

القسم الأول

افهم طفلك ... وافهم نفسك



obeikandi.com



أهلاً بك في عالم الطفل

تلعب التربية جنباً إلى جنب مع الطبيعة الفطرية دوراً في جميع التصرفات الإنسانية. والانفعالات والعواطف هي من ناحية نتيجة لنموننا، وتحديدأ من الناحية الفيزيولوجية وطريقة التعبير، ومن ناحية أخرى، هي نتيجة لما تعلمناه، وخصوصاً محاولتنا لمعالجة انفعالاتنا، ومواقفنا تجاهها، وتعبيرنا عنها شفهاياً.

باول إيكمان: في مقدمة كتاب
تشارلز داروين «التعبير عن
الانفعالات والعواطف عند
الإنسان والحيوان»

عندما ننظر إلى الأطفال حديثي الولادة عند غيرنا من الناس، نرى فيهم دمی ساكنة صغيرة طيبة الرائحة وناعمة الملمس. ولكننا

بعد مدة، عندما نرزق بمولود، سنكتشف أن الأطفال الرضع مفعمون بالحيوية والحساسية، ولهم شخصيات معقدة وعميقة. وحتى منذ الأيام الأولى تجد أن الطفل يتشرب بحماس شديد كل ما يأتيه عن طريق الحواس من أحاسيس ومعلومات قادمة من العالم الخارجي. فالأطفال الرضع كائنات اجتماعية، فهم لا يحتاجون الآخرين فقط من أجل الرعاية الجسدية للبقاء أحياء، وإنما يحتاجون، بل ويستمتعون بالتفاعل مع الناس، فمنذ الأيام والأسابيع الأولى يتحسس الطفل ما حوله، ويبدأ بالاستجابة له.

وصحيح أن عالم الطفل الخارجي يبدو في البداية صغيراً جداً لا يعدو أن يكون مهداً وغرفة و صدر أمّ ويدين تزمانه، إلا أن هذا ما يجعل الأشخاص الذين يقطنون هذا العالم الصغير - أي الأب والأم ومن يعتني بالطفل من المقربين - هم المؤثرون كلياً في حياة الطفل. وبصفتك أباً أو أمّاً للطفل، فإن مزاجك وطريقة تعبيرك ونبرة صوتك وطريقة استجابتك واهتمامك ودرجة قلقك كل ذلك له أثر في بناء شخصية الطفل مستقبلاً، فالطفل يكتسب مهارات التواصل ويتعلم كيف يعبر عن أفكاره ومشاعره، وكيف يضبط توتره وانزعاجه، وكيف يشعر بالثقة أو القلق، معظم ذلك من خلال تصرفاتك ونظرتك للعالم، وبطريقة أو بأخرى، تؤثر في نمو شخصية طفلك وصفاته الانفعالية.



ومع كل ذلك، فطفلك ليس كإسفنجة جافة كبيرة يمتص كل ما تقدمه له، فله رأي يعبر عنه، ويخبرك بما يحتاج وما يفكر وما يشعر، إذ إن كل طفل يأتي هذا العالم حاملاً معه صفات فطرية، ولديه الكثير مما يقول حتى قبل أن يتعلم الكلام.

والسؤال هنا: كيف يستطيع طفلك أن يوصل إليك رسائله الملحة؟ والجواب: هو أن هناك نظام تواصل وتفاهم ينشئه الوالدان مع طفلهما تماماً بعد الولادة. وبدلاً من الكلمات، تتألف مفردات الطفل من تسع إشارات يعبر بها عن انفعالاته الأولى التي هي: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الروائح الكريهة، فالبكاء المتقطع والصراخ والوجه المنكمش والتودد الدافئ الهادئ هي طرقه المبكرة للتعبير عن نفسه.

وهذه التعابير الأولى تتعدل، وتتمو بسرعة نمو الطفل. ففي الأسابيع والأشهر الأولى من حياة طفلك، وفي الوقت الذي تتأسس فيه علاقة كل منكما بالآخر، ستري أن طفلك يطور شخصيته المستقلة بكل ما تحمله من خواص وصفات، تماماً كشخصية أي إنسان بالغ. وإن مراقبة عملية التطور هذه هي إحدى مباحج الأبوة والأمومة. وفي الوقت ذاته هي إحدى التحديات. فابتسامه الطفل الأولى ستملؤك بالسعادة، بينما سيربكك ويقلقك غضبه وانزعاجه.



وكم ستتساءل كيف صار هذا الإنسان الذي تحمله بين يديك طفلك الغالي.

كما يتساءل العلماء والأطباء أيضاً عن تعقيد نمو الطفل، فيزعم بعضهم أن الطبيعة الوراثية للطفل هي المسؤول الرئيس عن تشكل الشخصية والسلوك، أي أن البرمجة الجينية، والعمليات الكيميائية الحيوية هي التي تحدد الشخصية. بينما يزعم آخرون بأن التربية هي المؤثر الأكبر في تشكيل شخصيتنا، إذ إننا شديداً المتأثر بالبيئة والظروف والتفاعل مع الناس. ولكن على ما يبدو أن الطرفين على حق إلى حد ما، إذ إن كلاً من الفطرة والتربية له أثره الهام، وقد يكون أحياناً أحدهما أشد تأثيراً من الآخر. وتأتي أحدث الدراسات لدانييل ستيرن ولباحثين آخرين في مجال الطفل الرضيع، لتظهر بوضوح ما قد لاحظته الآباء والأمهات منذ آلاف السنين: فما تؤول إليه شخصية الطفل هو نتيجة لثلاثة أشياء: الصفات الفطرية، وصفات الوالدين المسؤولين عن رعاية الطفل، والتجارب والظروف التي يمر بها الطفل في حياته.

وما الذي يعني الوالدين من كل هذا؟ باعتقادي أنه يعنيهما من حيث أهمية التركيز على التفاعل بين الفطرة والتربية، بمعنى آخر: كيف يؤثر التفاعل بين الطفل وبين والديه على نمو شخصيته، لماذا؟ لأن الوالدين يملكان شيئاً من السيطرة على هذا التفاعل، وهذا ما



يوجه الطفل نحو هويته الذاتية الناشئة. وكأب أو أم، لا يمكنك أن تفعل شيئاً حيال الجينات الوراثية، أو حيال ما يدور في هذا العالم على سعته، لكنك تستطيع فعل الكثير في كيفية تفاعلك مع طفلك الذي لم يتعلم الكلام بعد، وفي الكيفية التي سيشكل هذا التفاعل نمو طفلك العاطفي. ومع أن جزءاً كبيراً من النمو العاطفي والفكري يأتي بعد أن يبدأ الطفل الكلام، إلا أن العديد من عادات السلوك والشعور تتغرس في نفس الطفل في الأشهر الأولى من حياته.

ولحسن الحظ، برز كم هائل من الأبحاث في مجال نمو الطفل في السنوات الأخيرة. وقد توصل العلماء لمعرفة أهمية سنوات ما قبل النطق في نمو الطفل العاطفي السليم. كما بدؤوا يحددون بشكل أدق كيف أن اتحاد الطبيعة الوراثية عند الطفل مع تجاربه مع والديه ومع المؤثرات المحيطة الأخرى يشكل شخصيته الناشئة.

ما تساهم به الطبيعة الوراثية: «تأثير الجينات»

بيننا سابقاً أنه في الوقت الذي يولد فيه كل طفل سليم وعنده القدرة على التعبير بهذه الإشارات، فإن لكل واحد طريقته الفريدة في تعديل تلك الإشارات للتفاعل مع ما يجري في العالم الخارجي. وهذه التفاعلية والتعبيرية الذاتية هي ما نسميه عموماً بالمزاج.



وتفترض إحدى النظريات أن الأطفال الرضع يولدون بمستوى نشاط مسبق ينعكس في مقدار الحركة والاهتياج الذي يظهره الطفل.

وقد يكون من السمات الوراثية الأخرى ما يأتي:

- ساعة جسدية داخلية، تحددها عدة وظائف بيولوجية حيوية تتضمن أوقات النوم وأشكال الطعام ووظائف الهضم والطباع.

- طريقة كل طفل في التعامل مع ظروف غير مألوفة، و ينعكس ذلك في درجة الخجل أو الجرأة عند الطفل.

- مقدرة الطفل على التكيف مع التغييرات التي تطرأ على العادات عنده، و ينعكس ذلك في مرونة الطفل، أو حاجته للحفاظ على النظام.

- مزاج الطفل عموماً، و ينعكس ذلك في ميل الطفل واستعداده ليكون تأملياً أو جدياً حزيناً، أو مرحاً أو خجولاً، أو حتى كئيماً أو عدوانياً.

- مقدرة الطفل على المقاومة، و ينعكس ذلك في بداية الإحباط أو الصبر عنده.

- حد الإحساس عند الطفل، و ينعكس ذلك في مستوى حساسية الطفل لما تستقبله حواسه الخمس كالألوان أو الأصوات أو النكهات أو الضوء، فبعض الأطفال مثلاً شديداً الحساسية للصوت أو شديداً



الانزعاج من الضوء، بينما بعضهم الآخر يبدو عليه أنه لا يألف النكهات ولا الألوان.

- حدة التعبير الفردية، وتنعكس في تعبير الطفل بالإشارات الأساسية.

- سهولة إلهاء الطفل إذا كان منزعجاً، وينعكس ذلك في مقدرة الطفل على التحكم بالإحباط والقلق والغضب ونفاد الصبر.

لا شك أن المزاج الفطري يفرض تأثيراً حقيقياً على شخصية الطفل، ولكنني على قناعة بأنه سرعان ما تؤثر التجربة على بنية الأطفال العاطفية فتبرز بعض الانعكاسات الانفعالية الوراثية، بينما يختفي بعضها الآخر، وهذا يعتمد كثيراً على نظرة الطفل للعالم وكيفية معاملة العالم للطفل.

ما تساهم به التربية: (تأثير البيئة)

تعمل ثلاث قوى رئيسة على تشكيل شخصية الطفل، أولها وأهمها: الأبوان ومن يشاركهما في رعايته. فنمو شخصية الطفل العاطفية تتأثر مباشرة بما يتلقاه من الأشخاص المسؤولين عن رعايته وسعادته. وآمل أن أوضح من خلال هذا الكتاب كيف أن فهم المشاعر التسع الأساسية يشكل الأساس لتعزيز النمو العاطفي، فعلى سبيل المثال: لنفترض أن طفلاً لا يحتمل الضوضاء ولد لعائلة تحب الهدوء،



وتلتزم تماماً بإعطاء الأولوية لاحتياجات الطفل على حساب احتياجاتها ما أمكن ذلك، فلا يستمعون للموسيقى، ولا يرفعون أصواتهم، إلا أن الأمر ليس بأيديهم دائماً. فقد يسمع الطفل صوت اصطدام من الشارع، وقد يبكي. وأغلب الظن أن الوالدين سيلاحظان أن الضوضاء كانت مروعة بالنسبة للطفل، فيقومان بتهدئته ويشعرانه بالحماية. مثل هذا الطفل سيتعلم مع مرور الوقت ألا يخاف من الأصوات العالية. وسيكتشف بنفسه كيف يتعامل مع الأصوات المزعجة. ويوماً بعد يوم، ستصبح الأصوات العالية أقل إزعاجاً له.

وبالمقابل، فإن مثل هذا الطفل قد تظهر عنده صفة الغضب بسبب أب يحب الموسيقى الصاخبة، وهو غير مستعد لإعطاء الأولوية لاحتياجات الطفل. وفي مثل هذه الحالة، فإنه حالما يشغل الأب صوت المسجل عالياً، فإن الطفل سيصرخ. وإذا لم يكن بمقدور الأب التحكم بغضبه لأن هناك من شوش عليه استمتاعه، فلن يتعلم الطفل كيف يتحكم بردة فعله إزاء الأصوات العالية. وباختصار: فإن الأبوين اللذين لا يستطيعان معالجة انفعالاتهما والتحكم بها، لن يكون بمقدورهما أن يعلما طفلهما كيف يعالج انفعالاته ويتحكم بها؛ ولذلك، فمهما كانت الصفات الفطرية التي ولدت معنا، وكيفية نشوئنا وحتى البلوغ هو أيضاً نتيجة لما نتلقاه من الأشخاص ومن التجارب التي نمر بها منذ أيامنا الأولى في هذه الحياة.



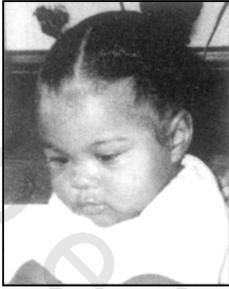
أما القوة الثانية فهي ثقافة المجتمع التي تفرض بدورها هي أيضاً تأثيراً هاماً على نمو الطفل؛ فالعادات والأعراف الاجتماعية تؤثر على كيفية نمو المشاعر النفسية عند الأطفال، وكيفية التعبير عنها. إن الثقافة الاجتماعية تغير نظرة الرجال والنساء إلى أنفسهم، وعلاقاتهم بالآخرين. وهي التي تجعل بعض الجماعات يشعرون بالاعتزاز بالنفس، ويشعرون بالتفاؤل، فبإمكان العنصرية على سبيل المثال أن توجد الإحساس بالأمل والاعتزاز بالنفس. كما أنه في عديد من المجتمعات قد تساهم المواقف تجاه دور المرأة وطبيعتها في بروز معاناة عاطفية خطيرة لدى الفتيات.

وأخيراً، يأتي التأثير القوي الثالث، وهو ما نسميه عادة: الظروف الطارئة، فالصدمة الجسدية أو العاطفية، كفقْد أحد الأبوين في عمر مبكر أو الحرب أو الفقر أو العنف، تسبب تأثيراً هائلاً على كيفية نمو الطفل، على الرغم من أن أثر الصدمة لا يكون واحداً عند جميع الأطفال، فالعنف قد يولد عنفاً عند بعضهم، أو يسبب اكتئاباً وسلبية عند بعضهم الآخر. ومع ذلك فالظروف الصعبة لا تحكم بالضرورة على الأطفال أن يعيشوا حياة صعبة. فأحياناً ولأسباب لا نستطيع كشفها تماماً يستطيع بعض الأطفال الذين عانوا من ظروف فظيعة أن ينهضوا بأنفسهم، وينجحوا في تجاوز الأزمة وتحقيق نمو جديد. أما بالنسبة لمعظم الأطفال الآخرين، فيستطيع

التدخل العلاجي عند اللزوم أن يساعد في تنمية عاطفية إيجابية في مواجهة المحن الأليمة والحوادث المحزنة.

وها أنت الآن أيها الأب وأنت أيتها الأم على وشك البدء برحلة اكتشاف مثيرة تستمر ما دمتم أنتم وأطفالكم تعيشون معاً وتكبرون معاً ويجب بعضكم بعضاً. ومع كل يوم جديد سترى شخصية طفلك تظهر وتكتشف لك شيئاً فشيئاً، وسترى كيف ستتشكل هذه الشخصية من خلال اتحاد طبيعة الطفل الفطرية مع تأثير التربية. وإنني آمل أن يساعدك هذا الكتاب في هذه الرحلة الاستكشافية، لتكتشف طفلك وتكتشف نفسك، كأب أو أم أولاً، وكشخصية مستقلة ثانياً. كل هذا ليكون تفاعل مع طفلك مصدر سعادة ورضى شخصي عميق على مدى الحياة. لقد قمت برحلة مشابهة كأب وكطبيب، وقد جعلتني تلك الرحلة شديد التحمس لأهمية فهم تعبيرات الطفل المبكرة عن عواطفه والاستجابة لها كما ينبغي.





اهتمام



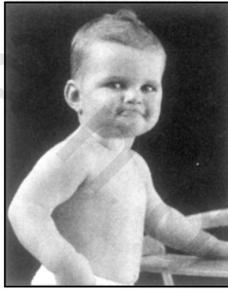
استمتاع



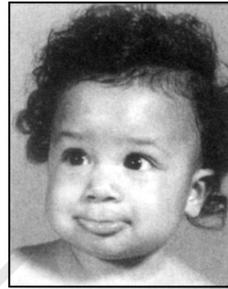
تفاجؤ



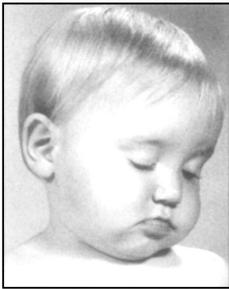
معاناة



غضب



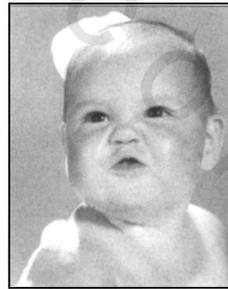
خوف



خجل



اشمئزاز من الطعام



اشمئزاز من الرائحة

obeikandi.com



أساس المشاعر

الإشارات الأساسية التسع

يفترض داروين أن هناك انفعالات فطرية معينة متميزة تتجلى عبر أشكال واضحة من تعابير الوجه والنشاط العضلي الخاضع للحالة النفسية المزاجية، ومن وجهة نظره، فإن الانفعالات والعواطف تكيفية أساساً، وتساعد على ضبط السلوك بطرق تزيد من فرص البقاء.... وهناك دليل على وجود الانفعالات والعواطف الفطرية الأساسية عند المواليد الجدد، وهي ذاتها موجودة في الأصل عند كل أطفال العالم مهما اختلفت الثقافات.

تايلور، وباغبي، وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

هالة طفلة معبرة جداً، فمنذ أن كان عمرها ثلاثة أشهر، كانت كلما شعرت بالجوع تصدر صوت سعال مزيف، وتحقق



بي بضم مفتوح على ملئه، كان تعبيرها رائعاً. وعندما كانت تنام بيننا وتستيقظ بعد ذلك جائعة تركلني حتى أستيقظ وأطعمها. أصبح عمرها الآن ستة أشهر. ومنذ أسبوعين بدأت تتلمس صدري كلما أرادت أن ترضع. وعندما يزعجها شيء ما ينكمش وجهها وتبدأ بالصراخ، فهذه الفتاة لديها رقتان قويتان. إنها متفاعلة جداً معي أكثر مما كنت أتوقع، ويبدو أنها حقاً تستطيع أن تخبرني بما تشعر أو بما تحتاج.

شيرين، ٣٦ عاماً، أم لأول مرة

هناك بحث حديث مثير للاهتمام يقترح أمراً مهماً، وهو أن الطفل يولد في هذه الحياة وعنده القدرة على التعبير عن مشاعره وردود أفعاله مستعملاً لغة ما قبل النطق، وهي مؤلفة من تسع إشارات فطرية. ويعبر الطفل عن هذه الإشارات باشتراك تعابير الوجه والأصوات ولغة الجسد، فبواسطتها يستطيع الطفل أن يعبر عن استجاباته لجميع المنبهات والمثيرات، سواء أكانت داخلية كالغازات المؤلمة، أم خارجية كصوت مضحك أو صوت غاضب، وقد وجدت هذه الإشارات عند جميع الأطفال والبالغين في جميع الثقافات التي خضعت للدراسة حتى الآن.

ومنذ اللحظة الأولى، تشكل هذه الإشارات لغة الطفل للتعبير عن حاجاته ورغباته. كما أن هذه الإشارات هي القاعدة الأساسية



التي تبني عليها شخصية الطفل العاطفية المعقدة، وتتحول هذه الإشارات فيما بعد لتكوّن المشاعر.

ويمكن تصنيف الإشارات التسع إلى مجموعتين: إشارات الفرح، وتتضمن: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة، وإشارات طلب المساعدة وتتضمن: المعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة السيئة. ويعد الاهتمام والاستمتاع إشارتين إيجابيتين، أما المفاجأة، فإنها تعيد تركيز الجهاز العصبي ليستجيب إلى المثير المفاجئ. وبالمقابل، فإن المعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الطعم ومن الرائحة السيئة هي إشارات سلبية، وعلى ما يبدو فإن كثرة الإشارات السلبية هي ظاهرة ضرورية من مظاهر النمو، فمن أجل الحفاظ على النفس، يحتاج الطفل إلى التعبير عن حاجاته إذا كان يعاني من مشكلة ما، بخلاف ما إذا كان على ما يرام.

(لمزيد من التفاصيل انظر القسم الثاني من الكتاب حول

الإشارات الفردية)

لنفهم معاني الإشارات

ما زلت أذكر عندما ولد ابني، إذ كنت في بعض الأحيان أشعر أنني أحسن فهم طباعه وتعبيراته، غير أنني أحياناً أخرى كنت أعجز حتى عن معرفة ما يحاول إخبارنا به. وعندما بدأ يكبر، بدأ الأمر



يصبح أشد إرباكاً وتعقيداً. إلا أنني عندما بدأت في تعلم المزيد عن هذه الإشارات التسع وعن العواطف التي تنمو من خلالها، بدا كل شيء واضحاً.

لا بد أن الأم قد مرت بمثل هذه التجربة، فعندما تخرجين بطفلك بعد الولادة من المشفى إلى البيت مثلاً، سيكون من السهل عليك تماماً أن تعرفي أنه متعب أو جائع عندما ترينه يعقد حاجبيه، أو يعلو بكاؤه الحزين، أو يعبس في وجهك وقد قلب شفثيه للأسفل. وبالمقابل فلن يخفى عليك كيف يعبر عن استمتاعه بابتسامة جميلة وعيون براقية. ولكن لن يطول الأمر هكذا، فعندما يكبر تزداد مشاعره تعقيداً بالتدريج، ولن تقتصر رسائله على (أنا جائع)، أو (أنا متعب) وإنما سيبدأ باستعمال إشارات ليخبر عن كل شيء، بدءاً من الفضول وحتى الخيبة، ومن الغضب وحتى الحب، وهذا ما سيكون صعب الاكتشاف والفهم.

ولكن لحسن الحظ، ثمة أبحاث موثوقة عن كيفية التعبير بالإشارات ومعانيها؛ فالوجه البشري - طفلاً كان أم بالغاً - يحتوي على أكثر من خمس وعشرين عضلة مختلفة، والوجه هو الميدان الأساسي لتبادل هذه الإشارات. وبواسطة الأفلام عالية السرعة، وفحص الدماغ الدقيق، وطرق أخرى استطاع العلماء أن يحددوا إيماءات وتعابير وأصوات معينة مرتبطة بكل إشارة. وتؤكد الدراسات



حول الأطفال الرضع أنهم - أي الأطفال - ينظرون إلى الوجه قبل الالتفات إلى أي مثير آخر، وفي الوجه يركزون أولاً على منطقة العينين، ومن ثم على الفم، فالأطفال مبرمجون على تتبع هذه التعابير الوجهية. وما يزال الجدل العلمي قائماً حول العدد المحدد لهذه الإشارات الفطرية وطبيعتها. وسنركز في هذا الكتاب على الإشارات التسع التي هي الهدف من كتابنا هذا، وهذه الإشارات هي:

- **الاهتمام:** ويظهر من خلال انخفاض الحواجب أو ارتفاعها بعض الشيء، مع تركيز في النظر والإصغاء، وقد يكون الفم مفتوحاً قليلاً.

- **الاستمتاع:** ويكون بابتسامة واسعة وشفاهٍ منفرجةٍ.

- **المفاجأة:** ويرافقها ارتفاع الحواجب، واتساع العيون، ورفة في الجفون، ويكون الفم مفتوحاً بشكل دائري.

- **المعاناة:** وتظهر من خلال البكاء، وتقوس الحواجب، واتجاه أطراف الفم إلى الأسفل، وانهمار الدموع، والنشيج المتواتر.

- **الغضب:** ويظهر من خلال عبوس في الوجه، وعيون متضيقه، وفكين مطبقين، ووجه محمر.

- **الخوف:** ويظهر من خلال عينين محمقتين، وبشرة شاحبة، وبرودة، وتعرق، وارتجاف في الوجه، وقشعريرة في الجلد.



- **الخجل:** ويظهر من خلال انخفاض الجفون، وارتخاء عضلات الوجه والرقبة مما يسبب تدلي الرأس للأسفل.

- **الاشمئزاز من الطعم:** ويتسبب في نتوء الشفتين واللسان.

- **الاشمئزاز من الرائحة:** ويتسبب في ارتفاع الشفة العليا والأنف، واتجاه الرأس بعيداً.

