

## الوقاية

يركز العديد من الكتب، حول تربية الأطفال المتمردين، على كيفية تأديبهم، حين يتصرفون بطريقة غير ملائمة. تتبع تلك الكتب مقاربة انفعالية فيما يتعلق بتربية الأطفال، وتخبرك بكيفية معاقبة طفلك حين يسيء التصرف. تغفل تلك الكتب، بكل الأحوال، الإشارة إلى النقطة الأكثر أهمية، المتمثلة فيما يمكنك القيام به لدفع طفلك إلى اتباع السلوك الملائم في المقام الأول.

توصلنا، عقب سنوات من العمل مع الأطفال المتمردين ووالديهم، إلى القناعة المتمثلة في أن عدم امتثال الطفل، وتمرده، وعدوانيته لا تجسد سوى طرفٍ من المعادلة، وأن الطرف الآخر يتجلى في وجه الطفل المصاب بالاكْتئاب من جِراء شعوره بالإحباط وعدم التقدير. يحتاج ذلك الطفل المحبط إلى دعمك واهتمامك، بالنظر إلى أن شعوره بالتقدير والمحبة غير المشروطة سيزيل عنه صفة التمرد.

لم يجانب بن فرانكلين الصواب حين قال إن: «درهم وقاية خير من قنطار علاج». ومن ثمّ، يتمحور القسم الأول من الكتاب، حول مسألة الوقاية: ما يمكنك القيام به لتوفير الظروف الخاصة التي تحتاجها طفلك المتمرّد، كي يرتقي إلى مستوى طموحاتك.



# 1

## البدء

### أم يائسة

تحدثت بعصبية عبر الهاتف قائلة: «أدعى ماريا ديلغادو. أحتاج العون فيما يتعلق بولدي جستين».

«كم يبلغ جستين من العمر؟».

«خمسة أعوام».

«ما العون الذي تحتاجين وولدك؟».

«دخل جستين روضة الأطفال هذا الخريف. مضت الأمور مدة على ما يرام، لتتصل بي المديرية، في كل الأيام، قائلة: إن جستين يمر بوقت عصيب، مطالبة بحضوري لاصطحابه». أردفت السيدة ديلغادو، فيما بعد، بصوت متحشرج، قائلة: «ولكن أين لي أن أصطحبه؟».

«هل تكمن مشكلتك المباشرة في جهل ما تصطحبين إليه جستين من أمكنة، حين تستبعده الحضانة بقية اليوم؟».

«أجل، حيث يتعين علي العودة إلى العمل».

«ألا يمكنك إلحاقه بأي من برامج الرعاية؟».

«لا، بالنظر إلى استبعاده من جميعها. خاطبني المدير اليوم، محذراً من اضطراره إلى الاستغناء عن خدماتي إن واصلت مغادرة العمل للأسباب الأسرية الطارئة. أجهل ما أفعل حقيقة، هل يمكنك مساعدتي؟» طرحت السيدة ديلغادو السؤال الأخير، لتأخذ في البكاء.

لا تخلو تربية طفل كجستين من الإزعاج، والإذلال، والإحباط. لا يطيع نظراؤه من الأطفال والديهم، ولا يستجيبون لهم حين يسألونهم القيام بأمر ما؟ يتمرد الطفل حين تتكرر المطالبة، ويصرخ، في الكثير من الأحيان، بأعلى صوته مجاهراً برفضه، راسماً ملامح التحدي على وجهه. إن استمرت في الإلحاح عليه، وتهديده، فسيصبح أكثر عدوانية، وقد يقلب الكرسي، إن حاولت تنفيذ وعيدك يرمك بلعبة، أو يضربك، أو يركلك، أو يبادر إلى عضك.

يتسم العديد من الأطفال المتمردين، بما يزيد الطين بلة، بالاندفاع على حد سواء، ويقومون، دون التفكير في العواقب، بما هو سخي من الأمور، كجك، على سبيل المثال الذي عمد إلى نثر بودرة الأطفال على الأرضية الخشبية؛ كي يتمكن من التزحلق عليها، أو سالي البالغة خمسة أعوام، التي خاطبت الجارة، حين أتت لتناول الفطائر والقهوة، قائلة: «لا عجب أنك بدينة للغاية فإنك تأكلين الكثير من الطعام». يعمد الأطفال المتمردون، إضافة إلى ذلك، في بعض الأوقات، إلى القيام بما هو بغيض من الأفعال، كرسيتي، البالغ عشرة أعوام، الذي عمد إلى قذف أحد راكبي الدراجات من الفتية، قبالة المنزل، بكرة الألوان.

يرفض الأطفال المتمردون تنفيذ مطالب والديهم. يصرخ من على شاكلتهم، حين يسأله الوالدان الذهاب إلى الفراش؟ قائلاً: «لا!، لن أخلد إلى النوم، أشاهد التلفاز»، ويصاب بنوبة من الغضب إن حاولوا إرغامه على القيام بذلك، وليؤثروا الهدوء والسكينة يتركوه، حتى يغط في النوم من تلقاء نفسه.

يجد الأطفال ذوو المشكلات السلوكية، إضافة إلى ذلك، الكثير من العناء في اللعب مع أصدقائهم. يلهون برفقتهم مدة خمس عشرة دقيقة، في الكثير من الأحيان، قبل أن ينشب العراك بينهم لأتفه الأسباب. إن كنت والداً لأحدهم، فيمكن أن يمثل الذهاب إلى متجر البقالة أو مركز التسوق ما هو حقيقي من الكوابيس. يعمدون إلى المطالبة بقطع الحلوى، كما يحدث في الكثير من الأحيان، بينما تدفع المال مقابل مشترياتك على منضدة المحاسبة،

ليبعثوا محتويات رفوفها على الأرض، حين لا تستجيب لمطلبهم بصورة مباشرة، صارخين بأعلى ما أمكنهم من الأصوات، قائلين: «نريد الحلوى، نريد الحلوى».

يواجه الأطفال المتمردون المشكلات في المدرسة على حد سواء. يتشاجرون مع التلاميذ الآخرين أثناء الفسحة، ويحرمون، في الكثير من الأحيان، من امتيازاتهم أثناءها. يعصون معلمهم، ولا يؤدون عملهم الفصلي، فضلاً عن إثارة الفوضى في الفصل، بما هو أكثر سوءاً، مما يعيق زملاءهم عن التعلم.

يظن العديد من آباء الأطفال المتمردين، لسوء الحظ، أنهم من يعانون وحدهم تلك المشكلة في المجتمع (إن لم نقل العالم بأسره)، بينما يطبع بقية الأطفال والديهم، ويظهرون الكثير من الاحترام. يجانب ذلك الصواب بكل تأكيد. يتسم ما يتراوح بين خمسة وعشرة بالمئة من الأطفال، بما لا يفتقر إلى الوضوح، بالتمرد، والعدوانية، فضلاً عن عدم الإذعان لوالديهم. لست وحدك من يعاني بذلك الصدد. لا تدع الإحراج يحول دون مساعدة طفلك.

### ولكن من أين نبدأ؟

يتجسد أول ما يطرح من أسئلة، من قبل والدي الأطفال ذوي المشكلات السلوكية، في الآتي: «ما الذي يمكنني فعله «لمنع» ولدي من التصرف بصورة سيئة؟» يتسم ذلك السؤال بالمنطقية، ولا بد من الإجابة عنه في نهاية المطاف، ولكن لا يجدر البدء به، بكل الأحوال؛ بل التساؤل عما «يمكن فعله «لأجل» ولدي كي يتصرف بشكل أفضل». تدرج ثلاث خطوات أولية مهمة في ذلك السياق.

### الخطوة الأولى: توقف عن لوم نفسك

يعتقد آباء الأطفال ذوي المشكلات السلوكية، في العادة، أنهم المسبب الرئيس لها، مما يدفعهم إلى إلقاء اللوم على أنفسهم. لن يسهم الشعور بالذنب، بكل الأحوال، في تحسين سلوك طفلك. يمتلك ذلك الشعور بعض الآباء، في الواقع، بحيث يعجزون عن القيام بأي من الخطوات لمعالجة مشكلات أطفالهم، لاعتقادهم أنها ناتجة عن أخطائهم في المقام الأول.

قد لا يفعل الآباء ذلك في كل الأحوال، ولكن الآخرين سيبادرون إلى إلقاء اللوم عليهم، مما يسهم في تعقيد الأمور.

### «هو خَطُّوك!».

خاطبت السيدة لارسن مجموعة تدريب الوالدين، قائلة: «لم يكن براندون قد أمضى أكثر من أسبوع في المدرسة، حين تلقيت مكالمة هاتفية من المعلمة. سألتني القدوم للقائها عقب الدوام، لتجيبني، حين سألتها عن السبب، قائلة: إن براندون يتصرف بشكل فظيع في فصلها».

«وجدت الجميع في انتظاري حين بلغت المدرسة: المعلمة، وطبيب المدرسة النفسي، وموجه التعليم الخاص، والمدير. بدأت المعلمة الحديث أولاً، لتصف بالتفصيل سلوك براندون في الفصل وملعب المدرسة، وتظهره بوصفه وحشاً كاسراً. لم يمثل ذلك الأمر الأسوأ في الجلسة، بل ما خاطبني به المدير قائلاً: «نعلم جميعاً السبب وراء مشكلات براندون السلوكية. لو عملت على تأديبه في المنزل، لما تصرف بتلك الطريقة في المدرسة».

لا تعاني السيدة لارسن وحدها تلك المشكلة. يتعرض العديد من ذوي الأطفال المتمردين، على حد سواء، للوم على مشكلات أطفالهم السلوكية، ويشعرون بالذنب، في بعض الأحيان، نتيجة ما يتهممهم به الآخرون، من الأغراب بصورة كلية.

### اضربي ذلك الطفل على مؤخرته بشدة

تحدثت السيدة بولسون قائلة: «اصطحبت رستي للتسوق في متجر البقالة الأسبوع المنصرم. تصرف بشكل جيد للغاية، بينما كنا نطوف بأروقة المتجر، واستمر في ذلك حتى دفعت العربة نحو الرتل عند منضدة المحاسبة. رأى الطفل قطع الحلوى، بينما كنت أنتظر احتساب كلفة مشترياتي».

طالبني، في حينه، قائلاً: «أود قطعة من الحلوى!»، ليلتقط عدداً من القطع، بينما كنت أفكر في مطلبه، ويلقيها في عربة التسوق.

خاطبته قائلة: «توقف عن ذلك!»، فيضرب الرف بيده على الفور، ويطيح بالعشرات من قطع الحلوى على الأرض.

عمد أحد الرجال الواقفين خلفنا إلى الإمساك بستره رستي من الخلف، وحمله، بحيث لامست أصابع قدمي الطفل الأرض، قبل أن يخاطبني قائلاً: «ها هو ذا طفلك المدلل، اضربيه على مؤخرته الآن بما يستحق».

لا يفيد إلقاء اللوم على الوالدين في شيء؛ بل يدفعهم إلى العزلة، وقيّم من الحواجز ما يحول دون التماسهم العون. لا تجسد أساليب الوالدين في التربية، إضافة إلى ذلك، إلا أحد العوامل المؤثرة في سلوك الأطفال، إلى جانب أمزجتهم المستندة إلى عامل الوراثة<sup>(3)</sup>. يتصف سلوك العديد من الأطفال المتمردين بالإزعاج-فضلاً عن اتسامهم بالنزق، وسرعة شعورهم بالغضب، وصعوبة تهدئتهم- حين يكونون في أسايبعهم الأولى، بما يشير إلى ولادتهم بما هو سيئ من الأمزجة التي تدفعهم منذ اليوم الأول للاستجابة للعالم بكثير من التمرد، وعدم الامتثال، والعدوانية. تمثل تربية أولئك الأطفال تحدياً حقيقياً، ولما كان تغيير أمزجتهم يعد من الأمور المستحيلة، فإن أفضل ما يمكن أن يفعله الآباء يكمن في مساعدتهم في التعامل مع طباعهم السيئة.

ينزع مجتمعنا على الدوام -لسوء الحظ- إلى إلقاء اللائمة على أحدهم عند حدوث خلل ما. لا يقتصر الأمر، فيما يتعلق بذلك الصدد، على الأطفال ذوي المشكلات السلوكية فحسب؛ بل من يعانون مشكلات التعلم على حد سواء. تدل القصيدة الآتية، لأحد الشعراء المجهولين، بوضوح على تلك النقطة:

### الأحمق الصغير

أستاذ الجامعة: «كم هو مخزٍ ما يتسم به هذا الطالب من جهالة، تُلام المدرسة الثانوية على افتقاره للإعداد الصحيح».

معلم المدرسة الثانوية: «يا إلهي، هذا الطالب أحمق، يمثل ذلك خطأ المدرسة الإعدادية بالتأكيد».

معلم المدرسة الإعدادية: «لأأم على حماقته الشديدة، أرسلته المدرسة الابتدائية مفتقراً إلى للتأهيل».

معلم المدرسة الابتدائية، باستياء: «تدمر الحضانة عقول الجميع، أهو ما يسمونه إعداداً، أم ما يفوق الجهالة سوءاً؟»

معلم الحضّانة: «لم أرَ افتقاراً للإعداد كهذا،  
أي نوع من الأمّهات هي؟»  
الأم: «لا يلام طفلي المسكين،  
من شابه أباه فما ظلم».

الأب، في نهاية المطاف: «أشّبهه بأنّ الأحقّ ولدي في المقام الأوّل».

### الخطوة الثانية: شخص الحالة بدقّة

ينتج ما هو مفّرط من التمرّد، وعدم الامتثال، والعدوانية لدى العديد من الأطفال عما يدعوه أطباء الصحة النفسية «اضطراب العناد الشارد»<sup>(4)</sup>. تترافق صفات التمرّد، وعدم الامتثال، والعدوانية، إلى حد بعيد، مع اضطراب العناد الشارد، بحيث يعتقد العديد من الناس أنّ جميع من يظهر تلك الصفات من الأطفال مصابون بذلك المرض، مما يؤدي، في العديد من الأحيان، إلى إساءة تشخيص حالتهم.

### تشخيص التلّفاز

خاطبت السيدة جاكمان مجموعة تدريب الوالدين، أثناء لقاءها الأوّل، قائلة: «جهلت ما أقارن به سلوك بيتر، بوصفه ولدي الأوّل، حتى أنجبت جينيّفر عقب ثلاث سنوات، لأدرك بصورة مفاجئة أنّه يفترق إلى النموذجية في سلوكه، وأتساءل عن مكان الخطأ فيه».

«تابعت برنامج «مونتيل وويليامز شو» في صبيحة أحد الأيام، بينما كنت أنظف مائدة الإفطار، ليأتي بزوجين عرضاً شريطاً منزلياً مسجلاً عن طفلهما، يظهر امتناعه عن تنفيذ ما يطلب منه، وإصابته بنوبة شديدة من الغضب، حين يحاول والده إرغامه على القيام بذلك. فكرت قائلة لنفسي، في حينه: إن بيتر يتصرف مثله تماماً».

«استضاف البرنامج خبيراً فيما بعد، أظنه طبيباً نفسياً، ليتحدّث عن إصابة ذلك الطفل باضطراب العناد الشارد، لأتيقن على الفور من إصابة بيتر بالمرض ذاته».

يصرح معلمو الحضانات أو المربون، فيما يتعلق ببقية الآباء، عن إصابة أطفال الأخيرين باضطراب العناد الشارد. لا يفتقر أولئك، في العديد من الأحيان، إلى حسن النية والصوابية فيما يقدمونه من نصح مفيد، ليثبت خطوهم في العديد من الأحيان على حد سواء. لا يتسم التشخيص الصحيح لأمراض الطفل السلوكية بتلك السهولة. يمكن أن تعود صفات التمرد، وعدم الامتثال، والعدوانية لدى الطفل لاضطراب العناد الشارد، ولكنها يمكن أن تعزى كذلك، على سبيل المثال لا الحصر، إلى الإصابة بمتلازمة أسبرغر، اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، والاضطراب ثنائي القطب، والاكتئاب، ومتلازمة إكس الهش، واضطراب القلق العام، واضطراب الوسواس القهري.

لا يعتمد تشخيص أمراض الطفل السلوكية على صفات التمرد، وعدم الامتثال، والعدوانية ذاتها؛ بل المواقف التي تظهر فيها، ومدى شدتها، والغرض المتمثل منها، وعمر الطفل عند ظهورها، فضلاً عن الصفات الجسدية، بصورة جزئية، وتحليل الصبغيات في بعض الحالات، كما في إكس الهش، حيث يستلزم الحصول على عينة من دم الطفل البحث عن الشواذ ضمن أي من الصبغيات الستة والأربعين التي تحويها كل من خلايانا. يتمثل بيت القصيد، باختصار، في عدم سهولة التشخيص الصحيح لأسباب التمرد، وعدم الامتثال، والعدوانية المفرطة لدى الأطفال. يتمثل أفضل المختصين، فيما يتعلق بذلك الصدد، في أطباء نفس الأطفال، وأطباء الأطفال المختصين في النمو، وعلماء النفس السريريين المختصين في أمراض الطفولة السلوكية.

#### فكرة رئيسية:

يتعين فحص الأطفال ذوي مشكلات السلوك الجديدة من قبل المختصين؛ بغية تشخيصها بصورة صحيحة.

يتسم تشخيص أسباب التمرد المفرط لدى الطفل بالكثير من الأهمية؛ نظراً لإسهامه في تحديد العلاج الأفضل لتلك الحالة. إن اكتشاف الطبيب -على سبيل المثال- إصابة الطفل بالحمى والتهاب الحلق، فسيشتبه في إصابته بعدوى بكتيرية، بينما يمكن أن تنتج تلك الأعراض عن أسباب أخرى. يلجأ الطبيب المتمرس -أخيراً- إلى فحص الحلق بصورة شاملة؛ للتحقق من وجود البكتيريا. يعتمد الطبيب فيما بعد، حال إصابة الطفل بالبكتيريا،

إلى إعطاء المضادات الحيوية، بما يسهم في قتل البكتيريا، وإزالة الأعراض كلها، وشفاء الطفل بصورة تامة.

يدل المثال السابق على أن التشخيص الصحيح يحدد العلاج المناسب، بما يؤكد ضرورة اتباع المقاربة ذاتها فيما يتعلق بأمراض الطفل السلوكية. ستستفيد، من جرّاء ذلك، والطفل، مما يقدمه الدواء المناسب والتدخلات العلاجية السلوكية الملائمة. إن عادت أسباب التمرد لدى طفلك، فضلاً عن عدم امتثاله وعدوانيته، إلى الاكتئاب، على سبيل المثال، فسيشكل اللجوء إلى مضادات الاكتئاب جزءاً من التدخل العلاجي المناسب، بالنقيض مما إذا كانت تلك الأسباب ناتجة عن متلازمة أسبرغر.

لا يحتاج الطبيب المختص في عيادته، في العادة، إلى أكثر من 30-60 دقيقة لتشخيص مرض الطفل السلوكي. يسهم التأمين الصحي، على وجه العموم، في تأمين كلفة العلاج، إن أوصى به طبيب الأسرة، ولكن بغض النظر عن دفع المال، فإنه لا ينفق سدى في تلك الحالة.

#### فكرة رئيسية:

يسهم التشخيص الصحيح، الذي يمكن أن يتم في العادة في جلسة واحدة، في تحديد أفضل أنواع التدخل العلاجي، وأكثرها فائدة.

يكفل التأمين تغطية كلفة التقويم الطبي إن اتسم طفلك بالتمرد، وعدم الامتثال، والعدوانية، واستوفى اثنتين أو ثلاثاً من المواصفات الآتية:

- يبلغ الطفل 3 سنوات أو أكثر، وتستمر أنماط سلوكه بما يتجاوز ستة أشهر.
- لا يمكن التنبؤ بنوبات غضبه المفاجئة.
- يمكن أن يثور لأتفه الأسباب.
- يسعى لإيذاء نفسه، أو الآخرين، أو الحيوانات الأليفة، أو يتحدث بذلك الشأن.
- يوقع الكثير من الأضرار في المنزل أو محتوياته.
- يتسم بنشاط غير اعتيادي، مندفع، ويعاني مشكلة في الحفاظ على تركيزه.

● يظهر معلمو الحضانة أو المدرسة القلق، بشكل متكرر، من سلوكه.

● تجهل ما تفعل بشأنه، وتشعر بالعجز، متبعاً العديد من المقاربات دون جدوى.

يشير التقييم الطبي، في بعض الأحيان، إلى أن تمرد الطفل وعدم امتثاله لا يشكّلان الصورة الأكبر. يصاب العديد من الأطفال المصابين باضطراب العناد الشارد بأمراض أخرى، كمتلازمة أسبرغر، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه على وجه الخصوص. تدل الدراسات، في الواقع، على إصابة 30% من الأطفال المصابين باضطراب العناد الشارد باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه على حد سواء<sup>(5)</sup>. يستجيب مرضى الأخير، لحسن الحظ، للدواء بصورة مُرضية<sup>(6)</sup>. يقلل التشخيص والعلاج الناجع لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، بصورة ملموسة، من السلوك المندفع لدى الطفل، ويحسن من قدرته على تلبية مطامح والديه. ومن ثمّ يدرك الآباء وأطفالهم أن استمرار الجهود المبذولة يساهم، على الأرجح، في حل ما يعانون من مشكلات. إن لم يشخص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، بالمقابل، ومن ثمّ ترك بلا علاج، فلن يستجيب الأطفال ذوو المشكلات السلوكية إلى أفضل ما يخرج به مختصو التربية من أساليب، وسيصابون، إلى جانب والديهم، بالإحباط وخيبة الأمل، مما يساهم في توقفهم عن بذل المحاولات، وتخلي كل من الطرفين عن الآخر.

يتعين فحص الأطفال ذوي المشكلات السلوكية من قبل المختصين، على حد سواء، بالنظر إلى ما يمكن أن يضعه الأخيرون من تقويم للتوتر الذي يسببه الطفل للوالدين، والأسرة، والمدرسة، فضلاً عن إمكانية توفيرهم مجموعة من الخدمات المفيدة إن بلغ ذلك التوتر مرحلة كبيرة.

### الخطوة الثالثة: اعتنِ بنفسك أولاً.

تعتمد مضيئة الطيران، حين تأخذ الطائرة في الإقلاع، إلى تلقين المسافرين إرشادات الأمان، قائلة: «إن حدث هبوط مفاجئ في الضغط داخل الطائرة، فسيبدلي كيس بلاستيكي بصورة تلقائية من خزانة الأمتعة العلوية. أمسكوا بالقناع على الفور، واسحبوه إلى الأسفل، وثبتوه على وجوهكم. سيأخذ الأكسجين بالتدفق. فليضع كل منكم قناعه قبل أن يعتمد

لمساعدة الآخرين». تتسم المطالبة الأخيرة بالأهمية على وجه الخصوص. تسأل مضيضة الطيران البالغين الحصول على حاجتهم من الأكسجين أولاً، قبل أن يهرعوا لمساعدة أطفالهم. لا يفتر المعنى إلى أي قدر من الوضوح. إن لم يفعل الآباء ذلك، فسيعرضون، وأطفالهم، إلى خطر الموت.

تتطبق النصيحة ذاتها على آباء الأطفال ذوي المشكلات السلوكية. يتعين عليك، قبل التعامل مع مشكلات طفلك السلوكية، أن تتعامل مع ما يقلق راحتك، ويضعف من قدرتك على أداء دور فاعل في تربيته. يعني ذلك، على وجه الخصوص، ضرورة التعامل مع أحد العوامل المؤثرة في اكتساب الأطفال صفتي التمرد وعدم الامتثال -توتر الوالدين<sup>(7)</sup>.

### توتر الوالدين:

سألنا الوالدين في بداية المطاف، في كل من المجموعات التدريبية، ملء استبيان توتر الوالدين<sup>(8)</sup>، لنكتشف أن المشاركين في مجموعتنا التدريبية يعانون نسبة عالية من التوتر بصورة ثابتة.

يظهر التوتر أسوأ ما في البشر، إن بلغ أشده على وجه الخصوص، ويقلل من قدرتنا على أداء ما يستلزم نقاء الذهن من مهام، فضلاً عن التحكم العاطفي المطلوب عند التعامل مع نوبات غضب الطفل على سبيل المثال. يتسم اختبار مستوى توترك بقدر كبير من الأهمية. تتوقف قدرتك على التحول إلى الوالد الذي تريد على إبقاء التوترات المؤثرة في حياتك ضمن ما يمكن التعامل معه من مستويات.

### فكرة رئيسية:

يتعين على الوالدين التعامل مع مسببات توترهم قبل العمل على مساعدة أطفالهم.

يمكن أن يندرج التوتر ضمن فئتين: الأولى، ما يمكن تقليصه بصورة مؤثرة من التوتر حال اتخاذ الإجراءات المناسبة، كالوالد المكتئب سريراً، على سبيل المثال، الذي يتلقى العلاج بما يقلص بشكل كبير من توتره.

الثانية، ما يستحيل مغالبته من التوتر على وجه التقريب، الذي يصيب الوالد العزب، على سبيل المثال. لا تسهل معالجة ذلك التوتر بصورة سريعة مباشرة. يتعين على الآباء العازبين، أخيراً، اختبار الكيفية التي يؤثر بها ذلك التوتر في قدرتهم على تربية أطفالهم، وحماية الأخيرين منها.

أظهرت الدراسات أن مسببات التوتر الآتية تعرض الأطفال للمخاطر المتمثلة في تطور المشكلات السلوكية. تأمل في كل منها، واعمل على تحديد هل كانت تؤثر في قدرتك على التربية؟ لا يتسم التقويم الذاتي بتلك السهولة، ولكن الرغبة في امتلاك القدرة على مساعدة طفلك تقتضي تعيين ما يعيق وظيفتك بوصفك أباً من مسببات التوتر، ووضع ما يكفل التعامل معها من خطط.

### فئة مسببات التوتر الأولى: اعمل على تقليصها.

#### المشكلات الزوجية:

تعرض حالات الزواج المضطربة الأطفال للمخاطر المتمثلة في التمرد وعدم الامتثال<sup>(9)</sup>. إن تعرض زواجك للكثير من المشكلات فيمكن للاستشارة النفسية أن تؤثر بصورة إيجابية في سلوك طفلك. إن رَفَضَ زوجك اللجوء إليها، فاعمل على تحويل المشكلة، قائلاً إنها تتعلق بالطفل، الذي يمثل المشكلة الأكثر مباشرة، لا الزواج ذاته. يمكن أن تخاطب زوجك، بذلك الصدد، قائلاً: «عزيزتي، يقلقني سلوك دانييل. أعتقد أنه سيحظى بالفائدة إن حصلنا على شيء من التوجيه بذلك الصدد». لا يفتر ذلك إلى الصحة، ويمثل سبباً وجيهاً للجوء إلى الاستشارة، حيث تتكشف مشكلات الزواج الإضافية بشكل تلقائي أثناء العلاج. إن استمرت زوجك في رفضها الاستشارة، بكل الأحوال، فاذهب بمفردك.

لا تؤثر مشكلات الزواج ذاتها بشكل سلبي في الأطفال؛ بل رؤية الأخيرين والديهم، والاستماع إليهم، حين يتجادلون ويتشاجرون<sup>(10)</sup>. إن قررت وزوجك أن اللجوء إلى الاستشارة بشأن الزواج يمثل أمراً مفيداً، فاحرصا، أثناء خضوعكما للعلاج، على إبعاد أطفالكما عن مجادلاتكما وخلافاتكما.

## الاكتئاب:

تتعرض أمهات الأطفال المتمردين، على وجه الخصوص، لمخاطر الإصابة بالاكتئاب<sup>(11)</sup>.  
تتجسد أعراضه لدى البالغين في الآتي<sup>(12)</sup>:

- الخمول.
- الشعور باليأس.
- تقلص الاهتمامات.
- انعدام الحيوية.
- الاستيقاظ في الصباح الباكر، والعجز عن النوم مجدداً.
- الشعور بانعدام القيمة.
- فقدان الوزن.

إن شعرت باثنين أو أكثر من تلك الأعراض أكثر من شهرين، عاجزاً عن تحديد مسبباتها الجسدية، فالجأ لزيارة الطبيب المختص. إن كانت الأعراض ناتجة عن الاكتئاب، فسيعمل الدواء على الحد من تأثيرها بشكل ملموس. يسهم الأخير، إلى جانب جلسات العلاج الكلامي، في العادة، في تحسين حالة المريض على المدى الطويل<sup>(13)</sup>.

## الكحول والعقاقير:

يُعرض من يتعاطون الكحول والعقاقير المعدلة للمزاج أطفالهم لمخاطر المشكلات السلوكية (14، 15). لا يتسم الحد بين الاعتدال في الاستهلاك والإسراف، لسوء الحظ، بالوضوح في مجتمعنا. هاكم بعض المؤشرات فيما يتعلق بذلك الصدد:

- إنَّ مثل تناول المواد المعدلة للمزاج جزءاً من الروتين اليومي، فسيشير ذلك، على وجه الاحتمال، إلى وجود مشكلة في استهلاك تلك المواد.
- إن سعى المرء للتكتم على تناول المواد المعدلة للمزاج، فسيشير ذلك، على الأرجح، إلى وجود مشكلة في استهلاكها.

● إن شعر بالغضب لعجزه عن تناول الكحول أو تلك المواد -نتيجة تدخل أي من الأفراد، أو بسبب أي من الظروف- فسيشير ذلك بالتأكيد، على وجه التقريب، إلى وجود مشكلة في استهلاكها.

### العزلة:

لا يعزل والدا الأطفال المتمردين، في الكثير من الأحيان، عن مجتمعهم فحسب؛ بل عن معارفهم وأقربائهم كذلك (16).

