

القسم الثاني

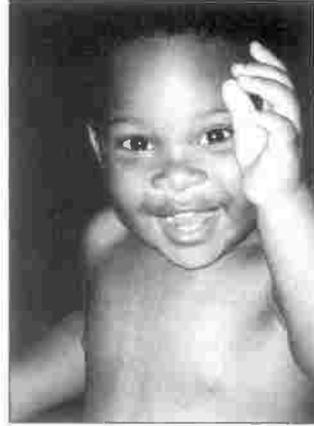
الإشارات

في القسم الأول من الكتاب، وضحنا كيف تعبر الإشارات الفطرية التسع عن معظم حاجات الطفل الأساسية ورغباته، أي مشاعره الأولى. والآن سنقوم بإلقاء نظرة تفصيلية عميقة على كل إشارة على حدة.





الاهتمام



الاستمتاع



المفاجأة

الإشارات الدالة على الاستمتاع

الاهتمام، الاستمتاع، المفاجأة

لا يحدث تطور انفعالي طبيعي عندما لا يكون الوالدان قادرين على قراءة التلميحات والمؤشرات الانفعالية للطفل.

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

إن الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة هي الإشارات الثلاث الدالة على السعادة والسرور، وهي تعبير عن رغبة الطفل للتفاعل مع ثروة المعلومات والمعطيات التي تحيط به في عالمه الجديد.

إن إشارتي الاهتمام والاستمتاع تعبران عن سعادة الطفل في مواجهته للعالم، وهما عنصران أساسيان لنمو الطفل العقلي والانفعالي. فعندما يشجع الأب والأم والمربون الأطفال على التعبير عن هذه الإشارات فإنهم يساعدونهم على تنمية أساس عاطفي متين، وهذا من شأنه أن يعزز قدرات الطفل لينمو ويصبح كائناً ذكياً واثقاً من نفسه مفعماً بالتفاؤل والأمل ومستعداً لمواجهة التحديات الصعبة والمعقدة في هذه الحياة.

أما الإشارة الثالثة، وهي المفاجأة أو الاندهاش فهي رد فعل على المثيرات التي يتوالى حدوثها بسرعة كالضجيج المرتفع المفاجئ مثلاً، حيث تنبه الطفل وتجعله مستعداً لما سيحدث لاحقاً.

و القاعدة الذهبية هي، بحكم التجربة، زيادة هذه الإشارات الإيجابية لأقصى حد ممكن:

- يجب تشجيع الاهتمام والاستمتاع لا الحد منهما .
- يجب التعامل مع المفاجأة بطريقة تتيح للطفل الانتقال من المفاجأة إلى الاهتمام بدلاً من الانتقال من المفاجأة إلى الخوف.





الاهتمام

إن الاهتمام أحد الميول الفطرية الأساسية لدى الأطفال وهو يساعد على تحقيق ما هو ضروري للحياة وما هو ممكن...

سيلفان تومكينز

إدراك تصور الانفعال، المجلد الأول

عندما يعبر الطفل عن الإشارة الدالة على الاهتمام فإن انتباهه يكون كله مشغولاً بموضوع الاهتمام، حيث يرفع أو ينزل حواجبه قليلاً، وربما يكون فمه مفتوحاً قليلاً، وفي حال كان الشيء المستحوذ على انتباهه متحركاً فإنه يلاحقه بعينه ويبدو جسمه كله متحفزاً، ويمكن أن يدير رأسه وربما جسمه نحو موضوع الاهتمام، وفي حال كان بإمكان الطفل الزحف أو المشي فإنه سيتحرك باتجاهه، ويتم التعبير عن الاهتمام عبر سلسلة من الانفعالات تبدأ من الاهتمام وتصل إلى حد الشعور بالإثارة.



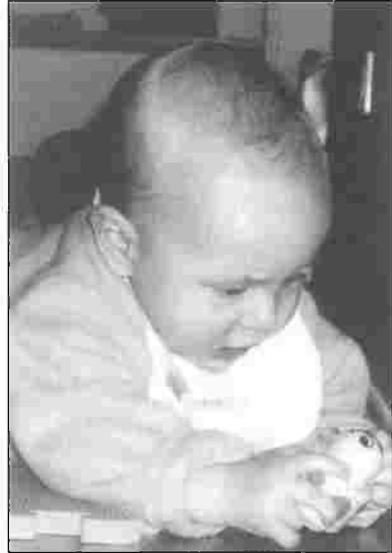
لدي ابنتان كبيرتان الآن، ولكنهما منذ البداية المبكرة لطفولتهما بدا أنهما تتمتعان بمواهب خاصة وشخصيتين متميزتين من خلال الأمور التي كانت تلفت انتباههما. فالصغرى التي التحقت أخيراً بكلية الفنون كان دائماً ما يأسر انتباهها الألوان وأشكال الأشياء، وحينما أصبح بإمكانها الزحف كانت تتحرك دائماً باتجاه الأشياء الملونة في الغرفة، وكانت تحب لمس الأشياء وتفحص أشكالها بأناملها. ومنذ البداية بدأنا نضع أمامها الكثير من التجارب البصرية المثيرة لمساعدتها على اكتشاف العالم بالشكل الذي تحببه. لكن ابنتي الكبرى كانت مختلفة تماماً، لقد بدأ يظهر عليها أنها تهتم باكتشاف الأشياء وكيف كانت مركبة واكتشاف ما الذي يقوله الناس وما معنى الأشياء، لقد كانت تميل للتحليل أكثر في شخصيتها، وفي بعض الأحيان كانت مراقبة لما حولها وليست مشاركة فيه. ربما لأنها كانت طفلي الأولى، ولم أكن متأكدة كيف أشجعها، لقد كنت أحضر لها المكعبات والألعاب الأخرى لتقوم بتركيبها، ثم بدأت باصطحابها لمشاهدة الكثير من الأفلام حتى وهي لا تزال في الثانية من عمرها. وقد كانت الأفلام تلفت انتباهها خلافاً لمعظم الأطفال الآخرين. كان لديها ميل للاستقلالية حتى في هذا السن المبكر. حسناً إنها الآن محاسبة، وهي بارعة في مهنتها. في الواقع إن كل واحدة من ابنتي تستمتع بالعمل



الذي تقوم به. وأعتقد أننا نجحنا في جعلهما تكتشفان اهتماماتهما، ومن ثم المتابعة في رعاية هذا الاهتمام وتطويره. أعتقد أنكم إذا أوليتم أطفالكم انتباهكم فإنهم سيتيحون لكم معرفة الكثير حول ماذا يريدون أن يصبحوا عندما يكبرون، وبصفتنا آباء أو مربين فإن مهمتنا تتمثل في مساعدتهم على تحقيق ذلك بسهولة ودون أية عوائق ما أمكن.

هيفاء ٤٧ سنة

يبدأ اهتمام الأطفال بما حولهم مباشرة بعد الولادة. ويعني اكتشاف العالم بالنسبة للأطفال أن يتعلموا أموراً عن أنفسهم والآخرين والحياة بصورة عامة؛ فالأطفال بمثابة آلة كبيرة لتوليد الاهتمام لا يوفرون أي شيء تقع عليه أعينهم محاولين استيعاب أكبر قدر من المعطيات المحيطة بهم.



فمنذ الولادة يكون دماغ الطفل مبرمجاً للبحث عن كافة أشكال المثيرات والاستجابة لها. ويكون الأطفال مندفعين لاستخدام



حواسهم لفهم العالم من حولهم، ويحصلون على المعلومات والسعادة من خلال تعابير الاهتمام كالنظر واللمس والشم والتذوق، وتلك التصرفات التي يحاول كثير من البالغين كبتها كرمي الأشياء ومسكها وسحبها. إن هذه الميول الاستكشافية الباحثة عن المثيرات هامة للغاية إذ إننا بها نتعلم.

و في الكثير من الأحيان يعتبر الكبار تعبيرات الأطفال عن الاهتمام سلوكاً سيئاً أو خطراً. فقلق الأم المعروف حول سلامة الطفل أو رغبتها بالحد من الفوضى والضجيج والخراب الذي يسببه الطفل «المهتم» كل هذا يمكن أن يولد صراعاً مع تعبير الطفل عن اهتمامه. وإذا تم تجاهل اهتمامات الطفل بصورة متكررة، أو تم كبتها أو انتقادها أو معارضتها، فقد يؤدي ذلك إلى جعل الطفل يشعر بالخجل من سلوكه الفضولي الحيوي، وهذا الشعور بالخجل يمكن أن يعيق هذه الأنشطة الاستكشافية ويضعف تطور تقدير الذات لديه وإحساسه بالكفاءة. وهذا لا يعني أن يتخلى الآباء عن النظام أو القواعد أو عن حاجتهم لقليل من الهدوء والسلام، لكن يعني أن يقوم الوالدان من اليوم الأول بمواجهة تحدي إيجاد طرق لتشجيع الطفل على الاهتمام وتقدير ذلك، حتى في أثناء إعادة توجيه الاهتمام أو إعادة تشكيله.

وعلى سبيل المثال: إذا زحف طفلك على الأرض نحو هدية ملفوفة وأخذ بسحب الشريط الملفوف عليها، فإن مهمتك كشخص



كبير معقدة نوعاً ما، فأنت من جهة تريد منع تخريب الهدية، وفي الوقت ذاته عليك أن ترى ما الذي يحدث من وجهة نظر الطفل، وليس فقط من وجهة نظرك. عندئذ يمكنك حل النزاع بطريقة تحافظ فيها على الهدية وتسمح لطفلك بأن يشعر بالارتياح حول تعبيره عن اهتمامه.

تمثل عملية سحب الشريط بالنسبة للطفل سلسلة من التجارب والمعلومات الجديدة. فلون شريط تغليف الهدايا ولمسه ممتع، ولأن الشريط يصبح أطول عندما يتم سحبه فإن ذلك يأسر انتباه الطفل، حيث يجد أنه يغير شكل الشيء، وهذا بالنسبة له غريب ويبعث على السعادة، إذ يشعر الطفل أن له تأثيراً على العالم، فهو في الواقع يشعر بشيء من القوة وهي شيء لا يمتلك منه الأطفال سوى النزر اليسير. فالطفل غير قادر على الحركة بنفسه أو الحصول على الطعام أو التنافس مع الكبار، ولكنه من خلال هذا الشريط يشعر أنه فتح العالم. وفي مثل هذا الحدث الصغير، وبالنسبة لعقل طفل في طور النمو هنالك إحياء لما يمكن أن تكون عليه شكل الحياة ذاتها.

أما بالنسبة لوالدي الطفل فيمكن أن يبدو الحدث مختلفاً تماماً؛ فالطفل يخرب شيئاً يفقد قيمته إذا لم نحافظ عليه، وليس هنالك متعة أو اهتمام في فك الشريط. إن الطفل يثير الفوضى فيما حوله، ويشعر الأب أو الأم أنهما يواجهان تحدياً وربما يشعران بقليل من الغضب والاستياء.



كيف يحدث هذا الصراع؟ بالنسبة للأطفال حتى أقل تفاعل يمكن أن يحمل معنى كبيراً. وفي حالات مشابهة لهذه الحالة تكون لردة فعلك الكثير من المضاعفات على المدى القريب والبعيد. فعلى المدى القريب يمكن لاستجابتك لإشارة الاهتمام أن تؤثر على مزاج طفلك ومزاجك، وستحدد فيما إذا كنت ستقضي وقتك مع طفل مهتاج ومنزعج (وهذا لن يكون ساراً بالنسبة لك) أو أن تقضي أنت وطفلك وقتاً ممتعاً تتفاعل فيه مع طفلك وتتمى لديه الفضول للتعلم والاكتشاف. أما على المدى البعيد، فإنك إذا لم تمنح نفسك بعض الوقت لرؤية الأحداث من وجهة نظر الطفل وتحاول أن تستجيب لذلك بالصورة المناسبة فإنك بذلك تمهد لعلاقة مبنية على تصارع القوى والإرادات بينك وبين طفلك، وهذه الصراعات تتفاقم مع مضي السنوات؛ فالعلاقة المبنية على الرفض يمكن أن تتحول إلى ساحة معركة.

إذن ما الذي يتعين عليك فعله عندما ترى الطفل يسحب الشريط؟ اجعله يعرف بأنه قام بعمل رائع، وأنه اكتشف معلومة، «انظر إلى ما يمكنك عمله بهذا الشريط، يمكنك أن تسحب هذه الهدية من هذا الشريط الذي يبدو كالذيل، أليس كذلك؟» وسيكون أمامك مجال واسع لتشرح للطفل إذا كان كبيراً بأن ربط عقدة يتطلب جهداً، ولكنه الآن لن يفهم مثل هذه الفكرة. ومن المهم أن تسمح لطفلك بالتعبير عن نصره عندما يكون هنالك الوقت الكافي والإمكانية.



فماذا تفعل إذن في مثل هذه الحالة؟ الفت انتباهه واهتمامه لشيء لا يشكل اللعب به مشكلة بالنسبة إليك: «انظر إذا سحبت رباط حذائي فإنه سينفك أيضاً، دعني أريك ذلك»، أو يمكنك أن تحضر له شريطاً آخر وصندوقاً ليلعب بهما، أو ببساطة تقوم بتشتيت انتباه الطفل: «ما رأيك أن تجعل الدبodob يركب على بطنك؟ هاهو الدب! هل تريد أن تقول له مرحباً؟». إن إعادة توجيه الانتباه وتشتيته هما أسلوبان هامين بالنسبة لك، وغالباً ما ينجحان مع الأطفال. أعد توجيه الانتباه وتشكيله ولا تقمعه.

قامت الدكتورة فيرجينيا ديموس، وهي تتمتع بمزيج رائع من الخبرة الميدانية والأبحاث الخاصة بالأطفال، بدراسة مستفيضة



لهذه الأنشطة الاستكشافية المختلفة واستجابات الآباء لها. وقد لاحظت وجود سوء تفاهم متكرر حول الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الأطفال عادة مثل صفع الباب أو رمي الأشياء أو وضعها في فمهم أو العض أو السحب أو التقاط الأشياء أو إسقاطها.

اهتمام



وباستثناء الحالات التي تكون فيها هذه الأنشطة تعبيراً للطفل عن غضبه، فإن هذه الأنشطة تخدم روح الاستكشاف واللعب لدى الطفل، والمحرك الرئيس لها هو الاهتمام والاستمتاع. وبالرغم من ذلك فإنها يمكن أن تنتهي بإحداث أضرار أو ضجة صاخبة أو فوضى مزعجة.

يمكن أن يعجز الوالد عن فهم حالة الاهتمام الانفعالية لدى الطفل والخطط المتعلقة بها، ويركز بدلاً عن ذلك على العواقب أو التبعات المحتملة لتصرف الطفل. ومن هذا المنظور يمكن للوالد أن يرى مثل هذا التصرف عملاً عدوانياً أو تخريبياً من قبل الطفل. وهذا التفسير غالباً ما يؤدي بالوالدين إلى اللجوء إلى العقاب أو التوبيخ أو تقييد أنشطة الطفل. وهكذا فإن النشاط الذي بدا للطفل مسلياً ومثيراً للاهتمام انتهى برد فعل سلبي من قبل المربي. ولأن الطفل يمكن أن لا يفهم ما الذي أغضب والده - هل هو الاهتمام بجد ذاته أو صفع الباب أو السحب أو إلقاء الأشياء أو نتيجة هذه التصرفات؟ - فإن تبعات هذا النوع من سوء التفاهم يمكن أن تكون مختلفة. فربما يقوم الطفل بتحليل هذا التصرف من خلال علاقة السبب والنتيجة، فيقول لنفسه: «إذا فعلت هذا مرة أخرى فسأحصل على رد الفعل الغاضب ذاته من أمي؟»، أو ربما يبدأ الطفل بالتعلم تدريجياً كيف يحد من روح الاستكشاف والمبادرة لديه لأنها غالباً ما تؤدي به إلى نتائج سلبية، أو ربما يبدأ الطفل بالنظر إلى نفسه على أنه عدواني ومخرب، وبالتالي خطير.



كيف يمكن زيادة الاهتمام

إلى أعلى حد ممكن

ليس عليك فقط، بصفتك أباً أو أمّاً، أن تحسن التصرف في الحالات الصعبة التي تواجهك مع طفلك مثل سحب شريط الهدية، وإنما عليك أيضاً أن تتقل رسالة مفادها أنه كلما عبر الطفل عن اهتمام أكثر بالعالم كان أفضل، فهذا هو أساس التعلم وسرعة البديهة.

١- ساعد طفلك على تعلم اكتشاف الأشياء:

لديك الفرصة لتحويل كل تعبير عن الاهتمام إلى درس كبير لتعليم طفلك. خذ وقتك لمساعدة طفلك لاكتشاف ما هو صلب وما هو طري، الطعم الجيد أو السيئ، الأصوات المرتفعة أو الهادئة، دع طفلك يكتشف العالم معك، وتذكر أن كل شيء بالنسبة للطفل لغز غامض. كما يتعين تعليم الطفل مبدأ السبب والنتيجة، فإذا تم سحب غطاء الطاولة مثلاً، ستقع الصحون على الأرض. وهذه فكرة بسيطة جداً بالنسبة للإنسان البالغ، بينما هي فكرة جديدة كلياً بالنسبة للطفل. بالإضافة إلى ذلك فالطفل لا يتعلم من أول مرة، لذلك يتوجب إعادة هذا الدرس مراراً وتكراراً من خلال التجربة، ولحسن الحظ يمكنك (غالباً) التحكم في طريقة تعليم الدرس بأن تكون من خلال المثال والتوضيح أو تكون من خلال كارثة مأساوية.



٢- شجع اهتمامات طفلك المتفتحة:

تشكل الكثير من التجارب المثيرة اليومية بالنسبة للطفل الأساس الذي تركز عليه الاهتمامات المستقبلية؛ لذلك فإن أفضل تحدٍ بالنسبة لك يتمثل في زيادة الأشياء التي تستحوذ على انتباه طفلك، وعند ذلك فإنك تقوي ميول طفلك المتفتحة. فعلى سبيل المثال، يحب الكثير من الأطفال الصغار الشاحنات ومواقع البناء والسيارات والآلات. وهذه الآلات تقوم بأشياء عظيمة ولها تأثيرات كبيرة، فهي تصدر ضجيجاً ولها أشكال وألوان مثيرة للانتباه. إنها كالسحر بالنسبة للكثير من الأطفال. وبعض الأطفال الآخرين يعشقون الموسيقى، ويتأثرون بالنغمات ويحبون أن يسمعوا الأغاني. فعليك ملاحظة الأشياء المفضلة لطفلك واستخدام هذه الأشياء كأدوات تعليمية. بالإضافة إلى ذلك، تمثل هذه الأدوات وسيلة فعالة وناجحة عندما ترغب بإعادة توجيه انتباه طفلك أو تشتيت انتباهه عن الأشياء غير المحببة.

ومن خلال الاهتمام لما يلفت انتباه طفلك، تقول له بطريقة غير مباشرة: «لقد فهمت ما يلفت انتباهك وأعلم ما الذي تحبه، وأفكر به بشكل كافٍ لمشاركتك اهتماماتك وتشجيعك عليها». وهذا يؤكد صحة اهتمامات الطفل ومشاعره، ويبني ثقته بنفسه وتقديره لذاته.



وكما ذكرت فيرجينيا ديموس، فإن الأطفال يستخدمون أساليب مختلفة للفت انتباه آبائهم، كأن يحضروا لهم بعض الأشياء، أو يشدوا أرجلهم أو أذرعهم، أو يتقلبوا في أحضانهم، أو يسألوا أسئلة، أو يبتسموا لهم. وإن أي استجابة من الأب والأم مهما كانت ضعيفة يمكن أن تكون كافية ليحافظ الطفل على اهتمامه ومزاجه المحب للعب. لكن تجاهل الطفل في تلك الحالات أو ردود الأفعال المتسمة بالحدة أو بالرفض يمكن أن تؤدي إلى إضعاف قدرة الطفل على الاحتفاظ باهتمامه واستمتاعه.

وهناك أسباب مختلفة لهذا النوع من السلوك الأبوي الذي يتراوح بين الفتور المؤقت بسبب الإجهاد أو الانشغال بأمر آخرى وبين عوامل أخرى ذات علاقة بتركيبة شخصية الوالدين. وفي الحالة الأخيرة ربما يعتقد الأب والأم أن لعب الطفل سخيف، أو يشعر بالإحراج من اللعب مع الطفل، أو ربما يكون لديه القناعة بأنه طالما لا يبكي الأطفال أو لا يصرخون لا يتعين على الإنسان الناضج التدخل. ولكن بالنسبة للطفل تنقل مثل هذه الاستجابات رسالة مفادها أنه تم فهم وإدراك فرحه وميله للعب، لكنه لم يتم قبولهما ودعمهما.

إن الافتقار إلى الاستجابة الإيجابية لتعبير الطفل عن الاهتمام والإثارة والاستمتاع يمكن أن يكون لها المعاني التالية (كلها أو بعضها) بالنسبة للطفل: «إنني غير مثير للاهتمام وغير ممتع ولا



أستحق أن أكون مستمتعاً أو فرحاً؛ من غير اللائق أن أهتم أو أفرح بخصوص هذا الشيء المحدد؛ لست مضطراً لتكبد مشقة محاولة إشراك أبي أو أمي في اهتماماتي وفي الأشياء التي تبعث في نفسي السرور».

إن أياً من هذه الاستنتاجات من شأنها أن تعيق الإشارات الإيجابية التي تصدر عن الطفل وتنشئ حاجزاً مؤقتاً أمام التواصل مع أبيه وأمه. ووفقاً لنظرية تومكينز حول المشاعر والانفعالات، سيؤدي هذا الوضع إلى بث إحساس بالخجل لدى الطفل. وعلاوة على ذلك، وبناء على استجابة الطفل للإحساس بالخجل، يمكن أن تتولد انفعالات سلبية أخرى كالمعاناة أو الغضب بالإضافة إلى التبعات المذكورة آنفاً.

٣- ساعد الطفل على التعبير بحرية كاملة عن إشارة الاهتمام:

عليك أن تنظر إلى كل إشارة دالة على الاهتمام كفرصة لبناء ثقة طفلك بنفسه وتعزيز قدراته العقلية. فإذا كان طفلك البالغ ثلاثة عشر شهراً مغرماً بالمقص مثلاً، يمكنك ببساطة أن تبعده عنه وتحضر له مقصاً بلاستيكيّاً خاصاً بالأطفال، ثم يمكنك أن تريه كيف يستخدم المقص. حاول أن تظهر له كيف يعمل المقص وكما هو حاد. دع طفلك يعلم كم تقدر اهتمامه بالمقص. ولكن يتعين عليك حمايته من الخطر الذي يتعرض له من المقص. «انظر كيف نضع



قطعة ورق بين ذراعي المقص، حيث يمكنك أن تحول قطعة الورق هذه إلى قطعتين ثم إلى أربعة، كم هذا جميل، لكن المقص حاد جداً ويمكن أن يؤذيكَ. لا يمكنني أن أتركه معك. ولكن دعنا نجرب هذا المقص البلاستيكي غير الحاد». إن هذا المنهج التفسيري يساعد على تعلم المزيد حول المقص دون قمع إشارة الطفل الدالة على اهتمامه، أو إفزاعه.

وتلقي فيرجينيا ديموس الضوء على المشكلة التي يمكن أن تنشأ إذا نزعت المقص فقط من يد الطفل أو صرخت «لا!» حتى لو كان هدفك الرئيسي حمايته من الأذى. إذ إن مثل هذه الاستجابة لا تدعم الدافع الفطري للطفل لاكتشاف الأشياء المثيرة للاهتمام، كما تضيع عليك فرصة تزويد الطفل بمعلومات حول المقص، علماً بأنك لم تقدم له بديلاً آخر مثيراً للاهتمام. والرسالة التي تكون قد قدمتها للطفل هي ببساطة: «توقف!». ولكن يتوقف عن ماذا؟ هذا ما تسأله ديموس، هل يتوقف عن الاهتمام؟ أو يتوقف عن اكتشاف الأشياء الجديدة؟ أو يتوقف عن اكتشاف المقص؟ وفي حال تكررت هذه الإعاقة مرات كثيرة، يمكن أن يتعلم الطفل ألا يسمح لنفسه بالتعبير عن السلوكيات الاستكشافية أو التعليمية أو المثيرة من تلقاء نفسه، ويمكن أن يصيبه ذلك بالجمود والانكفاء.



لماذا يكون مرادف «لا»

بالنسبة للطفل لكلمة «سيئ».

إذا وقفت في وجه تعبير طفلك عن الاهتمام مرة بعد مرة من خلال توبيخه بكلمة «لا»، الحادة أو «توقف عن ذلك!» فإنك تشعره بالخجل والإهانة، وهذا رد فعل طبيعي عندما تخبر طفلك أنه على خطأ لاهتمامه بهذا الشيء. إن الكبح الحاد لتعبير الطفل عن الاهتمام يجعله يشعر بالألم؛ لأنه لا يمكنه مشاركتك مشاعر الاهتمام دون أن يتعرض للتوبيخ.

كما أن كلمة «لا» الحادة أو عبارة «لا تلمس ذلك» يمكن أن تسبب إرباكاً للطفل، فالعالم يتحول إلى مكان مخيف بالنسبة للطفل، ويواجه الطفل صعوبة في الانطلاق إلى المجالات الجديدة دون مساندة من الآخرين. فإذا أوقفت تعبير الطفل عن شعوره بالاهتمام إيقافاً حاداً، فإنه لن يكون بوسعه معرفة ما الذي يتعين عليه فعله بعد ذلك: «حسناً سأتوقف، ولكن ماذا الآن؟ ما الذي يفترض أن أعمل؟» وهذا يغير مسار إشارة الشعور بالاهتمام لتصبح شعوراً بالمعاناة، ويمكن أن ينفجر الطفل بالبكاء كلما تنزع منه المقص. وربما تظن أن انزعاج طفلك الفوري يعني أنه منزعج لأنه لا يمكنه الحصول على ما يريده، وربما حتى تقول له: «لقد أفسدك الدلال يا ولداً» ولكن الأمر ليس كذلك، فالطفل تحول



للبيكاء لأنه يشعر بالمرارة أن أحداً لم يفهمه، ولم يقتصر الأمر على إيقاف اهتمامه فحسب، وهذا بالطبع أمر مزعج، ولكنه تم إشعاره بأنه على خطأ، وهذا من شأنه أن يؤثر سلباً على عملية بناء الثقة بالنفس والتقدير للذات لدى الطفل. وباختصار: إذا تكررت كلمة «لا» كثيراً فإنها تترجم في دماغ الطفل بكلمة «سيئ».

لماذا يتعين علينا زيادة الاهتمام

إلى أعلى حد ممكن

من الواضح أن إشارات الطفل الدالة على الاهتمام تشير إلى رغبة الطفل بتعلم المزيد عن العالم الخارجي، كما تساعد الطفل على معرفة أمور جديدة عن نفسه. وعندما تتم إثارة الاهتمام، فإن هذا يدل على أنك تقدم له ما يشعره بالسعادة ويأسر انتباهه ويشعره بالإثارة.

- يساعد تشجيع الاهتمام الطفل على أن يصبح واثقاً من قدرته على الاكتشاف، وهذا يتيح له إشباع حاجاته الحيوية للإثارة، ويطمئنه بأنه لا بأس في توسيع آفاق عالمه دون الشعور بالذنب.

- عندما تكافئ طفلك على شعوره بالفضول، فإنك تقوي إحساسه بالسيطرة والكفاءة والثقة، ويشعر أن بوسعه تدبر أموره في خضم العالم «الخارجي».



- ومن الضروري جداً تعليمه أن هنالك حدوداً أيضاً. فمعرفة الطفل بما هو مسموح وما هو غير مسموح يساعده على تنمية فهمه للحدود. وبهذا تساعد طفلك ليعرف أن هنالك قواعد وأنك مسؤول عن تعليمه تلك القواعد. وهذا من شأنه أن يساعده على تعلم ضبط اندفاعاته ورغباته بنفسه، لكي يلتزم بالقواعد وينسجم معها ويحصل على رضاك.

الخط الزمني للاهتمام

يهتم كافة الأطفال بما يشاهدون ويسمعون ويلمسون. ويستخدم الأطفال في البداية أفواههم وحاسة الذوق لتقييم الأشياء الكثيرة التي تأتي في طريقهم. ومع تحسن قدرتهم على الرؤية والسمع وتمكنهم من الانتقال من مكان لآخر بسهولة يزداد تنوع الأشياء التي تلفت انتباههم. ويتمثل دورك بمساعدة طفلك على إيجاد وسائل للتعبير عن اهتماماته وتعريضه للتجارب الجديدة التي يمكن أن تحفز لديه اهتمامات جديدة. ومن المسلم به أن الأمر سيكون خاضعاً للتجربة، ولكن لا بأس من ذلك. وعلى سبيل المثال: قد يستمتع بعض الأطفال بالقراءة لهم، وعمرهم ستة أشهر، بينما لا يستمتع بعضهم الآخر بذلك حتى يصبح عمرهم تسعة أشهر أو أكثر. وستعرف من طفلك مباشرة ما إذا كانت القراءة تجذب اهتمامه أم لا، إذ إنه إذا لم يكن يستمتع فسيبدأ بالتلمل وتحويل انتباهه لشيء آخر، وهذا سيكون إشارة للتوقف عن القراءة في الوقت الراهن على الأقل.



أما الأنشطة الأخرى التي تحفز الأطفال على الانتباه فتتضمن:
اللعب بالحيوانات المحشوة بالصوف والذهاب في نزهة على الأقدام
والغناء لهم وهز الخشخيشة. وفي الحقيقة لا يوجد نشاط سخيـف
أو غير هام عندما يتعلق الأمر باهتمام الأطفال، فإذا استحوذ أي
شيء على انتباه طفلك في أي عمر كان يتعين عليك تشجيعه على
متابعة ذلك.

مع نمو الطفل وتوسع اهتماماته، ربما تشعر بأن قدرتك على
الانسجام مع الأشياء التي تحفز فضول الطفل تتغير، فأحياناً تتجح
وأحياناً تفشل، لكن لا داعي للقلق فهذا يمكن أن يحدث عندما ينتقل
الأطفال من مرحلة إلى مرحلة، حيث إن اهتماماتهم المتنامية تتجاوز
قدرتهم على التعبير عنها. ويمكن مؤقتاً أن يؤدي الفشل في قراءة
الإشارة إلى إحباط واضح وانزعاج لك ولطفلك على حد سواء. ومثال
ذلك ما أخبرتني إحدى الأمهات أنها كانت تواجه صعوبة كبيرة في
التخفيف من بكاء طفلتها التي كانت في السابق طفلة مرحة. ولم
تواجه هذه المشكلة من قبل، ولكنها الآن عندما بلغت طفلتها شهرها
السادس عشر بدأت الأم تشعر بأن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام.
وبعد مراقبة الأم والطفلة معاً لعدة أسابيع، لاحظت أن الطفلة كانت
محبطة لعدم تمكنها من الكلام. لقد كان تفهم ما يقال لها وتحاول
جاهدة الرد بالكلام باستخدام الأصوات والكلمات غير الواضحة.
ولكنها لم يكن بمقدورها بعد قول «أنا أريد» أو «أنا أحتاج» ولذلك

بدأت تتعرض للإحباط. وعندما كانت تهتم بشيء ما، أو لديها رأي تريد التعبير عنه لم يكن بوسعها إيصال ذلك بسرعة كافية؛ ولذلك أصبحت شديدة النرق وسريعة الاهتياج. ولمساعدتها خلال هذه المرحلة الانتقالية، بذلت الأم جهداً إضافياً لترجمة إشارات طفلتها إلى كلمات ووصف ما كان يحدث.

وقد يفهم الآباء والأمهات أحياناً اهتمام أطفالهم، ولكنهم يسيئون فهم قدراتهم التنموية الحالية وحاجتهم لتأكيد صحة حماسهم وتقدير إنجازاتهم مهما كانت بسيطة، فيكون ذلك بمثابة دبوس يثقب بالون



اهتمام

شعور الطفل. ولقد وصفت ديموس حالة مشابهة لذلك بين أم وابنتها البالغة من العمر خمسة عشر شهراً. كانت الطفلة تلعب خارج البيت في صندوق الرمل بينما كانت الأم تجلس على كرسي قريباً منها. فقام ابن الجيران بإلقاء كرة للفتاة في صندوق الرمل، فقامت هي بالتقاط الكرة ورمتها له. وكما يحدث عادةً في هذا العمر، وقعت الكرة من يدها على بعد بوصتين منها تقريباً، إلا أنها كانت مسرورة بالمجهود الذي بذلته. وكانت تضحك للطفل من قلبها، وبدأت تصفق بيديها،



فقالت لها الأم: «لا يمكنك التصفيق لنفسك بعد، فالكرة لم تخرج من صندوق الرمل، حاولي مجدداً». نظرت الفتاة وهي مرتبكة، ولكنها حاولت مرة ثانية إلقاء الكرة للولد، وكانت النتيجة نفسها، وشعرت الطفلة بالمتعة السابقة ذاتها. إلا أن الأم أصرت على أن الطفلة لم تحقق هدفها (هدف الأم). ومع تكرار هذا الأمر ثلاث أو أربع مرات أصبحت تعابير الطفلة أكثر جدية ولم تعد تصفق بيديها. وفي الواقع فقدت كل اهتمامها بإلقاء الكرة، ولجأت إلى استخدام أشياء أخرى موجودة في صندوق الرمل. ولعل الطفلة كانت ترى في اشتراكها مع الولد في لعبة إلقاء الكرة والإمساك بها أنها كانت تحرك ذراعيها لتقع الكرة على الرمل، وهذا أكثر ما تستطيعه لمحاكاة حركات الولد. بينما كانت استجابتها الفرحة المتسمة بالحماس تشير إلى أنها نجحت في إلقاء الكرة. إلا أن رفض الأم قبول هدفها (وهو رؤية جهدها إنجازاً بحد ذاته) وإنكار فرحتها جعل الطفلة تشعر بافتقار التشجيع والدعم؛ ولأنها لم تفهم لماذا أخفقت أو كيف كان يتعين عليها النجاح وإسعاد أمها تخلت الطفلة عن تلك اللعبة.

