

الخطوة الثالثة:

## علمُ المهارات

إن الجزء الخاص بتعليم التأديب للطفل غالباً ما لا يؤخذ بعين الاعتبار، أو لا يعطى كثيراً من الأهمية والانتباه، ويتطلب التأديب الفعال أن يعطي الكبار كلاً من الأطفال والمراهقين المساعدة اللازمة لتطوير المهارات التي يحتاجون إليها ليسلموا من تكرار السلوك السلبي أو الخاطئ، ويعني هذا أنه يجب تعليمهم كيف يتصرفون بناء على مشاعرهم وعواطفهم فقط، وتعليمهم كيفية التفكير بالنتائج والعواقب، وكيف يساعدون أنفسهم على القيام بالأعمال التي لا يشعرون بالرغبة بالقيام بها، وتلاحظ أن بعض الأطفال والمراهقين يطورون هذه المهارات بشكل طبيعي بسبب توفر الوالدين الجيدين اللذين يقدمان التربية الجيدة واللعب الصحي السليم لهم، إلا أنه، وللأسف الشديد، لا تتوفر هذه الأمور للغالبية العظمى من الأطفال والمراهقين، وسنبين في هذا الفصل العملية التي يمكن من خلالها تعليم الأطفال مثل هذه المهارات اللازمة لهم.

## علمُ الأطفال مهارات التأقلم

إن تعليم الأطفال كيفية استخدام (ضبط النفس) يعني مساعدتهم على تطوير مهارات التأقلم والمهارات الاجتماعية، وإن مهارات التأقلم هي المهارات التي نستخدمها للتعامل مع عواطفنا ومشاعرنا، ويتعلم معظم الكبار هذه المهارات أثناء عملية البلوغ والإدراك، فيتعلم الكبار الطرق التي تساعدكم في التغلب على الدفقة الشعورية الأولى، أو (رد الفعل العاطفي)، والوصول إلى (وضعية التفكير) قبل اتخاذ أي قرار أو القيام بأي عمل؛ ففي اليوم الجيد يعرف معظمنا كيف يهدئ نفسه ويعمل ما لا يرغب بعمله، فنحن نعرف كيف نتعامل مع الأفراد الآخرين في المجموعة التي نعمل معها مثلاً، كيف يكون الفرد منا مؤدباً، وكيف يحترم كل منا مكان الآخرين وأشياءهم الخاصة، وهذه هي المهارات اللازمة لينتقل الفرد منا من وضعية (المشاعر) في الدماغ، إلى جزء (التفكير) فيه، ثم بالتالي إلى وضعية (الأعمال) المناسبة..

ولا شك أننا نحن الكبار نمر بأيام نفضل خلالها في عملية (ضبط النفس) أو في استخدام المهارات الاجتماعية التي نعرفها، وفي أغلب الأحيان، يمكن أن يقوم الأشخاص البالغون الأصحاء بتوجيه سلوكهم حتى ولو مروا بحالات قد تفقددهم (ضبط النفس) أو توصلهم إلى الانفلاق التام، وعادة ما لا نشعر

نحن الكبار بهذه المهارات، بل نحن نستخدمها دون (التفكير) فيها..

إن الأشخاص البالغين الأصحاء يمكنهم أيضاً أن يستخدموا طريقة (حل المشكلات)، فيمكنهم أن يعللوا ماذا يجب عليهم أن يفعلوا في مواجهة حالة صعبة كي يتمكنوا من التأقلم مع تلك الحالة عندما تتأزم الأمور، وإن تحقيق المعرفة التامة بهذه المهارات هو أمر هام جداً لكي نعيش حياة سليمة ومنتجة، كما أن الأشخاص الذين لم يستطيعوا تعلم هذه المهارات قد تكون حياتهم مضطربة بل وقد تكون بائسة أيضاً، والله أعلم، ولهذا السبب بالذات فإن الآباء الجيدين مصممون على تعليم أولادهم كيفية السلوك السليم و(ضبط النفس).

ولعل أفضل وسيلة لتحقيق هذا الموضوع هي أن يتبع الوالدان ذاتهما شخصياً نموذج السلوك المثالي المطلوب الذي يريدان تعليمه لأولادهما أثناء عملية التربية والتأديب التي يقدمانها لهم، إلا أن أحسن مستويات التأديب والحب والتربية لا تعلم الأطفال وحدها بشكل آلي مهارات التأقلم، أو المهارات الاجتماعية، ويصدق هذا بشكل خاص عندما لا يطبق الكبار الآخرون الذين يحيطون بهم نموذج السلوك المثالي المطلوب الذي يريد الوالدان تعليمه لأطفالهم، ومن المخيف والمنذر بالخطر أن نرى كثيراً من الأمثلة التي تلعب دور (القذوة) (المثال المحتذى) لا

## كيف تؤدب طفلك؟

تملك تلك المهارات، كما نرى من خلال وسائل الإعلام المختلفة، فالأطفال يشاهدون هذه الأمثلة ويتعلمون منهم كيف يستخدمون مهارة (ضبط النفس) أو أساليب الاحترام والمعاملة الأساسية، وبالتالي، فإن هذا سيجعل تعليم الأطفال هذه المهارات من أكثر الأمور أهمية في حياتهم، وعندما يركز الكبار على تعليم الأطفال والناشئين مهارات التأقلم فتصبح عملية التأديب أسهل وأكثر فعالية، فالشخص البالغ الفعال يوفر للطفل الإرشادات التي تتبع أسلوب (خطوة - بخطوة) لتعليمه كيفية ضبط نفسه وسلوكه بشكل مناسب في كافة الأحوال.

### ابدأ بتوجيه الأسئلة أولاً

قد لا تكون الأمور واضحة في بعض الأحيان للتعرف على المهارات التي يجب على الأطفال تعلمها ليتعلموا بشكل أفضل، ويميل الاتجاه في مثل هذه الحالة إلى التركيز على السلوك غير المقبول بدلاً من التركيز على الأمور التي يجب على الأطفال تعلمها أو القيام بها، ولهذا السبب بالذات فمن المهم جداً تحديد المهارات الخاصة التي يحتاجها كل طفل على حدة كي نتمكن من مساعدتهم في عملية تحسين سلوكهم، وإن طريقة (توجيه الأسئلة) هي الخطوة الأولى في هذه العملية.

إذا لاحظنا أن طفلاً ما يتصرف بشكل غير مقبول، فيجب أن توجه الأسئلة إلى منطقة المهارات التي يحتاج الطفل إلى

تعلمها، فعلى سبيل المثال، إذا سألت الطفل (ماذا تعمل)، وكان الجواب في كل مرة: (إنني على خلاف مع صاحبي)، فمن الواضح جداً أن مثل هذا الطفل يحتاج إلى تعلم مهارة (ضبط النفس)، فهو يحتاج إلى تعلم كيفية التعامل مع (الخلاف) دون أن يتصرف بشكل خاطئ، والذي يحدث في أغلب الأحوال هو أن الشخص البالغ الذي يشرف على تربية مثل هذا الطفل غالباً ما يختار استخدام أسلوب (العقوبة المباشرة)، ويحتمل أن يقع الكبار في الخطأ إذ يعتقدون أن (العقوبة) ذاتها هي التي تعلم الطفل السلوك السليم، إلا أنهم يستغربون من تكرار الطفل للعمل ذاته الذي عوقب من أجله، فبعض الكبار يعتقد أن الطفل (يعرف تماماً) ماذا يجب عليه أن يفعل، وماذا يجب عليه ألا يفعل، ويفترض هؤلاء مباشرة أن مثل هذا الطفل اختار أن لا يفعل ما يجب عليه أن يفعل، علماً بأنه يعرفه تمام المعرفة!...، نعم، إن معاقبة الطفل على الشجار مع زميله في الفصل مثلاً لا تعلمه أن ضرب زملائه أمرٌ خاطئ، علماً بأن هذا الأمر هو ضروري جداً بالنسبة للطفل، وسرعان ما نلاحظ فوق ذلك، أن العقوبة لم تُعلم مثل هذا الطفل أي مهارة على الإطلاق تمكنه من (ضبط النفس) و (تمالك النفس عند الغضب)، وبالتالي عدم الشجار مع الأطفال الآخرين في المستقبل، وإن مجرد تعليم الطفل أن (الشجار) مع الآخرين، هو أمرٌ خاطئ ومخالف للقواعد العامة، فلا يعني هذا أن الطفل سيتعلم كيف يهدئ نفسه

ويتمالك مشاعره عندما يغضب، إنه لا يملك إلى هذا الحين المهارات، والمعرفة، والقدرة التي يحتاجها جميعها كي يتمكن من الابتعاد عن مكان الشجار الذي لا داعي له.

