الفصل الثانى

دليل التحرر من الغيرة عند الأطفال

المقدمة:

(١) أسباب الغيرة غير الطبيعية.

(٢) ما هى الغيرة غير الطبيعية؟

١ - مظاهر انفعالية.

٢ - مظاهر سلوكية.

(٣) علاج الغيرة عند الأطفال:

- واجب الآباء لمنع الغيرة.

- دور الأم لتجنب الغيرة فى حالات ولادة طفل جديد.

وأخيراً:.....

الفصل الثانى:

دليل التحرر من الغيرة عند الأطفال

المقدمة:

الغيرة إحدى المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان، كالحب والألم، ويجب أن تقبلها الأسرة كحقيقة واقعية، ولا تسمح فى نفس الوقت بنموها.

فالقليل من الغيرة يفيد الطفل، فهى حافز يحثه على التفوق. ولكن الكثير منها يفسد الحياة ويصيب الشخصية بضرر بالغ. وما السلوك العدوانى، والأنانية، والارتباك، والانزواء، إلا آثار الغيرة على سلوك الأطفال. ولا يخلو طفل من إظهار الغيرة بين الحين والحين، وهذا لا يسبب إشكالاً إذا فهمنا الموقف وعالجناه علاجًا حكيمًا.

غير أن الغيرة قد تصبح عادة من عادات السلوك تظهر عند أول مثير، وهنا تصبح مشكلة.

(١) أسباب الغيرة غير الطبيعية:

لتلك الغيرة أسباب متعددة منها:

١ - **ضعف الثقة بالنفس:** ترجع الغيرة فى معظم الأحوال إلى ضعف الثقة بين الطفل وبين من حوله فتكون عاملاً مساعداً على ظهور الغيرة فى الوقت المناسب.

وأقسى أنواع الغيرة كذلك هو ما ينشأ من شعور بالنقص مصحوب بشعور عدم إمكان التغلب عليه كنقص فى الجمال، أو نقص فى القدرة الجسمية أو الحسية أو العقلية.

لهذا: نجد أن المعرضين للغيرة معرضون للشعور بالنقص. كما أن المعرضين للشعور بالنقص معرضون أيضًا للشعور الشديد بالغيرة. ويكون كل من الغيرة والشعور بالنقص حلقة متصلة الأجزاء يؤثر كل جزء منها على الآخر.

٢ - **ولادة طفل جديد**: يلاحظ أن الطفل فى أول حياته تجاب له عادة كل طلباته، ويسترعى فى العادة انتباه الجميع، ويشعر بأن كل شيء له، وكل مهم له، وكل امتياز له.

ولكن: الذى يحدث هو أن العناية التى كانت تغدق عليه من الكبار قد تتوقف عنه فجأة أو بالتدرج كلما نما، وقد تتجه إلى المولود الجديد أو شخص آخر فى الأسرة هذا التغير قد يترتب عليه فقد الطفل ثقته ببيئته ولاسيما أمه. وفقد الثقة فى نفسه تبعًا لذلك، إذ يشعر بأنه غير مرغوب فيه، وبذلك يبدأ شعوره بالقلق، وشعوره بالكراهية لبيئته، والميل إلى الانتقام منها أو الابتعاد عنها. أو شعوره بالنزوع إلى سلوك يترتب عليه جلب العناية إليه مرة أخرى كالبقاء أو التبول اللاإرادى أو المرض.

وكلما كثرت الامتيازات التى تعطى للطفل الرضيع زادت الغيرة عند إنقاصها منه بإعطائها للطفل للطفل الآخر. ولذلك كان الطفل الذى يتمتع بامتياز معين هو أكثر الناس استعدادًا للغيرة. وذلك: كالطفل الأول أو الأخير أو الوحيد. أو الذكر الأول أو من يشبه ذلك من الأطفال الذين يمثلون مركزًا يعطيهم فرص التمتع بامتياز واضح. . . .

٣ - **توجيه العناية الفائقة إلى والد الطفل**: يؤدى ذلك أحيانًا إلى شعور الطفل أحيانًا بالغيرة. وذلك لأن الطفل فى سنواته الأولى كان يتمتع كما يبدو له بعناية أمه كلها، ثم يلحظ أن الوالد يأخذ كثيرًا من هذه العناية، فتبدو عليه

علامات الغيـرة واضحة أو غير واضحة. . . ويحدث أحـيانًا أن يتغيب الوالد عن المنزل مدة طويلة بمجرد عودته تنصرف الأم انصرافًا كليًا عنه فيغار الطفل.

والغيـرة من الأب سببـها أن الطفل ينازع والده المركز الذى يرغب فـيه لنفسه من الأم.

