

الفصل الثاني

دور الوالدين لوقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية

المقدمة

(١) دور الوالدين لوقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية.

١- القدوة الحسنة.

٢- تدريب الأبناء على احترام القيم الأخلاقية والروحية.

٣- عدم التدخل في كل صغيرة وكبيرة.

٤- إشباع الحاجات النفسية للأبناء.

٥- عدم تمييز ابن عن آخر، أو تفضل الولد على البنت أو العكس.

٦- الجزاء والعقاب بطرق سليمة.

٧- تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة.

٨- غرس القيم الدينية في الأبناء.

٩- التمسك بالسمات الدينية الأصيلة بالأسرة.

١٠- العدالة في المعاملة.

(٢) أهمية توفير الجو الديموقراطي في الأسرة.

(٣) أهمية انتظام اجتماعات الأسرة.

(٤) الأسرة وأهمية توفير النجاح للأبناء في حياتهم المدرسية.

(٥) أهمية احترام الطفل، لوقايته من الاضطراب النفسى والسلوكى.

(٦) الوصايا العشر للوالدين لوقاية أبنائهم من الاضطرابات النفسية.



الفصل الثامن

دور الوالدين لوقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية

المقدمة:

الأسرة البيئية الأولى للإنسان الفرد، البيئة التي تمدّه بالمحفزات في كفاحه الدءوب نحو التكيف أو تقيم المعوقات دون ذلك الكفاح.

لذلك: فإنه من البديهي أنه لوقاية الأبناء من الاضطراب النفسي، لا يمكن أن يتم إلا من خلال طفولة نعمت بالحب والحنان، والقدوة الطيبة، والطمأنينة، فإنه لن يستطيع أحد غير الوالدين لتزويد الابن بذلك الغذاء الوجداني الذي لا غنى عنه لصحة النفس.

وما انتشار الأزمات النفسية في مظاهرها المعقدة إلا دليل على أن بيوتنا كثيرة لم تستطع أن تحيط صغارها بالحب والطمأنينة اللذين بدونهما سيثبون على سقم وانحلال، ويعانون من الاضطراب النفسي والسلوكي.

فإن الذي لم يحصل إلا على القليل من الحب في سنيه الأولى سيظل متعطشا إلى المزيد من هذا الغذاء الوجداني، وشاعرا بالحرمان من حقه من أن يحب عاجزا بدوره عن أن يحب.

(١) دور الوالدين لوقاية الأبناء من الاضطرابات النفسية:

١- القدوة الحسنة:

ينبغي أن يكون سلوك الوالدين القدوة الطيبة للأبناء، فإن لهذا أكبر الأثر في طبع الروح الأسرية بطابع خاص.. هو الذي يمتصه الابن، ثم ينعكس على سلوكه في مرحلة الطفولة حاليا ومستقبلا، فعليهما أن:

- ١ - يقيما علاقتهما معا على أساس المحبة والاحترام المتبادل .
- ٢ - يتبعنا معاملة ثابتة مع أبنائهما تجمع بين العطف والحزم .
- ٣ - يعطيا الطفل فرصة الحرية مع إطار الضبط والنظام .
- فتربى فيه الثقة بالنفس والاعتماد عليها .
- ٤ - ينميا فيه احترام حريات الآخرين ومشاعرهم .
- ٥ - ينميا فيه القدرة على ضبط النفس وحسن التعامل مع الغير .
- ٦ - على الوالدين تجنب الألفاظ الخارجة، والخشونة فى المعاملة .

٢- تدريب الأبناء على احترام القيم الأخلاقية والروحية،

إن المجتمع المصرى يحتاج إلى الوعى والمعرفة والتوجيه إلى وسائل التربية السليمة للأبناء، حيث إن معظم الآباء والأمهات لا يبذلون جهدا مقصودا فى توجيه أبنائهم فكثيرا ما يشجع فيهم الصفات غير المرغوب فيها بإهمالهم تهيئة الجو المناسب للتربية السليمة السوية، مما يعطل إعدادهم إعدادا صالحا للحياة المستقبلية فى المجتمع، الأمر الذى يؤدى إلى الاضطرابات النفسية والسلوكية .

