

كُرِّر العبارات القصيرة

إن تكرار القواعد، والتعليمات، والأوامر، والتوقعات هو أمر هام وضروري في عملية التأديب، إن الدماغ يحتاج إلى التكرار كي يساعده في تثبيت العادات الجيدة وتشكيلها، إلا أن الآباء والمعلمين قد يملون من تكرار الطلب ذاته من الأطفال، بل الأدهى من ذلك والأمر أن المراهقين بخاصة قد يصبحون متمرسين جداً بعدم المبالاة، وكأن لهم أذنًا من طين، وأخرى من عجين، مما يزعج الكبار ويحبطهم جداً.

وسنبين في هذا الفصل الإطار العام متى يجب التكرار وكيف يكون التكرار ليصبح مساعداً للأطفال والمراهقين، ومتى لا يكون كذلك.

يحتاج الدماغ كمية معينة من التكرار ليصبح السلوك المطلوب ترسيخه فيه عادة، ولعل هذا هو السبب في إعادة الأمر ذاته مراراً وتكراراً على الأطفال والمراهقين في بعض الأحيان، ويحتاج الأطفال والمراهقون هذا التكرار؛ لأن الخلايا والمسارات الدماغية العصبية الفتية لازالت قيد التطور والنمو، وستتيح لهم المسارات العصبية الجديدة في نهاية المطاف أن يتصرفوا بشكل

سليم، بمحض اختيارهم وإرادتهم، ودون الحاجة لتوجيه وإشراف من الكبار.

وبما أن الهدف من التأديب السليم هو تعليم الأطفال والمراهقين السلوك الجديد المناسب لكل حالة من الحالات، فغالباً ما يكون من الضروري البحث عن طرق تذكّرهم بماذا يجب عليهم أن يفعلوا في كل حالة ووقت، ولا بد للكبار من القيام بهذا العمل دون أن يجعلوا الصغار يسدون آذانهم ويولون وجوههم عن طلباتهم وتوجيهاتهم، كما يجب على الكبار أن يحرصوا ألا ينزعجوا أو يفضبوا بسبب تكرارهم هذه التعليمات والأوامر على الصغار، وكثيراً ما يجد الآباء أنفسهم يقولون بشكل تلقائي: (ألم أقل لك هذا سابقاً يا بني؟) أو: (لقد تعبت من تكرار هذا الأمر ذاته عليك يا ولدي!)، وفي اعتقادي أنه ليس لأي من هاتين العبارتين المكرورتين أي أثر على جعل الأطفال والمراهقين يستجيبون لتنفيذ ما يطلب منهم بشكل أفضل، ولعل هاتين العبارتين وأمثالهما تعبير عن الانزعاج وعدم الارتياح، بدلاً من أن تكونا من العبارات الإيجابية الدالة على السلوك الجيد، ولا شك أنه يمكن تفهم حالة التعبير عن هذا الانزعاج وإصدار مثل هذه العبارات السريعة الدالة على ذلك، إلا أن هذا لا يحقق هدف مساعدة الأطفال والمراهقين على تطوير السلوك الجيد المطلوب، وما يحتاجه

الأطفال في مثل هذه الحالة هو مؤشر السلوك الفعلي الذي يساعدهم على تغيير تصرفاتهم وتحسين طريقة سلوكهم.

وهناك أمران يمكن أن يساعدا في مثل هذه الحالة الصعبة:

أولهما: استخدام عبارات توجيهية قصيرة المرة تلو المرة، بشكل متكرر، بدلاً من إعطاء المحاضرات الطويلة (أو حتى القصيرة)

والثاني: الالتزام بقاعدة الجملتين فقط، توقف تماماً عن الكلام بعد أن تقول هاتين الجملتين، وغالباً ما يكون المؤشر الفعلي ضرورياً بحيث يوجه الطفل أو المراهق أن يفعل ما يطلب منه، ولا حاجة للكثير من الكلام أثناء استخدام هذا المؤشر، بل إن كثرة الكلام الذي يستخدمه الكبار لتوجيه الأطفال والمراهقين في الاتجاه الصحيح قد يتسبب في تجاهل الطفل والمراهق لكلام الكبار بأكمله، ويسدّ أذنيه، أو لا يستمع لما يقولونه على الإطلاق.

عضواً يا أمي! لم أسمع
نداءك لي في المرات
الأربعة الأولى...



كرّر العبارات القصيرة

تذكرُ أن الهدف من توجيه الطفل أو المراهق للقيام بعمل ما إنما هو تعليمه بحيث لا يحتاج الصغير إلى توجيه الكبير ووجوده شخصياً للقيام بالعمل ذاته في المرات التالية، وإن الدمج بين كل من تكرار الجمل القصيرة الإيجابية مع مهارة من المهارات التي يحتاج الأطفال والمراهقون إلى تعلّمها يشكلّ عادة التذكّر الداخلي الشخصي لديهم بحيث يتذكرون ما يجب عليهم أن يفعلوه إذا واجهوا المشكلة ذاتها في المستقبل، وكلما ازدادت إيجابية العبارات القصيرة التي يكررونها ازداد تطوير الدماغ للسلوك السليم المقبول اجتماعياً، ويفضل الدماغ الرسائل الإيجابية بدلاً من الرسائل السلبية، ومن الأفضل استخدام العبارات التي توجه الطفل أو المراهق للقيام بالعمل السليم، بدلاً من أن تطلب منه الكفّ عن العمل الخاطئ، ونلاحظ نحن الكبار بأنفسنا أنه من الأفضل والأكثر فاعلية أن نقول لأنفسنا في حالة مراقبة الوزن مثلاً: (يجب تناول الطعام السليم)، أو: (يجب المحافظة على الوزن)، بدلاً من أن نقول: (لا تأكل مزيداً من الشوكولاته).

