

# الجزء 3

التحدث مع الأطفال عن .....

التواصل المؤثر المحب مع أطفالنا هو موضوع هذا القسم



# ١٤

## الغضب

«أنا أكره أخي!»

إنه أمر مثير للعجب وقديم قدم قابيل وهابيل على الأقل، هل يسمعه الأهل ؟ أو هل يسمعون ما يقارب ذلك القول على شاكلة:

«أكره أختي!»

«أكره معلمي!»

«أكرهك!»

كيف ترد على ذلك؟

مهما يكن الشيء الآخر، فإن الغضب تعبير شفهي عن الطاقة. ومن الصعب التحكم بالطاقة أو احتوائها. أطلق انفجاراً، وهو يؤثر على كل شيء في الجوار - على نحو معاكس عادة. وهكذا قد تجد الأمر صعباً لترد على غضب طفلك بأي شيء غير الغضب. وكما تولد الطاقة طاقة فإن الغضب يولد غضباً.

لكنك راشد. وقد تعلمت أن تمارس بعض القيود التي يفرضها سن الرشد. وبدلاً من الرد على استفزازات طفلك بالغضب - الذي سيصعد الغضب أكثر وحسب - رد بهدوء: «آه، أنا تعرف أنك لا تعني ذلك!»

هل هذا الكبح، الذي ربما يكون رائعاً، يحل المشكلة؟

بالكاد.

الرد على الغضب بغضب وسيلة للتعامل مع السخط أشبه ماتكون كصب البنزين على اللهب لإطفاء الحريق. وعلى أي حال، فإن إنكار مشاعر الطفل أمر غير فاعل بالمرة، وقد يكون أكثر تدميراً.

ومع ذلك فإن الأمر مفهوم. إذا دقت في الثقافة الشعبية المعاصرة، وفي أغانينا وعروض التلفاز، ربما تجد من الصعب تصديق أن مجتمعنا لا يمنح أي قيمة على الإطلاق للمجاملة. وغالباً ما تعرف المجاملة ببساطة باعتبارها تحاشياً - أو تجاهلاً، لعواطف غير سارة وتعبيرات تدل على تلك العواطف. ولذلك، إذا تمكنا من تحاشي الرد التلقائي على الغضب - أي، إبداء الغضب في المقابل - فإن خيارنا التالي التلقائي سيكون رفض الغضب بالكامل.

رفض المشاعر لا يتعامل مع المشاعر. إنه يقطع التواصل وحسب.

ما الخطأ في ذلك؟ حسن، دعونا نتوقف هنا لنناقش أسباب أهمية التواصل. إنه موضوع بالغ الأهمية كرسث له مجلدات ضخمة وكتب لمشاهير الفلاسفة والعلماء وعلماء النفس وحتى رجال الدين. «كيف تتحدث من القلب» كتاب متواضع يهدف إلى مساعدتك على الكتابة والتكلم على نحو فعال أكثر. وهكذا اسمحوا لي أن أختصر النقاش إلى ثلاثة نقاط محددة.

١- التعبير الشفهي عن الغضب مرتبط على نحو أساسي بالتعبير الجسدي عن الغضب: فكل من العنف الشفهي والجسدي شكلان من أشكال العنف. ومعظم حوادث العنف الجسدي تبدأ بعنف شفهي. تغلب على العنف الشفهي بفاعلية، وستقلل حدوث العنف الجسدي. إن إنكار العنف الشفهي - تجاهل أو رفض التعبير عن الغضب - ليس طريقة فعالة للتغلب على الغضب ولذلك فإنه، لن يفعل شيئاً لإحباط التعبير الجسدي عن الغضب.

٢- التواصل الفاعل، ولا سيما حين يتضمن عواطف قوية، أساسي بالنسبة للنجاح الآتي. أي والد لا يريد مستقبلاً مشرقاً لولده؟ نمضي ساعات طويلة في

مؤتمرات الآباء والمعلمين، وندفع بأريحية للمعلمين الخصوصيين، ونشتري الكتب، ونأخذ الأولاد إلى المتاحف. ومع ذلك يفشل معظمنا أيضاً في إدراك أن القاسم المشترك في معظم النجاحات هو القدرة الكبيرة على التواصل. فنقاشاتك مع أولادك منذ العمر المبكر وحتى يصيرون شباناً بالغين ويغادرون المنزل، هي الوسائل الرئيسة التي وصل فيها الأطفال إلى مهاراتهم في التواصل. فأن تشيح بعيداً عن عاطفة يعني التخلي عن فرصة للتواصل، وفقدان مثل هذه الفرصة يعني الفشل في بناء مهارات طفلك على التواصل. وهذا، بدوره، يقلص حظوظه أو حظوظها في النجاح مستقبلاً.

٣- التواصل يسهم في الصحة الجيدة. كلنا نعلم أن الناس الذين «يكبحون» عواطفهم، يكونون متوردي الوجوه خجلاً ومزمومي الشفاء. يسировون عبر الحياة بتصلب، ويشكون من آلام ظهرهم، وضغط دمهم العالي، ومن حموضة المعدة. إن القدرة على التعبير عن العاطفة شفهاً - بما فيها العاطفة القوية والمؤلمة - جوهري للسعادة الجسدية. ومساعدة الطفل على تطوير طرق فاعلة بالحديث عن مشاعره بما فيها (ولاسيما!) الغضب، هو مهم للصحة مستقبلاً مثل الطعام الجيد الذي تقدمه له.

### إيجاد الطريق إلى القلب

اكتشف الطريق إلى القلب في التحدث إلى الطفل عن الغضب، وستملك مفتاحاً إلى تواصل فعال مع الأطفال في أي موضوع عملياً وفي أي ظرف.

والمبدأ الأول الذي يجب أن نضعه في الاعتبار هو الحاجة إلى الاعتراف والحفاظ على الرابطة بين المشاعر والكلمات. وفي حال الغضب، هذا يعني قبول مشاعر الطفل ومعاملتها بالكلمات. فعندما يقول الطفل إنه يكره أخته أو معلمه أو يكرهك، لا تقل له إنه لا يستطيع أن يعني أو لا يعني ما قاله للتو. فعلى الرغم من صعوبة الأمر قبل بذلك الواقع، فالآن، في هذه اللحظة، في هذه الظروف، هذا هو بالضبط ما يعنيه. فكن مستعداً لاستخدام الكلمات للتعامل مع هذا.

بالإضافة إلى هذا التواصل التوجيهي الأولي مع الأطفال، هذه الحقيقة المهيمنة،  
خذ بعين الاعتبار ما يلي عندما تتكلم مع طفلك عن أية عاطفة قوية :

● بمعزل عن نظريات اللغة، فإن المعنى الوحيد للتواصل هو في هذا العالم الواقعي ما يفهمه المستمع. وهذا صحيح سواء أكنت، أنت الراشد، تتحدث إلى راشد آخر أو كنت تتكلم إلى طفل. والمشكلة هي أنك عندما تتكلم إلى طفل، فإن فهمه قد يختلف تماماً عن غايتك، لأنه، كطفل، فإن تجربته، وإطار معرفته مختلفة عنك. حاول أن تفهم إطار معارف الطفل قبل أن تتكلم.

● التواصل يتطور بالتغذية الارتجاعية. عندما نكون غاضبين نشعر أحياناً أن مخاطبة أطفالنا مثل وضع رسالة في زجاجة وإرسالها إلى البحر. والمخاطبة طريقة واحدة، وثمة ضمانة ضعيفة جداً في أنها ستصل إلى متلقيها المستهدف. وبينما قد يعكس هذا التصور إحباطنا، لاسيما عندما نحاول التواصل في مواقف العاطفة القوية، فإنه ليس نموذجاً جيداً للتواصل. إن كل نقاش مؤسس على نموذج دائرة التغذية الارتجاعية المغلقة.

دعونا نتوقف لحظة للنظر إلى دائرة التغذية الارتجاعية المغلقة. إليكم هذا الحوار على سبيل المثال :

أنت: ذهبت إلى المخزن.

هو: ماذا اشتريت من المخزن؟

أنت: اشتريت ثياباً جديدة.

هم: كم كلفت الثياب؟

سيكون الأمر سهلاً بالنسبة لك مواصلة هذا الحوار من هذه النقطة. وليس عليك أن تمتلك خيال تشارلز ديكنز أو ستيفن كنج لتفعل ذلك. ولم لا؟ إن ذلك بسبب دائرة التغذية الارتجاعية المغلقة. فالكلمات الأولى لـ «هو» الموضوع في

التداول هي تغذية ارتجاعية لكلمات «أنت» الأولى. فهي لاتأتي من الهباء، بل من بيانك «أنت» مباشرة لشيء واحد، إنها تشارك كلمة «مخزن» في العموم. لأن «هو» يعرف ما يفعل المرء في المخزن، والتغذية الارتجاعية الطبيعية لـ «أنت» هو «ماذا اشتريت؟» وبالمثل، فإن هذا السؤال حث على تعليق التغذية الارتجاعية حالاً ومباشرة بمحتوى السؤال. وجواب «أنت» يستخدم صيغة الماضي للفعل في سؤال «هو» :

هو: ماذا اشتريت من المتجر؟

أنت: اشتريت ثياباً جديدة.

والآن، حقيقة أن هذه المحادثة تجري في دائرة التغذية الارتجاعية المغلقة لا تعني أن «هو» لا يملك خياراً في رده الثاني. كان يمكنه أن يسأل ما لون الثياب، مما هي مصنوعة، وحيث يقع خط «هو»، وهلم جرا، معتمداً على ما يهمله أكثر. في هذه الحال، السؤال يهتم بالكلفة. إنه رد واحد من عدة ردود - لكن النقطة الهامة هنا محتواة في عبارة «ممكنة». ومحتوى البيان «اشتريت ثياباً جديدة» لا تملي ما «هو» يقول تالياً، لكنه يضيق الإمكانات ذات الصلة بالموضوع. أي «هو» كان يمكن أن يقول تالياً «كان لويس السادس عشر يدعى الملك الشمس»، لكن، بعدئذ، لن تكون لدينا مناقشة. لكن، «هو» يقول شيئاً ما يؤسس للتغذية الارتجاعية، وهذا يقودنا إلى المبدأ التالي لخط القلب:

● يؤسس طفلك ما يقوله على ما تقوله أنت. إذا تكلمت مع طفلك على نحو اتهامي أو غاضب أو استخفافى فسوف يعاد الدفع إليك بأسلوب من النوع ذاته. وهذا لا ينطبق فقط على مناقشة محددة، بل على سياق التواصل الذي تبنيه طوال سنوات.

دعونا نتوقف ثانية. طفلك، وهو يلعب بطيش بعد أن أخبرته ألا يلعب في غرفة الجلوس، يقع على فازك المفضل الذي يتشظى على الأرضية.

أنت: ما الأمر معك؟ أنت أخرق للغاية!

طفلك: كان يجب ألا تضعها هناك إذا كنت أخرق للغاية.

ثمة اتجاه واحد فقط يمكن للمناقشة أن تسلكه من هنا: إلى غضب أكبر وأكبر.  
من الواضح أن الطفل في السلوك، ومن الواضح أيضاً أنه أذنب بتحطين الغاز،  
وأخيراً من الواضح أن الأمر سيكون أفضل لو أن الولد اعتذر بصدق.

لماذا لا يعتذر؟

أحد الأسباب هو أنك لم تقدم له الكلمات الصحيحة لتثير تلك التغذية  
الارتجاعية. وقد حفزته على التغذية الارتجاعية الدفاعية بالهجوم عليه شفهيًا - غير  
الصادرة عن شعور بالذنب. تستحث مثل هذه التغذية الارتجاعية، بدورها، تغذية  
ارتجاعية منك غاضبة أكثر، وأنت تدور معه في حلقة مفرغة من التصعيد العاطفي.

دعونا لا نغادر هذه النقطة دون البحث عن بديل للهجوم الشفهي على طفلك.  
الفاز المحطم شيء سيء، ولا عجب أن يجعلك غاضباً، ولا سيما بعد أن أخبرت  
طفلك ألا يلعب في غرفة الجلوس. لا تتكرر مشاعرك حول الحادث، لكن ركز  
ملاحظاتك على الحادث، فالحادثة، هي المسألة، بدلاً من تركيزك على الطفل،  
وشخصيته، أو قدراته.

أنت: آه، ماكس! كان فازي المفضل. أشعر بالانزعاج جراء ذلك.

طفلك: أنا آسف...

ومن هنا، يمكن للنقاش أن يأخذ شكلاً بناءً أكثر، مستهدفاً السيطرة على  
الغضب دون تجاهله. وهنا يبرز مبدأ آخر للوصول إلى القلب هو :

● **ركز على المسائل، لا على الشخصيات.** وهذا المبدأ ينطبق على كل أشكال  
التواصل، خاصة تلك التي تشتمل على مشاعر قوية سلبية. إذا كسر الطفل الفاز،  
فتحدث عن مشاعرك فيما يخص فقدان الفاز. لا تركز على شعورك إزاء طفلك في

هذه اللحظة بالتحديد. لا تستخدم الحدث كذريعة للتأكيد على عيوب شخصية الطفل. فالحوادث، مثل المشاعر، غالباً ما تمضي بسرعة، تتلاشى ولا يبقى لها أثر؛ لكن الصفة الذاتية والصورة الذاتية واحترام الذات، والشخصية فتبقى. لا تسمح لمشاعر طارئة ولدتها حوادث محددة تسمى صفات للذات ثابتة. ميّز بين الأحداث - والمشاعر التي ولدتها الأحداث - والشخص الذي هو طفلك وكيفية شعورك نحوه.