لا بد إذن من تعليمه تلك المهارات، وقد يتطلب الأمر تكرار تعليمها للأطفال والمراهقين كي تستقر في أذهانهم ويتمكنوا من تجنب تكرار الأخطاء التي يرتكبونها باستمرار، ويقتضي تعليم هذه المهارات أن يراجعها الكبار مع الصغار بحيث يتاح للطفل التدرب على ما يجب أن يفعله، وكيف يجب عليه أن يتصرف بشكل سليم في المرات التالية، كما يجب أن يحصل الكبير على موافقة الصغير على أن يفعل ما يعلمه إياه، إذ إن كثيراً من الأطفال يعيدون ارتكاب الأخطاء ذاتها؛ لأنهم لا يعرفون كيف يتصرفون بشكل صحيح، ولم يوجد من يعلمهم طريقة السلوك السليم، بل قد لا يدرك الطفل أو المراهق أحياناً أن هناك بدائل عن (ضرب الخصم) في حالة الغضب أو الشجار والخلاف، وتعتبر هذه الطريقة البسيطة في تقديم (الحل البديل) طريقة تأديب ممتازة للسلوك البديل، لماذا؟ لأنها تعلم بدلاً من أن تعاقب، بل حتى عندما تكون العقوبة ضرورية فإن مراجعة السلوك الخاطئ للطفل وتعليمه طريقة بديلة أخرى للتعامل مع حالة مشابهة في المرة التالية هي طريقة تأديب حقيقية وواقعية مفيدة، فالتأديب هو تعليمٌ بحد ذاته، كما أن تعليم المهارات يجعل (التأديب) أمراً فعالاً ومفيداً.

وإن هناك الكثير من المهارات والاستراتيجيات التي يمكن تعليمها للأطفال والتي تعلمهم كيف يمكنهم أن يغيروا سلوكهم الشخصي السيئ، وإن تعليم هذه المهارات يقتضي أن يعلم الكبار الصغار هذه المهارات ويشرحوا لهم كيف يفعلون ما يجب عليهم أن يفعلوه، بل ويساعدوهم على عمل ذلك في المرة الأولى، وتقع مهارات (ضبط النفس) ضمن فئتين هما: مهارات التأقلم العاطفي أو المهارات الاجتماعية.

وتعلم مهارات التأقلم العاطفي الأطفال والمراهقين كيف يقومون بما يلي:

- كيف يهدئون أنفسهم عندما يشتد غضبهم أو يزعجون.
- كيف يستخدمون (الكلام) بدلاً من (الأفعال) للتعبير عن المشاعر.
- كيف يتبعون القواعد والأنظمة التي لا يحبونها أو لا يوافقون عليها.
- كيف ينتبهون لمشاعر الآخرين.
- كيف يهتمون بإمكانة الآخرين.
- كيف يركزون باستمرار على ما يفعلون.
- كيف يتوقفون عن عمل ما، حتى عندما لا يحبون أن يتوقفوا عنه.

• كيف يجبرون أنفسهم على القيام بعمل ما حتى وإن كانوا لا يرغبون به.

• كيف يتعاملون مع الإحباط والانزعاج والضيق.

• كيف يتعاملون مع (خيبة الأمل) التي لا يتوقعونها.

• كيف يتعاملون مع النجاحات التي يحققونها.

وأما المهارات الاجتماعية فهي تعلم الأطفال والمراهقين ما

يلي:

• كيفية الاستجابة للأشخاص الذين لهم صلاحية معينة.

• كيف يعملون مع الآخرين بشكل جيد ومقبول.

• كيف يأخذ كل منهم دوراً في العمل.

• كيف يحترم الآخرين ويكون لبقاً في التعامل معهم.

• كيف يحترمون الآخرين حتى إذا وجدوا منهم وقاحةً أو فظاظة في التعامل معهم.

• كيف يقولون (لا) لزملائهم.

• كيف يطلبون المساعدة عندما يحتاجون إليها.

وما هذه المهارات التي أشرنا إليها هنا إلا قليلاً فقط من

المهارات التي يحتاجها الأطفال والمراهقون ويحتاجون إلى تعلمها

عندما يصبح سلوكهم صعباً أو غير مقبول، وتتطلب معظم هذه المهارات نقل الطفل والمراهق من مرحلة (المشاعر) إلى مرحلة (التفكير)، بحيث يصبح قادراً على التعامل مع نموذج المشاعر - التفكير - العمل بهذا الترتيب، بدلاً من ترتيب المشاعر - العمل - التفكير في اللحظة التي يحتاجون فيها إلى اتخاذ قرار سليم وجيد.

### الأطفال يتعلمون من خلال اللعب

يتعلم الأطفال أيضاً كيفية التعامل مع البيئة المحيطة بهم والتأقلم معها من خلال اللعب، وقد تعلم الكثير منا كيف ينتظر (دوره) أثناء اللعب مع الآخرين، بل وقد تعلمنا أيضاً كيف نتحكم بمزاجنا عندما نلعب مع أصدقائنا، وقد تعلمنا أيضاً كيف نعمل ضمن الفريق الواحد، كما تعلمنا أيضاً كيف ننشئ فريقاً خاصاً بنا لنلعب سوية عندما وجدنا أن الأمور غير منظمة تماماً بالشكل الذي يرضينا، كما تعلم الكثير منا كيف نلعب خارج البيوت، وكيف نستخدم خيالنا الواسع لتغلب على زملائنا الذين نواجههم في اللعب، وأما أطفال هذا العصر فهم يقضون جلّ أوقاتهم في ممارسة أنشطة سلبية مضيعة للوقت كمشاهدة التلفاز أو الفيديو وألعاب الكمبيوتر والإنترنت أو الألعاب الفردية أو الألعاب الرقمية بمختلف أنواعها، ومن الصعب جداً أن نفهم كيف يمكن أن يتعلم أطفال هذا

## كيف تؤدب طفلك؟

العصر مهارات التأقلم مع الآخرين والتعامل معهم ومهارات التعامل الاجتماعي التي يمكن أن يدرسها لهم أبناء الأجيال السابقة، ونلاحظ أن أطفال هذا الجيل يقضون كثيراً من الوقت في ممارسة الأنشطة السلبية أو الفردية، وهذا شرٌّ كبير بدأ يستفحل على الأطفال.

ولا شك أن مهارة بسيطة مثل تعلم انتظار الدور مثلاً، لا يمكن أن يتم تعلمها إلا من خلال التعامل مع الآخرين، وعندما نريد تعليم الأطفال والمراهقين موضوع (ضبط النفس) مثلاً فمن المهم جداً أن ندرك أنهم لم يتعلموا أيّاً من تلك المهارات البسيطة ابتداءً، فإذا لم يكن لديهم تصور واضح عن مهارات التأقلم والتعامل مع الآخرين بشكل اجتماعي مقبول فإنهم يميلون إلى التصرف بشكل غير مناسب، ويقعون في مشاكل سلوكية، ولا يتأثرون بالعقوبة؛ ولهذا السبب بالذات يجب أن ترافق العقوبة بالأنشطة المنمية لتلك المهارات الأساسية اللازمة لكل من الأطفال والمراهقين ليتمكنوا من تصحيح سلوكهم.

