

٢٠

الفصل الثاني

طرق جديدة للثناء والنقد

بين الآباء والأبناء

حادثة طفاية السجائر الطائرة :

قصة ذات مغزى أخلاقى :

ذات يوم قالت لى إحدى قريباتى :

- تخيل ماذا حدث ، كنا فى السيارة ، كل العائلة . وبعد رحلة طويلة من جنوب سيناء كنا عائدتين إلى القاهرة ، وفى مؤخرة السيارة كان عبد الحفيظ جالساً كالملاك ، هادئاً ، ومستغرقاً فى التفكير . فقلت لنفسى ، «إنه يستحق بعض الشئ » . وكنا داخلين لتونا نفق أحمد حمدى ، عندما استدرت إليه وقلت : «إنك ولد ممتاز يا عبد الحفيظ ، إنك تتصرف بشكل جميل . أنا فخورة بك !

وبعدها بثوان سقطت السماء علينا . فلقد سحب عبد الحفيظ طفاية سجائر وألقى بها فيها فوقنا . الرماد ، وأعقاب السجائر ، وعبق الدخان المكان مثل الغبار الذرى المتساقط . كنا فى النفق وسط زحمة المرور ، وكنا محتنيين منفعلين . كنت أود أن أقتله . ولولا السيارات الأخرى التى من حولنا لقتلته فى الحال . والذى أثارنى وزاد من انفعالى أننى كنت قد مدحته لتوى ، وأثنيت عليه بكل صدق وإخلاص . ألم يعد الشئ مفيداً للأطفال ؟

وبعدها بأسابيع أفضى عبد الحفيظ نفسه سبب الانفجار . فطوال طريق العودة كان يتساءل : كيف يتخلص من أخيه الأصغر ، الذى كان يحتفى فى أمه وأبيه ، ويجلس بينهما مستمتعاً بالدفع والقرب منهما فى مقدمة السيارة . وأخيراً خطرت له فكرة أنه لو أن سيارتهم قد شقت بسكين فى المنتصف طويلاً ، فسيكون هو والدا فى

أمان ، ولكن الطفل سيشق اثنين . عندئذ هتأته أمه على طبيته فجعله الثناء يشعر بالذنب ، وأراد يائساً أن يظهر أنه لا يستحق هذا الثناء . وتطلع حوله ، فرأى طفاية السجائر ، ولقد أتت البقية على الفور .

مدح الإنجازات أو الشخصية :

معظم الناس يعتقدون أن المدح يبنى ثقة الطفل ، ويجعله يشعر بالأمان . وفي الواقع ، قد يتسبب المدح في التوتر وسوء السلوك ، لماذا ؟
كثير من الأطفال لديهم ، من حين لآخر رغبات هدامة إزاء أفراد من أسرهم .
عندما يقول الآباء للطفل :
- إنك ولد طيب .

فقد لا يستطيع أن يقبل ذلك ؛ لأن صورته عن نفسه مختلفة تماماً . في نظره هو ، لا يمكن أن يكون « طيباً » عندما كان يرغب مؤخراً أن يكون على فم أمه سداً أو أن يقضى أخوه عطلة الأسبوع القادم في المستشفى . في الحقيقة ، كلما كالم له المدح ، ساء سلوكه ليظهر « ذاته الحقيقية » . وكثيراً ما يصرح الآباء أنه بعد مدح الطفل لتصرف طيب ، يبدأ في العبث ، وكأنه يدحض مديحه ويثبت بطلانه .
ومن المحتمل أن ذلك « التمرد » هو طريقة الطفل في إبلاغه عن تحفظاته الخاصة وما يضمنه إزاء صورته العامة .