● انظر إلى اللغة على أنها سبب مشاكل التواصل قبل أن تلوم طفلك.

دعونا نمنح هذا المبدأ بعض التفكير، فحتى الناس الذين لا يهتمون كثيراً بالموسيقى الكلاسيكية يوافقون عموماً على أن سيمفونية بتهوفن الخامسة قطعة موسيقية عظيمة.

لكن ماذا لو أنك سمعتها من العازف المبتدئ كازو وهو يكافح لعزفها بدلاً من سماعها من أوركسترا كاملة؟

بالتأكيد ستقول:

«من هو بتهوفن؟ موسيقاه مشوهة على نحو لا يصدق!»

لا بد وأنت سمعت السيمفونية الخامسة بعزف الأوركسترا وبسماع عزف كازو - وهو عزف سيء بالمقارنة مع عزف الفرقة - تدرك أن الخطأ ليس في موسيقا بتهوفن، بل في هذا الأداء المحدد لها. وبالمثل، نحتاج إلى تمييز أن كثيراً من المشكلات التي نعاني منها في التواصل، بما فيها المشاعر السلبية التي قد تنتج عن تبادلات محددة، ليست ناشئة عن الشخص الذي يتحدث إلينا، بل عن اللغة ذاتها.

يجب أن تدرك أنه ليس كل شخص هو مخاطب عظيم ذو مقدرة باحث لغوي. وهذا صحيح خاصة بالنسبة لطفلك. وكمتكلم، فإن السيد ونستون تشرشل امتلك سلسلة أوركسترا الموسيقى السمفونية. أما طفلك ذي السنوات الست فلا يزال يتعلم عزف كازو.

● ليس عليك أن تكون عالم نفس أطفال لكي تتحدث مع طفلك على نحو فعال. يجب أن تدرك أن طفلك ربما سوف يرى معظم المسائل من منظور مختلف عنك. عليك أن تفهم أيضاً، أن ذلك، يعتمد على عمره، فمفردات طفلك أقل من مفرداتك. لكن، في معزل عن ذلك، يمكنك أن تتحدث مع الطفل بالطريقة التي يمكنك أن تتحدث بها مع عامل مساعد محترم في العمل. وهذا يعني توقع وتقديم الاحترام و الانتباه.

يعني ذلك ألا تسكت الطفل أو ترفع صوتك أعلى من صوته لاسكاته، ويعني ذلك الإصغاء إليه دون مقاطعة- تماماً كما لو أنك تتحدث إلى شريك راشد في نقاش.

### تفادي المآزق

إن مآزق التواصل مع الأطفال عديدة، وهي مع ذلك أكثر وأشد في حال وجود العواطف القوية، ولاسيما الغضب، والمآزق الرئيسية يمكن أن يعبر عنها كعكس سلبي لنصيحة الطريق إلى القلب التي قدمت للتو. أي، على الوالدين أن ينظروا بعيداً و يتحاشوا التالي:

● رفض المشاعر. وهذا هو المآزق الأكبر والأكثر شيوعاً في التحدث مع الأطفال عن الغضب. إذا عبر الطفل عن الغضب، لا ترد أنه «في الحقيقة لا يعني ذلك». اقبل الشعور. تعامل معه، ناقشه.

● التركيز على الطفل بدلاً من المشكلة. فتركيز النقاش على طفلك - شخصيته، موقفه، صفته، مهاراته ( او افتقاره إليها ) - غالباً ما يفاقم الغضب دائماً ويجعلكما أنت وطفلك تشعران بالأسوأ. وجه النقاش على حادثة معينة وعن المشاعر التي لديك ولدى طفلك إزاء الحدث.

● إرسال رسائل غاضبة: في التخاطب، أنت في الواقع تجني ماتزرع. إذا كنت في العادة تتكلم إلى طفلك - أو أفراد العائلة الآخرين - بنبرة غاضبة وبكلام يدل على

الغضب، فستحصل على الغضب في المقابل. وعلى أقل تقدير، إذا رددت على غضب طفلك بغضب، فإنك ستقوي غضبه.

● **لوم الطفل بدلاً من لوم لغته.** ليس لديك الحق لتتوقع سلسلة كبيرة من طفلك في أي وقت، لكن خاصة عندما يكون غاضباً، ميز أن كثيراً مما يقوله - أو يفشل في قوله - هو ثمرة تمكنه المحدود من أدوات اللغة.

● **التكلم بطريقة مفروطة في التبسيط إلى الطفل.** الأطفال، طبعاً، ليسوا راشدين صغار سن. وبالرغم من ذلك، فأن تتحدث معهم باعتبارهم راشدين يمكنك الاعتماد عليهم أفضل من التحدث بتبسيط مفرط إليهم. توقع ووجه المجاملة نفسها والاهتمام في حديثك مع الأطفال كما مع هؤلاء البالغين.

### سيناريوهات غاضبة

السيناريوهات الثلاثة التالية تستدعي ثلاث إجابات مختلفة، لكن الأمر المهم هو أن تضع ردين أساسيين للسيناريوهات الثلاثة - وفي الحقيقة، لأي نقاش مع طفلك حول المشاعر:

١- أبدي له اهتمامك، أو وقف أيما شيء تفعله، استدر إلى طفلك، توقف، وتواصل معه بعينيك.

٢- لا تتحاش، تملص، أو بطريقة أخرى تتجاهل مشاعر طفلك. هذا لا يعني أن تفهم بالضبط ما يشعر به طفلك. فقط دعه يشعر بأنك تدرك ماهية مشاعره بعبارة مثل هذه، «أفهم أنك غاضب جداً» «أو أدرك أنك منزعج».

إذا كان طفلك يستصعب التعبير عن مشاعره الغاضبة بالكلمات، يمكنك أن تحاول مساعدته: «عندما فعل أخوك ذلك لك، لا بد أن ذلك جعلك غاضباً جداً». أو «أراهن أن ذلك كان مريباً، هه؟» أو «ربما آذى ذلك مشاعرك».

## الأخ الصغير يستطلع بتطفل في غرفة أخته الكبيرة

الأخت (الطفلة) الكبرى: أكره بيلى! هو دائماً يلخبط أشياءي. في المرة القادمة، سأذهب إلى غرفته وأحطم إحدى دماه!

و الإغراء هو أن «تصحح» هذا التهديد، لأن السلوك الذي يشير إليه هو بلا ريب محظور وضد القواعد وغير مقبول. لكن الرد بـ «لن تفعل ذلك، أيتها السيدة الصغيرة» يتجاهل المشاعر و سيصعد الغضب فحسب. هنا يوجد بديل:

الوالدة: آه، ديبىي، آسف. لا أحد يريد أن « تلخبط » أشياءوه. أستطيع أن أفهم لماذا أنت منزعة جداً. دعينا نتحدث عما يمكننا أن نقول لـ بيلى.

الوالدة لا ترفض مشاعر طفلتها ولكنها لا تتساهل معها بخصوص رد فعلها المقترح. وبدلاً من ذلك، تعرض تبريراً و تعاطفاً مع المشاعر، و تقترح سياقاً بديلاً للفعل - التواصل مع بيلى بدلاً من الانتقام منه. علاوة على ذلك، تقدم مساعدتها في حل الوضع الذي سببه الغضب. هذا هام لا سيما وأن الإحباط - وهو شعور بالعجز - يولد الغضب. يرى الأطفال أنفسهم كأنهم في مستوى أدنى على نُصَب مقدسات الأسرة. وهم غالباً ما يشعرون بالعجز، والأحباط، وبالتالي، بالغضب. فأن تظهر لهم أن ما يقولونه لك يمكن أن يثمر عن تأثير إيجابي ومرغوب للتخلص من الإحباط. والهام أيضاً هو الانتقال في التركيز هنا من شخصية بيلى إلى المسألة المثارة، انتهاك الخصوصية. فالتعامل مع المسائل أسهل من التعامل مع الأشخاص.

«كانت مملة وقد كرهتها!»

حصل الأب على إجازة من العمل وأنفق أكثر من عدة دولارات لأخذ ولديه إلى لعبة بيسبول. جون أحبها، لكن مايك تضايق وتذمر خلال معظم اللعبة. وعندما انتهت اللعبة صرخ بأعلى صوته: «كانت مملة و قد كرهتها!»

من السهل هنا أن يقول الأب شيئاً ما مثل، «ماهي مشكلتك؟ انظر إلى جون. لقد أمضى وقتاً طيباً - تماماً مثل الجميع» وبدلاً من ذلك، على الأب أن يعرض على

شفته، وبيتلع خيبة أمله الشخصية، ويخاطب مشاعر ابنه: «أنا آسف أنك شعرت بالملل. لا بد أن اللعبة كانت مخيبة للآمال كثيراً. قل لي ما الذي كان يبعث على الملل في اللعبة؟»

قول كهذا قد يولد نقاشاً. إنه يعترف بمشاعر مايك، ويعزز إرادته بمشاركة تلك المشاعر مع والده. وربما قادت المناقشة إلى السؤال العملي: «ما الذي ترغب بفعله في المرة التالية؟ أين تريدني أن أصطحبك؟»

### «معلمتي في الرياضيات حمقاء!»

هنالك قاعدة مطبقة في منزلك هي أن الصغار يجب أن لا يستخفوا بالكبار. وعلاوة على ذلك أنت تريد طفلك أن يحترم سلطة الكبار، لاسيما سلطة المعلمين. وطبيعي، لذلك، أن يكون لديك دافع هو أن تقفز وتصحح للطفل:

«سارة، لا يمكنك أن تدعي أن معلمتك حمقاء. هذا غير مسموح به، انتهى. وماذا تتوقعين إذا أمضيت قليلاً من الوقت على وظيفتك البيتية في الرياضيات؟ في هذه الحياة تحصلين على المعاملة التي تستحقينها. اعملي بجهد. وسوف تكافئين. تقاعسي، وسوف تعانين من العواقب».

كل الذي جاء أعلاه منطقي تماماً، لكن مثل هذا المنطق لن يساعد سارة في التغلب على غضبها الآن. المشاعر مثل منزل يحترق. لا يمكنك أن تقف بجوار صاحب المنزل و تراقب ألسنة اللهب و تقدم له الملاحظات عن عواقب التدخين في السرير أو الإفراط في تحميل المأخذ الكهربائي أو بوضع الخرق المتبلة بالوقود بقرب مخزن المواد القابلة للاشتعال في القبو، وبدلاً من ذلك، كان يمكنك أن تطلب رجال المطافئ، وفي غضون ذلك، تأخذ خرطوم الحديقة لإطفاء الحريق، فالأفضل دائماً أن تبدأ بمكافحة الحريق.

يمكن للأب الرد على ابنته على النحو التالي:

لابد أن انتقاد السيدة سميث جعلك غاضبة. لقد كرهت دائماً أن أوبخ في قاعة الدرس، ولا سيما أمام الجميع.

أو:

كنت معتادة على حب السيدة سميث، أليس كذلك؟ يبدو أنك غاضبة منها في هذه اللحظة تماماً.

أو:

من المؤلم انتقادك هكذا، أعرف كيف تشعرين.

من هنا، يستطيع الأب والبنت أن يتحدثا أكثر حول مشاعرهما. حالما يتم الاعتراف بغضب البنت، بإمكان الأب أن يوجه النقاش باتجاه الطرق التي يمكن من خلالها تقليل سبب الغضب في المستقبل:

يبدو لي أن الأمر كما لو أن السيدة سميث قد شعرت بالخيبة من حلك للمسائل، على المشكلات، لأنها معتادة على تقديمك عملاً أفضل. هل أستطيع مساعدتك في واجبات الرياضيات البيتية؟

لاحظ أنه ليس كل سيناريوهات الغضب ستنتهي إلى حلول «خلاقة» أو إلى خطط عملية لمعالجة وضع غير سار. وهكذا هي الحياة. إن حل مسألة أساسية أمر مرغوب، لكنه أقل أهمية من مخاطبة المشاعر بدلاً من تجاهلها أو رفضها.

## ٢٥ كلمة وعبارة يمكن استخدامها

|          |                 |                          |
|----------|-----------------|--------------------------|
| غاضب     | كيف جعلك تشعر؟  | يجعل الأمر أفضل          |
| يقدر     | أفهم            | لا بد أن الأمر كان صعباً |
| مشاعر    | لابأس           | بالنسبة لك               |
| محبط     | دعنا نتحدث عنه  | لا بد أنه مولم           |
| يساعد    | مجنون           | المرّة التالية           |
| قل لي    | جعلك تشعر سيئاً |                          |
| فكر بشأن | معاً            | يتعاطف مع                |

يفهم استخدم كلمات

ماذا يمكنني أن أفعل  
نحن  
ماذا تفضل أن تفعل  
حيال ذلك

## ٢٥ كلمة وعبارة يستحسن تفاديها

|                   |                             |                         |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ألا تخجل من نفسك  | خطأ أن تشعر بهذه الطريقة    | انظر اليه على نحو منطقي |
| سيء               | نزق                         | اخرس                    |
| يسلك              | تافه                        | توقف عن البكاء          |
| لا تقل ذلك        | البنات الجميلات لا يقلن ذلك | توقف عن الأنين          |
| تخلص منه          | لأحد يقول أشياء كذلك        | استقم                   |
| لأريد أن أسمع ذلك | ذلك ليس جميلاً              | يعاني من العواقب        |
| هذا ماجنيته       | هكذا تسير الأمور            | أنت لاتعني ذلك !        |
| من الأفضل لك أن.. | ذنبك                        | أنت مخطيء               |

## الموت والطلاق

يشترى الآباء الشباب منزلهم الأول. ويريدون جيرة آمنة لابنهم أو ابنتهم الصغيرة. ويريدون مسكناً في حي هادئ بعيداً عن حركة السير المتسارعة. ويريدون مدارس جيدة وآمنة في الجوار. ويحمون الطفل في البيت بوضع أقفال خاصة على الأدراج و سدادات بلاستيكية للمأخذ الكهربائية وبوابات ذات نوابض في أعلى وأسفل الدرج وإزالة منظفات الأثاث المنزلي من تحت المغسلة. إنهم يقلقون، ويرهقون أنفسهم من أجل حماية طفلهم العزيز. وهذا طبيعي في آخر الأمر.