## اجعل من نفسك القدوة الحسنة

يمكن أن يعلم الكبار الصغار أحياناً كيف يفعلون بعض الأشياء التي لا يستطيعون هم أنفسهم القيام بها؛ فمدرّب السباحة الماهر يمكن أن يدرّب طفلاً أو فتى ليصبح بطلاً ماهراً ومتفوقاً في السباحة، علماً بأنه هو نفسه لا يستطيع أن يعلم

نفسه كيف يكون بطلاً في السباحة، والأم مثلاً قد تشجع ابنتها على تعلّم مهارات هي نفسها لا تعرفها أو لا تجيدها ولا تملكها، إلا أنه غير ممكن على الإطلاق أن يعلم أحدٌ أحداً مهارات (ضبط النفس) إذا كان الشخص البالغ المعلم ذاته لا يملك القدرة على (ضبط النفس)، ونحن قد تعلمنا أول المهارات الأساسية كالمشي والكلام بهذه الطريقة، إذ استمعنا لمختلف الناس الذين يتكلمون من حولنا، وشاهدنا كيف يمشون ويتحركون، وكذلك الأمر، فإننا نتعلم كيف نتعامل مع مشاعرنا وكيف نحلّ المشكلات التي تواجهنا من خلال العرض العملي أيضاً.

ومن الممكن أيضاً أن يواجه بعض الآباء الذين لا يملكون مهارات (ضبط النفس) بعض المشكلات والصعوبات في تعليمها لأولادهم، إذ إن التعليم أصعب من التطبيق ذاته، كما أن هناك العديد من العوامل التي تلعب أدواراً مختلفة في عملية التعليم ذاتها أيضاً، ومهما كان الأمر، فلا تزال هناك فرصة كبيرة للنجاح إذا رغب الآباء في تعليم أولادهم هذه المهارة البشرية الرائعة وهي (ضبط النفس) وصمموا على ذلك، إلا أنه من المحتمل أن لا يتمكن الآباء أو الكبار من المعلمين الذين لا يملكون القدرة الذاتية على (ضبط النفس) شخصياً ولا على ضبط مشاعرهم وسلوكهم الشخصي، لا يتمكنون خلال حياتهم من تعليم هذه المهارات لأولادهم، إلا أنه من المفرح أن

نعلم أنه لا يوجد أحدٌ، مهما تقدمت سنُّه، غير قادرٍ على تعلُّم مهارة التأقلم مع الآخرين ومع البيئة التي يعيش فيها، كما أن الآباء والمربين الملتزمين والجادين في تعليم صغارهم ومن تحت إشرافهم كيف يمكنهم الحصول على المساعدة اللازمة في هذا المجال لتعليم الصغار مثل تلك المهارات الهامة جداً لهم في مستقبلهم وحياتهم العملية، ولا غرو أن هذا يتطلب أن يدرك أمثال هؤلاء أنهم يحتاجون إلى المساعدة في هذا المجال، ولا يتوقضون عند هذا الحد، بل يسعون للحصول على المساعدة اللازمة لهم، كما يتطلب هذا الأمر أيضاً صدقاً في مواجهة الكبار لأنفسهم وواقعهم، وقد يكون هذا الأمر صعباً وقاسياً بعض الشيء، إلا أنه لن يكون أصعب من مجاهدة الكبير نفسه على ممارسة (ضبط النفس) وهو يريد أن يعلمها إلى الآخرين في الوقت ذاته.

### علمُ الأطفال طريقة عمل الدماغ

إن الخطوة الأولى في تعليم الأطفال مهارة (ضبط النفس) هي تعليمهم أولاً - وقبل كل شيء - كيف يعمل الدماغ ذاته، ولا شك أن كلاً من الأطفال والبالغين هم بحاجة شخصياً لإدراك طريقة سلوكهم الخاص، فنحن نتوقع أن نعلم الأطفال كيف تعمل مختلف الأجهزة التي استودعها الله في أجسامهم، وكلما تقدم الأطفال في العمر تعلموا المزيد عن عمل مختلف أعضاء الجسم،

وكيف تتضافر جميعها بحيث يعمل جسم الإنسان بالطريقة التي يعمل بها، ونادراً ما نعلم الأطفال كيف يعمل الدماغ لأو العقل الذي حباهم الله به، وهو من أكبر نعم الله على الإنسان في الحياة لبعده الإيمان، وإن تعليم نموذج المشاعر - التفكير - العمل الذي يعمل به الدماغ يساعد الأطفال بأبسط طريقة ممكنة على إدراك الفارق الكبير بين (المشاعر) و (التفكير)، وهذه المعرفة هي نقطة البداية في تعليم الأطفال كيف يتحكمون ب: مشاعرهم، وتفكيرهم، وأعمالهم.

ويمكن تعليم الأطفال من مختلف الأعمار والبيئات هذا النموذج البسيط لعمل الدماغ، كما يلاحظ أن أكثر الأطفال يرغبون في تعلم المزيد عن أنفسهم، فعندما يكون الأطفال ما بين الثانية إلى الخامسة نلاحظ أن دماغهم لم ينم بالقدر الكافي للتحكم بأنفسهم، بل إنهم في مثل هذه السن غير قادرين على تعلم هذا الشرح البسيط عن طريقة عمل الدماغ؛ ولهذا السبب بالذات، يجب على الكبار مراقبتهم بدقة والانتباه إلى الفترة الزمنية التي يصبح الأطفال فيها قادرين على إصدار أحكامهم الخاصة على الأمور والاستجابة للأوامر والتعليمات بشكل سليم، إلا أنه يمكن تعليمهم في هذه الفترة كيف يدركون أنهم حزينون، أو غاضبون، أو متعبون، أو غير ذلك من المشاعر الأخرى.

وعندما يصبح الطفل ما بين الخامسة والسادسة من العمر يصبح قادراً بشكل عام على إدراك الشرح البسيط عن طريقة عمل الدماغ، وغالباً ما يساعد هذا الشرح البسيط الأطفال والمراهقين على إدراك سلوكهم (غير الطبيعي)، ولعل هذه هي الخطوة الأولى في تعليمهم عندئذ كيف يمكنهم التحكم بسلوكهم الشخصي؛ فإذا أدرك الأطفال والمراهقون أنه حتى الأذكاء والعاقلون من الناس يمكن أن يتصرفوا بطريقة خرقاء أو حمقاء إذا لم يتمالكوا مشاعرهم، فيمكن عندئذ تعليم الأطفال والمراهقين المهارات التي يحتاجون إليها ليتعلموا كيف يمكنهم أن ينتقلوا من مرحلة المشاعر إلى مرحلة التفكير، ثم من هذه المرحلة إلى مرحلة العمل المناسب الذي يجب أن يقوم به الشخص في تلك الحالة.

### كيف تعلم الأطفال نموذج: المشاعر. التفكير. العمل

نبين فيما يلي تفسيراً مبسطاً يمكن استخدامه لتعليم الأطفال نموذج المشاعر. العمل. التفكير لطريقة عمل الدماغ، (ويمكن تعديل مستوى لغة الشرح برفعه أو خفضه حسب عمر الطفل).

إن الدماغ يا بني هو عضوٌ بالغ التعقيد في جسم الإنسان، ولعل أسهل طريقة لفهمه هي أن نفهم أبسط طريقة لكيفية عمله، وسأبين لك يا بني فيما يلي كيف يعمل الدماغ:

تقوم الأجزاء المختلفة في الدماغ بأعمال متباينة، ويمكن أن أعطيك مثلاً على الدماغ وهو أحد المحلات التجارية الكبيرة التي تشتمل على العديد من الأقسام أحدها للملابس، والثاني للمناشف، والثالث لاحتياجات الأطفال، وهذه الأقسام جميعها موجودة في هذا المحل التجاري الكبير ذاته.

إن أحد أقسام الدماغ يمكننا من الشعور، ولنسمه قسم المشاعر، ويمكننا هذا القسم من الشعور بالفرح والحزن والغضب والخوف والشوق وغيرها، وهذا القسم هو هام جداً من أقسام الدماغ؛ لأنه يمكننا من الشعور بالخطر مثلاً، ويخبرنا بأن هناك خطراً ما بحيث يمكننا أخذ الاحتياطات اللازمة لوقاية أنفسنا وأجسامنا من الأخطار التي قد تحدث بنا، كما أن هذا القسم من الدماغ هام أيضاً لأنه يمكننا من الشعور بالسعادة؛ لأننا أحياء.