٤ - **الموازنة الصـريحة بين الأطفـال وبعضـهم**: سواء فى المنزل أو فى المدرسـة. وتفـضـيل واحـد عن الآخـر، يؤدى إلى شـعور الطـفل بالنقص وإضعـاف الثقة بالنفس لدرجـة تجعله عرضـة لهذا الشعـور. وتقوم الموازنات عادة حول: جـمال الخلقة، أو القدرة العقليـة، أو القدرة الاجتماعـية، أو ما إلى ذلك مما قد لا يجد الطفل لنفسه حيلة فى التغلب عليها.

٥ - **اختـلاف معـاملة بعض الأسر للابن اختـلافًـا عن معـاملة البنت**: يخلق الغرور فى الأبـناء، ويثير حـفيظة البنات، وينمى عندهن غـيرة تكبت وتظهر أعراضها فى صور أخرى، فى مستـقبل حياتهم ككراهيته الرجال عامة وعدم الثقة بهم وغير ذلك من المظاهر.

٦ - **إغداق مـزايا كثيـرة على الطفل العليل**: كإمداده باللعب وإعطائه النقود والشيكولاته وغير ذلك مما لا علاقـة له بعلاج المرض نفسه. وهذا يثير غـيرة الأخـوة الأصحـاء. وتبدو مظاهرها فـى تمنى المرض. وكراهيـة الطفل المريض، إلى غير ذلك من مظاهر الغيرة الظاهرة أو المستترة.

(٢) ما هى مظاهر الغيرة غير الطبيعية؟

١ - مظاهر انفعالية:

إن الغيرة شـعور مؤلم يجعل صاحـبه قلقًا، ناقمًا، لا يسـتريح لنجاح غيره. وتجده فـوق ذلك قليل التعامل مع الناس، لا يسهل انسجـامه معهم.

ولا يميل إلى التعاون أو الأخذ والعطاء. أنانيًا يهتم بحقوقه أكثر مما يلتفت لواجباته. يميل أحيانًا إلى الإنزواء، وإلى نوع من الهجوم والتشاجر أو الإيقاع بغيره، ويشعر عادة فوق ذلك بأنه مظلوم سيء الحظ، وأن الناس يعملون عادة ضده، مما يجعله قلقًا، مبالغًا في الحذر من الناس، والبعد عنهم.

ويلاحظ أن الأساس في الغيرة في أغلب الأحيان هو القلق والخوف، وضعف الثقة بالنفس.

٢ - مظاهر سلوكية:

تتفاوت من الضعف الواضح إلى مظاهر مقنعة. وقد تبدو هذه المظاهر من الطفل عندما يرى نفسه بعيدًا عن والديه. فيسبب غضبه عليهما بشكل أو بآخر، وربما صب غضبه وغيرته أثناء لعبه مع عروسه ويسميها باسم أخيه الأصغر الذي يثير غيرته.

وربما لم يستطع الطفل التعبير عن نفسه بهذه الطريقة ربما اتجه إلى الكذب أو الكلام بدون سبب أو تجاهل الآخرين وبخاصة الأفراد الذين يثيرون غيرته. وربما ظهرت الغيرة في شكل اضطراب في النوم أو اضطراب في السلوك. وربما أخذ الطفل يتكلم بصوت عال ليجذب اهتمام الناس إليه. أو ربما انطوى على نفسه يجتر الآم غيرته أو اتصف بالطاعة الشديدة فينافس الطفل الذي يغار منه في هذا المجال. فيتفوق عليه في طاعة الوالدين فيحقق لنفسه شيئًا يخفف من متاعبه.

(٣) علاج الغيرة عند الأطفال:

فى أغلب الأحيان يكون علاج القلق والخوف، وضعف الثقة بالنفس، بالاتجاه دائمًا إلى زيادة الثقة بالنفس فى مختلف النواحى زيادة تخفف من النقص، وتقلل من صدمة الشعور بعدم الرضى، وتزيد الأخذ والعطاء، وتزيد من القدرة على التعاون الاجتماعى. وإذا تم هذا تم كسر الحلقة المفرغة التى تربط بين الغيرة وضعف الثقة بالنفس.

واجب الآباء لمنع الغيرة:

١ - كى تمنع الغيرة الشديدة فى حالات ولادة طفل جديد، يستحسن أن يمهد الوالدان لاستقبال المولود الجديد.

* يجب عليهما أن يحببا المولود الجديد له بشتى الوسائل، حتى إذا جاء المولود يشعر أنه شيئًا محببًا إلى نفسه، لا دخيل يريد أن ينتزع حب والديه انتزاعًا.

* كما يجب على الوالدان أن يقتصروا فى إظهار محبتهما وعطفهما المبالغ على المولود الجديد، فإن ذلك مما يزيد نار الغيرة فى صور أخيه وأخته.