مدح مرغوب فيه وغير مرغوب فيه :

هل معنى ذلك أن المدح حالياً « غير مرغوب فيه » على الإطلاق ؟

إن المدح ، مثل البنسلين ، يجب ألا يكون بسبب وبدون سبب . فهناك ضوابط وتحذيرات تتحكم في تناول الأدوية الفعالة . . ضوابط إزاء المواعيد والجرعات ، وتحذيرات بخصوص حدوث ردود الفعل الانتكاسية . وهناك قواعد وتعليمات مشابهة

إزاء تناول الأدوية العاطفية والقاعدة الوحيدة الهامة هى أن يتعامل المدح فقط مع جهد الطفل وإنجازاته ، لا مع شخصيته وصفاته .

عندما ينظف الولد حجرته ويرتبها ، فمن الطبيعى فقط التعليق على الجهد الذى بذله فى هذا العمل ، وكيف أصبحت الحجرة جميلة المنظر . وإخباره كم هو طيب ، أمر بعيد تماماً وغير ملائم ، يجب أن تكون كلمات الثناء مرآة تعكس للطفل صورة حقيقية لإنجازاته ، لا صورة إعلانية مبالغ فيها لشخصيته .

والأمثلة التالية تصوّر ثناء مرغوباً فيه :

مدحت (٨ سنوات) قام بمهمة عظيمة ، وهى تنظيف الساحة الخارجية للبيت .
التقط الأوراق ، وأزال القمامة ، ورّب الأدوات والعدد التى بها . فتأثرت الأم وعبرت عن إعجابها بجهدته وإنجازاته :

الأم : الساحة كانت متسخة جداً . لم أكن أظن أنها يمكن أن تكون بهذه النظافة فى يوم واحد .

مدحت : لقد أتممتها أخيراً !

الأم : كانت مليئة بالأوراق والقمامة والأدوات .

مدحت : نظفتها كلها .

الأم : ياله من عمل !

مدحت : فعلاً .

الأم : الساحة نظيفة تماماً الآن ، إنها متعة للناظرين .

مدحت : ومرتبّة .

الأم : شكراً يا بنى .

مدحت (مع ابتسامة عريضة) : العفو .

إن كلمات الأم جعلت مدحت يشعر بالسعادة على الجهد الذى بذله ، وفخوراً

بإنجازاته . وتطلع في ذلك اليوم إلى عودة والده إلى البيت ؛ ليريه الساحة بعد تنظيفها ،
وليشعر مرة أخرى في داخله بالفخر والزهو للعمل الذى أحسن إنجازه .

وعلى العكس ، فإن كلمات الإطراء التالية الموجهة لشخص الطفل لاتفيد :

- إنك ولد مدهش .

- صحيح أنك مساعد أمك الصغير .

- ماذا كانت تفعل أمك بدونك ؟

إن مثل هذه التعليقات قد تهدد الطفل ، وتسبب له القلق . فقد يشعر بأنه بعيد
عن كونه مدهشاً ، وأنه غير قادر على الحفاظ على هذه الصفة ؛ ولذلك بدلاً من
الانتظار المخيف يفتضح أمره على أنه مخادع محتال ، فقد يقرر أن يخفف حمله في الحال
ويجهر بإساءة السلوك .

إن الإطراء المباشر للشخصية ، مثل ضوء الشمس المباشر ، مؤذ وغير مريح . إنه
لأمر مربك أن يقال لأمريء : إنه مدهش ، وملائكى ، وكريم ، ومتواضع . إنه يشعر
بالاستدراج لينكر على الأقل جزءاً من الإطراء . فهو لا يمكن أن يقف ويقول علانية :
- شكراً ، إننى أقبل كلامك بأننى مدهش . ولابد أيضاً أنه بصفة خاصة سيرفض
مثل هذا الإطراء .

إنه لايمكن أن يقول لنفسه بأمانة :

- أنا مدهش . أنا ممتاز وقوى وكريم ومتواضع .

وقد لايرفض الإطراء فقط ، بل قد يغير فكره إزاء هؤلاء الذين مدحوه :

- إذا كانوا يجدوننى بهذه العظمة ، فلا يمكن أن يكونوا أذكاء على هذا النحو .

