقية منا “ ، أو ” حسناً سنحركها ، فقط لا تحزني “ ، ولكن النتيجة العرضية قد تكون في الحالتين كبيرة. إذا حركنا الشجرة ، لإسعادها ، سيشعر البقية منا بأنهم ضحي بهم لمزاجها ، ولو قلت لها نحن بصدد ثلاثة مقابل واحد ، ستتمسك بموقفها الظالم وتجعل حياتنا تعيسة ، كان لا بد من أن يكون فوزاً مقابل فوز.

لحسن الحظ فقد تعلمتُ ما فيه الكفاية عنها لأعرف أنها لم تكن متحدية ولا مشاكسة؛ بل كانت تمرُّ بوقت عصيب في تعاملها مع توتر التغيير.

لو لم أكن قد تعلمت هذا ، لكنت ابنتي ستحمل وطأة غضبي المحبط كما كانت الحالة غالباً في السابق. بدلاً من ذلك أخذت بعض الأنفاس العميقة لأغيّر المسار ولفضتها بذراعي.

”إلى هذا الحد تحريك الشجرة جعلها تبدو لك ليست كشجرة عيد الميلاد“. قلت لها بصبر دون أن أملك أدنى فكرة عن حركتي التالية وكيف ستكون.

”نعم! لا يمكنك فعل ذلك. يجب أن تعيدها“. أمسكت بها وتركت الدموع تنهمر.

قلتُ مانحة نفسي بعض الوقت، ”هل تعلمين، أنا فعلاً أفهم لمَ تشعرين بأن هناك خطأ ما. كان الوضع في عيد الميلاد الماضي مختلفاً لنتنظر حتى آخر النهار حتى نتكلم عن هذا مع أبيك وأخيك كيسي. دعينا نعمل شيئاً آخر الآن“.

كانت مولي واثقة من خبرتها الماضية التي لم يلفّها النسيان، وعرفت أن أمها قد أخذت مشاعرها بالحسبان. لذا كانت قادرة على مغادرة غرفة المعيشة. لو كان الأمر غير ذلك، أتخيل أنها كانت فجّرت نوبة غضب عارم في المكان نفسه، وبخاصة إذا فكرت بأن ذلك سيجعلني أحرك الشجرة. لقد تعلمتُ أيضاً بأنها لن تتسى الأمر وبأنني لا أستطيع أن أسحب القضية إلى تحت البساط راجية أن يحدث الأفضل.

ناقشنا جميعاً موضوع الشجرة وأراد باقي أفراد الأسرة بوضوح أن تبقى تجاه النافذة. وأجرينا بعض المفاوضات حول اختيارها للشجرة في العام القادم أو وضع الأضواء الملونة بدلاً من الأضواء التي يغلب عليها اللون الأبيض. ولكنها لم تسلّم. وصادف أن خرجنا بالسيارة في ذلك المساء أمام

وأجهة البيت. لقد كانت أضواء شجرة عيد الميلاد تتلألأ في نافذة الواجهة. ”قلت، مولي، انظري إلى الأضواء في النافذة“. لقد أبدينا جميعاً انبهارنا وكذلك فعلت مولي، التي وافقت مع بقية أفراد الأسرة على بقاء الشجرة في مكانها.

لم يكن لدى مولي سبب لرفع لواء الدفاع لأنها وثقت بأننا سوف نجد الحل، لقد ساعدها شعورها بتفهم الآخرين لها كثيراً على التعامل مع التغيير، وإلا لما استطاعت أن توافق حتى وإن أحببت تألق الأضواء المتلألئة من النافذة.

أرادت الطفلة أن تكون متعاونة، ولكن كان عليها أن تجد طريقها الخاص لتحقيق ذلك. وكان لابد من أن يكون لهذا الطريق معنى بالنسبة لها.

### إجراء التعديلات من أجل الطفل المشتت الانتباه

جاكسون طفل مندفع ومنصرف الانتباه، له من العمر سبع سنين، يواجه صعوبة في الجلوس هادئاً ويصدر في أغلب الأحيان ضجيجاً سخيلاً وعالياً حين يشعر بالضجر. ولكن اصطحبه إلى منزل الزواحف في حديقة الحيوان واستجد أنه ما من قوة ستشتت انتباهه عنها. طبعاً إنه لمن المستحيل والمرهق جداً لمعظم الأهل أن يجذبوا اهتمامات الأطفال في كل وقت، ولكن حين نعلم أن الأدمغة المنصرفه قد تركّز بشكل كامل حين تُجتذّب وتهتم فإن هذا يساعد الوالدين على الشعور بالأمل الكبير.

شارك صف جاكسون في مادة الموسيقى في الحفلة الموسيقية المخصصة للصفين الأول والثاني. بلغ عدد الأطفال المنخرطين في هذه الحفلة ثمانين

طفلاً. وكان على تلاميذ الصف الأول أن يغنوا عدة أغنيات قصيرة، ثم أن يجلسوا على الطرف بينما يؤدي تلاميذ الصف الثاني فقرتهم، قبل الانضمام للختام وهو موقف ملائم لطفل منصرف الانتباه لسيء التصرف. لقد تدرّب الأطفال لأسابيع وكان جاكسون يشعر بالإثارة كلما اقترب موعد الحفلة الموسيقية.

تعلم أهل جاكسون الكثير حول سلوكه، لكن الطفل كان يشكل تحدياً دائماً لهم. لقد قطعوا شوطاً بعيداً منذ أن تخلّوا عن رؤيتهم لجاكسون كمشكلة وأنه يسيء التصرف عمداً، إلى فهم العقبة التي عليه أن يتعامل معها.

حين اقترب موعد الحفلة، طمأن جون ابنه بأنه والأهل سيكونون هناك فعلاً لدعمه، وبأنهم يعرفون بأنه سوف يقدم أداءً جميلاً. في يوم الاحتفال أخذ جون ورقة دولار من محفظته وأعطاه لابنه قائلاً، ” هذا دولار للحظ السعيد، احتفظ به في كم قميصك وفكّر به كلما شعرت بالضيق. إذا بدأت تفكر بأنك لا تستطيع الاستمرار أمسك به بشكل محكم في يدك. ثم إذا اقتنعت أنك اكتفيت ارفع يدك والدولار بداخلها وسيساعدك أحدنا على الخروج من على المنصة“. كان جون يضع توقعاته في سبيل النجاح.

نجح جاكسون في الحفلة. وكانت ورقة الدولار متجمدة بإحكام في قبضة يده وهنأه والداه بما أنجزه بجهوده الخاصة. حين كان جاكسون يركّز على شيء ملموس كان يستطيع التركيز على هدفه مدة أطول من المعتاد.

## دور المخاوف والشكوك

حين نرى السلوك تعبيراً عن حالة أطفالنا الداخلية، فبإمكاننا مساعدتهم على التعامل مع صراعاتهم الفردية، حتى وإن لم نفهم قط ماهيتها. إن كنا بالفعل نعتقد أنهم يريدون أن يكونوا ناجحين وأنهم متفردون وقادرون حسب طريقتهم، فستتضاءل مخاوفنا حول مستقبلهم. وبما أننا مسئولون عن هؤلاء الناس الأقوياء فإننا كأهل بالكاد نستطيع أن نحرر أنفسنا من المخاوف كلها. إنه خطر المهنة. ومع ذلك، يمكننا أن نملك مخاوفنا دون أن نسمح لها بالتأثير على أطفالنا.

حين يقود الخوف أبوتنا، فإنه يمنعنا من التواصل ومن معرفة طفلنا. إنه يجعلنا حبيسي عقولنا، في الماضي والمستقبل، وغير قادرين على سماع ما يسمعه طفلنا؛ إنه يحافظ علينا في مجال رد الفعل.

الشك من ناحية أخرى هو المقياس الذي نستطيع أن نحكم من خلاله ما إذا كنا مرنين أو غير مرنين. ونحن جميعاً نعرف أهالي شديدي الثقة بأبوتهم، لا أحد يستطيع أن يقول لهم ما يفعلون. لذا لا أحد يريد أن يكون طفلاً لهم. ولكن وللأسف كثيرون منا كانوا أطفالاً لمثل هؤلاء الأهل.

يجعلنا الشك واعين ومباردين. ويحفظنا الشك باحثين ومتعلمين. إنه يبقينا ثابتين على أقدامنا. غير قادرين على السقوط في هاوية الرضا والإهمال. إنه يسمح بالأخطاء، بالاعتذار وبالتواصل المستمر.

سوف يملكنا دائماً التساؤل عما يتوجب علينا فعله، وعما إذا كنا نفعّل الشيء الصحيح. نملك جميعنا خطأً، منحنيًا وأحياناً غير واضح، ونتردد بالسير دائماً على أحد جانبيه. وإنها سمة من سمات وعي أحد الوالدين ألا يكون متأكداً بأي جانب من جانبي الخط عليه أن يلتزم. وطالما أننا لا نتمسك بجمود بالخط أو نقع بعيداً عنه يمكننا أن نكون متأكدين من أننا يقظون ومنتبهون.

### الأفكار الرئيسية في الفصل الثالث

- مزاج الطفل مورث ، لا يمكن تغييره بل يمكن أن تؤثر الأم فيه إيجابياً وسلبياً.
- قبول الطفل ككل أقوى حتى من الحب.
- قبول الطفل أساسي من أجل إقامة التواصل ومن أجل التأثير على السلوك إيجابياً.
- لا يعني قبول الطفل قبول سلوكه.
- يبني الأطفال هوياتهم بناء على الانعكاس الذي يرونه في عيون الوالدين.
- يسبب الأطفال الذين يصعب جداً التعامل معهم تهديداً لأنهم متناقضون بطبيعتهم أو متشابهون جداً مع أحد والديهم.
- يعلم الأطفال مثيرو الأعصاب والديهم ما هم بأمرس الحاجة لتعلمه.
- يريد الأطفال العنيدون أن يتعاونوا ولكن ليس دوماً بالطريقة التي نريدهم أن يتعاونوا حسبها.
- يبقينا الخوف جامدين. وبقينا الشك واعين.

## التطبيق

- ضعي قائمةً بسمات ابنك الشخصية المتفردة. (قد ترغبين باستعمال جدول المزاج لماري شيدي كورشينكا.<sup>(١)</sup>) ضعي إشارة زائد بعد السمات التي تحبينها في ولدك وإشارة صح بعد السمات التي تجدين إدارتها صعبة، وإشارة ناقص أمام السمات التي تقلقك. وقد تأخذ كل سمة أكثر من إشارة.
- ١. ضعي في قائمة طريقة أو طريقتين من الطرائق الوالدية التي تساعد في السمات التي وضعت أمامها إشارة صح.
- ٢. اكتبي جانباً إيجابياً واحداً لكل من السمات التي وضعت عندها إشارة ناقص.
- في أي مجال، إن كان بإمكانك أن تري ذلك الآن، قد يصبح ولدك مؤهلاً؟
- اكتبي فقراً أو فقرتين حول قدرات طفلك الفردية. اقرئي ما كتبت حين تكونين محبطة من سلوكه.
- إلى أي مدى تتكافأ شخصية ولدك المتفردة مع توقعاتك منه؟
- هل تتوقعين غالباً من ولدك أن يفعل شيئاً ما بشكل خاطئ أم أن ينجح، أن يؤديه جيداً بالمستوى المطلوب وأن يكون ساراً أو مبدعاً؟
- هل ولدك مقبول في مجتمعه: المدرسة، الأصدقاء، الأقرباء؟ إن كان الجواب بالنفي كيف تساعدن على تغيير تلك التصورات؟
- كيف سيكون شعورك إذا أراد ولدك أن يفعل شيئاً في الحياة لا توافقين عليه؟

Kurcinka, Mary Sheedy: Raising Your Spirited Child (١)

## الفصل ٤

### المبدأ الرابع

#### لنضع التوقعات في سبيل النجاح

جاءت هيلاري لزيارتي بصحبة ابنتها شانون ذات الاثنتي عشرة سنة، بعد أن تورطت الابنة ببعض المشاكل الصعبة، فقد كذبت على أمها حول تأخرها بعد المدرسة في العودة إلى البيت وذهابها مع فتى كان سابقاً ذا مشاكل مع الشرطة. كانت الأم مذهولة، والفتاة مطبقة شفيتها إلى أن قالت: ”أنا لست فتاة جيدة بشكل كافٍ بنظرك يا أمي.“

”من أين حصلت على هذه المعلومة“، سألت هيلاري، ”أنا لم أقل هذا ألبتة.“

”لست بحاجة لأن تقول ليها،“ قالت شانون. ”أمي، إنك تتوقعين مني أن أكون ممتازة، وأنا لست كذلك، وأنا لست جيس أيضاً. لم لا تستطيعين تركي وشأني؟“

”أريدك فقط أن تأخذي قرارات جيدة، يا حبيبتي.“ ردّت عليها

هيلاري.

” كلا ، بل تريدين أن أتخذ القرارات التي قد تتخذينها أنت.“

مع مرور السنين ، كانت هيلاري تبعث لابنتها دون قصد ولا وعي منها رسالة محتواها : طريقتك ليست جيدةً بشكلٍ كافٍ. أنت لا تتصرفين بشكلٍ صحيحٍ تماماً. إن التصرف حسب طريقتي أفضل. لم تتخيل هيلاري أبداً أنها قالت شيئاً من هذا القبيل لابنتها. لقد أتت هذه الرسالة مباشرة من توقعاتها من ابنتها التي استقبلتها الابنة بشكل واضح وإن كانت هي لم تتطرق بها.

لقد فكرت هيلاري دائماً بأن مهمتها أن تخبر شانون ما تفعله لأنها بذلك حسب ظنها ستتعلم. ولم تدرك أنها بذلك تتوقع منها أن تكون ابنة مختلفة جداً عما هي عليه ، وأشبه بها. وقد أدى خوف الأم من ألا تتصرف شانون تماماً وبشكلٍ صحيحٍ دون حثها ، إلى تشييد جدار من المقاومة داخل ابنتها الصغيرة.

أخت شانون الأكبر جيس كانت ذات إنجاز عالٍ ، وكانت في عيون شانون الابنة التي تفخر بها أمها. وافترضت شانون أنها هي خيبة الأمل وبدأت بالابتعاد.

حين يقاوم الطفل الرجاء والمطالب ، أو يغدو أصم عن سماع والديه ، أو يتخذ موقفاً تصاحبه الملاحظات الساخرة ، حينئذ يصاب الآباء بالهلع خوفاً من أن ولداهم لن ينجح أبداً أو لن يكون على مستوى توقعات العالم الخارجي. تريد الغالبية تحقيق الإذعان و” السلوك المناسب ” لدى الأبناء بالقوة ، وتفعل ذلك بأساليب قسرية. ويبدو للأهل أن تعديل التوقعات كي تناسب الطفل يؤدي إلى نتيجة عكسية. كما يبدو لهم أن التوجه إلى ما يحتاجه الطفل بدلاً مما يتوقعه المجتمع أو النسباء خطراً جداً.

غالباً ما تصعب تلبية توقعات الوالدين، بل إن ذلك مستحيل على كثير من الأطفال. الخوف من إخفاق ولدنا أو من تعاسته يقودنا إلى التأثير من الخارج. نريد لأطفالنا أن يلبوا التوقعات التي تربينا عليها، وهكذا نضع توقعات هي غالباً غير مناسبة لكثير من أولادنا. نضعها بالنية الطيبة كلها، إلا أننا نمنعهم بذلك بشكل غير مقصود من اكتشاف طريقهم الذاتي، ونشجعهم على الاعتماد علينا أو على شخص آخر غيرنا، مما يؤدي غالباً إلى اتخاذهم قرارات سيئة.

### تعريف النجاح

كما ذكرنا في الفصل الأول، النجاح هو شعور الطفل بالتوازن مع عالمه ومع نفسه، حيث يدرك أن الطريق الذي يتخذه جيد دون التضحية بأي جزء من طبيعته لكسب مكافأة أو استحسان؛ وحيث تكون حالته الداخلية الانفعالية هادئة بالرغم من أن مستوى طاقته قد يكون عالياً. حين توضع التوقعات من الطفل في خدمة نجاحه يصبح تطوره مفهوماً، وسماته المزاجية مقبولة، ويغدو قادراً على أن يطور الثقة بنفسه، كما يمكن أن تزهر مواهبه المتفردة وطاقاته.

تدعم المبادئ المعروضة في هذا الكتاب القناعة في أن كل طفل يولد كاملاً - لا يهم أياً كان أسلوب التعلم أو العائق في سبيله - وقد جاء إلى هذا العالم، سواء كان طفلاً لنا بالولادة أو بالتبني، بغرض التعلم التبادلي.

حين نطلب من أطفالنا التصرف حسب ما نراه فإننا ندفع بهم خارج خط توازنهم ونزرع العقبات في طريقهم، في محاولة لجعل أنفسنا نشعر بأننا أفضل حالاً أو نبذو كذلك.

هذا يعني أن حوافز الأطفال وخياراتهم تدفع بهم غالباً إلى مواقف صعبة، فقد يكونون مزعجين أو يسببون المشاكل للآخرين بسبب طبائعهم الأنانية والمغرورة؛ لذا فهم بحاجة إلى الهيكلية، وإلى الحدود والتوقعات الواقعية، وهم بحاجة لأن يفهموا حقوق الآخرين ويحترموها. وبكلمة واحدة: لا بد من إقامة التوازن.

تبدأ مسؤولية التأثير إيجابياً على سلوك الأطفال عند الأهل.

يتصرف الأطفال بالطريقة التي يلاحظون أنه يُتوقع منهم أن يتصرفوا حسبها.

بما أن شانون رأت خيبة الأمل معكوسة في عيني أمها فقد فهمت أن أمها تتوقع منها أنها مخيبة للأمل، ولذا اعتقدت بأنه ينبغي لها أن تكون كذلك أيضاً كان الأمر. تحتاج هيلاري إلى تأمل ابنتها بعيون جديدة، وأن تركّز أولاً على قدرات ابنتها أكثر من التركيز على عدم تلاؤمها. ولتحقيق ذلك يجب أن تقبل شانون كما هي ومن ثمّ سوف تمنح ابنتها بكل سعادة نظرة أكثر إيجابية تحمل توقّعات عالية ولكن مناسبة لشانون.

### التوقّعات العالية غالباً ما تكون غير واقعية

كانت هيلاري تحسب أنها تقبل شانون، إلا أن الدليل يكمن في كلام شانون وسلوكياتها التي تخبر والدتها أن هناك شيئاً ما، عميقاً في داخلها، ليس على ما يرام. وبدلاً من الإصرار على أن شانون مخطئة حين تعتقد أن أمها تطالبها بالكمال، يجب على هيلاري الاعتراف بتصوّر ابنتها للأمور والنظر بجد إلى الأشياء التي احتلت مكاناً لديها دون وعيٍ

منها. قد تكون الاستجابة أفضل حين تقول هيلاري: ” إذا كنت تعتقدين أنني أريد منك أن تكوني شخصاً مختلفاً عما أنت عليه، فلا بد لي من النظر في ذلك ملياً. هل لنا أن نتحدث عن الأمر معاً، وهل لك أن تخبريني إن كنت لا تعتقدين بأنني أسمعك؟“

بمثل هذه الكلمات يبقى القليل أمام شانون لتجاربه، وستجد هيلاري أنها تملك تأثيراً أكبر بكثير من السابق حين كانت تخبر شانون بما يجب أن تقوم به.

يجب أن نعرف نقاط القوة ونقاط الضعف الفردية في أطفالنا وأن نملك رؤية واقعية عنهم. ومن ثم نستطيع دعم قدراتهم الذاتية بدلاً من تلك التي نتمنى لو كانوا يملكونها.

ولكن حين يحسب الأطفال أن الأهل يريدون من الطفل أن يكون شخصاً آخر، شخصاً أفضل، أسهل، أذكى، فإنهم قد يقاومون ذلك بغضب وأحياناً قد يحطمون أنفسهم.

تقف شانون اليوم على مشارف مرحلة المراهقة. إذا كانت تعتقد أن أمها تتمنى لو أنها كانت مختلفة، فإنها ستشعر بأنها لا تنتمي لها، وسوف تبحث عن صديقة أو مجموعة أصدقاء يقبلونها كما هي. سوف تفعل كل ما يريدون، أياً كان ذلك، بهدف الحصول على الشعور بالانتماء. وسيتحول الشخص الذي تدين بالطاعة لسلطته، إلى ذلك الذي يؤمن بها (أو هكذا تتصور)، وهذا هو كابوسنا الأسوأ. حين يقضي طفل سنوات يتوقع منه أن يفعل ما يُطلب إليه فعله، فإنه لا يملك الفرصة أبداً لحل المشكلات، أو التفكير بنفسه، أو تعلم قول كلمة لا بغير تردد.

## تعديل التوقعات في سبيل النجاح

نحن لا نتوقع فقط بعض السلوكيات من أولادنا بل نتوقع منهم بعض الأوضاع التي ترافق هذه السلوكيات. فأننا لا أتوقع فقط من طفلي أن يستمع إلي وأن يفعل ما أقول، بل أتوقع منه أن يفعل ذلك بسرور ودون شكوى. ولا أتوقع فقط من طفلي أن تغسل الأطباق ولكنني أتوقع أيضاً أن تفعل ذلك حسب طريقتي. وأتوقع أن ينظف ابني غرفته، ولكنني أتوقع أيضاً أنه يريد غرفة نظيفة. وهكذا، حتى ولو قام أولادنا بما نريد من عمل، فإننا نسجل عليهم الأخطاء إذا لم يفعلوا ذلك بالطريقة التي نريد. ألا يرغب أي طفل له علاقة بمثل هذه التوقعات أن يتحرر من الشعور بأن أداءه ليس على المستوى الكافي من الجودة؟

يملك أطفالنا الحق في مشاعرهم وفي إنجاز الأمور حسب طريقتهم. إذا كان طفلك يأخذ القمامة خارج المنزل، حين تطلبين منه ذلك، متذمراً، وهو يدمدم تحت أنفاسه بشيء ما عن القمامة الغبية، وشيء ما عن أخيه الغبي الذي لا يفعل شيئاً فامسكي نفسك عن التعليق. ليكن كافياً أنه يفعل ذلك.

حين يبدي الأطفال سلوكاً فيه أسي، يجب أن تعدل التوقعات إلى ما يمكن أن ينجح الطفل بتلبيته في الوقت الحاضر.

لا يجوز أن تتوقعي من الطفل الصغير الذي يضرب الأطفال الآخرين الذين لا يفعلون ما يريد أن يتوقف فجأة عن الضرب. سيتعلم ذلك أفضل بكثير مع أم تفهم أن طاقته العدوانية هي واقعية جداً وتستطيع أن تساعد

على تحويل هذه الطاقة: ضرب الوسادة، لُكْم الكيس، القفز، تمزيق رسم يمثل من هو حائق عليه، الضرب على البيانو، بدلاً من توقع أن تتلاشى الطاقة أو أن يكون الطفل قادراً على التوقف.

تعرفين المصطلح اختاري معاركك. اختاري توقعاتك أيضاً. اسألي نفسك إذا كانت العقبة التي يمر بها طفلك آتية من توقعاتك، من توقعات شخص آخر، من ظرفٍ ما، أو من حالته الانفعالية الداخلية التي قد تكون تجمعاً تراكمياً لخبرات سابقة: توقعاته الذاتية. قد يكون الأطفال أقسى على أنفسهم منا. لكن مصدر هذا الضغط الداخلي هو مكان ما.

تذكري، حين ترين سلوكاً غير مناسب، بأن تفكّري كما يلي، لدى طفلي مشكلة، وليس هو بمشكلة.

واجه آلان وقتاً عصيباً حين كان يتعرض لإثارة شديدة من الأشخاص والأحداث المحيطة منذ صغره. في البيت ويوماً تلو يوم كان رائعاً، ولكن في المتجر وفي حفلات أعياد الميلاد وفي الروضة كان يعيش أوقاتاً صعبة ويعاني من البقاء هادئاً والتصرف بشكل لائق. كان يرغب بالاختباء وراء أمه حين يقترب الناس، ويخطف الهدايا في الحفلات وأحياناً يضرب الأطفال الآخرين أو يضرب معلمته في الروضة.

رأت باربارا أن من الضروري أن يكون آلان، الذي أصبح الآن في الخامسة من عمره، طفلاً مهذباً ومتلائماً اجتماعياً كما تتوقع منه. وكلما ظهر منه سلوك صعب كانت توافيه بمحاضرة وتخبره بأن عليه أن يكون لطيفاً، وأن يسلم بلطف، وأن ينظر في عيون محدثه، وأن يجيب عن الأسئلة، وبالتأكيد أن يتوقف عن الضرب. ولكن حين قابل توقعاتها بمزيد من المحاولات العدوانية لدفع الناس بعيداً، أصبحت أساليب باربارا

أكثر سيطرة. كانت تصرخ عليه: ”يجب أن تتعلم كيف تكون مؤدباً. لا يمكن لك أن تكون هكذا. من السهل أن تكون مهذباً، انظر فقط إلى الشخص وقل مرحباً!“ وبالنسبة للضرب: ”متى ستكف عن الضرب، أنت لم تعد طفلاً صغيراً، ولا يجوز لك أن تضرب الآخرين.“ لكن سلوك آلان تطور إلى تقليد صوت الخنزير، ومد اللسان إلى الآخرين، وحتى البصاق.

في أحد الأيام، حين كانت باربارا وآلان في المتجر، وهو بيئة مكتظة بالنسبة لآلان، اقتربت من باربارا صديقة لها. وما إن توجهت باربارا إلى ولدها بنظرة ملؤها الأمل والتوقع حتى خطف آلان كتاب جيب من عربة الشراء وأرجحه بحركة دائرية فوق رأسه ثم صاح بكلمات غير مفهومة. آنذاك شعرت باربارا بخزي شديد.

قلتُ لها، ”قد تكون توقعاتك غير واقعية بالنسبة له.“

ردت الأم بسؤال: ”ولكن أليس من الضروري وضع توقعات عالية من أطفالنا؟“

”بكل تأكيد،“ أجبتها، ”ما دام طفلك قادراً على النجاح في تلبيتها. توقعاتك من أجل التصرف الاجتماعي المناسب قد تضع آلان في مواجهة الإخفاق، لأنه غير قادر على تلبيتها في هذا الوقت بالذات. إنه يقاوم ما تريدين لأنه لا يعرف كيف يلبي. ابدئي من حيث هو، ولكن بعد ذلك وحين يصير ناجحاً بإمكانك تدريجياً أن ترفعي توقعاتك.“

اقترحت عليها أن تبدأ بفهم مزاج طفلها الحساس والمثقل فوق طاقته وأن تقبله، وأن تضع توقعاتها وفقاً لذلك. من المناسب أن تنتظر منه في الوقت الحاضر أنه قد يمر بوقت عصيب في الأماكن العامة وبخاصة عند لقاء الناس. وأن تتوقع أنه لن يكون قادراً على قول مرحباً بسهولة، لذا

عليها أن تقولها هي عنه وعنهما. من الممكن أن تتوقع أنه يشعر بعدم الراحة وأنه عصبي، ولكن يمكنها أن تتوقع وقوفه إلى جانبها بهدوء بينما تلف كتفيه بذراعها كي يشعر بالراحة.

”أوه، يبدو هذا حسناً!“ قالت باربارا. ولكنها قلقت خشية أن هذا النوع من الاستجابة قد يتغاضى عن سلوك آلان ويمنحه الإذن بالبقاء غير اجتماعي.

يتطلب الأمر قسطاً وافراً من الثقة لمشاهدة سلوك طفل غير مناسب إلى حدٍ بعيد وإعادته ليلبي توقعاتك بدلاً من رفع مستوى هذه التوقعات عالياً أو استخدام العقاب، والتأنيب أو المحاضرات من أجل ضبط النتائج التي تريدين الوصول إليها. إن الزيادة في التوقعات والإجبار على الطاعة تقنع الطفل أكثر وأكثر بأنه غير مقبول.

لقد رفع آلان راية ضخمة حمراء حين أرجح كتاب الجيب فوق رأسه. وكان هذا التصرف دليلاً لباربارا كي تعدل توقعاتها. وبمساعدة كبرى حققت الأم ذلك، ووطد آلان نفسه منذ ذلك الحين على سلوك ممتاز وملائم في المدرسة وفي عالمه الأوسع حيث يتصرف الآن بشكل ممتاز تماماً. وتلاشت ميوله العدوانية منذ تحويل طاقته إلى الرياضة. وصار لديه أصدقاء جيدون وحتى إنه أصبح يتحدث مع أصدقاء أمه بأدب.

### ماذا يظن ولدي أنني أتوقع منه؟

القيمة التي يرى أطفالنا أننا نمنحهم إياها هي القيمة نفسها التي يمنحونها بدورهم لأنفسهم.

لا يرتاب الأطفال في أحكامنا بل يرتابون في أنفسهم. إذا غضبت من ابنتي ذات الأربع سنين لخطفها اللعبة من صديقتها وأخبرتها بأنها تصرفت بلؤم وأرسلتها إلى غرفتها لتفكر حول الموضوع فإنها لن تفكر على النحو التالي: في المرة القادمة لن أخطف ما تلعب به صديقتي. بل ستفكر بأنها كانت سيئة. إنها لا تملك النضج اللازم للفصل والتفكير: أمتي أخطأت بحقي فأنا لست بلييمة. لقد أردت فقط أن آخذ تلك اللعبة. ولكن قد تفكر: أنا لا أستطيع ألبتة أن أتصرف بشكل سليم. أمتي لا تحبني.

إذا كنا لا نثق بأولادنا، فإنهم سيتصرفون على الأرجح بطريقة غير جديرة بالثقة، ولكن إذا منحناهم ثقتنا وتوقعنا منهم إرادة التصرف بشكل سليم، فلن يرغبوا بخيانة هذه الثقة وسيرتفعون إلى المستوى المناسب.

تعد أيضا بمناسبة عيد الميلاد من كل عام بيوت كعكة الزنجبيل لبناتها، فيلتهمنها خلال الأيام القليلة التالية للعيد. في هذا العام قررت أيضا أن تعد بيت كعكة الزنجبيل الخاص بها أيضاً. لقد زينته بشكل بسيط وجميل بالزراکش البيضاء وقليل من اللوز ووضعت شمعة داخله. وكانت فخورة جداً به ووضعه في مكان بارز في المطبخ.

ماديسون، ذات السنوات الثلاث من العمر، والمعارضة الأولى لإيفا، بدأت في كل مرة لا يتحقق لها ما تريد بالقول، إنني ذاهبة لآكل بيت كعكة الزنجبيل. أخبرت الأم ابنتها أن هذا البيت خاص بها وهو ليس للأكل، لكن تهديدات ماديسون استمرت وقابلتها تهديدات إيفا. في أحد الأيام افتتحت لوزة من الباب الأمامي. شيلي، أخت ماديسون الأكبر، أخبرت أمهما أن ماديسون انسلت وأخذتها. إيفا كانت شاحبة ولكنها نقلت لنا القضية إلى صفنا حيث ناقش هذه الحالات قبل أن تنفوه بأي كلمة مع ابنتها. وصفت لنا إيفا طفلة مزعجة، جاحدة، وغير محترمة.

كانت على وشك البكاء بسبب سلوك ماديسون المتحدي على الدوام وقالت، "إنه كما لو أنها تعاقبني."

سألتُ أيضاً ، ماذا تتوقع من ماديسون. قالت بكل تأكيد ، "أن تدع عنها بيت كعكة الزنجبيل ، أن تحترم أنه خاص بي وألا تأكله!" قلت إن ماديسون لبّت هذا التوقع عملياً. إلا أن أيضاً لم توافق وقالت: "كلا ، لم تفعل ذلك ، لقد كانت ورائي طوال الوقت بشأنه. لم لا يمكنها أن لا تتوقف عما تفعله وكفى؟" ذكرت لإيضا ، بأنها تتوقع عملياً من ماديسون أن تفعل أكثر من ذلك بكثير ، أن تتجاهل في الواقع البيت بشكل كامل. وإذا ما كانت ستتركه تحت أنظار ماديسون فإن توقعها سيتصاعد ليصبح شيئاً من التعذيب لابنتها ذات السنوات الثلاث من العمر.

لكي تتغير الأشياء من حولها كان لا بد لإيضا من أن تغير تصورها عن ابنتها. ينبغي أن ترى أن ماديسون لديها مشكلة وأن الطفلة ليست هي بمشكلة وأن تجعل الموقف مناسباً لطفلة في الثالثة من العمر.

انسكبت دموع إيضا حين سمعت المقترحات التي كانت معروفة لها مسبقاً في أعماقها. اللوزة المفقودة كانت التلميح الأخير من ماديسون إلى أنها وصلت إلى حافة قدرتها في السيطرة على اندفاعها. ولورات إيضا تهديدات ماديسون ومن ثم اللوزة المفقودة كإشارات بدلاً من أعمال عدائية ، لكان بإمكانها أن تنظر إلى الجذور لترى أن ماديسون كانت محبطة مثلها تماماً. وحتى أنه كان أمراً يدعو للتهنئة أنها استطاعت أن تكبح نفسها هذا الوقت كله. لكن إيضا لم تتعرف على السلوك كتلميح لذا اعتبرت بأن ابنتها تسيء التصرف. ماديسون من جانبها فكرت أن أمها كانت تراها سيئة ولذا تابعت على هذا المسار. وكان من الممكن أن تكون خطواتها التالية التهام بيت كعكة الزنجبيل.

لقد فكّر معظمنا في الصف بأن على إيّفا ببساطة أن تغيّر مكان بيت الكعكة من تحت الأنظار. ووصلت إيّفا إلى فكرة أفضل، ولكن بعد أن حلّ الوضوح والموضوعية لديها محلّ التصورات المشوشة وقالت: ”أظنني سأذهب إلى البيت وأقترح على ماديسون أن نصنع معاً بيتاً أصغر من كعك الزنجبيل، لنضعه إلى جانب البيت الذي صنّعته لي وليكون كالأم وابنتها. وسوف تحب ماديسون هذا.“

عرفنا في الأسبوع التالي أن الأمور سارت بشكل جيد، بل إن ماديسون، حين كانت مع والدها خارج البيت، اشترت خروفاً خزفياً لوضعه أمام الباب الأمامي لبيت كعكة الزنجبيل الخاص بأماها. وبقي البيتان قائمين إلى جانب بعضهما البعض إلى حين استسلمت ماديسون للإغراء وأكلت بيت الكعك الخاص بها حيث لم يعد بيت كعكة الزنجبيل الخاص بأماها مشكلة بالنسبة لها.

حين نركّز على سلوك ولدنا فقط نهوّل هذا السلوك إلى أزمات مستقبلية ونضيّع فرصة رؤية ما يحدث فعلاً. وإذا ما استمرّ هذا التركيز خلال نموهم، واستلمت المخاوف والقلق زمام القيادة فإننا كوالدين نوذي بذلك أطفالنا.

الكآبة والثورة طريقان مفتوحان أمام الأطفال الذين يستلمون مراراً وتكراراً رسائل بأنهم لا يستطيعون تلبية ما يتوقّع منهم.

سوء الفهم وسوء التواصل قد يفضيان إلى كبرى مخاوفنا. وقد رأينا جميعاً النواتج الأخيرة. نحن فقط لا نرتب الأحداث مع بعضها لنعرف البداية.

## مهمة الطفل الحصول على ما يريد حين يريد

يسعى الأطفال دوماً وراء ما يريدون، وهذا طبيعي. ألسنا في الواقع جميعاً هكذا؟ وكلما كبرنا، كلما أخفينا ذلك بشكل أفضل، ولكن أليس هذا هو السبب في أننا نغضب إلى هذه الدرجة من أولادنا، لأنهم لا يفعلون ما نريد؟ هذا لا يعني أنه ينبغي علينا إعطاؤهم ما يريدون. ولكن حين نتمسك بأنهم لا ينبغي لهم أن يسألوا عما يريدونه أو أن يكافحوا من أجله أو يطلبوه فإننا نبتعد جداً عن الواقع. إن سعي الطفل وراء ما يريد أمر ملائم ليس فقط من زاوية تطور الطفل، ولكن أيضاً لأن الطفل إذا نشأ على القناعة بأنه سيئ مجرد أنه يريد، فإن دافع تطوره سيتقهقر وقد يطور اتجاهات نرجسية. إذا خفنا من أن شيئاً ما سيحجب عنا، أو أنه لم يعد متاحاً، فإننا بمجرد أن يصبح متاحاً لنا نحجبه أو نلتهمه. إذا أخبرنا الطفل مراراً وتكراراً بأنه لن يتمكن من الحصول على ما يريد، فإنه سيلاح أكثر وأكثر بالطلب.

إذا قال طفلك: "أريد أن أبنى صاروخاً،" بدلاً من القول: "لا تكن غيبياً، لا تستطيع أن تفعل ذلك،" اسأليه: "كيف تريد أن تحقق ذلك؟" إن مخاوفنا هي التي تحث على القول مباشرة: "كلا، إنك لا تستطيع." الغضب والإحباط اللذان غالباً ما يصاحبان المطالب المتواترة يخبران الأطفال بأننا نتوقع منهم أن يكونوا راضين من غير أن يحققوا ما يريدون. ولكننا، لا نخسر المال، ولا نضحى بوقتنا ولا نفسد الطفل حين نقوم بتوجيه طلبه. فحاجات الأطفال طبيعية، وقد لا نلبئها لهم ولكننا نستطيع أن نعرفهم بأن رغبتهم مفهومة.

نُبّهت دون ابنها جيمي ذا الإحدى عشرة سنة حين دخلنا المخزن الكبير إلى أنهما في طريقهما فقط لإحضار هدية لعمته. ولكنها كانت متأكدة من أنها، ما كادت تدير ظهرها، حتى سمعت: "أمي، يجب أن أحصل على هذا!" لقد استفذت دون سنين محاولة تعليم ابنها جيمي بأنه لا يستطيع دائماً الحصول على كل ما يريد، ولكن، يبدو أنها خاضت معركةً خاسرةً.

ما إن فهمت دون هذا المبدأ، حتى حاولت شيئاً جديداً. مشيت خطوات لتري السيارة الحمراء اللامعة ذات المتحكم عن بعد التي استرعت انتباهه. وبدلاً من تجاهل رغبته وإخباره بأنه لا يستطيع الحصول عليها، قالت: "بني، إنها جميلة، أليس كذلك، وأنا متأكدة من أنني لو كنت مكانك لرغبت بالحصول عليها." ثم أضافت: "لقد كنت في يوم من الأيام في متجر ورأيت كرسيّاً، ورغبت فيه بالفعل. كنت أعرف تماماً أين سأضعه في غرفة الجلوس. لقد كان جميلاً. ولكنني لم أستطع اقتنائه لأنني لم أقدر على تحمل نفقات شرائه." كان الطفل مندهشاً. أدركت الأم أنها لم يسبق لها أن تحدثت معه عن رغباتها أو عدم قدرتها على شراء شيء رغبت به. أنهت الأم وابنها التسوق ومشيا خارج المتجر واشتركا بالقصص حول أمور يتمناها كلاهما. لقد أيدت رغبته - إلى درجة كافية مما أتاح له الانتقال إلى أمرٍ آخر - وتعلم شيئاً حول إرضاء الرغبات المتأخر.

### سيرتفع الأطفال إلى مستوى التحدي حين يُعرض عليهم

يمكن أن يفقدنا الرد على سلوك الأطفال الخارجي وأخذة بقيمتها الظاهرية بسهولة إلى صراعات على السلطة وإلى حلقات السلوك الأسوأ فالأسوأ.

سوف نوقف الصراعات على السلطة فقط حين نكف أنفسنا عن الرد.

عادة حين نكشف عن مشكلة ما ، فإننا نتحرك مباشرة بأسلوب التوجيه ، ونخبر الأطفال ما عليهم أن يفعلوا أو ألا يفعلوا. سيشعر أطفال كثيرون بأننا نسيطر عليهم ويقاومون؛ فنردّ وتتشأ المعارك حين لا يفعلون ما نريد. تُرى هل نتوقع منهم فعلاً أن يتراجعوا ويخسروا المعركة بمحض إرادتهم؟ أطفالنا المريحون والقادرون على التكيف ربما سيفعلون ذلك - غير أننا في الواقع لا ندخل مع هؤلاء في معركة على أي حال - ولكن أطفالنا العنيدين وذوي الإصرار فإنهم بلا ريب لن يتراجعوا حتى نحاربهم بصلاية كافية لكسرهم.

لدى إيمي بنتان ، أوليفيا خمس سنوات وإيميلي ثماني سنوات. أوليفيا هي الابنة المثيرة للأعصاب ، فهي عسيرة ومعاندة ولا تحب أن يُملى عليها ماذا تفعل ، فتصطدم مع أمها باستمرار.

أخذتُ وإيمي نبحت باستمرار عن الأشياء التي تجعل ابنتها تستشيط غضباً لكي تتمكن إيمي من التوقف عن التركيز على أنها أم رهيبة جداً لمدة كافية لأن ترى العقبة التي تعترض طريق ابنتها أوليفيا. ولكي تكون إيمي قادرة على الخروج من دائرة وجهة نظرها الخاصة ورؤية الأمور من منظور ابنتها لا بد لها من امتلاك درجة من الموضوعية. ولكن حين تكون محبطة في عملها ، ومستزفة من واجبات الأمومة الطبيعية وتحسب أنه لا دليل لديها حول كيفية التعامل مع ابنتها ، فإن منظور تناولها للأمور يضيق ، فتأخذ سلوك أوليفيا على محمل شخصي جداً. وكل ما تضحى قدرة على التفكير به هو : ماذا اعترأها؟ ما الذي لا تفهمه فيما أطلب منها فعله. إنها عاقبة وطائشة وتلاعب بي.

كانت أوليفيا وأختها الأكبر إيميلي تلعبان مع ابني الجيران، اللذين كان أحدهما أكبر من إيميلي بسنة والآخر أصغر بسنة. وكالمعتاد لم يرغب الأطفال الثلاثة الأكبر سناً أن يفعلوا ما كانت أوليفيا ترغب بفعله. ودون أن تتراجع أوليفيا ولا مرة واحدة وتشاركهم لعبهم، كانت تحاول بأساليب مختلفة أن تشغلهم معها ولكن دون جدوى. فجأة اندفعت عبر المطبخ وتوجهت إلى الدرج الخلفي حين أوقفتها أمها قائلة: "لا يمكنك أن تصعدي إلى هناك، لقد نظفت الدرج للتو."

صاحت أوليفيا: "يجب أن أحصل على لعبتي الجديدة."

"يمكنك الحصول عليها بعد عشر دقائق بعد أن يجف الدرج،" قالت لها إيمي متوقعة منها التفهم والتعاون. وبدلاً من ذلك، فقدت أوليفيا صوابها، وصرخت وصاحت منتحبة، إن هذا ليس عدلاً، إنها تكره الجميع، وإن حياتها رهيبه. لم ترَ إيمي سوى أن أوليفيا غير معقولة وغير متعاونة، وحبيسة عالمها الخاص، وغير قادرة على الشعور بمشاعر الآخرين.

"ما الذي لم تفهمه بخصوص الدرج المنظف للتو؟" سألتني إيمي متعجبة. "لقد أنهيت لتوي مسح المطبخ كله والدرج ومن ثم بدأت هي بهذا." كانت إيمي ترى بأن مهمتها أن تعلم أوليفيا رؤية الطريق "الصحيح"، وإذا لم تستطع ذلك، فهناك خطأ ما لدى أوليفيا. وحين ذكرت لإيمي أنه ربما كان في ذهن أوليفيا خطة لأن تكون هذه اللعبة شيئاً ما سيرغب الأطفال الأربعة كلهم في المشاركة فيه ولم يكن هناك حسب ما يفكر به دماغ الطفلة ذات السنوات الخمس مجال لإضاعة دقيقة واحدة، قالت إيمي: "لم أفكر بهذا على الإطلاق. أنا واثقة من أنك على حق." لو أن إيمي استطاعت أن تفهم أن خطة أوليفيا لا تحتمل التأخير وبنت توقعاتها على

أساس تصميم ابنتها الحاد ، لربما كانت قادرة على حل المشكلة بدلاً من رؤيتها من زاوية الشغب. عوضاً عن ذلك ، توقعت إيمي من الطفلة أن تكون قادرة على رؤية العمل الشاق الذي قامت به أمها للتو ، وأن تفهم أن حذاءها قد يوسّخ الدرج الذي نُظف لتوه ، وأن تتحى وتعتذر وتنتظر لعشر دقائق. هل هذا واقعي؟

نحن الأهل لمَ لا نقف لحظة ونفكر؟ لم نجد من الصعب أن نبني توقعات مناسبة؟ ألا نحب أطفالنا إلى درجة العشق ونريد لهم الأفضل؟

لا بد من أن السبب هو خوفنا من أننا إن لم نضع توقعاتنا حسب الشخصيات التي نرجو أن يحققها أولادنا، فإنهم لن يحققوها أبداً وسيتهون كمخفقين في هذه الحياة، وكذلك نحن.

لذا نحن نركّز على صفات وهمية نريد أن نغرسها وننتزع ثقة أطفالنا بأنفسهم ، ونضيع كل فرصة لتعليمهم.

”انتظري أوليفيا! لقد مسحت الدرج الآن. كيف يمكنك صعوده دون أن ينتقل أي وسخ من حذائك إلى الدرجات النظيفة؟“ مثل هذا السؤال يوجد تحدياً لأوليفيا بدلاً من إعاقة خطتها. وبما أنها طفلة نشيطة جداً فإن أوليفيا ستكون على مستوى التحدي وتفكر بالمشكلة وتختار أي حل مبدع بدءاً من خلع حذائها والسير بجرباها ، إلى ارتداء كيس بلاستيكي فوق حذائها ، وصولاً إلى التسلق صاعدة على يديها وركبتيها.

ولكن ماذا لو لم تتعامل إيمي مع الموقف بتسرع؟ وماذا إن كانت ما تزال متفاعلة ، ومع ذلك أخذت وقتاً للتفكير حالما وقعت فورة الغضب؟ لو اعتبرت إيمي أن غضب ابنتها تعبيراً عن إحباطها الشديد ، ومردّه الطبيعة

العنيدة بدلاً من الافتقار إلى مراعاة مشاعر الآخرين، لكان بإمكانها حينذاك أن تقول: ”يا إلهي أنت تريدني فعلاً الوصول إلى هذه اللعبة بسرعة، أليس كذلك؟ لا بد أن لديك خطة ما في ذهنك.“ ومن ثم بإمكانها سؤال أوليفيا كيف تستطيع أن تحقق ذلك دون أن تتسخ درجات السلم.

يبدو هذا التصرف لكثيرين على أنه تراجع، استسلام، مكافأة سلوك سيئ، وترك أوليفيا تفوز بمطالبتها. لكن حين تتوقف إيمي عن التصرف انطلاقاً من رد فعل على الموقف، وتقوم بتعديل توقعاتها غير الواقعية، فإنها دون شك لا تقوم بالتراجع، ولا تفقد السلطة.

أن نقول ما نعني، ونعني ما نقول هو أمر واحد. ولكن أن نقول شيئاً غير معقول ثم نغيره لشيء معقول هو الأمر الذكي الذي يمكن أن نقوم به.

### الاعتراف بنقاط القوة ونقاط الضعف

يجب أن تعتمد التوقعات المناسبة على سمات كل شخص وصفاته. كل منا لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، مواهب وصفات متميزة. تحدثي مع أطفالك عن صفات الشخصية. اطلبي إليهم أن يحكموا على صفاتهم الشخصية.