من الطبيعي في أن ترغب في حماية أطفالك من الأذى والضرر. ولهذا السبب من الصعوبة بمكان التحدث مع الصغار عن الضرر الأكبر من كل شيء - عن الموت - الموت وذلك الفقدان الأساسي الآخر، الطلاق.

غير أن الموت نفسه طبيعي، والطلاق، أحببته أم لا، من واقع الحياة أيضاً، مع واحد من كل زوجين ينتهي إلى الانفصال. لانستطيع أن نحمي أو نعزل أطفالنا عن مثل هذه الخسارات الفادحة. يجب أن نتعامل معها والأهم من ذلك أن نساعد أطفالنا على التعامل معها.

هل هذه، بعدئذ، هي الحقيقة المقيتة؟

ليس ثمة إنكار، فهذه حقيقة واقعية. ومع ذلك يجب ألا تكون مقيتة. ولم لا؟ ما هو البديل؟

أولاً، لا يوجد هنا ما هو بديل. ليس عليك أن تخفف من فقدان، أو إبلاغ الطفل أنه «سيتخطى ذلك» أو «ليس الأمر سيئاً للغاية». فالبديل لا يكون الإنكار. لا تهوّن الأمر أبداً أو ترفض مشاعر الطفل.

إن البديل الصحيح والفاعل والمثمر والإيجابي للحقيقة المقيمة هو «الفرصة». فالموت والفقدان أمران عامان، لا مهرب منهما. فطفلك يرى الموت في التلفاز والسينما، وهو يراه عندما تتدلى زهرة ربيع على عتبة نافذة وتذوي وعندما تضرب ذبابة. وعندما تختبر هذه الحقيقة الواقعية قريباً من البيت، قريباً من القلب، فالفرصة هي للتفهم والقبول والتخطي. والفرصة هي لتعلم التعامل مع أهم شرط أساسي للبقاء. وكآباء وراشدين يملؤهم الحنان، لن نحلم بنكران مسؤوليتنا في تجهيز أطفالنا للحياة: نقدم الغذاء والكساء والتعليم. وفي مسائل الموت والفقدان، نمتلك كلاً من المسؤولية والفرصة لمساعدة الأطفال في تعلم وتنمية واكتساب فهم مثمر وصحي.

### إيجاد الطريق إلى القلب

يخلق الموت والطلاق عواطف قوية لدى البالغين والأطفال أيضاً. الدافع لحماية أطفالنا طبيعي، ومثل ذلك هو دافع الموت والفقدان الآخر. وطبيعي أيضاً أن نفترض أن التعامل مع الموت أو الطلاق يتعلق برمته بالشعور. إن هذا الافتراض طبيعي، ولكنه مضلل في الوقت نفسه. فالتعامل مع خسارة كبيرة ومؤلمة تشمل المشاعر، لكنه يتطلب العمل على نحو مباشر باتجاه إنجاز أربعة أهداف:

الهدف الأول: التفهم

الهدف الثاني: الحداد

الهدف الثالث: التذكر

الهدف الرابع: الاستمرار

في التحدث مع الأطفال عن الموت - أو عن الطلاق - يكون الطريق إلى خط

القلب من خلال هذه الأهداف الأربعة. واختصار أي منها هو إنكار لفرصة الطفل في أن يدرك ويفهم تجربة فقدان شيء ما أكثر من مجرد الألم والفراغ - والتحقق من شيء ما أعظم كثيراً. وإنجاز الأهداف الأربعة لايساعد الطفل في التغلب على الخسارة فقط، بل أن يكتسب منها تدريجياً شيئاً إيجابياً للآونة الراهنة ولبقية حياته أيضاً.

### الهدف الأول: الفهم

غالباً بعد ما، عند التعامل مع أزمة أو مناسبة مرتبطة بالعواطف القوية، كما لو أن الاثنين متعارضان. في الحقيقة، هما ليسا منسجمين بالأهمية نفسها وحسب، بل يتعذر الفصل والتمييز بينهما. وأحد الأشياء التي تولد الخوف في طفل يواجه الموت أو فقدان آخر هو الارتباك. كثيراً ما نقول أننا نخاف من المجهول. وقد أصبحت هذه المقولة بمثابة كليشة لأنها صحيحة جداً. إن الفهم يقلل الخوف. وبالتالي، فإن الهدف الأول في مساعدة طفل في التعامل مع الموت والفقدان هو مساعدته على تفهم الأمر. فهذا بند له الأولوية. لكن كيف توضح الموت لطفل؟

ابداً بالتركيز على حاجات الطفل، لا على حاجاتك شخصياً لتلطيف حقائق الموت. في ثقافتنا، يعالج الموت تقريباً مثل شيء قذر. وكثيرون منا يعيشون حياتهم كلها دون رؤية شخص ميت - آخر غير ما يصور في التلفاز أو السينما. ونطلق العنان في تلطيف التعبير عن الاسم «موت» والفعل «يموت». بكلمات مثل «رحلت الأم» أو «مضت» أو «فقدت أمي منذ سنين». أو «وفاة أبي».

قبل أن نتكلم صراحة مع الأطفال عن الموت، يجب أن نرفض نحن موقفنا من الاقتراب من موضوع الموت كشيء فاحش أو قذر.

ماتت جدتي. ذلك هو الواقع. لذلك، لا تقل لطفلك إن «الجدة رحلت» أو إن «الجدة نائمة الآن». قل له «الجدة ماتت».

وبالنسبة للأطفال الصغار - ما قبل سن الدخول إلى المدرسة وتلاميذ الصفوف

الأولى - ليس كافياً أن تعلن هذا الواقع. فالطفل يريد أن يعرف ماذا يحدث جسدياً للشخص الذي يموت. قل له الحقائق الواقعية، ليس بتفاصيل سريرية، بل على نحو مباشر وصريح:

«توقف جسد الجدة عن العمل. الشخص الميت لا يستطيع أن يأكل أو يتحدث أو يمشي أو يتنفس. الشخص الميت لا يشعر بأي شيء ولا يفعل أي شيء.»

قد يقبل الطفل أو لا يقبل توضيحك لحقائق الموت الجسدية وذلك يعتمد على عمر الطفل ومستوى فهمه، فعلى سبيل المثال قد يصر على أن الجدة ستعود أو أنها هي في مكان آخر ببساطة، وربما تعيش تحت الأرض، حيث دفنت.

● لا تجادل في هذه التفسيرات.

● اصغ لما يقوله الطفل. ولاداع لأن تعلق، أو توافق أو ترفض. اصغ وحسب.

● إذا سأل الطفل على نحو محدد ما إذا كانت الجدة راجعة، قل له الحقيقة - بلطف وهدوء: «لا، لن تعود.»

لم يبلغ أطفال ما قبل الدراسة مستوى التطور المعرفي الذي يفهمون فيه الموت كمفهوم. لا تهتم إذا لم يفهم الطفل. في هذه السن، العجز عن فهم مفهوم الموت طبيعى. ومهما يكن، ليس عليك أن تعزز أو تسير غياب هذا الفهم. وضح بهدوء، اصغ بانتباه، لا تبرهن أو تجادل.

أما الأطفال في سن المدرسة. فقد يمتلكون رداً عقلاً نياً موضوعياً للموت. على عكس ما قبل المدرسة قد يكونون مأخوذين بالحقائق الجسدية للموت وربما يسألونك عما يحدث للجسد بعد الموت. ويحتمل أن يمعنوا يستفسروا عن التفسخ وأشياء أخرى يجدها معظمنا مزعجة. ومهما يكن، علينا ألا نتملص من الأسئلة سواء أكانت مزعجة أم لا. وبدلاً من ذلك، علينا الإجابة عليها بنزاهة وإيجابية قدر الإمكان.

الطفل: هل ستتفسخ جدتي في الأرض؟

أنت: جسدها في تابوت خاص موضوع محكم السد، وهكذا أظن أنه سيبقى محفوظاً لمدة طويلة. لكنها، كما تعرف، لا تستطيع أن تشعر بما يحدث لجسدها الآن. وبالتالي هذا ليس مشكلة بالنسبة لها .

وعلى نحو أكثر إلحاحاً، سيقلق الأطفال في سن المدرسة على أنفسهم وأسرهم.

الطفل: بابا، ماتت أمك، ماذا إذا ماتت أمي؟

لا يمكنك أن تتكرر حقيقة الموت. كل امرئ يموت. والحقيقة الواقعية ليست فقط حول الأبيض والأسود ونعم ولا وغير ذلك من المفاهيم المطلقة الصرفة، إنها أيضاً حول الدرجة والاحتمال.

أنت: سالي، كان عمر الجدة ٧٨ عاماً وقد كانت مريضة منذ وقت طويل. أما الماما فعمرها ٣٤ عاماً فقط وهي بصحة جيدة. كل امرئ سيموت يوماً ما. لكن معظم الناس يعيشون طويلاً. أمك وأنا شابان - وأنت حتى أكثر شباباً.

### الدين وفهم الموت

بالنسبة لبعض البالغين، فإن المعتقد الديني هو كل ما يلزم لتفسير الموت وجعله مقبولاً. أما بالنسبة للأطفال، ولا سيما الصغار منهم، فإن ذلك غير كاف. إذا كان الدين يؤدي دوراً مهماً في أسرتك، فعليه أن يبرز على نحو مهم أيضاً في كيفية تفسيرك الموت لطفلك؟ ولكن مهما يكن، لا تتوقع أن يقنع المعتقد الديني أو الروحي الطفل كما قد يقنعك.

نحن الراشدين قد نستمد بعض الراحة من إيضاح أن «الرب توفى الجدة وتغدها برحمته» لأن مثل هذا الإيضاح يمنحنا الراحة، فقد نفترض أنه يفعل الشيء نفسه للطفل. ولكن للأسف، ليس بالضرورة أن يكون هذا هو الحال بالنسبة للطفل.

فقد يمتعض الطفل لوفاة جدته. وقد يبدو له هذا العمل مؤذياً.

وإذا استطاع الله أن يأخذ الجدة متى ما أراد، فمن يوقفه عن أخذ الأب أو الأم أو حتى الطفل ذاته؟ وبدلاً من تقديم الراحة، قد يزيد التفسير الديني<sup>(١)</sup> القلق.

والمقاربة الأفضل، لا سيما لسن ما قبل الدراسة وسني الدراسة الأولى هو الجمع بين الإيضاح الجسدي للموت وأية معتقدات دينية لديك - في الإيضاح الذي لن يدرك الطفل فيه على نحو كامل الإيضاح الديني.

« داني، كانت الجدة متقدمة في السن جداً، وتوقف جسدها عن العمل. لكن، في عائلتنا، نؤمن أنه يوجد جزء داخل الجدة، الجزء الذي جعلها سعيدة والذي جعلها تحبنا، وذلك ما ندعوه الروح. ومع أن جسد الجدة توقف عن العمل وهو الآن في الأرض، فإن روحها في السماء مع الله. لا أدري ما إذا كنت تفهم هذا الأمر، غير أنني أستطيع أن أقول إنك ستفهمه عنه أكثر عندما تغدو أكبر سناً».

### الهدف الثاني: الحداد

إن تحقيق الهدف الأول، الفهم، لا يحول دون المشاعر المؤلمة المرتبطة بالموت أو فقدان. فمثل هذه المشاعر عادية وطبيعية. في الواقع، إن اختبارها - أي مشاعر الحداد - هو الهدف الثاني في التعامل مع الموت أو فقدان آخر. ونحتاج إلى إدراكها نحن أولاً وليس أطفالنا فحسب.

فالموت في الأسرة سيسبب الحداد والحزن ليس عند الطفل، بل عندك أنت. لا تشعر أنك في حاجة إلى إخفاء حزنك عن طفلك. بالعكس، إنه لهام لطفلك أن يرى أنك حزين ولكنك على الرغم من حزنك ستستمر بالعناية بطفلك لن تهجره أبداً، فإظهار ومشاركة حزنك هام أيضاً كمثال لطفلك. فهو يحتاج إلى معرفة أن مشاعره سيئة بطريقة ما، وهذا سيقصر دارة العمليات العاطفية التي تتعامل مع الموت بواسطتها.

وإظهار حزنك لا يعني أن تستغرق في الصمت. تحدث عما تشعر:

« إيما، أشعر بالحزن على الجدة. إن التفكير بها يجعلني أبكي أحياناً. سأشعر بتحسن قريباً، لكنني الآن أشعر بالحزن. كيف تشعرين؟»

---

(١) يقصد بالدين هنا غير الدين الإسلامي، أما الإسلام فلا يصدق عليه ذلك التفسير (المراجع).

بعد المشاركة في حزنهم، يحتاج البالغون إلى الاعتراف بأن الأطفال غالباً - ما يشعرون - ويظهرون حزنهم على نحو مختلف عن البالغين. فأتفال ما قبل سن الدراسة بل لا يشعرون بالحزن عندما يموت أحد ما قريب من العائلة ببساطة، يشعرون بالقلق، وحتى بالخوف.