كلماتنا واستنتاجات الطفل :

يجب ألا يوجه المديح لميزات الطفل الشخصية ، ولكن لجهوده وإنجازاته . ويجب

أن تصاغ تعليقاتنا بطريقة يخرج الطفل منها باستنتاجات إيجابية عن شخصيته :

سامى (١٠ سنوات) ساعد أباه فى إعادة ترتيب حجرة الطعام . وكان عليه أثناء ذلك تحريك بعض قطع الأثاث .

الأب : هذه المائدة ثقيلة جداً . ومن الصعب تحريكها .

سامى (بفخر) : ولكنى حركتها .

الأب : إنها تحتاج إلى قوة هائلة .

سامى (يبرز عضلاته) : أنا قوى .

فى هذا المثال ، علّق الأب على صعوبة المهمة . والطفل نفسه هو الذى خرج باستنتاج قوته الشخصية . ولو كان الأب قال :

- إنك قوى جداً ، يا بنى !

فربما أجاب سامى :

- لا ، أنا لست قوياً . يوجد أولاد أقوى منى فى الفصل .

وقد يتبع ذلك جدال عقيم ، إن لم يكن مريراً .

التعبيرات الصامتة والصورة الذاتية .

للإطراء جزءان : كلماتنا واستنتاجات الطفل .

يجب أن تبين كلماتنا بوضوح أننا معجبون بجهد الطفل ، وعمله ، وإنجازه ، ومساعدته ، وتفكيره أو ابتكاره . يجب أن تكون كلماتنا مصوغة بطريقة يخرج منها الطفل بشكل شبه حتمى باستنتاج واقعى عن شخصيته . يجب أن تكون كلماتنا كاللوح السحرية التى لايمكن للطفل إلا أن يرسم عليها صورة إيجابية لنفسه . والأمثلة التالية تصور هذه النقطة :

مديح مفيد : شكراً لتنظيفك للزجاج . إنه يبدو جديداً ثانيةً .

- استنتاج : لقد قمت بمهمة جيدة . ونال عملي الاستحسان .
- (مديح غير مفيد : إنك ملاك) .
- مديح مفيد : لقد أعجبت بالبرنامج الذى قدمته . كان جميلاً وذكياً .
- استنتاج : إن عندي حسن ذوق ، ويمكن الاعتماد على اختياراتي .
- (مديح غير مفيد : إنك دائماً تراعى مشاعر الآخرين) .
- مديح مفيد : إن قصيدتك لمست قلبي .
- استنتاج : أنا سعيد بأنى أستطيع نظم الشعر .
- (مديح غير مفيد : إنك شاعر عظيم بالنسبة لسنك) .
- مديح مفيد : المكتبة التى أقمته جميلة .
- استنتاج : أنا قادر .
- (مدير غير مفيد : إنك نجار ممتاز) .
- مديح مفيد : رسالتك جلبت لى سعادة عظيمة .
- استنتاج : أستطيع إسعاد الآخرين .
- (مديح غير مفيد : بالنسبة للرسائل ، فأنت رائع) .
- مديح مفيد : أقدر جداً غسلك الأطباق اليوم .
- استنتاج : أنا مفيد .
- (مديح غير مفيد : لقد قمت بعمل أفضل من الشغالة) .
- مديح مفيد : شكراً لإخباري بأننى أعطيتك نقوداً أكثر .
- إننى أقدر ذلك جداً .
- استنتاج : أنا سعيد أنى كنت أميناً .

(مديح غير مفيد : إنك طفل أمين جداً) .

مديح مفيد : موضوع الإنشاء الذى كتبته أعطانى عدّة أفكار جديدة .

استنتاج : يمكننى أن أكون مبدعاً .

(مديح غير مفيد : كتابتك جيدة بالنسبة لسنك . بالطبع ، مازلت فى حاجة لتعلم

الكثير) .

مثل هذه الأقوال التصويرية واستنتاجات الطفل الإيجابية هى قوالب البناء للصحة العقلية . وما يستنتجه الطفل عن نفسه استجابة لكلماتنا يعيدها فيما بعد فى صمت لنفسه . ويكرر الطفل التعبيرات الواقعية الإيجابية داخلياً ، فتحدد إلى مدى كبير رأيه السليم عن نفسه وعن العالم من حوله .