### عزلة السيدة لارسن

خاطبت السيدة لارسن مجموعة تدريب الوالدين، قائلة: «يقطن والداي على بعد 40 ميلاً لا أكثر. كنا نلتقيهما بضع مرات في الشهر، أثناء السنوات الخمس الأولى لزواجي، لنمارس ألعاب الورق، ونمرح، ونمضي أوقاتاً طيبة برفقتهما. ولد براندون، فيما بعد، لتكرس والدتي الكثير من الوقت، في البداية، بغية مساعدتي في تربيته. واصلت والدتي القيام بذلك بينما تجاوز براندون مدة «العامين الرهيبيين»، لتمتّع عن تقديم العون من جرّاء استمرارية سلوكه السيئ عقب مضيهما. يبلغ براندون الثامنة الآن، ولا نكاد نرى والدتي إلا فيما ندر. يسوقان الأعذار على الدوام حين أدعوها لزيارتنا».

«يقطن حمواي خارج الولاية. قاما بزيارتنا الصيف الماضي، وكانا يخططان للبقاء أربعة أيام. كنا بصدد اصطحابهما لصيد السمك وركوب القوارب، ليغادرا بصورة مفاجئة عقب يومين. خاطبتي والدة زوجي، قبيل مغادرتهما، قائلة: «أنت أم سيئة، بلا ريب، بالنظر إلى سلوك حفيدي، المدلل إلى أبعد الحدود!».

«اعتدنا الاستعانة بجلسات الأطفال، منذ بضع سنوات، كي تتمكن من الذهاب لتناول العشاء ومشاهدة الأفلام، ليعتذرن جميعهن، فيما بعد، عن مجالسة براندون. لكم أن تصدقوا، على حد سواء، أن زوجي جيم بات يتغيب

عن المنزل مدداً أطول، ليمضي أوقات فراغه في صيد السمك وتناول الشراب برفقة أصدقائه. ومن ثمّ أصبحت حبيسة منزلي، برفقة براندون، وقد باتت الكراهية تسم علاقتنا إلى أبعد الحدود».

غدت السيدة لارسن معزولة عن أصدقائها وأسرتها، فضلاً عما أصاب زواجها من توتر، ووسم علاقتها مع براندون من كراهية، لتبلغ مرحلة التشكيك في قدرتها على أداء دور فاعل في تربيته، على الرغم من عدم تصريحها بذلك.

لا تود بنفسك إلى ما آلت إليه السيدة لارسن. لا يمكنك السماح لمشكلات طفلك السلوكية بعزلك عن أسرتك، وأصدقائك، ومجتمعك. إن وقعت ضحية للعزلة بالفعل، فسيتعين عليك إعادة التواصل مع الناس بصورة مباشرة. تتمثل الخطوة الأولى بذلك الصدد في الابتعاد عن طفلك مدة من الزمن، بغية نيل قسط من الراحة. يمكن أن يتطوع أحد أفراد الأسرة الآخرين لمجالسته في أوقات محددة من الأسبوع، أو يصطحبه عمه، على سبيل المثال، برفقة طفله، في نزهة يوم العطلة. افعل ما يستلزمه الأمر! بكل الأحوال، لأنك ستعجز عن أداء دور الوالد الذي تريد إن لم تحافظ على تواصلك مع أصدقائك ومجتمعك.

### فئة مسببات التوتر الثانية: قلة من تأثيرها.

#### العُزْبَة

إن كنت والداً عزباً، فستزيد احتمالات تعرض طفلك للمخاطر المتمثلة في التمرد وعدم الامتثال<sup>(17)</sup>. يتمثل سبب التوتر الأبرز لدى الوالدين العازبين في تحملهم المسؤولية عن الأمور كلها، كطلب العيش، وتدبير شؤون المنزل، وإصلاح الأعطال، وتربية الأطفال. يجسد ذلك عملاً مرهقاً بكل المقاييس.

#### أب مثقل بالأعباء

انفصل توم، الشاب المجد الطموح، عن زوجه بعد أن رزقا بسالي، البالغة سبع سنوات. يعمل توم، إضافة إلى دراسته في الجامعة، في وظيفتين بدوام جزئي، دون الاستفادة من أي منهما.

نظم الرجل جدولته الحافل بدقة شديدة، كي يتمكن من تدبير أموره، ليعتمد إلى إيقاظ سالي عند تمام السادسة والرابع صباحاً، قبل أن تتناول الإفطار بحلول السادسة وخمس وعشرين دقيقة، عقب ارتداء ثيابها. لم تكن الطفلة تحظى، فيما بعد، بأكثر من خمس دقائق لتنظيف أسنانها وارتداء معطفها، قبل التوجه برفقة والدها إلى منزل جليسة الأطفال، ليلتركها هناك بغية التمكّن من بلوغ عمله في السابعة والرابع صباحاً. تعيّن على سالي، فيما بعد، التوجه إلى المدرسة سيراً على الأقدام، لتعود إلى منزل الجليسة عقب انتهاء الدوام، ويمر والدها لاصطحابها إلى المنزل، عند التاسعة وعشر دقائق مساءً، قبل أن تستحم، وتخلد إلى النوم بحلول التاسعة والنصف.

يشتكى الآباء العُزّاب، في الكثير من الأحيان، من عدم امتلاكهم الوقت لبناء ما هو سليم من العلاقات مع أطفالهم. يعد الاهتمام بأي من أشكاله، في نظر الأطفال، أفضل من انعدامه بالمطلق. يعتمد أطفال المشغولين من الآباء، في الكثير من الأحيان إلى لفت انتباههم بما هو سيئ من أنماط السلوك، وإن عنفوا، بالنتيجة، أو عوقبوا بشدة، كما يحدث حين تشغل إحدى الأمهات العُزّاب، على سبيل المثال، بإعداد طعام العشاء، ليطالبها طفلها، البالغ خمس سنوات، صارخاً، بمشاركة في لعب الكرة. تعتمد الأم إلى تجاهل الطفل، ليبدأ في رمي الكرة باتجاه الحائط، بعد وقت قصير، قبل أن تطيح بمصباح المائدة. تهرع الأم إلى الغرفة لتمسك بذراع طفلها، قبل أن تصرخ فيه قائلة: «توقف عن ذلك!». توقف عن رمي الكرة في هذه اللحظة!». قد يستجيب الطفل لمطلبها بالفعل، ولكن بيت القصيد يكمن في حصوله على ما يريد، اهتمام أمه، وإن تم ذلك، لسوء الحظ، بطريقة توتر العلاقة بين الطرفين بصورة إضافية.

يمكن أن يجد الآباء العُزّاب، بالنظر إلى تحملهم العديد من الأعباء، وشعورهم المتواصل بالإجهاد، صعوبة كبيرة في الاستجابة لأطفالهم بصورة منسجمة، فيما يتعلق بممارساتهم التأديبية. لن يكون من المفاجئ، حين تستنزف إلى أبعد الحدود من الناحيتين الجسدية والعاطفية، أن تتجاهل ما يفعل طفلك، في بعض الأحيان، على الرغم من سوء فعلته، بينما تعاقبه، في أحيان أخرى، على ارتكاب الفعل ذاته. يسهم ذلك التناقض في ممارساتك

التأديبية في الإساءة إلى صورتك الذاتية، لتتظر إلى نفسك، بُعِد لحظات من تجاهل سلوك طفلك غير المقبول، كمن يسمح لطفله بالنجاة بكل ما يفعل، عاجزاً عن التحكم في ذريته، بينما تشعر بالذنب، حين توقع العقوبات القاسية بدافع من غضبك، لما أبدته من قسوة في معاقبة طفلك. لا يشعر المرء، بالنتيجة، إلا بالعجز عن الانتصار في تلك الأوقات!

يفتقر الآباء العُزَّاب، إضافة إلى ذلك، إلى من يقدم النصح والعون الكافيين، في وقتها المناسب، ويقترح طرائق أفضل لتربية الأطفال، ويساعد الوالدين في تكوين الآراء، ويتولى زمام الأمور حين يشعرون بالإجهاد العاطفي، ويثني على أدائهم الجيد، بما عبر عنه أحد الآباء العُزَّاب، في إحدى مجموعتنا التدريبية، قائلاً: «لم يكن هناك من أحد، حين كنت أتجه إلى الحافة، ليخبرني أن السقوط قادم لا محالة. لم أعلم ذلك إلا حين وقعت في الهاوية».

ابحث عن الشريك المناسب. لا يفتقر الحل إلى الوضوح. يجدر بكل والد عازب البحث عن الشريك المناسب، بغض النظر عما يسم ذلك من صعوبة. يجد العديد من الآباء العُزَّاب، عند القيام بذلك، شيئاً من الحقيقة في الطرفة القديمة القائلة إن إيجاد الشريك المناسب يعادل البحث عن موقف للسيارات، أمام مركز التسوق، في اليوم اللاحق لعيد الشكر، حيث تحتل جميع السيارات ما يتوافر من أماكن مناسبة للاصطفاف. إن عمد الوالد العزب إلى الانخراط فيما هو غير مدروس من العلاقات، فلن يزيد الأمور إلا تعقيداً.

تدرج العُزَّابة بوضوح ضمن فئة مسببات التوتر الثانية. يتعذر تغيير تلك الحالة على وجه السرعة، فضلاً عن نزوع بعض الوالدين إلى الإبقاء على عزبتهم. يتعين على الأخيرين، بكل الأحوال، اتخاذ الإجراءات الكفيلة بمنع التوتر من التأثير في قدرتهم على تربية أطفالهم، حيث يكمن جزء من الحل في طلب المزيد من العون.

استعن بأفراد أسرتك. يضطر الآباء العُزَّاب، في الكثير من الأحيان، إلى التماس العون، بصورة دورية، من والديهم، وإخوتهم، وأعمامهم، وأخواتهم، فيما يتعلق بتربية أطفالهم. يجدر بك، عند القيام بذلك، التحدث بوضوح عما تحتاجه من مساعدة، وما يناسبك من أوقات في الأسبوع لتلقيها، والمدة الزمنية التي تستلزمها، كما فعل توم، على سبيل المثال، حين سأل والديه مجالسة سالي ليلتين في الأسبوع، والقيام بذلك، بصورة دورية، حتى عودتها إلى المدرسة في فصل الخريف، بعد شهرين من الزمن.

يقطن الآباء العُزَّاب، في بعض الأحيان، بعيداً عن أسرهم. إن كنت تمثل أحدهم، ورغبت في منح أطفالك ما يستحقون من العناية، فسيتعين عليك التفكير في العودة إلى ديارك. لا يعني ذلك بالضرورة العودة إلى منزل والديك؛ بل ما نشأت فيه من المجتمعات، كما هو ملائم في العادة، لتتمكن من التماس العون من أقربائك.

يجدر بك أن تدرك أن القيام بذلك لا يعني التخلي عما شجعك على الانتقال، في المقام الأول، من طموحات، وغايات، وأهداف. لا تزال تلك الطموحات، والغايات، والأهداف قائمة على أرض الواقع. يتعين عليك، ببساطة، أن تؤجلها حتى تحسن من نفسك، ويعود سلوك طفلك إلى وضعه الطبيعي.

نمَّ من أصدقائك. يمكن أن تعجز، على وجه الاحتمال، عن التماس العون من أفراد أسرتك. قد لا تحظى بأي منهم، أو يعجز أفراد أسرتك عن مساعدتك لأي من الأسباب. يتعين عليك، في تلك الحالة، أن تجد طريقة أخرى لتنمي من دائرة المتعاونين، بما يماثل إيجاد أسرة بديلة في العديد من الأحيان. لا يتسم القيام بالترتيبات، حول التعاون في رعاية الأطفال، بالكثير من الصعوبة، بما يدعو للاستغراب، استناداً إلى تجارب الآباء العُزَّاب في عيادتنا. يبدأ الأمر بالبحث عن يشاركوك الوضع ذاته من الآباء العُزَّاب. ستجد الكثير منهم بالنظر إلى ارتفاع نسبة الطلاق في بلدنا. تمثل دور الحضانة أفضل الأماكن للبحث عن نظرائك من الآباء العُزَّاب، بالنظر إلى لجوء العديد إليها بغية رعاية أطفالهم.

وضعت إحدى الوالدات الأعزَّاب الإعلان الآتي: «أم ترغب في تبادل الخدمات المتعلقة برعاية الأطفال من وقت لآخر. فلنحظ بفرصة التعارف ومناقشة المسألة. يرجى الاتصال بالرقم الآتي: 5552465».

تلقت الوالدة العازبة تلك عدداً من الردود على إعلانها، لينتهي بها المطاف بتطوير علاقة دعم وثيقة بأم عزبة أخرى. لم تشارك السيدتان رعاية أطفالهما فحسب؛ بل ارتبطتا بصداقة حميمة توفر فرص الإصغاء، والدعم، والمساندة، والمواساة لكل منهما في السراء والضراء.

لا تقدم الترتيبات، حول التعاون في رعاية الأطفال، الفرصة للوالدين العازبين لنيل قسط من الراحة فحسب؛ بل تتطور، في الكثير من الأحيان، إلى ما هو متين من الصداقات. يتمكن الآباء العُزَّاب، بفضل تلك الصداقات، من احتساء القهوة، على سبيل المثال. تمنح

طريقة القهوة العلاجية الآباء العُزّاب الفرصة للتنفيس عن الهموم، والاطلاع على وجهات النظر حول المشكلات والقضايا المختلفة، وتبادل الأفكار حول كيفية تأديب الأطفال، وتلقي التأييد على ما يحسنون إنجازهم من مهام التربية.

#### فكرة رئيسية:

يتعين على الآباء العُزّاب توسيع دائرة أعاونهم، أو الحصول على العون الإضافي، على أقل تقدير.

#### الوظائف متدنية الأجر:

يشكل تدني الأجر، في العديد من الأحيان، مسبباً آخر لما يشعر به ذوو الأطفال المتمردين من توتر<sup>(18,19)</sup>. ينتج الأخير، في تلك الحالة، عن ثلاثة من المسببات: الأول، الافتقار، في معظم الأحيان، إلى التأمين الصحي، وخطط التقاعد، والإجازات مدفوعة الأجر. الثاني، التعرض للمشكلات المالية في العديد من الأحيان. الثالث، انعدام الإحساس بالقيمة وتقدير الذات، إلا فيما ندر من الحالات.

#### أنا إنسان آلي

قدمت السيدة سيمبسون نفسها، إلى مجموعة تدريب الوالدين، قائلة: «أعمل أمانة صندوق في متجر للبقالة، ليس إلا. يمثل ذلك عملاً مملأً للغاية. لا يتجسد ما أقوم به إلا في تحديد أسعار كل من السلع بوساطة الماسح الضوئي، والنظر إلى شاشة الحاسوب لمعرفة المجموع الكلي، ومطالبة الزبائن بدفع ما يترتب عليهم، وشكرهم على التسوق من المتجر، بينما أعيد لهم ما يتبقى من النقود. لا يشعر نصف الزبائن بوجودي في الحقيقة، مكتفين بأخذ أغراضهم، ومغادرة المتجر، بما يجعلني أحس وبأنني إنسان آلي، بلا هوية، مجرد من المشاعر».

تقدير الذات. تضاعف شعور السيدة سيمبسون بتقدير الذات من جراء عملها، ولكنها وجدت -كآخرين من الوالدين ذوي الدخل المحدود في مجموعاتنا التدريبية، ممن يعملون فيما لا يناسب قدراتهم من وظائف- وسيلة معبرة للإسهام في المجتمع، عبر الانضمام إلى

جوقة كنيستها، بينما تطوع والد آخر، يعاني المشكلة ذاتها، للإسهام في الأعمال الخيرية، وثالث لقراءة الكتب للأطفال صبيحة كل من أيام السبت. عمل آباء آخرون، إضافة إلى ذلك، على تدريب فرق الصغار الرياضية. تؤكد الدراسات أهمية العمل التطوعي في المجتمع، عبر الإشارة إلى تمتع من ينخرطون فيه بنظرة أكثر إيجابية للحياة، فضلاً عن الشعور بمزيد من السعادة على وجه العموم<sup>(20)</sup>.

**الوضع المالي.** تقترن المشكلات المالية، في العديد من الأحيان، بالوظائف متدنية الأجور، وتسبب الكثير من التوتر للعائلات، بما يدفع العديد من مراكز الصحة النفسية، وبعضاً من المنظمات المدنية، لتقديم الاستشارة المالية للعوائل متدنية الأجور بصورة مجانية، أو مقابل ما هو زهيد من الأجور. يعتمد المستشارون الماليون، في تلك الحالة، إلى تحديد ما لا ينفق بحكمة من المال، واقتراح الآليات لتحصيل القروض منخفضة الفوائد، ومساعدة العائلة في وضع الميزانيات. يمكن لتدبير الشؤون المالية، ضمن العوائل متدنية الدخل، أن يساهم في التقليل من أثر التوتر إلى حد بعيد.

يعجز بعض الآباء، على الرغم من ذلك، ببساطة، عن جني ما يكفي لتلبية احتياجات عوائلهم. تقدم الحكومة الفيدرالية، وجميع الولايات، وبعض المنظمات برامج معونات للعوائل ذات الدخل المنخفض، بما يشمل المأكل، والإسكان، والتعليم للأطفال الصغار، وغير ذلك من الخدمات. تتمثل غايتك في الاطلاع على نظام المعونات، والعمل على الاستفادة منه. لن يحل ذلك، في الحقيقة، مشكلاتك المالية بصورة مطلقة، ولكنه يقدم، على وجه الاحتمال، ما تحتاج من عون لتجاوز أزماتك الحالية.

لا تعرض المشكلات المالية ذاتها الأطفال لمخاطر المشكلات السلوكية؛ بل كيفية تعامل الوالدين معها، بما يمكن أن يؤثر بصورة سلبية في أطفالهم. يفترق العديد من الأزواج إلى الهدوء والخصوصية في مناقشة مشكلاتهم المالية، فضلاً عن الاستمرار في تجاهلها حتى تطفو على السطح بما هو غير متوقع من الطرائق، في أحلك الأوقات. إن مررت بمثل ذلك الموقف، فسيتمين عليك تجنّب أطفالك العبء العاطفي الناتج، بصورة تلقائية، عن تلك المشكلات. لن تنجز أي من الأمور، على الإطلاق، حين يوبخ أحد الوالدين الآخر، أمام الأطفال، نتيجة إسرافه في الإنفاق، أو جنيه القليل من المال، أو تقصيره في دفع الفواتير.

لا يجدر، إضافة إلى ذلك، بأكثر النقاشات هدوءاً واعتدالاً، حول مشكلات العائلة المالية، أن تناقش على مسمع من الأطفال. ينزع الأخيرون، حين يستمعون إلى تلك النقاشات، إلى تحميل أنفسهم المسؤولية، بطريقة غير مسوغة، عن مشكلات العائلة المالية، بما يبلغ حد الشعور بالذنب، في العديد من الأحيان، لاعتقادهم أنهم يشكلون أحد الأعباء الملقاة على كاهل العائلة من الناحية المادية.

### توتر الأطفال:

تسبب تربية الأطفال، ممن يعانون أياً من أنواع الإعاقة، الكثير من التوتر<sup>(21)</sup>، بما لا يختلف عن المتمردين من الأطفال<sup>(22)</sup>. يسبب الأخيرون التوتر عبر إثارة الفوضى في المنزل، وإثارة المشكلات بدهاء بين الوالدين، وإيقاعهما في الحرج الاجتماعي. لا يسمح الأطفال المتمردون لوالديهم، إضافة إلى ذلك، بنيل قسط من الراحة، ليشعر الأخيرون، حين يتسم المنزل بالهدوء، كأنهم يسببون على قشر البيض، منتظرين نوبة غضب الطفل المقبلة. لا تظهر نوبات الغضب تلك إلا في أسوأ الأوقات. اصطحب الطفل إلى متجر البقالة، ليطلق نوبة غضبه أثناء الانتظار عند منضدة المحاسبة. اصطحبه إلى الكنيسة، ليتشاجر مع الأطفال الآخرين في مدرسة الأحد. استقبل الضيوف في المنزل، ليثير الفضائح أمامهم.

الابتعاد. يجدر بالوالدين الابتعاد عن أطفالهم المتمردين، من وقت لآخر، بغية نيل قسط من الراحة. لا يتسم ذلك بالسهولة، ويستلزم إيجاد البارعات من الجليسات للتعامل مع الأطفال ذوي المشكلات السلوكية، ولكنه لا ينفي الضرورة المتمثلة في الابتعاد عن طفلك. لا تحتاج الاختلاء بنفسك لمصلحتك الشخصية فحسب؛ بل لتتمكن من أداء دور الوالد الفاعل الذي تريد. إن لم تسع لإيجاد الوقت للاسترخاء والترويح عن نفسك، فستمتعض من طفلك في نهاية المطاف، ولن يسهم ذلك إلا في زيادة الأمور تعقيداً.

### فكرة رئيسية:

يتعين على ذوي الأطفال المتمردين نيل قسط من الراحة.

تدرك العديد من مؤسسات خدمة المجتمع، لحسن الحظ، تلك الحاجة. توفر مؤسسة «إيستر سيلز»، في منطقتنا من البلاد، الرعاية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، بما يمكن والديهم من نيل قسط من الراحة. يحقق بعض الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الأهلية لنيل خدمات المؤسسة، إن تلقت الأخيرة توصية من طبيب العائلة على وجه الخصوص. تقدم مؤسسات أخرى الخدمة ذاتها، بالتأكيد، عبر أنحاء البلاد كلها.

### خاتمة:

أجريت العديد من الأبحاث الشاملة للتحقق من فاعلية الطرائق المختلفة لعلاج الأطفال المتمردين وعوائلهم<sup>(23)</sup>، وقد بات من المؤكد، ضمن اكتشافات أخرى، أن الطفل ووالديه يستفيدون من العلاج، على الأرجح، إن مَثَّلَ سلوك الطفل مشكلتهم الوحيدة. لا يفتقر المعنى للوضوح فيما يتعلق بذلك الصدد. يتعين عليك فعل ما أمكن لحصر المشكلة في سلوك طفلك، بما يشمل وضع الخطط لتقليل مسببات التوتر الأولى، وإيجاد السبل الكفيلة بمنع مسببات التوتر الثانية من التأثير بشكل سلبي في قدرتك على تربية طفلك بصورة فاعلة.

\*\*\*\*\*

## تطبيقات

لا يكمن الحل، عند التعامل مع مشكلات الطفل السلوكية، فيما هو منفرد من الإجراءات المؤثرة؛ بل مجموعة من الإجراءات البسيطة، المطبقة بحذافيرها. قد تبدو الأخيرة، في البداية، منفصلة عن جوهر المشكلة إلى حد بعيد، بحيث تتساهل في تطبيقها، وترغب في تجاوزها. لا تفعل!؛ لأن القيام بكل من تلك الأمور البسيطة يكفل إحداث التغيير الكبير في نهاية المطاف.

تتضمن نهاية كل من الفصول، في هذا الكتاب، خطوات رئيسة لمساعدة طفلك، تتمثل في مجموعة من التمارين، والأمثلة، والأنشطة المتسلسلة. إن عمدت إلى تنفيذ التطبيقات، الواردة في نهاية كل من الفصول، فسترى ما سيطراً من تغيير، في نهاية المطاف، على سلوك طفلك.

يركز الفصل الأول هذا على سلامتك الشخصية، مؤكداً ضرورة تعيين مسببات توترك، والتعامل معها. تتضمن فئة مسببات التوتر الأولى ما يمكنك تقليصه بشكل ملموس، إن لم يكن إزالته، من تلك المسببات، بينما تستلزم الثانية وقتاً طويلاً للقيام بذلك. يتعين عليك التعامل مع مسببات الفئة الثانية بالنظر إلى ما تحدثه من أثر في قدرتك على تربية طفلك.

1. ضع إشارة عند المسببات التي تهدد سلامتك الشخصية، أو تضعف من قدرتك على التربية.

فئة مسببات التوتر الأولى: يمكن تقليصها

\_\_\_\_\_ الاكتئاب

\_\_\_\_\_ إدمان الكحول والمخدرات

\_\_\_\_\_ العزلة

\_\_\_\_\_ اضطراب القلق

\_\_\_\_\_ المشكلات الزوجية

\_\_\_\_\_ مسببات أخرى

فئة مسببات التوتر الثانية: يتعين الحد من أثرها في الطفل

\_\_\_\_\_ العُربة

\_\_\_\_\_ الوظائف متدنية الأجر

\_\_\_\_\_ سلوك الطفل

\_\_\_\_\_ المشكلات المالية

2. يمكن تقليص مسببات التوتر الأولى بصورة مؤثرة، كالاكتئاب عبر العلاج، على سبيل المثال. حدد أبرز اثنين منها فيما يتعلق بحالتك: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ و

3. إن تبعت مسببات توترك للفئة الأولى، فسيتعين اتخاذ بعض الإجراءات لتقليصها بصورة مؤثرة. يحتوي الجدول الآتي على مثال موضح بذلك الصد. املأ الفراغات المتعلقة بمسببي التوتر الأبرز، ضمن الفئة الأولى، فيما يتعلق بحالتك:

النتائج	المدة	الإجراءات	مسبب التوتر
المتوقعة	الزمنية		
تحسن النوم، طاقة أكبر، مشاعر أهدأ	أسبوع واحد	تحديد موعد مع الطبيب	الاكتئاب (مثال)
_____	_____	_____	المسبب الأول:
_____	_____	_____	المسبب الثاني:

4. لا يمكن تقليص مسببات التوتر الثانية بسهولة أو بسرعة، مما يستدعي القيام بجهود كبيرة لمنعها من التأثير بشكل سلبي في طفلك، أو إضعاف قدرتك، بصورة مؤثرة، على تربيته.

حدد أبرز اثنين منها فيما يتعلق بحالتك:

و

5. املأ الفراغات الآتية المتعلقة بمسببي التوتر الأبرز، ضمن الفئة الثانية، فيما يتعلق بحالتك:

النتائج المتوقعة	المدة الزمنية	الإجراءات	مسبب التوتر
توتر أقل للطفل ميزانية واقعية، صدام أقل بين الوالدين	مباشرة أسبوعان	عدم مناقشة المشكلات المالية أمام الطفل اللجوء إلى الاستشارة المالية	الاكتئاب (مثال)
_____	_____	_____	المسبب الأول: _____
_____	_____	_____	المسبب الثاني: _____

6. يتجسد أحد مسببات التوتر الشائعة للعديد من ذوي الأطفال المتمردين في غياب العون والدعم الكافيين. هل تحتاج المزيد من العون؟  
نعم \_\_\_\_\_ لا \_\_\_\_\_

إن اخترت الإجابة بنعم، فحدد: هل يمثل أفراد العائلة، أو الأصدقاء، أو الكنيسة، مصدرًا للعون على تقليص مستوى توترك، وتمكينك من تربية طفلك بصورة فاعلة؟  
يتمثل أولئك الأشخاص، أو تلك المؤسسات، في الأسماء الآتية:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

تأمل كلاً من المصادر المحتملة الواردة في الجدول الآتي، وأحط بدائرة من يمكنه تقديم العون منها، ثم ضع إشارة X عند ما تحتاج العون بشأنه، من النقاط الواردة في السطر العلوي، مقابل المصادر التي يمكنها تقديم ذلك العون.

المصدر	الوقت	الإصغاء	رعاية الطفل	المال
الزوج				
الوالدان				
الجدان				
الأصدقاء				
الأشقاء				
الأعمام				
الأخوال				
آخرون				

7. يتعين على الوالدين عموماً، ووالدي الأطفال المتمردين على وجه الخصوص، الابتعاد عن أطفالهم من آن لآخر، ووضع الجداول فيما يتعلق بذلك الصدد. يتعين عليك الابتعاد، ونيل قسط من الراحة، مرة في الأسبوع على أقل تقدير. لا تترك ذلك رهناً للمصادفة؛ بل ضع المخططات بشأنه.

تأمل مفكرة التواريخ، محاولاً إيجاد يوم واحد في الأسبوع، على أقل تقدير، طوال ثلاثة الأسابيع المقبلة، بغية الابتعاد عن المسؤوليات المتعلقة بتربية أطفالك، ومغادرة المنزل. لا تقعن في الخطأ المتمثل في الاعتقاد بأن مغادرة المنزل تعني إنفاق المال. لن يكلفك التنزه برفقة صديقك شيئاً، ولن تتكلف الكثير من المال إن احتسيت فنجاناً من القهوة مع شقيقتك. املاً الجدول الآتي الذي يغطي مدة ثلاثة أسابيع المقبلة.

النشاط	المرافقون	الوقت، التاريخ	المكان	الكلفة
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

8. إن رغبت في الحصول على عون إضافي من أحد أفراد عائلتك، فسيكون من المفيد التفكير في ماهية العون المطلوب، وتوقيت الحاجة إليه، والمدة الزمنية التي يستلزمها. املأ الطلب الآتي، فيما يتعلق بكل من يمكنه تقديم العون من أفراد عائلتك:

\_\_\_\_\_ مرات في كل أسبوع، لمدة \_\_\_\_\_، أرجو مساعدتي عبر \_\_\_\_\_.

9. هل تحتاج البحث، فيما يتجاوز نطاق عائلتك، طلباً للعون الإضافي؟ نعم \_\_\_\_\_ لا \_\_\_\_\_ إن اخترت الإجابة بنعم، فحدد ماهية العون الذي يمكن أن تقدمه كنيستك، أو أصدقائك. يمكن أن تفكر، على حد سواء، في إقامة ترتيبات مع الآباء الآخرين حول التعاون في رعاية الأطفال. ما أسماء من يمكنك إقامة تلك الترتيبات معهم؟

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

إن لم تعثر على أي من الآباء الآخرين، فيما يتعلق بذلك الصدد، فيمكن أن تضع الإعلان الآتي في دار حضانة طفلك، أو لوحة النشرات في كنيستك، بعد نيل الإذن لذلك.