- ما أفضل صفاتك/نقاط قوتك حسب رأيك؟
- ما النواحي الأشد صعوبة في شخصيتك؟
- هل يمكنك التفكير ما الذي قد تتعلمه من هذه النواحي الصعبة؟

- ما نقاط القوة ونقاط الضعف لدى إخوتك؟
- ما أفضل الصفات التي أتصف بها وما أشدها سوءاً في نظرك؟
- ماذا يحدث عندما نكون معاً بأحسن حال؟ ماذا يحدث عندما نكون معاً بأسوأ حال؟

من الممكن أن تنشأ نقاشات ثرية حول ما تتقنون عمله وما لا تتقنون. وإن القبول المرن للعجز الشخصي يُتيح للأطفال أن يكونوا أكثر تسامحاً مع أنفسهم ومع الآخرين، وأن يروا ما هو إنساني في كل شخص. قد يكون مفيداً التحدث مع الطفلة عن الصعوبة التي تجدها في تغيير الخطط، الخشونة أو الإزعاج في الملابس الجديدة وبطاقات السعر التي عليها، عن بعض المذاقات، وعن سرعة الغضب وسرعة الخوف. ثمَّ بإمكانك أن تضيفين وتدركين كم تُعير انتباهاً إلى ما تفعل وتركيزاً عليه، وكم هي عميقة التفكير بالآخرين وكم من السهل عليها أن تُجرب الأطعمة الجديدة. يحتاج الأطفال أن يعرفوا بأن خصوصيتهم المزاجية أمر عادي، وبأننا جميعاً نتمتع بها، وهم دائماً متوازنون بخصائصهم.

### توقعات أطفالنا من أنفسهم قد تكون عالية جداً

يضغط الأطفال أحياناً على أنفسهم أكثر مما نفع، فهم لا يريدون أن يسببوا لنا أو لأي كان خيبة الأمل، إلا أن هذا قد يؤدي ليكون البعض ممتازين، مجتهدين، وليعملوا بجد كبير بالأشياء التي يعتقدون أنها تجعل الآخرين فخورين بهم. ولكن التوتر قد يسبب المرض الجسدي، فقدان الشهية والنوم أو انفجاراً سريعاً عند الطفل الذي هو عادة سهل. حين ترين هذا الضغط الذي يفرسه الطفل على نفسه فقد حان الوقت للتدخل بأن

تجعلني أحد الأيام بمثابة يوم للصحة العقلية والراحة من المدرسة، ينشغل فيه طفلك بشيء مسلٍ ومريح. قيّم إنجاز طفلك المدرسي. إذا كان عمله جيداً فاحرصي على التراجع عن أي من التوقعات المتعلقة بالأداء التي قد تكونين فرضتها. اطلبي من طفلك أن يقيّم نشاطاته كلها وأن يختار أحدها أو اثنتين منها ليدعها في الوقت الحاضر.

قرض الأظافر، سحب الشعر، التكتكات العصبية، ضرب الرأس، آلام المعدة، بلّ السرير بعد وقت طويل من الانضباط، هذه كلها إشارات عن التوتر. لدينا أسطورة تقول إن الطفولة هي مرحلة خالية من التوتر في الحياة. هذا ليس بصحيح. حين يعيش الأطفال تحت توقعات عالية في الوقت ذاته الذي يطوّرون فيه هوياتهم يمكن لكل شيء تقريباً أن يكون مشوشاً ومحبطاً لهم. يجب أن نعطيهم فسحة وأن نتركهم فقط للعب والمرح. لا حاجة بهم للتصرف مثل الراشدين الصغار، ولا لتقييم ما نفعله من أجلهم أو القيام بأنشطة أكثر مما يستطيعون التعامل معه حتى نستطيع أن نكون فخورين بهم.

حين توضع التوقعات بشكل مناسب، سيشعر أطفالنا بالرضا عن أنفسهم، وبالثقة بقدراتهم، وبقبول عدم قدراتهم، وبالراحة والسرور لما يمتلكون. سيشعرون بأنهم متوازنون وناجحون.

## الأفكار الرئيسية في الفصل الرابع

- تهيئ التوقعات غير المعلنة وغير المدروسة أطفالاً كثيرين للإخفاق. وهي توضع عادة من أجل الطفل الذي تريدينه.
- يتصرف الأطفال بالطريقة التي يدركون أنه يتوقع منهم أن يتصرفوا حسبها.
- وضع التوقعات لسلوك ناجح يعني البدء بتعديل التوقعات حسب ما يحدث في الوقت الحاضر.
- يثور الأطفال الذين لا يعتقدون أنهم قادرين على تلبية ما توقعه والداهم منهم غالباً أو يضحون مكثبين.
- مهمة الطفل أن يصل إلى ما يريد حين يريد. قد يكون من غير المناسب إعطاؤه ما يريد ولكن توقع غير ذلك هو أمر غير واقعي.
- يمكننا الاعتراف برغبة الطفل دون التضحية بالوقت، وبذل المال أو تدليل الطفل.
- تقود التوقعات غير المناسبة أو غير الواقعية إلى صراعات على السلطة وحلقات من السلوك الأسوأ فالأسوأ.
- احترام خطة الطفل بدلاً من توقع العصيان يشجع التعاون.
- الخوف من الجحود والانحراف المستقبلي يزود التوقعات العالية جداً بالوقود.
- تعديل التوقعات غير الواقعية والتعاطف مع رغبات الطفل ليس تراجعاً ولا استسلاماً. إنه نمذجة لسلوك فعال.

## التطبيق

- تعوّدي على سؤال نفسك، ماذا أتوقع؟ في المواقف التي تتلقين فيها مقاومة. ثم اسألي، ما هي قدرة ولدي على تلبية ما أتوقع منه القيام به، مع مراعاة مزاجه، عمره ومرحلة نموه؟
- حتى وإن كانت توقعاتك مناسبة بشكل ممتاز، ينبغي أن يكون واضحاً أن الأطفال لا يحبون أن يملى عليهم ما يجب أن يفعلوا ومتى يفعلوه. دعي ولدك يعلم ما الذي تتوقعينه منه واسأليه متى يمكنك أن تتوقعي منه أنه سيفعل ذلك. وتوقعي أنه سيحتاج إلى منبه للتذكير.
- إذا كان ولدك باستمرار لا يتصرف بالطريقة التي تتوقعين، حاولي تعديل التوقع وركّزي على ما يقوم الطفل بفعله، حتى وإن لم يفعل ذلك غالباً.
- أحياناً، حين تسير الأمور بشكل لطيف، اسألي طفلك إذا كان أصلاً يفكر أنك تتوقعين منه الكثير أو أنك تتوقعين منه أن يكون إنساناً آخر.

## الفصل ٥

### المبدأ الخامس

#### التواصل يقوي العلاقة

تشكل أي عقبة في طريق نجاح طفلك لك فرصة للتواصل معه. عادةً ما يحدث التواصل بسهولة حين تسير الأمور بشكل جيد، وحين نكون مرحين. ولكن ماذا تفعلين حين تظهر مشكلة لك أو لولدك؟ هل تتسعين المشكلة وتأملين حدوث الأفضل وتحاولين تشبيته؟ أم تتواصلين مع طفلك وتقوين علاقتك به؟

من خلال التواصل، نكسب الوصول المباشر إلى جذر أي مشكلة، وجذر أي عقبة تواجه طفلنا.

حين يكون التواصل قائماً بإمكاننا أن نطلب التعاون لدى ظهور أي مشكلة. وهذه هي وسيلتنا لتأسيس اتصال متبادل مفتوح، يقيم دوماً جسراً لتجاوز الفجوة.

## الفجوة

حين يُوصد باب الاتصال، ويصبح طريق تأثير الوالدين مسدوداً، تنشأ الفجوة. تزداد الفجوة بمرور الوقت اتساعاً وعمقاً إلى أن يصبح الاتصال شبه مستحيل بين أحد الوالدين والمراهق. وما أن يرى الأهل الأطفال الصغار يتلاعبون، حتى يشرعوا بفقد الثقة وبالتحكم. ويبدأ فرض العقوبات في الوقت الذي يصبح فيه الطفل بالكاد قادراً على المشي. وينقلب التدريب على استعمال المرحاض إلى معركة مستمرة. ويؤنب الأطفال أول مشيهم على سلوكهم الاندفاعي. وهكذا تضحى الحياة اليومية صراعاً. وتعتبر كل حادثة بكاء انهياراً، ويُنظر إلى نوبات الغضب المعتدلة على أنها مناورات.

حين يساء فهم الأطفال، هل من عجب في أنهم يصبحون مشوشين ومُحِبِّطين ومقاومين؟

الفجوة هي الفضاء الذي وجد بين أحد الوالدين والطفل حين ضاعت نوايا الأهل في الغضب، وعدم الثقة أو الخوف، فيتلقى الطفل رسالة مغايرة تماماً لما يقصده والداه.

تمتلئ الفجوة بالتوتر والفوضى والخوف وسوء الفهم. حين تصبح الفجوات شائعة يصم الأطفال آذانهم عن سماع الوالدين كنوع من الدفاع عن أنفسهم. وهكذا تضيع السلطة ويضيع تأثير الوالدين الإيجابي.

كانت ماريّا تظن أنها قد تركت طفلها يشاهد أفلام الصور المتحركة بينما تقوم هي بتظيف الملابس، ولكن حين سعدت الدرج من

الطابق الأسفل إليهما سمعت صرخات قادمة من غرفة الجلوس. كانت وسائد الأريكة ملقاة هنا وهناك في الغرفة، وقطع الأثاث ليست في أماكنها، وأحد الكراسي على جانبه، وكان الصبيان يضرب الواحد منهما الآخر بالوسائد المتقاذفة. كان جايسون وعمره ثماني سنوات، ملقى على الأرض بينما جلس أخوه ماثيو وعمره عشر سنوات فوقه مباعداً بين رجليه مستعداً لضربه.

”ماذا تفعلان على الأرض؟“ صاحت الأم. ”أوقفنا هذا فوراً! أتسمعانني؟“ وانفجر الولدان بالضحك، فظننت ماريأ أنها يضحكان منها. ”كيف تجرؤان على تدمير غرفة الجلوس هكذا؟ أوقفنا هذا الضجيج فوراً وهيا إلى غرفتيكما، الآن.“

تهاوى ماثيو إلى الأرض قائلاً: ”أمي، هدئي أعصابك.“ كانت ماريأ غاضبة وتشعر بأنها لم تُحترم. أمسكت بيد ماثيو وأوقفته قائلة: ”لا ركوب للدراجة بعد الظهر من هذا اليوم، هل فهمت ما أقوله؟ والآن إلى غرفتك إلى أن أطلب إليك النزول.“

صعد ماثيو الدرج وأغلق باب غرفته بعنف وهو يصيح بأن أمه كانت غبية؛ بينما انسل جايسون خارج الغرفة مبتعداً عن طريق أمه. شعر الصبيان بالغضب وبالظلم في المعاملة ولكنهما عبّرا عن مشاعرهما بشكلين مختلفين تماماً.

مواقف كهذه شائعة الحدوث في معظم البيوت، وليس فيها شيء من الفضاة أو الأذى. يأخذ السعي إلى فرض السيطرة بزمام الأمور حين يخشى الأهل من أن أولادهم لن يتعلموا ألبة حمل المسؤولية ولن يستمعوا إليهم وسيصرفون بعدم احترام إلى الأبد.

حين يصم الأولاد آذانهم عن سماع آبائهم، تتزايد حدة الصراخ وتصبح التهديدات جوفاء أكثر فأكثر، ويتعلم الأولاد أن باستطاعتهم الاستمرار في عمل ما يقومون به أياً كان، إلى أن يصل الأهل إلى النقطة التي يفقدون فيها القدرة على التعامل مع الموقف، تتسع الفجوة.

### لنتعلم صنع التواصل

إذا أردنا أن يستمع الأطفال إلينا علينا أن نقول ما يستطيعون سماعه.

لا تعطهم ما يريدون ولكن، ببساطة، اعترف بما يريدون واحترمه. لا تطلب إليهم أن يحلوا مشاكلنا أو يحملوا مسؤولية مشاعرنا ولكن خذ الطرفين بعين الاعتبار. نحن بحاجة لتعلم كيف نتكلم بما سيستمع إليه الأولاد، قبل أن نتوقع التعاون والسلام.

لا يعني التواصل أن يسود العناق والقبلات والسعادة. قد يحدث التواصل أثناء النزاع. إنه طريقة للاتصال تشجع أحدهم للاستماع للآخر والتحدث إليه والشعور بالأهمية تجاهه، إنه التفاعل. يحدث انقطاع التواصل عندما ننزع إلى اللامبالاة والنقد واللوم والمعاقبة. تُظهر الدراسات أن الأطفال الذين لديهم اضطرابات، سواء في المدرسة أو في البيت، هم أولئك الذين يشعرون بأنهم منقطعون عن التواصل. فحين يحدث انقطاع عن التواصل يتبعه مزيد من الاضطراب. وحين يشعر الناس أنهم منقطعون عن التواصل مع أسرهم ومجتمعهم المحلي وعالمهم الخارجي، فإنهم لا يملكون مبرراً لاحترام قوانين هؤلاء الآخرين. فيزدرون السلطة وينخرطون غالباً في سوء التصرف. لذا فالتواصل هو، من الناحية الأخرى، إجراء وقائي ضد السلوكيات الخطرة والثائرة والمتحدية.

### من يملك المشكلة؟

لنبدأ بالنظر لمن تعود المشكلة. لدى معاينة الموقف بالموضوعية السائدة في غرفة اجتماعاتنا نقول، لقد كان مفهوماً أن حادثة رمي الوسائد كانت مشكلة ماريّا. لذا افترضت الوقاحة في الصبيّين وأنهما لا يقيمان لها وزناً ألبتة. إلا أن الصبيّين كانا يتسلّيان، ولم يهتّمّا بوسائد الأريكة الملقاة هنا وهناك أو بالغرفة التي عمّتها الفوضى.

تبدو الوسائد أفضل من قبضات الأيدي إذ هما لم يكونا يتصارعان، ولذا بدا غضب الأم لهما غير مبرر.

من أجل التواصل لا بد لماريا أولاً من امتلاك مشكلتها، وإدراك شعورها دون أن تجعل ولديها مسؤولين عن مشاعرهما. وبدلاً من أن تحمّلها مشكلتها وتعاقبهما كان عليها أن تعلمهما بالألا يحدثا لها أي مشاكل بعد اليوم. ضمن سخونة الموقف من الصعب رؤية هذا، ولكن الصبيّين فهما أنهما وقعا تحت وطأة الظلم وردود الأفعال، كل حسب طريقته. ماريّا لديها الحق في غضبها كما للصبيّين الحق في غضبهما طالما أنها هي من يملك المشكلة. لو أن ماريّا صاحت: ”ماذا حدث؟! لقد أضحت غرفة الجلوس خراباً، أنا لا أستطيع أن أتحمّل هذا،“ لكانت قد امتلكت مشكلتها. إن رادار الأطفال قوي ويحس بالظلم حين نجعلهم مسؤولين عن مشاكلنا. حين لا يشعر الأطفال بأنهم اتُّهموا بغير حق فإنهم يبادرون إلى التعاون مع ما نطلبه منهم.

فيما يلي أمثلة للتعبير عن المشاعر مع امتلاك المشكلة:

- ”لن أسمح لأحدٍ بضربي. وأنت يجب ألا تسمح لأحدٍ أبداً بضربك. أنت غاضب جداً مني. أخبرني ما الذي تريد قوله لي.“

- ”أواجه صعوبة في التركيز. أعرف أنك تريد فقط قضاء وقت ممتع. وأنا بحاجة إلى شيء من الهدوء.“
- ”أكره الشعور بأنك تتجاهلني. ما الذي تحتاج إليه كي تكون قادراً على سماعي؟“

ضعي نفسك مكان ولدك ثم اسألي نفسك ، كيف سيكون وقع ما قلته للتو؟

يتطلب التواصل تقمصاً عاطفياً ، أي القدرة على رؤية الموقف من وجهة نظر ولدك وسماع كيف يبدو كلامك لطفلك.

### خذي جداول الأعمال بعين الاعتبار

كان أطفال ماريا يستمتعون بوقتهم. وقد تضمن جدول أعمالهم بناء حصن بقطع الأثاث والقتال بالوسائد ، ولعلمهم أرادوا الابتعاد عن طريق الأم لكونهم تلقوا وعداً بجولة على الدراجات ، إن أنجزت أعمالها اليومية بشكل كامل مبكراً. تضمن جدول أعمال ماريا أن تنتهي من غسيل الملابس ومن تنظيف المطبخ ومن مكالماتها الهاتفية قبل جولات الدراجة. كانت تبحث عن التعاون وإذا بها تجد غرفة الجلوس خراباً. هل أحببت؟ بكل تأكيد. هل يوجد سبب للغضب والعقاب؟ على الأرجح لا ، وبخاصة إذا لم تواجهها بمشاكلتهما في تنظيف غرفة الجلوس؛ لو أنها أخبرتهما بأنه يجب تنظيف الغرفة وترتيبها قبل أن يخرج أي منهما في جولة على الدراجة لجعلتهما مسؤولين عن تصرفهما ، دون توبيخ ، دون رد فعل دفاعي ودون عقوبة. ولكن حين رأت أن مهمة كبرى أُضيفت إلى قائمة مهامها ، انفجرت غضباً.

### تكلمي بما قد يسمعه أولادك

حين نصيح بعبارات سلبية كثيرة، ”أوقفوا هذا، “لا تفعلوا، “لم لا تستطيع أبداً...؟“ ”إذا فعلت هذا مرة أخرى...“ فإننا نركز على الخطأ. ويسمع الأطفال التوبيخ. من يحب أن يصغي لهذا؟ لم نظن أن لدينا الحق بالتحدث إلى أولادنا بشكل مغاير للطريقة التي نتوقع منهم أن يتحدثوا إلينا بها؟ كلما كنت على عمق أكبر في الفجوة كلما كانت كلماتك أكثر سلبية. وكلما كنت أشد تواسلاً كلما كانت كلماتك أكثر إيجابية أو موضوعية، وكانت الاستجابة لها أسهل بكثير من غيرها. قد يفسر ولدك الدرس ذا الغاية الجيدة من خلال الفجوة على أنه تهديد، مطالبة، لمزأ أو اتهام. أما من خلال التواصل فيمكن سماع الدرس نفسه وفهمه. العبارات التي تشبه ”أنت لا تسمع أبداً، “لقد خاب أملي جداً فيك، “ أنت لئيم جداً“ أو ”سوف تكون سبباً لموتي“ هذه العبارات قد تؤدي إلى قضايا خطيرة على مستوى تقدير الذات على الطرف الآخر من الفجوة.

### استخدام التواصل الترابطي

التواصل الترابطي هو المهارة الأكثر أهمية في ممارسة الأبوة لأنه يتضمن الكثير من المبادئ المبيّنة هنا. إنه سهل جداً، يصنع إحساساً كلياً، يعمل بفاعلية وهو إحدى المهارات الأكثر صعوبة التي يتعيّن على الأهل إنجازها. لماذا؟

- لأننا لا نعرف كم هو مهم أن نحترم أولادنا كما نريد أن يحترمونا.
- لأننا نخاف أن يؤدي السماح بالمشاعر السلبية إلى سلوك غير مناسب.

- لأننا لا نستوعب أن تخفيف الانفعالات هو أفضل وقاية من السلوك السيئ.
- ولأنه لا يصدر عنا بشكل طبيعي، فنحن لم نتلقَ هذه الطريقة من الحديث من أهلنا.

يعادل تعلم التواصل الترابطي بالنسبة لمعظم الأهل تعلم لغة أجنبية. ويبدو بدايةً أنه صعب وخاطئ. ونحن نعتقد أنه يتساهل مع السلوك الذي لا نريده ويتغاضى عنه. حين لا يكون التواصل الترابطي صادقاً فإنه يبدو غطرسة للأطفال فيرفضونه. أما حين يكون صادقاً فمن الممكن له تغيير العلاقات.

التواصل الترابطي يحترم ويشق ويتعاطف ويثبّت. إنه يعرف الأطفال أن مشاعرهم طبيعية. إنه فضولي دون أن يكون استجوابياً. إنه يتيح للمشاعر أن تجد متنفساً، ويوصل إلى الجذور.

## خطوات التواصل الترابطي

- حين تعترض طفلك مشكلة أو حين يتصرف بشكل غير مناسب:
1. أوقف العمل الذي تقومين به وامنحي طفلك اهتمامك كله. لا تحاولي هذا حين تكون انفعالاتك متصاعدة. بإمكانك أن تعودي فيما بعد في أي وقت لهذا الموقف. قد يكون من المفيد في بعض الأحيان أن نحقق لقاء النظرات والعيون ومن الأفضل في أحيان أخرى ألا نفعل ذلك.
  2. افصلي! أوقف السلوك غير المناسب ولكن دون أن يكون لك رد فعل عليه، ولا تحاكمي السلوك أو تنتقديه. ثمّ ضع السلوك جانباً مؤقتاً واطلبي الجذر.

٣. سمّي المشكلة دون نقد أو تأنيب، كي يستطيع ولدك أن يسمعك.

- ”أيها الصبية، أنتم تواجهون وقتاً عسيراً.“
- ”أنت تتمنى فعلاً لو أنني أقول شيئاً ما مختلفاً“
- ”إنني فعلاً لا أحب أن تُترك الملابس على الأرض.“
- ”لا بد من إطفاء جهاز التلفاز.“

٤. لا تحاولي إصلاح المشكلة أو إنقاذ ولدك منها. خذي المشكلات كلها بشكل جدّي. لا تتكري مشاعر ولدك أو تقللي من شأنها بعبارات مثل، ”لم تبكي على مثل هذا الأمر؟“ لا تبدئي بإخبار ولدك بما عليه أن يفعل أو يقول.

٥. تعاطفي مع انفعال ولدك. صادقي على ما تسمعين وترين أو تتوقعين أنه يجري، وفكري فيه ملياً. منحك كلمات لانفعالات طفلك يجعله يعرف أنه طبيعي. تذكّري، إن المشاعر دائماً مقبولة. الصبية هم على الأرجح منفتحون حين يكونون في خضم نشاط ما، يلعبون كرة السلة، أو لعبة المسك.

- ”أفهم كلياً إلى أي مدى يجب أن تكون قد شعرت بالغضب.“
- ”أتساءل إن كنت شعرت أنه قد تم التخلّي عنك.“
- ”لا بد من أن تكون قد شعرت فعلاً بالإرباك بسبب ما سأله معلمك.“
- ”أظنك كنت فعلاً غاضباً من أختك حتى ضربتها.“

لا تزعجي نفسك بالقول بأن طفلك قال شيئاً ما إن لم يكن بالفعل قد قاله. إذا كنت مخطئة سيكون طفلك سعيداً بأن يخبرك بذلك. يجب أن

تعني ما تقولينه. وإن لم توح كلماتك بالصدق، فسيوصد طفلك مكانه نفسه دونك.

٦. لا أسئلة، حتى الآن. فكّري فترة عند نهاية جملتك. عدم طرح الأسئلة يجعل طفلك حراً في الاستماع دون أن يتوجب عليه الإجابة، في حين تضعه الأسئلة في بؤرة الضوء، وقد يشعر أنه قيد الاستجواب.

أنت تمنحين المشكلة خيراً ما لديك من قدرة على التكهن. طفلك أيضاً سيتقبل ذلك بصمت، موافقاً أو غير موافق.

فيما يلي بدايات جيدة لجملتك، بهدف أن تبقيك بعيدة عن طرح الأسئلة:

- "لا بد من أنك شعرت..."
- "أعتذر لو كنت..."
- "أسأل..."
- "أظن أنك يجب..."
- "يمكنني أن أسمع أنك..."
- "يبدو لي هذا كما لو أن..."
- "أنا أعرف تماماً ما تقصد."
- "تتملكني المشاعر نفسها حينما..."

٧. لا تستخدم كلمة "ولكن" ! حين تضعين كلمة "ولكن" بعد موقفك المتعاطف تقضين على نيتك الحسنة. عبارة مثل، "يمكنني أن أفهم كم كنت غاضباً، ولكن أنت تعلم أنه لا يجوز لك أن تضرب" تخبر طفلك بأنك تهتمين بالضرب أكثر من اهتمامك بمشاعره، فيعود إلى الشعور بالتأنيب.

٨. حوّلي انفعالاته وطاقته إلى سلوك مقبول.

- أعطني طفلك وسائده لضربها ، أو طيناً للسحق أو ورقاً للتمزيق.
- وقتي له حين يركض من السياج إلى المرآب أو حين يصعد وينزل السلالم. أعطيه كيس ملاكمة ليضربه ، أو ترامبولين ليقفز عليه.
- اسمحي بالقفز على أريكة واحدة ، سرير ، أو فراش أو برفسها.

### نقاط إضافية

١. حدثني طفلك بقصة من خيالك حول شعورك بالمشاعر نفسها. ”أنا أكره أيضاً النهوض صباحاً. إنه الجزء المزعج بالنسبة لي خلال اليوم.“ أو اختلقي قصة حول طفل آخر يمر بموقف مماثل. ”مرة كانت هناك بنت صغيرة ذهبت أمها في رحلة بعيدة ، وشعرت البنت بحزن شديد جداً جداً.“

٢. أتيجي بالخيال فرصة لما لا يمكن أن يحدث في الواقع.

- ”لو استطعت أن تقولي أي شيء تريدين قوله لها ، دون أن يطلب منك أحد ألا تفعلي ذلك ، فماذا تقولين؟“
- ”تخيلي أن كل شيء في هذا المطبخ مصنوع من الثلجات. ماذا ستكون نكهة الثلجة؟ ماذا ستأكلين أولاً؟“
- ”تظاهري بأنك تستطيعين ضغط زر فتطير أجنحة خارج سريرك ، فأين ترغبين أن تأخذك؟“
- تظاهري أنك تملكين عصا سحرية تستطيعين بها أن تحولي نفسك أو تحوليني أو تحولي أختك إلى أي شيء تريدين. ماذا سيكون هذا الشيء؟“

٣. من أجل الطفل في مرحلة قبل الكلام، بسطي له الحالة التي حدثت. فمن المريح للطفل الصغير الذي فقد السيطرة على سماعك أن تعبري عن خبرته بكلمات وأن تجعلي الموقف طبيعياً، فبعد البكاء يبدأ بالاستقرار. ”لقد أردتَ الطبق الأزرق، وأنا أعطيتك الطبق الأحمر. لقد كانت لديك في ذهنك صورة عن شطيرتك في الطبق الأزرق وحين لم تستطع الحصول عليها كما أردت شعرت بالحزن والغضب مني لأنني لم أعطك الصحن الأزرق.“

### المشكلة في طرح الأسئلة

كما سنرى قريباً، تلعب الأسئلة دوراً مهماً جداً حين تساعدن طفلك على حل المشكلة.

لكن إذا أردت أن يكون طفلك منفتحاً وأن يعرض جذر سلوكه،  
قفي بعيداً عن طرح الأسئلة.

إذا سأل الوالد، ”لم فعلتَ هذا؟“ أو ”ما الذي يفضيك إلى هذا الحد؟“ يشعر الطفل بأن هناك تركيزاً وضغطاً عليه. ثم يتساءل، هل أجيب بما يرغب والدي أن يسمعه أم بما لا يرغب بسماعه؟

ماذا لو كان جوابه بصدق، ”لأنني أكرهها وأتمنى لو أنها كانت ميتة.“ هل يدخل في مشاكل؟ هل سيفهم والده بأنه لا يقصد هذا حقاً، وأنه فقط يحتاج إلى أن ينفث عن نفسه؟ عبارة ”لا أدري“ هي المخرج الآمن من هذا الموقف الساخن. ولكن إذا عرض عليه والده: ”أراهن أنك تتمنى لو لم تكن أختك هنا أحياناً“، فإنه سيشعر بأمان أكبر للتخلي عن توتره الغاضب.

تحمل الأسئلة غالباً اللوم، لذا فإن الإجابة الدفاعية، وربما تكون كاذبة، هي التي ستأتي بالتأكيد. سألت أم ابنها، الذي بدأ بالكذب عليها: "لم تكذب عليّ الوقت كله؟" فكان جوابه، "إذا كنت لا تريدني أن أكذب، توقفي عن توجيه الأسئلة لي." هناك أطفال كثيرون يخافون من أن يتسببوا بخيبة الأمل لأحد والديهم بإجابة صادقة. العبارات التقريرية لا تتطلب أجوبة. حتى إن الطفل غير ملزم بالرد عليها، لكنه قادر على استيعابها. وقد يحتاج إلى وقت لمعالجة أفكاره.

### كوني حليف طفلك

ربما تكون أقوى حجة لمصلحة التواصل الترابطي هي كونه يساعد الأطفال على صنع الإحساس بالمواقف الصعبة. إذا لم يتم التعبير عن المشكلة ألبتة، من سوء المعاملة إلى الوفاة أو فقدان، إلى السلوك العنيف، إلى حالات عدم التفهم البسيطة، فإن هذا قد يؤدي التطور العاطفي لدى الطفل للأبد. يحتاج طفلك إليك لتكوني حليفاً له. إن لم تكوني أنت، فسيحاول الطفل أن يجد شخصاً آخر.

حين يعرف الطفل بأنك ستستمعين إليه ولن تحاكميه أو تنتقديه فسوف يثق بك ويعرف أنه يستطيع التوجه إليك، أيّاً كانت الأمور.

حتى السلوك الذي لا عذر للطفل في القيام به يمكن التحدث عنه وإيجاد حل له بعد الاعتراف بالمشاعر التي استدعت هذا السلوك وتأييدها. بعد ذلك يمكن وضع المشكلة في المنظور الصحيح. حتى مشاعر الرعب والهجران يمكن جعلها طبيعية بحيث يستطيع الطفل أن يشعر بالتوازن من جديد. يمنحك تعلم التواصل الترابطي الأدوات لتجهيز هذه العملية من أجل أطفالك.

### الطفل الذي لا يفضي بمكنونات نفسه

إذا كان طفلك شخصاً انطوائياً، فإنه على الأرجح يعالج مشاعره داخلياً بدلاً من أن يتحدث عنها للآخرين كما يفعل الشخص المنبسط. لا تقلقي! إنه يجد الحلول للأشياء قبل أن يلتزم بالكلمات. تكمن إحدى نواحي جمال التواصل الترابطي في أنه باستخدامك العبارات التقريرية للتواصل فأنت لا تتوقعين الاستجابة اللفظية. إذا استطعت أن تعبري عن الموقف بكلمات مؤيدة، يستطيع حتى طفلك الانطوائي أن يسمع همسات التعاطف، وألا يشعر بأنه ملام، وأن يجمع الأمور إلى بعضها في داخله. حين تعبرين بكلمات عن انفعالات ممكنة فإنك تصوغين بذلك نماذج لطفلك الانطوائي أو لطفلك قبل قدرته على الكلام، ويبقى التواصل مستمراً.

### كوني كاللوح الموجّه للصوت بالنسبة لطفلك

( sounding board )

أحياناً لا نحتاج لقول الكثير بل فقط إلى تجهيز لوح توجيه الصوت بحيث يستطيع الأطفال أن يخرجوا ما يدور في داخلهم وأن يسمعوا أنفسهم، ويسمحوا لجذور سلوكهم العميقة بالظهور على السطح. فالأطفال بعضهم حساسون جداً تجاه التعرض للتعامل بدونية أو يرتابون فيما نسعى للحصول عليه، لذا فإننا نحتاج لأن نكون فقط بمثابة لوح توجيه للصوت قبل أن نحاول التواصل الترابطي. الانفصال عن الموقف إلى حدٍ كافٍ لتفادي رد الفعل والسماح لطفلك أن يتحدث بصخب، مهما أصبح مزعجاً، يمكن أن يفتح الأبواب أمام جذور السلوك تلك. فحين يُعطى الأطفال الفرصة للتحدث بما في نفوسهم من أشياء لشخص حيادي، فإنهم غالباً ما يغدو بمقدورهم العثور على الاتجاه الذي يجب أن يتخذوه كي يحلوا مشاكلهم.

أحياناً يكون كل ما عليهم فعله هو التعبير عن مشاعرهم لينتهوا من المشكلة. والحقيقة أن الأهل الذين يستطيعون أن ينفصلوا بشكل كاف كي يحدث هذا نادرون ولكنهم بارعون.

### كيف تصبحين لوح توجيه للصوت<sup>(١)</sup>

١. الانفصال. تجاهلي مؤقتاً الكلمات أو السلوك. تخيلي السلوك يمر فوق رأسك بدلاً من أنه يضربك بعنف.
٢. لا تحاولي أن تحلّي المشكلة أو تلقي درساً. ذكرى نفسك بأن لدى ولدك مشكلة لا تدور حولك.
٣. انظري إلى الجذر. استوعبي أن هناك سبباً انفعالياً كامناً تحت السلوك ويجب أن يظهر.
٤. أنصتي. خذي طفلك بمنتهى الجدية واستمعي إلى ما يقال دون المحاكمة، أو النقد، أو اللوم أو رد الفعل. خذي الكلمات المثيرة بهدوء.
٥. انحرifi. دعي الكلمات تترد راجعة إلى ولدك بحيث يستطيع سماع نفسه.
٦. امنحي ثقتك. شجعي قدرة ولدك على حل مشكلته الخاصة. قد يحتاج إلى مساعدتك، ولكن ثقي بقيادته.

في أحد أيام الأحد بينما كانت إيانور تتظف المنزل صباحاً، ذكّرت صبيتها الثلاثة بالاستحمام وتناول طعام الإفطار وارتداء ملابسهم قبل اللعب كي يكونوا جاهزين حين يصل أصدقائهم. وكالمعتاد ذكّرتهم ثلاث مرات قبل أن يبدو على أحدهم أنه سمع ما قالت. في المرة الرابعة نذّ أكبرهم وأصغرهم سناً ما طلبته، إلا أن نيك، ابنها الأوسط ذا السنوات الست من العمر، أصبح بمنتهى الغضب وصاح بأمه: ”أيتها الكاذبة، أنت

(١) المراد الاهتمام بحديث الطفل

تكذابين، أنت لم تقولي أبداً بأن علينا الاستحمام. أنت تكذابين! تركت إيلانور الكلمات جانباً وشرحت بكل عقلانية لابنها أنها قد طلبت منهم الاستحمام، متسائلة بصمت إن كانت قد تركت هذا الطلب في إحدى مرات التذكير التي سمعها ابنها بالفعل. ثم قالت: "نيك، إذا أردت أن تلعب، فعليك أن تقوم بتلك الأمور أولاً."

الآن وفي غرفة نومه، استمر نيك بالصياح "الكاذبة"، ولكن فجأة ووسط الكلام تغيرت نغمة صوته وسمعته إيلانور يقول: "إنك لا تلعبين معي ألبتة، جميعكم تهتمون بنظافة البيت وأنا لا أهتم بهذا!" هنا ظهر جذر السلوك على السطح. وعبارة "أنت كاذبة" ما هي إلا ترجمة الطفل لعبارة "أنت دائماً مشغولة جداً."

ذهبت الأم مباشرة إلى ابنها وقالت: "بني، أنت منزعج لأنك تريد أن تلعب معي وأنا مشغولة بالتنظيف." (بيان ينتهي بنقطة، يسمي المشكلة ويؤيد مشاعره.) قال نيك ببساطة:

"نعم". سألت إيلانور نيك، ماذا يحب أن يلعب فأخبرها، ووعدته بأنها سوف تفعل ذلك بالضبط بعد أن يستحم. قال الطفل بمنتهى اللطف، "اتفقنا،" ثم استحم وارتدى ملابسه وخرج ليلعب مع إخوته منتظراً أمه. حرصت إيلانور على أن تلتزم بوعدها. شعر نيك بأنه سُمع له وبأنه مقبول، لقد تم التعامل مع الحاجة الكامنة في جذر سلوكه، لذا فقد تلاشى السلوك.

### تحويل الطاقة

حين ترتفع سرعة الأطفال إلى الحدود العليا ولا يمكنهم التراجع أو خفضها دون تدخل، فمن المهم أن نتذكر أن طاقاتهم قد تغلبت عليهم وأنهم ليسوا وقحين أو عاصين. وبما أنك تعلمين أن هذا الطفل يريد النجاح وأنه

يصارع عقبة وأن سلوكه يشير إلى وضعه الانفعالي فبإمكانك التدخل للمساعدة بدلاً من النقد أو العقاب.

من خلال تحويل الطاقة يعلم طفلك بأنه يحتاج لأن يقوم بشيء مختلف بطاقته وأنه هو نفسه ليس سيئاً لامتلاكه هذه الطاقة.

في نوبة الغضب، يمكن للطفل الذي انخفضت قدرته على ضبط اندفاعه، وارتفعت سوية توتره أن يحوّل تلك الطاقة بسهولة نحو الضرب والرفض. الأشياء تُلقى والأبواب تُغلق بعنف، ويصيب الأذى الوالدين والإخوة والحيوان المدلل. عزل هذا الطفل في الوقت المستقطع أو في غرفته يزيد فقط في الغضب إلا إذا بقيت معه. أما إذا كنت حانقة فقد صب الوقود على النار، إذ بات عليه أن يرد على الطاقة الصادرة عنك أيضاً. أما بقاؤك خارج مشكلة ولدك، وعدم أخذها على عاتقك بشكل شخصي، يتيح لك البقاء هادئةً ويعيد توجيه طاقته إلى وجهة مناسبة.

بعيداً عما هو معتاد من لكم أكياس المصارعة والوسائد، والطين، والرسم، اخترعت إحدى الأسر تقنية "أضرب الرفاق". حيث يستخدم كل طفل بيجامته القديمة المغلقة القدمين، فيملؤها بقطع من المطاط الإسفنجي. ثم يغلق السحاب على دمية محشوة أو حيوان ليظهر منها الرأس فقط.

يوجد مخارج للطاقة لتحويلها بقدر ما تدعو الحاجة إلى ذلك. حين تبقين هادئةً، يمكنك أن ترسلي الطفل المقهور إلى غرفة أخرى لتغيير الوسط الذي يتواجد فيه. يقدم الحمل والعناق والملامسات البسيطة طاقة مهدئة. التحويل إلى القراءة، الاحتضان أو المشي يتيح للطفل الوقت اللازم ليخفف من سرعة انطلاق طاقته نحو الحياد. لكن الأطفال يحتاجون إلى تأثيرك الهادئ، وعزل الطفل يزيد فقط في المشكلة.

## لا تعاملي الطفل بتفضل

حين يبدو التواصل الترابطي زائفاً، يشعر الأطفال بالمهانة. إذا غطت ابنتك أذنيها أو قالت: "كفي عن التحدث هكذا"، فهذا هو التلميح لكي تستغني في كلامك حتى عن اللهجة التي توحى بمعنى كلمة "ولكن"، ولتكوني أكثر صدقاً ودقةً، وأكثر تطوراً وتقدماً في تسمية المشكلة.

يحب الأطفال الصغار جداً والأطفال في مرحلة ما قبل الكلام أن يُعاد على مسامعهم ما حدث بالضبط. "لقد غضبت فعلاً حين ضُربت. حافة القلم المدببة أدخلت تماماً في ذراعك. لنرّ، آه، حتى إنها تركت علامة. إنها فعلاً تسبب الألم." إن وصفك التوضيحي للتجربة يبدو وكأنه غطاء دافئ من التصديق. ولكن ما إن يصبح طفلك أكثر قدرة على فهم ما يُخبره فإنه لا يلبث أن يقول لك، "نعم أمّاه، أعلم ذلك." وحين يكبر الأطفال يجب أن تكوني أكثر دقة. "واضح أنك غاضب مني بسبب شيء ما، فبدلاً من أن تضرب أختك، أخبرني عما أغضبك،" سيكون ذلك أفضل من قولك: "إنك تشعر فعلاً بالغضب." وكوني حذرة لئلا تضيف نغمة حديثك: ". . . ولكن لا يجوز لك أن تضرب أختك." لا يوجد مرحلة من العمر ألبتة لا يكون فيها التواصل الترابطي فعالاً.

لا تخاف في من طرق الموضوع الواقعي. "بعد أن سمعت من أستاذك ما حصل اليوم تساءلت، تُرى هل سبب لك الشجار بيني وبين والدك والذي سمعته في الليلة الماضية ما جعلك تشعر بالانزعاج في المدرسة؟" إن لم تكن هذه هي الحالة، فسوف تسمعين على الأرجح سؤاله، "عمّ تتحدثين؟" بإمكانك أن تجيبي، "جيد، أنا سعيدة لأن الأمر لم يكن كذلك." ولكن إن كان هو ذلك، فقد استخرجت الجذر.

يمكن أن نكون على اتصال مع مشاعر أطفالنا وجداول أعمالهم وأمانهم ومع ذلك يمكن ألا نشاركهم أفكارهم وألا نسمح بالسلوك الذي نحسب أنه سلوك خاطئ.

”يمكنني أن أفهم مشاعرك تجاه مدربك“ لا تعني، ”أنت على حق، ومدربك أحمق.“ وقولك، ”لا بد من أنك كنت غاضباً جداً لدرجة أنك لم تستطع أن تكف عن لكم أخيك“ لا يعني الصفح عن اللكم.

### ضعي الأشياء كلها معاً

ما دمت فهمت أهمية أن تكوني لوح توجيه للصوت، وأصبحت قادرة على استخدام التواصل الترابطي، فإنك تساعدين ولدك على التعمق باتجاه مشاعره، والاقتراب من حل مشكلته.

حين كانت ابنتي مولي في الصف الثالث، كانت لديها مشاكل مع بنت كان من المقرر أن تجلس إلى جانبها في حافلة نقل التلاميذ. سالي كانت تكبر مولي بعام وكانت تغيظها كل يوم. في أحد الأيام راقبت مولي وهي قادمة في الممشى، وعرفت من نظرة إلى وجهها أن الأمور وصلت اليوم إلى القمة. دخلت من الباب وألقت حقيبة ظهرها على الأرض وانفجرت باكية. حملتها إلى الأريكة وأمسكت بها بينما كانت تبكي وتبكي.

”لقد أغضبتني جداً، أنا أكرهها!“ أخيراً أخرجت مولي ما بداخلها. لقد جعلتها تعرف أنني أفهمها ثم حضرت إلى أعرق من ذلك. ”إني أراهن على أنك تتمنين لو تستطيعين لكمها.“ تلك المشاعر موجودة، فلا حاجة للاحتفاظ بأمانتي طفلك وخيالاته الأكثر ظلمة كأسرار. إنها غالباً أقوى الجذور.

صاحت مولى، "أتمنى لو يمكنني نزع ذراعها."

فأجبتها: "أراهن أنك ستفعلين، وستتزعين ساقها أيضاً" ثم أردفتُ قائلةً: "أعتقد أننا بحاجة لوسادة الملائكة." وأحضرت الوسادة المربعة الكبيرة التي نستخدمها في أوقات مماثلة. تناولتها مولى بسرعة، ورمتها على الأرض، وبدأت تقفز عليها وهي تصيح وتبكي. مولى كانت معتادة على هذه العملية وكانت قادرة على التعبير عن مشاعرها بسرعة.

"مولى، ماذا تريد أن يحدث؟" ما إن عبّرت مولى عن مشاعرها حتى جعلها طرح السؤال تفكّر. لم تكن مشكلتي التي يجب علي إيجاد حل لها ولم يكن من شأنى أن أخبرها ماذا تفعل بخصوصها.

استمرت بالقفز وهي تصيح: "أريد أن يغضب كل فرد منها. أريدك أن تغضبي منها. أريد أن تغضب أمها منها. أريد أن يغضب سائق الحافلة منها. أريد أن تغضب معلمتها منها. هذا ليس عدلاً! ألا تعلم أن لديّ مشاعر أيضاً؟"

ها هي ذا مكنونات نفسها، تناثرت بكاملها على وسادة الملائكة. بدلاً من إخبارها بأنه كان عليها أن تطلب تغيير مقعدها أو أن تخبر سالى كيف تشعر، أو الاتصال هاتفياً بسائق الحافلة بنفسى، سألتها، "ماذا ترغبين أن تفعلين بهذا الخصوص؟"

همد غضبها وجفت الدموع، وقالت بتصميم يدعو للدهشة: "أريدك أن تكتبي لها رسالة." ذهبت لأحضر دفترًا وقلمًا لتسجيل كلماتها التي ستمليها علي، ولكن في هذه اللحظة وجدت نفسى سأنفجر إن لم أذهب

إلى الحمام! طلبت إليها أن تحتفظ بأفكارها. وحين رجعت أمسكت بالدفتر والقلم وقلت، "حسناً مول، ماذا تريدان قوله لسالي؟"

كانت مولي غارقة على الأريكة، مسترخية في جلسة مريحة، فغمغمت من وراء كتاب: "ليس الآن، فأنا أقرأ." وقع قلبي لسماع هذا، لأن مولي عندما تستغرق في كتاب لا يوجد أي طريقة لاستعادتها. وضعت الدفتر من يدي محبطة وقد خططت في ذهني أن أعود إليها بعد العشاء وتركتها وحدها. على العشاء بدأنا كالمعتاد بالحديث عن الأشياء التي كنا ممنونين لحدوثها. انتهيت أنا وزوجي وابني من الحديث وجاء الدور على مولي، التي كانت عادة تتجاوز عن الأمر. وبشكل عرضي وكما تعلق على الطقس، قالت: "أنا شاكرة لأنني حللت اليوم المشكلة مع سالي." لم تكن بحاجة إلى إرسال رسالة، بل فقط إلى بث مشاعرها في بيئة آمنة تدعمها وإلى معرفة أن الآخرين يفهمونها. كل ما كان علي فعله هو تركها وأن أكون أولاً لوحدة توجيه الصوت، ثم أن أعترف بمشاعرها وأوهامها. لم تذكر مولي أي كلمة أخرى أبداً عن سالي. ويمكنني أن أفترض فقط أن ما منحها القوة التي كانت تحتاج إليها هو الاستماع لها والاعتراف بمشاعرها.

### حين نظن أننا نعرف أفضل مما يعرف أولادنا

دون التواصل تضيع علينا فرصة فهم وجهة نظر الآخر، أو تناول الجانب الآخر من القصة. فنحن نضع بطبيعة الحال الافتراضات، ونرى المواقف من وجهة نظرنا الخاصة، ونستخلص نتائجنا الخاصة. ونحسب أننا خير من يعرف وأن على أولادنا أن يستمعوا إلينا.

هناك قصة حصلت في جلسة عائلية توضح السهولة التي تؤدي بها استنتاجات أحد الوالدين إلى معاملة ظالمة وإلى استياء لا ضرورة له. بام لديها بنتان، إبيغيل، ست سنوات، مثيرة أعصاب أمها، وإيفا، عشر سنوات، طفلة سهلة. قالت بام في جلستنا في الصف: "لا أستطيع أن أفهم الوضع ولكنني فجأة أضحي لدي مشكلة مع إيفا. لست أدري ما الذي يجري. لقد أضحت لثيمة بكل معنى الكلمة مع إبيغيل، تلقيها أرضاً، تضايقها، وببساطة لا تتصرف بشكل طبيعي." تحدثنا في الجلسة عن بعض الأشياء التي يمكن لبام تجربتها ريثما تتضح القصة التي تعرض كل شيء.

في إحدى الأمسيات اتصلت ابنة عم البننتين المفضلة، جوسي، ذات الاثني عشر عاماً، في الوقت الذي كانت فيه البنتان تستعدان للذهاب إلى السرير. نادت الأم إيفا إلى الهاتف أولاً وأخبرت إبيغيل بأن بإمكانها الكلام بعد أن تنتهي إيفا. بعد أن قللت بام من شأن تصميم إبيغيل على التحدث الآن، تركتها تصل إلى جهاز الهاتف الثاني بدلاً من التعامل مع انهيار آخر قبل النوم.

في الوقت الذي أخذت فيه إبيغيل الهاتف كانت إيفا وجوسي يتحدثان وتضحكان. رغم ذلك كانت البنات الثلاث يحملن المحبة العميقة لبعضهن البعض، لكن إيفا وجوسي تملكان، لتقارب عمريهما، أموراً مشتركة أكثر معاً، وكانت إبيغيل تسابق للحاق بهما. رفعت إبيغيل سماعة الهاتف، سمعت ضحكاتها وانضمت إليهما بالطريقة الوحيدة التي تعرفها وهي أن تكون غبية. الكلمات والأصوات التي لا معنى لها والتي كانت تصدرها كانت تسلي البننتين الأكبر سنّاً لمدة ثلاثين ثانية لا أكثر ولكن بعد ذلك طلبت إيفا من أختها أن تتوقف. إبيغيل استمرت، ونفذ صبر إيفا وبسرعة وبعد قولها: "كفي عن هذا يا إبيغل" احتدّت قائلة، "أسكتي، آبي، دعي الهاتف الآن فوراً. أنت غبية."