النقد : بناءً وهداماً

متى يكون النقد بناءً ومتى يكون هداماً ؟ يقتصر النقد البناء على تحديد كيفية عمل ما يجب عمله ، مع حذف التعليقات السلبية حول شخصية الطفل تماماً .

رامى (١٠ سنوات) أراق كوب الحليب ، عن غير قصد ، فوق مائدة الطعام عند الإفطار .

الأم : لست صغيراً حتى لاتعرف كيف تمسك بكوب ! كم مرة قلت لك : يجب أن تكون حريصاً !

الأب : إنه أخرق . . لايتمالك نفسه . إنه هكذا دائماً وسيظل هكذا دائماً .

لقد سكب رامى حليباً قيمته لاتتعدى خمسين قرشاً ، ولكن السخرية اللاذعة التى تلت الحادث قد تكلف كثيراً كثيراً فى مجال فقدان الثقة . عندما تحدث أمور بشكل خاطئ فليس الوقت مناسباً لتعليم المخطئ عن شخصيته . وعندما تحدث أمور بشكل خاطئ ، من الأفضل التعامل فقط مع الحدث ، لا مع الشخص .

كيف تتصرف عندما يسيء الطفل التصرف:

عندما أراق فتحي (٨ سنوات) الحليب ، عن غير قصد ، على المائدة ، قالت أمه بهدوء :

- أرى الحليب انسكب على المائدة . إليك كوباً آخر من الحليب ، وهامى ذى إسفنجة .

وتقوم الأم وتناول الحليب والإسفنجة لابنها . ويتطلع فتحي إليها فى ارتياح غير مصدق ، ويتمتم قائلاً :

- الحمد لله . شكراً يا ماما .

وينظف المائدة وتساعد أمه فى نفس الوقت . ولم تضيف أية تعليقات جارحة أو عتاب لا جدوى له . ورزوت الأم :

- كنت على وشك أن أقول : كن حريصاً فى المرة القادمة . ولكن عندما شاهدت مدى امتنانه لسكوتى الكريم ، آثرت الصمت ولم أقل شيئاً . فى الماضى ، كان الصراخ على الحليب المراق قد يفسد الجو العام طوال اليوم كله .

كيف تسوء الأمور:

فى كثير من البيوت تتطور العواصف بين الآباء والأبناء فى سياق متوال عادى ومعروف . الطفل يفعل أو يقول شيئاً «باطلاً» ويكون رد الفعل من الأب أو الأم بشيء مهين ، فيجيب الطفل بشيء أسوأ . فيرد الأب أو الأم بتهديدات عنيفة أو بعقاب بدنى شديد . وتشتعل الدنيا على المشاع .

كان هشام (٩ سنوات) يلعب بفنجان شاي فارغ .

الأم : ستكسره . إنك تكسر الأشياء وتهشمها دائماً .

هشام : لا ، أنا لا أهشم .

ويسقط عندئذ الفنجان على الأرض ويتهشم .

الأم : قلت لك ، ياغبى . إنك تكسر كل شىء فى المنزل .

هشام : وأنت غبية ، أيضاً . لقد كسرت ماكينة حلاقة أبى الكهربائية .

الأم : أتقول لأملك غبية ! إنك وقح وصفيق !

هشام : أنت وقحة وصفيقة . قلت لى ياغبى أولاً .

الأم : ولا كلمة يا سافل ! اذهب إلى حجرتك فوراً !

هشام : هيا ، أدخلينى حجرتى إن استطعت !

وعند هذا التحدى السافر لاحترامها ، ثور الأم غضباً ، وتمسك بتلابيب ابنها وتبدأ فى ضربه على مؤخرته بضراوة . ويحاول هشام الفرار ، وعند تملصه من أمه يدفع بها فى زجاج الباب ، وينكسر الزجاج وتخرج يد الأم . ويصاب هشام بالذعر عند رؤية الدم . ويركض هارباً من المنزل ، ولايعثرون عليه حتى ساعة متأخرة من الليل . ولا مدعاة للقول بأن جميع أهل المنزل قد انزعجوا ولم يذق أحد طعم النوم فى تلك الليلة .