وإننا كلما زدنا استخدام أسلوب النهي، ازدادنا رغبة في القيام بذلك العمل، ونلاحظ أن الأطفال أكثر عرضة بشكل

خاص لهذه الخاصية من الطبيعة البشرية، ويتعود الأطفال على سماع رسائل (لا تفعل)، بحيث تصبح هذه الرسائل وكأنها أمور روتينية، وبالتالي (يتم الإعراض عنها تماماً) بسهولة تامة، ومن الضروري جداً أن يسمع الطفل والمراهق رسائل (إيجابية) متكررة تساعده على تطوير السلوك الإيجابي، وهذه الرسائل (الإيجابية) هي ببساطة رسائل قولية توجيهية تخبر الطفل والمراهق ما يجب عليه أن يقوم به، بدلاً من إخباره ما يجب عليه أن يتوقف عن فعله أو لا يفعله، وعندما يسمع الأطفال والمراهقون هذه الرسائل الإيجابية تتكرر على مسامعهم عدة مرات سيبدؤون بتكرار هذه العبارات شخصياً، وستساعدهم هذه العملية في نهاية المطاف بحيث يتمكنون من عمل ما يجب عليهم فعله دون طلب خارجي، وقد يستغرق هذا بعض الوقت إلا أنه يبقى التركيز على تشجيع الطفل بالتفكير فيما يفعل، أو ما يجب عليه أن يفعله، بدلاً من التفكير فيما يجب عليه ألا يفعله، كما أن لهذه الطريقة فائدة إضافية إذ أنه لا تتطلب المزيد من الطاقة من الآباء والمعلمين المشرفين على الأطفال والمراهقين.

ويجب أن تكون العبارات القصيرة توجيهية، وإيجابية، ومركزة على سلوك معين يجب على الطفل والمراهق أن يتعلمه، ويجب ألا تزيد هذه العبارات القصيرة عن كلمتين أو ثلاث

كلمات، وقد تكفي كلمة واحدة أحياناً، ويجب أن تذكر هذه العبارات الطفل أو المراهق بمهارة من مهارات ضبط النفس أو وسائل التأقلم الاجتماعي، وتعمل هذه العبارات عمل (المؤشرات) وتصبح مثل (شاخصات الطرق) التي توضع عليها لهداية السالكون من الفتيان.

كرّر العبارة التوجيهية بنبرة إيجابية توجيهية، وإذا تغيرت هذه النبرة من النبرة الهادئة والأكيدة إلى نبرة غاضبة وحادة فمن المحتمل جداً أن يكون لدى الطفل رد فعل عاطفي بدلاً من الاستجابة التفكيرية العاقلة؛ فالهدف من هذه العبارات التوجيهية القصيرة هو تحريك الجزء المتعلق بالتفكير في الدماغ، وليس الجزء المتعلق بالمشاعر، ويلاحظ الأطفال والمراهقون بسرعة تغير مشاعر الكبار، وسيغير الأطفال مشاعرهم أيضاً، فإذا بلغوا هذه المرحلة لم يعودوا قادرين على التفكير بوضوح، والهدف - كما أشرنا قبل قليل - هو حث الصغار على التفكير، أو متابعة وضعية التفكير على الأقل، وهكذا، فيجب على الكبير في مثل هذه الحالة، وهو يختار العبارات التي يريد استخدامها بدقة ومهارة، ويكررها كلما احتاج الأمر إلى ذلك، يجب عليه أن يتذكر أن يحافظ على نبرة صوته الإيجابية الرصينة الهادئة، ولا يظهر عليها أي انفعال عاطفي مهما كان السبب أو الظرف.

تجنب استخدام أي عبارة توجيهية تختارها إذا كانت ذات صلة بملاحظة على شخصية الطفل أو المراهق، أو ذات صلة بإمكانياته وقدراته الشخصية؛ وكذلك يجب ألا تعلق في هذا الوقت على عدم القدرة الحالية للطفل بأن يعمل بشكل صحيح معتمداً على نفسه، فالعبارة القصيرة هي قصيرة جداً ولا تحتاج التطويل أو الغمز واللمز لشخصية الطفل، ويمكن أن تفهم هذه العبارة بنفسها دونما حاجة لأي عبارة تفسيرية أخرى معها، ويمكن أن يلزم الأمر تكرار هذه العبارة القصيرة مرتين متتاليتين أو أكثر، بل ويمكن تكرارها عدة مرات في يوم من الأيام، وللحصول على أفضل النتائج لاستراتيجية استخدام العبارات التوجيهية القصيرة، ويجب ألا تكون هذه العبارات مرتبطة بأي كلمات أخرى، أو بأية محاضرات، أو تعليقات أخرى؛ لأنها إذا ارتبطت بأي من هذه الأمور ستفقد معناها وقوتها وقيمتها التوجيهية والتربوية على السلوك المرجو للأطفال والمراهقين، ولن تكون عندئذ وسيلة فعالة وناجحة لعملية التأديب.