لدى سماع بام كلمات إيضا مصادفة وكانت تكفكف من دموع إييغل صاحت بإيضا: ” لمَ تتفوهين بأشياء كهذه؟ ألا تعلمين؟ ابنة عمك ليست حكراً عليك.“ بعد ذلك كانت إيضا الأسبوع كله على غير طبيعتها تويخ أختها ساخرة منها وتلكزها ممازحة كما وبدأت تطلق عليها أسماء.

أخبرتُ بام بأنني أعتقد أن إحباط إيضا تجاه أختها له مبرراته. يعرض الجانب الخاص بإيضا من القصة اقتحام إييغل بسخافات بنت صغيرة محادثتها الناضجة. طبعاً، شعرت بالانزعاج والغضب. وافقت بام ولكنها حتى الآن لم تستطع أن تتغلب على فظاظة إيضا تجاه أختها.

أكدتُ عليها: ”ولكن إياك أن تطلبي من إيضا تعويضاً عما بدر منها تجاه أختها لمجرد أنها أكثر مطاوعة. فأنت - إن فعلت ذلك - تكرّسين الاستياء بين الأختين بهذه الطريقة.“ فأدركت بام أن هذا تماماً ما كانت تفعله.

### إعادة التواصل

بعد ذلك، تحدثت بام إلى ابنتها إيضا حول المكالمة الهاتفية. واعترفت الفتاة أنها ما كانت قد وضعت في حسابها كم سيكون مُحبطاً لها حين تدخل أختها فجأة على الخط وتصبح سخيفة. لقد أخبرت إيضا أمها بأنها حاولت جعل إييغل تكف ولكنها لم تفعل. اعترفت بام بمحاولات إيضا وبأنها دون شك وصلت إلى منتهاها. بعد ذلك عاد سلوك الابنة تجاه أختها طبيعياً.

قد تحدثت إعادة التواصل بعد ساعات، أيام، أسابيع بل حتى بعد شهر أو سنتين. لا يمكن أن يفوت الوقت على ذلك أبداً.

## لا تأخذي الأمر شخصياً

من أجل أن نكون لوح توجيه الصوت لأولادنا لا بد من أن نكون قادرين على أن نوجه كلماتهم وسلوكهم نحو شيء آخر.

يتطلب عدم أخذ الأمر بشكل شخصي أن تدركي أنك غير مكلفة بحل مشكلة ولدك، يمكنك أن تساعدي فقط لأن حل المشكلة ليس مهمتك.

حتى الكلمات مثل، "أنت كاذبة" تشير إلى أن هذا الطفل مضطرب. إنها دليلك على أن هذا الطفل خارج المسار وأنه يفتقد التوازن. إنه يحتاج أن ينقث عن تلك المشاعر في جو آمن وداعم، أكثر بكثير من أن يسمع عبارات تطلب منه أن يكف عن الكلام بهذه الطريقة أو من أن يعاقب لأنه آذى مشاعر أمه. ما إن تخرج المشاعر وتنخفض وتيرة الانفعالات حتى يصبح من الممكن مواجهة المشكلة كما سنوضح ذلك في الفصل السابع.

حين نصبح بصدد الركل والعض والضرب والتناوب بالألقاب فإننا نأخذ الأمور بشكل شخصي. الاعتداء الجسدي شائع جداً لدى الأطفال بعمر السنتين وحتى عمر خمس سنين. فهم غالباً لا يعرفون كيفية التعامل مع مشاعرهم الحادة المفاجئة، لذا فإنهم يعبرون عنها بشكل مندفع جسدياً، وحين نفترض أنهم كانوا لثيمين أو عنيفين فإننا نأخذ الأمر على محمل شخصي. ويصبح ما يفعلونه لنا أمراً متعلقاً بنا، ما الذي علينا القيام به؟ كم يزعجوننا! وماذا فعلنا حتى جنينا مثل هذه الوحوش؟ إليك الأصل الذي يتأتى عنه استنزاف الوالدين، إنه افتراضاتنا والانفعالات التي تولدها تلك الافتراضات. فنضع أنفسنا في دوامة من الشعور بالقلق حول مسار هذا

السلوك وإلى أين سيؤدي، إلى درجة تحول دون وعينا للموقف القائم بعينه،  
كيما نتمكن من مساعدة ولدنا على حل مشكلته.

عندما يغدو الأطفال الصغار على درجة كبيرة من الانزعاج، يصبحون  
غير قادرين: أولاً على فهم ما يجري معهم، ثانياً على تسمية ذلك بكلمات،  
وثالثاً على التعبير عن هذه الكلمات بطريقة معقولة. ولكننا نريد  
السبب، نريد أن يذهب غضبهم وحين لا نستطيع أن نحقق ذلك، نشعر  
بعدم التلاؤم. لتلافي ذلك، نضعهم في الوقت المستقطع أو نرسلهم إلى  
غرفهم ونشعر بالرضا لأننا أدينا مهمتنا. بالتناوب، نحاول أن نفرحهم وأن  
نقدهم بالاستسلام، بشراء شيء ما لهم، أو إخراج الحلوى، وهي خيارات  
تتكرر كلها مشاعرهم، كي نشعر بأننا أكثر رضا عن أنفسنا.

### تناول العضلات الصعبة

تستدعي الأوقات الصعبة دائماً التواصل الترابطي، ولكن حين تغلب  
المشاعر نتحاشى غالباً الكلام مع بعضنا. وتظهر المخاوف من أن أولادنا  
لن يكونوا قادرين على التعامل مع الموقف، ومن أن انفعالاتهم تلك، إذا  
أُتيح لها المجال، ستجعل الأمور أسوأ. لذا وباسم الحماية، فإننا حين لا  
نملك الجواب، لا نتكلم عنها.

جاءت بيتسي إلي بعد فترة وجيزة من عملية انتحار في أسرتها. كانت  
لديها، وهو ما يمكننا فهمه بشكل جيد، بعض المشاعر القوية جداً والتي  
كانت تتعامل معها، إلى جانب ابنتها ليلي ذات السنوات الخمس من العمر،  
والتي سمعت مصادفة كثيراً من بكاء أمها الشديد وعويلها. كانت ليلي  
على علم بالوفاة ولكنها لم تدرك ما الذي يحدث مع أمها. فجأة لم تعد

تريد أن تلمسها أمها، ولا أن تضعها في سريرها، أو أن يكون لها أي نوع من التعامل مع أمها. اقترحتُ على الأم أن تخاطب مشاعر ليلي وأن تشرح لها أيضاً بشكل مفصل ما الذي حدث بدلاً من محاولة حمايتها من الحزن.

تروي بيتسي: ”كنت مستلقية معها في إحدى الليالي، فقالت ليلي، لا أريدك أن تأخذيني إلى السرير. فأنا لا أحبك. وأكره ملابسك. لا أريد أن تلمسني ملابسك. قلت لها، يبدو أنك منزعجة مني ومحبطة لأنني كنت أتصرف بشكل مختلف. لقد كنت منزعجة ولم أستطع أن أكون نمط الأم التي أحب أن أكونها. وقبل أن يكون لدي فرصة لأقول أكثر، بادرتني ليلي بالقول، أود فقط أن تعود الأمور إلى ما كانت عليه. قلت، وأنا أيضاً أريد ذلك. وشرحت لها بأن هذا سيتحقق ولكن عندما يموت الناس تتغير الأشياء ويكون الوضع قاسياً لفترة ما. سألتني ليلي إن كنت سأعود أخذها من وإلى المدرسة من جديد وإن كنت سأتواجد في البيت أكثر. بعد أن كانت الإجابة نعم، طلبت إلي أن أعانقها وأحضنها. كانت هذه هي المرة الأولى التي سمحت فيها بتلقي عواطفي منذ أكثر من أسبوع.“ عادت الأشياء ببطء إلى سابق عهدها بالنسبة لبيتسي، لكن تلك الليلة كانت نقطة تحول بالنسبة لابنتها ليلي. واستمرت الطفلة تتشد الراحة لدى أمها.

تقول أليس ميلر في كتابها<sup>(1)</sup> إن ”الانفعالات المضغوطة والتي لا نتحدث عنها قد تسبب لنا المرض بخلاف المشاعر الواعية التي يمكننا أن نعبر عنها.“ مهما كانت الظروف مؤلمة، ما إن يمكن الوصول إلى الجذر ويمكن التعبير عن الانفعالات في بيئة آمنة ومتفهمة، حتى يصبح من الممكن معالجة كل شيء تقريباً وتدبره بوعي وحتى شفاؤه.

(1) Miller, Alice: The Body Never Lies: The Lingering Effects of Hurtful Parenting

## الأفكار الرئيسية في الفصل الخامس

- يؤمن التواصل الوصول المباشر إلى مشكلة ما أو عقبة ما ، بالتوجه إلى الجذر.
- الفجوة هي الفضاء الذي أوجد بين أحد الوالدين والطفل ويؤدي إلى وصول الرسالة التي يستقبلها الطفل من والديه بشكل مختلف تماماً عن الرسالة التي قصد الأهل إرسالها.
- يصبح الأطفال أصماء عن سماع الوالدين حينما لا يعجبهم ما يسمعون.
- امتلاكك مشكلتك يعني التحلي بالمسؤولية تجاهها وعدم تأنيب طفلك بسببها.
- يعترف التواصل الترابطي بما هو محصور من المشاعر ويؤيدها ويطلقها ، وبدونه فإن هذه المشاعر تغذي السلوك السيئ.
- يساعد التواصل الترابطي الطفل في فترة ما قبل الكلام والطفل الانطوائي ، لأنه تواصل لا ينتظر استجابة.
- يحتاج الأطفال إلى حليف ولوح توجيه للصوت.
- لا يتغاضى التعاطف والتأييد عن السلوك.
- يتطلب التواصل الترابطي الانفصال ، وعدم أخذ الأمور بشكل شخصي.
- قد تحدث إعادة التواصل في أي وقت. ولن يكون الوقت متأخراً أبداً للعودة إلى موقف ما.
- ينبع الإنهاك لدى الوالدين من الانفعالات التي تولدها الافتراضات التلقائية والتفاعلية ، أي من تناول الأمور بشكل شخصي.

## التطبيق

- أدركي المواقف حيث توجد فجوة بينك وبين ولدك، مثلاً قضية تشعرين أنك غير قادرة على مواجهتها أو غير مرتاحة لمواجهتها، أو سوء فهم، أو شيء ما لا يريد طفلك الحديث عنه.
- أسألي نفسك كيف يراك طفلك في ذلك الموقف. ماذا سيقول عنك لو كان يصف الموقف لشخص ما؟
- فكري بما يرغب بسماعه منك، ليس بمنحه ما يريد بل بتأييده والتواصل معه.
- استخدمي التواصل الترابطي إذا كنت قادرة على أن تنفصلي وتبقي حيادية. لاحظي كيف تريدين بسرعة طرح الأسئلة والوصول إلى الحل. حافظي على جو الفضول الحقيقي بدلاً من الاستجواب.

### المبدأ السادس

#### السلوك الذي أركز عليه هو الذي يتنامى

نحن جميعاً نريد أن نخرج خيراً ما في أولادنا. لماذا إذاً نشعر بأننا مكرهون على تناول مساوئهم؟ هل نعتقد فعلاً أن هذا يشجع على إظهار أفضل ما لديهم؟ حين نعاقب، نؤنب، نحاكم، ومنتقد فإننا نركز على مساوئهم ثم ننتظر أن تدفعهم تلك الاتهامات ليكونوا على أحسن ما يمكنهم. نحن بصفتنا أهل، نحمل مسؤولية إلقاء الضوء على الصفات التي نرغب في تطويرها وأن نتحدث عن الصفات التي قد لا يدركون أنهم يملكونها.

بعد أن تصرخي بالطفل إلى الحد الذي تكتفين معه تماماً من الصراخ، وبعد أن يسمع الطفل ما يكفيه من نغمة صوتك تلك، وبعد أن ينال نصيباً وافياً من الغضب، فإنه سيفقد الإيمان بنفسه وسوف يطور الصفات التي نخشاهما. أفضح كابوس قد يعترينا، والذي نحاول أن نقضي عليه بالعقوبات والتهديدات قد يكون هو بالضبط ما نغذيه. إن ما نركز عليه هو ما يستولي على طاقتنا. وما نركز طاقتنا عليه هو ما ينمو.

حين نركز طاقتنا على السلبيات، فإن ما نحصل عليه هو السلبيات.  
وإذا ركزنا على الطفل بوصفه مشكلة، فإن تلك المشكلة ستكبر.

يولي معظم الأهل اهتماماً سلبياً للنواحي التي يجدونها أكثر إزعاجاً واضطراباً مفترضين أن الطفل سيرغب بتغييرها. ولكن، إذا سمع الطفل: "ماذا دهاك؟" "لم أنت لئيم هكذا؟" "أنت لا تسمع أبداً." "أنت أناني." أنت كسول، فإنه يماهي نفسه مع تلك الصفات.

ولكن حين نركز على قدرات طفلنا وكمونه، وننفصل عن أي مشكلة قد تكون لديه، يصبح التعامل مع المشكلات أيسر. حين نتق بقدرة الطفل على تجاوز مشكلة ما، فإنه يتجاوزها بالفعل.

### التركيز الواعي

يختلف التركيز على صفات الطفل والخصائص المميزة له عن مدح السلوكيات التي نريدها منه ومكافأته عليها.

يرتبط المديح والمكافأة بالنتائج النهائي إذا كان يتصف بالنجاح.  
إلا أن التركيز الواعي قد يشجع حتى النجاح البسيط الذي يحققه الطفل.

من الضروري استخدام المبادئ السابقة كلها لكي ندرك كأهل بوضوح أن الطفل يحتاج إلى مساعدة كي يتجاوز العقبات، يدعمه يقيننا بإيجابية المحصلة. فتحت العقبات تكمن رغبة الطفل في النجاح، وغالباً ما تكون الصفات اللازمة لتحقيق هذا الهدف وإمكانية الوصول إليه غائبة عن الإدراك. ولكن إذا وجهنا الضوء على تلك الصفات وبخاصة تلك التي باتت رؤياه غائمة تجاهها، فإن هذه الصفات ستتمو.

يعتقد الدكتور إدوارد هالويل ، الأخصائي في علم نفس الأطفال والراشدين ومؤلف عدة كتب ، أن كل طفل يولد بمواهب وعواطف قد تبقى مخبأة إذا لم يكتشفها الأشخاص المهمون في حياته ولم يشجعوها. حين يُنتقد الأطفال يُتركون للشعور بالغباء وقد يذبلون بقية حياتهم دون أن يعلموا أبداً أنهم يملكون مواهب وعواطف كان من الممكن لو تمت تغذيتها وتوجيهها أن تقودهم إلى حياة ثرية وسعيدة. في يوم محدد ، أي سلوك لطفلك كانت لديك الرغبة بملاحظته أو منحه اهتمامك؟ أي سلوك استحوذ على طاقتك؟ أي السلوكيات رآك ولدك وأنت تراقبها أكثر من غيرها؟ كوني مطمئنة ، تلك هي السلوكيات التي سيستخدمها حين يريد أن يلفت انتباهك. ولا يهمه في شيء إن كان الانتباه سلبياً. تلك هي السلوكيات التي ستتمو.

تسلق طفل عمره ثلاث سنوات شجرة فانها عليه الصراخ: ” انزل الآن فوراً لأنك ستقع وتؤذي نفسك. ” الغاية هي حماية الطفل من الوقوع. لكن خوف الأهل على الطفل وغضبهم منه بسبب تسلقه الشجرة يبعثان برسالة له تقول بأنه غير قادر على التسلق بشكل جيد. يلقي الأهل الضوء على الخطر الذي يوجد فيه الطفل. إذا استمع الطفل ، سيفقد ثقته وسوف ، على الأرجح ، يقع على الأرض. تذكري الفجوة. يصغي الأطفال لما يسمعون ، وهم يسمعون الرسالة التي يدركونها وليس النية الموجودة وراء ما قيل. في الواقع قد يكون شيئاً جيداً حين يتحوّل الأطفال إلى الصمم تجاه الوالدين! من ناحية أخرى إذا طُلب من الطفل وهو على الشجرة أن ينزل متأنياً حسب تعليمات تقول له أين يضع قدمه ، يكون التركيز على ما يستطيع أن يقوم به وما هو بصدد فعله. إنه على الأرجح سيصل إلى الأرض بسلام ، دون أن تُمس ثقته ، ويتعلم الطفل درساً ممتازاً في التسلق ، بينما يمكن للحديث عن المخاطر أن ينتظر إلى حين نزوله بأمان وسلام.

يحتاج الأطفال إلى الإرشاد عبر عملية متتالية، وليس للضغط عليهم للوصول إلى نتيجة ما. إنها الرحلة، إنها عملية التعلم، وهذا مهم سواء كان صعباً أم لا. حين نركز بحذر وانتباه فإننا ندرك هذه العملية ونمنح الأطفال الطاقة للإزهار والنمو حسب ما يناسبهم وليس حسب ما يناسبنا. المكافأة والمديح يتجهان نحو جذب أطفالنا باتجاهنا، لنجعلهم يقومون بما نريد، أما التركيز الواعي فيعني أننا ندرك من هو الطفل ونشجع بناء أساس أقوى لديه لتقدير الذات والثقة بالنفس.

### التركيز على ما هو إيجابي في المشكلة

إذا كنت قلقة من أن طفلك تخاف من تجريب أشياء جديدة بسبب نقص الثقة الذاتية لديها، أوجدي الأوقات التي تؤكد فيها ذاتها. مثلاً إذا كان رد فعلها قوي على شيء ما: "أمي، لن أذهب لاختبار كرة السلة. ولا أعبأ كم هي رغبتك لأن أفعل ذلك، فأنا لا أريد." مهما كان الأمر مدعاة للغضب، جربي أن تقولي: "حسناً، إنك دون شك تعرفين ما تفكرين به، ولن يرغمك أحد على ذلك. مهما كنت لا أحب ضياع نفود التسجيل ولكن لا بد لي من القول بأنني معجبة بتصميمك." وأما إن تدمرت قائلة:

"لم لا تجربين أبداً شيئاً جديداً؟ إنك على هذا النحو لن تحققين شيئاً ألبتة،" فإنك بذلك تتلفين الصفة النوعية التي تريدين منها تنميتها. أنت تضعينها في موضع الإخفاق. في تلك اللحظة، ليس لديها خيار سوى أن تركز على مدى عدم قدرتها وكم تمثل لك من خيبة الأمل.

إذا كانت تجد من الصعب المخاطرة بسبب مزاجها، فقد تخاطر قليلاً حين تشعر بأن أمها تفهمها وتقول: "من الصعب أحياناً أن يقتحم المرء

مناطق جديدة. أنت تحبين التأكد من الأشياء وعدم التسرع إلى أي شيء. وهذا أمر جيد. فاندفاعك لن يخرج خيراً ما لديك ألبتة.

إذا بدا طفلك غير قادر على الوقوف معتمداً على نفسه ، أو إثبات حقه تجاه الآخرين ، فسيعتريك دوماً الخوف من أن يتتمر عليه الآخرون. حين يتشاجر مع أحد إخوته جربي شيئاً ما مثل قولك: ” يا بني ، لقد غضبتَ فعلاً بسبب ذلك. واني لأرى كم تهملك هذه اللعبة. فقد أردت الحصول على دورك باللعب على الحاسوب وأثبتت حقك. هل تظن أن هناك طريقة أفضل لجعل أختك توافق لك على ما تريد؟ ” أو لنقل إنه يستسلم أيضاً لأخته الأشد مطالبة وأنت قلقة من أن يأخذ دائماً بالطريق الأسهل ويتراجع. في المرة التالية حين يستغني عن شيء ما هي تريده ( قد يتعلق هذا بتربية مزاجه ولا علاقة له بكونه حميمي) ، جربي: ” أنت متكيف جداً مع الآخرين. يبدو أن الانسجام مهم بالفعل جداً عندك. ألا تتمنى لو وُجد في العالم أناس كثيرون هكذا؟ ” وفي وقت آخر ، يمكنك أن تسأليه إذا كان يُريحه أن يترك أخته تحصل على ما تشاء أم إن كان ذلك يسبب له مشكلة.

يمكنك أن تحوّلي مواقف صعبة إلى خبراتٍ تعليميةٍ إيجابيةٍ حسب إدراكك للموقف. سيبدو الأمر بدايةً أخرجق ولكن ما إن تفهمي المبدأ الذي يكمن وراء الكلمات ، حتى يتضح لك أنك تقدمين لولدك الدعم الذي يحتاجه.

قد تخاطبين جذر سلوك طفلك غير الملائم حين تركزين على الجانب

من شخصيته الذي يخشى هو نفسه من أنه يفتقر إليه .

قد يكون طفلك عدوانياً جداً إلى حدٍ لا تتعمين معه براحة البال ، وقد تجعلين من مجموع ما يقوم به من ضرب ودفع وضغط مصيبة ستتركه

قريباً دون أصدقاء. وإن صادف أن وجدت ابنك وهو لطيف، بدلاً من أن تكوني واضحة وتمتدحي السلوك المنتظر بشكل عادي بقولك: "ما أحسن أن تكون لطيفاً" خذيه بالرقعة التي قد يكون أكثر استعداداً لسماعها: "انظر كيف تنقلب بوكيتس وتبتسم حقاً حين تمسّد بطنها بلطف هكذا، إنه لشيء جميل، لا بد وأنها ترتاح لذلك."

يحتاج أطفالنا لتشجيعنا لهم ولقناعتنا بهم وبخاصة حين يظهر منهم سلوك مضطرب. حين يكون من الصعب أن نعثر على لحظات الكفاءة تلك يسهل علينا النقد والتأنيب. وإنما نظن - ويا للعجب - أن تعليقاتنا السلبية ستعلمهم كيف يصوغون سلوكهم. ولكن حين تجود اللحظات الطيبة وإن كانت قليلة وفي أوقات متباعدة فتمطر وتخصب، آنذاك تنمو الكفاءة.

### " جُزر الكفاءة "

الدكتور روبرت بروكس وهو مؤلف عدة كتب ومنه كتاب تربية طفل منضبط ذاتياً. وعضو كلية في هارفارد ميديكال سكول، يشجع الوالدين على إيجاد "جزيرة كفاءة الطفل". تعلم الدكتور بروكس في عمله الموسّع حول المرونة والتشجيع أنه:

مهما بُعدَ الطفل عن المسار، فلا يزال هنالك على الأقل مجال واحد

صغير قد نعثر فيه على الكفاءة وندعمها

سوف يتلأأ هذا المجال كالماسة في الوحل، حين نسلط الضوء عليه. وهذا يعني أن نلعب دور التحري مما يتطلب من معظمنا السير بعكس اتجاه الفكرة الرائجة: العقوبة هي المطلوبة تقليدياً حين يكون السلوك غير

منضبط. لكن العقوبة هي أسوأ علاج ممكن. إنها تقوي قناعة الطفل بعدم كفاءته ، بينما علينا أن نصل إلى الأعماق داخل نفس الطفل كي نجد كل "جزيرة" كفاءة فنسحبها بحيث يمكنه رؤيتها منعكسة في عيوننا. وهذا أصعب عمل نقوم به ونحن نواجه سلوكاً يستدعي منا الصراخ.

أولاً ، تذكرني أن الأطفال يريدون النجاح والخوف هو عقبة تغذي السلوك السلبي. ربما يشعر هذا الطفل باليأس بالمقارنة مع أنداده أو إخوته الأكثر نجاحاً ، لأنه تلقى من والديه أو معلمه ما يفيد بأنه ليس جيداً إلى درجة كافية أو لأنه وصم بأنه المشكلة في المدرسة. لذا قد تكون العقبة ضخمة.

ثانياً ، يجب أن تدركي أن طفلك ليس مشكلة أو عقبة. انظري إليه منفصلاً عنهما. مشكلته المتضمنة اليأس ، الإخفاق ، الهزيمة ، والغضب ، تمثل العقبة التي نمت في حياته لأي سبب كان. يسيطر الإحساس بالهزيمة على الطفل عندما يُكره على التواجد في بيئة يشعر فيها بأنه غير كفؤ. قد تظهر تلك الحالة الداخلية في صورة ضجر وازدراء ولامبالاة أو عدم احترام. لكن هذه السلوكيات الدفاعية لها جذورها في مشكلة الهزيمة وليس في الطفل. حين تستطيع الأم أن ترى الطفل منفصلاً عن المشكلة فإنه قد يصبح قادراً على أن يجد نفسه.

ثالثاً ، من الضروري أن يكون هناك إيمان بكفاءة الطفل المتفردة. إذا كانت المدرسة لا تجذبه ، فهذا لا يعني أنه غير كفءٍ ، بل يعني أنه حتى المدرسة لم تستحوذ على اهتمامه ولا يملك الدافعية لأداء العمل المطلوب. العثور على "جزيرة كفاءته" سواء كانت ركوب الخيل ، التزلج ، التاريخ ، الحاسوب ، أو الرقص سوف يرفع من تقدير الذات لديه ويشجع آمالك في مستقبله.

## مكافآت وجوائز مقابل التركيز الواعي

نريد لأطفالنا أن يكونوا متعاونين معنا وناجحين في أي عمل يقومون به. وعندما لا يتم شيء ما بسهولة، فالدافعية هي المفتاح. ينظر علماء النفس والمختصون بالسلوك الإنساني إلى صنفين رئيسيين من الدافعية، الجوهرية والعرضية، وبكلمات أخرى الدافعية النابعة من الداخل والدافعية القادمة من الخارج.

تعتبر التقنيات السلوكية جميعها، والمكافآت والعقوبات التي نستخدمها لنجعل أطفالنا يفعلون ما نريد، مناورات وتكتيكات خارجية وأساليب لجعل الجزرة المعلقة ذات مفعول. سواء كانت المكافأة نجمة ذهبية، عبارة مديح: "لقد أسعدت أمك"، جائزة نقدية للعلامات الجيدة، وامتيازات تتعلق بالحاسوب، أو كانت العقوبة الإبعاد إلى غرفة ثانية، الوقت المستقطع، تهديدات بالإزعاج، أو إلغاء الامتيازات المتعلقة بالحاسوب، فإن تقنيات الدافعية الخارجية تعمل فقط مادام العامل الخارجي، الذي يمثل السلطة التي تمسك بالجزرة أو العصا، موجوداً.

الأطفال الذين يحافظون على الخط، أملاً في المكافأة أو خوفاً من

العقوبة، يتعثرون في تقدمهم حين لا يرون الجزرة أو العصا.

ثم يظن الأهل أنهم لا يستطيعون الوثوق بحسن سلوك الطفل دون مكافآت أو عقوبات لإبقائه على الخط القويم. هذه الطرائق لا تشجع الطفل ألبتة على الأخذ بالسلوك المناسب لأنه يجده من داخله تصرفاً

سليماً، ولا تساعده أبداً على أن يطور من خلالها الدافعية الداخلية لأن تركيزه الشديد متجه إلى ما سيحدث له أو ما سيتلقاه.

استخدمت مدرسة أليكس الأساسية نظاماً في المكافأة يمنح الأطفال بطاقة تقدير (غوتشا) تلتصق كمكافأة حين يتصرف بمسؤولية دون أن يطلب ذلك منه. تسمح المُلصقة بالدخول في يانصيب على جائزة يُجرى في نهاية كل أسبوع. بعد انتهاء وقت الوجبة الصغيرة في صف أليكس، طلبت المعلمة من الأطفال تنظيف مقاعدهم استعداداً للانتقال للنشاط التالي. تايلور الطفل الذي مقعده إلى جانب مقعد أليكس ذهب إلى الحمام وقرر أليكس تنظيف مقعده بدلاً عنه. حين أخذت أم أليكس ابنها من المدرسة بعد ظهر ذلك اليوم كان الطفل حاد الطبع ومستعداً للقتال. وبعد أن سألته عن المشكلة شكا إليها أخيراً: ”لقد نظفت مقعد تايلور دون أن يطلب إلي ذلك ولم أحصل على بطاقة تقدير(غوتشا)“. لقد كان واضحاً للأُم أن ابنها كان يسعى للحصول على بطاقة تقدير وليس على مكافأة أن يُعرف أنه ساعد صديقه. كانت الفرص أمام أليكس هي إما ألا يزعم نفسه في المرة القادمة أو أن يجعل نفسه أوضح أكثر بكثير.

من أجل التركيز على ما تريد أم أليكس تتميته فإنها ستُحسن صنعاً إذا أشارت إلى سماحة أليكس التي ظهرت في مساعدته لصديقه. يجب أن تبدأ بتصديق خيبة أمله لأنها هي ما يعيشه الآن. ثم تستطيع أن توحى إلى أي مدى ينبغي أن يكون شعور أليكس جيداً وهو يعرف أنه ساعد رفيقه وأن تسأل كيف كان سيشعر لو أنه كان هو تايلور وعاد ليجد مقعده نظيفاً. لدى الحديث عما إذا كان تايلور قد شكره يمكن تعميم المحادثة حول شعورنا حين يتم تجاهل مساعدتنا أو تقديرها. قد تبعد هذه التعليقات تركيز أليكس عن الملصقات إلى عمله اللطيف.

حين تأتي الدافعية من الداخل يربط الطفل بين سلوك معين وبين شعور سليم داخلي محققاً حالة من التوازن الانفعالي (النجاح). التعلم النابع من الداخل يعني أن الطفل يتعلم بقصد التعلم كنهاية بحد ذاته بدلاً من أن يكون وسيلة إلى نهاية هي المكافأة.

الأهداف التي توضع وتحقق هي مكافآت جوهرية نابعة من داخل الشخص الذي يضع غاياته وينجز ما يريد. إنها محفزات لوضع أهداف أبعد. ولكن حين يوضع الهدف بدوافع خارجية، تنتهي الدافعية حين يتم كسب المكافأة أو خسرها.

نحن نفترض أنه ما إن ينضج الطفل، حتى تكون المحفزات الخارجية من مكافآت أو عقوبات قد درّبتة على السلوك المناسب. هناك مغالطتان تكمنان في هذا التفكير. أولاهما أن الأطفال ليسوا بفسران في متاهة. إنهم يملكون عقولاً خاصة بهم وشخصيات بكافة الأشكال والمقاسات والتي غالباً ما تقاوم وتختبر أو تصارع السلطة حين تشعر أنها وقعت في الفخ أو أُجبرت على الطاعة أو تم التلاعب بها. وثانيهما أن الأبحاث قد أظهرت أن التعلم بدافع عرضي خارجي لا يذهب أبعد مما يعتقد أنه ضروري لتحقيق المكافأة. ألفي كوهن حدد في كتابه<sup>(1)</sup> مواقع الدراسات التي تُثبت أن "...الدافعية الخارجية من المحتمل أن تمحو الدافعية الداخلية... وكلما كوفئ الناس لقيامهم بعمل شيء ما، كلما فقدوا على الأرجح الاهتمام بالعمل أياً كان ذلك العمل الذي عليهم أدائه للحصول على المكافأة."

لا يوجد مكافأة في الدنيا قد تمنح الطفل الرغبة في التعاون ومساعدة الآخرين، وحب التعلم أو العاطفة التي تحركه تجاه أي شيء. كم من

Kohn، Alfie: Unconditional Parenting: moving from rewards and (1) punishments to Love and reason.

أنظمة المكافأة ثبّطت همة الطفل بحيث لم يدفع بنفسه أبداً أبعد من مكافأة النجمة الذهبية أو الدرجة الأولى؟ كم عدد الأطفال الذين نالوا أعلى الدرجات دون جهد ، ضاعفوا جهودهم لأنهم يحبون التعلم؟ وكم هو عدد الأطفال الذين يعرفون أن قطعة بيتزا تنتظر التلميذ الذي قرأ أكبر عدد من الكتب أو من الصفحات وسيفضلون هاكليبيري فين<sup>(١)</sup> على كثير من الكتب الأقصر والأسهل للقراءة؟ إذا سُحبت امتيازات الحاسوب باستمرار من الطفل بسبب السلوك السيئ ، فإن الطفل سيدخر وقت الحاسوب ليجمعه معاً ، خوفاً من أنه في أي وقت سوف يسحب منه .

قد ترعى الدافعية الخارجية في الواقع الرضا ، الكسل ، السأم ، ونقص التعاون أو الاهتمام كما يقول كوهن . وسيفقد الدافع الخارجي قيمته بعد فترة ما وسيرفع الطفل السعر إذا كان معتاداً على نيل مكافأة على أداء السلوك المتوقع منه عادة . ” بالتأكيد سأخذ القمامة خارج البيت إذا أعطيتني دولاراً .“

لقد أسرّت لي ويندي أن ابنها كريستوفر البالغ من العمر أحد عشر عاماً قال لها : ” إن من الواضح بأنني لم أكن مرغوباً بي في هذه الأسرة “ وبدلاً من أن تغمض عينيها عنه أو تقول ، ” هذا شيء سخيف “ ، رمقته بنظرة جدية . وتابع الابن ، ” كلما مشى والدي إلى غرفة أعطاني توجيهات أو أوامر لأفعل شيئاً ما . وأنت تفعلين نصف الوقت الشيء ذاته . وحتى إنني أفقد إذن الذهاب للسباحة لأنني لم أعلق منشفة يدي ، وقد حدث ذلك دون قصد . وحتى الأشياء العرضية والأكثر تفاهة لها تبعات .“

Huckleberry Finn (١)

عرفت ويندي أنها وزوجها قد بالغا بالتركيز على ما يقترف كريستوفر من أخطاء حتى دون أن يدركا ذلك. كانا يقصران عن فهمه. وبدأت تتحدر الأمور مع ابنهما باتريك ذي الست سنوات أيضاً. تحدثنا حول تغيير التركيز إلى الجذور التي عبّر عنها كريستوفر بشكل بليغ. كان لا بد من تغيير الأنماط المتسمة بالصراخ والعقاب مع الطفلين. بعد أسبوعين أخبرتني ويندي: ”لقد تغير نمط التفكير تماماً في بيتنا. أنا وزوجي كلانا نسعى إلى التعامل مع ما يكمن وراء السلوك بدلاً من السلوك نفسه مما يساعداً حقاً. لقد عرفنا أوقات مشرقة ومفعمة بالوضوح لم نعلم بمثلها منذ وقت طويل.“ وحدثتني ويندي بهذه القصة.

لقد شكّلت الكلبة الصغيرة روزي وعمرها سنة مشكلة سلوكية جدية ومجالاً للغيرة بين الصبيين، حيث أدى سلوك العض الخطر المحتمل من روزي إلى عدم السماح لباتريك بلمسها، لذا انخرط كريستوفر أكثر بعملية تدريبها. وفي إحدى الأمسيات بينما كان كريستوفر يقوم ببعض التدريبات مع روزي قام باتريك بإغرائها عمداً بالطعام لتبتعد. صاح كريس على أخيه وتصعدت الأمور حتى تلقى باتريك ضربات منه وبدأ يصرخ. عادة كانت ويندي تصيح على الصبيين وترسلهما إلى غرفتيهما، ولكنها غيرت الآن تناولها للموقف.

”لقد تركتُ تحضيرات العشاء جانباً وحاولتُ التركيز على مشاعرهما. وفجأة بدا الموقف لي جلياً وقلت: ”باتريك لا بد من أنك تغار لأن كريستوفر مكلف بالعمل مع روزي أكثر منك. بإمكانه أن يحملها ويحضرها على حجره وعليه أن يقوم بمعظم تدريباتها.“ ”حسناً نعم،“ قال باتريك. بطريقة أو بأخرى لقد انكسر قلبي لذلك. وكان بإمكانني رؤية انزعاج كريس فقد رأيت التغيير في جسده كله وصوته وفي كل شيء.

لقد لاحظنا ذلك جميعاً. ثم أخبرت باتريك كيف أني لاحظت أن روزي كانت تحس براحة أكبر معه لأنه كان لطيفاً جداً معها. كما ذكّرت الاثنيّن كم تغير سلوك روزي خلال عام بفضل تدريبات كريستوفر ذات الأثر الجيد. وهكذا أصبّت عصفورين بحجر واحد. ومنذ ذلك الوقت خطّط الاثنان طريقة يكون باتريك حسيها مساعداً لروزي بينما يستمر كريستوفر في تدريبها. وأفضل ما في الأمر أن روزي أحبّت هذا الوضع!

### نجوم ذهبية وعقوبات أخرى غير مقصودة

قد تستخدم المخططات اللاصقة لجعل طفل يكف عن عادة يريد أن يتركها. حين يكون لونها أبيض وأسود أو تكون ذات ألوان لامعة فقد يرى الطفل أنه في الواقع قادر على تغيير السلوك الذي يُدفع إلى تغييره. مثلاً، طفل في الرابعة من عمره يريد لأبعد الحدود أن يستيقظ صباحاً دون أن يكون قد بل فراشه؛ وطفلة في السابعة من العمر ترغب بالكف عن سحب شعرها؛ وثالثة تريد أن ترى أنها فعلاً تحقّق أهدافها في عزف البيانو. ولكن ليست اللاصقة فعالة لمدة طويلة حين تقدم لتحقيق سلوك يريد أحد الأبوين أن يراه. وتفقد الجوائز التي تقدم في نهاية أسبوع "جيد" جمالها بعد فترة قصيرة.

الأطفال الذين يوزع أهلهم علامات صح أو خطأ على سلوكهم، أو وجوها مبتسمة لإغرائهم بسلوك ما، يشعرون بالغضب والإحباط أو اليأس حين يتلقون إشارة ناقص أو وجهاً عبوساً.

تتعلق المكافآت بالسلوك الموافق عليه بالإنتاج المنجز. لذا لا يوجد مكافأة تشبه العقاب. في الصفوف المدرسية نجد الأطفال الذين يتلقون

المكافآت دوماً هم الأطفال أنفسهم، ويترسخ لدى الأطفال الآخرين الذين لا يحوزون على مكافآت شعور سلبي بأنهم ليسوا جيدين مثل أقرانهم ويتخلّون عن المحاولة مبكراً. وسرعان ما تفقد الجوائز الممنوحة لكل طفل في الصف أو في الفريق معناها حين يستشف الأطفال المحاولات لدعم تقدير الذات لديهم.

### الإطراء المبالغ في التقدير

تقدير الذات كانت كلمة المرور للأبوة في الثمانينات حيث كان تقدير الذات العالي هدفاً رائعاً، ولكن قيمته قلت حين أسأنا الفهم فيما يتعلق بكيفية بلوغه. فنحن حين نمتدح حتى القمة ظناً منا أننا نزيد تقدير الذات لدى الأطفال، فإن ذلك يؤثر عكسياً. نحن نواجه الآن وباء ما يسمى بالعشرينات من المستلزمات التي يتطلب العديد منها مدحاً كبيراً في أماكن العمل إلى درجة أن الشركات باتت توظف مستشارين للمدح. المديح مثله مثل المكافآت قد يقوّض المبادرة. بالمقابل:

يبدو المديح تعطفاً على الطفل حين يترافق بشيء لا يفخر به الطفل.

أطفال كثيرون يتشككون بالمديح حين يشعرون بالتلاعب.

جاءني أب يُقلقه ابنه الذي ينقصه تقدير الذات. وشرح لي بأن ابنه غضب بسبب ورقة عمل كان قد كتبها للمدرسة ثم ألقى بها على المنضدة قائلاً: "إنها سيئة جداً." تناولها والده، وبسرعة ألقى عليها نظرة حتى النهاية وقال: "ما الخطأ فيها يا بني؟ أظنها رائعة." اندفع الابن بعنف وضرب الباب بقوة. أظن أن الابن لم يكن يتألم من قلة تقدير الذات ولكن من الإحباط من والدٍ "لم يفهم التلميح،"

كما عبر عنه ابنه ، لقد أضفتُ أنه كان من الممكن أن يكون الوالد أكثر مساعدة لولده لو أنه اعترف بمشاعره بدلاً من إنكار وجهة نظره ولو قال له: ”أظن أن الأمر لم يخرج عن الطريق الذي تمنيته. هل لك أن تخبرني ما الذي لا يروق لك بما أنني لا أراه؟“ قد يكون بإمكان الأب المبدع أن يركّز بوعي على ما يريد له أن ينمو في هذا الطفل فيقول: ”إن لديك معايير عالية لنفسك حتى أضحي من الصعب عليك أن تدع شيئاً ينزلق منك. سوف يخدمك هذا جداً في عملك. بالرغم من أنه يجعلك شديد القسوة على نفسك.“

حين يكون المديح مفيداً ، يكون تخصصياً ووصفياً. فبدلاً من أن تقولي ”عمل جيد“ أو ”أنت بنت جيدة جداً ،“ ضعي اهتمامك فيما يعجبك. ”أنا فعلاً أقدر عملك حين تحضر صحنك إلى حوض غسيل الأطباق ،“ ”كان لطفاً منك أن تدفع أختك على الأرجوحة.“ ولكن استبعدي مديح السلوك المتوقع بشكل عادي مثل ، ”جيد منك أن أتيت حين ناديتك ،“ وإلا سيكون لديك طفل يتوقع المديح على كل شيء. ”ألست صبيياً جيداً؟ لقد استعملت للتو الحمام.“

## مشكلة اللوم

في كل مرة نستخدم اللوم، ندع أطفالنا مع خيار واحد لا ثاني له هو

أن يأخذوا جانب الدفاع

”ولكنه هو الذي ضربني أولاً... هي التي جعلتني أفعل ذلك... أنت لا تدعيني أبداً أقوم بأي شيء أريده.“

يشبه اللوم الإدانة العامة، في لحظة التأنيب لم يُترك على أي حال أي شيء إيجابي لينمو. توجيه اللائمة يشبه سقاية الخزي والإدانة. ”أنا غبي... أنا لا أقدر على فعل شيء بشكل صحيح... عليّ بالضبط أن أقتل نفسي“ هذه نماذج من الجمل التي يسمعها الأهل من أطفالهم حين يؤنبون. ”أنت غبي... إنه حقير جداً... إنها كاذبة“ عبارات تأتي على لسان الأطفال الذين يحرفون اللوم ويقذفون به إلى مكان آخر. لا فرصة أمام الملام ليستوعب ما حصل قبل أن يخبئ وراء جدار من الدفاع. على الطفل أن يرد اللوم باللوم، أن ينكر تصرفاته، ربما بوساطة كذبة، يبرر أعماله بأي شيء قد ينجو به، أو يمتصه وينتقم لاحقاً من الشخص الذي يعتقد أنه أدخله في المشاكل. لا يحدد اللوم الشخص المسؤول، بل إنه يوجد فقط مشاعر من الخوف والغضب. وحتى ذكر اسم الطفل بتلك اللهجة ربما يبدو لوماً تخيلي أنك تعيشين في رأس طفلك. هل لك أن تحزري كم من الوقت يمضيه الطفل خائفاً من أن يقع في المشاكل أو أن يلام بسبب شيء ما. من الطبيعي أنه كلما تعرض للوم أكثر كلما زاد وقوعه في المشاكل لأن اللوم ينشر العقبات في طريقه نحو السلوك الناجح.

### الحياة داخل الصندوق

ليس من السهل دائماً أن نجد ”جزر الكفاءة“ تلك أو الصفات المتفردة التي نعجب بها وبخاصة حين يكون السلوك السلبي هو كل ما تستطيعين رؤيته. قد تصبح أبوة الطفل العنيد جائرة وبخاصة حين يكون لا راحة من المطالب. ويشعر أحد الأبوين أنه محاصر. الوضوح والموضوعية يربضان الآن في غياهب ذاكرة باهتة. حين تكون الانفعالات محتدة وتبدو الحلول

بعيدة عن متناول اليد فإن وجهة نظر الطفل هي آخر ما تهتمين به. ضمن ذلك الفضاء الضيق تبدو افتراضاتك كأنها الحقيقة بأم عينها.

سادي ابنة كارول البالغة من العمر ثلاث سنوات ونصف لا تحب البقاء بكرسيها في السيارة، لذا فهي غالباً ما تحل حزام مقعدها وتتسلق بعيداً إلى الخلف مع أخيها. في المرة الأخيرة حين حدث هذا، أوقفت كارول السيارة ودارت حولها حتى وصلت إلى ابنتها التي كانت تتأرجح على ظهر المقعد. صاحت كارول: ”الآن ستعودين إلى هذا المقعد وتثبتين الحزام. لمَ تفعلين هذا دائماً؟“ حين تسلقت سادي راجعة صاحت: ”أنا لا أريد أن أجلس هنا.“ أشارت لها كارول بإصبعها قريباً جداً من وجهها قائلة: ”سوف تجلسين في هذا المقعد لأنني أنا طلبت ذلك منك.“ فما كان من سادي إلا أن صفعت وجه أمها.

احمرّ وجه كارول. لم تكن بوضع يسمح لها أن تبحث عن أي جذور. لقد أمسكت بيد ابنتها وضغطتها. لم يكن وجهها حسناً. كانت تريد الابتعاد عن سادي كي تستطيع التفكير.

الوقت مهم. خذي الوقت كله الذي تحتاجين إليه.

سألت كارول ما أقصى ما تريده من سادي، فقالت: ”أن تفعل ما أطلبه منها. وألا تبدو كأنها لا تريد الاستماع إلي.“ إن أولوية كارول بعيدة. وهي الآن في صندوقها محاصرة مع جدول أعمالها الخاص. خارج الصندوق بإمكانها أن تكون موضوعياً قادرة على رؤية أن ما تريده لسادي هو أن تكون بأمان وأن تحمل مسؤولية نفسها بالبقاء في كرسيها وحزامها مربوط وهو هدف أهم بكثير من أن تجعلها مطيعة لها. خارج

الصندوق تستطيع كارول التركيز على ما تريد أن ينمو باستدعاء حس المنطق والاعتزاز لدى سادي.

كان مقترحي أن تجد كارول الوقت الذي تكون فيه هي وسادي في مكان جميل وليس في السيارة أو مباشرة بعد جولة بها أو بعد صفقة على الوجه. وأن تثير قضية الأوقات المزعجة التي مرا بها في السيارة. من أجل التواصل ستحتاج للبدء بالاعتراف بأن البقاء في كرسي السيارة مربوطة بالحزام ليس بالأمر الممتع بالنسبة لسادي التي تتمنى أن تكون بالخلف مع أخيها. حين تعترف كارول أولاً بمخطط سادي يمكنها أن تنتظر بشكل أكثر واقعية أن تستمع لها ابنتها. سادي هي في أعلى درجات تركيزها على ذاتها، إذا أخبرتها كارول بما عليها فعلة، وتوقعت منها أن تقوم بذلك، فإنها سوف تتجاهل أو تقاوم. من ثم الصفعة، السلوك غير المناسب ولكن الذي يمكن فهمه نظراً للوقت الممتع الذي كانت تقضيه في الخلف، لمزاجها العنيد، ومرحلة التطور المتمركزة على الذات مجتمعة مع الغضب، وإصبع التأييب الموجه إليها. كانت الصفعة إشارة لكارول أن سادي شعرت بأنها صغيرة لا حول لها ولا قوة، غاضبة وأسيء فهمها.

### استدعي حسّ ولدك بالمنطق

هذا هو المكان الذي يدخل منه فن الأبوّة. بعد إقامة التواصل، يمكن لكارول أن تغذي صفات سادي الأفضل قائلة: "أنا لست متأكدة من أنك كبرت بما فيه الكفاية، ولكنني أعرف أنك ذكية بما يكفي لتفهمي أهمية جلوسك في مقعد السيارة،

هل تعتقدين أنك كبرت ويمكنك تعلم ذلك؟" هذا التحدي الصغير قد يروق على الأرجح لسادي ذات السنوات الثلاث والنصف والمتعطشة

للمعلومات حول كيف تسير الأمور في هذا العالم ولماذا. اقترحتُ أن توضح كارول بوساطة سيارة لعب ولعبة ماذا يحصل حين تضرب السيارة اللعبة بقوة إلى حدٍ ما. ثم بدلاً من إخبارها ، أن تسأل سادي ماذا تظن أنه جرى للأشخاص.