فالمجتمع لكى يكون سليما متجانسا، ويساعد على الوقاية من الاضطراب النفسى للأبناء وعلى الاعتماد على النفس، والمعاملة السوية المستقيمة .

- يجب أن يقوم على صفات أساسية مثل:

التعاون، وتبادل الثقة بين الأفراد، والاعتماد على النفس، ومساعدة الآخرين . . . إلخ فإذا لم يدرّب الابن على هذه الصفات فى الأسرة، عجز عن ممارستها فى حياته الاجتماعية بعد ذلك، مما يؤدى إلى تفكك المجتمع، وعدم وصوله إلى الرقى المطلوب لإصابة الأبناء بالاضطراب النفسى والسلوكى .

٣ - تجنب التدخل في كل كبيرة وصغيرة:

تخطئ كثير من الأمهات والآباء بتدخلهم في كل كبيرة وصغيرة في حياة أبنائهم، ومحاولة تقييد تصرفاتهم بإرادة أو دون إرادة.

وقد يلجأون في سبيل ذلك إلى وسائل العقاب، والعنف، والقهر، مما يترتب عليه كبت حرية الابن، وإشعاره بالحرمان، فيصاب بالتردد، والجبين، والخوف، ويفشل في تكوين النظرة الصائبة في الأمور نتيجة لاضطرابه النفسى.

٤ - إشباع الحاجات النفسية للأبناء:

لتوفير النمو النفسى السليم للأبناء ينبغى إشباع الحاجات النفسية للأبناء فى مراحل العمر المختلفة بطرق سوية وهى الحاجة إلى:

الأمن . . . والعطف . . . والتقدير . . . والحرية، والنجاح، والضبط، والحب . . . الخ، وإشباع هذه الحاجات تأثير واضح فى النمو النفسى للأبناء، وتجنبهم الشعور بالخوف أو الغضب أو الفشل، وتساعد على الوقاية من الاضطراب النفسى.

٥ - تجنب تمييز ابن على آخر، أو تفضيل الولد على البنت أو العكس:

فإن لهذا التمييز آثار سيئة من الناحية النفسية بعيدة المدى فى إصابة الأبناء بالغيرة التى تتحول إلى شعور بالعدوان والرغبة فى الانتقام والتعويض عن العطف المفقود بوسائل شاذة، وسلوكيات غير سوية.

٦ - الجزاء والعقاب بطرق سليمة:

إن اتباع نظرية الثواب والعقاب منذ الصغر بطرق سليمة يؤدى إلى تعريف الابن بالخطأ والصواب بشرط أن يخلو العقاب من روح الانتقام والعنف، وأن

يخلو الثواب أيضا من مكافأة الابن على ما يجب أن يقوم به من أعمال أو يؤدي من واجبات، حتى لا يستنظر المكافأة على كل ما يعمل مما يجعله أنانيا، فتضعف شخصيته ولا ينظر إلى الأمور نظرة طبيعية.

وكلما تحول الثواب من المستوى المادى إلى المستوى المعنوى أو النفسى، كان ذلك أدمى إلى غم الطفل غموا سليما، واتباعه السلوك المرغوب فيه بطريقة أفضل. وكذلك يجب ألا يعاقب الابن على خطأ واحد من مرة، وألا يعود الوالدان إلى معاقبة الابن بهذا الخطأ بعد ذلك.

٧- تحقيق الحب المتبادل بين أفراد الأسرة:

إن أهم دور للوالدين أن يمنحا الحب لبعضهما ولأبنائهما، لأن المحبة هى أهم سمة للأسرة المتماسكة، وإذا انتفت أصبحت الأسرة بلا معنى. . . ومفككة.