وسواء تعلّم هشام الابتعاد عن فجاجين الشاى أم لا ، فهذا أقل أهمية من الدرس السلبي الذى تعلّمه عن نفسه وعن أمه . والسؤال هو : هل هذه المعركة ضرورية ؟ هل هذا الشجار حتمى ، أو من الممكن معالجة مثل هذه الأحداث بحكمة أكثر ؟

عندما رأت الأم ابنها يدحرج الفنجان ، كان يمكنها إبعاده وتوجيه ابنها إلى بديل يناسبه أكثر مثل الكرة . أو عندما تهشم الفنجان ، كان يمكنها مساعدة ابنها فى التخلص من شظاياها ، مع التعليق بأن الفجاجين تتهشم بسرعة ، ومن يفكر فى أن فنجاناً صغيراً هكذا يمكن أن يتسبب فى مثل هذه الفوضى الكبيرة . وقد تبعث مثل هذه الجملة الهادئة إلى مايدersh . فنجد هشاماً يحاول أن يكفر عن خطئه ، ويعتذر عن الحادث المؤسف . ومع غياب الصراخ والضرب ، قد يستتج من نفسه أن الفجاجين ليست مصنوعة للدرجة .

نواب صغيرة وقيم كبيرة :

ويستطيع الأطفال تعلم دروس كبيرة في القيم من النواب الصغيرة . ويحتاج الطفل أن يتعلم من والديه أن يميز بين الأحداث التي هي مجرد أمور مزعجة أو مؤسفة وتلك المأساوية المفجعة . وكثير من الآباء يفعلون أمام كسر بيضة وكأنها كسر ساق ، ويواجهون تحطيم النافذة كما لو أنها تحطيم قلب . يجب أن تواجه المحن الصغيرة مع الأطفال كالآتي :

- وهكذا ضيعت مندليك ثانية - إنه شيء يضايق ، لأن المنديل له ثمن . إنه يستدعى الأسف ، ولكنه لانكبة ولا فاجعة .

إن فقدان المنديل لا يستدعى فقدان الأعصاب ، وتمزيق القميص لا يتسبب في أن يكون مأساة من المأسى الإغريقية .

النعوت البذيئة : ما عيب السباب ؟

النعوت البذيئة مثل السهام السامة يجب استخدامها ضد الأعداء ، لا ضد الأطفال الصغار . عندما يقول امرؤ :

- هذا كرسي قبيح .

لا يحدث أى شيء للكرسي . وهو لا يشعر بإهانة أو ارتباك . ويظل على حاله بغض النظر عن السبة التي لحقت به . ومع ذلك ، عندما يوصف الطفل بأنه قبيح أو غبي أو أخرق ، فإنه يحدث شيء ما للطفل . فهناك ردود فعل في بدنه وفي روحه . هناك امتعاض وغضب وكراهية . هناك تخیلات للانتقام . وهناك إحساس بالذنب إزاء هذه التخیلات ، وينجم القلق من جراء الذنب ، وقد تظهر أعراض وتصرفات غير مرغوب فيها . ومجمل القول ، هناك سلسلة من ردود الفعل تجعل الطفل وأبويه بؤساء بؤساء !

عندما يدعى طفل بأنه أخرق ، قد يجيب في أول وهلة :

- لا ، أنا لست أخرق

ولكن ، غالباً ما يصدق والديه ، ويبدأ يفكر في نفسه على أنه شخص أخرق ،
وعندما يتصادف ويتعثر أو يسقط ، فقد يخاطب نفسه بصوت عال :
- إنك شخص أخرق تعوزه الرشاقة والركة .