”هل تظنين أنهم ربما تأذوا؟ كيف؟“ ماذا عليهم أن يفعلوا الآن؟ من يستطيع أن يساعدهم على الوجه الأفضل؟“ انشغال سادي في هذه المسرحية يساعدها على أن تفهم بشكل أفضل كيف يحميها كرسي السيارة. أما أن نخبر طفلة بعمر المشي بأن عليها أن تبقى مربوطة بالحزام وإلا سيلحق بها الأذى ، فهذا لن يكون له معنى كبير لديها.

### سَلْمِي الْمَسْؤُولِيَّة

الآن إلى الخطوة العجيبة: امنحي سادي مسؤولية نفسها بالتركيز على قدراتها.

حين نخبر الأطفال بما يجب أن يفعلوا، فإن الرسالة التي بعثنا بها تتضمن، عليك أن تفعل ما أقول، لأنك لا تعرف الأفضل.

حتى وإن كان ذلك صحيحاً ، لا يستسيغ الأطفال أمثال سادي سماع هذا الكلام. ليس لدى سادي رغبة بأن تتحدى ، وهي لم تصنع أمها لأنها لا تحترمها. لقد صفعتها بسبب غضبها الشديد لأنها كانت مُكرهَةً وتلقت الإصبع الذي يشير في وجهها مما جعل اندفاعها يسيطر عليها. إنها مطيعة بامتياز وراغبة في التعاون حين تُعامل بالاحترام الذي تطلبه ، الاحترام نفسه الذي تريده كارول. و فقط كونها صغيرة لا يعني أبداً أنها لا تحتاج الاحترام.

إذاً يمكن لكارول أن تقول لابنتها: ”لديك مسؤولية رعاية جسمك والحفاظ عليه سليماً معافى. إنه جسمك؛ وليس جسمي أو جسم والدك أو جسم أخيك. أحياناً يتوجب علينا من أجل الحفاظ على أنفسنا أن نقوم بأشياء لا نحبها. علي أن أضع حزام الكرسي أيضاً. وجلوسك في كرسي السيارة الخاص بك هو إحدى هذه الطرق. سيكون الكرسي دائماً موجوداً هناك لتذكيرك إذا نسيت، لأن مهمتي العمل على أن تكوني بأمان. إذا نسيت، سوف أوقف السيارة وأقول: ”تذكري أن تراعي جسمك، سادي؛ هل يمكننا الاتفاق على هذا؟“

ينبغي على كارول بعد ذلك أن ترتب أولوياتها، التركيز الواعي على ما تريد أن يكبر في سادي بالتمام، وتعليمها درساً مهماً جداً، بطريقة تشجع سادي على النهوض أمام التحدي.

## الأفكار الرئيسية في الفصل السادس

- يعزز التركيز على السلوك السلبي هذا السلوك السلبي. التركيز على القدرات وحتى القدرات الكامنة يعززها.
- ليس التركيز الواعي كالمديح أو المكافآت. فهو قد يبني قدرات إيجابية حتى وسط السلوك السلبي.
- يملك طفلك على الأقل "جزيرة كفاءة" واحدة.
- للتأثير على سلوك طفلك ركّزي على كفاءته المتفردة وثقي بها بدلاً من ارتكاب الأخطاء.
- تكون المحفزات إما داخلية أو خارجية. المكافآت الخارجية تحفّز ليس أبعد من ربح المكافأة أو خسارتها. المكافآت الداخلية تبقى الطفل متحفزاً.
- تصبح المكافآت عقوبات بالنسبة للطفل الذي لا يحصل عليها.
- يبالغ الإطراء في التقدير وقد يقلل من قيمة مبادرة الطفل. الشعور بتقدير الآخرين يبني المبادرة.
- لا يجوز مديح السلوك المتوقع عادة.
- اللوم والاتهام يقيمان جدراناً من الدفاع. السلوك الدفاعي هو الخيار الوحيد.
- إخبارك الطفل بما يجب عليه فعله يسلب الضوء على عدم قدرته.
- طلبك إلى الأطفال ما يقدرّون على القيام به يبني كفاءتهم.

## التطبيق

• في المرة القادمة حين يقوم طفلك بتصرف غير مناسب، سجلي بعض الملاحظات حول ما حدث لتذكير نفسك بالحادثة. وحين يكون عندك وقت فكري ما هو الجانب الإيجابي من خصائص طفلك الذي كان واضحاً. حتى وإن كان سلوكه غير مناسب ركّزي على ما وراء السلوك من طاقة وأيديها (مثلاً، التصميم، الإرادة القوية، معرفة ما يريد، الدفاع عن نفسه أو عن صديق له)؟ وحين تكون الانفعالات باردة أعيدي التواصل مع طفلك وعرفيه بأنك حتى وإن كنت لا تحبين سلوكه فإنك تدينه جانباً يعجبك من صفاته الشخصية. ثم اسأليه كيف يمكنه استخدام هذه الصفة مع اختيار سلوك آخر.

• أعدي قائمة "بجزر الكفاءة" الخاصة بولديك. ربما هي أطول مما تظنين. ثم أوجدي الأوقات المناسبة للإشارة إلى الميزات الخاصة بطفلك والتي لا يظن هو أنه يتصف بها حقاً، على سبيل المثال، "لقد لاحظت أنك حملت بعناية وحدة الليغو التي أنشأتها بحيث لم تسقط أي قطعة."

• ضعي في قائمة النواحي التي تهتمين بها لدى طفلك. مثلاً، النقص في الحماس، العدوانية تجاه الآخرين. ثم ابحثي عن الأوقات التي تدين فيها العكس ثم أشيري إلى ما تريد أن ينمو. "كنت تبدو متحمساً جداً لتلك المكالمات الهاتفية. لا بد من أن هناك شيئاً ما جعل الدم يتدفق في عروقتك." "لقد وضعت فعلاً طاقتك في كلماتك أكثر مما دعمت أخاك بيديك. يمكن للكلمات أن تكون قوية جداً أليس كذلك؟"

### المبدأ السابع

#### حل المشكلات، وليس العقاب، يعلم المسؤولية

”أماه، عندما أعمل شيئاً خطأً، عليك أن تكتشفي شيئاً جديداً بدلاً من إرسالتي إلى غرفتي، لأن إرسالتي إلى غرفتي هذا لا يجدي نفعاً كما تعلمين، بل كل ما يحققه هو أنه يجعلني غاضباً.“ هذا الصبي البالغ من العمر خمس سنوات أرسل أمه إلى صف الأبوة مع هذه المهمة. هل تذكرين حين كنت طفلة وتُرسلين إلى غرفتك أو تُمنعين من الخروج؟ هل استخدمت ذلك الوقت في التفكير بأعمالك واعتزمت سلوك طريق أفضل؟ شخصياً أنا أشك في أنك فعلت ذلك.

حين أرسلتُ مولي إلى غرفتها وتسَلقتُ خارج النافذة ونزلت إلى الرواق وهربت، تعلمتُ آنذاك أنها لا تسمح بمعاملتها معاملة لا تعتبرها عادلة. كان لدي الخيار إما أن أكون أصلب وأصلب مع ابنتي ولكن مع إمكانية كبرى في أن أربي متمردة، أو أن أكتشف ما يمكنني فعله عوضاً عن ذلك. لقد تعلمت أنني حين كنت أعاملها باحترام ومنطقية كانت تستجيب بشكل نوعي. ردود الفعل المتصفة بالشدة والعقاب على السلوك السيئ لا

تسهم في شيء في تعليم المسؤولية، وإذا تم ذلك فبدافع الخوف كما تعلمت وشهدت مع العديد من الأسر، بل إنها تدعم السلوك السيئ.

يكره الأطفال أن يُعاقبوا، والأهالي الذين أعرفهم يكرهون أن يعاقبوا. ولكنهم لا يعرفون شيئاً آخر يقومون به، لقد رافقتنا العقوبات مدة طويلة، ومن الصعب أن نثق بأن الإنصاف والمنطق سيعلمان شيئاً ما، مفهوم غريب! حين نأتي لتأديب الأطفال.

بالعقوبات إما أن "يتأدب الأطفال" بدافع الخوف أو "يسيئون السلوك" دفاعاً عن النفس.

حين يُحسن الأطفال المعاقبون السلوك، فإنهم يفعلون ذلك ليس بسبب العقوبة ولكن لأن أمزجتهم قابلة للتكيف، ودافعهم هو أن يحوزوا على الرضا. الأطفال المتكيفون هم الأطفال الأسهل لتشكيلهم حسب أمانينا، وهم الأسهل لنحفزهم بالإنصاف أو المنطق. ولكنهم يستجيبون بالطاعة للعقوبة ولا يقاومون عادة إذا عوملوا بقلّة احترام. لذا نظن أن العقاب فعّال. ولكن يبدو أن الأطفال الذين يتقبلون العقاب دون مناقشة يكتبون في نفوسهم مشاعر الظلم والاستياء.

إذا لم يظهر الاضطراب في السلوك السيئ، انظري إلى إشارات الضغط والتوتر الجسدية، مثلاً: آلام المعدة المتكررة، آلام الرأس، سحب الشعر، التأتأة، التبول أثناء النوم، كبح التبرز.

### السيطرة مقابل السلطة

"كيف أستطيع الحفاظ على السيطرة على ولدي إن لم أعاقبه؟" يقوم هذا السؤال على أساس الخوف من فقدان السيطرة. الضغط هائل. فهذه

الأم قد تتطلع إلى استبدال العقاب ولكنها تريد الحصول على النتيجة نفسها. وكل ما تستطيع أن تتخيله هو بعض أشكال الضغط والإكراه. هذه الأم مثلاً لا تستطيع أن تتق بعلاقة متوازنة حيث يعزز فيها الاحترام المتبادل التعاون، وحيث يؤثر النظام على دافعية الأطفال الداخلية فتهمل بذلك أساليب السيطرة، علاقة تصبح الأخطاء فيها فرصاً للتعلم، وتتيح الأبوة غير الموجهة للأطفال أن يحلوا مشاكلهم.

السيطرة على نفسك وامتلاكك القوة الشخصية والثقة بذاتك هو ما يمنحك السلطة.

السلطة تعني القدرة على كسب احترام الآخرين والتأثير فيهم أو توجيههم. ولا علاقة لها بالسيطرة على الآخر، ولكن لها العلاقة كل العلاقة بالسيطرة على نفسك. لذا لا يحصل التأثير الإيجابي حين تمارسين السيطرة على ولدك.

### المشكلة المترافقة مع العقوبة

حين يخشى الأطفال الوقوع في المتاعب، فإنهم قد يتصرفون كما يطلب منهم تحاشياً لها. يترافق هذا مع بعض المشكلات:

- كي يكون الأسلوب المبني على الخوف فعالاً، لا بد من أن يكون ما يخافه الطفل شيئاً هائلاً.
- على الأهل أن يكونوا مستعدين للمتابعة بوسيلة الخوف والبقاء على انسجام معها.

- يقاوم أطفال كثيرون أساليب الخوف.
- أما أولئك الذين لا يقاومونها فسيصرفون على نحو يتحاشون به المشاكل، ولكنهم لن يتعلموا القيمة الجوهرية للصح والخطأ. بل يتعلمون فقط ألا يقعوا متلبسين.
- تتهدد العلاقة مع الطفل بالخطر حين يخاف أحد والديه.
- العلاقة القائمة على السيطرة من خلال العقاب هي وقود للثورة.

فكري بآخر مرة أحسست فيها بالإهانة أو المذلة لأنك لم تقومي بما أراد شخص ما منك القيام به. هل شجعتك تلك الإهانة على التعاون أم حفزت غضبك وامتعاضك؟ ولو فعلت ما يريدون منك فعله، فلم قمّت بذلك؟ هل شعرت بأنك مكرهة؟ محاصرة، أسيء فهمك وأتهمت ظلماً؟ نعم، هذه هي المشاعر التي تعترى ولدك حين يُعاقب.

قد يتسبب العقاب في أن يصبح الطفل حاقدًا، نائمًا، نائراً ومنتقمًا، وغالباً ما ينفث الطفل عن مشاعر الذل والحزني على الإخوة والأقران والحيوانات الأليفة.

المتنمرون هم أطفال يشعرون أنهم ضعاف في البيت ويجدون قوتهم في مكان آخر. تؤدي السلطة الأبوية الحاقدة في الطفولة إلى سلوك قليل الاحترام ولا مبالٍ من جانب المراهقين الذين يرغبون بالانتقام من تلك السلطة. ومن الواضح أن العقوبة لا تؤدي إلى سلوك مسؤول. فإذا ما طوّر شخص ما، قد تعرّض للعقاب، سلوكاً مسؤولاً، فمن المحتمل أن الاحترام، الحب، والتواصل قد تفوقت على العقاب في الحالة التي لم يكن فيها العقاب ضرورياً.

## معنى الانضباط

عادةً ما نربط بشكل تلقائي بين الانضباط والعقاب. لذا نحن بحاجة إلى تعريف جديد للانضباط. التعريف الأفضل الذي وجدته هو الآتي، ”القدرة على حسن التصرف بطريقة منضبطة وهادئة في موقف صعب أو مرهق.“ ويطيب لي أن أسمى هذا: الانضباط الذاتي للوالدين الواثقين، وهو أفضل نموذج للانضباط الذاتي الخاص بالطفل.

نعم للهيكلية. والحدود ضرورية بالتأكيد وكذلك القواعد بطبيعة الحال. نحن جميعاً نحتاج إلى الحدود لنعيش بنجاح في المجتمع بين الآخرين الذين يملكون حقوقنا نفسها. والقصد من الحدود هو الحفاظ على الاحترام المتبادل. ففي الأسرة يستحق كل فرد أن يشعر بأنه محترم. وفي الشارع، يستحق كل سائق أن يشعر بالأمان، لذا يجب أن يحترم كل سائق القواعد الخاصة بالطريق وأن يتصرف حسبها. كل سائق يعرف منذ البداية أن لكسر القواعد عواقب خاصة. ولكن إذا اعتُقل سائق لمجرد أنه أوقف سيارته بشكل غير نظامي، يصبح ذلك عقاباً غير متوقع وظالماً.

الشيء ذاته يجب أن يصحّ في الأسرة.

يجب أن يعرف الأطفال عواقب السلوك مقدماً. حين تكون القواعد واضحة، يعرف الأطفال ماذا يُتَظَر منهم، وماذا يستطيعون هم بدورهم أن يتوقعوا.

هذا هو تعريف الانضباط الجيد. يجب أن تكون القواعد ذات مغزى منطقي للطفل من أجل أن يتقبلها. حين تكون القواعد مقبولة فإنها تحظى بالتأييد حتى في غياب ممثل السلطة.

إذا وقعت العقوبة اعتبارياً وقت حدوث السلوك السيئ، أو كانت غير مناسبة منطقياً لهذا السلوك فإن الطفل لا يتوقعها، مما يتركه فريسة لمشاعر الغضب والامتناع، وعادة لا يملك حق النقاش، وعليه أن يقبل بالظلم. مع مرور الوقت يتعلم أن هذا النظام السائد غير عادل ولكن في نهاية المطاف يتوقع قواعد تعسفية ويتعلم أثناء العملية أنه لا بد من أنه يستحق المعاملة التي لقيها. ويبلغ سن الرشد، ويبقى يخاف السلطة ولا يثق بها ويمرر مخاوفه إلى أولاده. فهو لا يعرف طريقاً آخر.

### ابحث عن الخوف الكامن تحت الغضب

سلوك الأطفال العدوانية وحتى العنيف هو عادة تعبير عن الغضب. نعتقد أننا إذا استطعنا إيقاف الغضب فإن السلوك يتلاشى، لذا فنحن نعاقب الغضب. ونادراً ما نعتزف أن الغضب هو سبيل دفاعي لحماية الذات ضد الخوف.

الخوف هو دائماً جذر الغضب والعنف. كي نبتز السلوك الناجم عن ذلك الخوف، فيجب أن نتوجه إلى الخوف نفسه.

نحن نزيد الخوف بالتهديدات، أصوات الغضب، والعقوبات. كيف يمكن للخوف المتزايد أن يحفز سلوكاً "طيباً"؟

إذا كان السلوك هو ناتج مجموعة المثيرات الداخلية والخارجية، فالسلوك السلبي هو استجابة للمثيرات التي تحدث الخوف. كل شخص يمر بخبرة الخوف بشكل مختلف. بالنسبة لبعض الأطفال قد يستدعي سلوكهم المتحدي وقت النوم الخوف من الذهاب إلى النوم وربما من المعاناة من كابوس. التغيير من نشاط إلى آخر أو من مكان إلى آخر قد يحفز الخوف في الطفل الذي يواجه صعوبة في الانتقال. الخوف الذي يستدعيه التفكير بالكلام مع الكبير أو الاشتراك مع أطفال آخرين قد يجمد الطفل الانطوائي. حتى السأم قد يكون غطاء للخوف من عدم تقديم عمل بالمستوى الكافي من الجودة أو ملبياً لتوقعات معينة.

### قوة الاختيار والعواقب

يجب أن يتعرف الأطفال على عواقب سلوكهم. ولكن حين نحل مشاكلهم عن طريق العقاب أحياناً، فإنهم لا يتعلمون العواقب الطبيعية لأخطائهم الخاصة بهم.

نحن مرتبطون جداً بأن نكون على حق في منح أولادنا الثقة في حل مشكلاتهم الخاصة بهم.

نحن نتذمر دون نهاية، وندخل في صراعات على السلطة لجعل الأطفال يرون الأمور حسب ما نريد، نجبرهم على لبس المعطف، نحضر لهم الوجبات الخاصة، لذا فهم لا يكتشفون عواقب الإحساس بالبرد أو الجوع. إننا لا نريد أن نتعامل مع انهيارات الغضب الشديد لذا نستسلم، فلا يتعلمون الرضا المتأخر، ولا نستطيع أن نراهم حزينين، تعساء، ولا غاضبين بالتأكيد، لذا فهم لا يتعلمون كيف يتعاملون مع انفعالاتهم.

وحين يسيئون التصرف، كل ما نفعله هو توزيع النتائج، وهي الكلمة السياسية الصحيحة للعقوبة، منها المنع عن الحاسوب أو التلفزيون، الحجز، الوضع في الوقت المستقطع. هذه ليست نتائج، إنها عقوبات. ولكننا نشعر براحة أكبر حين نسميها عواقب أو نتائج.

أبسط الوسائل لتطبيق العواقب هي بوضع خيار وتسليم المسؤولية عن هذا الخيار.

”هل تريدون أن تخفضوا أصواتكم، أم أن تلعبوا في الخارج؟“  
”هل تريد أن تلبس معطفك أم أن تأخذه معك؟“  
”هل تفضل أن تسلمني تلك الشاحنة أم علي أن آخذها؟“  
”هل تغلق زر التلفاز أم علي أن أغلقه؟“  
”بإمكانك إما أن تؤدي واجباتك أو أن تأخذ علامة سيئة؛ الأمر عائد لك.“

حين يكون لدى الأطفال فرصة صنع الخيارات، يشعرون بأنهم أقوياء. إذا رفضوا أن يصنعوا الخيار فاعرضي عليهم القيام بذلك بدلاً عنهم. قوة الخيار رقم واحد حين يُقدم بشكل حقيقي، هي أن الطفل الواثق نادراً ما سيرفض.

طفلة في الثالثة من عمرها كانت تتحب لأنها غير قادرة على لبس حذاءها. بدلاً من نقدها بعبارة: ”توقفي عن النحيب،“ قال والدها: ”هل تريد لبسه بنفسك، أم تريد أن أساعدك؟“ رجعت إلى الوراء في جلستها وتنفست الصعداء، ومدت قدميها لوالدها وكفّت عن البكاء. الطفلة نفسها أخرجت الثوب الذي أرادت أن تلبسه في الليلة الماضية. وكما

يقتضي السلوك المناسب لعمرها فغالباً ما كانت تغير رأياً، وحين أرادت ثوبها الأفضل، قالت لها أمها: ” ليس ثوب العيد، ولكن بإمكانك أن تختاري هذا الثوب أو ذلك.“ كان هناك أحياناً إحباط وبكاء ولكنها دائماً كانت تختار في النهاية.

كان أخوها الأكبر منها يتشاجران مع بعضهما لأن أحدهما أضع قطع النقود التي كانت مع باخرة القراصنة. بعد النقاش لتبين من الذي أضعها قالت أمهما: ” سأعطيكم خياراً. إما أن تسييا موضوع قطع النقود، وتفرحا حين تظهر، أو تذهبا كلاكما وتبحثا عنها الآن. ماذا تختاران؟ إذا لم يكن باستطاعتكما أن تختارا فسأفعل أنا ذلك.“ لقد اختارا البحث عن القطع النقدية، وتوقفا عن العراك، ووجداها بعد عدة دقائق.

### هناك دوماً خيار

حين كانت مولي ابنة خمس سنوات، احتاجت إلى نظارات. كان عليها أن تضع ”رقعة“ على عينيها، أن تأخذ قطرات في عينيها وأن تستمع إلى طبيب العيون وهو يناديها ”غاليتي.“ في أحد الأيام رفضت أن تذهب إلى الموعد. بشكل أو بآخر أخذتها إلى السيارة، ولكن حين وصلنا لم ترض أن تنزل من السيارة. وقالت لي: ”أنا لم أقرر بعد إن كنت سأدخل أم لا،“ حين وصلت يدي إلى يدها قلت لها، ”ليس لك الخيار في أن تدخل أو لا إلى العيادة، ولكن لك الخيار في مشاعرك حول الموضوع.“ أثار هذا الكلام اهتمامها. أمسكت بيدها وتابعت قائلة، ” بإمكانك فعلاً أن تغضبي لهذا، وأن لا تحبي طبيبك، وأن تكرهي نظاراتك. أو بإمكانك أن تقولي لنفسك إن عينيك جزء من جسمك، وأنت تعتين بجسمك بالنظارات التي

تساعد عينيك. عيناك هما ملك لك بقية حياتك وسوف تحتاجين إليهما وهما في أحسن حال يمكن أن تكونا عليه.

تابعنا المسير بهدوء ثم غامرتُ بسؤالها، ”هل قررتِ ماذا ستختارين؟“ قالت وهي تفكر بعمق، ”ليس بعد.“ وحين وصلنا عند الباب قالت، ”أظن أنني موافقة على هذا الأمر.“

وقفزت إلى كرسي المعاينة كالفارس. ولم تشكُ بعد ذلك أبداً مرةً أخرى من نظاراتها واعتنت بهما بشكل ممتاز لسنوات. لقد سلّمت الخيار مما ساعدها على الشعور بأنها مهمة وأنني أفهمها. وأخذت به بدلاً من أن تكون ضحية الظروف.

### ما البديل: التغيير إلى حل المشكلات

التواصل هو الطريقة الأنجع لمخاطبة الخوف والتوتر اللذين يستدعيان السلوك غير المناسب. لقد قدم لك الفصل الخامس أدوات التواصل الترابطي للتوجه إلى جذور السلوك. غالباً ما يكفي إيجاد مخرج للمشاعر كي يتلاشى السلوك غير المناسب. ولكن حين لا يكون ذلك كافياً، وحين نُضطر إلى توجيه الأطفال ليختاروا سلوكاً آخر، تكون المرحلة الأخيرة في التواصل الترابطي هي حل المشكلة. هذه هي النقطة التي نتحول فيها من الجمل البيانية إلى الأسئلة. هذا هو ما يحتفظ بالأطفال مسؤولين ويعلمهم التفكير المسؤول وصنع القرار.

العقاب سهل، ويغضب الأطفال. حل المشكلة صعب ولكنه يملك

منطقاً وعدلاً متضمنين في العملية.

حل المشكلة أمر يتم تعلمه، ويأخذ وقتاً ولكن أقل بكثير من المناقشة والصراع على السلطة الناجمين عن التهديدات والعقاب.

كانت كاميليا في الرابعة من عمرها، ولديها بالفعل حدة في الطبع جعلتها ترمي الأشياء من حولها. ذكرت لي أمها ميلاني قصة بسيطة. لقد غضبت كاميليا لأن أمها طلبت إليها أن ترتب ألعابها فأمسكت بحبة فراولة من البلاستيك ورمتها تحت الطاولة. طلبت إليها ميلاني بغضب أن ترفعها. ما فعلته كاميليا فقط هو أنها رمت بحبة الفراولة مرة أخرى على أمها. ميلاني تناولت حبة الفراولة ووضعتها في جيبها. ألقت كاميليا بنفسها على الأرض في ثورة من الغضب صائحة بأنها تكره أمها. ميلاني أخذتها بأقصى مما كانت تتمنى إلى غرفتها. استمر الصباح فعلاً لوقت ما. ولم تتعلم كاميليا شيئاً من هذه الحادثة.

الطفل العنيد، أي طفل في مثل تلك الحادثة، قد يستجيب بشكل أفضل للمنطق والتحدي. بعد الرمية الثانية، تتناول ميلاني الفراولة وتقول: ”أنت غاضبة جداً مني لأنني طلبت منك أن ترفعي ألعابك. عليك أن تختاري إما أن تضعي الفراولة في مكانها في الصندوق أو أنني أضعها في جيبتي. ماذا تختارين؟“ على كل حال قد يكون هناك نوبة غضب إذا كانت كاميليا متوترة إلى حد بعيد يصعب التعامل معه. بعد أن يخمد لهيب الغضب يصبح الوقت مناسباً لحل المشكلة. ”لقد كنت غاضبة مني، ورميت حبة الفراولة تلك لأنك كنت غاضبة. ماذا تظنين أن أفضل ما يمكننا فعله بالفراولة الآن وقد ذهب عنك الغضب؟“ على الأرجح سوف تضع كاميليا الفراولة في مكانها. بعد ذلك يمكن لميلاني أن تقدم عرضاً، ”هل ترغبين في أن أساعدك على ترتيب بقية ألعابك أم أنك ستفعلين ذلك بنفسك؟“

## اشغلي الطفل بالمشكلة

يتضمن حل المشكلة طرح الأسئلة التالية بشكل أو بآخر:

”كيف يمكنك جعل ذلك يحدث؟“

”كيف يمكننا إنجاز هذا العمل بما يناسبنا كلينا؟“

”ماذا تريد أن تفعل به؟“

بينما يقود تعريفنا التقليدي للانضباط معظم الأهل للتفكير في إطار

السيطرة، العقاب، والطاعة، يشجعنا حل المشكلة على التفكير ضمن

إطار التوجيه، التفكير والمفاوضات.

بدلاً من أن تكون القاضي والمدير الذي يملي على الطفل بمَ يفكر وماذا يعمل أو كيف يتكلم، يصبح أحد الوالدين، الأم أو الأب، الميسّر لولده والمرشد له في عملية تفكيره عن طريق طرح أسئلة عليه والأخذ بيده بلطف نحو تحمل المسؤولية وصنع القرار. إلا أن الناتج قد لا يكون متوافقاً مع توقعات الأهل.

حين تملين على الأطفال أعمالهم وكيف ينجزونها فإنهم يتعلمون القليل جداً. فتقولين: ”ما كان عليك أن تشعر هكذا، إنه أفضل صديق لديك. عليك أن تعبر له عن أسفك. لقد جرحت مشاعره، وهو يخبرك بأنه لا يحب ذلك.“ النية الطيبة موجودة لكن الطفل إما يتصرف كالبيغاء أو يجهل الاتجاه فلا يحمل مسؤولية مشكلته. وليس أسلوب الأهل في معالجة المشكلة هو أفضل أسلوب بالنسبة للطفل لمعالجتها، فالأطفال أكثر منا إبداعاً بكثير وهم يملكون لغتهم الخاصة. بدلاً من ذلك حاولي حلّ المشكلة. لاحظي كيف يتضاfer هذا مع التواصل الترابطي.

- الأم: ” تبدو منزعجاً جداً الآن. لا بد من أن شيئاً ما قد حدث اليوم.“
- الطفل: ” جلس سام على الغداء اليوم مع ” أعدائنا “ ، ولم يدعني أجلس معهم.“ (ربما كان جوابه ” لا شيء “ لو ظن بأنك سوف تخبرينه ماذا يفعل.)
- الأم: ” يبدو هذا تصرفاً وضعياً حين يصدر عن أفضل صديق لك “
- الطفل: ” لقد تصرف بفرور شديد. على أي حال ما الذي حصل له؟“
- الأم: ” هل لديك أي فكرة مهما كانت صغيرة عن السبب الذي أدى إلى هذا؟“
- الطفل: ” كلا. إنه حقير.“
- الأم: ” أحتاجان، ربما، إلى الابتعاد عن بعضكما البعض وقتاً قصيراً؟ (سؤال وليس تقرير اتجاه.)
- الطفل: ” لست أدري، ربما. لقد غضبت منه فعلاً اليوم في درس الرياضيات.“
- الأم: ” أوه، فعلاً. وماذا كان السبب؟“ (ليس نقداً ولكن حب معرفة حقيقي)
- الطفل: ” لقد سابق بالإجابة. إنه يظن نفسه فائق الذكاء ويجب أن يعرفنا جميعاً بذلك.“
- الأم: ” يبدو كأنك أخذت جانب الهجوم وقد أعلمته بذلك.“
- الطفل: ” نعم، وهو ينهزني الآن.“
- الأم: ” ماذا تفضل برأيك أن نفعل حيال ذلك؟“
- الطفل: ” لست أدري. لا أشعر بالرغبة بالحديث إليه.“
- الأم: ” ماذا سيحدث حسب ظنك إن لم تتكلم معه؟“

الطفل: ”على الأغلب قد يظن أنني أكرهه وسوف ينهرني أكثر.“

الأم: ”أتكرهه بالفعل؟“

الطفل: ”كلا، ولكنني فقط أغضب جداً حين يظن أنه في منتهى الذكاء، فأنا أذكي منه إلا أنني لا أعرض ذلك للآخرين.“

الأم: ”أعتقد أنك قد تترك الأمور تسيروا؟“

الطفل: ”لا أظن أن الأمر كبير جداً. كل ما في الموضوع هو أننا كلينا موافقان على أننا كنا لا نحب أولئك الأطفال الذين جلس معهم اليوم.“

الأم: ”هل تشعر بأنك قد تعرضت للخيانة؟“

الطفل: ”نعم.“

الأم: ”ماذا ترى أن تفعل حيال ذلك؟“

الطفل: ”أريد أن أخبره بأنه منافق.“

الأم: ”وكيف سيستجيب لذلك حسب ظنك؟“

الطفل: ”سوف ينعتني على الأغلب ببعض الأسماء الغبية.“

الأم: ”ما شعورك حيال نفاقه؟“

الطفل: ”أشعر بالغضب، وبأنني قد أهملت.“

الأم: ”ما رأيك لو أخبرته بذلك؟“

الطفل: ”أظن أنه على الأغلب سوف يعتذر. فأنا أعتقد أنه كان فعلاً غاضباً مني بسبب ما قلت.“

الأم: ”أعلم أنك ستقوم بما هو صحيح في الوقت الصحيح“

لقد قامت هذه الأم الماهرة بتوجيه ابنها عبر أفكاره نفسها مقدمة له المساعدة في الوصول إلى نتائجه الخاصة. كان ابنها قادراً على التفكير وعلى تسمية مشاعره لأن هذا النوع من العملية قد حدث على امتداد فترة. لقد وثق بأمه فهي لم تكن مرتبطة بالنتائج. كما وثقت أمه بأنه سيحل الموضوع بطريقته الخاصة.

يبدو هذا كأنه حلقة في برادي بانس. أطفال كثيرون يجدون صعوبة في الانشغال مثل هذه الفترة الطويلة، ولكن حين نعتاد على توجيه المحادثة بهذا الشكل، نجد الأطفال منفتحين لأنهم يثقون بحيادنا ويريدون الحل. حين نخبرهم بما نريد منهم أن يقوموا به (ما كنا سنقوم به لو كنا مكانهم)، فهم يتغيرون ويفقدون قدرتهم على حل المشكلة. ويصبح الجواب النمطي على السؤال "ماذا تريد أن تفعل؟" "لست أدري" مجرداً جداً من الحياة.

يستلزم هذا النمط من المحادثة فترة قصيرة لإتقانه. يجب أن يكون طفلك متأكداً من أنه ليس لديك دوافع بعيدة قد تظهر فجأة. مفتاح الحل هو بقاءك حيادية وعلمك أنها ليست مشكلتك لتحليلها. ليس من الضروري أن تملك الجواب. في الواقع ليست مهمتك أن تملك الجواب. الأمر أسهل بكثير مما تظنين.

### تحمل المسؤولية والمنطق

حين يسيء ولدك التصرف، يجب تحميله المسؤولية. وعلى عكس الفكرة الشعبية فإن العقاب لا يعلم تحمل المسؤولية، لكن حل المشكلة

يُحَقِّق ذلك. يُشغَل الطفل مرة أخرى بالحل، وسيتابع في ذلك حين يبدو الأمر عادلاً ومنطقياً.

جيف عمره ثماني سنوات، يضيع الوقت في الصباح. كانت مدرسته على بعد عدة أميال ولم يكن إيصاله للمدرسة خياراً تستطيع أمه ميتشيل تحمّله دوماً. في أحد الأيام صباحاً تأخّر عن حافلة المدرسة. وبدأ يلعب كرة السلة في الممر مفترضاً أن أمه ستأخذه. أمضت ميتشيل دقيقة من الوقت تستجمع أفكارها وهي تراقبه من النافذة. طلبت إليه التوقف عن لعب كرة السلة والدخول إلى المنزل. ثم قالت: ”علي حضور اجتماع في الساعة التاسعة والنصف أي بعد ساعة من الآن تقريباً. وعدم لحاقك بحافلة المدرسة وضعني في أزمة رهيبة، لذا فأنا بحاجة إلى مساعدتك لي، بإطعام لوسي (الكلب) وإخراج النفايات.“

بدأ جيف يحاول: ”موافق، ولكن ما رأيك أن أطعم لوسي وأنت تخرجين النفايات. هكذا يمكن توفير الوقت.“

ردت عليه ميتشيل: كلا، لأنني يجب علي تحضير طعام إفطاري وتناوله.“ هذا الكلام له مغزاه المنطقي، لذا أذعن جيف. بعد إنجاز هذه الأشياء كلها قالت ميتشيل: ”الآن أحضر قطع البسط من غرفة النوم وخذها إلى السيارة برفقة المجلد الذي على المنضدة، والأفلام في غرفة الجلوس التي يجب إعادتها.“

لقد قام جيف بما طُلب إليه القيام به ثم بدأ يلعب كرة السلة مرة أخرى.

نادت عليه ميتشيل قائلة: ”إني بحاجة لأن توقف لعب كرة السلة وتدخل إلى البيت.“ ففعل. ”خذ ورقة وقلماً وأعدّ لي قائمة.“ وأملت ميتشيل

قائمة بلوازمها من البقالية بينما كانت تجمع حاجاتها مع بعضها ثم طلبت إلى جيف أن يحمل لها طعام إفطارها الذي لم تتناوله إلى السيارة.

بعد أن أصبحا في السيارة سألت الأم بهدوء ولدها: "أترى يا جيف كم يؤثر الخيار الذي نتخذه على الآخرين؟" (لاحظي أنها استعملت كلمة "نتخذه" مستبعدة بذلك التأنيب).

"نعم."

"ماذا يمكنك أن تغير حتى لا يتكرر هذا مرة أخرى؟"

"يمكنني أن أستخدم ساعتني المنبه لأستيقظ أبكر ويكون لدي وقت أطول للارتياح في الصباح."

أومأت ميتشيل برأسها وسألته: "وما الذي سيدفعك للحاق بالحافلة في الوقت المحدد؟"

"إذا تغيبت عن الحافلة، فلن أتكلم مع الأطفال الآخرين، وفي الأيام التي تبدأ بالرياضة والفضون، لن يكون لدي وقت قبل الدروس إلا أن الحافلة توصلنا إلى هناك أبكر."

كان جيف متعاوناً مع أمه لأنه عرف مسؤوليته حيث تسبب لها بمشكلة، ولم يشعر بأنه متهم لذا لم يتصرف كمن يدافع عن نفسه. لقد بدت الأمور له عادلة ومنطقية. لا يزال هناك أيام يتسبب فيها بطؤه في الصباح بمشكلة، ولكن بدلاً من أن تحذف ميتشيل وقت الحاسوب، الأمر الذي تنتج عنه دوماً المعارك، تستخدم الآن المنطق.

## العواقب المنطقية

إن مناقشة إحساس الطفل الطبيعي للمنطق تعمل. يملك أطفال كثيرون حساً عالياً تجاه العدل ويكون رد فعلهم سيئاً على العقوبات لأنهم لا يرونها عادلة. وعلى سبيل المثال، كم من الأطفال يجب الاحتفاظ بهم وتثبيتهم في كرسي الوقت المستقطع أو إنهم لا يهدؤون. وأيا كانت الغاية من الوقت المستقطع فإنه بالتأكيد محبط. أخذ الوقت لاكتشاف ما الذي يستجيب له طفلك يوفر الوقت الكثير على المدى البعيد.

إذا كسر طفل شيئاً ما أو خرّبهُ، يجب أن يشتري من وفره أو مما يجنيه من عمل يقوم به شيئاً جديداً بدلاً عنه، أو أن ينخرط في إصلاحه. إذا ترك الطفل الدراجة تحت المطر فعليه أن يجففها، وأن يزيل الصدأ عنها بمواد عليه هو أن يشتريها، أو إنه لا يسمح له بركوب الدراجة لفترة. إذا رمى الطعام أو سّخ الأرض يعطى المكسرة والمجرفة ومواد التنظيف لينظف الأوساخ. إذا ترك أدوات والده خارج البيت بعد أن استعملها عليه أن يتوقف عن أي عمل يقوم به أياً كان هذا العمل وأن يضع الأدوات في مكانها. المنطق يؤدي دوره. ونادراً ما يستدعي الأمر جدلاً.

هناك مشاكل كثيرة لا يوجد جواب منطقي عليها. إذا كان السلوك نتيجة غضب حاد، فمن الأفضل تحميل الطفل المسؤولية بعد أن تبرد نار الانفعال. مثلاً، النداء على شخص باسم غير مناسب قد يتطلب من الطفل العودة وذكر ما يعنيه بالواقع.

إذا اختطفت اللعبة ورُميت، يجب استرجاعها وإعادة تسليمها. ولكن إذا كانت المشاعر محتدة فمن المحتمل أن تجابهنا المقاومة. لذا يتحقق التعاون بسهولة أكبر بعد أن يهدأ الانفعال.

أفضل عاقبة هي ما يتضمنه الخيار الآتي: إما أن تفعل ما أطلبه أو تتحمل العاقبة، التي توضع منذ البداية مع الطفل.

حين طلب جو من والديه جهاز آي بود، كان همه الأكبر أن يشغله في كل مكان، في البيت وفي السيارة وبالتالي ينبغي أن تتوقف المحادثة. لذا كان لدى الوالدين بعض الشروط.

”إذا كنا سنشتري هذا الجهاز، نرغب أن توافق على عدم تشغيله عندما تكون معنا في المطبخ أو في السيارة.“

سأل جو: ”وحين أكون ذاهباً إلى المطبخ لأحصل على شيء ما والمغادرة هل لي بتشغيله؟“ وافق الوالدان على أنه لا بأس في ذلك. وتمّ عقد اتفاقات أخرى حول أوقات النهار التي لا يجوز استخدام الجهاز فيها.

بعد ذلك قال والد جو: ”ما عاقبة مخالفة واحدة من هذه الاتفاقيات في رأيك؟“

”لن تكون هناك مخالفات، لا تقلق يا والدي!“ أجاب جو على نحو ارتجالي. ”ولكن فقط في حال حصل ذلك، أعتقد يجب أن تعرف ماذا سينتج عن ذلك.“

”لا أعلم. ستصادره آنذاك على ما أظن.“ اقترح جو.

”هذا الكلام له مغزاه المنطقي.“ قال الوالد. ”ما رأيك بإبعاده ليوم واحد لنرى إذا كان هذا دافعاً كافياً لتذكيرك؟“ وتم الاتفاق.

النتيجة التي يؤدي إليها التصرف والتي يُتفق عليها منذ البداية تغني عن الجدل أو عن الصراع على السلطة وبخاصة حين تكون مكتوبة. يبقى فقط من الضروري أن تذكر الاتفاقية أو أن تكون محددة. من

الواضح أن جيف سوف يُسلم الجهاز بكلّ أسف ولكن بشكل مفهوم إذا طُلب منه ذلك. في الواقع إنه لأمر منطقي.

لكي تكون النتائج ناجعة لا بد من أن تنفّذ. هناك أهالي كثيرون يتخلّون عن التنفيذ أو يتعاملون مع الجدل كيلا ينزعج طفلهم. ”حسناً هذه المرة فقط.“

وهكذا يتعلم الأطفال أن عاقبة العمل المتفق عليها ليست واقعية ولا يولونها أي أهمية. وتتفجر صراعات السلطة ويُلام الأطفال بسبب لا مبالاتهم.

يبدأ وضع الحدود الفعّالة برسم الحدود لنا.

تذكيري تعريف الانضباط: ”القدرة على التصرف بأسلوب منضبط وهادئ حتى في الموقف الصعب والمرهق.“ وهذا يمثل مسؤولية أحد الوالدين. فليس من مسؤولية الطفل أن يكون هو الراشد أولاً.

## التفاوض

الأطفال هم سادة النقاش والتفاوض. هذه مهارة عظيمة علينا تعزيزها.

الأطفال الذين يُسمح لهم بمناقشة حالتهم في البيت والتفاوض بشأن القرارات يفكرون بشكل أكثر إبداعاً ويحققون غالباً إنجازات أفضل في المدرسة.

من ناحية ثانية قد يصبح التفاوض منهكاً ولا نهاية له إن لم تعرّف أين تضعين له نهاية. فطفلك لن يتوقف أولاً. لذلك نقول نعم للتفاوض والنقاش. ولكن حين تصلين إلى قرارك النهائي يجب أن يكون واضحاً أن التفاوض

والجدال قد انتهى. قد يغضب الطفل من القرار، وهذا حق له، وحقك أن ينفذ القرار. حين تتخربطين في جدل لا نهاية له ستفقدن سلطتك. يجب أن تكوني أول من ينسحب. عليك أن تعني ما تقولينه، وأن تقولي ما تعنيه. بشرط أن تتأكدي من أن ما تتفوهين به عادل ومحترم.

### كيف يكون التفاوض فعالاً

- اعترفي أن ما يجادل طفلك حوله مهم جداً له.
- اسألي كي تسمعي القصة من جانبه، كي تسمعي وجهة نظره. وخذي الأمر بشكل جدي.
- اعرضي ما المهم بالنسبة إليك، ما الأمور التي تهلك، ووجهة نظرك في القصة.
- اسألي: "كيف يمكننا أن نجز كلانا هذا العمل أو كيف يمكنك أن تحقق ذلك؟"
- كوني منفتحة الذهن وراغبة في المساومة، ولكن كوني واضحة حين تصلين إلى الجواب النهائي.

حين يبني ولدك حجة جيدة مزودة بمعلومات تدعم ادعاءه، وحين تعطينه أذناً صاغية وتسمحين له بكسب الجولة فإنه يبني ثقة بنفسه. البرهان الجيد يعني تفكيراً مبدعاً يأخذ بحل المشكلة، وهذه مهارات ممتازة للحياة فيما بعد وتحتاج إلى رعاية. حين يعرف شخص ما آخر دوماً أحسن ولا يأخذ وقته للاستماع، فإنه يشعر بالهزيمة. أتيحي لطفلك أن يريح حين تكون حجته جيدة بدلاً من أن ترددي بجواب تلقائي. ولكنك إن كنت تعلمين بأنك لن تغيري موقفك، دعي طفلك يعرف ذلك وتوقفوا عن الانشغال بالأمر.

## العقود

حين تكون هناك حاجة للعقود ، فإن المفاوضات تدخل مرحلة أخرى. فالعقود تكتب عادة حين يريد الوالدان تغيير سلوك ما كمشاهدة التلفاز أو وقت الحاسوب ولكنها قد تستعمل في مواقف مختلفة. ولدا كريستي تريפור ذو التسع سنين وويليام ذو الست سنين كانا يحبان كتابة العقود. وفي هذا الإطار شغل أحد العقود الأسرة كلها وذلك لاختيار الكلمات المناسبة التي يوقف بها الواحد منهما الآخر حين يشتد به الغضب. اختار تريפור كلمة ”ريخ“ التي يمكن لأي شخص أن يستخدمها معه؛ بينما كانت كلمة ويليام ”نار“ ، وكانت الكلمة التي اختارها الصبيان ليقولاهما حين يحتد غضب أمهما هي ”بودينغ“ .

في أحد الأيام وكان الوقت بعد الظهر سمعت كريستي صوت تريפור يصرخ غاضباً أعلى الدرج: ”ابتعد عن أشياءي وإلا قتلتك!“ هرعت كريستي لترى ما الأمر. كان ويليام قد تراجع إلى الوراء بعيداً وهو يرتعد. سألته كريستي: ”ويليام ماذا كانت الكلمة؟“ تذكر ويليام وانتصب واقفاً وقال: ”ريخ، ريخ، ريخ!“ لم يستطع تريפור مغالبة ابتسامه ارتسمت على وجهه. وكان ذلك كافياً لتتطفئ جذوة الغضب قليلاً. هنا قالت الأم: ”ويليام ما الذي تريد أن تقوله لأخيك؟“

اقترب ويليام أكثر وقال: ”تريפור ، إنك تصيبني بالذعر حين تصيح علي كما فعلت.“

وفيما يلي بعض العقود التي كتبها تريפור بعد أن تحدث حولها مع أمه وأخيه.

### ■ عقد الرمي

”نحن أسرة دينبي لن نلقي الأشياء، باستثناء: قرص فريسبي البلاستيكي، الكرات وألعاب الكلب. العواقب التي تنتظر الشخص الذي يرمي الأشياء ستكون أنه يتوجب عليه ترتيب الفوضى وأن يكون لطيفاً مع الشخص الذي ألقيت عليه الأشياء، وإذا كُسر شيء ما سوف يدفعون تكاليف إصلاحه.“

### ■ عقد الإخوة

”نحن الإخوة نتعاهد على أن نكون ودودين، يرغب تريفور بألا يلمس ويليام هذه الأشياء المعينة: بندقيتي والسهام، وألا يدخل غرفتي دون إذن، صحيفتي وأفلامي الجديدة. إذا استأذن ويليام فإن تريفور سيوافق على مشاركته بهذه الأشياء. يرغب ويليام من تريفور: أن يشاركه أوقات اللعب، ألا يقتحم غرفة ويليام لأخذ سنادات الفيلم، وألا يغير قناة التلفاز دون سؤال وألا يقول أنه يكره ويليام.“

### ■ القبو أو قواعد مدينة الأطفال

١. لا أحد يدخله دون إذن (من الأطفال).
٢. لا طعام دون إذن (من الراشدين).
٣. لا يسمح للأطفال باستخدام التجهيزات الرياضية إلا إذا كان عمر الطفل فوق خمس سنين.
٤. لا للسرقة.

٥. لا للكم أو الرفس.

٦. لا يتواجد الكبار دون إذن الأطفال إلا في حالة الطوارئ.

شكراً. يحذّر المخالف مرتين. إذا لم يُجدّ التحذيران يُرسل المخالف إلى سجن مدينة الأطفال.

### ■ عقد التلفاز

سنحاول نحن أطفال أسرة دينبي أن نتذكر بالأمتداد حول البرامج التي نشاهدها. إذا لم نتفق حول برنامج ما يذهب تريفور إلى الغرفة الأخرى لمشاهدة برنامجه. نوافق على مشاهدة التلفاز ساعة واحدة فقط في اليوم إلا إذا وافق والدانا على فيلم خاص. ليس من الضروري أن يشاهد الأطفال جميعهم التلفاز في الساعة نفسها، ولكن إذا اختاروا ذلك فلن يحصلوا على ساعة أخرى. لا يسمح لأحد بأن يدخل ويغير القناة التي يشاهدها شخص آخر دون أن يسأل أولاً. يمكن لويليام أن يشاهد أي شيء على البرنامج العام، نيك جونيور، أو أي برنامج آخر موافق عليه مسبقاً. يمكن لتريفور أن يشاهد نيك، بوميرانغ<sup>(١)</sup> وكوكب الحيوانات أو قنوات الاكتشاف. بالتأكيد لن تُشاهد برامج روجراتس، سبونجبوب، وفيرلي أود بارينتس<sup>(٢)</sup>، وشبكة أفلام الرسوم الكاريكاتورية. وفيما يلي عقد كُتب نوعاً ما بشكل نظامي أكثر من العقود السابقة أعدته إحدى الأمهات لابنها البالغ من العمر سبع سنين.