* وينبغى عندما يولد الطفل عدم إهمال الكبير، وإعطاء الصغير عناية أكثر مما يلزمه.

* فيجب ألا يعطى المولود إلا القدر الذى يحتاجه وهو لا يحتاج إلى الكثير.

والذى يثير الطفل الكبير عادة حمل المولود وكثرة الالتصاق الجسمى الذى يضر المولود أكثر مما يفيده.

* فالواجب إذًا تهيئة عقل الطفل إلى حادث الولادة وكذلك بحب فطامه وجدانيًا تدريجيًا بقدر الإمكان. فلا يحرم حرمانًا فجائيًا من الامتياز الذى سيغدق مثله على أخيه أو أخته.

دور الأم لتجنب الغيرة فى حالات ولادة طفل جديد:

من أشهر الأسباب التى تؤدى إلى شعور الطفل بالغيرة القوية... وصول مولود جديد، ويرجع شعور الطفل بالغيرة فى هذه الحالة إلى أنه يعتقد أن وصول هذا المولود الجديد يعنى فقدانه لمركزه ومكانته عند والديه. وهنا يجب أن يوجه نظر الأم إلى ما يأتى:

١ - قد يلجأ الطفل إلى جميع الحيل والوسائل **ليجذب اهتمام الأم**، بل قد يقوم ببعض الأعمال الخاصة بمرحلة سابقة كأن يلجأ إلى: رفض الطعام بمفرده أو يرفض ارتداء ملابسه بمفرده، وأحيانًا إلى التبول اللاإرادى.

٢ - قد يوجه غيرته مباشرة إلى المولود الجديد **ويحاول إيذائه**.

٣ - يجب أن تتفهم الأم هذه المشاعر وتساعد طفلها على **الاستعداد لقدوم المولود الجديد** عن طريق التأكيد له أن مكانته لديها سوف تبقى كما هي على الدوام، وتخصص له وقتًا حيث تمنحه كل اهتمامها.

٤ - **تشرك طفلها** فى العناية بالمولود الجديد، وتطلب منه المساعدة فى بعض الأعمال السهلة الخاصة بالمولود الجديد.

٥ - **تمدح** كل تصرفاته السليمة وتكافئه عليها، وخاصة إذا أظهر حبه وعطفه بالنسبة للمولود الجديد.

٦ - يستحسن ألا تقوم بإرضاع المولود طبيعيًا، **أمام الطفل** أثناء اليومين الأولين ويمكنها أن تجذب انتباهه إلى نشاط يحبه أثناء إرضاعها المولود بعد ذلك.

٧ - **تذكر الأم طفلها** أنه كان يرضع بنفس الطريقة عندما كان صغيرًا، وهنا قد يسألها ويطلب منها أن يرضع مثل أخيه المولود الجديد، فلا تندهش لهذا المطلب بل تقول له أن الصغار فقط هم الذين يرضعون لأنهم لا يستطيعون أن يأكلوا أما هو والكبار فيستطيعون أن يأكلوا.

٨ - على الأم أن تمنح بعض الفرص لطفلها **كى يتصرف أصغر من** سنه، وأن تمنحه الشعور بأنه فى كلتا الحالتين ينال حبها.

٩ - على الأم **قبول أى عرض من طفلها للمساعدة**، ولكن لا تحاول تكرار هذه الجملة «أنت طفلى الكبير» فقد لا يشعر أنه كبير، بل قد تكون مشكلته الحالية هى أنه كبير، فلو أنه صغير مثل المولود لنال كل هذا الاهتمام، والحب، والعطف، فإن عرضه مساعدة أمه قد تكون محاولة لإرضائها.

١٠ - على الأم أن **تحمله وتحضنه وتغنى له** فهذه الأشياء مهمة جدًا بالنسبة للطفل... وعليها أن تشعره بأن فى إمكانه أن يأخذ الزجاجة لو أراد ولكنه كبير إلى درجة يستطيع معها أن يتناول عصير البرتقال فى كوب، وسوف يكون مذاقه ألذ من اللبن الخاص برضاعة المولود.

١١ - على الأم أن تعمل على **حصول طفلها الكبير على ميزات عملية** لكونه الأكبر مثل: إعطائه مصروفًا يوميًا أو اصطحاب والده فى

نزهة بدون المولود الجديد. وبالمناسبة فإن **دور الأب مهم جداً** من حيث العناية بكلا من الطفل والمولود الجديد فأثناء انشغال الأم بالعناية بأحدهما يمكن أن يقوم الأب بالعناية بالطفل الآخر. بعض الآباء يقومون برعاية الطفل الأكبر فى هذه الفترة أثناء انشغال الأم بالمولود.