وهناك قسم آخر من الدماغ يمكننا من التفكير، ولنسمه قسم التفكير في الدماغ، وهو الجزء الذي يمكننا من حل المشكلات والمعضلات والمسائل المختلفة وإعطاء الإجابات عن الأسئلة التي توجه إلينا.

كما أن هناك قسماً ثالثاً من الدماغ يمكننا من اتخاذ العمل، وهو الجزء الذي يقرر ماذا سنفعل في أي حالة من الحالات التي تواجهنا في الحياة،

وتربط بين هذه الأقسام الثلاثة من الدماغ جسور أو كابلات شبيهة بكابلات خطوط الهاتف إلى حد ما، أو شبيهة بمجموعات الرفوف التي تفصل بين أقسام المحل التجاري الكبير، وهذه الجسور تمكّن الدماغ من التواصل والترابط والتخاطب بين مختلف أقسامه الثلاثة.

وهناك شيء آخر يمكننا الدماغ من القيام به أيضاً، إلا أنه ليس له قسمٌ محدد في الدماغ، وهو شيء يمكن أن يفعله الدماغ إذا كانت أقسامه جميعها تعمل بشكل سليم، وهو القدرة على التفكير بالمستقبل، ولعل هذا هو أحد أهم الواجبات التي يجب أن يقوم بها الدماغ؛ لأنه يتيح لنا التفكير بالأمر التي قد تكون سبب نجاحنا في المستقبل، وهو يذكرنا أيضاً أن هناك أعمالاً إذا فعلناها بناء على ما تمليه علينا المشاعر، حتى ولو علمنا أن هذا العمل خطأ، سيتسبب لنا هذا بالمشكلات لاحقاً، ويذكرنا أيضاً أنه لا يحسن عمل مثل هذه الأشياء التي قد نعاقب نتيجة لفعالها.

واعلم يا بني أنه حتى إذا كانت كافة أقسام الدماغ تعمل معاً بشكل سليم فإن هناك مشاعر تجبرنا على فعل بعض الأمور التي نعلم أنها خطأ، إلا أننا إذا سلكنا الجسر الذي يربط بين قسم المشاعر وقسم التفكير في الدماغ سوف نبدأ بالتفكير في العواقب والنتائج فنقول لأنفسنا: (إن القيام بمثل هذا العمل

السيئ ليس فكرة صحيحة)، ثم نبدأ بالتفكير في المستقبل، وما الذي يمكن أن يحدث إذا فعلنا ما تمليه علينا المشاعر دون التفكير بالعواقب والنتائج، وبهذا، يمكننا أن نقرر عندئذ ألا نفعّل ما نشعر برغبة في عمله، ونتخذ القرار السليم ونعمل العمل الصحيح المناسب الذي يجنبنا العواقب الوخيمة أو غير السارة على الأقل، وهذه هي الطريقة التي تعمل بها أقسام الدماغ بشكل عام إذا كانت جميع أقسام الدماغ سليمة معافاة،

وقد تتعطل بعض أقسام الدماغ أحياناً، ومن المحتمل أن يحدث هذا عندما تطفئ المشاعر على الدماغ وتسيطر عليه تماماً، فعندما تقوى مشاعرنا قد ينفصل الرابط بين المشاعر - التفكير، وبالتالي سيعمل الإنسان عملاً بناءً على المشاعر فقط، وقد لا يعمل مثل هذا العمل إذا كان في مرحلة التفكير، إذ يتعطل الجسر الواصل بين المشاعر والتفكير في مثل هذه الحالة ولا يتوصل المرء إلى مرحلة التفكير بأثر هذا العمل على مستقبله.

ولهذا السبب فمن المهم جداً أن ينتبه الإنسان إلى حالة مشاعره، فإذا لم يحرص الإنسان وينتبه فسيعمل أعمالاً دون تفكير، وهذا لن يفيدنا أو ينفعنا كثيراً.

ولا شك أن هناك طرقاً كثيرة يمكننا أن نشرح من خلالها هذه الفكرة البسيطة، كما يمكن استخدام الكلمات

والعبارات والأمثلة التي تعتقد أنها هي الأفضل لفهم الطفل أو المراهق، والمهم جداً في الأمر هو أن نعلم الطفل الفارق بين المشاعر والتفكير، ويجب أن نعلم الأطفال والمراهقين أنهم إذا اتبعوا مشاعرهم قد يقعوا في مشاكل لا تحمد عقباها في المستقبل.

### راجع مع الطفل السلوك غير المقبول

لا غرو أن الطفل بطبيعته ميالٌ للوقوع في الخطأ؛ فالطفولة بأكملها هي مرحلة كبيرة لعملية التعلم، كما أن افتراض عدم الخطأ لدى الأطفال والمراهقين هو أمر غير عادل للجميع على الإطلاق، واعلم أنه لا بد من وقوع أخطاء، ويجب أن يتعلم الأطفال أيضاً أنه يجب عليهم ألا يتوقعوا أنهم كاملون، فالكمال لله وحده، إلا أنهم يمكن أن يعتقدوا أنهم أذكىء فحسب، ويجب أن يكونوا على قدرٍ من الذكاء بحيث يتعلموا من أخطائهم التي يرتكبونها، والهدف هنا أن يتعلموا ويستفيدوا شيئاً ما من الأخطاء التي ارتكبوها؛ ولهذا السبب بالذات نرى أن من المهم جداً أن نناقش مع الأطفال ونراجع معهم الأخطاء التي وقعوا بها، وإن مناقشة الخطأ لا تعني توجيه اللوم والتعنيف والانتقاد وتصنيف الطفل أو المراهق بأنه مخطئ، وأنه لا يفهم، وأنه سخييف وغير ذلك من التصانيف، إذ إن هذا غير مُجدٍ بتاتاً، وقد يجعل هذا التصنيفُ الأطفال والمراهقين يشعرون بالبلاهة أو الغضب أو أنهم، على الأقل، يتأذون من ذلك.

إن هدف التأديب الجيد هو نقل الطفل إلى وضعية التفكير بحيث لا يجد نفسه معزولاً في وضعية المشاعر فقط، وإن الحديث عن السلوك غير المقبول هو عملية مراجعة مفيدة للجميع، وإن مراجعة سلوك الطفل معه وجهاً لوجه هي مراجعة لسبب الخطأ الذي ارتكبه، ويجب علينا مساعدة الأطفال أن يأخذوا بعين الاعتبار ما يجب عليهم أن يفعلوا، وكيف يجب عليهم أن يتصرفوا لمحاولة تجنب تكرار الخطأ ذاته في المستقبل، وإن عملية المراجعة هذه هي جزء أساسي لا يتجزأ من عملية التأديب السليم، إنها تساعد الطفل على التعرف على أعماله، وهي عملية أكثر إنتاجية بكثير إذ أنها تجعل الطفل يفكر بما فعل، وليس يشعر بما فعل فقط، وإذا كانت المشاعر هي الوسيلة الوحيدة فقط التي يمكن أن يستخدمها الطفل للتعبير عن نفسه فسيبتعد تماماً عن أي مكان يريد أن يجده فيه الآخرون.