كيف تنسجم مع اهتمامات طفلك

إن إحدى الطرق الناجحة لفهم ما الذي يثير اهتمام طفلك هو استخدام أسلوب مشاركة الطفل في اللعب على الأرض، (انظر الفصل ١٠) وهذا يدخلك في عالم الطفل بطريقة لا توفرها الكثير



من الأنشطة الأخرى. فإذا قام طفلك بالزحف إلى المطبخ وبدأ يلعب بالأواني وأدوات المطبخ، ازحفي أنت أيضاً معه وانظري كيف يكون الأمر ممتعاً عندما ترينه من وجهة نظر الطفل. وستلاحظين كيف تتفاعل هذه الأشياء الصغيرة في مخيلة الطفل. وسيتولد لديك إحساس بالإيقاع الذي يتحرك طفلك وفقاً له ضمن العالم. ويعد السماح للأطفال بالاحتفاظ بإحساسهم الخاص بالوقت أمراً هاماً إذا أردت تشجيع طفلك على الاكتشاف ومساعدته في بناء ثقته بنفسه.

إن مقدار الوقت هام أيضاً، وليس فقط نوعية النشاط الذي تقضينه مع طفلك. فعندما يكون الوقت الذي تقضينه مع طفلك مركزاً جداً على نشاط معين أو منظم أو ضيق جداً، فإنك لا تتيحين لطفلك التحرك بخطوات حرة ضمن إيقاعه الخاص بحيث يتفاعل مع البيئة المحيطة به بشكل عفوي وتلقائي. فعليك أن تخصصي وقتاً لطفلك كما تخصصينه للغسيل والقراءة أو الزيارات أو النزاهات. وفي الظروف العادية يمكن للطفل أن يعبر عن اهتمام غير عادي، وسيكون لديك الفرصة لملاحظة طفلك والتفاعل معه بطريقة سهلة وطبيعية.

ماذا تفعل عندما يتوجب

عليك قطع اهتمام طفلك

إن أحد الأمور الهامة في زيادة اهتمامات طفلك هو أن تتعلم كيف تقوم بإدارة المواقف التي يتوجب عليك فيها أن تقطع على طفلك



تعبيره عن الاهتمام، الأمر الذي يؤدي عادة إلى شعور الطفل بالانزعاج والغضب. ولنقل مثلاً إنك الآن واقف في البقالة أو أمام طاولة البائع تنتظر دورك، وطفلك مأسور بكل شيء من حوله، كآلات تقطيع شرائح الجبن والناس الآخرين والأشياء التي تبدو غريبة عليه في المحل. وحالما تنتهي من الشراء ويتوجب عليك مغادرة البقالة وتبدأ بدفع عربة طفلك في الممر، يطلق صوتاً عالياً يمكن أن يصل آخر الشارع، فهو يريد أن يبقى في البقالة ويستمر في مشاهدة كافة الأنشطة هناك. إلا أنك مضطر للخروج. وفي هذه الحالة قد تكون إحدى الاستجابات الجيدة إدراك انزعاجه وإشعاره بأنك تتفهم شعوره: «يا عزيزي، إنك تستمتع بمشاهدة كل هذه الأشياء في البقالة، أليس كذلك». وربما ترجع بالعربة إلى داخل المحل، وتقول له: «انظر هناك إلى الجزار. يوجد ديك رومي شهى من النوع الذي تحبه. أعلم أنه من المحزن لك مغادرة هذا المكان، ولكن دعنا نرى ماذا في الخارج».

بعد ذلك، بإمكانك مساعدة الطفل على التغلب على شعوره بالانزعاج من خلال توفير بديل لينشغل به. يمكنك أن تشتت انتباهه عن الانزعاج من خلال الغناء له أو تقديم لعبة أو أي شيء محبب له (غطاء أو دبدوب). ويمكنك أن تخبره أنك ستخرج لاكتشاف ما يوجد في الخارج، أو بإمكانك أن تشغله بألفاظ الوداع وأنت تغادر المحل وتقول له: «قل وداعاً. حرك يديك للجزار، وقل وداعاً». فإنك من خلال



تفهمك لاهتمامات طفلك والسماح له بالتعبير عن انزعاجه ثم الانتقال للأنشطة الأخرى، تساعد على تنمية قدرته على ضبط انفعالاته والسيطرة على رغباته. كما أنك توضح له أنه ليس هو مركز العالم. فأحياناً بعض الأشخاص أو الأحداث تكون هي صاحبة القرار. وسيتقبل طفلك هذه الحقيقة المفزعة بشكل أفضل إذا عالجت موضوع قطع الاهتمام بشكل يساعد على أن يبقى هادئاً كأن تقدم له بديلاً لصرف انتباهه عما هو فيه.

التعليم المبكر

يمكن للمرء أن يتساءل في سياق الأنماط والسلوكيات الاستكشافية: إلى أي حد تعد برامج التعليم المبكر (مثل: البداية المبكرة) هامة وفعالة؟ والجواب هو أن تلك البرامج في غاية الأهمية وذات فاعلية وفائدة كبيرة. إلا أن هناك قضية أكثر أهمية تبرز حتى في فترة أبكر من حياة الطفل وهي: هل يفهم الوالدان إشارة الطفل الدالة على الاهتمام؟ إن فهم شعور الطفل بالاهتمام يعني تقدير فضول الطفل ورغبته في اكتشاف الأشياء ومعاينتها واللعب والانشغال بها. وعلينا النظر إلى كل هذه الأمور على أنها فرص لتعليم الطفل أموراً جديدة. وطبعاً يعد وضع بعض الحدود أمراً ضرورياً. ويمكن لك أن تكون ماهراً في حماية طفلك من الأشياء الخطرة دون كبت فضوله وحماسه. ولكن عليك عدم الحد من هذه



الأنشطة الاستكشافية أو النظر إليها على أنها (سوء سلوك). فمن حق الطفل أن يتمتع بأكبر قدر ممكن من حرية التفكير والتعبير والاكتشاف. وعندما يبدأ الطفل بالكلام (انظر لفصل ١٩ «ما وراء الإشارات») يمكن للمرء أن يشجع التعبير اللفظي عن المشاعر. وحتى إذا بدأ طفلك باستخدام كلمات تعتبرها أنت غير مهذبة، استخدم ذلك كفرصة تعليمية؛ أحضر القاموس وتكلم مع طفلك عن معنى الكلمة. ويمكنك أن تقرراً معاً فيما إذا كانت الكلمة تؤدي الآخرين أم لا، وهكذا. والغاية من ذلك هي تشجيع هذا النوع من الفرص التعليمية في أبكر عمر ممكن، وليس الحد منها. وهذا الأسلوب يعزز (التعليم المبكر) الحقيقي.

مسار الاهتمام

إن الاهتمام، مثل الإشارات الأخرى، ليس حالة ثابتة، ويمكن التعبير عنه بكل شيء بدءاً من الفضول القليل، إلى الحماس، وحتى الإثارة. فعندما تحضر الجدة لعبة سيارة جديدة لطفلك، ربما يحرق باللعبة ببرود، ثم يلتقطها ويرمي بها، غير قادر على تكوين رأي حول اللعبة. ولكنه بعد برهة، ربما يقرر أنها جميلة للغاية، ويبدأ بتحريكها فوق رأسه. لقد ازداد اهتمامه لدرجة الإثارة، فهذه سيارة جيدة (يفكر في نفسه)، وبشكل عفوي يلمس زر تشغيل السيارة، فتبدأ عجلاتها بالتحرك. يصاب بالدهشة لأول وهلة، ولكنه بعد ذلك يعاوده الشعور بالإثارة بشكل أقوى من السابق.



وكما يزداد الانتباه يمكن أن يتضاءل. فبعض الأحيان يعبر الطفل عن اهتمام أولي بشيء ما ثم يفتر الاهتمام. فمثلاً: إذا لم تجذب لعبة السيارة انتباه الطفل بعد أن قام بتفحصها عن قرب، فمن الصعب عليك تغيير رأيه بها مهما حاولت. وإذا حاولت بصورة متكررة لفت انتباه طفلك للسيارة يمكن أن يؤدي ذلك إلى إثارة الغضب لدى الطفل بدلاً من الاهتمام. إن دموعه أو تلوينه بين ذراعيك يمثلان طريقتيه للتعبير عن التالي: «ألا تصغي إلي؟ لا أريد اللعب بهذا الشيء». وفي مثل هذه الحالات من الأفضل أن تضع السيارة جانباً وتبدلها بشيء آخر يلفت انتباه الطفل، أو يمكنك أن تتنظر حولك وتبحث عما يستحوذ انتباه الطفل، فربما تكون الجدة هي من يأسر انتباهه. اتركهما معاً ولا تقلق على اللعبة.

إن الملل بالنسبة للأطفال شيء لا يحدث. فهم يبحثون دائماً عن التفاعل الممتع المثير. وعندما لا يحصلون عليه تبدأ معاناتهم. ولهذا السبب نجد أن الأطفال يصبحون سريعى الاهتمام ومثيرين للفوضى في المطاعم أو المراكز التجارية، حيث يلزمهم الكثير من الألعاب أو الأشياء الأخرى المملّة للاهتمام في هذه المواقف، وذلك لإرضاء فضولهم الطبيعي الغريزي وميولهم الباحثة عن الإثارة.

و باختصار: إذا استطعت مساعدة طفلك في فهم الأشياء التي تستحوذ على انتباهه، وساعدته على الانجذاب نحوها، فستحصل أنت وطفلك على فوائد عظيمة الآن وفي المستقبل. وإن الأطفال

قبل أن يتكلموا؟



الذين يعرفون ما هم مهتمون به، ويحصلون على دعم من أهلهم بخصوص هذه الاهتمامات سيكون من السهل عليهم الانخراط في الأعمال التي يستمتعون بها ويبدعون فيها. وهذا يجب أن يشعرك بالسعادة أيضاً.





الاستمتاع

يتم التعبير عن الاستمتاع بعدة طرق، فعندما يبتسم الطفل تتوسع الشفتان، تتفرج أسارير وجنتيه وتلمع عيناه. وغالباً ما يصدر الطفل أصواتاً مختلفة ذات طبقة عالية ومرحة. وتبدأ هذه الإشارة من الاستمتاع وتستمر حتى تصل حد الابتهاج.

لقد كانت أُمي تدعوني دائماً بالطفلة الشقية. وأعتقد أنها كانت تقول ذلك لأنني كنت مضغمة بالحيوية والمرح. وأدركت شيئاً فشيئاً أنها كانت تعتقد أن الاستمتاع نوع من الذنب، ومع أنها لم تقل ذلك أبداً لكن إحساساً في داخلي كان يقول لي إن هذا هو شعورها. إنها الطريقة التي تربت عليها. ونتيجة لذلك أخذ الأمر مني عدة سنوات لأنسجم مع العالم وأستمتع وأكون مرحة. والآن وقد أصبح لدي طفلان فإنني مدركة لذلك. أعني أنني أخبرهما دائماً كم هما جيّدان، وأحاول أن أكون مرحة معهم قدر المستطاع. لقد أردت بيتاً يعمه الضحك والمرح، ولقد كان لي ما أردت. إن



طفليّ البالغين من العمر ثمانية أشهر وعشرين شهراً،
يضحكانني كثيراً، فالطفلة الصغيرة تقوم بحركات
مضحكة عندما تكون مسرورة. وتفتح عينيها وفمها لأخر
حد ممكن وتخرج لسانها ثم تنفجر بالضحك. وهي تفرح
أكثر عندما أقوم بذلك مثلها. إن هذا يجعلني أشعر
بالشفقة على أمي التي فوتت على نفسها الكثير، ولم تكن
تحسن الاستمتاع بمسرات الحياة.

جميلة، ٣٤ عاماً

مصممة طباعة

إن الاستمتاع حاجة جدية وهامة. وتمثل القدرة على الشعور
بالفرح والتعبير عنه أمراً أساسياً لبناء حياة سعيدة وسليمة؛ لذلك
من المفيد أن تحيط طفلك بالأشياء التي يستمتع بها، ويتعين عليك
أن تبحث عن كل فرصة ممكنة لمساعدة طفلك على المحافظة على
شعوره بالسعادة والفرح، وهذا الشعور يبقى حتى بعد أن تنتهي
لحظات الاستمتاع.

غالباً ما يظل الطفل يراوح بين إشارات الاهتمام والاستمتاع.
وهذا ينشئ شعوراً عاماً بالسرور والمرح. فعلى سبيل المثال: إذا لاحظ
طفلك لعبته المتحركة المثبتة بالسريير ذات اللون المفضل لديه تمر من
فوق سريره وسمع النغمة المألوفة لهذه اللعبة المتحركة، فقد يبدأ
عندها بتريد كلماته غير المفهومة باهتمام واستمتاع. وكرد فعل من



جانبك على هذا يمكنك أن تبدئي بالنقر على اللعبة المتحركة نقرأ لطيفاً لزيادة اهتمام الطفل، ويمكن أن تقومي بإصدار بعض الأصوات والحركات المضحكة التي تتماشى مع نغمة اللعبة المتحركة. ويزداد شعور الطفل بالإثارة والتبنيه بسبب تفاعلك معه من خلال حركاتك وغنائك. ولا يعاود الطفل إحساسه بالسعادة فحسب بل إنه يشعر أيضاً بالارتياح لأنك لاحظت ما حدث معه واستجبت له بصورة إيجابية. وعندما تتوقفين عن الغناء بعد ذلك وتحركين اللعبة من جديد تضحكين أنت وطفلك. ومن

خلال الضحك يمر الطفل بإحساس حقيقي، ولو كان قصيراً، بالاستمتاع والفرح. وربما يزول هذا الإحساس بعد لحظات، إلا أن شعوره العميق بالسعادة



الاستمتاع

والرضى سيبقى. وربما يكون الشعور بالاستمتاع آنياً وسريع الزوال، لكن الفوائد الناتجة عنه طويلة الأمد.

فهم الإشارات الدالة على الاستمتاع

تشير الأبحاث إلى أن الاستمتاع يحدث من خلال انخفاض التبنيه والتراجع المفاجئ في التوتر العصبي المصاحب في الدماغ.



وتعمل آليته كالتالي: يحدث تنبيه شديد ثم يطرأ انحدار مفاجئ في مستوى الشدة. إن ذلك يشبه ما يحدث عندما يقوم ممثل كوميدي بإطلاق نكتة: يتم إحداث توتر وترقب أو شد عصبي لدى الجمهور، حيث يستحوذ الممثل على كامل انتباه الجمهور، ويجعلهم يصغون بعناية فائقة، وفجأة تأتي لحظة التنفيس والتفريغ مع خاتمة النكتة المضحكة، فيضحك الجمهور باستمتاع.

وهناك مستويات مختلفة للاستمتاع ابتداءً من الابتسام الهادئة إلى الانفجار الصاخب بالضحك، ومن السرور البسيط إلى الفرح العارم. وبما أن الشعور بالاستمتاع ينشأ من التراجع في التنبيه والإثارة فهو غالباً ما يحدث بعد الاهتمام أو المفاجأة أو حتى الخوف. وتعتمد هذه الإشارات على زيادة التنبيه والإثارة. ويمكنك أن تتذكر الراحة (الفرح) التي تشعر بها عندما يزول الشيء الذي يسبب لك الخوف أو الغضب، أو تتذكر التركيز الذي تشعر به بعد أن يتلاشى الإحساس الأولي بالسعادة عندما تتعرض لشيء يتطلب منك اهتماماً حقيقياً. وهكذا يمكنك أن تلاحظ في مواضع عديدة من هذا الفصل أن المناقشات والأمثلة الخاصة بالاستمتاع تكشف عن تفاعل دقيق مع الإشارات الأخرى، وبشكل خاص الاهتمام.



تنمية الشعور بالاستمتاع ورعايته

مع أن الاستمتاع له طبيعة مؤقتة، إلا أن من المهم أن تلاحظ الإشارة الدالة عليه، وأن تساعد الطفل على إيجاد فرص كثيرة ليعيش هذا الشعور. ومشاركة الطفل لحظات الاستمتاع هي من أكثر الأشياء التي تجعل الطفل يشعر بالارتياح والسعادة في العالم وفي علاقته مع عائلته.

و مهما كان عمر طفلك يمكنك مساعدته على التعبير عن شعوره بالاستمتاع من خلال ملاحظة الأشياء التي تحفز لديه هذا الشعور، ومن خلال مشاركة الطفل في مشاعره. امنح طفلك الفرصة لتكرار التجارب الممتعة، كما يمكنك أيضاً أن تعطي كلمات وأصوات لتلك التجارب لمساعدة طفلك على تعلم كيفية التعبير عن استمتاعه. فمثلاً: أعطت سوزان ابنتها صندوق موسيقى فيه دمىة راقصة. وعندما رفع غطاء الصندوق الملون وبدأت الدمىة ذات الملابس الجميلة بالرقص والدوران، استأثر هذا بانتباه الطفلة ليلي. وعندما لاحظت سوزان ذلك جعلت تشغيل صندوق الموسيقى جزءاً منتظماً من عملية إلباس طفلتها، حيث كانت تقول لها: «ليلى: هل تريدين أن تزوري صديقتك الدمىة الراقصة؟»، وتقوم سوزان بفتح الصندوق وتشغيل الموسيقى التي ترقص عليها الدمىة، ثم تمسك بيدي ليلي وتجعلها تقوم بحركات العزف والرقص وتغني مع الموسيقى وتتشد لها



أناشيد مضحكة. وتبدأ ليلي بإصدار أصوات تعبر فيها عن سعادتها وتصفق بيديها وتحقق بعناية بحركات الدمية الراقصة. لقد شعرت ليلي بأن أمها لم تفهم فقط ما الذي جعلها تستمتع، بل وافقتها وشجعتها عليه. وقد بدأت تتعلم أنها عندما تشعر بالاستمتاع يمكنها التعبير عن ذلك من خلال الكلمات أو الغناء أو الحركة. بالإضافة إلى ذلك تقضي ليلي وسوزان وقتاً ممتعاً في حين تواجه الأمهات صعوبة في عملية إلباس الأطفال ثيابهم، فهذه العملية صعبة أحياناً لأن الأطفال يصبحون شديدي الاهتياج.

وعندما يكبر الطفل ربما يتعين عليك أن تبذل جهداً إضافياً لوضع كلمات تصف لحظات الاستمتاع. لا ترو الأحداث كما هي فقط، ولكن تكلم عن شعور طفلك. فعندما يضحك طفلك أو يبتهج حاول أن تتكلم برفقة عما تلاحظه في طفلك: «أنت تحب ذلك، أليس كذلك يا حبيبي؟ هل هذه الضجة تجعلك تضحك؟ أليس من الممتع أن تحدث كل هذه الضجة؟ ألسنت فخوراً باكتشافك؟ أنت بالتأكيد قوي. انظر لنفسك وأنت ترفع ذلك الشيء فوق رأسك».

و لذلك عندما يبتهج طفلك بقدم قطع ودود يتعين عليك أن تساعد على التعبير عن فرحته بأن تقول عبارات مثل: «إن رؤيتك القطُّ أمر ممتع، أليس كذلك؟ ألا تحب لمس شعره الناعم؟» ولكن إذا وبخت الطفل: «لا تدع هذا القط يلوثك بجراثيمه» أو «لا تلمسه فربما يخمشك» عندئذٍ سيصبح ابنك المبتهج مرتبكاً، فاستماعة واهتمامه



أديا إلى نقدك وتحذيرك. وفي حال تكرار مثل تلك المواقف يوماً بعد يوم في ظروف مختلفة ربما يبدأ بالشعور بأنه غير مسموح له أن يشعر بالاستمتاع، أو أنه غبي؛ لأنه لا يعرف حقاً ما هو الممتع.

وإذا رأيت طفلك يعبر عن استمتاعه بشيء يمكن أن يشكل خطراً عليه يمكنك تشجيع شعور الاستمتاع، ومع ذلك تتدخل لحمايته. ولنفرض مثلاً على ذلك أن ابنك البالغ من العمر ستة أشهر يحمل صندوقاً من الأزرار الصغيرة ويقوم بهزها باستمتاع. وأنت تخشى أن يفتح العلبة وبيتلع أحد الأزرار. ولكن إذا انتزعت الصندوق منه بشكل مفاجئ فإنك ستقل إليه رسالة مفادها أن صوت الخشخيشة غير مقبول. ولكنك إن قلت له بصوت هادئ وإيجابي: «يا له من صوت جميل» ثم قمت باستبدال الأزرار بأشياء أخرى أكثر أماناً ولها صوت خشخشة عندما تهتز (كحجارة شطرنج بلاستيكية كبيرة الحجم) فإنك تخبر الطفل بأنك تتفهم استمتاعه.

وإذا راودك الشك بأنك تقمع لحظات استمتاع طفلك فعليك مراجعة نفسك وتحليل دوافعك. لماذا تتصرف بشدة في تلك المواقف التي يستمتع فيها طفلك؟ هل أنت خائف من القطع على طفلك؟ ولماذا؟ وكيف بإمكانك أن تتعامل مع مخاوفك بطريقة تبقى فيها على حذر ولكن دون أن تصيب طفلك بالذعر؟ وكيف بإمكانك إدارة قلقك بخصوص حماية طفلك، وفي الوقت ذاته تقدم له رسالة إيجابية بأنك تشجع شعوره بالاستمتاع؟



عند التعامل مع موضوع الاستمتاع، بالإضافة إلى الإشارات الأخرى، من الحكمة أن تأخذ بعض الوقت في تحليل ذاتك ومراجعتها، إذ ربما تجد أن مخاوفك أو المصاعب التي تواجهها أنت في التعبير عن الاستمتاع يمكن أن تتدخل وتؤثر على علاقتك مع طفلك. تعهد بزيادة تجاربك من الاستمتاع وزيادة كمية الفرح في حياتك.

يمكنك في الواقع أن تجعل من طفلك دليلك على ذلك، حاول اكتشاف لحظات الاستمتاع لدى الطفل وشاركه فيها.

متع بسيطة: طرق سهلة لإثارة الشعور بالاستمتاع

- إن الأطفال الصغار يحبون التنقل من مكان لآخر، تذكر أنه دون تدخلك سيلتصقون بمكان واحد حيث لا يمكنهم في هذا العمر التحرك بمفردهم. احمل طفلك وأرجحه وارفعه فوق رأسك. خذه في نزهة سيراً على الأقدام في عربته، أو احمله بين ذراعيك وطف به في أرجاء البيت، ويمكنك عندها أن تلاحظ مدى فرحته، ساعده بحماسة على التعبير عن استمتاعه.

- قم بإثارة مشاعرهم الحسية كاللمس والسمع والرؤية، ولكن بلطف ودون مبالغة، فعلى سبيل المثال: يتفاعل بعض الأطفال بسرور بالغ للملمس الناعم للحيوانات المحشوة بالصوف أو ملمس غطاءهم المفضل على وجنتيهم. وبعض الأطفال يحب أن يربت على ظهر



القطة. كما أنهم يمكن أن يستمتعوا ببعض الأنواع من الموسيقى أو الغناء. وبعض الأطفال يحبون الألعاب البصرية الإلكترونية.

- دع طفلك يظهر لك ما الذي يحبه. ومن المرحلة المبكرة من عمر الطفل تكون لديه فكرة واضحة عما يجلب له الاستمتاع أو الانزعاج. ومع أنك ستعرف طفلك على كافة أنواع الأنشطة الجديدة وستزوده بالمعلومات الجديدة عن العالم المحيط به باستمرار، إلا أنه عليك أن تتأكد من أنك تمنحه المجال للتعبير عن رغباته وحماسه وعن آرائه عما يراه ممتعاً ومسلماً. كن متيقظاً دائماً لالتقاط الإشارات التي يعبر عنها طفلك.

يشكل الاستمتاع أيضاً

جزءاً هاماً من المرح

إن المرح (انظر الفصل ٦) هو نتيجة لاجتماع عناصر الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة.

إذا كان طفلك يستمتع بصوت ارتطام الكرة على الأرض وأنت تقلد صوت الكرة فإنك حينئذٍ ترح وتلعب مع طفلك وأنت تعلمه أن الاستمتاع باللحظات الفرحة أمر جيد، كما أنك تحفز الطفل للانتقال لمرحلة الاهتمام بهذا الحدث القائم. ثم تنتقل لتري طفلك الطرق المختلفة للعب بالكرة. لديك الفرصة لتشجيع طفلك على

الاستمتاع والاهتمام وعلى المحافظة على ذلك الشعور. مثال آخر: لنفترض أن طفلك البالغ من العمر عشرة أشهر يقضي وقتاً ممتعاً على الأرجوحة، وبينما أنت تدفعه بلطف إلى الأمام يمكنك أن تقول له عبارات محفزة مثل «ها نحن ننتقل للأعلى» أو أصوات حماسية مثل «هيا هُب» ومن المهم بالنسبة لك أن تضبط تعبيرك عن فرحة الطفل مع حركة الأرجوحة وهذا يجعل الطفل يعلم أنك تشاركه الشعور بالتسلية، كما يعزز ذلك المشاعر الإيجابية لدى طفلك. كما أن اجتماع الاستمتاع والاهتمام يساعد الطفل على تعلم ما الذي يحبه. وأن يعلم الطفل ما الذي يحبه أمر هام للغاية بالنسبة للطفل حيث يساعده على النمو ولديه الإحساس بالثقة والأمان.

تطور الاستمتاع وفقاً لعمر الطفل



الاستمتاع

إن احتياجات الأطفال المولودين حديثاً بسيطة، كما أن قدرتهم على التعبير عن الإشارات الموجودة لديهم منذ اليوم الأول، تكون في بداية تطورها. وفي هذه المرحلة يأتي الاستمتاع من الاهتمام الفوري للاحتياجات الأساسية: الفوطة



النظيفة والطعام عند الجوع والنوم واللمسة الحانية وكلمات التهدئة العذبة وندندنتها عندما يبكي الطفل والبيئة الهادئة الصحية.

وعندما يكبر الطفل قليلاً يترافق الاستمتاع مع مثير يكون أكثر تعقيداً من السابق، فالطفل الآن يمكنه الرؤية بوضوح أكثر، وهو أكثر ألفة لتعابير الوجه والأصوات. وهنا يأتي الاستمتاع بالأمر الأساسية كالطعام والدفء والحب تماماً كالسابق، ولكنه الآن يمكن أن يأتي أيضاً من القدرة على فهم الحركات البصرية المضحكة أو أصوات المداعبة أو الضجيج المضحك. كما تنضم الانفعالات الحسية إلى الاستمتاع. ومع نمو الطفل أكثر فإنه يبدأ بالاستمتاع بالركوب على كتيك والتأرجح في الأرجوحة والركوب على ركبتيك.

ومع مضي العام الأول تقريباً يصبح الأطفال متلهفين للكلام، ولكنهم لا يزالون غير قادرين على ذلك بعد. ولكن بوسعك ملاحظة تلهفهم على الكلام من خلال إشاراتهم. وإن تواصلك الكلامي المستمر مع أطفالك أمر مهم جداً لهم، أصغ لأصواتهم، التي هي الآن لغة مشوشة لكنها ستصبح متقنة حقاً، وتفاعل مع طفلك بشكل كامل، وتكلم عما هو ممتع أو مسلٍ أو سخي، واستكشف عواطف طفلك وأفكاره. فطفلك في الواقع يفهم أكثر بكثير مما تظن.



فوائد تنمية الشعور بالاهتمام

قد يكون الاستمتاع شعوراً عابراً سريع الانقضاء، ولكنه اللبنة الأساسية لبناء العديد من الصفات الشخصية الحيوية لإنشاء حياة سعيدة وناجحة. فعندما تستحث وتشجع الإشارة الدالة على الاستمتاع فإنك تسمح بالتعبير المنطقي عن المشاعر وتؤكد لطفلك صحة إدراكه للعالم. وهذا يجعل طفلك يشعر بأن الناس من حوله تتفهم عواطفه واحتياجاته، وهذا بدوره يساعد الطفل على تنمية إحساسه بأن العالم مكان جميل وآمن ويلبي احتياجاته. كما يساعد على جعل حياة الطفل أكثر حيوية وتفاؤلاً. أضف إلى ذلك أنه عندما يتعلم الطفل أكثر عما يجلب له السعادة فإنه ينمي إحساساً إيجابياً بذاته. وإن تشجيعك لتعبيره عن استمتاعه يوصل له رسالة مفادها أنك تقره على مشاعره. وعلاوة على ذلك فإنه من خلال مشاركتك الإيجابية له في مشاعره يتعلم أنك تستمتع بالأشياء ذاتها التي يستمتع هو بها؛ لذلك فأنت تؤكد صحة تجربته وتساعده على أن يصبح أكثر إدراكاً لما يعتقد ويشعر به.

يساعد الاستمتاع على تحفيز النمو العقلي:

يتم تحفيز عملية التعلم عندما تكون مواجهة العالم والتجارب المختلفة التي يتعرض لها الطفل أمراً ممتعاً وليس مثبطاً أو مخيفاً. فالأطفال الذين يتم تشجيعهم على التفاعل بصورة إيجابية مع ما يتعرض



طريقهم والذين يستمتعون بالعالم من حولهم تكون لديهم فرصة أكبر لتابعة اهتماماتهم والشعور بالثقة لتنمية مهاراتهم وقدراتهم.

يساعد التعبير عن الاستمتاع على إنشاء تفاعل اجتماعي سليم لدى الطفل:

إن تفاعلك مع طفلك في شعوره بالاستمتاع يعزز قدرته على تأسيس علاقات ممتعة مع الآخرين، فمن السهل على الأطفال الذين يعرفون كيف يستمتعون بوقتهم ويعرفون كيف يعبرون عن نظرة إيجابية نحو العالم إيجاد مكان لهم في النسيج الاجتماعي من حولهم سواء في المنزل أو في الحضانة أو أماكن اللعب. كما أن الناس الآخرين سيستجيبون بشكل إيجابي لمرح طفلك وحماسه.

إن الإحساس القوي بالاستمتاع يزيد قدرة الطفل على التكيف:

يمثل الاستمتاع والاهتمام عنصراً هاماً في إنشاء التفاوض وتقدير الذات والثقة بالنفس لدى الطفل. وعندما تقوم بزيادة الإشارات الإيجابية لدى الطفل لأقصى درجة ممكنة، بلا شك فإن الاستمتاع من تلك الإشارات الإيجابية، ويساعد طفلك على أن ينمو بشكل يكون فيه واثقاً من نفسه ولديه إحساس قوي بالأمان. وعندما يواجه الطفل مصاعب بعد ذلك، كأن يتعرض للمضايقة في أماكن اللعب من قبل الأطفال الآخرين، يكون لديه الاحتياطي اللازم من الثقة والأمان لمواجهة تلك المصاعب وتجاوزها.

إن معرفة طفلك للأمور التي يستمتع بها تساعد على القيام باختيارات مهنية ناجحة:

مع نمو طفلك يصبح تعلم كيفية تحديد الأمور التي يستمتع بها والتعبير عن ذلك خطوة هامة للتحويل لشخص ناضج قادر على متابعة اهتماماته التي تحفز إمكانياته وتمنحه الرضى والشعور بالإنجاز. ولا نبالغ إذا قلنا إن نمو بذور الحياة المهنية الناجحة وازدهارها يعود بشكل جزئي إلى الطريقة التي تستجيب فيها لإشارات الطفل المبكرة الدالة على الاستمتاع.

مرة أخرى:

لا تقلق حول إفساد طفلك بالدلال

كثيراً ما أسمع الآباء والأمهات يقولون بأنهم يخضعون أبناءهم لتجارب قاسية؛ لأنهم خائفون من إفساد أطفالهم بالدلال أكثر من أي شيء آخر، فهم لا يريدون أن يكون لديهم طفل مزعج يرى العالم كما لو أنه محارته الخاصة أو يتوقع أن العالم أن يكون حسب مشيئته. إن الرسالة التي يريدون إيصالها: «كن صلباً! لا تتحب، لا تبتك، هل تعتقد أنه من المفترض أن تكون سعيداً في كل الأوقات؟ كن واقعياً!» و أود من كافة الآباء والأمهات أن يتوقفوا للحظة ويفكروا: «إننا نتكلم عن الأطفال هنا!» ومهما كان حجم التشجيع أو الدعم أو



العناية أو الوقت أو الصبر أو الحب أو السعادة المقدمة للأطفال فلا يمكننا أن نقول بأننا نبالغ أو نقدم لهم أكثر من اللازم. الحياة ستهوي بمصاعبها على رؤوس أطفالك بعد سنوات قليلة كما تفعل مع كل إنسان في هذه الحياة. ولذلك لا يتعين عليك أن تسبقها في توجيه الضربات له. وإن أفضل طريقة لإعداد طفلك لتكون لديه القوة والتحمل والصبر والثقة بالنفس اللازمة للتأقلم مع مصاعب النمو والحياة هي أن تضع من أول يوم من ولادته الأساس المناسب الذي يعطيه القدرة على التعرف على عواطفه والتعبير عنها.





المفاجأة

عند التعبير عن إشارة المفاجأة يتحرك جفنا الطفل للأعلى وتتسع العينان ويهتز الجفنان أيضاً ويكون الفم مفتوحاً أو على شكل الرقم (٥)، وربما يحرك الطفل رأسه أو يبذل جهداً للالتفات بجسده إذا كان مصدر الدهشة والمفاجأة أتى من جانب الطفل أو من خلفه.

تصاب لجين بالذعر بسهولة بالغة. إنها حساسة تجاه أشياء مثل صوت الزمور أو صفع الباب. ويمكنني القول بأن هذه الأشياء تصيبها حقاً بالذعر، وأمل أن تتوقف عن ذلك عندما تكبر قليلاً حين تبدأ بملاحظة العلاقة بين السبب والتأثير. ولكن في هذه الأثناء قررت أن أحاول جاهدة إبعادها عن الأشياء التي تسبب لها الفزع. وعندما يكون الأمر خارجاً عن سيطرتي فإنني أحاول القيام بتحويل الحدث برمته إلى مغامرة تعليمية لابنتي. ففي إحدى المرات كان هنالك موسيقى صاخبة تعزف في إحدى المراكز التجارية. لقد كانت منزعجة بالفعل من ذلك الصوت. ولما

بدأت الموسيقى الصاخبة بالعزف قفزت ابنتي وانكمش وجهها وبدت مذعورة للغاية. عندئذٍ قمت بإدخالها إلى أحد المحلات للابتعاد عن صوت الموسيقى. وعندما توقف العازف للاستراحة دفعت عربتها نحو ذلك العازف وأوضحت له أنها خافت حقاً من صوت الموسيقى، وطلبت منه أن يسمح لها بلمس المزمار، وراح بعد ذلك يريها كيف يقوم بالنفخ بالمزمار لإصدار الصوت، عندئذٍ شعرت بمزيد من الثقة والفضول، لم أقل أنها غيرت موقفها تماماً ولكن على الأقل كان بإمكانني التحرك بعربتها من محل لآخر دون أن تصرخ بذعر عندما عاود العزف مجدداً.