«والد يرغب في تبادل الخدمات المتعلقة برعاية الأطفال من وقت لآخر. فلنحظ بفرصة التعارف ومناقشة المسألة. يرجى الاتصال بالرقم الآتي: \_\_\_\_\_».



# 2

## تحويل المنزل إلى بيئة ملائمة

يمكن لزائر المنزل أن يتحسس أجواءه على الفور. إن رآه أيقياً، يتسم بالنظافة والترتيب، فسيستتج أن سكانه يعيشون بانسجام ومودة، وأن حياتهم تسير بسلاسة، بينما يستشعر البغضاء والفرقة بينهم، فضلاً عما يصيبهم من توتر، إن عمت القذارة والفوضى أرجاءه.

### منزل عائلة سميث ذات صباح

صرخت السيدة سميث، تنادي ابنتها ميغان، البالغة سبع سنوات، قائلة:  
«عجلي يارتداء ثيابك، ستصل حافلة المدرسة في أي لحظة!».

سارعت ميغان بالرد، أثناء وجودها في غرفتها، قائلة: «أعجز عن إيجاد  
حذائي، تعالي وساعديني!».

صرخ سام من المطبخ، قائلاً: «هل رأى أحدكم حقيبتي المدرسية؟». كانت  
هنا الليلة الماضية، وقد اختفت الآن».

حذر السيد سميث قائلاً: «تكاد الحافلة تبلغ المنزل. لا تحظيان بأكثر من  
ثلاثين ثانية للحاق بها. لن يجلس السائق في انتظاركما».

خاطبت السيدة سميث ميغان، بينما كانت تعطيها حذاء التنس خاصتها،  
قائلة: «هاك الحذاء، ارتديه».

صرخت ميغان قائلة: «لا، لا يتناسب مع ثيابي»، لتهرع إلى غرفة المعيشة بحثاً عن حذائها أسفل الأريكة، بينما غادر سام المنزل على وجه السرعة، حاملاً حقيبته المدرسية، بغية استقلال الحافلة. عثرت السيدة سميث على حذاء ميغان، عقب خمس دقائق، لتتفوت الأخيرة الحافلة، بكل الأحوال، ويضطر السيد سميث لاصطحابها إلى المدرسة، مما أدى إلى تأخره عن العمل.

يسبب انعدام التنظيم التوتر في المنزل، ويوفر تربة خصبة للأطفال المتمردين لتسميم أجوائه، ونشر الفوضى والارتباك، وعرقلة سير الحياة داخله. ومن ثمَّ يعد إيجاد ما هو هادئ من الأجواء بما يكفل سير الحياة بسلاسة داخل المنزل، مُهمّاً للغاية للتأثير بشكل إيجابي في سلوكهم.

#### فكرة رئيسية:

يسبب انعدام التنظيم التوتر في المنزل، ويوفر تربة خصبة للأطفال المتمردين لتسميم أجوائه، ونشر الفوضى والارتباك داخله.

#### نظم المنزل:

تتطلب العملية، في بادئ الأمر، إيجاد أماكن محددة للأغراض في المنزل، بما يشمل عدة الأب الرياضية، وأحذية الأم، وألعاب الأطفال، على سبيل المثال، بما يجعلها في متناول اليد في الأوقات المختلفة.

لا يتسم تنظيم المنزل، في الحقيقة، بتلك السهولة، وقد يسبب الإرهاق، كما تبدو الحال عليه، لأبعد الحدود. يمكن أن تسأل نفسك قائلاً: «أين أجد الوقت للقيام بذلك؟» يمثل تنظيم المنزل، بالتأكيد، ما هو جدي من الأعمال، ولكنه يستحق ما يبذل من أجله، بالنظر إلى ما يجلبه من فوائد مهمة. يعود تنظيم المنزل، في بادئ الأمر، بالهدوء على كل من أفراد العائلة، والأطفال ذوي المشكلات السلوكية، على وجه الخصوص، الذين ينزعون بطبيعتهم إلى الفوضى، ويحبطون سريعاً، ويتنقلون في الأرجاء مسببين الإزعاج لأشقائهم ووالديهم، مما يدفع الأخيرين إلى مراقبتهم وتوبيخهم في الأوقات المختلفة. يتعين عليك أن تعلم، حين

تتذرع بالوقت تهرباً من تلك المسؤولية، أن عدم تنظيم المنزل، بغية توفير الظروف المناسبة لتهدئة أجوائه، بما يكفل سير الحياة بسلاسة داخله، يعني التعامل مع ما تسببه الفوضوية من مشكلات وتوتر يومي. فلننظر إلى عائلة سميث، على سبيل المثال. ألم يكن ليومهم أن يبدأ بشكل أفضل لو وجد كل من سام وميغان أغراضهما فيما هو محدد من الأماكن؟

يمكن أن تنظم منزلك في عطلة نهاية الأسبوع. إن بدت العملية مرهقة للغاية، فيجدر بك طلب العون من المتحمسين من أقبائك. لربما حظي الأطفال بمن يهوى ترتيب الأغراض من الأعمام، أو الأخوال، أو الأجداد. يمكن، إضافة إلى ذلك، أن يمثل ترتيب المنزل مناسبة تحتفي بها العائلة كاملة، عبر الخروج لتناول الطعام على سبيل المثال.

إن التزمت القيام بذلك، ووضعت الخطط بشأنه، فيمكن أن تعمد، فيما يعد مفيداً من الأفكار، إلى التقليل من الأغراض الإضافية في المنزل. إن زادت كمية الأخيرة عما يمكن أن يحتويها من أماكن، فيجدر بك التخلص منها، أو تخزينها. يتعين عليك، إضافة إلى ذلك، أن تشرك طفلك في عملية الترتيب، وتدفعه للقيام بذلك عبر إلزام بقية أفراد العائلة بترتيب أغراضهم.

يثير ذلك السؤال المتمثل فيمن يبدأ أولاً. لن تستفيد، في معظم الأحوال، إن سألت طفلك البدء في عملية التنظيم، بالنظر إلى تشكيكه، بالنتيجة، في التزام بقية أفراد العائلة ترتيب أغراضهم، فضلاً عن غياب ما يقتدي به في العمل، ويشجعه من مظاهر التنظيم. يجدر بالأب البدء أولاً في ترتيب أغراضه، بالنظر إلى ما يمثله من قوة في نظر أطفاله، مما يدفعهم إلى ترتيب أغراضهم إن فعل، على الأرجح، ويدفعهم لمساعدته في تلك المهمة، ويذهب الإحساس المتمثل في استغلالهم من قبل الوالدين.

يلقى الأطفال الصعوبة بالقدر الأكبر في تنظيم ألعابهم، التي تنقسم إلى نوعين، حيث يوجد منها ما يقع خارج المنزل، وداخله. تتجسد الألعاب الخارجية، على سبيل المثال، في مضارب البيسبول، وكرات السلة، والدراجات، وحبال القفز، والقفزات. إن عمد الطفل إلى اللهو بوساطتها داخل المنزل، فلن يطول الزمن قبل أن يأخذ في تحطيم أغراضه، وإثارة أعصاب الوالدين. يتعين، بغية تجنب ذلك، وضع تلك الألعاب في صندوق كبير قرب

باب المنزل الخلفي، أو في مرآبه، فضلاً عن عدم السماح باستخدامها داخل المنزل تحت أي من الظروف.

تنطبق القاعدة ذاتها على الأغراض كلها، بما يشمل الألعاب الداخلية على حد سواء. إن زادت كمية الأخيرة عما يمكن أن يحتويها من أماكن في المنزل، فيتعين أن يتم التخلص من بعضها، أو تخزينها في القبو أو المرآب. سيدرك الطفل المتمرد ضرورة تطبيق تلك القاعدة طالما حرص الوالد على تطبيقها، فيما يتعلق بمعداته الرياضية وأحذيته. لا يعني ذلك، بكل الأحوال، أن الحماسة ستتملكه لترتيب ألعابه، ولكنه سيفعل على الأرجح.

يتمنع الأطفال، على وجه العموم، عن رمي ما لم يستخدموه شهوراً من ألعابهم القديمة. إن كره طفلك التخلص من أي من أغراضه، فيمكن تجاوز تلك العقبة عبر إقناعه بتقديم ألعابه إلى المؤسسات الخيرية والمحتاجين من نظرائه، بما يسهم في إسعادهم، أو إخباره، حال إخفاق تلك المحاولة، بعدم ضرورة التخلص من أغراضه القديمة، وتخزينها، عوضاً عن ذلك، في القبو أو العلية. إن افتقر المكانان السابقان إلى ما يكفي من المساحة لتخزين تلك الأغراض، فيمكن أن توضع في صندوق ضخم داخل الخزانة. تتمثل القاعدة، فيما بعد، في استبدال الطفل ما يود الحصول عليه من ألعاب مخزنة بأي مما يعادلها في الحجم.

قد يرفض الطفل ترتيب أغراضه بغض النظر عما تقول وتفعل. تسهم مبادرتك إلى ترتيب أغراضك، بكل الأحوال، في تمكينك من مخاطبته قائلاً: «تنطبق تلك القاعدة على الجميع في المنزل. لا استثناء لأحد بذلك الصدد. إن لم تقم بمساعدتنا، فسنترب أغراضك من دونك». إن بلغت الأمور تلك المرحلة بالفعل، فقم بترتيب أغراض الطفل أثناء نومه، أو وجوده خارج المنزل، كي تتجنب ما لا ضرورة له من الشجار، بما يرافقه من توتر عاطفي.

يتعين عليك، عقب تنظيم المنزل، دعوة جميع أفراد العائلة للنقاش حول الحفاظ على ما تم إنجازه. يجدر بك قول الآتي بذلك الصدد: «أتمننا تنظيم المنزل للتو. بات بمقدورنا العثور على ما نود من الأغراض عند حاجتنا إليها، ولكن ذلك يتطلب الحفاظ على ترتيب المنزل». يجدر بك، فيما بعد، الالتفات إلى الطفل، قائلاً: «هل يملك أحدكم أياً من الاقتراحات فيما يتعلق بالحفاظ على ترتيب المنزل؟» ستعمد العائلة، مع التوجيه الكافي، إلى وضع ما يكفل تغطية النقاط الآتية من القواعد:

- تمارس الألعاب الخارجية في الخارج.
- يعين مكان محدد لكل من الأغراض.
- يستبدل كل غرض مخزن، بالضرورة، بما يعادله في الحجم.
- يوضع كل غرض، داخل المنزل، في مكانه المحدد، في كل من الأمسيات.
- يسهم الجميع في ترتيب الأغراض، في كل من الأمسيات، بحسب قدراتهم.

#### فكرة رئيسية:

يتعين وضع الأغراض، داخل المنزل، في أماكن محددة، وإعادتها إلى تلك الأماكن عقب استخدامها، عند نهاية كل يوم.

يتعلم الأطفال درسين مهمين حين يساعدون في المنزل. يتمثل الأول في اضطلاع الجميع بالمسؤوليات في العائلات المتوافقة، بينما يؤكد الثاني على أهمية التنظيم فيما يتعلق بتهدئة الأجواء في المنزل. تقدم مهارات التنظيم الفائدة للأطفال، إضافة إلى ذلك، في المدرسة والحياة على وجه العموم.

يمكن اتباع عدد من الوسائل لمساعدة الطفل في ترتيب المنزل، بما يشمل تحديد أشكال الأغراض، بوساطة قلم أسود، داخل أماكن حفظها، لمساعدة الأطفال، الذين لم يبلغوا سن الدراسة، في وضع تلك الأغراض في أماكنها. إن لم تكن ترغب في تلطix الدرج، على سبيل المثال، بوساطة القلم الأسود، فيمكن أن تحدد الأشكال على ورقة بيضاء تلتصق داخل الدرج. تفيد الصناديق كثيراً في حفظ الأغراض، ولا حاجة لأن تكون منمقة، أو تكلف الكثير من المال، بما يشمل صناديق الأحذية التي تشكل أماكن ممتازة لحفظ الطباشير، وأقلام الشمع والرصاص، والدمى البلاستيكية الصغيرة، وقطع المكعبات. يمكن أن تلتصق الصور على الصناديق لمساعدة الطفل في تذكر محتوياتها. يفضل الأطفال الأكبر في السن، في المقابل، اللعب البلاستيكية الملونة، أو الحاويات البلاستيكية التي يمكن أن توضع أسفل أسرتههم.

### خطط لليوم:

يعد الإخفاق في التخطيط تخطيطاً للإخفاق. يصف ذلك بالتأكيد أياً من الأيام في حياة والدي الأطفال ذوي المشكلات السلوكية. إن بدأ الوالد يومه دون التخطيط لأنشطة الطفل، فسينتهي العديد منها بالكوارث. إن قدم ابن الجيران، على سبيل المثال، للعب مع طفلك، فقد ينسجمان ثلاثين دقيقة، أو ساعة من الزمن على وجه الاحتمال، ولكن افتتارك للتخطيط فيما يتعلق بتلك الزيارة، سيسهم بالتأكيد في انتهائها بتشاجر الطفلين. سترسل الطفل إلى والديه، فيما بعد، قبل أن تعمد إلى توبيخ طفلك، فيما يمثل ما هو سيئ من العواقب، بالنظر إلى ما يسهم به في توتير العلاقة بينكما. يمكن للقليل من التخطيط أن يجنبك التعرض لمثل تلك المواقف. لو سألت نفسك، قبل قدوم ابن الجيران، عن المدة التي يمكن أن يلعب أثنائها الطفلان دون التشاجر مع بعضهما، وقدرتها بثلاثين دقيقة على سبيل المثال، لأخبرتكما أن وقت اللعب سيستغرق تلك المدة. لو سألت نفسك، على حد سواء، عما يمكن أن يمارسها، على الأرجح، بانسجام من الأنشطة، وكم سيستثير كل من الأنشطة اهتمامهما، لعمدت إلى توجيههما نحو القيام بتلك الأنشطة. لا يستلزم التخطيط المسبق، في مثل تلك الحالة، أكثر من بضع دقائق، ولكنه يجسد الفرق بين تهيئة طفلك للنجاح أو الإخفاق. يمكن أن تهيئ طفلك للنجاح عبر تقليص فرصه في الانخراط فيما هو غير مقبول من السلوكيات، وزيادتها فيما يتعلق بالخروج بنتائج إيجابية عقب كل من الأنشطة. قد يتسم ذلك المنطق بالبساطة، كما تبدو الحال عليه، ولكن يوم الطفل لا يتألف إلا مما هو بسيط من الأمور. إن سارت تلك الأمور المتعاقبة على ما يرام، فسيتملك الطفل شعور جيد حيال نفسه. يساعد التخطيط، بما يعني القليل من التفكير في كيفية سير اليوم، يساعد الأطفال، في نهاية المطاف، في النجاح فيما يتألف منه يومهم من أمور بسيطة متعاقبة.

#### فكرة رئيسية:

يوفر المنزل المنظم، الذي تسير فيه الحياة بسلاسة، الأرضية التي يحتاجها الطفل للتصرف بصورة سليمة.

لا يتعين عليك وضع الخطط على هيئة جداول؛ بل استذكارها في ذهنك. لا تهدف الخطط اليومية، في نهاية المطاف، إلا لتنظيم وقت وتسلسل ما يمكن أن يمارسه الطفل المتمرد من أنشطة، وتحديد ما يحتاجه من أسس، ومواد، ودعم ليمارس تلك الأنشطة بسلاسة. تذكر على الدوام أن الأطفال الأصغر سناً يتصفون «بدرجات انتباه قصيرة المدى». تعزز الواقعية توجيه طفل في الرابعة، على سبيل المثال، للعب بالسيارة ساعة من الزمن. سيفقد اهتمامه بالتأكيد عقب خمس عشرة دقيقة، لينخرط فيما هو غير مقبول من السلوك، ككذف شريكه بها.

يجدر بك، إضافة إلى ذلك، مراعاة «توقيت طفلك البيولوجي». إن كان الأخير يغفو في الثانية والنصف، على سبيل المثال، فسيتعين توجيهه، قبل نصف ساعة من ذلك التوقيت، لأداء ما يتسم بالهدوء من الأنشطة، فضلاً عن تهيئته للنوم. يمكن أن يرغب الطفل، عقب الاستيقاظ، بممارسة ما يتطلب الحركة من الأنشطة، بما يلزم توجيهه للعب في حوض المياه، على سبيل المثال، عوضاً عن الاستماع إلى قصة مسجلة. يجدر بالخطوة، في نهاية المطاف، أن تشرك في نشاط يومي واحد، على الأقل، برفقة طفلك، بغية تعزيز الروابط بينكما.

يساعد التفكير في الخطط اليومية، إضافة إلى ذلك، في تهيئة أنشطة الطفل بصورة مسبقة. إن كان اللعب في حوض المياه، على سبيل المثال، مدرجاً على الجدول اليومي، فستزيد الفرص في الانتقال بسلاسة من النشاط السابق إلى اللعب في الحوض عبر تهيئة بزات السباحة والمناشف بصورة مسبقة. إن لم تقم بذلك فإن الأطفال الذين يتصفون بدرجات انتباه قصيرة المدى وسيطرة محدودة على اندفاعهم، لن يصبروا، على الأرجح، طويلاً حتى تحضر الأغراض السابقة.

### نموذج خطة صباحية، لطفلة في السادسة، يوم عطلتها

8: 00 تناول الإفطار مع العائلة

8: 15 وقت السكينة، اللهو باللعب

8: 45 ارتداء الملابس، تنظيف الأسنان، تصفيف الشعر

9: 00 مرافقة الوالد إلى متجر البقالة

30: 10 تناول وجبة صباحية خفيفة

00: 11 مشاهدة فيلم

00: 12 نقل الأطباق والأكواب إلى مائدة المطبخ

10: 12 تناول الغداء مع العائلة

لا يتسم وضع الخطط بتلك الصعوبة، حيث يتمثل هدفها، ببساطة، في دفعك إلى التفكير المسبق بما يجعل يوم طفلك ينجلي على النحو الأفضل. ينزع الآباء بقوة، مع الافتقار إلى الخطط، إلى ترك الأمور على عواهنها. لا يصلح ذلك فيما يتعلق بدوي المشكلات السلوكية من الأطفال، الذين يرتكبون الأخطاء عند غياب الإرشاد والتوجيه الكافيين. إن أمضى الطفل المتمرد الكثير من الوقت في اللعب غير المدروس، فسينتهي الأخير بكارثة سلوكية لا محالة. إن لعب برفقة صديقه أو شقيقه، فسيتشاجر معهما، وإن لعب بمفرده، فسيقوم بعمل تخريبي في نهاية المطاف، كما يحدث حين ينصرف عن تلوين دفتره إلى تلويث الحائط بالألوان. تأخذ الأمور في التدهور، بالنتيجة، بالنظر إلى ضرورة تدخل الوالد حين يضبط سلوكيات الطفل الخاطئة، وما يعتري الطفل المتمرد من غضب، عند توبيخه أو إعادة توجيهه، من جراء عدم امتثاله وقيامه بما هو خاطيء من الأعمال، التي يمكن أن تتسم بالتهافة، كما تبدو عليه الحال، لتثير ما هو هائل من المشكلات، بصورة مفاجئة، وتفسد اليوم برمته.

يعاني الأطفال ذوو المشكلات السلوكية الكثير من الصعوبة في الانتقال من نهاية أي من الأنشطة إلى بداية النشاط المقبل. يمكن التعامل مع تلك المدد الانتقالية عبر اتباع عدد من الأساليب. يمكن أن تساعد طفلك في تجاوز المدة الانتقالية بنجاح عبر اختتام النشاط بما هو واضح من النهايات، ليدرك الجميع، ولا سيما الطفل، انتهاءه بصورة فعلية، كما يحدث عند تركيب خمس وعشرين قطعة من الأحجية، أو تناول وجبة طعام خفيفة، على سبيل المثال، حيث ينتهي النشاطان السابقان بوضوح حين تتركب جميع قطع الأحجية الخمس والعشرين، ويتم تناول ما يحويه الطبق من الطعام. لا تحظى العديد من الأنشطة، مع ذلك، بما هو واضح من النهايات، كاللعب بالسيارات وقطع المكعبات، مما يلزم بوضع حدود واضحة لها.

يمكن للوالدين، فيما يتعلق بالتعامل مع معظم الأطفال، أن يطالبوا الأخيرين بالتوقف عن ممارسة ما لا يتسم بنهاية واضحة من الأنشطة، والانتقال إلى أخرى، ولكن ذلك لا يفلح عند التعامل مع المتمردين من الأطفال. يكره الأخيرون تلقي التوجيهات. لا يماثل القيام بذلك، في الحقيقة، إلا التلويح بالأعلام الحمراء أمام الثيران الهائجة.

#### فكرة رئيسية:

يكره الأطفال المتمردون تلقي التوجيهات.

يجدر بك، في تلك الحالة، عوضاً عن إعطاء التوجيهات للطفل المتمرّد، أن تلجأ إلى ما هو غير لفظي من الطرائق لإيصال مطالبك، كاستخدام منبه الساعة، على سبيل المثال، لوضع حد للأنشطة المفتقرة إلى نهايات واضحة. تتمثل إيجابية تلك الطريقة فيما يصدره المنبه من أصوات قوية مزعجة، تدفع الطفل إلى التوقف عن ممارسة النشاط، وضغط زر المنبه بغية إيقافها. يجدر بك، عند اللجوء إلى المنبه، تقدير المدة الزمنية التي يستلزمها الطفل لممارسة النشاط، قبل العمل على ضبطه. تتجسد «الحيلة» المقبلة في منح طفلك المتمرّد الشعور بالسيطرة، عبر سؤاله قائلًا: «هل ترغب في ضبط المنبه؟» إن رد بالإيجاب، فأردف قائلًا: «اضغط الرقمين واحد وخمسة. حسنًا، ما قد حددت 15 دقيقة. سأتي إليك حين يرن جرس المنبه». سيستجيب الطفل، بتلك الطريقة، إلى النهاية التي حددها بنفسه، مما يمنحه الكثير من السيطرة!

يرن الجرس، فيما بعد، وفق الموعد المحدد، ليأتي الوالد إلى موقع النشاط، دون أن ينبس ببنت شفة، حاملاً المنبه بيده، مؤشراً للطفل كي يعمد إلى إيقافه، ليومئ الوالد برأسه موافقاً، ويرافق الطفل إلى موقع النشاط المقبل.

يجدر بك التحلي بالمرونة فيما تضعه من خطط يومية. إن أعاقك الظروف الأنشطة لأي من الأسباب، فسيتعين عليك إعادة صياغة الخطط على وجه السرعة. لا يمثل ما أعدته من خطط في ذهنك، في بداية اليوم، أوامر منزلة؛ بل وسيلة للتوجيه لا أكثر، لمساعدة طفلك في ممارسة ما هو إيجابي من الأنشطة أثناء يومه، بحيث يسير بسلاسة.

### وقت العائلة:

يتسم إيجاد ما يجمع العائلة من أنشطة مشتركة، بصورة يومية، بالكثير من الأهمية. يمثل تناول الطعام، على وجه الخصوص، أحد تلك الأنشطة، ولكنه لا يكفي بذاته. يجدر بأفراد العائلة، حين يتناولون الطعام معاً، أن يتحدثوا إلى بعضهم. يجدر بك، بغية تسهيل التحاور والإصغاء، أن تطفئ التلفاز، وتحد من مشتتات الانتباه الأخرى.

يجسد تناول طعام العشاء أمراً مهماً للغاية، بالنظر إلى التقاء أفراد العائلة جميعاً على مائدته. يعزز الأخيرون من الأواصر العائلية حين يتجادبون أطراف الحديث، ويصفون إلى بعضهم، فضلاً عما يوفره ذلك من فرص للأطفال للإصغاء إلى الراشدين، واكتساب المعلومات حول العالم الخارجي الذي يسبرون أغواره بصورة تدريجية. لا غرو إذاً من تمتع أطفال العائلات التي تجتمع على الطعام بصورة دورية، ممن لم يبلغوا سن الدراسة، بما هو أفضل من المهارات اللغوية<sup>(24)</sup>، بينما تتحسن الدرجات الدراسية، ويرتقي الأداء في الاختبارات، لمن بلغ المرحلة الابتدائية منهم<sup>(25)</sup>، فضلاً عن اكتساب المزيد من الآداب والتصرف بصورة حسنة<sup>(26)</sup>، بما يعد أكثر أهمية لذوي المشكلات السلوكية من الأطفال على وجه الخصوص.

### وقت السكينة:

يخرج الأطفال المتمردون عن السيطرة، في العديد من الأحيان، بمرور الساعات. يرهق أولئك أنفسهم، طوال اليوم، عاجزين عن التخفيف من وتيرة حركتهم المتزايدة، ليبلغوا مرحلة الإجهاد العاطفي، ويفجروا نوبات غضبهم.

يجدر بك، بغية تجنب ذلك، العمل على توفير وقت أو اثنين للسكينة أثناء اليوم. تمكن أوقات السكينة الأطفال من شحن طاقتهم، والتحكم في سلوكهم ومراقبته بصورة ذاتية، مما يسهم في تحسينه في نهاية المطاف، فضلاً عما توفره من فرص لالتقاط أنفاسك أثناء اليوم.

### قلل من الاطلاع على العنف:

يتسم الأطفال المتصرفون بالتمرد وعدم الامتثال، في العادة، بالعدوانية على حد سواء. يطلع الأطفال على العنف في يومنا الحالي، لسوء الحظ، أينما ولوا وجوههم. يطلع الأطفال

على قدر كبير من العنف في التلفاز، على وجه الخصوص، فضلاً عما يتابعونه من أفلام، ويمارسونه من الألعاب الموجهة إليهم بصورة خاصة.

تمجد حضارتنا العنف إلى أبعد الحدود. افتح التلفاز في أي من الأوقات، لترى من يقتلون، أو يضربون، أو يعذبون، بما لا يستثني رسوم الأطفال المتحركة صبيحة يوم السبت، حيث يقاتل الجنود الشجعان الكائنات الفضائية القبيحة القادمة من كواكب بعيدة، ويصرع الفرسان البواسل محاربي الإمبراطوريات الشريرة، ويردي الأخيار من رجال الشرطة الأشرار على الدوام. يطفئ العنف على التلفاز، في الحقيقة، حيث تقدر الدراسات أن الطفل العادي يشاهد، بحلول سن الرابعة عشرة، ما يعادل أحد عشر ألف جريمة قتل<sup>(27)</sup>.

ثار الجدل في السابق حول أثر العنف التلفازي في الأطفال، ليحسم في نهاية المطاف. تولد مشاهدة مظاهر العنف العدوانية لدى الأطفال. قدم الدليل الأول على ذلك في العام 1961، حين عمد آلبيرت باندورا، أستاذ علم النفس في جامعة ستانفورد، فيما يعد تقليدياً من الدراسات في وقتنا الحاضر، إلى تقديم دمية كبيرة إلى مجموعتين من الأطفال الذين لم يبلغوا سن الدراسة<sup>(28)</sup>، لتلهو الأولى بها دون إظهار أي قدر من العنف، بينما عمد أطفال المجموعة الثانية إلى ركل، ولكم، وضرب الدمية، ورميها، بُعيد مشاهدة أحد البالغين يفعل الأمر ذاته، حين غادر الأخير الغرفة.

أثارت دراسة باندورا ما يتسم بالأهمية من الأسئلة، كما يحدث عند متابعة الأطفال مشاهد العنف في التلفاز؟ وما إذا كان ذلك يزيد من عدوانيتهم؟. توصل ليونارد أرون، الأستاذ في جامعة شيكاغو في حينه، إلى الإجابة عن ذلك عبر سؤال مجموعة من الأهلين عن مدة متابعة أطفالهم التلفاز، ونوعية ما يتابعون من برامج<sup>(29)</sup>، فضلاً عن سؤال أقران الأطفال عما يظهرون من عنف، ليكتشف زيادة مستوى العنف فيما يمارسه الأطفال من لعب مع أقرانهم، كلما تابعوا المزيد من مشاهد العنف في التلفاز.

لم يقتنع جميع المتابعين في حينه، بكل الأحوال، بما أسفرت عنه تلك الدراسات من نتائج<sup>(30)</sup>، حيث لم يشهد الأطفال، في دراسة باندورا، سوى رجل غريب، يفعل أمورا غريبة، فيما هو غريب من المواقف، بما يمثل تجربة غير مألوفة لدى الأطفال، بينما لم يتجسد سؤال أرون للوالدين إلا فيما يعتقدون أن أطفالهم يتابعون من البرامج، ليفتقر إلى الدقة المطلوبة.

لجأ العلماء إلى العالم الواقعي بغية التوصل إلى إجابة حاسمة، فيما يتعلق بذلك الصدد<sup>(31)</sup>، ليتناهى إلى مسامعهم، في إحدى الدراسات، أن خطأً توضع لإيصال التلفاز إلى مجتمع صغير معزول في شمال كندا، ليعمدوا إلى قياس مستوى العنف لدى الأطفال قبل عام من ذلك<sup>(32)</sup>، ويكتشفوا، بعد عامين على وصول التلفاز، زيادة مستوى العنف الجسدي لدى الأطفال بنسبة 160%. توصل بحث واقعي آخر، إضافة إلى ذلك، إلى النتيجة المتمثلة في أن كمية ونوعية مشاهد العنف، التي يتابعها الأطفال في التلفاز، تتبى بما يظهرون من عنف في مرحلة بلوغهم المبكرة<sup>(33)</sup>.

#### فكرة رئيسية:

يتسم من يتابع العنف في التلفاز من الأطفال بقدر أكبر من العدوانية.

لا يفتر المعنى إلى الوضوح بذلك الصدد. ينزع متابعو مشاهد العنف من الأطفال إلى استخدام القوة لحل خلافاتهم مع الأطفال الآخرين، وتحصيل ما يبتغون من والديهم. يتعين عليك، إن قلقت بشأن ما يظهره طفلك من عنف، أن تراقب بفاعلية ما يتابعه من برامج تلفازية. لا يجدر بك، بالنتيجة، بغية ممارسة الرقابة المطلوبة، وضع التلفاز في غرفة نومه، أو غيرها مما تعجز عن مراقبته من أماكن. يتعين انتقاء البرامج التلفازية باستمرار منعاً لمتابعة الأطفال العنيف منها.

