

الخطوة الأولى:

فكر بالمشاعر

يُطلب من الكبار دائماً تعليم الأطفال والمراهقين كيف يفكرون بطريقة واضحة وحكيمة، وهذا هو أحد التحديات الأساسية التي تواجههم في الحياة دائماً، وغالباً ما يتم التركيز الأكبر على (التفكير) فقط، إلا أن (المشاعر) هي الأخرى جزء هام جداً، بل أساسي، ونجد له دوراً أساسياً في عملية اتخاذ القرار الجيد والمناسب، وغالباً ما نلاحظ لدى الأطفال والمراهقين كيف تتغلب مراكز (المشاعر والعواطف) على عملية التفكير.

ولفهم سلوك كل من الأطفال والمراهقين لا بُدَّ من إدراك كيف تحدث هذه العملية بحيث يمكننا أن نعلمها للأطفال والمراهقين الذين نرعاهم ونربيههم ونهتهم بأموورهم، وإن الأساليب التي سنناقشها ونعرضها هنا ستساعدهم على التعرف على الطرق التي تتغلب فيها المشاعر على التفكير، إذ إن هذا سيحسن، بعون الله، قدرتهم على التفكير بوضوح وبشكل حكيم ومناسب.

وسنناقش في هذا الفصل بعض الطرق التي يمكن أن نعلمها للأطفال والمراهقين لتساعدهم في اتخاذ القرارات الحكيمة والمناسبة الجيدة؛ وذلك من خلال فهم جزئية (المشاعر) من عملية المشاعر . التفكير . العمل.

إن المشاعر هي التي تقود السلوك، ويركز معظم الكبار على إقحام الأطفال أنهم غالباً ما لا يرون أن المشاعر هي التي تسبق المشكلات السلوكية في أكثر الأحيان، فعلى سبيل المثال، إذا بدأ طفلان يلعبان برمي الحجارة وتحدياً بعضهما من يرمي حجره مسافة أبعد من الآخر، وهذا أمر يستمتع به الأطفال الصغار، ويبدو في البداية أنهما مدركان تماماً لما يحيط بهما وحريصان أين تقع الحجارة التي يرمونها، وقبل أن ينتبها لما يفعلان، وبعد أن تحمى المنافسة، وتشتد الإثارة والحماس للعب بينهما، يقع حجرٌ فجأة على نافذة أحد الجيران بطريقة لم يتوقعها، وينكسر زجاج النافذة، ويحقق الآباء الغاضبون مع الطفلين بعد قليل، ويدعي الأولاد أنهم لا يعرفون كيف وقعت الحادثة، وكيف انكسر زجاج نافذة الجار، ويبدو الوالدان غاضبين ومنزعجين لأنهم متأكدون أن الأولاد يعرفون أنه لا يحق لهم رمي الحجارة على النوافذ وكسرها، والحق أن الأولاد يعرفون ذلك تماماً، إلا أنهم انساقوا وراء عواطفهم وحماسهم أثناء المنافسة والشعور بنشوة نصر الفوز، وبالتالي فقد نسيا،

بطريقة أو بأخرى، ماذا يعرفان، وهنا نلاحظ أن المشاعر تغلبت على التفكير، وهذا ما أملى عليهم التصرف بالطريقة التي تصرفا بها.

ولا شك أن كل والد أو معلم لديه العديد من مثل هذه الأمثلة، ويودُّ الكبار أن يعتقدوا بأنه إذا تعلم الأطفال أمراً من الأمور، وأنهم إذا عُلِّموا الصواب فإنهم سيتذكرون ذلك على الدوام، وسيصرفون بناءً على ذلك، ولقد أربكت حوادث تصرفات الأطفال غير المقبولة كثيراً من البالغين من الآباء وغيرهم؛ وذلك لأنهم كانوا واثقين ومتأكدين أن أطفالهم يعرفون الصواب من الخطأ، وأن عليهم أن يتجنبوا الخطأ، واستنتج أمثال هؤلاء البالغين في مثل تلك الأحوال أن ذلك السلوك إنما هو عصيانٌ ومخالفةٌ عن قصدٍ من الأطفال، وبالتالي فإن هذا السلوك يستحق العقوبة، ولا غرو أن هذا الافتراض هو غالباً افتراضٌ خاطئ، فالزجاج المكسور لم يكُ نتيجة عصيانٍ مقصودٍ للأوامر، بل كان نتيجة مشاعر جرفَتْ أصحابها قليلاً عن المسار السليم الصحيح، وقد أصبح تسلسل الحوادث المعروف المشاعر - التفكير - العمل على النحو التالي: المشاعر العمل - التفكير.

ترتبط المشاعر ارتباطاً وطيداً بالحاجات؛ ولهذا السبب بالذات غالباً ما تتغلب المشاعر على التفكير؛ فالمرء بحاجة إلى

الريح، وبحاجة إلى التمييز عن الآخرين، وبأن يكون الأفضل، أو أن يبرهن على أنه هو الأفضل، وإن هذه الحاجات قوية وجامحة جداً، ويمكن أن تدفع الناس إلى أعلى مستويات النجاح، ويبدو أحياناً أن هذه الحاجات ذاتها يمكن أن تدفع صغار السن إلى أعمال لا تُحمدُ عقباهما، كما لاحظنا في مثال كسر نافذة الجيران بسبب المنافسة في رمي الحجارة إلى مسافة أبعد، وليست المشكلة في الحاجة ذاتها، بل وليست أيضاً في المشاعر التي يمكن أن تثيرها وتحركها؛ بل لأن معظم الصغار لم يتعلموا بعد المهارات اللازمة للانتقال من المشاعر إلى التفكير، وينطبق هذا بشكل صحيح عندما تكون المشاعر قوية جداً، ولهذا السبب بالذات، فمن المهم جداً أن يفكر الكبار بالمشاعر عندما يؤدبون الأطفال.

وإذا استطعنا أن نأخذ بعين الاعتبار سلوك الطفل ضمن نطاق مشاعره، فيمكننا أن نرى بشكل أسرع وأوضح ضرورة تركيز عملية التأديب على العلاقة بين المشاعر والتفكير لدى الطفل المعاقب، فالطفل يُعلم قيمة عملية التفكير بالنتائج، بل ويعلم أيضاً الاستمرار في المحافظة على عملية التفكير حتى عندما تتغلب عواطفه ومشاعره ويزداد حماسه لأمر ما، كما يجب أن يُعلم الطفل أنه إذا ركز على مشاعر الفوز مهما كان الثمن ومهما كانت النتائج، فإنه قد لا يدرك أين حدود أعماله،

وأين تبدأ حقوق الآخرين، ولدى مناقشة مثل هذا الأمر مع الطفل يجب أن توضع المشاعر ضمن خطة تحدد للطفل ماذا يجب أن يفعله عندما يريد أن ينافس زميله في رمي الحجارة إلى مسافة أبعد مثلاً، وستكون الخطوة الأخيرة في هذه الخطة طبعاً نوع من الثمن أو الغرامة للطفل المتسبب بكسر نافذة الجيران، وهو أن يعتذر منهم اعتذاراً لائقاً.

إن التأديب، في هذا المثال، هو تعليم الطفل كيف يفكر بالأحداث التي أدت إلى الحادث، وليس ما يجب على الأطفال أن يفكروا قبل رمي الحجارة على نافذة الجيران، وقد يبدو هذا التمييز خطأً فاصلاً دقيقاً جداً، ولكن يجب أن نفكر بطبيعة العلاقة والتعامل بين الصغير والكبير إذا انصبَّ الاهتمام والتركيز على وضعية العقوبة مباشرة.

وإذا نظرنا إلى سلوك الطفل في كسر زجاج نافذة الجيران في المثال السابق على أنه (عصيان إرادي مع سبق الإصرار)، فستكون محاضرة الوالدين موجهةً إلى (انعدام التفكير) و (اللامبالاة)، بل إن بعض الآباء يفكرون بضرورة تأديب الطفل بضربه، وأن هذه العقوبة ليست خارجة عن نطاق التأديب السليم، فإذا سلّمنا بوضعية العقوبة، فلا بد أن يتحمل الطفل نتيجة خطئه، ويحتمل أن يعلمه هذا، كما يُحتمل ألا يعلمه أيضاً، كيف يتجنب مثل هذه المشكلة في المرة القادمة، ولعل

هذا الأسلوب هو أحد الأسباب التي تؤدي أن يقول الأب أو الأم: (إنني إذا قلتُ لك مرةً واحدةً فكأنني قلتُ لك ألف مرة!)، وهذا يعني أن المرة الواحدة تكفي لتعليم الطفل قواعد السلوك السليمة والمناسبة، أليس هذا أمراً مألوفاً لدى كثير من الآباء والأمهات؟ ويصبح الأمر مزعجاً جداً للكبار، بل ومضنياً، عندما يبدؤون بالتفكير بأنه لا بد أن يكرروا كل أمر مراراً وتكراراً، بل وقد يكون لهذا في بعض الأوقات بعض الآثار غير الحميدة، إذ إن هذا قد يتيح للطفل ألا يستجيب للأوامر والنواهي بعد حين، وينتج عن هذا التطور أنه يجب إعادة التوجيهات بشكل متكرر، أو إعادتها بنبرة صوتٍ معيَّنة كي (يسمعها) الطفل، ونلاحظ هنا مهارة الأطفال والمراهقين في (الخروج من المأزق) بعدم سماع ما لا يريدون سماعه من الكبار؛ ولهذا السبب بالذات، من المهم جداً أن يستمر الكبار في وضعية التعليم إذا أرادوا مساعدة الأطفال على تغيير سلوكهم.