(١) Boomerang

(٢) Rugrats، Spongebob، Fairly Oddparents

## ■ عقد الحاسوب

١. لا حاسوب في الصباح قبل المدرسة أو قبل الإفطار.
  ٢. ساعات الحاسوب هي بين الساعة ٥:٠٠ و ٦:٠٠ و ٧:٣٠ و ٨:٣٠ مساءً. يوافق سيمون على إنجاز واجباته المدرسية بعد العودة من المدرسة قبل الجلوس إلى الحاسوب.
  ٣. يوافق سيمون على ترك الحاسوب لما يحين موعد وجبة الطعام.
  ٤. يُغلق الحاسوب في الساعة ٨:٣٠ مساءً كل ليلة. تعطي الأم تحذيراً أول مدته ثلاثون دقيقة وتحذيراً ثانياً مدته خمس عشرة دقيقة.
  ٥. إذا أخفق سيمون في الموازنة بين حاجاته الشخصية ومدة جلوسه إلى الحاسوب تكون النتيجة فقدان الحاسوب مدة يوم واحد.
  ٦. إذا لم يتبع سيمون هذه القواعد تكون النتيجة فقدان الحاسوب مدة يومين.
- نحن جميعاً نوافق على هذا العقد وعلى اتباع القواعد الواردة أعلاه.

(تواقيع الأب، الأم، وسيمون)

تتيح العقود للأطفال أن يكون لهم كلمة، أن يتفاوضوا حول القواعد والنتائج، وأن يسمعوا وجهات نظر أخرى. إنها تعزز احترام حقوق الآخرين وحاجاتهم. ولكن الأهم من هذا وذاك هو أنها تعطي تفويضاً لكاتبتي العقد. قد تكون العقود بسيطة وقصيرة ولكن حين ن فكر بها بشكل جيد ويتشارك بكتابتها الجميع ولا تملئها الأم إملاءً تكون فعالة جداً.

## تعزيز الأطفال باللعب غير الموجه

طوال النهار نقرأ على مسامع الأطفال ما عليهم أن يقوموا به وكيف عليهم أن يؤديه. وبذلك يُمنحون مساحة صغيرة جداً ليحملوا مسؤولية أنفسهم. لو كان بمقدورنا أن ننظر من الأعلى إلى خشبة مسرح الحياة لرأينا كائنات صغيرة هنا وهناك يحركها جبابرة عماليق. وفي لعبة الحياة هذه نتوقع نحن الكبار أننا من خلال الحركة نعلم صفارنا الحركات السليمة بحيث يؤديونها حين يصبحون كباراً. لكن أولادنا هم لاعبون مختلفون، في وقتٍ مختلف، ويحتاجون أن يتعلموا كيف يلعبون أدوارهم.

هل تذكرون منطقة لعب البيسبول، حين كان يجتمع أطفال الجيران في أي وقت يستطيعون، في قطعة الأرض الفارغة، أو في الشارع أو في الملعب، ليختاروا الفرق ويلعبوا الكرة؟ دون مدربين، دون أهل، دون إشراف. تزودهم قواعد اللعبة الأساسية بنية يقرر الأطفال داخلها قواعد للعب معاً، ونتائج عدم اتباع هذه القواعد. الآن يضع الكبار القواعد، الفرق، البرامج، الضغط، والنتائج. ولا يتوقف الأمر مع البيسبول. كم من الوقت يقضي أولادك في اللعب دون توجيه أو إشراف؟

يفذي اللعب الخيال، الإبداع، مجموعة دارات الدماغ وحتى المسؤولية. حين تشرفين على الأطفال بشكل مستمر وتوجهينهم يفقدون القدرة على أن يكونوا تلقائيين، وقادرين على الإبداع، وعلى التطور واحترام قواعد اللعب وقواعد الحياة. محاولاتنا حماية أطفالنا من الأذى والإشراف على حياتهم وجدولتها مما يضمن لنا سيطرة أكبر، تهيئهم بشكل غير مقصود للإخفاق.

حين نملي القواعد على أطفالنا ونحل مشكلاتهم ونتردد في كل شيء يفعلونه نسرق فرصهم في التعلم عن طريق التجربة والخطأ. طبعاً التدخل في أغلب الأحوال ضروري، لكن حل المشكلة يتطلب منهم التفكير وحمل المسؤولية. في الوقت الذي نكيح فيه التزامنا بإخبارهم ماذا يفعلون نخاطر بقيامهم بأخطاء، بالسقوط، وربما حتى الإخفاق. ولكن إذا فهمنا أن الوقوع هو جزء من اللعبة، فسوف نراهم أيضاً يكسبون القوة للعودة ثانية بفهم أفضل لكيفية سير اللعبة. كتب أحد الآباء في نهاية إحدى ورشات العمل التي أقمته عن ابنته: ”ليس علي أن أمنع سقوطها. أنا أحتاج فقط لأن أحذرهما من الوقوع وأن أكون موجوداً إذا ما وقعت.“

### خطوات الوالدين في حل المشكلة:

١. خذي المشاكل كلها بشكل جدي.
٢. اسمعي وجهة نظر الطفل في القصة.
٣. استمعي، أيدي المشاعر، واعتري في بأهمية الموقف.
  - ” يبدو هذا فعلاً مهماً بالنسبة لك.“
٤. يسّري تفكير الطفل.
  - ” ما الطريقة في جعله يفعل ما تريد حسب رأيك؟“
  - ” ما مدى الوقت الذي تجده معقولاً لتقصيه مع ألعاب الفيديو؟“
  - ” ما شعور طفلك حسب رأيك حين تقولين له: ” أفعل هذا الأمر على هذه الشاكلة!“
  - ” لمَ تظن أنه لا يريد إعطائك هذا؟“

٥. وضح اهتماماتك. اجعلها ملكاً لك.
- "هذا هو ما أهتم به."
  - "أعلم أنك لا تكترث بهذا الأمر ولكنني أهتم به."
  - "هذا ما أفكر فيه... هل يمكن لنا الوصول إلى اتفاق؟"
٦. اسألني طفلك ما احتياجاته. فتصريفها يكفي في بعض الأحيان.
- "كيف تريد أن تظهر هذا؟"
  - "ماذا يمكنك فعله حيال ذلك حسب ظنك؟"
  - "ماذا تحتاج مني؟"
٧. اسألني طفلك إن كان يرغب برأيك، مساعدتك أو نصيحتك.
٨. اطلبني ما تحتاجين إليه. لا تأنيب.
- "يجب أن أكون مطمئنة على سلامتك."
  - "أحتاج إلى مساعدتك لمدة ساعة تقريباً"
٩. أتيجي للطفل التفكير بالأمر من كل الجوانب. الإرشاد بالأسئلة بدلاً من توجيه الأوامر.
١٠. أعدّي قوائم بالأفكار واشطبي أي فكرة لا يمكن الاتفاق عليها.
١١. اصنعي اتفاقاً.
- "كيف يمكننا إنجاز هذا العمل لمصلحتنا كلياً؟"

قد تأخذ كل خطوة من هذه الخطوات فترة من الزمن وتتطلب نقاشاً. قد لا يكون طفلك سعيداً بالنتائج. حسناً، الخطوة المهمة هي أن تصلا إلى اتفاق. إن لم تتمكننا من ذلك أجلي المناقشة وعودي إليها لاحقاً.

## الأفكار الرئيسية في الفصل السابع:

- الأهل الذين يستخدمون العقاب من أجل السيطرة يخافون من فقدان هذه السيطرة.
- يتسبب العقاب في شعور الأطفال بالضعف ويؤدي غالباً إلى سلوك نام، حاقد، وناقم.
- يتطلب الانضباط الجيد قواعد مؤسّسةً بشكل متبادل.
- يكمن الخوف تحت الغضب. والعقوبات تزيد من الخوف مستدعية مزيداً من الغضب.
- ينبغي أن تكون النتائج أو العواقب طبيعية أو منطقية، مفهومة ومقبولة وأن تكون معروفة من البداية.
- ينبغي أن توضع النتيجة كخيار. ”إما هذه أو تلك. وأنت تختارين.“
- حل المشكلة هو المرحلة الأخيرة في التواصل الترابطي ويغير من العبارات التقريرية إلى الأسئلة.
- يصبح أحد الوالدين مع حل المشكلة مرشداً لعملية تفكير الطفل وميسراً لها بطرح الأسئلة المهمة.
- التفاوض مهارة مهمة، ولكن على ألا نخرط فيه إلى ما لا نهاية.
- إتاحة الفوز للطفل يبني الثقة.
- يجب كتابة العقود بشكل مشترك بحيث يقول الأطفال كلمتهم ويفاضون بخصوص القواعد والنتائج وبحيث تُحترم وجهات النظر الأخرى.
- إشراف الراشد المستمر يجرد الأطفال من مهارات صنع القرار.

## التطبيق

- أمسكي نفسك عن إخبار ولدك بما يجب أن يفعله أو أن يقوله. توقفي، تراجعى خطوة إلى الوراء، وتذكري ترك طفلك يفكر عن نفسه. اطرحي عليه أسئلة لمساعدته على صنع القرار. تذكري أن تيسري عملية تفكيره وأن ترشديه خلالها.
- راقبي لعب الأطفال غير الموجه. انظري ماذا سيمكنك تعلمه حول قدرتهم الطبيعية.
- مارسى حل المشكلة مراراً وتكراراً.

### المبدأ الثامن

#### الحدود الجيدة تعني التوازن الجيد

”أنتم لستم مسؤولين عن سعادة طفلكم“ عبارة شائعة يسمعي الأهالي أردادها غالباً في الحلقة الدراسية. في البداية ينظرون إلي كما لو أنني فقدت عقلي. وحين أتابع: ”ولستم مسؤولين أيضاً عن مشاعر طفلكم ولا حتى عن سلوكه.“ الآن، يحسبون أنني في الواقع معتوهة. ”ولكنكم مسؤولون مائة بالمائة عن كل شيء تقولونه أو تفعلونه.“ هنا يبرز نور الفجر.

”ولكن كيف لا أكون مسؤولاً عن ولدي، وهو ما تعنيه الأبوة تماماً؟“ ويبدأ النقاش. طبعاً، نحن مسؤولون عن رعاية أولادنا، عن تنشئتهم وتجهيزهم وتربيتهم ليكونوا مواطنين صالحين. لكن حمل مسؤولية مشاعرهم يعني أن تعاستهم، غضبهم، غيرتهم وحزنهم هي أخطاؤنا، ولذا فمهمتنا هي إصلاح هذه الأحوال. في الوقت الذي يبدو فيه جعلهم يشعرون بالسعادة مهمة مستحيلة، رغم ذلك تتطرف معظم الأمهات اللواتي أعرفهن في سبيل تأمين هذه السعادة، ويضحين غالباً بسعادتهن الذاتية نفسها.

الحدود الجيدة هي الأساس في التطبيق الناجح للمبادئ السبعة كلها التي عرفناها في الفصول السابقة. وهي ضرورية بين الأهل والطفل كي يتعلم الأطفال المسؤولية، ويتحملوا مسؤولية تصرفاتهم، ويحلوا مشاكلهم الخاصة، ويقترفوا الأخطاء ويتعلموا من تلك الأخطاء، ولكي يمتلكوا قيماً قوية جوهرية. علينا أن نكون قادرين على أن نترك أطفالنا ليسيروا طريقهم، وأن نكف عن إصلاح أمورهم ومساعدتهم وأخذ المسؤولية عنهم في كل ما يفعلونه أو يقولونه.

”أنا أكره بريان. إنه غبي حقير ولا أريد أن أراه أبداً مرة أخرى.“ هذا ما قاله ويل ابن السنوات الست من العمر وجار بريان.

”نحن لا نتكلم هكذا عن أصدقائنا. أنت بالتأكيد لا تعني ذلك.“

الفلسفة الكامنة في عبارة إذا لم يكن كلامك خيراً فلتصمت، تميل بحسن نية إلى منع اللؤم من التسرب إلى قلب ويل. المشكلة هي أن أم ويل تنكر مشاعره وتبعث له برسالة عبر الفجوة التي بينهما تقول: ”أنت سيئ لامتلاكك مثل هذه الأفكار“. يعلمنا التواصل الترابطي الذي تم وصفه في الفصل الخامس أن نعتزف أولاً بمشاعر ويل ثم نؤكد لها؛ كأن نقول مثلاً: ”ما الخبر، يبدو أنك فعلاً غاضب من بريان.“ مستخدمة لغة تعبر عن قبول أكبر ومن ثم باحثة عن الجذر، ”يبدو من كلامك أن بريان قد أثار فيك مشاعر الغضب الشديد.“ الاستجابة الأولى المتمثلة في إعلامه أنه لا يمكنه الكلام هكذا، تغلق باب التواصل، والاستجابة الثانية تفتحه. حين تغلق الباب فإن احتمال التعليم بعيد جداً. لكن الثانية غير ممكنة أيضاً إذا كانت هذه الأم تشعر بأنها مسؤولة عن مشاعر ابنها وتخاف أن يغدو إنساناً يملؤه الكره، وبتعبير آخر إذا كانت تملك حداً هزلياً.

لا نستطيع السيطرة على مشاعر أطفالنا. وإذا فعلنا ذلك فإننا نصل بسرعة إلى صراع على السلطة يخسر فيه الطرفان. إنه وضع مرهق، فمهما تأملنا أن يكون أولادنا سعداء فإننا لا نستطيع أن نصنع السعادة لهم. ولكن بإمكاننا أن نراقب أنفسنا وما نفعله لأولادنا بتزويدهم بالفرص، وعرض السلوك والعلاقات المناسبة وقبولهم ومحبتهم. نحن نحمل مسؤولية القيام بهذه الأمور كاملة. سعادة أطفالنا أو إحساسهم بالتوازن والنجاح هو ثمرة هذا كله.

”كان أولادي يصعدون نحو مستقبلهم بسفن هشة، وأنا كنت أرتجف. لقد أردت أن أبعد العقبات عن طريقهم، وأردت أن أغير طفولتهم. كان عليّ التصرف بشكل سليم الوقت كله. أردت أن يستمعوا إلي وأن يتعلموا من أخطائي، وأن يجنبوا أنفسهم كثيراً من الإخفاق. حسناً، الآن بت أعلم أن بإمكانني السيطرة على لساني، مزاجي، شهواتي، ولكن هذا هو كل شيء... فأنا لا يمكنني أن أجعل الأشياء الجيدة تحدث، ولا أستطيع الحفاظ على أي شخص سالماً... يالها من إعانة.“<sup>(١)</sup>

### تعريف الحدود

الحد هو ترس واقٍ غير مرئي يفصل بين شخصين. وكل منا يعرف الشعور المزعج جداً الذي يتأبنا إذا اقترب شخص ما قريباً جداً منا. يحفظ الفصل الذي يوفره لنا الحد كلاً منا على أحد جانبي خط وهمي ليس جسدياً فقط بل عاطفياً أيضاً. حين أمتلك حداً جيداً بيني وبين ولدي

(١) Thomas· Abigail: A three Dog Life

أعرف الأشياء التي هي مسؤوليتي فلا أطلب من طفلي أن يكون مسؤولاً عنها بدلاً مني، كما أعرف الأشياء التي هي مسؤولية ولدي فلا أحمل هذه المسؤولية عنه.

ليس الحد جداراً يُبقي ولدي خارجاً أو يمنعي من المشاركة العاطفية مع طفلي. بل هو أشبه ما يكون بستارة نفوذة شفافة تندفع مع النسيم، فهو لا يوجد أبداً خطأً قاسياً وراسخاً.

مع وجود الحد أستطيع أن أساعد طفلي أكثر بكثير حين تصادفه مشكلة، لأنني لن أحمل مسؤوليتها. وسيتعاون ولدي جداً مع مشاكلي حين لا يتلقى لوماً بسببها وحين يشعر بأنه غير مسؤول عنها.

ليس من السهل دوماً القول أين يقع خط الحدود. إذا عبّرت طفلي عن غضبها تجاهي بقولها: "أنت غبية" أو "أنت لئيمة جداً"، فمن الصعب رؤية هذا كمشكلة خاصة بطفلي. إذا صرخت عليها بأنها لا يمكنها أن تكلمني هكذا وأرسلتها إلى غرفتها، فإنني أحاول بذلك ترسيخ مشكلتها. علي أن أوقف سلوكها، لذا أنشغل بأساليب السيطرة، ولكنني بذلك أغذي فقط غضبها تجاهي. أما إذا تمكنت من البقاء منفصلة ومن اعتبار أن لديها مشكلة، فأنا أتيح لها العمل على مشكلتها من الجانب الخاص بها من الحد. حين لا تتلقى مزيداً من الوقود مني لإضافته على شعلة الغضب، حين لا آخذ الأمر بشكل شخصي (وهو أمر ليس بالسهل)، يمكنها أن تتعامل مع المشكلة، قد تندفع بعنف وقد تضرب الباب بطريقها. حين تهدأ الانفعالات يمكنني أن أخبرها بمشكلتي: "أنا لا أحب أن يناديني أحد بالغبية." إذا كنت لا أشعر بالمسؤولية عن سعادتها، فبمقدوري تحميلها المسؤولية بالطلب إليها أن تقول ما تقصده بطريقة لا تزعجني.

حين تعترف الأم بالحد وتلتزم به ، وتخفف من سيطرتها ينزاح عبء  
ثقيل عن كاهلها وتصبح الأمومة أسهل وأكثر مدعاة للرضا . فمن الممكن  
أن أساعد شخصاً في حل مشكلة ما دمتُ غير مسؤولة عن إصلاحها ،  
ولكنني حين أتولى مسؤوليتها تصبح مرتبطة بي ويصبح لزاماً عليّ أن  
أمتلك إجابة أكثر من الشخص صاحب المشكلة ، حتى إنني قد ألوم  
الشخص صاحب المشكلة إذا سمحت أن تصبح مشكلتي. ” كيف تجرؤ  
على تسميتها بالغبية؟“

حين أتبنى مشكلتك وأشعر أن من واجبي إيجاد حلٍ لها فإنه لا يتاح لي  
تفهم مشاعرك لأنني عالقة بالتعاطف معك وبمشاركتك مشاعرك ، الأمر  
الذي لا يقدم لك أي مساعدة. قد يخبرك تعاطفي بأنني آسفة من أجلك ،  
ومن ثم أغرق معك في الحزن والأسى. وبذلك قد أزيد في مشكلتك!

### الفرق بين تفهم المشاعر ومشاركة المشاعر

تخيلي حفرة ضخمة في الأرض وفي قعرها رجل عالق غير قادر على  
النجاة هو الرجل ( أ ). كان الرجل ( ب ) ماراً بالقرب منه حين  
سمع الرجل ( أ ) يستغيث من الحفرة طالباً المساعدة. شارك الرجل  
( ب ) الرجل ( أ ) مشاعره وقفز في الحفرة إلى الرجل ( أ ). الآن  
أصبح الرجلان عالقين في الحفرة. يمر الآن الرجل ( ج ) بالقرب منهما  
ويسمع الرجلين يستغيثان من الحفرة طالبين المساعدة. كان الرجل  
( ج ) قادراً على تفهم مشاعرهما وكان واعياً لما يجب عمله قال:  
” سأعود فوراً . عاد الرجل ( ج ) ومعه سلم ، أنزل الرجل ( ج ) السلم  
في الحفرة من أجل الرجلين ( أ ) و ( ب ).

كانت أمي إنسانة قلقة من الدرجة الأولى. كلما كانت لدي مشكلة ، كانت تقلق بسببها. وبالتالي كان علي أن أتعامل مع المشكلة ومع قلقها. وبما أنني لم أكن راغبة بمشكلة القلق فقد أخفيت عنها الكثير من مشاكلتي. شخصياً لا أرغب أن يخفي أولادي عني مشاكلهم خوفاً من أن أصبح أنا أيضاً مشكلة لهم.

### مشكلة من هي؟

لقد بدأنا مناقشة هذه القضية في الفصل الخامس. فلنوضحها الآن أكثر. كل من يشكل الموقف مبدئياً قضية بالنسبة له ، أو يثير انزعاجه فهو صاحب المشكلة. فالغرفة غير المرتبة هي مشكلة لأحد الوالدين. غضب الطفل من صديقه هو مشكلة الطفل. وغالباً ما يكون الخط بينهما غير واضح بشكل جلي. إذا انفجر ولدي في موجة غضب في المتجر فإن طفلي لديه مشكلة. ولكن حين يزعجني ويسبب لي الإحراج ، فإنني أجعل من ذلك مشكلتي. آنذاك أنزعج من المشكلة ولا يمكنني مساعدة ولدي بشكل فعال في مشكلته. ومع ذلك فإنني أملك الحق في منع ولدي من تسميتي بالغبية ، ولا بد لي من أن أنهى نوبة غضبه. إنما الكيفية التي أعالج بها كل قضية ، أمر يتعلق بوعيي لمشكلة من هي.

إذا لم يغسل ولدي الأطباق فإنها مشكلتي بما أنني أنا التي شعرت بالضيق ، ولكنني أجعلها مشكلته حين أصبح عليه لأنه طائش وكسلان. إذا كان أولادي مخلصين بالنظام على مائدة العشاء فإنها مشكلتي لأنهم لا يراعون آداب المائدة ، ولكنني أجعلها مشكلتهم حين ألومهم لقلّة أدبهم. علي أن أعتبر ولدي مسؤولاً لتسيانته الأطباق ، وأن أعطي درساً حول آداب

المائدة، ولكن كيفية تعاملي مع الأمر، سواء أحملت مسؤولية مشكلتي أم طلبت من ولدي أن يحل مشكلتي، تحدد حجم التعاون الذي سألتقاه والدرس الذي سأعلمه. يملك الأطفال راداراً حساساً جداً ويحسون قبل أن نتصرف حين نطلب إليهم حمل مسؤولية شيء ما هو مشكلتنا، يبدو هذا لهم غير عادل ولا منطقي، لذا فهم سيقاومون بما فيه الكفاية ويتخلون عن تعلم أنهم مسؤولون عنا.

إن لم تقم ابنتي بواجباتها المدرسية فهذه مشكلتها، ولكني آخذ هذه المشكلة على عاتقي حين أتذمر وأصرخ وأحوم حولها إلى أن تتجزها بشكل صحيح، فتتعلم أنذاك أن لا حاجة بها لأن تحمل مسؤوليتها لأنها تعرف بأني سأفعل ذلك. حين يتشاجر أولادي مع بعضهم فهذه مشكلتهم ولكنها تصبح مشكلتي بمجرد أن أفكر بأن علي حلها.

حين تكون المشكلة مشكلة أحد الوالدين فإنه يقوم بمايلي:	حين تكون المشكلة مشكلة الطفل يقوم أحد الوالدين بمايلي:
١. يبدأ التواصل مستهلاً بكلمة "أنا" ودون لوم.	١. يستمع حين يبدأ الطفل بالتواصل حتى وإن كان هذا التواصل سلوكاً فقط.
٢. يعترف بملكية المشكلة.	٢. يحترم المشاعر ويؤيدها.
٣. يطلب المساعدة في حل المشكلة.	٣. يتصرف مثل لوح توجيه الصوت ويعيد ما يسمعه دون إصدار حكم أو نصيحة.

<p>٤ . يحتفظ بتوقعات مناسبة ويحفز التعاون.</p>	<p>٤ . يحل المشكلة مع الطفل.</p>
<p>٥ . يفاوض ويعقد الاتفاقيات. ٦ . أو يجعل المشكلة ملكاً له ولا يفعل شيئاً لإدراكه أن الطفل غير مسؤول.</p>	<p>٥ . يقدم المساعدة أو المقترحات ولكن لا يصلح المشكلة أو ينقذ الطفل من مشاعر الألم أو خيبة الأمل.</p>

عندما نجعل الأطفال يشعرون بالمسؤولية تجاه مشاكل أهلهم (”كيف تجرؤ على التحدث معي بهذه الطريقة؟ لقد أغضبتني جداً!“)، فإنهم يتعلمون إنشاء دفاع ليحرفوا عنهم المسؤولية واللوم. وكنيجة لذلك فإن الكثيرين غالباً ما يلومون على مشاكلهم الخاصة بهم ومسؤولياتهم كل شخص أو كل شيء آخر باستثناء أنفسهم. أو أنهم يتبنون التائب الذي يوجهه أهلهم لهم ويشعرون بمسؤوليتهم عن كل شخص.

كانت لي تشعر بالمسؤولية تجاه الجميع، وتعلمت منذ عمر مبكر أن تكون الشخص المصلح وحاولت أن تجعل والديها سعداء لكي تستطيع أن تسترخي. ولكن وضع الحدود كان صعباً مع ابنتها ساشا البالغة من العمر تسع سنين والتي كانت في السنة الأولى من المدرسة العامة فيما بعد التعليم المنزلي.

لقد تعرضت ساشا للسخرية وسميت بأسماء مزعجة لأنها كانت طويلة وقوية جداً بالنسبة لكونها فتاة. كانت لي قد تعرضت أيضاً للتممر عليها في المدرسة ولكنها لم ترغب بإزعاج والديها لذا لم تذكر لهما أبداً

شيئاً مما مرت به. لقد تآقت نفسها لوالدين يقومان بحمايتها. لذا كانت مصممة على أن تكون وزوجها الوالدين اللذين تمنّتهما ، الأهل الذين ينخرطون في شؤون المدرسة ، يقابلون المدير أو الأستاذ ، ويطالبون بحقوق ولدهم. وفي خضم هذه الأمنية لم تدرك لي أن الوالدين اللذين تمنّتهما لم يكونا بالضرورة هما الوالدان اللذان تحتاج لهما ساشا ، التي كان كل ما تحتاج إليه هو الثقة بالنفس ، الثقة التي تمكّنها من الوقوف صامدة في وجه الاستهزاء ، وهذا ما لا يتطور بوجود مُصلِحَةٍ للمشاكل هي الأم.

في البداية شعرت ساشا بالراحة حين قال والداها بأنهما سيتحدثان مع معلمها ، ولكنها في صباح اليوم التالي أخبرت أمها بالأفعال ذلك. إلا أن لي ذهبت على كل حال. وحين اكتشفت ساشا ذلك انفجرت في وجه أمها. لم يكن بإمكان لي أن تتخيل أن مساعدتها غير مرغوب بها. إن ما كانت ساشا تحتاج إليه هو بالضبط ما منحته الأوقات الصعبة لأمها لي ، ألا وهو الثقة بقدراتها الذاتية.

حين سألت لي إن كانت تثق بقدرة ساشا على مواجهة المشكلة ، اعترفت بأنها غير واثقة من ذلك. واعترفت بأنها كانت في معظم الأحيان تخبر ساشا بما تقوله أو تفعله كلما تعرضت إلى مشكلة. لكن ساشا قد تعود إلى أمها قائلة: ” هذا مناسب لك يا أمي فأنت قوية ، أما أنا فلا يمكنني فعل ذلك. “ في الواقع كلما أخبرت لي ابنتها أكثر ماذا تقول أو تفعل ، كلما تلقت ساشا رسالة تخبرها بأنها غير قادرة على فعل ذلك بشكل صحيح ، وتراجعت. وبما أن لي قد تعلّمت الاعتماد على نفسها حين كانت فتاة لتقي أهلها من القلق والتعاسة فقد طوّرت ترسانة من أساليب الدفاع ، أساليب لم تكن ساشا لتحتاجها. بل كان عليها أن تجد ذاتها.

## ليس عليك أن تمتلكي الإجابة

بمقدوري رؤية أكتاف الوالدين وهي تتثني استغاثة حين كنت أخبرهم بأنهم لا يملكون بل ليس عليهم أن يملكوا الإجابات كلها. فإجابات لي أكدت فقط على عدم كفاءة ساشا. حين لا تصلين إلى الحل، فإن دعمك وثقتك فقط يمنحان طفلتك الفرصة لتكون ناجحةً ولتجد طريقها الخاص بدلاً من التدخل بإقحام رأيك حول مشكلتها.

هل تستطيعين السماح لطفلك أن يخفق بشيء ما إذا كان في هذا أفضل طريقة له ليتعلم؟ هل بإمكانك أن تتراجعي إلى الوراء حتى إذا كنت تعلمين أن الجواب عن مسألة هو تماماً ما يستطيع أن يصل إليه بنفسه؟ إننا نخبر أطفالنا بما يفعلونه أو كيف يقومون به لأن هذا ببساطة أسهل، حيث لا وقت لدينا لحل المشكلة. ولكن ماذا يتعلم أطفالنا حول الكفاية والقدرة حين نؤدي نحن كل شيء؟ صحيح أنه من الأسهل على المدى القصير، ولكن على المدى البعيد سيكبر الاستياء والإحباط حين يعود الأطفال إليك مراراً وتكراراً لأنهم لا يعرفون ما العمل، ويشعرون بالتعب والملل، ويتوقعون أن تقومي بالعمل بدلاً عنهم، أو يلقون باللوم عليك بسبب مشاكلهم. وبالكاد يمكنك لومهم بما أنك أنت من علمتهم ذلك بالضبط.

جاءتني ليندا حين أصبحت لا حيلة لديها مع ابنتها أشلي ذات السنوات العشر من العمر التي بدت مسيطرة على العائلة بانفجاراتها الانفعالية. ليندا تدعي أنها المراقب الذي لديه أفكار متينة حول كيف ينبغي أن تكون الأمور عليه. لقد رأت في سلوك أشلي تصرفاً غير محترم وفيه تحدٍ

ووقاحة. كانت ليندا وزوجها يغيران فكرهما جيئةً وذهاباً بكيفية الرد على انفجار غضب ابنتهما التالي بالعقوبة أو الاستسلام.

ما إن تعلمت ليندا بسرعة فوائد الانفصال عن طلبات أشلي، ورفض الانخراط في مناقشات لا نهاية لها حتى أتيح لها أن تخرج من صراعات السلطة، فاستوعبت ليندا أنها لم تكن مسؤولة عن انفجارات غضب أشلي، وحين أصبحت قادرة على التحرر، غدت قادرة فعلياً على الشعور بالعطف تجاه إحباط أشلي. وجاء النجاح في يوم من الأيام وللمرة الأولى بعد ستة أشهر.

عادت أشلي إلى البيت من المدرسة وهي متحمسة جداً لأنها مدعوة إلى حفلة عيد ميلاد صديقتها. قالت ليندا بحذر: ”عجبا، إنها نهاية الأسبوع للقاء السباحة، لكننا لا نعرف حتى الآن يوم سباحتك والموعد.“ في اليوم التالي اتصلت ليندا من أجل الجدول. سوف تسبح أشلي في الوقت الذي تقام فيه الحفلة بالضبط.

فكرت الأم بالأخبار أشلي لأنها كانت تحتاج إلى إجابة أو حل قبل أن تمر لتأخذ ابنتها من المدرسة. ثم ذكّرت ليندا نفسها بأنها غير مسؤولة عن مشاعر ابنتها وليس من واجبها أن يكون لديها إجابة، وإذا ما أصيبت أشلي بنوبة غضب فعليها ألا تأخذ الموقف بشكل شخصي.

فجأة أصبحت ليندا قادرة على ترك الأمور تأخذ مجراها، ونقلت لابنتها الخبر وقلبها مغمم بفهم لمشاعر ابنتها. لقد انتظرت دققاً من الغضب واللوم. لكن شيئاً من هذا لم يحصل وبقيت أشلي هادئة حتى وصلت البيت، فأغلقت باب السيارة بقوة وضربت الأرض بقدميها صاعدة إلى غرفتها وأغلقت باب غرفة نومها بعنف ثم عادت إلى الأسفل لتخبر بأنها

ستتناول طعامها في غرفتها. كان والدها جيم قد حضر الطعام فناداها إلى المائدة معبراً عن رغبته في أن تتناول الطعام فعلاً مع والديها، لكنه تلقى الإجابة: ”كلا، لن أحضر.“ وتلا ذلك صفقة أخرى لباب الغرفة. زودته ليندا بسرعة بالمعلومات. لم ترغب ليندا التي تتفهم ضيق ابنتها حتى الآن في أن تتيح لأشلي فرصة التحكم بمكان تناولها للطعام لذا نادتها بلطف: ”إننا نرغب فعلاً أن تجلسي إلى المائدة لتناول الطعام معنا يا أشلي.“ فتحت أشلي باب غرفتها وقالت: ”أمي، إذا جلست إلى المائدة، فإنني سأكون غاضبة منك، وأنا لا أريد ذلك.“ دهشت الأم لأن أشلي بذلك كانت تحمل مسؤولية غضبها.

قالت ليندا: ”حسناً، إن كان الأمر كذلك، لم لا تأتين لتحضير صينية العشاء لأخذها لغرفتك؟“ وبينما كانت أشلي تجهز صينيتها قالت ليندا: ”شكراً لأنك أخبرتني بذلك أشلي. وأنا أيضاً أريد بالتأكيد أن تتفهمي أن هذا يحدث لمرة واحدة.“ أوامت أشلي وصعدت السلم ثانية. في اليوم التالي أخبرت أشلي صديقتها بأنها لن تحضر حفلة عيد الميلاد. وانتهى الأمر.

”ماذا بك أشلي، إنها فقط حفلة عيد ميلاد. نحن جميعاً نتعرض لخيبة أمل. وقد كبرت جداً على هذه التصرفات.“ عبارات من هذا القبيل تمثل سيناريو الإنكار. ولكن ليندا وجدت الحد، فهي لم تحاول أن تسعد أو تُشقي ابنتها أو أن تُخطئ شعورها بخيبة الأمل والغضب. ولم يكن على أشلي أن تبرر غضبها أو أن تدافع عنه أو تصعده. لقد استطاعت أن تتعامل معه وحدها.

## أنت غير مسؤولة عن مشاعر طفلك

حين يعلم الأطفال أن سعادتهم هدفنا، فإنهم يتعلمون كيف يتلاعبون بنا للحصول على ما يريدون. وحين يتم لهم الحصول على مبتغاهم نكون قد علمناهم بأنهم مؤهلون لامتلاك ما يريدون أيضاً كان.

حين يجد الأبناء أن الحياة لا تمنحهم السعادة بحرية، فإنهم يبحثون عن بدائل في الطعام، الجنس، المخدرات، أو الكحول، في أي شيء يملأ الفراغ. الحزن، الغيرة، الغضب، الانتقام، الاشمئزاز والكره كلها تعبيرات حرام على الطفل الذي يتبنى أهله مسؤولية سعادته. حين يريد الوالدان أن يريا فقط الانفعال الإيجابي، لأن السلبي قد ينعكس بالسوء عليهما، يُسلب الأطفال مجالاً كاملاً من مجالات المشاعر الإنسانية وقد يشعرون بالخجل حين تنشأ بشكل حتمي وسيحاول الطفل أن يضغط تلك المشاعر "السيئة"، مما قد يؤدي إلى زيادة في التعاسة وغالباً إلى الكآبة، هذا إذا لم يختر الطفل استخدام مشاعره في إحباط أهله. ولدى عدم التعبير بحرية عن مشاعره وتفهم الأهل لها فلن يتعلم الطفل أبداً إدارتها. أحياناً قد ينكرها محتفظاً بها في زوايا مظلمة، لتفسد وتسبب الخزي، وفي أحيان أخرى، تتفجر في عنف جسدي أو لفظي نحو الآخرين. وحين تكبر الطفلة تعالج تلك المشاعر بشكل غير مناسب حين يعبر عنها ولدها. وتستمر النماذج حين تكون الحدود ضبابية.

يقول توماس مور<sup>(١)</sup>: "يتطلب التحرير العاطفي الحقيقي [لكسب الحس بالتوازن] مشاعر الخجل، الرهبة، الخوف، الحيرة وحتى اليأس.

(١) Moore،Thomas: Dark Nights of the Soul

ويبقى أي شيء دون ذلك سطحياً. ويجعل اجتناب هذه المشاعر التي تسترعي الانتباه الناس مخدرين وضبابيين ولذلك غير قادرين على التفهم الضروري لمشاعر الآخرين. " طيف المشاعر الكامل هو التجربة الإنسانية. علينا أن نطوّق مشاعرنا كي نمتلك التسامح والحنان تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين. يتطلب التوازن أن يكون المرء دون حماية، مستعداً لخبرة المشاعر الإيجابية والسلبية. أما تعاملنا مع هذه المشاعر فيتطلب ضبط النفس.

### لا تتوقعي التقدير أو الشكر

" ولكن ماذا عن مشاعري، عندما أخرج عن مسار حياتي لأنجز له شيئاً ما وهو لا يكلف نفسه حتى كلمة شكر؟ إنه لولد عاق بكل معنى الكلمة!"

أنت مسؤولة عن استيائك وهذه مشكلتك. أما ما تقومين به تجاه ولدك، وما تقدمينه له من فرص، فهو خيارك. يعوّض أهالي كثيرون أنفسهم بمنح أطفالهم ما افتقدوه هم، دون أن يدركوا ثمن التقدير المحد لكل لعبة، ودورة سيارة، وموعد لعب، وممارسة لعبة كرة القدم. تذكري أن طفلك ليست لديه فكرة عن خبراتك الماضية ليقارن حياته بها. لمّ عليه أن يكون ممتناً لك لأنك تمنحينه فقط الحياة التي لا يعرف سواها؟

### طفلك ليس مسؤولاً عن حاجتك للتقدير

إذا حسبتُ أنني أب عظيم لأنني أولي ولدي الاهتمام الذي لم أحظُ أبداً بمثله من والدي، فسوف أتوقع منه الامتنان الذي أظن أنني كنت سأشعر به. وبهذا فأنا لا ألقى فقط بحاجاتي الذاتية التي لم تُلبَّ على ولدي وأضع توقعات مضللة تجاهه، بل إنني حتى أمنحه من الاهتمام أكثر مما يريد. سأشعر قريباً بأن تصرفاتي تعتبر بديهية وبأنني مستاء حين يتجاهلني أو

يطلب مني النزول عن كاهله. فأنا أثير غضبه وشعوره بالذنب حين أندفع بعنف طالباً عرفانه أو حين ألجأ إلى أسلوب الصمت. أما هدي في جعله سعيداً فقد غرق في مكان ما أثناء تلك المسيرة.

المثير للسخرية أننا كلما كانت مطالبتنا للتقدير لما نفعله أقل، كلما تلقينا تقديراً أكثر عندما يكبر أولادنا. فهم آنذاك أحرار بمنحه حين لا يوجد ما يلزمهم عليه. علمي أولادك تقدير الآخرين وسيعود عليك هذا في يوم من الأيام بالتقدير والشكر، وتأكيدي من أن أولادك يعبرون عن شكرهم للآخرين، واكتبي دوماً في كل مناسبة ملاحظات الشكر.

يجب أن تصدر عبارة "من فضلك" وعبارة "أشكرك" عن كل فرد في البيت. وكوني أنت النموذج في تقدير الآخرين وكذلك بالدرجة نفسها في تقدير ولدك، فتعلم التقدير يتم مثل تعلم الاحترام تماماً، أي بالخبرة والممارسة.

### قيمة كلمة "لا" ووضع القيود

تتطلب أبوة الأطفال الصغار التضحية ووضع الرغبات الشخصية على الرف من أجل إيجاد الأسرة التي تكبر ورعايتها. ولكن حين تتنازل الأم باستمرار عن حاجاتها ورغباتها فإنها تجعل من نفسها تابعة لولدها وسوف يتطور لديها حتماً شعور بالامتعاض حينما يبدأ الولد يطلب منها أن تفعل ما يريد. "أنا لن أفعل ذلك وأنت لا يمكنك جعلي أقوم به،" قد تصدر هذه الكلمات عن طفل يتمايل في خطواته الأولى، ولكنه قد يكون الطفل الذي جاء ليتوقع الحصول على ما يريد حين يريد.

لا يشعر الأطفال بالأمان دون القيود. حين يستلم الطفل السلطة ويجعل الأسرة تسير على رؤوس أصابع قدميها، يبدو وكأن الطفل قد نال ما يريد. ولكن الواقع ليس كذلك. فالطفل لا يحقق وجوده كطفل إن كان يملك سلطة كبيرة. الطفل يريد، ليس فقط يريد بل ويحتاج أن تكون أمه مسيطرة.

لقد جريت دون شك، أنا متأكدة من ذلك، فقدان السيطرة ثم مغادرة الغرفة لتبتعدي عن طفلتك. ما الذي حصل؟ لحقت بك ابنتك. التصقت، ضربت بعنف على الباب الذي أغلقته، لن تتركك وحيدة. ليس هذا لأنها طفلة مزعجة، بل لأنها تحتاج إلى التأكد مرة أخرى من أنك تسيطرين على نفسك. لن تتركك حتى تعودي إلى حقيقتك. فهي لا تشعر بالأمان بغير ذلك.

لا يمكن للأطفال انتزاع السلطة من الأم دون أن يتم تسليمها لهم. قول كلمة لا للطفل، ووضع القيود على السلوك ليس ضرورياً فقط بل وجوهرياً من أجل إيجاد حدود سليمة. غالباً ما تكون كلمة لا مطلوبة لتعريف طفلك أن طلبه ينتهك حقوقك أو حقوق شخص آخر. قد نعترف بالرغبة، ونفهمها ونؤيدها ولكن حتى الآن لا نلبّيها.

لدي الحق في قول: ”لا يمكنني أن أفعل ذلك الآن. بعد الغداء سيكون لدي وقت أطول.“ أو ”علي أن أقول لا لنشاط آخر بعد المدرسة لأنني لا أرغب في قيادة السيارة أكثر.“

يتيح الحد الجيد لطفلك الحق في غضبه أو في خيبة أمله دون أن تنقذه من مشاعره.

تتمتع مشاعرنا ورغباتنا ، وقتنا وخططنا ، وجدول أعمالنا بالأهمية نفسها تماماً مثل التي تتمتع بها تلك الخاصة بطفلنا . ولنا الحق في أن نمتلك مشاعرنا ، تماماً كما هو حال أطفالنا حيال مشاعرهم ، ما دمنا نمتلكها ولا نلزم أطفالنا بحمل مسؤوليتها .

ويجب أن يكون لأطفالنا أيضاً الحق في أن يقولوا لنا لا . وبغير هذا كيف سيتعلم الأطفال قول لا للأقران الأقوياء إن لم يكن قد أُتيح لهم أبداً قول كلمة لا لأم قوية .

### عبري عن كلمة لا دون أن تقولي لا

يمكن التعبير عن كلمة لا دون التفوه فعلياً بكلمة "لا" . وأفضل طريقة لقول لا ، وبخاصة تجاه طفل عنيد ومصمم هو أن نقول: "يمكننا أن نقوم بذلك ولكن ليس الآن حالاً . دعنا نجد وقتاً ونثبته على المفكرة ."  
أو ، "كيف يمكنك أن تتجز هذا بدوني هذه المرة؟" أو "لم لا تجهز كل شيء ، ومن ثم يمكننا أن نقوم به بعد تناول الغداء." يشعر الأطفال بالإحباط حين يسمعون عبارة لا يوجد وقت كافٍ ، لكن حججهم وغضبهم لا تكون عادةً قوية جداً بمواجهة شيء من قبيل: "من غير ريب ، يمكنك الحصول على جهاز البلاي ستيشن حين تستطيع دفع ثمنه! هل تريد أن تبدأ بتوفير المال من الآن؟"

انتبهي إلى أنك إذا بدأت جملة بكلمة لا فإنها ستكون على الأرجح الكلمة الوحيدة التي يسمعها طفلك فعلاً . لا تعني غالباً لطفل صغير كلمة ألبتة ، لذا فالالتفاف حول الموضوع وقول ما يمكننا أن نقوم به بدلاً من قول كلمة لا هو طريق جيد يخدمكما كليكما . بإمكانك تحاشي كلمة لا ورغم ذلك ما زلت تضعين حداً .

## هل يمكن للأهل أن يكونوا أصدقاء للأطفال؟

أسمع من الخبراء مراراً وتكراراً بأنه لا ينبغي أن يكون الأهل أصدقاء للأطفال. يتضمن هذا أن الصداقة بين الأهل والأطفال غير مناسبة وتقلل من اعتبار الأهل فلا يستطيعون وضع القيود أو جعل أطفالهم مسؤولين.

لم لا؟ أفلا تضع أصدقاءك موضع المحاسبة عما يفعلون أو يقولون؟ الصداقات الجيدة نادراً ما يتم فقدانها. إذا لم تتمكن من أن تقول لا لأصدقائنا أو أن نكون صادقين معهم فهذا مؤشر على ضعف الحدود بيننا. ولكن حين نعرف تماماً ماذا نتوقع منهم ونتوافق مع ما يمكنهم أن يتوقعوا منا نكون قد أرسينا الخط الذي لن نتجاوزه. إنني لا أرى سبباً يمنع من أن نكون أصدقاء لأولادنا.

ولكن في علاقة الوالدين والأطفال نحن أكثر بكثير من أصدقاء. فنحن المعلمون بالنسبة لأطفالنا ونحن المرشدون في الحياة ونحن مطالبون بالحرص على أن يحملوا المسؤولية. وهذا كله لا يحول دون أن نكون أصدقاء أيضاً.

تضم تربية أطفال تحين العيش معهم الصداقة بالإضافة إلى مسؤولية تتجاوز الصداقة. تظهر المشكلة حين تكونين فقط صديقة لهم.

## نفوذ القدوة

كل شيء يبدأ بكيفية معاملتنا لأنفسنا. حين نأتي إلى البرنامج اليومي أين تضعين احتياجاتك على قائمة أولوياتك؟ هل تصرفين وقتك من أجل الآخرين ولا تصرفينه من أجل نفسك أبداً؟ هل تجربين أطفالك في

كل مكان، تحلين مشاكلهم، وتجمعين أشياءهم لأنهم يرفضون جمعها بأنفسهم، وتستسلمين إذا لاحت حالة غضب شديد في الأفق؟ إذا كانت الأمور تسير كذلك، فماذا يتعلم الأطفال من هذا كله عن أهمهم؟ وعن احترام الذات، الذي يشكل أساس احترام الآخرين؟ وما شعورك إذا قلت لا لطفلك لأنك لا تريدين أن تضيفي شيئاً آخر إلى طبقك؟ إذا كانت الإجابة، أشعر بأني مذنبية، فذلك لأنك تعلمين أولادك بأنهم أكثر أهمية منك. هل تغضبين منهم لأنهم أزعجوك أو أتعبوك أو تسببوا لك بالمرض؟

إذا كان الأمر كذلك فأنت تعلمينهم الشعور بالمسؤولية تجاه مشاعرك. هل تتعرضين للضرب من أطفالك كثيراً؟ إذا كان الجواب نعم فأنت لم تعلميهم بأنك لا تستحقين الضرب.

”أنا لم أعد أحتمل الأمر بعد الآن،“ هذه هي العبارة التي سمعتها من جينيفر، أم ذات كفاية ممتازة. لقد دفعها طفلها الثالث إلى حافة الهاوية. كانت مستنزفة الطاقة، حتى في الوضع الطبيعي، لقد أثار أعصابها سلوك طفلها المتناسب مع سنواته الثلاث من العمر. كان الصغير أكثر احتياجاً وأكثر التصاقاً بأمه، كما كان أكثر عنفاً. وكلما ازدادت أمه في الرد عليه صراخاً وتأنيباً كلما أصبح أكثر تطلباً وعنفاً. كانت تُخرج أمام الأصدقاء والأقرباء الذين كانوا يشيخون بنظرهم استتكاراً لسلوكه المندفع، وكانت تشعر بأنها أضعف من أن تضبطه بفعالية.