نبين فيما يلي عبارة توجيهية نموذجية للوالد أو الوالدة مثلاً لأولادهم في المساء عند حل الواجبات البيتية:

الوالد: عدُ إلى دراستك يا ولدي! لن أسمح لك بالخروج للعب إلا بعد الانتهاء من حل الواجبات، إذا ركزت جهودك

على الواجبات ستنتهي خلال فترة قصيرة، إنك تصعب الأمر على نفسك يا بني! ابدأ العمل، ولا تقم من مكانك إلا بعد الانتهاء من حل الواجبات.

ولا شك أن الطفل لديه الكثير مما يقوله رداً على هذه التوجيهات المطولة، ويبدأ صراعاً طويلاً بين الوالد وولده من أجل حل الواجبات، ويتم بذل كثير من الوقت والجهد في تبادل العبارات، ولا يتم حل كثير من الواجبات.

والبديل، في اعتقادنا، قد يكون على النحو التالي:

الوالد: يا عبد الله! تابع عملك، أو:

يا عبد الله! ركّز.

وإذا أردنا أن ينجح المثال الثاني ويؤدي عمله العجيب، لا بد أن يتم تدريب الطفل أو المراهق مسبقاً على فهم معنى (العبرة القصيرة)، وماذا يجب عليه أن يفعله عندما يسمع مثل هذه العبارة، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يقول الوالد أو المعلم:

الوالد: يا بني! من الآن فصاعداً، إذا قلت لك: (تابع

عملك)، فهذا يعني أنه يجب عليك العودة إلى العمل الذي تقوم به ومحاولة إنجازه في أقصر وقت ممكن، وبشكل صحيح، وقد ينجح هذا الأمر بشكل أفضل إذا قلت الأمر ذاته لنفسك: (تابع

عملك)، وهذا يعني أننا لن نحتاج دائماً لمناقشة هذا الأمر في كل مرة تنصرف فيها عن العمل الذي يجب عليك القيام به، ومن السهل جداً أن ينصرف تركيز المرء عما يعمل، ولكن يمكن إعادة الانتباه والتركيز ببساطة بمثل هذه العبارة: (تابع عملك)، سنستخدم هذه العبارة من الآن فصاعداً كمنبه أو مؤشر يذكرنا بضرورة إنهاء العمل الذي نقوم به، هل يمكننا أن نضع هذا يا بني؟

تذكر أن تطلب من الأطفال والمراهقين الموافقة في كل مرة تحاول أن تعلمهم فيها سلوكاً جديداً بحيث يعرفون ما يجب عليهم أن يفعلوا بالتحديد عندما تطلب منهم ذلك، وإن الحصول على موافقتهم تعني وتتضمن مزيداً من المسؤولية والالتزام من قبلهم، وبالتالي تكون أقدر على محاسبتهم على مخالفاتهم في المستقبل، كما أنها تعزز قدرة الطفل على إمكانية تحقيق ما يتوقع الكبار منهم تنفيذهم والقيام به من أعمال وواجبات، ففي المثال الموضح أعلاه إذا أجاب عبد الله متعللاً بأي عذر من الأعذار لترك عمله وواجباته، فيجب على الوالد فقط أن يكرر تلك العبارة القصيرة التوجيهية المختصرة: (تابع عملك)، وبهذا يتذكر الطفل ماذا يجب عليه أن يفعل، ولعل هذا يتطلب جهداً وطاقاً أقل من الوالد أو المعلم، كما يساعد الطفل على تذكر

العمل أو السلوك الخاطئ الذي يقوم به، وهو انصراف تركيزه عن حل الواجبات.

حاول اختيار أفضل العبارات

حدّد أفضل العبارات التي تتماشى مع الحالة التي تتعامل معها، انتبه لما يحتاج الطفل أو المراهق أن يتعلمه، وتذكّر أن بعض العبارات هي أكثر تأثيراً من سواها في حالات معينة، فعلى سبيل المثال، فعبارة (تابع عملك) في المثال المبين آنفاً يمكن استخدامها بشكل جيد من قبل الآباء والمعلمين، وبخاصة مع الأطفال الذين يعانون من مشاكل في تركيز الانتباه، حيث أن أمثال هؤلاء الأطفال يفقدون تركيزهم بشكل سريع حتى ولو كانوا يتعاطون بعض الأدوية المساعدة لهم على المحافظة على تركيزهم على العمل؛ ولا بد لأمثال هؤلاء الأطفال من تعلم المهارات التي تساعدهم على جذب انتباههم وتحويل تركيزهم إلى ما يجب عليهم القيام به من عمل كلما سرحوا بأذهانهم بعيداً عن العمل الذي يقومون به، وإن تكرار عبارة (تابع عملك) مرات عديدة، حسب اللزوم، وبلهجة صارمة حانية فيها الصدق وعدم التذمر من وضعية الأطفال والمراهقين الذين يعانون من هذه المشكلة سيساعدهم قطعاً على العودة إلى التركيز على العمل الذي يقومون به، وبالتالي سينصلح سلوكهم الخاطئ.