وعلاوة على ذلك فإن كل واحدة من هذه الإشارات تعمل على استمرارية متصلة من الحد الأدنى فما فوق، فقد يتصعد الاهتمام حتى الإثارة، والاستمتاع حتى الابتهاج، والمفاجأة حتى الذهول، والمعاناة حتى الكرب، والغضب حتى الغيظ، والخوف حتى الرعب، والخجل حتى الخزي. وبمراقبة الطفل يوماً بعد يوم، سيتضح لك كيف تتصعد هذه الإشارات، فعلى سبيل المثال: قد تعني إشارة المعاناة: (إنني متعب وجائع) إلا أن هذا الجوع البسيط الذي عبر عنه الطفل باعتدال نسبي، قد يتحول إلى كرب إذا لم تفهمه وتستجب له باستجابة مناسبة فوراً. إذن، فالإشارات المهملة غالباً ما تشتد وتزداد حدتها. إلا أن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد، فقد تتحول أحياناً إلى إشارات أخرى، فعلى سبيل المثال: إذا أهملت إشارتنا الاهتمام والاستمتاع أو رفضنا، فقد تقدح شعوراً متزايداً بالخجل (لا بد أن في عيباً ما، لأنني استمتع بشيء تراه أمي سيئاً)، والمعاناة مثلاً إذا اشتدت، تتحول إلى كرب، وإذا اشتدت حدتها أكثر، ستؤدي إلى الغضب.



وتقول الدراسات العصبية: إن الطفل يختار التعبير بإشارة غير الأخرى؛ لأن سرعة المنبهات المختلفة ومقدارها، كالجوع أو كرة جميلة أو صوت عال، ينتج عنه أشكال مختلفة من الوقود العصبي الذي يقدر مواضيع مختلفة من الدماغ، فمثلاً تقول إحدى الفرضيات: إن أي منبه ذي بداية مفاجئة نسبياً، كالصوت العالي مثلاً، سينشط غريزياً استجابة المفاجأة التي قد تصل إلى حد الذهول. فإذا كان عنصر المفاجأة في المنبه أضعف قليلاً سينشط الخوف. فإذا انخفضت سرعة المنبه أكثر ينتج عن ذلك الاهتمام. وبالمقابل فإن أي منبه يسبب زيادة مستمرة في مستوى الوقود العصبي، كصوت عال مستمر، سينشط تلقائياً صرخة معاناة. فإذا استمر أكثر، بل واشتد، سينشط استجابة الغضب. وعلى العكس من ذلك، أي انخفاض مفاجئ للمنبه سينشط غريزياً ابتسامة الاستمتاع (انظر في ملحق الرسوم البيانية الأشكال ١-٣ لتوضيح هذه الأمثلة).

أما بالنسبة لمشاعر الخجل، والاشمئزاز فإنها تعمل بشكل مختلف قليلاً، إذ يميل الأطفال إلى التأخر نوعاً ما في التعبير عن الخجل، وهذا غير ما عليه الحال في الإشارات الأخرى. فالخجل يستلزم غياب استجابة تؤكد صحة الشعور وتصادق عليه. فهو يعمل فقط بعد أن تنشط إشارتنا الاهتمام والاستمتاع، فيأتي حينئذٍ ما يتدخل بقطع إحدى هاتين الإشارتين أو كليهما. بالإضافة إلى أن كلاً من الخجل والحياء والشعور بالذنب والإحباط قد تكون ذات جوهر



واحد، حتى ولو اختلفت طريقة تعبير الطفل عنها فيما بعد. فالخجل يأتي من الشعور بالدونية، ويأتي من غرابة الآخرين، والشعور بالإثم يأتي من الانتهاك الأخلاقي، والإحباط يأتي من هزيمة آنية. كما أن هناك صلة وثيقة بين الخجل وتقدير الذات، لذا يفترض العديد من الباحثين في مجال تنمية الطفل أن نمو الإحساس السليم بالنفس وتقدير الذات يتطلب المصادقة على المشاعر الإيجابية للاهتمام والاستمتاع، والإحساس المتنامي بالكفاءة، لأن استعمال الخجل استعمالاً مفرطاً وغير حكيم يكبت إشارتي الاهتمام والاستمتاع، فالخجل يزعزع تقدير الذات.

ونأتي أخيراً للحديث عن الاشمئزاز من الطعم والرائحة، وهو استجابة للحفاظ على الحياة، مصممة لتحمي الطفل من الأطعمة والروائح المؤذية. فالاشمئزاز من الطعم مرتبط بحاسة الذوق وبالنظام المعدي المعوي، ولهذا يساعد الغثيان والإقياء الجسم على التخلص من المواد الخطرة. بينما يرتبط الاشمئزاز من الرائحة بالنظام الشمي، تماماً بمناوراته التلمصية التي نراها واضحة عند الأطفال. إن استجابة التحذير الأولى عبر الأنف هي الاشمئزاز من الرائحة. ويأتي المستوى التالي للاستجابة عبر الفم والمعدة، بالاشمئزاز من الطعم. وترتبط هذه الإشارات فيما بعد ارتباطاً نفسياً بالفرض والازدراء. فاستعمال عبارات مثل (لقد ترك ذلك طعاماً مريباً في فمي) أو (هذا أمر نتن الرائحة). يوضح الربط بين المشاعر

قبل أن يتكلموا؟



النفسية التي خلفها الاشمئزاز وبين الرفض والازدراء النفسيين. وتجدر الإشارة أيضا إلى أن هذه الإشارات التسع لا تعمل كل منها في حيزٍ منفصل، إذ إنها قد يثير بعضها بعضاً، ويتفاعل بعضها مع بعض. فالمعاناة الشديدة مثلاً أو الخوف أو الخجل قد يثير الغضب. وانقطاع الاهتمام قد يؤدي إلى المعاناة، ومن ثم إلى الغضب.



obeikandi.com



الاستجابة للإشارات الصادرة عن طفلك المفاتيح الخمسة

نود أن نؤكد أهمية دور العلاقات المبكرة في التأثير على نمو المشاعر لدى الطفل وفي اكتسابه للقدرة على ضبط انفعالاته وعواطفه. فهي تمثل عمليات تطور معقدة، غير أنها تتأثر أيضاً بعوامل أخرى، بما في ذلك مزاج الطفل والهياكل العصبية البيولوجية ووظائفها. إضافة إلى التفاعلات ما بين هذه الاستعدادات الطبيعية والبيئة الاجتماعية الأولية.

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

في الوقت الذي يحاول مربيو الطفل تهدئته وحمله، يتلقى الطفل تأثيرات بيئة المربي وسماتها. وهذا سيترك أثراً على كيفية إدراك الطفل للأخطار ومواجهته لها، وكيفية



التعامل مع انفعالاته، وتنمية قدرته على تهدئة مخاوفه والتغلب عليها.

ايضري كومين،

ما قبل إدراك ترابط الأشياء

تسأل إحدى الأمهات عن البكاء قائلة: جواهر كثيرة البكاء. وفي بعض الأحيان، لا تتوقف عن البكاء. سابقاً، كانوا يقولون إنها تعاني من مغص في معدتها. أما الآن، فهم يعزرون البكاء لكافة أنواع المشاكل مثل: الحساسية والطعام والتعرض للدخان. لقد كانت كثيرة البكاء لدرجة أنه لم يعد بالإمكان معرفة الذي تريده أو تحببه. ولم تتوقف عن ذلك إلا بعد أن أصبح عمرها عدة أشهر. وعندها كنا أنا وهي قد استهلكنا تماماً. ومع أن لدي ثلاثة أطفال آخرين، أعمارهم ثماني سنوات وأربع سنوات وستان. إلا أنني مع جواهر التي تبلغ الآن ستة أشهر، يتوجب علي أن أبذل جهداً خاصاً في الانتباه لها عندما تبكي أو تهتاج. كنت أميل في البداية إلى تجاهلها لبعض الوقت، ولكنها الآن أصبحت أكبر، وصار بالإمكان تهدئتها ومواساتها. وفي الواقع، بإمكانني الآن التعامل معها بصورة جيدة. إنما يتوجب علي فقط أن لا أتجاهلها عندما تبدأ برفع صوتها. وعلي أن أتذكر بأنها توجه إلي رسالة، ويتعين علي أن اكتشف ماهية هذه الرسالة: هل هي متعبة؟ أم جائعة؟ أم مريضة؟ أم قلقة؟ وغالباً ما صرت أنجح في اكتشاف ذلك هذه الأيام.



وأحياناً يكون أطفالنا الآخرون عوناً كبيراً حقيقياً لي في
تحديد سبب البكاء.

مريم، ٤٠ سنة، أم لأربعة أطفال

بالرغم من أن النصف الثاني من الكتاب يتناول بتفصيل أوفى كل إشارة من الإشارات التسع على حدة، إلا أنني أود أن أتحدث هنا قليلاً عن عملية فهم معاني تلك الإشارات والاستجابة لها. إن فهمك لتعبير طفلك من خلال الإشارات يمكن أن يكون ذا فائدة عظيمة لكما، فهو يساعدكما على بناء علاقة جيدة، ويساعد طفلك على ضبط توتره وزيادة إحساسه بالسعادة والأمان، ويمكن لذلك أن يجنبك الكثير من المشاكل ويعزز من قدرات طفلك.

إن عملية استيعاب إشارات طفلك والاستجابة لها تتطلب منك أن تدركي بأن طفلك لديه هذه الإشارات وهو يبذل جهداً للتواصل معك من خلالها. بعد ذلك يتعين عليك تحليل الرسالة الصادرة عن طفلك من خلال فهمك وخبرتك السابقة، بحيث تحددين المعنى المحتمل للإشارة، أي معنى الرسالة الموجهة لك. وأخيراً تختم العملية بالاستجابة الصادرة من الكبير. ومؤخراً، قام الدكتور ايفري كومين، وهو محلل نفسي في سياتل، واشنطن، بتأليف كتاب رائع تحت عنوان: (ما قبل إدراك ترابط الأشياء) حيث يقوم في هذا الكتاب بسبر هذه العمليات بتفاصيل أوفى.



أصغي وافهمي وتجاوبي

لا بد وأنتك قد مررت بهذا النوع من التجارب: إذ يبدأ الطفل بالاهتياج بينما تقومين أنت بكئي الملابس أو التحدث على الهاتف أو تناول العشاء أو الاستحمام. وتختلف استجابتك من يوم لآخر حسب مزاجك ودرجة انتباهك لما يحدث والضغوط الخارجية أو الإرهاق المعتاد. ولكن لنفترض أنك صحت (لحظة حلوتي أنا أنكلم مع جدتك. سأتي إليك خلال دقيقة) تهدأ الطفلة عندما تسمع صوتك، فتعودين لمالكمتك. لكن هذا لا يمثل حلاً، إذ سرعان ما تعاود الطفلة الصراخ بصوت أكثر ارتفاعاً وتواصلًا من السابق. قد تعتقدين حينئذ أنها غير سعيدة لأنها ليست محور اهتمامك، وعليها أن تتعلم تحمل ذلك دقيقة أو أكثر. وهذه المرة لا تصيحين بها بأن تهدأ كما فعلت سابقاً، بل تنتقلين بالهاتف إلى غرفة أخرى، محاولة تجنب سماع بكاء الطفلة. وفجأة تنفجر الطفلة في نوبة بكاء وصراخ شديدة، أنت مهتاجة والطفلة غاضبة، فما يكون منك إلا أن تنهي المكالمة وتهرعين لرؤية ماذا يحدث. غير أنه لم يعد من السهل الآن تهدئة الطفلة، فتشعرين بالاستياء والإحباط، وكذلك تشعر طفلتك.

تجربين زجاجة الحليب وتتفقدين الفوطة وتذرعين الغرفة مشياً وأنت تحمليها، وتخرجين لها ألعابها المفضلة وتسعين جاهدة لاكتشاف الإشارات التي كانت ترسلها لك، ولماذا؟ وعادة لا يوجد أحد يخفف عنك ويربت على كتفيك أو يحضر لك كأساً من الشاي أو يسمعك كلمات جميلة، إذ يتوجب عليك أنت تهدئة نفسك والتخفيف عنها.



كل هذا حدث لأنك ببساطة عندما صاحت لك طفلتك من خلال الإشارات الصادرة عنها (أنا هنا، أين أنت؟) تجاهلت السؤال وحاولت التظاهر بأنها لم تقل لك شيئاً. تصوري لو أن زوجك دعاك، وببساطة تجاهلت نداءه عوضاً عن الاستجابة له بالشكل المناسب، لا بد أنه سيشعر بالاستياء والتجاهل، وهذا بالضبط ما يحدث مع الطفل. ولذلك، حتى لو شعرت بأنك لن تحصيلي أبداً على ثانية لنفسك، وبدا الأمر لا يطاق، يظل من الأفضل أن تستجيب لطفلك، وتركي ما تقومين به. فهذا سيخفف من عنائك وعناء طفلك. وستكونان أكثر انسجاماً مع بعضكما.

لقد كان بإمكانك أن تقولي للشخص الذي يتكلم معك على الهاتف: (علي أن أطمئن على الطفلة لدقيقة، انتظر رجاءً) فإذا كان عليك عندئذ أن تغيري الفوطة، أو أن تحلمي الطفلة، أخبري الشخص المتصل أن لديك أمراً عاجلاً وستتصلين به عندما تتاح لك الفرصة. قد يبدو لك أنه من المحبط أن تنهي مكالمتك. ولكن كوني على ثقة بأن حياتك ستكون أقل إحباطاً إذا استجبت لطفلتك في الوقت المناسب.

ولا أقصد بما قلته سابقاً أنه لا يمكنك أبداً التمهّل في الاستجابة للإشارات الصادرة عن طفلتك، فليس هناك ضرر كبير من حدوث سوء تفاهم عرضي أو إحباط لا يمكن تجنبه. حيث إن هنالك الكثير من الأحداث التي تقع في حياتك في كل لحظة من



اللحظات. المهم هو أن لا تتأخري كثيراً في الاستجابة لإشارات الطفلة بحيث تصاب باستياء شديد يصعب التعامل معه. إن كل إنسان، سواء كان طفلاً أو راشداً سيواجه الإحباط في وقت من الأوقات، إذ إنه جزء من الحياة ومن الضروري أن نتعلم كيفية معالجته من أجل نمو عاطفي سليم؛ ولذلك لا يتعين عليك أن تبالغي في القلق، وتهرعى بسرعة لتخليص الطفل من أقل إحباط يواجهه، أو تحرميه من فرصة التغلب على إحباطه بنفسه. ولكن من ناحية أخرى، إذا اعتدت على عدم الاهتمام، أو سمحت بمستويات عالية من الإحباط، فإنك ستواجهين مضاعفات سلبية طويلة الأمد. تذكرى أنه بالرغم من أن الأطفال الرضع عادة ما يكونون مرنين، إلا أنهم حساسون جداً عندما يتعلق الأمر بمشاعرهم الناشئة. فالحالات الفردية المتقطعة من سوء التفاهم نادراً ما تؤدي إلى أضرار مستمرة. ولكن الحالات المتكررة لسوء فهم الإشارات الصادرة عن الأطفال من شأنها أن تؤدي إلى المشاكل، فإذا رأيت طفلك أنك باستمرار لا تفهمين إشاراتها أو تتجاهلينها أو تستجيبين بصورة غير إيجابية لها، فإنها ستواجه مصاعب في تنمية شعور إيجابي بذاتها، وستواجه أيضاً صعوبة في الشعور بأنها تستطيع الاعتماد عليك. بينما نلاحظ أن قضاء بعض الوقت مع طفلك من شأنه أن يبعث رسالة إليها بأنها محطٌ للاهتمام ومحبوبة، وهذا يعزز إحساسها الداخلي بالأهمية والتقدير.



المفاتيح الخمسة لتنشئة طفل سعيد يتمتع بقدرات جيدة وشعور بالمسؤولية

غالباً ما سأذكر عبر هذا الكتاب خمس قضايا رئيسة تساهم في تربية الطفل. وقد تم تحديد هذه القضايا من خلال الدراسات العلمية الحديثة. إن أول أربع قضايا رئيسة تعالج الإشارات بصورة مباشرة وتقدم مخططاً بسيطاً لأفضل الطرق التي يمكن من خلالها للوالدين الحكيمين التواصل مع الطفل. بينما تعالج القضية الخامسة علاقة الوالدين مع الطفل على وجه مخصوص. وهذه المفاتيح، كما سنسميها هي:

- (١) تشجيع الطفل على التعبير عن كافة الإشارات الإيجابية منها والسلبية.
- (٢) زيادة الإشارات التي تعبر عن السرور إلى أقصى حد ممكن كالاهتمام والاستمتاع.
- (٣) الاستجابة للإشارات التي تعبر عن طلب المساعدة، ومعالجة الأسباب التي تثير تلك الإشارات.
- (٤) ترجمة معاني تلك الإشارات ترجمة شفوية بالكلام مع الطفل عنها بأسرع وقت ممكن ووصف المشاعر وتمييزها.
- (٥) أما المفتاح الخامس فهو أن تدرك رغبة الطفل العميقة بأن يكون مثلك.



فلنلق نظرة على هذه النقاط بالتفصيل.

👉 **المفتاح الأول:** السماح بالتعبير عن كافة الإشارات تعبيراً كاملاً ومعقولاً.

إن السماح للطفل وتشجيعه على التعبير عن إشارات الفرح وإشارات طلب المساعدة ربما تمثل أهم مفتاح لتأسيس تواصل جيد مع طفلك وتغذية نموه العاطفي الإيجابي. إن الإشارات المعبرة عن الفرح - الاهتمام والاستمتاع - هي إشارات إيجابية - فإذا استطعت أنت وطفلك اكتشاف ما الذي يثير اهتمامه وكنتما تؤمنان بأن اهتماماته هامة، عندها سيكون أمام طفلك فرصة أفضل لفهم نفسه وفهم قدراته بحيث يستطيع في النهاية أن يجد المجال الذي يحقق فيه ذاته والذي يمكنه فيه أن يقدم أفضل ما عنده. ويمكنك أن تشجعي هذه الإشارات الإيجابية لديه وتعززها من خلال ملاحظة ما الذي يثير اهتمام طفلك وبيعه لديه السرور، والمصادقة على صحة شعوره، وإيجاد الفرص لتقديم له المزيد من الأنشطة والتجارب المشابهة. فعلى سبيل المثال: عندما تقدمين لطفلك لعبته المفضلة، يمكن أن تقولي له: «كم هو جميل هذا الدبodob الذي لديك!». وفي مكان اللعب يمكن أن تعززِي بهجته بقولك: «كم من الممتع تدوير الدولاب!». وإذا لاحظت أن طفلك ينظر إلى الكتاب، يمكنك قراءة بعض القصص له قبل النوم.



إن إشارات طلب المساعدة كالمعاناة والغضب والخوف والاشمئزاز تمثل إشارات سلبية. وإن تشجيع الطفل على التعبير عنها يتيح له المجال لطلب المساعدة عندما يكون بحاجة إليها، ومن ثم الحصول عليها. إن عملية التعبير عن الإشارات والاستجابة لها تؤكد للطفل صحة مشاعره الداخلية، وتساعد على التغلب على مشاعر المعاناة والتوتر التي يتعرض لها. وإن إحدى الرسائل الإيجابية الأولى التي يمكنك إيصالها لطفلك هي أنه دخل عالماً بإمكانه أن يعبر فيه بحرية عن انفعالاته، الإيجابية منها والسلبية على حد سواء، دون أن يخشى شيئاً.

وأحياناً، يحاول الآباء والأمهات مساعدة أطفالهم على التغلب على شعورهم بالمعاناة أو الخوف من خلال قولهم مثلاً: «كن شجاعاً! تحمل!» وهذا قد لا يكون مفيداً للطفل. فمثلاً: خافت الطفلة من الكلب عندما اقترب منها، وبدأت بالصراخ، فقال لها والدها: «لا تكوني طفلة بكاءة!» أو «لن يؤذيك الكلب». فإنه يخبرها بشكل غير مباشر بأن ما شعرت به غير صحيح. بينما هي تشعر بأن هناك سبباً وجيهاً لخوفها، إذ بدا الكلب ضخماً وظهر لها بشكل مفاجئ. فإذا لم يحترم الأب مشاعرها، فإنها ستبدأ بالشك في قدرتها على إدراك الأشياء وصحة مشاعرها وتقييمها للأحداث. وهذا بدوره يمكن أن يزعزع ثقته بنفسها ويقلل من تقديرها لذاتها. بالإضافة إلى ذلك، فإن إهمال الوالد لتعبير طفله عن خوفها يوحي لها بأنه لن يحميها



حتى عندما تطلب منه ذلك بصورة مباشرة. وفي نهاية الأمر، تمثل الإشارة التي عبرت بها الطفلة عن خوفها الطريقة الوحيدة المتاحة لديها لطلب المساعدة الفورية. وبرفض تقديم تلك المساعدة، يكون الأب قد قام بإضعاف إحساس ابنته بالأمن وزعزعة ثقتها به أيضاً. وحتى عندما تحتاجين إلى إعادة توجيه الإشارة الصادرة عن طفلك، مثلما يحدث عندما يعبر الطفل عن اهتمامه بالهر بجذب أذنه، فإنه يتعين عليك تشجيعه على الاستمرار باهتمامه وتقولين له: «إنه هر جميل، أليس كذلك؟» ويمكنك أن تقولي له وأنت تبعدين يده عن أذن الهر بلطف: «يجب علينا أن نتعلم كيف نعامل الهر بلطف». أو إنه عندما يعبر عن اهتمامه بالأواني والصحون من خلال إلقائها من الخزانة، فإن الحل لا يتمثل بإحباط شعوره بالاهتمام، حتى وإن لم تكوني راضية عن ذلك، لكن الحل هو أن تجدي وسيلة بديلة يعبر الطفل من خلالها عن اهتمامه. كأن تقدمي له لعبة أخرى عوضاً عن الأواني، أو تضعي بعض اللعب في كيس ورقي في الخزانة بحيث يكون بإمكان الطفل إخراجها من هناك بدلاً من تفريغ الخزانة من الأغراض.

إن منع الطفل من التعبير عن إشارة من الإشارات، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، ليس بالطريقة الصحيحة لتربية طفل سليم ومنضبط. وإن الأطفال الذين لا يتم تشجيعهم على التعبير عن



اهتماماتهم واستمتاعهم بالعالم المحيط بهم يتعرضون للحد من إمكانياتهم وقدراتهم. كما أن الأطفال الذين يجبرون على كبح إشاراتهم السلبية التي يعبرون من خلالها عن حاجتهم للمساعدة يمكن أن تتولد لديهم مشاعر متزايدة بإساءة الفهم والغضب والكآبة والانطواء.

وبمعنى آخر يمكننا تلخيص المفتاح الأول كالتالي: تجنب كبت مشاعر الطفل إلى أبعد درجة ممكنة.