كان على جينيفر أن تتعلم أنها كانت هي أيضاً مهمة. لقد بذلت جهداً كله في سبيل تغييره وهو ما كان بالطبع مرهقاً ومستحيلاً. لقد استغرق الأمر بعض الوقت للوصول إلى الهدف، ولكن ما إن فهمت المبدأ حتى تم ذلك مباشرة. ”كنت أفكر دائماً لو تصرفت بشكل صحيح،

فإنه سيتغير.“ هذا ما قالته جيني في الفصل الذي كنا نعمل فيه معاً حول الموضوع. وأضافت: “ولكن الأمر لا يدور حول تغييره، بل حول تجاوزي لما يفعله تجاهي.“ لقد رسمت حدها. “إنه لم يعد يقودني إلى الجنون. وأفضل شيء هو أنه أصبح أكثر استرخاءً إلى حدٍ ما.“

تؤثر القدوة إلى حدٍ بعيد، فتقديرك لذاتك هو ما يحدد كيف يعاملك أولادك.

إذا كنت لا تحترمين ذاتك وتضعين احتياجاتك في القاع، لم يترتب على أطفالك احترامك أكثر مما تحترمين نفسك؟

### التخلي عن الحصيلة

إن لم يكن لديك حد سليم، فإنك ستأخذين بشكل شخصي كل ما يقوله أولادك أو يفعلونه. وتصبح مهمتك تصحيح أخطائهم، تخليصهم من الألم لصبهم في القالب الذي تريدين. هذه كلها مهام مستحيلة، فهي تجعل الأبوة مرهقة. الحرية تأتي عن عدم أخذ سلوكهم بشكل شخصي، وعدم الشعور بواجب إنقاذهم من المشاعر المزعجة والمواقف العسيرة. إنها تتمثل بعدم ارتباطنا بما يصير إليه كل شيء في النهاية، حينئذ نعيش اللحظة، ندعم، نقبل، ونساعد.

دعيك من الناتج، هذا أصعب درس يتلقاه أي منا في الحياة نحن لا نستطيع أن نبذل المستقبل ولكننا بالتأكيد نحاول ذلك. فنحن نقضي وقتاً في القلق على المستقبل والرد على الماضي، أكثر مما نقضي مع أولادنا في الوقت الحاضر. علينا أن نتدرب على التخلي عن ذلك.

### المشاركة في القوة: إيجاد التوازن

بشكل عام يقع الأهالي باتجاه إحدى نهايتي خط استمرارية الأبوة:

الأهل الذين يقولون: الأهل الذين يقولون:  
نعم أكثر من اللازم كلا أكثر من اللازم

(المتساهلون) \_\_\_\_\_ (الاستبداديون)

غالباً ما نتردد جيئةً وذهاباً حسب مفكرة أعمالنا ، وتوترنا ، ومستوى صبرنا. ولكن إذا ما أثّرت أعصابنا فإننا نرد تلقائياً ونمطياً منتهين إلى جهة واحدة مراراً وتكراراً. وتطفو ميولنا الطبيعية على السطح بينما يتلاشى خيارنا الواعي. ونرتد إلى نماذج قديمة من ماضينا. فالأهل الذين يجدون صعوبة في قول كلا (المتساهلون) والأهل الذين يجدون صعوبة في قول نعم (الاستبداديون) يوجدون عدم توازن في القوة ، ويملكون حدوداً ضعيفة ويتمسكون بتوقعات تجعل أولادهم في موضع الإخفاق.

في الوقت الذي يمثل فيه الأهل وجه السلطة في الأسرة ويشغلون دوماً بكيفية عمل الأسرة ، يجب أن يتشاركوا مع الطفل في القوة بدلاً من صدّه وإبعاده كي يتعلم الطفل كيف يتخذ القرارات الحكيمة والمسؤولة. وهذا لا يعني التشارك في سلطة الأسرة ، إنما يعني أن جميع أفراد الأسرة يجب أن يكونوا محترمين كسلطات على أنفسهم. حين يُعترف للطفل بقوته الشخصية الذاتية ويُسمح له بها ، فإن التوازن يبقى مصاناً والطفل يشعر بالنجاح بالرغم من أنه لم يمنح أكثر مما يستطيع أن يتصرف به. منح الطفل خيارات مقيدة ، والسماح له باتخاذ قرارات معقولة ومتناسبة مع عمره ، والسماع لوجهة نظره ، ووضع توقعات مناسبة ، والاعتراف بمشاعره كلها طرائق لدعم قوته وسلطته الشخصيتين.

يقع مركز الاستمرارية هناك حيث نجد رباطة الجأش والتوازن، حيث يطل علينا ثبات الاستجابات والتوقعات في الأوقات العسيرة حين نفتقد الصبر ويلفنا التعب، حين نتوقف بنا العربية عن المسير أو تصفعنا الأزيمة.

لا يعني الثبات أن نعمل الشيء ذاته في كل موقف إنما يعني التزوّد من خزان القيم والمبادئ الداخلي، من فلسفتك الرئيسة حول الأبوة التي تبقى ثابتة مهما حصل.

إذا كان كل ما تقولينه وتفعلينه في أمومتك نابعاً من هذه الفلسفة الثابتة، فإن أطفالك يعرفون تماماً ماذا لهم أن يتوقعوا منك ومن أنفسهم. هذا الثبات يتيح لهم أن ينموا بقوة، كل حسب ما يناسبه وكل في أوانه. وسوف يتعاونون مع الآخرين ويحترمونهم، على الأقل بعضاً من الوقت، وسوف يمثلون الفرحة التي يحب المرء العيش معها معظم الوقت.

حين تتسلل عاداتك القديمة وردد أفعالك الذاتية - وثقي بي إنها ستفعل وغالباً لن يكون ذلك بشكل هادئ - فإنها تصبح صيحات تدعوك للاستيقاظ والانتباه بدلاً من أن تكون كأحداثٍ طبيعية. نحن لا نقرر ماذا نساند دون قصور أو أخطاء. يجب أن نجرب الإخفاق لتتعرف على ما لا نريد (تذكري هذا بالنسبة لأطفالك أيضاً). ينبغي وضع توقعاتك الخاصة بك في سبيل النجاح. لا تضمن هذه المبادئ الإجابات. لا تنسى بأنك غير مطالبة بامتلاك الإجابة. ففي الواقع سيكون لدى الأم الواعية دوماً شكوك. وإذا ما كنت نادراً في حالة شك، فهذا يعني أنك تمارسين مهمتك كأم بتوجيه ذاتي مما يجعلك تسيرين دوماً على ذلك الخط منحدره إلى هذه الجهة أو تلك. تؤمن المبادئ الواردة في هذا الكتاب بقاءك على اتصال دائم مع هذا الخط بحيث لن تحطّ ردد أفعالك في أرض غريبة.

## الأفكار الرئيسية في الفصل الثامن

- الحدود الجيدة تعني أنني غير مسؤولة عن مشاكل ولدي وتعني أنه غير مسؤول عن مشكلاتي.
- حمل مسؤولية مشكلات ولدي تعني سلبه فرصة بناء قدرته الخاصة به لحلها.
- حمل مسؤولية مشاعر ولدي تعني سلبه إياها.
- يحتاج الأطفال أحياناً إلى الإخفاق كي يتمكنوا من إيجاد إجاباتهم الخاصة بهم.
- يتعلم الأطفال أحياناً المناورة مع الأهل الذين يضعون سعادة أطفالهم فوق كل شيء.
- ينشأ الأطفال المؤهلون (للمطالبة بامتلاك شيء أو فعله) عن إحدى حالتين، إما عن نظام صارم أو عن والدين يتحاشيان الصدام.
- نموذج التقدير العالي للذات يعلم الأطفال أنهم يستحقون ذلك أيضاً.
- وضع القيود ضروري كي يشعر الأطفال بالأمان وأنهم تحت جناح الرعاية.
- يمكن قول لا بفعالية دون النطق بكلمة لا.
- توازن القوة الشخصية في الأسرة يشجع على التعاون.

### التطبيق: المشاركة في القوة

- في المرة القادمة، حين تسخطين على ولدك، اسألي نفسك، إن كان قد طُلب منك أن يحمل طفلك مسؤولية انفعالاتك أو سلوكك.
- هل أنت مُصلحة؟ هل تحاولين حل مشكلات ولدك بحيث لن يكون لديه أي مشكلة؟ أم إنك مراقبة؟ هل تطلبين من طفلك حل مشكلاتك؟ كيف؟
- خذي يوماً تمضين فيه بعض الوقت مع ولدك أو مع أولادك. ارسمي خطأً حيث تكون فيه القوة محجوزة في إحدى نهايتيه، ومتاحة في النهاية الثانية. وفي كل مرة تتفاعلين فيها، اسألي نفسك: هل أحتفظ بالقوة، هل أسلمها لولدي؟ أم أنشارك فيها معه بطريقة تُلبّي فيها احتياجاتنا كلينا؟ ضعي نقطة على الخط لكل تفاعل يحدث. كيف تصرفت من ناحية السماح لبعض من قوة طفلك الشخصية، ولكن ليس للكثير؟ كم من النقاط تقترب إلى مركز الخط؟

## القسم الثاني



تطبيق المبادئ الثمانية  
في الحياة اليومية



### فترة العجالة الصباحية

تتكرر المعارك الصباحية في عائلة بيتروتشيللي. فبين في الحادية عشرة من عمره ورغم ذلك ما يزال بطيئاً وغير منظم في الصباح، ولا علاقة له بمفهوم الالتزام بالوقت المحدد. أما أخوه جاك ذو الثمانية سنين فهو أسهل منه بقليل فيما يتعلق بالبدء بالمهام الصباحية ولكنه يبقى عالقا بأي شيء يشد اهتمامه. وناتالي ذات السنوات الأربع التي تمضي اليوم في الروضة لا ترغب أبداً البدء بالتحضير للذهاب للروضة، وتبقى متشبثة بأمها ميليسا، التي هي نفسها غير نشيطة في الصباح. أما الوالد كين الذي يريد أن تكون زوجته سعيدة فيقسو على الأطفال حين يظن أنهم يغضبونها. تهرب ساعات الصباح دوماً بسرعة ويشعر الوالدان بالذنب وعدم الفعالية وهما يتجهان إلى العمل متأخرين من جديد.

### كيف يكون السلوك معداً للنجاح

صراعات الصباح على السلطة، مقاومة الخروج من الباب يومياً، الصراخ، التجاهل من قبل الآخرين، والتأخر على الأشغال، أسرت الوالدين

كين وميليسا في حالة خارجة عن حدود السيطرة، حيث لا يقدران على رؤية شيء سوى العند والتحدي وعدم التعاون في أولادهما الثلاثة. إن ما فاتهما رؤيته هو أن بطء فين وفوضويته كانا مظهرين من مظاهر مزاجه، ضخمتهما ردود أفعال والديه اللذين كانت رسالتهم له أنت لست بخير بالحالة التي أنت عليها. ولم يكن جاك متحدياً بقدر ما كان منصرف الانتباه. كان تركيزه الشديد على ما يجذب اهتمامه يساعده في الانصراف عما لا يرغب بسماعه من والديه. أما ناتالي فكانت في عمر يمثل فيه الانفصال عن الوالدين ضياعاً بغض النظر عن محبتها لروضتها.

كان كل منهم يحاول أن تسيّر الأمور، إلا أن المطالب الحرجة الموجهة لهم في التحرك أسرع وأسرع كانت تجعل التعاون أصعب. كان كين وميليسا خائفين من المخاطرة بالفوضى إن هما أقلعا عن تهديداتهما ووخزهما المستمر، خشيةً من أن يكون أولادهما يكرهون المدرسة ولا يملكون خياراً آخر. ولكن ما إن تفحصا موقفهما في الصباح حتى وجدا أن الصراع صباحاً لم يكن دائراً حول المدرسة، لا بل إن الصبيين قالا بأنهما يرغبان في أن يكونا هناك في الوقت المحدد كي يتلافى الواحد منهما الدخول إلى الصف متأخراً ووحيداً.

### الإام يشير السلوك؟

كان فين يكره أن يستعجله أحد. كلما زاد شعوره بالضغط عليه، كلما تحرك ببطء أكبر. وجيك كان يتحول إلى أصم تجاه والديه حين يبدأ صياحهما فيخفي نفسه بكتاب أو لعبة، أو بأي شيء آخر، المهم ألا يرياه. كانت ناتالي ترفض ارتداء ملابسها وتثبت على موقفها وتصيح:

”أنت لستِ برئيستي!“ كانت لكل منهم مشكلته. ولم يكن أحد سعيداً. كانوا مشغولين جداً بالدفاع عن أنفسهم تجاه العقبة التي تقف في طريق حصولهم على صباح ممتع، ألا وهي استراتيجية أهلهم الهجومية السلبية التي يتبعها الوالدان في تسريعهم. لم يكن لديهم فرصة للنجاح. ولما كان الاسترخاء يعمّ نهاية الأسبوع فقد رأى الوالدان في ذلك دليلاً على أن المدرسة وتحدي الأولاد هما المشكلة.

شعر الأولاد بسوء المعاملة والضغط عليهم واستعجالهم وتجاهلهم. فلم يقاوموا لأنهم كانوا سيئين بل لأنهم شعروا بالسوء. كانوا يقاومون الطلبات النابعة عن جدول أعمال والديهم اللذين لم يراعيوا جدول أعمالهم الخاص. إلا أن كين وميليسا شاهدا فيهم عصاة وغير ملتزمين بالقواعد، لذا تصرفا بالشكل الذي تصرفا فيه. كانت سلوكيات الأطفال المقاومة بازدياد تشير إلى الضغط والتوتر.

### هل القبول غير مشروط؟

كان فين كيومة الليل، لقد كان هكذا دوماً. كان الصباح بالنسبة إليه كمن يسبح في المهلبية. لم يكن بطيئاً بهدف أن يغضب أمه. لكن جسمه كان يتطلب وقتاً أطول كي يصحو. حين فكرت ميليسا بوضعه أدركت أن ذلك ينطبق عليها أيضاً. أما جيك فهو أسير التلفاز مما جعل قيامه بما عليه أصعب. ولم يتحقق تنظيم الوقت بطبيعة الحال. لم يكن الأمر كذلك لأن جيك عاصٍ إنما لأنه لم يكن يستطيع أن يقوم بعدة مهام في وقت واحد. أما ناتالي فقد تطلب الأمر دراسة حول المزاج لإدراك أنها كانت دوماً تجد صعوبة في الانتقال من حال إلى حال. ولم

يكن تعلقها صباحاً بأماها يهدف إلى دفع أمها إلى الجنون، بل لأنها لا تريد أن تشعر بالألم الذي يسببه لها قول مع السلامة.

بالنسبة لكين وميليسا بما أن الالتزام بالوقت المحدد كان هدفهما الوحيد فقد أخطأ في تفسير سلوك أولادهما وبعثا لهم برسائل جعلت الأمور أسوأ. وبسبب الإحباط الذي كانا يشعران به لم يتمكنوا من رؤية أن أولادهما الثلاثة المختلفين كانوا يملكون استراتيجيات دفاع مختلفة تجاه ضغوط الصباح.

## هل توضع التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟

ما إن بدأ الأهل يعملون حسب المبادئ الثمانية حتى أدركوا أنهم وضعوا أولادهم موضع الإخفاق لأنهم توقعوا منهم السلوك الذي توقعه منهم أهلوه حين كانوا أطفالاً. لكن أحد الوالدين كان طفلاً وحيداً، وكان الآخر يذعن خوفاً من أب مدمن على الكحول لا يمكن توقع ما يفعله. لقد استدعت ميليسا مصطلح والدها "كسولة" الذي كان يصفها به حين لا تسير حسب وقت دوامه. وأدركت أنها كانت تصف فين بأنه "بطيء".

كان التوتر موجوداً مسبقاً في الأجواء ساعة إيقاظهما الأطفال، وكل منهما يتوقع معركة صباحية. أصواتهما الصارمة كانت تسير باتجاه الغضب حين لم يتعاون أي من الأطفال معهم. كانوا دوماً في عجلة من أمرهم. "أسرعوا، كم مرة علي أن أطلب منكم ارتداء ملابسكم؟ هيا تناولوا طعام الإفطار، ونظفوا المكان، أغلقوا زر التلفاز، نظفوا أسنانكم بالفرشاة، سوف نتأخر." ميليسا كانت تتوقع أن الأمر مرتبط بالأطفال لتكون ساعة الصباح أسهل. وكين أراد فقط الطاعة من أولاده. كان

يتوتر كلما غضبت ميليسا ، لذا كان يطلب من الأطفال أن يفعلوا ما تقوله لهم. ولم يدرك أنه بذلك كان يطلب إليهم أن يحملوا مسؤولية توترها.

### هل تمّ التواصل؟

لكي يقيم كين وميليسا التواصل عليهما أن يكونا أول من يبدأ بالتغيير. أولاً عليهما الاعتراف بأنهما كانا قليلي الاحترام لأطفالهما بانتقاداتهما. ومن أجل ذلك عليهما أن يغيرا تصورهما كي يفهما أن الأطفال كان لديهم مشاكل وليسوا المشاكل ذاتها. عليهما منح أطفالهما فرصة النجاح. ولذا أعدا قائمة بالحواجز التي عليهما تجاوزها قبل أن يخرجوا من المنزل. قررا أن يستهلا يومهما بالابتسامات والعناق كي يريا إن كان هذا يغير الحال. وعليهما أيضاً أن يستيقظا قبل خمس عشرة دقيقة عن المعتاد كي يستجمع كل منهما نفسه قبل أن يصحوا. كين ذهب في الوقت الذي يجب أن تهض فيه ناتالي لإيقاظ الصبيين بينما كانت الأم تنهي استحمامها. لقد وجدا أن من الأفضل أن يتعامل أحد الوالدين مع إيقاظ الأطفال بدلاً من أن يدقّ كلاهما الباب ويصيحا من المدخل: ”هيا ، استيقظوا. لقد تأخر الوقت. هيا تحركوا!“ كان كين يتيح عشر دقائق كوقت للاستيقاظ بدلاً من النداء من باب الغرفة. التدليك اللطيف والأصوات الناعمة تحسّن الاستجابات. استيقظ فين أولاً لذا كان لديه فرصة للتحرك ببطء قبل أن يقوم جيك. وقد قلل انشغال الوالدين بتفصيلات متفرقة من توترهما وانتقاداتهما. كانت ميليسا تلاحظ أنها حين كانت مع الأطفال في المطبخ، كانت تتحول إلى ساعة تذكّر بالدوام، وتوتر كل فرد بدءاً بنفسها. لذا كانت تركّز على ناتالي بينما يتناول الصبية طعام إفطارهم.

ما إن أدركت ميليسا مشكلة ناتالي، حتى تحوّل إحباطها إلى عطف، وجاء التواصل بسهولة. فأخبرت ناتالي كم تكره مغادرة السرير صباحاً، وكذلك الخروج من باب المنزل في كل صباح. تملّك ناتالي العجب وقالت: ”وأنت أيضاً!“ وتابعت بعد شعورها بالراحة لأنها لم تكن الشخص الوحيد الذي يعاني من هذا البلاء: ”نعم، إذاً أنا أعرف تماماً كيف تشعرين.“ تسمية صعوبة انتقال ناتالي من البيت إلى الروضة ساعدها على الشعور بأنها طبيعية ويقبلها والداها ويفهمانها. تحدثت الأم وابنتها عن الوقت الطيب الذي تستمتع به ناتالي ما إن تستقر هناك ومن ستري في الروضة حين تصل. فكرتا معاً بلعبة تدفعهما خارج ”مشكلات الصباح“ كما كانتا تسميانها.

### أيّ الصفات بحاجة للتركيز عليها من أجل النمو

كانت ميليسا تبحث عن مواقف تستطيع أن تشير من خلالها لناتالي بأي سهولة حققت التغيير. مثلاً الانتقال من السيارة إلى البناء أو الذهاب من تلقاء نفسها من اللعب إلى مائدة الطعام. وحين كان ارتداء الملابس في الصباح صعباً بشكل واضح، كانت ميليسا تولي الأمر اهتماماً خاصاً وتساعدنا في ذلك. لا شعور بالتلاعب بعد الآن.

إن التسليم بأن فين لا يجب ساعة الصباح وأنه بطيء الحركة يعني أن يتوقع والده حاجته إلى وقت أكبر لفعل أي شيء. لقد أخبره كين كم كان محظوظاً لأنه لم يكن نمط الشخصية المنافسة رقم واحد، الدائمة النشاط بشكل مسعور، وكيف يستمتع الناس كلهم بالتواجد حول شخص مسترخ مثله. حين شعر فين بأنه مقبول لم يعد به حاجة للمقاومة. وفي الواقع بدأ يتحرك أسرع بعض الشيء مما كان عليه.

ما إن أخبر كين ابنه جيك بمدى إعجابه بمثابرتة ومتابعته لما يشاهده حتى النهاية وباهتمامه بالتفاصيل حتى أضحى في وضع أفضل للحديث معه عن صعوبة مغادرة البيت في الوقت المحدد. واتفق الاثنان على أنه يجب إنجاز الضروريات كلها قبل أن يلتفت إلى ما يريد القيام به.

في إحدى الأمسيات ولدى الانتهاء من تناول طعام العشاء قرر كين وميليسا أن يخبرا أولادهما كم كانا فخورين بهم جميعاً لأنهم رفضوا الخضوع للضغط والمطالب التي واجهوها معاً في كل صباح. استدارت عيون الأطفال الثلاثة وكان أهلهم كانوا أشخاصاً آخرين. ولطمأنتهم في أنهم متوجهون نحو تغيير لهجتهم قالت ميليسا: ”علينا إعداد مخطط لساعة الصباح، ونحتاج إلى مساعدتكم في ذلك.“ كانوا جميعاً أذناً صاغية. حين امتلك كين وميليسا مشكلتهما ولم يلقيا بها على الأطفال، كانا قادرين على التواصل. أصبح التعاون الآن ممكناً.

### كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟

أوضح كين وميليسا أن ساعات الصباح تحتاج للعمل من كل فرد. استعرض الأهل أولاً قائمة المشاكل التي تم إعدادها: لقد تُركت الملاحظات المدرسية أسفل حقائب الظهر، وتُركت علب الطعام وفيها الطعام المتعفن، وضعت كتب المكتبة في غير مكانها مع التأخير في إعادتها، وكان مصير الوظائف المدرسية النسيان، وأدى تناول طعام الإفطار مواجه التلفاز إلى المعارك. كانت ميليسا تتأخر على عملها في معظم الأيام، وكان كين ينزعج كلما بدأ الصباح. تضمنت الشكاوى من الأطفال الشعور بأنهم في عجالة من أمرهم، شجارهم على استعمال الحمام، وبسبب الشطائر التي

تدعو للاشمئزاز. بعد جلسات قليلة وبعد الانتهاء من العشاء أنجزوا عقداً وافق عليه الجميع ووقعوه وعلقوه. تضمن العقد:

١. يوضع في الشبكة في المطبخ محتويات الحقائب المدرسية التي لا يجوز لأحد آخر أن يراها، الوظائف التي تحتاج إلى مراجعة، الأوراق الواجب توقيعها، وكتب المكتبة.
٢. يكتب فين وجيك جدولاً لاستخدام الحمام في صباح كل يوم من أيام الأسبوع، يجب أن يراه الوالدان، ويعلق على باب الحمام.
٣. تُفَرِّغ علب الطعام في صندوق القمامة والمغسلة بعد المدرسة أو في غيرهما، وينظف كل واحد علبه طعامه. وإن لم يحدث هذا فلا يحصل صاحب العلب على طعام الغداء.
٤. من لم يكن مسروراً من طعام غدائه يمكنه أن يضع طلباً أو أن يعد طعامه في الليلة السابقة. لا يوجد أي تغييرات في الصباح.
٥. يتم اختيار الملابس ليلاً. يسمح، لمن يرغب، بالنوم بملابس اليوم التالي ما دامت نظيفة.
٦. ميليسا وناتالي ترتديان ملابسهما معاً في الوقت الذي يتناول فيه الصبية طعام الإفطار.
٧. من يفوته اللحاق بحافلة المدرسة عليه أن يرافق ناتالي بالسيارة في طريقها إلى الروضة.
٨. ناتالي ستذهب إلى الروضة بتياب النوم إن لم تنجز ارتداء ملابسها في الوقت المحدد.
٩. لا يُفْتَح التلفاز في الصباح.

البند التاسع، هو الوحيد الذي لم يشارك الأطفال في تأليفه، وصُعب عليهم قبوله أكثر من أي بند آخر، وتسبب في إعاقات في الصباح مدة أسبوع تقريباً إلى أن استوعب الأطفال أن شكواهم لن تغير شيئاً. بقي كين وميليسا صارمين ولكن مراعيين للتواصل: ”نعم، طبعاً إنكم غاضبون. لقد اعتدتم على التلفاز لمدة طويلة والآن أوقفناه. لقد كنت لأغضب لو كنت مكانكم.“ مثل هذه العبارة تسحب الانفعال من نفوس الأطفال الغاضبة.

### هل تحافظ الحدود القوية على توازن جيد؟

كانت ميليسا توبخ الأطفال لأنهم يتسببون في تأخرها، توترها، وغضبها كل صباح. وكان كين يؤنبهم كلما انزعجت ميليسا. لقد ترك السلام كلياً بين أيدي الأطفال سلّم لهم كمشكلة خاصة بهم لإصلاح حاله. ولكنه لم يكن مسؤوليتهم. الاستيقاظ في وقت أبكر ساعد كين وميليسا على بدء اليوم بوضع أفضل توازناً. لا شيء كان يسير بعناية كما هو مخطط له، ولكن الفرق جدير بالملاحظة. كان المفتاح مختبئاً في الروتين ولم يُطلب من أحد أن يحمل مسؤولية مشكلة ليست مشكلته. بعد وضع هذه الحدود كان الأولاد أكثر استعداداً لم يد المساعدة عند ظهور مشاكل غير متوقعة ولا يمكن تلافيها. صارت ساعات الصباح بشكل عام أكثر هدوءاً وأقل احتياجاً. تحقيق خروج خمسة أشخاص من البيت في الوقت نفسه كل صباح لم يكن سهلاً أبداً، ولكنه أصبح مناوشة بدلاً من أن يكون معركة.



### الأعمال اليومية

كان ولداي يتجاوبان معي في أداء الأعمال اليومية بشكل مختلفٍ باختلاف الليل والنهار. يمتلك ابني مزاجاً سهلاً لذا فهو نادراً ما قاوم أداء ما طُلب منه أن يقوم به. صحيح أنه كان غالباً يماطل إلا أن تذكيري له كان لا يلبث أن يحقق الأعمال البارعة. أما ابنتي فكان إدخالها في المجموعة صعباً كمن يسحب الحلوى الدبقة اللاصقة. كان علي، حفاظاً على مبادئ الثمانية، أن آخذ أسلوب كل منهما بعين الاعتبار وأن أدرك أن الاختلاف بينهما في مقاربة الأعمال المنزلية لا يعني أنهما لا يرغبان بالمساعدة.

### كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟

يتضمن نجاح الإنسان أن يكون متعاوناً، راغباً في المساعدة، واثقاً من نفسه ويقدره الآخرون. هل تذكرين حين كان طفلك في بداية مشيه ويريد أن يغسل الأطباق، يطبخ، يجز العشب، يستعمل الأدوات، يستخدم المكينة الكهربائية، يعبئ جلالية الأطباق، ويعلف الحيوانات؟ الرغبة في

المساعدة، وفي المشاركة وفي أن يكون المرء مشمولاً بالرعاية هي فطرية حين نكون في حالة من السرور ونشعر أننا بخير. صحيح أن الأطفال الصغار يركزون تنموياً على ذاتهم، ولكن حين تلبى حاجاتهم، هم أيضاً مستعدون للمساعدة وقادرون على فهم مشاعر الآخرين. وحين تتحول هذه الرغبة الأولية في المساعدة إلى دعم نظامي متوقع، يكسب الأطفال الانضباط الذاتي والشعور بالمسؤولية. وحين يعرفون أنه يُعتمد عليهم، يشعرون بقيمتهم وأهميتهم. بينما يشعر الأطفال الذين لا تُطلب منهم المساعدة بأنهم أقل نجاحاً ويكونون أقل تقديراً للذات. إنه التحول من المرح إلى المساعدة المتوقعة الذي نستطيع أن نصنعه بأيدينا أو أن نقضي عليه.

كان اعتزاز كيسي بنفسه واضحاً جلياً حين سمعته مصادفة يتباهى أمام صديقه حول مَنْ منهما كان لديه من الأعمال اليومية أكثر من الآخر. أما مقاومة مولي فكانت تخبرني بأن الأمر لم يكن سهلاً عليها فقد كان لديها شيء ما يجعل الأمر صعباً عليها. وكان عليّ أن أجد هذا الشيء، لأنه بالتأكيد لم يكن عدم إرادتها في المساعدة.

### إلام يشير السلوك؟

كان سلوك كيسي المتقبل بمثابة الضوء الأخضر بالنسبة لي لأتوقع منه الكثير. حين كان في المدرسة المتوسطة كان كل صباح يشعل مدفأة الحطب، ويأخذ الكلب للتزده، ويطعمه، ويجهز علبة غدائه، ويعد فطوره ويعطي الأرنب ماء جديداً في طريقه إلى المدرسة. كان عليّ أن أكون واعية حتى لا أنتظر منه ما يفوق طاقته. أما مهمتي مع مولي فكانت إيجاد طرق تستطيع من خلالها أن تشعر بأنها تقدم المساعدة دون استشارة

مقاومتها. كان سلوكها الضوء الأصفر بالنسبة لي لأبطئ وأعيد النظر فيما كنت أطلبه منها.

تتقوض الرغبة الفطرية بالمساعدة حالما تبدو الأعمال اليومية كعمل صعب يترافق عدم أدائه بنتائج عقابية كإيقاف المخصصات أو الامتيازات. كانت مقاومة مولي تخبرني بأنها لا تحب أن تعمل. لكنها كانت تحب أن تشعر بأنها تقدم المساعدة. كان عليّ أن أجد لها من المهام ما يناسبها حتى تشعر بأنها تقدم المساعدة دون أن تكون مثقلة بالأعباء.

### هل القبول غير مشروط؟

كان كييسي سهلاً ومتعاوناً؛ بينما كانت مولي عنيدة، بطيئة في الانتقال من حال إلى حال، ولا تُحب أبداً أن يملي عليها أحد ما يجب فعله. كنت أكثر نجاحاً معها حين أعطيها فسحة من الوقت ولا أنتظر منها أداء العمل فوراً. كانت تُبدي مقاومة أقل تجاه الأعمال التي تروق لقدرتها الإبداعية، ولا تجد مانعاً أبداً من تحضير مائدة الطعام وتنظيفها. كانت تفخر بتنسيق ألوان الأطباق والمناديل وتنجز ذلك مع أخيها بينما نكون جميعنا في المطبخ. إنها تتذكر بولع مهمة خاصة أوكلت إليها تتمثل بتكويم الأجر فوق بعضه ودُفع لها بنس واحد مقابل كل قطعة من الأجر. لقد راق لها الشعور بالمسؤولية عن منظر الكومة بعد تكديس الأجر.

يساعد في القبول غير المشروط توجيهك إلى ما هو طبيعي في تكوين طفلك. إذا كان ولدك نشيطاً بدرجة عالية اطلبي إليه أن يقوم لك بعمل يتطلب السرعة.

إذا كان بطبيعته يميل إلى الفن فبإمكانه مثلاً أن يختار زبديّة الطعم لكل فرد أو أن يصنع حصراً للمكان أو قطعة بساط مركزية. وإذا كان يحب القراءة اطلبى إليه أن يقرأ العلامات والأسعار في متجر البقالة.

### هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟

كان كيّسي أكثر رغبة بالعمل من مولي لكنّ هذا وحده لا يعني أنه يجب أن تكون مولي كذلك أيضاً، أو أن هناك شيئاً ما خطأ في شخصيتها. توجيه أولادي نحو النجاح كان يعني أن أفتح عيني على الهدف، يجب أن يشعر الاثنان كلاهما بأنهما مهمّان، متعاونان، وأني أقدرهما. ولم يكن هذا يعني أن عليهما القيام بالأعمال نفسها. ولكي يشعر كل منهما بالنجاح كان من الضروري أن تكون توقعاتي منهما مختلفة. قد يكون من الأسهل الكف عن انتظار أي شيء من مولي وتركها وشأنها، لكن هذا التوقع قد يضعها موضع الإخفاق. كان علي القبول بشكاواها مع أنني ما أزال أتوقع المساعدة. حين كنت أنتظر منها التأوه والمقاومة، كان من الأسهل علي أن أكف نفسي عن أي رد فعل كلما فعلت ذلك.

### هل تمّ التواصل؟

لقد ساعدني السماح لمولي بالشكوى على التواصل معها. ما إن عرفت كم هي غير راغبة في أداء عمل ما حتى انخفضت مقاومتها. بدلاً من مهام عديدة نظامية، كنت أطلب غالباً منها مساعدتي الآنية بعمل ما، مما أعطاني فرصة لإظهار تقديري. لغتي ولهجة صوتي أثرتا على حجم

المقاومة التي تلقيتها. كنت أسأل نفسي دوماً: ”لو كنت مكانها، كيف كنت أرغب بسماع ما أقول؟“

اسمعي لنفسك:

● ”لا يسمح بالجلوس إلى الحاسوب حتى يتم إنجاز الأعمال اليومية.“

■ الأفضل: ”بودي أن تتظفي المائدة وتخرجي النفايات قبل أن يحين وقت الحاسوب.“

● ”لم لا يُمكنك أبداً أن تفعلي ما أطلبه؟“

■ الأفضل: ”إنك فعلاً تكرهين إخراج القمامة من البيت. فهي مهمة مزعجة، واني أقدر جداً مساعدتك بإخراجها.“

● ”لا يوجد إجازة في هذا الأسبوع.“

■ الأفضل: ”سوف أوصلك إلى أصدقائك بعد أن تمدي لي يد العون في غسيل الأطباق.“

● ”بعد كل ما قمت به من أجلك، أنت سوف تقومين بهذا العمل من أجلي.“

■ الأفضل: ”عليّ إنجاز الكثير قبل أن نتمكن من المغادرة. هل لك أن تحضري الغسيل من الطابق العلوي أو أن تضعي أطباق الفطور في الحوض بينما أكتب قائمة الاحتياجات من البقالة؟“

كانت مولى دوماً ثابتة على موقفها في ردها على طلب ما ، والخيارات تمنحها قوة. ” يجب وضع الأطباق في الجلاية وتعليق المعاطف. ما الذي ترغبين القيام به لمساعدتي؟ ” بمثل هذه العبارة يتم الحصول عادة على رد إيجابي.

### أي الصفات تحتاج للتركيز عليها من أجل النمو؟

كما تعتين بالحبوب اعنتي باستعداد ولدك للمساعدة. ابني ببطء ولطف فوق قاعدة تمثلها رغبة طفلك بالمساعدة وهو بعمر المشي. ابدئي بالأشياء التي لاحظت أنها تفرحه. حين تعقمن الجودعيه يضغط على البخاخ حتى لو استلزم العمل منك وقتاً أطول. كانت مولى ”تساعدني“ بطي الغسيل حين كانت ترغب أن تكون معي. وهكذا أصبح من السهل عليها أن ترتب الغسيل الخاص بها.

انتبهي لكل ما يقوم به ولدك من تلقاء نفسه وفيه مساعدة لك. إذا ناول أخته شيئاً ما طلبته سجلي ذلك ولو لنفسك فقط. أوجدي ”جزر الكفاءة“. لا تمدحيه إذا حمل كيس البقالة بقولك: ”هذا جيد ، أنت مساعد ممتاز،“ ولكن قولي: ”شكراً ، أنا أقدر مساعدتك، فهذه الأكياس ثقيلة.“

### كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟

لو أنني استخدمت القسر مع أطفالي لبدا كل شيء طلبته وكأنه عقوبة. لذا بحثت عن فرص منطقية للمساعدة. بالنسبة لكيسي كانت

نتيجة تصرفه تؤدي إلى مهمة روتينية. فمثلاً كان نادراً ما يضع ملابسه الوسخة في سلة الغسيل أو ملابسه النظيفة في الدرج بغض النظر عن المرات التي أذكره فيها بذلك. فأخبرته بأن عليه تنظيف ملابسه بنفسه إن لم تكن ملابسه المتسخة في السلة الخاصة بها يوم الغسيل القادم. وجاء اليوم المتفق عليه، هل تتوقعون ماذا حصل؟ لقد أخذته وملابسه إلى غسالة الملابس وأعطيته تعليمات واضحة وتركته أمامها. إن ما لم أتوقعه هو أنه أحب هذا العمل واستمر بغسيل ملابسه منذ ذلك الوقت وأصبح الأمر مهمة روتينية. وتبعت مولي إرشاداته وبدأت بعد ذلك بقليل بغسيل ملابسه.

حين تكون درجة المقاومة عالية جداً أخبرني ولدك بأنه يبدو بأنك لن تأخذه حيث يريد مادام لا يساعدك فيما تطلبين منه. اسأليه، كيف يمكنكم تغيير ذلك؟ تعمل النتائج أفضل بكثير حين تكون منطقية ولا تبدو كعقاب أو تأنيب.

استبعدي كلمة الأعمال اليومية من مفرداتك وحدثي أطفالك عن تقديم المساعدة ومدد المعونة، المشاركة أو القيام بمهمة. لا تجلسي للقراءة أو مشاهدة التلفاز في الوقت الذي تتوقعين فيه من أطفالك العمل. حين تعملون كأسرة يسهل تحمل الأعمال اليومية. خططي لشيء مرح مثل الذهاب لأكل البوظة أو الذهاب في رحلة على الدراجات كحافز لإنجاز مهام الأسرة. ولكن باعدي بينك وبين المكافآت أو المصروف المشروط بمهمة منجزة. فالمصروف جوهرى كي يتعلم الطفل قيمة المال. ولكن لا يجوز أن يستعمل كعقوبة أو مكافأة لأن أياً منهما سيقوّض تلك الرغبة الفطرية في المساعدة.

أعيدي تقييم المهام بعد فترة من الزمن وتغييرها حتى لا تصبح مملة. جربي التقاط الألعاب على وقع موسيقى التنظيف. تحدّي أولادك في رميات كرة السلة إلى داخل إحدى علب الألعاب. اطلبي من طفلك أن يلتقط الألعاب الحمراء بينما تلتقطين الألعاب الخضراء. حددي مهمة مثل تنظيف الغرفة قبل أن يحين وقت التنظيف. اسألي طفلك أي وقت هو الأفضل له. اكتبيه على المفكرة. ستتلقين مقاومة أقل من لو وثبتت صائحة: ”عليك أن تنظف غرفتك الآن. لا مواعيد للعب حتى يتم ذلك.“

حين تكون المقاومة عالية، حلّي المشكلة. ”لدي مشكلة لأنني لا أتلقى مساعدة من أحد في البيت. لا أستطيع أن أقوم بالأعمال كلها. أريد أن تخبريني ما المساعدة التي لا تحبينها.“ سوف تحصلين على التعاون حين يخفي التأنيب. تذكّري هدفك وهو أن تنمي الاستعداد للمساعدة وليس فقط أن تحسلي على مهمة منجزة.

## هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟

كان علي أن أنتبه جداً لئلا أطلب من كيسي التعويض عن أخته، أو أن أقارنهما. لو قلت لمولي: ”لم لا يمكنك المساعدة كما يفعل كيسي؟“ فربما تحولت مقاومتها بسرعة إلى تحدٍ ورفض. المهام المنزلية هي أساساً مشكلة الأهل. يحتاج الأطفال إلى التحفيز والتقدير وليس إلى النقد كي يساعدونا في مشكلاتنا. ”إنها مهمتك أن تخرج القمامة من البيت. هيا قم بذلك الآن،“ هذا القول يلقي بمشكلك على طفلك، ولن يشعر بالعدل. الحفاظ على ذلك الحد واضحاً وقوياً يساعد طفلك المقاوم على لقاءك في

منتصف الطريق. ” يجب تفريغ القمامة. هل تريد القيام بذلك الآن أم بعد العشاء؟ ” مثل هذا القول يبعثك عن دور الدكاتاتور.

لا تقومي بكل عمل، ولا تقومي بمهام أولادك إذا قاوموا، إلا إذا كان الحيوان الأليف بحاجة إلى الطعام، لأنك إذا فعلت ذلك فهي رسالة صارخة وواضحة بأنك ستقومين بالأعمال كلها، وفي هذه الحال لم ينبغي أن يقوم شخص آخر بذلك؟ وينشأ استياؤك حين لا يساعدك أحد، وتوجدين لدى الطفل اتكالية حين يعلم أنك ستقومين بالعمل في نهاية المطاف. لا تقومي بالعمل برمته. إن مما يحط من قدر الطفل الذي درج على القيام بالوقت المحدد بتنظيف الأطباق أن يتلقى نظرة من عينيك، أو محاضرة حول كيفية تنظيف الأطباق ثم يرقبك وأنت تغسلينها كلها.

تأملني إن كان تنظيف الغرفة معركة تستحق القتال. غرفة طفلك هي منطقته في البيت الذي كل ما فيه عائد كلياً إلى الراشدين فيما عدا هذه الغرفة. الطفل يجعل علامته في هذا العالم بالاحتفاظ بغرفته مختلفة. في أحد أيام السبت بعد أن نظف كيسي غرفته دخلت إليها لأتكلّم معه. كانت الأرض مغطاة بقطع صغيرة من الورق، وعود أسنان ومشبك أوراق. بدأت ألتقط قطع الأوراق الصغيرة فبادرني قائلاً: ”أمي ماذا تفعلين؟“ قلت: ”ألتقط فقط هذه الأوراق الصغيرة كلها.“ فقال: ”ولكنها قطعي الصغيرة. وأنا أحبها.“ جعل الأطفال ينظفون غرفهم لأنك تريدينهم أن ينظفوها لا يشكل لهم أي مغزى منطقي. خاطبي رغبتهم في التعاون حسب عرضك للمشكلة، أنت لا تريدين أن تأتي الجرذان والحشرات على فئات الخبز، أو أن تتعثري على الطريق لتقبليهم قبله المساء، إنك تريدين منهم المساعدة في الحفاظ على البيت نظيفاً.



### تنافس الإخوة

أدركت ريببكا أنها كانت دوماً في حالة إنذار لوقوع عراقك بين جاكسون وإيزابيل. يبدو أن جاكسون ذا السنين السبعة من العمر قد بدأ منذ ولادة إيزابيل قبل أربع سنوات يلکم أخته ويدفعها ويلکرها كلما سنحت له الفرصة متكلفاً الابتسام أو الضحك. كانت إيزابيل تصرخ. وجاكسون يتلقى الصياح لأنه "يعرف أن تصرفه سيء" ويطلب إليه الاعتذار ويوضع في الوقت المستقطع، وتترك ريببكا لمخاوفها في أنها تربي إنساناً ناقماً على المجتمع. في اليوم التالي يبدأ كل شيء من جديد. ولكن بعد أن سمعت جاكسون يصرخ في إحدى الليالي أن لا أحد يحبه عرفت ريببكا أنه لا بد من أن يتغير شيء ما.

### كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟

لا يريد الأطفال أن يكرهوا بعضهم البعض وأن يتشاجروا على الدوام. قد يبدو كما لو أن جاكسون كان يستمتع بإزعاج أخته. فضحكته جعلت ريببكا تظن ذلك. ولكنه كان يكافح من أجل

حياته. لأن إيزابيلا تشكل تهديداً له. وهجومه الجسدي والشفوي، محاولاته لكسب القوة، هذا كله يشير إلى نقص القوة في جذوره. إنه يحاول الوصول إلى التوازن مع أخته.

لنواجه الأمر، عراقك الإخوة. إنهم يتعلمون الكثير عن العلاقات من خلال التشاجر. في علاقة ناجحة يرافق الإخلاص والصدقة الشجارات المتفرقة. ولكن حين تتحول الركلات العرضية إلى معارك يسيطر عليها الغضب واللكمات الموجهة والملاحظات المهينة فإن هناك في حالة جاكسون عائقاً هو اعتقاده بأنه سيئ وبأن أخته طيبة قد حل محل النجاح. لقد أخبره حذر أمه الدائم، عقوباتها وتأنيبها بأنه غير موثوق، مما زاد من وجود عائقه. صراخه طلباً للنجدة مدّعياً بأن لا أحد يحبه، يشير إلى حاجته إلى القبول. إنه يحاول إخبار أمه بأنه ليس قاسياً لا يرحم، بل هو مجروح ويشعر بالغيرة.

### إلام يشير السلوك؟

فهمت ريببكا مهاجمات جاكسون بقيمتها الظاهرية وقد فاتها بأن التلميحات وهي أن الغيرة والاستياء يأكلانه، وقوله: "لا أحد يحبني" أو "كيف يحدث أنك لا تغضبين منها ألبتة؟" كان محاولة متحمسة منه أطلقها ليسمع الآخرون ما به. لقد كبرت مشكلة جاكسون على مدى أربع سنوات من الغيرة من وليد جديد إلى شعور بالامتعاض مما كان يرى أنه معاملة فيها تفضيل. إن تصوره هو الجذر الذي يجب الوصول إليه. تصوره هو الذي يقود سلوكه وليس الواقع، وتذكره إيزابيلا بأنها المفضلة في كل مرة يراها بها. لم يكن أمامه من خيار سوى أن يدافع

عن نفسه. الضحك هو إحدى السبل. وحين يرى كم يغضب هذا أمه يتمسك بسلاح القوة هذا.

### هل القبول غير مشروط؟

لا ترغب ريببكا غالباً بجاكسون، لأن سلوكه غير مقبول، لكن ريببكا جعلت سلوكه مساوياً له. كانت تظن أن العقوبات تغير من سلوكه ولكن كل ما حققته هو شعوره بأنه غير محبوب وغير طيب.

كان جاكسون دوماً طفلاً قوي الجسم، ففي عمر المشي كان يمسك بأمه من الجهة الخلفية من ساقها مما يجعل ركبتها تلتويان. كانت لديه عادة العض في عامه الأول مسبباً لريببكا كثيراً من القلق. لم تكن تعلم أن العدوان الجسدي قد يكون خلقياً ولا يتحول إلى عنف ما لم تُسأ إدارته.

كانت إيزابيل الطفلة الفاتنة الشقراء ذات العينين الزرقاوين التي تمتنها دوماً ريببكا. كانت منذ ولادتها مركز اهتمام. وكلما كان جاكسون خشناً معها كان يتلقى التأنيب: "أنت الأخ الكبير، ينبغي أن تعرف طريقة أفضل من الإيذاء للتعامل معها." برغم ذلك كان الأخ الأكبر ذا أربع سنين فقط من العمر، مندفعاً بحكم نموه ومعتمداً على جسمه بفطرته.

ولم يعلم أبداً أي طفل كانت أمه تريد له أن يكون. كل ما كان يعرفه هو التهديد الذي يشعر به من أخته، التي كان من المفترض أن يحبها.

## هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟

ريبيكا الأم كانت الأصغر بين إخوتها. كان لها أخان أكبر منها يوبخانها بسخرية باستمرار. كانت تشعر بنفسها تحت الضغط دون حماية من أمها التي لا تتدخل. تماهت ربيكا مع إيزابيل من البداية وصممت على منحها من الوقاية ما لم تحظ به هي نفسها أبداً. لكن تصميمها أعمى بصرها عن احتياجات ابنها جاكسون.

كان جاكسون يرى نفسه في عيني أمه "كمشير للشغب"، لذا أصبح فعلاً يتوقع من نفسه إثارة الشغب. إيزابيل كانت حرة في استشارة أخيها بقدر ما يحلو لها. وتكمن قوتها في إزعاج أخيها بالصراخ. أما الأم فكانت تفترض أن مهمتها هي إنزال العقوبة بجاكسون وحماية إيزابيل ولكنها وضعت إيزابيل بذلك موضع ضحية أخيها البريئة ووضعت ابنها موضع المتآمر.

## هل تمّ التواصل؟

كانت ربيكا تكره شعورها بالبغض تجاه جاكسون وتبحث عن مشورة. فهي تعلم أنه وهو ملتزم بالبقاء وراء جدار الدفاع لا يملك الفرصة لمعايشة الندم ولا الحافز لتغيير سلوكه. لقد كانت أمه بحاجة لأن تفهمه.