يتعين إدراج متابعة التلفاز، إضافة إلى ذلك، ضمن خطط الأنشطة، على أن يتم ذلك في مدد قصيرة من اليوم. يجب تقنين مدد المتابعة لسبب مهم آخر يتمثل في انصراف الأطفال عن اللعب والتفاعل مع أقرانهم، والراشدين، إن هم انصرفوا إلى متابعة التلفاز بما يثير تسليةهم، فضلاً عن افتقاد التفاعلات الضرورية لتعلم كيفية التوافق مع الآخرين، وحرمانهم من أداء الأنشطة المساعدة في تطوير مهاراتهم المرئية والحركية، وتقويد تطورهم الجسدي على وجه العموم.

#### فكرة رئيسية:

يتعين على الوالدين مراقبة ما يتابعه أطفالهم من برامج تلفازية.

يُعدّ مجتمعنا العنف، إضافة إلى ذلك، عبر العديد من ألعاب الفيديو الموجهة للأطفال، التي تركز الفكرة المتمثلة في امتلاك «الأخيار» الأحقية في استخدام العنف ضد «الأشرار». ومن ثم يأخذ الأطفال في الاعتقاد عقب ممارسة تلك الألعاب، أن الجميع يحترمون الأقوياء الذين يستخدمون العنف للدفاع عن حقوقهم، فضلاً عما تشيده بعض الألعاب من عوالم افتراضية، تدفع بالأطفال لممارسة العنف. لا يجدر بالأطفال الذين يظهرون مستويات مقلقة من العدوانية، ممارسة ما يشجعهم على العنف من ألعاب، ورمي الناس بمسدساتهم البلاستيكية، على سبيل المثال، أو ضرب الأطفال الآخرين بقفازات الملاكمة الضخمة، واللهو بأي من الدمى الأخرى التي تشجعهم على «التظاهر» بالعدوانية.

#### فكرة رئيسية:

يجدر بالوالدين إبقاء المنزل خالياً، قدر الإمكان، من كل ما يمجد العنف والعدوانية، ويشجع عليهما.

#### أوجد مناخاً من التقدير

يشكل المنزل مكاناً لتقدير ودعم الأطفال، بما يمثل العلاج الأفضل لتمردهم وعدم امتثالهم. يتسم تقدير الأطفال، إضافة إلى ذلك، بقدر كبير من الفاعلية، كما يدل كتاب «400 خاسر»<sup>(34)</sup>. تحدث أليستروم وهافيغورست، أستاذة التربية في جامعة شيكاغو، في ذلك الكتاب، عن التجربة الشاملة التي أجريت على 400 من المراهقين، الذين تتسم حالاتهم بالخطورة، في كنساس. تم انتقاء نصف عدد أولئك المراهقين، بدءاً من الصف الثامن، بطريقة عشوائية لاستكمال تعليمهم في المدارس العادية، بينما ألحق النصف الآخر في برنامج تعليمي خاص، يستمر خمس سنوات، ويعد ممتازاً للغاية فيما يتعلق بمعالجة الصغار الذين تتسم حالاتهم بالخطورة. منح الطلبة الأخيرون فصولاً دراسية صغيرة، وما هو فردي من التعليم، واحتوت مناهجهم الدراسية على برنامج تدريبي لاكتساب المهارات الوظيفية والتأهيلية، فضلاً عن تلقي أجور متزايدة، أثناء التقدم في الدراسة، بينما ارتقوا من التدريب المهني إلى شغل وظائف بدوام كامل. ما يمكن أن يفوق ذلك في أفضليته؟.

توقع الباحثون، بالنتيجة، بما يمكن تفهمه، أن يحظى الطلبة المنخرطون في البرنامج الخاص بكثير من النجاح.

تفحص الباحثون، فيما بعد، وضع كل من الطلاب المشمولين بالتجربة عند بلوغهم الثامنة عشرة. توقع الباحثون، كما أسلفنا، أن يحظى طلبة البرنامج التعليمي الخاص بالنجاح بما يفوق نظراءهم، من متلقي التعليم العادي، ليكتشفوا عدم حدوث ذلك على أرض الواقع، وأخفق طلاب التجربة كلهم، على وجه التقريب، من جراء التعرض لمشكلات قانونية، والعجز عن نيل الوظائف، وتعاطي المخدرات، والانخراط في أنشطة العصابات الإجرامية. شملت تلك النتائج المؤسفة، في نهاية المطاف، طلاب التجربة بشقيهم، من متلقي التعليم العادي، والملتحقين في البرنامج التعليمي الخاص، الشامل والمكلف، المستمر خمس سنوات، على حد سواء.

توصل الباحثون مع ذلك، عند النظر في البيانات، إلى ما هو مفاجئ من الاكتشافات، بعد أن تبين أن عدداً قليلاً من الطلبة الخاضعين للتجربة، من كلتا الفئتين، قد تمكنوا، بعد مضي عام على إنهاء الدراسة الثانوية، من الحصول على الوظائف، وإكمال تعليمهم وبرامجهم التدريبية، فضلاً عن عدم التعرض لأي من المشكلات القانونية، مما يثبت نجاحهم إلى أبعد الحدود.

ما الذي مكن تلك الفئة القليلة من التغلب على قدرها المحتوم بالإخفاق، كما بدت عليه الحال؟ اكتشف الباحثون وجود فرق واحد بين المخفقين والناجحين من طلاب التجربة، يكمن في تلقي الأخيرين كثير من التقدير. حظي أولئك بمن يمنحهم التقدير من الراشدين، فضلاً عن الإيمان بقدراتهم، والوقوف إلى جانبهم حين تقتضي الضرورة.

تعبّر القصيدة الآتية، لأحد الشعراء المجهولين، عما يسمُّ تقدير الأطفال من أثر ملحوظ:

الولد الصغير، بصوت ملوّه الفرح:

«حصلت على علامتين تامتين».

الوالد، ببلادة شديدة:

«لم تحصل على ثلاث»؟

الفتاة، تنادي عند الباب:  
«أمي، أنهيت تنظيف الصحن».  
الأم، ببرود شديد:  
«هل كنست الأرضية؟»

الولد الطويل: «جززت العشب،  
وأعدت الجرازة إلى مكانها».  
الوالد، بكثير من عدم المبالاة:  
«هل أزلت الطمي عنها؟»

بدا الأطفال في المنزل المجاور  
سعداء، فرحين للغاية  
حدثت الأمور ذاتها هناك  
ولكن سارت على الوتيرة الآتية:

الولد الصغير، بصوت ملؤه الفرح:  
«حصلت على علامتين تامتين».  
الوالد، بكثير من الفخر: «عظيم،  
أشعر بالسعادة لانتمائك إلي».

الفتاة، تنادي عند الباب:  
«أمي، أنهيت تنظيف الصحن».  
الأم باسممة، تتحدث برقة:  
«أحبك أكثر كل يوم».

الولد الطويل: «جززت العشب،  
وأعدت الجرازة إلى مكانها».  
الوالد، بكثير من الفرح:  
«جعلت يومي ساراً».

يستحق الأطفال الثناء  
على ما أنجزوا من مهام  
يتوقف الأمر عليك  
إن قدر لهم الهناء

### عادة التقدير:

لا يتسم تقدير طفلك ودعمه بالقليل من الأهمية كي يبقى رهناً للمصادفة. إن رغبت في أن يتجاوز مشكلاته السلوكية، فسيتعين عليك أن تظهر له التقدير بصورة يومية.

يتساءل بعض الآباء، في مجموعاتنا التدريبية، قائلين: «ولكن ما نفع إن لم يحسن أطفالنا القيام بأي شيء؟» يمكن تفهم ذلك السؤال بالنظر إلى ما يرتكبه العديد من الأطفال المتمردين من أخطاء، طوال اليوم، وما ينخفض به ذلك عن مستوى التوقعات. تتمثل الإجابة في الخفض من مستوى توقعاتك. يحسن الأطفال جميعاً القيام بأمر ما، وإن تجسد في النهوض من الفراش، في الصباح، لا أكثر. لا تنتظرن ارتقاء طفلك إلى مستوى توقعاتك، قبل أن تمنحه الكثير من التقدير. أخفض من ذلك المستوى، وابحث عما يمكن أن يفعله طفلك على الوجه الصحيح، واعمل على تقديره.

احرص، على حد سواء، على ابتكار الطرائق لتقدير طفلك حين يحقق إنجازات معينة، عبر وضع ملصق يحمل عبارة «قد نجحت» على الثلاجة، على سبيل المثال، حين يسجل هدف الفوز في مباراة الكرة. يجدر بك الإقرار والاحتفال بإنجازاته عبر حثه على الاتصال بجديه لإطلاعهما على الأخبار الجيدة. قم بأي من الأمور المميزة للاحتفال بأول أيام سيره، ونطقه، وذهابه إلى الحضانة، ودون ذلك فيما يمكن أن يطلع عليه من السجلات بينما يكبر ويزداد نضجاً. احرص على وضع رسومه، وما ينجح به من اختبارات التهجئة في المدرسة، على باب الثلاجة، واعمد إلى إخبار جميع أفراد العائلة بإنجازاته على مائدة العشاء.

تعتمد بعض العائلات، في كل أمسية، إلى مناقشة إنجازات أفرادها أثناء اليوم. يمثل ذلك ما هو بسيط من الأمور، ولكنه يمنح الأطفال فرصة التركيز على الإيجابيات، ويمكن الوالدين من التعبير عن افتخارهم وتأثرهم بما يحققه أطفالهم، وإن تمثل في فتح الباب

لأي من الزائرين، أو الحرص على غسل أيديهم قبل تناول العشاء. يجب الأطفال، بلا شك، تلقي الدعم والتقدير، ولا يسهم ذلك إلا في حثهم على فعل ما يرضيك بغية نيل المزيد منهما.

**فكرة رئيسية:**

يمكن تقدير الأطفال المتمردين من مساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم السلوكية.

\*\*\*\*\*

## تطبيقات

يجدر بك إيجاد جو هادئ منظم في المنزل، بغية التقليل من التوتر، وإضفاء السكينة، وتشجيع أفضل الجهود المبذولة من قبل أطفالك، وتمكينك من إطرائهم بصورة متزايدة.

### 1. تنظيم المنزل:

هل يمثل انعدام التنظيم مشكلة في بيتك؟

\_\_\_\_\_ نعم \_\_\_\_\_ لا

إن اخترت الإجابة بنعم، فاعمد إلى مطالبة كل من أفراد العائلة بترتيب أغراضهم، بدءاً من الشخص الأكبر سناً، فمن يصغره، وهكذا دواليك.

يمكن أن تكون بحاجة للصناديق في تلك الحالة. يصلح ما يستخدم منها لحفظ الأوراق للتخزين على المدى الطويل، بالنظر إلى سهولة تحريك أغطيتها، وإمكانية تصنيفها. يمكن لك الحصول عليها، على وجه الاحتمال، من المدرسة في منطقتك بصورة مجانية. تناسب السلال والأقفاص البلاستيكية غرف الأطفال، حيث تستخدم الأغراض بصورة دورية. تستوعب السلال في غرف الأطفال الثياب القذرة، على حد سواء، بما يحول دون إلقائها على الأرض، إضافة إلى ما تسهم به رفوف الكتب وصناديق الألعاب في الحد من الفوضى.

يجدر بأفراد العائلة كافة الانخراط في عملية التنظيم، بحيث يحظى كل من الأغراض بمكان محدد، عند نهاية تلك العملية، وتحفظ الألعاب والمعدات الخارجية خارج المنزل.

يجدر بأفراد العائلة التباحث، فيما بعد، بغية وضع ومناقشة خطة مشتركة لتحديد موعد يومي لعملية التنظيم. يتعين مراعاة فروق السن فيما توزعه من مهام، وتحمله من توقعات.

### 2. التوجيه:

هل تخضع الأنشطة اليومية الرئيسة في منزلك لخطة معينة، بما يشمل تناول الوجبات،

واللعب، والنوم، على سبيل المثال؟

\_\_\_\_\_ نعم \_\_\_\_\_ لا

إن اخترت الإجابة بلا، فاعمل على التفكير فيما يمكنك تنفيذه من خطط في الغد. قد يستلزم وضع تلك الخطط على الثلاجة، أو أي من الأماكن البارزة الأخرى، بعضاً من الوقت، ولكن ذلك يسهم في تقديم العون لطفلك المتمرد. احرص على تضمين الخطة ما يمكنك المشاركة فيه من أنشطة ممتعة، تتمحور حول الطفل بمجملها.

يجدر بك التفكير، بينما تضع الخطة، في كيفية الإعداد للأنشطة المختلفة التي تحوّلها. إن تضمنت الخطة، على سبيل المثال، خبز الكعك بمشاركة طفلك، فيجدر بك الحرص على تأمين المقادير المطلوبة، بالنظر إلى ما يعانيه الأطفال المتمردون والمندفعون من صعوبة في الانتظار حتى تأمين مستلزمات النشاط المقبل، وما يعانيه بصورة أكبر إن اقتضت الحاجة إلغاء ما يتسم بالمتعة من الأنشطة.

استعن بالجدول الوارد في نهاية هذه التطبيقات، بغية وضع خطة لطفلك أثناء بضع الساعات الأولى من اليوم.

### 3. التعامل مع ثقافة العنف حين تغزو منزلك:

هل يشاهد طفلك ما يشجع على العنف من البرامج التلفازية، والأفلام، والرسوم المتحركة؟  
 \_\_\_\_\_ نعم \_\_\_\_\_ لا

إن اخترت الإجابة بنعم، فحدد غايتك في التقليل بشكل مؤثر من اطلاع طفلك على مظاهر العنف أثناء الثلاثين يوماً المقبلة. يجدر بك البدء في تحديد ما يشجع على العنف في منزلك من دمي، وألعاب، وبرامج تلفازية، وأفلام، وكتب.

الدمي: \_\_\_\_\_

الألعاب: \_\_\_\_\_

البرامج التلفازية: \_\_\_\_\_

الأفلام: \_\_\_\_\_

الكتب: \_\_\_\_\_

يجدر بك، فيما بعد -إن تخلصت من العناصر السابقة- استبدالها بما يفيد من الأنشطة. سنقدم بعض الاقتراحات الواردة في مواقع إلكترونية معروفة (كبارنر أندنوبل دوت كوم، وأمازون دوت كوم)، التي تقدم وصفاً مختصراً لكل من المواد الواردة فيها، بما

يمكنك الأفكار حول كيفية استخدامها مع طفلك. يفتقر الأطفال المتمرّدون إلى المهارات الاجتماعية. ومن ثمّ يمكن استخدام الكتب، والأقراص المدمجة، والأفلام لمساعدة طفلك في إدراك الكيفية التي يحل بها الآخرون مشكلاتهم، ويتعاملون مع التحديات بصورة إيجابية، فضلاً عن التباحث معه حول الشخصيات، والقيم، وأنماط السلوك، بما يشجعه على التفكير. تسهم الاقتراحات الآتية في مساعدتك على البدء، ويمكن البحث عن مواد جديدة في شبكة المعلومات عبر التماس عبارات «كتقدير الذات»، و«حل المشكلات»، و«صنع القرار»، و«المهارات الاجتماعية»، و«ضغوط الأقران»، و«مغالبة التنوع»، و«تكوين الصداقات».

### الأطفال من سن 4 - 7:

#### الكتب:

I Knew You Could!: A Book for All the Stops in Your Life, by Craig Dortman, Christina Ong (Illustrator), and Watty Piper. ISBN: 0448431483 \$9.59

I'm Gonna Like Me: Letting Off a Little Self-Esteem, by Jamie Lee Curtis and Laura Cornell (Illustrator). ISBN: 0060287616 \$11.89

I Like Myself! By Karen Beaumont and David Catrow (Illustrator). ISBN: 0152020136 \$12.80

It's Hard to Be Five: Learning How to Work My Control Panel, by Jamie Lee Curtis and Laura Cornell (Illustrator). ISBN: 0060080957 \$11.89

#### الأقراص المدمجة:

You Sing a Song and I'll Sing a Song, book and read-along audio, \$16.98

Quiet Time \$13.48

Free to Be You and Me, book and read-along audio, \$9.58

#### الأفلام:

Shrek 2 \$19.98

Finding Nemo \$23.98

Mary Poppins \$23.98

## الأطفال من سن 8 - 11

### الكتب

Tales of a Fourth Grade Nothing, by Judy Blume. ISBN: 0142401013 \$5.99

How to Eat Fried Worms, by Thomas Rockwell. ISBN: 0440421853 \$5.99

The Roald Dahl Treasury, by Roald Dahl. ISBN: 067001663 \$10.30

Jackie Robinson: Strong Inside and Out (TFK Biographies Series). ISBN: 0060576006 \$3.99

True Stories: Girls Inspiring Stories of Courage and Heart (American Girl Library Series). ISBN: 1584857447 \$7.95

Helen Keller: A Photographic Story of a Life (DK Biography Series). ISBN: 0756603390 \$4.99

### الأقراص المدمجة

American Idol Greatest Moments \$13.98

The BFG, by Roald Dahl, audio book, \$16.35

Amelia Bedelia, by Peggy Parish, book and read-along audio, \$9.99

Little House on the Prairie, by Laura Ingalls Wilder, audio book, \$17.13

Island of the Blue Dolphins, by Scott O'Dell, audio book, \$13.57

Disney Cars: Read-Along \$7.99

4. ضع قائمة بما يمكن أن يثير اهتمام طفلك من الدمى والألعاب البديلة، فضلاً عن الأفلام والكتب، ثم عرضها على من يمكن أن يبتاع الهدايا لطفلك، من الأصدقاء والأقارب، في عيد ميلاده، أو غير ذلك من المناسبات.

5. يجدر بك نقل جهازي التلفاز والحاسوب من غرفة نوم طفلك، إلى حيث يمكن مراقبتهما بسهولة، فضلاً عن التفكير في ابتاع البطاقات التي تحجب البرامج التلفازية غير المرغوبة.

6. إيجاد جو إيجابي في المنزل: هل أنت بحاجة لتنوع الوسائل التي يعكس المنزل عبرها

الفخار في ساكنيه، ويعزز من قدراتهم؟

\_\_\_\_\_ نعم \_\_\_\_\_ لا

إن اخترت الإجابة بنعم، فتأمل الاقتراحات الآتية:

- توفير مكان لعرض القصائد والملصقات.
- توفير مكان لعرض أعمال الأطفال الجيدة، كباب الثلاجة بصورة اعتيادية.
- توفير مكان ملائم لممارسة هواياتهم، وعرض مقتنياتهم، ومشروعاتهم.
- تخصيص وقت للإقرار والاحتفال بمنجزاتهم، كموعد العشاء أو النوم.

الوقت	النشاط	المواد المطلوبة	كيفية مساعدة ذلك للطفل المتمرد
7:00	استيقاظ الطفل		
7:30	الإفطار	<p>جهاز المائدة وحدد بصورة مسبقة ما يتم تقديمه. توضع علب حبوب الإفطار والآنية، على سبيل المثال، على المائدة في الليلة السابقة.</p>	<p>يُنزع الأطفال المتمردون إلى المجدالة بشأن ما يتناولون. إن توافرت بضعة من الخيارات، كوجود نوعين من علب حبوب الإفطار على المائدة، فستزيد قابلية الطفل المتمرد لاختيار أحدهما، والبدء في تناوله.</p>
7:45	صندوق نشاط فردي يحوي مواد لعبة كالكمبجات، والسيارات والألعاب، يلهو الطفل بها بينما يعد الوالدان العائلة للمعاردة.	<p>صندوق نشاط يحوي بضع مواد مسلية. اعمد إلى تغيير المواد في الصندوق باستمرار كي يبقى مثيراً للطفل.</p>	<p>يجاني الأطفال المتمردون صعوبة في التصرف بطريقة مناسبة أثناء الأوقات الانتقالية، كما يحدث عند الانتقال من الإفطار إلى ما يسلون به أنفسهم، مدة من الزمن، عبر القيام بأي من الأنشطة المناسبة. تشكل «المدة السلبية»، التي يشغل الوالدان أثناءها بتهيئة أنفسهم أو أفراد العائلة للمعاردة، تشكل أرضاً خصبة للطفل المتمرد كي يجلب الانتباه عبر إساءة التصرف. يسهل صندوق الأنشطة المسلية الانتقال من الإفطار إلى اللعب المستقل، ويمنح الفرصة لطفلك للانتقاء ما هو جيد من الخيارات بشأن ما يقوم به من الأنشطة.</p>

8:00 تسهيل الوالد أنشطة التهيئة. تهيئة الملابس وفرشاة الأسنان، ينزع الأطفال المتوردون إلى المجادلة بشأن ما يرتدون.

برفقة طفلك، في الليلة السابقة. إن منحت طفلك متسعاً من الوقت، قبل النوم، لتهيئة

ما يود ارتدائه في اليوم المقبل، فستزيد الفرص لقيام

طفلك بارتداء ملابسه طواعية، وبصورة سريعة، دون

تأخير العائلة.

8:10 نشاط تدريبي كالشي برفقة الوالدين، أو ركوب الدراجة.

يتمتع الأطفال المتوردون والندفون، في العادة، بقدر كبير من المطاوعة في الصباح. يمكنك الاستفادة من تلك المطاوعة، عبر التخطيط لنشاط جسدي، لتوفير ما هو مناسب من مصادر التنفيس لطفلك.

8:45 يساعد الطفل الوالدين في مهامهما، كالذهاب للتسوق في متجر البقالة، أو الذهاب إلى المصرف أو المصبنغة.

يتعلم الأطفال طرائق مناسبة للتفاعل مع الآخرين، عبر مراقبة والديهم. يفتقر الأطفال المتوردون، في الكثير من الأحيان، إلى القدرة على إدراك إشارات التواصل الاجتماعي. إن أفسحت المجال لطفلك المتورد لمراقبتك بينما تتفاعل مع الآخرين، فضلاً عن التحدث بشأن ذلك التفاعل، فستساعده في تعلم المهارات الاجتماعية.

الوقت	النشاط	المواد المطلوبة	كيفية مساعدة ذلك للم طفل المتمرّد
9:45	الوجهة الخفيفة	مكونات الوجهة الخفيفة	يعاني الأطفال المتمرّدون والمندفعون صعوبة أكبر في التصرف بطريقة مناسبة حين يشعرون بالجموع (أو التعب). اعمد للتخطيط لذلك عبر توفير وجبات خفيفة صحية، وتقدمها قبل ظهور المؤثرات إلى السلوك السلبي.
10:00	وقت للسكينة، عبر الاستماع إلى الوالد بينما يقرأ، على سبيل المثال، أو الاستماع إلى كتاب مسجل.	وقت للسكينة، عبر الاستماع إلى الوالد بينما يقرأ، على سبيل المثال، أو الاستماع إلى كتاب مسجل.	يُمكن وقت السكينة الأطفال المتمرّدين، العدوانيين، والمندفعين من الاسترخاء، وتقليل التوتر الناتج عما لم يسر بشكل جيد من التفاعلات. إن لم يتوافر الوقت لتهدئة الطفل المتمرّد، فاستزيد وتيرة سلوكه السلبي على الأرجح.



# 3

## تعزيز العلاقة بين الوالد والطفل

### لعبة الخاسرين

لم تكن ماريا تجهل ضعف علاقتها بولدها جستين، لتعتمد -بغية تعزيز العلاقة بينهما- إلى اللعب برفقته. ومن ثمَّ خاطبت ماريا جستين -بعد ظهيرة أحد الأيام الماطرة- قائلة: «ما يمكن أن نلعب معاً؟».

أجابها جستين بحماسة قائلاً: «طاولة النرد، لا أخسر مطلقاً».

منحت ماريا الفرصة لجستين لرمي النرد أولاً، بغية تمكينه من الفوز. تقدم الأخير في اللعب طوال الدقائق الخمس الأولى، لتأخذ أمه في التقدم بدورها، قبل أن يخفق بصورة مفاجئة، ويقلب الطاولة رأساً على عقب، ثائراً إلى أبعد الحدود.

خاطبت ماريا ولدها قائلة: «حسناً جستين، لن أحسب خسارتك، فلنتابع اللعب»، ليرفض الإصغاء إليها، وتعيد طاولة النرد إلى مكانها، حزيناً مكتئباً. تساءلت المرأة في قرارة نفسها، قائلة: «كيف يمكن لي بناء علاقة مع ولدي، بينما يثور لأتفه الأسباب؟».

لا يختلف جستين عن معظم الأطفال المتمردين الذين نعالج حالاتهم، من حيث الافتقار إلى ما هو وطييد من العلاقات مع الوالدين. يتسم بناء

تلك العلاقات، بكل الأحوال، بكثير من الأهمية فيما يتعلق بتحسين سلوك الطفل المتمرّد. ومن ثمّ يمكن أن تتساءلوا عن كيفية تطوير العلاقة بين الوالدين وأطفالهم.

### تبدأ العلاقة الوثيقة بالارتباط:

قام جون بولبي، عالم النفس البريطاني التطويري، في العام 1958، بنشر أول الإصدارات، التي استمرت طوال أربعة عقود، حول الظاهرة المتمثلة في نظرية الارتباط، بحسب تسميته<sup>(36,35)</sup>. لحظ الرجل، كالبقية ممن سبقوه، أن الرضع يعمدون، أثناء ستة الأشهر الأولى، إلى لفت انتباه الآخرين بصورة ملحوظة، كما يحدث، على سبيل المثال، حين يرى الرضيع شخصاً ما، فيحرك يديه وساقيه، ويصدر الأصوات، بغية دفع ذلك الشخص إلى الاقتراب منه، فضلاً عن حمله ومعانقته، على وجه الاحتمال، وربما إطعامه. يولد ذلك التفاعل، أثناء ستة الأشهر المقبلة، ما يأخذ من أنماط السلوك في الاندماج ضمن نظام متماسك، ليبدأ الارتباط، بحسب بولبي، بالتشكل في تلك المرحلة<sup>(37)</sup>. يمكن أن يظهر الارتباط في طريقة استجابة الرضع إلى الغرباء، حيث يحدقون فيهم، مستلقين، في كثير من الأحيان، بلا حراك، وكأنهم يرغبون في عدم لفت الانتباه إليهم، بالنقيض مما يفعلون مع مانحي الرعاية، حيث تعلق الابتسامة محياهم، بما ينم على الرغبة في التفاعل، ويشير إلى ظاهرة الارتباط.

يكون معظم الرضع ارتباطات قوية بمانحي الرعاية، أمهاتهم في العادة، لتتطور حين يأخذ مانحو الرعاية في إدراك إشارات الرضيع، والاستجابة لها بصورة ملائمة. يمكن، بكل الأحوال، ألا يرتبط مانحو الرعاية والرضع بما هو قوي من العلاقات، في بعض الأحيان، بما يمكن عزوه إلى سببين:

لا تتطور علاقة الرضيع بمانح الرعاية إن افتقر الأخير إلى الرغبة في الاستجابة لإشاراته، أو القدرة على فعل ذلك، فضلاً عن العجز عن إدراكها. يحدث المسبب الأخير، على الأرجح، في حالة الأطفال المتمردين، الذين يولدون بما هو سيئ من الطباع، كما في الحالة المتعلقة بالسيدة بيكر.

### رضيع حرون

خاطبت السيدة بيكر مجموعة تدريب الوالدين قائلة: «اتسم ولدي إريك بسوء الطباع منذ ولادته، مما جعل الطبيب ييقينا في المستشفى يومين إضافيين للتأكد من عدم إصابته بمرض ما. لم تظهر الفحوصات أيًا من العلل، ليتبين أنه يهوى البكاء والإزعاج، لا أكثر. كان يبكي على الدوام حين يكون مبتلاً وجائعاً، ليستمر في البكاء حين أبدأ فوطته وأطعمه. لم يكن حملته وهزه يغير من الأمر شيئاً. اعتاد الطفل البكاء بغض النظر عما أفعل، لأكتشف، بعد وقت قصير، أن إهماله يثير الارتياح بقدر أكبر».

يمكن تفهم استجابة السيدة بيكر لولدها، بالنظر إلى ما يتسم به التفاعل بين الوالد والطفل من تبادلية. يتعين على الوالد، بغية تكوين الرابطة مع الطفل، الاستجابة بصورة إيجابية لإشارات الأخير، كما ينبغي للطفل إشعار والده بالارتياح لتلقي استجابته. يمكن أن يتوقف الوالد، في نهاية المطاف، عن السعي لإظهار المودة والحنان، إن لم يستجب الطفل بصورة إيجابية لمحاولاته.

تتسم الرابطة القوية بين الوالد والطفل بكثير من الأهمية فيما يتعلق بتطور الأخير من الناحية الاجتماعية. عمدت ماري اينسوورث، العاملة في جامعة جون هوبكنز، اعتماداً على الإجراء المسمى «موقف الغريب»، إلى دراسة كيفية تأثير العلاقة القوية في الأطفال حين يتعلمون المشي<sup>(38)</sup>. طالبت إينسوورث عدداً من الأمهات بترك أطفالهن في غرفة مع أحد الغرباء، قبل مغادرتها. عادت الأمهات إلى الغرفة، بعد مدة من الزمن، ليعمد الأطفال، الذين كونوا روابط قوية مع أمهاتهم حين كانوا رضعاً، إلى التوجه نحو الأخيرات، والتواصل الجسدي معهن، بينما لم يتردد البقية، ممن لم يكونوا تلك الروابط القوية، في القيام بذلك فحسب؛ بل عمدوا إلى إظهار الاستياء من أمهاتهم، فضلاً عن تجاهل بعض الأطفال لأمهاتهم عند دخولهن الغرفة مجدداً.