وعلى ذلك ، يتفادى المواقف التى تتطلب رشاقة وسرعة تصرف ؛ لأنه مقتنع بأنه لن
ينجح لعيب في تكوينه .

وعندما يقول الآباء أو المدرسون لطفل إنه غبى ، فسيصدق ذلك في يوم ما . ويبدأ
اعتقاده في نفسه ذلك ويتفادى الجهود العقلية ، شاعراً أن هروبه من السخرية يكمن
في تجنبه للنضال والمنافسة . وسلامته متوقفة على عدم المحاولة . ويصبح شعاره في
الحياة :

- إن لم أحاول ، فلا يمكن أن أفشل . ومن خاف سلم .

معالجة غضبنا :

في طفولتنا ، لم نتعلم كيف نتعامل مع الغضب كحقيقة من حقائق الحياة . لقد
نشأنا على أن نشعر بالذنب في معاناته ، وبالإثم في التعبير عنه ، وعلى الاعتقاد بأنه
شئ سيئ ، ولم يكن الغضب مجرد عمل سيئ بل كان جناية .

ومع أطفالنا ، نحاول أن نكون صبورين ؛ وفي الحقيقة صبورين أكثر من اللازم
لدرجة أننا لا بد أن نفجر إن أجلاً أو عاجلاً . ونخشى أن يكون غضباً مضرراً لأطفالنا ؛
لذلك نخترنه ونمسك به داخلنا ، كما يمسك الغطاس بأنفاسه ، وفي كلتا الحالتين
قدرة الاختزان محدودة .

والغضب مثل نزلات البرد ، مشكلة متكررة . قد لانحبها ، ولكننا لا يمكن
أن نتجاهلها . قد نعرفه بشكل مفصل ، ولكننا لا يمكن أن نمنع ظهوره .
وينشأ الغضب في مواقف وأحوال يمكن التنبؤ بها ، إلا أنه يبدو دائماً مباغتاً غير

متوقع . وبالرغم من أنه لايدوم كثيراً ، فإنه يبدو أبدأ لأول وهلة .

وعندما نفقد أعصابنا ، تنصرف وكأننا قد فقدنا سلامة عقلنا . فنقول ونفعل أشياء لأطفالنا قد نتردد أن ننزلها بأعدى الأعداء ، فنصرخ ، ونكيل الإهانات ، والضرب تحت الحزام . وعندما تنتهى الجعجعة ، نشعر بالذنب ونقرر بجدية ألا نكرر هذه المهزلة ثانية . ولكن الغضب يشب فوراً مرة أخرى ، ويفسد نوايانا الطيبة ، ونعود لجلد هؤلاء الذين نكرس حياتنا وثرواتنا لخيرهم .

والتصميم على عدم الغضب لا طائل تحته . فهو يضيف الوقود للنار . الغضب مثل الإعصار ، حقيقة واقعة يجب الاعتراف بها والإعداد لها . والبيت الهادىء المسالم مثل العالم الذى بلا حروب ، الذى نأمل فيه - لايعتمد على تغير كريم مفاجىء فى الطبيعة البشرية . بل يعتمد على إجراءات مدروسة ومتروية تقلل بشكل نظامى التوترات قبلما تؤدى إلى انفجارات .

وهناك مكان لغضب الآباء فى تربية الطفل . وفى الحقيقة عدم الغضب فى لحظات معنية قد ينقل للطفل عدم المبالاة ، لا الطيبة والصلاح . وهؤلاء الذين يهتمون لا يستطيعون تلافى الغضب كلية . وهذا لايعنى أن الأطفال يمكنهم تحمل طوفان الغضب وعنفه ؛ بل يعنى فقط أنهم يستطيعون تحمّل وفهم الغضب الذى يقول :

- هناك حدود لتسامحى .