### حدّد المهارة المفقودة لدى الطفل

تهدف مراجعة السلوك غير المقبول مع الأطفال والمراهقين إلى التعرف على ما حدث قبل ارتكاب الخطأ الذي أوقعهم في المشكلة، فإذا تصرف أحدهم بشكل خاطئ، وبخاصة إذا كرر هذا الخطأ أو ما يشبهه مراراً وتكراراً، فيجب أن يطلب الكبير منهم أن يفكروا بما حدث، إلا أن وقت المراجعة ليس الوقت المناسب للتفكير أو التركيز على الحادثة ذاتها، بل على

الأشياء التي أدت إلى حدوثها وذلك لمعالجتها، ابدأ بتوجيه الأسئلة المناسبة وانتبه ألا تقفز إلى استنتاج ما حدث، فالهدف هنا هو التعرف على الأمر الذي دعا لاتخاذ ذلك السلوك أو التصرف الخاطئ وليس الخطأ ذاته، اسأل مختلف أنواع الأسئلة مثل:

- كيف حدث هذا الأمر؟
- ما هو شعورك قبل حدوث هذا الأمر؟
- ما الذي كنت تفكر فيه؟
- ما هو شعورك بعد حدوث هذا الأمر؟
- هل شعرت بعد هذا التصرف أنك: ذكي، غبي، قوي، أو أحمق؟
- أين كنت عندما حدث هذا الأمر؟
- متى شعرت بأنك ارتحت؟
- متى كانت الأمور تجري على ما يرام؟
- والآن، ركّز على تسلسل الأحداث على النحو التالي:
- ما الذي حدث من وقت كانت الأمور تسير على ما يرام إلى الوقت الذي وقعت فيه في المشكلة؟

• هل تعرف ما كان يمكن أن تفعله بشكل آخر يختلف عما فعلت؟

• ما الذي تظن أنك يمكنك أن تفعله في المرة التالية إذا كان لديك الشعور ذاته، كي تتجنب المشكلات؟

إن الإجابات عن هذه الأسئلة وأمثالها سيساعدك في تحديد المهارات التي يحتاج الأطفال والمراهقون إلى تعلمها، فعلى سبيل المثال، إذا لم يكن لديهم أي فكرة على الإطلاق عن: (كيف حدث هذا الأمر) أو (لماذا حدث)، فيجب عليك في هذه الحالة أن تشرح لهم بالتفصيل ما حدث، وعندئذ يمكنهم أن يتعلموا الرابط الضروري للتعرف على سير الأمور في المستقبل، ويمكن تعليمهم (الملاحظة الذاتية) بعد وقوع الحادثة، وإن تمكّن الكبير من جعل الأطفال والمراهقين يتعرفون على كل خطوة في العملية التي أدت إلى وقوعهم في المشكلة يعلمهم طريقة (الملاحظة الذاتية) لسلوكهم وللخطأ الذي ارتكبوه، وإذا لم يعرفوا مشاعرهم في ذلك الوقت، فيمكن للكبير أن يعرفهم عليها أو يشرحها لهم ليتعرفوا عليها.

حاول أن تخمّن وتحزر قدر الإمكان، قلّ مثلاً: (هل يا ترى كنت تشعر كذا...؟) كما أن السؤال عن مكان وجودهم ومتى شعروا بأنهم على ما يرام يمكن أن يكون جيداً للحصول على المعلومات المفيدة إذ أنه يمكن أن يعطيك فكرة عن الأمر الذي

سبب تلك المشكلات السلوكية، وسنبين في المثال التالي كيف يمكن أن تضيد الأسئلة المبينة آنفاً المهارات التي يحتاج الطفل إلى تعلمها ليستفيد من هذه التجربة:

انتبه إلى الحوار التالي بعد مشاجرة بين طالبين في المدرسة:

المعلم: هل تعرف كيف حدث الخلاف بينكما؟

التلميذ: لا أدري!

المعلم: هل تعرف كيف كان شعورك قبل الحادثة؟

التلميذ: كنت غاضباً! وقد بدأ بدفعي على صدري...

المعلم: بم كنت تفكر في ذلك الوقت؟

التلميذ: لا أدري!

المعلم: بماذا شعرت بعد الحادثة؟

التلميذ: كنت خائفاً لأنني وقعت في مشكلة!

المعلم: هل شعرت بأنك ذكي أيضاً، أم غبي، أم قوي، أم

أحمق، إلى جانب كونك خائفاً من الوقوع في المشكلة؟

التلميذ: إنه هو الذي جعلني غاضباً تماماً.

المعلم: أين كنت عندما وقعت هذه الحادثة؟

التلميذ: لقد كنت في باحة المدرسة.

- المعلم: متى شعرت بأن الأمور على ما يرام؟
- التلميذ: عندما جلست في حصة مادة الرياضيات.
- المعلم: هل تعرف متى كانت الأمور على ما يرام بالنسبة لك؟
- التلميذ: قبل أن يقرع الجرس.
- والآن، فكّر في تسلسل تلك الأحداث:
- المعلم: ماذا حدث من الوقت الذي كانت فيه الأمور على ما يرام إلى الوقت الذي وقعت فيه المشكلة؟
- التلميذ: كان أستاذ الرياضيات يعنفني أمام الطلاب جميعاً لدى خروجنا من الفصل.
- المعلم: إذن، لقد بدأت الشجار مع زميلك لأنك كنت غاضباً بسبب تعنيف أستاذ الرياضيات لك؟
- التلميذ: نعم، أظن ذلك!
- المعلم: ماذا تظن أنك ستفعل في المرة التالية إذا كنت منزعجاً من الأستاذ، بدلاً من الشجار مع زميلك؟
- التلميذ: لا أدري!
- المعلم: ربما تخبر أحداً بأنك منزعج، ولا حاجة أن تبين للآخرين مدى انزعاجك، بل يمكن أن تعبر عن ذلك فقط بالكلام، فإذا فعلت ذلك سيقبل انزعاجك ولن

تشعر بالرغبة في ضرب شخص آخر أو إيذاء أحد، هل تعتقد أنك يمكن أن تحاول فعل هذا في المرة التالية التي تشعر فيها مثل هذا الشعور بالانزعاج؟

**التلميذ:** نعم، أظن أنه يمكنني أن أفعل مثل هذا، وقد أقول هذا للأستاذ ذاته فهو إنسان طيب وممتاز، إلا أنه سريع الغضب.

**المعلم:** لا شك أن هذه فكرة جيدة! وهكذا، فلن تقع في مشاكل بسبب الشجار مع زملائك؛ لأن الأستاذ قد عنفك أو أنبك على عمل ما، أليس كذلك؟

كانت المشكلة الأساسية لهذا التلميذ شجاره مع زميله، وبعد الحوار الذي دار على شكل سؤال وجواب تبين أن التلميذ لم يعرف كيف يعبر عن غضبه وانزعاجه من تصرف أحد الأشخاص الكبار الذين يتعامل معهم، ثم أوقع انزعاجه على أقرب وأسهل هدف قريب منه، وهو أحد زملائه، ولو أن عملية التأديب على هذا السلوك الخاطئ انحصرت بموضوع المشاجرة فقط، فلن يتعلم الطفل كيفية التعامل مع حالات الغضب والانزعاج مع الكبار عامة في المستقبل، وإن كثيراً من الصغار لا يعرفون كيفية التعامل مع الكبار في حالات الانزعاج والغضب، وإذا لم نعلمهم نحن الكبار، فإنهم سيستمرون في التعبير عن انزعاجهم وغضبهم بشكل غير سليم.

إن الهدف من توجيه الأسئلة في هذه الحالة هو تحديد ماذا يحتاج الطفل إلى تعلمه من مهارات اجتماعية.

يجب أن يتعلم ما يلي:

- يجب أن يتعلم كيفية الانتباه إلى الآخرين.
- يجب أن يتعلم كيفية الهدوء والانتظار.
- يجب أن يتعلم كيفية استخدام الكلام بدلاً من الضرب للتعبير عن المشاعر.
- يجب أن يتعلم الانتباه إلى احترام مشاعر الآخرين.

إذا وقع الطفل في مشكلة بسبب:

- الارتطام بالأطفال الآخرين أثناء الجري في باحة المدرسة.
- الانزعاج بسبب انتظار دوره في العمل.
- ضرب الآخرين بسبب وبدون سبب.
- السخرية والاستهزاء بالآخرين.

ومهما كانت المشكلة التي يقع فيها الصغار فإن هناك مهارة مطابقة ومناسبة لحلها يمكن أن يتعلمها الصغار لتجنب ارتكاب الأخطاء أو تكرارها في المستقبل، والمشكلة الحقيقية التي يعاني منها المجتمع أنه في أكثر الأحيان يتوقف التخاطب بين (الكبير والصغير) عند مناقشة (ماذا حدث) و (ما هو الخطأ فيه؟) ونادراً ما يتجاوز النقاش هذه النقطة إلى النقطة التي تليها وهي مساعدة الطفل على تعلم مهارة جديدة لازمة له في حياته كي يتجنب الوقوع في المشكلة ذاتها في المستقبل.