١٢ - على الأم **ألا تترك المولود فى حراسة أو رعاية الطفل**، فليس من العدل أن تلقى عليه مثل هذه المسئولية من ناحية، واحتمال أن يؤذى الطفل المولود من ناحية أخرى، وإذا حدث ذلك فسوف ينتابه شعور بالذنب... وسوف يشعر بأنها ستكرهه نتيجة شعوره تجاه أخيه المولود... لهذا فلتحاول الأم إلا تقع مثل هذه الأمور.

١٣ - على الأم أن تفهم طفلها أن المولود يحبه وتعمل على توضيح ذلك لديه: فعندما يقترب من المولود فسوف يبتسم المولود له، وهنا يمكنها أن تقول للطفل أن المولود يحبه **ولذلك يبتسم له**.

وأخيرا: على الأم أن تتذكر دائما أنه ما دام طفلان يعتمدان عليها عاطفيا، فسيكون هناك **الشعور بالغيرة** لدى كل منهما.

إن غيرة **الطفل الأصغر** قد تكون أقوى فى بعض الحالات من الكبير، قبلها ألا تحاول أن تزيد من العناية بأحد الطفلين على حساب الآخر.

عليها احترام كرامة طفليها ولا تحاول المقارنة بينهما، فإن كليهما لطيف ولكنهما مختلفان.

وعليها ألا تتخذ أحدهما مثالا يحتدى به الآخر إطلاقا.

فقد تعتبر التصرفات **الساحرة اللطيفة** التى يصدر من أحدهما بمثابة معضلة بالنسبة للطفل الأخر يصعب عليه أن يكتسبها أو يتعلمها. . . لذلك فيها تجنب المقارنة نهائيا.

٢ - يجب على الآباء أن **يقلعوا عن الموازنة الصريحة** وعن خلق الجو الذى يشعر بالموازنة ويجب اعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها مزاياها واستعداداتها الخاصة بها فإذا نجح طفل فى عمل ما فيكفى أن يشجع دون موازنة بغيره، فكل طفل مهما خاب فإن له ناحية طيبة يمكن كشفها وإبرازها والاعتزاز بها. . . وبذلك يمكن أن يزول الشعور بالخيبة المؤدى إلى الشعور بالذل والضعف.

٣ - وتبعًا للموازنات بين الأخ وأخيه أو التلميذ وزميله يمكن **الموازنة بين الطفل ونفسه فى أوقات مختلفة** فإن تقدم فى وقت ما عما كان عليه فى وقت سابق فهذا كاف لتشجيعه. وإذا كانت المدرسة أو الأسرة تعنى بالهوايات فيحسن أن يكون لدى الأبناء هوايات مختلفة: كالموسيقى، والتصوير، وجمع الطوابع. . . الخ. وبذلك يتفوق كل فى ناحيته ويوازن نفسه بنفسه.

٤ - **ينبغى المساواة فى المعاملة بين الابن والابنة** لأن التفرقة تثير الغيرة. وتؤدى إلى الشعور بكراهية البنات للجنس الآخر فى المستقبل.

٥ - **عدم إغداق امتيازات كثيرة على الطفل العليل**: فإن هذا يثير الغيرة فى الإخوة الأصحاء. وتبدو مظاهرها فى تمنى المرض وكراهية الطفل المريض إلى غير ذلك من مظاهر الغيرة الظاهرة والمستترة. . .

ولذلك: لا يجوز إعطاء الطفل العليل أى امتياز أكثر من العناية التى يتطلبها المرض.

٦ - لا يجوز أن يبهر للوالدان بما يقوم به الأطفال من المبالغة فى طاعتهم ومسايرة أرائهم والعمل على إرضائهم، والإعجاب بهم، والتظاهر بالحب لهم إلى غير ذلك. ولا يجوز لهم أن **يبالغوا من تقدير هذا الفريق** على حساب الفريق الآخر صاحب الرأى الجرىء الحر...

هذا الموقف من الأبناء كثير وهو من أسباب غرس بذور الغيرة والحقد بين الإخوة، وتنشئة بعض الأبناء على النقمة على السلطة والمجتمع عن طريق التحول من النقمة على الوالدين وبعض أفراد الأسرة إلى السلطة والمجتمع.

وأخيرا:

ينبغى مهما كانت الفروق الدائمة بين الأخوة أو الزملاء، فلا يجوز استشارة الموازنات الفردية المؤدية إلى الغيرة. وهذا لا يمنع بالطبع إجراء المباريات بين تلاميذ المدارس بين آن وأخر مما يحفزهم لبذل الجهد، ويخلق الفرص أحيانا لتعويد التلاميذ تقبل الفشل المؤقت بصدر رحب.

* * *