بسمه، أم لثلاثة أطفال أصغرهم لجين
وتبلغ من العمر أربعة عشر شهراً



المفاجأة

إن العالم ممتلئ بالمفاجآت ويعج بالأصوات والأشكال والأحداث غير المتوقعة. وتذهل المفاجآت الأطفال أكثر من البالغين. فكّر كيف يقفز قلبك ذعراً عندما تسمع صوتاً صاخباً غير متوقع، وتخيل كم سيكون الأمر مرعباً



وغامضاً بالنسبة للطفل الذي يفتقر لكمّ من التجارب يُمكنه من خلالها تحليل صوت أو حدث مفرع. إن الوظيفة المباشرة للشعور بالمفاجأة هي أنها تتيح لنا تغيير تركيزنا من الأمور التي كنا نفكر بها إلى شيء جديد يمكن أن يمثل تهديداً أو يتطلب اهتماماً فورياً.

لقد وجدت الأبحاث أننا عندما نفاجأ يطرأ على دماغنا زيادة حادة في النشاط الدماغي، وهذا أمر مفيد حيث يحذرنا من أذى محتمل من الخارج. إلا أنه حالما يتم الشعور بالمفاجأة يكون لدى الطفل (أو البالغ أيضاً في هذه الحالة) فرصة متساوية للانتقال إما إلى الاهتمام أو إلى الخوف. وهذا التوجه يعتمد على ثلاثة عوامل: العامل الأول هو نوعية المفاجأة ذاتها. فإذا كانت المفاجأة ناتجة عن تشغيل مكنسة كهرباء مثلاً تكون استجابة الطفل أقل حدة مما هو عليه الحال عند سقوط حقيبة ممتلئة بالكتب محدثة صوتاً هائلاً. والعامل الثاني هو ردة فعل من حوله، هل أبي وأمي هادئان في وجه تلك المفاجأة؟ والعامل الثالث هو درجة حساسية الطفل ومستوى ردة فعله، فبعض الأطفال - مثل لجين في القصة السابقة - أشد حساسية في ردة الفعل بالذعر من الأطفال الآخرين.

كيف ندير إشارة المفاجأة؟

ليس الهدف هنا هو تصعيد الاستجابة كما هو الأمر في إشارتي الاهتمام والمفاجأة. وإنما عليك أن تسيطر على إشارة المفاجأة



وتُحسِن إدارتها وتعيد تشكيلها بحيث تحقق أكبر فائدة ممكنة للطفل. ولكن عليك أيضاً أن تكون على مستوى عالٍ من الجاهزية للتصرف بسرعة؛ لأن المفاجأة تحصل فجأة. وإن المفتاحين الأساسيين لتحويل المفاجأة إلى إشارة إيجابية (الاهتمام أو الاستمتاع) هما المصادقة على الإشارة وحسن التصرف.

- المصادقة تعني أن تؤكد للطفل أن هناك حقاً ما يدعو للتفاجؤ وأن تطمئنه بأنك موجود إلى جانبه وستعالج الأمر بتصرف مناسب منك لتهدأ من روعه.

وهذه الاستجابة بنّاءة أكثر بكثير من استعمال أسلوب التخجيل، كأن تتعامل مع المفاجأة بقولك: «ماذا جرى لك؟ هل أنت جبان؟» فالشعور بالخجل قد يؤدي إلى جميع أنواع الشك بالنفس ويثير استجابة الغضب.

- أما حسن التصرف فيأتي من طريقتين: فقد تحتاج أحياناً إلى أن تحمي طفلك من السبب الذي أثار المفاجأة. فإذا باغت الطفل زمور سيارة واقفة إلى جانب الرصيف بينما كنت تدفع بعربته قريباً منها فإن الطفل ستبدو عليه المفاجأة التي سرعان ما تتحول إلى ذهول، وقد يكون قريباً جداً من الخوف. فإذا انحنيت وغطيت أذنيه بلطف قائلاً: «يا إلهي! كم هذا الصوت مرتفع؟ لقد أزعجنا! دعنا نبتعد عن هذه السيارة».

قبل أن يتكلموا؟



و تحركت بعيداً عن السيارة، فإن هناك فرصة جيدة أن يرى
طفلك بأنك تفهمه

و أنك ستهدي من روعه. وهناك بعض الآباء والأمهات الذين مع
حسن نياتهم، سيربتون على رؤوس أطفالهم ويقولون: «حسناً لم يكن
الصوت بهذا السوء».

و ما الذي يحصل حينئذٍ؟ لن يكون الطفل متأكداً من أنك فهمت
إشارته وسيشعر بفقدان الحماية وسوء الفهم.



تفاجؤ واهتمام شديدين: تسلق هذا الطفل الصغير
إلى حوض المغسلة وفتح صنوبر الماء فوراً وقد بدت عليه
شدة المفاجأة والاهتمام.



اهتمام



المفاجأة

فوجئ هذا الصبي الصغير بصوت يناديه باسمه من الخلف فجأة، ويبدو عليه في الصورة كيف انتقل من المفاجأة المبدئية إلى لحظات الاهتمام بعد ذلك، (لاحظ كيف ارتفعت حواجه في المفاجأة وانخفضت في الاهتمام).

كما يمكنك أيضاً أن تتصرف باستجابة مناسبة تجاه تفاعؤ طفلك، وذلك بمساعدته على الانتقال من المفاجأة إلى الاهتمام. فلنقل إنك في مركز تجاري وقفز المهرج من زاوية ما. من المفترض أن يكون هذا ممتعاً ومسلياً في نظر الطفل. إلا أنه من السهل أيضاً أن يثير عنده تفاعؤاً هو أقرب إلى الخوف. وليس غريباً على الأطفال أن يخافوا من المهرجين، وأظن أن ذلك بسبب تشوه ملامح الوجه.



فإذا شعرت أن طفلك قد فزع من الموقف ارجع بلطف قليلاً وتحدث معه عن المهرج وقل له: «يبدو شكله غريباً صحيح؟ هذا مهرج. إنه إنسان مثلنا ولكنه في زي مختلف. ما رأيك أن نشاهده قليلاً؟» وبإمكانك حينئذٍ أن تحمل طفلك بين ذراعيك بينما تشاهدان المهرج وتتكلمان عنه. إن مساندة الطفل والتعامل معه بهذه الطريقة تساعده على الانتقال من الإحساس بالمفاجأة إلى تجربة إيجابية. سيتعلم أن مثل هذه الأحداث قد تستحق التجربة، ومع أنها تبدو في البداية مثيرة للأعصاب إلا أنها قد تكون فاتنة تماماً بعد ذلك.

فوائد التعامل مع المفاجأة بحكمة

عندما تسارع في الاستجابة لتفاجؤ طفلك بالشكل المناسب فإنك تمهد الطريق أمام الصدق العاطفي. أي أنك عندما تدرك عواطف الطفل وإمكانية تعرضه للمعاناة وتستجيب لذلك على نحو مفيد فإنك تشجع الطفل على الاستمرار في مشاركة مشاعره معك بما فيها المشاعر التي هي دون الإيجابية. كما أنك تخبره أيضاً بأنه يستحق منك الحماية وأنت تقدر ردة فعله، وهذا طريق مباشر نحو تقدير الذات. وأخيراً فإنك عندما تساعد الطفل ليكتشف على أن ما يبدو في البداية مفاجئاً قد يكون ممتعاً فإنك تشجعه على الانفتاح على الأشياء الجديدة. وهذا يبشر باهتمام سليم بالتعلم.



إشارات طلب المساعدة

تعمل الأم كوعاء تستقبل فيه انفعالات الطفل وأحاسيسه الأولى وتشاركه إياها، ومن ثم تترجم هذه الانفعالات والعواطف والأحاسيس من خلال عمليات الإدراك لدى الأم، وتعود بعد ذلك إلى الطفل. (أي أن الأم تعمل كجهاز تفكير للطفل).

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

تعمل إشارات الاستجداد عند الطفل كجهاز دفاع ضد الأذى وكمعين للبقاء والحفاظ على الحياة؛ فالأطفال ليست لديهم أية وسائل أخرى لحماية أنفسهم؛ لذا فهم يستعملون هذه الإشارات: المعاناة والغضب والخوف والخجل والأشمئزاز من الطعم والرائحة، وذلك لكي ينبهوا من يعتني بهم إلى حاجاتهم وانزعاجهم.

ويعتمد نجاح الوالدين على مدى احترامهما للرسائل القوية التي تنقلها هذه الإشارات واستجابتهما بالسرعة والحكمة لنداء الاستجداد الذي يطلقه الأطفال عالياً.



المعاناة



الغضب



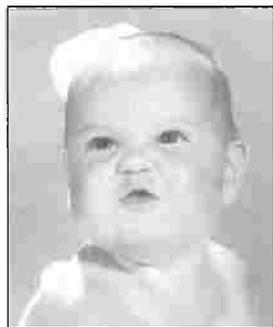
الخوف



الخجل



الاشمئزاز من الطعام



الاشمئزاز من الرائحة

ومفتاح النجاح هو السماح للطفل بالتعبير عن الانفعالات والعواطف السلبية، ومن ثم التعامل مع المثير الذي أثار هذه المشاعر حتى تزول معاناة الطفل. فإشارات طلب المساعدة، كالمعاناة والغضب مثلاً، ليست سوى رسائل تواصلية، وليست هجمات يقوم بها الطفل. فإذا حاول الأب والأم قمع هذه الإشارات فسيواجه الطفل محنة في التعبير عن نفسه، أو في معرفة ما يشعر به حقاً. وإذا لم يهتم بإشارات الطفل في طلب المساعدة فقد يبدأ الطفل يشعر أن العالم مكان محفوف بالمخاطر، ولا يبالي باحتياجاته، ولا يستجيب لرأيه أو مشاعره. إن التعامل الحكيم مع إشارات الاستتجاد هو أمر حاسم بالنسبة للطفل حتى ينمو عنده الإحساس بالتفاؤل والأمل والبشر، وحتى يمنع نمو الاكتئاب والغضب واليأس.





المعاناة

«إن الشعور بالمعاناة يجعل العالم وادياً من دموع»

سيلفان تومكينز

إدراك تصور الانفعال (المجلد الثالث)

يعبر الطفل عن معاناته بالبكاء، وتقوس الحواجب، وتدلي الفم للأسفل، والدموع، والنشيج المتقطع، وسرعة الاهتياج أو الانسحاب. وعند الأطفال الأكبر قليلاً، قد تقحم المعاناة الطفل في نوبة اهتياج جنونية، ويظهر هذا في وجه معصور مشدود، وذراعين تدوران كالطاحونة. أما الأطفال الأكبر سناً فقد ينتحبون أو يورطون أنفسهم في أي شيء أو يحدثون خراباً من حولهم. ومع أن طريقة التعبير عن المعاناة قد تتغير مع نمو الطفل إلا أن معنى الإشارة يبقى واحداً، وكذلك أيضاً تبقى الطريقة المناسبة للاستجابة. وتبدأ هذه الإشارة من الشعور بالمعاناة وتستمر حتى تصل حد الكرب والمحنة.



«حفيدتنا، صفاء، طفلة مرحلة في العادة، وتبتهج بركوب عربة الأطفال والتنزه بها. كما أنها اجتماعية وودودة مع كل من تقابله. وذات يوم خرجت أنا وزوجي وأحد الأصدقاء إلى الحديقة بعد الظهر واصطحبناها معنا. بدا واضحاً منذ البداية أن هذه الطفلة الصغيرة بأشهرها التسعة كانت تحاول جهدها أن تكون اجتماعية، فقد استجابت لاهتمامنا لبعض الوقت. إلا أنها بعد ذلك بدأت تهتاج، مما أثار قلقنا، وبدأنا نفكر بالسبب. جربنا أن نخرجها من عربتها ونحملها ونغني لها، وأن نعطيها زجاجة الحليب والبسكويت، وأن نتمشى ببطء أو بسرعة. إلا أن كل ذلك لم ينفع. وبدت وكأن أنفها قد انكمش نحو الأعلى وعلا الحزن وجهها وصارت تتلوى يميناً وشمالاً. ولم تستطع في النهاية جهود ثلاثة بالغين مرهفي المشاعر وعلى قدر من الذكاء أن تحل المشكلة. وبعد ساعتين تقريباً وبينما كنا جالسين على مقعد الحديقة، انحنيت عليها وخلعت لها جواربها، وقلت في نفسي: «كم هي ضيقة هذه الجوارب؟ لقد تركت أثراً أحمر على ساقيها». وإذ بها تضحك بكل معنى الكلمة، وقد زال كربها. فكيف يمكن القول بعد ذلك أنه من السهل معرفة ما يزعج الصغير. لقد جربنا كل ما يخطر ببالنا، وقد كانت مجرد صدفة أن اكتشفت ما يزعجها. فمعرفة ما يزعج الطفل ليس سهلاً دائماً.



إن إشارة المعاناة مفيدة لأنها تعبر عن حاجة فورية ملحة. إنها بمثابة نداء استغاثة. وعند الأطفال الصغار فإن هذه الإشارة غالباً ما يثيرها الشعور بالجوع والتعب والمرض وعدم الشعور بالراحة أو الألم. إنها تعني أن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام. وعند الأطفال الأكبر قليلاً قد تعني أيضاً أنهم يشعرون بالملل أو الوحدة أو الحزن. بالإضافة إلى ذلك، قد تشير المعاناة إلى أن هناك اضطرابات عاطفية قوية أخرى يعاني منها الطفل؛ فمثلاً عندما يشعر الطفل بخوف أو خجل أو اشمئزاز شديد، فقد يعبر عن ذلك بإشارة المعاناة. وإذا اشتدت المعاناة فقد تؤدي إلى كرب شديد. والأهم من ذلك أنه في حال تصعيد الشعور أكثر فقد تتحول المعاناة إلى غضب. (راجع الفصل ١٥).

وعندما تشتد المعاناة يشعر الأب والأم أنهما في مشكلة، ويقلقهما ما يريانه من ردة فعل طفلهما المفرطة، وقد يشكل عليهما معرفة ما حدث حتى يستطيعان حل المشكلة من أساسها. وتذكر دائماً أن إشارات الاستجداء كإشارة المعاناة مثلاً هي رسائل تواصلية وليست هجوماً أو دليلاً على الإفراط في دلال الطفل.



المعاناة

- المثيرات المحتملة للمعاناة:

- الجوع
- الضجيج المستمر
- الطعم أو الرائحة السيئة
- فقدان شيء مرغوب
- الغازات
- الألم
- الابتعاد عن شخص ما
- أشعة الشمس القوية أو الضوء الساطع جدا
- التعب
- الفوطة الوسخة.

كيف نتعامل مع المعاناة

أولاً: دع الطفل يعبر عن معاناته

عندما تسمح للطفل أن يعبر عن معاناته فإنك تريحه أنه لا بأس بأن يعيش كامل الانفعالات والعواطف، وكأنك تقول له إن ما يشعر ما به صحيح ومقبول. ومثل هذه الرسائل ضرورية للطفل لنمو



شعوره بنفسه وثقته بها . ولسنا ننكر أن هناك أوقاتاً وخاصة بين الناس يسبب فيها التعبير عن المعاناة بعض الصعوبات. ولكن يمكنك التعامل مع هذه اللحظات بإدراك إشارة المعاناة، والمصادقة على صحتها، وترجمتها إلى كلمات، ومعالجة سبب المعاناة، وإذا اقتضى الأمر، تأخذ الطفل إلى مكان آخر.

وإذ إنه من الصعب عليك أن تسمع طفلك يعبر عن معاناته فتقول شيئاً مثل: «هذا ليس مؤلماً» أو «الأولاد الكبار لا يكون» أو «توقف عن هذا الإزعاج» فإنك بذلك تلجأ دون أن تشعر إلى تسهيل الأمر على نفسك حتى تشعر بالارتياح إزاء التعبير عن المعاناة. وحينئذ تذكر أن معالجة الانفعالات السلبية أمر له أهمية خاصة في تنمية ضبط بالتوتر.

حتى أصغر الأطفال يشعرون بما يشعرون به لسبب، لا تحاول أن تخمد الشعور بالمعاناة بأن تنكر صحته، فعلى سبيل المثال: يقترح الخبراء في مجال تربية الطفل أن علينا تجنب عبارات مثل: «ليس هناك ما يزعجك حقاً» أو «لست بحاجة إلى أن تلعب بذلك الصحن»، لأن الطفل سينزعج لأنه حقاً يستمتع باللعب بالصحن. فعندما تقول له: إن شعوره هذا ليس حقيقياً فأنت بذلك تجعل من الصعب عليه أن يعيش الإحساس السليم بنفسه أو بمكانه في هذا العالم. وإنما يكمن دورك في التصديق على مشاعر الطفل: «ما

الذي يزعجك؟ هل يمكنني أن أعرف ذلك حتى أساعدك؟» أو «أليس ذلك الصحن جميلاً؟ تعال نضعه فوق حتى ننظر إليه كلنا، أو لنضعه على السجادة حتى نلعب به دون أن نكسره».

إن ما نسميه غالباً الانتحاب أو الشكوى هو عادة الشعور بالمعاناة.

إننا كآباء وأمهات كثيراً ما نستعمل مصطلحات انتقادية (الانتحاب والشكوى) لندفع عن أنفسنا الشعور بعدم الارتياح عندما يكون أولادنا في معاناة. وصحيح أن درجة انزعاج الطفل قد تكون أحياناً أكثر مما يستحق الأمر، فمثلاً وقعت ابنتك، إلا أن السقوط كان خفيفاً. مع ذلك، فمن وجهة نظرها يمثل ذلك السقوط إلى حد كبير شعوراً بالمفاجأة والذل



المعاناه

والارتباك وقابلية التأذي. وإذا أنكرت هذا الواقع، وركزت فقط على ما ترجوه من سلامة طفلتك، فقد تسبب بعض التداخلات التي قد ينشأ عنها (بغير قصد) الشعور بالخجل أو ازدياد الحزن والمعاناة لدى طفلتك.



قامت فرجينيا ديموس بصياغة المشكلة على شكل سلسلة من

تتابع التعبيرات الانفعالية

والاستجابة لها. ولتوضيح

ذلك نفترض مثلاً أن الطفل

ومن يعتني به يلعبان معاً

بسعادة. وحين تنقطع اللعبة

لضياع الدمية مثلاً، أو أنه

حان وقت العودة للبيت،

ينفجر الطفل بالبكاء، وعند

هذه النقطة قد يستجيب

مرافق الطفل بقوله مثلاً:

«حسناً حسناً، يمكننا أن

نلعب بتلك الدمية بدلاً عنها،

أو سنعود قريباً لنلعب مرة

أخرى».

ومثل هذه الاستجابة

ستخفف على الأغلب من

معاناة الطفل وستعالج

الأزمة مع كسب الشعور

الإيجابي. وهذا النوع هو

فتش عن دوافعك عندما

تستجيب لمعاناة طفلك

كثيراً ما يحاول الأب والأم التقليل من شأن ألم الطفل ليشعرا بالارتياح. وعندما تصر على الطفل بأن «هذا يؤلني حقاً» أو «لا يوجد سبب لكل هذا الانزعاج» فقد تكون تحاول فعلاً أن تقنع نفسك أن ابنك لا يعاني من ألم. ففي بعض الأحيان تشعر بانزعاج شديد لرؤية طفلك يعاني، وقد يولك الأمر كثيراً.

ولكن ما الذي يتعلمه طفلك من إصرارك على أن معاناته ليست حقيقة. كأنك تقول له: «عليك أن تشعر بما أريدك أنا أن تشعر، وإنس ما تشعر به أنت حقاً». وكأنك أيضاً تقول: «لا أستطيع أن أشاركك معاناتك وألمك، هذا كثير علي، لذا سأتظاهر ألا شيء هناك». ويشكل هذا الموقف بالنسبة للطفل بداية الصعوبة في ضبط المزاج والاضطراب الانفعالي، ويفتح طريقاً سريعاً لضعف تقدير الذات.



تتابع إيجابي سلبي إيجابي. وعلى العكس من ذلك، قد تكون استجابة من يعتني بالطفل استجابة انتقاد وعقاب لمشاعر الطفل السلبية: «توقف عن البكاء» أو «اسكت! صوتك مزعج» وفي هذه الحالة لن يتوقف الأمر بالنسبة للطفل عند الاستياء الأساسي بل سيضاف إليه استياء آخر وهذا يشكل تتابعاً إيجابياً سلبياً سلبياً.

وتقول ديموس: إن هذا التتابع خطير؛ لأن الانفعالات السلبية ستدخل في دائرة مغلقة، من غير معالجة للأزمة. والنتيجة هي غيظ ويأس مزمنين.

ولست أنسى أبداً مرة منذ عدة سنوات يوم كنت أنا وابني في بقالة، وكان هناك طفل صغير يمشي مع أمه. وتعرثر الطفل وانفجر بالبكاء بصوت عالٍ. شعرت الأم بحرج شديد أربكها فلم تستطع معالجة انزعاج الطفل، وبدلاً من ذلك بدأت توبخ الطفل بأن السقوط كان مجرد تعثر بسيط وأنه لم يؤذ، وأن الأولاد الكبار لا يكون. نظر الولد إلى الأم بتعبير حائر ومد يديه على أمل الحصول على بعض المواساة وصار يبكي بصوت عالٍ. وازداد استياء الأم بارتفاع بكاء الطفل، فما كان منها إلا أن حملته وتركت عربة البقالة وغادرت المكان. التفت إلى ابني وسألته: «أين الخطأ فيما حصل؟» فأجابني ببساطة ووضوح ابن خمس سنوات، قائلاً: «إنها لم تفهمه بشكل صحيح؟ بالتأكيد هي التي سببت لنفسها كل تلك المشاكل».



ثانياً: حاول أن تعترف بمشاعر الطفل

ولنضرب على ذلك مثلاً: إذا وقع طفلك وبدأ يبكي فالأحسن بك حينها أن تستجيب قائلاً: «يا حبيبي! وقعت؟ هذا مؤلم حقاً. حسناً سيذهب الألم بعد قليل». إن اعترافك للطفل بما حدث وبشعوره إزاء ذلك يسمح له بالبكاء. وهذا هو شعوره حقاً. وهذا يؤكد للطفل أن رد فعله الانفعالي تجاه وقوعه صحيحة. وتعاطفك معه سيخفف عنه معاناته. (كما أن تعليم الأطفال التعاطف هو مهمة ضرورية وعظيمة، فهم يتعلمون أكثر بالقدوة.) حاول أن تصف الموقف الذي حصل والمشاعر فيه وصفاً شفهياً. فالاعتراف بالمشاعر يساعد أيضاً في تعليم الطفل ضبط المزاج. إذ إنه بعد أن تصادق على مشاعر الطفل، يسهل عليه أن يتجاوز المعاناة ويستعيد هدوءه. ومع مرور الوقت سيتعلم كيف يتخلص من مثل هذا التفاعل الذي اقتحم عالمه الداخلي ويتجه نحو تهدئة النفس وضبط المزاج.

ثالثاً: حاول أن تزيل سبب المعاناة

إن الأسباب المحتملة للمعاناة لا تنتهي؛ فالجوع والتعب والأصوات المرتفعة وعدم الراحة أو الألم هي بعض تلك الأسباب. وعندما يكبر الطفل ويبدأ يحبو أو يمشي ينشأ عنده سببان من أكثر الأسباب شيوعاً وهما: الملل والفراق. وينبع الملل من عدم وجود حافز ممتع ومثير للاهتمام. وهذا يجعل الطفل حزيناً ضجراً



متمللاً وكأنه مقيد . ويستطيع بعض الأطفال والأولاد شغل أنفسهم حتى وإثارة اهتمامها . إلا أن الغالبية لا يعرفون إثارة أنفسهم حتى يكبروا .

أظهرت الأبحاث التي قام بها رينيه سبيتس في عام ١٩٥٠ أن الأطفال يموتون حقاً إذا لم يجدوا ما يكفيهم من المثيرات، حتى لو حصلوا على حاجاتهم من طعام ومأوى ونظافة . وقد أكد من خلال عمله الدؤوب مع الناس على مدى خمسة عقود ماضية أنه إذا لم يتوفر للطفل في مراحل محددة من حياته مثيراً مناسباً كافياً، فإن الدماغ لن ينمو نمواً كاملاً . وقد تضعف عنده بعض القدرات مثل المهارات اللغوية والذكاء والإدراك والتفكير وغيرها . ومع ذلك فهذا لا يعني أن الطفل لا يتأذى بفقدان المثير إلا إذا تعرض للمل شديد .

فحتى في الحالات العادية قد يسبب المل عند الطفل حالة من الانطواء وعدم الاهتمام، أو قد يؤدي إلى حالة هياج مزمنة . وعند الأطفال الصغار قد يثير فيهم الضجر والقلق والرغبة في العبث بأي شيء كمحاولة يائسة في قبح أي مثير للاهتمام . وفيما بعد، عندما يصبح الأطفال يافعين، قد يصل المل بالفتى أو الفتاة إلى تدمير النفس أو الجنوح أو السلوك الإجرامي .

لقد أمضيت وقتاً لا بأس به أقرأ وأكتب في مطاعم الوجبات السريعة المحلية . وهذا أعطاني فرصة كبيرة للأحظ ما يحصل



عندما يشعر الأولاد بالملل، فأحياناً يسلون أنفسهم بالنفخ في مصاصة الحليب حتى تخرج منها الفقاعات، أو يوقعون الشوكة على الأرض، أو يرمون كأس الزجاج على الأرض ليسمعوا صوت تحطمه. وأحياناً أخرى يبدؤون بالهياج والتلوي أو البكاء وضرب كل من يحاول ضبطهم.

وأذكر يوماً كانت هناك طفلة صغيرة لطيفة برفقة أربعة من الكبار وبعد أن تجاهل الكبار تماماً نداءها المتكرر لجذب انتباههم، قامت بتفتيت فطيرتها وسكب الشراب على نفسها وسفح فنجان القهوة. كل ذلك في غضون دقائق. مما أثار روعهم، وأخذهم الدهول، فقال أحدهم: «لم فعلت كل هذا؟» وأنا متأكد أنها لو كانت تستطيع الكلام ل قالت: «بسبب فظاظتكم، فعندما رفعت صوتي لأجلب انتباهكم تجاهلتموني تماماً. ماذا كان يتوقع مني أن أفعل؟» ولكن بما أنها لا تستطيع الكلام فقد كان جزاؤها بعض صفعات مسموعة على يديها، وأخذها إلى الحمام لغسل ما اتسخ. ولك أن تتخيل التوبيخ الذي ستتلقاه هناك.

وقد لاحظت مراراً وتكراراً أنه عندما تصل المعاناة من الملل إلى مثل هذا الحد، يظن العديد من الآباء والأمهات أن احتجاج الطفل هو سلوك سيئ، فيقوم معظمهم بمعاينة المعاناة بدلاً من أن يقدموا للطفل ما يثير اهتمامه. وعندئذ يتصعد الحزن والخلاف، فيؤدي أحياناً إلى الصراخ والضرب من قبل كلا الطرفين، الطفل



ووالديه، وهذا له نتائج سلبية على نمو الطفل العاطفي وعلى العلاقة بينه وبين والديه.

وحتى من يتمتعون بمزاج معتدل من الآباء والأمهات الذين لا يفهمون هذه الإشارات قد يسيئون فهم احتياجات الطفل. فينكرون الأمر بقولهم: «هذا الطفل لا يقبل إلا أن يكون مركز اهتمام الجميع». أو يحطون من قدر الطفل بقولهم «أنت سيئ جداً. متى ستتعلم حسن السلوك؟» مثل هذه الاستجابات أيضاً تنكر حق الطفل في التعبير عن مشاعره وقد تقوِّض عنده تقديره لذاته.

وإذا كان طفلك يظهر سلوكاً متمرداً أمام الناس وفي الأماكن العامة، فهذا في الغالب لا يعني أنه طفل مزعج سيئ. ولكنه ببساطة يريد شيئاً يشغل به فضوله. وهذا يعني أن عليك أن تحوّل انتباهك بعيداً عن الحديث مع الكبار أو عن وجبة الطعام لتلتفت إليه. ولو أنك في مثل هذه الحالة قدمت له ما يشغل اهتمامه لكنت في غنى عما يحصل؛ ولذلك إذا وجدت نفسك مضطراً للانتظار مع طفلك لوقت طويل عند الطبيب، جرب أن تعطيه دمية ليلعب بها، أو أن تقرأ معه كتاباً، أو أن تتمشى معه في رحاب صالة الانتظار لتشاهد ما هو معلق على الجدران. وكذلك الأمر إذا كنت في مطعم، خذ معك بعض ألعابه المفضلة، وضعها في عربته أو أشركه في الحديث، واحمله إذا اقتضى الأمر. وإذا ذهبت للتسوق، حاول أن تشرك الطفل في بعض أعمال التسوق.



إن معالجة ملل الطفل تساعد في تزويده بالمشير المناسب، فينمو عنده الذكاء واللغة والتفكير والإدراك نمواً طبيعياً. وفي الحقيقة يمكنك تحويل هذه الأوقات من فترات انزعاج إلى فرص جيدة للتعلم: «دعنا نرى علبة المعكرونة هذه، سعرها ١,٩٠، فإذا أخذنا صندوقين كم يكون المبلغ؟» «انظر إلى تلك اللوحة مكتوب عليها: الوزن هنا. الوزن، يا لها من كلمة وإنما تعني أن تعرف كم هو ثقل الشيء، حتى أنت...».

ألم الفراق هو مشير شائع آخر للمعاناة. إلا أنه قدر محتوم في حياة الإنسان عموماً وفي حياة الطفل خصوصاً. ومن الصعب أن تمنع حدوثه. فعاجلاً أم آجلاً لا بد أن يغادر الأب والأم الغرفة ويذهبان للعمل، أو لقضاء حاجة ما، أو للاستحمام. وقد يتوجب على الطفل أن يتعامل مع فراق أشد، كسفر الوالدين أو الطلاق. وسواء أكان الفراق جزءاً من النشاطات اليومية أم الظروف غير العادية فإن الطفل سرعان ما سيرى الأمر على أن والديه قد تخلوا عنه وهجره. فيشعر حينئذ أنه فاقد للحماية ومعرض للخطر. ويكمن دورك في مثل هذه الحالة في التركيز على الاعتراف بمشاعر الطفل. ولنأخذ مثلاً على ذلك: إذا اضطرت زوجتك للخروج من البيت لقضاء حاجة ما وانزعج الطفل بسبب ذلك، فإنه من المفيد أن تقول شيئاً مثل: «لا بد أنك مشتاق لماما. كم أنا أحبك يا صغيري. لا تقلق ماما ستعود بسرعة. والآن خذ هذا الدبدوب.



ضمه إلى صدرك. ستشعر بتحسن، ما رأيك أن تلبس رداء ماما الصوفي القديم؟ انظر إلى هذه الصورة! هذا أنت وهذه ماما». وكن على ثقة بأن الطفل سيفهم نبرة الكلام والمعنى العام حتى لو لم يكن يستطيع الكلام بعد.

وعلينا أن نتوقع أيضاً في مثل هذه اللحظات من معاناة الفراق أن الطفل قد ينفجر غضباً إزاء من أمامه وإزاء من تركه. وهنا من الضروري التنبية على ألا نأخذ هذا الغضب على محمل شخصي. فالطفل ليس غاضباً منك شخصياً، وإنما هو ببساطة يعبر عن حالة معاناة قد استمرت حتى تصعدت، ويلتمس الاسترضاء واستعادة الطمأنينة. وإذا ظننت أنه ليس بوسعك عمل شيء ما في مثل هذا الموقف أعد النظر مرة أخرى.

إن قضايا الارتباط والفراق معقدة تماماً، وقد كانت وما تزال محوراً لكثير من الأبحاث. فنرى الأطفال يتأرجحون بين الكفاح لتحقيق الاستقلالية، وبين توفهم إلى القرب والأمان. فيناضلون ليصبحوا مستقلين ومع ذلك يكونون بأمس الحاجة إلى الطمأنينة والحماية التي يشعرون بها بقربهم من الأب والأم. فقد يصبح الطفل الاجتماعي للحظة ما جباناً وشديد الالتصاق بأمه وبأبيه. وقد ترى الطفلة التي تحب أختها تتصرف الآن وكأنها لا تعرفها. وقد يرى الطفل في جده وجدته اللذين يحبهما بديلاً مقيتاً عن الأم والأب. وهكذا ترى اهتمام الأطفال يتأرجح بين المألوف والجديد.



وقد يكون التحول نحو الاستقلالية عند بعض الأطفال أشد من غيرهم. إلا أنه لا داعي لأن نتقد الطفل الذي يناضل ليشق طريقه في هذه المرحلة التنموية من حياته. وتذكر أن تتكلم وتشرح وتجد البديل وتصرف انتباه الطفل عما يعاني منه. فهذا هو مفتاح التعامل مع المعاناة من الفراق.

وإليك هذا المثال: فريد هو أب لطفل عمره خمسة عشر شهراً. اضطرت زوجته لمغادرة المدينة لمدة أربعة أيام، فبدا واضحاً على الطفل أنه مستاء ومضطرب. يقول فريد: «لقد عملت ما بوسعي لأطمئنه. وأذكر حينما كنت أغير له الفوطة، كان ينظر إلي بذهول. فلجأت إلى تهدئته قائلاً: «أعرف أن هذا مختلف عليك. ولكننا يمكننا أن نقضي معاً وقتاً ممتعاً. لا تقلق ماما ستعود بعد أيام، وأنا سأعتني بكل شيء». ربما كنت أتخيل، لكنني متأكد أنه تبسم في وجهي، وقد شعرت أن كل جسده قد استرخى. لقد جلست معه وأخذت أدفئه بثوب أمه الناعم الذي يذكره برائحته. وقد أحب الطفل التمرغ في الثوب؛ لأنه شعر بأنه قريب منها على ما أظن».