ويجب الانتباه إلى أن هناك فارقاً ملحوظاً بين أن تقول لأحدٍ شيئاً ما، وبين أن تعلّم أحداً أمراً ما، ويتطلب التعليم مناقشة عملية (اتخاذ القرار)، وليس (النتيجة) فحسب، وهذا يعني أنه يجب أن يتحدث المعلم عن كيفية عمل أمرٍ ما، وليس إخباراً عما حدث فقط، ويعني كذلك التركيز على موضوع ما، يختلف عن النتيجة غير المرضية التي نتجت عن اتخاذ قرار خاطئ، كما تتطلب عملية التعليم وقتاً وجهداً لازمين لمساعدة الطفل على

التركيز على كيفية عمل كل من جزأي الدماغ اللذين يختزان كلاً من المشاعر والتفكير، وكيفية تعاملهما مع بعضهما.

إن أحد الأهداف الأساسية من التأديب، وتربية الأولاد، والتعليم هو مساعدة الأطفال على التوصل إلى مرحلة في حياتهم تمكنهم من السيطرة على أنفسهم وضبط مشاعرهم واتخاذ القرار المناسب بأنفسهم عندما يصبحون كباراً، وإن وضعية العقوبة وحدها لها حدودها وقيودها، فهي لا تعلم الأطفال كيفية ضبط النفس، بقدر ما تعلمهم فقط أن الكبار يمكنهم ذلك، بل وهم في حقيقة الأمر يسيطرون على سلوك الطفل ويتحكمون به نيابة عنه، وهذا هو أحد الأسباب التي تفسر أن البرامج التي تنزل أشد العقوبات على الأطفال الذين يستمر انحرافهم السلوكي فترة طويلة حتى يصبح مزمناً، كما هي الحال في دور الأحداث، والمعسكرات أو البرامج الشبيهة بها، واجهت، ولا زالت تواجه مصاعب كثيرة في تحقيق النتائج المرجوة من إنشائها وإدارتها.

إن النتائج المرجوة من كافة أنواع العقوبة هي منع الصغار من تكرار السلوك والتصرف السلبيين، ولقد أثبتت دور رعاية الأحداث من الأطفال والمراهقين أن بإمكانها أن تضع مثل هؤلاء الصغار والناشئين المنحرفين السلوك تحت السيطرة، إلا أنها فشلت في تعليمهم المهارات الداخلية الضرورية لمنعهم من العودة

إلى التصرفات والسلوكيات الخاطئة مرة ثانية وأخرى وثالثة، ويلاحظ أن الإدارة الخارجية الصارمة التي يوفرها الكبار هي التي تفرض على الأحداث الموجودين في مراكز الأحداث الالتزام بسلوك معين، وليس هذا بالضرورة مشابهاً على الإطلاق لتعليم الأطفال والمراهقين المهارات الداخلية اللازمة لضبط أنفسهم والتحكم السليم بتصرفاتهم وسلوكهم، ولسوء الحظ، ففي غالب الحالات، لدى إخلاء سبيل الأحداث من مراكز رعاية الأحداث ستبقى الوسائل والمهارات التي تم استخدامها عليهم أثناء وجودهم داخل المراكز، ستبقى في مكانها داخل المراكز، وفي قلوب الإداريين المشرفين على دور الأحداث وعقولهم، ولا يستفيد منها الأحداث الذين أطلق سراحهم وأعيدوا للحياة العادية في المجتمع، بلا رقابة ولا إدارة ولا رقيب ولا حسيب.

وعندما يركز الكبار على المشاعر التي استدعت سلوكاً أو تصرفاً غير مقبول يمكن أن يبدأ الطفل بفهم سلوكه، ثم يمكن عندئذ تعليم الأطفال المهارات اللازمة ليتمكنوا من ضبط سلوكهم وتصرفاتهم وردود أفعالهم وطريقة استجاباتهم للمواقف والحالات الصعبة.

وعوداً إلى المثل الذي ضربناه آنفاً عن الطفل الذي ضرب الحجارة على نافذة الجيران فكسرها، فقد يجد الآباء أنفسهم أشد انزعاجاً بكثير من الأطفال أنفسهم، بل وقد يوجهون

السؤال المؤلف، والذي ربما لا يخطر ببال أحد...، (بماذا كنت تفكر عندما فعلت ذلك؟)، وسيأتي الردُّ المزعجُ والمحيرُ على ذلك مألوفاً، كما نسمعه من الأطفال المذنبين جميعاً، وربما دون استثناء: (لا أدري!)، ولعل الخيف في هذا الأمر أن الطفل فعلاً قد يكون يقول (الصدق) في تلك الحالة...، ويبدو أنه لا علاقة لهذه الحادثة على الإطلاق بموضوع التفكير، بل لها العلاقة، كل العلاقة، بموضوع المشاعر، ولهذا السبب بالذات، فإن التأديب يكون أكثر فاعلية عندما يفكر الكبار بموضوع المشاعر؛ ويركزون عليه بدلاً من التركيز على التفكير أو العمل الذي نتج عنهما.

ولنأخذ مثالاً آخر على الطفل الذي يقع في مشاكل مستمرة بسبب الموضوع ذاته؛ فالفتاة المراهقة تبدو غاضبةً في معظم الأوقات، وقد تقع في شجارات ومشاداتٍ كلامية غالباً مع أمها وعدة مدرساتٍ في المدرسة مثلاً، فهي تفقد سيطرتها على نفسها وتسبُّ إحدى الكبار اللواتي يتعاملن معها، وهي تتلقى عقوبة صارمة في كل مرة تفقد سيطرتها على نفسها وتسبُّ واحدة من هؤلاء الكبار، وهي كذلك تتسبب لنفسها بالحرمان من بعض المزايا، بما في ذلك الاتصال مع زميلاتها بالهاتف، أو زيارتهن غير ذلك، ولا شك أن هذه النتائج أليمة جداً بالنسبة لمعظم المراهقات، وأما في المدرسة، فغالباً ما ترسل المعلمات مثل هذه

كيف تؤدب طفلك؟

المراهقة إلى الإدارة مثلاً، وقد تتلقى عقوبات مختلفة كإحضار الولي، أو الفصل المؤقت، أو غيره، ويصاحب هذا بالطبع (محاضرة) أو (درس) في عقوبة (عدم الاحترام، وفقدان السيطرة على النفس) ولا تبدو الفتاة مشاكسة أو محبة للمشاكسة، بل على النقيض من ذلك، تبدو متأسفة ونادمة على ما تفعل، إلا أنها، وللأسف، تعود ثانية لإعادة ما فعلته في المرة الأولى واستحقت العقوبة عليه.

وغالباً ما يدور الحوار التالي مع والدة مثل هذه الطالبة المراهقة:

الفتاة: هل تسمحين لي بالذهاب إلى بيت صديقتي هيا بعد المدرسة اليوم؟

الأم: لا، يجب أن تعودي إلى البيت وتكتبي واجباتك أولاً.

الفتاة: لن أبقى طويلاً عندها، وسأكتب واجباتي فور عودتي إلى البيت.

الأم: هذا ما قلتيه في المرة الماضية، ولم تفعلي ذلك، لا، لن أسمح لك بالذهاب إلى بيت صديقتك بعد المدرسة لزيارتها، لا تطلبي هذا مني مرة ثانية.

الفتاة: (تصرخ الفتاة بعد عدة محاولات مع أمها) وتقول: إنك لا تسمحين لي أن أفعل أي شيء أريده، كل ما تريدينه

مني أن أفعل هو: الواجبات، الواجبات، الواجبات،
إنك...، إنني أكرهك...

الأم: (بصوت مرتفع هي الأخرى، تقول): انتهينا من
الموضوع، سأعاقبك على ما تقولين، لن أسمح لك
باستخدام الهاتف خلال هذا الأسبوع، ويجب أن تتعلمي
كيف تضبطي لسانك، وإلا...

وفي هذا المثال، نلاحظ أن الاستراتيجية الوحيدة للآم أن
تستخدم العقوبة، والعقوبة لا تحقق هدفها؛ لأن هذا الحوار
متكرر غالباً بين الأم وابنتها، ولو أن العقوبة كانت فعالة
لكان على الفتاة أن تدرك أنه إذا لم تقبل جواب الأم بالنفي،
وفقدت سيطرتها على نفسها، فإنها ستلقى العقوبة دون أدنى
شك، بل إن العقوبة أحياناً تجعل الحالة أسوأ مما هي عليه، إذ
يمكن أن يصبح لدى المراهقين مناعة ضد العقوبة، ويتعودون
على الحياة دون الحصول على أية مزايا في حياتهم، ويبدون
وكأنهم أصبحوا غير عابئين بالذهاب إلى الإدارة ليتلقوا التوبيخ
أو العقوبة الزاجرة على تصرفاتهم السيئة أو المشينة أحياناً.