للمفتاح الثاني: زيادة إشارتي الاهتمام والاستمتاع إلى أعلى حد ممكن

لا يجب عليك فقط السماح لطفلك بالتعبير عن كامل العواطف المختلجة في داخله باستخدام الإشارات، وإنما عليك أيضاً زيادة الإشارات المعبرة عن الاهتمام والاستمتاع، ويمكنك القيام بذلك من خلال ملاحظة الأشياء التي يستمتع الطفل بها كالكتب والحيوانات والأواني، والبحث عن فرص لتكرار هذه الأنشطة الممتعة لطفلك. وحتى إذا كنت ترين أن الأشياء التي تُمْتَعه تُثِير الضجيج، لا تقومي بمصادرة إحساسه بالمتعة. وإذا كان لا بد من تخفيف اهتمام طفلك ببعض الشيء، فافعلي ذلك بطريقة تشعره من خلالها بأنك سعيدة باهتمامه باللعب ويسرك أن يقضي وقتاً ممتعاً. فعلى سبيل المثال: لنفترض أن طفلك أمسك كتاباً أو مجلة وبدأ بتمزيق الصفحات. إذا



لم يكن الكتاب أو المجلة هامين، تمهلي قليلاً وراقبي كيف يتصرف وكيف يتلمس الصفحات ويشمها، وكيف تستحوذ عملية تمزيق الصفحات على كامل اهتمامه، أو اسألي نفسك فيما إذا كان يقلد والده وهو يمزق جزءاً من الجريدة. بعد ذلك، دعي طفلك يعرف بأنك تقدرين اهتمامه (إنها مجلة رائعة، أليس كذلك؟ ما أجمل الصور والأوراق؟) وفي حال أردت أن تأخذي المجلة من طفلك أو المحافظة عليها، قدمي له قطعة أخرى من الورق عوضاً عن المجلة، وقولي له: «هذه المجلة ليست للتمزيق، ولكن خذ هذه القطعة الجميلة من الورق، بوسعك أن تلعب بها كما تشاء». أتذكر إحدى الأمهات التي وجدت ابنها يضع قطع الطباشير داخل الكتاب، ويسحقها، ثم يفتح الكتاب بسعادة وهو يراقب بودرة الطباشير تتناثر. ترى كيف كانت ردة فعلها الأولية؟ لقد قالت: «يا إلهي! ما الذي تفعله؟ يا للفوضى!» فما كان من الطفل إلا أن قلب شفته السفلى وبدأ يبكي، ثم قامت والدته بمعاقبته. إلا أنه كان من الممكن أن تتم معالجة الموضوع بقولها: «آه! كم هذا رائع! أليس كذلك؟ يا له من صوت جميل. وبإلها من نتيجة رائعة؟ إنك تسحق هذه الطباشير. هل تريد أن تقوم بهذا مجدداً؟ حسناً. دعنا نستخدم هذا الكتاب القديم. هيا، أحضر هذه الطباشير، واخلع حذاءك، وسأضعك في مكان سهل التنظيف. ما رأيك بحوض الاستحمام، أو على الشرفة؟» إن مثل هذه الرغبة لدى الطفل يمكن أن تكون فرصة جيدة للأم لتعلمه بعض الفيزياء إذا كان



لديها الوقت والرغبة، كاستخدام القوة وتغيير المادة من شكل لآخر، وما إلى هنالك. أضف إلى ذلك أن تلك الأنشطة يمكن أن تحمل دلالة نفسية مهمة بالنسبة للطفل. وبعبارة أخرى: إن اللعب يمكن أن يعبر عن بعض المشاعر أو الرغبات، كأن يكون الطفل راغباً بأن يصبح مثل أمه (صيدلانية)، أو مثل أبيه: (كيميائي).

ولنتصور أن طفلك قام بفتح علبة ممتلئة بمشابك الأوراق، وقام بتفريغها على الأرض. وحينئذ بدلاً من أخذها من يده ومعاقبته على الفوضى التي أحدثها، يمكنك وضع حدود وقواعد، وفي الوقت ذاته تشعير طفلك بأنك تقدرين رغبته في الاكتشاف والاهتمام بما يرى. جربي أن تأخذي بعض الوقت وتقولين له: «ما الذي اكتشفته هنا؟ هذه مشابك أوراق. ألا تبدو غريبة الشكل؟ دعني أريك كيف نعيدها للعلبة. هل تعلم؟ هذه صغيرة جداً بالنسبة لك لتلعب بها، ويخشى أن تبتلعها. دعنا نردها إلى مكانها ونلعب عوضاً عن ذلك بلعبتك» وبهذه الطريقة تحمين طفلك. وفي الوقت ذاته تجعلينه يعرف أنك تتفقيين معه في رؤيته للعالم وأنت مهتمة بمساعدته على اكتشاف الأشياء الجديدة وفهمها. إن الطفل سيفهم فحوى ما تقولينه، حتى إذا لم يكن بإمكانه استيعاب معنى الكلمات. ولا تقلقي إذا كان طفلك مهتماً بحاملة أوانٍ أو بعضاً أو بقطعة ورق أو بكرة صوف لا ترين لها أية أهمية، إلا أنها تستحوذ على انتباهه، وهذا كل ما عليك معرفته.



وبمعنى آخر يمكننا تلخيص المفتاح الثاني كالتالي: زيادة المشاعر الإيجابية لأقصى حد ممكن.

المفتاح الثالث: إزالة مشيرات الانزعاج والمعاناة

بالإضافة إلى زيادة إشارات طفلك الإيجابية التي يعبر من خلالها عن الاهتمام والاستمتاع، عليك أيضاً أن تتصرفي بالشكل المناسب عندما يرسل طفلك إشارات يعبر من خلالها عن معاناته، فطفلك يعتمد عليك في حمايته. فإذا كان هنالك ما يزعجه، يتعين عليك أول الأمر أن تؤكد له صحة مشاعره وتعبري عن تعاطفك. بعد ذلك، عليك إزالة سبب المعاناة تهدئة روعه. وفي المراحل المبكرة، غالباً ما يظهر الأطفال الرضع الصغار إشارات المعاناة عندما يكونون جائعين أو متعبين أو مرضى أو عندما يصيبهم بعض الألم أو عندما يحتاجون لتغيير القوطة.

وعندما يبكي الطفل لأن قوطته مبللة، يكون الحل بسيطاً لا يتعدى تغيير القوطة في الحال. أما الحالات الأخرى، فتكون أصعب. لنفترض مثلاً أن طفلك اعتاد أن يبكي كلما رأى شخصاً يضع نظارات، ربما تصابين ببعض الانزعاج أو الإحراج من ردة فعل الطفل، وربما تحاولين تجاهل الأمر ولا تعيرينه أية أهمية. وهذا من شأنه أن يشعر الطفل بأنك لا تتفهمين شعوره بالخوف، ولا تشجعيه على إظهار شعوره بالمعاناة. وهذا يؤدي إلى زيادة معاناته.



وفي الواقع، تغير النظارات من شكل الوجه والعينين، وهذا الشكل غير المألوف يمكن أن يكون مزعجاً بالنسبة للأطفال المعتادين على رؤية تعابير الوجه الطبيعية التي تمثل لهم شكلاً من أشكال التواصل. وربما تحتاجين في مثل هذه الحالات أن تحملي الطفل وتبعديه عن الشخص الذي يضع النظارات، أو يمكنك أن تطلبي من ذلك الشخص نزع النظارات، أو تطلبي منه أن يعطي النظارات للطفل كي يتفحصها.

وبمعنى آخر يمكننا أن نلخص المفتاح الثالث كالتالي: التقليل من المشاعر السلبية إلى أدنى حد ممكن (ونقصد هنا المشيرات لتلك المشاعر، وليس عملية التعبير عنها).

المفتاح الرابع: استخدام الكلمات، حتى مع الأطفال حديثي الولادة.

للتعبير عن الإشارات حتى قبل أن يتمكن الأطفال الرضع من فهم كل ما تقولينه لهم، فإن كلماتك ونبرة صوتك وإيماءاتك وتعابيرك من شأنها كلها أن تساعد على إيضاح المعنى للطفل. فمن خلال التخاطب مع طفلك تعترفين بوجوده ككائن مستقل، وهذه خطوة هامة في تنمية إحساس الطفل بذاته. بالإضافة إلى ذلك، يتعلم طفلك من وصفك للحالات والإشارات كيف يستخدم الكلمات كبديل عن الانفعالات والتصرفات الصريحة. وفي النهاية، سيتعلم أنه ليس هنالك



حاجة للصراخ الذي ليس له أي معنى، بينما يمكنه إيصال ما يفكر ويشعر به بدقة من خلال عدة كلمات منتقاة بعناية. وفي الواقع، عندما يقوم المربي بوضع كلمات للمشاعر التي لدى الطفل، فإن ذلك يساعد الدماغ اليافع مساعدةً فعلياً على تطوير وسائل أخرى لمعالجة المعلومات والانفعالات، ويوسع التواصل قبل مرحلة النطق ليتضمن التعبيرات اللفظية. وعندما تعلمين طفلك تحديد مشاعره وإيجاد الوسائل للتعبير عنها، فإنك تضعين بذلك الأساس اللازم لضبط المزاج ضبطاً جيداً. وعندما يكون الأطفال مؤهلين تأهيلاً مبكراً للتعبير عن عواطفهم فإنه بوسعهم تجنب الكثير من حالات الإحباط المرافقة لمرحلة الطفولة؛ لأنهم يستطيعون التعبير عن اهتماماتهم واحتياجاتهم.

ويمكنك تعويد طفلك على استخدام الكلمات للتعبير عن عواطفه من خلال وصف الإشارات وتمييزها عندما يقوم بالتعبير عنها؛ فمثلاً عندما يبكي طفلك لأنه جائع، ليس عليك فقط إطعامه. بل عليك أن تمضي بعض الوقت بمحادثته أيضاً. يمكنك أن تقولي له على سبيل المثال: «إنني أسمعك يا طفلي الصغير. هل أنت جائع الآن؟ دعنا نحضر لك شيئاً تأكله» وعندما يخاف الطفل لدى سماعه بوق سيارة، يمكنك أن تقولي له: «ياله من صوت مزعج! لقد أفرعك حقاً». وعندما يمرح طفلك في الأرجوحة، يمكنك استخدام بعض الكلمات لتعزيز التجربة الإيجابية، كأصدار بعض الأصوات المشجعة مثل: «هيلا هوب!»، أو تقولي له: «إنك مسرور، أليس كذلك؟» وهذا



لا يؤكد مشاعر الطفل وحسب، بل يترجم الأحاسيس المختلفة التي يشعر بها الطفل إلى كلمات.

ويمكنك أن تقدمي لطفلك نطاقاً واسعاً من الكلمات يستخدمها لكافة أنواع المشاعر: سعيد، سخي، عصبى، غاضب، نكد، مرح، مبهتج، متعب... فإذا استخدمت مثل هذه الكلمات لتعريف حالات المزاج والانفعالات، فإن هذه الكلمات ستجد في نهاية المطاف طريقها إلى لسان طفلك عندما يتعلم الكلام.

وقد أخبرتني إحدى الأمهات - وكانت ماهرة جداً في وصف مشاعر ابنها وتمييزها- بهذه القصة:

«عندما كان سامر في مرحلة الحضانة، وكان يبلغ حوالي خمس سنوات من عمره، كانت لديه معلمة مزاجية بعض الشيء. فشعرنا بالقلق على الطفل؛ لأنها كانت قاسية بعض الشيء على الأطفال. وفي النهاية قمنا بنقل الطفل لفصل آخر. إلا أنه قبل ذلك، استطاع أن يتعامل مع الوضع بصورة جيدة». لقد أتى في أحد الأيام وقال لي: «ماما لا يمكنك أن تصدقي كم كانت المعلمة هند اليوم عصبية» لقد أدركت أن قدرته على التعبير عن مفهومه لمزاج المعلمة ساعده على التعامل مع الوضع بصورة جيدة، فلم يشعر بالظلم كثيراً.

للـ **المفتاح الخامس: إدراك رغبة الطفل في تقليد والديه.**

إن الأطفال، صغاراً كانوا أم كباراً، يتلهفون لأن يكونوا مثل آبائهم وأمهاتهم. فبالنسبة لطفلك أنت الكون بأسره - أنت القوة التي تشكل



إحساسه الناشئ بذاته والتي تعلمه كيف يتصرف بالشكل المناسب. ولقد أظهرت أبحاث موسعة كيف أن هذه النماذج المبكرة للمحاكاة قوية ومؤثرة. فعندما تريد أن تساعد طفلك على ضبط توتره وتعليمه قواعد السلوك، فإن أنجح طريقة هي تعليمه من خلال سلوكك وتصرفاتك كقدوة له. (للمزيد من المعلومات، راجع الفصل السابع من الكتاب).

فكري بالأمر، إذا كان طفلك هذا الصغير البالغ سنتين يقول: «اللعة» عندما يقع أرضاً، فمن المرجح أنه سمع أمه أو أباه يتلفظان بتلك الكلمة في ظروف مشابهة. وحتى قبل أن يكون بمقدور الأطفال الرضع الكلام يمتصون أمثال تلك الرسائل، وغير ذلك كثير، إلا أنه لا يظهر بوضوح. فإذا كانت ردة فعلك على إشارة الغضب الصادرة عن طفلك بالاهتياج والغضب، فإن طفلك سيعتقد أن ردة الفعل التي قمت بها هي الاستجابة المناسبة، وسيتعلم أن يرد على مظاهر الغضب بمزيد من الغضب، والنتيجة: طفل يتأذى أكثر وأكثر كلما اشتدت حدة انفعالاته.

إن الآباء الذين يتمتعون بالهدوء والأريحية والتوازن في عواطفهم يعلمون أطفالهم كيف يكونوا هادئين ومتزنين عاطفياً. ولننظر في هذا المثال: سلمى، التي تبلغ سنة من عمرها، تخطو مترنحة نحو التلفاز وتظهر خلفه إلى الأسلاك والمآخذ الكهربائية التي تلفت انتباهها.



يلحظها والدها، ويقول لها بهدوء: «سلمى! هذه الأسلاك يمكن أن تؤذيك إذا كانت موصولة بالكهرباء. ولكن دعيني أريك كيف تعمل من خلال هذا الشريط غير الموصول بالكهرباء». أو: «يمكننا أن نلعب بهذه الكرة النظيفة». تبتعد سلمى عن الأسلاك، وتذهب لوالدها الذي يشرح لها عن الأسلاك والكهرباء من خلال الشريط غير الموصول بالكهرباء، ثم تذهب سعيدة لتلعب بالكرة. ويختم بقوله: «شكراً لك لأنك لم تلعب بتلك الأسلاك يا سلمى، إنني حقاً أحبك!»..

لقد كان تدخل والد سلمى ناجحاً من عدة نواحٍ: لقد تكلم مع ابنته بصوت هادئ، وأخبرها أن الأسلاك خطيرة، وإن لم تستطع فهم جميع الكلمات، إلا أنها فهمت المعنى العام ونبرة الصوت. بالإضافة إلى ذلك، استفادت من تجربة هامة في استخدام الكلمات بدلاً من الأفعال للتعبير عن الأفكار والمشاعر.

لقد كان الأب قلقاً عليها، لكنه بدلاً من الاندفاع بسرعة والصراخ، عبر عن مشاعره بهدوء من خلال الكلمات. كما قدم لها مصدراً بديلاً للإثارة وهي الكرة. وأخيراً: استخدم الأب مبدأ التعزيز الإيجابي «شكراً. إنني أحبك حقاً» لإحداث تغيير في السلوك والمكافأة على ذلك التغيير، وهذا فعال أكثر من التعزيز السلبي أو العقاب. إن كافة أفعال الأب وردود أفعاله تقدم للطفلة دروساً ومعلومات هامة تساعد على النمو لتصبح شخصية لطيفة هادئة ومتكيفة مع مشاعرها.



المزيد من الطرق للتعامل مع الإشارات

عندما يتعلق الأمر بالاستجابة المناسبة لإشارات الطفل، يمكن لكل أب وأم استخدام عدد من الطرق المختصرة لإنجاز ذلك. وإليك بعض الطرق المجربة التي تسهل التعامل مع أطفالكم، حتى عندما تشعرون أنكم أمام طريق مغلق.

تشتيت الانتباه: إذا أردت أن يتوقف طفلك عما يقوم به، قدمي له بديلاً مثيراً مشابهاً، فمثلاً: إذا لم ترغبي أن يقوم طفلك بتمزيق الجريدة على الأرض (ومن ثم وضعها في فمه) قدمي له كتاباً من الكتب غير القابلة للتمزيق الخاصة بالأطفال والمتاحة الآن في السوق. أو يمكنك تغيير نشاطه بالكامل من خلال إحضار لعبة يحبها، أو من خلال الانتقال مع طفلك إلى الغرفة الأخرى.

تقديم خيارات متعددة: إذا أردت أن يلبس طفلك ملابس سميكة ملائمة للجو البارد، قدمي له الخيار بين أن يلبس معطفاً سميكاً أو أن يلبس كنزة الصوف. المهم أن يشعر أن لديه الخيار والاستقلالية، وأنت لا تفرضين عليه ذلك. وهذا يساعده على أن ينمي ذوقاً خاصاً به. لكن لا تقدمي له الكثير من الخيارات، فيؤدي ذلك إلى التردد والفوضى. فالهدف هو تحقيق التوازن المطلوب.

استخدام المكافآت، وليس العقوبات، كلما أمكن: إن تعليم الطفل كيفية التصرف يمكن أن يشكل تجربة إيجابية للطفل



والوالدين على حد سواء. فمن الممتع لك مساعدة طفلك على النمو والتطور. ومن جانب آخر، سيشعر طفلك بدرجة عالية من الفخر والسعادة عندما يحسن القيام بالأمر وينجح في انتزاع كلمات الشاء والمديح منك.

فعندما يستجيب طفلك لتعليماتك بالشكل الذي ترغبين به، اشكريه على ذلك وأخبريه كم أنت فخورة بالذي فعله «هذا عظيم! شكراً لك لأنك أعدت السكين إلى الطاولة. هل رأيت كم يبدو المنظر أفضل عندما ترفع الكتب عن الأرض؟ شكراً لمساعدتي على رفعها على المنضدة». إن مثل هذه العبارات البسيطة التي تعبرين من خلالها عن استحسانك لما يفعل الطفل لها تأثير كبير على طفلك، وستعلمه دروساً هامة أكثر بكثير من أي نتيجة ستحصلين عليها من خلال العقاب.

ومع ازدياد فهمك لمعنى الإشارات التسع والغرض منها، ستجدين أن فكرتك حول العقاب بدأت تتغير. وسيتم بحث ذلك بتفاصيل أوفى في الفصل العشرين. إلا أنني أود أن أؤكد هنا أن استخدامك للنقد أو للضرب للتأثير على سلوك طفلك ما هو إلا نتيجة لشعورك أنه ليس لديك بدائل أخرى؛ لذا عليك أن تمنحي نفسك المزيد من الوقت للتوصل إلى طرق أخرى لإدارة تلك المواقف. وتذكري أن التحفيز الناشئ عن الخوف أو الخجل يمكن



أن ينجح على المدى القصير. لكنه على المدى الطويل ستكون له تبعات كثيرة على طفلك وعلى علاقتك به أيضاً.

فما الذي يتعلمه طفلك من ضربه على يده لالتقاطه السكين وهو لا يعلم ما هي السكين أو ما الذي يتم عمله بالسكين (ضعها على الطاولة لا تمسك السكين بتاتا)؟ سيتعلم أنه إذا عبر عن اهتمامه بشيء لا تحبينه، فإنك سوف تعاقبينه وتوبخينه على ذلك. وهذا من شأنه أن يجعله إما متردداً في التعبير عن اهتماماته (وهذا سيشكل عائقاً حقيقياً أمام تعلمه لأشياء جديدة، وسيحد من سعادته) أو يعلمه أن يقوم بالأشياء التي يستمتع بها بعيداً عنك. وإذا تابعت تأكيد تلك الرسالة السلبية لعقد أو أكثر، فستحصلين على مراهق يعيش في عزلة وغربة عنك.

إن النقد المستمر، حتى إذا لم يصحبه عقاب، من شأنه أن يضعف ثقة الطفل بنفسه. إن الكثير من الأطفال شديدي الحساسية والتأثر، ويمكن أن يسحقهم الشعور بالإخفاق أو الشعور بالخجل عندما يتم إخبارهم مراراً وتكراراً بأنهم لا يرقون لحجم توقعات والديهم. فإذا لم تكوني مسرورة بتصرف يقوم به طفلك، حاولي أن تعلميه بالقدوة كيف يمكنه السيطرة على نفسه، وذلك من خلال سيطرتك أنت على نفسك.



ماذا عن إفساد الطفل بالدلال؟

يعتري بعض الآباء والأمهات القلق من أن يفسد الطفل بالدلال إذا سمح له بالتصرف بحماس زائد أو بالتعبير عن غضبه. وأود أن أؤكد لك بهذا الصدد، ألا تترددي في القيام بأي شيء يجلب البسمة أو الحماس أو المتعة لطفلك. كما أن عليك القيام بأي شيء لإشعار طفلك بأن التعبير عن غضبه وحزنه أمر جائز ويستحق منك الاهتمام والاستجابة.

إن الحياة لن تمهل طفلك كثيراً لتصيبه بالإحباط والمتاعب. فلماذا التعجيل بتلك المتاعب، إذ من اللؤم أن تقولي لطفلك: «تعلم هذا الدرس يا ولد. الحياة ليست جميلة، وغالباً ما تكون قاسية». فمن غير المفيد لطفلك معرفة مصاعب الحياة، فضلاً عن حمايته منها. إن الأطفال الأقوياء المرحين والمتفائلين يأتون من عائلات يقوم بها الأب والأم بحماية أطفالهم من الإحباط والحزن، وفي الوقت ذاته يشجعونهم على التعبير عن مشاعرهم. إن القوة الحقيقية تأتي من الكفاءة ومن الشعور الإيجابي المعقول بالذات. وتتوفر هاتان الصفتان عندما يسمح للأطفال بالتعبير عن كامل مشاعرهم، مع توجيههم في الوقت نفسه نحو المشاعر الإيجابية.



رؤية جديدة لمفهوم السيطرة

مساعدة طفلك على تنمية ضبط توتره

إن السماح لطفلك بالتعبير بحرية عن كافة الإشارات التسع المشار إليها لا يعني أن تفقد التحكم به. في الواقع إن هذه العملية تتيح لك الاضطلاع بمسؤوليتك بشكل سليم، سواء من حيث دورك، كأب أو أم، أو في مساعدة طفلك على أن ينمو نمواً عاطفياً سليماً.

يمكنك أن ترشد طفلك للسلوك الذي تريده، وفي الوقت ذاته تتعامل بحكمة مع الإشارات الصادرة عنه. ويمكن في أي وقت أن يضطر الوالدان لمقاطعة إشارة الطفل التي يعبر من خلالها عن الإثارة أو الغضب، وفي الوقت الذي تسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعره إلى حد معقول، عليك أن تتدخل عندما تجد أن طفلك بحاجة لتهديئة. فالهيجانات الخارجة عن السيطرة التي تتجلى من خلال الرفض أو العض أو رمي الأشياء يمكن أن تكون إشارات هامة للمعاناة والغضب. ولكنها إن استمرت تحتاج إلى احتواء وتهذيب، وإلى وصف لفظي أيضاً.

إن الهدف هو أن تعلم الطفل ضبط توتره، أي القدرة على تعديل المشاعر وإدارة التقلبات الانفعالية، سواء بينه وبين نفسه أو في التعامل مع الناس، وليس زيادة الانفعالات؛ ولذلك إذا شعرت أن انفعالات طفلك تجاوزت الحد المعقول، حاول استخدام عبارات



مثل: «هذه اللعبة الجديدة مذهلة حقاً، أليس كذلك؟ إنها نظيفة وتشيرك حقاً، هل أزعجك صوتها العالي؟ تعال أضحك لبعض الوقت، وستشعر بتحسن. أسفة لأنك شعرت بالانزعاج. كم كان هذا مزعجاً حقاً! هل تشعر بأنك أحسن الآن؟» إن مثل هذه العبارات المهدئة والمواسية تخفف انفعالات الطفل وتعلمه كيفية تنظيم مشاعره، وفي بعض الحالات ربما يتعين عليك حمل الطفل بين ذراعيك، أو نقله من غرفة إلى أخرى. ويبقى المهم هو أن الإدارة الذكية لمثل تلك المواقف لن تترك أثراً لا يحمّد على نمو طفلك العاطفي.

ومن الجانب الآخر لا يساعد استخدام أسلوب تخجيل الطفل أو كبت مشاعره على تعلم كيفية التحكم بالنفس وبالانفعالات القوية «اهدأ وكفك قفزاً. إنك تبدو سخيماً»، «لا تكن طفلاً بكأاً!» إن هذا لا يؤلم لهذه الدرجة، سيطر على نفسك!، فإذا قلت مثل هذه العبارات في الوقت الذي يزداد طفلك اهتياجاً، فإنك تزيد بذلك معاناة طفلك واستياءه، وسيواجه مثل هذا الطفل صعوبة في تعلم كيفية تهدئة انفعالاته.

حالما يتعلم طفلك تنظيم مشاعره المحتدة، فإن ذلك سيزيد من إحساسه بالارتياح لأن يشعر بنطاق واسع من العواطف ويعبر عنها، كما ينمي عنده الإحساس بالذات. ويتيح له أيضاً تنمية قدراته على تهدئة نفسه وتعديل مزاجه، فيتعلم كيف يعتمد على نفسه (وليس عليك) في تهدئة انفعالاته بعد المرور بتجارب الإحباط أو الضيق أو الغضب.



ساعد نفسك وطفلك، صب ماءً على النار وليس زيتاً

إلا أن بعض الآباء والأمهات قد يواجهون صعوبة في تعليم أطفالهم القدرة على تهدئة انفعالاتهم وتعديل أمزجتهم، خصوصاً إذا كانوا يؤمنون بأن على الطفل أن يتعلم من خلال مواجهة



الشدائد والمصاعب، فمن الصعب على مثل هؤلاء أن يتقبلوا الأسلوب الذكي المتمثل بـ: «سكب الماء على النار، وليس الزيت»، أو حسب قول غوته البليغ: «قليل من الحرارة كثير من الضوء».