إن مثل هذه الأشياء التي تنقل إلى الطفل الشعور بالقرب تساعد في تهدئة الطفل. لقد قام فريد بعمل جيد في تلك الحالة. ومن المفيد أيضاً أن يتصل الأب أو الأم في أثناء غيابهما ليكلما الطفل. فكثير من الكبار يظن أنه بالنسبة للطفل ما هو بعيد عن



العين بعيد عن القلب. ولكن حتى لو كان الطفل هادئاً ويبدو عليه أنه يتأقلم مع الفراق، إلا أن هناك احتمالاً كبيراً أن يعيش في داخله بعض الاضطراب والقلق العاطفي. ويعتقد آخرون أنهم إذا اتصلوا في أثناء غيابهم فإن هذا سيزعج الطفل ويقلقه: «إنها بخير، فلماذا أزعجها؟». غير أنهم قد لا يدركون أن عجز الطفل عن التعبير عن معاناته قد يخفي وراءه حالة عاطفية داخلية. فإذا بكى الطفل بسماع صوتك على الهاتف، فهذا لا يعني أنك أحدثت عنده شعوراً جديداً بالحزن. وإنما ببساطة قد كشفت عنده معاناة كانت موجودة كل الوقت لكنه لم يعبر عنها. وإنه من المفيد لصحة الطفل أن تسمح له بالتعبير عنها أولاً ومن ثم تواسيه، حتى ولو كان هذا مؤلماً للأب أو الأم.

ومما يثير معاناة الطفل أيضاً فقدان الأشياء وعادة ما تكبر المشكلة بسوء فهمنا للموضوع. فمثلاً منذ فترة قريبة ركبنا القطار وكان معي ابني. وقريباً منا كانت تجلس عائلة ومعها طفلة تبلغ تقريباً خمس سنوات وعلى ما يبدو فقدت سوارها الذهبي الجميل في أثناء ركوبها في القطار. ولم يزل الضيق بادياً عليها إلا أن أمها لم تتعاطف معها، بل كانت شبه غاضبة. وظلت تقول لها: «ألم أقل لك إنه سيضيع إذا خلعتك من يدك ولعبت به. هذا خطؤك ولعلك تعلمت أن تسمعي كلامي عندما أنبهك على مثل هذه الأشياء». إلا أن الطفلة الصغيرة قد بدا عليها الاهتمام أكثر، وصارت شفتها



السفلى ترتعش وكأنها تمنع نفسها عن البكاء. حينئذ همس ابني في أذني قائلاً: «يبدو أن تلك الأم لا تعرف ما يجري، أليس كذلك؟» والتفت إليه وسألته: «هل ترى أن نتكلم معهم قليلاً؟» فقال لي: «نعم». وبعد حوار قصير مع العائلة عما حصل قلت: «ابنتك الصغيرة تعاني من فقدان سوارها. وهذا مؤسف، فلا بد أنه يزعم الأهل أن يكون عندهم أولاد لا يعرفون المحافظة على الأشياء فيضيعونها، ومن ثم يبكون على فقدانها. ولكن على ما يبدو أنها تشعر بالذنب بما فيه الكفاية. ولو أنك فقط قلت لها أنه يؤسفك ما حصل لها لكان أفضل من التأنيب». بدا على الأم أنها استوعبت الموضوع فالتفتت إلى الطفلة وقالت لها: «يؤسفني أنك فقدت سوارك». فما كان من الطفلة إلا أنها استسلمت للبكاء. فقالت الأم وقد أذهلها انفجار الطفلة بالبكاء: «ليس من عادتها أن تضطرب إلى هذا الحد». وشرحت لها أن البكاء شيء جيد، وهو تعبير طبيعي عن مشاعر المعاناة المضغوطة، وارتياح لأن هناك من فهم مشاعرها. تابعت الحديث بينما راح الصغار يلعبون معاً. وانتهت بنا رحلة القطار بقضاء وقت رائع حقاً للجميع.

هذه القصة تحمل الكثير في طياتها، وكثير من جوانبها معقد. إلا أن النقطة الرئيسية هي عمل ما يمكن للسماح للطفلة أن تعبر عن معاناتها، وإدراك الغضب عند كل من الطفلة وأمها والاعتراف به والمصادقة على صحته، والحصول في نهاية الأمر على نتيجة إيجابية.



فوائد معالجة المعاناة

إنها على المدى القريب تجنبك إراحة الطفل من معاناته جميع أشكال المشاحنة بالنسبة لك وبالنسبة لطفلك. فالتعامل مع طفل مهتاج صعب الإرضاء ليس سهلاً أبداً، وهذا بالتأكيد يتلف أعصابك، ويشعرك بالعجز أو الذنب. تجنب هذه المشاكل وستعيش بسعادة أنت وطفلك معاً.

أما على المدى البعيد، فإن الاستجابة المناسبة لمعاناة طفلك لها فوائد عميقة بالنسبة له. فهي تساعد على ضبط المزاج، إذ إن تهدئة الطفل الآن تساعد على تهدئة نفسه في المستقبل، كما أنها تزيد من التفاؤل والابتهاج لدى الطفل. واستجابتك المناسبة للمعاناة تطمئن الطفل بأن العالم هو مكان جيد، فيشعر في نفسه: «أنا بخير وأمان، وليس هناك ما يخيف، فهم يدركون حاجاتي ويلبونها». وهذا يساهم في تنمية الشعور بالكفاءة والمقدرة عنده. فأنت تقول له إن مشاعره حقيقية ومنطقية، وإن حكمه على الأحداث صحيح. وبذلك يتعلم الطفل أن يثق بمقدرته على الإدراك الصحيح لعالمه الداخلي والخارجي، وأن يعبر عن عواطفه بصدق. وفي النهاية يصب كل هذا في شعور متين بتقدير الذات واحترامها. فبمراعاتك للملل الطفل أو فقدانه شيئاً ما أو شعوره بالألم كأنك تقول له: «إن ما تشعر به يهمني، وتستحق الجهد الذي أبذله حتى أفهمك وأساعدك لتشعر بالتحسن».



الغضب

إن جميع الانفعالات والعواطف (الإشارات) السلبية تزجج
الإنسان بشدة... والغضب على رأسها

سيلفان تومكينز،

إدراك تصور الانفعال، المجلد الثالث

يمكنك أن تتعرف على الغضب من خلال إشارات مثل: رص
الفكين وضغط الشفاه أو تكشيرها عن الأسنان واحمرار الوجه
والعبوس، وربما تضيق فتحتا العينين ويتوسع المنخران وتشتد
عضلات الرقبة. ويكثر البكاء ويعلو الصراخ، ويبدأ الضرب والركل
أو حتى العض. ومما يدل أيضاً على الغضب الانسحاب بحزن
وكآبة والحملقة. وتبدأ هذه الإشارة عند الشعور بالغضب وتستمر
حتى تصل حد الغيظ.



أذكر أول مرة أدركت فيها مقدرة بشير على الغضب وأعني بذلك الجنون حقاً. كان عمره آنذاك خمسة أشهر تقريباً عندما علقت رجله في الغطاء وبين قضبان السرير في أثناء غصوة له. سمعته يهتاج ولكنني عندما ألقيت عليه نظرة لم ألحظ شيئاً، وقلت بعد قليل يسكت ويعود للنوم. لكن اهتياجه استمر حتى صار يصرخ. وعندما دخلت غرفته وجدته قد اغتاط تماماً واحمر وجهه بشدة، كان عابساً وقد اتخذ فمه شكلاً يدل على أشد تعبير ممكن. وبدا كأنه يريد أن يضرب شيئاً ما. شعرت بالقلق، ولكن لم يخطر في بالي أنه كان يعاني حقاً عندما بدأ بالاهتياج. لقد علمني هذا الموقف أنه حتى الأطفال يصابون بالجنون إذا لم يحصلوا على المساعدة وقت حاجتهم.

سوزان، ٢٦ عاماً، أم بشير،

وهو الآن ١٣ شهراً

إن الغضب هو أقصى الإشارات على الأب والأم، كما أنه أكثرها عرضة لسوء الفهم. ومن الصعب ألا تأخذه على محمل شخصي، ومن الصعب أيضاً أن تسترضي الطفل الغاضب أو تواسيه. فتعال نلق نظرة لنعرف ما هو الغضب؟ وكيف يُثار؟ وماذا يعني؟ أولاً وقبل كل شيء يجب علينا أن نتذكر أن الغضب هو إشارة مرتبطة بالدماغ، وعندما يغضب الأطفال لا يستطيعون التحكم



بالأمر؛ في البداية تكون قدرتهم على التحكم بالغضب ضعيفة، وشيئاً فشيئاً يتعلمون من سلوكك واستجابتك كيف يعالجون الغضب. وإن فهم الغضب وكيفية التعبير عنه بالشكل المناسب هو جزء هام من النمو، لكنه يستغرق وقتاً طويلاً. وفي أثناء تعلمهم قد تشعر بالتحدي إزاء حدة انفعالات طفلك الصغير. وينتج الغضب إذا استمرت إحدى الإشارات السلبية حتى بلغت الذروة، كإشارة



المعاناة مثلاً، وكأن الطفل الغاضب يقول: «لقد اشتدت معاناتي ولست أستطيع التحمل أكثر». وكلما أثير الغضب أسأل نفسك السؤال التالي: «ما الذي أثار المعاناة منذ البداية؟». بعدئذ يمكنك أن تتصرف بحكمة حتى تعالج المشكلة. وجّه استجابتك نحو ما أثار الغضب، وحاول أن لا تواجه مضمون الغضب نفسه.

الغضب

ومن السهل أن ترى كيف أن المعاناة قد تؤدي إلى الغضب. تذكر فقط ما يحصل عندما تصطدم إصبع قدمك بقائمة السرير. ففي اللحظة الأولى تشعر بالألم والمعاناة. ولكن بعد ثوان يزداد الألم ويظهر الأثر، فتبدأ بالغضب وتشعر برغبة في أن تسب وتشتتم



أو تضرب شيئاً ما . وبالمثل تكون ردة فعل الطفل الذي يعاني من شيء ما . ولعلك تلاحظ ذلك عندما يتعثر طفلك ويقع على حافة الطاولة . بدايةً، يطلق صرخة ويبدأ بالبكاء، ولكنه بعد ذلك يمتلئ غضباً عليك أو على الطاولة . وعلاوة على ذلك لا يقتصر مثير الغضب على اشتداد الإشارات السلبية كالخوف مثلاً . وإنما يتعدى ذلك إلى إمكانية إثارة الغضب بانقطاع الإشارات الإيجابية كالاهتمام والاستمتاع . وهذا الانقطاع يؤدي إلى المعاناة التي تؤدي بدورها إلى الغضب . وعندما تستطيع أن تميز متى تتحول معاناة طفلك الشديدة إلى غضب، فاعلم أن الحل هو أن تريحه من سبب انزعاجه الأساسي . لا تجادل الطفل ولا تقمع الغضب، بل ركّز على ما أثار الغضب . كما أن من الضروري جداً أن تنتبه إلى نفسك وتتحكم بغضبك الذي قد يثار في ردة فعلك على انفجار طفلك بالغضب . فإذا استطعت أن تتبع هذه الخطوات فإن طفلك سيبدأ بالربط بين اعترافك بالغضب ومساعدتك في إزالة السبب وتحكمك بردة فعلك، وبين محاولته للقيام بتغيير إيجابي . وهكذا يتعلم الطفل أن الانفجار غضباً وفقدان السيطرة ليس ضرورياً . وقد لا تتجح في البداية، ولكن مع مرور الوقت إذا اتبعت هذه الخطوات الأساسية ستتعلم كيف تعالج تعابير الغضب المختلفة عند طفلك وسيتعلم طفلك ذلك أيضاً .



لدي زميلة تدعى ابتسام، وقد روت لي القصة التالية عن أم تدعى هيفاء وابنها لؤي وعمره سنة ونصف. كان لؤي دائماً تتابه نوبات غضب شديدة متزايدة. وقد التقت ابتسام بهيفاء ولؤي للمرة الأولى في حضانة تستقبل الأطفال حديثي الولادة وحتى عمر ثلاث سنوات. كان لؤي يومها يلعب بسعادة بمجرفة ثلج للكبار، إذ وقع طفل أصغر منه بمحاذاة حافة المجرفة. فأسرعت إحدى المدرسات وأخذت المجرفة من يد لؤي بلطف ولكن بثبات وخبأتها خلف الستائر، وقالت له: إنها خطيرة. وإذا به ينفجر غضباً ويصرخ ويبيكي ويستلقي على ظهره ويركل بقدميه ويضرب برأسه على الأرض دون جدوى من محاولة إيقافه. وحين وصلت هيفاء هزت برأسها محرجة وقالت: «أنا فقط أتركه وحده عندما يفعل هذا وهو يتدبر الأمر وحده» ثم تمت قائلة: «إنه يفعل ذلك دائماً، وهذا يدفعني إلى الجنون».

وبعد فترة بدت على لؤي الكآبة، وقد لاحظت زميلتي عليه الشحوب والبلادة والوهن، مع أنها تعرف أن هيفاء ولؤي عادة على مستوى عالٍ من النشاط والحيوية، فما الذي تغير الآن؟ وبعد أسبوع التقت هيفاء بابتسام وقالت لها: «لا بد أنك رأيت ما حصل الأسبوع الماضي. إنني أحاول أن أكون أمّاً جيدة، ولكنني أتمنى لو أعرف ما الذي يحصل». استفسرت ابتسام عن بعض التفاصيل حول سلوك لؤي، فأتضح من كلام هيفاء فكرتان أساسيتان.



أولاهما أن نوبات الغضب عند لؤي قد ظهرت منذ سن مبكرة جداً وراحت تزداد وتشتد. وثانيهما أن هيفاء تكره الغضب ولا تحب أن تراه أو تتعامل معه. وباعتقادها يجب أن يكبح الغضب بالسرعة الممكنة وبشكل فعّال، وتقول: «لا يأتي من الغضب أي خير أبداً». ومن الواضح تماماً كم روعها أن ترى أسوأ كابوس في حياتها يتحول إلى واقع تعيشه: طفل غضوب! لاشك أن هيفاء مثل كل الأمهات تحب ولدها وتريد بصدق أن تحسن تربيته. ولذلك توصلت ابتسام إلى أن أفضل نقطة تبدأ منها مع هيفاء هي إعطاؤها بعض المعلومات الأساسية عن الطفولة وعن الإشارات الفطرية التسع. وشعرت ابتسام بأن ما يمكن أن يساعد هيفاء بالتحديد إيضاح ما هو الغضب، إنه استجابة غريزية قوية إزاء انقطاع الاهتمام والاستمتاع، أو المعاناة الشديدة. كما أنها شعرت بأنه قد يكون من المفيد أن توضح مشاعر ضعف تقدير الذات التي تعاني منها هيفاء بسبب مشكلتها مع ابنها. وأوضحت ابتسام لهيفاء كيف أن الباحثين قد توصلوا إلى أن الغضب هو أحد الاستجابات الطبيعية الفطرية عند كل طفل. ودار النقاش بينهما حول إشارة الاهتمام، وكيف أن الأطفال بطبيعتهم فضوليون ويبحثون دائماً عن أي مثير لمشاعرهم، وكيف أن مقاطعتهم في أثناء تعبيرهم عن الاهتمام يؤدي دائماً إلى الغضب. وهذا تماماً ما حصل في قصة مجرفة الثلج، إذ انقطع اهتمام لؤي فجأة، ودون مقدمات. ولم



يحاول أحد أن يوضح له الأمر إيضاحاً كافياً، أو أن يقدم له مصدراً بديلاً للإثارة والاهتمام. وشرحت ابتسام لهيفاء كيف أنه كان من الضروري أن يوضح أحد ما للوئي سبب إبعاد المجرفة عنه، وكيف كان شعوره إزاء الموقف، وما يمكن عمله لتزويده ببديل. وحتى إن لم يفهم كل الكلام إلا أنه سيفهم أن الكبار في حياته يدركون حاجاته العاطفية ويساعدونه في التحكم بفضبه وإعادة انتباهه.

واقترحت ابتسام على هيفاء أن تجرب قول كلمات مثل: «يا حبيبي، أنا آسفة ولكن يجب أن نبعد المجرفة؛ لأن حافتها حادة جدّة، وقد تؤذي أحداً ما. أعرف أن هذا يزعجك، ولكن علينا أن نضعها بعيداً هناك. أعرف أنك غاضب مني لأنك كنت تستمع بها، ولكن ما رأيك أن نلعب بهذه الطائرة؟ لا؟ لا تحبها؟ بماذا تريد أن تلعب بدلاً عنها؟» أو «ما رأيك أن ننظر معاً إلى المجرفة لنرى حافتها الحادة». لم تتحسن حالة هيفاء ولوئي فوراً. ولكن بعد عدة أسابيع، بدأ التواصل بينهما يتحسن. وقد قالت هيفاء لابتسام: «هذا الغضب! إنه يحمل الكثير من المعاني. لقد بدأت أفهمه وأنظر إليه على أنه إشارة، وأبحث عن السبب وأحاول أن أفعل شيئاً ما حياله. ولم أعد أخذه على محمل شخصي، ولم يعد يزعجني كثيراً».

وأخذت هيفاء تتكلم مع ابتسام أكثر عن شعورها بالفشل كأم، وذلك عندما بدأت حالات الغضب تظهر عند لوئي. وصارت تضعف



ثقتها بكفاءتها كأم شيئاً فشيئاً. ولم تعد قادرة على فهم ما يحاول ابنها إيصاله لها. أما الآن وبعد أن تعلمت كيف تتعامل مع غضبه بأسلوب حكيم وبناء، وبدأت نوبات الغضب عند لؤي تقلّ نسبياً، بدأت هيفاء تستعيد ثقتها بنفسها. وبعد ستة أشهر تقريباً التقت هيفاء بابتسام مصادفة، فأخبرتها أن الأمور مستمرة في التحسن وأنها قد قرأت الكثير عن الغضب والمشاعر الأخرى، وأن ما قرأته ساعدها ليس مع لؤي فقط، وإنما في حياتها النفسية أيضاً.

وإذا كان من الأساسي بالنسبة للإنسان البالغ أن يدرك الغضب ويتعامل معه بحكمة، فإنه بالنسبة للطفل ضروري أن ندرك الغضب وأن نصفه شفهاً بكلمات تميزه. وبهذه الطريقة يمكنك أن تقوم بشيء يطفئ الغضب. وهذا يعني ألا تحاول إخفاء الغضب وراء الستائر، فالغضب المكبوت يشكل ضغطاً كبيراً من الداخل. وحتى عند الأطفال الصغار قد يتحول الغضب المكبوت إلى اكتئاب أو حزن أو تشاؤم أو غيظ مزمن تجاه النفس أو الآخرين.

الخط الزمني: ما الذي يثير الغضب؟

- يعبر الأطفال الرضع عادة عن معاناتهم بسبب الجوع أو التعب أو الألم وأحياناً المرض. بينما تكون أسباب الشعور بالمعاناة عند الأطفال الأكبر سناً غير محدودة ومتنوعة كالإحباط والملل بجميع أشكالهما.



- وعندما يصبح الطفل أكبر وأكثر قدرة على النطق، تصبح مشيرات المعاناة أشد تعقيداً (ترتبط بمشاعر خيبة الأمل والخجل والذلل والخوف والوحدة والشعور بالهجران والتوتر).

- وفي أي عمر كان، قد يثار الغضب باشتداد أي إشارة أو انتقال مفاجئ إلى الشعور بالمعاناة الشديدة والمستمرة. ومما قد يثير الغضب أيضاً انقطاع الاهتمام والاستمتاع. وهذا ما يفسر انزعاج طفلك، بالأخص عندما توقف له نشاطاً يشعر فيه بمتعة عظيمة.

كيف نتعامل مع الغضب

حتى تتغلب على غضب طفلك عليك أن تعالج استجاباتك الانفعالية أولاً. فمن الناحية العملية يعتبر الغضب شعوراً معدياً بدرجة عالية. أي أن الغضب عند شخص ما قد يؤدي بسرعة إلى الغضب عند الشخص الذي يتعامل معه؛ ولهذا كثيراً ما نرى أن العديد من الآباء والأمهات يستجيبون لغضب طفلهم بغضب مماثل. وقلما يدرك الآباء والأمهات أن الغضب هو استجابة طبيعية وراثية لمثير معين أو صرخة معاناة. وعوضاً عن ذلك ينظرون إلى الغضب أنه هجوم شخصي يجعل ردة الفعل عندهم دفاعية. وبالمقابل إذا سيطرت على غضبك في مواجهة غضب ابنك سيبدأ ابنك بالربط بين عملية اعترافك بالغضب ومساعدتك في إزالة أسبابه وتحكمك



بردة فعلك إزاء الغضب وبين تغيير إيجابي يقوم هو به. وبهذه الطريقة يتعلم الطفل أن الانفجار غضباً والخروج عن السيطرة ليس أمراً ضرورياً. وهذا هو الطريق لتهدئة النفس وضبط المزاج.

إلا أن هذا ليس سهلاً دائماً. وأذكر أمماً كانت تغضب بشدة على أطفالها عندما يغضبون فتقول لهم: «حسناً سترون ماذا سأفعل». فتقوم بحزم حقائبهم وثيابهم وتضعهم في السيارة وتقول لهم: «سأضعكم في الميتم». وحينئذ ينهار الصغار ويبكون ويعتذرون ويقولون لها إنها أفضل أم في العالم وإنهم لم يكونوا غاضبين منها. وبما أنها تغلبت عليهم، ترجع بهم إلى المنزل، وهي تظن أنها قد علمتهم درساً. إلا أن الدرس الذي تعلموه ليس هو الدرس الذي تريده، وإنما تعلموا أنهم إذا عبروا عن غضبهم فهذا يهدد بانتهيار أهمهم تماماً وبفقدانهم لحبها لهم. ويحتمل في هذه الحالة أن يكون الأذى الذي يقع على نموهم العاطفي أذى عميقاً. وهناك أم أخرى عرفت أنها كانت تحبس أولادها على الشرفة عندما يغضبون منها، وتقول لهم إن الغولة ستأتي وتأخذهم بعيداً.

مثل هذه الحالات من ردود الأفعال المفرطة إزاء غضب الطفل غالباً ما يكون منشؤها عند الأب أو الأم ضعف تقدير النفس أو سوء فهم المشاعر. ويأتي غضب الطفل ليثبت للأم أو الأب شعورهما بهذا النقص. ونتيجة لذلك قد يندفع الأب والأم للتخلص مما يسبب لهما تلك المشاعر المؤلمة. ومن الجيد لمثل هؤلاء الآباء



والأمهات أن يتذكروا عندما يرون أولادهم غاضبين أن الغضب
معاناة، وليس هجوماً.

وقد نجد نوعاً مختلفاً من ردة الفعل إزاء الغضب عند آباء
وأمهات آخرين، فهناك من يخاف من الغضب؛ ولذلك يحاولون كبتة
وإخفائه دون محاولة التعامل مع الإشارة وما تعنيه حقاً. وهناك
آخرون ربما يخافون من التعبير عن غضبهم لعجزهم عن التحكم
به. وإذا كنت من هؤلاء فلم لا تحاول إعطاء نفسك بعض الوقت
لتعالج غضبك أولاً. وأعود للقول إنه من الأفضل دائماً أن تصب
على النار ماءً لا وقوداً، ولكن قبل أن تتسحب من الموقف حاول أن
تترجم شعورك إلى كلمات وتشرح لطفلك ما يجري. قل له: «اسمع!
أنا الآن غاضب جداً، ولا أستطيع معالجة الأمر. ولكن هذا لا يعني
أني لا أحبك. أنا غاضب من هذا التصرف، ولست أعلم هل
أستطيع التحكم بغضبي أم لا، فقد أقول شيئاً أو أفعل شيئاً أندم
عليه فيما بعد. لذا أنا بحاجة إلى وقت أكون فيه بعيداً عن الأمر».

وبعد ذلك اسأل نفسك: «كيف أتعامل مع الغضب؟ كيف أراه
من وجهة نظري وكيف أشعر إزاءه؟» فإن شعرت بأنك منزعج أو
عاجز عن التحكم بالغضب، حاول أن تحلل مشاعرك هذه لتعرف
مصدرها وتضع أصبعك عليها. اسأل نفسك: «كيف كان أبي وأمي
يتعاملان مع الغضب؟ وكيف أعبر عن الغضب في علاقاتي مع
الآخرين الآن؟». فقد تلاحظ وجود علاقات متبادلة بين ردود
أفعالك الشخصية إزاء الغضب، وبين انفجار ابنك بالغضب. وهذا

قد يساعدك في اكتساب السيطرة على ردود أفعالك وتعديل استجابتك لإشارة الغضب عند طفلك.

وصحيح أنك قد تشعر تماماً بالغضب إزاء غضب ابنك، إلا أنه من المفترض أن تكون قدرتك على التحكم بانفعالاتك ومعرفتك للسلوك الصحيح أفضل من قدرة طفلك ومعرفته. وعندما يعبر طفلك عن غضبه فإن هذه فرصة لك لتمثل دور القدوة في كيفية التعامل الحكيم مع الانفعالات والعواطف. فإن رآك الطفل تحسن التحكم بغضبك فسيتعلم كيف يفعل مثلك.

وكما تكلمنا في الفصل السابع حول التقليد والمثابفة فإنه بالنسبة لطفلك أنت المصدر الأساسي للمعلومات عن كيفية التعامل مع كثير من الحالات المعقدة في الحياة، وعن كيفية التعبير عن الانفعالات والعواطف. فلو أن الغيظ من الزحام المروري وصل بك إلى حد الصراخ مثلاً، فسيتعلم طفلك أن هذا النوع من التعبير عن الغضب هو الاستجابة المناسبة للإحباط، ولو أنك بدأت تصيح من التعب أو التظلم أو الجوع أو عدم الرضى فإن طفلك سيظن أن هذه هي الطريقة التي يجب أن يتصرف بها في مثل هذه الحالات. أما إذا أدركت كيف تعمل هذه الانفعالات واعترفت بمشاعرك الخاصة وتحايلت على مصادر الإحباط وجعلتها مصدراً لإيجاد طرق للتعامل مع الصعوبات، فإن طفلك حينئذٍ سيتعلم كيف يأخذ الأمور ببساطة.



إذن إذا رأيت طفلك منذ اليوم فصاعداً في حالة هياج وغضب، فاعلمي أن هذه فرصة ذهبية لتعليمه كيف يتحكم بنفسه. وتذكري أن الغضب يأتي من المعاناة الشديدة. وجهودك في التفريج عنه هي اعتراف منك بألمه أو إحباطه. وهذا الاعتراف يؤكد له صحة مفاهيمه عن هذا العالم. والأهم من هذا كله أنك ترينه كيف يحل مشاكله ويتحكم بنفسه من خلال تعاملك الهادئ مع الموقف. وخلاصة القول: إن الطفل يستطيع أن يتشرب في نفسه هذه المقدرة على الملاحظة والتحكم والشعور بالثقة بأنه إذا ساءت الأمور وشعر بالمعاناة أو الغضب فإن هناك شخصاً ما في مكان ما على نحو ما (وفيما بعد هذا الشخص هو نفسه) يستطيع أن يحدد المشكلة ويجد لها حلاً. والشيء الآخر الذي يتوجب عليك فعله هو أن تترجمي شعورك وشعوره إلى كلمات. وهذا يساعد على التحكم بتوترك، كما أنك تقدمين مثلاً جيداً لطفلك لينمي مقدرته على التحكم بتوتره. تكلمي مع طفلك عن أزمة الغضب. وعندما يرمي فطيرته على الأرض مثلاً، اسأليه: «ما الذي يزعجك؟ ألسنت جائعاً؟ ألا تحب هذه الفطيرة؟ هل تريد شيئاً آخر؟» فهذه الطريقة قد تساعدك أكثر في معرفة أسباب هذا السلوك (رمي الفطيرة). وأخيراً: ارجعي بعقلك إلى تفحص قائمة الغضب. واسألي نفسك: «هل ابني جائع؟ متعب؟ بحاجة إلى تغيير الفوطة؟ هل يعاني من الألم؟ فإذا كان الجواب عن هذه الأسئلة هو: لا، فكري باحتمال



آخر كأن يكون الطفل مريضاً أو أن أسنانه قد بدأت بالظهور. وبشكل مثالي ستتعلمين ألا تأخذي غضب ابنك على محمل شخصي، وألا تواجهي غضبه بغضبك.

ومن الأفضل أيضاً أن تعلمي على تخفيف حدة غضب الطفل من خلال اعترافك به، فلا تكبتي الغضب ولا تنكريه ولا تنتقديه ولا تحقره. وركزي بعد ذلك على معالجة الأسباب التي أثارت هذه الحالة. ولتأخذ مثلاً على ذلك: وضعت طفلك في كرسيه وأعطيته سيارة ليلعب بها، وصار يأكل ويلعب في الوقت ذاته. وقعت السيارة وأخذ الطفل يتذمر، ولكنك تجاهلت الأمر لاعتقادك أن اهتمامه يجب أن يكون على الطعام. واستمر الطفل بالتذمر فاقترحت عليه: «هممم! كم هذه البطاطا لذيذة؟» ولكنه فجأة انفجر بالبكاء وصار يضرب يديه على صينية الطعام؛ لأنك لم تعطه سيارته التي وقعت. نفذ صبرك وقلت بحدة: «هيا كُلْ! وانس أمر السيارة» ولكن الطفل اغتاط أكثر واحمر وجهه وقبض كفيه وبدأ يصرخ. وأخيراً اضطرت للإقرار بأهمية السيارة فالتقطتها وقلت له بلطف: «حسناً، ها هي سيارتك». فإن قلت له بلطف واسترضاء وبنبرة بعيدة عن الانتقاد، فهناك احتمال جيد أنه سيتوقف عن البكاء؛ لأنه «تكلم» وكلامه «سمع». أما إن رفضت إعطائه السيارة، فإن الحالة ستتطور لتصبح معركة بين إرادتين: إرادتك مقابل إرادة الطفل.



أنت بإصرارك تمثليين الغوريلا التي تفعل ما تريد، (تذكري: من وجهة نظر طفلك أنت تبدين تماماً هكذا) ومن الجانب الآخر يقف طفلك الذي يناضل بأقصى ما يستطيع حتى تفهميه وتساعديه في حل المشكلة (السيارة التي وقعت)، فهو عاجز عن الحركة لأنه لا يستطيع أن يخرج من كرسيه ويستعيد سيارته.

وأخيراً تذكري أن هناك دائماً بدائل . إذا اضطررت لمقاطعة تعبير الاهتمام والاستمتاع عند طفلك فإن هناك نشاطات وأشياء عديدة أخرى متوفرة يمكنها أن تثير الاهتمام عنده من جديد . والحل هو أن تفكري في البدائل عوضاً عن ردود أفعال لا تأتي بنتيجة .

ومع ذلك فقد تفشل أحياناً كل مهاراتك الإدارية ويبقى للغضب زخمه الخاص . فقد يكون ذلك نتيجة لتراكم الخيبة والإحباط، فيأتي الغضب كردة فعل (القشة التي قصمت ظهر البعير). فقد يكون هناك أكثر من مثير للمعاناة، ولا توجد طريقة سهلة وبسيطة لمواساة الطفل، أو ببساطة قد يتولد الغضب من الغضب نفسه . وقد يتصعد الغضب عند الطفل إلى حد يصعب على الطفل أن يهدأ . فإن حصل ذلك فقد يحتاج الطفل إلى وقت حتى يستعيد التوازن . فإن كان الطفل يعرض أو يرمي بالأشياء، فقد

تحتاجين إلى فعل أي شيء حتى تهدأ هذه الحالة، وفيما بعد يمكنك أن تعرف ما حصل. ولعلك تحتوينه بضمك إياه إلى حضنك، أو تقولين له: «سأتركك وحدك الآن، وهذه ألعابك عندك». وبعد أن يهدأ يمكنك أن تتكلمي معه عما حصل.





الخوف

إن الخوف هو استجابة ضارة جداً حتى في أصغر جرعاته. وهو حافز يفرض نفسه فوق الإرادة. ووظيفته أن يلبي النزعة الملحة في مغزى الحياة والموت. ولمثل هذه الاستجابة وظيفة بيولوجية أساسية عند الجميع تكمن في ضمان الحفاظ على حياة الكائن الحي وإعطاء هذا الأمر أولوية لا يعلى عليها.

سيلفان توميكنز

إدراك تصور الانفعال، المجلد الثالث

يعبر الطفل عن الخوف بعدة طرق، كأن تجمد عينا الطفل محمقة ومفتوحة على وسعها، وأن تشحب بشرته، وقد يصبح جسده بارداً أو يبدأ بالتعرق، وقد يرتجف الوجه واليدين والرجلان، وقد يقشعر بدنه ويقف شعره ويتسمر في مكانه، أو قد يصرخ. وغالباً ما تكون ردة الفعل الرضع بالانسحاب تماماً أو النوم فجأة. وقد يستمر الخوف ويتصعد حتى يصل إلى الرعب.



عندما كان عمر ابني حوالي ثمانية أشهر، أخذناه لأول مرة إلى عرض الألعاب النارية. كنا مبهجين جداً، ونحن نظن أنه سيحب الألوان. ولكنه ذعر عندما سمع أول انفجار. وأصيب بالرعب عندما سمع الثاني. وبعد وقت قصير التجأ إلى أمه ودفن رأسه بين ذراعيها. لقد كان الصوت عالياً فوق تحمله. ومع أننا حاولنا إقناعه بأنها آمنة وجميلة المنظر، إلا أنه لم ترحه أية محاولة. فغادرنا المكان بسرعة لتجنبه المعاناة أكثر من ذلك. ومع استمرار أصوات الانفجار بدا وكأن وجهه قد تجمد، وقد انعزل نوعاً ما وانطوى على نفسه وغط في نوم عميق. وأظن أنه فعل ذلك ليحمي نفسه. وحتى بعد أن ركبنا السيارة وتحركنا بعيداً وصارت الأجواء هادئة استمر في نومه لبعض الوقت. وفي مثل هذه الحالة وبعد أن بذلنا جهدنا لنخرج بنزهة عائلية كان من الصعب علينا في البداية أن نعطي مشاعر الطفل الأولوية والأهمية التي تستحقها. ولكن الحل الوحيد كان أن نقول: «يا لهذا الصوت العالي! دعني أعطي لك أذنك. لا تقلق سنبتعد عن هذه الضوضاء». ومن ثم نسرع إلى السيارة ونخرج من المكان. فعندما تكون أبا أو أما تكون الأولوية لحاجات الطفل. وعندما يحتاج إلى إزاحة الخوف، فإنه من الضروري أن تدرك أن هذه المشاعر صحيحة ويجب أن نلبّيها. وبعد عدة سنوات فقط، وبعد مشاهدة عدة عروض ألعاب نارية على



التلفاز، تكلمنا معه عن الألعاب النارية وعن مواجهته
الأولى لها. وبعد ذلك أخذناه إلى عرض آخراً أحبها جداً،
وصار يستمتع بمشاهدتها منذ ذلك الحين.