ويمكن تطبيق هذه العبارة حتى على المعلم، أو الشخص الكبير المعالج شخصياً، وسيجد أن لها أثراً كبيراً على تحسين نسبة التركيز على العمل والسلوك معاً، فقد يعاني المرء من فقدان التركيز على العمل عندما لا يروق له العمل شخصياً، وبهذا فإن هذه التذكرة: (تابع عملك) ستساعده على التركيز على العمل الذي يقوم به وبالتالي فهو يعدل سلوكه المطلوب، بدلاً من أسلوب المحاضرة التي تركز على الخطأ ذاته، وبالتالي فقد تصرف هذه المحاضرة الذاتية الداخلية، تصرف المرء عن متابعة العمل المطلوب بدلاً من متابعة العمل المطلوب، ويزيد هذا الأمر الطين بلةً، وأما استخدام عبارة (تابع عملك) فستعيد المرء مباشرة إلى العمل المطلوب، وهذا الذي نحاول إنجازه لتعديل سلوك الأطفال والمراهقين وتصحيح سلوكهم، وتعليمهم العادات الاجتماعية السليمة المناسبة التي يجب عليهم تعلمها ليستخدموها في المستقبل بأنفسهم عندما يعتمدون على أنفسهم في الحياة العملية، وذلك عندما يصبحون كباراً،

ولا شك أن تطوير هذه المهارات يحتاج إلى ممارسة وتدريبات عملية مستمرة؛ ولهذا نلاحظ أن تكرار (العبارات القصيرة) الإيجابية أمر مفيد جداً في التركيز على هذه المهارات، وسيصبح الكبار في هذه الحالة (مدربين)، حيث يذكر المدربون الناجحون أعضاء فرقهم الرياضية بما يعرفونه من

مهارات جيدة إما باستخدام (العبارات الهادفة القصيرة) أو (إشارات يدوية) متعارف عليها بين المدرب وأعضاء الفريق، ويمكن أن تصبح هذه (العبارات القصيرة) بمثابة (عبارات قوة) أي: القوة اللازمة لبناء المسارات الدماغية وتثبيت المهارات والعادات الحسنة في الدماغ، ويمكن أن ينشئ الكبار من الآباء والمعلمين المرابين العبارات الخاصة بهم حسب احتياجات الأشخاص الذين يرعونهم، وبعد أن يتم اختيار عبارة ما، يجب على الكبير أن يشرح معنى هذه العبارة للصغار الذين يرعاهم، ويجب أن يحدد لهم تماماً ماذا يتوقع منهم أن يفعلوا عند سماع هذه العبارة،

ونبين فيما يلي بعض الأمثلة العملية على العبارات القصيرة وكيفية استخدامها للتركيز على سلوك جديد لدى الأطفال والمراهقين.

العبارات القوية

(تابع عملك) استخدم هذه العبارة لتذكير الأطفال والمراهقين لإعادة تركيزهم على العمل أو المهمة التي يقومون بها.

(ركّز) هذا مؤشر من كلمة واحدة ليجلب انتباه الطفل، وجّه انتباه الطفل إلى النظر أو

الاستماع بدقة لما يقال له، ويمكن أن تستخدم هذه العبارة القصيرة أيضاً للتركيز على المهمة التي يقوم بها الطفل وتتطلب مزيداً من التركيز والاهتمام.

(افعل العمل من أول مرة)

يتوقع الكبار أن ينفذ الأطفال والمراهقون الأعمال التي تطلب منهم من المرة الأولى، إلا أنهم غالباً ما لا يفعلون ذلك، اشرح لهم أن هذه العبارات القوية ستذكرهم أن عليهم تنفيذ ما يطلب منهم فوراً، ودون مناقشة، ودون الترجي والمماطلة، كأن يقول أحدهم: (رجاء، هل يمكنني أن أفعل هذا الأمر لاحقاً؟ هل يمكنني أن أفعل هذا بعد قليل؟) فإذا كررت هذه العبارة فإنها ستذكرهم بأن العمل المطلوب منهم تنفيذه لا يمكن تأجيله، وهو من الأعمال التي (يجب عليهم القيام بها سواء أحبوا أم لم يحبوها).

(اسمع جيداً)

يمكن أن تقطع هذه العبارة الضجة التي يصدرها الأطفال عندما يكونون مجتمعين معاً، أخبرهم أن هذه العبارة تعني أنه يجب عليهم الكفُّ عن الكلام والضجيج

كيف تؤدب طفلك؟

والإصغاء لما يقال لهم فوراً، وإن تكرار هذه العبارة بدلاً من الصراخ بأعلى الصوت يستهلك كمية أقل من الطاقة، كما أنها تعطي الإشارة المناسبة للأطفال والمراهقين أن يفعلوا شيئاً ما وهو (الاستماع)، بدلاً من (عدم القيام بعمل ما كالكلام والضجيج مثلاً).