يتزعزع الأطفال الصغار وهم يشعرون بالأمان على نحو تلقائي، ومجرد حدوث أي تغيير ناهيك عن التغيير الذي يجلبه الموت وحده - هو كاف لخلق قلق عميق لديهم. ورد فعلهم قد لا يكون ذلك بإظهار الحزن بشكل واضح، بل بالقيام بأفعال غاضبة، وعناد، وسلوك مختلف يمارسه الطفل على نحو خاص خلال الوقت الذي تكون فيه قوة الأبوين في جزر منخفض بشكل استثنائي. والأمر يتطلب جهداً خاصاً لفهم أن هذه الفوضى الممزقة هي طريقة الطفل للتعبير عن حزنه خلال مثل هذه الأوقات، لذلك فإن التواصل معهم هام للغاية في هذه الفترة :

- شاركه في حزنك.
- اختبر الطفل، أسأله كيف يشعر.
- قدم حباً وتشجيعاً إضافياً. قد لا تشعر برغبة في معانقة طفل صعب المراس، لكن الآن هو الوقت المناسب لتفعل ذلك تماماً.

إن بعض تجارب الحياة هي أكثر إيلاماً من مشاهدة طفل يتألم. من واقعنا الطبيعي أن نجرب اختصار مدة الحزن. ولكن يا للحسرة، لا شيء نفعله سوف يقصر هذه العملية، التي قد تطول لأسابيع وشهور وحتى سنين. ومهما يكن، يمكننا أن نفعل التالي :

- يمكننا أن نشارك حزننا الخاص.
- يمكننا أن نشير للطفل أن ما يشعر به عادي وحسن.
- يمكننا أن نصغي إلى الطفل.

● نستطيع أن نقدم ضماناً واقعياً عن حبنا المستمر.

● نستطيع أن نخبر الطفل أنه سيشعر أفضل، مع مرور الوقت.

### الهدف الثالث: التذكر

إن تذكر وإحياء ذكرى الميت نشاط عام في كل ثقافة. وهو غالباً حاجة إنسانية أساسية بالتأكيد. وفي ثقافتنا، يجري تذكر الميت بطرق رسمية وذات طقوس رفيعة وبطرق غير رسمية.

### الجنائزات

فكر بأول جنازة حضرتها. إذا كنت طفلاً، فالاحتمالات هي أن الذكرى قلما تكون سارة. فبالنسبة لمعظم الأطفال، لا سيما في سن ما قبل المدرسة وسن الدراسة المبكر تجمع الجنائزات بين القلق والملل، وكل من هذين الشعورين يولدهما الذهول والارتباك.

هل على الأطفال حضور الجنائزات؟ والأفضل وضع السؤال بهذه الطريقة. هل على طفلك حضور جنازة؟ لأنه لا يوجد جواب «صحيح» بشكل عام. عليك أن تقرر مستنداً على علاقة الطفل بالشخص المتوفى، وعلى ظروف الوفاة، وعلى عمر الطفل وقدرته على فهم الطقوس التي سيكون هو جزءاً منها. وغالباً ما يتم تجاهل هذا المعيار المهم جداً بالكامل: إرادة الطفل ورغبة الحضور.

إذا قررنا أن الطفل يجب أن يحضر الجنازة، يمكنك أن تجعل التجربة أقل إثارة للقلق ومفيدة أكثر إذا ناقشت ما سوف يحدث وما تريد من الطفل أن يفعل مسبقاً :

● قدم موجزاً للأحداث بأفضل ما يمكنك.

● عرف المصطلحات غير المألوفة مثل تابوت، والسهر عند جثة الميت قبل دفنها، الكفن، المقبرة وغيرها.

● إذا كانت جثة المتوفى ستعرض للعيان، وضع ذلك.

● شجع الأسئلة.

لا تقدم للطفل توجيهات مفصلة متعلقة بالسلوك، لكن وضع له أنه سيقابل عدداً كبيراً من الناس الحزينين على وفاة الجدة والذين يريدون أن يمضوا بعض الوقت معكم جميعاً لتذكر الجدة. دع طفلك يعلم أنه قد يرى الناس يتحدثون وربما سيكون، وأن كل ذلك عادي وصحيح.

لا تحاول أبداً إكراه الطفل على أن يكون في حال «سلوكه الأفضل». فكثير من الأطفال لا سيما هؤلاء الذين بسن المدرسة، يشعرون بالقلق حول كيف يجب أن يتصرفوا خلال الجنازة، والتهديدات، حتى التهديدات اللطيفة، سوف تخدم في زيادة القلق وحسب.

شعائر الجنازة الرسمية مهمة. وهي أكثر أهمية لبعض الناس والأسر منها لدى آخرين. لكن إحياء ذكرى الميت الرسمية هي طريقة وحيدة التي تتذكر فيها معظم الأسر ميتها. إننا نتذكر المحبوبين شخصياً، وثمة فرح وسلوان وراحة في مشاركة هذه الذكريات. وينبغي حساب الأطفال في مناسبات إحياء ذكرى الميت هذه. دعهم يشاركون في النقاشات، وشجعهم على المشاركة في الذكرى :

الأب: عزيزي، ماذا كنت تحب في الذهاب إلى بيت جدتك؟

الطفل: أحببت كعكة الشوكولا التي كانت تقدمها لي.

الاب: كان ذلك جيداً، أليس كذلك؟ كان لديها دائماً كعكة الشوكولا اللذيذة لك.

كان ذلك ممتعاً، أليس كذلك؟

#### الهدف الرابع: الاستمرار

لا تدفع أو ترفض عملية الحزن، بل هناك حقيقتان مهمتان من المفيد مشاركة الأطفال بهما من حين لآخر، هما:

- ألم فقدان - الحزن - يزول مع الوقت. سوف تشعر بحزن أقل مع مرور الوقت.
- جدتك، أبوك، أختك، صديقك قد يموت، لكن الناس الذين نحبهم يبقون في ذاكرتنا.

والهدف الرابع للتغلب على الموت هو، ببساطة، المتابعة، والاستمرار بالحياة. من حين إلى آخر، سيتذكر طفلك موضوع الشخص المتوفى. وهذه مناسبات مهمة، وأنت عليك أن توفر الوقت لتصغي، ولتصغي بتعاطف. وقدر الإمكان، شارك الطفل بمشاعره في هذه المناسبات:

الطفلة: (بعد ثلاث سنوات على وفاة أخيها) كنت أكل الهارشي بار (الحلوى) وتذكرت كم أحب جو الهارشي بار، وكدت أبكي.

الأم: سارة، أحياناً، عندما أحضر الهامبرغر، أتذكر كم كثيراً أحب جوي أن يفرق الهامبرغر بالكتشب، وأتذكر كم كنا نلهو معه. أشتاق إليه، هل تشاقين إليه؟  
الطفل: أجل، أشتاق.

الأم: لكنني مسرورة وممتة أيضاً لأنك لدي ولأنا موجودتان لبعضنا!

## الطلاق

بطريقة أو بأخرى، عديدة، يشبه التحدث مع الطفل عن الطلاق التحدث عن الموت. فبالنسبة للطفل، كل من الموت والطلاق فقدان. كلاهما ضرب من الموت في - ومن - العائلة. وفي نواح معينة، قد يكون الطلاق أكثر قسوة من الموت: فحيثما يكون الموت نهائياً، يميل الطلاق إلى تغذية مخيلة الأطفال حول لم الشمل النهائي. وهذا يجعل الأمر أقسى على الطفل لكي يقبل نهائية الطلاق. وفي حين يمكن اعتبار حادث أو مرض أو التقدم بالعمر هو المسؤول عن الموت، يقع اللوم في الطلاق على الوالدين. والتواصل خلال طلاق قد تجعله مشاعر الأم والأب أكثر صعوبة بشأنهما وبشأن كل منهما. وبسبب تعقيد وشدة العواطف المرتبطة فمن السهل جداً أن ترتبك وترتك

من حولك وتقدم رسائل مشوشة. ومثل هذا التشوش يزيد من قلق الأطفال. والطريقة الأفضل هي أن تبقي رسائلك بسيطة قدر الإمكان.

- بلغة بسيطة، وضع ما يجري، وعلى وجه الخصوص، وضع ما سوف يحدث بخصوص ترتيبات العيش وفي المدرسة. أكد ما سوف يتغير وما لن يتغير أيضاً.
- أكد وبصورة جلية أن كلاً من الأب والأم يحبان أطفالهما، وأنه سستم رعاية الأطفال. ولا شيء سيء سيحدث لهم.

أحد مخاوف الأطفال الذين يتطلق آباؤهم الكبيرة والخطيرة والتي غالباً لا تذكر هي أنهم، الصغار، مسؤولون بطريقة ما. ربما لم يكونوا يتصرفون جيداً على نحو كاف. وربما لو كان عملهم في المدرسة أفضل لظل الأب والأم معاً.

- وضع للأطفال أنهم ليسوا سبباً في الطلاق على الإطلاق. كرر هذا، كرر هذا كثيراً.

- أكد على أن محبتك لأطفالك لم تتغير ولن تتغير أبداً.

إن التواصل خلال الطلاق ليست طريقاً باتجاه واحد. ابق أطفالك على علم، لكن لا تنس أن تصغي إليهم، وشجعهم على التعبير عن مشاعرهم. وهذا يبدو أيسر مما هو في الواقع، لأن المشاعر التي يمكن أن تسمعها ليست دائماً سارة، وتعبير أطفالك عن عواطفهم قد يجعلك تشعر بالذنب والأذى والغضب والكآبة. ومهما يكن الأمر مؤلماً، تحمل واصنع إليهم. لا تستول على حقهم أو ترفض مشاعرهم أبداً.

## تجنب المأزق

في مساعدتك طفلك بالتغلب على فقدان، أكان موتاً أم طلاقاً، لا يكون من الخطأ إذا أصغيت لأطفالك واستجبت لما يقولونه لك بنزاهة. ومن جهة أخرى، فإن الفشل في الإصغاء للطفل وإنكار مشاعره له أثر مدمر كبير.

- لا تقل لأطفالك كيف يتوجب أن يشعروا.

- لا تقل لأطفالك أن «يغيروا موقفهم».

● لا تنتقد مشاعرهم.

● لا تكذب في حال الموت، ولا تشجع خيالهم الجامح الذي قد يصور لهم إمكانية عودة المتوفى إلى الحياة. لا تقل لطفلك إن «الجدة نائمة الآن». وفي حالة الطلاق، لا تشجع الآمال المزيفة في التصالح.

### كلمات وعبارات يمكن استخدامها

|             |             |          |
|-------------|-------------|----------|
| أحبك دائماً | أوقات مسلية | حزين     |
| يبكي        | أوقات طيبة  | مخيف     |
| ميت         | يساعد       | يشارك    |
| موت         | حياة        | روح      |
| طلاق        | حب          | أعتني بك |
| كلنا        | ذكرى        | حدثني    |
| يوضح        | عادي        | أخبرني   |
| مشاعر       | لست وحيداً  |          |

### كلمات وعبارات يستحسن تجنبها

|                  |                      |                   |
|------------------|----------------------|-------------------|
| تصرف مثل فتى     | لا تبك               | غادرت             |
| كبير             | لا تخيب أُملي        | رحلت              |
| نائم             | خطأ                  | غير موقفك         |
| تصرف على نحو     | ذهب لينام            | رحلت بعيداً       |
| أفضل             | يجب أن تكون هادئاً   | أخذت منا          |
| أكره أن أسمعك    | ليس الأمر سيئاً جداً | ستشعر أفضل قريباً |
| تتحدث بهذا الشكل | لا تكن حزيناً        | جداً              |
| لا تفكر به       |                      |                   |

## المخدرات والكحول

حسب الإحصاء الفيدرالي الأحدث لعام ٢٠٠٠ في الولايات المتحدة فإن: ١٦ ٪ من الفتيان والفتيات بعمر ١٢ - ١٧ يتعاطون المخدرات. وأن أكثر من ٥٠ ٪ من طلاب الثانويات يشربون الكحول أكثر من مرة في الشهر.

يرى معظم الناس أن تتبع الإحصاء ممل ولاداع للتفكير بالأرقام. وبدلاً من ذلك، أغمض عينيك، وضع في مخيلتك صفاً يتألف من نحو مائة فتى. ضع أطفالك في ذلك الصف. والآن، اعزل ١٦ منهم جانباً واسأل ٥٠ لا على التعيين للخطو إلى الأمام. والاحتمالات كبيرة جداً أن يكون طفلك أو - أطفالك - بين الـ ١٦ الذين يتناولون الكحول أو حتى ينتمون إلى كلا المجموعتين. إن الخطوة التالية لن تكون إصابتك بالذعر والاكتفاء بهز رأسك دون أن تفعل شيئاً. الخطوة التالية هي أن تتحدث إلى أطفالك حول المخدرات والكحول.

### إيجاد الخط إلى القلب

تحدث إلى أطفالك. تلك فكرة جيدة، لكن النصيحة وحدها غير كافية. تحدث معهم بحرية واصغ لهم بجدية حقاً. الهدف هو خلق حوار، وليس تقديم مونولوج. الشيء الوحيد الأكثر أهمية الذي تستطيع أن تفعله لحماية طفلك من تعاطي المخدرات والكحول هو معرفة ما يجري في عالم طفلك. والطريقة للفوز بهذه المعلومات هي ليست «التجسس أو التطفل» بل الحديث والإصغاء.

ابداً، إذن، بفتح قناة باتجاهين للتواصل. عندما يكون دورك في الكلام، أبق النقاش خالياً من التهديدات والدراما. واعتمد على الحقائق الواقعية:

● دع طفلك يعلم أنك تحبه وأنتك، بسبب حبك له، تريده أن يكون سعيداً ومعافى. يجب تركيز النقاش على الطفل، وليس عليك، ولا حتى على القواعد.