باول سي هولينجر

إن الخوف هو استجابة طبيعية وضرورية لأنها تساعد الإنسان
على تجنب الخطر بإرسال إشارة إنذار في كل أنحاء الجسد
لإطلاق هرمونات الضغط وإعداد العقل والجسد للتعامل مع أي
خطر محتمل. ولا أحد ولا حتى الطفل يستطيع العيش دون القدرة
على الشعور بالخوف والاستجابة له. إنه بمثابة جرس إنذار.
والأطفال يضربون هذا الجرس عالياً وبوضوح. ولعل ذلك يرجع
إلى أنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم؛ لذا فهم يحتاجون إلى



إنذارك حتى تسرع لمساعدتهم.
وفي الدماغ يرتبط الخوف
باستهلال مفاجئ نسبياً وازدياد
حاد في درجة الوقود العصبي.
بحيث يكون عنصر المفاجأة
والحدة في الخوف أشد منهما
في الاهتمام، ولكن أقل من
سرعة الازدياد في المفاجأة.

الغضب



إن الخوف سام تماماً، إذ لا يستطيع الجسد ولا الدماغ تحمل ردود الأفعال الكيميائية الحيوية لمدة طويلة. ومع ذلك فعادة لا تسبب الأحداث المخيفة المنفردة الأذى للطفل على المدى البعيد، وإنما الذي يسبب المشكلات التي تكرر مثيرات الخوف دونما تبديد لها أو حل.

عندما تكون حساساً لإشارة الخوف وتقدم المساعدة لحل الأزمة، سيتعلم طفلك ما هو الخوف وكيف يتحكم به، إذ إن ذلك جزءاً من تنمية سيطرته على بيئته الخارجية وعلى عالمه النفسي الداخلي.

إلا أن من الضروري أن تعرف أن ما يخيف طفلاً ما قد يذهل طفلاً آخر، أو قد يثير اهتمام طفل ثالث. إذ إن بعض الأطفال أكثر تفاعلاً وحساسيةً لما تستقبله الحواس من غيرهم. وهذا يجعلهم أكثر قابلية للذهول أو الخوف؛ ولأن العالم هو مكان جديد وغريب للأطفال، يمكن أن تثير الأحداث الكثيرة المختلفة إشارة الخوف عندهم. ومن ذلك مثلاً: إحساس غامر (كأول ركوب على الأرجوحة أو مشاهدة كلب غريب) أو صوت عالٍ مفاجئ أو ضوء ساطع. فهذه الأحداث اليومية قد تدهش الطفل وقد تنذره بالخطر. فأقنعة الحفلات التتكرية مثلاً أو المهرجون غالباً ما تخيف الأطفال الصغار. ويرجع هذا إلى تشويبه الوجه الذي يشكل بالنسبة للطفل المنطقة الرئيسية لإرسال الإشارات الانفعالية.



و قد ينشأ عند الطفل خوف متزايد مستمر من مجموعة أحداث متسلسلة يبدو عليها أنها عادية. فمثلاً يأتي نحو طفلك قطُّ كبير يقفز إليه. فيخاف الطفل وينظر إليك منتظراً منك حلاً للأزمة. ولكنك لا تلاحظ الإشارة التي أطلقها طفلك، أو أنك تعرف أن القطُّ لا يشكل أي تهديد له. وفي كلا الحالتين فشلت في إدراك أن طفلك لا يرى الأمور كما تراها أنت. وتقترح عليه قائلاً: «هيا، إنه قطُّ لطيف، قل له مرحباً» ولكن الطفل يصاب بالرعب وأنت تدفعه باتجاه حيوان لا يعرف مدى خطورته. وسرعان ما يضرب الخوف الطفل وينتهي الأمر وأنت تحمله بين يديك مذعوراً. وبعد مرة أو مرتين من مواجهة الطفل لقطط تخيفه وبدعم إحساسك بإشارته في كل مرة، قد ينتهي الأمر بطفل يشعر بفقد الحماية وبقابلية التأذي من القطة. ويأخذ هذا الشعور بالتزايد. وبشكل عام قد تصبح مثل هذه المخاوف جزءاً من شخصيته. هذا إذا تكررت ولم يكن هناك مخرج منها أو حل في كل مرة.

و هناك سبب آخر قد يجعل الأطفال يعبرون عن الخوف، وهو أنهم أيضاً يعيشون في صراع مع غضبهم ومعاناتهم، وهذا إذا كان عندهم ضعف في التحكم بهذه الانفعالات؛ لذا فهم قد يلجؤون إلى إسقاط غضبهم على العالم الخارجي، فينسبون التهديد والخطر إلى أنواع كثيرة من الأحداث. وهذا قد يؤدي إلى سلوك مصطبغ بالخوف وإلى كوابيس مزعجة عند الأطفال الصغار.



أذكر طفلة صغيرة أخبرتني عن حلم رأت فيه أن دمي الحيوانات قد دبت فيها الحياة، وأن أكثر واحد مفضل لديها قد انشطر إلى نصفين. وقد شعرت بالرعب من ذلك الحلم وظلت قلقة وباكية لعدة أيام. لقد كان حل هذه المشكلة معقداً. إلا أنه كحل جزئي كان على الأب والأم أن يدركا ميلهما إلى الانزعاج من تعابير الغضب وأن يقوما بتغيير هذا الميل. فقد كان من عادتهما كلما غضبت ابنتهما أن يؤنباها تأنيباً قاسياً ويقولان لها بأن البنات اللطيفات لا يتصرفن هكذا. ولكن ما إن استطاعا فهم خطئهما ورأيا كيف أثر ذلك على ابنتهما حتى بدءا بالسماح لها أن تعبر عن غضبها. وكنتييجة لذلك استطاعت الطفلة أن تتعايش بارتياح أكثر مع مشاعر الغضب في نفسها وتبددت تلك الكوابيس المخيفة.

يستحق الخوف - سواء أكان في أثناء النوم أم في النهار - أن نوليّه الكثير من اهتمامنا. فقد يكون الخوف مرتبطاً بأحداث خارجية أو مرتبطاً بصعوبات نفسية في التعامل مع مشاعر وحالات مختلفة من التوتر. وغالباً ما يرتبط الغضب والمعاناة بالخوف.

و أحياناً يصبح الخوف ضاراً وذلك نتيجة لتجارب سلبية عاودت التكرار بين الحين والآخر أو نتيجة لتجارب سلبية تركت صدمة عميقة؛ فبالنسبة لأي إنسان - كبير كان أو طفل - يسمم الخوف الصدمي أو المزمن الجسد والعقل على حد سواء. غير أن الضرر المحتمل عند الطفل أكبر وأعمق. فإذا واجه الطفل مثلاً ظملاً أو عنفاً



متكررين أو شاهد ذلك بين والديه فإن استجابة الخوف عنده قد تتضاعف. وهذا بدوره قد يزيد خطر الإصابة باضطراب عاطفي وسلوكي، عاجلاً أم آجلاً.

كيف نتعامل مع الخوف

إن الخوف إشارة يصعب التعامل معها بشكل مناسب. وهي ضرورية وصحية. مع ذلك فمن المحتمل أن تكون ضارة. وطبيعي بالنسبة للأم وللأب أن يكرها رؤية الخوف على وجه الطفل؛ ولذلك عندما ترى الطفل خائفاً، قد تحاول ببساطة أن تقتلع هذه الإشارة وتحاول إنكارها بأسرع ما يمكن وتقول: «هذا ليس مخيفاً». ولكن إشارة الخوف كغيرها من الإشارات لها حقها. عد مرة أخرى للقواعد الأساسية فقد تساعدك: اسمح للطفل أن يعبر عن خوفه. ترجم الشعور إلى كلمات تميزه، وافعل شيئاً ما بشأن المثير. ويبدأ ضمان حق الطفل في الشعور بالخوف بإعطائه الأدوات التي يعالج فيها خوفه وبشروعه في عملية تصنيف دقيقة لمفاهيمه عن عالمه الداخلي والخارجي. وإن أسهل طريقة لعمل هذا هي تمييز الخوف ووصفه للطفل شفهيًا بالكلام؛ فعلى سبيل المثال: لو دخلت في مصعد مزدحم، وبدا على طفلك الخوف، قل له: «هذا المصعد مخيف قليلاً صحيح؟ ومزدحم بأناس غريباء؟ ويهتز كثيراً؟ سنخرج منه بعد قليل» ولكن احذر أن تفرض مخاوفك على الطفل. فإذا كنت ممن يخاف



من المصاعد، ربما لخوفك من الازدحام والأماكن الضيقة مثلاً، فلا تفرس الفكرة في ذهن طفلك بأن تشاركه قلقاً ما. فهدفك هو أن تستجيب لإشارة الخوف عنده لا أن تفعلها.

وفي المواقف التي تحصل يوماً بعد يوم والتي يعبر فيها طفلك عن الخوف، فأنت بحاجة إلى أن تؤكد مصداقية شعوره من خلال الاعتراف بالشعور ووصفه بكلمات تناسب الطفل. لا تحاول أن تقمعه أو تقضي عليه. فقد يبدو غريباً لك أن يخاف طفلك من رجل أصلع أو يرتدي نظارة شمسية، لكن الأمر ليس كذلك. وعليك حينئذ أن تطمئنه وتوضح له الأمر إذا أمكن وتبعده عن الوضع المخيف؛ فالطفل لا يستطيع التحكم بردود أفعاله، وليس باختياره أن يكون خائفاً أو لا. فهذا ليس انعكاساً لشخصية ضعيفة. وبالإضافة إلى إزالة مثير الخوف (القطّ المرعب مثلاً) هناك استراتيجية أخرى تساعد طفلك على تحويل الخوف إلى متعة. ففي المثال الذي ذكرناه عن القطّ يمكنك أن تحمل طفلك وتقول له: «أعرف أن هذا القطّ يبدو مرعباً وكبيراً، ولكنني الآن أحملك ولا يستطيع أن يصل إليك. انظر إليه، أليس لونه البني جميلاً؟ انظر كيف يهز ذيله».

ومما قد يساعد أيضاً تقديم شيء انتقالي مريح للطفل كدمية الدب مثلاً أو غطاءه الذي يستعمله، فهذا قد يساعد في تهدئة



النفس. ولا داعي لأن ننفر الأطفال من استعمال مثل هذه الأشياء ما داموا يشعرون بالحاجة إليها. وحين يرون أنهم ليسوا بحاجة إليها سيتركونها جانباً.

كما أنه من الضروري أيضاً أن تتجنب أسلوب تخجيل الطفل لتواجه خوفه. فمثلاً، قد تستثير مشاعر الخجل إذا قلت: «ماذا جرى لك؟ أنت سخيف. لا يوجد أبداً ما يجعلك تخاف. كم أنت ضعيف؟». وهذا الموقف سيعلم الطفل فقط أن ينكر الخوف أو يتظاهر بالرجولة أو يتتمر على مشاعر الخوف. إلا أن هذه الطريقة في تنشئة الأطفال لا تنشئ في الواقع أطفالاً أقوياء. وقد قمت على مدى سنوات بجمع قائمة من الاستجابات القاسية التي يقولها الآباء والأمهات لأطفالهم الخائفين، مع أن النوايا غالباً ما تكون حسنة. ومن ذلك: «كفى أعني كفى. اهدأ. احرص. توقف عن البكاء وإلا جعلتك تبكي حقاً. لا تقل لي شيئاً عن مشاكلك فلدي ما يكفي منها».

مثل هذه العبارات تزعزع ثقة الطفل بمفاهيمه عن هذا العالم وتجعله يشعر بأن الحماية والأمان مفقودان. واستعمال عبارات مثل: «أنت مخطئ أو سيئ أو غبي أو تتصرف كالأطفال، أو استعمال أي أسلوب آخر في انتقاد الطفل وتخجيله لن يكون من شأنه إلا أن يجعل الطفل يشعر بالحيرة والاضطراب بشأن مشاعره، بل وسيشعر بأنه مخطئ لمجرد أنه شعر بمثل هذه المشاعر أساساً. وهذا سيقنع تماماً نمو الإحساس بالهوية وتقدير النفس.



وأعود للقصة التي ذكرتها عن عرض الألعاب النارية وخوف ابني منها، فالأفضل في مثل تلك الحالة ألا تناقش أمر استجابة الطفل، ولكن أفهمها وترجمها إلى كلمات، وأتصرف بسرعة لإزاحة الخوف.

وهناك طريقة أخرى هامة لتخفيف الخوف، وذلك بأن ترميه خارج حقيبة الأساليب التربوية. فالخوف ليس حافظاً جيداً على المدى البعيد. (كل وإلا ضربتك) فالخوف يجعل الأولاد يشعرون بالفزع والخشية. كما أنه يقلص عندهم طبيعة البحث عن مثير يحفزهم، مما يعرض عملية التعلم للخطر. إذ إن ذلك يجعل الطفل خائفاً من الناس والتجارب الجديدة، ويحول العالم في عينيه إلى مكان شرير. وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يكون الخوف سبباً في الكذب. فعندما يقلق الطفل أو يخاف مما سيحصل قد يكذب ليتجنب النتيجة المفزعة لقول الصدق. إن الخوف عاطفة قوية إلا أن لك تأثيراً كبيراً على كيفية تأثيرها على حياة طفلك النفسية.

ومن أصعب الحالات معالجة عندما يفعل طفلك شيئاً خطيراً، كالجري باتجاه الشارع. ويعتقد كثير من الآباء والأمهات أن استعمال الخوف للتأكد من أن الطفل لن يفعل ذلك مرة أخرى هو الحل الوحيد الفعال. فيمسكون بالطفل، ولربما يتلقى الضرب أيضاً، ويقولون له: «لا تفعل ذلك مرة أخرى. كنت على وشك الموت». إلا أنه حتى في مثل هذه الحالات يبقى من المؤثر أكثر أن تقدم له شرحاً حازماً، ولكن رحيماً، عن قواعد السلوك وعن الخطر بدلاً من ضربه.



وهناك حالة أخرى يستعمل فيها الأبوان الخوف كطريقة لفرض سلوك معين وهي: «خطر الغريب» إلا أن هذه القضية برمتها قد تعطي نتائج عكس المرجو منها. ففي الوقت الذي يحتاج الطفل لأن يتعلم كيف يقدر العالم ويتأقلم مع حالات وأناس لا يبدون في نظره مأمونين، تأتي الإدانة الشاملة لكل الحالات والأناس والمواجهات الجديدة. وهي طبعاً إدانة مرعبة وغير واقعية، كما أنها تحدّ من قدرة الطفل على الاكتشاف والتعلم.

التغلب على حالات الظلم والعنف

إذا تعرضت أنت أو طفلك للظلم أو العنف، أو وجدت نفسك مضطراً لمشاهدة ذلك يقع على الآخرين، فيتوجب عليك أن تحمي طفلك - ونفسك - بالخروج من تلك الحالة كلها. وبما أن هذه الحالات تكون على الأغلب شديدة التعقيد، والحل المقترح هنا هو حل يسهل قوله، لكن يصعب تنفيذ؛ لذا فإن هناك بدائل: كوجود من تلجأ إليه من الأصدقاء أو الأقرباء، أو الخروج أمام المنزل، أو ركوب الحافلة إلى المدينة. ولكن أهم ما عليك أن تعرفه هو أن البقاء في حالة عنف صدمي ضار جداً لنمو طفلك نمواً سليماً. فالعنف والظلم ثمن عاطفي باهظ.

أما إذا كنت أنت مصدر الظلم والعنف ولا تستطيع التحكم بمزاجك. فيتوجب عليك حينئذٍ أن تطلب المساعدة فوراً. وهذا لا



يعني ألا تغضب أبداً على طفلك، فالأولاد بطبيعتهم استفزازيون واستنزافيون إلى درجة كبيرة، وكل الآباء والأمهات يشعرون بالغضب على الأولاد بين الحين والآخر. ولكن إذا وصلت الأمور إلى حد الخطر والتهديد بالإيذاء الجسدي، فلا بد حينئذٍ من حماية الطفل.

إن ضرب الطفل هو نوع من الرعب حتى لو كان باسم اللعب. وإذا وجدت نفسك تضرب طفلك فهذا يعني أن الطرق البديلة للتعامل مع الحالة قد نفدت من جعبتك، وعليك أن توسع ذخيرة الاستجابات الجسدية والعاطفية.

إن للضرب مفعولاً عكسياً كحافز على السلوك الجيد. صحيح أنك قد تكسب تلبية طفلك الظاهرية لرغباتك، إلا أنه سيمتلي قلقاً وغيظاً في أعماقه. وأذكر أباً كنت ألقاه دائماً، كان يستعمل حزامه ليؤدب ابنه الصغير، مما جعل الطفل شبه أخرس يخاف من التعبير عن أية انفعالات خوفاً من الضرب. لقد كانت النتائج مدمرة بالنسبة لنمو إحساس الطفل بذاته. كما أن الغضب البركاني المكبوت داخل الطفل لم يكن ليبشر بخير في نفسيته أو علاقاته عندما سيصل مرحلة البلوغ. لكنه بعد أن ساعدنا الأب شيئاً فشيئاً ليرى أنه كان يزيد من احتمال نشوء صراع جدي بينه وبين ابنه، وبعد أن بدأت كفاءته كأب تتحسن، عندئذٍ فقط استطاع أن يبدأ مع ابنه بإصلاح العلاقة بينهما وإصلاح النفوس التي كانت قد تأذت.



فوائد تلبية الخوف

عندما تساعد طفلك في معالجة مخاوفه وإدارتها، وترمي بالخوف خارج حقيبة الحيل التي يستعملها الآباء والأمهات، فإن طفلك سيصبح مكتشفاً جريئاً للأفكار والأماكن والناس. فعندما يتخلص الأولاد من المخاوف التي ليست في مكانها، يصبحون أكثر تفاؤلاً وابتهاجاً، وسيشعرون بسعادة أعمق، وسيخفف خجلهم من مشاعرهم الداخلية. كما أن التأكيد على مصداقية مخاوف الطفل ومعالجتها يعلم الطفل بأسلوب حكيم كيف يحمي نفسه ويكون صادق العواطف.





الجمل

الجمل هو الشعور بالإهانة والهزيمة والإثم والعزلة

سيلفان تومكينز

إدراك تصور الانفعال، المجلد الثالث

يعبر الطفل عن الجمل بخفض النظر وتهدل الأكتاف وارتخاء عضلات الرقبة وتدلي الرأس. وقد يحول الطفل رأسه بعيداً أو ينظر إلى الأسفل مسدلاً أجبانه. وقد يحمرّ وجه بعض الأطفال. وتبدأ هذه الإشارة من الجمل الخفيف وتستمر حتى تصل إلى خزي شديد.

من أقدم الذكريات التي كانت في طفولتي يوم كان أبي وأمي يهينانني ويجعلانني أشعر بأنني فظيع. ومن التعابير التي كانا يفضلانها قولهما لي: «حسناً. لا أظن أنك ترى نفسك بطلاً كبيراً بعد كل هذا... صحيح؟» كانا يقولان ذلك لي كلما سببت الفوضى، كأن نثرت الطعام أو وقعت شيئاً ما.



وأستطيع القول إنني في ذلك العمر، وقد كنت في الرابعة، كنت أقضي الكثير من وقتي أفكر لماذا يعتقد والدائي أنني أفعل شيئاً سيئاً. أنا متأكد بأن أبي وأمي كانا يشعران بالخجل مني. ولو أن أُمِّي سمعت مني هذا الكلام اليوم فستصاب بصدمة لأنها لم تكن أبداً تعتقد أنها كانت تؤذيني. غير أن هذا ما تعلمته من أساليب التربية القديمة: «يجب ألا يدلع الأولاد» كانت هذه مقولتها دائماً. وكانت ترى أنه يجب مراقبة الأولاد لا الاستماع لهم. فكان علي أن أعيش في صراع مع مشاعر الإثم والخجل وفقدان الثقة بالنفس طوال حياتي. أما مع أطفالي اليوم فأنا حريصة على ألا أهيئهم أو أجعلهم يشعرون أنهم سيئون لمجرد قيامهم بأعمال طفولية. وبدلاً من ذلك أحاول أن أدمعهم وأثني عليهم... هذه الطريقة حققت المعجزات.

إيمان، ٣٣ عاماً، أم لولدين

أحدهما سنتان والآخر أربع سنوات.

يبدو العالم في عيني الطفل كملعب ضخم مخصص للاكتشاف والمغامرة. أما بالنسبة للأب والأم فإنه غالباً ما يكون مكاناً تكمن المصائب في كل ناحية من أنحائه. وتبدو لهما تعابير الاهتمام والاستمتاع مقدمة للفوضى حيث الطعام المنثور والحليب المسكوب والكتب الممزقة والصحون المكسرة. وهنا حيث تجتمع غزارة الحيوية



والنشاط غير المقيد مع رغبات الأب والأم المعروفة في الحفاظ على النظام يبرز شكل محتمل من أشكال الخجل.

الاهتمام + الاستمتاع + التدخل والرفض = الخجل



الخجل

إن الخجل هو إشارة فطرية معقدة. وهناك جدل كبير قائم حول مصدر الخجل ووقت ظهوره. ولست هنا بصدد حل مثل هذه القضايا. وإن ما أرجو هو أن أوضح كيف يعبر الأولاد عن الخجل وما هي نسبة الخجل إلى سائر الإشارات الأخرى. وذلك حتى أساعدك في تجنب سوء التواصل الذي قد يثير مظاهر الخجل المؤذية.

و من الناحية العملية يعد الخجل إحدى الإشارات الفطرية التسع. ومن علاماته: تهدل الكتفين وإسدال الجفنين وتحويل الرأس بعيداً. ويثار الخجل بالتدخل في قطع الإشارات الإيجابية للاهتمام والاستمتاع أو بكبحها. وينتج من خلال ربط غير متلائم بين توقعات الطفل وبين استجابة من يعتني به. ويبدو الأمر وكأن الطفل يسكب الحليب عمداً ويقول: «انظري يا ماما كم يبدو منظر الحليب جميلاً



وهو يسيل من على الكرسي العالي إلى الأرض، وانظري إلى البقع كم هي رائعة!) وترد الأم: «ماذا تفعل؟ توقف عن ذلك. إياك أن تفعل هذا مرة أخرى! انظر إلى هذه القذارة التي سببتها. كم مرة يجب علي أن أنظف؟».

أما من الناحية النفسية فإن الخجل يشكل أساساً للشعور بالدونية والذنب والحياء والجبن. كما أنه يمكن أن يخمد الاهتمام ويوقد المعاناة، وإذا اشتد قد يولّد الغضب. وغالباً ما ترتبط مشاعر عدم التلاؤم والدونية بالخجل. وكما ذكرت سابقاً يثار الخجل عند الأطفال عندما تقابل تعابير الاهتمام والاستمتاع بالرفض أو سوء الفهم من قبل الأب والأم أو غيرهما ممن يعتني بالطفل. وبما أن قدراً كبيراً من نمو الشعور الإيجابي بالنفس يعتمد على الاهتمام والاستمتاع فإن تكرر إثارة الخجل من دون مبرر يؤدي إلى مشاكل في تقدير الذات.

مشيرات الخجل الشائعة

كلما تصادمت اهتمامات الطفل ورغباته مع قيود العالم الخارجي أو قوانينه أو مواقفه تكون هناك فرصة لإثارة الخجل. والخجل بحد ذاته ليس سيئاً بالضرورة. وكما قال المحلل النفسي، مايكل باش، بأن الشعور بالخجل إلى حد معتدل يخبر الطفل (أو البالغ) أن سلوكاً معيناً هو غير مقبول اجتماعياً، فالخجل يقول له:



«توقف! وفكر بالوضع الراهن وانظر ماذا تفعل». إلا أن الطفل قد يشعر بخجل مفرط عندما يقيد الأب والأم تصرفاته، ويحصل هذا عندما يواجهان عن غير قصد سلوك طفلهما بالرفض من خلال انتقاده هو وليس مجرد انتقاد أفعاله غير اللائقة. وعندما يفعلان ذلك يتولد الإحساس عند الطفل بأن هناك عيباً ما فيه هو بذاته، أي أن رغبته في التعبير عن الاهتمام والاستمتاع هي عيب في شخصيته.

إن سوء استعمال الخجل يمكن أن يسبب الأذى للطفل، فمثلاً: إذا دفعت الطفل للخجل من خلال التركيز على الطفل نفسه لا على التصرف غير المرغوب فيه، أو إذا استخدمت الخجل المفرط لتغيير سلوك ما فقد تسبب أذى مدمراً في شعور الطفل بتقدير الذات. فإذا أردت أن تغير سلوكاً ما عند الطفل فبإمكانك أن تستعمل مشاعر الطفل الإيجابية في الاهتمام والاستماع لتوصل إليه رغبتك في تغيير سلوكه. ولحسن الحظ فإن هذا ينجح في معظم حالات السلوك المرفوض. فيمكنك أن تقول مثلاً: «كم هذا جميل؟ انظر إلى الحليب المسكوب على الأرض. يا له من شكل جميل!». ولكن علي أن أقول لك شيئاً، أنا لست مسروراً من تصرفك. أنا أحبك. ولكن ليست هذه طريقة جيدة لتتعرف على الحليب. دعني أريك كيف يجب أن تفعل. عليك أن تمسك بفنجانك بكلتي يديك، وترفعه إلى فمك هكذا بحيث لا يقع. هكذا يكون الشرب. والآن تعال ننظف الأرض. انظر كيف تمتص



الإسفنجة كل الحليب». ومع ذلك، وحتى لو كنت خبيراً ماهراً في التعامل مع تعابير الطفل عن الإشارات، فقد يشعر الطفل بالخجل في النهاية. وهذا جزء من كونه إنساناً. فالقدرة على الشعور بالخجل والتعبير عنه هي استجابة فطرية تجاه انقطاع الاهتمام والاستمتاع. ولنأخذ مثلاً على ذلك. حركة الأمعاء عند الطفل. فبالنسبة للطفل، عندما يبدأ بإدراك ما يحصل، يشعر بأن في حركة الأمعاء متعة رائعة، وليس هناك ما يشعر بالمتتجهاها، ولا شيء يدعو للإحراج. وفي الحقيقة، له الحق في أن يشعر بالمرح في ذلك. وأيضاً عملية تغيير الفوطة الوسخة والتخلص من البراز وتطهير المكان، إذا لاحظ الطفل أي تعليق بشأن الرائحة أو شكل الفوطة، فقد يزرع ذلك بذور الخجل من وظائف جسدية في عقل الطفل.

إن عملية تثقيف الطفل بحد ذاتها يمكنها أن تُرى من أحد جوانبها على أنها عملية غرس مفاهيم اجتماعية للخجل في نفس الطفل. ففي مجتمعنا مثلاً، نرتدي الملابس لنغطي أجسادنا، مما يجعل كشف الجسد يبدو أمراً غير طبيعي عند الطفل، وهذا قد يوئد عنده الخجل. بينما في المجتمعات التي بالكاد يستر فيها الناس عوراتهم تجد الخجل من كشف الجسد ضئيلاً عند الطفل.

وحتى تتجنب إثارة الخجل، عليك أن تضع حدوداً، وتعلم كيفية السلوك، وتغرس شعوراً بالخطأ والصواب دون أن تقضي على الاهتمام والاستمتاع. وبمقدورك أن تفعل هذا، لكن هذا يقتضي منك



أن تكون يقطاً في الفصل بين تعليماتك حول السلوك الذي تريده من طفلك وبين انتقاد الطفل ذاته. فمثلاً عندما تأخذ ابنتك الكتب من الرف وتمزق الصفحات، يستحسن بك أن تتركها تشعر بأن الكتب مثيرة للاهتمام، وأن تعطيها كتاباً خاصاً بها لتتظر إليه. وفي تلك الأثناء تبعدها عن المكتبة. بعدئذٍ يمكنها أن تقول لها إنه لا ينبغي تمزيق الكتب. فالكتب للقراءة. واجلس معها ولتلقيا نظرة على كتابها. وهكذا تتعلم الطفلة الحدود دون أن تشعر أن اهتمامها بالكتب شيء سيئ.

أعرف امرأة تتذكر بالتفصيل تلك المعارك التي كانت تدور بينها وبين أمها حول الطعام المرمي على الأرض تقول: «كلما كنت أرمي بالطعام على الأرض كانت أمي تقول لي: التقطي هذا بسرعة حتى لا تأتي الجراثيم! لقد جعلت الأمر يبدو وكأن مواجهة الجراثيم مهما كانت أمر خطير. لكنني كنت أجلس وأحدق بالأرض لأرى أين هي تلك الجراثيم وماذا تعمل. وكنت أفكر دائماً أنه إذا وقعت قطعة الطعام على الأرض، فالجراثيم تكون قد وصلت إليها ولن يسوء الأمر بترك الطعام على الأرض فلم الإسراع في التقاطها؟ ولكن إذا بقيت قطعة الطعام على الأرض لمدة أطول فهذا يعني أنها ستمتلئ بالجراثيم أكثر؛ لأن الجراثيم سيصلها الخبر وتأتي بسرعة إلى الطعام. كنت أريد أن أرى هذه العملية. ولهذا كنت أحدق بالأرض وأنا أتساءل ما هذه الجراثيم؟ وطبعاً لم أستطع رؤية كل هذا؛ لذا، صرت أتعهد أن أصم أذني عن سماع ما تقوله أمي مما يجعلها تغتاظ. لقد جعلتني أشعر



بالحيرة بين ما هو صح وما هو خطأ . ولست أنسى ذلك أبداً . لقد تعلمت كيف أنظر إلى تجارب الأطفال في هذا العالم؛ ولذا أنا دائماً أشرح لأطفالي كل ما يجري من حولهم وأوضح لهم لماذا أطلب منهم فعل شيء ما؛ ففي هذه العقول الصغيرة، هناك الكثير من الأفكار التي تستحق الاحترام حتى لو لم نكن نراها، تماماً كتلك الجراثيم الحمقاء التي كانت أمي تخبرني عنها».

و لنأخذ حالة شائعة أخرى يمكنها أن تؤدي إلى الشعور بالخجل: فقد ترمي الطفلة بطعامها هنا وهناك وتتنظر إليه بسعادة، بشكله المثير للاهتمام وألوانه المتداخلة. وقد تكون ردة فعلك سلبية فتقولين: «انظري ماذا فعلت! يا لك من طفلة وسخة!» أو «كم أنت سيئة! إياك أن تفعلي هذا مرة أخرى». وفي هذه الحالة تشعر الطفلة بأنك تنتقدين فيها اهتمامها بتغيير شكل الطعام، وأن هذا الانتقاد موجه إلى طبيعتها الجوهرية. كل هذا في ضربة واحدة. وبذلك تكونين قد فشلت في فهم عملية رمي الطعام من وجهة نظر الطفلة. فبالنسبة لها الأمر رائع، فهي تستمتع بصوت وقوع الطبق، وشكل الطعام أو الشراب المسفوح على الأرض، وتدحرج الطعام في كل مكان. وتحدث نفسها مرة أخرى قائلة: «أريد أن أرى هذا مرة ثانية». وما إن يصل إلى يديها طعام قابل للقذف حتى تقذف به على الأرض. وفي كل مرة ترمي فيها الطعام يتجدد شعورها بالمرح. ولكنك بعد فترة ستري أن الأمر قد تحول من مجرد حادثة وقعت إلى عمل متعمد.



وسترين طفلاتك تمد إليك يديها الملوّثتين بالطعام وتبتسم بمرح كأنها تقول: «انظري إلى هذا العمل الرائع الذي قمت به». ولكنك لن تري المغامرة الرائعة التي قامت بها، بل ستنفجرين قائلة: «عيب عليك! يجب ألا تهدري الطعام بهذه الطريقة». وهنا تأتي المفارقة الكبيرة بين توقعات الطفلة (لا بد أن الجميع يحب هذا كما أحبه أنا) وبين ردة فعلك.

هذا الحدث العادي الصغير: رمي الطعام سيصبح درساً في مقت النفس والشعور بالحرّج. وهذا كثيراً ما يثير المعاناة والغضب، وقد يتصعد حتى يصبح مواجهة بين الوالدين وبين الطفل. وعندما يصل الأمر إلى هذا الحد يخرج الأمر كله من اليد ويذهب أبعد مما يتوقع. وينتهي بإيذاء الطفل، والتسبب في صراع مرير يعيشه الوالدان. وهكذا يكون الخجل قوة كبت للمشاعر الإيجابية ومثيراً للمشاعر السلبية.