ونلاحظ أحياناً أن بعض المراهقين والمراهقات في المدارس
المتوسطة والثانوية يفضلون حرمانهم من حضور الحصص الدراسية
في المدارس؛ لأنهم يشعرون أنهم ليسوا بحاجة للغضب أو الانزعاج
في بيئة مدرسية شديدة التزم والانضباط، بل إنهم يشعرون أن

البقاء محرومين من الحضور خير من التعامل مع مدرسين مزعجين أو مع طلاب يخافون من خيالهم طيلة اليوم الدراسي، وبغض النظر عما إذا كان مثل هؤلاء المراهقين يفضلون ما يسمى العقوبة، فإن هذا الأسلوب لا يعلمهم المهارات اللازمة والضرورية لضبط أعصابهم والتحكم بسلوكهم وتمالك غضبهم مما يؤدي بهم جميعاً إلى الوقوع في مشاكل لا تحمد عقابها في المقام الأول.

تشبه هذه الحالة مثال الفتاة الذي أشرنا إليه آنفاً والتي طلبت من أمها زيارة زميلتها بعد المدرسة ورفضت أمها وعاقبتها، والتي لم تتعلم على الإطلاق المهارات اللازمة لضبط نفسها وتمالك غضبها، فنلاحظ أن لغتها مع أمها لم تتحسن بتاتاً في كل مرة تخاطبها فيها، وأن (العقوبة) لا أثر لها بتاتاً على حياة مثل هذه المراهقة.

ولو أن والديّ مثل هذه الفتاة ومعلماتها فكروا بالمشاعر فإنهم سيركزون على المشاعر التي تؤدي إلى ذلك السلوك والتصرف السلبيين للفتاة المراهقة، ولكن هذا مساعداً للفتاة المراهقة لإيجاد الطرق المناسبة والمقبولة للتعبير عن غضبها، والأهم من ذلك فهم سيساعدونها على فهم مشاعرها التي تتسبب في الغضب الذي يملكها كل مرة، وما يجب عليها أن تفعله

1. إن ظاهرة الغضب المستمر لدى المراهقين غالباً ما تكون نتيجة لإحباط مرضي يحتاج إلى معالجة طبية أو نفسية، فإذا استمر الغضب على مدى

لتحول دون فقد أعصابها وضبطها لنفسها ومشاعرها، وقد لا يتطلب هذا الأمر أكثر من وقت قليل، إلا أن الصبر، والمداومة، والأسوة الحسنة الصالحة التي يقدمها الكبار ستفيد المراهق وتساعده على التخلص من هذه المشاعر المركزة وتنقله إلى مرحلة التفكير السليم الفعال حيث يمكن أن يجري بين الاثنين حواراً مشابهاً لما يلي:

الأم: إنني قلقة عليك يا بنيّتي!..، يبدو لي أنك غاضبة في كثير من الأوقات، وإنني أأمل أن أتمكن أنا وأنت من معرفة ما يزعجك، ويبدو لي أن هناك شيئاً ما يزعجك، فهل يمكنك أن تخبريني عما يزعجك؟

الفتاة: لا أدري يا أماه!..

الأم: حاولي، وتذكّري، أو فكّري ما هو، لا بد لنا من معرفة هذا الأمر الذي يجعلك تفقدين السيطرة على نفسك كثيراً، وسيصبح الأمر أسهل بكثير لنا جميعاً إذا عرفنا مشاعرك وما يؤدي إلى غضبك، هل تشعرين بالأذى أو الامتعاظ والكراهية؛ لأنك تفكرين أني غير عادلة أو محقة في تصرفي معك؟

عدة أسابيع متتالية عند المراهقين، وبدا أن أياً من المراهق أو الكبير كان مدركاً لسبب هذا الغضب المستمر فمن الأفضل مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود حالة إحباط أو مرض نفسي أو جسمي.

الفتاة: نعم، إنك دائماً تسمحين لأختي الكبرى أن تفعل ما تشاء وما تريد، إلا أنني كلما طلبت منك أن أفعل شيئاً رفضت أن تسمح لي بذلك.

الأم: يؤسفني يا بنيتي أن تكون قراراتي جائرة أو غير محقة وعادلة، فما رأيك أن تقولي لي بهدوء في المرة التالية عندما تشعرين بذلك: (يبدو لي أن هذا غير عادل، وأنه يزعجني جداً)، وعندئذ يمكننا أن نتحدث عن هذا الموضوع دون مشاجرة ورفع أصوات وألفاظ فظة غير مناسبة، وقد نتفق أو لا نتفق على نتيجة، وقد لا تحبين القرار الذي أتخذه في النهاية، إلا أنه من المهم جداً أن تتمكني من التحدث عما يزعجك، ويجب أن نفعل هذا قبل أن تصل مشاعرك إلى النقطة التي لا تتمكنين معها من التفكير السليم السوي، ويمكنك أن تقولي: (إنني غاضبة جداً)، وسأسمع منك، ولكنني لا بد أن أقول لك ابتداءً أن من الصعب عليّ جداً أن أسمع لأي شيء تقولينه إذا كنت تصرخين بصوت مرتفع، فهل يمكننا أن نتفق على هذا؟

لاحظ أن الأم في هذا المثال لم تكن مدافعةً، ولم تقل مثلاً شيئاً مشابهاً لما يلي: (حسناً يا ابنتي! لو أنك تفعلين أكثر ما

أطلبه منك فربما أكون أكثر ليونة معك وأسمح لك أن تفعلني ما ترغبين.) فقد أبقّت الأم تركيزها على موضوع تعامل الفتاة مع مشاعرها، وليس على السبب الظاهر للغضب، إذ أنه إذا اتخذ الكبيرُ موقفاً دفاعياً، أو بدأ بإلقاء المحاضرات عن الموضوع فسينصرف التركيز فوراً إلى محتويات المجادلة، وتبدأ سلسلة لا تنتهي من (الجدل) ^٢، حيث يدور الشخصان في دائرة مفرغة) ولا يتوصلان إلى حل للمشكلة التي يواجهانها، وفي هذا المثال الذي بين أيدينا، تحرص الأم على التركيز على (ميل الفتاة للخروج عن طورها وفقد هدوئها واتزانها وأعصابها) إلا أنها في الوقت ذاته تحاول أن تعلمها طريقةً بديلةً للتعامل مع مشاعرها، كما تحاول الأم أيضاً أن تساعد ابنتها في التعرف على حقيقة المشاعر التي تشعر بها وقت الغضب، ولا تحاول الأم أيضاً أن تستجيب لرغبتها في الدفاع عن قرارها في الإصرار على ابنتها أن تعود إلى البيت لتقوم بواجباتها أولاً.

إن الغضب دائماً هو مشاعر ثانوية، وهو عادة تعبيرٌ عن مشاعر أخرى، فالمشاعر عادة تتبع من الحاجة أو الرغبة، وفي هذا المثال أيضاً فإن منشأ غضب هذه الفتاة ليس لأنها لم تتمكن أن تفعل ما ترغب أن تفعله؛ فعندما سألت الأم ابنتها عن

2. الذي ضمن النبي ﷺ لتاركه بيتاً في رياض الجنة، وهو محقٌ...، فما بالك بمن يجادل وهو غير محق؟

مشاعرها، كان الجواب أن الأم تعامل أختها الكبرى بطريقة تختلف عن الطريقة التي تعاملها بها، ففي هذه الحالة، نرى أن الشعور الذي يبطن الغضب في أغلب الظن يعود إلى الفيرة، والحسد، أو ربما القلق من أن الأم تحب ابنتها الأخرى أكثر من هذه، فإذا لم يتم الاعتراف بمثل هذه المشاعر فيمكن أن تتطور فتصبح فورة غضب عارمة،

ويمكننا أن نقول ببساطة، إن معاقبة الأطفال على التعبير الخاطئ عن الغضب لن يساعدهم في التعرف على المشكلة، ولن يعينهم في حلها، كما أنه لن يساعدهم على أن يفعلوا التصرف السليم الصحيح المناسب في المرات التالية؛ لأنهم لم يتعلموا ما هو التصرف السليم عندما غضبهم أو انزعاجهم أو انفعالهم وفقدتهم أعصابهم.

وربما كل ما تحتاجه هذه الفتاة هو أن تتأكد من أن نية الأم أن تعامل أولادها جميعاً بشكل واحد متساو وأن تعدل بينهم، حتى ولو لم يكن الأمر كذلك، وربما تحتاج الأم أيضاً أن تدرك بعض الجور الذي تفعله بين بناتها وما تلحقه ببعضهن من ظلم أو إجحاف بحقهن، ومهما كانت المشكلة، فهي أكثر من مزاج سيئ، وتصرف سيئ لابنة مع أمها، وحقيقة المشكلة هي الأمر الذي يتسبب بالغضب، ولو أن الكبار فكروا بموضوع المشاعر سيبدوون بالتركيز على الأسباب المبطنة له،

وستكون لديهم فرصة أكبر لتغيير السلوك الخاطئ للصغار، ومهما كانت المشاعر فإنها توجهُ إلى حاجةٍ يجب الاهتمام بها، وعندما يتم التعامل مع هذه المشاعر والحاجات سيغير السلوك تلقائياً.