إن المحبة التى تملك قلوب أفراد الأسرة تعطى المعنى وتشرح الهدف من الحياة الروحية القوية. والمحبة القائمة بين الأزواج والزوجات، وبين الآباء والأبناء هى وحدها التى ستدوم وتستمر مع الأبناء مدى الحياة، وتساعدهم على الوقاية من الاضطراب النفسى.

فالابن بالذات له قيمة كبرى فى الأسرة المتماسكة المتدينة، لأن فيه تلتقى مشاعر المحبة المتدفقة من كلا الوالدين، وكان الابن هو متلقى مصب نهر الأبوة الخالدة، ونهر الأمومة الحانية العطوفة الأموى. . .

إنه ثمرة الحب المتبادل بين الزوجين، الحب الذى يمتد فيشمل كل جوانب حياتهما الجسدية والوجدانية مدى الحياة.

٨ - غرس القيم الدينية في الأبناء:

عندما ينشأ الابن في أسرة متدينة، فإنه يتشرب الدين في مذاق الحب، ويتشبع بروح الوقار والقداسة، ويمتلئ من مخافة الله وحبه، وترسخ فيه الإيمان بوجود الله الحي، وتتفتح وجدانه نحو حب الإله، ويشعر بالاطمئنان في كل ما يعمل حيث إنه يشعر أن الله بجانبه.

ولتأدية العبادات:

فائدة كبيرة للأبناء، حيث إنها تعطيهم شعوراً بأنه ينتمي إلى جماعة كبيرة تشترك معه في التفكير والعقيدة في تأدية العبادات بالطريقة نفسها.

هذا الشعور بالانتماء إلى الجماعة ينمي الشعور بالأمن والاستقرار.

وعليه ينبغي أن يشجع الأبناء على الاحتفاظ بروح الدين وأهدافه والتمسك بالقيم الاجتماعية والأخلاقية والسلوك السليم الذي يهدف لصالح المجموع، وحماية حقوق الأفراد من عدوانهم على بعض

وليس من المستحب أن يكون الاتجاه الديني ضيق الأفق، بل يجب أن يخفف من أهمية التمسك بحرفية الدين.

٩ - التمسك بالسمات الدينية الأصيلة بالأسرة:

(١) الحشمة، والطهارة، والعفة، والوقار:

ينبغي أن تكون هذه المبادئ أسس قوية، يقدسها الأبناء منذ نعومة أظفارهم، ويُطبعون بها، إلى حد أن مغريات العالم وإثاراته الشهوانية لا تستطيع أن تخرج منهم هذه العفة الأصيلة، وذلك الوقار العظيم.

(٢) الوطنية وعدم التعصب:

الأسرة المتماسكة الحقيقية تشجع أبنائها منذ صغرهم على الاشتراك مع مواطنين مختلفين عنهم فى الديانة، والمذهب، والعقيدة، على مستوى الوطنية وخدمة البلاد، وتأسيس دولة يسودها الوعى الوطنى، والأخاء بين المواطنين وتقديس المصلحة الوطنية فوق كل اعتبار.

أما الانعزالية، والتفوق، والتعصب، فهذه دلالة على وجود روح الطائفية التى يلزم إبادتها فى الجو المنزلى المتماسك.

ويستطيع الوالدان أن يساعدا أبنائهما على مواجهة أى تحيز أو جفاء يديه زملاء لهم فى المدرسة مختلفين عنهم دينيا أو مذهبيا. . وذلك بتقديم روح المودة والمحبة لا عن ضعف وجبن، بل عن قوة وإيمان.

وعلى الوالدين أن يرشدا أبنائهم إلى كيفية الحياة بصفاء روحى ونقاء اجتماعى خارجى، بإيمان داخلى فى القلب ووعى وطنى مستند إلى خدمة الوطن.

(١٠) العدالة فى المعاملة:

إن أفراد الأسرة إذا ما لقوا معاملة متناسقة، غير مشفوعة بالظلم، فإنهم يسلكون فى خط واحد، ولا تشوب علاقاتهم أى فرقة أو كراهية.