(كن طيباً
ولطيفاً)

هذه عبارة قصيرة لقاعدة ذهبية، هناك عدد قليل جداً من الأمور التي يجب أن يتعلمها الأطفال والمراهقون يمكن أن تكون أكثر أهمية من كيفية التعامل بلطف مع الآخرين، وقد يحتاج هذا الأمر أحياناً إلى تعريف واضح ومحدد للطيبة واللطف؛ فالطيبة تعني مساعدة الآخرين، والانتباه لمشاعرهم بحيث لا يؤذيها بغمز أو لمز أو سخرية أو إزعاج، وأن يكون معهم لطيفاً حتى ولو اختلفوا معه لأي سبب من الأسباب.

ويجب أن تخبر الأطفال أنك عندما تستعمل هذه العبارة القصيرة (كن طيباً ولطيفاً) فإنه يجب عليهم أن يتأكدوا مما يفعلون مع

الآخرين، وأن يتأكدوا أنهم يساعدون الآخرين، ويلاطفونهم، ويتسامحون معهم وينتبهون إلى مشاعرهم.

ولا شك أن هذه العبارة هي عبارة قوية وفعالة، ويمكنك أن تشرح لهم أنك قد لا تستطيع إجبار الناس الآخرين الذين هم ليسوا تحت إمرتك أن لا يؤذوا مشاعر الناس حولهم، إلا أنك يجب أن تتأكد من أن كل أفراد عائلتك، أو فصلك الدراسي يعاملون بلطف واحترام.

(استخدم الكلام) تعني هذه العبارة أن تعبر عن شعورك بالكلام بدلاً من استعمال اليد أو الرجل أو غيرهما للتعبير عن المشاعر، كما تعني أيضاً ضرورة استخدام الكلام بدلاً من العنف والضرب والركل بالرجل أو الصراخ أو رمي الأشياء على الآخرين إذا اختلفت معهم، بين الأطفال والمراهقين ضرورة استخدام الكلام للتعبير عن غضبهم وانزعاجهم أو أي شعور آخر يمرون به أو يفكرون فيه، ويمكن استخدام هذه

العبارة في كل مرة يحصل شجاراً أو خلافاً بين الأطفال والمراهقين، أخبرهم بأنه يجب عليهم أن يجلسوا، إذا كانوا واقفين، وناقشوا هذا الخلاف، بدلاً من الصراخ، والضرب، والركل بالأرجل، فهذا ليس من أخلاق البشر المتحضرين عند التعامل مع الخلاف مع الآخرين، ساعدهم على التعرف على الكلمات المناسبة إذا لم يستطيعوا أن يجدوها في قاموس كلماتهم العامة المتداولة: فيمكن أن تقول للشخص الغاضب مثلاً: (اجلسْ واشرحْ لزميلك ما الذي أغضبك!) وسيخبرك هو لماذا فعل الذي فعل، وبعد أن تنفذ هذا العمل عدة مرات، يمكنك أن تقول لهم ببساطة: (استخدمْ الكلام)، وستكون هذه العبارة القصيرة إشارة لهم لتشغيل جزء التفكير في أدمغتهم،

ويميل الكبار عادة في حال حدوث خلاف بين الصغار إلى العقوبة فوراً نظراً لمشاجرتهم فيما بينهم، وقد يكون العقاب ضرورياً

أحياناً، إلا أنه يجب المزاوجة بين العقوبة والتأديب بحيث يتم الشجار بطريقة مقبولة اجتماعياً بين الناس باستخدام الكلام للتعبير عن مشاعر الخلاف، ولا توجد هذه المهارة لدى الكثير من الأطفال والمراهقين؛ لأنهم لم يتعلموها، حاول أن تعلمهم هذه المهارة الضرورية.

ولا شك أن عبارة (استعمال الكلام) تعني أيضاً استعمال الكلام المناسب المقبول والفعال، وليس (السب، والشتيمة، واللعن) وغيرها، وللأسف الشديد، لقد أصبحت عبارات السبّ والشتم واللعن منتشرة جداً بين أبناء المجتمعات المتمدنة وغيرها على السواء، وهي ظاهرة سيئة وغير سليمة وغير صحية بتاتا، ويتعرض الأطفال لهذه الظاهرة كل يوم: في الشارع، وفي البيت، وفي المدرسة، وعلى التلفاز، وفي القنوات الفضائية وأفلامها الماجنة السخيفة؛ لذا، يجب على الكبار تعليم الأطفال والمراهقين أنه حتى مع انتشار الكلام البطال، والسب

والشتم واللعن وغيره بين مختلف فئات الناس وأنواعهم، وفي مختلف الشعوب الراقية منها والبدائية، إلا أنه ليس قادراً على حل المشكلات التي تنشأ بين الناس؛ فهذا النوع من الكلام البذيء لا يحل أياً من المشكلات والخلافات المنتشرة بين الناس في المجتمع، ويمكن تبين هذه الطريقة على أنها غير مجدية ولا فعالة على الإطلاق؛ كما أن تعليم الأطفال والمراهقين كيفية استخدام (الكلمات الصحيحة والمناسبة) سيزيد فعالية تخاطبهم وتعاملهم مع الآخرين بشكل عام، وهذا ما يجب أن يدركوه ويتعلموه.