إذا كان الأطفال في مدرسة، فيمكن إرسالهم إلى الإدارة لعدة أسباب وفي عدد من المناسبات، ولو أن شخصاً استغل كل مناسبة من هذه المناسبات التي يأتي بها الطفل إلى الإدارة وناقش معه مشاعره وحاجاته فستقلُّ أعداد الأطفال الذين يرسلون إلى الإدارة لتوجيههم ومعاقبتهم بشكل ملحوظ للسبب ذاته، ويحتاج الأطفال الذين يكررون التصرفات ذاتها إلى معرفة طريقة تعاملهم مع مشاعرهم، ولعل أحد العوائق التي تحول دون تطبيق هذه العملية البسيطة نسبياً هي أن بعض الكبار لا يشعرون براحة تامة عندما يتحدثون عن المشاعر، بل إن بعضهم الآخر مقتنع تماماً بأن الحديث عنها غير مُجدٍ على الإطلاق، أو أنه يستغرق وقتاً طويلاً، ونحن نقترح بشدة هنا أن الحديث عن المشاعر سيكون له أثر واضح على سلوك الأطفال.

ونبين فيما يأتي مثلاً على حالة يمرُّ بها المعلمون والإداريون في كل مكان، فإذا كان الطفل له سجلُّ واضحٌ في سوء سلوكه في الحصة الدراسية الخامسة يومياً، وغالباً ما يتم إرساله إلى الإدارة لأنه يزعم المدرس وبقيّة طلاب الفصل؛ بل لقد

كيف تؤدب طفلك؟

تمّ فصل هذا الطالب سابقاً بسبب سلوكه المزعج والسيئ، ووالدا الطفل يدعمان ويؤيدان إدارة المدرسة، بل وهما يعاقبان ولدهما أيضاً بسبب المشكلات التي يتسبب بها لنفسه، ويستمر هذا الطفل في الحضور إلى الإدارة على الأقل مرة في الأسبوع بسبب سوء سلوكه في الحصة الخامسة، ونبين فيما يلي حواراً بين الطفل والوكيل في المدرسة الذي حاول أن يتفهم سبب هذا السلوك السيئ للطفل:

الوكيل: ها نحن في الحصة الخامسة مرة ثانية، وها أنت تزورني ثانية! أخبرني يا بني: ما مشكلة الحصة الخامسة؟

الطفل: لا شيء.

الوكيل: هل تعني أنك تحب مادة الحصة الخامسة؟

الطفل: لا.

الوكيل: ما هي مادة الحصة الخامسة؟

الطفل: اجتماعيات.

الوكيل: إذن، أنت لا تحب الاجتماعيات.

الطفل: لا، إنها مملة.

الوكيل: أعتقد أنك لن تكون الشخص الأول الذي يعتقد أنها

مملة، أخبرني: ماذا تفعل عندما تكون مالاً من موضوع ما؟

الطفل: لا أدري.

الوكيل: يبدو لي أنك تفعل أشياء تجعل الحصّة ممتعة بإزعاجك للمدرس، أليس هذا ما تفعله يا بني؟

الطفل: نعم.

الوكيل: ما رأيك لو أقوم أنا وأنت بالتفكير في شيء تفعله عندما تمل من الحصّة بدلاً من إزعاج المدرس والفصل؟ ولا حاجة أن تحب مادة الاجتماعيات، ولكن لا بد من اجتياز المقرر بنجاح، وبما أنك طالب ممتاز وذكي، فيمكننا أن نصل إلى حل، ولا داعي أن أجرك أمامي في كل مرة أستدير فيها إلى الباب في الحصّة الخامسة...

الطفل: حسناً.

الوكيل: أحياناً أرسّم على الورق إذا مللتُ من الدراسة أثناء كتابة ملاحظات عن الدرس، وأظن أنه يمكنك أن ترسم وتسمع في آن معاً، ما رأيك؟ فإذا استطعت أن ترسم بعض الأشياء المناسبة أثناء إلقاء الأستاذ للدرس فربما تتغلب على الملل الذي تشعر به في هذا

المادة، وبالتالي فلن تقع في مشاكل مع الإدارة،
فماذا تقول؟

الطفل: لا أظن أن الأستاذ سيحب ما أفعل، وقد حاولت مرة
أن أرسم عندما كان المدرس يتكلم، فأخذ المدرس
الورقة التي رسمت عليها ورماها.

الوكيل: ما رأيك لو أنني كلمت المدرس أن يتركك تفعل
هذا طالما أنك لا تتسبب بإزعاج له أو للفصل؟ هل
تعتقد أنك ستقدر على هذا؟ لا شك أن كلاً منا
يتململ من فعل أشياء معينة؛ وذلك لأن هناك الكثير
من الأمور التي تملل الإنسان في هذه الحياة، إلا أنه
يجب عليه أن يتعامل معها ويقبل أن يعملها، ولو على
مضض، وإذا لم ينجح الرسم في التغلب على الملل،
أو أن المدرس لم يقبل فكرتي، فاطلب منه أن
تراني، وسنحاول أن نفكر في عمل شيء آخر،
وأرجو أن تحاول الابتعاد عن المشكلات في الحصة
الخامسة حتى نتوصل معاً إلى حل مناسب.

الطفل: سأحاول.

الوكيل: أمل أن تأتي إلى الإدارة بعد انتهاء الحصص الدراسية
غداً وتخبرني كيف كان هذا الحل للحصة
الخامسة.

لاحظ هنا أيضاً أن وكيل المدرسة ركز هو أيضاً على المشاعر التي أدت إلى السلوك السيئ المزمّن في الحصة الدراسية الخامسة للطفل، ولم يتطرق لتفاصيل ما حدث فعلاً مرة ثانية، وكان هدفه تغيير السلوك السيئ، ولم يرد أن يبرهن على قدرته وصلاحيته على العقوبة، وقد اكتشف العديد من المدرسين أن احتواء حاجات الأطفال الخاصة والاستجابة لها يؤدي إلى تحسن ملحوظ في سلوكهم العام والخاص.

ويجب ألا نسيء الفهم هنا، فالعقوبة ضرورية ولازمة أحياناً، ويجب أن يتحمل الأطفال والمراهقون مسؤولية أعمالهم، ويجب أن تكون النتائج مرتبة حسب الأولويات، وقد يكون من المناسب جداً أن يعاقب الطفل أو المراهق على سوء أدبه مع الآخرين وعدم احترامه لهم، وبخاصة سوء معاملة الوالدين أو المدرسين، إلا أن علينا أن نتذكر أن العقوبة بذاتها لن تعلم الطفل أو المراهق كيف يتعامل مع الحالة التي يتعرض لها، وكيف يضبط نفسه ومشاعره، فلن تساعد العقوبة الطفل على الانتقال من مركز المشاعر في الدماغ، إلى مركز التفكير، بغض النظر عن عدد المرات التي تُنزل العقوبة بهذا الطفل أو المراهق بسبب أخطائه وسلوكه السيئ، ولا بد له أن يتعلم المهارة اللازمة لنقل المشاعر إلى التفكير في الدماغ، وإلا فسيستمر هذا الطفل أو المراهق في تكرار الخطأ السلوكي الذي وقع به في المقام الأول.

وقد تستدعي الخطة التأديبية العامة للمدارس التي تتبناها إدارة التعليم أو الوزارة بشكل عام أن يتم إرسال هذا الطفل أو المراهق الذي يسيء السلوك والتصرف مع زملائه وأساتذته مثلاً إلى إدارة المدرسة ليتلقى العقوبة المناسبة على ذلك التصرف، وما لم يرق أحدٌ في إدارة المدرسة، أو البيت بشرح المشاعر التي تؤدي إلى هذا التصرف السيئ الذي يقوم به مثل هذا الطفل أو المراهق، فسيستمر تكرار هذا السلوك الخاطئ، وإن التدرج على التركيز على المشاعر التي أدت إلى وقوع السلوك الخاطئ، ومناقشة هذه المشاعر مع الطفل يمكن أن يكسب الطفل بُعداً قوياً وفعالاً لأي جهدٍ لتعليمه التحكم بضبط نفسه ومشاعره ومزاجه وكيفية احترام القواعد والأنظمة والقوانين المرعية.

ويجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن المحاولة الأولى لمثل هذه الحادثة قد لا تمرُّ بسهولة كما هي الحال في المثال الذي نوهنا إليه أعلاه عن السلوك السيئ المستمر للطالب في الحصة الدراسية الخامسة وكيفية معالجة وكيل المدرسة لمثل تلك الحالة، إلا أن المحاولة الجادة والمخلصة قد تثمر وتؤتي أكلها الفعال وتصلح الخلل الواقع في سلوك الطفل، وعلى الأقل، فإنها لن تجعل هذه الحالة أسوأ مما هي عليه، والمهم هنا هو الانتقال من المشكلة الواضحة (وهي: إساءة السلوك في الفصل) أو الفرع بالجدل (كما هي حال الفتاة مع أمها في المثال السابق) إلى المشاعر التي تكمن وراء الحادثة ذاتها؛ ففي حالة الفتاة وأمها

فالمشكلة الواضحة هي المزاج الحاد لدى الفتاة والسلوك السيئ الذي يبدي عدم الاحترام لأوامر الأم، وقد ظهر هذا السلوك فقط عندما منعت الفتاة من عمل شيء ترغب القيام به.

والهدف هنا هو نقل النقاش من السلوك غير المقبول إلى تسلسل نتيجة المشاعر أو الأحداث التي ولدت مشاعر الغضب الحادة التي أدت بالتالي إلى السلوك السيئ، وعندما تستطيع الفتاة التركيز على إدارة مشاعرها والتحكم بها، وكيف يجب عليها أن تعمل، فيصبح بإمكان الوالدين أو المعلمات في المدرسة مساعدة مثل هذه الطفلة أو المراهقة في إيجاد الطريقة السليمة للتعامل مع تلك المشاعر، كما يمكنهم أيضاً تعليمها الطريقة المناسبة لتغيير تلك المشاعر بعد التحكم بها، وبالتالي فسيتم تغيير السلوك الخاطئ لمثل هؤلاء الأطفال.

لاحظ المعلمين والآباء الذين يبدو أن لديهم أطفالاً جيدي السلوك والتأديب، ولاحظ كيف يعاملونهم، فهم لا يهتمون جداً بأنهم هم (المعلمون والأمرون والناهون)، إنهم يعلمون في جميع الأحوال، فهم يعلمون الطفل كيف يتصرف بشكل صحيح، وهم لا يعاقبون أطفالهم بشكل متكرر غالباً، وتصبح كل حادثة من الحوادث التي تؤدي إلى سلوك سلبي أو خاطئ فرصة جديدة لتعليم الأطفال الخطأ الكامن في ذلك التصرف أو السلوك.

وإنني أراقب دائماً كيفية تعامل الآباء مع أطفالهم في الأماكن العامة، فعلى سبيل المثال: إن الأطفال لا يعبؤون غالباً بحال من الأحوال بالناس الذين يحيطون بهم، وبالتالي، فليس من المستغرب أن نلاحظ أن أحد الآباء يؤدب طفله؛ لأنه ارتطم بشخص ما دون انتباه، فقد يأخذ أحد الآباء طفله من يده، ويشرح له وعينه في عينه، أنه ليس من المقبول أن يرتطم بشخص آخر أثناء المشي أو الركض، وقد يأخذ شخص آخر أسلوباً مختلفاً تماماً عن هذا الأسلوب،

ولننظرُ إلى طريقتي تصرف يتصرف بها والدان عندما يرتطم ولدهما بشخص آخر وهو يمشي في السوق مثلاً:

الوالد (أ) انتبه! ألا ترى أنك ترتطم بالناس؟ إنك لا تنتبه أبداً لما تفعل، إنني أتعب لكثرة ما أكرره لك، ولن نتوقف لأشتري لك الحلوى من السوق إذا فعلت هذا ثانية قبل أن نخرج اليوم من السوق.

ويقابل هذا:

الوالد (ب) انتبه يا بني! ماذا يجب أن تقول لهذه السيدة التي ارتطمت بها؟

الطفل: إنني آسف.

الوالد: صحيح، وماذا أيضاً؟

- الطفل: سامحيني.
- الوالد: والآن، ماذا يجب أن تفعل؟
- الطفل: يجب أن أنتبه كي لا أصطدم بأحدٍ مرة ثانية.
- الوالد: شكراً جزيلاً يا بني، كنت مطمئناً أنك ستقدر أن تفعل كل هذا، والآن، لنمشي، وانتبه جداً ألا ترتطم بأحد.

خذُ بعين الاعتبار الفارق بين معاقبة الوالد (أ) للطفل على الخطأ العام الذي يرتكبه الجميع دون قصد، والتأديب الذي أنزله الوالد بالطفل، ولاشك أن قصدَ الوالدين حسنٌ وأنهما يريدان الخير للطفل، ولا ريب أنهما يريدان أن يعلما الطفل الانتباه للناس أثناء المشي بحيث لا يرتطم بهم ويزعجهم، أي الطريقتين في رأيك هي الأصوب؟

فكرُ بالمشاعر، ما هو في رأيك شعور الطفل حينما هدده الوالد (أ) بتأديبه ومعاقبته في المرة التالية التي يرتطم فيها مع شخص دون انتباه أو قصد؟ وما هو في رأيك شعور الطفل حينما كلمه الوالد (ب)؟ أي الطفلين في رأيك سيكون يقظاً لمن حوله، وأشد انتباهاً لما حوله؟ إن الوالدين غالباً ما يتسبان في جعل أطفالهم يشعرون بأنهم أغبياء، وغير قادرين على التصرف بشكل سليم بتاتاً، وإن الشعور بالغباء يمكن أن يتسبب

بالتصرف الغبي الأبله، وإننا جميعاً نتصرف بشكل حسن عندما لا نشعر بأننا أغبياء أو بلهاء، ومن الأحسن أن نجعل الأطفال يشعرون بأنهم أذكىاء وقادرون على التصرف بشكل سليم دائماً، كما أن الطريقة التي نبينُ فيها أخطاء الأطفال يمكن أن يكون لها أثرٌ كبير على ما إذا كان الانتقاد البناء للتصرف الخاطئ سيحقق النتيجة المرجوة، وهي تعلُّمُ الطفل السلوك السليم والمناسب، إذا اهتمت بمشاعر الطفل أثناء تعليمه طريقة السلوك الصحيحة في كل مرة فإنك ستحصل على نتيجة أفضل دون شك.

أي طفل برأيك في المثال السابق أكثر احتمالاً أن يطيع؟ ألا تشعر بالارتياح لاتباع إرشادات الشخص الذي يظنُّ فيك خيراً، ويفترض أن لديك النية الحسنة والقدرة على القيام بالعمل؟ إن كثيراً منا يعتقدون ذلك، وإن الأطفال بالغو الحساسة في ألا تؤذى مشاعرهم، وإذا تأذى الطفل في مشاعره فستقلُّ احتمالات رغبته في أن يطيع الأوامر،

ولعلي أسمع بعض القراء يقولون الآن: (لا يهمني كثيراً شعور الطفل، وما إذا كان يحب ما أمليه عليه، كل ما يهمني الآن هو أن ينقذ ما أقوله له وأطلبه منه، لم يطرق ببال والدي شيء فيما يتعلق بمشاعري، وقد عرفت أنه من الأحسن لي أن أفعل ما يُطلب مني)، وقد يكون هذا صحيحاً لغالبيتنا، إلا أنه

لا يعني بحال أنه الأصلح والأمثل في هذه الحالة، بل وليست بالضرورة هي الحالة الوحيدة المتاحة لنا لتأديب أولادنا وأطفالنا بشكل عام، وإنما في هذا الوقت من تاريخ الإنسانية نعمل كثيراً من الأمور بطريقة تختلف عما كان يفعله آباؤنا، علماً بأننا نحب ونحترم ما حاول آباؤنا أن يفعلوه من أجلنا، لقد اختلف العالم كثيراً عما كان عليه عندما كنا صغاراً وأطفالاً، وقد يكون أسلوب تعامل الوالدين الذي يختلف عما تعامل به آباؤنا معنا أثناء طفولتنا مساعداً للطرفين إلى درجة كبيرة، ويميل الآباء والمعلمون غالباً إلى اتباع الأساليب المتبعة في التأديب والعقوبة التي نفعتمهم عندما كانوا صغاراً، ولا شك أن هذا كله جيد ومقبول لا اعتراض عليه إذا كانت هذه الاستراتيجيات تحقق النتائج ذاتها، فهل يتبع الطفل الإرشادات؟ وهل يتعلم الطفل ضبط نفسه وتمالك غضبه ومشاعره؟ وهل يطور فهماً سليماً لاحترام الذات؟ وهل نلاحظ أن الطفل سليم عاطفياً؟ ونحن نشاهد كثيراً من الآباء المستبدين الذين يضبطون تصرف أولادهم وسلوكهم بسهولة، كما أننا نشاهد أطفالاً يطيعون والديهم بسرعة وينقادون للأوامر والتوجيهات؛ وذلك لأنهم يخافون أن تتعرض حياتهم للخطر، ومع ذلك، فيمكن أن يظهر مثل هؤلاء الآباء قادرين على المحافظة على السيطرة على أولادهم، إلا أنهم بكل تأكيد يدمرون صحتهم العاطفية والنفسية والمشاعر التي يحملونها، وإن هذا الأسلوب السلبي،

وغير التعليمي يتسبب في كثير من السلوكيات المنحرفة لدى الأطفال، بل وقد تنتج عنه سلوكيات اجتماعية عدوانية.