### كيف تعلم المهارات؟

إن كل ما يحتاج الطفل والمراهق إلى تعلمه من مهارات التأقلم أو المهارات الاجتماعية هو أن تُشرح له هذه المهارات بشكل سليم وواضح مفهوم، ثم أن يُطلب إليه أن يمارس هذه المهارات في المرة التالية التي يواجه فيها مشكلة تحتاج إلى ممارسة هذه المهارات، وأن يشرح له الكبير ما يجب عليه أن يفعله للتغلب عليها، ويجب أن يتم التأكيد على الأطفال والمراهقين لضرورة التدريب على هذا الأمر، فإذا شرح الكبير أو المعلم للطفل الذي يعاني من فقد مهارة من المهارات الاجتماعية كفقدان السيطرة على النفس، والاندفاع وراء المشاعر دون تمييز، وأنه يجب عليه عندما يشعر بمثل هذا الشعور أن يهدئ نفسه، ويتنفس تنفساً عميقاً، ويسأل نفسه: لماذا أغضب بهذا

الشكل ٩، فيجب على الكبير أن يمثل هذا العمل أمام الأطفال والمراهقين شخصياً بحيث يستوعبونه، وأن يطلب منهم أن يطبقوه شخصياً، بأن يفعلوا كما يفعل الكبير، أو ينفذوا معه مثل ما يفعل، كما يجب أن ينهي الكبير مثل هذه المحادثة وهذا التدريب العملي والشرح بالحصول على (الموافقة) من الطفل أو المراهق بأنه يتعهد أن يفعل ما تعلمه في المرات القادمة، وأن يقلع عن التصرفات السابقة الخاطئة.

ويمكن أن نطلع على المثال التالي حيث يبين الحوار ما دار بين شخص كبير وطفل أو مراهق كان يقع في مشاكل بسبب شجاره المتكرر مع الآخرين:

المعلم: حسناً، لقد فقدت أعصابك عندما دفعت زميلك،  
أليس كذلك؟

التلميذ: أجل، لم يكن له الحق أن يلمسني بتاتا.

المعلم: نعم، ليس له الحق في ذلك، إلا أنه كان بإمكانك أن تقول له ذلك دون أن تضربه، رجاء يا بني! إذا حدث لك مثل هذا الأمر مرة ثانية أريدك أن تفعل ما يلي: قل له بشكل حسن، وبصوت مرتفع واضح، ولا حاجة للصراخ بأعلى الصوت، بحيث يفهم تماماً أنك تعني ما تقول: (لا تلمسني بيدك، لا يحق لك أن تلمسني)، استخدم (الكلام) فقط! فلا يحق لك أن

تضرب كل شخص يلمسك بيده، ولا شك أن لك الحق في المطالبة بما هو حق لك دون أن تضرب الآخرين، حسناً! دعنا الآن نتدرب على ما يجب أن تفعله في المرة التالية إذا حدث لك مثل هذا الموقف، وآمل ألا يحدث...، تخيل أن أحداً ارتطم بك، كرر ما قلته لك، وقل العبارة كأنك تعنيها تماماً بصدق وتصميم.

التلميذ: يقول الطفل (بصوت منخفض): (أبعد يدك عني، لا تلمسني، ليس لك الحق أن تلمسني،  
المعلم: أعد العبارة مرة ثانية مثلما قلتها أنا.

التلميذ: (بصوت أعلى): لا تضع يدك عليّ،  
المعلم: نعم، هذا أفضل، والآن، هل يمكننا أن نتفق على هذا وأنه يجب عليك أن تفعل مثل هذا في كل مرة يلمسك شخص آخر؟

التلميذ: ولكن، ماذا أفعل إذا دفعني مرة أخرى؟  
المعلم: إذن، تكرر هذه العبارة ثانية، ثم تبتعد قليلاً متراجعاً إلى الوراء، ويجب ألا يبدو الخوف على صوتك، وإذا لم يتوقف عن دفعك بيده، إذن امش في شأنك، وابتعد عن المكان.

التلميذ: وماذا إذا تبعتني هذا الشخص؟

المعلم: إذن، كررّ العبارة التالية: (ابتعدْ عني!)، ثم تعال إلي، ولا شك أنك ستشعر بحاجة إلى ضرب هذا الشخص، ولكن يجب أن تبقى في مرحلة (التفكير) في العواقب بحيث تتذكر أنك إذا ضربته سيكون هو صاحب الكلمة في تلك الحالة، وقد تقع أنت في مشكلة أكبر من مشكلته، وقد لا يصدق (المراقب أو المشرف الاجتماعي أو المدير) في المدرسة أنه هو الذي بدأ بدفعك أولاً، ولا أريد أن أراك مفصولاً من المدرسة بسبب هذا الولد الذي يبحث عن المشكلات، ويجب أن تتذكر أن كل شخص يحاول أن يفقدك هدوءك وأعصابك يريد أن يكون هو (سيد الموقف)، وتذكر أيضاً أنك ستبقى أنت (سيد الموقف) إذا بقيت في وضعية (التفكير) فإنك بذلك ستجد الحل المناسب الذي تتخلص فيه من مواجهة هذه المشكلة، وإنني واثق بأنك تستطيع أن تفعل هذا، وإن مثل هذا الشخص المشاكس لا يستحق أن تضيق معه وقتك وجهدك، كررّ قول: (لا حول ولا قوة إلا بالله!) وعود نفسك على الصبر، وابق في مرحلة التفكير بالعواقب، وسيساعدك هذا على ضبط مشاعرك.

## كيف تؤدب طفلك؟

قد يبدو هذا المثال سخيفاً أو تافهاً لبعض الأشخاص، إلا أن الأمر يحتاج إلى إجراء تأديبي عندما يضرب طفلاً طفلاً آخر؛ والتأديب هو عملية تعليم، وقد لا يتسنى لبعض المراهقين والأطفال شخصاً عاقلٌ كبير يعلمهم كيف يتخذون التصرف السليم، ولا بد لهم من شخص يريهم كيف يفعلون هذا الأمر بشكل سليم، وقد لا يستطيعون تنفيذه بشكل صحيح من المرة الأولى، إلا أن هذا يعطي الكبير فرصة مراجعة الموضوع معهم مرة ثانية وتفهمهم كيف يجب أن يتصرفوا بشكل سليم في المرات التالية، وقد تكون معاقبة مثل هذا الطفل لخرقه للقواعد والأنظمة المتبعة أمراً ضرورياً، إلا أن العقوبة وحدها لن تعلمه الطريقة الأمثل للتعامل مع الحالات الصعبة التي تواجهه في حياته.

لا شك أن تعليم مهارة من المهارات بشكل عام ليس تحدياً صعباً مثل الذي أشرنا إليه آنفاً، بل يمكن أن يكون بالبساطة التالية:

**الوالد:** أخبرني الأستاذ أنك تقاطعه كثيراً في الفصل، هل هذا صحيح؟

**الطفل:** نعم! إلا أنه لا يسألني على الإطلاق.

**الوالد:** لا شك أن هذا مزعجٌ جداً، إلا أن مقاطعة الأستاذ في الفصل أثناء الدرس بهذا الشكل ليس الطريقة

السليمة للتعامل مع الانزعاج الذي تشعر به، ويجب أن تجد طريقة أخرى، هل تستطيع أن تفكر بحلٍ آخر؟

**الطفل:** يمكن أن أرفع يدي لأطلب الإجابة أو الكلام.

**الوالد:** لا شك أن هذا أمر حسن، ولكن يجب علينا أيضاً أن نفكر بشيء ما يمكن أن تفعله عندما لا يوجه إليك الأستاذ سؤالاً في الفصل لتشارك في الدرس، ما رأيك أن تكتب السؤال الذي تريد طرحه على الأستاذ، أو الإجابة على السؤال المطروح، على ورقة أمامك، ثم تعطيه إلى الأستاذ فيما بعد؟ وإذا لم تستطع أن تفعل هذا، فيمكن أن تضع يدك على فمك فترة من الزمن، لقد فعلت هذا أنا شخصياً مراراً عندما شعرت بأني أرغب أن أقول شيئاً يجب عليّ ألا أقوله، هل يمكنك أن تفعل هذا؟

**الطفل:** نعم يا أبت.

**الوالد:** حسناً سأسأل الأستاذ عنك فيما بعد لأرى إذا تحسنت ولم تعد تقاطعه بالأسئلة وكثرة الحركة في الفصل، شكراً لك يا ولدي وبارك الله فيك.