وقد رأيت من خلال إحدى الأمهات وابنتها الصغيرة مروة كيف يمكن أن يشكل ذلك مشكلة حقيقية. لقد كانت مروة تشعر بالانزعاج عندما يكون هنالك الكثير من الأولاد الآخرين حولها. وكل ما كانت أمها تفعله هو أنها تأخذها جانباً، وتقرأ لها لعدة دقائق من أحد الكتب. لكنها رفضت استخدام أسلوب «تعليم ابنتها كيفية التعامل مع الناس» كما أخبرتني هي بنفسها. إلا أن إبعادها في كل مرة عن الأوضاع التي تسبب لها الانزعاج لم يساعدها في شيء. إذ كيف ستتعلم التغلب على المصاعب؟ لقد قضيت وقتاً طويلاً في إقناع الأم بأن تجنّب ابنتها تلك المواقف المزعجة وإبقائها ضمن سيطرتها يزيد من صعوبة تعلم ابنتها كيفية التعامل مع الناس. وقد اقترحت عليها أن تقوم بمساعدة طفلتها على تهدئة انفعالاتها، بعد ذلك يمكن للفتاة الصغيرة أن تجد طرقاً أكثر نجاحاً تمكنها من التعامل مع المواقف الصعبة المزعجة والتكيف معها. ومن ثم يمكنها أن تتعلم هذا النوع من عمليات تهدئة الانفعالات، وتنجح في تعديل مزاجها ومواجهة انفعالاتها السلبية.

ويواجه بعض الآباء والأمهات الآخرين صعوبة في مساعدة أطفالهم على تنمية قدرتهم على ضبط توترهم؛ لأنهم هم أنفسهم

لم يتعلموا كيف يتعاملون مع إحباطهم ويتغلبون عليه. فهم يجدون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم الجامحة بصورة منضبطة ومتوازنة. وبما أن الأطفال مقلدون ماهرون لسلوك آبائهم؛ لذا فإن الأب الذي لا يتمتع بقدرة جيدة على ضبط الذات والانفعالات، سينقل إلى أولاده نماذج من الاستجابات الانفعالية غير المنضبطة، وذلك من خلال سلوكه. وهذا يمكن أن يخلق دائرة مأساوية مغلقة، حيث وجدنا أنه في كثير من الحالات التي يكون فيها لدى الراشدين ضعف في ضبط توترهم، قد تظهر لديهم الرغبة بتدمير الذات و/أو العنف تجاه الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، نجد أن مشاكل العنف الناتجة عن الكحول والمخدرات، أو العنف المنزلي، أو السلوك غير المقبول اجتماعياً، أو العلاقات المضطربة يمكن أن تكون نابعة من خلل في ضبط المزاج.

ومن ناحية أخرى نجد أن الطفل الذي لديه قدرة جيدة على ضبط توتره غالباً ما يكون أكثر سعادة وهدوءاً عندما يكبر؛ لأنه يكون قادراً على تكوين مفهوم قوي عمن يكون، وعما يريد، بحيث يستطيع عندما يصبح شخصاً راشداً أن يتغلب على مصاعب الحياة وضغوطاتها القوية مهما اشتدت، ويكون منسجماً مع مشاعره ومتفهماً لها.

وهناك فائدة هامة أخرى لتعلم كيفية الاستجابة بصورة مناسبة للإشارات، وهي أنك عندما تقوم بذلك تعزز احترام الطفل

قبل أن يتكلموا؟



لنفسه وتقديره لها. وفي كل مرة تسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعره وتظهر له تقديرك وفهمك لتلك المشاعر فإنك تخبره بأن إدراكاته صحيحة وأنه يستحق الاهتمام. ومع مرور الوقت، يساعد هذا على تربية طفل يتسم بالثقة والقدرة على معرفة ما الذي يشعر به وما الذي يريده بحيث يجتهد لتحقيقه.



obeikandi.com



الاستجابة للإشارات مع نمو الطفل مراقبة مفردات الطفل التي تصبح أكثر تعقيداً وغنى

إن القدرة على مشاركة العواطف هامة جداً للنمو
العاطفي؛ لأنه من خلال مشاركة العواطف مع الطفل
نؤكد له بأن مشاعره مفهومة.

جوي أوسوفسكي «التنمية الفعالة والعلاقات

المبكرة: المضاعفات الإكلينيكية»

لست أنسى أول مرة أخبرني فيها شادي أنه كان غاضباً
مني، أعني أخبرني بصورة غير مباشرة. يومها كنا نمشي
بالسيارة لحوالي ساعة تقريباً، وكان جالساً في مقعد
السيارة الخاص به، ولقد بقي هادئاً لفترة، ثم ودون سابق
إنذار اندفع بإطلاق سلسلة من الأصوات والإشارات. ولأنه



كان في المقعد الخلفي لم أره بصورة جيدة إلا من خلال مرآة السيارة الأمامية. كان الطريق مكتظاً بالسيارات، ولم أعره الكثير من الاهتمام، إلا أنني بين الضيقة والأخرى كنت أتمتع له ببضع كلمات. ولكنه في النهاية أطلق العنان لغضبه، وقذفني باللعبة على رأسي من الخلف، ثم بدأ بإصدار أصوات برغم كونها دون كلمات، إلا أنها بدت لمسمعي تماماً مثل صوت زوجتي عندما تغضب مني، الإيقاع وتغير طبقات الصوت والنبرة الحادة. لم أدر آنذاك هل أضحك، أم أصرخ عليه. لقد كان علي أن أوقف السيارة وأجمع شتات نفسي. ورحت أفكر: «يا إلهي! لديه الكثير في صدره ليخرجه، أكثر بكثير مما كنت أعتقد».

سامر، ٤٠ سنة، أب لطفلين أحدهما

في الثانية من العمر، والآخر ١٤ سنة

إن الإشارات الفطرية التسع لا تختفي مع النمو، فهي تلازمنا مدى الحياة. وإن الطفل ذا الأشهر الثمانية لديه الإشارات التسع ذاتها التي لدى الطفل الذي يبلغ سنة وشهرين من عمره، والذي يتغير هو أن الإشارات التسع تصبح أكثر تهديباً وترابطاً بتأثرها بالخبرة الحياتية. فعلى سبيل المثال: عندما يكبر الطفل ويعيش حالات من فقدان تتوسع إشارة المعاناة عنده بحيث تتضمن الحزن، أو يمكن للتجارب المختلفة أن تجعل الطفل يعبر عن مزيج من المشاعر كالاحتقار الذي يتضمن الاشمئزاز والغضب مثلاً.



ومع كل يوم جديد، يكتسب طفلك مجموعة أدوات جديدة للتعبير عن نفسه والتفاعل مع العالم ككل. وهذه الأدوات تكون أكثر تعقيداً من سابقتها. ومن المفيد هنا أن تفهم ما الذي يمكنك، أو لا يمكنك، توقعه من الطفل في الأعمار المختلفة، بحيث يكون بوسعك قبول الطريقة التي يعبر فيها الطفل عن مشاعره واحتياجاته. وفيما يأتي نبين لك كيف أن فهم نمو الطفل له علاقة قوية بالمبادئ الأساسية التي أشرنا إليها عند تناول الإشارات.

الثمانية عشر شهراً الأولى من حياة الطفل

إحساس متنام بالذات

خلال الأشهر الثمانية عشر الأولى من عمر الطفل تحدث الكثير من التغيرات في الدماغ والجسم والعواطف والشخصية وبنية «الأنا» أو «الشخصية». وفي الأعمار المختلفة يكون لدى الطفل قدرات مختلفة، فالطفل البالغ من العمر أربعة أسابيع ليست لديه القدرة الجسمية على التحرك باستقلالية، وليس لديه إحساس واضح بنفسه ككائن مختلف ومستقل عن الآخرين. بينما يستطيع الطفل البالغ أربعة عشر شهراً أن يجري من غرفة لأخرى، ويعلم تماماً كيف يتصرف لجذب انتباهك أو إثارة غضبك. إن كلا الطفلين يستخدمان الإشارات المعبرة عن الاهتمام أو المعاناة ذاتها مثلاً، لكنهما ينفذانهما بأساليب مختلفة.



إن الملاحظات المبينة في هذا القسم حول نمو الطفل تركز في جزئها الأكبر على عمل الدكتور دانييل ستيرن الذي أمضى حياته المهنية يبحث في خبايا قلب الطفل وعقله. وستيرن محلل نفسي وباحث متخصص في مجال الأطفال، ويعمل حالياً مع جامعة براون. كما أنه مؤلف لعدة كتب مثيرة للاهتمام منها: العالم البيشخصي للطفل: (البيشخصي: أي بين الأشخاص) وهو جهات نظر مستقرة من التحليل النفسي وعلم نفس النمو، ومذكرات طفل، وهو وصف لما يحدث في عقل الطفل.

من الولادة وحتى شهرين:

خلال أول شهرين يكون تركيز الطفل على الأنشطة الأساسية جداً كتنظيم دورات النوم واليقظة في الليل والنهار، والجوع والشبع. وهذا عمل هام من الناحية الجسمية والانفعالية. فتأسيس هذه النماذج الأساسية للحياة، بمساعدة الأم والأب يتيح للطفل الاندماج والتكيف بصورة أفضل مع العالم الجديد المبهر. إن الأطفال في هذا العمر حزمة من الاندفاعات المتفاعلة، إذ إن التفاعل بين الوالدين والطفل وكافة المعلومات الجديدة التي ترفد دماغه - من النوم واليقظة والأكل والاستحمام إلى تغيير الفوط - تضع اللبنة الأولى لبناء إحساس الطفل بذاته. وخلال هذه الفترة يقوم الطفل بإرسال الإشارات المعبرة عن الاهتمام والمعاناة وغيرها. وحتى في هذه المرحلة المبكرة من العمر يستخدم الطفل التغذية



الإرجاعية التي يحصل عليها ليبدأ بتكوين صورة عن العالم ككل، وعن مكانه فيه.

وإن الأب والأم عنصران هامين في هذه العملية، ويتعين أن يكونا صديقين جيدين لأطفالهم. فلقد وجد الباحثون أنه خلال الأسابيع الأولى يكون الأطفال مبرمجين على توقع مبادرة الوالدين بإنشاء علاقة معهم من خلال دورة متعاقبة من الانتباه واللاانتباه التي تستغرق عدة دقائق حتى تكتمل. وعندما يتم مقاطعة هذه الدورة أي يترك الطفل بلا اهتمام لفترة طويلة، يشعر الطفل عندها بالغضب والمعاناة. فالطفل بحاجة لأن يكون دائماً وبلا انقطاع محور اهتمامك. كما أظهرت الأبحاث أن تركيز الطفل الرئيس غالباً ما يكون على عيون الوالدين وفمهما، وهذا يوضح لنا لماذا يجذب الطفل لإشارات الوالدين التي يتم إيصالها من خلال تعابير الوجه، على غرار إشاراته هو، التي تتركز بصورة رئيسة حول العينين والفم.

إن تكرار هذه العملية يترك أثراً عميقة في دماغ الطفل: فالمناظر والأصوات والروائح واللمسات تساعد على بناء اتصالات عصبية جديدة، وتشكل الطريقة التي سيعمل من خلالها العقل سواء من الناحية الانفعالية أو العقلية. إن التجارب الحركية والانفعالية والذهنية المتكررة والمبكرة تؤثر على طريقة إصدار



الدماغ لإشارات؛ فالطفل الذي يُتخلى عنه، أو يهمل عاطفياً في المراحل المبكرة من عمره، قد لا ينجح أبداً في تنمية إحساس متكامل بالارتباط أو الاندماج العاطفي. بينما الطفل الذي يكون حوله أناس يتكلمون معه لفترات طويلة ويشجعونه على الاستجابة غالباً ما يتمتع بمهارات لغوية جيدة لاحقاً.

من شهرين إلى سبعة، إلى تسعة:

ربما يبدو مبدأ الإرسال والاستقبال في أول شهرين يعمل باتجاه واحد، أي الوالدان يرسلان والطفل يستقبل، لكن ذلك غير صحيح، فمنذ البداية هنالك الكثير من التفاعل القائم. أما في الشهر الثاني إلى الثالث فيدرك الأطفال بأن هناك أناساً آخرين خارجين ومستقلين ومختلفين عنهم. كما يبدأون بتكوين إحساس بالزمن - الماضي والحاضر- وموضعهم فيه.

وبين الشهرين وسبعة الأشهر، يزداد تفاعل الطفل مع من حوله، فيأخذ ويعطي، إذ إنه يصبح مدركاً لنفسه ولتأثيره على الآخرين واستجاباتهم له. ويتشكل هذا الإحساس الناشئ بالهوية من خلال الإدراك المتزايد لرغباته الشخصية، وقدرته على التعبير عن تلك الرغبات.

وخلال هذه الفترة يبدأ الأطفال أيضاً بتشكيل صورة عن كيفية ترابط أحاسيسهم باللمس والرؤيا والسمع والشم، وكيفية



استخدام تلك الأحاسيس لفهم العالم ككل؛ فالأطفال في هذا العمر مثلاً، يتعلمون بسرعة ربط حركة حمل الأم لهم مع صوت معين كأن تقول: «هيا تعال عندي» إذ يقرن الطفل الشعور الفعلي بالحمل مع صوت الأم وهي تقول: «هيا». ويدرك إمكانية نقل المعنى من خلال أشكال مختلفة من التعبير، ويتعلم أن كل حاسة يمكن أن ينتج عنها نطاق كامل من المشاعر: فسماع الموسيقى مثلاً يمكن أن يكون ممتعاً أو مهدئاً أو حتى مفرعاً.

وعند هذه النقطة يبدأ استخدام إشارات الطفل «للمحادثة». وعلى الوالدين أن يتبعا في استجابتهما للطفل الخطوات ذاتها التي تنطبق على أية محادثة مرضية، فيتعين عليهما أن يصغيا ولا يقاطعا ويبيديا اهتمامهما بما يقوله الشخص الآخر، وأن يقدموا الاستجابة المناسبة وأن يعبرا عن مشاعرهما أو أفكارهما بالمقابل. وبعبارة أخرى: إذا ضحك الطفل بسرور عندما رأى لعبته المفضلة، عليك أيضاً أن تضحك وتحادثه، كأن تقول: «ياله من دبدوب جميل، إنك تحب الدبدوب أليس كذلك؟» ثم تعطيه الدبدوب، وقد يكون من الجميل أن تقوم ببعض الأصوات المضحكة. وكرد على ذلك، يصدر الطفل سلسلة من الأصوات والابتسامات، أو يحرك ذراعيه مبهتجاً، فهذه الأشياء تمثل لطفلك مشاركة أخرى في الحديث. ثم ترد أنت عليه بالمثل وتضحكان معاً. إنكما تجربان بذلك محادثة هامة لا تقل أهمية عن أية محادثة مع أي شخص راشد مهما كانت غنية بالمعلومات.

إن شبكة الروابط العصبية في دماغ الطفل تنمو بصورة متزايدة وتصبح أكثر تعقيداً، وبمرور الوقت يكون دماغ الطفل الملايين والملايين من الروابط العصبية. وبعد ذلك، عندما ينضج، يقوم الدماغ بإلغاء الروابط العصبية غير المستخدمة أو التي لا حاجة لها، وهذا هو التماسك والاندماج ما بين المعرفة والأنماط الانفعالية والسلوكية.

من سبعة أشهر إلى تسعة، إلى خمسة عشر شهراً:

خلال هذه الأشهر يصبح الأطفال أكثر ميلاً للتعبير والتفاعل، ويبدوون بإدراك أن شخصاً ما يمكن أن يفهم مشاعر الآخر، ويرغبون في المشاركة بما يرون ويشعرون ويفكرون. وفي هذا العمر، عندما يقوم الطفل بإصدار إشارة فإنه يسعى للحصول على تأكيد فعلي بأن العالم يسمعه جيداً وبوضوح، وأنه ليس مهتماً فقط بسلوكه (كالأكل والبكاء والخروج) وإنما بنوعية مشاعره العميقة أيضاً. فإذا تعرض الطفل في مثل هذا العمر للإهمال، فإنه ربما يبدأ بتكوين شعور بالعزلة واليأس بأن أحداً لن يفهمه أبداً.

ويمكن للأب والأم في هذه المرحلة أن يستجيبا لاحتياجات أطفالهما بسهولة بالغة. وعلى سبيل المثال رأيت مرة هذا المشهد: كان وسام، وهو طفل عمره ثمانية أشهر ونصف، يحاول الوصول لإحدى لعبه التي كانت بعيدةً عنه. فشد جسمه محاولاً تقصير



المسافة التي تفصله عن اللعبة، وراح يصدر صوتاً. وفي تلك اللحظة ظهرت أمه أمامه وقالت «إيه! إيه!». وفجأة تبددت نظرة الاكتئاب على وجهه ونظر بسعادة إلى أمه التي قامت برفعه بحيث تصبح اللعبة في متناول يده. إن محاكاة الأم لجهود وسام كان متوافقاً مع التجربة التي كان يمر بها: حيث كانت تعبر من خلال صوت «إيه» عن الجهد الذي يبذله وتقدر شعوره بالإحباط أيضاً.

ولكن ماذا إذا لم يحدث ذلك؟ تصور أن وساماً كان يحاول جاهداً الوصول لتلك اللعبة البعيدة عن متناول يده وتجاهلت أمه جهوده. إن شعوره بالمعاناة يمكن أن يتضاعف لدرجة يمكن فيها أن يبدأ بالصياح والبكاء، وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشكلة بين الأم وابنها. ولنفترض أن هذا النوع من التجاهل والتصعيد لشعور المعاناة قد تكرر مراراً وتكراراً في العديد من الحالات، لن تمضي فترة طويلة حتى يبدأ الطفل بالاعتقاد أن مشاعره بطريقة ما غير مقبولة، بل وحتى معيبة.

وفيما يلي مثال آخر يبين كيف أن طبيعة رد فعل الوالدين على الإشارات يمكن أن تكون مفيدة أو مؤذية للأطفال في هذا العمر: قبل فترة قصيرة كنت في إحدى أماكن اللعب الخاصة بالأطفال، ولفت انتباهي طفل لامع ونشيط يدعى مجد، وقد كان يزحف في صندوق رمل مع الأولاد الآخرين. فجأة تعثر عن حافة صندوق



الرمل وسقط على وجهه في الرمل، عندها بدأ بالبكاء. وصادف ذلك وجود شاب هناك، فبدأ بالتربيت على ظهر الطفل وساعده على الجلوس وقال له: «هل أنت بخير؟ لقد كانت سقطة قوية!». وفي هذه اللحظة حضرت الأم، ونظر إليها مجد وهو يبكي، فقال الشاب: «لقد سقط سقطة قوية!». قالت الأم لمجد بنبرة ليست قاسية ولا مهدئة: «أنت بخير لم تتأذ، فلا تبك». إلا أنه بدأ بالبكاء بصورة حادة أكثر، فحملته أمه وقالت: «لم يؤذك ذلك، أنت بخير» وتابع الطفل بكاءه، فقالت له الأم: «إذا بقيت تبكي فسنغادر ونتوقف عن اللعب. عند ذلك بدأ بالصراخ ووجهه ممتقع اللون وعليه علامات الأسى. فقالت الأم: «حسناً! بما أنك تبكي بهذا الشكل فإننا سنغادر». وفعلاً رحلت وهي تحمله بين ذراعيها باكياً.

ما الذي حصل هنا بالضبط؟ ربما بدت عبارات الأم: «إنك لم تتأذ» و«هذا لا يؤلم» محاولة منها لطمأنة نفسها، أو ربما كانت محرجة من بكائه كما لو كان ذلك دليل إهمال من طرفها، أو ربما كانت من أتباع المدرسة التي تعتقد أن على الذكور عدم إظهار مشاعرهم. ولكن مهما كانت دوافعها، فإنها لم تتجح في التعامل مع مشاعر ابنها تعاملاً صحيحاً، وتجاهلت إشاراتة لطلب المساعدة. وهذا ما جعله أكثر انزعاجاً وأقل قدرة على الصبر. إن هذا النوع من الاستجابات: «إنك لم تتأذ» أو «كن شجاعاً» أو «لم أنت حساس جداً» التي تمثل إنكاراً لمشاعر الطفل وتجاربه، يمكن أن تكون ذات



أثر سلبي كبير مهما كان عمر الطفل، إذ إنها تجعل الطفل ينفجر بالبكاء، وقد تجعل المراهق يترك البيت. فهذه الاستجابات تتجاهل تماماً المشاعر الحقيقية للطفل، سواء أكان خائفاً أم متألماً. إنها توحى للطفل بأن مشاعره ببساطة غير صحيحة. بينما الأمر هنا ليس متعلقاً فيما إذا كانت صحيحة أو خاطئة. إذ إنها مشاعره في نهاية المطاف، وتستحق منك بعض التقدير. لقد ضيعت الأم على نفسها فرصة الاقتراب أكثر من ابنها والتآلف معه.

إن الاستجابة الصحيحة هي أن تقوم الأم بتقبيل الطفل أولاً إذ إن القبلات تشعره بأنك تهتمين بأمره، كما أنه من خلال تقبيلك له فإنك تخبرينه أنك تفهمت ألمه وتشاركينه مشاعره، ثم يمكنك إخباره بعد ذلك أن السقوط كان مفرعاً، وقد تقولين له: «أعلم أنك منزعج، وربما تكون غاضباً قليلاً لأنني لم أقم بحمايتك كما يجب». ربما تبدو استجابتك متكلفة بعض الشيء، لكنها مهمة لأنها تقوي إدراكك لشعور طفلك وتؤكد له صحة إشارته، ويبدأ بعملية تمييز المشاعر وهي عملية حيوية وهامة كي يتعلم استخدام الكلمات لإدارة انفعالاته. وهذا هام أيضاً لأن استخدامك للمواساة والمصادقة على صحة المشاعر وترجمتها إلى كلمات يمكن أن يعود بالأمل والتفاؤل على طفلك. كما أن لهذا النوع من الانسجام بين الوالدين والطفل له فائدة هامة أخرى، وهي أنه يتيح لطفلك تنمية إحساسه بالتعاطف والاهتمام بالآخرين، وهذه الملكات أساسية إذا أردت له أن يحظى بحياة طيبة وسعيدة.



وفي بعض الحالات، ربما يبدو على الطفل أنه يباليغ في ردود أفعاله أو يمثل، ولكن مرد ذلك عادة هو أنه بحاجة للاهتمام والرعاية العاطفية اللذين يفتقدهما. فإذا أظهر طفلك مثل هذا السلوك، فمن المهم أن تسألني نفسك إذا كانت الحالة كما ذكرنا. أتذكر ولداً صغيراً كان عندما يلعب كرة القدم يتألم ويبكي لأقل تصادم أو حركة. ولكن هل من المستغرب أن يكون والداه من أتباع مدرسة «إنك لم تتأذ، وهذا ليس مزعجاً، وكن شجاعاً»؟

بعد ثمانية عشر شهراً:

عندما يصبح الأطفال قادرين على الكلام ينتقلون من مرحلة فجة من التعبير بالإشارات إلى مرحلة أكثر صقلًا ونضجاً في استخدام الكلمات لتحديد مشاعرهم وإيصال شعورهم بالفرح أو المعاناة. وعادة ما يصاب الوالدان بالفرح من الطريقة الجريئة والصريحة التي يعبر الأطفال من خلالها عما يجول في نفوسهم: «أكرهك!»، «لا!»، «أذهب بعيداً!» وقد تبدو تلك العبارات فظة ولاذعة، ولكنه يستخدمها تماماً كما كان يستخدم الإشارات للتعبير عن المعاناة عندما كان غير قادر على الكلام، وغالباً ما يتأثر الأشخاص الراشدون ببعض هذه الكلمات أكثر مما كانوا يتأثرون بإشارات الطفل قبل مرحلة النطق. إلا أنه في واقع الأمر يحمل كل من صراخ الطفل قبل مرحلة النطق وعبارة «أنا أكرهك» المعنى نفسه والضحوى ذاته تقريباً، وهي تعني: «إنني غاضب، هنالك أمور



ليست على ما يرام». وإن مهمة الوالدين في التعامل مع الإشارات التي تتم من خلال التعبيرات الكلامية هي مهمتهما نفسها التي كانت مع الإشارات قبل مرحلة النطق، لا تمنع التعبير، زيادة تعابير الفرح إلى أقصى حد ممكن، والعمل على إزالة ما يسبب المعاناة لطفلك في حال عبر عن حاجته للمساعدة. ويتعين عليك ألا تسمح لردود أفعالك الانفعالية تجاه الكلمات بحد ذاتها أن تحجب حكمك الصحيح عندما يتعلق الأمر بالاستجابة الملائمة لطفلك الذي دخل مرحلة الكلام حديثاً.