وبالنسبة للآباء ، فالغضب عاطفة مكلفة : ولكى يستحق ثمنه لايجب استخدامه بدون فائدة . ولايجب استخدام الغضب للزيادة فى التعبير . فالعلاج يجب ألا يكون أسوأ من المرض ؛ ولذلك يجب أن يجلب الغضب بعض الراحة للأب أو الأم وبعض التبرّ للطفل ، وبدون آثار جانبية مضرّة لأى منهم . وهكذا يجب ألا نوبّخ طفلاً أمام أصدقائه ؛ لأن ذلك يزيد من تمرده ، الذى يجعلنا بالتالى أكثر غضباً . إننا لا نرغب فى خلق موجات من الغضب والتحدى والثأر والانتقام . بل بالعكس ، نحن نريد أن تتلاشى السحب العاصفة .

ثلاث خطوات للنجاة :

لإعداد أنفسنا في أوقات السلم للتعامل مع الأوقات العصبية ، يجب أن نعتزف بالحقائق التالية :

- ١ - نقبل حقيقة أن الأطفال سوف يثيرون غضبنا .
 - ٢ - أننا مؤهلون لأن نغضب بدون معصية أو خجل .
 - ٣ - نحن مَخُولون للتعبير عما نشعر به . يمكننا التعبير عن مشاعرنا الغاضبة على شرط ألا نهاجم شخصية الطفل أو خصائصه .
- يجب تطبيق هذه الافتراضات للتعامل مع الغضب بطريقة صلبة متينة . والخطوة الأولى في تناول المشاعر العنيفة هي تحديدها بالاسم وبصوت عال . ويعطى هذا تحذيراً لمن يهمه الأمر ؛ ليقوم بتعديلات أو يتخذ الاحتياطات :

- إني أشعر بالضيق !

- إني أشعر بالسخط !

وإذا لم تثمر تعبيراتنا الموجزة ووجوهنا المكفهرة في جلب الراحة ، ننتقل إلى الخطوة الثانية . نعبر عن غضبنا بتأكيد أكثر :

- إني أشعر بالغضب !

- إني غاضب جداً !

- إني غاضب جداً جداً !

- إني أشعر بالغليان !

وأحياناً مجرد ذكر مشاعرنا (بدون تفسير) تُوقف الطفل عن التمرد . وفي أوقات أخرى قد يكون ضرورياً الانتقال إلى الخطوة الثالثة ، وهي إعطاء سبب لغضبنا ، وذكر ردود أفعالنا الداخلية ، وسلوكنا المرتقب :

- عندما أرى الأحذية والجوارب والقمصان ملقاة على الأرض أصاب بالغضب ،
وأشعر بالغيظ . وأود أن أفتح النافذة وألقى بكل الفوضى في وسط الشارع .

- عندما أراك تضرب أخاك أخرج عن وعي . وأثور داخلياً وأرى كل ما حولي
باللون الأحمر . وأبدأ في الغليان . لايمكننى أن أسمح لك بضربه أبداً .

- عندما أراكم جميعاً تندفعون بعد العشاء مباشرة نحو التلفزيون وتكوننى مع
الأطباق المتسخة والأواني الملوثة ، أشعر بالإجرام ! وأكاد أجن ! أشعر برغبة شديدة في
أخذ كل الأطباق وكسرها فوق التلفزيون !

- عندما أنادى عليكم للعشاء ولا تأتون ، أصاب بالغضب ، ويجن جنونى . وأقول
لنفسى : لقد أعددت طعاماً لذيذاً وانتظر التقدير لا الإحباط .

إن هذه الطريقة تسمح للأمهات بالتنفيس عن غضبهن بدون التسبب في أية
خسائر . بل على العكس ، فقد تبين درساً هاماً في كيفية التعبير عن الغضب بشكل
آمن . وقد يتعلم الطفل أن غضبه ليس كارثة أو نهاية المطاف ، وأنه يمكنه تفريغه
والتخلص منه بدون تحطيم لأحد . وسيتطلب هذا الدرس أكثر من مجرد تعبير الآباء
عن الغضب . سيتطلب أن يشير الآباء لأطفالهم إلى القنوات المقبولة للتعبير العاطفى
ويبينوا لهم الطرق الآمنة والمحترمة في التخلص من الغضب .