● قل لطفلك إنك تجد الكحول والعقاقير غير مقبولة. لغرابة الأمر فإن كثيراً من الآباء لا يقدمون على ذكر هذا ببساطة أبداً. والأكثر غرابة، أن الأطفال يريدون أن يتوافقوا مع قواعد المنزل والأسرة - بشرط أن يعرفوا ما هي تلك القواعد.

دعونا نتوقف لحظة. فالعقاقير الممنوعة هي غير مشروعة ويجب ألا يكون لها مكان في الأسرة. أما استخدام الكحول، في كل حال، فله تقاليد مغرقة في القدم في ثقافتنا. هل تستطيع أن تقول لأطفالك أنك تجد الكحول غير مقبول إذا كنت، في الواقع، تتناولها؟ والجواب هو نعم - أنت تجده غير مقبول لأي امرئ لغير البالغ شرب الكحول. اجعل ذلك واضحاً. قرار شرب الكحول هو قرار شخصي بالغ. انتهى.

● وضع مخاطر المخدرات ومساوئ الكحول على الصحة. لست بحاجة إلى تفاصيل سريرية، ولست بحاجة إلى المبالغة. نبّه، مهما يكن، إلى الخطر الكبير لالتقاط عدوى الإيدز وغيره من إصابات الدم عبر الإبر المشتركة في استخدام المخدرات عن طريق الحقن، وإلى بطء النمو الذي يسببه تعاطي المخدرات وتناول الكحول، وضرر الدماغ، وفساد المحاكمة العقلية، وفساد التنسيق، وفساد التفكير، وفساد الذاكرة، وصعوبات في التعلم، وزيادة احتمال وقوع الحوادث بنسبة أكبر بالإضافة إلى مشكلات عاطفية، ومعاناة آلام نوبات الإدمان، وتلف الأعضاء، والموت.

● وضع المسائل القانونية. فالإدانة بسبب تعاطي المخدرات يمكن أن تسبب السجن والسجل الجنائي. وقيادة السيارة تحت تأثير الكحول يمكن أن يسبب السجن. وعلى الأقل، فإن الإدانات بسبب المخدرات أو تناول الكحول أثناء قيادة السيارة في أمريكا على سبيل المثال قد تسبب فقدان العمل، ورخصة قيادة السيارة، وقرض الجامعة.

- وضع مخاطر رفقة أصدقاء السوء، فعالم المخدرات مرتبط في النهاية بالجريمة. والمجرمون أناس خطرون. فالناس الذين يتعاملون بالمخدرات يتعرضون للقتل، بما فيهم مشتري المخدرات.
- وضع المسائل الأخلاقية. وهذا لا يعني الوعظ بأن المخدرات «إثم»، بل نبّه إلى أن شراء واستخدام المخدرات يدعم المجرمين، هؤلاء الفئة من الناس الذين يؤذون ويقتلون الآخرين.
- ضع حدوداً واضحة. «في هذه الأسرة نحن لا نتعاطى المخدرات - ونحن لا نمضي الوقت مع الناس الذين يتعاطون المخدرات».
- ما تقوله، بعدئذ، يمكن أن يكون مباشراً وصريحاً تماماً. وكيفية تعبيرك عن نفسك هام مثل الذي تقوله. لحسن الحظ، ليس صعباً أن تتكلم على نحو مؤثر عن المخدرات :
- حافظ على النقاش هادئاً ولطيفاً. فلا حاجة إلى المبالغة. دع الحقائق الواقعية تقوم بالإقناع.
- لا تنقل نصائحك إلى طفلك عبر الرسائل، بل تحدث إليه وجهاً لوجه.
- شجع الرد، وأصغ. ولا تقدم مواعظ.
- استخدم عروض التلفاز و نشرات الأخبار و ما شابهها كمنااسبات لمناقشة استخدام المخدرات.
- لا تفتح النقاش ومن ثم تسقط الموضوع وتهمل متابعته. إن الحديث عن المخدرات والكحول هو جزء دائم من عمل الأبوة. ويجب أن يستمر هذا النوع من النقاش على مدى سنوات. والطريقة الجيدة هي قضاء نحو نصف ساعة كل شهر لمناقشة هذا الموضوع.
- قدم مثلاً. لا تستطيع أن تقنع أولادك برأيك في هذه المسألة فقط بمجرد أن

تقول: افعلوا كما أقول، وليس كما أفعل. أي لا تتعاطأ المخدرات أو المشروبات الروحية التي تمنع الطفل وتحذره من تعاطيها وإذا كان لديك مشكلة من هذا القبيل، اطلب المساعدة. إذا كنت تتناول الكحول في المناسبات الاجتماعية، كن متأكداً من أنك تشرب على نحو مسؤول، وهذا يتضمن بالطبع عدم قيادة السيارة بعد تناول الكحول.

### ساعد أطفالك على قول لا

كآباء فإن الحديث من القلب يتضمن تأسيس قواعد، ووضع حدود، وإعطاء توجيهات. وذلك يتطلب أيضاً التواصل بطرق تساعد أطفالنا على إطاعة تلك القواعد واحترام تلك الحدود واتباع تلك التعليمات.

● افعل شيئاً عملياً: اجعل أمر مغادرة حفل يتم تعاطي المخدرات والكحول فيه. سهلاً على طفلك، ناقش معه كيف ستأتي لاصطحابه إذا شعر بعدم الراحة - لأي سبب. لا تدع طفلك في وضع الاعتماد على أطفال آخرين من أجل النقل.

● شجع الطفل على اتخاذ قرار سليم وخيارات صحيحة. وعزز خيارات طفلك الإيجابية. قل له إنك فخور أنه اختار أن ينضم إلى فرقة المدرسة الموسيقية وإلى فريق السباحة. ابن ثقته بنفسه في صنع القرار. ساعده على صنع قرارات صعبة. وتحدث عن كيفية وزن الحجج المؤيدة و الحجج المعارضة في قرار معين.

● اختبر ردود فعل الطفل تجاه بعض المواقف، كأن تقول له مثلاً: « ستذهب لزيارة ديف بعد المدرسة. ديف يقدم البيرة من براد والديه. الصغار لا يشربون الكحول في عائلتنا. أليس صحيحاً ؟ ماذا ستقول لـ ديف؟ ».

أصغ إلى رد طفلك. العب دور ديف: « آه، هيا. لن يعلم والداك أبداً ».

إذا لم يستطع طفلك الوصول إلى ردود فعالة، اقترح بعضها:

« لا شكراً. أنا لا أشرب. أريد أن أبقى بلياقتي من أجل فريق السباحة ». أو: « لا. لا أشرب أي نوع من البيرة. دعنا نلعب النينتندو بدلاً من ذلك ».

عموماً، تواصل بالطرق التي تبني احترام طفلك لذاته. فالأطفال الذين يشعرون بقيمة أنفسهم جيداً هم أقل ميلاً لتقبل المخدرات والكحول من الأطفال ذوي الاحترام الضعيف للذات، والذين يشعرون بالحاجة إلى اختبار الممنوعات كي يشعروا بقيمة أنفسهم.

● اغتنم كل فرصة لتقديم الإطراء مسرف على الوظائف والأعمال الروتينية المنجزة جيداً.

● امضِ «وقتاً نوعياً» مع طفلك. وأصغ إليه.

● كلف طفلك بأعمال روتينية وعين له وظائف يستطيع أن ينجزها جيداً. وقدم له الإطراء عندما ينجزها.

● عندما تحتاج إلى انتقاد طفلك ركز على الأفعال والمسائل، وليس على الطفل. فعند النظر في واجبه المنزلي في الرياضيات، تجد كثيراً من الأخطاء في الجمع، فبدلاً من قول ما يمكن أن تشعر به، «يجب أن تتوقف عن التكاثر إزاء وظائفك البيتية»، ركز على المسألة العاجلة: «يوجد الكثير من الأخطاء في الجمع هنا. راجع عملك وحاول ثانية».

### ما الذي يجب مراقبته من الخارج

كن يقظاً إزاء طفلك، وعالم طفلك، وأصدقائه، ونشاطاته. وكن يقظاً لا سيما إزاء المؤشرات التالية الناجمة عن تعاطي المخدرات أو الكحول:

● تغيرات المزاج، خاصة حدة الطبع والسرية والانسحاب المفاجئ وتفجر الغضب غير المناسب أو غير اللائق بالإضافة إلى الشعور بالخفة والنشاط.

● السلوك غير المسؤول، بما في ذلك التأخر في العودة إلى البيت أو الذهاب إلى المدرسة.

● الكذب.

- تغير مهم في الأصدقاء أو أسلوب الحياة.
- الزيادة غير الموضحة في النقود.
- التغيرات الجسدية ولاسيما الصعوبة في التركيز والضعف في التنسيق وفقدان الوزن والمظهر غير الصحي.
- تراجع في العلامات، عدم الاهتمام بالمدرسة أو النشاطات المدرسية خارج قاعات الدرس.

### تلافي المآزق

هذه منطقة للأبوة والتواصل التي تكون الرهانات فيها ممكنة التصور على النحو الأعلى. طبعياً أن تشعر بالقلق خلال التحدث إلى أطفالك عن المخدرات. ماذا لو اقترفت خطأ؟ ماذا لو قلت الشيء الخطأ ؟

يكن الخطر الحقيقي في عدم قول أي شيء، والفشل في الإصغاء إلى ما يقوله أطفالك. لأن أي تواصل في الحقيقة حول المخدرات والكحول هو أفضل من لا شيء. وبرغم ذلك، حاول أن تتفادى التالي:

- الوعظ وإلقاء المحاضرات. فمناقشات المخدرات والكحول يجب أن تكون مناقشات، لا أحاديث أبوية صاخبة.
- الفشل في الإصغاء.

● إلقاء «الخطاب» ثم النكوص، تذكر: إن التكلّم من القلب حول ضرر تعاطي المخدرات والكحول هو عملية مستمرة. كرّس نصف ساعة على الأقل كل شهر لهذا الموضوع، واجعل ذلك عملك.

● الفشل في وضع المثال المرغوب. فالكلمات هي مجرد وسائل بواسطتها نتواصل مع أطفالنا. وأفعالنا أيضاً تنقل هذه الرسالة - الرسالة الأقوى من أي شيء آخر. فإذا كنت تتعاطى المخدرات أو تتناول الكحول، توقع أن يفعل طفلك المثل.

## كلمات وعبارات يمكن استخدامها

|            |              |                              |
|------------|--------------|------------------------------|
| إدمان      | يساعد        | يفكر                         |
| بدائل      | ضرر          | يثق                          |
| خيار       | معلومات      | أريدك أن تكون سعيداً وناضجاً |
| ثقة بالنفس | حب           | أذى                          |
| جريمة      | قرار         | صحة                          |
| مجرمون     | حقائق واقعية | خطر                          |

## كلمات وعبارات يستحسن تجنبها

|                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| كم يخجلني تصرفك   | لا أريد أن أعرف عن هذا  |
| لا أستطيع مساعدتك | الموضوع                 |
| خيبت أمني         | أنا سأحدث ، وأنت ستصغ   |
| غير مدين لك       | جاهل                    |
| لا تزعجني         | هذا من شأنك، هذه مشكلتك |
| لا تأتي إلي بشأن  | كسول، فاشل              |
| ذلك               | من العار                |
|                   | أسوأ شيء يمكنك أن تفعله |

## السلوك الحسن

إن السلوك الحسن هبة. إنها هبة أنت تقدمها للأطفال، وعندما يمتلك أطفالك السلوك الحسن، يكون منحة يقدمونها هم لك. بالنسبة للطفل، فإن السلوك الحسن يفتح أبواباً كثيرة:

- السلوك الحسن هام ليفلح في تدبر الأمر مع العالم المتمدن مثل زيت المحرك بالنسبة للسيارة. فالسلوك الحسن ليس الوقود الذي يحرك المجتمع، بل زيت التشحيم الذي يقيه من الانحدار.

- السلوك الحسن أساسي للتغلب على المشكلات من يوم إلى يوم.

- السلوك الحسن يمنح الطفل ثقة بالنفس على أنه قادر على تدبر أمره في العالم.

- السلوك الحسن يساعد الطفل في الحصول على ما يريده. اطلب من بالغ شيئاً ما بأدب، وستكون أقرب كثيراً إلى الحصول عليه مما لو صرخت وانتحبت وأمرت. بالنسبة للوالدين - وجميع البالغين - السلوك الحسن لدى الأطفال يأتي مثل مفاجأة سارة.

- إنه يجعل حياتنا أيسر على قاعدة الحياة اليومية.

- إنه يسهم في صفائنا.

- إنه يمنحنا ثقة بأطفالنا. الأطفال الذين يعرفون كيف يطلبون الأشياء وكيف يتصرفون في العالم هم أقل عجزاً وأقل عرضة للعطب من الأطفال المضطربين والمرتبكين.

● السلوك الحسن في أطفالنا ينعكس بالتالي جيداً علينا. إنه يظهر أننا تهتم بأطفالنا- وبالعالم من حولنا.

إن التحدث إلى طفلك بشأن السلوك الحسن هو قول ذلك من القلب، لأن السلوك الحسن ليس مجرد حلى ظاهرية للتصرف وهو لا يهدف - بالرغم من اعتقاد الكثيرين - لإخفاء مشاعرنا الحقيقية. إنه تعبير إيجابي عن كيفية الشعور بأنفسنا والآخرين. ساعد طفلك على تعلم مثل هذا التعبير، وسيكون أكثر سعادة وأنت ستكون أكثر سعادة، وبالتالي ستكون حلقة الراشدين والأطفال الآخرين حوله أكثر سعادة.