للاطلاع على المزيد حول الانتقال إلى مرحلة الكلام، راجع الفصل ١٩ .

قد يبدو كل هذا كثيراً عليك لتستوعبه، ولكنك كلما تقدمت في قراءتك عبر الفصول التالية ستجد نفسك قد أصبحت أكثر مهارةً في ملاحظة الإشارات الصادرة عن طفلك وترجمتها. وهذا يشبه حالك مع الطبيب عندما يضع الصورة الشعاعية أمام الضوء ليريك إياها، فتبدو لأول وهلة أشكالاً غير مفهومة بالأسود والأبيض والرمادي. ولكنه عندما يبدأ بتوضيح الأشكال المختلفة: «هنا صورة لكليتيك، وهذه الشرايين تصل للقلب»، عندها يمكن أن تفهم الهيكل الداخلي لجسمك. وكذلك الأمر مع الإشارات. وآمل أن تكون الصور المدرجة في الكتاب مع المناقشات الخاصة بالإشارات والتربية بمثابة صور شعاعية تتضح من خلالها الحياة الانفعالية الداخلية لطفلك.

obeikandi.com



رعاية الانسجام واستثماره

كيف يؤدي فهم الإشارات إلى مساعدتك أنت وطفلك على الانسجام

يرتبط نمو المشاعر وتنمية المهارات المعرفية لضبط المشاعر والانفعالات والعواطف ارتباطاً وثيقاً بعلاقة الطفل مع والديه. ومن خلال انسجام المربي الأساسي (الأم) مع التعبيرات الانفعالية السلوكية الصادرة عن الطفل، يتم توجيهها (الأم) للاستجابة بالرعاية المناسبة وبتعابير الوجه والانفعالات الأخرى التي تساعد بدورها على تنظيم الحياة الانفعالية للطفل.

تايلور وباغبي وباركر

اضطرابات تنظيم الانفعالات

عندما كان عمر جميلة ثمانية عشر شهراً تقريباً، لم تكن حينئذٍ قد تكلمت بشكل جيد، لكنها كانت مستقلة ومدركة



للأمور التي تحدث من حولها. وقد لاحظت أنها تشبه والدها أكثر مما تشبهني بكثير، أعني أنها تتمتع بحس قوي بالدعابة وتميل للملاحظة والمراقبة أكثر من المشاركة فيما يحدث. حاولت أن أجعلها تشبهني أكثر، ولعل ذلك يرجع إلى افتراضي أن كونها فتاة فهي ستكون شبيهة بي فأنا اجتماعية ومحبة للاندماج مع الآخرين، وما أعنيه هو أنني أحتاج أن أكون بين الناس وأتواصل اجتماعياً، وأتفاعل مع الآخرين؛ ولذلك حاولت أن أرتب لها مواعيد مع أطفال آخرين، وكنت أحرص على الاجتماع مع الأمهات لتلعب مع أولادهن، وكنت أنظم لها أنشطة منذ أن كانت في سن صغيرة. إذ إنني لم أستطع تحمل العزلة التي تنشأ عن استقبال مولود جديد. لكنها لم تكن سعيدة أبداً في تلك المواقف التي أنظمها لها. لقد كانت تهتاج وتحتج، وأحياناً وبكل بساطة تنام. فلم تكن من الأطفال الذين يحبون الاختلاط بالآخرين. لقد كانت تصيبي بالجنون. ولكنني عندما لاحظت أنها كانت تشبه أباها أصبحت أكثر تقبلاً للأم، فأنا أحبه، وأستمتع بإمضاء الوقت معه، وإن كنا مختلفين في الكثير من الأشياء، فأنا أعرف كيف أتعامل مع أسلوبينا المختلفين تماماً. ولقد كان علي أن أنظر إلى جميلة بالطريقة ذاتها، مع العلم أن الانسجام مع شخص راشد مختلف عنك أسهل من الانسجام مع طفل كهذا. ومع ذلك أرى أن



التوتر في علاقتي معها قد انخفض الآن بحيث لم أعد أشعر بالقلق البالغ عندما تهتاج، وأصبحت أكثر استعداداً لتركها منعزلة قليلاً عن مركز الأشياء. وأمل أنني أتعامل مع الحالة بالشكل الصحيح، إذ من الصعب اكتشاف مثل هذه الأمور وأنت تقوم بها الآن.

منال، ٣٣ عاماً.

إن إنشاء الانسجام هو هدف هام في علاقتك المبكرة بطفلك، إذ يتيح ذلك لطفلك أن يشعر بأنه ينال استحسانك ومحبتك، ويمهد الطريق لنموه نمواً سليماً حتى يصبح شخصاً واثقاً من نفسه. وبالنسبة لي فإن الانسجام هو العاطفة والتفاهم المتبادلين تبادلاً تلقائياً، وهذا يمكن أن يتضمن ثلاثة عناصر متداخلة فيما بينها:

(١) تكوين رابطة قوية بين الوالدين والطفل.

(٢) قبول الوالدين لميول الطفل نحو الاعتماد عليهما من جهة وكفاحه من أجل تحقيق استقلاليته من جهة أخرى.

(٣) التوافق الجيد بين الوالدين والطفل.

إن ما نأمله هو أن يكون كلاً من الأب والأم والطفل قادرين على تكوين علاقة ذات منفعة متبادلة تتسم باعتماد كل منهما على



الأخر، وأن يكون الطفل قادراً على الشعور بالأمان إلى حد كافٍ حتى تنمو لديه الرغبة في استكشاف العالم من حوله. وهذا يسمح للطفل بأن ينمو ويصبح شخصاً أكثر استقلالية ولديه الشجاعة الكافية ليجد مكاناً مناسباً له في هذا العالم؛ لأنه يعرف أن بوسعه الالتجاء لملاذ آمن في حضن والديه. ويتشكل الارتباط القوي السليم عندما تتم تلبية احتياجات الطفل من خلال الاستجابات المناسبة لإشاراته التسع. وبعبارة أخرى ومن وجهة نظري فإن الإشارات التسع، أو الانفعالات والعواطف أو المشاعر، تشكل أساس قضايا الارتباط والنظريات الخاصة به.

وتظهر المشاكل المتعلقة بالارتباط بعدة طرق، فهناك مثلاً أب محب ونيته طيبة، إلا أنه يؤمن بالتأديب القاسي أو التعلم بالمحن والصعوبات. فهذا الأب يمكن أن ينشئ طفلاً يشعر بالخوف وانعدام الأمان ولديه الإحساس بأن والديه لا يقدمان له الملاذ الآمن، وقد يكره منح والديه ثقته. ويمكن أن يتضرر الارتباط عندما يكون أحد الوالدين أو كلاهما عاجزاً عاجزاً تاماً عن فهم إشارات الطفل المعبرة عن الاهتمام والمعاناة والاستجابة لتلك الإشارات بالشكل الملائم. وفي هذه الحالة أيضاً سيمتتع الطفل عن الثقة بوالديه. وعلى نحو أدق: قد يجد الوالد الذي لديه اكتئاب معتدل صعوبةً في تأسيس رابطة قوية مع طفله؛ لأن الاكتئاب من شأنه أن يُصعّب عليه الانتباه إلى احتياجات طفله. وأياً كان السبب



فإن نتائج عدم الانسجام بين الوالد والطفل يمكن أن تترك آثاراً على حياة الطفل برمتها وعلى الطريقة التي يكون فيها الطفل علاقاته أو يحدد اختياراته الخاصة بالعمل.

وهناك عائق محتمل آخر أمام التعلق بين الأب والأم وبين الطفل، ويتعلق بمشاكل «جودة التوافق» حسب تعبير الباحثين. وهو يشير إلى درجة انسجام الأمزجة الأساسية لكل من الوالدين والطفل. فلقد وجد الباحثون أنه حتى الوالدان والأطفال السليمون عاطفياً يمكن أن يواجهوا مصاعب إذا اختلفت أساليبهم أو شخصياتهم أو أمزجتهم اختلافاً كبيراً. فليس هناك ما يضمن لك أن تكون شخصية طفلك مشابهة لشخصية صديق حميم لك. وعلى سبيل المثال: إذا رزق والدان هادئان بعض الشيء بطفل نشيط وفضولي جداً، فإن هذين الوالدين يمكن أن ينظرا إلى سلوك طفلهما النشيط على أنه عدواني أو مفرط جداً، ويمكن أن يشعرا بالانزعاج من سلوكه، ويصنفانه بأنه صعب أو مزعج. والطفل بدوره يمكن أن يشعر بفقدان السند والعجز عن انتزاع بعض الاستحسان الذي يتوق للحصول عليه من والديه. وهذا يعرض إحساس الطفل بتقديره لذاته لخطر حقيقي، خصوصاً أن ذلك الإحساس لا يزال في مرحلة النمو.

وحتى عندما لا يكون هناك تصادم - واضح أو دقيق - يمكن لمشاكل التوافق أن تؤثر على عائلتك. ولحسن الحظ فإن هذا النوع



من المشاكل يمكن التغلب عليه إذا تعلمت كيف تستجيب بالشكل المناسب لإشارات طفلك وكيف تقدر الصفات ونقاط القوة التي يتفرد بها طفلك، حتى وإن كانت تختلف عن شخصيتك.

كيف ينشأ الانسجام وعدم الانسجام

إن التفاعل بين الأب والأم وبين الطفل عملية مستمرة من التفاوض الدقيق، حيث يقوم الوالد بإعلام طفله، سواء بشكل

صريح أو ضمني، بالأمر التي يحبها ويوافق عليها ويتسامح بها، وفي الوقت ذاته تكون احتياجات الطفل ورغباته في أولوية اهتمام الوالدين. ويعتبر هذا التفاوض المستمر طبيعياً وهاماً، حيث يتعلم الطفل نماذج للتواصل وتبادل الآراء، وهذا سيشكل الأساس لعاداته في التفاعل مع المجتمع والناس. وإن التربية على

ارتباطات خاصة:

غطاء الطفل أو دبدوبه المفضل.

في كثير من الأحيان، عندما يتصارع الأطفال مع مشاعر الارتباط، ويتأرجحون بين مشاعر التبعية والاستقلالية، تنشأ لديهم ارتباطات قوية تجاه غطائهم أو لعبتهم، وهذه الأشياء الانتقالية تخدم الكثير من الاحتياجات النفسية المعقدة، فهي تقدم لهم إحساساً بالحب والأمان، ويمكنها أن تخفف من انزعاجهم، وقد تستخدم كوسيلة لإعلان الغضب والتوتر. ويتعين على الوالدين أن يسمحوا لطفلهم بالاستمتاع بغطائه أو لعبته للفترة التي يريدها، إذ إنه سيتخلى عنها بنفسه عندما يكون مستعداً لذلك. فلا فائدة من التعجيل في هذه العملية.



أساليب التواصل تبدأ بعد الولادة فوراً، وتتشأ علاقة فريدة بين كل أب وأم وبين طفلهما. وباختصار: يولد طفلك وهو يمتلك مجموعة من السمات التي ستفاعل أنت معها، بينما تقدم نفسك (من وجهة نظر الطفل) من خلال مجموعة من السمات التي يتفاعل هو معها، وأنتما الاثنان ستكوّنان العلاقة مع بعضكما. وهذه العملية الحيوية للتعرف على الآخر وتشكيل خبراته ومواقفه هي خلطة ممزوجة بالكثير من الحب ومتبلّة بالنوايا الطيبة وبكمية من الارتباك غالباً. وهي وصفة رائعة لتحضير طبق العائلة، ولكننا غالباً ما نكون غير مدركين لتأثير مسألة الانسجام علينا.

كنت فيما مضى أعرف أمّاً شابة كانت تواجه مشاكل في الانسجام مع ابنها الذي يتمتع بنشاط وحيوية كبيرين، وخصوصاً عندما كبر وأصبح أكثر استقلالية. وكانت تحرص من وقت لآخر على إحضاره ليلعب مع ابننا، وكنت أقلق عندما أراها لا تتحمل نشاطه الزائد. وفي إحدى الأمسيات سألتها كيف تسير أمورها مع ابنها، فقالت، وقد بدا عليها بعض الانزعاج: «إننا منسجمان تماماً. إنه كل شيء بالنسبة لي، ونحن نستمتع كثيراً ببعضنا». لكنني كنت قد لاحظت أنه كان كلما كبر قليلاً وأصبح صعب المراس، كانت قدرتها على تحمله تقل شيئاً فشيئاً. ولذلك قلت لها: «ولكن على ما يبدو أنه يصعب التعامل معه أحياناً، أليس كذلك؟» عندها قالت: «نعم، فلست أفهم لماذا عليه أن يلمس كل شيء تقع عليه عيناه.



يمكنه تحويل غرفة إلى فوضى عارمة في خمس دقائق. وإذا أخذته يلعب مع مجموعة من الأولاد فإنه يتصرف بعدوانية شديدة، حيث يجب أن يكون محور كل شيء، فهو يحاول السيطرة على الأطفال الآخرين. ودائماً أرى الأمهات قلقات على أولادهن منه. إنه ضخم وقوي واجتماعي، وآمل أن يصبح أقل عنفاً عندما يذهب إلى المدرسة».

إن شيماء وابنها شخصيتان مختلفتان تماماً. وهما يمران بعملية تفاوض، وآمل أن يكون بوسعهما البدء بتقدير بعضهما والاستمتاع بالصفات الفريدة التي لدى كل منهما. إنها عملية يمر بها الكثير من الآباء والأمهات مع بدء تبلور شخصية أطفالهم المتميزة. وهذا يصبح أكثر وضوحاً عندما يبدأ الطفل بالتحول ليصبح أكثر استقلالية وتحركاً وتفاعلاً مع العالم بطريقته الخاصة.

وتقول أسماء البالغة ثمانية وعشرين عاماً من عمرها، وهي أم لطفلة عمرها أربعة عشر شهراً تدعى هلا:

«إننا نأخذ هلا معنا إلى كل مكان نذهب إليه، إلى السينما وبيوت الأصدقاء والمطاعم، حتى إنني آخذها للمكتب معي في الأيام التي لا يكون فيها الكثير من العمل. وإنني أعتقد أن الأطفال يجب أن يتسموا بالمغامرة والمرونة، ولا يساعدهم أبداً أن تبقيهم



ضمن عالم ضيق جداً، فهم بحاجة للتعرف على الناس والمرور بتجارب مختلفة». إلا أنها تعترف بأن هذا الأسلوب لا ينجح دائماً: «بعض الأحيان تكون شديدة التعلق بي وتبكي عندما ترى أشخاصاً غرباء». وتضيف أسماء وهي مندهشة من ردود أفعال ابنتها: «إنني أخاطبها باستمرار وأحاول تدريبها على استعمال الحمام في هذا السن، إلا أنني لست أدري لماذا لم تعتد بعد».

إن هلا طفلة حساسة وتزعج بسرعة من الضجيج ومن المواقف التي يكون فيها الكثير من الناس حولها والكثير من الأمور الجديدة. إن لها مزاجاً خاصاً، إذ يسعدها أن تكون بمفردها ضمن جو هادئ، أو عندما تقرأ لها أمها القصص أو تلعب مع طفل آخر بمفردهما. ويمكن لها أن تجلس لفترة طويلة في سريرها في الصباح وهي تلعب بألعابها وتتحدث مع نفسها، ومن الواضح أن أسماء وابنتها لديهما مفهومان مختلفان عما هو ممتع وعن حجم الإثارة التي يجبذانها.

إن كلاً من أسماء وشيماء تواجهان التحديات، إذ من الصعب على الآباء والأمهات تغذية المميزات الشخصية لدى أطفالهم وتشجيعها إذا كانت هذه المميزات مختلفة عن مميزاتهم. ولكن إذا حاولت إخماد طريقة الطفل الطبيعية في التعامل مع العالم أو إعادة تشكيلها فإنك بذلك تنشئ صراعاً بين إرادتك وإرادة طفلك،



وتجعله يشعر بعدم الأهمية والخجل و «أو التشوش في معرفة ذاته الأساسية».

وفي بعض الحالات تنشأ الصعوبات في الانسجام بسبب مشاكل عاطفية لدى الوالدين نفسيهما، فلميس مثلاً لديها بعض الاكتئاب، ولا تشعر بالارتياح عندما تكون محور الاهتمام. بينما طفلتها نورة ذات السننتين ولدت لتكون نجمة، فهي فتاة جميلة ومنطلقة وتسعى دائماً للتفاعل مع العالم. وهذا يدفع لميس تحت الأضواء، وهو شيء لا تتراح له أبداً. تقول لميس عن ابنتها: «إنها غير خاضعة للسيطرة، فالكل يندفع للتحدث معها، وهي دائمة الحركة لرؤية كل شيء هنا وهناك. إنها أحياناً تدفعني للجنون». وحتى في هذه المرحلة المبكرة من علاقتهما يمكننا أن نرى أنهما ستواجهان صعوبات كثيرة في التعامل مع بعضهما. وما لم تتعلم لميس كيف تقدر الصفات الجيدة لابنتها وتتقبلها كما هي، فإن نورة ستناضل للدفاع عن تميزها واستقلاليتها، وهذا يمكن أن يؤدي إلى الكثير من التعاسة لكلا الطرفين.

وفي هذا المثال يسبب اكتئاب لميس صعوبة إضافية لأنها لا تتحكم بشكل كامل بنفسها وليس لديها تقدير جيد لذاتها. فالطفل الذي والداه مكتئبان غالباً ما ينمو ولديه الإحساس بأنه يتوجب عليه العمل بجهد أكبر ليسعد والديه، ويضع احتياجاتهما قبل احتياجاته.



وفي مثل تلك الحالات يمكن للطفل أن يتوصل بسرعة إلى الطريقة الوحيدة للحصول على احتياجاته النفسية هي بإسعاد أبيه أو أمه الكئيبة، أو يصبح مطيعاً بطرق أكثر تعقيداً. فربما يبدأ بلعب دور مهرج العائلة. وهذا يحمل الطفل عبئاً كبيراً إذا استمرت هذه الحالة لفترة طويلة، إذ يتعلم الطفل تنظيم شخصيته حول احتياجات والديه، وهذا يحجّم إمكانيات الطفل وقدرته على الإبداع.

فإذا كنت ترين أنك تعانين من اكتئاب أو أي مشاكل انفعالية أو نفسية أخرى، فمن الضروري لطفلك ولك أن تطلبي مساعدة طبية، فلا يتوجب التعايش مع الاكتئاب والمشاكل الانفعالية والنفسية الأخرى ما دام بإمكانك أن تحصلي على علاج نفسي وبذلك تصبح حياتك وحياة طفلك أكثر سعادة.

كيف ننمي الانسجام ونرعاه

إذا ذكرتك شيماء أو أسماء أو لميس بنفسك وكان لديك المشكلة ذاتها فهناك بعض الخطوات الإيجابية التي يمكن أن تقومي بها لتحسين درجة الانسجام مع طفلك. وتاماً كما يتعمق الحب بينك وبين زوجك مع مرور الوقت عندما تتعلمان كيف تفهمان وتقدران بعضكما، كذلك فإن علاقتك بطفلك تتوطد عندما يقبل كل طرف منكما بعض الصفات في الآخر ويعجب أو يسر بالصفات الأخرى. وإن أول خطوة هامة في التعامل مع مشكلة الانسجام هي إدراك



المشكلة ذاتها. وبعبارة أخرى: السر أن تدركي أن الاختلاف أمر وارد، وأن هذه الاختلافات لا تعني أنه ليس بوسعكما التعلق أو الإعجاب ببعضكما أو قضاء وقت ممتع معاً. بل إنك ستدركين أنه بالرغم من اختلاف أسلوبيكما ومستويي نشاطكما إلا أنه يمكنكما أن تتكيفوا مع هذه الاختلافات، وهذا سيساعدكما على الابتعاد عن الشعور المؤذي بأن أحدكما على خطأ أو سيئ. أما الخطوة الثانية فهي استخدام المعلومات الخاصة بالإشارات التسع، وبعد ذلك ستجري الأمور بخير وسهولة.

فوائد تحسين درجة الانسجام

إن كان لا بد لك ولطفلك من العمل معاً لتفهما بعضكما جيداً أو لتحقيق الانسجام فيما بينكما فإنكما ستجنيان بذلك ثماراً عظيمة من تعميق فهمكما وتقديركما للصفات الشخصية لبعضكما. وهذا التوافق الجيد الناتج سيساعدكما على أن تتعاملا مع بعضكما دون أن يزعج أحدكما الآخر. كما يتيح لكل منكما أن يعبر عن مشاعره للتوصل من خلال ذلك إلى حل وتفاهم. وهذا من شأنه أن يساعد على الحد من التوتر في العلاقة ويحافظ على متعة علاقة الأبوة والأمومة وحيويتها. وفي النهاية سيكون بوسعك أنت وطفلك ضبط المزاج: حيث تتحسن قدرتك على ضبط استجاباتك الانفعالية تجاه طفلك، ويتعلم هو بدوره، من خلال المثال الإيجابي الذي يراه فيك، كيف يعدل مشاعره أيضاً. وستبنيان معاً سعادتكما المتبادلة في مشاركة المشاعر الحميمة واكتشاف العالم من حولكما.



التشجيع على المرح

يقول دونالد وينيكوت (وهو طبيب أطفال أصبح محلاً نفسياً): «يجري العلاج النفسي عندما تتداخل دائرتنا المريض والطبيب». وأنا أقترح إعادة سبك هذه العبارة على النحو التالي: «تجري تربية الطفل عندما تتداخل دائرتنا للعب عند الوالد والطفل».

باول سي هولينغر

عندما أصبح عمر سوزان عشرة أشهر تقريباً بدأت تشعر بالخوف من الغرباء والانزعاج إذا ذهبنا إلى البقالة أو إلى السوق. وفجأة أصبحت السيطرة على هذه الطفلة التي كانت فيما مضى طفلة رائعة مبهجة أمراً صعباً، ولم أدر ماذا أفعل لأعالج هذه المشكلة، بل أصبت بالإحباط وفقدت صبري معها، فلم يكن هناك ما يخيف فعلاً، ولكنني لم أدر ما السبيل لإقناعها بأن تهدأ. امتنعت عن اصطحابها لفترة وبقينا كثيراً في البيت، لكن هذا كان يدفعني



للجنون. وذات يوم جاءت صديقة لي وأقنعتني أن نأخذ سوزان معنا للتسوق. وفي اللحظة التي خطونا فيها داخل المركز التجاري، بدأت سوزان طبعاً بالبكاء. كنت على وشك أن أدير ظهري وأعود إلى البيت عندما حدث شيء رائع. لقد دفعت صديقتي عربة سوزان باتجاه شلال صغير قرب الباب الأمامي، وجلست بجانبها، وبدأت تحدثها عن الماء، ووضعت يدها فيه ونثرته، ثم ذهبت إلى الطرف الآخر ونظرت إلى سوزان من خلال الماء المتساقط. وبعد حوالي خمس دقائق تقدمت صديقتي بالعربة مسافة عشر أقدام تقريباً، وتوقفت قرب حامله ألبسة، وأخذت يد سوزان وجعلتها تلمس النسيج. كانتا تتكلمان عن الألوان، وتخشخشان حملات الألبسة. تقدمتا بعد ذلك لمسافة قصيرة ونظرتا إلى صندوق مجوهرات براق، وكان هذا الصندوق مجالاً لنقاش جديد. أشارت إلي صديقتي بأن أقترب من المجوهرات، ودفعتني إلى المشاركة فيما يجري. وبعد فترة بدأت سوزان تنظر حواليتها بحثاً عن شيء آخر يمكن أن تكتشفه، وأومأت إلي حامله ألبسة أخرى فاصطحبتها إليها. استغرق هذا حوالي خمس عشرة دقيقة، لكنه كان مذهلاً، فقد كانت سوزان تلهو حقاً، وهي تفحص كل شيء معنا، مما ساعد على كسر حاجز الوهم عندها ومكننا من أن نتسوق لمدة ساعة تقريباً دون أن نحتاج.