إن هذه العبارات البسيطة التي يتم تكرارها المرة تلو المرة ما هي إلا وسائل تأديب فعالة تعلم الأطفال والمراهقين عادات وسلوكاً جيداً وصحيحاً، كما أنها توفر الوقت والجهد، وهناك الكثير من الأمثلة التي تعمل أيضاً كوسائل تعليم، وغالباً ما نستخدم العبارات القصيرة تلقائياً، فنحن نقول مثلاً: (انتبه!) و (اربط الحزام) و (الزموا الهدوء) وغيرها من العبارات القصيرة الفعالة، كما أن اختيار استخدام عبارة إرشادية أو

تبهيبة قصيرة ما، بعد شرح معناها وما يتوقع الكبار من الأطفال والمراهقين أن يفعلوا عندما يسمعونها هو أمر عادي ومألوف بالنسبة للكبار الذين يتعاملون مع الصغار، وأما الأمر غير المألوف فهو اختيار بعض العبارات الجديدة بهدف تعليم مهارات سلوكية جديدة، ويمكن استخدام هذا الأسلوب للتعرف على مدى فعاليته، فهو فعال جداً في مختلف البيئات والأحوال وعلى مختلف الشرائح العمرية التي يتم التعامل معها بشكل عام، وتحتل هذه العبارات القصيرة مكان (المحاضرات) و(الصراخ على الأطفال) وفي أسوأ الأحوال (الغضب والانزعاج).

الترم بالقواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين

قد لا يتمكن المرء من التعبير عما يريد باستخدام عبارة أو جملة قصيرة واحدة أو جملتين، وقد يضطر الكبير أن يشرح للصغير أو المراهق قراراً تمّ اتخاذه، إلا أن شرح أمرٍ ما لا يقتضي بالضرورة تعليقه، بل ولا يعني أيضاً أن على الكبير أن يتوسل إلى الأطفال والمراهقين لقبوله والموافقة عليه وأنه عادلٌ ومقبولٌ لهم، وكثيراً ما يرغب الكبار من الأطفال والمراهقين أن ينفذوا ما يطلب منهم، وأن يحبوه أيضاً، وليس فقط ينفذوه، وهذا ليس مقبولاً أو عادلاً بالضرورة، ألا يكفي أن يُكره الأطفال والمراهقون على تنفيذ أمرٍ ما؟! فيجب على الكبير في مثل هذه

كيف تؤدب طفلك؟

الحالة أن يعطي الطفل أو المراهق الإذن بألا يجب بالضرورة ما يفعل؛ وهذا يعني أن تسمح لهم بأن يعبروا عن تمللهم، وعدم رغبتهم، وكرههم لما يُطلب منهم أن يفعلوا، إلا أنهم مضطرون أن يفعلوا ما يُطلب منهم على أي حال، وهذا يكفي، فكم يكره أحدنا أن يعمل عملاً مملاً بدلاً من الاستمتاع بوقته بالطريقة التي تروقه! فليشعروا كما يشاؤون، إذا نفذوا ما يطلب منهم تنفيذها بشكل سليم.

كما أن إحدى طرق تجنب مثل هذه المجاهدة والصراع القولي غير الضروري مع الأطفال والمراهقين هي الالتزام بالقواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين.

ماذا تعني القواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين؟

قلْ ما تريد أن تقوله للأطفال والمراهقين باستخدام جملتين قصيرتين فقط، ثم توقفْ عن الكلام، تجنبْ أي مناقشة أو جدلٍ معهم، قلْ فقط ما يلزم واصمتْ، كرِّرْ العبارة مرتين إذا لزم الأمر، تجنبْ الخوض في حوار يوصلك في النهاية إلى (الاستسلام) لتتخلص من الورطة التي أنت فيها، إن الأطفال والمراهقين ماهرون جداً في مهارات الجدل والماحاكة ولا يستسلمون للأمر الواقع بسهولة؛ فإذا انتهى الأمر بحصولهم على ما يرغبون، ورأيت نفسك تستسلم لرغباتهم وإرادتهم وتتخلى عن

الأمر الذي طلبته منهم فإنهم سيتعلمون بسرعة عالية كيف يستخدمون هذا الأسلوب في كل مرة تطلب منهم تنفيذ أمر ما ، فيجب الانتباه لهذا وعدم التراجع أو الاستسلام لرغباتهم وإرادتهم ، ومع هذا ، فإن فعلوا مثل هذا الأمر ، واتبعوا هذا الأسلوب فهذا لا يعني بحال من الأحوال أنهم سيئون ، وأن لديهم مشكلة سلوكية تحتاج إلى تأديب ، إن هذا يعني في الواقع أنهم بشر عاديون تماماً وأطفال عاديون طبيعيون ، وإن واجب الكبار أن يتأكدوا أن محاولة الأطفال والمراهقين لا تنطلي عليهم مرة تلو المرة ، ويمكن أن يساعدك الالتزام بالقواعد القصيرة التي لا تتجاوز جملتين على تنفيذ ما يلي :

الوالدة: يا بني! أرجو أن ترتب غرفتك قبل الذهاب إلى زيارة صديقك.

المراهق: لا أستطيع الآن يا أمي! ليس لدي وقت كافٍ ، سأرتبها فور عودتي إلى البيت ، وقبل أن أنام ، أعدك بذلك يا أمي! لقد تأخرت ، وسيأتي زميلي ليأخذني الساعة ٧:٣٠ ، فإذا بدأت بترتيب الغرفة لن أنتهي قبل ذلك الوقت ، وما الفرق إذا رتبها الآن أو رتبها فيما بعد؟ لن يراها أحد!