### إيجاد الخط إلى القلب

السلوك الحسن يُعَلِّم، وغالباً ما يعلم عبر شرح جلي وواضح. إن معظمه يعلم عبر تقديم المثل - عبر مثالك الشخص. وهذا يجعل اكتساب السلوك الحسن مشروعاً طويلاً الأمد.

- تصرف كما تود طفلك أن يفعل. وضح أفعالك.
- عامل أطفالك باحترام قدر ما تودهم أن يعاملوك أنت والآخرين.
- قدم عادات جيدة تدريجياً وفي الوقت المناسب. ووقت العشاء هو الوقت الصحيح لتقديم آداب المائدة.
- وضح بصوت محب. ولا تزمجر بتعليماتك.
- قدم الإطراء عندما يظهر طفلك سلوكاً حسناً. وعندما يبدأ طفلك في النهاية بقول «من فضلك»، اثن عليه: «أشكرك لقولك «من فضلك»، إن سماع تلك العبارة تجعلني أشعر جيداً.»
- تحدث عن تأثير سلوك محدد عليك. السلوك الفظ مؤلم، فيما السلوك اللائق يولد المشاعر السارة.

- كن متماسكاً. فإذا - على سبيل المثال - أردت لطفلك أن يطلب الأشياء بأدب، ذكره دائماً بأن يستخدم في حديثه معك عبارات من نوع « إذا ممكن » « أرجوك » و« من فضلك » ولاتدع استخدامه لهذه العبارات وقفاً على حديثه مع الآخرين.

- عزز - على نحو لائق - السلوك الذي تريده. « أرجو أن تتذكر أن تمسك الباب لأملك. أشكرك ».

## تلافي المآزق

ينبغي أن يكون تعليم حسن السلوك عملية سلسلة. ففي معظم الأحيان، تكون هذه العملية حادة وملبئة بالتهديدات الصارمة والإهانة. وبالتالي فإنها تعكس أي شيء غير حسن السلوك. اطلب حسن السلوك. لا تأمر به، وقدم تعليمات من شأنها تلبية مطلبك. ستجد أيضاً أن تعليم السلوك الذي تريده صعب إذا لم تكن أنت مثلاً يحتذى لمثل هذا السلوك. إذا صرخت، وفرضت أوامرك، واستخدمت لغة قاسية، فهذا هو شكل السلوك الذي تريد طفلك أن يتعلمه. إن الأفعال تتكلم بصوت أعلى من الكلمات دائماً. وتذكر أن تعليم السلوك هو عملية طويلة الأمد، ينبغي أن تشغل كثيراً من عمر الطفولة. فلا تتوقع معجزات بين ليلة وضحاها، بل ابحث عن انتصارات صغيرة تدريجية، ونجاحات متواضعة. وكافئ ذلك بالإطراء.

## مقابلة الناس

ينبغي أولاً توجيه الأطفال الصغار - ما قبل سن الدراسة - وتعليمهم أساسيات ما يجب فعله عند تقديمهم للراشدين. والشيء الأساسي الأهم هو تعليم الطفل أن يعترف بالآخرين.

● بالنسبة للأطفال الصغار، يكفي تذكيرهم بقول مرحباً. والفكرة هي بالنسبة للطفل أن يعترف بالشخص الآخر شفهاً.

● اطلب من الأطفال الأكبر سنّاً أن يلحقوا الاسم بعبارة الترحيب: مرحباً، سيدة سميث.

● علم الأطفال الأكبر سنّاً أن يقدموا الآخرين: «جون، عندما نقابل أحد أصدقائك، قل لي اسمه - مثلاً، ماما، هذا غاري.»

● وعلى نحو معاكس، علم الأطفال الأكبر سنّاً أن يقدموك إلى أصدقائهم: بابا، هذا بن. بن، هذا أبي.» وإذا رغبت، تستطيع أن تطلب من طفلك أن يفعل الأمر بهذه الطريق: «بن، هذا أبي، السيد روبرتس.»

ومبكراً، على الأطفال أن يعوا العناصر غير الشفهية والشفهية في لقاء الناس. فمنذ عمر مبكر، شجع طفلك على التطلع إلى الآخر في عينه، فهذه عادة تخدم طوال الحياة. إن التطلع إلى الآخر في عينه يوفر تواصلاً دافئاً وصادقاً ومتسماً بالثقة. وفي عمر مبكر أيضاً، علم الطفل الفرحة المتبادل في المصافحة القوية (لكن غير الساحقة).

### على المائدة

هنا مسرح الأحداث الذي يظهر فيه حسن السلوك على نحو حرج. فعدد كبير من العائلات قلما تتحمل أن يتناول أفرادها الطعام معاً بسبب تملل الأطفال ونفاد صبرهم ونزقهم. وقبل أن تبدأ بتوجيه طفلك حول آداب المائدة، قم بخطوات تكفل أن تكون مائدة طعام العائلة مكاناً ممتعاً.

● قل لأطفالك كم تستمتع وتقدر عالياً رفقتهم في وقت تناول الطعام.

● اجعل وجبة الطعام سارة بتشجيع المناقشات الممتعة، وتبادل الأخبار حول تجارب أفراد العائلة خلال اليوم، وتحاشى أية مناقشات حادة أو خلافات أو نقد بالمطلق.

● ركز على الفعالية الآنية، ولا تبدِ نفاذ الصبر، ولا تعطِ انطباعاً أنك تفضل أن تكون في مكان آخر أو تعمل شيئاً آخر - مثل مشاهدة التلفاز.

يجب أن تكون تجربة تناول وجبة الطعام ملاذاً يومياً للعائلة. وقدر الإمكان يجب أن توفر جواً ساراً وإيجابياً في وجبة الطعام الرئيسية، ابدأ بالأساسيات، التي يمكن حتى للأطفال الصغار أن يفهموها.

● وضح للأطفال أن عليهم أن يجلسوا خلال الوجبات ويبقوا في أماكنهم. وهذه القاعدة المفردة ستجعل تناول الطعام أكثر متعة للجميع. افرضها ليس بالتهديد والمعاقبة، بل بالعواقب الطبيعية: «بيلي، إذا غادرت المائدة فلن يُسمح لك بالعودة وهذا يعني أنك ستفقد الحلوى أو الفاكهة بعد الطعام، هذا اليوم».

● يعتبر معظم الناس أن الامتناع عن الأكل حتى يقدم الطعام للجميع أمراً هاماً؛ ولذلك، فهذه عادة جيدة ينبغي أن تفرسها في طفلك تدريجياً. فمع الأطفال الصغار قد يكون فرض مثل هذا المنع صعباً. يمكنك أن تضع فاكهة أو خضروات طازجة متوفرة على الطاولة من أجل الأطفال يأكلونها قبل تقديم الطبق الرئيسي.

● هنالك سلوك هام من آداب المائدة هو المضغ بفم مغلق. والطريقة الوحيدة لغرس هذه العادة هي بتكرار تذكير الطفل بذلك بطريقة هادئة. راقب نبذة صوتك، حافظ عليها ودية ورقيقة ولطيفة. ومع ذلك كن متماسكاً ومثابراً.

● سلوك آخر يرتبط بالمضغ والفم مغلق هو الامتناع عن الكلام والفم مليء بالطعام. وهذه عادة يجب أن تحتذى عبر الراشدين في المنزل، فذلك قد يكون صعباً للكثير منا. وكما هو بشأن المضغ بفم مغلق، فإن تذكيراً لطيفاً مكرراً قد يكون فعالاً. أضف عنصراً للسبب والتأثير: «امضغ وابلع قبل أن تتكلم، يا حبيبي. لا أستطيع أن أفهم ما تقول».

● إن آداب التعامل مع أدوات الطعام تتطلب قليلاً من الحكم الأبوي. فعلى الأطفال

الصغار أن يتعلموا كيف يستخدمون أدوات الطعام. وهذا يتطلب الممارسة. وفي الوقت نفسه، فإن الأصابع تنفع. عندما تظن أن الطفل جاهز، شجعه بلطف على استخدام الأداة المناسبة: «لم لا تحاول استخدام شوكتك في تلك القطعة، كما يفعل والدك؟» وبالتدريج، وبصبر لقن الطفل مبادئ الدخول إلى عالم آداب مائدة الكبار. وعندما يحسن استخدام أداة ما، أثّنْ عليه وأكدْ له أنه يتصرف مثل الكبار: «لقد استعملت ذلك مثلاً يفعل شخص بالغ تماماً».

● معظم الراشدين ينفذ صبرهم عندما يبلغ الأمر حد «اللعب بالطعام». واللعب جزء طبيعي وصحي في الطفولة، طبعاً، لكنك تريد أن تقول إنه يوجد وقت للعب ووقت ومكان للانكباب على العمل. لا تعنف الطفل بقسوة، بل اطلب منه بهدوء ألا يلعب بالطعام. وإذا وجدت أن لدى الطفل طعاماً مفضلاً يلعب به، حاول أن تلغيه عن المائدة في الوجبة التالية. ووضح: «كاشي، سوف تلاحظين أنه لا يوجد جزر هذا المساء. إذا كنت تريدين إعادته إلى المائدة، عليك أن تعدي بأن تتوقفي عن استخدامه كسيوف».

● اشكر الطاهي. قدم مثلاً لهذا السلوك بإطراء الطاهي وشكره. «سام، لقد طهوت فروجاً مقلباً رائعاً هذه الليلة. لقد استمتعت به حقاً. شكراً» ثم حث الطفل: «هل أحببت الفروج، يا إيدي؟» إذا كان الجواب نعم، اقترح أن يشكر إيدي ماما أو بابا لتحضيره. «كل شخص يشعر بالسرور عندما يشكره الآخرون. ما أروع أن تجعل الآخرين يشعرون جيداً».

● لا تشجع التعابير التي تتم عن القرف. قدم للطفل القنبيط وقد تحصل على «إع!» بسيطة أو على أصوات مثيرة للضحك متقنة أو مرتجلة، تشبه التقيؤ والغثيان. لا تضحك. فذلك يعزز هذا السلوك. ولا توبخ، وبدلاً من ذلك، اغرس في ذهنهم قاعدة «خذه أو دعه» الهادئة: «توم، ليس عليك أن تأكل ذلك إذا كنت لا تحبه، لكنني لا أريد أن أسمع هذه الضوضاء».

● استخدم منديل المائدة، لا الغطاء. عندما يجلس الطفل إلى المائدة، وجهه أن يضع منديل المائدة على حجره. «بهذه الطريقة، يلتقط المنديل أي طعام قد تسقطه، وهو دائماً جاهز عندما تحتاجه. إذا شعرت أن أصابعك دبقه، امسحها بمنديل المائدة فحسب، لا تمسحها بأي شيء آخر». تستطيع أيضاً، أن تحث الطفل على مسح فمه. «جون، عزيزي، امسح فمك بمنديلك».

● علم الطفل الاستئذان: يمثل تناول وجبة الطعام الرئيسية، الغذاء أو العشاء، حدثاً اجتماعياً رفيعاً. والنهوض عن المائدة والمغادرة فجأة فعل فظ جداً ومزعج. بين للطفل بوضوح أن عليه أن يستأذن قبل أن ينهض عن المائدة. علمه بعض الكلمات السحرية: «عفواً، هل يمكنني الانصراف؟» ولتشجيع هذا السلوك، حقق له مطلبه. فانت تريد الطفل أن يتعلم أن طلب إذن في هذه الحال دائماً يلقي الرد المرغوب تقريباً. وإذا شعرت أن الطلب سابق لأوانه، وضح «حبيبي، لم نتناول الحلوى بعد». فإذا ظل الطفل على المائدة فهذا جيد. أما إذا أصر - «لكنني لا أريد أي شيء آخر» - امنحه الأذن بالمغادرة، لكن أضف: «حسن. لكن الوجبة انتهت بالنسبة لك. لا تستطيع العودة إلى المائدة».

● عندما تشعر أن طفلك قد كبر كفاية لأن يحمل صحنه وأدواته من الطاولة إلى المغسلة أو منضدة المطبخ، وجهه أن ينظف مكانه في نهاية الوجبة. تأكد من كون الراشدين والأطفال الأكبر سناً يقدمون مثلاً يحتذى في هذا السلوك. «بيتر، من فضلك نظف مكانك. احمل صحنك وأدواتك إلى المغسلة. هذه مساعدة كبيرة لي». وفيما طفلك يكبر، تستطيع أن تعمل على ترسيخ آداب المائدة لديه. قم بهذه المهمة كخدمة تفعلها لطفلك. فهذا سيساعده على دخول عالم الآخرين وفي النهاية، يزيد من شعبيته.

## آداب الكلام

قد يتوق آباء هذه الأيام أحياناً إلى الأيام التي كانت فيها الحكمة العامة تقول «على الأطفال أن يشاهدوا لا أن يسمعوا»، ومهما يكن، فإن قلة من الآباء يعتقدون

جدياً أن هذه طريقة جيدة لتنشئة الأطفال حقاً. إنهم يدركون أنه يجب تشجيع الأطفال على استخدام الكلمات، ليعبروا عن أنفسهم، وليطوروا مهارات تواصل رفيعة المستوى. وبالتالي، فإن أية قواعد تضعها بخصوص التحدث يجب أن توضع في سياق تشجيع التواصل والتعبير قبل أي شيء آخر.