والعدالة معناها أن يلقى كل شخص الجزاء الذى يتناسب مع سنه ومكانته فى الأسرة. وهذه العدالة يجب اتباعها من الأسرة حتى يتسنى إحداث التغيير المطلوب فى أفراد الأسرة.

وبأن تكون العدالة بين أفرادها متناسبة، فقد يكون بين الأبناء من يكون سريع الاستشارة، فيجب معاملته بطريقة معينة تتناسب مع حالته.

وكذلك: تختلف معاملة الأطفال في الأسرة عن معاملة المراهقين بها.

(٢) أهمية توفير الجو الديمقراطي في الأسرة:

إن الجو الديمقراطي إذا ما شاع بأرجاء الأسرة منذ قيامها، فإن شخصيات أبنائها وبناتها تترعرع في جو أقرب ما يكون إلى التلقائية والتفتح.

وتتنفق مكونات الشخصية بحيث يقوى ما بها من استعدادات كانت ستبقى كامنة، لولا توافر الجو الديمقراطي في الأسرة.

السمات التي تتميز بها الأسرة التي تتمتع بالجو الديمقراطي:

(١) حرية التعبير.

(٢) حرية النقد.

(٣) أخذ مقترحات كل أفراد الأسرة في الاعتبار.

(٤) احترام حرية كل فرد، واحترام اختلاف الأمزجة الفردية.

(٥) تشجيع نمو كل فرد في حدود طاقته.

ويقصد هنا بالنمو: النمو الجسمي، والعقلي، والوجداني، والعلمي، والثقافي، والاجتماعي. ولا شك أن الحرية إذا كفلت للابن، وأزيلت المعوقات من طريق نموه، فإنه يأخذ في النمو إلى أن يصل إلى النضج.

(٦) توفير أكبر قدر من السعادة لكل فرد في الأسرة، بأن يتعاونوا في سبيل توفيرها وتنميتها.

(٧) احترام الصغير والكبير، وعطف الكبير على الصغير.

وينبغي ألا يفهم الاحترام على أنه إذلال الشخص الصغير لإعطاء الفرصة للطغيان والسيادة، بل يجب أن يفهم الاحترام على أنه: حب، وتقدير وليس خوفاً وامتھاناً.

(٨) الإحساس بالانتماء للأسرة، وكيانها العضوى النابع من حب المجموعة.

(٢) أهمية انتظام اجتماعات الأسرة:

لكى يتحقق الجو الديموقراطى فى الأسرة، وتتحقق الصحة النفسية للأبناء فى الأسرة، ووقايتهم من الاضطراب النفسى، وكى يستمر التماسك فى كيانها لابد أن يجتمع أفرادها بعضهم مع بعض فى أوقات منتظمة تقريبا، بحيث لا يتخلف منهم أحد بقدر الإمكان.

• التأثير النفسى لاجتماعات الأسرة:

تؤدى هذه الاجتماعات إلى انسجام القلوب، وتقارب الأفكار، والتناسق بين الاتجاهات، وكذلك خلق أهداف مشتركة، وآمال عريضة غير متعارضة.

• أهداف اجتماعات الأسرة:

من أهم الأهداف التى ينبغى أن تستهدفها الأسرة:

١ - تبادل الأفكار التى ينبغى أن تستهدفها هذه الاجتماعات، وأخذ الصغير بنصيحة الكبير، وتبصير الكبير بما يحتاجه الصغير، وما يهتم به، ويتناسب مع مستواه العقلى.

٢ - مصدرا مهما من مصادر الأفكار: فقد تأتى فكرة من أحد الأشخاص تمثل لدى الابن مكانة رئيسية فى عقله ووجدانه، بحيث تصبح محورا يدور حوله نشاطه.

٣ - تنمية الثقة بالنفس لدى الأبناء: وذلك بإصغاء الوالدين إلى ما يقوله الأبناء والاستماع بما يدور بخلدهم، حيث يعطيهم الفرصة للتدريب على الاستماع والتحدث.

٤ - تبادل العواطف، ومشاعر الحب والقارب النفسى .