إن تحقيق أفضل النتائج من التأديب يتطلب من الكبار أن يفكروا بأمرين مختلفين من مشاعر الأطفال، الأول أن يفكروا بالشعور الذي يدفع الطفل أن يتصرف بهذا الشكل، والثاني أن يفكروا بمشاعر الطفل بعد التأديب، ولا بأس أن يشعر الطفل بعدم الرضى والسعادة بعد حصوله على التأديب، فلا يمكن أن نتوقع أن يكون الطفل سعيداً أو راضياً وهو يتلقى العقوبة، ويجب ألا ينشأ شعورهم بعدم الرضى لأنهم يشعرون أنهم قد أساءوا إليهم، وأذلوا، وأشعروا بأنهم أغبياء أو جبناء، إذ إن الشعور السلبي الشديد لن يولد إلا السلوك السلبي فقط، ومن المهم جداً أن يكون الشخص البالغ متنبهاً تماماً لمشاعر الطفل أثناء إنزال العقوبة به، وليس من المفيد على الإطلاق تعليم الأطفال الطاعة واحترامها والامتثال للأوامر على حساب تدمير ثقتهم بأنفسهم أثناء عملية التعليم، كما أن الثقة بالنفس هي أحد الأمور الأساسية للتأديب الذاتي والانضباط، وحتى نحن الكبار، إذا أردنا أن نضبط سلوكنا، لا بد لنا من وجود قدر كافٍ من الثقة بالنفس والقدرة على عمل الشيء السليم، وإن الأطفال الذين يهانون ويشعرون بأنهم أغبياء في كل مرة يرتكبون فيها خطأ سيصعب عليهم في المستقبل أن يتعلموا

كيف تكون لديهم ثقة بأنفسهم، وليس من الضروري بتاتاً أن نجعل الأطفال أو المراهقين يشعرون بكرهية أنفسهم وتصرفاتهم كي نساعدهم على التعلّم من أخطائهم وتطوير عامل (ضبط النفس) لديهم.

لاحظ الفارق في الأمثلة التالية:

الوالد (أ) لاحظتُ يا ولدي أنك لم ترتبْ غرفتك اليوم كما طلبت منك.

المراهق إنني ذاهبُ الآن لترتيبها يا والدي،

الوالد (أ) ومتى يمكن أن يتم هذا يا ولدي؟

المراهق بعد انتهاء هذا المسلسل الذي أشاهده.

الوالد (أ) أرجو أن ترتبها الآن يا ولدي، رجاء.

المراهق المسلسل على وشك أن ينتهي، يا والدي، وأريد أن أشاهد الخاتمة.

الوالد (أ) الآن، رجاء يا ولدي، (ويغلق الوالد التلفاز).

ليس من الضروري أن نناقش موضوع المشاعر في كل مرة، ولكن من الضروري جداً أن ننتبه في كل مرة إلى ضرورة عدم التهجم على شخصية الطفل، إن معظم الناس، والأطفال لا يُستثنون من هذا، يشعرون بامتعاض واستنكار سلبي جداً تجاه

كيف تؤدب طفلك؟

أي شخص يتهجم عليهم، كما أن الأطفال، وبخاصة المراهقين، من المحتمل جداً أن يتعاونوا مع من يوجههم ويطيعوا أوامرهم إذا اعتقدوا وأدركوا أنهم يحبونهم ويفعلون ذلك من أجل سعادتهم ونجاحهم.

ولنأخذُ المثال التالي بعين الاعتبار:

الوالد (ب) لقد لاحظتُ يا ولدي أنك لم ترتبْ غرفتك اليوم مرة ثانية! إني تعبت من تكرار هذا الطلب منك.

المراهق إنها على جدول أعمالِي يا والدي، وسأفعل ذلك.

الوالد (ب) لقد مللتُ من سماع هذه العبارة الجوفاء! إذا كنت تحب أن تعيش مُهملًا وغير مرتبٍ فلا يعني هذا أننا سنرضى بهذا.

المراهق قلتُ لك سأرتبها يا والدي.

الوالد (ب) اذهب ورتبها الآن، وإلا فلن أسمح لك بزيارة صديقك الليلة كما اتفقنا، لا أدري من يرغب بمصادقة شخص مهمل غير مرتب،

المراهق إن صديقي لا يدخل إلى غرفتي، ولا يعيش معي.

الوالد (ب) إنني لا أتكلم عن هذا الموضوع، إنني أتحدث عن إهمالك وعدم ترتيبك وعدم شعورك بالمسؤولية.

ونحن نلاحظ في المثال الأول أن الموضوع انحصر في ترتيب الغرفة ضمن النطاق الزمني الذي حدده الوالد، ومن المحتمل أن الطفل لم يكن سعيداً جداً بالقيام بترتيب غرفته وإغلاق التلفاز الذي كان يشاهد من خلاله مسلسل المفضل، ولكن المراهق في هذه الحالة كان جيداً، إلا أنه كان غاضباً، وإن شعور مثل هذا المراهق بالغضب في هذه الحالة يمكن أن يفهم، بل هو أمر عادي هنا، إلا أنه شعور بالغضب يختلف تماماً عن شعور المراهق في المثال الثاني بالغضب، فالحوار في المثال الثاني بين الوالد والمراهق تحول لمهاجمة شخصية المراهق، ولم يركز على ترتيب الغرفة، ونلاحظ هنا أيضاً أن الوالد لم يكتفِ بإهانة ولده المراهق، بل تعدى ذلك ليتناول احترام الآخرين له أيضاً بسبب إهماله وسوء ترتيبه في حياته البيئية، إن مثل هذه الإهانة تولد شعوراً بالأذى والكراهية في قلب المراهق، بل وكراهية أن يستمع المراهق ويطيع طلبات والده وتوجيهاته في المستقبل.

إن كثيراً من الآباء والأمهات يظنون أنه بما أن مسؤولية تكوين شخصية الطفل تقع على عاتقهم، يحق لهم أن يعلقوا تعليقات سلبية على تصرفات أطفالهم وسلوكهم، بل يحق لهم أن يتمادوا في المذلة والإهانة لأطفالهم ومشاعرهم، وقد يظنون أن من حقهم أن يقولوا لأطفالهم ما لا يمكنهم أن يتجرؤوا على قوله إلى الآخرين، إلا أنه يجب أن ندرك أن الإهانة هي إهانة مهما كانت، ومن أي شخص صدرت، وإن الإهانة تشعر المتعرض لها

كيف تؤدب طفلك؟

لمرارة وألم وكراهية، بل قد تشعرهم أحياناً بالغضب، فما الفائدة التي تُرجى من إثارة غضب شخصٍ ما إذا أردت أن تطلب منه القيام بعمل ما؟ وثق بأن الشعور بالغضب سيقف حائلاً أمام تنفيذ الطلب.

ونحن نلاحظ تبادل مثل هذه الحوارات كل يوم في المدارس، حتى من قبل المعلمين المحترمين الذين يريدون الخير لطلابهم وأبنائهم، ولنستمع إلى ما يلي:

المعلم أين الواجب يا بني؟

الطالب لا أدري يا أستاذ، لم أجده في حقيبتني.

المعلم لقد تكلمنا سابقاً يا بني عن سوء ترتيبك وعدم

شعورك بالمسؤولية، أليس كذلك؟ إن إحضار الواجب في الوقت المحدد هو مسؤوليتك، وإنك إذا لم ترتب أمورك وتأتي بواجباتك في الوقت المحدد فلا تتوقع أن أشعر بالحزن والأسى عليك وخاصة عندما يريد والداك أن يعرفوا سبب تدني درجاتك الدراسية، إن هذا بالتأكيد ليس غلطي!

لا شك أن المعلم إنما يقصد الخير، كل الخير، لطالبه، ويعتقد كثيرٌ من المعلمين والمدرسين أن من مسؤوليتهم أن يساعدوا طلابهم على تطوير شخصياتهم، بل إن هذا الأمر يزداد أهميةً في كل يوم في الأنظمة والقواعد المدرسية في كل

المجتمعات دون استثناء، ولعل هذا يتيح لكثير من المعلمين والمدرسين أن يحولوا كثيراً من الأمور والقضايا المدرسية إلى قضية (شخصية الطالب)، إذا أضع الطالب واجبه، هذا يعني أن الطالب (غير مبالٍ)، بل إنه يحلو لبعض المعلمين أن يعتقدوا أن أفضل طريقة لتعليم الأطفال معنى (المسؤولية) هي أن يبينوا لهم أنهم (يفقدونها) ولا يجدونها حيث يجب أن توجد، وإن التذكير الدائم بالأخطاء يشعر الناس بالغضب أو الألم على الأقل، ولا ريب أن هذا أمر يؤدي إلى الإحباط، ومن المستحسن أن يلجأ الكبار إلى استخدام (التشجيع) لأطفالهم ومراهقيهم أثناء تعليمهم كيفية التعامل مع أخطائهم وتصرفاتهم غير السليمة.

ولنأخذ الحوار التالي أيضاً بعين الاعتبار:

المعلم أين واجبك يا بني؟

الطالب لا أدري، لم أجده في حقيبتني.