تستطيع أن تبدأ باكراً بغرس الوعي لدى الطفل بإيقاع المحادثة الأساسي. لا تقاطع المتحدث. انتظر الآخر حتى ينتهي قبل الكلام. وهذه ليست عادة صعبة جداً لغرسها كما تظن. فالأطفال سرعان ما يعتادون على فكرة أخذ الدور. وهذا المفهوم يغدو حجر الزاوية لإدراكهم معنى الإنصاف. «كل شخص يحصل على دوره. من فضلك انتظر أختك لتنتهي كلامها قبل أن تقول ما تريد قوله.»

لا تكن صارماً على نحو متعنت. طبعاً، ثمة أوقات تكون فيها المقاطعة ضرورية. كأن يكون هناك شخص ما على الباب، لنقل، أو أن حوض الحمام على وشك الفيضان - وقدم له الصيغة السحرية للمقاطعة: «اعذرني».

اغرس عادة قول «من فضلك» و «شكراً». وهذه أيضاً أيسر مما تظن، ولا سيما إذا قدمت السلوك الذي يحتذى. وضح أن هذه العبارات تجعل الناس يشعرون بالرضى.

يبدأ الأطفال في سن ما قبل الدراسة بتقدير قوة الكلمات، وخاصة عندما يرون تأثير «بعض الكلمات السوقية المعينة» والطريقة الأكثر فعالية لكبح استخدام كلمات مرفوضة هي تلافي رد الفعل العاطفي عليها. لا تنزعج، ولا تتصرف باندهاش، والأهم من هذا وذاك: لا تضحك. إذا استمر الطفل باستعمال تلك اللغة، فكر في التصرف التالي: «شيلة، هذه كلمات قذرة تقال في المرحاض من فضلك اذهبي إلى المرحاض لاستخدام هذه الكلمات».

أما الأطفال الأكبر سناً فيمكن تعليمهم كلاماً أرفع ثقافة. والقواعد التي قد تفكر فيها تتضمن:

- عدم الهمس. فالناس لا يحبون أن يشعروا أنه يحكى عليهم من وراء ظهرهم.

- الرد عندما يوجه إليك الكلام. وضع الألم الذي تسببه بتجاهل الناس. ودع الأمر جلياً أنه ليس عليك دائماً أن تقدم الجواب الصحيح على سؤال ما، لكن على الأقل يجب أن تعترف بالسؤال. سؤال: «هل تعرف كم الوقت الآن؟» جواب: «لا، أنا آسف. لقد تركت ساعتني في البيت».

- لاتنتهكهم. عندما تكون ردود طفلك ساخرة، وتتم عن الاستهزاء، حاول أن تمتنع عن الرد بالطريقة نفسها. وبدلاً من ذلك، وبدون أي تعبير عاطفي غاضب أو مستهزئ، أشّر إلى أن الناس لا يحبون الثرثارين.

## ٢٥ كلمة وعبارة يمكن أن تستخدم

|               |             |                   |
|---------------|-------------|-------------------|
| تعلم          | سار         | هل يمكنني         |
| اعتذر         | آسف         | فرح               |
| موقف          | لياقة       | هل يمكن الاستئذان |
| متعة          | مبهج لا أحب | مهذب              |
| مصافحة        | مؤذي        | لنتصافح           |
| الطريق الأفضل | من فضلك     |                   |
| طريق أفضل     | شكراً       |                   |
| تواصل         |             |                   |

## ١٥ كلمة وعبارة يستحسن تلافيها

|                  |                           |               |
|------------------|---------------------------|---------------|
| ألا تخجل من نفسك | فخر، شائن                 | عفريت صغير    |
| فتى ( فتاة) سييء | اعمل كما اقول لا كما أفعل | (مسخ صغير)    |
| كن هادئاً        | ابتعد عني                 | بذيء          |
| عقوبة            | اخرس                      | لن يحبك الناس |
| طفل مزعج         | لاتفتح فمك                | من يهتم؟      |

## الجنس

سيكون صعباً أن تجد والداً يخبرك أن «الكلام الكبير» - الطيور والنحل، واقع الحياة، الجنس - غير مهم. وسيكون الأمر أصعب أن تجد والداً يقول لك إن «الكلام الكبير» سهل. في الواقع، إنه صعب للغاية إلى درجة أن معظم الآباء يغلقونه أو يناولون الطفل كتاباً (هيا، اقرأ هذا). ويتفادى بعض الآباء الموضوع كلية ببساطة. إذا كنت واحداً من هؤلاء، فمن الصعب أن تكون في صف الأقلية.

● فمعظمنا، إلى حد معين، يشعر أنه مكبوح عندما يتطرق الحديث مع أطفالنا إلى موضوع الجنس.

● نحن نفتقر إلى فكرة واضحة عما يجب أن نقول.

● نحن في الحقيقة لسنا متأكدين من شعورنا إزاء الجنس ولا عن كيف نريد أطفالنا أن يشعروا إزاءه.

المشكلة الأولى التي يمكن أن نتعامل معها بصراحة: اقبل واقع أنك قد تشعر بطريقة ما بالارتباك إزاء الموضوع فحسب. إن الآباء يقدمون كثيراً من التوضيحات الكبيرة ويتحملون كثيراً من المواقف غير المريحة من أجل أطفالهم. فإذا كان موضوع الجنس يجعلك غير مرتاح، حسن، قم بعمل مهم بالنسبة إلى تجربة أكثر أوبة. وتتطلب المشكلة المزدوجة الثانية عملاً أكثر لحلها.

هذا الكتاب يبين لك كيف ينبغي أن تشعر بشأن الجنس وكيف يجب أن ترشد أطفالك إزاء الشعور بالجنس. وعلى نحو قابل للجدل، إن ذلك أبعد من تناول أي كتاب يحاول نقل هذه الأشياء. فالذي يمكن أن يفعله هذا الكتاب هو توضيح أن

التواصل الفاعل يتطلب أولاً، معرفة ما تريد أن تقوله. وبالأستناد على ذلك، يمكنك وضع خطة لقوله. أما قوله من القلب فيتطلب معرفة ما في قلبك.

الخطوة الأولى، الخطوة التي تأخذها قبل أن تتكلم مع طفلك، هي أن تكتشف مشاعرك الشخصية ومعتقداتك إزاء الجنس، وكيف تربط ذلك بما تريده لطفلك. دون الذهاب إلى التفاصيل التي يمكن أن تكون إما غير مرتبطة بموضوع البحث أو غير متوافقة مع موقفك الشخصي والثقافي والروحي الخاص، دعه يفي بالغرض لتقول إنك ربما تريد أن تركز تفكيرك وتخطيطك على هدف توصيل الجنس بطريقة إيجابية ومثيرة وممتعة، وربطه على نحو لا ينفصم بالعائلة والالتزام والحب. بالإضافة إلى هذا الشعور بقوة ومتعة الجنس، سوف ترغب بأن تقدم المعلومات والإرشادات التي سوف تعزز قدرة الطفل على حماية نفسه من مخاطر الجنس الجسدية والعاطفية أيضاً.

### إيجاد خط القلب

أولاً، إذن، قرر كيف تشعر وما تود أن توصله. إذا لم تستطع أن تقرر، فقد ترغب أن تتكلم مع طبيب العائلة أو قد ترغب باستشارة أي من الكتب الكثيرة إما المكرسة للموضوع أو التي تحتوي على فصول حول الموضوع. ومهما يكن، فهذا ترتيب مربك. أما السعي الجدير بالثقة فهو كتاب ليندا وريتشارد إير «كيف يجب أن نتحدث إلى طفلك عن الجنس» (الصادر عن دار غولدن بوكس عام ١٩٩٨). وإذا كان لديك علاقة وثيقة بأحد علماء الدين، فقد ترغب بالتحدث إليه. وقد يمكنك الاعتماد على والديك كمصدر آخر ممكن أيضاً. وفي النهاية، عليك أن تضع قراراتك الخاصة بشأن ما يجب أن تقول، ومع ذلك لا تتردد بشأن البحث عن مرشد.

وحالما تشعر أنك جاهز للكلام، تحتاج إلى التفكير بمشكلة التوقيت. ما هو الوقت المناسب للحديث إلى طفل في موضوع الجنس؟ كم يجب أن يكون عمره أو عمرها؟ ما الذي يستطيع أن يفهمه؟ وهل تستطيع أن تقدم كثيراً من المعلومات؟

يعتقد كثير من الخبراء أن الأطفال جاهزون للحديث في الجنس بعمر الثماني سنوات - وبالتأكيد بين عمر الثماني والاثنتي عشرة. وفي نطاق هذا العمر، يكون التركيز على المعرفة. وبعد نطاق هذا العمر، يبدأ التركيز بالتبدل إلى السلوك، من المعرفة إلى الفعل.

من المحتمل أن تكون فكرة الحديث عن الأمور المرتبطة على نحو ما بالجنس جزءاً من التواصل الدوري مع الطفل، حتى إنه يفضل قبل سن الثمانية. وهذا لا يعني الغوص في تفاصيل الجنس، بل، غالباً الحديث في مسائل كالتالية:

● الجسم.

● «الاحتشام» القائم على الاحترام.

● أخلاقيات العائلة.

● الولاء والصداقة.

● الحب.

فالحديث في مثل هذه المسائل مع طفلك منذ سن مبكرة - لنقل ثلاث أو أربع - يُوجد سياقاً من الفهم الإيجابي والمحبة الذي يجعل الحديث فيما بعد بشأن الجنس على نحو محدد أيسر وأكثر فاعلية.

## بلوغ الموضوع

عندما تقرر أن الوقت مناسب للحديث عن الجنس بشكل محدد أكثر، فإن الاقتراب الطبيعي من الموضوع يبدأ من خلال السؤال الأزلي حول من أين يأتي الأطفال. فيمكنك أن تبدأ النقاش بسؤال طفلك هذا السؤال :

من أين تظن يأتي الأطفال؟

تتباين الأجوبة. غالباً، يكون الجواب «من المستشفى». وفي هذه الحال، اسأل

سؤالاً آخر «صحيح، ولكن كيف يولدون هناك؟» قد يقابل هذا بالحيرة أو إجابات مثل «بذرة صغيرة»، «من الله» أو حتى «من بطن أُمي».

في نقطة ما، قد يُغريك الأمر بإعطاء الطفل محاضرة عن الموضوع، ولكن بدلاً من ذلك، فكر بطرح المزيد من الأسئلة. لا تفعل ذلك بأسلوب معلمة متزمتة أو محقق شرطة. أسبغ على صوتك بعض المتعة والإثارة. دع ذلك يبدو مثل أسئلة عن أشياء تفتتكَ حقاً. وذلك ينبغي ألا يبدو لطفلك كأنه اختبار.

بطن الأم؟ أووهو! جواب جيد. لكن كيف ولد هذا الطفل الصغير هناك؟

الأمر المحتمل أن تغدو أجوبة الطفل أكثر غموضاً عند هذه النقطة. دعها تغدو غامضة. ومثلما تنتهي تلك الأجوبة، دعنا نغادر الموضوع ونغير التركيز :

- من يجب أن يكون لديه أطفال؟ ما نوع الآباء الذين ينبغي أن يكون لديهم أطفال؟

وجه الجواب إلى شيء كهذا: الناس الذين يرغبون بالأطفال والذين يعتنون بهم. الناس الذين يحبون الأطفال. والفكرة هي أن تبقي إيضاح الإنجاب الجسدي معلقاً فيما تقدم مفهوماً مألوفاً أكثر للحب. تابع وناقش الحب والرعاية. بعد أن تكون قد ناقشت هذا الموضوع لبعض الوقت، اسأل طفلك كيف يظهر الناس الحب أحدهم للآخر. ربما تشتمل الأجوبة على فعل أشياء سارة كل للآخر، وشراء هدايا، وتقديم خطوات. وقد يتحدث طفلك أيضاً عن المعانقة والتقبيل. عظيم! وإذا لم يفعل حثه على ذلك :

كيف يظهر الناس الحب بأجسادهم؟ ماذا تفعل بذراعيك وشفتيك؟

وعندئذ افتح ذراعيك بحيث تستطيع أنت وطفلك أن تتعانقا. والآن تابع النقاش :

هل تعرف ماذا؟ ثمة نوع من العناق أكبر هو الذي يفعله الزوج والزوجة. هذا النوع من العناق يخلق شعوراً رائعاً، وهو نوع العناق الذي يطلق نمو الطفل داخل الماما.

من هذه النقطة، تحتاج لأن تقرر كم من التفاصيل تريد أن تكشف، يمكنك في

أغلب الأحيان أخذ كلمة البدء من حب الفضول لدى طفلك. وهذا وقت جيد لأن تشارك طفلك بكتاب موضح بالرسوم لعمر مناسب. لا تقدم الكتاب لمجرد أن يقرأه طفلك. قم بقراءته مع الطفل. إليك بعض الكتب الجيدة لعمر الثمانية:

- «من أين أنا أتيت» للكاتب بيتر مايل.

- «أن تولد» شيلا كوترنجر.

- «كيف ولدت» ؟ للكاتبين لينارت نيلسون ولينا سوانبرغ،

### المتابعة

اعتماداً على عمر واهتمام الطفل، فإن النقاش التالي للجنس قد يكون جزءاً من الحديث «الواقعي» الأول عن «وقائع الحياة» أو قد تناقش المسائل التالية عندما تشعر أنها ضرورية.