## أشعرُ الطفل بفهم مشاعره أولاً

أشعرُ الطفل بأنك فهمت مشاعره، وذلك عندما يمكنه التعبير عنها، ويجب أن نشير إلى أن فهم مشاعر شخص ما لا يعني على الإطلاق الموافقة على أن له الحق في أن يتصرف بالطريقة التي تصرف بها، بل إنه تعبير عن المشاركة الوجدانية لما يعاني منه الشخص الآخر، أو تفهم لوضعه وحالته ومشاعره، وقد يساعد هذا الفهم الطفل أو المراهق مثلاً بجعله أقل عناداً وتحدياً وغضباً ومدافعة عن نفسه، ومن المعروف في أي جدل أو خلاف بين اثنين، إذا أصبح الشخص متمسكاً برأيه ومعانداً ومدافعاً عنه ستقلُّ فرصة إعادة هذا الشخص إلى وضعية (حل المشكلة).

وتجدر الإشارة إلى أن الوالد في الحوار المبين أعلاه استخدم أسلوب التعاطف وعبّر عن تفهمه لمشاعر ولده بأن قال له: (لا شك أن هذا مزعجٌ جداً، إلا أن مقاطعة الأستاذ في الفصل أثناء الدرس بهذا الشكل ليس الطريقة السليمة للتعامل مع الانزعاج الذي تشعر به)، وأن عدم مشاركة الطالب في الدرس أيضاً أمر مزعج ومحبطٌ للطالب؛ ولهذا يجب أن ندرك أن كلاً من (التعاطف) و (التفهم) للحالة وسيلتان هامتان لمساعدة الأشخاص من كافة الأعمار والأجناس للانتقال من مرحلة (المشاعر) إلى مرحلة (التفكير) في الدماغ، كما أن من المهم جداً لكل من

الطفل والكبير أن يكونا معاً في وضعية (التفكير) إذا أرادا أن يتعلما أو يُعلِّما مهارة من المهارات.

إن تعليم الطفل مهارة ما هو ببساطة متناهية إعطاؤه (خطأً) تساعده على البقاء بعيداً عن المشكلات، وستساعد هذه الاستراتيجية الطفل على المدى الطويل بحيث يتمكن أن يفعل شيئاً ما يختلف عما يفعله عادة من أخطاء سلوكية توقعه في المشكلات المرة تلو المرة، ونادراً ما نرى هذه العملية عند تأديب الأطفال والمراهقين، ومع ذلك فإن التدريب هو الأساس المتين للتأديب.

### علم الطفل (المهارات المملة)

لعل ما نلاحظه غالباً هو فقدان القدرة على معرفة المهارات المملة لدى كثير من الأطفال والمراهقين بحيث تكون لهم القدرة على التعامل مع (الضجر) و (الملل) و (الطفش)، بشكل عام، ونلاحظ أيضاً أن أطفال هذا الجيل قد تعودوا على أنواع التسلية المثيرة لجميع المشاعر والحواس، فهم يشاهدون برامج التلفاز منذ سن مبكرة جداً، وتتغير صور التلفاز كل بضعة ثوان، كما أن ألعاب الكمبيوتر بمختلف أنواعها هي ألعاب مثيرة جداً للحواس والمشاعر، وبالتالي، فإن الأطفال الذين يمارسون هذه الألعاب يتعودون على السرعة والتقلب والتغير السريع، ويصبحون غير قادرين على (الاستماع) أو (الدراسة) وعدم الكلام أو اللعب لفترة طويلة.

ويمكننا أن نفيد أمثال هؤلاء الأطفال والمراهقين إلى درجة كبيرة إذا استطعنا تعليمهم كيفية التعامل مع الملل والضجر والطفش، قطعاً، ليس هذا بالأمر السهل، ومع ذلك، فإن الملل والضجر والطفش تؤدي بكثير من الأطفال والمراهقين - بل وحتى الكبار أيضاً - للوقوع في مشاكل سلوكية وغيرها أكثر من أي شيء سواها؛ وكثيراً ما نلاحظ العديد من الطلاب الأذكياء اللامعين الموهوبين بشكل عام يرسبون في بعض المواد بسبب مللهم فقط، ولا يمكننا أن ننكر أن الحياة الرتيبة قد تصل إلى حد الملل والضجر والبرم والطفش أحياناً؛ كما نلاحظ أن كثيراً من الواجبات والأعمال الروتينية التي يجب علينا القيام بها هي أعمال يمكن تصنيفها بأنها مملة، ولكن، لا بد لنا من تنفيذ هذه الأعمال المملة لنتمكن من تنفيذ الأعمال غير المملة التي نحبها ونرغب بها، ولا بد من تعليم الأطفال والمراهقين كيفية التعامل مع المهارات المملة إذ أنها تساعد الإنسان في القضاء على الضجر والملل والطفش من الروتين الممل الرتيب، وليس من المقبول بتاتا أن يقع الإنسان في مشاكل سلوكية أو غيرها بسبب الملل والضجر والطفش فحسب، فهذا أمر غير مقبول على الإطلاق.

ويمكن اقتراح بعض الاستراتيجيات للتعامل مع الضجر والملل والطفش وهي على النحو التالي:

في الفصل الدراسي: اطلب من التلميذ أن يقف على قدميه ويتحرك كلما استطعت، واطلب منه أن يكرر لنفسه عبارة: (ركّز... ركّز... ركّز!) عندما تراه قد سرح بذهنه أو ملّ أو طفش من الدرس، أو اطلب منه أن يتصور صوراً للكلمات التي تتحدث عنها في الدرس مثلاً.

أثناء كتابة الواجبات: قل للتلميذ: استمع للمذياع، أو إذا جلست في غرفة الجلوس فأبقِ التلفاز يعمل، ولكن انتبه لما تعمل من واجبات، ومع أن هذه الاستراتيجية قد تسبب بعض المشكلات إلا أننا نرى أن كثيراً من الطلاب يستطيعون التركيز على أمرين في وقت واحد: حل الواجبات ومشاهدة أجزاء من البرامج التلفزيونية التي يفضلونها مثلاً، علماً بأن مثل هذا الأمر قد لا يكون مجدياً مئة بالمئة، إلا أنه قد يفيد بعض الطلاب في بعض الأحيان فقط، ولا يمكن إطلاقه على علاته، وقد يصعب تفسير هذا الأمر هنا علماً بأنه حقيقة لا مرأى فيها، واطلب من التلميذ أيضاً أن يعمل على حل واجباته على فترات قصيرة على أن يأخذ استراحة بين الفينة والفينة ثم يعود لإنجاز الواجبات، ومن المهم أيضاً أن يكافئ الطالب نفسه، أو أن يكافئه والداه على استمراره في حل واجباته ومواظبته ومثابرته إذا استطاع إنجازها في الوقت المحدد، واطلب منه كذلك أن يعدّ الواجب فور الحصول عليه ولا يؤخره إلى يوم واحد قبل حلول

أجله وموعده إذا كان الأجل بعيداً مثلاً، بحيث يمكنه القيام بأعمال يحبها ويرغب القيام بها إذا أنجز واجباته مبكراً.

أثناء المشاورير ومتابعة الأعمال التي يقوم بها الطالب: اطلب منه أن يستمع إلى شيء من أشرطة القرآن الكريم، أو الأشرطة الهادفة الحماسية، أو الأناشيد التي تحرك العواطف وتثير الهمم، واطلب منه أن يكافئ نفسه مرة أخرى عند إنهاء المهام والواجبات التي يكلف بها، ولتكن هذه الأعمال على شكل (ألعاب مسلية) يقوم بها الطالب، وليست أعمالاً روتينية مملة.