اكتشف الباحثون، فيما بعد، أن الأطفال الأخيرين، الذين كانت أعمارهم تتراوح بين 12 - 18 شهراً، قد أظهروا العديد من المشكلات السلوكية عند دخولهم الحضانة<sup>(39)</sup>، قبل بلوغ السن المناسبة لدخول المدرسة، بما يشمل التمرد وتبلد المشاعر<sup>(40,41)</sup>.

تظهر الدراسات أن ما يتكون بين الوالد والطفل من روابط، أثناء ستة الأشهر الأولى من عمر الأخير، يوفر الأساس لتطور العلاقة بينهما. تؤكد خبرتنا العلاجية ما سبق من حقائق. لا يفتقر من نعالجهم من الأطفال المتمردين إلى الروابط القوية مع والديهم فحسب؛ بل يتسمون بالتوتر، كما تبدو عليه الحال، باحثين عما يكفل تحدي والديهم من الأسباب.

تعزو نظرية بولبي، وما أعقبها من أبحاث، السبب في ضعف العلاقة بين الوالدين وأطفالهم إلى الماضي، ولكن السؤال الأكثر أهمية يتمثل فيما يمكن فعله في اللحظة الراهنة من تطور طفلك، وهل لا يزال بمقدورك بناء علاقة إيجابية معه؟. يمكن ذلك، في الحقيقة، بالنظر إلى ما يتسم به الأطفال من مرونة. يمكن تعزيز العلاقة بينكما بصورة ملموسة، ويجدر بك العمل على ذلك بالنظر إلى ما يسهم به، بصورة رئيسة، في مساعدة طفلك في تحسين سلوكه.

### مثال الحساب المصرفي:

يمكن مقارنة العلاقة الإيجابية بين الوالد والطفل بامتلاك حساب في مصرف طفلك، بحيث يزداد رصيدك كلما قدرت طفلك، عبر التعقيب بصورة إيجابية والإطراء على أعماله، وينقص حين تعمد إلى توبيخه. يسهم توبيخ الطفل في سحب المال من الرصيد بما يفوق ما يضاف إليه عند امتداح طفلك. يتعين عليك تقديره على الدوام بغية الحفاظ على المال في رصيدك.

يعمد الطفل بصورة مباشرة، حين تقوم بتوجيهه، إلى تفقد ما تملكه في رصيدك، ليلبي طلبك، في معظم الأحيان، إن امتلكت المال الكافي، ويحجم عن القيام بذلك، إن أنقص التوبيخ من رصيدك بصورة ملموسة.

يتسم الأطفال بالمهارة في الأمور المصرفية (المتتمثلة في العلاقات مع والديهم)، ولا يقدمون ما هو مجاني من الخدمات فيما يديره من مصارف. يتضاءل رصيدك حين توبخ طفلك وتطالبه باستمرار، فضلاً عن منحه القليل من الإطراء والتقدير، مما يسهم في تمرده، في نهاية المطاف، وعدم إذعانه لمطالبك.

يصعب، لسوء الحظ، حين يغدو الأطفال متمردين، بناء ما هو وطيء من العلاقات معهم. يعود ذلك، في الحقيقة، إلى اثنين من الأسباب: الأول، افتقار الطفل المتمرد إلى مهارات

بناء العلاقات الأساسية. لحظت ماريا بالتأكيد افتقار طفلها إلى تلك المهارات، حين لعبا النرد معاً، بالنظر إلى ما اعتراه من غضب عند إخفاقه في اللعب.

يتمثل السبب الثاني في المقاومة الشديدة التي يبديها الأطفال المتمردون لتوطيد علاقتهم بوالديهم. يحرص الأطفال المتمردون على إبقاء والديهم على مسافة منهم، من الناحية العاطفية، مخافة نزوع الأخيرين للسيطرة عليهم. يكره الأطفال المتمردون السيطرة، إلى أبعد الحدود، مما يفسر سعيهم الدؤوب لإبقاء الراشدين، بما يشمل والديهم، على مسافة عاطفية منهم.

يمثل الارتباط والتمرد وجهين لعملة واحدة. يتجسد السبيل الأنسب للحد من تمرد طفلك وعدم امتثاله، في توطيد العلاقة بينكما.

### مهارات بناء العلاقات الأساسية:

يفتقر الأطفال المتمردون -استناداً إلى تجربتنا في معالجة الأطفال ذوي المشكلات السلوكية- ووالديهم، إلى كل أو معظم مهارات بناء العلاقات الأساسية الخمس، على أقل تقدير. تتمثل تلك المهارات، التي يتعين على الأطفال المتمردين اكتسابها، في ما يأتي:

- السماح للوالد بتوصيف السلوك، دون اتخاذ موقف دفاعي.
- تقدير إطراء الوالد.
- السماح للوالد بالمشاركة في أداء المهام.
- تبادل الأدوار مع الوالد عند القيام بأي من الأنشطة.
- إدراك ما تتمحور حوله الألعاب التنافسية من التقارب، لا الريح أو الخسارة.

### فكرة رئيسية:

يتعين تعليم الأطفال المتمردين كيفية المشاركة في العلاقات المطورة.

### تعليم مهارات بناء العلاقات الأساسية الخمس:

يتوقف ما يحتاجه الطفل تعلمه من مهارات على سنه، وافتقاره إلى ما يجب التمتع به من مهارات في تلك السن. تكتسب تلك المهارات تدريجياً، بصورة تراكمية، كما يحدث عند بناء

المنازل، حيث يتعين عليك تشييد الأساس، والعمل انطلاقاً منه. تتمثل مهارة بناء العلاقات الأولى، التي يجب على الطفل تعلمها، في السماح للوالد بتوصيف سلوكه.

### تقبل التوصيف:

يتقبل معظم الأطفال، ممن يبلغون الثانية، توصيف الوالدين لسلوكهم، كما يحدث في حالة سالي، التي تبلغ الثالثة ولا تعاني أياً من المشكلات السلوكية الواضحة، على سبيل المثال، حين تبسّم عندما يُوصف والدها ما تفعل، قائلاً: «ترتدين حذاءك». يرفض معظم الأطفال المتمردين توصيف سلوكهم، بالمقابل، كما في حالة دونالد، الذي يخاطبه والده قائلاً: «تلعب بالسيارة»، ليعمد إلى دفعها بقوة، قبل أن يغادر الغرفة وهو يضرب الأرض بقدمه. يكره الأطفال المتمردون توصيف سلوكهم لما يحويه من إشارة إلى إنصاتهم لوالديهم، ومن ثمّ الإذعان لهم، مما يعني خضوعهم للسيطرة، التي يمقتونها، في نهاية المطاف.

يمكن أن تدرك، بسهولة، هل يتقبل طفلك توصيف سلوكه، عبر القيام بذلك فعلياً، والوقوف على ردة فعله. إن توقف عن أداء النشاط، وتشنجت عضلات ساعده، وعض على أسنانه بقوة، وعلا وجهه الشحوب، أو اكتسب الحمرة، فإنه يكره توصيف عمله من قبلك. يمكن للطفل، إضافة إلى ذلك، أن يعمد إلى رمي السيارة التي يلهو بها، أو تحطيمها، أو الصراخ في وجهك كي تتركه، أو التوقف عن اللعب بها. إن أظهر طفلك أياً من تلك الاستجابات، فيجدر بك العمل على تعليمه كيفية تقبل ما تصفه من سلوكه.

تتألف عملية التعليم من خطوات تدريجية، يتمثل أولها، ببساطة، في متابعة ما يقوم به طفلك، وإعلامه بذلك، عبر مخاطبته، على سبيل المثال، قائلاً: «تلعب بسيارتك». تقتصر تلك الجملة إلى ما يثير استياء الطفل من الملاحظات، ولكنه يمكن أن يستجيب بصورة سلبية إن افتقر إلى مهارة التقبل الأساسية. إن حدث ذلك بالفعل، فيتعين عليك ملاحظة أبسط ما يظهره الطفل من علامات التمتع، فضلاً عن الحفاظ على رباطة جأشك. لا يتسم ذلك بالسهولة على الإطلاق، ويستلزم كثيراً من التدريب. يجدر بك، حين يظهر الطفل علامات الرفض لتوصيف سلوكه من قبلك، ألا ترسم أياً من ملامح الاستياء على وجهك، كي لا يعمد إلى التقاطها، ومن ثمّ التصرف بشكل سلبي.

يجدر بك البدء بتوصيف نشاط إيجابي واحد، لا أكثر، في كل من الأوقات. إن بدا الضيق على طفلك، عقب القيام بذلك عدداً من المرات، فلا تنبسن ببنت شفة، أو تأتين بأي حركة؛ بل تحلّ بالصبر، حيث يمكن أن يعاود الطفل نشاطه، على الأرجح، بعد مدة وجيزة. إن لم يفعل ذلك، بكل الأحوال، بعد مضي بضع ثوانٍ، وواصل إصدار الإشارات الدالة على ضيقه، فاعمد إلى مغادرة الغرفة، مفسحاً له المجال.

لا ترفقن التوصيف، في هذه المرحلة التأسيسية من بناء العلاقات، بالنصح، أو التوجيه، أو الإطراء، أو تقديم المساعدة. إن أشرت إلى لعبة الألغاز، على سبيل المثال، قائلاً: «تحتاج وضع قطعة معينة في أعلى الأحجية»، فستزداد قابلية طفلك لإلقاء اللعبة في وجهك، عوضاً عن تقبل مساعدتك.

يمثل تعليم طفلك عملية تدريجية، بطيئة إلى أبعد الحدود. إن أردت تطبيقها بأفضل صورها، فاحرص على الظهور بمظهر من يتابع سلوك طفله بصورة عرضية، قبل توصيفه وكأنك تفكر بصوت مرتفع، ثم المضي قدماً.

تتجسد الخطوة الأخيرة، في عملية التعليم، في الاقتراب من طفلك، بصورة تدريجية، بينما تراقب وتوصف سلوكه، حتى تتمكن، في نهاية المطاف، من الجلوس بجانبه، وتوصيف سلوكه، دون ملاحظة أي من علامات الاستياء أو الامتعاض. يمكن، في الحقيقة، ألا يحدث ذلك فحسب؛ بل أن يتبسم طفلك كذلك، منخرطاً في النشاط بقوة أكبر.

لا تتسم العملية بالسهولة، مجدداً. إن أردت تعليم طفلك مهارة التقبل بأفضل صورها، فيجدر بك القيام بالآتي:

- وصف سلوكاً واحداً، لا أكثر، في كل من الأوقات. لا تقل، على سبيل المثال: «يلعب ريتشي بالسيارة، ويجلس على الأرض»؛ بل «يلعب ريتشي بالسيارة» فحسب. لا تعمدن إلى توصيف السلوك الثاني إلا عقب الاطمئنان إلى تقبل طفلك توصيف السلوك الأول، والانتظار نصف دقيقة أو نحو ذلك. احرص، بكل الأحوال، على توصيف اثنين من أنماط السلوك، لا أكثر، في كل من «جلسات المتابعة». لا يستحب الإكثار بذلك الصدد.

• احرص على تفصيل ما تصفه من أنشطة طفلك. يعلم ذلك الأخير بأنك تولي قدراً كبيراً من الاهتمام به. ولا تكتفِ بمجرد الإشارة إلى ما يفعل بصورة عرضية، كما يحدث حين تقول، على سبيل المثال: «يلون جيمي الأرنب باللون البني»، عوضاً عن «يمارس جيمي الرسم». يصور الوصف الأول بدقة ما يفعله جيمي، ليدرك أنك تتابعه باهتمام، بينما يظهر الثاني بمظهر المنشغل بما هو أكثر أهمية من الأمور، المنصرف عن متابعة نشاط الطفل بما يكفي من الاهتمام.

• احرص على وصف الأنشطة الإيجابية فحسب: قل، على سبيل المثال: «تسقين دميتك»، عوضاً عن «تلوثين السجادة بالماء»، حيث يمثل الوصف الثاني توبيخاً للطفلة المتمردة، مما يسهم في إثارة غضبها. لا يؤدي التوبيخ، كما أسلفنا سابقاً، إلا إلى سحب المال من رصيدك في مصرف طفلك، مما يضعف العلاقة بينكما.

• لا تطل في وصفك، كمذيعي الرياضة، كيلا تفقد كلماتك مغزاها، ويتوقف الطفل عن الإنصات.

تصبح الأمور مهياة - حين يتقبل طفلك توصيف سلوكه باستمرار، دون إظهار ما هو سلبي من الاستجابات - للانتقال إلى مهارة بناء العلاقات الثانية.

### تقبل الإطراء:

يتقبل معظم الأطفال، ممن يبلغون الثالثة، الإطراء على ما يقومون به من أفعال، وينظرون إليه بعين التقدير. تتمثل أفضل السبل، في الواقع، لدفعهم لأداء المهام الموكلة إليهم بصورة أفضل في الثناء على عملهم، كما يحدث حين تخاطب الجدة حفيدتها قائلة: «رامونا، تجيدين تجفيف الصحون حقيقة، أقدر مساعدتك»، لترد رامونا عبر تجفيف الصحون المتبقية بهمة عالية. إن فعلت الأمر ذاته للمتمردين من الأطفال، فلربما ألقوا المنشقة على الأرض، قبل مغادرة المطبخ بكثير من الاستياء.

لربما اختبرت الأمر ذاته مع طفلك، لينفجر غاضباً حين تثني على عمله، ولكنك تعلم السبب الآن.

يكره الأطفال المتمررون الثناء، لاعتقادهم أنه يمثل محاولة للسيطرة عليهم في الكثير من الأحيان. فلننظر إلى مثال الجدة التي أطرت على رامونا. لم تعمل الجدة ذلك إلا لإبقاء رامونا في المطبخ، بغية تجفيف الصحون، وقد حقق الثناء غايته لأن الطفلة تحب جدتها، بينما لم يكن لذلك أن يحدث لو كانت تكرهها، ولم يكن للطفلة إلا اعتبار الثناء محاولة للسيطرة عليها في تلك الحالة.

لا يتعين تعليم الأطفال المتمردين كيفية تقبل الإطراء فحسب؛ بل تقديره كذلك، على الرغم من الحقيقة المتمثلة في كرههم له. إن استجاب طفلك بصورة سلبية حين تقوم بإطرائه، فيجدر بك تعليمه مهارة بناء العلاقة الثانية هذه. يتم إنجاز ذلك عبر اتباع الخطوات ذاتها المستخدمة في دفع طفلك لقبول ما يوصف به سلوكه. لا يعني ذلك، في نهاية المطاف، سوى تطابق الخطوات المتبعة في إطراء الطفل وتوصيف سلوكه.

لا يفصل بين الإطراء والنفاق، في الحقيقة، سوى خيط رفيع جداً، بما يتسم بالخطورة. يمثل الإطراء ما هو غير مشروط من التقدير، بينما يجسد النفاق ما هو غير مستحق، أو ملائم، من الثناء. يفتقر الإطراء، إضافة إلى ذلك، حين يستخدم في موضعه الصحيح، إلى ما هو خفي من الدوافع لتوجيه الطفل للقيام بمهام محددة. يجدر بالإطراء ألا يكون مشروطاً. تعتمد السيدة هندرسون، على سبيل المثال، لإطراء طفلتها بريندا، البالغة خمس سنوات، بما لا يفتقر إلى الصحة، حين تعمل على تركيب آخر قطعة من الأحجية، قائلة: «تجيدين تركيب الأحجيات»، بينما يمكن أن تتفق ابنتها، بغية توجيهها لترتيب غرفتها، بالنقيض من ذلك، لو خاطبتها قائلة: «بريندا، تجيدين ترتيب غرفتك على الدوام. أعلم أنك ستبدين حسناً اليوم». ستعلم بريندا، ما إن تسمع ذلك، أن أمها تسعى للتلاعب بها، مما يصرفها، على الأرجح، عن ترتيب غرفتها.

يسهم قليل من الإطراء في تحقيق النتائج المتوخاة. إن عمدت إلى الثناء على كل ما يفعله طفلك من الأمور الإيجابية، فستفقد كلماتك مغزاها، وسيتوقف طفلك عن الإنصات.

يستجيب الطفل، في بعض الأحيان، بصورة سلبية إلى الإطراء، كما في توصيف السلوك. يتعين عليك، عند حدوث ذلك، أن تكبح أياً من ردود أفعالك السلبية، وتتوقف عن الثناء بصورة مؤقتة، فضلاً عن العودة إلى توصيف السلوك، والبقاء على تلك الحال حتى يشعر

الطفل بالارتياح مجدداً. سيحدث الانتقال بين التوصيف والإطراء عدة مرات، فلا تشعرن بالإحباط من جراء ذلك. يستحق الأمر ما يبذل من أجله، وستكتشف -فائدة إضافية- أنك تتحلى بما كنت تجهل امتلاكه من الصبر.

لا يمكن تخيل الأثر الإيجابي للإطراء، حين يستخدم بطريقة مناسبة، في علاقتك بطفلك، وما تقلل به الأخيرة، إن اتسمت بالقوة، من مشكلاته السلوكية. تبين في كثير من الأحيان، عبر تجربتنا العلاجية للأطفال المتمردين ووالديهم، أن توجيه الأخيرين لإطراء أطفالهم بطريقة مناسبة، ودفعهم لتقبل ذلك الإطراء، يسهم في إحداث تغييرات كبيرة في سلوكهم، ويزيل عنهم صفتي التمرد وعدم الامتثال.

#### فكرة رئيسية:

ينزع من يشعرون بالتقدير من الأطفال، على الأرجح، إلى إظهار ما هو إيجابي من السلوك على الصعيد الاجتماعي.

#### الانخراط في اللعب المشترك:

يمكن لمعظم الأطفال، ممن يبلغون الخامسة، الانخراط في اللعب المشترك مع أقرانهم. إن بلغ طفلك الخامسة أو ما يزيد، وعجز عن اللعب مع أقرانه دون إثارة المشكلات، فيتعين عليك تعليمه مهارة بناء العلاقات الثالثة هذه.

لم تعد وظيفتك تقتصر، فيما يتعلق بذلك الصدد، على مجرد توصيف سلوك طفلك وإطرائه من وقت لآخر؛ بل المشاركة الفعلية فيما يمارسه من أنشطة. يسير اللعب المشترك على أكمل وجه حين تنتقي ما هو جديد من الأنشطة لطفلك. سيظن الأخير، إن لم تفعل، أنك تقتحم منطقتة. سيكون من المفيد كذلك أن تتطلب الأنشطة الجديدة أكثر من شخص لأدائها، وتستلزم كثيراً من العمل. يمثل تركيب نموذج طائرة صغيرة، على سبيل المثال، ما هو جيد من أنشطة اللعب المشترك، لأنه يتطلب أكثر من شخص واحد لإصاق تلك القطع.

لا تتجسد الغاية، عند القيام بذلك، في إنجاز العمل على الوجه الأمثل؛ بل في الاستمتاع بأدائه مع طفلك. لا تمارس دور الموجه، بما يوحي بأنك تلم بما هو أفضل من الوسائل

لإنجاز النشاط المشترك، لأن الطفل لن يصغي إلى توجيهاتك، ولن يقدر نصيحتك. سيرى في ذلك محاولة للسيطرة على سلوكه، وإظهاره بمظهر الجاهل. إن أخفق طفلك في بناء منزل المكعبات، على سبيل المثال، فلا تعمدن إلى توجيهه. سيتمثل أسوأ ما يمكن أن يحدث في انهيار المنزل. إن حدثت تلك «الكارثة» بالفعل، فيمكن أن تخاطبه قائلاً: «يا إلهي، كان ذلك مثيراً، فلنقم ببناء منزل آخر». سيدفع ذلك الطفل إلى الاستجابة بالقدر ذاته من الحماسة، على النقيض مما يمكن أن يحدث لو أعطيته التوجيهات، التي لن تسهم إلا في إشعاره بالاستياء، وتدفعه لترك العمل.

لا يهتم على الإطلاق ما ينجزه الطفل أثناء أداء النشاط المشترك برفقتك؛ بل ما يمكنك فعله لأداء دور الوالد الحيادي الداعم. لا تعمدن إلى إعطاء التوجيهات، مجدداً؛ لأن الغاية الوحيدة تتمثل في تعليم طفلك أن مشاركة الآخرين يمكن أن تتسم بالكثير من المتعة.

### تبادل الأدوار:

يجسد تبادل الأدوار مهارة بناء العلاقات الرابعة. يمكن للأطفال، ممن يبلغون السادسة، أن يتعلموا كيفية القيام بذلك. إن بلغ طفلك السادسة أو ما يزيد، وعجز عن المشاركة فيما يتطلب تبادل الأدوار من الأنشطة، فيجدر بك تعليمه تلك المهارة.

يتم تعليم تبادل الأدوار، على الوجه الأمثل، عبر القيام بما يتسم بالقدر الأكبر من المتعة إن مورس من قبل اثنين من الأشخاص. يمثل نفخ الفقاعات، لمن يبلغون الخامسة من الأطفال، على سبيل المثال، ما هو جيد من الأنشطة التي تتطلب تبادل الأدوار، حيث يقوم الوالد بنفخ عدد من الفقاعات، قبل مطالبة الطفل بفرقتها، ليتبادلا الأدوار، فيما بعد، حين يلحظ الوالد تلمل الطفل، قائلاً: «فلنبدل الأدوار، ستنفخ خمس فقاعات وسأقوم بفرقتها». يمثل تسديد الكرة إلى السلة، لمن يزيدون في العمر من الأطفال، على حد سواء، ما هو مفيد من الأنشطة التبادلية.

تتجسد غاية تبادل الأدوار في تعليم الطفل أن بإمكانه التخلي عن السيطرة، بصورة مؤقتة، قبل العودة لتوليها، كما يحدث عند تسديد الكرة إلى السلة، حيث يعتمد الطفل إلى متابعتك مدة من الزمن، قبل أن يعمل على التسديد بنفسه.

يتردد الأطفال المتمردون، في بادئ الأمر، في التخلي عن السيطرة، ويمكن أن يقرأ الشك في عيونهم. يساهم توضيح عملية تبادل السيطرة بصورة مسبقة، مع ذلك، في اندماجهم في تلك العملية. يتعين، بكل الأحوال، ألا تتسم الأنشطة التبادلية بالتنافسية، في تلك المرحلة من بناء العلاقات -كم يحدث، على سبيل المثال، حين يبدأ أحد الطرفين باحتساب ما سجل من نقاط في السلة- بالنظر إلى أن معظم الأطفال المتمردين يرون القوة في الفوز، والضعف في الخسارة.

### ممارسة الألعاب التنافسية

تتجسد مهارة بناء العلاقات الأخيرة التي يستفيد منها الأطفال المتمردون، ممن يبغون سبعة أعوام أو ما يزيد، في ممارسة الألعاب التنافسية، والتمتع بذلك، بغض النظر عن نتائجها. لا يتسم ذلك بالسهولة، بالنظر إلى تأثير الراشدين أنفسهم بالريح أو الخسارة في بعض الأحيان -عبر اتهام الآخرين بالغش، أو مغادرة الملعب غاضبين- فما سيكون عليه الحال إذا فيما يتعلق بالأطفال؟

تصعب ممارسة الألعاب التنافسية على الأطفال المتمردين، لأنهم يرون الضعف في الخسارة، مما يجعلهم راغبين في الفوز بأي ثمن.

تتمثل أفضل السبل لتعليم تلك المهارة في استخدام طاولة النرد، التي يعتمد الفوز فيها على الحظ بشكل كامل. يخدم الأخير الوالدين، في بعض الأحيان، ليمثل أسوأ ما يمكن أن يفعلوه في الغش لترجيح كفة أولادهم، مما يشجع الأخيرين على الغش بدورهم. تسهم الخسارة المتعمدة، على حد سواء، في ترسيخ القناعة لدى الطفل بأن غاية اللعبة تتمثل في الربح. لا يجسد ذلك واقع الحال، لأن الغاية الحقيقية تتمثل في تمضية الوقت مع طفلك، والتمتع بما تفعلان معاً. يساعد إضفاء المرح على الألعاب التنافسية في ترسيخ تلك الفكرة في مخيلة الأطفال.

تمثيل قدوة حسنة: لا يتسم تعليم الطفل المتمرد كيفية ممارسة الألعاب التنافسية بالسهولة. تزداد إمكانية خسارته، في المقام الأول، في تلك الألعاب. إن حدث ذلك بالفعل، فسيتسم رد فعله الأولي بكثير من الغضب. ومن ثم يتعين عليك أن تشارك طفلك اللعب برفقة راشد آخر. يساهم ذلك في التخفيف من حدة المناقشة الثنائية، ويمكن الطرفين

الراشدين من العمل بصورة مشتركة لتمثيل قدوة حسنة للطفل، فيما يتعلق بالتعامل مع الخسارة. كما يحدث حين يخسر الأب أمام الأم، على سبيل المثال، ويقر بذلك، قبل أن يحذرهما، بما يتسم بالفكاهة، أنه سيثار لهزيمته في اللعبة القادمة.

**التنبؤ:** يمكن أن يحدث ما هو سيئ من الأمور للطفل أثناء ممارسة الألعاب التنافسية. يمكنك، في العديد من الأحيان، التنبؤ بحدوث ذلك. إن أحست الأم بأنها ستربح في الخطوة الآتية، فيجدر بها إخبار الطفل بذلك، وسؤاله عما سيفعل بالمقابل. إن افتقر الأخير للإجابة المناسبة، فيمكن أن يتدخل الأب لإخباره بإمكانية خسارته، والتعويض عن ذلك بقوة في اللعبة المقبلة. إن خسر الطفل كما أخبره الوالدان بالفعل، واستجاب لذلك بصورة إيجابية، فيمكن أن يمنحهما الفرصة للثناء عليه. إن تمكن الطفل، إضافة إلى ذلك، من الإجابة بصورة حسنة عن سؤال الأم المتعلق بما سيفعل حال خسارته، فإن ذلك سيمكنه من التعامل بصورة مناسبة مع الخسارة عند وقوعها.

عمدت الأم، في المثال السابق، إلى إعلام الطفل بإمكانية خسارته في اللعب، بينما حرص الأب على إرشاده إلى كيفية الاستجابة لتلك الخسارة حال وقوعها. ومن ثم سيأخذ الطفل في إدراك تلميحات الأم حول إمكانية تعرضه للخسارة، إضافة إلى توجيه الأب غير المباشر حول الاستجابة لتلك الخسارة. سيملك الطفل، حين يدرك أنك تحرص على إخباره بإمكانية حدوث الأمور السيئة، وكيفية الاستجابة لذلك، الأسباب الكافية لمنعه من التمرد، والبدء في الإنصات. يمكن أن تدرك أن الطفل ينصت إليك، حين تنتبأ بإمكانية حدوث الأمور السيئة، استناداً إلى ما يظهره، عبر توظيف تلك التنبيهات، من سلوك اجتماعي ملائم.

### إرشادات حول تعليم مهارات بناء العلاقات:

يتعين عليك، عند تعليم مهارات بناء العلاقات الخمس، القيام بالآتي:

- التنبيه إلى الاستجابات غير اللفظية البادية على طفلك، كتشنج العضلات، والعض على الأسنان، والتململ، واحمرار الوجه، وغير ذلك مما يدل على الاستياء والتوتر.

• عدم الاستجابة للاستجابات اللفظية وغير اللفظية التي يبديها طفلك عند شعوره بالاستياء.

• التنبؤ بالعواقب السيئة لمساعدة طفلك في الاستجابة بطريقة مناسبة.

يلقى العديد من الآباء، في بادئ الأمر، استناداً إلى خبرتنا العلاجية، الكثير من المشقة في تعليم أطفالهم مهارات بناء العلاقات الخمس تلك، بالنظر إلى ما يبدو من استجابات غير لفظية لسلوك أطفالهم. يرغب الآباء بشدة في دفع أطفالهم إلى تقبل التوصيف والإطراء، بحيث يبدو الإحباط جلياً على ملامحهم حين يفشل أطفالهم في تحقيق تلك الغاية. يشعر الأطفال المتمرّدون بكثير من الغضب حين يلحظون علامات الإحباط تلك على ذويهم.

يتعين عليك عند تعليم مهارات بناء العلاقات تلك، العمل على كبت ما يظهر إحباطك من استجابات غير لفظية. لا يتسم ذلك بالسهولة في الحقيقة. يمكن أن تستعين بصديقك، على سبيل المثال، لمراقبة استجاباتك غير اللفظية، وإخبارك بما تحقّقه من تقدم على صعيد كبتها.

### خاتمة:

تتسم المهارتان الأولى والثانية لبناء العلاقات بكثير من الأهمية. يتعين على جميع الأطفال تعلم الكيفية المتمثلة في تقبل ما توصف به أعمالهم -بما يعني تقبل اهتمام آبائهم- وما يقونه من إطراء، بالنظر إلى ما يسهم به ذلك من تعزيز ملموس لعلاقتهم بأبائهم. سبق لنا التعامل في عيادتنا، في الواقع، مع العديد من الأطفال المتمرّدين إلى أبعد الحدود، لتسهم المهارتان السابقتان، بما يدعو للدهشة، في تخليصهم مما يتسمون به من تمرد.

## تطبيقات

يصعب تطوير العلاقات السليمة مع من يتسمون بالتمرد وعدم الامتثال من الأطفال، فضلاً عن الحفاظ على تلك العلاقات، ولكن ذلك ضروري إلى أبعد الحدود.

1. يجدر بك البدء بتحسين علاقتك بطفلك عبر الإلمام، بصورة أكبر، بطبيعة ما يحدث من تفاعلات بينكما. يتم القيام بذلك عبر إحاطة معصمك بسوار ورقي بطول بوصتين. قسم السوار الورقي إلى قسمين، بما يكفل تسجيل الاستجابات السلبية والإيجابية. اختر المدة الزمنية، من اليوم، التي تتفاعل بالقدر الأكبر مع طفلك أثناءها، واعمد إلى تسجيل ما يصدر من استجاباتك السلبية والإيجابية لسلوكه.