عندما تحدثت مع صديقتي حول هذا الموضوع فيما بعد، أدركت أن شعوري بالإحراج الشديد من نوبات غضب سوزان



عندما كنت آخذها إلى المركز التجاري منعني من العودة
خطوة للوراء والتفكير في حل المشكلة، وقد كان حلها سهلاً،
فكل ما كان مطلوباً مني هو القليل من اللهو واللعب، لكن
شدة قلقي حالت بيني وبين التفكير في هذا. لقد ظننت أن
الخطأ كله يقع علي، وأردت أن أخرج من هذا الموقف بأسرع
ما يمكن.

كريمة، ٢٨ عاماً، أم للمرة الأولى

ينشأ المرح (وهو روح اللعب التي يشعر بها الطفل في مواقف
عديدة) من تفاعل إشارات الدالة على الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة،
ويؤدي إلى مرونته الانفعالية وشعوره بالبهجة وهو يواجه العالم. وفي
اعتقادي أن المرح ربما يكون واحداً من أهم عوامل تنشئة طفل يتمتع
بالصحة العاطفية، وأنصح بكتاب «التربية المرحية» وهو كتاب رائع
أعدّه لورانس كوهين على مفهوم اللعب في التربية؛ وذلك لأن فكرة
المرح متناغمة تماماً مع طبيعة الدماغ التي تبحث عن المثيرات.
وباستخدام المرح يستطيع الأبوان معالجة إشارات الطفل التي تطلب
المساعدة كإشارات المعاناة والغضب، كما يستطيعان أن يبددا التوتر
اليومي وأن يعالجا الإحباط. بل إن القدرة على الشعور بالمرح ذات
تأثير في كل مجالات الحياة، فهي تؤثر في اختيار المهنة على سبيل
المثال، فالأشخاص الذين يعرفون ما هي الأشياء التي تستحوز على



اهتمامهم وتشعرهم بالمتعة (أي الأشخاص الذين لديهم القدرة على المرح) هم أولئك الذين يمارسون في نهاية المطاف المهنة التي يحبون ممارستها حقاً والذين يستطيعون إضفاء معنى على حياتهم اليومية.

وإذا كان بعض الآباء والمربين يتمتعون بشخصيات أكثر مرحاً من غيرهم، إلا أنه بمقدور حتى أولئك الذين يميلون إلى الجدية أن يتعلموا كيف يشيرون جواً من البهجة في تفاعلهم مع أطفالهم، وكيف يدفعونهم إلى الضحك والابتسام.

وإذا لاحظت ما هو الشيء الذي يبهج طفلك، ستكونين قادرة على تنمية علاقة مرحة معه. فمعظم الأطفال الصغار يستجيبون لما يثير حواس اللمس والرؤية والسمع لديهم. لاحظي كيف يستجيب الطفل للعبة (غمض.. فتّح) مثلاً، أو للأشكال البهاء التي تفعليها بوجهك، أو للتغير في إيقاع الصوت ونغمته. إذ يبدي الأطفال في هذه المرحلة اهتمامهم واستمتاعهم الرئيسي بكل ما يحدث بدلاً في شدة إدراكهم الحسي دون أن يثير ذعرهم، كأن يرتفع الصوت أو يسرع قليلاً. ولنضرب مثلاً على ذلك: إذا غنيت الجملة الأولى من أغنية ببطء وهدوء، ثم أنهيتها بدنونة سريعة وأنت تهزين رأسك أو تتجهين مسرعةً إلى طفلك، فإنه سيقهقه ويضحك.

أما الأطفال الأكبر سناً فإن ضروب النشاط التي تثير بهجتهم هي أوضح قليلاً، كأن ترفعي الطفل عالياً ثم تضميه بشدة إلى



صدرك، أو تمشي على ركبتيك كفرس يعدو ثم تبطئي من سرعتك وتقفزي دائرياً. والأطفال الذين يتدرجون في المشي يحبون لعبة الإمساك بالكرة وركوب الأرجوحة وقيادة الدراجة الثلاثية.

كيف يهدئ المرح القلق

يمكن استخدام روح المرح في المواقف اليومية لصرف انتباه الرضيع أو من هو أكبر منه عن الكرب الذي يعاني منه. وأذكر على سبيل المثال أن الأطفال يحتاجون سريعاً في بعض الأحيان أو يشعرون بالضيق عند تغيير فوطهم أو إلباسهم، وهذا أمر مريب للأهل، فهم لا يستطيعون إزالة ما يثير معاناة طفلهم من جهة، ويجب عليهم القيام بهذه الأعمال من جهة أخرى. ولكن إذا استطاع الأبوان إدخال عنصر المرح على الموقف بدلاً من الشعور بالإحباط ونفاد الصبر، فربما يغير الطفل مزاجه أيضاً. فإذا تم استغلال وقت خلع قميص الطفل - مثلاً - للعب (غمض.. فتّح)، أو أعطي الطفل لفافة المناشف الورقية ليلعب بها في أثناء تغيير فوطته، فإن هذا سيأتي بالعجب العجاب. وبمقدورك أيضاً تشغيل شريط موسيقى ومرافقته بالغناء أو الحديث عما في الغرفة أو رواية قصة. فأى شيء يوفر الاهتمام والمتعة للطفل سيلطف الجو.

وموعد النوم هو موقف آخر يمر بهدوء أكبر لو استخدمت المرح لتخفيف معاناة الطفل فيه. تقول سامية والدة عماد: «عندما



كان عمر عماد سنة ونصف كان يكره الذهاب للنوم لخوفه من أن يفوته شيء في الغرفة الأخرى؛ ولذلك قمنا بتطوير لعبة مع حيواناته (ألعاب على شكل حيوانات محشية بمواد طرية). كنت أفسها تحت أغطية سريره وأقلد نباح الكلب، وأقول: «أظن أنني أسمع صوتاً يا عماد»، وهذا سيتكفل بكل شيء، فقد كان يبدو متحيراً نوعاً ما، وكنت أسأله: «من يمكن أن يكون هذا؟ هل هو سامي وماهر؟»، كان عماد يصرخ وأنا أنبح أكثر، ويحاول أن ينبح أيضاً، ثم نبحت عن حيواناته، وعندما يجدها بعد أن نبحت في شتى أرجاء المنزل، كان يندفع نحو سريره وألعبه. أظن أن تجولنا بالمنزل والمتعة التي أثارها ذلك التجول كانا كفيلين بجعل عماد ينسى ما يمكن أن يفوته في مكان آخر ويركز على سريره وحيواناته.

ويشعر الأطفال بالكرب أيضاً حالما يشعرون بالملل، فكيفانهم برمتهم آلة تعتمد على المغذيات الحسية، أي أنهم يحبون تلقي الإثارة من المحيط حولهم ومن الناس الآخرين؛ ولذلك يثيرهم أشد الإثارة العرض اللانهائي من الأشياء اليومية كالمجلة والقذور المعدنية وشعرك وأصابع أقدامهم وأي شيء لامع. ولكن عندما يكونون في موقف قليل الإثارة فإنهم يضجرون بسرعة، ومن ثم يهتاجون. فترك الأطفال - مثلاً - في العربة في ممشى محل ضيق حيث لا يمكنهم لمس أي شيء أو رؤية الكثير لربما يؤدي إلى بكائهم وتعاستهم. خذي الوقت الكافي لتثييرهم بما يسترعي اهتمامهم ويجلب متعتهم، كأن



تشيرهم بدمية أو حوار أو بإعطائهم فرصة للمس ما يرونه، وسيهدؤون.

أنت القدوة لأطفالك في تعليم المرح:

إذا بذلت جهداً في الاستجابة لمواقف الإحباط باهتمام ومتعة، فإن طفلك سيتعلم درساً قيماً في استخدام المرح لمعالجة الإحباط، وستشعرين أنت بتحسن أيضاً. مثلاً: عثورك على شيء مسلٍّ وممتع في ازدحام للسيير سيلقن طفلك درساً مفيداً في كيفية استخدام المرح ووقت استخدامه، فإذا قلت لطفلك في الوقت الذي يتزايد فيه شعوركما بالإحباط: «إن هذا الازدحام سيصبح مصدر إزعاج حقيقي، ولكن بما أننا لا نستطيع التقدم فهيا نغني أغنية» فإن طريقة استجابتك ستقدم لطفلك شرحاً واضحاً لكيفية التغلب على الاحتياج.

إن هذه القدرة على استخدام المرح لتغيير مشاعر المعاناة طريقة فعالة لمساعدة طفلك على ضبط توتره. ولتأخذ مثلاً آخر: إذا جلست مع طفلك في غرفة الانتظار في عيادة طبيب وطال انتظاركما وتفاقم شعوركما بالإحباط، فقومي باستغلال الفرصة لتحويل الدقائق إلى وقت للمرح، وذلك بقراءة مجلة أو لعب (الغميضة) أو المشي في الغرفة أو النظر إلى اللوحات الجدارية أو استخدام ورقة وقلم رصاص للرسم. إنك بهذا تساعدين طفلك على إيجاد طرق جديدة للتغلب على الضغط والملل.



استجابتك لإشارات أطفالك تعلمهم المرح:

ينمي الأطفال شعورهم بالمرح أيضاً عندما يستجيب الآباء والأمهات على نحو ملائم لإشاراتهم ويتبعون استجاباتهم بلحظة مرح. مثلاً: إذا أصدر منبه سيارة ضجة في أذن طفلك تماماً بينما كنت تدفعين عربته في الشارع فمن المحتمل أن يعبر طفلك عن تفاجئه وخوفه. وتتوقف ردة فعله على حساسيته الفطرية وعلى المجموعة التالية من الملابس:

1. هل قمت بتقديم الحماية والطمأنة له مباشرة أم لا؟
2. هل اغتتمت الفرصة لتعلمي الطفل مفردات تتعلق بالموقف وتساعدية على التعبير عن قلقه باستخدام اللغة أم لا؟
3. هل وجدت طريقة لتحويل ذعره إلى شيء مسلٍ، كأن تقلدي صوت المنبه أو تفعلي بوجهك أشكالاً مضحكة أو تلوحي بيدك مودعة السيارة المزعجة وأنت تتبعدين عنها سريعاً. إن هذه الأشكال من الإيماءات الإضافية تساعد طفلك على التغلب على تفاجئه الأولي واكتساب شيء من حس السيطرة على المواقف المفزعة وإيجاد طرق لتحويل الذعر إلى مصدر للتسلية.

لذا في المرة القادمة عندما يروع كلب طفلك، أبعديه بسرعة عن موطن الخطر وأعيدي طمأنته واجعليه يشعر بتعاطفك معه، ثم



اصرفي انتباهه بشيء مرح وجذل، كأغنية عن الكلب أو عدو سريع في الشارع وهو محمول بين ذراعيك أو فرصة لرؤية نفسه في زجاج النافذة.

وليست المفاجأة هي الإشارة الوحيدة التي تتيح الفرصة لتعليم المرح، بل إن كل إشارة تزود الأبوين بفرصة للتشجيع على المرح وتحسين ضبط المزاج؛ ولذا، فإن الأطفال الذين لا يشعرون باستجابة آبائهم اليقظة لإشاراتهم غالباً ما يزدون من مطالبهم الانفعالية ويكتفون بإشاراتهم، ويصبحون أكثر احتياجاً وأقل مرحاً. بل ربما تخرج إشارات الاهتمام والاستمتاع ذاتها عن السيطرة إذا لم تُتول العناية الملائمة.

عندما يبدو المرح كالعناد

يبدو اللعب بالنسبة للأب والأم في بعض الأحيان أنه إساءة للسلوك أو تحدٍ للسلطة بدلاً من كونه دليلاً على الشعور بالاهتمام والمتعة. مثلاً: إن قيام طفلك - الذي يبلغ من العمر ١٨ شهراً - بسحب علب الطعام من رف الخزانة لا يبدو لعباً مهذباً مفيداً لك، لكنه يسلي طفلك كثيراً، فهو يكتشف شيئاً مشوقاً؛ ويستمتع بصوت تحطم العلب وهي تتدحرج على الأرض، وكل حواسه مشغولة، ولذا فلا عجب أن يصرخ إذا قاطعت لعبه. وكثيراً ما يعود لسحب العلب من الرف في تحدٍ



سافر لك. تراجع لي للوراء للحظة وراقبي طفلك، وستجدين أنه لا يكتفي برمي العلب شئت أم أبيت، بل إنه يبحث في مجموعة جديدة نفيسة من الكنوز، ويتقن فن التقاط الأشياء ورميها، ويتعلم ما معنى الأعلى والأسفل والتحطم والدوي، وينتظر خلال ذلك كله ردة فعلك، موجهاً لك السؤال: «هل يجب علي التوقف عن اللعب فعلاً؟ إلى أي حد أنت جادة في كلامك؟ هل ستصرخين وتغضبين أشد الغضب؟» إن هذا بداية لنوع ثانٍ من اللعب، فطفلك يلعب معك ويحاول أن يدفعك للعب معه ولمشاركته في نشاطه المبهج الممتع؛ لذا توقفي لتسألني نفسك: «هل يجب على طفلي التوقف فعلاً؟ وإذا كان الأمر كذلك فماذا أستطيع أن أقدم له من بديل يشعره بالمتعة ويوفر له الإثارة نفسها؟».





«بابا وماما... أريد أن أكون مثلكما»

كيف يماثل الأطفال آباءهم، ولماذا؟

كان ابني يحب أن «يخلق ذقنه» معي، وكنت أساعده في وضع رغوة الصابون على خديه، وأعطيه موسى حلقة دون شفرة حتى يستطيع أن يتظاهر بالحلاقة. لكنني كنت مشغولاً صباح ذات يوم إلى حد نسيت معه أن ما يدفع طفلي ليقلد سلوكي كان أمراً على جانب كبير من الأهمية ومصدراً للشعور بالرضى أيضاً. انقضت دقائق قبل أن أتذكر هذا، وأعود لأشجع تصرفه اللاهي وأدعمه، وأحسب أن معظم الآباء مروا بتجربة كهذه. وحتى أبقى صبوراً ذكرت نفسي أن الآباء مثل يحتذيه أطفالهم، وأن توطيد العلاقة بينهما وتقديم الإرشاد أمر مفيد فعلاً. إن هذه الأفكار عملت على أن تحول بيني وبين أن أسيء فهم سلوك طفلي التقليدي، أو أخرج رغبته الصادرة عن طيبة قلب في أن يكون شبيهاً بي ويحوز على حبي.

- باول سي هولينغر -



تعد نزعة الطفل ورغبته في مشابهة أبيه وأمه واحدة من أقوى العوامل المؤثرة على الشخصية في طور نشوئها؛ وذلك لأن الحافز الهائل الواعي واللاواعي الذي يدفع طفلك إلى محاكاتك هو واحد من أقوى محرضات السلوك، وربما أكثرها عرضة للإهمال! ويمكن لهذه الرغبة الفطرية في مماثلتك أن تقدم عوناً كبيراً لك في تنشئة طفل يتمتع بالصحة العاطفية.

ما سبب نزوع الطفل إلى تقليد أبويه ومشابھتهما؟ يقف بنا الجواب عند مظهر على جانب من التعقيد من مظاهر نمو الرضيع، وقد حظي هذا المظهر بدراسة الكثيرين. ونبدأ بتشارلز دارون (١٨٠٩-١٨٨٢) الذي أثار اهتمامه قوة النزعات التقليدية في الحيوانات والبشر على حد سواء، ثم سيجموند فرويد (١٨٥٦-١٩٣٩) الذي قام بدراستها من منظور نفسي. وفي العصور الحديثة قام الباحثون بدراسة نزعات الرضع إلى مماثلة الأشخاص الهامين في حياتهم ومحاكاتهم. وتُظهر هذه الدراسات أن جانباً كبيراً من سعادة الطفل وحسه بالانتماء في مرحلة مبكرة من عمره يأتي من شعوره ب: «أنا مثلك يا أبي» يا أمي «و» بابا «ماما مثلي». بل إن الآباء والأمهات أيضاً لديهم هذا الشعور بشبههم بأطفالهم. وهذا الشعور بالتشابه المتبادل يعطي الطفل إحساساً بالقرابة، ويجعله ينظر إلى أبيه وأمه نظرة مثالية. إن هذه المشاعر قوى محرّكة معقدة التركيب. بل وحتى الكلمات المتشابهة مثل: «مماثلة، تقليد، مقلد، يشبه» ليست مترادفة



تماماً، بل كلّ له معناه المتميز في عالم نفس الطفل، ولكنني سأستخدم هذه المفردات في هذا البحث حسب المعنى العام المتداول.

كيف يراك طفلك؟

يظهر الأطفال دائماً اهتماماً بما يملكه الوالدان وما يفعلانه، فيرغبون باللعب بمعجون الحلاقة أو استخدام فرشاة الأسنان. ويستطيع الوالدان استخدام هذا الميل لتعليم الطفل عدة أشياء منها:

١ - ليست هناك طريقة أفضل لتعليم طفلك غسل يديه أو تنظيف أسنانه من أن تقومي أنت بذلك أولاً. نظفي أسنانك وأنت تكلمينه: «انظر، ماما تنظف أسنانها هكذا... الأسنان التي فوق والتي تحت... أتحب أن تلعب بها؟... حسناً، تعال جرب».

٢ - بدلاً من أن تتجشمي المشاق لتجعلني طفلك تسمح لك بتقليم أظافرها، حاولي أن تريها كيف تقلمين أظفارك أولاً: «انظري.. أقص هذا الظفر وهذا الظفر.. ما رأيك أن تحاولي... هيا... دعيني أمسكه معك ونقصه معاً.. أحسنت!».

٣ - يمكن أن يساعد التقليد أيضاً في تسهيل قص الشعر، وهو محنة حقيقية غالباً بسبب جدة الموقف، والحركات السريعة باتجاه



الطفل وعينييه، واستخدام المقص الذي تلقى الطفل تحذيرات كثيرة بشأنه، فكثيراً ما صرخت: «انتبه! إنه حاد». فما هو الحل؟ حاول أن تجلس على كرسي الحلاقة أولاً، وتقص أطراف شعرك، وسترى أن الطفل سرعان ما يطالب صاحباً بالجلوس على الكرسي أو في حضنك ليقص شعره أيضاً.

وليست هذه الأشياء البسيطة هي كل ما يساعد دافع التقليد الأطفال على تعلمه، بل إنهم يتعلمون أشياء أكثر تعقيداً ودقة بفضل نوازع التقليد والمماثلة. إن ميل طفلتك إلى تقليد نظرتك إلى العالم وتعبيراتك الانفعالية ومواقفك يشكل جانباً كبيراً من شخصيتها، فهي تتعلم لا محالة عاداتك في ضبط توترك والمرح والتعلم وعلاقاتك مع الأشخاص وتعبيرك عن الحب. ومن هنا كان حنانك وصدقك في تعاملك مع طفلتك ومع الأشخاص الآخرين أكبر مساعداً لك على تنشئة طفلة حنونة وصادقة. إن نهيك عن الكذب وأمرك بالتهذيب أقل تأثيراً في طفلتك من صدقك وتهذيبك أنت. كن صادقاً ومهذباً، وسرعان ما تلمس الحكمة في قولهم: «الأفعال أبلغ من الأقوال»، وقولهم: «لا تنه عن خلق وتأتي مثله». وبهذا الصدق قال لي أب يوماً: «لقد تعلمت بسرعة أن أنتبه إلى عاداتي السيئة عندما صار لي ولد». كما يمكن استخدام التقليد والمماثلة للعمل على تنمية الطفل بطرق أخرى تتضمن ما يأتي:



١ - التعليم العملي لضبط المزاج: إذا كان بوسعك تعديل عواطفك، فلا تغضب أشد الغضب عند شعورك بالإحباط لأمر تافه، فمن المحتمل جداً أن يتعلم طفلك فعل الشيء ذاته. أما إذا كنت تنفجر غاضباً أو صارخاً، أو تعاني من نفاذ صبر وسخط دائمين، أو تظهر الاشمئزاز، فسيعتقد طفلك أن هذه هي الطريقة السليمة لمعالجة المواقف المتأزمة. أي أن عجزك عن ضبط توترك سيجعل وجود شخصين في بيتك على الأقل (أنت وطفلك) لا يعرفان كيف يلفظان موقفاً متوتراً أو يهدئان أعصابهما الثائرة أمراً محتملاً. وهذا بدوره سيثمر كثيراً من الشجار والبغض والإحباط المشترك. ويعود كل ما سبق إلى فهم أساس الحياة الانفعالية (الإشارات الأساسية التسع) وحسن التعامل معها.

٢- كن مرحاً: كما ناقشنا في الفصل السادس عن المرح: فإن قدرتك على إيجاد ما يثير الاهتمام والاستمتاع في شتى أنواع الظروف، حتى المرهقة منها كازدحام السير، تعلم طفلك طرقاً مفيدة لضبط المزاج، وتجعل العالم أكثر مجلبة للاهتمام ومدعاة للرضا.

٣- غرس حب التعلم: إذا كان لك فكر محب للاستطلاع، وتجد متعة في القراءة والدراسة واكتشاف كيفية بناء الأشياء ومناقشة الأفكار والأحداث العالمية، فستكون مثلاً يحتذى به طفلك ليعيش



هنياً مدى عمره. فعندما تجلسان سوياً لمشاهدة التلفاز مثلاً، ضع معجماً أو موسوعة أو حاسوباً في متناول يدك، كي يتسنى لك البحث عن كلمة أو حساب تاريخي أو معلومات أكثر حول موضوع ما، واجعل هذا مسلياً. وعندما تسافر، أرّ طفلك خرائط للمكان الذي تذهبان إليه، وشرح جغرافيته، وشجعه على أن يسألك عن هذا المكان وما يراه فيه.

٤- تعليم الطفل كيف يعبر عن حبه وكيف يكون صديقاً مخلصاً: يكتسب الطفل بعض القدرة على تكوين علاقات حميمة مرضية من علاقة والديه معه، وعلاقتها مع بعضهما، ومع أصدقائهما. فإذا كنت قادراً على إظهار الحب والتعاطف والمشاركة الوجدانية، فلن يقتصر طفلك على الهناء بنفحات طبيعتك الدافئة فحسب، بل سيتعلم كيف يكون علاقات حميمة أيضاً.

٥- ترجمة الأعمال والمشاعر إلى كلمات: وكما ذكرنا سابقاً، فإن وصف المشاعر وتصنيفها واستبدال الأفعال بالأقوال يعزز من نمو الطفل الانفعالي والإدراكي. أي أنك إذا حدثت طفلك منذ نعومة أظفاره عن أفكارك ومشاعرك، وصنفت له إشارات وترجمتها له إلى كلمات، فإنك بذلك تساعده على تعلّم كيفية إدارة انفعالاته واستخدام مجاز اللغة للتعبير عن انفعالاته الحادة في أبكر وقت ممكن. وبوسعك مساعدة طفلك على تنمية هذه المهارة إذا



اعتيتت باستخدام اللغة للتعبير عن مشاعرك كبديل عن الأفعال . ولنضرب مثلاً على ذلك: إذا غضبت فعبر عن مشاعرك بكلمات معقولة توصل أفكارك، بدلاً من أن ترمي بالأشياء وتصخب، وسيتعلم طفلك أن يتصرف بالطريقة ذاتها .

٦- إشراك طفلك في حالات صنع القرار: يمكنك أن تساعد طفلك منذ نعومة أظفاره على اكتساب الثقة بقدرته على تحديد أفكاره ورغباته ومعتقداته والتعبير عنها، وذلك إذا طلبت منه أن يشارك في صنع القرارات اليومية . وبوسعك السماح لطفلك بالمشاركة في القرارات العائلية مهما كان صغيراً، فالأطفال الصغار في بداية مشيهم يمكن أن توجه إليهم الأسئلة التالية: هل نذهب إلى البقالة أم إلى المطعم لتناول العشاء؟ هل أحضّر وجبة سريعة من زبدة الفول السوداني أم من سمك التونة للغداء؟ هل تريد ارتداء جواربك القرنفلية أم الزرقاء؟ إن النتائج المباشرة لهذه المشاركة قد لا تكون مرضية، فربما تجعل الحياة أقل فعالية، لكنها على المدى البعيد تعلم طفلك كيف يتخذ قراراً، ويمعن التفكير في حسنات الشيء ومساوئه، وتشعره أنك تقيّم رأيه وتثق بحكمه .