المعلم أنا آسفٌ لما حدث يا بني! أنت تعلم أن الواجب يجب

تقديمه اليوم في هذه الحصة، ماذا تعتقد أن عليك

أن تفعل كي تجده وتقدمه غداً، بدل اليوم؟

الطالب أعتقد أنه يجب عليّ أن أبحث عنه.

المعلم يمكنك أن تطلب مساعدة من أحد في البحث عنه.

الطالب أعتقد أن والدتي ستساعدني في البحث عنه في البيت.

حسناً، إذن، يمكنك أن تطلب منها أن تساعدك أيضاً في تأمين الحصول عليه وتقديمه إليّ في الغد، إذا شاء الله، أعتقد أنك طالبٌ ذكي وممتاز وأريدك أن تحصل على الدرجات العالية التي تستحقها، ولا بد من خصم بعض الدرجات كي أكون عادلاً مع الطلاب الآخرين الذين قدموا واجباتهم في الموعد المحدد، والأمر المهم بالنسبة لي هو أنك فعلاً فعلتَ الواجب، وإذا استطعت الحصول على المساعدة اللازمة لتكون أكثر ترتيباً والتزاماً بمواعيد تقديم الواجبات فستبرهن لوالديك أنك ذكي وقادر على الالتزام بأعمالك في المستقبل، وأنت لا تضيع أموالهم وأوقاتهم سدى في تعليمك.

ولم يحرّج المعلم الطالب في المثال الثاني إطلاقاً لأنه لم يأت بالواجب، ولم يجعل من المشكلة التي يواجهها مع الطالب مشكلةً في أساس شخصية الطالب، بل على النقيض من ذلك، أكد المعلم للطالب ذكائه وقدرته، واقترح عليه أن يكون أكثر تنظيماً لحاجاته في المستقبل، وكذلك إمكانية الحصول على المساعدة اللازمة من الوالدين في الدار، أليس هذا ما يجب في الواقع أن تقوم به معظم المؤسسات التعليمية؟! ويجب ألا نفهم

من المثال الثاني أن الطالب كان مرتاح البال ومطمئن خاطر بعد محادثة المعلم وتوجيهه بذلك الشكل اللبق الهادف، بل لعله كان أكثر تصميماً وعزماً على البحث عن واجبه وإحضاره للمعلم، بينما لنا أن نلاحظ أن الطالب في المثال الأول كان له شعور مغاير.

ولا ريب أن الطالب في المثالين عانى من النتائج، إلا أن المعلم في المثال الثاني جعل النتائج تسري في مشاعر الطالب تلقائياً، ولم يشعر أنه يجب عليه أن يبين تلك النتائج للطالب على شكل محاضرة ولوم وتوبيخ وتقريع، وعلى النقيض من ذلك، فقد أبدى المعلم للطالب اهتمامه به، ورعايته له، وحرصه على مصلحته، وجعله يكسب الثقة بنفسه عندما أعلمه عن قدراته وذكائه وحرصه على التعلم.

إن العطف والثقة وسيلتان فعالتان للتأديب، فإذا شعر الأطفال بحب الكبار لهم وأن للكبار ثقةً فيهم وبقدرتهم على اتخاذ القرار السليم، فإنهم دون ريب يبدؤون بتطوير هذه المعتقدات بأنفسهم وغيرهم، وماذا يحتاج عالمنا أكثر من التجديد الدائم للحب والعطف والأفراد الشجعان؟ ولا شك أن كل فردٍ منا يحب أن تقدر مشاعره، وإن تقدير هذه المشاعر لا يعني بالضرورة الموافقة عليها كما هي، بل أن نقول ببساطة: (نعم، إنني أقدر مشاعرك وأفهمها)، ففي المثال أعلاه، يُبلغُ

المعلم الطالب أسفه على عدم إحضار الطالب واجبه في الموعد المحدد لتقديمه قائلًا له: (لا شك أنني سأتأثر من هذا)، دون أن ينتقده انتقاداً حاداً أو جارحاً، ولا ريب أن هذه الاستراتيجية في التربية تأتي بثمار أفضل بكثير من غيرها، ألا نرغب، نحن الكبار، أن نسمع من موظفي شركة التقيسيط شيئاً مثل هذا مثلاً عندما نتصل بهم لنخبرهم أننا قد تأخرنا في تسديد قيمة القسط عدة أيام لأننا سهونا عنه ونسينا موعد السداد؟ وسواء أَدَفَعْنَا (غرامة تأخير) على عدم سداد القسط في موعده أم لا، فإننا بكل تأكيد سنكون أكثر استجابة وتجاوباً مع الناس الذين يعاملوننا باحترام وتقدير لمشاعرنا، سواء أكننا نستحق ذلك أم لا،

إن القدرة على الاستماع والانتباه والإصغاء لمشاعر الآخرين هي مهارة مكتسبة يتعلمها الإنسان في هذه الحياة، وتبدأ أساساً من إدراك المشاعر الذاتية أولاً، وإن الأطفال الذين يطورون ما يسمى: (الحسَّ الشعوري) يفعلون ذلك بتعلمهم معنى (المشاعر)، فهم يدركون، منذ نعومة أظفارهم، أهمية المشاعر، ويتضمن هذا أيضاً مشاعر الآخرين. ويتعلمون أيضاً أن المشاعر يجب ألا تتحكم بالشخص، ولا بالحالة التي هو فيها، كما يتعلمون كذلك أن المشاعر هي مؤشرات هامة جداً للدلالة على ما يجري، لاحظ نفسك عندما ترى أحياناً حالة من الحالات التي تشعر بأنها ليست سليمة، إذ إن مجرد الإحساس بذلك يريك

بُعْداً جديداً للمشكلة ، وسترى نفسك أنك ستبدأ بالتفكير بها فوراً: (ماذا يجري هنا؟) ويبدو أن الإنسان يحترم مشاعره الذاتية لأنها هي (جهاز الإنذار الأول) في الدماغ البشري، وكما يقول الكاتب جافن دي بيكر في كتابه (منحة الخوف): (إن الحس الشعوري الذي نسميه "الحدس" هو صادقٌ جداً في تحسس المخاطر، ويمكن أن يتعرض الناس للأذى إذا سمحوا دائماً لعملية تفكيرهم أن تتغلب على مشاعرهم بالخوف، وربما سيؤدي هذا لاستنتاجات خاطئة بأنه لا توجد هناك أية مخاطر)، وإنني أستخدم هذه الأمثلة للتأكيد على أهمية العالم الشعوري لدماغنا، وتتألف الأدمغة جميعها من التركيبة الحقيقية ذاتها تقريباً، فهناك أجزاء للتفكير، وأجزاء للمشاعر، ونحن في حضارتنا نميل إلى تجنب أهمية الجزء المتعلق بالمشاعر في دماغنا، لأننا لا نشعر بارتياح عندما نتعامل بلغة المشاعر.

ومن السهل نسبياً أن نعترف بمشاعر الطفل، وقد تعلمنا أن هذا يساعد الطفل بشكل كبير لنقله من وضعية المشاعر إلى وضعية التفكير، وكأن مشاعر الطفل لا يمكن أن تنتهي إلا إذا أشعرناه بأننا تعرّفنا عليها، وقبل أن نستطيع تغيير سلوك الطفل أو المراهق بتعليمه عملية المشاعر - التفكير - العمل فإن التفكير يبقى في المركز الثاني، كما أن عملية التعرف على مشاعر الطفل أو المراهق ليست أمراً صعباً، ولنضرب هنا مثالين

على عملية التعرف على المشاعر، ويجاهد الطفل أو المراهق في كل من المثاليين محاولاً إنهاء واجباته البيتية.

الطفل إنني أكره هذا! إنه سخيّف! إن معلمنا يظن أن الواحد منا ليس لديه أية أمور يعملها في حياته سوى الواجبات، واجبات...، واجبات...، واجبات...، هذا ما يريده المعلم!

(وينهض هذا الطفل من مكانه دون أن ينهي واجبه).

الوالد يا إلهي! تعال إليّ يا ولدي! لا ريب أنني أكره لك أن تقوم بهذه الواجبات جميعها، بل إنني أعتقد أنها كمية كبيرة من الواجبات يعطيها لكم المعلم لإنجازها في ليلة واحدة، إلا أنني أعتقد أنك إذا ركّزت اهتمامك وتفكيرك، وأسرعت في الكتابة والحل ستتمكن من إنهاء الواجبات خلال فترة قصيرة بعون الله.

مقابل الحوار التالي:

الطفل إنني أكره هذا! إنه سخيّف! إن معلمنا يظن أن الواحد منا ليس لديه أية أمور يعملها في حياته سوى الواجبات، واجبات...، واجبات...، واجبات...، هذا ما يريده المعلم!

(وينهض هذا الطفل من مكانه دون أن ينهي واجبه).

الوالد أرى يا بني أنه يجب عليك أن تكفَّ عن التذمر وحاولُ أن تنهي واجباتك، إن الواجبات ليست أمراً سخيماً ولا تافهاً، ويجب أن تتذكر هذا عندما ستقوم بامتحان.