يسهم ذلك في إعطاء فكرة مقبولة عن طبيعة التفاعلات الحادثة مع طفلك، ولكن مصداقيتك يمكن أن تخضع للتشكيك فيما يتعلق بتسجيل استجاباتك. يفضل، في تلك الحالة، بغية الحصول على تقويم أكثر موضوعية لعلاقتك بطفلك، أن تستعين بزوجك أو أصدقائك لتسجيل ما يصدر عنك من استجابات. يمكن، بغية توخي قدر أكبر من الموضوعية، أن تسجل زوجك أو الأصدقاء استجاباتك حين لا تدرك قيامهم بذلك. اعمل على تفحص النتائج عند انتهاء المدة الزمنية المحددة. يجدر بنسبة الاستجابات الإيجابية إلى السلبية أن تبلغ خمسة إلى واحد، على أقل تقدير.

يعمد الأطفال المتمررون بشدة، في العديد من الأحيان، إلى الاستجابة بشكل سلبي، أو بالكثير من الغضب، حين يسعى الأهل للتفاعل معهم، وإن أبدى الأخيرون ما هو معتدل من الاستجابات. صممت الأنشطة الآتية لمساعدة طفلك في تقبل التوصيف والإطراء من قبل البالغين، بما يمثل شرطاً أساسياً لتعزيز التفاعلات بين الوالد والطفل.

2. ضع قائمة باهتمامات طفلك، وهواياته، وغير ذلك مما يجيد القيام به، بما يشمل توقعاتك، كالتوجه للفرش بهدوء، أو المساعدة في تفريغ أكياس البقالة.

---



---



---

3. اعمل، طوال أسبوع واحد، على إيجاد خمس من الوسائل للإقرار بمنجزات طفلك في تلك المجالات، دون إطاره بصورة مباشرة. يمكن، على سبيل المثال، أن تتحدث عن تلك المنجزات إلى زوجك، أثناء وجود الطفل، أو تخبر بها جده بالهاتف، أو تعرض أيًا من النماذج التي قام بتركيبها، أو تعلق أيًا من رسومه المدرسية على الثلاجة.

4. هل يصبح طفلك متمرداً، في بعض الأحيان، حين تسعى للتفاعل معه؟

\_\_\_\_\_ نعم \_\_\_\_\_ لا

إن اخترت الإجابة بنعم، ففكر في واحد من الأنشطة التي يستمتع بها طفلك، وتمنحك الفرصة لمتابعته، وتوصيف سلوكه أثناءها، كما يحدث، على سبيل المثال، حين تخاطبه قائلاً: «تلون الدراجة باللون الأحمر»، حيث توصف سلوكاً واحداً، لا أكثر، في كل من الأوقات. سيدرك الطفل في حينه أنك تراقبه باهتمام.

5. اعمد إلى مراقبة طفلك، أثناء مدد تتراوح بين ثانيتين وأربع ثوان، إضافة إلى توصيف سلوكه، بينما يمارس أيًا من الأنشطة، قبل أن تنجز التمرين الآتي:

وصفت سلوك طفلي قائلاً: «\_\_\_\_\_».

استجاب طفلي إلى التوصيف بصورة سلبية، عبر (ضع إشارة عند الاستجابات الحادثة):

\_\_\_\_\_ عدم متابعة النشاط.

\_\_\_\_\_ التوقف مدة قصيرة.

\_\_\_\_\_ العبوس، وإظهار التوتر.

\_\_\_\_\_ الشحوب أو احمرار الوجه.

\_\_\_\_\_ تشنج عضلات الذراع.

\_\_\_\_\_ التحديق بغضب في عينيك.

\_\_\_\_\_ تجنب التواصل البصري.

\_\_\_\_\_ إصدار تعليق سلبي، «كأذهب بعيداً».

\_\_\_\_\_ إفساد النشاط بصورة أو بأخرى.

استجاب طفلي بصورة إيجابية، عبر (ضع إشارة عند الاستجابات الحادثة):

\_\_\_\_\_ التبسم.

\_\_\_\_\_ متابعة النشاط بلا توقف.

\_\_\_\_\_ إصدار تعليق إيجابي.

\_\_\_\_\_ التماس التواصل البصري.

تتمثل الغاية في امتلاك القدرة على وصف نمطين من السلوك، أثناء عشر دقائق، دون التسبب فيما هو سلبي من استجابات طفلك.

6. يمكنك الإطراء على طفلك، بعد أن يتقبل توصيف سلوكه. هل يتقبل طفلك الإطراء؟

\_\_\_\_\_ نعم \_\_\_\_\_ لا

إن اخترت الإجابة بلا، ففكر فيما يمكن أن يمنحك الفرصة لإطراء طفلك من الأنشطة. يمكن أن تخاطبه، على سبيل المثال، قائلاً: «تبلي حسناً في تلوين الفراغات»، أو «أحب طريقة تنظيفك أسنانك». يتعين أن يتسم إطراؤك بالصدق، فاحرص على القيام به في الوقت المناسب.

أثنِ على طفلك، حين يبلي حسناً في أي من الأنشطة، قبل أن تنجز التمرين الآتي:

أطريت طفلي قائلاً: «\_\_\_\_\_».

استجاب طفلي بصورة سلبية، عبر (ضع إشارة عند الاستجابات الحادثة):

\_\_\_\_\_ عدم متابعة النشاط.

\_\_\_\_\_ التوقف مدة قصيرة.

\_\_\_\_\_ العبوس، وإظهار التوتر.

\_\_\_\_\_ الشحوب أو احمرار الوجه.

\_\_\_\_\_ التحديق بغضب في عينيك.

\_\_\_\_\_ تجنب التواصل البصري.

\_\_\_\_\_ إصدار تعليق سلبي، «كأذهب بعيداً».

\_\_\_\_\_ إفساد النشاط بصورة أو بأخرى.

استجاب طفلي بصورة إيجابية، عبر (ضع إشارة عند الاستجابات الحادثة):

\_\_\_\_\_ التبسم.

\_\_\_\_\_ متابعة النشاط بلا توقف.

\_\_\_\_\_ التماس التواصل البصري.

—— إصدار تعليق إيجابي بغية إطالة أمد التفاعل.

تتمثل الغاية في امتلاك القدرة على إطراء ثلاثة من أنماط السلوك، أثناء ساعة من الزمن، دون التسبب فيما هو سلبي من استجابات طفلك. ابتعد عن الأخير، بكل الأحوال، عند ظهور أولى العلامات على تلك الاستجابات. عد إلى توصيف سلوك طفلك، حين تهم بإصدار الاستجابة المقبلة لسلوكه، وابق على تلك الحال حتى يظهر القبول.

لا تحبطن من جراء القيام بذلك. يمكن أن يستلزم نجاحك في توصيف سلوك طفلك وإطرائه بعضاً من الوقت، فضلاً عن تقبل طفلك كليهما.



# 4

## توقف عن قول «توقف عن ذلك!».

يقوم الطفل المتمرد على الدوام، كما تبدو عليه الحال، بما لا يجدر القيام به، ليصرخ والداه، في العديد من الأحيان، قائلين: «توقف عن ذلك!». لا تثمر تلك العبارة شيئاً، في معظم الأحيان، إن لم تزد من إصرار الطفل على مواصلة سلوكه السلبي بقوة أكبر. يمكن أن يتم التعبير عن عبارة «توقف عن ذلك» بصيغ أخرى - «كتصرف وفق سنك!»، أو «هذا يكفي!» - دون أن يجدي أي منها، لسوء الحظ، فيما يتعلق بالتعامل مع المتمردين من الأطفال.

### «روس، توقف عن ذلك!».

امتلك روس القدرة على التسلق، حين كان في الثالثة من العمر، فضلاً عن القفز و«التشقلب كالبهلوان»، ليتمكن، حين بلغ الرابعة، من التشقلب بصورة كاملة في الهواء، انطلاقاً من سريره، إضافة إلى تسلق مائدة المطبخ والثلاجة. اعتاد روس، حين بلغ الخامسة من العمر، تسلق خزانة كتب والده المرتفعة، وصولاً إلى قمته، ليقفز إلى الأريكة، ويتشقلب في الهواء انطلاقاً منها، قبل أن يهبط على الأرض، ويعيد الكرة مجدداً.

توقفت السيدة غرايمز عن الطهو للتحقق من صوت الارتطام المرتفع، المتكرر بين الفينة والأخرى. توجهت إلى غرفة المعيشة، لترى روس يحاول تسلق الخزانة، قبل أن تصرخ فيه قائلة: «توقف عن ذلك!»، ليتابع التسلق بسرعة

أكبر. شعرت السيدة غرايمز بالخوف، فيما بعد، حين بلغ روس القمة، لتطالبه بالنزول. لم يكتثر الطفل لنداء أمه، ليقفز من الخزانة إلى الأريكة، و«يتشقلب» في الهواء. جرى الطفل في الممر، فيما بعد، حين أخذت أمه تطارده.

لم تفلح عبارة «توقف عن ذلك»، أو نداءات الأم الخائفة، المشحونة بالعواطف، في كبح جماح طفلها، بالنظر إلى تردي علاقتهما. يظهر ذلك الحاجة إلى تجنب قول تلك العبارة، بغية تعزيز العلاقة بين الوالد والطفل، التي تسهم بالقدر الأكبر في الحد من تمرد الأخير وعدم امتثاله.

#### فكرة رئيسية:

تضعف عبارة «توقف عن ذلك» من علاقة الوالد والطفل.

طريقتان للتوقف عن قول: «توقف عن ذلك!».

#### 1. التحكم بانفعالك:

تتمثل إحدى الطرائق، للتوقف عن قول: «توقف عن ذلك!»، في التحكم بانفعالك. يعتمد طفلك، على وجه الاحتمال، للقيام بما هو سيئ من التصرفات من وقت لآخر، كإلقاء معطفه على الأرض عوضاً عن تعليقه. يمكن أن يثير ذلك غضبك إلى أبعد الحدود، ولكنه لا يؤدي أحداً، في نهاية المطاف، أو ينذر بتحطيم أي من أغراض المنزل؛ بل يمثل ما هو مزعج من السلوك لا أكثر. لا يجدر بك اللجوء إلى المعاقبة لإيقاف ذلك السلوك، كيلا تفقد رصيدك، الذي كددت في تحصيله، في مصرف طفلك. يتعين عليك إن عمد طفلك إلى طقطة أصابعه في غرفة المعيشة، أو مضايقة أخته المراهقة عبر تقليدها حين تضع أحمر الشفاه، أن تكبح نفسك عن مطالبته «بالتوقف عن ذلك»، لأنك تقرأ الجريدة»، أو «ترك أخته وشأنها»، بالنظر إلى ما تمثله تلك التصرفات من أمور سخيفة، يقوم بها الأطفال كافة، مما يسمح بتجاهلها لحظة وقوعها. يمكن، إضافة إلى ذلك، أن يعتمد الأخيرون إلى استفزازك عبر القيام بتلك الأمور، فلا تسمح لهم بذلك. إن أحجمت عن الاستجابة لما يفعله طفلك من أمور مزعجة، فستدهش لسرعة زوالها<sup>(42)</sup>.

ييدي معظم الأطفال، بكل الأحوال، واحداً أو اثنين من أنماط السلوك السلبية المزعجة التي يعجز الأب والأم عن تجاهلها. إن مثل ذلك واقع الحال فيما يتعلق بطفلك، فستشعر، على الأرجح، برغبة شديدة في الرد على سلوكه. كيف يمكن لك القيام بذلك، بكل الأحوال، دون اللجوء إلى عبارة «توقف عن ذلك»؟

تتمثل إحدى الطرائق المفيدة، للاستجابة إلى السلوكيات السلبية المزعجة، في ضرب الأمثلة عما ترغب في تربيته من أنماط السلوك، كما يحدث، على سبيل المثال، حين يطالب طفلك، البالغ سبعة أعوام، بشقيقه، بما يفترق إلى اللباقة، بتمرير طبق البطاطا المهروسة. لا يجدر بطفلك فعل ذلك، ولكنه يجهل آداب المائدة، بكل بساطة. يحتاج الطفل إلى تعلم تلك الآداب. تتمثل إحدى الطرائق المناسبة، فيما يتعلق بذلك الصدد، في ضرب الأمثلة. يجدر بك أن تتجاهل فعلته، ثم تنتظر بضع دقائق، قبل أن تخاطبه قائلاً: «مرر لي طبق البطاطا المهروسة من فضلك». سيتلقى الطفل الرسالة في حينه، ويتعلم الدرس بما يحفظ كرامته، ولن يطول الأمر حتى تسمعه قائلاً: «مرر لي الخبز من فضلك».

لنكن واقعيين بكل الأحوال. تستلزم الطريقة السابقة كثيراً من الوقت، مع إيجابيتها فيما يتعلق بتعليم الأطفال أنماط السلوك المناسبة. لا تتوقع أن يستجيب طفلك منذ المرة الأولى، حين تضرب الأمثلة على أنماط السلوك الصحيحة، بالنظر إلى ما تحتاجه تلك الطريقة من وقت لإحداث الأثر المطلوب.

## 2. التجاهل وإعادة التوجيه:

لا يمكن، بالتأكيد، تجاهل بعض أنماط السلوك التي يمكن أن تسبب الأذى للآخرين، أو توقع الأضرار بالممتلكات، أو تحرم الآخرين من حقهم في التمتع بالحياة داخل المنزل.

تعجز عبارة «توقف عن ذلك!»، بكل الأحوال، عن ردع الطفل المتمرد عن تبني أنماط السلوك الخطيرة تلك، في معظم الأحيان، مما يلزمك بتجربة الطريقة المتمثلة في التجاهل وإعادة التوجيه.

التجاهل: لا يعني التجاهل، في هذا السياق، التغاضي عما يحدث؛ بل عدم الاستجابة له بصورة عاطفية، والحفاظ على رباطة جأشك بينما تعيد توجيه طفلك.

يتسم التجاهل بالبساطة، كما تبدو عليه الحال، ولكنه يعدّ عسيراً جداً فيما يتعلق بسلوك طفلك السلبي. ستعتمد، على الأرجح، دون قصد، حين يرتكب طفلك الأخطاء، أو يعجز عن القيام بالأمر الصائب، إلى إصدار ما يعبر عن استيائك من ردود الأفعال غير اللفظية، بما يشمل تقطيب الحاجبين، والعض على الأسنان والشفّتين. يمكن للمتمردين من الأطفال التقاط أبسط ما تظهروه من علامات الاستياء، ليواصلوا الفعل السلبي، الذي ترغب في إيقافه، بقوة أكبر. إن لم تكبح مشاعرك وعجزت عن إخفائها، فسيلحظ طفلك استيائك، ويصعد من سلوكه السلبي، مما يفقدك الفرصة لإعادة توجيهه.

يجدر بك كبح أي من انفعالاتك العاطفية، بغض النظر عما تتسم به من بساطة، حين تتجاهل طفلك. يتطلب ذلك كثيراً من التدريب في الحقيقة. فكر في أي من الأفعال السلبية التي يقوم بها طفلك، مما يمكن أن يؤدي الآخرين أو يضر بالملكات. ما الوسائل غير اللفظية، التي تعبر بها عن استيائك، عند حدوث ذلك؟، هل تعض على شفّتك؟، هل تعبس في وجه طفلك؟، هل تهز كتفيك؟. يتعين عليك كبح أي من العلامات الدالة على استيائك، بغض النظر عن ماهيتها.

#### فكرة رئيسية:

إن استشعر طفلك عدم رضاك عما يفعل، ولحظ استيائك، فلن يقبل إعادة توجيهه من قبلك.

إعادة التوجيه: يمكن للوالدين، عقب السيطرة على انفعالاتهم، إعادة توجيه سلوك أطفالهم عبر ثلاث من الطرائق:

طريقة إعادة التوجيه الأولى: إعطاء الأمر «ألفا»: يعرف الأمر «ألفا» بتوجيه صريح مقتضب لما هو محدد من أنماط السلوك المناسبة<sup>(43)</sup>. لا يستلزم الأمر «ألفا»، حين يعطى في موضعه الصحيح، أكثر من المطالبة بفعل واحد، يمكن ملاحظته بوضوح، بحيث يعلم الجميع، بمن فيهم الطفل، قيام الأخير بتنفيذ ذلك الفعل. يتطلب الأمر «ألفا»، إضافة إلى ذلك، ما هو متعارض مع السلوك السلبي من الاستجابات، وما يرجح أن ينفذه الطفل من الأفعال.

تخيل، على سبيل المثال، طفلاً في العاشرة من العمر، يعتمد إلى رمي كرة البيسبول، عبر الغرفة، إلى الأريكة في غرفة المعيشة، بما ينذر بتحطيم أغراضها، ليبارد والده إلى التدخل. لن يستفيد الأخير إن طالبه «بالتوقف عن ذلك»؛ بل يجدر به مخاطبته، بهدوء، قائلاً: «أحضر قفازي من الصندوق، في المرأب، لألعب معك في الخارج».

يمثل ذلك أحد أوامر «ألفا»؛ لأن الوالد طالب بفعل واحد - أحضر قفازي - يمكن ملاحظته بوضوح، فضلاً عما يدعو إليه من أنماط السلوك المناسبة. أُعطي ذلك الأمر في موضعه الصحيح، إضافة إلى ذلك، لأن قيام الطفل بإحضار القفاز سيعني توقفه عن إلقاء الكرة إلى الأريكة، لعجزه عن القيام بالأمرين في الوقت ذاته.

يمكن أن يمتلكك العجب في هذه اللحظة، وتتساءل في قرارة نفسك، قائلاً: «يقوم الطفل بما هو فطيع من الأمور، ليعطيه الوالد أمر «ألفا»، بغية إحضار القفاز، واللهو برفقته؟». نعم، لأن غايتك تتمثل في مقاطعة الفعل السلبي بما يمكنك من سرعة. هل يتعين توجيه الطفل إلى عدم رمي كرة البيسبول داخل المنزل؟، بالتأكيد، ولكن لا يمكن القيام بذلك في حينه؛ بل في وقت لاحق، حين يكون الوالد هادئاً، والطفل مهياً للاستماع.

#### فكرة رئيسية:

لا يستجيب الأطفال المتمردون إلى ما يعطى بصورة قاسية، ويتطلب الكثير، من أوامر ألفا.

لا يملكك العجب إن علمت بوجود أوامر «بيتا» على حد سواء. تعرف الأخيرة، بصورة رئيسية، بأنها ليست أوامر «ألفا». يمكن أن تقع في شَرَكِ إعطاء أوامر «بيتا» عبر عدد من الطرائق الشائعة. هالك بعضاً منها:

• طرح الأسئلة: «هل ترغب في إحضار قفازي كي نتمكن من اللعب في الخارج؟».

لا يجدر بك سؤال الطفل حين يهزم برمي الكرة في غرفة المعيشة. ما سيحدث لو شعر أنك تمنحه الخيار، عبر ذلك السؤال، وأجاب بالرفض؟

يتعين عليك عدم طرح الأسئلة، وتوجيه الأمر بصورة مباشرة، «أحضر قفازي».

● إعطاء أكثر من أمر «ألفا» واحد: «أعطني الكرة، أعد لعبتك إلى مكانها، واذهب لتنظيف أسنانك».

يجدر بك تجنب القيام بذلك، كيلا تحرف انتباه الطفل عن الفعل المحدد الذي ترغب في حدوثه في تلك اللحظة.

● إصدار ما هو مبهم، غير محدد، من الأوامر: «نظف هذه الفوضى».

يعلم الآباء بدقة ما تعنيه تلك العبارة، بالنقيض من الطفل. يجدر بك إعطاء ما هو محدد، ويتسم بالوضوح، من أوامر «ألفا»، على النحو الآتي: «ضع صحنك في غسالة الأطباق».

يتطلب إعطاء ما هو مناسب من أوامر «ألفا» كثيراً من التدريب، فضلاً عن امتثال الأطفال لها. يمكن أن يتم القيام بذلك، على أكمل وجه، عبر أداء الأدوار، حيث تناسب لعبة «يقول سايمون» من يقلون عن سن الثامنة من الأطفال. تتسم معظم أوامر «ألفا» بالسخافة، في سياق تلك اللعبة، مما يضيف المرح عليها. يمكن أن تقول لطفلك، بذلك الصدد، على سبيل المثال: «يقول سايمون: قم بالشقيلة».

لا يفتقر الأمر السابق إلى الجدية، على الرغم مما يسمُّه من بساطة، بالنظر إلى ما يضعه من أسس لعلاقة الأمر والامتثال، فضلاً عن تعليم الطفل أن الاستجابة لأوامرك تمنحه التقدير. يمكن أن تستغل انخراط الطفل في اللعبة، بكل ما يسمها من مرح، على حد سواء، لحث الطفل على القيام بمهام لاحقة، كما يحدث، على سبيل المثال، حين تخاطبه قائلاً: «يقول سايمون: نظّف أسنانك، أو اجلس على الكرسي، أو ضع صحنك في حوض التنظيف».

تمنح لعبة «يقول سايمون»، إضافة إلى ذلك، الفرصة لكل من الوالد والطفل لتبادل الأدوار، الذي يمثل إحدى مهارات بناء العلاقات. سيؤدي طفلك دور سايمون بين الفينة والأخرى، ومن ثمّ سيتعين عليك الامتثال لأوامره.

لا تصلح تلك اللعبة، على الأرجح، لمن يتجاوزون سن الثامنة من الأطفال. يجدر بك، عوضاً عن ذلك، التحدث إلى طفلك حول الأسباب الكامنة في عدم قبول بعض أنماط السلوك داخل المنزل، وكيفية مساعدته في تجنبها. تم تحقيق ذلك، في منزل عائلة جونسون، عبر الحوار الآتي:

### تهيئة جمال لتقبل أمر ألفا

خاطبت السيدة جونسون ولدها البالغ عشر سنوات، في إحدى الأمسيات الهادئة، قائلة: «جمال، أود التحدث إليك حول بعض الأمور التي يجب عدم القيام بها في منزلنا، كأن أصاب بالغضب، على سبيل المثال، وأرمي بالأغراض عبر الغرفة بالنتيجة. هل يبدو ذلك صحيحاً في نظرك؟».

«لا، يمكن أن تتسبب في تحطيم شيء ما».

«أوافقك الرأي، لا يجدر بي رمي الأغراض، ولا يجدر بالغضب، بحسب اعتقادي، أن يملك أيّاً من أفراد العائلة بحيث يرمي الأغراض في المنزل. هل توافقني الرأي؟».

أجاب جمال بالإيجاب، شاعراً بالخجل لقيامه بذلك في بعض الأحيان. عقت الأم قائلة: «يعلم كل منا أنك تشعر بالغضب، في بعض الأحيان، وترمي الأغراض.. أتساءل، ومن ثمّ عن كيفية مساعدتك. هل تملك أيّاً من المقترحات؟».

أجاب جمال بالنفي، بما لا يخلو من الانفعال.

«حسناً، يمكنني التبيؤ، في العادة، بغضبك. ما ذا لو اقترحت قيامنا باللعب حين تشعر بالغضب؟. يمكن أن أقول، على سبيل المثال: «جمال، أحضر طاولة النرد لنلعب معاً»، فهل تعتقد أنك ستحضر الطاولة، لنلعب بعضاً من الوقت، وتهدأ ما إن ننهي اللعب؟».

«لنر ما سيحدث».

يستلزم طفلك التدريب، كما يحدث عند تعلم المهارات الجديدة كلها، ليمثل لما يتلقاه من أوامر. تتمثل أفضل الطرائق، للتدرب على تلك المهارات الجديدة، في أداء الأدوار. يتم ذلك، ببساطة، عبر قيامك والطفل بتمثيل موقف، يقوم الأخير فيه بما لا ترغب من السلوك، لتعطيه أمر «ألفا» بهدوء، بغية إعادة توجيهه. ينصاع الطفل للأمر، بالنتيجة، لتحتفلاً معا بنجاحكما المشترك في منع ما ينتج من كوارث، في العادة، من جراء ذلك الموقف. يجدر بكما القيام بأداء الأدوار ثلاث مرات في حينه، على أقل تقدير، قبل متابعة القيام بذلك، بضع مرات، طوال الأسبوع أو الأسبوعين المقبلين.

**طريقة إعادة التوجيه الثانية: توجيه الأسئلة:** تسهم هذه الطريقة في إعادة توجيه الطفل المتمرد دون اللجوء إلى عبارة «توقف عن ذلك»، أو إصدار أوامر «ألفا»، عبر توجيه الأسئلة التي تلفت انتباه الطفل إلى سلوكه. تتجح هذه الطريقة بالنظر إلى أن الأطفال المتمردين لا يفكرون، في معظم الأحيان، فيما يقومون به من أفعال سلبية، أو ما ينتج عنها من عواقب.

فلنعد إلى المثال السابق مجدداً. لا يخطر على بال الطفل، بكل بساطة، إمكانية إصابة المصباح، فتحطيمه، عوضاً عن الأريكة، مما يرجح عدم قيامه بذلك، على الأرجح، لو تم تنبيهه بلباقة. تتسم الكلمة الأخيرة بكثير من الأهمية، ولا يمكن تنبيه الطفل بلباقة إلا عبر توجيه ما يدفعه للتفكير في سلوكه من الأسئلة. كأن يقول الوالد، على سبيل المثال: «أين تقع أفضل الأماكن للتمرن على الرمي؟».

سيدرك الطفل ما قصده الوالد، ويقبل توجيهه الضمني؛ لأن السؤال سيدفعه لتقويم العواقب المحتملة لسلوكه، بما يحفظ كرامته. لن ينعته أحد بالأحمق، في ذلك السياق، أو يملى عليه ما يقوم به. سينزع الطفل لتقبل ذلك التوجيه، إضافة إلى ذلك، لما يمنحه من حس بالسيطرة.

سيقر الوالد، بالطبع، بما يتخذه الطفل من قرارات صائبة، عقب توجيه السؤال إليه. يمكن للوالد، في تلك الحالة، أن يومئ برأسه، تعبيراً عما يشعر به من رضى، بينما يتوجه الطفل لإحضار قفاز اللعب.

**طريقة إعادة التوجيه الثالثة: توفير الخيارات:** تتمثل الطريقة الثالثة، لعدم قول: «توقف عن ذلك»، في منح الطفل الخيارات. تمنح الخيارات، على الدوام، بين اثنين من البدائل المقبولة. يمكن للوالد، في المثال السابق مجدداً، أن يعمد إلى إعادة توجيه طفله،

عبر منحه الخيارات، قائلاً: «هل تود الاتصال بصديقك كي يأتي للعب معك، أو تفضل أن نلعب معاً؟».

يفعل توفير الخيارات الأعاجيب بالطفل المتمرد، بالنظر إلى ما يمنحه من حس بالسيطرة. لن يمل عليه أحد ما يفعل في ذلك السياق؛ بل سيملك الحرية في اختيار ما يقوم به. يتسم امتلاك السيطرة بكثير من الأهمية للأطفال المتمردين.

### فكرتان مهمتان:

تكتسب طرائق إعادة التوجيه تلك ما هو أكبر من الفاعلية والتأثير حين ينسجم إدراك الوالد، لتطور الطفل المبكر، مع أسلوب تربيته. تتمثل فكرتان مهمتان، فيما يتعلق بذلك الصدد، في السماح للأطفال باتخاذ قراراتهم الخاصة، وامتلاك ما هو مناسب من التوقعات لسنهم.

### السماح للأطفال باتخاذ قراراتهم الخاصة:

يجدر بك السماح لطفلك باتخاذ العديد من قراراته الخاصة، والتعلم من ذلك عبر اختبار عواقبها<sup>(44)</sup>. يسهل دعم الأطفال، حين يتخذون ما هو صائب من القرارات، فضلاً عن السماح لهم باتخاذها، بينما يصعب التغاضي عما هو خاطئ من القرارات. يسعى الآباء، رغبة في حماية أطفالهم من عواقب قراراتهم الخاطئة، إلى تجاهل تلك القرارات، دون أن يدركوا ما يعتري ذلك من نقص. لن يسهم تجاهل قرارات طفلك إلا في زيادة غضبه وتمرده. يحرم الوالد الطفل، إضافة إلى ذلك، حين يمنعه من اتخاذ قراراته الخاصة، الفرصة لتحمل المسؤولية عما يقوم به من أفعال.

#### فكرة رئيسية:

يتعلم الأطفال مما يتخذونه من قرارات خاطئة.

### العواقب الطبيعية:

تتمثل السبيل الأنسب لتعليم الأطفال كيفية اتخاذ القرارات الصائبة في السماح باختبار العواقب الطبيعية الناتجة عن قراراتهم الخاطئة، ومن ثمَّ يجدر بك الحرص على أن يختبر

طفلك عواقب ما يتخذه من قرارات. تؤدي معظم القرارات السيئة، في الواقع، إلى ما هو غير محمود من العواقب، ولكنها لا تبلغ حد الكارثية بكل الأحوال.

### ساندرا تشعر بالبرد

وافق التاريخ الخامس عشر من تشرين الأول/ أكتوبر، لتجتاح أول موجة من البرد، أثناء العام، المدينة في تلك الليلة. همت ساندرا بمغادرة المنزل، صبيحة اليوم المقبل، للعب في باحته، دون ارتداء معطفها. أمسكت بها والدتها، بينما كانت تفتح الباب، لتخاطبها قائلة: «ارتدي معطفك، الجو بارد في الخارج».

عقبت الطفلة قائلة: «لا، لن أشعر بالبرد»، ل

تعقب والدتها قائلة: «لن تبرحي المنزل حتى ترتدي معطفك!». أذعنت الطفلة، بالنتيجة، لتتخلص من قبضة أمها وتغادر المنزل. نجحت الأم في حماية طفلتها من التعرض للبرد، ولكنها فقدت كثير من رصيدها في مصرف طفلتها، وحرمتها الفرصة لتحمل المسؤولية عما تتخذه من قرارات.