لما كان جاكسون بطبيعته عدوانياً كان لا بد من تخفيف اندفاعاته الجسدية ولكن ليس بتصرفها على أخته. لذا أحضرت له ربيكا كيس

ملاكمة لغرفة اللعب. وفي كل مرة كان يتصرف بقوته الجسدية تجاه إيزابيل كانت الأم، بدلاً من أن تصرخ عليه، تلبسه كفوف الملاكمة بيديه وتقول: "أذهب ولاكم كيس الملاكمة." كان عليها أن تثق بأن منحه الإذن للضرب كان شيئاً جيداً مادام غير موجه ضد شخص. وأحياناً حين كانت تطلب منه أن يعبر عن مشاعره تجاه أخته عن طريق الرسم، فإن الخريشات السوداء والحمراء الغامقة كانت تبوح بالقصة وتمزيق الورقة يساعد في تحرير النفس. بعد ذلك كان جاكسون يبدو أهدأ. ولكن أحياناً لم يكن كيس الملاكمة يفي بالغرض ولم تكن ربييكا قادرة على تحويل طاقة ابنها دوماً، لذا كانت تتفجر أحياناً.

في سبيل التواصل كان لا بد من أن تتقضى ربييكا أدوار الضحية والمتنمر التي وزعتها على ولديها وأن تتوجه إلى الجذور، وليس إلى السلوك مباشرة. كانت بحاجة لأن تجد الثقة في قدرة أولادها على المفاوضة، الاتفاق والتصرف بلطف وأدب، ولأن تراهم كما تريد أن يروا أنفسهم.

### أي الصفات تحتاج للتركيز عليها من أجل النمو؟

منذ أن غضبت ربييكا جداً من ابنها صار من الأسهل عليها أن تبدأ بتمكين إيزابيل من خلع دور الضحية عنها، لذا ركزت على قدرتها.

في المرة التالية حين اشتكت إيزابيل من أن جاكسون وضع، جربت الأم معها مهارة جديدة وقالت: "أنت لا تسرّين حين يسبب لك جاكسون الألم، وأنا لا ألومك. هل لك أن تفكّري كيف لنا أن نخبره بذلك؟" حين صممت إيزابيل على أنها لا تعرف أضافت الأم: "أنت قادرة على معرفة ما

تريدين يا إيزابيل. أرجو أن تكوني في الواقع طيبة وتخبريه أن يتوقف عما يفعل. ماذا يمكنك أن تفعلي إن لم يستمع؟“ ارتمت إيزابيل على الأرض باكياً: ”أنا لا أقدر، عليك أنت أن تفعلي ذلك.“ لكن ربيكا بقيت على موقفها، وبعد عدة مواقف تراوحت بين عسر ويسر بدأت إيزابيل ببطاء بالنقاش وتقديم حججها لجاكسون، ربيكا بدورها ساعدتها ولكنها كفت عن القيام بذلك بدلاً عنها.

اللطف هو ما كانت ربيكا تريد أن يكبر في نفس جاكسون لذا أخذت تراقبه كيف يتعامل مع الكلب. ”أنظر كيف يبدو فينلي كأنه بيتسم حين تحك له بطنه بنعومة. الكلاب تحب اللطف أليس كذلك؟“ وكلما كان يقوم بعمل طلبته منه، كانت تشكره للطفه. في أحد الأيام سمعت صدفة جاكسون يقول ”شكراً“ لأخته حين طلب منها أن تناوله القلم الأرجواني. كانت ربيكا تعرف أن الأمر مع جاكسون سيحتاج إلى الوقت إلى حين يرى نفسه لطيفاً ولكنه بدأ أكثر استرخاء.

### كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟

عملت ربيكا بجد على تعلّم التواصل الترابطي (المفصّل في الفصل الخامس) لذا استطاعت أن تدعم قوى كل من ولديها وأن تكفّ عن التفضيل. ولكن كان كل ما أراد أحد طفليها القيام به هو إخبارها عن أسباب وقوع الآخر في متاعب. لذا كان عليها أولاً أن تتعلم لعبة مشاكل الإخوة قبل أن تتمكن من الخروج منها.

مثلث اللعبة

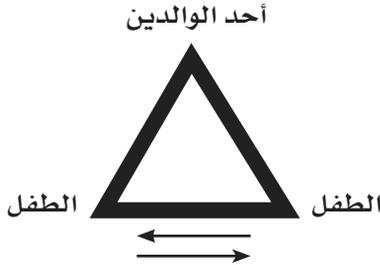
كلما قبل الأهل بمهمة إصلاح مشاكل الإخوة، فإنهم يعلقون في مثلث اللعبة.



أ . شكاوى الأطفال تتجه مباشرة إلى الأهالي



ب . يعكس أحد الوالدين الشكاوى للأطفال



ج . يتواصل الأطفال بشكاواهم الواحد مع الآخر

حين كانت اتهامات الطفلين موجهة نحوها ( أ ) ظننت ربييكا أن عليها أن تحل المشكلة. أراد كل منهما أن تحكم لمصلحته ، وكافحا بشدة كي يتحقق هذا. ” جاكسون ضربيني. ” هي التي بدأت. ” وانتقل الأمر كله إلى ربييكا. مثل المدرب الذي يرمي الكرة داخل اللعبة كان على ربييكا أن تحطم المثلث برمي الكرة رجوعاً لهما ( ب ) مشجعة الاثني على أن يخبر كل منهما الآخر بمشكلتها ( ج ). رمي الكرة رجوعاً يعني أن ربييكا لن تلعب بعد الآن دور القاضي أو هيئة المحلفين بل لوحة توجيه الصوت فحسب. لذا قد ترد ربييكا بكل تعاطف على قول ابنتها: ” جاكسون دفعني ” ، بقولها: ” أراهن أنك لا ترغبين بهذا. عليك أن تخبريه لا أن تخبريني. ” وعلى قول جاكسون: ” هي طلبت ذلك. إنها لثيمة جداً ، ” قد ترد ربييكا بقولها: ” أخبر إيزابيل لم تظن أنها طلبت ذلك. يجب أن تسمع منها. ” في النهاية لقد تعلمنا أن أمهما تسمع ولكنها لن تتدخل للمساعدة.

### حل النزاع

التحطيم الحر للعبة المثلث يضع ربييكا أمام حل النزاع. بتأكيدهما لهما أن لا أحد سيدخل في النزاع أو يحله جمعتهما معاً بحيث يستطيع كل منهما أن يخبر الآخر بما يزعجه ، أوقفت أي مقاطعة في الكلام ، ذكّرتهم بأن كلاهما قد يأخذ دوره في الإخبار عن وجهة نظره. بعد أن أخرجنا كل شيء سألتهم عما يريدان فعله. تعاطفت ربييكا معهما وأيّدت كلاهما ثم شجّعت تواصلهما وسهّلته.

” تبدو أنك غاضب فعلاً لأن إيزابيل تدخل غرفتك. ماذا تريد أن تقول لهما؟ ”

ومن ثمّ: ”إيزابيل هل توافقين على ما يطلب جاكسون؟“

”هكذا توافق إيزابيل على البقاء خارج غرفتك، ولكنها ما تزال ترغب باللعب بألعابك. ما رأيك في هذا؟“

”يبدو جاكسون غاضباً جداً عليك لتخريب لعبته، إيزابيل. ماذا تظنين أنه يريد أن يسمع منك؟“

”كيف تريدان كلاكما معالجة هذه المشكلة كيلا تحدث مرة أخرى؟“

أصبحت ربييكا مرشداً حيادياً توجه طفليها بلطف ليجدا حلولهما الخاصة. إذا لم يتعاونوا أو لم يتمكنوا من الاتفاق، كانت تؤجل المشكلة لتعود إليها بعد ذلك إلى أن يتفق الجميع على كيفية حلها. بعد حل مشكلة صعبة بشكل خاص كانوا يكتبون اتفاقاً مشابهاً للأمثلة التي رأيتها في الفصل السابع حول ما تم الاتفاق عليه وما لم يتم الاتفاق عليه. في أحد الأيام بلغت ربييكا هدفها، وسمعت عرضاً جاكسون يقول: ”أسكتي يا إيزابيل، كيلا تدخل أماناً على الخط وتجعلنا نتحدث عن الموضوع.“

### خطوات حل المشكلة

١. الأم (أو الأب) هي مدربة وليست بقاضية. كوني موضوعيةً، منفصلةً، وحياديةً. لا تأمري، لا تنتقدي أو تؤنّبي. إنها مشكلة أطفالك وليست مشكلتك.
٢. نبهي أطفالك أن لا أحد سيدخل في المشاكل وأن لا أحد سيخسر.
٣. اطلبي إليهم بأن يخبر كل واحد منهم الآخر بشكاواه.

٤. أعطي كل واحد منهم دوره ليتحدث عن وجهة نظره دون أن يُقاطع.
٥. يسري حل المشكلة بطرح الأسئلة أو التعليقات المتعاطفة.
٦. قدّمي مقترحات ولكن لا تسيطر على الناتج.
٧. ضعِي قوائم بالمقترحات كلها مهما كانت مبتذلة أو غير مقبولة. أشّري على ما لا تستطيعين الموافقة عليه. ولديك دوماً حق الرفض.
٨. يجب أن يقبل الجميع بالحل النهائي.
٩. اكتبوا الاتفاق إذا كان ذلك ضرورياً.

### حل المشكلة دون تأنيب؟

بعد أن تعلمت ربييكا الحل بلا تأنيب فهمت أنه حين يدخل التأنيب فإن شيئاً ما أو شخصاً ما آخر هو دوماً المسؤول. حين يشعر أي شخص بأنه متهم يضحى الدفاع هو الخيار الوحيد. لقد تطلب الأمر من ربييكا إيماناً وثقة مطلقة بجدوى هذا العمل، إلا أنها لم يكن لديها شيء لتخسره.

بعد أن عاد جاكسون في أحد الأيام من المدرسة أرادت إيزابيل منه أن يلعب لعبة البطريق. كان يخبرها عن حقارة هذه اللعبة حين نادت ربييكا على واحد من طفلها ليأخذ الكلب خارج البيت. صرخت إيزابيل "أنا التي ستخرجه" وصرخ جاكسون: "أنت تقومين بهذا دائماً." ركضت إيزابيل لتفتح الباب، لكن جاكسون اعترض سبيلها إلى ذلك، دافعاً إياها من الطريق، فوقعت إلى الورا وارتطم رأسها بالأرض وصرخت.

جاءت ريببكا راكضة ، وأمسكت نفسها عن الصياح على جاكسون وهي تواسي إيزابيل. أسرع جاكسون راكضاً خارج الباب ومعه الكلب فاراً من تأنيب أمه.

لاحظت ريببكا رغبة ابنتها الشديدة في أن يتعرض جاكسون للمشاكل، ”لقد دفعني جاكسون إلى الأرض حين حاولت فتح الباب لفينلي. إنه حقير جداً“ استمرت الأم بمواساة ابنتها حتى خفّ بكاؤها دون أن تأتي على ذكر اسم جاكسون. كان ذلك صعباً إلا أن الدرس كان لا يزال في ذهنها حاضراً. لقد كانت تدرك أن جاكسون يتوارى في الشرفة فنادته: ”جاكسون هل لك من فضلك أن تحضر كيس الثلج من المجمدة لوضعه على رأس إيزابيل؟“ لم يجب إلا أنه بقي يتسكع بينما أحضرت ريببكا الثلج. لقد أرادت أن تصيح عليه لكنها تعلمت أنه قد يرغب بوضع الأمور في نصابها حين يثق بأنه في نهاية الأمر لن يؤنب أو يعاقب. إلا أن الشكوك قد تملكته.

بعد العشاء وبينما كانت إيزابيل في الحمام، حاولت ريببكا أن تخطو الخطوة التالية. تواصلت مع جاكسون. ”لابد أنك كنت غاضباً جداً من إيزابيل اليوم بعد الظهر، فقد تتعقد الأمور جداً عندما تريدها أن تحصل الأمور على طريقته.“ ردّ جاكسون: ”إنها تنال دوماً ما تريد،“ وبدلاً من أن تقول الأم: ”كلا، إنها لاتفعل ذلك“ وتحاول تعليمه درساً، اعترفت بأن هذا يسبب حتماً الشعور بالظلم. (لاحظي : إن فهم المشاعر لا يعني أن إيزابيل تنال ما تريد.) كان جاكسون هادئاً. ”أتساءل إن كانت هناك طريقة أخرى لديك لتدع فينلي يخرج،“ أبدت الأم فكرتها دون أن تطرح سؤالاً. ”لم تكن لتدعني.“ سألت ريببكا بشجاعة: ”أتظن أنك دوماً ستتركها تأخذ طريقها؟“ قال جاكسون وقد شعر بالمفاجأة من سؤال

أمه: ”قد يمكنني أن أضع قدمي بالأسفل وأسند بها الباب وأخبرها بأني أنا الذي يقوم بذلك هذه المرة.“

تملّك ربييكا العجب. شعر جاكسون بأن هناك من يسمعه. في المرة التالية حين طلبت ربييكا قطع الثلج أحضرها جاكسون. لم يكن هناك تأنيب. عرف الندم دون الشعور بالخزي. وتوقفت الشجارات على الإطلاق لكنهم كانوا على جادة الصواب.

### هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟

شجار الإخوة هو مشكلة الإخوة. كان على ربييكا في سبيل مساعدة أولادها التخلي عن محاولة حل مشكلاتهم وحمل مسؤولية الأمور التي هي من شأنهم. وأقرت أنها كلما حاولت أكثر أن تفصل في شجاراتهم كلما أصبحت أكثر إحراجاً وسيطرة ومن ثمّ كلما كان عليها أن تكون أكثر إيقاعاً للعقوبة وكلّما صار الأطفال أكثر تعلقاً بها لإنهاء معاركهم. الجزء الأصعب هو القدرة على ترك الأمور تأخذ مجراها. كان عليها أن تثق. ما إن تركت عنها السيطرة على مشاكلهم، استطاعت أن تساعد كلاً منهم على أن يكون الشخص الذي يحتاج أن يكونه: قوياً وواثقاً. لا تأنيب، لا دفاع، لا انتقام هذه هي النتيجة.

### ضغط الأقران

يبدو كونور البالغ إحدى عشرة سنة من العمر مختلفاً هذا العام. فقد كان حماسه حول المدرسة دائماً يحتل أحاديثنا على العشاء. ولكن بالرغم من أن الصف الخامس في المدرسة المتوسطة كان جديداً ومثيراً في شهر إيلول وحتى شهر تشرين الأول، فقد بدا أنه يرهبه بحيث تحول إلى الهدوء منذ وقت قريب نسبياً. بعد علاقة المحبة/الكراهة الطبيعية مع أخته كلوي ذات الست سنين ازدادت مضايقاته لها ورميه لها أرضاً. وفي صباح كل يوم من أيام المدرسة كان من المشكوك فيه إذا كان كونور يشكو من ألم في المعدة أم لا. للمرة الأولى في حياتها لم تعرف نانسي كيف تتدبر أمر ابنها اللطيف عادة.

### كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟

لقد كان كونور دائماً مبهتجاً، محباً للمرح، ومتحمساً. ولكنه الآن يمضي معظم الوقت في غرفته مستغرقاً في تفكير كئيب، ونادراً ما يتشارك مع أحد في مشاعره بشكل صريح وإذا ما سئل ما الذي يجري؟

كان رده: ” لا شيء.“ كونور كان جيداً في المدرسة وفي أنواع الرياضة، إلا أن نانسي لم تعد ترى صديقه المفضل ويلسون في الآونة الأخيرة، ولا أحد غيره من أصدقائه في الواقع. لكنها لم تشغل ذهنها بالتفكير في الموضوع قبل أن يتغيّر سلوك ابنها.

كان كونور دائماً حريصاً على ألا يسبب خيبة أمل لوالديه وألا يفعل شيئاً يزيد من قلقهما. فالوالد بول عانى من المرض خلال مرحلة الطفولة الأولى من حياة كونور ثم تطلق الوالدان حين بلغ السابعة من العمر. لم يرغب كونور أبداً أن يكون سبباً في الإزعاج أو الاضطراب. لقد فعل كل ما بوسعه ليكون صيباً جيداً وليبقى خارج المشاكل. وحرص بصمته على الاحتفاظ بمشاكله لنفسه وبوالديه متحررين من القلق. لكن معاملته لكلوي وعزله نفسه كان كل ما يصدر عنه تجاه أسرته.

### الإلام يشير السلوك؟

علمت نانسي من طبيب كونور أن الإلام المعدة هي غالباً مؤشر للتوتر وأنه لا يوجد أي خطأ في جسمه. ووصلت بعض الملاحظات أكثر من المعتاد إلى الأسرة من السيدة تيلتون، حيث أظهر عمله المدرسي بعض التراجع في المستوى وبعض التقصير في فروضه المدرسية ولكن دون أن يكون هناك شيء خطير. لم يلاحظ بول أي اختلاف واعتبر زوجته نانسي مبالغة في الأمر.

كلما أزعجت نانسي ابنها أكثر وسألتها ما الخطب، كلما غدا كونور أكثر صمتاً. لقد جعل قلقها أيّ طمأنينة مزيفة، لذا كانت تعظه بصرف مزيد من الوقت للواجبات المدرسية وتحقيق مزيد من التنظيم. لم يكن كونور يستجيب ولكنه في إحدى المرات انفجر قائلاً: ” كفي عن

هذا الكلام ودعيني وحدي، أنا بخير، مفهوم؟“ لم يكن يعرف كيف له أن يطلب شيئاً هو يعلم أنه لا حاجة له به. كان يشعر فقط بالغضب، وكان سلوكه مضطرباً. وهنا يأتي دور نانسي وعليها أن تعرف السبب.

### هل القبول غير مشروط؟

كونور كان دوماً إنساناً حساساً. الكلمات الحازمة تبدو كورق الزجاج الخشن، كما تفعل الدرزة في الجوارب والملابس الجديدة. الكثير من الإثارة يريكه بسهولة. زيارات السوق المركزي كانت تثير نوبات الغضب وتؤدي إلى مغادرة السوق دون البقالة. حين كبر أصبحت حساسيته ألطف، ولكنه الآن يبدو أكثر حساسية من أي وقت آخر ورجعت نانسي بسرعة إلى النماذج القديمة، لقد سارت دوماً بحذر شديد حول طبيعته الحساسة مقدمة الاعتذارات ومطمئنة كلما بدا مستاءً. ولكنها تتساءل الآن فيما إذا كانت قد قصرت في تربيته ليخشوشن بما فيه الكفاية. هل يسرت له رعايتها السبيل لأن ينطوي على ذاته في صدفة حين لا تسير الأمور بشكل جيد؟ كان يبدو أصغر سناً من أن يمر في مرحلة الانسحاب المرافقة للمراهقة. لم تكن تعلم أين يمكنها أن تترك الأمور تسيروا أين يتوجب عليها التدخل. لم يكن بول معنياً، بل كان يحسب أنها تبالغ في رد فعلها.

### هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟

بما أن كونور كان دائماً طفلاً متكيفاً ومتعاوناً، فقد انتظر بول ونانسي منه الكثير. نادراً ما كان كونور يجادل فيما يطلب منه القيام

به. لقد أنجز الأعمال اليومية كعضو في فريق، وشمل كلوي بألعابه كلما أصرت أمه على ذلك. كان ينهض عادة لأي مناسبة مادام لم يصرخ عليه أحد. لم يكن لدى نانسي أو بول أي فكرة أنه كان حساساً جداً بمشاكلهما التي حاولا أن يبقيها بعيدة عن أولادهما. كان واضحاً لهما أن كونور مسؤول وقادر.

لذا حين قرر بول أن يهدي ابنه حاسوباً بمناسبة عيد ميلاده الحادي عشر، كان يعرف أنه يستطيع وضع معايير حوله بجعل ولده يعرف أنه مع امتيازات الحاسوب تأتي مراقبة رسائل البريد الإلكتروني. وافق كونور. ولكن ما إن ظهرت المشاكل أمامه حتى وجد نفسه وحيداً. كان يخاف أن تتفجر أمه بانفعال أو بسلك عاصف لو أخبرها بما يحصل. بدا أنه أكثر أماناً بكثير إن احتفظ بالأمر لنفسه. مع ذلك، كان يعرف مدى قدرته على مساعدة الآخرين لذا، لم لا يكون قادراً على مساعدة نفسه؟ لم يدرك أن مشكلاته كانت تتسرب إلى سلوكه.

## هل تمّ التواصل؟

تعلمت نانسي في صف الأبوة كم يحتاج صبي مثل كونور إلى لوحة توجيه صوت حيادية في سبيل أن يفتح قلبه. الأسئلة وبخاصة حديثاً، جعلته أكثر كتماناً. كان عليها أن تضع قلقها جانباً وأن تستجيب بشكل حيادي بحيث يثق فيها كونور بما فيه الكفاية ليفتح قلبه لها. وبكثير من التشجيع والدعم من صفها كفت عن طرح الأسئلة عليه حول ما الذي يجري خطأ أو حول تنظيم وقت الواجبات المدرسية، ودراسة ما إذا كان شيء ما قد تغير. كانت تجرب الحل بلا تأنيب (انظري الفصل الـ ١١) من

أجل معارك الإخوة، لكن كان بمقدور نانسي القول بأن الجذر كان ما يزال هناك.

أحياناً حين كان يعاني من آلام المعدة كان يبقى في البيت وأحياناً أخرى يذهب إلى المدرسة حين تصر والدته على ذلك.

في الختام حان الوقت لتجرب نانسي مهاراتها في التواصل الترابطي. في المرة التالية حين كانت توصله بالسيارة إلى لعبة كرة السلة جربت معه وقالت:

”أنت تعلم يا كونور، لقد لاحظت أنك تقضي جزءاً كبيراً من الوقت وحدك في غرفتك وأنا مشوّشة بعض الشيء بسبب هذا حيث إنني لا أعلم إذا كان هذا يعني أنك ترغب بخصوصية أكثر أم أنك غاضب مني أو من كلوي.“  
”خصوصية.“

لم تدرِ نانسي أين تتوجه الآن، وأسفت لأنها ذكرت الخصوصية. وحاولت مرة أخرى القول بعد بضع دقائق: ”وإنك تبدو لي أشد حزناً من المعتاد.“

كونور كان ينظر من خلال النافذة خارجاً. انتظرت نانسي بضع دقائق ثم غيرت الموضوع.

”كيف حال ويلسون هذه الأيام؟“

”وكيف لي أن أعرف؟“ لهجة الغضب في كلام كونور كانت الدليل الذي تحتاجه نانسي. لذا فقد اختارت كلماتها ولهجتها بعناية بحيث لا تكون قد ردّت بقلقها المعتاد.

”يبدو أن هناك شجاراً معه.“

”إنه ضيع.“

أمسكت نانسي لسانها عن القول: ”لا يجوز أن تسمي أحد أصدقائك بالوضيع.“

”إذاً أظن أنه لم يعد صديقك المفضل.“

”لست أدري. ولا أريد أن أتكلم عن الموضوع.“

أسقطت نانسي هذا إلا أنها أصبحت على علم بدليل مهم. اتصلت ببول هاتفياً في تلك الليلة بعد أن أوى كونور إلى فراشه. ذكر بول أنه لم يشرف على رسائل البريد الإلكتروني الواردة منذ عدة شهور. ولكنه سيفعل ذلك الآن. في الليلة التالية اتصل بول وأخبر نانسي بما عرفه. هناك فتى اسمه آر تي كان قد بعث لكونور بملاحظات كريهة. قرأ بول بعضها على نانسي: ”يقول الجميع في المدرسة إنك حزمة حطب.“ ”أمك سيئة السلوك.“ ”أنت خاسر.“ ”لا أحد يحبك. وأنت ستتهار.“

ما العمل الآن؟ قرر الاثنان وقد ملأهما الرعب أن يواجه بول كونور في نهاية الأسبوع حين يكون الأطفال لديه. نانسي ستأخذ كلوي يوم السبت بعد الظهر. لقد أرادت نانسي عبثاً الاتصال بالمدرسة ولكن بول أقتنعها بأن هذا قد يجعل الأمور أسوأ لكونور. ولم يبق أمامها سوى أن تتذرع بالصبر.

## أي الصفات بحاجة للتركيز عليها من أجل النمو؟

كان كونور بحاجة لأن يعرف بأن ترك والديه يأخذان علماء أهم من إقلاقهما. بول كان يعلم بأن صمت كونور حول البريد الإلكتروني يعني

أنه لم يكن يعرف كيف يخبرهما ولا يعني أنه نام أو مخادع. قد يكون من الضروري أن يركّز على وجهة نظر ابنه تجاههما أكثر من غضبه لعدم إعلامهما.

قبل أن يدخل في موضوع رسائل البريد الإلكتروني، قرر أن يخبر كونور بقصة تعود إلى وقتٍ تعرّض فيه إلى التمرّ في الصف الرابع من طفل جديد في المدرسة. بدا كونور شغوفاً بالقصة ولكنه لم يعرض شيئاً.

بعد ذلك قال بول: ”كونور، لقد راجعت الرسائل الإلكترونية الواردة إليك في الليالي القليلة الماضية.“ جمد وجه كونور. ”هل تذكر، لقد كان بيننا اتفاق حول هذا حين أهديتك الحاسوب؟“ أوماً كونور برأسه ثم خفضه إلى صدره.

”أظنني أعلم صعوبة أن تقوم بإخبارنا بها لأنك لا تريد أن تقلقنا. وأنت على الأرجح تتصور أنه يمكنك معالجتها. أنت طفل قدير جداً وقوي.“ رفع كونور رأسه. تابع الأب: ”من هو آرتي هذا؟“ وانكشفت القصة. كان آرتي، وهو فتى جديد في المدرسة، يحاول أن يجمع أصدقاء حيثما تمكّن من ذلك وركّز على ويلسون الأكثر شعبية كواحد منهم. آرتي كان يعلم أن ويلسون وكونور كانا أفضل صديقين، فبدأ حملة لجعل ويلسون ضد كونور. لقد ”اشترى“ ويلسون بئس بعض بطاقات البيسيبول وبدعوة إلى لعبة كرة معه ومع والده وصديقين اثنين آخرين من أصدقاء كونور. منذ ذلك الوقت كان ويلسون يبدو لطيفاً إلى حدٍ ما ولكنه لم يقترح لقاءات بعد المدرسة. إلا أن كونور لمحّه يتسكع مع آرتي خلال العطلة. لقد توقع بول بحدسه أن جزءاً من جهود آرتي كان إسكات كونور بإذلاله. ثم بدأ كونور يبكي.

## كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟

لدى مناقشة الكيفية التي ينبغي لهما أن يتعاملتا بها مع الموقف كان بول ونانسي على علم بأنهما لو أنبا كونور لعدم إبلاغه لهما بخصوص رسائل البريد الإلكتروني لدفعاه إلى أبعد مما هو فيه من العزلة، لأنه قد يشعر بنفسه متهماً وقد يشعر أن والديه لا يفهمانه. لذا كان عليهما أن يتوخيا الحذر لئلا يكون لهما رد فعل على تصرفه ويميليا عليه ما يجب فعله ولكي بالأحرى يدعماه في قيامه بما يعتقد أنه الأفضل. دعمه كان مهمة والديه أما الخروج مما هو فيه فكان مهمته.

حين أصبح كل شيء مكشوفاً تابعت نانسي تواصلها الترابطي مع كونور بالاعتراف بالألم الذي لا بد من أنه يشعر به، والتوتر الذي مر به لاحتفاظه بألمه هذه المدة الطويلة كلها. وكلما ازدادت لهجتها اضطراباً، كلما أصبح أقل تواصلًا. كان عليها أن تكون لוחمة توجيه الصوت وأن تحسن الاستماع في اللحظة التي تفهمت فيها مشاعر كونور وأيدتها. بقدر ما كان يغريها أن تخبره بما يجب عليه فعله وما يجب قوله لأرتي الذي كشف عن غريزة القتل لديها، وبقدر ما أرادت أن تتصل بهذا الصبي وأمه وأن تؤنبه مراراً لفعلة وتهدد بالعقوبة إن لم يكف عن سلوكه، كانت تعلم بأنها بذلك ستغيظ ابنها فقط. لقد لاذت هذه المدة الطويلة بالصمت الذي أوضح لها بأن أحداً لم يطلب منها المساعدة. رغم ذلك كانت تعرف أنه بحاجة إلى ذلك، كانت تريده أن يحل المشكلة.

ثم غامرت بقولها: ”هيا يا كونور، لو أتيت لك أن تقول لأرتي ما تريد، ماذا كنت تقول؟“

”كفّ عن هذا ، وأوجد أصدقاءك الخاصين بك.“ يبدو أن كونور كان مهتماً بفقدان ويلسون أكثر من إرهاق آرتي .

”وماذا تتمنى لو كان بإمكانك أن تقول لويلسون؟“  
”لست أدري. إذا لم يرغب في أن نكون أصدقاء ، أظن هذا القرار يعود له.“

”أو ترغب أن تتخلى عن الأمر بهذه السهولة؟“ تحدّته نانسي ، وتابعت:  
”كنت لأحسب أنه يعني لك أكثر من ذلك.“

شعر كونور بالتخاذل وقال: ”إنه كذلك ، ولكنني لا أعرف ماذا أفعل حول هذا الموضوع.“ وبدأت دموعه بالانهمار.

سألت نانسي إن كان بإمكانها أن تقترح شيئاً ما ، حين بدا عالقاً حقيقة. قال ابنها نعم.

”ما رأيك إذا أخبرته بالرسائل الإلكترونية التي تلقيتها؟ ماذا تعتقد أنه سيقول؟“

”من المحتمل أنه قد لا يصدقني.“

”ولكن ماذا لو فعل؟ كيف ستعلم إن لم تحاول؟“

قال كونور سيفكر في الموضوع. قالت نانسي بأن ذلك سيساعد في أي حال. بعد ذلك وفي ذلك اليوم اقترحت نانسي: ”ما رأيك بسحب نسخ منها ووضعها مع رسالة في ظرف رسائل لويلسون؟ قد يكون لا مناص له من تصديقك آنذاك.“

لقد أعد كونور النسخ ولكنه وجد الطريق الذي يناسبه لتقديمها لويلسون. ما إن حاز على دعم والديه وليس على قلقهم بأنه بشكل ما

ضحية، حتى وجد الشجاعة اللازمة للتصرف. بعد ذلك بقليل كان ويلسون يمضي وقته بانتظام في مطبخهم.

### هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟

كان على نانسي أن تُسقط من جدولها الخاص قناعتها بواجبها في معالجة الموضوع، وأن تكون راضية بتركه ليجد طريقه الخاص به. حين طلبت أن تتحدث مع أستاذه أجابها بتعاطف أن لا. تعلمت نانسي الفرق بين مشكلتها ومشكلة ابنها. مهما كانت مضطربة كانت تعرف أن تلك كانت مشكلة ابنها. وهذا لا يعني أن عليها تركه للاعتماد على نفسه، إنما يعني أن تساعد ليجد طريقه دون أن تفرض عليه طريقته ليجربها في حل مشكلته.

ما إن أهله دعم أمه وأبيه للتصرف، حتى أكّدا على شجاعته ومرونته. وخرج كونور من الموقف أقوى من السابق.

### الفروض المدرسية

كانت جوسلين ابنة السنة الرابعة في المدرسة دوماً متأخرة في تطورها عن أقرانها في معظم المجالات، ولكن بفضل جهود أمها الكاآة للحصول على خدمات فعالة، فقد لحقت بهم قبل حوالي عام. بالرغم من كفاءتها في القراءة والتهجّي، لكن الإدراك والفهم لم يأتيها بسهولة. كان شعار جوسلين: الإنجاز وليس الأداء السليم. كانت تلميزة تنال علامات عادة - ب/ج وقد تصل إلى د. ولكنها تدعي بأنها ستبلي في الفترة القادمة بشكل أفضل، وحين تأتي الفترة القادمة، تصر على أنها لا تهتم بالدرجات. وقت الوظائف المدرسية هو بمثابة كابوس لهارييت وهي أمها العازبة. "أنا لست مراقبة رقيق، ولكني أفقد صوابي حين أسمعها تقول (أنا لا أهتم!)"

### كيف يكون السلوك معداً للنجاح

قد يفكر أي إنسان بأن جوسلين لا تهتم بنجاحها. فهي تعطي إجابات فقط للحصول على واجبها المدرسي منجزاً ولا تبدي أي اهتمام إن لم يكن مؤدى بشكل جيد. إلا أن موقف جوسلين هذا هو تغطية لعدم الأمان الذي

تشعر به، عائقها، والذي تعبر عنه باللامبالاة. الدونية تساوي الإخفاق لدى جوسلين. ومقاربتها: "أنا لا أهتم" قد تكون أفضل مجهود تبذله من جانبها في سبيل النجاح في عالم بالكاد تستطيع فيه أن تحمي نفسها من الغرق وأن تحافظ على رأسها مرفوعاً خارج الماء.

الأطفال الصغار يمتصون التعليم كالإسفننج. "ما هذا؟" و"لم؟" هي أكثر ما يستخدم الطفل بعمر المشي من مفردات. وقد لا يستطيع الأهالي المنهكون أن يعلموهم بما فيه الكفاية. ولكن حين يصبح التعليم إلزامياً ومهيئاً فإن بعض الأطفال لا يتوافق مع شكل التعليم وبنيته، ويذهب الحماس. جوسلين فقدت تقريباً حماسها كله. ولكن من واجب هاربيت أن تكون بؤرة تركيزها باستمرار الرغبة الفطرية لدى جوسلين للتعلم والأداء الجيد التي تكمن تحت العقبة في طريقها، لأن تلك الرغبة قد تآكلت وتحتاج إلى الاهتمام وربما إلى شكل جديد.

### الإم يشير السلوك؟

ليس اللامبالاة والغضب اللذان يطفوان على السطح إلا استراتيجيات جوسلين الدفاعية كي تحمي مشاعر الإحباط والخوف العميقة لديها. قد ترفض إنجاز الواجبات المدرسية، أو تتعت أمها بأسماء قبيحة، وقد تتملكها أقصى درجة من الغضب، أو تمزق بيديها أوراق الفروض المدرسية المحددة. لذا شكت أمها: "لا تأخذ جوسلين الوقت لتفكر في أي شيء، وعندما ترتطم بجدار عدم التحمل، لا يوجد أي وسيلة لإعادتها إلى المسار." سلوكياتها مؤلمة ولكنها مؤشر لمشكلة أعمق من الغضب واللامبالاة. ليست جوسلين كسولة أو مخففة، إنها مجروحة في أعماقها.

ولا تعني التهديدات بالعلامات السيئة أو بفقدان العطلة شيئاً لأنها بذهنها هي أصلاً مخففة. لذا فهي تقول بأنها لا تهتم، وتشعر أنها واقعة تحت سيطرة ذلك. هاربيت أفهمتها بما تعنيه كلماتها حرفياً فقط.

تفسير كلام الأطفال، الذي شرحناه في الفصل الثاني، يخبرنا بشيء مختلف. حين نعرف أن تلك الكلمات غير معنية دائماً ولكن يقصد منها الحصول على الاهتمام أو حرفه، قد يمكن تفسير عبارة جوسلين: "أنا لا أهتم" كالاتي: "لا أحد يهتم بي لأنني غبية." لقد حرفت بنجاح خزيتها لشعورها بعدم التكافؤ وأنقذت ماء وجهها باللامبالاة والعجرفة.

### هل القبول غير مشروط؟

لم تستطع هاربيت أن تحصل على ما يكفي من الحياة الجامعية، ومن الصعب عليها أن تفهم موقفاً آخر. إنها تفكر لو أن جوسلين فقط اشتغلت أكثر لكان بمقدورها أن تتعلم الاستمتاع بها. لكن لجوسلين نمط آخر من التفكير. فهي ترى المدرسة عقوبة وانتقام.

إنجاز الوظائف المدرسية بأسرع ما يمكن، الأجوبة الخاطئة، وكل هذا هو جدول عملها اليومي.

يستخدم الطلاب الناجحون العلامات كمحفزات، بينما يعيش الطلاب غير الناجحين في قناعات يسميها الدكتور مارتين سيلينغمان، أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا: "العجز المكتسب." مهما بذل هؤلاء الطلاب من وقت أو جهد فهم على قناعة بأنهم لن يتعلموا. وحين يتذمر الأهل المنتقدون فإنهم يغذون دون قصد منهم هذه القناعات، باعثن

برسائل تقول بأن أولادهم كسالى ولا يرقى عملهم إلى مستوى القياس. سقطت جوسلين في حالة من العجز المكتسب حين وضعها التواني في التعلم وراء أقرانها. وللحاق بهم لا يمحو تلك القناعات.

الجياد هي حب جوسلين وخط حياتها. لسوء الحظ استخدمتها هارييت لتحفيز ابنتها ، وذلك بأن منعت امتياز امتطاء صهوتها إذا لم تُتجز الوظائف المدرسية. الإمساك بمصدر جوسلين الأهم للثقة بنفسها وبكفاءتها وسحب البساط من تحت قدميها زاد من العائق في طريقها.

### هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟

افترضت هارييت أن ابنتها قد تكون النجمة الجامعية كما كانت هي وأولادها الأكبر سناً. ولكونها الفرد الوحيد الذي دخل الجامعة من أسرتها ، ناهيك عن الحصول على درجة الماجستير، كانت هارييت ترى التربية كطريق نحو الاستقلالية ووضعت لأولادها جميعاً معايير أكاديمية عالية. بما أنها كانت الأم العازية صاحبة الإنجاز العالي كان عليها أن تثبت أن هذه الأمور قابلة للتحقيق.

كان تأخر جوسلين في التعلم في البداية بمثابة تهديد لأهداف هارييت. لقد كافحت بصعوبة للحصول على الخدمات التعليمية المناسبة، واشتغلت ساعات إضافية مع جوسلين في البيت، وأخبرت ابنتها كل يوم بأنها تستطيع تحقيق ذلك. نوايا هارييت الممتازة حققت لها أن تشغل ابنتها بما تريد لها، ولكن حالت بينها وبين رؤية احتياجات جوسلين الواقعية. كانت توقعاتها موضوعة بشكل مناسب لأنائها ولكنها لم تكن موضوعة بما يناسب ابنتها، التي كانت على علم بأنها لن تكون أبداً طالبة التي تريدها الأم.

## هل تمّ التواصل؟

افترضت هارييت أن قضاء وقت مع ابنتها ومساعدتها في وظائفها المدرسية هو التواصل الذي تحتاج إليه جوسلين. ولكنها كانت كلما ركزت بشكل خاطئ على ما أنجزته جوسلين كان التواصل ينقطع، وكلما تفانت في المساعدة كلما بدت جوسلين أكثر تدمراً وشعوراً بعدم الكفاءة. ما إن علمت هارييت كيف تستقبل ابنتها توقعاتها حتى تراجع وتبدأت تبحث عن الجذور. على الرغم من أنها لم تعد ترى تأخر جوسلين المبكر مشكلة، فهي قدرت معنى أن تكون جوسلين قد شعرت "بالغباء" وقتاً طويلاً وهو ما تزال تدعو نفسها به. كما أنها تدعو أمها "بالحمقاء"، كإسقاط للمشاعر التي تعتريها عندما تخبرها هارييت بكيفية أداء واجباتها.

باستخدام التواصل الترابطي (انظر الفصل الخامس) استطاعت هارييت الاعتراف بصعوبة الحياة على جوسلين في ظل إخوتها وأمها الجامعيين. "إنني أتساءل إذا كنت تشعرين بأنه لا يوجد أحد في هذه الأسرة يصل إليك وإلى ما تريدين"، مثل هذه العبارة مناسبة وقد تستهل التخفيف من بعض الغضب والإحباط. ما إن استطاعت هارييت أن تكف عن الشعور بالمسؤولية عن وظائف جوسلين المدرسية، حتى أصبحت قادرة على فهم مشاعرها بشكل أصيل والتحدث عن أنها تتعلم بشكل مختلف، وليس بشكل ضعيف أو سيئ. ولكن على هارييت أن تتواصل مع الابنة التي هي ابنتها وليس مع الابنة التي كانت تتمناها.

## أي الصفات بحاجة للتركيز عليها من أجل النمو؟

لو تستطيع هارييت أن تجعل بذرة تركيزها على جزر كفاءة جوسلين وأن تدع الواجبات المدرسية، على الأقل مؤقتاً، فإن المرأة التي ستنتظر فيها جوسلين ستتغير. بدأت هارييت بتذكير نفسها بأن مشاكل وظائف جوسلين المدرسية لا تجعلها شخصاً أقل قدرة. إنها تعني ببساطة أنها تكره الوظائف المدرسية. بما أنها جيدة في القراءة والتهجئة، فقد تعتمد هارييت على تلك القدرات، وتبني ثقة ابنتها بنفسها، بالطلب إليها أن تكتب قائمة البقالة، قراءة الرقع، مقارنة الأسعار وتوجيه أمها حول أفضل الصفقات. قد تولي هارييت اهتماماً أكبر لمهارات جوسلين في ركوب الخيل،

وتسأل أكثر عن ممارسات امتطاء صهوة الجياد، وتتنظر إليها "كخبيرة" خيول، وتختار كتباً عن الجياد تقرأها مع ابنتها. والتعليقات من قبيل: "إني معجبة فعلاً بحبك للحيوانات. يبدو أنك تملكين تواصلًا فعلياً مع ذلك الحصان" قد يكون لها دور كبير في بناء الكفاءة.

## كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟

لكن جوسلين لا تزال بحاجة لأداء واجباتها المدرسية. "ماذا بقي إن لم أستطع أن أحجب شيئاً تهتم به؟" تشير هذه المقولة أن هارييت لا تزال ترى سلوك جوسلين كمشكلة يجب إيقاع العقوبة عليها. في كتابه الرائد يقول ألفي كوهن أن الوظائف المدرسية تقوّض فعلياً رغبة الطفل الفطرية في التعلم وتكبحها، وهذا صحيح بالتأكيد بالنسبة لأطفال مثل جوسلين.

التغييرات في توقعاتنا من الوظائف المدرسية سوف تأتي بعد وقت طويل، لكن هذا الفهم قد يساعد في تغيير تفكير هاربيت وربما يخفف القلق الذي يغذي الموقف من الوظائف المدرسية بالوقود.

تحتاج جوسلين أن تشعر أكثر أنها مسيطرة. وجدت هاربيت أنها حين طلبت إليها أن تختار الوقت الأفضل لأداء الفروض المدرسية بكلمات من قبيل: "ماذا تحتاجين في سبيل..؟" أن هذه الكلمات كانت فعالة في أغلب الحالات، وقررت جوسلين أداء واجباتها المدرسية مباشرة بعد عودتها من المدرسة. رغم ذلك كانت متعبة ولم تركز جيداً. وتفاوضت هاربيت عن أن تبذل جوسلين كل ما بوسعها في سبيل أن تؤدي الواجبات على الأقل الآن. أخذ الفسح لم يُجد نفعاً لأن جوسلين قاومت تمديد الوقت الذي كان لديها، بدلاً من ذلك فرضت هاربيت فسحاً بالطلب إلى جوسلين الاستمرار بالعمل بينما تحضر هي لكل منهما لها ولابتها فجاناً من الشاي مع البسكويت.

لقد قل الصراخ والتنازب بالألقاب حين كَفَّت هاربيت عن العقوبة والتهديد أو الحرمان من الميزات. لقد تجاهلت أيضاً الشكاوى، التذمر، الضرب بالقبضة، وأجابت فقط على التنازب بالألقاب. وتغير قولها: "لا تتحدثيني بالحديث معي هكذا" إلى قولها:

"أنا لست غبية وأنت كذلك لست غبية. ولن أسمح لأحد أن يخاطبني هكذا، وأتمنى ألا تسمحني أنت أيضاً بذلك. أنت فقط لا تحبين الفروض المدرسية. وهذا أمر يمكن فهمه."

هاربيت كانت بحاجة لأن تثق بأنها ما إن تمنح عقبة جوسلين الاهتمام اللازم فإن النواتج الطبيعية ستساعد على سير العملية. حين أخرت جوسلين

أصعب الفروض إلى آخر الأمسية، ثم تشكّكت بأنها لا تملك الوقت الكافي لأدائها كلها، قالت هاربيت بهدوء ولكن بلهجة لاذعة، "يمكنك أن تؤديها الآن قبل الخلود إلى النوم أو في الصباح أو ألا تؤديها على الإطلاق. إنه خيارك." رفعت جوسلين حاجبيها وتابعت الأم: "ولكن إن لم تنهي أداء الواجبات أو لم تقومي بأدائها نهائياً فإن هذا لا بد من أن يتضمنه ملفك." حين جاء وقت النوم قررت جوسلين أن تعد فروضها المدرسية في الصباح وأطلّ الصباح. وانصبت عليها بشكل عشوائي عدة مشكلات. كانت غاضبة من الوضع كله وبخاصة من الصفحات التي لم تعبّتها. اعتبرت هاربيت غضب جوسلين مؤشراً جيداً، فهو أفضل من اللامبالاة. كان عليها أن تدع الأمر يسير وأن تثق بأنها حين تسلم المسؤولية، فقد يكون للنواتج في النهاية تأثير. وعندما لم تنته جوسلين سألتها هاربيت: "ما مخطئك الآن؟" بعد تدمير كثير قالت جوسلين: "سأعدّ الأجزاء الأكثر صعوبة أولاً."

لقد تغيرت المسؤولية في الواقع حين صممت جوسلين وهاربيت تقييماً ذاتياً يرافق كل واجب. كانت معلمتها قد جاءت بالفكرة ولكن اقترحت على هاربيت نظام تدقيق تسجل بموجبه زائد أو ناقص لحساب عمل جوسلين، إلا أنه زاد فقط في إذكاء نار المعارك، لأنه حرص على بقاء هاربيت ضمن مهمة المراقبة، وكلمما أعطت الأداء علامة ناقص بدا ذلك كعقوبة. عن طريق أخذ الفكرة الرئيسية وإعادة تطبيقها ولكن بتسليم العملية لجوسلين حصلنا على نتائج أفضل بكثير.

## تقييم جوسلين

أحط (١) بدائرة حين يكون الجواب لاشيء ألبتة، وأحط (٥) حين يكون جيد جداً

٥	٤	٣	٢	١	لقد تعلمت من أداء هذا الواجب
٥	٤	٣	٢	١	استرعى هذا الواجب اهتمامي
٥	٤	٣	٢	١	لقد منحت هذا الواجب انتباهي كله
٥	٤	٣	٢	١	لقد عملت كل ما بوسعي في أداء هذا الواجب

حين يقيّم الأطفال نقاط قوتهم وضعفهم، يصبحون هم من يحلّ المشاكل، ولكن عليهم أن يتعلموا من أخطائهم الشخصية في سبيل حمل مسؤولية عملهم. لذا كان على هاربيت أن تقف بعيداً عن تقييم جوسلين. في الأسبوع الأول أحاطت جوسلين فقط أرقام الواحد بدائرة قبل أن ترتبط مع واجباتها فعلياً. وأي تغيير نحو الرقم اثنين كان موضع تشجيع وبعد فترة أحيطت بعض الأرقام ثلاثة بدائرة.

## أفكار لتشجيع مبادرة الفروض المدرسية

- اسمحي لولدك أن يحدد الزمان والمكان النظاميين لأداء فروضه المدرسية.
- اعتمدي مع ولدك كلمة تذكير يمكنك استخدامها. اذكريها مرة واحدة.
- كوني قريبة وجاهزة للمساعدة عند تصميم أوقات الواجبات المدرسية. قدّمي الشاي أو سواه مما يجعل الجو مريحاً خلال وقت أداء الوظائف المدرسية.