أحد الأشياء التي ينبغي فعلها فيما تناقش الجنس مع طفلك هو مراجعة موجزة لتحديد أهمية ما سمعه سابقاً. تستطيع أن تسأل، «ماذا سمعت عن الجنس؟» بعدئذ أصغ. لا تركز على تصحيح أفكار خاطئة معينة بل ضع نفسك في مقدمة من يقدم المعلومات عن المسائل الجنسية. يمكنك مثلاً قول:

«العديد من الأطفال لا يتعلمون كثيراً عن الجنس من آبائهم. فهم يتحدثون إلى أصدقائهم أو يسمعون أشياء من التلفاز. أو عن طريق المزاح. وذلك لأنهم لا يعلمون كل القصة. بعد الحديث الذي سبق وأن أجريناه، قد تعرف أكثر عن الجنس من معظم أصدقائك. إذا كنت تريد أن تعرف أكثر - أو إذا سمعت شيئاً ما لا تفهمه أو شيئاً ما يهكم أو يقلقك - تعال إلي. هل أنت موافق؟

ثمة طريقة فاعلة لضمان متابعة النقاش عن الجنس نقاش أساسي عن «المعانقة الخاصة»، هي أن تسأل طفلك سؤالاً آخر :

كم يجب أن يكون عمر الشخص لممارسة الجنس؟

أصغ إلى الرد، ثم وضع ما هو سن البلوغ: «الوقت الذي تكون فيه أجساد الناس جاهزة للإنجاب».

إنه الوقت الذي تكبر فيه الفتيات ليصبحن نساء والفتيان رجالاً. فكما تعرف أن عمر الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة للفتى والفتاة قد يكون عمراً كافياً لإنجاب طفل. هل عرفت ذلك؟ وهل لمجرد أنهم يستطيعون إنجاب طفل، ينبغي أن يفعلوا ذلك؟

على الأرجح، سيكون رد طفلك لا. اسأل، لم لا، وربما سيكون الرد واعياً على نحو ملحوظ:

إنهم شبان صغار للعناية بطفل، وكى يكونوا آباء وأمهات جيدات.

عزز مثل هذا الرد :

هذا صحيح! ينبغي أن تستكمل النمو قبل أن تستطيع حقاً العناية بطفل. لكن، قبل أن تكبر، ستسمع كثيراً عن الجنس وحتى عن إنجاب الأطفال. وكثير مما ستسمعه سيكون غريباً جداً ومشوشاً ومختلطاً. وكما تذكر، ليس كل الآباء يتحدثون إلى أولادهم عما كنا نتكلم عنه. فعندما تكون مشوشاً تعال إلي أو إلى والدتك.

### حديث «قذر»

نشر عدد ١٥ حزيران عام ١٩٩٨ من مجلة تايم نتائج الاستطلاع الذي جاء فيه أن ٧٪ من الأطفال قالوا إنهم تعلموا عن الجنس على الأغلب من الآباء. والبقية / ٩٣٪ قالوا إنهم حصلوا على معلوماتهم من وسائل الإعلام ومن أولاد آخرين. ربما الشجرة الأعظم التي تفصل بين ما يسمعه الـ ٧٪ عما يسمعه الـ ٩٣٪ هي اللغة؛ أي الكلمات المرتبطة بالجنس والفعل الجنسي. لا يستطيع الآباء تجاهل «الكلمات الفاحشة» الطافية حولهم. ولا يريد معظمنا أن يستخدم أطفاله مثل هذه اللغة، طبعاً، إنها فضة، وتنعكس على نحو سيئ على طفلك وعليك. لكن ما يصل إلى مسامعه

من الحديث القذر يكون حتى أكثر خطورة، لأنه يشوش الطفل، ليس معرفياً بل عاطفياً. لذا في مرحلة ما، ربما ينبغي أن ينصب حديث الجنس إلى طفلك على «الحديث القذر»:

«هل تتذكر عندما تحدثنا عن «العناق الخاص» بين الزوج والزوجة؟ لقد سمي الناس ذلك أسماء كثيرة. الاسم المفضل لدي هو «ممارسة الحب» لأن الأمر هو فعلاً كذلك: الحب، محبة كل للآخر، ويدعوه بعضهم «الحصول على الجنس». ومع أنني سمعت كثيراً من الكلمات الأخرى عن ذلك، بعضها غبية وغيرها تافهة وبعضها فاحشة تماماً. هل تفهم ما أعنيه؟».

قد يرد طفلك أنه يفعل، وقد يأتي بعد ذلك بعدد من الكلمات التي لم تحلم أنه قد تعلمها. وإذا لم يفعل، حضره على قول ما عنده .

«حسن، ثمة كلمات تعبر عن ممارسة الحب وهي كلمات مزعجة للغاية إلى درجة أننا لا نحب تكرارها. هل أستطيع أن أخبرك شيئاً؟ الناس الذين يودون استخدام تلك الكلمات على الأرجح أنهم لا يعرفون كثيراً عن «ممارسة الحب». ويظنون أن الكلمات تجعلهم يبدوون قد كبروا بالسن. لكنهم يضيفون الأمر وحسب. والناس الذين يستخدمون هذه الكلمات لا يعرفون كثيراً مثلك. أنا أراهن أن آباءهم لم يتحدثوا إليهم كما تحدثت معك.

على أي حال، لاتدع تلك الكلمات البذيئة تزعجك. والناس الذين يستخدمونها في الحقيقة لا يفكرون بما تعنيه الكلمات. أو ربما حتى لا يعرفون ماذا يقصدون هم أنفسهم.»

### المسؤولية

يمكن أن يكون الحديث عن «الكلمات القذرة» مدخلاً جيداً إلى موضوع المسؤولية. وعندما تكون جاهزاً لهذا النقاش، أشير إلى أن «ممارسة الحب» أو «الحصول على الجنس» لا يثمر دائماً طفلاً، لكنه دائماً ينبغي أن يظهر حب الرجل والمرأة كل منهما للآخر.

«عندما يكون الناس بعمر كاف، يمارسون الحب ليظهروا أنهم ملتزمون كل إزاء الآخر، وأنهم مهتمون كل بالآخر، وأنهم سيكونون أوفياء كل للآخر. لقد تحدثنا عن بعض الكلمات الفاحشة، حسن، ماذا عن بعض الكلمات العظيمة؟ ماذا تعني «ملتزم» برأيك؟ ماذا تعني عبارة «تهتم بشخص آخر»؟ ماذا نعني بأن نكون أوفياء؟».

إن النقاش المركز على كلمات أساسية يمكن أن يكون أساساً صلباً لأحاديث قيمة عن المسؤولية ومراقبة الذات.

«ينبغي أن تكون ممارسة الحب شيئاً ما خاصاً يستطيع البالغون أن يفعلوه عندما يشعر أحدهم تجاه الآخر بالإخلاص والالتزام والمحبة. الناس الذين يحصلون على الجنس من أي كان - دون أن يشعروا بالوفاء أو الحب أو الالتزام - يفسدون المشاعر العظيمة التي ترافق ممارسة الحب بين الأزواج.

وثمة أسباب مهمة أخرى لتلا يكون على الناس الحصول على الجنس من أي كان. لقد سمعت كثيراً عن فيروس نقص المناعة، صحيح؟ الإيدز؟» عند هذه النقطة، تستطيع أن توضح، ما تشعر أنه مناسب عن الإيدز والأمراض الجنسية المعدية جنسياً الأخرى. لاتخف طفلك. ومهما يكن، أكد على أن الناس يستطيعون تعلم حماية أنفسهم من الأمراض، ولاسيما إذا حافظوا على أن الجنس شيء خاص، شيء ما مشترك بين زوجين يجب كل منهما الآخر والذين يشعرون بالإخلاص كل إزاء الآخر والذين يهتم كل منهم بالآخر.

### حديث سن البلوغ

استهدفت النقاشات التي أوجزناها أن تجري بين الآباء والأطفال غير البالغين. ومع بداية سن البلوغ، يغدو النقاش موضوعياً وشخصياً أكثر لأن مسؤوليتك كأب أن تشارك طفلك بمعلومات وحقائق أكثر. ويصبح الأمر شخصياً أكثر لأنك الآن يجب أن تعزز أية قيم مهمة لك ولعائلتك.

يمكن الحصول على المعلومات من الكتب، أما القيم فتكتسب من التجربة، والتشئة، والخلفية الروحية، والمشاعر والمعتقدات.

---

والوقائع التي من المحتمل أنك تريد أن تغطيها للطفل فور بلوغه سن الحلم، أي أعمار التاسعة إلى الثانية عشرة، تتضمن:

- ما هو سن البلوغ.

- التغيرات الجسدية.

- المشاعر الجديدة.

- حب الشباب.

- الاحتلام.

- الاستمناء.

وبعد مرحلة سن البلوغ، سوف تحتاج لأن تناقش بعض الموضوعات الأصعب. وهذه تشتمل على:

- الإجهاض.

- الاغتصاب.

- الاستغلال.

- الدعارة.

- المثلية الجنسية.

- الأمراض الجنسية المعدية.

- الصور الإباحية.

يحتاج بعض نقاشك لهذه الموضوعات أن يكون واقعياً صرفاً وغير عاطفي. وسيقود النقاش إلى المسائل التي نشأت من نظام معتقداتك وأخلاقك الشخصية. وهذا ما يجب أن يكون. والشيء الأساسي الذي يجب تذكره هو تقديم معلومات موثوقة دون انفعال أو تهديد أو هلع.

## إلى أين من هنا؟

ما قدمناه هنا هو نقطة انطلاق لمناقشة الموضوعات الحسية مع طفلك بطريقة تثقيفية ومحبة أيضاً. وأين ستوجه النقاش من هذا المنطلق يعتمد على أشياء عديدة تتضمن التالي :

- حاجات طفلك.

- أسئلة طفلك.

- معتقداتك وقيمك الشخصية.

ومن المفيد أيضاً الاطلاع بدقة على أي مقرر تعليمي تقدمه مدرسة طفلك. تتنوع البرامج كثيراً. إذا كنت محظوظاً، فإن المدرسة ستقدم برنامجاً بالغ الدقة يتوافق تماماً مع معتقداتك وقيمك. وإذا كنت أقل حظاً فقد تجد برنامج المدرسة ضئيل القيمة أو حتى مرفوضاً. وعلى وجه الدقة فإن نقاشك مع طفلك قد يتأثر بالمواد التعليمية في المدرسة.

## تجنب المآزق

يصعب على معظمنا أن نتحدث إلى أطفاله عن الجنس. فحتى وإن لم نشعر بالحرج من الموضوع، نخاف من أننا قد نقول أشياء خاطئة. وهذه المشاعر والمخاوف طبيعية.

لتجنب قول الأشياء الخاطئة، خذ الوقت وابذل الجهد لتحصل على حقائق واقعية صحيحة، ثم خذ وقتاً إضافياً وابذل جهداً أيضاً لتقرر ما القيم التي تريد أن تنقلها إلى أطفالك. فالسلوك الجنسي، بعد كل شيء، مثل جوانب السلوك الأخرى، هو في قسم كبير منه تعبير عن القيم التي نملكها، فهذه القيم هي قيمنا التي يجب أن نمناها لأطفالنا.

ومع ذلك فإن المآزق الأعمق والأخطر والأكثر شيوعاً أيضاً هو خطأ ألا نتكلم أبداً عن الجنس إلى أطفالنا. لا أحد يتلافى الجنس. (فحتى خيار البقاء دون زواج هو

خيار جنسي، خيار جاء رداً على الجنس) والعالم حولنا لا يفتقر إلى نماذج السلوك الجنسيّ. هل نحن، كآباء، نريد أطفالنا أن يختاروا النموذج الأكثر إغراء الذي يقدمه التلفزيون أو السينما أو الصديق؟ هل نريد أن نرشد أطفالنا؟ فبغيا ب الخطاب الأبوي عن الجنس، ندع أطفالنا لأي من نماذج السلوك التي قد يصادفوها في الحياة.

### عن الكلمات التي يمكن استخدامها والأخرى التي يجب تجنبها

تحتوي معظم الفصول في هذا الكتاب على قائمة من كلمات وعبارات لكي تستخدم وأخرى ليجري تجنب قولها من القلب.

فحديثك إلى أولادك عن الجنس موضوع لا يحتاج إلى مثل هذه القوائم بقدر الحاجة إلى بعض الأحكام الأكثر دقة وقبولاً لإيجاد اللغة الملائمة لهذا الموضوع.

- استخدم الكلمات الحقيقية. إن ذلك هو الأفضل - والأقل تشويشاً - أي أن تسمي الأشياء بأسمائها الحقيقية. فالقضيبي هو القضيب، والفرج هو الفرج. في كل حال، بالنسبة للأطفال الصغار، فقد يكون لديك أسماء عائلة أو «خاصة» للأعضاء التناسلية. إذا كان الأمر كذلك، لا يوجد سبب لرفضها، لكن يمكنك أن تشير إلى أن «اسم البالغ للحمامة هو القضيب».

- لا تستخدم مصطلحات عامية أو كلمات عامية منحوتة. وإذا سألك طفلك عن أحد هذه المصطلحات، فلا تعاقبه، أو تنتقده، أو تعاتبه! وبدلاً من ذلك، أجب بأسلوب لطيف: «تيم، أنا مسرور لأنك سألتني عن الكلمة، إنها ليست كلمة تستخدمها في عائلتنا، لأنها كلمة يستخدمها الناس الذين لا يفكرون بما تعنيه. ولا يود معظم الناس أن يسمعوها.

- تجنب نبرة الصوت المكبوحة، وتكلم عن هذه الموضوعات بصوت عادي وصريح.

- كن جاهزاً لتعريف المصطلحات، وتوقف من حين إلى آخر لتسأل طفلك إن كان

---

يفهم ما تقوله. وإذا لم يفهم، فكن متأكداً من تجنب أي أثر من الإحباط عليك.  
فالحديث عن أشياء جديدة يتطلب الصبر.

ناقش الموضوعات الخاصة من هذا النوع مع طفلك لا كواجب صعب، بل كفرح  
ومتعة. فهذه فرصة لتعلمه وتشاركه.