لو غادرت ساندرا المنزل دون ارتداء معطفها، لتمثلت العاقبة الطبيعية في شعورها بالبرد. لا يمثل ذلك أمراً جليلاً، وقد كانت الطفلة ستعود إلى المنزل، في تلك الحالة، لارتداء معطفها.

أدرك توماس إديسون، في الماضي، أهمية التعلم من تجاربه. اصطحب المخترع العظيم، ذات يوم، أحد الزائرين المهمين في جولة داخل مخبره، ليطلع على ما يحضر من مشروعات، فضلاً عن اختراعاته الناجحة. خاطب أديسون زائره، بينما كان يريه المصباح الكهربائي، قائلاً: «يمثل المصباح الكهربائي أعقد اختراعاتي. حاولت عشرة آلاف مرة، قبل أن أنجح في إضاءته دون أن يحترق».

تملكت الدهشة الزائر، قائلاً: «يمثل ذلك عدداً هائلاً من الأخطاء».

عقب أديسون بحماسة، قائلاً: «لا، لم أرتكب 9.999 آلاف خطأ؛ بل أجريت 9.999 آلاف تجربة للتعلم من أخطائي، قبل الوصول إلى القرار المناسب».

## فكرة رئيسية:

اسمح للأطفال باتخاذ قراراتهم، واختبار ما ينتج عنها من عواقب.

يجدر بالوالدين الاقتداء بإديسون فيما يتعلق بتقدير القيمة التعليمية للعواقب الطبيعية. لو أفسحت الأم المجال لطفلتها لاختبار عواقب قرارها، لأدركت الأخيرة ضرورة ارتداء المعطف من تلقاء ذاتها، من جراء برودة الجو في الخارج، عوضاً عن الشعور بالتبعية لوالدتها، التي تظهر ما هو مفرط من السيطرة، والاستياء منها بالنتيجة.

لا يدرك بعض المختصين من معالجي السلوك، على حد سواء، أهمية تعلم الطفل من عواقب قراراته، كما حدث، على سبيل المثال، في البرنامج الشهير «ناني 911»، الذي يتمحور حول مربية أطفال إنجليزية محترفة، تذهب إلى منازل عائلات يخرج أطفالها عن نطاق السيطرة. تحلل المربية، في ذلك البرنامج، ديناميكيات سلوك الطفل، وعلاقته مع الوالدين، قبل أن تقدم الاقتراحات، والأمثلة، وتدريب الوالدين على كيفية تغيير سلوك الطفل السلبي. يقدم البرنامج كثيراً من الأفكار المفيدة لأهل الأطفال ذوي المشكلات السلوكية. لا تدرك المربية المحترفة، مع ذلك، القيمة المتمثلة في تعلم الطفل من عواقب قراراته.

يمكن الدلالة على ذلك عبر التوصية التي قدمتها المربية حول طفل يرفض على الدوام تناول ما تعده والدته من طعام على مائدة العشاء. أصرت المربية على أن يتناول الطفل ملعقة واحدة، على الأقل، من كل من أطباق المائدة، لترغمه على الجلوس في مواجهة الحائط، حين رفض الامتثال لأوامرها. لم فعلت المربية ذلك؟ لم يكن بالتأكيد نتيجة قلقها على صحة الطفل. لم يكن الأخير، ذو البنية الجسدية القوية، يفتقر إلى العناصر الغذائية والسعرات الحرارية المطلوبة، ومن ثم لم يتمحور مطالبه المربية إلا حول السيطرة على الطفل. عمد الأخير إلى رفض مطلبها، قائلاً: «لا، لن أتناول الطعام»، لترد المربية بإصرار، قائلة: «بل ستفعل، سأرغمك على ذلك». لا يمثل ذلك إلا ما هو مؤسف من الصراعات حول السيطرة. لم يرفض الطفل تناول الطعام إلا لاستثارة عواطف والدته. لجأ الوالدان أخيراً، بناء على توصية المربية، إلى القوة الجسدية لفرض إرادتهما على الطفل، بما يجسد ما هو خطير من الأساليب مع الأطفال المتمردين، بالنظر إلى رفض الأخيرين التراجع في العديد

من الأحيان. رأيت حالات لجأ فيها الآباء إلى التهديد بمعاقبة الطفل لإرغامه على تناول الطعام، ليقاومهم الأخير إلى أبعد الحدود، مما دفعهم، في نهاية المطاف، إلى إسعافه إلى المستشفى من جراء فقدانه الوزن بما يهدد حياته.

لم يكن هناك من داع، في الحالة السابقة، للجوء المربية إلى أساليب المعاقبة بغية إرغام الطفل على تناول الطعام. كان بمقدور الوالدين التعامل مع تلك المشكلة عبر إيجاد الظروف الكفيلة بدفع الطفل إلى الاستجابة السليمة بصورة سلسلة تلقائية. لم يكن يتعين عليهما إلا الحرص على قدوم الطفل جائعاً إلى مائدة العشاء، عبر إبعاد الأطعمة السريعة كلها من المطبخ، ودفع الطفل للقيام ببعض التمارين عقب عودته من المدرسة، كالذهاب مع شقيقه الأكبر، على سبيل المثال، في نزهة طويلة على الدراجات. لم يكن من شأن ذلك، بالتأكيد، سوى إثارة جوع الطفل إلى أبعد الحدود، حين يتوجه إلى مائدة العشاء، ليتناول بشراسة مما تحويه أطباقها مجتمعة، على وجه التقريب.

لنفترض، بكل الأحوال، بغية توضيح الصورة بالقدر الأكبر، أن الطفل المتمرد استمر في إصراره على رفض تناول العشاء. إن ترك الوالدين الطفل وشأنه، فسيختبر العقاب الطبيعية لقراره. سيترك المائدة جائعاً، ولن يمثل ذلك أمراً جلاً. لن يلقى حثفه بالنتيجة، وسيهرع في الصباح، بالتأكيد، لتناول ما أعدت والدته على مائدة الإفطار.

#### فكرة رئيسية:

يجدر بك، عوضاً عن الدخول في صراع مع الطفل حول سلوكه، إيجاد ما يدفعه من الظروف إلى الاستجابة السليمة، التي تودها، بصورة سلسلة تلقائية.

#### لا تعتمد إلى الإنقاذ:

يعتمد العديد من الآباء، بدافع من محبتهم، إلى إنقاذ أطفالهم، عبر منعهم من اختبار عواقب قراراتهم الخاطئة. يدرك الآخرون ذلك، على وجه السرعة، ليوظفوه إلى أبعد الحدود. يدفع الطفل المتمرد والديه بمهارة إلى إرغامه على القيام بواجباته، ليوظف ذلك ضدهما، في تحميلهما المسؤولية عن تمرده، وتسويغ قراراته الخاطئة.

## إنقاذ كودي

ينزع كودي، البالغ سبع سنوات، بصورة يومية، إلى مقاومة أمه فيما يتعلق بتهيئته للذهاب إلى المدرسة، عبر إطفاء المنبه والعودة إلى النوم، والصرخ والركل حين ترغمه أمه على مغادرة السرير. اعتاد الطفل الجري، فيما بعد، نحو غرفة المعيشة لمتابعة التلفاز، والتذمر وإثارة الجلبة حين تعمد أمه إلى إلباسه، بينما يستلقي على الأرض، ورفض نداءاتها لتناول الإفطار، لتضطر إلى جره بعيداً عن التلفاز وتثبيتته في مقعده لتناول الإفطار، فضلاً عن دفعه، فيما بعد، إلى الحمام، لتنظيف أسنانه وتصفيف شعره، قبل وضع الحقيبة في يده، ودفعه خارج الباب لركوب الحافلة المدرسية.

اقترحت على والدة كودي السماح له باختبار عاقبة عدم التهيؤ للذهاب إلى المدرسة، لتسألني، بما لا يخلو من الشك، قائلة: «ما ستكونه تلك العاقبة؟». «عدم الذهاب إلى المدرسة».

عقبّت باستخفاف قائلة: «لن ينجح ذلك على الإطلاق!». يكره كودي المدرسة، ولا يروق له شيء كالبقاء في المنزل برفقتي طوال اليوم». أصرت الأم على موقفها، في بادئ الأمر، لأنجح في إقناعها بالمحاولة، بعد مزيد من النقاش.

فوت كودي الحافلة في اليوم الأول، بالطبع، وبقي في المنزل طوال اليوم، ليعمد إلى التهيؤ في صبيحة اليوم المقبل، ويراقب قدوم الحافلة من النافذة. مضت ست سنوات على تلك القصة، ولم ينقطع الطفل عن الذهاب إلى مدرسته منذ ذلك الحين.

## ملاحظة مهمة:

توجد بعض الاستثناءات فيما يتعلق بإفصاح المجال للطفل لاتخاذ القرارات واختبار عواقبها. لا يمكن السماح للطفل باتخاذ القرارات حين يمكن أن تسهم في إيذائه، أو إيذاء الآخرين، أو إيقاع الضرر بالممتلكات.

## التوقعات الملائمة للسن:

نلحظ على وجه العموم، أثناء تعاملنا مع الأطفال المتمردين وذويهم، أن بعض الآباء ينزعون إلى رفع مستوى توقعاتهم فيما يتعلق بمهارات «الخدمة الذاتية» لأطفالهم، كما يحدث، على سبيل المثال، حين يتوقع الوالد من طفله، البالغ أربع سنوات، القدرة على سكب الطعام في صحنه، أو صب الحليب في كأسه. لا يمكن للأطفال، ممن يبلغون الرابعة، فعل ذلك. يمكن أن يتسبب رفع مستوى توقعات الوالدين، فيما يتعلق بذلك الصدد، في بروز اثنتين من المشكلات: الأولى، شعور الوالدين بالإحباط والغضب من جراء إخفاق الطفل. الثانية، شعور الطفل بالاستياء من جراء إخفاقه في بلوغ مستوى توقعات الوالدين.

يجدر بتوقعاتك أن تتسم بالواقعية فيما يتعلق بمهارات الخدمة الذاتية لطفلك. لا يمكن للأطفال، ممن يبلغون الثالثة، على سبيل المثال، أن يرتدوا ثيابهم بمفردهم؛ لأنهم يرتدون ما لا يتناسب من الجوارب، ويخفقون في ارتداء السراويلات المناسبة، فضلاً عن العجز عن ربط أنشوطات أحذيتهم. لا يمكن لمن يبلغون الرابعة، على حد سواء، سكب الطعام من الأوعية، أو صب السوائل من الزجاجات، بينما يعجز من يبلغون الخامسة عن ارتداء ما يناسب حالة الطقس من الثياب، وهكذا دواليك.

إن اعتراك الشك فيما يمكن توقعه من مهارات الخدمة الذاتية لطفلك، فالجأ لمشورة المختصين ومعلمي الحضانة فيما يتعلق بذلك الصدد.

## خاتمة:

يجدر بك تجنب توبيخ طفلك، إن أردت تعزيز علاقتك به. تتمثل إحدى العبارات الشائعة بذلك الصدد في «توقف عن ذلك!». يمكنك اتباع أحد الأسلوبين الآتين للتوقف عن قول تلك العبارة:

1. التحكم بانفعالك، بما يعني عدم الاستجابة لأنماط السلوك المزعجة.

2. تجاهل السلوك غير المقبول، بينما تعيد توجيهه، عبر:

- إعطاء أمر ألفا.
- توجيه الأسئلة.
- توفير الخيارات.

يمكن أن تتساءل في قرارة نفسك، في هذه اللحظة، قائلاً: «كيف يمكن لأي كان إعطاء تلك التوجيهات بهدوء، واسترخاء، ورباطة جأش، بينما يهمل الطفل بالقيام بما يمكن أن يؤدي الآخريين، أو يوقع الضرر بالمتلكات؟» لا يجانب سؤالك الصواب. لا يمكن لأي منا القيام بتلك الاستجابات المذهلة حين توشك الكوارث على الحدوث، ولكن هل تمثل أنماط السلوك تلك ما لم يقم به طفلك من قبل؟ لا، تعرف بالفعل ما يمكن أن يفعل طفلك لإيذاء الآخريين وتدمير الممتلكات، ومن ثمَّ يجدر بك التفكير، في كيفية الاستجابة في المرة المقبلة التي ترى فيها طفلك يقوم بتلك السلوكيات غير المقبولة. لا يتعين عليك سوى أداء الأدوار، كما دفعت طفلك للقيام بذلك، لإعادة توجيه كل من سلوكياته غير المقبولة.

## تطبيقات

توجد ثلاث من الطرائق للتوقف عن قول عبارة «توقف عن ذلك!». تتمثل الأولى في تعيين ما يزعجك من أنماط سلوك الطفل، ويمكنك تجاهله بكل الأحوال.

1. ضع لائحة بأنماط سلوك طفلك التي يمكن تجاهلها، على الرغم مما تسببه من إزعاج.

---

---

---

---

2. هل يعتمد طفلك للقيام بأي من أنماط السلوك تلك، كما تبدو عليه الحال، بغية استئثارك من الناحية العاطفية؟ نعم \_\_\_\_\_ لا \_\_\_\_\_

إن اخترت الإجابة بنعم، فاملأ الفراغات الآتية:

كيفية استجابتك في العادة

نمط السلوك

---

---

---

---

---

---

3. بم تتمثل علامات استيائك، غير اللفظية، حين يظهر طفلك ما هو مزعج من أنماط السلوك؟

علامات الاستياء غير اللفظية

نمط السلوك

---

---

---

---

4. ما يظهر طفلك من أنماط السلوك التي يمكن أن تتسبب في إذية الآخرين، أو الإضرار بالممتلكات، أو الانتقاص من حقوق الآخرين الأساسية؟

---

---

---

---

---

---

5. ضع لائحة بأربعة مما يمكنك أن تصدره من أوامر «ألفا»، بغية إعادة توجيه السلوك بما يحول دون إيذاء الآخرين، أو الإضرار بالملكات، ويكفل حماية الحقوق الأساسية.

أمر «ألفا» لإعادة توجيه السلوك

نمط السلوك

«أعطني السكين من فضلك».

مثال: يستخدم

الطفل سكيناً

لفتح الصندوق.

---

---

---

---

---

---

6. إن لم يمثل الطفل لأوامرك اللفظية، ففكر في كيفية منحه اثنتين من الاستجابات المقبولة، أو الخيارات، بمعنى آخر.

«أعطني السكين من فضلك،

مثال: يلعب

أو استخدم المقص لفتح الصندوق».

الطفل بالسكين.

---

---

---

---

---

---

7. ما يمكن أن تسأل طفلك، حين يظهر السلوك غير المقبول، بغية دفعه إلى تقويم ذلك السلوك، واتخاذ ما هو أفضل من القرارات؟

«هل يوجد في الدرج ما هو

مثال: يلعب

أفضل لفتح الصندوق؟».

الطفل بالسكين.

---

---

---

---

---

---

8. ما يمكن أن ينزع طفلك لاتخاذ من القرارات الخاطئة، وما يمكن أن ينتج عنها من عواقب؟

### العواقب الطّبيعية

### القرار

الإصابة بالبرد، أو البلب،  
أو الشعور بالحر.

• عدم ارتداء

ما يناسب الطقس  
من الثياب.

تدني الدرجات  
الدراسية.

• عدم أداء

الفروض المدرسية.

الشعور بالجوع.

• عدم تناول الطعام.

تنفير الأصدقاء، أو إطلاق  
التعليقات من قبلهم.

• ارتداء ملابس قذرة.

---

---

---

---

---

---

9. عين ما يمكن أن ينزع مطلق لاتخاذ من القرارات غير المقبولة، التي يمكن أن تؤذيه، أو

تؤذي الآخرين، أو تضر بالمتلكات، مما يوجب التدخل لإيقافها.

• عدم الاستجابة للدعوات بدخول المنزل، مع اقتراب موعد النوم.

• تلويث الأثاث والجدران بالألوان.

• ركوب الدراجة في الشارع.

• ضرب أو ركل الآخرين.

• رمي الأغراض بغضب.

---

---

## قيمة الروتين

يُعرّف الروتين بما هو محدد من الإجراءات لإنجاز المهام/ التوقعات اليومية، كجمع الألعاب، والاستحمام، والخلود إلى النوم. يمثل تطوير وتنفيذ الروتين أكثر ما يمكن القيام به فاعلية لمساعدة طفلك المتمرّد. يحدُّ وضع الجداول من المسبب الأكبر لغضب الأطفال المتمردين -توجيه الأوامر إليهم. ينزع الأطفال المتمرّدون للاعتماد على الجداول، ما إن تنفذ وتعمل بسلاسة؛ لأنها توضح ما يترتب عليهم من مهام يومية. يجب الأطفال ذوو المشكلات السلوكية تطبيق جداولهم لما تقدمه من عون على تحسين سلوكهم، وكأن لسان حالها يقول: «يكفل تطبيق الجداول، حين تسيئون التصرف، اتباعكم ما هو حسن من السلوك».

يستلزم تطوير وتنفيذ الجداول الفاعلة كثيراً من الوقت والجهد، ولكنها تستحق ما يبذل من أجلها. تحدث الجداول الفاعلة ما هو مباشر من التغييرات الكبيرة في سلوك طفلك، مما يوفر من وقتك، ويقلل من توترك، فضلاً، وهو الأهم، عن الحد من المعارك المدمرة مع طفلك بغية دفعه لأداء مهامه الضرورية.

### فكرة رئيسية:

يمثل تطوير الروتين أكثر ما يمكن القيام به فائدة لمساعدة طفلك.

لا يتسم بالضرورة أو الفائدة، بكل الأحوال، وضع جدول لليوم برمته؛ بل للأوقات التي يرجح أن يسوء سلوك طفلك أثناءها، كما في الصباح، بصورة نموذجية، وقبل الخلود إلى

النوم. إن عانى طفلك المشكلات السلوكية في هاتين المدتين، فيجدر بك اختيار إحدهما، والبدء من هناك.

## كيفية تطوير الجداول الفاعلة

استعن بمبدأ بريماك:

اكتشف دايفيد بريماك، عالم النفس، في العام 1959، أن الفئران تسعى لإزالة العصي العالقة في أقفاصها، إن مكنها ذلك من الجري في العجلات التي تحويها تلك الأقفاص (45). دعي ذلك الاكتشاف المتمثل في قيام الفئران بما هو غير ممتع من الأنشطة (إزالة العصي)، بغية التمكن من الانخراط فيما يتسم بالمتعة (الجري في العجلات)، مبدأ بريماك. دفع المبدأ بعض الناس للاعتقاد بأن الجدات يعملن في مجال الطب النفسي، حيث تستخدم الأخيرات، في نهاية المطاف، الطريقة ذاتها مع أحفادهن، كما يحدث، في العديد من الأحيان، حين تخاطب الجدة الطفل قائلة: «يتعين عليك تناول ما يحويه طبقك من الفاصولياء، قبل أن تحظى بالمتلجات».

يتمحور كل من مبدأ بريماك وقاعدة الجدة حول الفكرة ذاتها، حيث يتعين على الطفل، فيما يخضع للتخطيط الجيد من الجداول، القيام ببعض ما لا يتسم بالمتعة من الأنشطة قبل بلوغ ما يستهويه منها، أو بكلمات أخرى، إنجاز مهامه قبل اللهو.

تجلى مبدأ بريماك، حين طُبِّق على بعض من أنشطة الطفل برنت المسائية، في المثال الآتي:

8:00 الاستحمام

8:25 ارتداء ثياب النوم

8:30 تناول وجبة خفيفة قبل الخلود إلى النوم

يتعين على برنت الاستحمام، في ذلك الجزء من الجدول، وهو ما يكره القيام به في كثير من الأحيان، فضلاً عن ارتداء ثياب نومه، قبل أن يتمكن من تناول وجبته الخفيفة.

مثل المساء كارثة حقيقية في حياة الأم وطفلها، قبل تطبيق ذلك الجدول، حيث كان يصاب بنوبة من الغضب حين كانت تطالبه بالاستحمام، لتعتاد التراجع عن مطلبها،

قائلة لنفسها: «لا يمثل عدم استحمامه بين الفينة والأخرى خطياً جليلاً»، بينما تصر على استحمامه في أحيان أخرى، مما يسبب الصراع بينهما.

تسهم الجداول الفاعلة في الحد من النزاع الذي يخسر كل من الوالد والطفل أثناءه. أدرك برنت، عند تطبيق الجدول، ضرورة قيامه بالاستحمام إن أراد تناول ما يشتهي من الوجبات الخفيفة، ومن ثمَّ أسهم الجدول الموضوع في الحد من تدخل الأم القسري، ومنح الطفل الحرية في الاستحمام بغية الحصول على وجبته الخفيفة، أو الحرمان منها بوصفه عاقبة طبيعية لرفضه الاستحمام.

#### فكرة رئيسية:

لا يحتاج الوالد، عبر تطبيق الجداول، إلى إكراه الطفل المتمرد وإرغامه على القيام بالمهام الضرورية.

#### امنح العطاء المناسب

إثارة اهتمام الطفل: يجدر بما تمنحه من عطاء أن يكون ذا مغزى للطفل. لا يعني ذلك أن يمثل العطاء ما لا يمكن للطفل الاستغناء عنه. يحب برنت تناول وجبته الخفيفة قبل حلول موعد النوم، ولكن حياته لن تتوقف دونها. يمكن لرغبته في تناولها، بكل الأحوال، أن تحفزها للقيام بأثنتين من المهام المفترقة إلى المتعة.

إشراف الوالدين: يجدر بالعطاء أن يمنح تحت إشراف الوالدين. إن توجه طفلك إلى المطبخ وأعد وجبته الخفيفة بنفسه، فلن تمثل الوجبة عطاءً مناسباً في تلك الحالة؛ بل حين يضطر الطفل للاعتماد عليك في تحضيرها، ووضعها على المائدة.

#### منح العطاء تحت إشراف الوالدين

يصر بول على متابعة أحد البرامج التلفزيونية، كل صباح، بينما يتأهب للذهاب إلى المدرسة، مما يسبب العديد من المشكلات، بالنظر إلى تسمره أمام التلفاز، عند حلول موعد البرنامج، وتمنعه عن إكمال الاستعدادات للذهاب

إلى المدرسة. يدفع ذلك بأمه للتدخل بغية حثه على مواصلة استعداداته، ويودي به للإصابة بنوبة من الغضب.

يمثل التلفاز، في تلك الحالة، ما هو قوي من الحوافز، ولكن متابعته لا تتم تحت إشراف الأم، مما يدفعها إلى إحداث اثنين من التغييرات:

1- حرمان الطفل من متابعة التلفاز في غرفة المعيشة، كل صباح، عبر إغلاق القاطع الذي يغذي غرفة المعيشة بالكهرباء.

2- رفع التلفاز الصغير في المطبخ إلى أعلى الثلاجة.

امتلكت الأم السيطرة على جهاز التلفاز، الذي يمثل ما هو قوي من الحوافز، ولن يكون بمقدور بول متابعة برنامجه المفضل إن لم يحضر إلى المطبخ لتناول إفطاره، عقب ارتداء ثيابه، والاستعداد بصورة كاملة للذهاب إلى المدرسة.

#### فكرة رئيسية:

يجدر بالعطاء، على اختلاف أنواعه، أن يمنح تحت إشراف الوالدين.

#### الاستعانة بالروتين لحل مشكلات السلوك المستعصية:

تسم الأهمية استخدام الروتين بصورة مبدعة لحل مشكلات السلوك المستعصية. فلننظر إلى الذهاب إلى السرير على سبيل المثال. يكافح العديد من ذوي الأطفال المتمردين، في كل ليلة على وجه التقريب، بغية دفعهم للذهاب إلى السرير، والبقاء فيه. لم تسر الأمور في منزل عائلة كولمان، قبل تطبيق ما هو فاعل من الجداول المسائية، إلا على النحو الآتي:

#### موعد نوم كايسي

خاطبت السيدة كولمان ولدها كايسي، البالغ تسعة أعوام، عند تمام التاسعة مساءً، قائلة: «حان وقت الذهاب إلى السرير».

أجاب الطفل بالرفض، صارخاً، ليتسمر أمام شاشة التلفاز في غرفة المعيشة، متجاهلاً مطالبة أمه. تدخل والده، بعد مضي ساعة، قائلاً: «كايسي، تجاوز الوقت موعد نومك كثيراً. اذهب إلى سريرك الآن. أعني ما أقوله تماماً». في النهاية توجه كايسي إلى غرفته ليغلق بابها، ويلهو بألعابه، عوضاً عن الخلود إلى النوم. توجه والده إلى الغرفة، بعد أن رأى النور مضاء أسفل العتبة، ليمسكه من ذراعه، ويضعه في الفراش، قبل أن يضربه بقوة على ظهره، ويخاطبه قائلاً: «ابق في مكانك!».

يمكن لتلك المشكلة أن تحل عبر وضع ما هو فاعل من الجداول، على النحو الآتي:

8: 45 تنظيف الأسنان

9: 00 التوجه إلى السرير

9: 50 الاستماع إلى قصة

9: 20 إطفاء الأنوار

إن توجه كايسي إلى السرير في التاسعة وخمس دقائق، فيمكن أن يستلقي الوالد بجانبه، ويقرأ له مدة خمس عشرة دقيقة. لا يجدر بوقت القراءة أن يبدأ قبل توجه كايسي إلى السرير، ولا يجدر به أن يتجاوز الموعد المحدد لإطفاء الأنوار في التاسعة وعشرين دقيقة.

**استفد من مبدأ بريماك بالقدر الأكبر:**

يجدر بك الاستفادة بالقدر الأكبر من جميع الخيارات المتوافرة لمكافأة طفلك. لم يعتمد والدا جايسون، على سبيل المثال، قبل التفكير فيما هو فاعل من الجداول، إلى الاستفادة من رغبته (أو إصراره، بما يمثل كلمة أفضل) في متابعة برنامجه التلفزيوني المفضل، بغية دفعه لجمع ألعابه. كان الطفل يتابع برنامجه المفضل في كل أمسية ليرفض مطالب والديه بجمع الألعاب في غرفته، عقب انتهاء البرنامج.

تغيير الأمر، بكل الأحوال، عقب التزام الطفل بتطبيق ما وضعاه من جداول، بحيث بات يدرك أن متابعة برنامجه المفضل تتوقف على مساعدة العائلة في ترتيب المنزل، عبر جمع الألعاب في غرفته. يدل ذلك، في الحقيقة، على اثنتين من النقاط المهمة فيما يتعلق بالروتين:

● ضرورة استغلال ما يثير اهتمام الطفل من أنشطة، لا التفريط بها، بغية تحفيزه على أداء واجباته المفترقة إلى المتعة.

● الحرص على مكافأة الطفل بما يرغبه، بشكل فوري، عقب قيامه بما لا يتسم بالمتعة من الأنشطة.

### إشراك الطفل:

يجدر بك العمل، إن أمكن، على إشراك طفلك في تطوير الجداول الفاعلة. عمدت السيدة ساندرز، عقب التفكير فيما هو معقول من الجداول لطفلتها البالغة ثمانية أعوام، إلى مخاطبتها قائلة: «كساندرا، أود التحدث إليك الليلة، حين تتناولين وجبتك الخفيفة، بشأن إحدى المسائل. هل يمكنك تذكيري بذلك؟» لم تعمد الأم إلى طلب النقاش، أثناء تناول الوجبة، صادفة، بالنظر إلى ازدياد إمكانية الإصغاء لدى الطفلة إن امتلكت الدافع للجلوس إلى المائدة.

### إشراك كساندرا

خاطبت السيدة ساندرز كساندرا، حين جلستا إلى المائدة، قائلة: «أود أن ندون معاً ما يحدث، بصورة يومية، منذ تناول طعام العشاء، حتى ذهابك إلى الفراش. نعمد إلى ترتيب المنزل بعد العشاء مباشرة. ما تفعلين عقب ذلك؟». أجابت الطفلة بما لا يخلو من تمرد، تحسباً لأي من التوجيهات أو التحذيرات، قائلة: «أتابع برنامجي التلفزيوني المفضل».

عقب الأم، بينما كانت تدون ذلك، قائلة: «هذا صحيح. ما يحدث عند انتهاء البرنامج في الثامنة مساءً؟».

ردت الطفلة بامتعاض، قائلة: «ترغميني على الاستحمام».

تجاهلت الأم النبرة الاستفزازية في إجابة كساندرا، لتعقب قائلة: «هذا صحيح، ثم ترتدين ثياب النوم بحلول الثامنة وخمس وعشرين دقيقة. ما تفعلين فيما بعد؟».

«أتناول وجبة خفيفة قبل الذهاب إلى الفراش».

«ما يلي ذلك؟».

«أنظف أسناني».

دونت الأم ذلك، بينما كررت عبارة «أنظف أسناني»، لتعقب قائلة: «يحين موعد الذهاب إلى الفراش، فيما بعد، ونحاول القيام بذلك بحلول التاسعة مساءً، ولكن يوجد ما أود إضافته».

عقبت كساندرا بحذر، قائلة: «ما هو؟».

«قراءة قصة لك قبل الخلود إلى النوم. هل تودين ذلك؟».

«هل يمكنني اختيار الكتاب؟».

«بالتأكيد».

تمثل جدول كساندرا، في نهاية المطاف، بالآتي:

30: 6 ترتيب المنزل مع العائلة.

00: 7 مشاهدة التلفاز.

00: 8 الاستحمام.

25: 8 ارتداء ثياب النوم.

30: 8 تناول وجبة خفيفة قبل الذهاب إلى الفراش.

50: 8 تنظيف الأسنان.

00: 9 الذهاب إلى الفراش.

05: 9 الاستماع إلى قصة.

20: 9 إطفاء الأنوار.