٧- استخدام التقليد والمحاكاة للمساعدة على تحسين السلوك: حسن السلوك أمر ذو أهمية للأطفال، ولا تقتصر أهميته على كونه يمهد الطريق للأطفال لينالوا القبول ويعقدوا الصداقات، بل إنه



يعلمهم أيضاً أن لكل شيء في الحياة حداً، وأن مشاعر الناس الآخرين واحتياجاتهم هي أمر مهم أيضاً. ويستطيع الأطفال -حتى قبل تعلم الكلام - أن يلتقطوا الفروق الدقيقة التي يعبر عنها الناس عندما يعاملون بعضهم باحترام واهتمام. وهذه فرصة للوالدين لتكوين الطابع العام الذي سيحكم عالم الأطفال اللغوي في مرحلة النضج. لكننا كثيراً ما نسمع الآباء والأمهات يلومون أطفالهم على السلوك قائلين: «قل من فضلك! قل شكراً! اعتذري! أمسكي الباب حتى يدخل فلان!» دون أن يقوموا بفعل هذه الأشياء بأنفسهم. فإذا كنت تريد أن تتعلم طفلتك حسن السلوك، فمن الأسهل عليك أن تعلمها هذا فعلاً لا قولاً. أي أنك إذا كنت مؤدباً في معاملتك لها، كأن تقول لها مثلاً: «حبيبتي ارفعي التفاحة من الأرض من فضلك! أو: شكراً لإغلاقك الباب!»، فإن احتمال أن تتعلم طفلتك السلوك المؤدب حينما تكبر أكبر بكثير.

ويتعلم الأطفال أيضاً الاعتذار والاعتراف بأخطائهم دون اتخاذ موقف دفاعي، من الطريقة التي تسلكها عندما تخطئ. اعتذري لطفلك بقولك مثلاً: «أنا آسف لأنني ضغطت على إصبعك بالكرسي» أو «أنا آسفة يا بني لأنني أوقعت سيارتك وكسرت مصباحها الأمامي. هل أحاول إصلاحها؟»، وسينشأ الطفل وهو يعرف كيف يتصرف بأسلوب لبق إذا أخطأ.



ومن الطرق الجيدة أيضاً لتعليم حسن السلوك استخدام الدعابة واستثارة روح الاهتمام لدى طفلك. فإذا أردت تعليم طفلك أن يقول: رجاء، وهو لا يستطيع الكلام بعد، حول عملية التعليم إلى لعبة مضحكة بأن تقول: «بنيّ رجاءاااا أعطني ذلك الكتاب!» إن هذه الطريقة ستجعل الكلمة مضحكة ومسلية، وستلفت انتباه الطفل، وتعلمه درساً، كل ذلك باستخدام المرح.

ما وراء تشكيل السلوك

تعليم صنع القرار

يمكن أن يستخدم التقليد أيضاً لمساعدة الطفل على تنمية مهارات اتخاذ القرار، ليستطيع بذلك تمييز مشاعره وانتقاء أكثر خيارات الاستجابة ملاءمة. إن حسن السلوك وضبط المزاج والمرح هي كلها أمثلة مهمة على قدرة الطفل على اتخاذ قرار ملائم بشأن التعامل مع التفاعلات المعقدة والمشاعر الداخلية.

عندما يراقب الطفل سلوك والديه تتغرس فيه الكثير من عاداته في اتخاذ القرار أيضاً، فإذا كنت تفرض القوانين على الطفل فرضاً، وتكتفي بالقول: «لأنني أقول هذا»، فسيتعلم الطفل أن الاستجابات ذات المظهر الاستبدادي هي الطريقة المثلى للسلوك، وسيأتي يوم تسأله فيه عن سبب فعل هذا الشيء أو ذاك، فينظر إليك



قائلاً: «لأنني أريد هذا»، ويشعر أن هذا الجواب هو شرح معقول لتصرفه. أي أن استبدادك في معاملة طفلك قد ينعكس عليك في عناده وصلابته. ولذا أكدت مراراً أهمية وصف توجيهاتك لطفلك وشرحها. فعندما تأمر طفلاً بفعل شيء ما أو تنهاه عن فعله، وضّح أسبابك بصوت هادئ ومحب. مثلاً: لا تتردد في أن تقول حتى لأصغر الرضع سناً: «لا أريدك أن تفعل هذا لأنني أحبك، ولا أُرغب في أن تصاب بأذى» أو «لا يمكنك أخذ ذلك الشيء لأنه عزيز على قلب أمك، وستحزن إذا خربته». اشرح أسبابك، وأخبر الطفل بأفكارك ومشاعرك، وأمض الوقت في التواصل معه بدلاً من محاولة إنهاء الموقف سريعاً والانتقال لشيء آخر. وإذا كنت تسير على وفق الرسالة القائلة إن مشاركة الأفكار ومناقشة أسباب القرارات مضيعة للوقت، فسيلاحظ طفلك هذا ويأخذ به، حتى لو لم تتلفظ بذلك. أما إذا كنت تشرح أسباب أفعالك ودوافع أفكارك، فسيدرك الطفل أنك تزن الأمور، وسيتعلم أن يفعل الشيء ذاته.

سوء فهم شائع

من السهل أن يسيء الآباء والأمهات فهم رغبة الأطفال في تقليد سلوكهم، وقد يلازمهم هذا الفهم الخاطئ طيلة حياتهم. وكثيراً ما كنت أسأل بعضهم أن يسترجعوا خلافاً مبكراً حصل بينهم وبين آبائهم، فيخبروني بحوادث كانوا يحاولون فيها ببساطة أن



يتصرفوا مثل ماما أو بابا، فيساء فهمهم. ومن المدعاة للسخرية أن هؤلاء الآباء والأمهات أنفسهم يقعون في الفخ ذاته ويعتبرون بعض تصرفات أطفالهم سوء سلوك، مع أنها ليست إلا تقليداً بريئاً في أكثر الأحيان. أعرف طفلة كانت تلعب دوماً بأزرار منبه والديها قبل النوم، وقد أثار هذا الأمر غضب والدها، حتى أدركت أمها أن الطفلة كانت ببساطة تفعل الشيء الذي كان والدها يفعله عندما يستعد للنوم. وقد وجداً حلاً بارعاً، وذلك بأن وضعاً منبهاً قديماً في غرفة نوم الطفلة كي يتسنى لها أن «تؤقت» المنبه لنفسها.

وهناك والد آخر ظن أن طفله الذي يبلغ سنتين من العمر كان يتعلم السرقة عندما وجده يفحص بنطاله الذي يذهب به إلى العمل ويخرج محفظته ومفاتيحه ونقوده. وأوشك الأب أن يعاقب الطفل عقاباً قاسياً بعض الشيء، إلا أن صديقاً له أخبره أن هذا الطفل الصغير يقلد فعل والده ليس إلا، وقال له: «إن ابنك يحاول أن يكون رجلاً كبيراً مثلك تماماً، وذلك بوضع المحفظة والنقود والمفاتيح في جيوبه استعداداً للعمل». عندها اشترى الأب لولده بنطالاً ذا جيب أمامي، وأعطاه محفظة صغيرة فيها القليل من الأوراق النقدية من فئة الريال وبعض النقود المعدنية ومفاتيح قديمة. وزاد على ذلك بأن صار يرتدي بنطاله هو وطفله في الوقت ذاته، ويضعان معاً مفاتيحهما والمال في جيوبهما. لقد أسعد ذلك الابن، وصحح فهم الأب لما ظنه سرقة بينما كان محاولة مرحة للتشبه بالأب. كما أيد



الأب رغبة ابنه في تقليده، إلا أنه استغل الموقف أيضاً ليلقن طفله درساً هاماً في حسن السلوك والتصرف، فقد شرح له أن أخذ مال الآخرين أو أي شيء من ممتلكاتهم ليس أمراً جيداً، وقال له: «يجب أن تحصل على الإذن أولاً، وتشرح لماذا تريد ذلك الشيء».

مواضع لمشاكل محتملة

تقليد الأطفال سوء سلوك الآباء

بما أن الطفل الصغير لا يستطيع التمييز بين صفاتك الجديرة بالمحاكاة، وبين تلك التي قد يكون من الأفضل له أن يعرض عنها، فمن المفيد أن تنتبه أنت إلى الصفات السلبية التي قد تعلمها لطفلك، بما فيها الصفات التي تعلمتها أنت من والديك. وقد تحتاج إلى وضع قائمة مفصلة عن طريقتك في التعبير عن الإشارات التسع: الاهتمام والاستمتاع والمفاجأة والمعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الأطعمة والروائح الكريهة. خذ بعض الوقت وأنت تمعن النظر في سلوكك وتفكر في عاداتك الشخصية وصفاتك التي قد ترغب في تغييرها أو تحسينها أو تلطيفها. إن قوتك في صياغة مواقف طفلك وعواطفه وسلوكه جدّ عظيمة؛ ولذا فإن من عين الحكمة أن تتأكد من أنك ترسل الرسائل الصحيحة التي تريد من طفلك أن يتلقاها.

وعندما تتجب الأم أول طفل لها غالباً ما تشعر بإحساس قد شعرت به من قبل. ومرة سألت صديقة لي عما إذا كانت تدرك كم



ينزع الأطفال إلى مشابهة آبائهم وتقليدهم، فأجابتي متعجبة: «إن هذا صحيح تماماً! إنني أدرك الآن بعد أن أنجبت ابنتي كم أنا شبيهة بوالديّ وكم تشربت منهما أشياء كان يلفها الغموض من قبل، ولم يكن بعضها بالمستحسن كثيراً. ولكنني الآن أرى أنني أحتاج لأشياء تافهة كما كانت تفعل أُمي، وأتجاهل الأشياء مثلما كان يتجاهلها أبي. إنني أتمنى أن أضع حداً لهذا التشابه الكبير بيني وبين والديّ حتى لا تتعلم ابنتي العادات السيئة ذاتها مثلي».

ومن حسن حظ الناس أن بمقدورهم التغيير نحو الأفضل. وهذا يذكرني بلاعب هوكي شهير كان يحصل على ٢٠٠ دقيقة جزاء كل سنة، فقد كان مشاجراً سيئ السمعة. ثم تزوج أخيراً، وأنجب طفلة، وعندما بلغت الثالثة من العمر تقريباً بدأت تشاهده يلعب على التلفاز. وفي أحد الأيام سألته: «بابا لماذا تتشاجر كثيراً؟» ولم يكن يشعر بأدنى تأنيب للضمير لسلوكه في اللعب من قبل، ولكن فكرة رؤية ابنته له وهو يضرب اللاعبين الآخرين ويدخل معهم في عراك بقبضة اليد روعته وجعلته يغير طريقة لعبه. ومنذ ذلك اليوم لم يعد يحرم من اللعب كثيراً، بل ربح عدة جوائز من الاتحاد لروحه الرياضية وقيادته. ولم تعد تسوء سمعته كلاعب على الإطلاق. لقد نسب لابنته الفضل في تعليمه درسين قيمين: كيف يكون أباً، وكيف يكون لاعباً.



وبينما تحاول تعديل الصفات غير المرغوب فيها، يجب عليك أن تدرك أن الانفعالات والعواطف التي تظن أنها أكثر انفعالاتك خفاءً وأعمالك اللاواعية قد تكون واضحة وبارزة رغم ظنونك. ويستطيع الأطفال الصغار التقاط مظاهر من انفعالاتك ونظرتك إلى العالم وتصرفاتك الجسمية التي قد تكون أنت غير منتبه لها. فعلى سبيل المثال: نرى أن بعض الآباء الذين يتظاهرون بانفتاح العقل رغم تعصبهم وانحيازهم يربون أطفالاً متعصبين مثلهم تماماً. والأطفال الذين يسمعون التملقات الكاذبة عن الحقوق المدنية مثلاً لكنهم يرون أن بعض الناس أدنى درجة من غيرهم، وذلك من إيماءات آبائهم وتعابيرهم واختيارهم للكلمات، يتبنون وجهة النظر الانحيازية ذاتها، حتى لو كانوا أصغر من أن يفهموا معناها.

أذكر عندما تزوجنا، كان لدينا جار ودود وحسن السلوك، لكنه متعصب ومتحامل في نظرتة إلى الناس، وعندما كان يتكلم عرضاً، كان يقول مثلاً: «أنت تعلم كيف أن هذه الجماعة العرقية كذا وكذا، أو: لقد كان قذراً مثل المجموعة العرقية الفلانية». وقد أذهلنا أن طفله ذا السنين الثلاثة كان يتقمص الأفكار المقولبة المزعجة ذاتها.

وهناك بعض المحاولات المثيرة للاهتمام والناجحة لمقاومة التعصب عند الأطفال الصغار. وفي كتاب رائع عنوانه «لا تقل أنه لا يمكنك اللعب»، تذكر المؤلفة فيفان كاسين بالي قصة مدرسة ابتدائية



قرر أستاذ فيها أن يطبق قانوناً يحظر على أي طفل أن يمنع طفلاً آخر من المشاركة في أي نشاط جماعي، حتى أولئك الأطفال الذين ينظر إليهم على أنهم أطفال مختلفون بسبب عرقهم أو مظهرهم أو سلوكهم. وقد امتعض كثير من الأطفال في بادئ الأمر، ودخلوا في صراع مع قضايا القبول والإقصاء والطرده والعدل، لكنهم اكتشفوا بمرور الوقت أن بوسعهم الاستمتاع بصحبة كل التلاميذ، وأن أولئك التلاميذ المختلفين علموهم أشياء جديدة. وقد أصبح الصف أكثر انسجاماً في وحدة واحدة، وقلَّ عدد الزمر المتفرقة فيه.

التقليد

سبب آخر لمنع الإيذاء

إن الطفل الذي يتعرض للضرب أو أي إيذاء آخر غالباً ما تتور فيه المشاعر السلبية للغضب والمعاناة والخوف. وهذه المشاعر تتعارض مع النمو الصحي والطبيعي للطفل. وعلاوة على ذلك فإن هذا الطفل قد يتبنى ذات السلوك الذي يؤلمه، ويصبح هو مؤذياً؛ لأنه قد يظن أن الإيذاء طريقة طبيعية ومقبولة لحل المشاكل والحصول على الرغبات. ولن يسيء هذا الطفل إلى الآخرين فحسب، بل إلى نفسه أيضاً، فغالباً ما يوجه هؤلاء الأطفال نزوة الإيذاء نحو أنفسهم، ويتبنون تصرفات وعلاقات انتحارية مختلفة..



طفلك يرغب أن يكون مثلك

لكنه مختلف!

يجني الآباء الشيء العظيم بإدراكهم رغبة الأطفال العارمة في مشابهتهم، لكنهم يجب أن يتذكروا أيضاً أن أطفالهم مختلفون عنهم. ولا يقتصر هذا الاختلاف على مسائل الذوق والأسلوب، وأن ما يكون دواءً لزيد هو سمٌّ لعمرو، بل يتعدى ذلك إلى القدرات العقلية المتعلقة بالعمر؛ فالأطفال الصغار لا يملكون القدرة العقلية التي يميز بها الراشدون بين الآمن والخطر، وما يجوز اللعب به وما لا يجوز، وما إلى ذلك. فهم ببساطة غير قادرين بعد على التحكم برغباتهم، ولا يتمتعون بالقدرات المعرفية ليفهموا أن عليهم ألا يلعبوا بالأسلاك الكهربائية أو محتويات الثلاجة مثلاً. وهذا قد يسبب إحباطاً للآباء الذين لا يدركون أن حب الاستكشاف هو مرحلة طبيعية وعادية من مراحل نمو الطفل، وأن أفضل طريقة لمعالجتها هي تقديم بديل للطفل يثير اهتمامه بالدرجة نفسها، لا توبيخه أو فعل شيء أسوأ.

عندما يكبر طفلك

إن ميل الطفل لمشابهة أبويه لا يتوقف عند مرحلة الطفولة، بل يوسع الآباء الاستمرار في استخدامه لمساعدة الطفل على اجتياز مرحلة المراهقة والوصول إلى الرشد بنجاح. أي أن تعليم المراهقين



درساً في الاعتدال والسلوك المسؤول واحترام المرء لصحته والاهتمام بالأفكار وبإنسان الآخرين يتم على أحسن وجه بالقدوة لا بالكلام غالباً، خاصة إذا كانت القدوة هي الوسيلة التي تعلموا بها في مرحلة الطفولة. ولا يعني هذا أن الميل إلى المشابهة يعيد الطريق أمام تعليم المراهقين التصرف الحكيم أو التخفيف من اندفاعاتهم. وذلك أن معظم سلوك المراهقين هو حصيلة الصراع بين رغبتهم في الاستقلال من جهة، وبين قريبتهم من آبائهم وأمهاتهم من جهة أخرى، ولكن يبقى في النهاية أن الآباء قدوة لأطفالهم أكثر مما يظنون، وهذا له منافع بعيدة المدى للطرفين على حد سواء.

أعرف صديقاً كان يتشاجر دائماً مع ابنه المراهق؛ لأن الصبي كان يستعير قبعاته وربطات عنقه وستراته ومعطفه دون إذنه. وبقي على هذه الحال من الشجار حتى قلت له أن ينظر فيما إذا كان ابنه ربما يحاول أن يتقرب منه ويكون شبيهاً به. وعندئذ استطاع الأب أن يرى الجانب الإيجابي لنهب خزانته، وأن يقدر حسن نية ابنه في سلوكه المسخط. وقُلت الشجارات بعد ذلك، رغم أن الأب قد ناضل فعلاً حتى علم ابنه أن يستأذن قبل أخذ ملابسه. وبمرور الوقت صاراً يذهبان معاً للتسوق، ويقضيان وقتاً أكثر في ممارسة الرياضات. ويقول الآن: «لم أتوقع أبداً أن أكون قريباً جداً من ابني في هذا العمر، بل ظننت أنني سأكون عدوه حتى يصبح عمره خمسة وعشرين عاماً. وإنني عاجز عن شرح مقدار سعادتي لأنني بذلت الوقت في فهم دوافع غاراته على خزانتي».

obeikandi.com



بناء تقدير الذات عند الطفل

إن تقدير الذات أمر تصعب ملاحظته في الطفل. ولكن بما أن ابني بلغ الخامسة عشرة من العمر، فإنني أستطيع أن أرى التباين بينه وبين بعض رفاقه، وأظن أن هذا التباين ذو صلة مباشرة بمقدار ثقة ابني بنفسه. إنني أرى ذلك في لغة الأولاد الجسدية، فابني يقف منتصب القامة، وينظر إليك مباشرة في أثناء كلامه معك، ولا يشعر بالإحراج في صحبة الكبار. ولكن لديه صديق لطيف وذكي أشبه بالخلد، فهو يحني رأسه، ويبدو بمظهر فوضوي نوعاً ما، ولا أستطيع أن أجره إلى الحديث معي أو مع زوجتي. إنك تشعر بالأسى عليه، فهو يستصعب أن يدبر أموره ولو ليوم واحد. تكلمت مع ابني بشأنه فأخبرني أن والدي صديقه لا يملكان الوقت أو الصبر لرعاية ابنهما ولا يهتمان بذلك أصلاً. أريكني هذا الجواب من حيث الظاهر، فأنا أعرف الأبوين، وهما لطيفان جداً وعلى قدر من الكفاءة. إذن: لا بد أن هناك كثيراً من التصرفات والمواقف الخفية والبعيدة المدى التي تدور بين



الأبوين والابن، والتي عملت على زعزعة شخصية الولد. ولا
أظن أن لدى الأبوين أدنى فكرة عن دورهما في زعزعة ابنهما
إلى هذه الدرجة. وأنا متأكد أنهما لم يقصدا فعل ذلك. إن
التربية أمر عسير فعلاً، حتى لأشد الآباء إخلاصاً وطيبة.

أنور، ٤٣ عاماً.

يولد الطفل وله قدرات عصبية محددة، ينتج عنها مزاج ومواهب
معينة، ولكنه لا يملك الإحساس الوطيد بكيانه ومكانه في العالم.
ويقوم البناء البطيء للشعور بالذات والإحساس بمكان المرء في العالم
بمرور الوقت وتراكم الخبرات. فعندما يجد الطفل أن هناك من
يصادق على صحة إشاراتهِ ويستجيب له بشكل ملائم - وذلك بتهدئة
القلق وتعزيز السعادة، يبدأ بالإحساس بأن شعوره بوجوده الذاتي
وتعبيره عن ذلك هو أمر ذو قيمة وأهمية، ويعلم الطفل أن له اعتباراً،
وهذا يشكل أساس نمو تقدير الذات، وهو شعور يتألف من تحديد
المرء لهويته وكيفية شعوره بنفسه وتوقعاته لمستقبله.

ومن الواضح أن تقدير الذات جزء أساسي لبناء الصحة
العاطفية والحياة السعيدة الناجحة. ولا يختلف تقدير الذات عن كثير
من عناصر نمو الطفل الهامة، فهو يتجذر أو يزوي حسب معاملتك
لإشارات الطفل التسع، وذلك بزيادة إشارات المرح إلى أقصى حد ممكن
(الاهتمام والاستمتاع)، والمصادقة على صحة إشارات طلب المساعدة



وتلبيتها (المعاناة والغضب والخوف والخجل والاشمئزاز من الأطعمة والروائح الكريهة).

وبصفتك أباً أو أمّاً فأنت أكثر الناس أهمية في عالم طفلك، فأنت تقدم له مفاهيمه الأولى عن نفسه، وتخبره بمقدار أهميته ونظرة العالم الخارجي إليه عبر كل كلمة وإيماءة وتصرف منك. فإذا كان جائعاً وبكى فأطعمته، فأنت تقول له بتصرفك هذا إن أهم احتياجاته الرئيسية يمكن تلبيتها. وإذا ضحك وشاركته سعادته، فأنت تخبره أنه محق في أن يجد السعادة في لحظات الاكتشاف في هذه الحياة.

إن تراكم هذه الرسائل الإيجابية يساعد الطفل على الثقة بمشاعره ونظرته إلى العالم ككل، ويرسخ أساس تقدير الذات عنده.

وعلى مدى الأشهر والسنوات التالية، وعندما ينضج ولدك ويصبح راشداً، يصبح تقديره لذاته شبكة معقدة من العواطف والأفكار المتداخلة في نفسه وعن كيفية رؤيته للآخرين وكيفية رؤية الآخرين له. ومع أنك تريد أن تحميه من أي خدش لمشاعره وتقديره لذاته، إلا أن الحياة لا بد أن تخرق ثقة كل إنسان بنفسه في وقت ما. كأن يأتيك يوماً بدرجات سيئة، أو تتقطع علاقته بصديق حميم، أو فيما بعد يفصل من عمله، وقد يقول لك في تلك الحالات: «أشعر أنني لست جيداً في كذا...».



وبالمقابل، قد تصدر اندفاعات قصيرة الأجل من الشعور بتقدير الذات من ضربة حظ وإنجاز جيد. فالقبول في المدرسة أو النجاح فيها مثلاً قد يعزز تقدير الذات أو حتى يبالغ في تضخيمه، وفي الواقع فإنه من الشائع عند الأطفال في مرحلة النضوج، وعند الكبار أيضاً أن يتقلبوا بين أحداث ترتفع فيها نسبة تقدير الذات وتخفض بمرور الشهور والسنين. ولكن الأساس المتين لتقدير الذات (الذي تبنيه الاستجابات الملائمة لإشارات الطفل، ويغذى في مرحلة الطفولة) سيساعد معظم الناس على الاحتفاظ بنظرة متفائلة جوهرياً عن حياتهم ومستقبلهم عبر تقلبات الزمان.

إن هدفك الآن مع طفلك أن تساعد على تنمية إحساس متين بنفسه ومتوازن إلى حد معقول، وسيساعده هذا الإحساس في مراحل نضوجه على إدراك مواهبه وقدراته على نحو صحيح، والاستجابة للحياة بمرونة والنظر بواقعية إلى أهدافه وقدراته. كما قد يساعده على الانفتاح على الأفكار الجديدة والاعتراف بأخطائه. إن هذا الشكل من النمو مهم إذا أردنا للطفل أن يكون قادراً على محبة الآخرين حباً نبيلاً أصيلاً مخلصاً.