ويعرف الكثير من الآباء والأمهات ذلك السيناريو الذي يحصل عندما تقدم طفلك لشخص غريب عنه. إذ لا يتوقف الأمر عند شعور طفلك بالخجل فحسب بل شعورك أنت أيضاً بالخجل. وكما قال تومكينز: إذا شعر الطفل بالخجل عندما يقدم أمام شخص غريب، فإن الأب والأم غالباً ما يشعران بالخجل هما أيضاً. فمثلاً: إذا اختبأ طفلك خلف ظهرك أو دفن رأسه في حضنك، بدلاً من أن يكون لطيفاً وودوداً، فقد تميل إلى قول: (إنه طفل طلق عادة. لا أعرف ماذا جرى



له ٥). وبعد مرور بعض الوقت عندما يشعر طفلك بأن الخجل قد زال قد يركز اهتمامه على الشخص الجديد ويحدق به بشكل واضح. فتشعر حينئذ بالإحراج من ذلك. وقد يخجلك أن طفلك لا حياء عنده. فتقول له بعد أن ينفد صبرك: «لماذا تنظر هكذا؟» وهنا لا يدري الطفل الصغير ماذا عليه أن يفعل، فكم قلت له مراراً وتكراراً أن يكون حذراً مع الغرباء. وبالتالي انتقدته لأنه كان حذراً. وعندما استجاب لرغبتك بالانتباه إلى الشخص الغريب جعلته يشعر بالخجل بالاهتمام به. ويبدو واضحاً أنه لم يعد يعرف ما هو الصواب حقاً. وبمقدورك أنت وطفلك أن تستمتعا بوقتكما خارج البيت، وذلك إذا عرفت ما يثير معاناته واهتمامه، وتجنب بعد ذلك أسلوب التخجيل في مثل تلك الحالات

إعادة توجيه السلوك

حتى تخفف عدد المرات التي يعبر بها طفلك عن الخجل، خذ بالاعتبار المقترحات التالية:

- تجنب استعمال الخجل كوسيلة للتأديب أو العقاب. وإليك هذا التوضيح: عندما تكون هناك مشكلة ما، فإن غايتك يجب أن تكون في وضع ضوابط للسلوك وليس مهاجمة شعور الطفل بذاته. وبمعنى آخر: لإنشاء هذه الضوابط، قل لطفلك مثلاً: «أنا أحبك يا صغيري، ولكن لا تتسلق على ذلك الرف». وهذا أكثر فائدة من



قولك: «إنك مثير للمشاكل يا ولد. متى ستتعلم كيف تبعد يديك عن أغراضي؟».

- استعمل المدح وقلل من النقد، فالمدح يعزز السلوك الجيد تعزيزاً فعالاً أكثر من قدرة النقد على إيقاف السلوك السيئ؛ فالطفل بطبعه يحب أن يكون جيداً. وإن ومضة الرضى في عيني الأب والأم هي بمثابة الأوكسجين للطفل. إلا أنك عندما تستعمل الخجل فإنه سرعان ما يوِّلد المعاناة التي ينتج عنها الحزن والغضب والغيظ والاكْتئاب.

- اجعل تركيزك على التصرف السيئ وليس على اهتمام الطفل أو إحساسه بذاته. فإذا ركزت على الصفات الإيجابية للطفل وعلى كيفية تفادي تكرار الخطأ كأن تقول له مثلاً: «أنا أحبك، لكنني لست مسروراً بتصرفك هذا». فسيكون لديك طفل أسعد وحياة عائلية أهدأ. فبإمكانك مثلاً أن تعلمي طفلك ألا يرمي الطعام دون أن تثيري الخجل لديه. «كم يبدو هذا رائعاً حقاً، ولكن يا حبيبي الطعام لك لتأكله وتضعه في فمك وليس لترميه على الأرض. أرجو ألا تفعل هذا مرة أخرى. إليك بعض الحليب. أبقِ الفنجان بين يديك، فالحليب ليس للأرض. فإذا كنت تريد أن تلعب بالسوائل، يمكننا أن نذهب إلى حوض الاستحمام بعد الأكل». وبعدئذ أمسكي بيدي الطفل وهو يحمل الفنجان وحركيه باتجاه فمه. وصحيح أن الطفل لن يتعلم فوراً، ولكن هذا أمر طبيعي. أما إذا



أخفت الطفل أو جعلته يشعر بخجل شديد، فقد تحصلين على طاعة فورية. إلا أن الثمن المدفوع هو ثمن باهظ جداً مقابل نتيجة غير هامة كهذه. إن الأطفال والفوضى يمشیان جنباً إلى جنب. وعندما تكبتين ذلك الميل كبتاً قاسياً فإنك بذلك تجازفين بتقليص أنشطة التعلم والاستكشاف، وتحول طفلك إلى ولد كئيب وخائف.

كيف يؤثر الخجل على كل المشاعر

يقلص الخجل من نمو الطفل العاطفي السليم بطرق شتى. فمثلاً، إذا كنت تلوم ابنك باستمرار قائلاً: «كن قوياً. لا تظهر مشاعرك. كن شجاعاً لا تظهر أملك. لم كل هذا الانزعاج لا تكن جباناً». أنت تقول له بأسلوب ما إنه يجب أن يشعر بالخجل من التعبير عن إشارات طبيعية، وإنه سيكسب المدح والثناء على كبت المشاعر. والنتيجة قد تكون مدمرة. فلست فقط قد نسيت أن تصادق على صحة مشاعر طفلك لكنك أيضاً تجازف بجعل الطفل يشعر بأنه لا يستطيع التوافق معك. وهذا قد يدمر عنده الإحساس بالذات وتقديرها. ويقدم لنا تومكينز في كتاباته مثلاً مؤثراً كيف يمكن للخجل أن يسبب خراباً في نظام الإشارات ككل. فرامي مثلاً طفل صغير ودود ولكنه جبان بعض الشيء. وفي ساحة اللعب غالباً ما يكون ضحية تتمر رفاقه. إلا أن هذا لا يفضبه. وفي الحقيقة هذا يجعله غالباً خائفاً تماماً. غير أنه ذات يوم عندما صار الأولاد ينادونه



«صوص» لأنه لا يدافع عن نفسه، تغلب على خوفه وهجم على الولد الذي تتمر عليه. وعندما أرسلت المدرسة تقريراً لوالديه عن الشجار الذي حصل غضب والداه وقالوا له: «الأولاد الصالحون لا يتشاجرون. إننا خجلون منك. ما الذي جرى لك؟ أنت أفضل من هذا» بدأ رامي يبكي بحرقة وحزن. لم يعد يتحمل شعور الخجل الشديد. وفي هذه اللحظة وبخه أبوه لأنه يبكي مثل الأطفال الصغار: «لماذا تبكي كأنك طفل صغير. توقف عن هذا». توقف الولد عن البكاء وجلس مع عائلته لتناول العشاء وكانت أول وجبة صحناً من الخضار التي يكرهها. فشعر بالاشمئزاز وكشّر، مظهراً لوالديه فقط أنه أصيب بالفتيان. وهذا أيضاً أزعج أمه فقالت له: «لا تكشر هكذا بوجهك مرة أخرى على طاولة الطعام. ألا ترى أننا لا نفعل شيئاً كهذا؟» تطّلع رامي إلى الصنف التالي الذي كان طعامه المفضل، اللحم المشوي، وللحظة غلبته فرحته بإمكانية الحصول على بعض الطعام الذي يحبه فمد يده عبر الطاولة ليتناول قطعة صغيرة من اللحم من الطبق الرئيسي قائلاً: «أحب اللحم المشوي». وإذا بوالده يقول بحنق: «رامي» وقد حمل هذه الكلمة كل ما يستطيع من اشمئزاز وإنكار. فما كان من رامي إلا أن غض بصره وأعاد قطعة اللحم إلى مكانها. وأخيراً، وبعد مدة بدت له كأنها دهر، قدمت له قطعة اللحم. وقد تحققت أخيراً أماله في تذوق طعم لذيذ فصاح بعفوية: «هذا رائع!» وهذه المرة شعرت أمه بأن الواجب يقتضيها أن



تعلمه آداب السلوك. فقالت له: «رامي كأنك لم تأكل منذ أسبوع». وأيد الأب كلامها بنظراته. وكبت رامي تعبير السعادة وطأطأ رأسه في خجل. وبعد قليل لاحظ الوالدان أن ابنتهما قد تهدل في كرسيه وقد عكست وضعية جلوسه استسلامه الكامل لمشاعر الخجل، فسألته أمه: «رامي أين أدبك؟ ليس من الأدب أن تجلس هكذا على الطاولة». فشدّ قوامه وتنبه إلى إبقاء وجهه خالياً من أي تعبير على الإطلاق خشية أن تخونه تعابير وجهه فتكشف عن مشاعر تغضب والديه. ولكن سرعان ما قال له: «ألا يمكنك أن تكون أكثر لطفاً؟ قل شيئاً». وكانت هذه هي القشة التي قصمت ظهر البعير. فلقد كانت الأوامر تقول له بأن التعبير الفعلي عن كل الإشارات بحد ذاتها وبما ينتج عنها هو سبب يدعو إلى الخجل. ومن ثم قال له إنه إذا لم يكن معبراً بشكل كافٍ فهذا أيضاً أمر مخجل، ولقد قوبل كل تعبير عن أية إشارة بالإدانة والمعارضة. لقد مهد والداه الطريق لاحتمال نشوء جميع أنواع الأزمات الانفعالية مع أنهما لم يقصدا إيذاءه أبداً. وقد تؤدي به حصيلة هذه الهجمات على مشاعره إلى المعاناة، والغيظ المزمن وضمور الاهتمام والاستمتاع.

إذن عندما يبدو على الأولاد أنهم سيئون التصرف، تذكر أنه بالإمكان أن يكون الكل سعداء، وذلك إذا عرف الوالدان كيف يحولان المواجهة المحتملة إلى فرصة لإعادة توجيه السلوك نحو الاهتمام والاستمتاع. ولدي مثال هنا: أعرف عالم فيزياء بارز كانت أمه تتعامل



معه بطريقة مميزة عندما يرمي الطعام، إذ كانت تشرح له ماذا يجري حين يرمي الطعام، فتريه كيف أن مسار الطعام المرمي هو نتيجة لقوى ونواقل محددة. بل إنها كانت تناقش معه شكل البقع. ويزعم أن هذا علمه كيف يفهم قانون العلة والنتيجة منذ الطفولة المبكرة، وفتح المجال أمام فضوله في معرفة كيفية حدوث الأشياء. ولربما تكون هذه الأم قد زرعت بذور خبرته في الفيزياء من خلال أسلوبها الذكي في إيقاف سلوك ابنها المشاغب.

فوائد الاعتدال في الخجل:

- تنمية تقدير الذات بخفض الخجل والإذلال إلى أقل حد ممكن.
- يعطي المدح - وهو استجابة تعكس النواحي الإيجابية للعمل - الطفل الصغير والكبير الشعور أن أخطائه ليست هي خلاصة شخصيته، وأنه لا مشكلة في أن يستكشف ويتعلم.
- تشجيع الاهتمام والاستمتاع.





الاشمئزاز من

الطعم والرائحة

يعد الاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة - من الناحية الحيوية - استجابة تتدخل لتحمي الإنسان من الاقتراب من مواد ذات رائحة ضارة بالصحة، وتدفعه إلى تقيؤ مثل هذه المواد إذا ابتلعها.

سيلفان تومكينز

إدراك تصور الانفعال، المجلد الثالث

يعبر الطفل عن الاشمئزاز بنتوء اللسان والشفة السفلى وانخفاضهما. ويدافع الطفل عن نفسه عادة ضد النكهات المؤذية بالبصاق أو الشعور بالغثيان والإقياء. كما يعبر عن اشمئزازه من الرائحة برفع الأنف مع الشفة العليا. ويدافع الطفل عادة عن نفسه ضد الروائح المؤذية برفع رأسه والتفاته وتغضن أنفه. ويبدأ



الاشمئزاز بدرجة بسيطة كردة فعل إزاء الطعم أو الرائحة المزعجة بعض الشيء ويستمر على التوالي حتى حدّ الاشمئزاز الشديد من طعم أو رائحة لا تطاق.

كان رائف يستمتع بالطعام دائماً. ولم يكن نيقاً بشأن أنواع مخصصة من الطعام. وبما أن معظم طعامنا في المنزل من الخضار فقد اعتاد عليها دون أية مشكلة. إلا أن هناك نوعين يكرههما حقاً وهما سمك التونا والخردل. وكنت أحاول أن أجعله يتذوق سندويش التونا التي أصنعها أو النقانق بالخردل. ولكن ذلك كان يجعله يغضب تماماً في وجهي مما جعلني في النهاية أتوقف عن ذلك. وبما أنه بدأ يتكلم قليلاً الآن؛ لذا فأنا سعيدة لأنني لم أعطِ الأمر أكثر من حجمه الطبيعي. وحصل منذ أيام أن كنا في زيارة لأحد الأصدقاء. فقدموا لنا سندويش التونا، فالتفت إلي وقال: «ماما إن هذه الرائحة تجعلني أريد أن أهرب بعيداً» فضحكت وقلت: «لا، سنجعل التونا هي التي تهرب بدلاً عنك». وحينئذٍ فكرت كم يكون الأمر صعباً عندما تكون طفلاً ولك موقف صلب حقاً بشأن أمر ما، ولكنك لا تستطيع أن تقول له.

ربا، ٣٧ عاماً، أم لطفل عمره ثلاث سنوات

إن الاشمئزاز من الطعم والرائحة هو ردة فعل فطرية دفاعية ضد تجارب لأحاسيس مزعجة. ولا بد أنك شاهدت هاتين

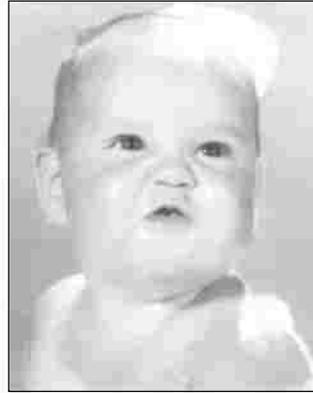
قبل أن يتكلموا؟



الإشارتين عدة مرات. فترين الطفل مثلاً يعبر عن اشمئزازه من طعم البازلاء المطحونة التي أطعمته إياها للتو ببصقتها. أو ترينه يعبر عن اشمئزازه من رائحة السبانخ التي قدمتها له بإبعاد وجهه عنها.



الاشمئزاز من الطعم



الاشمئزاز من الرائحة

و بعد كل هذا قد لا تجددين لهذين التعبيرين عند الطفل أي معنى لاعتقادك أن طعم البازلاء رائق، كما أنك تحبين رائحة السبانخ. غير أنه من الأفضل أن تتذكري أن ردود فعل الطفل الوراثية إزاء الطعم والرائحة ليست تعبيراً مزاجياً عن موقفه، وإنما هي نتيجة لإشارات مفروسة فيه، ويجب أن نسمح له بالتعبير عنها.

و بالإضافة إلى ذلك فإن الأولاد عادة لا يحبون الخضار؛ لأنها تبدو لهم ذات طعم حاد وغريب. بينما لا يراها الكبار كذلك. وتأتي

محببة نكهات وروائح معينة أو قبولها مع مرور الوقت وبالتدريج. إذ لا يمكننا دفع تلك الساعة الحيوية إلى الأمام. وبمرور الوقت يصبح الأطفال الذين تعرضوا لتشكيكة واسعة من الأطعمة تعرضاً إيجابياً



الاشمئزاز من الرائحة

أكثر جرأة على المغامرة في الأكل. ومن المحتمل جداً أن يستطيع الأب والأم اللذان يحبان الخضار إيصال رسالة إيجابية للطفل. بينما الاحتمال أضعف عند أب وأم ليس لديهما ذلك الميل إلى أكل الخضار. بإمكانك إذن أن تجريبي تقديم أشياء جديدة، ولكن ليس عن طريق الإكراه. وليكن عندك الإصرار

على تجريب هذه النصيحة ولو لمرة واحدة تماماً كما تصرين على تجريب الطعام المرفوض.

فكر برود أفعالك إزاء النكهات والروائح. فقد يحصل أنك في حياتك كلها وأنت بالغ قد حاول الناس أن يقنعوك بأن نوعاً ما من السمك لذيذ. ولكن لم تتجح أية وسيلة في إقناعك بتغيير رأيك بأنه مقرف. وسواء أكنت بالغاً أم طفلاً فإن التذوق قابل للتوسع والتغير، ولكن برضا الشخص وإرادته. وبالمناسبة فإن كتاب الدكتور سوس: «البيض واللحم» يعالج فكرة الانتقال من الكره «لا أحب...» إلى محاولة التذوق والمحبة «أنا أحب...». وكما علق الدكتور مايكل باش



بأن الفكرة الأساسية للكتاب هي الانتقال من إشارة الاشمئزاز إلى إشارة الاهتمام والاستمتاع. وغني عن الذكر أن هذه النقلة لها أهمية عظيمة في نطاق التعلم والتعصب والعنصرية، وما إلى ذلك.

كيفية التعامل مع الاشمئزاز

من الطعم ومن الرائحة

إن ما قلناه عن الإشارات الأخرى ينطبق هنا أيضاً. إذن من المفيد أن تصادق على صحة التعبير أولاً، وأن تسمح للطفل بأن يعبر عن اشمئزازه ثانياً، وأن تعمل على إزالة سبب شعور طفلك بالكراهية. أما إنكار ردة فعل الطفل بقولك: «لا تكن سخيفاً. الموز لذيذ» فإن هذا سيجلب ردود أفعال سلبية أخرى كالمعاناة والغضب على الأغلب. فمناقضة ردود أفعال الطفل تنكر إحساسه بالواقع وتقول له بأنه لا يستطيع أن يخبرك بالمشكلة التي هو فيها. وهذا يزعزع إحساسه بالكفاءة ويزلزل الأرضية التي يبني عليها أساس صنع القرار بجميع أنواعه. فهو بحاجة إلى أن يمارس تدريب حاسة الذوق عنده لكي يتمكن من بناء الثقة بأحكامه. وهذا يساعد طفلك على تعلم كيفية إدراك ما يثير اهتمامه ويجلب له السعادة، وتحديد ما يزعجه بالمقابل. ولا نبالغ إذا قلنا إن بناء الصدق العاطفي والشخصية يقوم على مقدرة الطفل لمعرفة ما يحب وما يكره معرفة دقيقة؛ ولذلك عندما تأتي الأمور إلى الاختلاف في الرأي حول التذوق فإنه من



الضروري أن تدرك استقلالية طفلك وتفرده، وأن تقبل بالأمر. فتذوقك وردود أفعالك إزاء الروائح قد يختلف بالنسبة لطفلك. وليس لذلك أية أهمية أو مغزى أكثر من كونه اختلافاً أشبه ما يكون باختلاف لون شعرك البني عن لونه شعره الأشقر. وبطريقة أو بأخرى فأنتما مختلفان، ولن تزالا مختلفين.

عندما تتحول الإشارة إلى استعارة

عندما يستعمل الكبار عبارات مثل: «هذا وضع نتن» أو أن حادثة ما قد خلقت طعماً مريراً في الفم «فإنهم يستعملون إشارات الاشمئزاز من الطعم والرائحة استعمالاً رمزياً. وتحصل ترجمة الاشمئزاز إلى تعابير نفسية عن آراء معينة ببطء؛ ففي البداية يكون الأمر مجرد كراهية لنكهات أو روائح مزعجة. ولكن بمرور عام ونصف تقريباً، يربط الأطفال رأياً معيناً بالإشارة وينمو عندهم ارتباط نفسي بإحساسهم بما هو مزعج أو كريه بالنسبة لهم. إن عملية التحول هذه من إشارة جسدية محضة إلى استجابة انفعالية هو جزء هام من عملية نمو قدرات الطفل الناشئة على الاستبطان (تفحص المرء لأفكاره ومشاعره والتعبير بالألفاظ والتفكير الرمزي). إذن فإنه أمر أساسي أن تستمر بالإصغاء والانتباه لهذه الإشارات، وأن تسمح للتعبير وأن تصادق على صحة الشاعر وأن تناقشها؛ لأنك بذلك تساعد طفلك على بناء أساس فهم عالمه النفسي فيما يحب ويكره



وفيما يثير اهتمامه وما لا يبالي به. وبإصغائك للمشاعر ومناقشتك إياها تعزز أهمية عملية صنع القرار، وتساعد طفلك في صراعه مع ما هو محبوب وما هو مكروه، ليس فيما يتعلق بالطعام والروائح فحسب، بل وبما يتعلق بالأفعال والسلوك في المجتمع أيضاً.

ومما يلفت النظر أيضاً أن الاشمئزاز من الطعم والرائحة قد ينضم فيما بعد إلى مشاعر أخرى لينشئ حالات نفسية أشد تعقيداً. فعلى سبيل المثال: يقترح تومكينز أن انضمام الغضب إلى الاشمئزاز من الرائحة قد يولد الازدراء. تأمل التعبير الذي يقول: «فلان ينظر إلى فلان من رأس أنفه» حيث يترجم مظهر الاشمئزاز الجسدي عند الطفل إلى موقف ازدراء مجازي عند الكبار.

وهناك طريقة أخرى تؤثر من خلالها استجابتك لهذه الإشارات في شخصية الطفل. ويمكن أن تراها في كيفية ردة فعل بعض الناس إزاء رائحة فوطة الطفل الوسخة مثلاً. وإذا علقت على الرائحة المنفرة التي يسببها خروج غازات من الطفل بقولك مثلاً: «ما هذه الرائحة النتنة يا ولد؟» أو أنك تنفر من وظائف جسدية طبيعية عند الطفل فإن الطفل قد يبدأ بربط الاشمئزاز بجسده ويشعر بأنه شخصياً منفر لوالديه. وهذا بدوره قد يولد المعاناة والغضب والخجل وما ينتج عن هذه المشاعر في ميدان نمو ثقة الطفل بنفسه. ولهذا، فإن أي نقاش حول موضوع الاشمئزاز من الطعم أو الرائحة قد يؤدي

إلى الأخذ بالاعتبار قضايا معقدة مثل المحبة والبغض والتحكم والحدود والاستقلالية وضبط المزاج وغير ذلك.

وحتى في أضيق حدود الاشمئزاز وهو الصلة بين الاشمئزاز وبين الطعم، فقد يكون للأب والأم تأثير كبير على مواقف الطفل، فإذا حوّل الأب والأم الأمر إلى صراع مع الطفل حول إشارات الاشمئزاز، أو إذا فرضا ترجمتهما الخاطئة للإشارات على الطفل فقد يمهدان بذلك الطريق إلى مشاكل مستقبلية منها: صعوبات في ضبط المزاج واضطرابات الطعام وما إلى ذلك.

إن الطعام رمز عظيم للحب والراحة والترفية، فالرغبة في التنوع قد يلببها الطعام. وعندما يجد الطفل نفسه مضطراً للنضال حتى يكتسب السيطرة على ردود أفعاله الشخصية إزاء الطعام فإن هناك بذور مشاكل مستقبلية تزرع في معارك غير حكيمة حول الطعام. ومرة أخرى نقول: إن أسس التعامل مع الإشارات ينطبق على التعامل مع الاشمئزاز: اسمح للطفل أن يعبر عن الإشارة، صادق على صحة الإشارة، وناقش المشاعر وجوانب الخيارات المتعددة، سواء منها المؤيد والمعارض.





ما بعد الإشارات

عندما يبدأ الكلام وتتحول الإشارات إلى كلمات

إن لاكتساب اللغة أثراً ملحوظاً على تنمية قدرة الطفل على ضبط انفعالاته... وإن تعليم الطفل كيف يسمي الشاعر ويعبر عنها بالكلمات يوجه سلوكه الحركي إلى تعبير كلامي. كما أن لذلك أثراً إيجابياً على تنمية وظائف التفكير والتكامل وتمييز الأمانى والخيال من الحقيقة.

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

ينمي التعبير إمكانية التمييز بين الأحلام والحقيقة...
والتعبير يقود إلى علمية تكاملية تنتج اختباراً للحقيقة..
إذا استطاع الطفل التعبير عن مشاعره بالكلام فإنه سيتعلم
تأخير تنفيذ العمل.

آني كاتان، ١٩٦١



من الصعب المغالاة في تقدير أهمية مساعدة الطفل على ترجمة مشاعره إلى كلمات، وأقصد تمييز الإشارات التسع تمييزاً لفظياً، فالأطفال يفهمون الكلمات والأفكار قبل أن يستطيعوا التعبير عنها لفظياً بوقت طويل؛ ولهذا السبب هناك عواقب بعيدة لما تقوله للطفل مباشرة، أو لما يقال أمامه. فاستعمال الكلمات المثيرة لاهتمامه، والرواية الصبورة لما حدث، وغياب الغضب، والكلام القاسي، كل ذلك أساسي ليتعلم الطفل كيف يستعمل الكلمات استعمالاً مناسباً وفعالاً للتعبير عن المشاعر والأفكار. فما يسمعه الأطفال يصبح أساساً لما يقولونه وأساساً لمدى ارتياحهم للكلمات. إلا أنهم يحتاجون بعض الوقت حتى يتقنوا استعمالها. ففي البداية ترى استعمالهم للكلمات أقرب لأن يكون فجاً وبسيطاً. فكلمة (كلب) قد تستعمل لتعريف كل الحيوانات بدءاً من القطعة وانتهاءً بالفيل. وقد يستعمل لفظاً من كلمتين ك: «لا أفعل» للتعبير عن أفكار هي ألطف بكثير من ظاهر العبارة ك: «أرجوك لا تجعلني أكل هذه البازلاء». وفي الحقيقة إن كلمة (لا) أو (الأمر) بالنسبة للطفل هي أقصر طريق للتعبير عن نفسه. إلا أنها تبدو إلى حد كبير مشاكسة من وجهة نظر الأب والأم، ويصعب التعامل معها. لكنك قد تجد من الأسهل عليك أن تتعامل مع التحول إلى الاتصال اللفظي بينك وبين طفلك من خلال أخذ فكرة عن كيفية وصول الطفل إلى الكلام وكيف يستعمله وكيفية ارتباط الكلام بالإشارات التسع.



كيف يمكن للكلام أن يعين أو أن يعيق

عندما يبدأ الطفل بالكلام فإنه قد يستطيع أخيراً أن يزودك بالكثير من المعلومات المفيدة؛ لأنه الآن يستطيع أن يصف مشاعر المعاناة أو الاهتمام بشكل أوضح؛ فالكلمات تعزز قدرة الطفل على التعامل مع الانفعالات وضبط المزاج. (وهذا هو السبب وراء تأكيدي الشديد على أهمية تمييز الإشارات وترجمتها إلى كلمات) وحتى تفهم تماماً مشاعر طفلك التي عبر عنها بالكلمات فإنه من المفيد أن تترجم هذه المفردات الجديدة إلى إشارات ومشاعر، تماماً كما كنت تترجم سابقاً تعابير الوجه وإيماءاته غير اللفظية إلى إشارات ومشاعر؛ فعندما تصغي إلى كلمات طفلك اسأل نفسك: ما هي الإشارات والمشاعر وراء هذه الكلمات؟ معاناة؟ غضب؟ خوف؟ اهتمام؟ استمتاع؟ وهذا ليس سهلاً دائماً. غير أن كثيراً من العلاقات بين الأطفال وذويهم تبدأ بالتأزم حالما يبدأ الطفل بالكلام. إذ ينسى الأب والأم أحياناً أن طفلهما لا يزال يعبر عن الإشارات التسع الأساسية، وكل ما في الأمر أنه الآن يستعمل الكلمات بدلاً من التعابير الجسدية والوجهية والأصوات غير الكلامية. وقد تعني الكلمات للبالغين غير ما تعنيه للأطفال، فالكلمات قد تتحرف وقد تصف وصفاً غير دقيق وقد تخدع، وهذا قد يؤدي إلى إرباك واضح. فالكلمات عند البالغين تحمل معاني قد نشأت من التجارب والمشاعر على مدى الحياة، وهذا هو أحد



الأسباب التي تجعل الأب والأم يحاولان تلقائياً الدفاع عن النفس أمام كلمات طفلهما التي تبدو لهما انتقادية أو قاسية، وذلك بدلاً من البحث عن المعنى الضمني كما كانا يفعلان مع تعابير طفلهما عن إشارات ما قبل مرحلة النطق.

و أحياناً يأخذ الأب والأم عبارات الطفل السلبية على محمل شخصي ودفاعي. وهذا يربك الطفل؛ لأنه لا يعرف أنه يجرحه (إلا أن يفهم ذلك من خلال تكرار ردة فعلك) وكثيراً ما ينزعج الوالدان لأنهما يظنان أن الطفل الذي يعبر عن معاناته أو غضبه «كثير الشكوى» أو «يتدلل» أو «لا يحترمنا» وهذا ليس فقط سوء تفسير لما يجري في عقل الطفل، بل إنه: بانتقاد تعبير المعاناة سيشعر الطفل أنه أسوأ فهمه أكثر، مما يجعله أشد غضباً. وهذا ما يسمى (الضربة المزدوجة) وإذا تكرر إخبار الطفل بأن تعابيره اللفظية عن إشارات طلب المساعدة هي إظهار لشخصية سيئة: (لا تكن كثير الشكوى) فإن الأب والأم يكتبان بذلك تعبير الطفل عن انفعالاته. وكما قلت سابقاً إن هذا قد يجعل الطفل يشك في قدرته على الإدراك الصحيح لما يجري من حوله والاستجابة له بالشكل المناسب. وعندما نواجه الأطفال دائماً بالتحدي والانتقاد على تعبيرهم عن أنفسهم فقد يصبحون مكتئبين وغاضبين، ويبدوون بالذبول.



و من الطبيعي والصحي عاطفياً للطفل أن يعبر عن الإشارات بنوعيتها الإيجابي والسلبي إزاء أبيه وأمه أو أعباه أو أي شيء آخر. وهذا ما يسمى «الازدواجية» فعندما يقول لك طفلك بأنك أسوأ أب في العالم فإنه يعبر بذلك عن الجانب السلبي من الازدواجية. وهو قد يعني بذلك: «إنني أشعر بالتجاهل وسوء الفهم والتهميش والهجران». أو «إنني مضطرب بسبب ما حصل وأحتاج لمساعدتك حتى يتحسن شعوري». في حين قد يكون الجانب الإيجابي من الازدواجية كالتعلق والاهتمام والاستمتاع قريباً جداً كلمح البصر. فاستعمال الطفل لكلمات مثل: «أكره» أو «لا» أو عبارات مثل: «لا أحب» أو «لا أفعل» لا يعدو أن يكون ببساطة طريقة يرسل بها الطفل إحدى الإشارات السلبية كالغضب أو المعاناة أو الاشمئزاز. وعندما تكون استجابة الوالدين باستعمال كلمات مثل: «ينتحب» أو «يتذمر» أو «سيئ الأدب» فإنهما يقولان بذلك إنهما لا يحبان طريقة تعبير الطفل عن الإشارات السلبية. وفي خضم هذه المحادثة يحسن بك أن تتذكر أن هذه ليست إلا عملية تعبير عن الإشارات، أي أن الطفل يحاول أن يوصل فكرة عن مشاعره الداخلية الأساسية. فمفتاح الدليل إذن هو أن تسمح، بل وتشجع على التعبير عن جميع الإشارات، وأن تزيد الإيجابي منها إلى أعلى حد، وأن تعالج مثيرات السلبي منها.



المزيد من التحديات والفرص

«كلمات بذئية» فلنقل أن طفلك الذي بدأت تنمو عنده القدرة على الكلام سواء أكان عمره ثلاث سنوات أم خمس أم سبع نطق بكلمة مثل: «اللغة!» في أثناء نضاله لفتح علبة الحبوب، حينئذ بدلاً من أن تسارعي تلقائياً إلى الرد عليه بعبارة تأديبية، «هذه كلمة بذئية». مثل هذه الكلمات يجب ألا تقال» لم لا تغتنمين الفرصة لتجمعي المزيد من المعلومات من طفلك عما يشعر به وأن تشرحي له حقاً رأيك في استعمال كلمات السب واللعن؟ كأن تقولي له مثلاً: «هذا شيء جديد؟ أين سمعت هذه الكلمة، في المدرسة؟ من ماما؟ من بابا؟» كما يمكنك أن تسأليه عما تعني هذه الكلمة أو العبارة في ظنه. بعدئذ يمكنك أن تتوسعي في تبادل المعلومات بأن تخبريه عن رأيك واعتقادك حول مسألة السب واللعن، وحول استعمال كلمات معينة في البيت أو أمام الناس، وحول أنواع من السلوك الذي يزعج الآخرين. كما يمكنك أن تحتفظي بقاموس قريب من متناول يدك لتستعمليه باستمرار مع طفلك في البحث عن معاني الكلمات التي تتفلت من أفواه الآخرين. فمثل هذه المناقشة والشرح تنقل الكثير من المعلومات، وتفتح مجالاً للحوار بينك وبين طفلك. وعادة ما تفرغ الموقف من الشحن السلبي. وفي الوقت ذاته تستطيعين اكتشاف المثير الذي سبب المشكلة من خلال التشجيع على المناقشة حول الأمر الذي دفعه للنطق لمثل تلك الكلمات، ومن ثم يمكنك مساعدة طفلك لحل المشكلة.



وللأسف ما يزال كثير من الآباء والأمهات يؤمنون بفكرة (وضع الفلفل -مجازياً - في فم الطفل إذا نطق بكلمة بذيئة). وهناك على الأقل مشكلتان في هذه الطريقة.

١- ستثير مثل هذه الأفعال الموجهة إلى الطفل المعاناة والغضب والخوف والخجل - أي الإشارات السلبية التي لا نريد أن نستخرجها في أثناء محاولتنا لإثارة الطفل وإيصال المعلومات إليه.

- يالها من فرصة تعليم ضائعة! فالرسالة التي يفهمها الطفل من طريقة الفلفل هي: (لا تقل ذلك) وهذه الطريقة تضيع فرصة رائعة لتعريف الكلمة والتحدث مع الطفل عن أسباب اعتبارها بذيئة أو أنها تسيء إلى الآخرين، وما إذا كان علينا تجنب استعمالها أمام الناس، ومن يستعملها، وهلمّ جراً. مثل هذا النقاش يعزز التعلم. كما أنه يحظى بالفهم والقبول أكثر بكثير من طريقة الفلفل. إذن، فعندما يتلفظ طفلك بكلمة (بذيئة) في المرة القادمة حاولي أن تلجئي إلى (القاموس) لا إلى (الفلفل!).

إن مساعدتك في التخفيف عن طفلك عندما تتعامل مع إحباطه وانزعاجه لا يعني استسلاماً تلقائياً لمطالبه وتركه يتصرف كما يحلو له دون رقابة. فتحديد سبب الانزعاج والسماح للتعبير عن المعاناة ومعالجة المثير سيختصر عليك الطريق ويحسم الوضع،



كما أنه سيساعد الطفل كي يعرف أن بإمكانه الحصول على مساعدتك وحمايتك. وبمرور الوقت وباستمرارك في معالجة سبب التلطف بكلمات عدائية، بدلاً من محاولتك كبتها والقضاء عليها سيتعلم طفلك كيف يعدل طريقة كلامه وسلوكه.