وضع نهاية واضحة:

يجدر بالأنشطة كلها، في الجدول، أن تختتم بما هو واضح من النهايات، بحيث يدرك الجميع انتهاء كل من الأنشطة. يتسم تناول الوجبة الخفيفة، قبل الذهاب إلى الفراش، على سبيل المثال، بما هو واضح من النهايات، التي تتحدد عبر الانتهاء من تناول الطعام. لا تتسم بعض الأنشطة، بالمقابل، بنهايات واضحة، كما يحدث عند الاستحمام، الذي لا ينتهي بزوال مياه الحوض، ومن ثمَّ يجدر بك العمل على إيجاد نهاية واضحة لعملية الاستحمام. إن لم تفعل ذلك، فستضطر إلى مطالبة الطفل بمغادرة حوض الاستحمام، مما يسهم، على الأرجح، في إثارة النزاع بينكما، وإضعاف علاقتكما بصورة إضافية.

تدل قراءة القصة لكساندرا، قبل الخلود إلى النوم، على الحاجة إلى اختتام الأنشطة بما هو واضح من النهايات.

### نوبة غضب كساندرا

قرأت الأم لكساندرا ما يقارب عشر دقائق، حتى بلغت نهاية الفصل الثاني، ثم رأت الأم التوقف عند تلك النقطة، لتعلم طفلتها بذلك، وتهم بمغادرة الغرفة. توسلت كساندرا أمها، قبل أن تخرج من الباب، قائلة: «اقرئي المزيد، أرجوك».

عقبت الأم بحزم، قائلة: «لا، كانت تلك نهاية الفصل الثاني. لن أقرأ المزيد الليلة»، قبل أن تغادر الغرفة، وتغلق بابها. لم تقبل الطفلة بذلك، بكل الأحوال، لتغادر سريرها، وتلحق بأمها إلى غرفة المعيشة.

ناشدت الطفلة أمها، قائلة: «اقرئي بضع صفحات، لا أكثر، وسأعود إلى السرير. أعدك بذلك».

رفضت الأم مطلب طفلتها بحزم، لترتمي الأخيرة على الأرض، وتضربها بقبضتها، صارخة بأعلى صوتها، مما أدى إلى استيقاظ شقيقها الرضيع، وانخراطه في البكاء. تخوفت الأم من استمرار كساندرا في الصراخ، والرضيع في البكاء، إن لم تقرأ المزيد من الصفحات، لترضخ لمطلب الطفلة في نهاية المطاف. لم يسهم ذلك، بالطبع، إلا في تشجيع كساندرا على اتباع السلوك ذاته، بغية تحصيل مطالبها.

المؤشرات البصرية: كان بمقدور الأم الاستعانة بالمؤشرات البصرية لوضع نهاية واضحة للقراءة. تمثل البطاقات الحمراء ما هو جيد من المؤشرات البصرية لاختتام الأنشطة بنهايات واضحة، كما يدل المثال الآتي:

#### وضع نهاية واضحة

يمكن للأم أن تخاطب كساندرا، في الأمسية الآتية، أثناء تناول وجبتها الخفيفة، قائلة: «سنقرأ اليوم حتى نهاية الفصل الثالث. سأستخدم بطاقة حمراء كبيرة لتحديد نهايته». يمكن للأم، فيما بعد، فتح الكتاب عند نهاية الفصل الثالث، ومطالبة طفلتها بتحديد تلك النهاية بوساطة البطاقة الحمراء، ثم التعقيب، حين تفعل الطفلة ذلك، قائلة: «حسناً، ستعلمنا البطاقة الحمراء التي وضعتها بانتهاء وقت القراءة حين نبلغ نهاية الفصل الثالث. سأعانقك بقوة، فيما بعد، وأطفئ الأنوار كي تتمكني من النوم، قبل أن أغادر الغرفة».

#### فكرة رئيسية:

يجدر بالأنشطة كلها في الجداول أن تختتم بما هو واضح من النهايات، ويجدر بالوالدين العمل على إيجاد تلك النهايات حال غيابها.

المؤشرات السمعية: تمثل النغمات والأجراس، على حد سواء، وسيلة أخرى لتحديد نهايات واضحة لبعض الأنشطة. يفيد منبه الساعة كثيراً، في هذا المجال، بالنظر إلى إمكانية تحديد المواقيت بواسطته، والتبنيه إلى حلولها عبر رنينه.

قدم المنبه العون لبرنت، فيما يتعلق بتحديد نهاية للاستحمام، دون استثارة غضبه كما يحدث في العادة. يكره برنت، كما العديد من الأطفال، التوجه إلى حوض الاستحمام، فمغادرته فيما بعد. يمكن لبرنت اللجوء في الحوض ساعة من الزمن إن أجازت أمه ذلك، لذا استخدمت الأخيرة المنبه لوضع نهاية واضحة لعملية الاستحمام، عبر مغادرة الحوض عند رنين المنبه. دفعت الأم بطفلها إلى ضبط المنبه بنفسه، بحيث يرن عقب خمس عشرة دقيقة، بغية إشراكه في وضع نهاية واضحة لعملية الاستحمام، وتكريس الالتزام لديه.

استشراف النهاية. يماثل استشراف النهاية التي تحل سريعاً، لأي من الأنشطة، رؤية شاخصه المنعطف قبل بلوغه، أثناء القيادة في ليلة مظلمة، ويقدم الكثير من العون فيما يتعلق بالتهيئة للتغيرات المفاجئة، مما يسهم في تجنب الكوارث. إن استشرفت الأم قبيل بلوغ نهاية الفصل الثالث، نهاية مدة القراءة، لتخاطب كساندرا قائلة: «لم يتبق سوى صفحتين لبلوغ نهاية الفصل الثالث والبطاقة الحمراء، فما الذي يعنيه ذلك؟».

أجابت الطفلة، بما لا يخلو من الامتعاض، قائلة: «انتهاء وقت القراءة».

«هذا صحيح للغاية. انتهاء وقت القراءة».

بلغت الأم البطاقة الحمراء، بعد قراءة الصفحتين المتبقيتين، وقد كان بمقدورها مخاطبة طفلتها قائلة: «بلغنا البطاقة الحمراء. انتهى وقت القراءة». يمكن أن يرى الأطفال، بكل الأحوال، شيئاً من الإكراه، بما يماثل توجيه الأوامر، في العبارة الأخيرة. استشعرت الأم أهمية عدم توجيه الأوامر اللفظية لتستعيز عن تلك العبارة بمخاطبة طفلتها قائلة: «بلغنا البطاقة الحمراء. ما الذي يعنيه ذلك؟».

أجابت الطفلة قائلة: «النهاية!».

«هذا صحيح للغاية!».

## التواصل لتطبيق الجداول

### أهمية ألواح التواصل:

يماثل توجيه الأوامر للأطفال المتمردين توجيه الدعوات إليهم للشجار. يتحدى الطفل المتمرد والده قائلاً: «هل سترغمني؟»، فلنر ما بمقدورك فعله»، لتتشب الممارك حين يصير

الوالد على إذعان الطفل لمطالبه. يمضي الطفل المتمرّد حتى النهاية، بغية الانتصار في المعركة، حين يحاول الوالد إرغامه على الإذعان لمطالبه، ليضطر الأخير إلى سحب تلك المطالب، على ضوء ما يبديه الطفل من مقاومة، مما يمنح الأخير الفوز، ويجعله أكثر تصميمًا على عدم الإذعان لوالده في المرات المقبلة.

لا يمكن للوالد الانتصار في تلك المعركة دون معاقبة الطفل بما يجعله يرضخ في نهاية المطاف. لا يأتي ذلك الانتصار، بكل الأحوال، إلا على حساب العلاقة بين الوالد والطفل. يكره الجميع، ولا سيما الأطفال المتمردين، التعرض للعقاب. يتعلم الأطفال ما هو سيئ من الدروس، إضافة إلى ذلك، حين يستخدم الآباء ضخامة أحجامهم وقوتهم الجسدية لمعاقبتهم. يتمثل ما يتعلمه الطفل، في تلك الحالة، في قدرة الأضخم على فرض إرادته على من يصغرونه حجماً.

### ألواح التواصل:

تمكن ألواح التواصل الوالد من نقل مطالبه إلى الطفل، دون الاضطرار إلى إخباره بذلك مباشرة<sup>(46)</sup>. يلجأ الطفل إلى نوبات الغضب، حين توجه إليه الأوامر، بغية دفعك للتراجع عنها، بينما تتجاهل ألواح التواصل الأعياب الطفل، واعتراضاته، ونوبات غضبه.

يفيد نمطان من ألواح التواصل كثيراً عند التعامل مع الأطفال المتمردين: ألواح التواصل بوساطة الأدوات، وألواح التواصل المكتوب.

**ألواح التواصل بوساطة الأدوات:** تناسب تلك الألواح من يبلغون السادسة، أو تقل أعمارهم عن ذلك، وتوظف الأدوات، كما يشير اسمها، لمطالبة الطفل بأداء واجباته. تشكل الملعقة، على سبيل المثال، أداة جيدة للإشارة إلى حلول موعد الوجبة التي تسبق النوم، إضافة إلى فرشاة الأسنان (حلول موعد تنظيف الأسنان)، وليفة التنظيف (حلول موعد الاستحمام). يمكن للشاحنة الصغيرة، إضافة إلى ذلك، أن تشير إلى حلول موعد ترتيب المنزل، بينما يشير الكتاب إلى حلول موعد التوجه إلى السرير للاستماع إلى القصة قبل الخلود إلى النوم.

توضع الأدوات المستخدمة في لوح التواصل على أي من الرفوف أو المناضد التي تقع في مستوى نظر الطفل، ويتم ترتيبها من اليسار إلى اليمين (يتم ترتيب كل شيء في ذلك

النظام من اليسار إلى اليمين لإيجاد نمط محدد لكيفية إنجاز الأمور. ينزع الأطفال، ما إن يدركوا ذلك النمط، إلى الالتزام به؛ يعتمد الطفل إلى التقاط فرشاة الأسنان، الموجودة في أقصى اليسار من الرف، ترشد فرشاة الأسنان الطفل إلى المكان الذي يقصده (الحمام)، إضافة إلى ما يجب القيام به هناك (تنظيف الأسنان). تقيد فرشاة الأسنان الموجودة في يد الطفل، على حد سواء، في منعه من الانشغال بأي مما يمكن أن يثير انتباهه أثناء التوجه إلى الحمام؛ يمكن أن يرى، على سبيل المثال، قطته الراغبة في اللهو، أو يستمع إلى صوت التلفاز بما يشجعه على مشاهدته، أو يمر بجانب دميته التي تحتاج من يطعمها. يمكن لكل من تلك الأمور صرف انتباه الطفل عن المهمة التي يقوم بها، بما يهيئ الظروف لدفع الوالد إلى توجيه أي من الأوامر اللفظية المكروهة. توجد فرشاة الأسنان في يد الطفل باستمرار، بكل الأحوال، توليفة ضاغطة من المنبهات المادية، والحسية، والمرئية، التي تذكره على الدوام بضرورة تنظيف أسنانه.

تولد فرشاة الأسنان في يد الطفل، إضافة إلى ذلك، ما يدفعه إلى تنفيذ المهمة، وكأن لسان حاله يقول: «يتعين علي أن آخذ هذه الفرشاة إلى مكان ما. يتعين علي التخلص منها»، وكأن الفرشاة تخاطبه، بدورها، قائلة: «خذني إلى الحمام». تم الاستماع، في الحقيقة، إلى عدد من الأطفال، ممن يبلغون الرابعة، بينما كانوا يحملون فراشي أسنانهم إلى الحمام، وهم يهمسون إلى أنفسهم، قائلين: «تنظيف الأسنان، تنظيف الأسنان».

يجدر بالوالدين أن يهيئوا مستلزمات تنظيف الأسنان كلها في الحمام، مرتبة من اليسار إلى اليمين على حد سواء، ليجد الطفل المعجون في أقصى اليسار. ينتمي المعجون إلى فرشاة الأسنان، ولا يخطر ببال الطفل سوى تنظيف أسنانه حين يرى المعجون موضوعاً على الفرشاة. يجد الطفل، حين ينتهي من تنظيف أسنانه، حافظة الفرشاة إلى اليمين من المغسلة، بينما تقع بطاقة تفقد الروتين، التي سيتم توضيح وظيفتها لاحقاً، إلى اليمين من حافظة الفرشاة مباشرة.

ألواح التواصل المكتوب: يصبح الأطفال جاهزين للاستفادة من تلك الألواح، ما إن يتعلموا القراءة. لا يمكن ترتيب ألواح التواصل المكتوب بصورة أفقية، لما تتسم به من طول، بالنقيض من سابقتها التي ترتب من اليسار إلى اليمين، لذلك يتم ترتيب ألواح التواصل

المكتوب بطريقة عمودية، من الأعلى إلى الأسفل. تقرر ألواح التواصل المكتوب كلاً من الأنشطة مع مواعده المحدد، بالنظر إلى قدرة القراء من الأطفال على تحديد الوقت على حد سواء. يمكن للكلمات أن تكتب على ملصقات تثبت بوساطة الدبابيس على لوح التواصل:

تناول وجبة خفيفة	8: 30
تنظيف الأسنان	8: 50
الذهاب إلى السرير	9: 00
الاستماع إلى القصة	9: 05

لا يحتاج معظم الأطفال، ما إن يكبروا بما يسمح بتعلمهم القراءة، إلى حمل الأدوات للوصول إلى مكان إنجاز النشاط. يمكن إزالة الملصقات المثبتة بوساطة الدبابيس على لوح التواصل، ووضعها في صندوق يقع إلى اليمين من ذلك اللوح. يمكن لمن يبلغون الثامنة، وما يزيد، استخدام ما هو أبسط من ألواح التواصل، المتمثلة فيما يمكن تعليقه من الأوراق، التي تعرض الأنشطة ومواقيتها، في أماكن بارزة كباب الثلاجة. يطلع الطفل على النشاط الذي يجب القيام به آتياً، عبر قراءة تلك الأوراق، ليعمد إلى شطبه من اللائحة، ثم تفيذه.

#### بطاقة تفقد الروتين:

يحتاج الطفل، عند انتهاء النشاط، إلى العودة إلى لوح التواصل لمعرفة النشاط المقبل. تمثل عودة الطفل من موقعه إلى لوح التواصل، بكل الأحوال، إشكالية أخرى. يمكن، على سبيل المثال، إن توقف طفلك في طريقه إلى لوح التواصل للهو بدميته، أن تخاطبه قائلاً: «اذهب لتفقد جدولك»، مما يوقعك في الشرك ذاته: إصدار التوجيهات لطفلك المتمرد.

يتجسد الحل في «بطاقة تفقد الروتين»، التي تعادل قياس «2 × 2»، وتحوي إشارة كبيرة خضراء تدل على انتهاء النشاط. يجدر بالطفل، حين ينهي كلاً من الأنشطة، أن يجد بطاقة تفقد الروتين في أقصى اليمين من مكان إنجاز النشاط، كما يحدث، على سبيل المثال، حين ينهي الطفل تنظيف أسنانه، ويضع فرشاة الأسنان في حافظتها، ليعثر على بطاقة تفقد الروتين إلى اليمين مباشرة من حافظة فرشاة الأسنان. يجدر بالطفل، فيما بعد، أن يحمل بطاقة تفقد الروتين إلى لوح التواصل. يُعلّق مطروف ورقي، إلى اليسار من لوح التواصل، يحوي على غلافه بطاقة مماثلة لنظيرتها في يد الطفل. يتعين على الأخير، حين يبلغ لوح التواصل، أن يضع البطاقة التي يحملها في المطروف الورقي المخصص لها.

**أشرك طفلك مجدداً (وعلى الدوام):**

يجدر بالوالدين إشراك الطفل في تكوين ألواح التواصل، كما الجداول الفاعلة على حد سواء. ابدأ بالمهمة الأولى في جدول طفلك. تمثلت المهمة الأولى، في جدول كساندرا السابق، في مشاركة العائلة في ترتيب المنزل. إن كان طفلك يبلغ السادسة من العمر، أو ما يقل عن ذلك، وعمد إلى استخدام ألواح التواصل، فيجدر بك أن تسأله قائلًا: «ما يمكن أن يذكرك بحلول موعد ترتيب المنزل؟» إن عجز عن الإجابة، فيجدر بك أن تردف قائلًا: «هل تكفل الشاحنة الصغيرة ذلك؟».

تتمثل الخطوة المقبلة في إيجاد مكان لألواح التواصل. يمكن وضع أدوات ألواح التواصل على أي من الرفوف أو المناضد في غرفة الطفل، بينما يمكن أن تعلق ألواح التواصل المكتوب على الثلاجة في المطبخ، أو الخزانة في غرفة الطفل. يجدر بك، حين يتم إنجاز ألواح التواصل، أن تسهل استخدامها عبر أداء الأدوار مع الطفل. تمتع بالحماسة واتسم بالإيجابية، عند القيام بذلك، وكن داعماً لطفلك.

**الارتقاء بالأنشطة تدريجياً بما يلائم تطور الطفل**

يجدر بالأنشطة المدرجة في الجداول كلها أن ترتقي بما يلائم تطور الطفل. يغدو الأطفال المتمردون أكثر تمرداً، وعدم امتثال، وعدوانية حين يُطالبون بما يتجاوز قدراتهم من المهام. لا تمثل مطالبة من يبلغون الرابعة، على سبيل المثال، بصب الحليب لأفراد العائلة عند

العشاء، ما هو ملائم لقدراتهم، وسيعجزون عن ذلك، ليعمد الوالدان إلى توبيخهم، مما يؤدي إلى إثارة نوبات غضبهم. يمكن أن يكلف الأطفال في سن الرابعة، بالمقابل، بوضع الآنية عند كل من الأطباق على المائدة، بالنظر إلى انسجام ذلك مع قدراتهم.

يصعب التكهن بما لا يمكن لطفلك القيام به من الأنشطة المفتقرة إلى الإثارة. يجدر البدء بما تثق بقدره طفلك على القيام به من تلك الأنشطة، حتى تنتظم الجداول ويسير تطبيقها بسلاسة، قبل الارتقاء بنوعية الأنشطة الملائمة لتطور الطفل بصورة تدريجية، ووضع التعديلات المطلوبة.

### لا تُوقِف العمل بالجدول:

يسير تطبيق الجداول، في العادة، بصورة مُرضية، بحيث يعتمد الوالدان، بعد مدة قصيرة، عدم حاجة الطفل إليها، ويعملون على تجاهل بعض متطلباتها، كما يحدث، على سبيل المثال، حين يعمدون إلى «توفير الوقت»، عبر استبعاد بطاقات تفقد الروتين، أو التساهل في تطبيق الجداول، بما يكفل مكافأة الطفل دون إنجاز المهام المطلوبة.

لا توقف العمل بأي من متطلبات الجداول الفاعلة، ولا تعمل على اختزالها. إن قمت بذلك، فلن يمر الكثير من الوقت حتى يعود الطفل إلى ما يتسم به من تمرد وعدم امتثال. يلجأ العديد من الآباء، رداً على تمرد الطفل وعدم امتثاله، إلى إطلاق التحذيرات وإصدار الأوامر الصارمة، مما يسهم في تدهور العلاقة بين الطرفين، ليكتشف الوالد، بعد وقت قصير، عودة الأمور إلى نقطة الصفر مجدداً.

### كن مساعداً:

تكتسب العلاقة مع طفلك المزيد من القوة كلما ساعدته على النجاح. يمثل ذلك ميزة أخرى للجدول، بالنظر إلى ما تمنحك من فرص عديدة لمساعدة طفلك في النجاح في إنجاز مهامه المفتقرة إلى المتعة. لا يعني ذلك القيام بتلك المهام نيابة عن الطفل؛ بل مساعدته من وقت لآخر في أدائها بما هو أفضل من الأشكال، بما يشمل ترتيب المنزل، وأداء الفروض المدرسية، والاستحمام، على سبيل المثال. يوفر تطبيق الجداول، إضافة إلى ذلك، فرصاً

عديدة للوالدين لإطراء أطفالهم حين ينجزون مهامهم. يعزز القيام بذلك من رصيدك في مصرف طفلك، بصورة ملموسة، ويكسب العلاقة بينكما المزيد من القوة.

### قدم العون في بعض المهام بصورة يومية:

قدم العون لطفلك على إنجاز واحد من الأنشطة المفترقة إلى المتعة، على الأقل، في كل من الأمسيات. لا يعبر الوالد، عبر القيام بذلك، إلا عن مساندته للطفل ليبلغ النجاح. يجدر بك، بينما تساعد طفلك، أن تتهز الفرصة المناسبة لإطرائه وتقديره، كما يحدث، على سبيل المثال، حين يخاطب الوالد الطفل، عقب الانتهاء من ترتيب المنزل، قائلاً: «قمت بعمل رائع عبر وضع ألعابك في الصندوق المخصص لها. تستحق ما هو حار من العناق!».

#### فكرة رئيسية:

تكتسب علاقة الوالد بالطفل المزيد من القوة كلما قدم الوالد ما هو ملموس من العون لمساعدة الطفل في إدراك النجاح، فضلاً عن منحه التقدير وإطرائه عند إنجاز المهام المطلوبة.

يجدر بالوالدين، على حد سواء، مساعدة أطفالهم فيما يشق عليهم من المهام المفترقة إلى المتعة، بما يشمل ترتيب المنزل مجدداً. لا يدرك معظم الأطفال، في بادئ الأمر، ما يعنيه ترتيب المنزل على وجه الدقة، مما يسهم في عدم جمع أغراضهم بالشكل المطلوب، على الأرجح، حين تعتمد العائلة إلى ترتيب المنزل في المساء. يجدر بك مساعدة طفلك كلما بذل الجهود، وانخرط في إنجاز الأنشطة. سيثمن الطفل جهودك وما تقدمه من دعم، ويأخذ في الاستجابة بصورة مناسبة حين تعمل على مساعدته.

قدم العون للطفل على الانتقال من نهاية النشاط إلى بداية النشاط المقبل: يصعب الانتقال من نهاية النشاط إلى بداية النشاط المقبل على العديد من الأطفال المتمردين، ممن يتسمون بالاندفاع بطبعهم ويتصفون بدرجات انتباه قصيرة المدى، على وجه الخصوص، ومن ثمَّ يجدر بك التيقظ أثناء المدد الانتقالية بين الأنشطة، ومراقبة المؤشرات الدالة على حاجة الطفل لمساعدتك في اتباع جدولته اليومي.

## مساعدة شيرلي

عمدت شيرلي، في إحدى الأمسيات، عقب انتهاء برنامجها التلفزيوني المفضل، إلى تصفح كتاب مصور عن الديناصورات، لتتشغل بذلك عن متابعة جدولها اليومي. لم تكن الأم بعاجزة عن السماح لطفلتها بمتابعة تصفح الكتاب، ولكن الوالدين الداعمين يرغبون عن الإسهام في إخفاق أطفالهم، وضياح حس المسؤولية لديهم. عمدت الأم إلى مراقبة الوقت عوضاً عن السماح لطفلتها بالإخفاق في تطبيق جدولها اليومي، لتتوجه إلى لوح التواصل -حين بلغت الساعة الثامنة وعشر دقائق، وتأخرت الطفلة عن موعد الاستحمام- وتلتقط بطاقة تفقد الروتين من المطروف الورقي، قبل أن تسلمها لطفلتها دون أن تتبس بينت شفة. سألت الأم شيرلي، فيما بعد، حين تستلمت الأخيرة بطاقة تفقد الروتين، قائلة: «هل تودين أن أفتح الصنبور لأملاً حوض الاستحمام بالماء؟».

## كن داعماً:

يلقى الطفل المتمرد الكثير من المعاناة، على وجه العموم، بغية إتمام مهامه المفتقرة إلى المتعة. يجدر بك تقديم ما يحتاج طفلك من العون للقيام بذلك. لقي رستي الكثير من المشقة في إحدى الأمسيات، على سبيل المثال، بينما كان يحاول العثور على أربع من المقالات التي تتحدث عن الحيوانات المتوحشة، فيما يمثل فرضه المدرسي. افتقر الطفل إلى ما يكفي لتحفيزه للقيام بتلك المهمة. لم يكن بمقدور الأب السماح لطفله بالإخفاق، ليعمد إلى سؤاله قائلاً: «رستي، هل تود أن أبحث عما يمكن أن يحوي مقالات عن الحيوانات المتوحشة من مجلات؟».

«أجل!».

عثر الأب بالفعل على بعض من تلك المجلات، ليسأل طفله، حين سلمه إياها، قائلاً: «هل تعتقد احتواء تلك المجلات على ما تحتاجه من المقالات؟».

## أهمية الروتين:

يمنح الروتين، المتمثل في الجداول اليومية، ما يحتاج الأطفال المتمرّدون من قواعد للنجاح. يعتمد الآخرون، حين يدركون ذلك، إلى الاعتماد على تلك الجداول، بصورة متزايدة، لتجاوز المدد العصبية في حياتهم. يسهم الروتين، إضافة إلى ذلك، في إعادة الطفل إلى المسار الصحيح، إن جهل ما يفعل، عبر إخباره بما يجب القيام به لاحقاً. تفعل الجداول السحر فيما يتعلق بتنظيم حياة الأطفال المتمرّدين. ينزع الآخرون إلى تطبيقها وكأن لسان حالهم يقول: «نعلم كيفية الخروج من هذه الفوضى، عبر التقيد بجدولنا اليومي».

## خاتمة:

تتمحور تربية الأطفال حول تمكينهم ومساعدتهم في الحصول على المزيد من الاستقلالية. تمثل الجداول خطوة في الطريق نحو استقلالية الطفل. يعتمد كل من البالغين، بصورة تقريبية، على الجداول لتنظيم وقتهم بصورة فاعلة، ولا يتجسد الفرق الوحيد إلا في قيامهم بحفظ ما يتبعون من جداول يومية في أذهانهم، دون تعليقها فيما يمكن رؤيته من أماكن. يجدر بك، بكل الأحوال، بغية مساعدة طفلك في وضع جدولته وتطبيقه، أن تحرص على التقيد بجدولك أمامه. لذلك يتعين عليك أن تعمد إلى كتابة جدولك اليومي، وتظهر الالتزام بتطبيقه أمام طفلك في أوقات متعددة من اليوم.

## تطبيقات

يجسد تطوير الجداول وتطبيقها أفضل ما يمكن أن تفعله لمساعدة طفلك المتمرّد. يقدم التمرين الآتي العون فيما يتعلق بوضع الجداول مع طفلك، بما يغطي ساعة أو اثنتين من الأوقات الأكثر حرجاً لكل منكما أثناء اليوم.

1. حدد الوقت الذي يتمرد فيه طفلك بالقدر الأكبر أثناء اليوم:

\_\_\_\_\_ الصباح الباكر.

\_\_\_\_\_ الصباح.

\_\_\_\_\_ الظهيرة.

\_\_\_\_\_ ما بعد الظهيرة.

\_\_\_\_\_ المساء.

\_\_\_\_\_ وقت متأخر من الليل.

2. حدد أمراً أو اثنين مما يجدر بطفلك القيام به في تلك المدة، مع ممانعته الشديدة لذلك.

---



---

3. حدد ما تكافئ به طفلك، أو ما يمكن أن تكافئه به، على أقل تقدير، أثناء تلك المدة.

---



---

4. هل تخضع كل من تلك المكافآت، على وجه العموم، لإشرافك؟ \_\_\_\_\_ نعم \_\_\_\_\_ لا

إن اخترت الإجابة بلا، فما يمكن أن تفعل لتخضعها لإشرافك؟

---



---

إن لم تستطع القيام بأي شيء لإخضاع المكافآت لإشرافك، فيجدر بك إيجاد مكافآت أخرى.

5. ناقش مع طفلك ما يُجرى من أنشطة في تلك المدة. اعمل، بمشاركته، على وضع جدول بما لا يثير اهتمامه من الأنشطة التي يسهم إنجازها في القيام بالأنشطة الممتعة، أو بمعنى آخر، الحصول على المكافآت.

النشاط	الوقت
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. هل يتسم كل من الأنشطة في الجدول بنهاية واضحة؟  
\_\_\_\_\_ نعم \_\_\_\_\_ لا

إن اخترت الإجابة بلا، فما يمكن أن تفعل لاختتامها بما هو واضح من النهايات؟

النشاط	النهاية الواضحة
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7. اختر من نمطي التواصل الآتيين ما يلائم تطور طفلك:  
\_\_\_\_\_ التواصل بوساطة الأدوات.  
\_\_\_\_\_ التواصل المكتوب.

8. اعمل، بمشاركة طفلك، على تكوين لوح للتواصل.

9. ما الأنشطة التي يمكن أن يجد طفلك صعوبة في إنجازها؟

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. ما يمكن أن تفعل لمساعدة طفلك في إنجاز ما يشق عليه من الأنشطة؟

نمط المساعدة

النشاط

_____	_____
_____	_____
_____	_____

11. أكمل الجدول الآتي، الذي يغطي مدة أسبوع، عبر إظهار ما قدمته من مساعدة لطفلك كي ينجح في تطبيق جدولته اليومي.

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
							لا مساعدة
							مساعدة دورية في
							مساعدة عند الضرورة في

ينجح تطبيق الجداول، إلى أبعد الحدود، طوال الأسبوع الأول، والشهر كله في بعض الأحيان. يجدر بك استغلال النجاح في تلك المدة لتعزيز علاقتك بطفلك. يتم ذلك عبر إطرائه حين يلتزم باستخدام ألواح التواصل، والإقرار بما ينجزه من مهام مفتقرة إلى المتعة، والتأكيد على نجاحه حين يحصل على المكافآت.

12. توظيف الروتين لتعزيز العلاقة: أكمل الجدول الآتي حول منجزات الأسبوع الأول من الروتين، واحرص على عدم التصنع أو التكرار فيما تظهره من التقدير كيلا يفقد معناه:

أظهرت التقدير لطفلي عبر

المهام المنجزة من قبل طفلي

الاثنين

_____	_____
_____	_____

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

الثلاثاء

الأربعاء، وهكذا دواليك.