- طالبى بإنجاز الفروض المدرسية خلال الأوقات المخصصة لها. وإلا تسلّم الواجبات غير منهيّة.
- اسمحى بالشعور بالضيق والغضب دون تغيير القواعد.
- اسمحى للمدرسة أن تتعامل مع العواقب.
- لا تشاهدى التلفاز أبداً أو تلعبى الألعاب أثناء وقت أداء الفروض المدرسية. ادفعى الفواتير، قومى بالأعمال اليومية.. الخ.
- تحدتى عن الفروض المدرسية، ناقشى الموضوعات، وانشغلى بها ولكن لا تصحى حتى يطلب إليك ابنك أن تفعلى ذلك.
- اكتبى عقداً خاصاً بالواجبات المدرسية إذا كان ذلك ضرورياً.

### هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟

بدأت هاربيت تستشعر الراحة المتولدة عن تسليمها زمام مسؤولية الفروض المدرسية إلى جوسلين. فكلما استرخت الأم أكثر كلما استرخت ابنتها أكثر. وصحيح أن التفاوضى عن إخفاق مدرسى كان مهمة عسيرة، إلا أنه مهد الطريق أمام هاربيت لأن تغدو عنصراً مساعداً لا عائقاً. وتجلى الجزء الأصعب من هذه العملية فى تجاوز الانهيارات والإحباطات دون تناولها على محمل شخصى.

بالرغم من أن جوسلين كانت تكره ذلك جداً، إلا أنها قد كبرت وهى تعتمد على أمها فى إنجاز عملها. وهى كانت تعلم أن أمها ستجعلها تقوم به. ولكن حين لم تتمكن من أدائه بشكل جيد، كانت جوسلين تتخذ موقفاً عدائياً لقد تعلمت الاستسلام. وأخيراً بدأت تعتمد على نفسها.

### أوقات الطعام

في الوقت الذي أنهى فيه أوين الثالثة من عمره. كانت أوقات الطعام مشحونة بالصراخ، والتتابز بالألقاب، ورمي الطعام، ورفض تناوله، والركض في كل مكان. كل ليلة وأخرى على الأقل كان هناك إبعاد إلى الغرفة. سبينسر، ابن السنين السبعة كان دوماً جيداً في تناوله للطعام، إلا أن أوين الذي أصبح الآن في الرابعة من عمره كان قليل الأكل، ويشكو من أن الأكل يجعله يختنق. الوالد نيك متمسك بآداب المائدة، والأم مارغريت قلقة جداً بسبب قلة أكل أوين. أوقات الطعام أصبحت غير ثابتة حيث إن نيك يعمل بشكل غير منتظم حتى ساعة متأخرة ومارغريت غارقة في محاولتها الإبقاء على جدول يومي من أي نوع كان. وأصبح وقت الطعام الأكثر إرهاباً لهم جميعاً.

### كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟

وقت العشاء هو محور الأسرة. يحب الأطفال تواجدهم فيه مع أهلهم. قد يكون النجاح هنا سهلاً وإلا فهو ليس بنجاح. حين كان سبينسر

طفل الأسرة الوحيد كان الأب يعمل من التاسعة وحتى الخامسة. وكانت الجداول ثابتة، ووقت العشاء لطيفاً. كان سبينسر يتوق إلى الوقت الذي يقضيه مع والده ويستغرق في إخباره بتفاصيل يومه. ولم يشكك البقاء جالساً إلى المائدة، والانشغال بتناول الطعام أبداً أي قضية لسبينسر.

أوين كان دوماً صعب الإرضاء في الطعام، وسبب لأمه منذ البداية قلقاً شديداً، دافعاً بها إلى استرضائه وهي تتبعه في أرجاء المنزل قائلة: "هذه اللقمة فقط." كلما زادت مارغريت في إكراه أوين على تناول الطعام كلما تجاهلها أكثر أو قاومها. لقد ضاعفت الرسائل التي تلقاها عن تناول الطعام "مشكلته" الشخصية أو أسلوبه المتفرد في تناول الطعام. فالجلوس إلى المائدة كان صعباً عليه، وهو ما كان يتحاشاه بقدر ما يستطيع لكي يشعر بالراحة.

### إلام يشير السلوك؟

"وجه مناطق غبي" كان هذا هو التعبير المفضل الذي يرمي به أوين أخاه كلما نظر إليه من الجانب. كان جلوس أوين إلى مائدة العشاء برعاية والديه يشجعه على إثارة كل ما يساعد على تلافى مسألة الطعام. قد يضحك سبينسر أحياناً مما يجعل أوين يقهقه إلى درجة يقع معها من على كرسيه. وأحياناً قد يغضب سبينسر ويرميه بشيء ما. بينما كان نيك ومارغريت يقضيان وقت طعام العشاء يصرخان عليهما كي يتوقفا ويهددان بالحرمان من الحلوى أو التلفاز.

أوجدت دورة سوء السلوك وردود أفعال الغضب نماذج لأوقات الطعام يصعب تحطيمها. حين بدأ نيك ومارغريت يفهمان في صف الأبوة أن الصبيين لم يكونا خطراً على المجتمع لكنهما يشيران إلى مشكلة ينبغي لها أن تعالج ، بدأ ينظران إلى أعماق الأمور. تشتت الطفلين يعكس النقص لديهما في الانشغال في وقت الطعام ، الجدولة غير الثابتة ، الدفاع أمام الهجوم الأبوي. ولم يكونا قادرين على تغيير سلوكهما حتى غير نيك ومارغريت تصرفاتهما.

يعود رفض أوين الطعام وفعاليتها الدائمة في المجيء إلى المائدة ومغادرتها جزئياً إلى مزاجه الحاد بالإضافة إلى الضغط عليه كي يأكل. أراد الصبيان ببساطة أن يتسلوا. كان الأمر غالباً يخرج من يدهما. فهما لم يكونا سيئين، بل كانا يردان على الوالدين اللذين يخبرانهما بأنهما سيئان.

### هل القبول غير مشروط؟

منذ البداية كان أوين يركض بدلاً من أن يمشي وبدا كأنه يستطيع الرقص على الحبوب في أرضية الخشب. في الثالثة من عمره كان لديه خمس عشرة قطبة في أماكن مختلفة. كان من السهل صرف انتباهه عن التركيز مما جعل من الصعب عليه إنهاء أي شيء بدأه. الوالد نيك يريد بإصرار طفلاً هادئاً ومهدباً على مائدة العشاء. إلا أن أوين لم يكن بمقدوره أن يكون ذلك الطفل.

نيك كان متأكداً أن سبينسر سيتصرف بشكل طبيعي إذا استطاع أن يتدبر أمر أوين ، الذي رأى بدوره أن سبينسر هو المفضل عند أبيه وأنه مشكلة. ولذا رد بالتباهي.

بالرغم من أن أوين طفل صعب الإرضاء بالنسبة للطعام، يكره كل شيء باستثناء المواد النشوية البيضاء، فقد كان خجلاً في أغلب الأحيان لعدم تناوله الطعام. ”سوف تتكلم مثل حبة البازلاء وبعدها كيف سيعجبك ذلك؟“ ”انظر إلى أخيك. إنه لا يخاف من تجريب الأشياء.“ كان أوين يعلم أنه لن يكون بخير إلى أن يكون أكثر شبهاً بأخيه.

### هل وضعت التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟

تربّت مارغريت في بيت كانت التوقعات فيه توضع من أجل راحة الكبار. فقد تطلبت وجبات الطعام السلوك المؤدب والهادئ، الآداب الممتازة على المائدة، الأطباق النظيفة، وطلب الاعتذار. نيك كان يستخدم مصطلح ”الأناقة والترتيب“ لوصف أوقات العشاء. كانت الأدوات تستخدم بالشكل المناسب، ولم يكن مسموحاً أبداً باستخدام الأصابع، ولم تلمس أي ذرة من الطعام الطاولة أو الأرض.

بالرغم من أن نيك ومارغريت كانا مصممين على جعل وجبات الطعام أكثر استرخاءً مما كانت عليه وجباتهما، إلا أن المعايير التي عاشا حسبها كانت تتسلل. لم تتوقع مارغريت طبقاً نظيفاً في نهاية الوجبة لكنها أصرت على أخذ لقمتين من كل شيء. كلما كان إصرارها أكبر، كانت استجابة أوين أقل، وبالتالي أصبحت مارغريت أكثر إحباطاً. أما توقع نيك الجلوس على الكرسي حتى نهاية وجبة الطعام، فهو توقع غير واقعي لأوين كي يستمتع بوجبهته. لقد استدعى توتره سلوكاً مؤذياً. ولم يبق أمام الوالدين لتنفيذ معاييرهما غير الواقعية من خيار سوى أن يكونا شرطاً وقت الطعام.

## هل تمّ التواصل؟

بقدر ما كانت مارغريت ترغب بأن يأكل أوين أرادت أيضاً أن يستمتع بجلوسه إلى مائدة الطعام. غير أن وقت الطعام كان غالباً مسبقاً بطلب مارغريت المفاجئ للمجيء إلى المائدة وإدارة زر التلفاز لإطفائه، وإثارة غضب أوين.

في إحدى الليالي، سمعت مارغريت نفسها لدى تواجدهم حول المائدة تقول: "كفاك تخريباً هنا وهناك، واجلس. ارفع هذه الفوطة عن رأسك. كف عن التسبب بهذه الضجة. لا تضع أصابعك في الحليب. لا تتحدّ برمي هذه اللقافة. كف عن هذا التغابي واجلس هادئاً. لن يكون هناك أي حلوى قبل أن تفرغ من الخضار هذه. لم لا يمكننا أبداً الاستمتاع بوجبة مسالمة؟" كل شيء كان سلبياً ويحمل صيغة الأمر. لقد ردت على صياح الصبيين بالصياح عليهما. وهكذا لم يكن هناك وجود للتواصل. لقد أدركت بأن وقت الطعام عمل يجب إنهاؤه، وأن عليها أن تدع الأمور تسيير.

قررت مارغريت أن تركّز على البقاء هادئةً وتجريب حس الفكاهة. شيء ما من قبيل: "تلتمس الأم حضوركم إلى المائدة. يرجى لطفاً التبليغ عن يعتزم الحضور أو لا" مما استحوذ على اهتمامهما لدرجة أنهما أرادا اكتشاف مَنْ أو ما الذي بدّل أهمهما. أدرجت مارغريت الأب معها في التجربة، وقرر الاثنان أن يكون هدفهما الأول ترك الطفلين يمرحان، وأن يتدخلوا فقط عندما تدعو الضرورة لذلك. بدلاً من ذلك جلسا ليشاهدا وليسمعا. من قبيل التهكم، توقف نيك عن ذكر أوين والطلب إليه أن يجلس هادئاً، وأخذ سبينسر عنه هذه المهمة. وبما أنه قد بات يسمح لأوين

أن يقف أو أن يجيء أو يذهب كما يشاء، فقد شاهدنا أنه ثبت لفترات أطول وأنه عاد إلى المائدة مرات أكثر.

## أي الصفات بحاجة للتركيز عليها من أجل النمو؟

ما إن اعترفا بأن توقعاتهما هي التي تحتاج إلى تغيير، حتى شرعا بالتركيز على ما كان موجوداً بين أيديهما. سبينسر كان دوماً متحدثاً بارعاً. لذا قررا أن يبرزوا هذه الناحية ويشجعاه. بالرغم من أن معظم ما قاله كان ضمن رد الفعل على أوين، فقد أصغيا باهتمام حين جاء ذكر صديق أو مدرسة أو أمر ذي أهمية، ثم دخل أحدهما على الخط بقوله: ”الهدا اتصل بك كيربي في نهاية الأسبوع؟“ ”عمّ كان اجتماعكم اليوم؟“ ”كيف انتهت لعبة الفيديو تلك؟“ إذا أرادا البدء بمحادثة، فقد تم تجاهلهما، ولكن إذا أخذنا التلميحات مما قاله الصبيان، فإن المحادثة استمرت.

أقتنع نيك مارغريت أن تكف عن إعداد وجبات منفصلة لأوين. كان عليها أن تراه كشخص قادر على تناول الطعام، وإن كان أكله قليلاً، فهو لن يجوع.

كان من الواضح أن التوجيهات كانت بحاجة لأن تكون أكثر إيجابية. استلزم هذا منهما مهارة وتطبيقاً ليصبح أمراً ثابتاً. وفي النهاية تحولت عبارة: ”كفّ عن الضرب“ إلى ”أوين، ماذا تريد قبضتك أن تقول لسبينسر؟ يبدو أنها غاضبة جداً. أعطها بعض الكلمات وليس بعض الصفعات.“ وتحولت عبارة: ”أذهب إلى غرفتك حالاً“ إلى عبارة: ”بإمكانك إما أن تتوقف عن فعل هذا، أو أن تذهب إلى الغرفة الأخرى. إنه خيارك.“ وأخذت عبارة أخرى

إطاراً جديداً حيث أصبح طلب الأم: ”أبعد هذه الفوطة عن رأسك“ على الشكل الآتي: ”مكان الفوط هو الحوض.“ في إحدى الأمسيات كان نيك يشعر بأنه مسترخ فقلد أوين ووضع فوطته على رأسه بدون أي كلمة. توقّف الصبيان، نظراً إليه، وانفجرا في الضحك. أدى هذا إلى وضع الفوط جميعاً على الرؤوس وإلى مزيد من الضحك وشيء من المرح الواقعي.

### كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟

حدد نيك ومارغريت موعداً لمناقشة الاستراتيجيات معاً. أول أمر قرراه هو تناول العشاء إلى مائدة الطعام حيث يمكن أن تتلاقى العيون بدلاً من منضدة المطبخ حيث كان هذا اللقاء صعباً. اتفقا على موعد ثابت لطعام العشاء في أغلب الأحيان قدر الإمكان سواء كان نيك في المنزل أم لم يكن. تعهد الوالدان بتوجيهات إيجابية وحين يغيب ذلك عن ذاكرتهما قد يناقشان فيما بعد ما يمكن أن يكون قد قيل بشكل مختلف. تم الاتفاق على أنه لن يكون هناك محادثات كبار لا تشمل الصبيين. العقوبات لا تُستخدم ولكن تذكر نتائج الأعمال مع إعطاء إمكانية الخيار في التوقف عن السلوك أو مغادرة المائدة. هكذا أصبح وقت العشاء أكثر متعة والخيار سهلاً. ولم تعد الحلوى تستخدم كعقوبة أو مكافأة.

مجرد الحديث عن خطة أخرجهما كليهما من العادات السيئة. ثم انتقلت الخطة إلى الصبيين. فوافقا على تجهيز المائدة بعد أن وافقت مارغريت على الانتظار حتى انتهاء برنامجها في الخامسة والنصف. ووضعوا الشموع على الطاولة. شمعة لكل فرد من أفراد الأسرة.

أشعل كل واحد منهم شمعة للآخر. وكان واحد منهم دوماً يشعل شمعة لنيك إن لم يكن متواجداً.

الشجارات والتصرفات السخيفة استمرت، ولكن ما إن تغيرت التوقعات وأخذ الثبات دوره أصبح السلوك مقبولاً أكثر من ذي قبل. عندما تحول الاهتمام عن الطعام وما تم تناوله منه إلى المحادثة والألعاب مثل ”أنا أتجسس“، نما عنصر الاستمتاع. وكلما سُمح للأطفال أن يمرحوا أكثر، توقّف تدريجياً اللعب غير المناسب، كوضع الأصابع في الحليب، وبصق الطعام والنكات المرتبطة بالمرحاض.

توقفت مارغريت عن أن تكون معدة الوجبات السريعة لأوين. لقد حرصت دوماً على أن تتضمن الوجبات شيئاً يأكله، غالباً الخبز فقط. حاولت أن تقدم له وجبة صغيرة جيدة بعد الظهر وأكملت ما يحتاج إليه بالفيتامينات. بدت مارغريت قلقة إلى درجة الإعياء من شكوى أوين بأنها الآن تجوعه إلا أن نيك ساعدها لتبقى على الخط.

مارغريت كانت تجهز الطعام في طاسات قد تساعد الصبيين أكثر من أن يتلقى كل منهما طبقاً مملوءاً، ومحملاً بالتوقعات. السماح لأوين أن يسكب طعامه بنفسه أعطاه حافزاً لوضعه في الطبق. نادراً ما وصل هذا الطعام إلى فمه. ولكن كانت خطوة في الاتجاه الصحيح. مارغريت وضعت قاعدة لنفسها بالألا تذكر الطعام أبداً على المائدة.

أصبح سبينسر قدوة لأوين في تناول الطعام. كان يجرؤ على الطلب إلى أوين أن يجرب شيئاً ما، وأوين يرتفع إلى مستوى التحدي. كانت الأدوات مثل عيدان الأسنان وعيدان الطعام تجلب تحدياً أكبر، ومرّة كل شهر عندما كان نيك يعمل حتى وقت متأخر كانوا يتناولون الطعام ”دون

أيدي على المائدة“ ليلاً. مارغريت كانت تعدّ طعاماً مقطّعاً إلى قطع صغيرة وكان على الواحد منهم أن يبقي يديه وراء ظهره.

## هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟

تتصدر مسؤولية نيك ومارغريت في شراء الطعام وتجهيزه، وهنا تنتهي مهمتهما. مسؤولية الطفلين هي أن يأكلا ما يريدان وبقدر ما يرغبان. كان من الصعب على مارغريت الحفاظ على هاتين المسؤوليتين منفصلتين. لقد انتهت المعارك حول استجداء الأطعمة قليلة القيمة الغذائية منذ أن توقف شراؤها. وحين أصبحت الحلوى من الأغذية الصحية لم يعد من المهم أي الأغذية يتم تناولها قبل الأخرى.

حيازة فقط أطعمة صحية في البيت كان تغييراً صعباً بالنسبة للصبيين لذا كانت طلباتهما من مارغريت وشكواهما شديدة. وقد أخذتها الأم كهجوم شخصي. أحياناً كانت تستجيب وتشترى ما يرغبان به لتوقف الجدل، ولكنها كانت تعلم أنها إذا أرادت أن تكون الخطة فعالة فعليها أن تتوقع الجدل وأن تحترم حقهما في الشكوى وأن تكون لوحة ترديد الصوت على أن تتمسك بالخطة رغم ذلك. كانت مارغريت بحاجة إلى طمأنة بشكل منتظم من نيك. أما الجزء الأصعب على نيك فكان السماح لأوين أن يروح ويجيء إلى مائدة الطعام وأن تضع آداب المائدة. ولكن ما إن بدأ الطفل يراوح في المكان أكثر حتى بدا نيك متشجعاً.

أما بالنسبة لأوين، فستمضي على الأرجح سنوات قبل أن تسمح عاداته الغذائية بتناول أطعمة متعددة، ولكن رؤيته مسترخياً ومستمتعاً لوجوده

مع الآخرين إلى مائدة الطعام كانت المكافأة التي سعى والداها وراءها. لقد تعلم أوين أن أمه منشغلة بتناوله للطعام لذا فإنه تخلى عن مسؤوليته تجاه هذا الأمر. أما الآن فقد تسلّم هذه المسؤولية.

بالعمل الجاد وبالثبات وصل نيك ومارغريت بعد عدة شهور إلى هدفهما. إنهم جميعاً يتطلعون قدماً إلى الجلوس حول المائدة معاً.

### أوقات النوم

كانت أسرة غوريسكي مستنزفة. فالابن نيت، ذو السنوات الست من العمر، كان لا يزال يومياً يمر بنوبات من الغضب الشديد. بينما لم تتعلم شونا ذات السنوات الثلاث النوم جيداً خلال الليل. كان يبدو أن كل شيء في الأسرة ينهار على حدة بدءاً من أواخر ساعات بعد الظهر. فأوقات الطعام والنوم تذهب أدراج الرياح ثلاث أمسيات في الأسبوع بسبب ممارسة نيت كرة القدم ودروس الموسيقى، وكان على شونا أن تتماشى مع الوضع. في الساعة الخامسة يصل نيت إلى حالة من التوتر إلى حدٍ يجعل والديه ستيقن ومارشيا يسميانه ”الأرنب النشط.“ كانت شونا تلحق بركاب نيت في الهيجان ويتدافع الاثنان.

بمرور الوقت يدنو وقت النوم وتبدأ التهديدات تنطلق، والدموع تنهمر، ولم يشعر أحد بالسعادة. النوم المضطرب جعل الانفعالات متحفزة طوال النهار. ومارشيا كانت مرهقة إلى حدّ الاستنزاف.

## كيف يكون السلوك معداً للنجاح؟

لم يخترأي من نيت أو شونا أن ينتهي بهما الأمر إلى إثارة والديهما. لقد كانت أجهزتهما الداخلية مثقلة الكاهل بالجدول المزدهمة لأيامهما، بغياب والدهما المفرد في رحلات عمل، وبالوجبات التي ليس لها أوقات ثابتة، والأم المرهقة المحبطة والغاضبة في أغلب الأحيان، ناهيك عن خوفهما من الوحوش المتخيلة. وبدلاً من أن يخلد الطفلان إلى الهدوء وقت النوم كانا ينطلقان في حركة، افترض معها ستيفن ومارشيا أن الطفلين لم يبلغا حالة من التعب كافية للنوم. ولكي يحصل الوالدان على بعض الوقت وحدهما، فقد تركا الولدين يشاهدان التلفاز مما سبب لهما مزيداً من الصحو لا الاسترخاء.

لم يدرك الوالدان أن ولديهما كانا أكثر من متعبين، ولم يكن حالهما أنهما لا يريدان النوم، بل كانا يموتان رغبةً في النوم إلا أن جسديهما كانا مضطربين بالتوتر والطاقة التي كان لا بد من أن تتخفف قبل أن يهدأ. كان على والديهما أن يسعيا كيلا تزيد الطاقة إلى هذه الدرجة.

## إلام يشير السلوك؟

تذكري: السلوك هو تعبير عن مشيرات خارجية مرتبطة مع انفعالات داخلية. في هذه الحالة، التقت طبيعة نيت القلقة مسبقاً مع وسط لا يمكن التنبؤ به، والتعبير عن ذلك كان مماثلاً للعبة انطلقت بالحركة. كان الاهتياج وقت النوم سيئاً بعد وقوع حادثة في المدرسة مساءً أو بعد لعبة كرة

قدم، وبخاصة إذا خسر فيها الطفل حيث تعثره نوبات غضب على أبسط ظلم يشعر به فيصّبّه على شونا.

”وشونا“، وهنا استدارت عينا مارشيا، ”إنها تحصل على الماجستير في مناوراتها وقت النوم“. فهي تقول: ”لقد وعدتني بكتاب آخر،“ أو ”أنا خائفة“ أو ”لا أستطيع النوم.“ ثم إن طقطقة تلك القدمين التافهتين وهما تنزلان السلالم أو تدخلان غرفة نومنا في منتصف الليل لهي كافية لجعلي مجنونة.“ كان سلوك الطفلين محاولة لإعلام الأهل بأنهما كانا عصبيين جداً للتغيير من الحالة التي هما فيها إلى حالة النوم، إلا أن الأهل أنفسهم كانوا مرهقين جداً لتلقّي تلميحاتهما. كان التوتر المسائي بحاجة لأن يبدأ بالانخفاض قبل ذلك بكثير.

### هل القبول غير مشروط؟

هناك حسب رأي ماري شيدي كورشينكا<sup>(١)</sup> ثلاثة محفزات رئيسة تبعث بالأطفال إلى حافة نماذج مشاكل النوم: (١) كمية التوتر في أجسامهم الناجم عن الاضطراب أو الإثارة، (٢) جداول الأعمال اليومية أو نقص الروتين اليومي، و (٣) المزاج: ما مدى تأثر الطفل في كثير أو قليل بالعوامل الخارجية. في حالة طفلي عائلة غورينسكي اجتمعت الأمور الثلاثة كلها.

بعد العمل حسب المبادئ، وفهم مزاج كل من طفليهما، أدرك ستيفن ومارشيا أنهما لم يستجيبا لحاجات الطفلين. فقد رأت مارشيا في طلب

(١) Kurcinka، Mary Sheedy: Sleepless in America

شونا تدليك ظهرها مناورة أكثر مما رأت فيه تكييفاً جسدياً يساعدها على الاسترخاء. وقوبل سلوك نيت المشابه للعبة المنطلقة بمحاولات غاضبة للسيطرة. في الوقت الذي كان يحتاج فيه إلى الأصوات الناعمة واللطيفة كي يغير من الحالة التي هو فيها إلى الهدوء،

نيت كان يخاف من الوحوش المختبئة وراء باب خزانة ثيابه أو في سلة ألعابه. "كم مرة أخبرت طفلاً ما أنه لا يوجد مثل هذه الكائنات قبل أن يصدّقك؟" كان هذا هو السؤال الذي طرحته مارشيا قبل أن تدرك أن عليها الاعتراف بمخاوفه. كانت شونا تخاف من البقاء وحدها، وتلتمس بصرخاتها الرفقة.

قد تسبب الأمزجة الحساسة إزعاجاً للوالدين. لم ير ستيفن ومارشيا ضرورة في تغيير جدول أعمالهما من أجل طفليهما بل انتظرا منهما التلاؤم مع حياتهما المتقدمة للهيكلية: وبعد هذا كله ما الخيار المتاح؟ ولجهل من الوالدين لم يقبلا بطفليهما كما هما عليه.

## هل توضع التوقعات في سبيل النجاح أم الإخفاق؟

تضمّن جدول أعمال ستيفن ومارشيا رغبتهم بحياسة وقت للكبار وحدهما. أما جدول أعمال شونا ونيت فقد تضمن حاجتهما لأن يهدأ وأن يبعدا وقت النوم بقدر المستطاع. الأطفال لا يفهمون حاجة أجسادهم للنوم. فهذه ليست مهمتهم. ولكن ربما لو تمت تلبية توقعاتهم الحياتية لما قاوموا وقت النوم إلى هذا الحد. من المفيد أن نتذكر أن وجهة النظر التي تقول بالنوم معاً هو السلوك المعتاد لـ ٩٠٪ من سكان العالم. والتوقع الجسدي

لطفل صغير هو النوم مع جسم دافئ. وعلى الأهل الذين يختارون عدم النوم المشترك أن يبذلوا جهدهم لتشجيع أولادهم على النوم المريح منفردين. ليس ستيفن ومارشيا بمضطربين للتخلي عن جدول أعمالهما، ولكن توقعهما من طفليهما الانطلاق إلى السرير للنوم وحدهما بكل سرور هو توقع غير واقعي.

حين يسمع ستيفن ابنته تعبر عن إحباطها قد يجادل ويصرخ وأخيراً قد يستسلم وينزل معها في السرير، ويستسلم حتماً للنوم مكرساً بذلك عادة سيئة ولنماذج من المناورة. يزيد التوتر والتأنيب الغاضب فقط من العصبية مما يجعل الرضوخ شبه مستحيل، إلا أن مخططاً لوقت النوم ذا توجه طويل المدى وبطيء نحو الهدوء يكرّس توقعاً واقعياً يحتاجه الأطفال لمساعدتهم على الاستقرار وحدهم ليلاً.

## هل تمّ التواصل؟

لقد وضع ستيفن ومارشيا قائمة باستراتيجياتهما لأوقات النوم وكتبا بعد كل واحدة منها: تواصل أو عدم تواصل. ومن المفهوم أن الاستراتيجيات التي لا تواصل فيها تزيد التوتر؛ لقد استوعبا أن عليهما أن يسيرا دروب تهدئة أولادهما. فاستراتيجياتهما في التواصل من عناق وتديلوك ظهر وقصص كانت تتحقق فقط بين الفينة والأخرى.

حين بدأت مارشيا تتعرف على إشارات سلوك نيت المتسارع حوالي الساعة الخامسة أتاحت لها رؤيتها الجديدة أن تتواصل معه بعد فهم مشاعره ومشاركته بها وأن تقبل مشكلته بدلاً من أن تتوقع منه الانضباط الذاتي.

وبعد أن تعلّمت التواصل الترابطي بدأت تجرّب تعليقات لا تأنيب فيها كقولها: ” نيت، إن طاقتك تدوي مثل النحلة، “ أو ” يبدو كأن أحشائك تدور في المكان بسرعة، “ أو ” إنك تتحرك حسب سرعة المسار رقم ٤ ماذا يلزمك للعودة إلى سرعة المسار ٢٢؟“

### أي الصفات تحتاج للتركيز عليها من أجل النمو؟

الهدوء والسلام كانتا الكلمتين اللتين استخدمهما ستيفن لوصف ما يحتاجون إليه جميعاً حسب رأيه. الآن بما أن ستيفن ومارشيا قد فهما أن الطفلين لا يمسيان متوترين عمداً، فقد ركّزا على المحفّزات التي تجعلهما ينطلقان. يزداد توتر نيت بسبب الخطط الكثيرة أو غير الثابتة. ويزداد جدل شونا ومطالبتها بمشاهدة التلفاز بعد الظهر. ولدى التركيز على الهدوء بحث الوالدان عن طرائق لإيجاده. غالباً ما كان التآرجح في مبنى الألعاب يساعد شونا. إلا أن نيت كان يسرّع الأرجوحة مما يؤدي إلى عدوانية تجاه شونا. لقد اكتشفا أن نيت بحاجة إلى تماس جسدي. كان العناق الكثير وحتى المصارعة يساعد على تلافي نوبات الغضب قبل العشاء. ومهما حسب الوالدان أن كرة القدم كانت محرراً جيداً للطاقة إلا أن نيت كان يجلس غالباً خارج اللعبة لأن الألعاب والتدريبات كانت تتم في أوقات غير ثابتة. من الممكن أن تعود كرة القدم لدخول حياته حين يصبح أكبر بالعمر ويستطيع أن يتحكم بنظامه أكثر. دروس الكمان كانت مرة في الأسبوع، في اليوم نفسه وفي الوقت ذاته، ومن الممكن ممارستها في البيت بشكل ثابت أيضاً. كان من الواضح أي خيار هو الصحيح.

بعد ذلك نظر ستيفن ومارشيا إلى نفسيهما. لقد كانا يتجادلان غالباً أمام الأطفال، ولم تكن شجارات الصباح نادرة، وبخاصة حين كان نومهما يتقطع بسبب شونا. الشيء الوحيد الذي اتفق عليه الاثنان في هذه الأيام هو أن الطفلين جامحان. ووافقا على أن يحللاً نقاط عدم اتفاقهما بعد أن ينام الطفلان. قرر ستيفن أنه قد يتمكن من العودة أبكر إلى البيت وأن يقضي وقتاً أطول مع الطفلين إذا اشتغل ليلاً من البيت حين يكون في المدينة. مجرد الحفاظ على تركيزهما على الهدوء عدل توقعاتهما. ولكن كان من السهل الانزلاق والعودة إلى ردود الأفعال التلقائية.

### كيف يمكن حل المشكلة دون عقاب؟

بصفتهم أسرة واحدة كتب الجميع عقداً حول وقت النوم، (للاطلاع أكثر على العقود، انظر الفصل ٧) مبتدئين بوقت العشاء. منع مشاهدة التلفاز بعد العشاء أو جد اختلافاً ضخماً، فقد جادل الطفلان هذه النقطة، لذا ولكسب التعاون وافقا على تجريب العقد شهراً ووضعاً إشارة على المفكرة باللون الأحمر على التاريخ الذي سيعاد فيه تقييم القرار. إن الانتقال من وقت الطعام إلى وقت النوم يعني امتداد وقت الأم والأب. والتنظيف يمكن أن ينتظر. كان ستيفن يصل عادة الساعة السادسة إلى البيت ويعمل مرة أخرى بعد الثامنة والنصف. في الطقس الجميل كانوا يخرجون. فكان بإمكان شونا أن تتأرجح ونيت أن يدفع الأرجوحة أحياناً. وغالباً كان لديه وقت للمصارعة مع الوالد. كان هذا التلامس الجسدي يساعد نيت مادام ستيفن يوقفه في الوقت المناسب. وكانت الأسرة تقرأ

بدلاً من مشاهدة التلفاز، ثم تمارس لعبة السير على نغمة ”نك، ناك، بادي، واك“ التي تأخذها إلى الطابق العلوي حيث أصبحت واجباً ليلياً.

كان ستيفن يضع نيت في السرير لوقت الكلام الهام وقراءة الصبي. بينما تجلس مارشيا مع شونا وتقرأ لها في كتاب وقت النوم المصور. كانت مارشيا قد التقطت صوراً لهم جميعاً في روتين وقت النوم - من قراءة الأسرة إلى الحمامات إلى تنظيف الأسنان إلى الالتصاق بالأم والأب التماساً للدفع في السرير - ولكل صورة شرح أمّلته شونا وتذكره. وينتهي الألبوم بصورة سعيدة للأسرة كلها.

حين كانت شونا ترجو للحصول على وقت أكثر، كانت مارشيا تعطيهما الخيار في الاستماع لموسيقى الماء أو أغاني الأطفال أو الكتاب الذي سجلته بصوتها لسماعه على مسجلتها.

إذا لم يكن ستيفن موجوداً فإن نيت يقرأ وينتظر وقته مع أمه بعد أن تنتهي مع شونا. حين يقلق نيت حول الوحوش الغازية، فإنه وأمّه يبحثان في الغرفة وخزانة الملابس عنها وهما يلوحان بالمضارب البلاستيكية، ومن ثم تضع مارشيا مضربه إلى جانبه في السرير. وغالباً ما رسما صور الوحش وأعطياها أسماء ووجوهاً مضحكة.

بعد ذلك تجلس مارشيا في المدخل حتى يغطا في النوم. لقد استغرق الأمر شهراً كاملاً قبل أن ينتهي سهر المدخل. بعده كان الجلوس في المدخل عشوائياً فقط إذا مر أحدهم بليلة صعبة.

أثناء الليل مُنحت شونا الخيار في العودة إلى سريرها أو النوم في مهد الكلب الذي تمّ شراؤه خصيصاً لها ووضع عند نهاية سرير والديها. لكن

الاتفاق كان يقضي بأنها إذا أبقيت والديها مستيقظين فإنها ستفقد ميزة "مهد الكلب" في تلك الليلة. إنه ليس العلاج المعجزة ولكن خيار النوم في غرفة والديها ساعد على بقائها نائمة في أغلب الأحيان وخارج سريرهما.

## هل تحافظ الحدود القوية على التوازن الجيد؟

لم يضع أحد أي حدود. فقد أوجدت التهديدات الفارغة والمناورات عدم توازن في القوى، ولم يحمل أحد مسؤولية مشاكله الخاصة. ستيفن ومارشيا يظنان أنهما علقا في كابوس اسمه وقت النوم. أما ما لم يعرفاه فهو أن الأساسيات لإيقاف الحلقات المفرغة والخروج من الشرك تكمن في أن يمنح كل فرد الآخر ببساطة مزيداً من الاهتمام بدءاً من وقت العشاء وما بعده، وأن يرتبط بنظام روتيني غالباً قدر الإمكان وأن يأخذ احتياجات كل فرد وأمنيته بعين الاعتبار. لقد كانت هذه نماذج بسيطة ولكن صعبة على مستوى التغيير.

هناك دوماً مرحلة التجريب والخطأ في تغيير العادات القديمة، لكن الخطوات الأولى هي إرادة التغيير والاستعداد لاتخاذها، فغالباً ما يكون أحد الوالدين مستعداً والآخر غير مستعد.

كان على ستيفن ومارشيا أن يحملا المسؤولية وأن يبذلا الجهد وأن يثقوا بإرادة النجاح لدى أولادهما. ما إن ارتأيا أن طفليهما يعانيان من مشاكل في الخلود إلى الهدوء بدلاً من الصراع على السيطرة حتى أمكن أن تتغير مواقفهما. وصار لديهما عقد لوقت النوم يمكن العودة إليه حين تظهر

حجة أو جدل. وكان بإمكانهما إعادة صياغته كلما تغيرت الاحتياجات. لقد كانت مسؤولية ستيفن ومارشيا أن يلتزم الجميع به.

كلما زاد التوقع في أن نيت وشونا قد يجادلان ويشكوان ببساطة لأنهما يكرهان الذهاب إلى السرير، وليس لأنهما عنيدان وجامحان، كلما كانت ردود أفعال والديهما أهدأ، كان الجدل في نهاية الأمر أقل. كان نيت وشونا بحاجة إلى قسط وافر من المساعدة قبل أن يسترخي جسمهما ويهدأ. أدت الأمسيات ذات التواصل غير المتوقع إلى أوقات نوم غير متوقعة. وإلى أن أصبح بالإمكان الاعتماد عليها أبقى على الاستثناءات في الروتين في حدها الأدنى. فقد كانا يعرفان أنه ما إن تأخذ النماذج وضعها ويكبر الطفلان حتى يصبح بالإمكان تخفيف الروتين.

حين يثق كل فرد في الأسرة بأن حاجاته تُلبي وصوته يُسمع فلا حاجة بأحدٍ للصراخ بصوت عالٍ. قد يكون طريق بلوغ الهدف أحياناً طويلاً وبخاصة حين نكون أصلاً لم نُربِّ على هذا النوع من الثقة، إلا أن المكافأة كبيرة، وحياة الأسرة تصبح أسهل إلى حدٍ بعيد. حين نعلم أن أولادنا يريدون النجاح وبإمكانهم الوصول إلينا، وأننا مستعدون لدعم ذلك النجاح، فإنهم قد يغدون بهجة لنا في العيش معهم.

## ملاحظات ختامية

### مبادئ الأبوة الواثقة الثمانية:

١. ولدي يريد أن يكون ناجحاً (النجاح)
٢. السلوك هو دليلي (الدليل)
٣. حاجة ولدي الكبرى هي القبول (القبول)
٤. لنضع التوقعات في سبيل النجاح (التوقعات)
٥. التواصل يقوّي العلاقة (التواصل)
٦. السلوك الذي أركّز عليه هو الذي يتامى (بؤرة التركيز)
٧. حلّ المشكلات، وليس العقاب، يعلّم تحمّل المسؤولية (حل المشكلة)
٨. الحدود الجيدة تعني التوازن الجيد (الحدود)

### قائمتك لتدقيق المبادئ:

١. كيف يكون سلوك ولدك معداً للنجاح؟
  - ما الشيء الذي قد يتجنبه ولدك بسلوكه السيئ، ومم يحميه؟
  - تذكري ولدك أول مشيه، هل كان لديه حماس ورغبة في أن يُعجب الآخرين؟ ماذا أعاق طريقه؟
  - لمّ قد لا يريد ولدك أن يكون ناجحاً؟ تذكري أنه ليس سعيداً أبداً حين يتلاعب أو حين يكون خارج السيطرة.

٢. إلام يشير سلوك ولدك؟

- كوني التحريّ وابحثي عن أي دليل ممكن يقدمه سلوك طفلك. انظري إلى السلوك كراية حمراء. ما الذي يحاول طفلك أن يخبرك به؟
- ابحثي عن الجذور تحت السلوك. سجّلي كل شيء سواءً بدا لك صحيحاً أم لا. اسألي زوجك، أقاربك، والأصدقاء المقربين عن الجذور التي قد يرونها.
- ما الذي تقرئينه من سلوك ولدك عن حالته الانفعالية الداخلية؟ ما الظروف الخارجية المرتبطة بتلك الانفعالات؟

٣. هل قبورك لولدك غير مشروط؟

- أعدّي قائمة بسمات ولدك الشخصية. اسألي زوجك، أقاربك وأصدقاءك المقربين.
- حددي ما السمات التي تعود إلى المزاج الخلقي، وما السلوكيات المكتسبة؟
- اسألي نفسك، هل تتقبلين دون شروط النواحي المزاجية في ولدك كلها أم أنك تحاولين تغييره ليكون الطفل الذي تريدين؟

٤. هل وضعت توقعاتك من ولدك في سبيل النجاح أم الإخفاق؟

- اسألي نفسك بأمانة وصدق ما معاييرك للسلوك وماذا تتوقعين من طفلك أن يفعل أو يقول؟ وهل ذلك واقعي ومناسب مع أخذ مزاجه وأسلوبه الفردي في التعلم وتطوره بعين الاعتبار؟
- هل بإمكان ولدك تلبية توقعاتك بنجاح؟ إن كان الجواب لا، كيف يمكنك تعديلها لتناسب ما هو قادر على تلبيةه بنجاح الآن؟

- سَمِّي توقعاتك واسألني نفسك ما الرسائل التي تبعثين بها إلى ولدك؟
- 5. هل تقومين بالتواصل؟
- كيف يكون رد فعلك عادة على سلوك ولدك؟ هل توجد ردود أفعالك فجوة أم تشجعه على الصمود وعلى التعامل معها.
- هل يعلم ولدك أنك ستقبلين دوماً مشاعره وأفكاره؟
- تذكرني أن تكوني لوحة توجيه الصوت. لا تقدمي توجيهات، شروطاً أو أسئلة. ببساطة أيديه وتعاطفي معه.
- 6. كيف يمكنك التركيز على ما تريدين له النمو؟
- تأكّدي من أن عينيك وكلماتك تعكس الإيجابيات أكثر من السلبيات. كوني دقيقة في التقييم، لا تمتدحي بشكل عام.
- سَمِّي صفةً ترغبين برؤيتها تنمو. غذيها حيثما وجدتتها.
- ما الناحية التي يمكنك استخراجها بشكل إيجابي من طلب ولدك أو مقاومته؟ مثلاً: ”أنت فعلاً تعرف ماذا تريد.“
- 7. كيف يمكنك حل المشكلة دون عقاب؟
- اجعلي ولدك عرضة للمحاسبة. انتظري ريثما تهدأ الانفعالات كلها. عيني المشكلة، مشكلته أو مشكلتك. لا تؤنّبي. اسألني باحترام كيف كان من الممكن أن تسير الأمور بشكل آخر.
- اطرحي أسئلة لتيسير عملية تفكيره. لا توجّهيه أو تخبريه بما عليه القيام به.
- اعرضي نتائج التصرف منذ البداية قدر الإمكان كي يعرف الطفل ماذا يتوقع. قدّمي خياراً بين السلوك ونتيجته. تابعي. اكتبني عقوداً حين يكون ذلك مناسباً.

٨. هل تحافظين على حدود جيدة؟

- هل تعرفين الفرق بين مشكلتك ومشكلة طفلك؟ لتكن مشكلاتك خاصة بك واطلبي التعاون. ساعدي طفلك ولكن لا تتكري مشكلته أو تنقذيه منها أو تصلحها له.
- هل تحملين مسؤولية مشكلاتك ولا تتوقعين أن يحلها لك طفلك؟ هل تتيحين لولدك أن يحمل مسؤولية مشكلاته وألا ينمّي اعتماداه عليك للقيام بحلّها؟
- كلما كنت أكثر قدرة على الانفصال وعدم أخذ الأمور بشكل شخصي كلما كنت قادرة بشكل أفضل على المساعدة، قدّمي الاقتراحات واطرحي الأسئلة لتيسّري على طفلك حل مشكلته الخاصة.

ملاحظات للمحافظة على حالة الهدوء

- حين تكون الانفعالات عالية، أوقفي فقط التصرفات الخطرة، واستغني عن ردود الأفعال.
- لا تحاولي أبداً أن تعطي ولدك درساً أو تحلي مشكلة وأنت في أتون اللحظة.
- سيرى بعيداً إن كنت تظنين بأنك ستصرخين، تؤنّبين أو توبخين.
- عدّي إلى العشرة.
- خذي شهيقاً وزفيراً عميقين، على الأقل ثلاث مرات.
- أوجدي كلمة أو جملة لتكرريها لنفسك كي تشدّك عن ردود الأفعال ولو لحظة إلى الوراء.
- ذكّري نفسك بأن لدى ولدك مشكلة وبأنه هو نفسه ليس بمشكلة.

- إذا كانت انفعالاتك عالية، اعترفي بأن لديك مشكلة. امتلكي مشكلتك ولا تجعلي ولدك مسؤولاً عن مشاعرك أو ردود أفعالك.
- لا تأخذي الأمر بشكل شخصي. كوني لوحدة توجيه الصوت.
- خاطبي إحساس طفلك بالعدل والمنطق.
- تذكّري، هذه أيضاً سوف تمر.

### مقترحات

ليس من السهل أن نمارس أبوتنا بطرق قد لا يوافقنا الآخرون عليها. سيجعلك تطبيق هذه المبادئ الثمانية غريبة ضمن المجموعة. وسيحاول الآخرون من حولك أن يثبوك عن عزمك. إذا كانت هذه المبادئ الثمانية تلهمك، وإذا كنت تريد أن تربي أولادك بها، أقدم لك هنا بعض المقترحات التي تشد من أزرعك وتبقيك متينة في معارفك الجديدة وتشجع الآخرين على الانضمام إليك.

١. اكتب المبادئ الثمانية بكلماتك، الكلمات التي ستساعدك على تذكر الفكرة الرئيسية لكل مبدأ.

٢. أوجد مجموعة الأبوة الخاصة بك. اجمعي فئة من الصديقات واجتمعن لساعة أو ساعتين أسبوعياً لمناقشة المبادئ وطرائق تطبيقها في أسركن. تستطعن أن تستخدم الأفكار الرئيسية المثبتة في نهاية كل فصل لجعل الأمور تسير. اخترن بعض التطبيقات كواجبات لإعدادها في البيت.

٣. سجلي في مجموعة نقاشنا للقاء مع أخريات من جميع أنحاء العالم يستخدمن هذه المبادئ في أبوتهن. زوري موقعي: [www.bonnieharris.com](http://www.bonnieharris.com)

- وابحثي تحت مصطلح: Resources كي تجدي الرابط.
٤. اقترحي كتاب: أهل واثقون ، أبناء مميزون لمجموعاتك كلها : مجموعة الكتاب ، مجموعة دار العبادة ، لمعلمي أطفالك ، للمدراء وللمشرفين على المدارس.
٥. أعطي كتاب: أهل واثقون ، أبناء مميزون لصديقاتك ولأفراد الأسرة لمساعدتهم على فهم القوة التي تتمتعين بها في تربية أولادك بهذه الطريقة والوصول بهم إلى شاطئ الأمان.
٦. تأكدي من وجود كتاب: أهل واثقون ، أبناء مميزون في المكتبة المحلية وإن لم يكن متوافراً فاطلبي إضافته إلى مجموعات المكتبة أو تبرعي بنسخة منه. واطلبي من أفراد أسرتك وأصدقائك في المدن والولايات الأخرى أن يفعلوا الشيء ذاته.
٧. تأكدي من وجود الكتاب على رفوف متاجر الكتب في مكان سكنك.
٨. اكتبي مراجعة كتاب: Borders ، BarnesandNoble ، Amazon.com ، أو تعليقاً على فكرة الأبوة التي تشتركين بها.
٩. اقرئي كتاب: When Your Kids Push Your Buttons and What You Can Do About It. (حين يثير أطفالك أعصابك وماذا يمكنك أن تفعلي حيال ذلك) فغالباً ما تخرج نوايانا الطيبة عن طريقها المحدد حين يثير الأطفال أعصابنا ويبدو أننا لا نستطيع الوصول إلى ما نريد ممارسته. قد نملك أدوات ممارسة الأبوة كلها ، إلا أن نقاط إثارتنا هي عقبات تقف في طريق وضعها موضع التطبيق. يساعدك هذا الكتاب على فهم نقاط إثارة أعصابك ، ولم يضغط عليها أطفالك وكيف تحملين مسؤوليتها وتسحبين شاحن الطاقة منها بحيث تستطيعين ممارسة هذه المبادئ.

## المؤلفة في سطور

عملت بوني هاريس مربية للوالدين ومستشارة مدةً تزيد عن عشرين عاماً. حصلت على درجة الماجستير في تربية الطفولة المبكرة من "بنك ستريت كوليدج" في نيويورك سيتي. أسست مركز إرشاد الأبوة في بيتربورو، نيوهامشاير عام ١٩٩٠، وهو الآن مركز الأسرة. وهي مديرة الأبوة المترابطة. بوني هي مؤلفة كتاب: حين يثير أطفالك أعصابك وماذا يمكنك أن تفعل حيال ذلك (فارنر بوكس، ٢٠٠٣). وهي تدرّس في ورشات عمل وفي دورات تدريبية مهنية وتتحدث عالمياً عن موضوعات متنوعة تتعلق بالأبوة. وهي أمّ لطفلين كبيرين وتعيش مع زوجها في بيتربورو، نيو هامشاير.

[www.connectiveparenting.com](http://www.connectiveparenting.com)

[bh@bonnieharris.com](mailto:bh@bonnieharris.com)