إن هدف الوالدين هو في جعل البيت مكاناً آمناً للتعبير عن العواطف بنوعيتها السلبي والإيجابي. فإذا كان بمقدورك أن تدع أولادك يتكلمون في البيت عما يشعرون به حتى ولو كان كلامهم انتقاداً لك وغضباً منك، وأن تساعدكم كي يجدوا طريقة لتوجيه تلك الانفعالات والعواطف نحو شخصية قوية ثابتة متزنة، حينئذ سيبدوون بفهم أنفسهم فهماً أفضل، وسيتمتعون بثقة حقيقية بالنفس. وإذا واجهوا بعد ذلك وضعاً ممقوتاً خارج البيت فستكون قدرتهم على التحكم باستجاباتهم وتعديلها، أو الاحتفاظ بغضبهم لأنفسهم، أو التعبير عنه بشكل مناسب قدرة أفضل.

«لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟» ومن نتائج تعلم الطفل الكلام أيضاً نتيجة شائعة تدعو للضجر أحياناً، ألا وهي المطالبة المستمرة بشرح السبب، لماذا حان وقت تناول الغداء؟ لماذا الركض إلى الشارع سيئ؟ لماذا يجب علينا أن نرد على الهاتف؟ لماذا لون السماء أزرق؟ لماذا تذهب إلى العمل؟ لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟ ومع أن الأمر أحياناً لا يعدو أن يكون مطالبة لا ترحم بجذب الانتباه، إلا أنها في الحقيقة تُعدّ هذه الرغبة بالاستفسار عن كل شيء دليلاً على الأهمية البالغة لإشارة



الاهتمام ودورها في النمو العاطفي والفكري لهذا العقل الفتى . فالدماغ يسعى وراء المثير بلا توقف وهذا شيء أساسي لنموه الصحي، ولذلك فعندما تجد نفسك تطرد التساؤل بإجابة مختصرة «لأنني قلت لك ذلك» أو «توقف عن كل هذه الأسئلة» تأمل للحظة كم هو رائع حقاً تعطش طفلك للمعلومات المثيرة وللمحفزات . حريّ بهذا الأمر أن يلقى كل تشجيع، فالريح من ورائه عظيم، إذ إنك تغذي فيه الانفتاح على الاستكشاف والتعلم وتقدير العالم . إذن عندما يمطرك ذلك المكتشف الصغير بوابل من الأسئلة في المرة القادمة حاول أن تقول له: «هذا سؤال كبير» أو «لست متأكداً من أنني أعرف جواب ذلك... دعنا نستخرج الجواب عندما نصل إلى البيت» أكثر من استعمال القواميس والخرائط منذ مرحلة مبكرة، فمثل هذه الاستجابات تعلم طفلك أنك تعتقد بأنه من الضروري أن نسأل، ومن المثير للاهتمام أن نفكر . وهذا يساعده على تنمية الميل إلى التعلم وجمع المعلومات وتبادلها .

«اسكت!» كيف بك إذا سمعت طفلك يقول: «اسكت» لأول مرة . قد تكون الاستجابة الطبيعية حينئذٍ أن تقول: «لا تتكلم معي بهذه الطريقة . نحن لا نستعمل هذه الكلمة في هذا البيت» ولكن تعال نرجع خطوة إلى الوراء ونرى ما الذي يجري هنا، وما هي المشاعر المراد إيصالها . فعندما يقول طفل صغير: «اسكت!» فإنه يقصد إخبارك بأنه يعاني، أو ربما يشعر بالغضب . لماذا يشعر بذلك؟



أغلب الظن لأن ما يقال له «التحفيز الوارد» جازح نوعاً ما وقاهر وأكثر مما يحتمل. وسواء أكان الطفل قد تعرّض للنقد أو طلب منه تنظيف غرفته أو تشاجر مع إخوته فإنه في نهاية الأمر قد أصبح متألماً وغازباً، ويريد أن يستجمع ما يستطيع من الكلمات ليبرد عليك ويجعلك تشعر بشعوره. ولكن للأسف استجابتك قائلاً: «لا تقل مثل هذا الكلام» رداً على «اسكت!» قد قلصت المعلومات المتبادلة وأفسدت عملية مفيدة كانت ممكنة. فعندما يقول الطفل إذن «اسكت!» فإنه يعبر عن مشاعره وإن يكُ بطريقة لا يحبها الوالدان، مع ذلك فالفتاح الأول (انظر الفصل الثالث) هو أن تركز على أهمية تشجيع التعبير عن كل الإشارات والمشاعر. وفي الحقيقة عندما يقول الوالدان: «لا تقل مثل هذا الكلام» رداً على «اسكت!» فإن ذلك ما يكون غالباً وببساطة استجابة ل: «مفتاح ساخن» منذ طفولتهما. إذ يكرران ما قيل لهما وما فعل بهما عندما كانا طفلين. فكيف يمكننا أن نعالج مثل هذا الوضع بشكل أفضل؟ في الواقع يقدم مثل هذا الوضع فرصة رائعة للتعلم لكل منكما أنت وطفلك. حيث يمكنك أن تبدأ بعملية هامة ألا وهي تبادل المعلومات. فهذه فرصة لتعلم ما الذي يشعر به طفلك وضد أي شيء تكون ردة فعله. وفي الوقت نفسه يكون لدى طفلك فرصة ليتعلم بشكل أفضل كيف يترجم مشاعره إلى كلمات، وكيف يفصح عن استجابته للمعاناة بطريقة اجتماعية أكثر قبولاً.



فعلى سبيل المثال: عندما يقول طفلك: «اسكت!» تماسكْ وقل شيئاً ك: «بيدو أنك منزعج وغازب تماماً». اسكت «لن تعينني في فهم المشكلة. تعال نتكلم عن المشكلة» وحينئذٍ أو ربما فيما بعد إذا كان كل منكما بحاجة إلى أن يهدأ يمكنك أن تناقش المشاكل المرتبطة بـ: «اسكت!» سواء خارج البيت أو داخله. إذن في المرة القادمة التي يقول فيها طفلك «اسكت!» لم لا تكون استجابتك بأن تقول: «دعنا نتكلم عن ذلك؟».

إن القضية الرئيسية هي أن تستخدمى التعبير عن المشاعر لتبدئي نقاشاً أشبه ما يكون بعملية تعلم، أنت منه وهو منك. كما أنك بذلك تعلمينه بأن بإمكانه أن يناقش معك حتى أخرج المواضيع.

«لا تتدخل فيما لا يعينك» كثيرون من ما سمع هذه العبارة وقالها؟ فقد تجد من الضروري أحياناً أن تذكر صغيرك بحدوده، وأن يبقي يديه بعيداً إلا عن أشياءه الخاصة. وربما على الأخص عندما يتشاجر مع إخوته. غير أن عبارة: «لا تتدخل فيما لا يعينك» كثيراً ما يرددها الأب والأم في وجه فضول طفلهما السليم. وقد تأتي النتيجة كالتالي: يثار اهتمام الطفل في البداية فيسأل سؤالاً يربك الوالدين أو يحرجهما أو يضعهما في حالة دفاعية. فيكون الرد بإطلاق هذه العبارة: «لا تتدخل فيما لا يعينك». وبكلمات أخرى: «لا أريد التكلم معك عن هذا الأمر» أو «يجب عليك ألا تكون فضولياً بهذا الشأن» أو «لا يعجبني اهتمامك بهذا الموضوع».



وما الذي يحصل عندما ينقطع اهتمام الطفل وفضوله؟ الخجل ونقص تقدير الذات. وعلاوة على ذلك: ضياع فرصة للتعلم، إذ إن الطفل يستعمل الكلمات ليعبر عن اهتمامه بشيء ما، فاتحاً بذلك المجال لإمكانية تبادل المعلومات والتعلم.

وقد قام بعض الأصدقاء بالتمثيل لهذه المعضلة تمثيلاً لطيفاً من خلال قصة ذكروها لي عن مدير بارع بالشؤون المالية في شركة ضخمة جلس يتكلم مع ابنته البالغة من العمر ١١ سنة فجرهما النقاش نحو الشؤون المالية للأسرة. فبدأت الفتاة تسأل أسئلة نحو: كم يكسب والدها في الشهر، وكم تبلغ ممتلكات الأسرة؟ فكان جواب الأب في النهاية: «لا تتدخلي في ما لا يعنيك» ولم يعد يريد التكلم أكثر عن الموضوع أكثر. يا لها من فرصة ضائعة! كان من الممكن له أن يستغل هذه الفرصة الرائعة ليبدأ بتبادل المعلومات، ويعلم ابنته شيئاً عن المال وكيفية اكتسابه واستثماره، وكيف يجب أن تكون نظرتها له، وما إلى ذلك. وكم كان هذا الأب مدرساً رائعاً، فهو يعلم الكثير عن المال ولديه معلومات قيمة يمكن أن ينقلها. بعض الناس يهتمهم الحفاظ على خصوصيات العائلة في مثل هذه القضايا، إلا أن الطفل عادة ما يحترم طلب والديه بالأيناقش أموراً معينة خارج البيت. إن فضول الأطفال، بما في ذلك اهتمامهم بالأمور المالية والوظائف الجسدية كثيراً ما يثير قلق الأب والأم. ولكن تقريباً ليس الوقت مبكراً لتبدأ بمشاركة طفلك الحديث ومساعدته ليتعلم عن هذه



الأمر ما دام استهلاله للنطق والكلام سيقوده حتماً لمثل هذه الأسئلة. إن فهمك لإشارة الاهتمام عند طفلك سيعزز من عملية التعلم وسيؤدي بك لإعادة النظر في موقف: «لا تتدخل فيما لا يعنيك».

فهم الرسالة من وراء كلمات الطفل

لم أكن أسمح لابني الصغير بالجلوس في المقعد الأمامي للسيارة حتى ولو لمسافة نصف كيلومتر خوفاً عليه من أكياس الهواء الطارئة في السيارة. فكان هذا يغضبه أحياناً، فيقول لي بين الفينة والأخرى: «بابا! أنت أناني» فيكون جوابي: «أنا أحبك جداً، ولا أريدك أن تتأذى. فلنترض أن غزلاً قفز على الطريق فجأة، أو أن حادثاً ما حصل فستؤذيك أكياس الهواء الطارئة. ونحن لا نريد أن يحصل هذا. ولهذا أضعت في المقعد الخلفي لأنني أحبك وأهتم بك». إن هذا الكلام لن يخفف من رغبته في الجلوس في المقعد الأمامي. إلا أنه قدم له شرحاً هداه بعض الشيء. بالإضافة إلى أنني كنت أحاول أن أتحدث معه عن المعنى الضمني الذي يقصده. وهو: «أنت تراني صغيراً على الركوب في المقعد الأمامي» فكنت أعالج هذا بقولي: «يوماً ما ستصبح أكبر مني وأطول. وستكون قد كبرت بأشياء كثيرة، وستمضي بقية حياتك في الركوب في المقعد الأمامي». وهذا يجعله يعرف أنني لم أفهم إحباطه ونفاد صبره فحسب، بل إن هناك أملاً بأنه يوماً ما سيكبر ويحقق ما يريد.



و لعله من المفيد أن يفكر الآباء والأمهات كيف يكون الأمر بالنسبة للطفل بأن يتخيلوا أنفسهم في الموقف ذاته وهم يسعون إلى الاستقلالية. ويدرك الأطفال أنهم صغار وليست لهم أية سلطة في هذا العالم من حولهم؛ لذا فمن الطبيعي أن تشمخ أنوفهم استياءً من هذا الواقع الموروث، وذلك حتى يكبروا. أما بالنسبة لنا نحن كآباء وأمهات، فنحن نريد منهم أن يسعوا دائماً وأبداً ليكونوا كباراً ومستقلين، وفي الحقيقة، نحن نبفهم الكثير من الرسائل التي تحثهم على أن يتصرفوا كالكبار. إلا أنهم لا يستطيعون دائماً إدارة الموقف مما يجعلنا نمنعهم خصوصاً من الأعمال التي تخص البالغين، وذلك من أجل سلامتهم. ومنذ أولى المراحل المبكرة وعبر المراهقة تجد الأطفال عالقين في هذا المأزق الثنائي. فعلى الأب والأم أن يدركا هذه الحقيقة في حياة أطفالهم وأن يكونوا حساسين للإحباط الذي تثيره هذه الحقيقة.

كيف تساعدین طفلك الرضيع

حتى يصبح تواقاً إلى الكلام؟

ليس الوقت مبكراً أبداً لتبدئي بتعريف طفلك الرضيع على اللغة، فمنذ البداية استمعي له وتكلمي معه في كل مناسبة، تكلمي معه في أثناء إرضاعه أو إطعامه، أو عند تغيير فوطته، أو استحمامه. غني له وأصدري أصواتاً مختلفة بلا معنى وتكلمي



بوضوح مستعملة لغة البالغين. وعندما يصدر أصواتاً تكلمي معه عما تظنين أنه يقول، ففي هذه المرحلة تتألف معظم أصواته من الهديل والاهتياج والبكاء.

و في الأشهر الأولى من عمر الرضيع لديك فرصة لتعرفيه على روعة الأصوات والكلمات. ومنذ البداية سيعبر طفلك عن الإشارات باستعمال تعابير الوجه والأصوات. فأشكال البكاء تعني الجوع والغضب والألم. بينما تدل القرقرة والهديل والثرثرة على السعادة. ويكون ميدان الطفل في هذه المرحلة جسده. حيث يقضي الساعات في تفحص أصابع قدميه ويديه، فمثلاً: اغتيمي فرصة افتتانه بجسده لتسمي له أصابعه وقدميه وركبتيه وأنفه، بينما تلمسينها لمساً لطيفاً. وفي هذه المرحلة أيضاً استعملي إشارات الصوتية الأساسية وقلدي الأصوات التي يصدرها، كأن تغني له الكثير من الدندنات التي تهدئه، أو تلعب معه بالدمى التي تصدر أصواتاً مثيرة للاهتمام كالخشخشة، أو تستمعي له وتتكملي معه.

وعندما يكبر الطفل قليلاً تزداد فرص اللعب والتفاعل معه. ابدئي بألعاب كأن تختبئي مثلاً وتظهري له فجأة من خلال ثقب أو فتحة مع إصدار صوت ملفت لانتباهه، وغير ذلك. لا تخجلي أبداً من كلمات أو تصرفات تتفاعلين فيها مع طفلك. كما يمكنك أن تعرفيه على فكرة إنشاء حوارٍ أخذٍ وردٍ: أعطي الطفل أشياءً يمسكها بيده وسميها، ثم اطلبي منه أن يعيدها إليك. وتتألف



معظم أصوات الطفل في هذه المرحلة من الثرثرة، وتتضمن أصواتاً من حرفين: حرف علة وحرف عادي.

و يستطيع طفلك أن يفهم كثيراً مما تقولين قبل أن يستطيع الكلام بوقت طويل. يمكنك إذن أن تتكلمي مع طفلك على نطاق واسع من المواضيع والأفكار. لا تمسكي عن الكلام ظناً منك أنه ما يزال صغيراً جداً. اطرحي عليه أسئلة واطرحي له كيف تعمل الأشياء، وتكلمي معه عما حصل أمس، أو ماذا تخططين للغد. صفي له ما ترين بالتفصيل وأعطيه الفرصة ليتكلم معك بدوره أيضاً. اصفي له واجعليه يشعر أن ما يقوله هام. سليلزمك الصبر والخيال حتى تجدي المعنى لمفردات الطفل الرضيع. ولكن من الضروري أن تشجعيه على الكلام قدر ما يستطيع وكلما وجدت الفرصة لذلك.

قد تبدو فكرة قراءة الكتب المحببة للطفل مراراً وتكراراً مملة للكبار، إلا أنها بالنسبة للطفل متعة رائعة. كما أنها تساعد على تعلم استعمال الكلمات وتعلمه القراءة في النهاية. وبالإضافة إلى ذلك ستجدين في هذا وقتاً مناسباً لتعلمي طفلك مفهوم الأخذ والعطاء، وذلك عندما تشاركينه الأفكار والكلمات وتلعبين معه وتستعملين معه أسلوب المحادثة بالأخذ والعطاء، بأن تعطيه شيئاً وتسميه له، ثم تطلبين منه أن يعطيك إياه.



ويبدأ الطفل بشكل عام بالكلام أحياناً في حدود الشهر الخامس عشر وحتى الشهر الثامن عشر، ولكن ثمة اختلافات وتفاوتات كبيرة بهذا الشأن. فقد يبدأ الطفل بالكلام في عمر أكبر وقد يتأخر. وفي الوقت الذي تتفتح فيه مهارات اللغة، قد يكون من المفيد بشكل خاص أن تقصي على الطفل بعض القصص، بينما تشيرين إلى الصور وتجعلين الكلمات تبدو حية من خلال المبالغة في الأصوات وتعابير الوجه. شجعي طفلك على استعمال الكثير من الكلام الطفولي واللغة المنبثقة ليتواصل معك. استجيب لثرثرة الطفل بمحاكاة الأصوات الصادرة عنه، ومن ثم التوسع في الكلام حول معناها، مستعملة اللغة لتحديد الكلمة الصحيحة التي تدل على الأشياء والأفعال. وخلال هذه الفترة يصبح التواصل خليطاً من الإيماءات والأصوات والكلمات التي تستعمل ككل لتعبر عن الإشارات الأساسية التسع للاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة. وسيبدأ طفلك بإصدار أصوات تتألف من مقطعين ك «دادا» و«ماما» ويستجيب لتوجيهات بسيطة.

وفي الوقت الذي يوضح فيه الأطفال، يبدأ إحساسهم بالزمان والمكان يتسع. ففي الفترة بين سنة وثلاث سنوات، يمكنك أن تتكلمي مع الطفل عن أحداث حصلت في الماضي أو ستحصل في المستقبل. ناقشي معه أحداث اليوم. وهذا ليس فقط سيساعده في



توسيع مفرداته، بل سيعطيه الفرصة أيضاً ليوصل إليك شعوره عن وقته الذي قضاه في اللعب أو في محل البقال. وستعرفين الكثير عن نظرتة للعالم من خلال طرح الأسئلة عليه والإصغاء لأجوبته.

عندما تتكلم الأفعال

عندما يصبح طفلك أكثر استقلالية وحرية في الحركة والتجول سيبدأ باستعمال أفعال صريحة ليعبر عن عواطفه تماماً كما يستعمل الكلمات. وهذه القدرة الجديدة لديه للتعبير عن مشاعره من خلال الأفعال والكلمات تجعل إشارات طلب المساعدة (المعاناة والغضب والخوف والاشمئزاز) تبدو أكثر عدوانية وتحدياً. فقد تفاجأ أو تصاب بالذعر عندما تراه يضرب أو يبصق أو يركل أو حتى يعض. ومع أنه يتوجب علينا أن نحتوي هذه الأفعال ونوقفها إلا أنه في غمرة ذلك سيكون من المفيد أن نحدد الإشارات التي تعبر عنها هذه الأفعال ونترجمها إلى كلمات تميزها. ويكمن التحدي في أن تتذكر أن تستجيب لهذه الإشارات تماماً كما كنت تفعل سابقاً، بأن تسمح للتعبير عن الانفعال، وفي الوقت ذاته تسارع إلى إزالة سبب المعاناة وتقترح طرقاً بديلة للتعبير عن المشاعر.

إنك تستطيع أن تستغل المرات التي يقوم فيها طفلك بأفعال سلبية كفرص لتعلمه كلمات يمكن أن يستعملها كبديل عن



التصرفات الجسدية. فبدلاً من أن تقول له: «لا تفعل هذا» يستحسن أن تقول: «يبدو أنك غاضب مني. هل لأنني لم أسمح لك بتناول البسكويت قبل العشاء؟» فتعريف المشاعر والأفعال ووصفها بكلمات يساعد الطفل في الانتقال إلى طرق أكثر نضجاً في معالجة الانفعالات والعواطف.

وثمة فكرة أخرى: قد تميل لسؤال الطفل: «لماذا فعلت ذلك؟» مثل هذا السؤال قد يبدأ حواراً مفيداً أحياناً. ولكنه غالباً لن يوصلك إلى نتيجة؛ لأنه على الأغلب لا يستطيع الأطفال أن يقولوا لماذا فعلوا ذلك الشيء؛ لأنهم لا يمتلكون بعد إدراك الذات اللازم للإجابة على مثل هذا السؤال. وبدلاً من ذلك يمكنك أن تقترح عليه بلطف سبباً أو أكثر، وتساعدته في محاولة الربط بين الشعور وبين الكلمات التي يمكن أن تشرح له ذلك.





تأملات حول التأديب والحدود

يعالج جزء كبير من هذا الكتاب في جوهره قضايا التأديب ووضع الحدود وتوفير النظام. ولا تستغرب إذا قلت لك إن بإمكانك معالجة قضايا التأديب معالجة سهلة وملائمة إذا فهمت الإشارات واستجبت لها كما بينت لك في هذا الكتاب. وذلك بأن تزيد إشارات المرح إلى أقصى حد ممكن، وتلبي إشارات طلب المساعدة، وتسمح بالتعبير عن جميع الإشارات إلى حد معقول.

ولكن كثيراً من الآباء والأمهات يشعرون بالقلق حول موضوع التأديب. فتراهم يتساءلون ما هو التأديب الجيد وكيف ومتى نستعمله لنوجه الطفل؟ حتى إنهم قد يظنون أن العقاب هو الطريقة الوحيدة التي تعلم الطفل دروساً هامة في الحياة. ويعتقدون غالباً أن كل هذا الاهتمام بإشارات الطفل وهذا التأكيد على تشجيع التعبير عن الإشارات والمصادقة على صحتها ليس إلا إفساداً للطفل بطريقة أو بأخرى. ولا يسعني التأكيد على أن التأديب



يتطلب عملية مستمرة في ضبط الانفعالات والتعلم أكثر من كونه شيئاً مفروضاً. وهذه العملية تتطلب تركيزاً ليس على السلوك فحسب، بل على عالم المشاعر الداخلي، فالمشاعر تقود إلى السلوك.

وإن أفضل طريقة لتعليم تأديب النفس وإدراك الحدود هي من خلال الفهم والتفاعل والقدوة. وليس من خلال العقاب. إن مبادئك حول معايير حسن السلوك يجب أن تنعكس على كيفية سلوكك أنت، وكيفية تهذيبك لنفسك، وكيفية تعاملك مع طفلك. ومن أهم الصفات التي تساهم في إنشاء شخصية مؤدبة: اللطف والصبر والكرم والمدح واللباقة في الحديث (نعم على الوالدين أن يقولوا: من فضلك وشكراً) والاعتراف بالخطأ والاعتذار إذا اقتضى الأمر والإصغاء وتحمل المسؤولية والإذعان للاسترضاء. فإذا تخلقت أنت بهذه الصفات فإن طفلك سيقفك بحماس كبير، وسيتعلم منك طريقته في السلوك. وهذا يبدو تعريفاً آخر للتأديب مع اختلاف بسيط.

ولعل مفهومك عن التأديب هو أنه فرض لقوانين معينة على الطفل ومعاقبته عندما يخالفها. إلا أن صراخك على طفلك عندما يرتكب خطأً ما في المطعم أو عندما يبكي من التعب أو عندما يرفض أن يشارك طفلاً آخر بألعابه لا يحقق لك التأديب الجيد. وطبعاً بالتأكيد لن تحقق العقوبة الجسدية ذلك أيضاً. فأفضل تأديب إذن يتمثل في عملية تقوم بها أنت وطفلك لمعرفة العالم النفسي لمشاعره وضبط انفعالاته، وبالتالي مساعدته في ملائمة سلوكه وأفعاله مع العالم الاجتماعي.



لماذا لا ينفع الضرب؟

بغض النظر في أي مكان من الجسد يضرب الطفل فإن الضرب يبقى ضرباً. وإذا لم يكن ضرب الطفل خطأً فلا شيء خطأً إذن. وإذا كنا نريد لأطفالنا عندما يكبرون أن يكونوا سعداء وأهلاً لتحمل المسؤولية وأن يتمتعوا بقدرات جيدة فإن الإصغاء لهم والكلام معهم واستعمال الكلمات بدلاً من الأفعال وفهم الانفعالات والعواطف من وراء التصرفات هي استراتيجيات أنجح من الضرب بكثير في تحقيق ذلك. وإن الذين يضربون أطفالهم قد نفذت البدائل المتوفرة لديهم وعجزوا عن التواصل معهم بالكلام والمثل، هم أنفسهم ليسوا بمؤدبين. بالإضافة إلى أنهم يعلمون بذلك أطفالهم أنه ليست هناك طريقة حكيمة لمعالجة المشاعر المتأزمة.

إن البيت الذي يستعمل فيه الإيذاء الجسدي أو الشفهي لفرض السلوك من شأنه أن يؤثر على الطفل تأثيراً سلبياً من عدة نواحٍ. فقد يجعل الطفل خوفاً انطوائياً وغير واثق من نفسه، أو قد يخرج طفلاً متممراً يقلد سلوك والديه فيزعج بدوره الأطفال الأضعف منه ويبرز حاجته للقوة وسيطرته على الآخرين من خلال أفعال مسيئة ومعادية للمجتمع. إلا أنه مهما كانت ردة فعل طفلك على التأديب القاسي، تأكد من أن هذه ليست هي الطريقة التي تجعل من طفلك أفضل شخص يمكنه أن يكونه.



إن الكثير من المشاكل تنشأ من جراء الضرب أو الصراخ على الطفل، أولاً: قد تثير بذلك نزعة الطفل لتقليدك ومحاكاة سلوكك. أي أن رغبته في أن يكون مثلك قد تجعله، إذا ضربته أو صرخت عليه، يحاكي تصرفك ويستجيب استجابة مماثلة في ظروف مماثلة؛ فالأطفال غالباً ما يفعلون ما يفعل بهم.

وثانياً: إذا عاقبت الطفل عقوبة جسدية فإنه سيظن بأن الضرب هو الاستجابة المناسبة لمعظم التحديات الخارجية أو الإزعاجات النفسية كالأحباط أو الغضب أو الخوف أو الخجل.

وثالثاً: يؤكد الضرب على الأفعال بدلاً من حسن اختيار كلمات معبرة.

إن تعلم كيفية تحويل الأفعال إلى تعبيرات عقلانية شفوية هو جزء هام من عملية النمو العاطفي السليم؛ لأنه يساعد الدماغ في وضع رموز - كلمات - متعددة للمشاعر والإحباطات، بينما لا تساعد الأفعال والاندفاعات الخارجة عن السيطرة على تحقيق ذلك. كما أن استعمال الكلمات للتعبير عن تأزم المشاعر يسمح لطفلك بأن يدرك أن هناك طرقاً عديدة ومختلفة يمكنه من خلال التعامل مع التعبير عن النفس وإدارة الانفعالات والعواطف. كما يسمح لدماغه بأن يكون أكثر سرعة وذكاء في التكيف مع حالات مختلفة. وبالطبع، لا بد من حين إلى آخر من صب الكلمات والأفكار في قالب الأفعال للتأكيد على عمل ما أو جعل شيء ما يحصل. غير



أنك مع الأطفال، الصغار منهم والكبار، تحتاج إلى أن تريهم كيف تترجم الأفعال والانذفاعات إلى كلمات معبرة مناسبة. إذن فالبديل الأسلم والأكثر فعالية عن الضرب (أو الصراخ) هو أن تساعد طفلك في تنمية التأدب من خلال تعليمه ما هو السلوك اللائق وما هو غير ذلك. وذلك بأن تساعد في معرفة كيفية التحكم بانذفاعاته، وكيفية القبول بتأجيل الإشباع، وأن تساعد في تنمية إحساسه السليم بنفسه (وهي سمة ذات فائدة، خاصةً عندما يصبح مرهقاً؛ لأنها تساعد على رفض ضغط رفاقه السلبي وإغراءاتهم المدمرة).

وصحيح أن التوصل لمعرفة كيفية عمل كل هذا ليس بالأمر السهل. إلا أنه يعتمد على المبادئ ذاتها التي ترشدك في الاستجابة إلى إشارات الطفل. ومرة أخرى نكرر الأسس التي تقتضي التشجيع على التعبير عن الإشارات. وذلك بزيادة إشارات المرح إلى أقصى حد وتلبية إشارات الاستنجد ومعالجة أسبابها، والانتباه إلى كلامك وسلوكك؛ لأن طفلك لا بد أنه سيقلدك. كما يمكن لهذه الأسس أن تصاغ بطرق مختلفة، وأن تعزز بأعمال أخرى. فعلى سبيل المثال: تذكر أن المدح يجدي أكثر من النقد؛ لذا، ابذل جهدك في تشجيع السلوك الجيد. وابحث عن سبب (التعب أو الجوع أو الألم) السلوك (السيئ) وعالجه. وغدِّ تقدير طفلك لذاته وثقته بنفسه من خلال الاهتمام بمشاعره واحترامها.



عندما «لا» تعني لا

إن هدفك هو أن تعلمم بالقدوة والفهم، وليس بالعقوبة. إلا أنك في بعض الأحيان قد تضطر للتصرف بسرعة وخفة لتحمي طفلك. فعندما يندفع ابنك إلى الشارع فإن الوضع المباشر عاجل جداً. إلا أنه حتى في مسائل حياة أو موت كهذه تحتاج إلى خيار حكيم في كيفية إيصال فكرة: (لا تركض إلى الشارع) إلى الطفل، وماذا عليك أن تقول بعد ذلك. بإمكان الرعب أن يفرض نوعاً من السلوك، لكن ليس بإمكانه أن ينشئ طفلاً يعرف كيف يثق بقدراته الخاصة في صنع القرار. وهذا أساس ضروري لتأديب النفس. إن الخوف وحده لا يعين الطفل على تصنيف الحوافز المشيرة للاهتمام أيها خطر وأيها آمن، ولماذا؟. لذا، فإنني أقترح أنه حتى مع الطفل الصغير بعد أن تبعده عن الأذى وتكون الأمور على ما يرام، أن تقدم له شرحاً لتصرفك: «إن الذهاب إلى الشارع خطر. يمكنك أن تتأذى كثيراً. ولا أريد لذلك أن يحصل أبداً. لقد غضبت لأنني كنت خائف عليك. صحيح أن الشوارع والسيارات مثيرة للاهتمام، لكنها خطيرة جداً ويمكن أن تؤذيك». وبذلك ستحصل على نتائج أفضل، وسيكون الطفل أقدر على صنع قرار مسؤول بخصوص حمايته. وذلك إذا تكلمت واستمتعت بدلاً من الصراخ، واستعملت أسلوب الكلام لإيصال الفكرة بدلاً من الأفعال القاسية.



عندما تكون متوتراً جداً

لنفرض أن طفلك قام للمرة الرابعة بإخراج كل أغراض الخزانة بالرغم من نصحك له بأن يتوقف. أظنك ستشعرين برغبة في صفعه على يديه، ووضعه في سريره، أو على الأقل ستصرخين عليه. لكن حاولي أن تفكري مرة أخرى. إن الأطفال الصغار منهم والكبار ليسوا سيئين لمجرد أنهم يقومون بأفعال تمردية. فهناك الكثير مما يجري في مثل هذه الحالات. فالأطفال لا يعرفون أن هناك فرقاً جوهرياً بين التعبير عن اهتمامهم بالكتاب بالنظر إليه، وبين التعبير عن ذلك بتمزيق صفحاته. كما أن اكتسابهم القدرة على التحكم باندفاعاتهم يأتي ببطء، ويعتمد الجزء الأكبر من نجاحهم في هذه العملية على تحكمك أنت باندفاعاتك. إنهم عنيدون، لا سيما وأن شخصيتهم ما تزال في طور التشكل؛ لذا فهم يحاولون أن يعرفوا أنفسهم ويعرفوا كيف يتأقلمون مع هذا العالم. فيجربون اختبار الحدود، ويحبون أن يستفزوك حتى يروا ما هي ردود أفعالك. ولذلك إذا أردت أن تعلمي ذلك الطفل قوانينك وتطالبيه بكبح عناده فلا توبخيه أو تصرخي عليه بالأوامر؛ لأن هذا قد لا يكون الطريقة الأكثر فعالية في تعليم الطفل كيف يميز بين الأفعال الجيدة وبين الأفعال السيئة.

إن مفتاحك هو أن تسمحى بالتعبير عن إشارتي الاستمتاع والاهتمام. وفي الوقت ذاته ترشدي الطفل إلى طرق بديلة للتعبير



عن هاتين الإشارتين. فإن بدأ طفلك مثلاً بتمزيق صفحات الكتاب فقولني مثلاً: «أعرف أن تمزيق الصفحات ممتع، إذ نحصل على عدة أشياء من شيء واحد، كما أن صوت التمزيق جميل... ولكن لا يمكننا تمزيق هذا الكتاب. تعال نرفعه عالياً حتى نستطيع قراءته كما يجب. انظر إلى هذه الأوراق الملونة. تعال نلعب بها بدلاً من ذلك. وأنا سأضع الكتاب بعيداً حتى تستطيع قراءته فيما بعد». وإذا حصل وأن دخلت الغرفة بعد ذلك فوجدت الكتاب قد مُزق فإن الوقت يكون متأخراً على التدخل، فلا تصرخي؛ لأن الطفل لن تكون لديه أدنى فكرة عن سبب كل ما تقولين أو تفعلين. والحقيقة هي أنك إذا تركت الطفل وحده فإن الفوضى ستعم المكان، ولن يسعدك أن تري ما يحصل بعد ذلك. فهل هذا خطأ الطفل؟ ليس بالضرورة. لأن دماغه يعمل بمقتضى ما زُود به: البحث ما يثير اهتمامه. فإن تمزق الكتاب وأنت خارج الغرفة فإن الطريقة الوحيدة الفعالة لإنشاء التأديب هي أن تقولي: «يا إلهي! انظر إلى الكتاب!». لن نستطيع قراءته بعد الآن لأنه تمزق. هذا الكتاب للقراءة. وبما أنك مزقته فلن أعطيك كتاباً آخر للقراءة حتى تصبح أهلاً لاستعماله كما يجب. وإذا رغبت أن تلعب بالورق مرة أخرى فسأعطيك كراسة الرسم». فإن أداء الدماغ سيكون أفضل بمزيد من المعلومات. وحتى الطفل الذي لا يستطيع أن يستوعب تماماً كل الكلمات سيفهم المغزى والعواطف لما قلت. وفي الوقت الذي يصبح طفلك قادراً على فهمك سيتقبل اقتراحك لتصرفات بديلة.