الوالدة: يؤسفني أن أراك مشغولاً يا بني! ويؤسفني أن صاحبك سيأتي في موعد محدد ، ولكن يجب أن

ترتبها بسرعة، وسيكون معك متسع من الوقت لتعدّ نفسك للذهاب مع صديقك.

المراهق: ولكن يا أمي العزيزة، لقد أخبرتك...

الوالدة: (تقول وهي تغادر غرفة ابنها غير المرتبة) رجاء، رتب غرفتك!

ويقابل هذا أحياناً ما يلي:

الوالدة: يا بني! أرجو أن ترتب غرفتك قبل الذهاب إلى زيارة صديقك.

المراهق: لا أستطيع الآن يا أمي! ليس لدي وقت كافٍ، سأرتبها فور عودتي إلى البيت، وقبل أن أنام، أعدك بذلك يا أمي! لقد تأخرت، وسيأتي زميلي ليأخذني الساعة ٧:٣٠ فإذا بدأت بترتيب الغرفة لن أنتهي قبل ذلك الوقت، وما الفرق إذا رتبها الآن أو رتبها فيما بعد؟ لن يراها أحد!

الوالدة: إنني سأراها أنا، ولن أكون سعيدة بذلك بتاتاً! لا أعرف كيف يمكنك أن تعيش بهذه الطريقة! يؤسفني أن أراك مشغولاً يا بني! ويؤسفني أن صاحبك سيأتي في موعد محدد، ولكن يجب أن ترتبها بسرعة، وسيكون معك متسع من الوقت

لتعد نفسك للذهاب مع صديقك، ولقد أخبرتك أن ترتبها قبل أن تمام، إلا أنك تعلت بأنك كنت نعسان، وليس هذا ذنبي يا بني! وإنك لو لم تؤجل ما يجب عليك عمله لما كنت في مثل هذا المأزق، ولو أنك لم تتأخر في النوم، ونمت في وقت مبكر معقول، لكان معك مزيد من الوقت لتفعل ما تريد.

المراهق: إنني لم أتأخر بإرادتي، لم أستطع إنجاز ما عليّ، وأنت دائماً تقولين لي إنه يجب عليّ إنجاز كافة أعمالي، وها أنذا عندما أتأخر لإنجازها لا تهتمين بما أفعل.

الوالدة: يا بني! إنني أدرك ظرفك وأقدر أعمالك، إلا أن هذا لا يعني أن تترك غرفتك بهذا الشكل دون ترتيب، ويجب ألا تكون غرفتك هكذا في المقام الأول.

المراهق: كان عليّ دراسة ليلة البارحة، وأنت تعلمين أن عليّ اختياراً صعباً، وأنت التي تطلبين مني التركيز على الدراسة.

الوالدة: إذن، كان يجب عليك أن تدرس، أليس كذلك؟

(وهكذا نلاحظ هنا أن الأم قد قالت العديد من الجمل والعبارات، وناقشت الموضوع مع ابنها، وبذلت جهداً كبيراً في

إقناعه، وتعبت معه، دونما طائل...) ويمكننا أن نستنتج بكل تأكيد في المثال الثاني أن الأم ستترأخى وتراجع وتقول لولدها المراهق:

الوالدة: حسناً، حسناً! تأكد يا ولدي أنك سترتب الغرفة غداً.

ولا شك أن (نفس) الأطفال والمراهقين أطول بكثير من نفس آبائهم وأمهاتهم عند النقاش والجدل، ولا شك أن الطاقة التي يملكونها هي أكبر بكثير من طاقة الوالدين الكبارين، والحقيقة أن التعامل مع الأطفال والمراهقين أمر مرهقٌ للغاية ويتطلب كثيراً من الصبر، والمصابرة، والثبات، والتضحية، والنفس الطويل، والصبر، والمصابرة، والمجاهدة، والصراع حتى يتمكن الوالدان والمربون من تعليمهم وتدريبهم على السلوك والعادات الحميدة السليمة التي يحتاجون إليها في مستقبلهم، ولا بد من التنويه بأن استخدام العبارات القصيرة التي تتألف من جملتين على الحد الأقصى يساعد الجميع جداً في هذا المجال، وحبذا لو يستطيع الآباء والمربون استخدام قاعدة الجملتين والعبارات التوجيهية القصيرة فهي دون ريب مؤثرة وفعالة.

ملخص

إن تعليم الأطفال والمراهقين (ضبط النفس) ومساعدتهم على جعل هذه المهارة مهارة ذاتية داخلية يتطلب أحياناً من

الكبار تكرر توجيهات محددة أو أوامر معينة مراراً وتكراراً دون ملل أو كلل، وإن (التكرار) يساعد الدماغ على تطوير العادات السليمة، وخاصة العادات المتعلقة بـ: (ضبط النفس)، ويمكن أن يستخدم الكبار والمربون عبارات إيجابية مؤثرة وفعالة يكررونها المرة تلو الأخرى لتوجيه سلوك الأطفال والمراهقين لما يجب عليهم أن يفعلوا في وقت محدد، وإن هذه الإشارات الفعلية البسيطة تساعد الأطفال والمراهقين على تطوير المسارات أو السيالات العصبية الدماغية التي تؤدي في نهاية المطاف إلى تغييرات إيجابية على السلوك، كما أن تكرار هذه العبارات التوجيهية القصيرة ذاتها يساعدهم أيضاً على تأكيدها لأنفسهم، وهذه هي بداية تطوير (ضبط النفس)، وبعد أن يتم تطوير مهارة (ضبط النفس) لدى الأطفال والمراهقين لن يحتاج المربون والكبار أن يطلبوا من الأطفال والمراهقين تنفيذ كثير من الأعمال؛ لأنهم سيتعودون عليها وسينفذونها تلقائياً.