(٤) الأسرة.. وأهمية توفير النجاح للأبناء فى حياتهم المدرسية:

ولكى يتحقق النجاح للأبناء فى حياتهم المدرسية، لوقايتهم من التأخر فى الدراسة، والاضطراب النفسى.. . ينبغى أن تتحقق الوسائل الآتية:

١ - توفير المكان المناسب للدراسة، بعيدا عن الضوضاء .

٢ - مد الأبناء بما يحتاجون إليه من أدوات وكراسات .

٣ - الامتناع عن تكليف الأبناء بقضاء حاجات الأسرة وقطع مواصلة الاستذكار .

٤ - الامتناع عن الخروج للزيارات، وترك الأبناء بالبيت للاستذكار .

٥ - مراقبة الأبناء أثناء الاستذكار .

٦ - قيام الأب أو الأم بزيارة المدرسة للوقوف على أحوال الابن أو الابنة بالمدرسة

٧ - المبادرة إلى اكتشاف ما يتعذر فيه الابن أو الابنة من المواد الدراسية ومساعدتهم بالدروس اللازمة .

٨ - تشجيع الأبناء بالحوافز عندما يثبت تفوقهم .

٩ - متابعة عملية التحصيل الدراسى، والإشراف على أدائه الواجبات المدرسية والاطمئنان إلى علاقة الأبناء مع مدرسيهم، وزملائهم أثناء فترة الدراسة بالمدرسة .

وأخيرا: مما سبق يتضح لنا دور الوالدين لتحقيق الصحة النفسية للأبناء، ووقايتهم من الاضطراب النفسى . هذا الدور الذى يساعدهم على عبور جسر الحياة

فى يسر وأمان، فيهنأون بطفولة سعيدة، ومراهقة هادئة، وشباب منتج، وشيوخوخة آمنة .

(5) أهمية احترام الطفل.. لوقايتة من الاضطرابات النفسية والسلوكية

عالم الطفولة عالم رحب واسع ملئء بالغرائب والعجائب والكثير مما قد يثير دهشتنا . وبالطبع عالم الطفولة مرتبط بعالم الأمومة ولا يمكن الفصل بينهما .
والأم الواعية هى التى تلحظ وتراقب وتحلل سلوك طفلها، وتحركاته وتعرف أسباب كل مسلك من مسالك ابنها . .

وقد تبين من البحوث المختلفة فى مجال التنشئة النفسية للأطفال أن احترام الابن من أهم الأسس التى تساعد على وقاية الابن من الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية . .

بعض الآباء والأمهات يظنون أن رسالتهم تجاه أبنائهم تكمل إذا ما اعتنوا بصحتهم واهتموا بلوازمهم المادية، وأكملوا لهم تعليمهم . .

ولكن هذا وحده لا يكفى . بل لابد أن تساعد على نمو هذه النفوس البريئة السهلة المطبعة الانقياد . . وتشبعها بما تحتاج إليه من الحنان والعطف والاحترام .

وعلى الوالدين تجنب:

* الشكوى من الطفل وشقاوته، وتعدد مساوئه، مع أن الطفل طيب ولطيف، وأما الشقاوة فهى طاقة وحيوية طبيعية فيه، والطفل يجب أن تكون فكرة الناس المحيطين به حسنة . . ومن الخطأ أن تكون شكوانا من الطفل امامه أو امام الآخرين . . فالطفل حتى فى سنه الصغير يحتاج إلى من يحترمه، ولا ينسى أبدا من يعامله باحترام .

* تجنب الأوامر والنواهي، والألفاظ الجارحة، واتهامه بالغباء والقذارة أو التخلف، والتهزئة به..

لقد تعودنا على احترام الكبار، الطفل أيضا يحتاج إلى من يحترمه ويحترم ويقدر مشاعره..

والأسرة الواعية تعامل أبنائها باحترام فيقول الأب لابنه: من فضلك أو تقول الأم لابنتها لو سمحت أنا محتاجة إلى مساعدتك افعلنى كذا.
فينفذ الأبناء هذه الطلبات وهم مسرورون سعداء.