أو:

الطفل لقد حصلت على ٨٩ درجة في اختبار الرياضيات، ولو أنني أخذت درجة أخرى واحدة لكان تقديري (ممتاز)، ألا تظن يا والدي أن المعلم يتشدد علينا أحياناً؟

الوالد يا له من متشدد! لا شك أنك متأثرٌ يا بني، ولكن عليك أن تجتهد وتحاول الانتباه أثناء الامتحان أكثر قليلاً في المرات القادمة، ولا شك أنني رأيتُ كم اجتهدتَ وبذلتَ جهداً كبيراً.

مقابل الحوار التالي:

الوالد ما هي درجتك في امتحان الرياضيات يا بني؟

الطفل ٨٩.

الوالد تسعة وثمانون فقط! رأيتُ! لقد طلبت منك أن تدرس

كيف تؤدب طفلك؟

بجد وانتباه، أليس كذلك؟ ولكنك انشغلت بمشاهدة المسلسلات، والقنوات الفضائية، وألعاب الفيديو، ولم تدرس كما ينبغي، فلذلك لم تأخذ العلامة التامة، ولا شك أن هذه الأمور كلها لن تفيدك في الامتحان، ولن تحسن درجاتك...

ثُرى، أي الطفلين سيركز على دراسته أكثر في المرات التالية؟ وقد لاحظنا أن الوالد في المثال الأول اعترف بتأثر الطفل ومشاعره، وركّز على ما فعله الطفل بشكل جيد وسليم، وأما الوالد في المثال الثاني فقد ركّز على الأمر السلبي، وأتى معه بنتيجة سلبية أيضاً، ولا شك أن الآباء والمعلمين أحياناً ميالون لاستنتاج النتائج السلبية والتركيز عليها، فهم يعتقدون أنها تعمل كوسيلة (إنذار) للطفل، إلا أنهم يجدون في الحقيقة أنها عادة ما تعمل عكس ذلك، فالاستنتاجات - كما نعلم - يمكن أن تتشكل على شكل توقعات غير مرضية على الإطلاق، وكأن هذه الاستنتاجات السيئة تقول للطفل: (إنني أتوقع منك أن تتخبط كما تريد!...) ولقد تعلمنا جميعاً أيضاً أن للأولاد طريقتهم الخاصة، فهم إما أن يكونوا كما نتوقعهم، أو أن يكونوا دون توقعاتنا.

ويمكن أن يكون التعرف على مشاعر الطفل أو المراهق فعلاً حتى عند اصطدام الكبير والصغير في مشادة كلامية،

وذلك بغضّ النظر عما إذا كان الكبير يوافق الصغير على وجهة نظره أو يخالفه فيها، ولنستمع إلى الحوار التالي:

الوالد: أنا الذي قلتُ لك هذا.

الطفل: إلا أنك قلتَ لي يمكنني أن أذهب إذا فعلتُ...

الوالد: ليس هذا ما قلته لك.

الطفل: إن أصدقائي جميعاً سيذهبون...

الوالد: أعلم أن هذا مزعجٌ لك، وإني أكره أن يكون هذا الأمر بهذا الشكل، ولكن الجواب هو (لا) لن أسمح لك، وإني آسفٌ لذلك.

والحوار المقابل:

الوالد: لقد قلت لك (لا)، لا تسألني مرة ثانية.

الطفل: إلا أنك قلتَ لي أنني يمكنني أن أفعل هذا إذا فعلتُ ما طلبته مني.

الوالد: إنك تحب أن تلوي وتحرفّ ما أقول لك! لم أقل لك إنه يمكنك أن تذهب، كما أنك لم تفعل ما طلبته منك، وليس هناك من تلومه غير نفسك، للأسف الشديد، حاول أن تتسّى الموضوع...

لا شك أنه من الصعب التركيز على التخاطب الفعال أثناء اشتداد حرارة الاختلاف بالقول، وقد تبين لنا أنه كلما تدرّبنا على التفكير بـ: المشاعر، أصبح الموضوع عادياً ومألوفاً، فإن المشاعر هي التي تتحكم بحياتنا وتديرها بدقة، وهي التي يمكن أن تضع علامة البداية والنهاية في سلسلة من الأحداث، كما أن الانتباه إلى المشاعر التي تتسبب بحدوث سلوك أو تصرف معين بعد حدوثه يمكن أن تجعل هناك farkاً مماثلاً للانتباه والاهتمام بالمشاعر التي أدت إلى حدوث ذلك السلوك أو التصرف في المقام الأول، وبغض النظر عما إذا كان البحث عن هذه المشاعر بعد الحادثة أو قبلها فيمكن أن تزيد نجاحك إلى حد بعيد في تعليم الأطفال ضبط النفس ومساعدتهم في تطوير الثقة بالنفس إذا فكرتَ بمشاعرهم أولاً.

ملخص

خلق الله تعالى الدماغ منظماً بشكل دقيق بحيث يسمح لأجزاء مختلفة منه بتحقيق الواجبات والأعمال المختلفة أيضاً، فبينما يمكن جزء من الدماغ الإنسان من الشعور بما حوله، يمكنه جزء آخر من التفكير، وإن التفاعل ما بين هذين الجزأين من أجزاء الدماغ هو الذي يجعل الناس يتصرفون بالطريقة التي يتصرفون بها، ويبدو أنه من المحتمل جداً أن الأطفال والمراهقين يتصرفون بناء على مشاعرهم وليس بناء على تفكيرهم.

بل إن الأطفال والمراهقين يتصرفون دون أي تفكير على الإطلاق أحياناً، ويبدو أيضاً أن مشاعرهم القوية الجارفة قد تغلب على محاكمتهم المنطقية التي توجد في الجزء المتعلق بالتفكير من الدماغ، وعندما يرتكب الأطفال الخطأ ذاته بشكل متكرر، حتى بعد أن تتم معاقبتهم عليه بشكل متكرر، يصبح من الأهمية بمكان للكبار الذين يربونهم التعرف على المشاعر التي تؤدي إلى تكرار الخطأ ذاته على الرغم من العقوبة التي حصل عليها لقاء الخطأ الذي ارتكبه، ثم يجب على الكبار بعد ذلك أن يعلموا هؤلاء الصغار والمراهقين كيفية التفكير السليم بالطرق المختلفة المقبولة الأخرى للتحكم بتلك المشاعر والتعبير عنها بشكل سليم.

إن الهدف الأساسي من التأديب هو تعليم الأطفال كيفية التحكم بسلوكهم وتصرفاتهم، ومساعدتهم على تطوير ضبط النفس، إلا أن هناك اختلافاً كبيراً وبيئاً بين كل من التأديب والعقوبة، فالتأديب تعليمي، والافتن يكون تأديباً، وقد تجعل العقوبة الطفل نادماً وأسفاً على ما بدر منه من سلوك أو تصرف خاطئ، إلا أنها لا تعلمه بالضرورة كيف يتعامل مع حالة مشابهة في المرة التالية التي تحدث فيها الحادثة ذاتها، ويجب أن ينحصر تركيز الكبار وينصب اهتمامهم على كيفية تعليم الأطفال كيفية القيام بالأعمال الصحيحة بالشكل السليم، ولا داعي أن

يشعر الطفل بالخزي والهوان والمذلة أو الغباء عندما يرتكب خطأ ما ، حتى عندما تكون العقوبة ضرورية ومناسبة.

إن الأطفال والمراهقين لهم مشاعر قوية تجاه الطريقة التي يتعامل الكبار معهم بها ، ومن الأفضل دوماً أن ننتبه إلى المشاعر التي تتاب الأطفال والمراهقين الذين نتعامل معهم ونهتم بهم؛ لأنه من المحتمل جداً أن يتخذوا قرارات أفضل ، وسيصرفون بسلوك أفضل قطعاً إذا احترمت مشاعرهم ولم يشعروا بالإزعاج أو الإغضاب ، ولا حاجة أن يؤذي الكبار مشاعر الأطفال عند معاقبتهم لهم ، بل إن ذلك غير مجدٍ بتاتاً ، وإذا شعر الأطفال والمراهقون بالأذى والغضب فستقلُّ احتمالات طاعة الكبار والمربين والمعلمين كما ستقلُّ أيضاً فرصتهم للتدرب على ضبط النفس.

إن التنبيه المستمر لمشاعر الأطفال والمراهقين سيجعل معظم استراتيجيات التأديب أكثر فاعلية ، كما أن الحب الصادق ، والتعرف على مشاعرهم سيساعدان أيضاً على تعليمهم الانتباه إلى مشاعرهم الخاصة ، وسيتعلم الأطفال والمراهقون كيف أن كلاً من المشاعر والتفكير هام وضروري في عملية اتخاذ القرار الجيد والمناسب ، كما سيتعلم الأطفال والمراهقون كذلك كيف يصبحون أكثر انتبهاً واهتماماً بالآخرين ومشاعرهم ، وهذا ما يمكن أن يعطيهم بدوره أفضل إمكانيات النجاح في الحياة في مستقبلهم.