ويمكن أن يستخدم الكبار والمربون عبارات قصيرة مشابهة لما يلي: (تابع عملك) أو (ركّز) أو (افعل ما يُطلب منك من المرة الأولى) أو (اسمع جيداً) أو (كن طيباً ولطيفاً) و (استخدم الكلام) فهي عبارات مصممة لتجلب التركيز إلى السلوك الإيجابي، وهي تعطي الدماغ رسالة (اعمل)، بدلاً من إعطائه الرسالة السلبية (لا تفعل)، أو إنها تخبر الأطفال والمراهقين أن يفعلوا شيئاً ما بدلاً من إخبارهم أن يكفوا عن عمل شيء ما.

ومن الضروري والمهم أن تتم مناقشة هذه العبارات التوجيهية القصيرة مع الأطفال والمراهقين، كما يجب إعطاؤهم توجيهات محددة يجب عليهم تنفيذها وما يتوقع منهم الكبار أن يفعلوا عندما يسمعون هذه العبارات التوجيهية القصيرة، ويستحسن أن يطلب المربون والكبار من الأطفال والمراهقين الموافقة على استخدام هذه العبارات القصيرة وقبولها، ولا يعني هذا أنهم يطلبون منهم الإذن لهم بالسماح باستخدامها، فهذا ليس ضرورياً من جهة، وليس طريقة تربية مقبولة من جهة أخرى، وإن الطلب من الأطفال والمراهقين الموافقة على هذه العبارات هو - من جهة أخرى - طريقة في تحميلهم مسؤولية مخالفتها في المستقبل، وتقف مسؤولية المربي أو الكبير عند تذكير الطفل أو المراهق بما يجب عليه أن يفعله في حالة ما أو في موقف معين، واستخدام العبارة القصيرة هو مجرد (مؤشر) لعملية التذكير المطلوبة، وتقع مسؤولية تنفيذ العمل على الأطفال والمراهقين بمجرد سماع هذا المؤشر، وهو العبارة القصيرة التوجيهية.

والطريقة الأخرى التي تساعد الأطفال والمراهقين على الاستجابة للمؤشرات الفعلية هي استخدام (قاعدة الجملتين)، وتعني هذه القاعدة أنه بعد إعطاء الطلب أو الأمر للطفل أو المراهق لتنفيذ عمل ما، يجب ألا يزيد المربي أو الكبير على استخدام جملتين فقط بعد ذلك، وإن الالتزام بهذه القاعدة يوفر

على المربين والكبار الانخراط في جدل عقيم متعب في محاولة إقناع الأطفال والمراهقين بوجهة نظرهم، فإذا تعود المربون والكبار على تقديم ما يريدونه باختصار في جملتين فإن الأطفال والمراهقين سيتعلمون كيفية الاستجابة بسرعة للأوامر والتوجيهات التي توجه إليهم وسيقومون بتنفيذها دون تردد، كما أنهم سيتعلمون أن المربي والكبير غير قابل بتاتا للمجادلة أو التفاوض أو الإقناع، ومن المساعد والمفيد أثناء استخدام هذه الأساليب أن نسمح للأطفال والمراهقين بالتعبير عن مشاعرهم وانزعاجهم، دون أن نلقي لها بالاً في ذلك الوقت.

ونلاحظ أن كثيراً من المربين والكبار يريدون أن يفعل الأطفال والمراهقون ما يُطلب منهم أو ما يُؤمرون بتنفيذه فوراً، وفي الوقت ذاته يتوقعون منهم أن يظهروا قبولهم ورضاهم بما يفعلون، ولا يمكننا أن ننكر أن بعض الأطفال والمراهقين قد يشعر بالانزعاج وعدم الرضى أحياناً عندما يُجبر على فعل شيء لا يرغبه أو لا يريد، ولا يهمنا أبداً أن يعبر الأطفال والمراهقون عن عدم رضاهم في هذه الحالة إذا نفذوا في نهاية المطاف ما يُطلب منهم تنفيذه، بل من المفيد أحياناً أن نعترف لهم بحقهم في هذه المشاعر، ونفهمهم أن لهم الحق في الغضب والانزعاج، إلا أنه أمر لا مفر من القيام به، وأنه واجب يحب عليهم القيام به رغبوا ذلك أم كرهوه، ولكن، يجب على المربين والكبار

كيف تؤدب طفلك؟

الالتزام بقاعدة الجملتين وبخاصة عندما يتعلق الأمر بالطلب الأصلي أو الأمر المطلوب تنفيذه، بفضّ النظر عن المشاعر المصاحبة للتنفيذ، وهذا أمرٌ يمكن التعامل معه لاحقاً.