التأثير النفسى لاحترام الأبناء:

- احترام الابن تعليمه أن يكون مهذبا فى معاملاته مع الآخرين.
- كلمات المديح لها مثل السحر مع الابن فيمكن كسبه بالمديح والتشجيع، إن كلمة المديح والتشجيع تنزل على النفس فترطبها..
- فالابن محتاج دائما إلى التشجيع والمديح.. هذا المديح دافع له على السلوك المقبول إلى مزيد من الاجتهاد والعطاء.
- إرشاد الابن إلى التعرف على الصواب والخطأ، وتوجيهه إلى تجنب الخطأ، وامتداح عمل الخير.. والتشجيع عندما يحل الابن واجبه مثلا صحيفا.
- لا بد من امتداح الابن، لأن كثيرا من الأبناء ينبغون فى مجالات نتيجة امتداحهم فيها، ويفشلون فى أخرى بسبب التوبيخ أو السخرية أو تثبيط الهمم.

إذن لا بد أن:

- نتعود أن نشجع و نمتدح الابن، وأن نقال له كلمة طيبة ومفرحة .
- نتعود أن نحترمهم، ونحترم شخصيتهم وتفكيرهم، وأفكارهم .
- نتجنب جرح مشاعرهم، والضغط عليهم، وإشعارهم بضعفهم وتفاهة أفكارهم .
- كلمات المديح والإطراء للأبناء ضرورية لتوفير جو دافئ يدفعهم إلى حياة النشاط والعمل والأمل . . فالمديح والإطراء يفعلون في الأبناء ما تفعله الشمس في الورود والزهور .

وأخيراً:

- يجب أن نتنبه إلى هذه الحقائق، ونكف عن معاملة الابن كما لو كان شيئاً وليس إنساناً من لحم ودم يحس ويشعر ويسعد ويحزن ويفرح ويزهو ويفتخر بنفسه، ويشعر ويتألم من كلمة تؤذى مشاعره .
- الابن مصدر سعادة الأسرة يجب أن تسعى إلى إسعاده وإنصافه والثناء عليه .

(٦) الوصايا العشر للوالدين لوقاية أبنائهم من الاضطرابات النفسية:

- ١- لا تسرفوا في توبيخ أبنائكم بقصد إشعارهم بالخطأ وخاصة أمام الضيوف .
- ٢- تعلموا ضبط الأعصاب، وعدم الثورة لتخلقوا الجو الهادئ في البيت .
- ٣- أيا كان السبب فلا تتشاجروا أبداً مع بعض في وجود الأبناء، فتصفية الحساب بين الزوج والزوجة عملية يجب أن تتم بعيداً عن الأبناء والخدم .

- ٤ - يجب أن تهتموا بحالة أبنائكم النفسية والجسمية وميولهم ولا تعاملوا صغاركم على أنهم رجال.
- ٥ - لا تكلفوا أبنائكم بعمل يعتبر فوق طاقتهم أو يتعذر عليهم أداءه.
- ٦ - لا يجوز مطلقاً أن تشغلكم أعمالكم عن رعاية أبنائكم. خصصوا لهم جزءاً كافياً من أوقاتكم لتجلسوا إليهم وتبادلوهم الحديث في شئونهم.
- ٧ - لا يجوز للأم أن تسرف في رعاية صغارها وتهمل رعاية زوجها.
- ٨ - تجنبوا عقاب أبنائكم بالضرب، بل يكون بالحوار إذا أخطأوا.
- ٩ - اجعلوا هدفكم في الحياة أن تحققوا لأبنائكم ما عجزتم أنتم أن تحققوه لأنفسكم في ماضيكم، إذا كان لديهم الاستعداد النفسى لذلك.
- ١٠ - قوموا كآباء وأمهات من وقت لآخر بعملية جرد سريعة كما يفعل التاجر، تستعرضون فيها الحالة الصحية والنفسية لكل ابن وابنة، وحالتهم في المدرسة وارتباطهم بالله.