أمورٌ لا بد من القيام بها...

أبين فيما يلي أحد الأمور المفضلة لدي، إذا كان لا مفر من القيام بأمر ما، سواء أكان مملاً أم غير ممتع على الإطلاق، فيمكن أن نعرّف مثل هذا الأمر على أنه (شرٌّ لا بد منه...) وهو أمر لا مناص من القيام به بتاتاً، وقد تكون أمثال هذه الأمور مملةً للغاية، أو قد تكون مجرد أمور (صعبة التنفيذ)، إلا أنه لا بد من القيام بها، وهذه أمورٌ أيضاً (لا جدال فيها...) وأمرها محسوم... وهناك الكثير من الأمور التي يمكن أن يفاوض فيه الكبيرُ الصغيرَ، بل ويجب عليه أن يفاوضه على القيام بها، والأطفال، بحق، مفاوضون بارعون، وبغضّ النظر عن هذا، فإن تعليم الأطفال والمراهقين متى يحسنُ التفاوض على أمر ما مع الكبار، ومتى لا يصلح التفاوض، وما هي الأمور التي يمكن

التفاوض عليها معهم، هي أمور هامة جداً، بل هي جزء من عملية التأديب ذاتها..

إن وضع علامةٍ على الأمور والواجبات التي لا تفاوض فيها على الإطلاق هو إحدى الطرق التي تعلّم الأطفال (المحاكمة العقلية للأمور)، كما أنها قد توفر على الكبار كثيراً من التعب والجهد والإلحاح، وليس هذا فحسب، بل قد يعجب الإنسان مستقبلاً من تهرب الأطفال والمراهقين من تنفيذ الأمور التي لا يرغبون القيام بها مجرد أنها مملّة أو غير سارة لهم، مجرد اعتراف الكبار فعلاً بأنها كذلك، فإذا أخبر الكبير الصغير ابتداءً بأن هذه الواجب هو أمرٌ لا مفرّ من القيام به وتنفيذه، فهو بذلك يعلمه أمرين:

أولاً: إنه يفهم أنهم يكرهون ويمقتون القيام بمثل هذا الأمر.

ثانياً: إنه لا يقبل التفاوض معهم بتاتاً على عدم تنفيذ هذا الأمر أو الواجب.

### ملخص

إن تعليم الأطفال والمراهقين كيفية التعامل مع (المهارات المملة)، أو (المهارات الاجتماعية) هو لبُّ عملية التأديب الفعال، ويجب أن يعلم الآباء والكبارُ الأطفال والمراهقين المهارات التي

يحتاجون إليها ليتمكنوا من تغيير سلوكهم وتصرفاتهم بحيث يتجنبون الوقوع في المشكلات، ويجب أن ندرك أن كثيراً من أطفال الجيل الحاضر يقضون أوقاتاً طويلة في القيام بأنشطة فردية وغير مفيدة أكثر من أطفال أي جيل مضى، وإن أطفال اليوم غالباً ما لا يطورون المهارات اللازمة للتعامل مع الآخرين، أو للتعامل مع مشاعرهم الخاصة، كما أن التعامل مع الآخرين لدى أطفال الجيل الحاضر هي أقل بكثير مما كانت عليه في الأجيال السابقة، حيث كان يقضي الأطفال في الأجيال السابقة معظم أوقات لعبهم مع الأطفال الآخرين في الهواء الطلق خارج البيوت.

ولا شك أن الأطفال أيضاً يتعلمون كثيراً من (التمثيل)، ولعب الأدوار المختلفة في الحياة، وإن هناك الكثير من مهارات التأقلم والمهارات الاجتماعية التي لا يمكن أن يطورها أو يتعلمها الأطفال ما لم تتزواج عملية التعليم مع التمثيل الفعلي لهذه المهارات الهامة للأطفال، ويحاطُ الأطفال يومياً من خلال تعرضهم لمشاهدة التلفاز، والأفلام، والمسرحيات، وأفلام الكرتون، والتعامل مع مختلف مواقع الإنترنت للأشخاص الذين تتاح لهم إمكانية التعامل معها، يحاطون بمشاهدة أدوار تمثيلية غير مناسبة بل وعدوانية أحياناً، لذا، فمن الضروري جداً أن يمثّل الكبار المهارات التي يريدون تعليمها للصغار؛ ويجب أن

تشتمل (عملية التأديب على السلوك غير المناسب) على تعليمات تفصيلية خطوة - بخطوة، تبين التصرف السلوك الصحيح المطلوب من الأطفال والمراهقين الالتزام به وتطبيقه.

يجب أن يناقش الكبار مع الصغار التفاصيل المحددة للأحداث التي تؤدي إلى التصرفات الخاطئة والسلوك غير الصحيح، ويتضمن هذا المشاعر التي كان يشعرها الأطفال والمراهقون أثناء قيامهم بتلك المخالفات السلوكية، وليس فقط مجرد مناقشة تفكيرهم بتلك الأعمال، وإن الحصول على هذه المعلومات والبيانات سيساعد الآباء والكبار في تحديد المهارات المحددة التي يجب تعليمها للأطفال والمراهقين بحيث يتجنبون تكرار مثل تلك المخالفات في المستقبل.

وإن أحد أهم الأمور التي يجب أن يتعلمها الأطفال والمراهقون هو كيفية عمل الدماغ، فيجب أن يفهموا أن الدماغ له أقسام، وأن أحد هذه الأقسام يتحكم بالمشاعر، والثاني يتحكم بالتفكير، والثالث يتحكم بالأعمال والتصرفات، ويجب أن يدركوا أيضاً أن هناك جسور اتصال تربط ما بين هذه الأقسام في الدماغ، وإن هذه الجسور هي التي تمكّن قسم التفكير من التخابط مع قسم المشاعر، وأن هذه الروابط هي التي تساعد الناس على اتخاذ القرارات السليمة عندما يتعاملون مع مشاعرهم ومع القرارات التي تحتاج إلى إجراءات فورية.

كما أن اتخاذ القرارات الجيدة السليمة مرتبط أيضاً بقدرة الدماغ على التفكير بالعواقب، وبما يمكن أن يحدث في المستقبل، فإذا لم تعمل جسور التخاطب الدماغية بشكل سليم فقد تفرض المشاعر على الناس القيام بأعمال دون التفكير بعواقبها نتيجة أعمالهم، كما أن تعليم الأطفال والمراهقين نموذج المشاعر - العمل - التفكير الذي يعمل الدماغ بموجبه يساعدهم على الانتباه إلى مشاعرهم وإلى التفكير بالنتائج بشكل سليم قبل أن يقوموا بأي عمل قد يندمون عليه في المستقبل.

إن بناء المهارات وتطويرها هو تعليم الطفل ماذا يجب عليه أن يفعل بالضبط عندما يشعر بالقيام بشيء قد يوقعهم في المشكلات مستقبلاً، وإن الأطفال والمراهقين قد لا يعرفون بالضرورة الخيارات السلوكية البديلة المتاحة لهم في وقت حرج، حتى ولو أدركوا أن سلوكهم سيتسبب لهم بالمشكلات في المستقبل نتيجة أعمالهم وتصرفاتهم السلوكية الخاطئة، وإن العقوبة لا تعلمهم سلوكاً بديلاً يحتاجون التعرف عليه، وإن تعليم الأطفال والمراهقين الطريقة البديلة للسلوك من خلال وصفها وتعريفها والتدريب عليها، وكيفية التعامل مع كل حالة من الحالات التي تواجههم، وممارسة هذه الاستراتيجيات معهم سيعطيهم فرصة أفضل بكثير لتعلم خيارات سلوكية جديدة،

---

كيف تؤدب طفلك؟

وبالتالي يعلمهم كيفية تغيير السلوك السلبي أو الخاطئ الذي  
يكررونه نتيجة جهلهم بهذه الخيارات المتوفرة لهم.