أمازلت في شك؟

أستطيع أن أسمع بعض الآباء والأمهات يقولون: «حسناً، ولكن ماذا تقول في طفل عنيد حقاً يثير الفوضى دائماً أو يعاود فعل ما نهيته عنه مراراً وتكراراً أو يغضب من لا شيء؟» هذا صحيح فبعض الأطفال مزاجيون أكثر من بعضهم الآخر. وبعضهم يبدو أقل قدرةً على قبول الإحباط. وبعضهم الآخر شديد التمسك بفعل ما يحلو لهم في الوقت الذي يحلو لهم. إلا أن الأطفال عموماً يعبرون عن الانفعالات والعواطف استجابة للمثير الذي قد يكون شيئاً من داخلهم أو خارجاً عنهم. فالاهتياج والمزاج السيئ مثلاً مرتبط بإشارات المعاناة والغضب. فعندما يكون طفلك في أوج غضبه وتشعرين أنه لا بد من الحد من ذلك، اسألي نفسك السؤال التالي: «هل هو جائع؟ متعب؟ مريض؟ ضجر؟» فإذا كانت الإجابة نعم على شيء مما ذكر، فإن المنطق يقول أن تعالجي تلك المشكلة؛ فالحاجة تدعو إلى الطعام أو النوم أو رؤية الطبيب أو تقديم شيء مثير للاهتمام، لا إلى العقوبة. وهذا سيحل المشكلة على الأغلب.

ثمة قلق آخر يعبر عنه الوالدان فيما يتعلق بهذا التركيز على التفاهم بدلاً من العقاب، وهو أن هذا قد يفرط في دلال الطفل أو يجعله ضعيفاً. ويظن الأهل الذين يحملون مثل هذا الهم أن هذا يصب في صميم مصلحة الطفل. ولا يعني هذا أنهم سيئون (عن



قصد) إنهم فقط يعممون مفهومهم عن هذا العالم وما الذي يلزم لكي يستطيع المرء العيش فيه. ولكنني أعتقد أنهم مخطئون بذلك. إذ سرعان ما سيقذف العالم طفلك الصغير بنصيبه المقدر من المصائب والمحن ولا مفر من ذلك. فلماذا نعجل في حصول ذلك؟ ولماذا لا نترك الأمر إلى وقته؟ فالأطفال الذين ذاقوا طعم الحب جيداً وتلقوا المعاملة بالتفاهم والصبر والعطف هم أقرب لامتلاك القدرة على ضبط الانفعالات، وأقل دفاعية وأكثر مرونة من الأطفال الذين تعرضوا للعباق القاسي جراء خرقهم لقوانين المنزل. إنهم يتمتعون بقدرة أفضل وليس أقل على التعامل مع مفاجآت الحياة وصعوباتها.

هل تحتاج إلى المزيد من التبصر؟

إذا كان طفلك ممن يسيء التصرف دائماً ويتحدى توجيهاتك، وليس له هم إلا السعي وراء المشاكل فقد تسألين نفسك: «ما الذي فعلته حتى أتسبب في معاناة طفلي وغضبه؟ هل أنا قليلة الصبر؟ اندفاعية؟ أنانية؟ وبمعنى آخر: الصفات نفسها التي أتهم بها طفلي؟ هل أسأت فهم شيء هام يحاول طفلي إخباري به؟» وإذا جعلت طفلك يشعر بتساؤلاتك وتفحصك لنفسك حتى قبل سن النطق يمكن للأطفال أن يفهموا هذا من تصرفاتك وكلامك فإن طفلك سيطبق العملية ذاتها، وستكون قدرته أفضل على أن يسأل نفسه: «ما الذي فعلته أنا الطفل حتى أتسبب في كل هذا الإزعاج؟»



وهذا بالضبط ما تريدينه أن يحصل؛ لأنه بذلك سيصبح طفلك جزءاً من الحل. وذلك عندما يكتسب القدرة على تفحص الذات وضبط الانفعالات.

المكافأة تعزز النظام

يخضع مفهوم مكافأة السلوك الجيد للجدل عند بعض الآباء والأمهات والخبراء. ولكنني وجدت أنه يمكن تطبيقه تطبيقاً حكيماً وفعالاً. فمثلاً إذا كتبت ابنتك بالقلم على السجادة فقد تأخذين القلم منها وتقولين لها: «لن تتمكني من استعمال القلم مرة أخرى حتى تتعلمي استعماله كما يجب». «إن الأقلام للكتابة على الورق وليس على السجاد أو الجدران. سأبعد هذا القلم حتى تتعلمي حسن استعماله». أما مع أسلوب المكافأة فيمكنك حتى أن تقولي: «شكراً لك لأنك لم تكتبي على السجادة أكثر مما كتبت، وشكراً لك لأنك لم ترسمي على الجدران!» إن هذا المدح له أثر بعيد المدى. وبعد كل هذا سيكون بريق عينيك دافعاً رائعاً لطفلك. وعندما يتعلم الطفل أنه كوفئ بورقة وقلم فإن هذا مختلف كل الاختلاف عن قولك: «أنت ولد سيئ. اذهب إلى غرفتك». ففي الاستجابة الأخيرة يزداد احتمال وقوعك أنت وطفلك في تبادل عواطف الغضب المتصعدة، ولن يتعلم شيئاً من ذلك.

وفي الختام...

عندما يكبر طفلك...

إن سبيلنا الوحيد للنجاح هو أن نعمل معاً، فالأمر ليس:
«هل يستطيع أحدنا أن يتخيل ما هو أفضل؟» وإنما: «هل
يمكننا جميعاً أن نعمل ما هو أفضل؟»... ومهما يكن
الهدف فإنه ممكن، إلا أن السؤال يبقى: «هل يمكننا أن
نحقق شيئاً أفضل؟»

إبراهام لينكولن، ١٨٦٢

الكلمة السنوية للكونغرس

ها قد قارب الكتاب على النهاية. إلا أن حياة طفلك ما تزال
في بدايتها. وإن الإشارات والمشاعر التي وصفتها فيه تشكل أساس
حياته العاطفية. فإذا كنت قد فهمت شيئاً عن هذا الأساس وعن
هذه المشاعر فإنك سترى كل الأمور تقريباً تجري في مسارها
الصحيح. ولكنني أستطيع أن أسمع بعض الآباء والأمهات يسألون:
«وماذا عن سنوات ما بعد النطق؟ وماذا عن سنوات التدرج وما
يليه من طفولة، فيفوع، فمراهقة، فبداية البلوغ، فالبلوغ؟ وماذا
عن اختيار طفلك لمهنته؟ واختيار زوجته؟ وإنجاب الأولاد بعد
ذلك؟» إنك ستجد الخطوط الإرشادية ذاتها تنطبق على هذه



المراحل جميعها. استمر في عمل ما تعلمه الآن. لا تضيع بصيرتك في هذه الأسس: الإشارات التي هي أساس المشاعر. شجّع التعبير عن المشاعر، وركّز على الاهتمام والاستمتاع. انتبه إلى كل ما يثير الإشارات السلبية كالمعاناة والغضب. واستمر في صياغة كل هذا صياغة شفوية.

إن طفلك يأتي إلى الدنيا حاملاً معه الكثير في شفرته الجينية. ولكنك أنت كآب أو أم وسائر البيئة تمارسون تأثيراً هائلاً على نموه من خلال التفاعل معه. وقد أظهر الباحثون في مجال نمو الطفل اليوم أن الطفل يستعمل الإشارات الأساسية التسع التي تحدثنا عنها في هذا الكتاب ليتفاعل معك ومع العالم على سعته. فهذه الإشارات التسع تشكل مشاعر الطفل المبكرة. وإن تفاعله معك ومع الآخرين هو ما يسمح له بتكوين حياته العاطفية الأساسية.

هناك الكثير مما يحصل في أشهر وسنوات ما قبل النطق. وهناك الكثير مما يحصل بعد ذلك. وإن هناك عبر حياتنا، كما أشار نوبليست جيرالد إيدمان، مرونة حركية في دماغنا. إلا أنه تبقى للسنوات الأولى على ما يبدو أثرها الخاص على كثير من أنماطنا السلوكية والانفعالية الأساسية جداً. تلك الأنماط التي تقع وراء إدراكنا الواعي. قام جون جيدو، محلل نفسي بارز، بمراقبة



دقيقة لإسهامات علم الأحياء في علم النفس البشري. فأظهر لنا كمّاً هائلاً من السمات الشخصية والأفعال والعادات والمزاج وضبط الانفعالات وما إلى ذلك، قد تدخلت فيها أنماط مبكرة لا نتذكرها في وعينا. وتنشأ هذه الأنماط المبكرة من مساهمة جينات الطفل جنباً إلى جنب مع التفاعلات بين الطفل ووالديه حول الإشارات الأساسية.

لقد تحدثنا في هذا الكتاب عن الوقاية من المشاكل الانفعالية والسلوكية. كيف؟ بفهم الإشارات لكل الأعمار، سواء أكانت منقولة بشكل شفهي أو ما قبل الشفهي وبتعابير وجهية أو كلامية. وبالاستجابة لها استجابة عقلانية. كما تحدثنا عن التعزيز الممكن. كيف؟ من خلال إدراكنا أن الدماغ دائم البحث عن المثيرات، وأن الهدف هو أن تفتح الباب للخيارات وأن نشجع على التعلم بدلاً من خنق المشاعر الداخلية وكبت التفكير والأفعال والمشاعر تحت وطأة الخوف والخجل.

إن السنوات الأولى للطفولة ستظهر. ولكي تقدم لطفلك فرصة حقيقية بعد ذلك ليضع قدمه على بداية سليمة بتعزيز الإيجابيات الممكنة والوقاية من المشاكل فإن الخطوط الإرشادية الموصوفة هنا سهلة الاتباع وتعتمد على الإشارات التسع التي هي أساس حياة



الطفل العاطفية. شجّع التعبير عن المشاعر، وركّز على الإشارات الإيجابية للاهتمام والاستمتاع، وعالج مثيرات الإشارات السلبية. فليست هذه الإرشادات سهلة في حال فهم الأساس فحسب، بل إن بإمكانك اتباعها لعشرات من السنوات القادمة. أرجو لك التوفيق وعش سعيداً!



ملحق

دليلك نحو المزيد من التبصر

لقد سعيت في هذا الكتاب إلى تسليط الضوء والجمع بين عدة قضايا محورية برزت خلال ثورة الأبحاث العلمية الحديثة في مجال تنمية الأطفال والرضع. وإن أهم هذه المواضيع برأيي مأخوذ من نظرية الانفعال، أي: ما هي المشاعر، وكيف تنمو، وكيف تعمل. والسبب وراء أهميتها يكمن في أن الانفعالات والعواطف ترسي الأساس للكثير مما تبقى من النمو الإنساني بعد ذلك، كالارتباط والعلاقات ونمو الشخصية والأمراض النفسية والنمو العقلي والمعرفي، وما إلى ذلك. ويقوم مجمل هذا الكتاب على محاولة وصف هذه الانفعالات والعواطف، أو الإشارات، وتوضيح كيفية عملها وإعطاء تلميحات متنوعة حول تربية الأطفال ووقايتهم من الأمراض النفسية. ويغوص هذا الملحق وراء المزيد من التفاصيل حول تاريخ نظرية الانفعال ومظاهرها التطبيقية؛ وهي تعتمد بشكل كبير على أعمال سيلفان تومكينز وزملائه. وتومكينز، وهو طبيب نفسي، قد عمل خلال النصف الثاني من القرن العشرين؛ كما أنه يتمتع بعضوية في عدة جامعات منها: هارفرد وبرينستون.

لمحة تاريخية عن نظرية الانفعال:

ليس بوسعنا هنا أن نعرض صورة تفصيلية عن الانفعالات والعواطف، إلا أنه بإمكاننا أن نلقي الضوء على بعض الاتجاهات لتقدم سياقاً عاماً. فمنذ ١٤٠ عاماً مضت، في عام ١٨٦٢، قام طبيب الأعصاب دوشيين بنشر رسم تفصيلي لعضلات الوجه في استجابتها لتبنيه كهربائي. وقد تأثر داروين في كتابه، (التعبير عن الانفعالات والعواطف عند الإنسان والحيوان ١٨٧٢)، بنتائج بحث دوشيين، واستخدم العديد منها. وقد توصل داروين إلى أن هناك تعابير محددة في الوجه هي تعابير فطرية، وقد تطورت في النهاية إلى نظام إشارات.

وفي عام ١٩١٥ عدَّ فرويد الانفعالات والعواطف على أنها تجلُّ واعٍ للغريزة، أي أنها تحوّل نوعي للنشاط الغريزي. وبعد مدة قضاها في صراعه مع فهم القلق، توصل إلى أن الانفعالات والعواطف هي تواصل وجزء من نظام تغذية إرجاعية داخلية أكثر من كونها مؤشر تفرغ (فرويد، ١٩٢٦، ١٩٣٣؛ باش، ١٩٧٦). وفيما بعد قام العديد من العلماء المنظرين والأطباء السريريين والباحثين البارزين (من أمثال باش وديموس وإيميد وجيدو وكيرنبرغ وكريستال وليشتنبرغ وبارينز وشيفرين وستيرن والعديد غيرهم) بالتركيز على جوانب مختلفة من الانفعالات والعواطف. وقد اشتملت البيانات التي قاموا بجمعها على حالات ودراسات سريرية وأبحاث تشريحية وتخطيط كهربائي



وأفلام عالية السرعة وبعض المرضى الذين يعانون من آفات عصبية ممن سمحوا بوصف جهازهم العضلي ونظام أعصابهم اللاإرادي ونماذج مختلفة من الصور والمسح الدماغى وغير ذلك.

و في أوائل عام ١٩٦٠ بدأ تومكينز بنشر دراساته المفصلة. وعرفّ الانفعالات على أنها استجابات بيولوجية فطرية (عالمية) لمثيرات مختلفة، هذه الاستجابات تظهر في الجلد والجهاز الصوتي والجهاز العضلي والنظام اللاإرادي، وخصوصاً في منطقة الوجه. وفي منشوراته الأولى في عام ١٩٦٢ و ١٩٦٣ قام بتمييز ثماني انفعالات، وهي: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز (كردة فعل إزاء النكتهات المؤذية). وقد رأى أن هذه الانفعالات الثمانية تبدأ من درجة منخفضة وتستمر في التصعيد حتى تصل إلى درجة عالية: فمن الاهتمام حتى الإثارة، ومن الاستمتاع حتى الابتهاج، ومن المفاجأة حتى الدهول ومن المعاناة حتى الكرب، ومن الغضب حتى الغيظ، ومن الخوف حتى الرعب، ومن الخجل حتى الذل، ومن الازدرء حتى الاشمئزاز.

وبعد ما يقارب من ثلاثين عاماً قام تومكينز بعدة مراجعات لأعماله التي نشرت قبيل وفاته في عام ١٩٩١ او التي نشرت بعينها، وتضمنت تمييز تسع إشارات عوضاً عن ثمانٍ. فقد فصل الاشمئزاز من الطعم عن الاشمئزاز من الرائحة (وهو ردة فعل إزاء الروائح المؤذية) وعدّ كلاً منهما نموذجاً منفصلاً لردة فعل فطرية؛ كما أنه



حذف الازدراء؛ لأنه حسب رأيه هو مزيج من الغضب والاشمئزاز من الرائحة ويأتي تعلّمه متأخراً. وقد تضمنت آخر قائمة له عن المشاعر الفطرية إذن شعورين إيجابيين (الاهتمام حتى الإثارة والاستمتاع حتى الابتهاج) وشعوراً واحداً يعيد تركيز النظام العصبي بمسحه ليبدأ من جديد (المفاجأة حتى الذهول) وست مشاعر سلبية (المعاناة حتى الكرب، والغضب حتى الخوف، والخوف حتى الرعب، والخجل حتى الذل، والاشمئزاز من الطعم، والاشمئزاز من الرائحة).

وخلال التسعينيات من القرن الماضي نشرت العديد من الأبحاث الهامة التي سلطت الضوء على الجوانب الحيوية العصبية للانفعالات وعلى نشوء دورها في التقدم النظري والسريري. ومن أمثلة ذلك كتاب اضطرابات ضبط الانفعالات (لتايلور وباغبي وباركر)، وكتاب ضبط الانفعالات وأصل النفس لشور، وهو عن الحيوية العصبية للنمو الانفعالي، وكتاب علم نفس الانفعالات وبيولوجيتها لبلتشيك، وعلم الأعصاب الفعال وهو عن أسس الانفعالات والعواطف عند الإنسان والحيوان لباكنزب، وهي كلها أبحاث رائعة حول التفاعلات المعقدة بين العوامل الحيوية العصبية والجينية وبين العوامل البيئية في مجال النمو الانفعالي. ويعد كتاب جون جيدو تطور التحليل النفسي وهو نظرية وتطبيق معاصرين وصفاً ممتازاً للتغيرات التي حصلت على صعيد العمل السريري والنظري على مدى القرن الماضي. كما أنه أوضح لنا كيف ساهم الفهم المعزز للمظاهر العصبية والنفسية مساهمة كبيرة في إحراز ذلك التقدم.



الرؤيا الشاملة للإشارات:

إن الانفعالات، أو الإشارات هي استجابات حيوية فطرية عالمية لمثيرات مختلفة، فقد وجدت في جميع الثقافات التي خضعت للدراسة حتى الآن. وتمثل هذه الإشارات المبكرة بداية مشاعرنا وعواطفنا التي تأتي فيما بعد، وذلك في تحولها المعقد من الحالة الحيوية إلى الحالة النفسية. ومع وجود جدل علمي قائم حول عدد الانفعالات الناشئة ووقتها، إلا أن معظم الأبحاث الحالية تفترض أننا نولد بتسع انفعالات أساسية تقريباً: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة. والسبب وراء كون الانفعالات السلبية أكثر من الانفعالات الإيجابية يظهر في كونه ظاهرة نشوئية: فمن أجل الحفاظ على الكائن الحي تكون حاجة الإنسان للتعبير عن أزماته أهم من حاجته للتعبير عن سعادته.

و لقد ركزت في هذا الكتاب على الدور الذي يلعبه نظام الانفعالات في التواصل. وأكدت أيضاً على أهمية نظام التواصل هذا في التفاعل بين الطفل وبين مربيه، هذا التفاعل الذي يؤدي إلى تنمية قدرات الطفل في ضبط المزاج الداخلي. وبالإضافة إلى كونه يزودنا بالتواصل يبدو على نظام الانفعالات المعقد هذا أنه يعمل كمصدر كبير للتغذية الاستراتيجية الحافظة. ويبدو أن الانفعالات تنشئ شعوراً بالإلحاح الذي نعيشه كحافز والذي يدفع الكائن الحي



إلى التصرف. وقد ناقش تومكينز أن الانفعالات هي النظام الحافظ الأساسي الذي يعمل كمكبر عام للدوافع والإدراك والمفاهيم والفعل. وقد توصل تومكينز حتى الآن إلى أن الانفعالات تعمل بشكل أساسي كدوافع بينما يكون التواصل ناتجاً ثانوياً عنها.

كما قدم تومكينز الانفعالات على أنها دوافع عند البشر بالتسليم لأربع مبادئ، أو ما سماه هو: مفاهيم عامة وهي: وجوب مضاعفة الانفعالات الإيجابية إلى أقصى حد؛ ووجوب خفض الانفعالات السلبية إلى أدنى حد؛ والابتعاد عن كبت الانفعالات إلى أبعد حد؛ وزيادة القوة لعمل هذه الثلاثة إلى أكثر حد. وقد قمت من خلال هذا الكتاب باستثمار هذه المفاهيم العامة بشكل مختلف قليلاً عن تومكينز وحاولت أن أسلط الضوء على إمكانيات هذه الأفكار في مجال الوقاية. والملفت للنظر أن برامج الوقاية المبكرة والعمل السريري الفعال مع المرضى قد كشف عن نماذج تتماشى تماماً مع هذه المبادئ.

كيف يبدو لنا عمل الانفعالات؟ كشفت الدراسات المشار إليها أنفاً عن بيانات وفرضيات مختلفة تتضمن نماذج ومواقع عصبية في الدماغ. وقد قال تومكينز: إنه تم ظهور اختلافات في تنشيط الانفعالات من خلال ثلاث متغيرات ذات منشأ واحد، وهو كثافة الوقود العصبي بالتحديد (ونشير بالكثافة إلى تكرار الوقود العصبي في كل وحدة زمنية) والمتغيرات الثلاثة هي زيادة المثير



ومستوى المثير وانخفاض المثير (انظر الفقرات ١-٣ صفحة ٢٥٢-٥٤) فمثلاً: إن أي مثير (كالضوء أو الصوت، إلخ) ذي قرح مفاجئ نسبياً وزيادة حادة في درجة الوقود العصبي سينشط فطرياً استجابة المفاجأة حتى الذهول. أما إذا زادت درجة الوقود العصبي ولكن بسرعة أقل فإن الخوف هو الذي سينشط. وإذا قلت السرعة أكثر فإنه حينئذ سينشط الاهتمام فطرياً. وعلى العكس من ذلك: أي زيادة مستمرة في مستوى الوقود (كصوت عالٍ مستمر) سينشط فطرياً صرخة انزعاج ومعاناة. فإذا استمرت أكثر بل وارتفعت فإنها ستنتشط استجابة الغضب. كما أن أي انخفاض مفاجئ في التنبه سينشط فطرياً ابتساماً الاستمتاع.

إلا أن مشاعر الخجل إلى الذل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة مختلفان قليلاً. ففي ما يتعلق بما سبق قد يظهر الخجل متأخراً نوعاً ما عن غيره من الإشارات، وذلك عندما تبدأ أهمية المصادقة على سلوك الطفل من قبل غيره بالازدياد لديه. فالخجل يستلزم غياب الاستجابة المؤكدة مما يؤدي إلى انخفاض غير ملائم في الإثارة وردة فعل الخجل. فيمكننا إذن أن نعتبر الخجل شعوراً إضافياً مساعداً، ويرتبط بغيره من المشاعر على نحو مخصوص: لا يعمل الخجل إلا بعد إثارة مشاعر الاهتمام و/ أو الاستمتاع فيقوم بإعاقة أحدهما أو كليهما. وبالإضافة إلى ذلك قد يبدو الخجل والحياء والشعور بالذنب والإحباط كلها متطابقة من حيث الشعور إلا



أنها مختلفة من حيث التجربة بسبب اختلاف الأسباب والنتائج. فالخجل يأتي من الدونية الذنب يأتي من الانتهاك الأخلاقي والإحباط يأتي من الهزيمة المؤقتة. ولكن تومكينز يقترح بأن جوهر الشعور في كل ما ذكر واحد. كما يرتبط الخجل ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات. فالعديد من الأطباء السريريين يقولون إن نمو الإحساس السليم بالنفس وتقدير الذات يتطلب المصادقة على المشاعر الإيجابية للاهتمام والاستمتاع ومفاهيم الكفاءة، فاستعمال الخجل المفرط وغير المناسب قد يزعزع تقدير الذات بالقدر الذي يتدخل فيه بالمشاعر الإيجابية.

أما الاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة فهما استجابتان دفاعيتان فطريتان؛ ويمكن أن نسميهما استجابتان مساعدتان دافعتان؛ لأن وظيفتهما هي حماية الكائن الإنساني من الأطعمة والروائح الضارة والخطيرة. فالاشمئزاز من الطعم مرتبط بحاسة التذوق والجهاز الهضمي؛ والغثيان والإقياء الناتجان عن الاشمئزاز يساعدان الجسم على التخلص من المواد المؤذية. بينما يتضمن الاشمئزاز من الرائحة الجهاز الشمي بمناوراته التملصية تماماً كتلك التي تظهر عند الأطفال. فاستجابة التحذير المبكرة عبر الأنف هي الاشمئزاز من الرائحة؛ والمستوى التالي من الاستجابة عبر الفم أو المعدة هو الاشمئزاز من الطعم. وترتبط هذه المشاعر فيما بعد ارتباطاً نفسياً بالرفض والازدراء. فعندما تسمع عبارة مثل: «لقد ترك



ذلك طعماً مريراً في فمي» أو «إن هذا أمر ذو رائحة نتنة» تدرك الربط بين المشاعر الجسدية للاشمئزاز وبين الرفض والازدراء النفسيين.

و من الملفت للنظر (وله دلالة سريرية) أن نلاحظ أن الانفعالات نفسها تتفاعل مع بعضها بطرق مختلفة لتكون بعد ذلك هي ذاتها محرضات فطرية لانفعالات أخرى. فالغضب مثلاً قد يثار بالمعاناة الشديدة تماماً كما قد يثار باشتداد أي انفعالات سلبية أخرى كالخوف أو الخجل، كما أن إعاقة الاهتمام قد تؤدي إلى المعاناة ومن ثم إلى الغضب.

ما هي أولى الانفعالات والعواطف في الظهور وما هي الظروف التي تظهر فيها؟ إن الانفعالات التي تظهر مباشرة في الشهور الأولى هي الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والخوف. وتكون المعاناة إلى الكرب هي الغالبة في البداية، وتتضمن هذه الإشارة مبدئياً الحاجات الجسدية المختلفة للطفل: كالألم والتعب والجوع وارتفاع الحرارة وما إلى ذلك. واقترح بعضهم انفعالاً لما دون الإثارة إلى الملل. ومع أن هناك من لم يوافق على هذا الكلام إلا أن اعتبار الملل نظيراً للاهتمام إلى الإثارة هو أمر ذو بال. وعلى نحو مشابه رأى بعضهم أن الحزن هو شعور مستقل بذاته. إلا أن تومكينز وغيره اعتبروا الحزن مشتقاً من المعاناة. وماذا عن القلق؟ إن للقلق تاريخاً نظرياً طويلاً ومعقداً؟ وقد خلص تومكينز إلى القول بأن القلق يعد على أدق وجه



شعوراً بالخوف إلى الرعب، بغض النظر فيما إذا كان موضوعه معروفاً أم غامضاً، وداخلياً أم خارجياً، وواعياً أم لاواعياً.

الانتقال من الحالة الحيوية إلى الحالة النفسية:

إن مشكلة الانتقال من الحالة الحيوية إلى الحالة النفسية والعلاقة بينهما هي مشكلة ملفتة للنظر وشائكة بعض الشيء بما يدور حولها من اقتراحات مختلفة. وهذا يتضمن نمو المشاعر عبر سن الطفولة المبكرة والمتأخرة. ويتطلب هذا الموضوع المعقد بحثاً منفصلاً واشتراك قضايا مثل الوعي واللاوعي، وتدخل الفيزيولوجية العصبية، وكيفية ظهور إدراك الحالات الذاتية الداخلية، وما إلى ذلك.

ويقترح مايكل باش الاحتفاظ بالمصطلح «انفعالات» للتعبير عن مجموعة ردود الأفعال الحيوية للتبنيه التي وصفها تومكينز بـ «المشاعر» وهو بذلك يشير إلى ردود الأفعال تلك بنسبتها إلى مفهوم الذات (من ثمانية عشر شهراً الأولى إلى أربع وعشرين شهراً تقريباً). وتنتج (العاطفة) عندما تتضمن حالات الشعور إلى التجربة لتعطي معنى ذاتياً لمفاهيم معقدة كالحب والكره والسعادة (من أربع إلى ست سنوات تقريباً). فيمثل (الفهم التعاطفي) إذن التحول النهائي للنمو الانفعالي (من إحدى عشرة سنة إلى اثنتي عشرة تقريباً) عندما يتجاوز التواصل الانفعالي المرجعية الذاتية.



ويبدو على ستيرن في كتابه: العالم البينشخصي للرضع أنه في نضال مع هذا التحول من خلال وصفه لمثلاث التفاعلات التي اصطلح عليها بـ (آر أي جيز، RIGs). حيث بدأ باستعمال المصطلح «حلقة» للإشارة إلى الوحدة الأساسية للذاكرة. فتكون هناك إذن عدة حلقات محددة قد شكلت الحلقة المعممة التي هي هيكل عن سير الأحداث بشكل تقريبي قائم على التجارب الوسطية. وبناءً على ذلك تنشئ الحلقة المعممة توقعات الأفعال والمشاعر والإحساسات وما إلى ذلك مما يقابل أو يُنتهك. وقد افترض ستيرن أن هذه الحلقات تتوزع باعتدال وتتمثل قبل مرحلة النطق؛ وتصبح ممثلاً التفاعلات التي اصطلح عليها بـ: (RIGs).

و في مقالة لشفارتز ولين تحت عنوان (مستويات الإدراك الانفعالي: نظرية في النمو المعرفي وتطبيقاتها في علم أمراض النفس) قاما فيها بوضع مفهوم لنموذج نمو معرفي لفهم نظام التجربة الانفعالية. وجمعا بين نظرية بايجت في النمو المعرفي وبين أفكار عن الرمزية والنمو اللغوي. وقد اشتمل نموذجهما على خمسة مستويات من التنظيم والإدراك الانفعالي..

(١) مستوى حسي حركي انعكاسي (يأتي الانفعال من تجربة الإحساسات الجسدية فقط، وقد تتجلى للأخريين من خلال تعابير الوجه).



(٢) مستوى حسي حركي فعلي (ويأتي الانفعال من الإحساسات الجسدية والميل إلى الفعل).

(٣) مستوى إعدادي (ويأتي الانفعال من تجربة نفسية وجسدية بآن واحد، ولكنهما ذوا بعد واحد وغالباً ما يكون التعبير اللفظي نمطياً).

(٤) مستوى عملي متماسك (أي أن هناك إدراكاً للكثير من المشاعر، ويستطيع الفرد أن يصف حالات انفعالية مختلفة ومعقدة هي جزء من تجربته الذاتية).

(٥) مستوى عملي منهجي (أي أن هناك إدراكاً للكثير من المشاعر المتداخلة، وفي الوقت ذاته القدرة على التمييز العميق للفوارق الدقيقة بين الانفعالات، والقدرة على استيعاب التجربة الانفعالية متعددة الاتجاهات للناس الآخرين).

و يبدو أن تومكينز قد لجأ إلى نظرية السيناريو ليفسر التحول إلى الرمزية والتعلم: «في نظرية السيناريو عرّفت المشهد بأنه العنصر الأساسي في الحياة على الشكل الذي نعيشه... وهو يتضمن على الأقل انفعالاً واحداً وموضوعاً واحداً» ولا يستلزم أن يكون الموضوع شخصاً بالضرورة، فقد يكون انفعالاً آخر. والربط بين مشهد يحمل انفعالاً واحداً وبين مشهد آخر يحمل انفعالاً آخر يستلزم تشكل سيناريوهات. «السيناريو» كما يقول تومكينز، هو



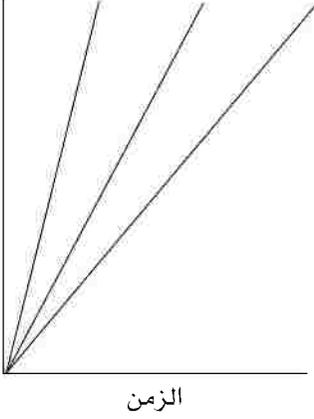
«القواعد الفردية للتنبؤ والتفسير والاستجابة والتحكم بمجموعة مضخمة من المشاهد» ومن هذا المنظور إذن يعطينا الإدراك تضخيماً نفسياً، أي الربط بين مشهد يحمل انفعالاً وبين آخر مثله. فالتضخيم النفسي ظاهرة مزودة بالإدراك والإدراك المرتبط بتنظيم الذاكرة والملاحظة والفعل والانفعال. وهكذا حاول تومكينز أن يفسر كيف أن المثير المتعلم أو الذي له «معنى» يمكن أن يثير بنفسه الانفعالات. بالإضافة إلى أن تومكينز استطاع من خلال استخدام نظرية السيناريو أن يشرح بتفصيل كبير قضايا مثل تشكل البنية والصفات الشخصية. وهذه النتيجة التي تتضمن المشاهد والسيناريوهات مشابهة لمفهوم ستيرن عن ممثلات التفاعلات: (آر آي جيز RIGs).

و بهذا نكون قد قدمنا خلاصة تطبيقية مختصرة عن نظرية الانفعال. هناك الكثير مما كتبه الباحثون عن الانفعالات. وإذا أردت التوسع في الأفكار المذكورة أو النظر في أفكار أخرى انظر قائمة المراجع. وقد قالت فيرجينيا ديموس أن تومكينز وزملاءه قد قدموا لنا نظرية حديثة هي بمثابة «تحفة فنية» في مجال الأبحاث عن الانفعالات. ومما لا شك فيه أن السنوات المقبلة ستشهد تقدماً في فهمنا لهذه العمليات الهامة. إلا أنه في الوقت الحالي تظهر هذه المجموعة من الأفكار في بداية القرن الحادي والعشرين لتعطينا فرصة كبيرة لفهم السلوك والانفعالات والعواطف الإنسانية ولتعزيز إمكانية المساعدة في الوقاية من الأزمات عند أطفالنا.



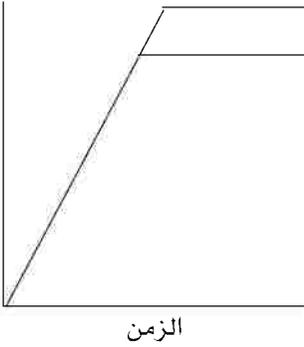
الشكل (١) المفاجأة والخوف والاهتمام. الاهتمام
الخوف المفاجأة

أي مثير ذي قرح مفاجئ نسبياً وازدياد حاد في نسبة الوقود العصبي سينشط فطرياً المفاجأة، فإذا ازدادت نسبة الوقود كثافة الوقود العصبي العصبي ولكن بسرعة أقل ينشط الخوف، فإذا ازدادت النسبة بسرعة أقل سينشط الاهتمام.



الشكل (٢) المعاناة والغضب. المعاناة

أي زيادة مستمرة في مستوى الوقود العصبي كثافة الوقود العصبي، كصوت ضوضاء عالٍ ومستمر سينشط فطرياً بكاء المعاناة. فإذا استمرت وبصوت أعلى ستتنشط فطرياً استجابة الغضب.



الشكل (٣) الاستمتاع.

أي انخفاض مفاجئ للمثير بحيث يخفف من نسبة الوقود العصبي كما هي الحال كثافة الوقود العصبي في انخفاض صوت الضوضاء الشديدة سينشط ابتسامة الاستمتاع. الاستمتاع