إن المفتاح الحقيقي من غير ريب هو أن نحب الطفل بجوهره، أي أن نحبه كما هو ونقدره لذاته. لكن قول هذا غالباً ما يكون أسهل من فعله، وخاصة إذا لم يتلقَّ الأبوان الحب والتقدير في



صغرهما . ومع ذلك فقد يكون فهم الإشارات التسع مفيد هنا أيضاً؛ وذلك لأن معظم جوهر الطفل ملفوف باهتماماته واستمتاعه، وقد يساعد فهم الإشارات السلبية والاعتناء بها على منع تسلسل الإحباط والألم والغضب، تلك الصفات التي تشوه علاقة الطفل بوالديه، وتزعزع عالمه النفسي.

أسس تقدير الذات

يمكنك أن تغرس أساس تقدير الذات في نفس طفلك منذ أيامه الأولى، وذلك بالاستجابة الملائمة لإشارات طلب المساعدة (المعانة والغضب... إلخ) وإشارات المرح (الاهتمام والاستمتاع). وذلك أنك عندما تؤيد هذه الإشارات، فإنك تساعد الطفل على اكتساب الثقة بمشاعره وبمفهومه الذي كونه عن العالم، كما أنك تغذي ضبط المزاج عنده، وتساعد على التفاعل الجيد مع العالم الخارجي.

ويعتقد كثير من الباحثين أن تجربة الكفاءة عند الطفل هي جزء مهم أيضاً في بناء تقدير الذات. ويبدأ الإنسان باكتساب الكفاءة - كما يقول الباحث الرائد في التحليل النفسي الدكتور مايكل باش - نتيجة قدرة الدماغ على تنظيم المنبهات الواردة عليه وروداً فوضوياً. وهذه القدرة الفطرية على تطوير الكفاءة عند



الطفل تشكل أساساً يمكنه فيما بعد من معالجة أمور أكثر تعقيداً وهو التفاعل مع العالم والناس، وهو بدوره قد ينتج إحساساً بتقدير الذات. وأحد مراحل تطور الكفاءة عند الطفل في أثناء نموه هي إدراكه لقدرته على التحكم بالأحداث الخارجية، وتأتي مرحلة أخرى في أثناء تفاعله مع بيئته يتعلم فيها كيف يتكيف مع متطلبات العالم وتوقعاته الاجتماعية تكيفاً سليماً.

كيف تساعد طفلك

على بناء تقديره لذاته

إذا عبرت عن إعجابك وسرورك «بإنجازات» طفلك، وخاصة تلك الإنجازات التي تثير حماسه، فإنك تساهم إلى حد كبير في غرس الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس فيه. وليست هذه هي الوسائل الوحيدة لبناء تقدير الذات، فمن الوسائل المفيدة الأخرى ما يأتي:

١ - إعطاء الطفل حقه من الاهتمام والرعاية: ينمو الأطفال نمواً مزدهراً عندما يشعرون أنهم ذوو أهمية حقيقية بالنسبة لك، وأنهم مركز عالمك. ومع أنهم يستخدمون إشاراتهم التسع ليعبروا عن كل العواطف التي يشعرون بها، إلا أن خبرتهم بالعالم الخارجي وتفاعلهم معه محدودان؛ ولذا فإنهم يبدون اهتمامهم مثلاً فقط بما



يقع أمامهم تماماً، ويشعرون بالمعاناة - مثلاً - إذا أحسوا بانزعاج من الغازات المعوية ينتحبون بالشدة نفسها التي ينتحب فيها شخص بالغ على كرب يعتبر أشد وقعاً وتأثيراً. أي أن انفعالاتهم - الإيجابية منها والسلبية - تثيرها تجاربهم المباشرة، وهذا يضيف على كل إحساس إلحاحاً وأهمية مكثفين. ولذا عندما تبكي الطفلة أو تهتاج أو تبتهج، فإنها تنتظر أن تكون استجابتك بالدرجة نفسها الحماس أو المعاناة التي تشعر بها.

وعندما يكبر الأطفال ويصبحون قادرين على الزحف والمشي، فإنهم يظهرون الفضول اللامتناهي نفسه الذي كانوا يشعرون به تجاه الأشياء القريبة منهم، لكن تركيزهم الآن ينصب على الأشياء المألوفة جداً كالقدور والمقالي والمجلات وقطع الضماد، فهم يمسكون بها ويجذبونها ويضعون أشياء خطيرة جداً في أفواههم؛ لأن هذه هي الطرق التي ينبغي أن يكتشفوا بها ما يواجهونه.

وفي هذه المرحلة، يقوم الأطفال بتوسيع ردود أفعالهم لتشمل الأشياء التي تزعجهم أيضاً. ولا يقتصر مصدر الإزعاج على غازات البطن، بل قد يعبرون عن كربهم إذا شاهدوا كلباً كبيراً، أو سمعوا صوتاً عالياً، أو رأوا شخصاً ذا مظهر شاذ، أو عجزوا عن الوصول إلى أشياء تجذب انتباههم. وعندما يتسع نطاق تفاعلهم مع العالم، فإن قائمة الحوادث التي تدفعهم إلى البكاء والغضب تطول وتصبح



أكثر تعقيداً. وينسى الأبوان أحياناً أن الأطفال يرون أن ردود أفعالهم هذه متناسبة مع المواقف التي تواجههم. فعجزهم مثلاً عن الإمساك بكرة تدحرجت إلى إحدى الزوايا أمر رهيب؛ ولهذا يطلب منك طفلك أن تتبه إليه، ويعلن لك ذلك بأساليب واضحة؛ لأنه يجد نفسه عاجزاً عن تصحيح الموقف بنفسه، فلن يستطيع أن يصل إلى الكرة مهما فعل؛ ولذا يشعر بالإحباط، ويطلب مساعدتك بالطريقة الوحيدة التي يقدر عليها: الثورة الانفعالية. وإذا لم تنتزع ثورته الانفعالية تعاطفك وانتباهك، ولم تستجب له وتخرجه من مأزقه، فسيعتقد أن مشاكله لا تهم فعلاً، وأن مشاعره لا وزن لها أو اعتبار. والعكس صحيح، فإذا اغتمت الفرصة لتمنح طفلك انتباهك وتدعم مشاعره وأفكاره، فإن هذا سيساعده على الثقة بنفسه.

إن صرف النظر عن نداءات طفلك مراراً سيولّد كثيراً من المشاكل. ويرى دونالد وينيكوت - وهو طبيب أطفال أصبح محللاً نفسياً - أنه إذا قام الآباء بمدح مشاعر الاهتمام والاستمتاع عند طفلهم في حال تطابقها مع مشاعرهم فحسب، فإن هذا قد يدفع الطفل إلى التخلي عن مشاعره الحقيقية وتكوين شخصية زائفة ترضي الأبوين، ويؤدي هذا إلى إضعاف شعور الطفل بكيانه وإحساسه باحترام الذات.

٢- تقديم المكافأة والثناء: إن المكافأة والثناء مع حسن

الاهتمام والرعاية أمور جوهرية لبناء تقدير الذات عند طفلك.



ويجب ألا تتسى رغبة طفلك العارمة في مشابهتك ونيل حبك، فهو يحتاج إلى سماع إطرائك وإعجابك به، ويتوق إلى رؤية ومضة الحب والاستحسان في عينيك. ولا تظن أنه يعلم مشاعرك، فهو لا يعلمها، بل يحتاج إلى من يخبره بها مراراً وتكراراً. إن المكافأة والثناء في خاتمة المطاف حوافز أفضل وأسلم من الخوف والخجل. كما أنه من الطبيعي والمهم أيضاً عندما يتعلق الأمر بالسلوك أن تشرح لطفلك الحسنات والسيئات والأسباب والأسس المنطقية؛ لأن كل أمر فيه مجازفة.

٣- تقديم الحماية: إذا كانت الطفلة ترى أن العالم مصدر تهديد وخطر، فإن شعورها بالشجاعة والقوة أو ثقتها بقدرتها على تدبير أمورها بنجاح أمر شبيه بالمستحيل. أما عندما تستجيب لإشاراتها السلبية الدالة على المعاناة والغضب، وذلك بإفراح المجال للتعبير عن هذه المشاعر، وإزالة ما يثيرها، فإنك تبدأ بإعطائها وسائل للتعامل مع العالم. وذلك أن في قضية الشعور بالثقة، لا شيء يساعد طفلة عاجزة مثل معرفتها بإمكانية الاعتماد عليك لتحميها من الخطر والمعاناة.

كيف يتضرر تقدير الذات

يضعف بعض الآباء دون قصد شعور أطفالهم بتقدير الذات، وذلك بتدخلهم في إشارات أطفالهم الدالة على الاهتمام



والاستمتاع، أو بالتقليل من شأنها. ويؤدي هذا إلى حدوث ردة فعل آلية باطنية تتسم بالخجل الذي ينخر الشعور بتقدير الذات. وسنرى كيف يحدث هذا بتفصيل أكبر في الفصل السابع عشر الذي يتحدث عن الخجل.

وكثيراً ما عملت في العيادات مع عائلات يعاني فيها كل من الأب والأم والطفل من مشاكل عديدة تتعلق بضعف شعورهم بكيانهم وبتقديرهم لذاتهم. وقد لاحظت أن الراشدين منهم يعانون غالباً من إخفاق في تحديد عواطفهم، وعجز عن الإدراك الدقيق لعواطف الآخرين، فهم لا يفهمون آلية المشاعر والعواطف؛ ولذا فإن هذه العائلات تعيش حياة مسمومة؛ لأن هناك تناقضاً بين أسلوب هذه العائلات تعبير عن احتياجاته العاطفية، وقدرة الأب أو الأم على الاستجابة الملائمة. وكثيراً ما يؤدي هذا التناقض إلى إخفاق الأطفال في تنمية إحساس متين بذاتهم، أي إخفاقهم في تنمية إحساس بكيانهم ومواقع حبهم وبغضهم وتنمية الثقة بمفاهيمهم ومشاعرهم ونحو ذلك. وعندما لا يقدر الأب والأم على الاستجابة بطريقة مفيدة لتعابير طفلها عن كل من إشارات الإيجابية والسلبية، فقد يسيء الطفل فهم إشارات أبويه، فالأب والأم يستخدمان هذه الإشارات أيضاً. وهذا التوتر بين الأبوين والطفل الناجم عن سوء الفهم قد يساهم في تناقص شعور الطفل بتقدير الذات، فقد يصبح الطفل غضوباً دفاعياً صلباً متعصباً، أو يصبح



منطوياً انتحارياً حسوداً خائفاً. وينشأ عند بعض الأطفال إحساس مضخم بالاعتداد بالنفس، وهذا ما يعرف اصطلاحاً بـ «تكلف العظمة التعويضي»، حيث يحاولون التعويض عن افتقارهم إلى تقدير الذات. كما يعوض الراشدون أيضاً عن افتقارهم الباطني لإحساس متين بتقدير الذات، وذلك بتكلف العظمة والتعجرف والتعصب غير الملائم. وفي الواقع، إنه يمكن أن نعزو العديد من صفات الشخصية الأسوأ من تلك التي ذكرناها إلى افتقار المرء إلى الإيمان بقيمته الجوهرية، كالاستئساد والجبن والاكتئاب والشعور بالاستنفاد أو الاستنزاف، إذ إن أحد أسباب هذه الصفات المختلفة الافتقار إلى الشعور بتقدير الذات.

إن نتائج هذه الأنواع من عثرات التربية قد تكون فاجعة، لكن ثمار التربية الإيجابية هائلة أيضاً، إذ إن التربية الإيجابية تمكنك أنت وطفلك من الاستمتاع بصحبة بعضكما والسرور بتعميق صداقتكما، كما أنها تسمح لك برؤية الطريقة المميزة المبهجة التي يبدو فيها العالم للأطفال. إنك ستتعلم مع طفلك، وتكسب الثقة بمهاراتك في التربية، وسيزداد احترامك لذاتك، وستصبح بمرور الأيام أكثر قدرة على إفساح المجال لطفلك حتى ينمو ويكوّن شخصية فذة ذات ثقة بنفسها، وإحساس راسخ بذاتها، يمكنها من تشكيل العلاقات المطلوبة والحفاظ على استقلالية سليمة.

obeikandi.com



إيقاف (نزعة) التربية الأبوية الذاتية

تعريف افتراضات الأمومة

أو الأبوة والتعامل معها

لم أكن مرتاحاً جداً عندما أصبحت أبا للمرة الأولى. وكل ما في الأمر أنني كنت سعيداً لولادة ابن يحمل اسمي. فلقد انتابني بعض الشعور بأنه لا دخل لي بالأمر، فأنا لا أستطيع إرضاعه، وهذا كل ما كان يهتم به. وتراءى لي أنه كان كلما حملته بيكي، ويهدأ عندما تأخذه زوجتي. وفي عصر ذات يوم اضطرت زوجتي أن تذهب إلى أحد الأماكن، وتركته معي. كان عمره آنذاك شهرين أو ثلاثة أشهر تقريباً. وشعرت بالذعر من الموقف، لكنني نجحت في تدبير أمري معه. لقد أدركت أن ابني لديه فعلاً ما يقوله، ولم يكن يخشى أن يعلمني إذا أحب شيئاً ما، أو أحس بالتعاسة. لقد جعلني هذا أكثر تعقلاً لأدرك أنه ليس آلة تأكل وتنام وتتغوط فحسب. هل يبدو كلامي غريباً؟ إنني أقول الصراحة ليس إلا! فمن الصعب أن تكون أبا، لكنني



أشعر أن هاني علمني كيف أقوم بواجب الأبوة بعد أن استمعت
إليه أخيراً. وبدا لي أنه يعرف ما هو المطلوب أكثر مني.

راشد، ٢٨ عاماً، أب لثلاثة أولاد،

مسترجعاً ولادة طفله الأول

عندما يولد طفل جديد، يعلق الأب والأم في شرك تفاصيل
إدارة العائلة والتكيف مع برنامج المولود الجديد. وتستولي هذه
التفاصيل على تفكيرهما، فينتهي بهما الأمر باجتياز مرحلة الأبوة
والأمومة بنزعة تربوية ذاتية، دون أن يدركا كيف ولماذا يفعلان ما
يفعلان. وقد تنتج عن هذه الطريقة في التربية مشاعر ومواقف
اكتسبها الأب والأم عبر السنين دون أن يدرساها. وربما يقود
التصرف بناء على هذه المشاعر والمواقف دون إدراك واعٍ لطبيعتها
وكيفية تأثيرها على الطفل إلى عواقب غير متوقعة تترك آثارها
على شخصية الطفل الناشئة، وعلى سعادة الأبوين نفسيهما. ومن
هذه المواقف على سبيل المثال ما هو متداول أن: الرجل لا يبكي،
والعصا من الجنة، المهذب لا يغضب، وغيرها.

وقد يكون من المفيد أن تدرك بأنك تدخل في تفاعل مع
طفلك العديد من الأفكار والآمال والمخاوف، الواعية واللاواعية.
وذلك أن شخصيتك الأساسية ومزاجك يؤثران على كيفية
مواجهتك لتحديات الوضع الجديد (الأبوة أو الأمومة) ومسؤولياته،



وكيفية التعامل معه. هل أنت مرن أم حسن الظن بالناس أم مكتئب أم خجول أم متهور أم حنون أم صارم أم غضوب أم هادئ؟ أضف إلى ذلك أن كيفية تربية والديك لك لها تأثير كبير على كيفية تفاعلك مع طفلك، فهل عاملاك مثلاً بدفء وحنان أم كانا أنانيين وباردين؟ وكيف تنوي أن تربي أطفالك: هل أنت

ما هي نزعة التربية الأبوية الذاتية؟

إن نزعة التربية الأبوية الذاتية هي جزء من شخصيتك مركبة مما يلي:

- تجارب الطفولة المستمرة مدى الحياة، فلا تقتصر على كيفية معاملة الوالدين في مرحلة الطفولة، بل كيف يعاملنا الآن أيضاً.
- توقعاتك وتخييلاتك عن خصائص الأم الكاملة والأب الكامل. وتوقعاتك وتخييلاتك عن خصائص الطفل الكامل.
- مزاجك وشخصيتك.

إن هذه التجارب والافتراضات والتوقعات التخيلات تتمازج سوية لتصوغ سلوكك مع طفلك واستجابتك له. فإذا لم تخضع للدراسة منك قامت بصياغة سلوكك صياغة «آلية».

مصمم على تربيتهم بطريقة مختلفة تماماً عن الطريقة التي ربيت عليها، أم أنك تتفق مع والديك في طريقة التربية؟ إن كثيراً من الأشخاص والذكريات المختلفة تترك بصماتها إلى حد ما على التفاعل بين الأم والأب من جهة، والطفل من جهة أخرى. وقد تحدثت الطبيبة السريرية والباحثة في مجال الأطفال، سيلما فرايبرغ، عن أهمية هذا الموضوع منذ سنوات عديدة في مقالة لها مشهورة حملت العنوان الطريف: (أشباح في بيت الحضانة).



إن إدراكك لهذه القوى التي بداخلك، وإن كيفية تأثيرها على طفلك تعمل على جعلك أباً بارعاً قادراً على تكييف نفسه مع احتياجات طفله وصفاته الفردية، وكذلك الأم. فالطفل يملك طاقة كامنة تؤهله لأن يصبح شخصاً رائعاً ومبهجاً وقادراً على تحمل مسؤولية قدره، وفي يدي الأب والأم مساعدة طفلهما على ذلك. كما يحتاج الأبوان أيضاً أن يدركا أن تجربة الأبوة أو الأمومة تزيدهما حكمة، وتغير أشياء كثيرة فيهما تغييراً دقيقاً عميقاً. فالناس الذين يرغبون في التفكير فيما تعنيه تربية الأطفال لهم سيعيشون هم وأطفالهم حياة أكثر سعادة من حياة غيرهم، إذ إنها ستكون حياة غير عادية أو روتينية، وسيكون الأبوان قادرين في معظم الأحيان على تدبير كل ما يعرض لهما، وسيكونان أفضل استعداداً للتصرف بطريقة يعود نفعها على الطفل وعليهما وعلى العائلة بأسرها. هذه المعاني وردت منذ سنين عديدة في مقالة رائعة للمحلل النفسي ثيريس بينيديك تحت عنوان (التربية كطور من أطوار التنمية).

وفي عمل آخر للمحلل هال هورن، ركز فيه على تأثير الطفل على أبيه على وجه التخصص؛ لذا فبينما تحاول أن تزيد من تيقظك وانتباهك لنمو طفلك في مراحل المتعددة، ولدورك في مساعدته على النمو والنجاح، حاول استغلال الوقت في ملاحظة التغيرات والتحديات التي تعرض لك أيضاً.



جاءتني مريضة منذ عدة سنوات في الثامنة والثلاثين من عمرها. كان والدها حزيناً وشديد القلق ويعاني دائماً من صداعات حادة وعلل غير مشخصة. وكانت معاملة الأب لابنته - التي سأسميها سوزان - تتسم باللامبالاة، إذ كان لا يفكر إلا في نفسه ومشاكله، وكان منهمكاً في شؤونه الذاتية، وقد حطمه عدم ثقته بذاته. كان يشعر أن الرياح تجري عكس ما يشتهيها، حتى إنه غير عمله مراراً. ولم يستطع حنان أمها أن يخفف التأثير الذي تركته شخصية الأب عليها وعلى موقفها من الرجال. وبعد عدة سنوات رزقت سوزان مولودها الثالث، وكان صبيماً كثيراً للاحتياج وصعب الإرضاء عكس طفلتها. وكان كما قالت لي: «يبدو عليه أنه لا يشعر بالراحة بين ذراعي». لكنني بعد مراقبة التفاعل بين الأم والطفل لعدة أشهر، بدأت ألاحظ أن سوزان هي التي لا تشعر بالراحة مع طفلها. وكانت تشعر بالخزي والغضب إذا أخبرها أحد أنها كانت أكثر حناناً وصبراً ولطفاً مع ابنتها، مع أن هذه هي الحقيقة. فعندما كان يبكي لم تكن تندفع لتواسيه كما كانت تفعل مع الطفلتين، وكانت أقل لمساً وحماً له. وكان رأيها به: «سوف يصبح فتى عنيداً تافهاً إذا لم أفعل شيئاً حيال ذلك». ولم تنتبه أبداً إلى الافتراضات والمواقف التي تضمنها سلوكها وكلماتها.

كونت سوزان افتراضاً لا واعياً أن ابنها سيصاب بوسواس المرض مثل والدها، وافترضت أن كل تعبير يعبر به عن معاناته هو



الخطوة الأولى على طريق تحوله إلى نوع من الرجال تكرهه: رجل مثل والدها. وصممت ألا تتساهل مع هذا الأمر، فتجاهلت تعبيرات ابنها رغبة منها في أن تجعله قاسياً. ومن المدعاة للسخرية أن ردة فعلها أعطت تأثيراً عكسياً، فقد كانت دون قصد تهيبّ الجو لطفلها حتى يصبح عنيداً وعضوباً وربما مكتئباً. كانت سوزان - بتخلفها عن الاستجابات الحنونة المباشرة التي يستحقها طفلها - تنشئ في شخصيته ذات الصفات التي كرهتها في أبيها.

قد يبدو هذا تبسيطاً مبالغاً فيه، لكنني أؤكد لكم أن استجابة سوزان لم تكن شاذة أو دليلاً على أنها امرأة فظيعة أو أم رهيبة، بل إنها ببساطة أم وقعت في شرك الانفعالات والافتراضات التي صاغت شخصيتها وسلوكها، ولم تقف لحظة أبداً لتفكر ملياً في مواقفها تجاه طفلها الذكر، وتجاه تربية الأطفال بشكل عام، ومن ثم لم تكن قادرة على تخفيف دوافع التربية السيئة التي تتصف بها، وتقوية الجيدة منها.

ويستطيع الأب والأم الاستفادة من التفكير الجاد في موضوع التربية قبل أن يولد الطفل، وفي أثناء الحمل به، وبعد ولادته، بل وطيلة حياته بصورة أو بأخرى. ويأتي هذا كجزء من الصفقة التي تعقدانها - أيها الأبوان - عندما يرزقكما الله طفلاً: أنتما تتمتعان بنعمة الولد، وفي المقابل يجب أن تفكرا في معنى الأبوة والأمومة



وكيف تتصرفان مع ولدكما . وكي أساعدكما على القيام بهذا الواجب بوعي، أرى أنه قد يكون من المفيد التفكير في النقاط التالية. ناقش هذه النقاط مع زوجتك (وأنت مع زوجك) كلما سنح الوقت حتى تستغلا الفرصة لزيادة وعيكما بقضايا تربية الأطفال.

- النقطة الأولى:

فكراً ملياً في طفولتكما:

تتأثر طرق استجابتك للطفل جزئياً بالأنظمة الواعية واللاواعية التي حكمت طفولتك.

وإدراك هذه الذكريات والمشاعر التي تثيرها يساعدك على فهم أسلوبك في التصرف مع طفلك واستجابتك، وربما يساعدك على تغييره.

أمض بعض الوقت وحيداً أو مع زوجتك (والزوجة مع زوجها) أو مع أصدقائك لتسأل نفسك: ما الأشياء التي أحببتها في طريقة تربيته، وما الأشياء التي أبغضتها؟ وعندما تربي أولادك، ما الأشياء التي ستغيرها، وما الأشياء التي ستبقيها كما هي؟ وبعد ذلك اسأل نفسك عن كيفية استجابة والديك بشكل خاص لإشاراتك الدالة على المعاناة والغضب والخوف والاشمئزاز من الأطعمة أو الروائح والمرح والاستمتاع والاهتمام والمفاجأة. خذ الغضب على سبيل المثال: هل قام والداك بكبته أم تجاهلاه أم



استبدلاه بمشاعر أخرى أم زاداً من حدته أم ردّاً على الغضب
بغضب مثله؟

ولنذكر مثلاً على ذلك، فعندما حاول فريد وجواهر - وهما
والدان لطفلين عمر أحدهما خمس سنوات والآخر ستة أشهر -
تطبيق هذا التمرين تبدت لهما بعض المفاجآت اللطيفة. تقول
جواهر: «سألت زوجي فريد أن يخبرني عن الشيء الذي كرهه في
طريقة تربية والديه له. وبما أنه ابن بار، فلم يكن من السهل عليه
أن يخبرني بهذا، لكنني اعتقدت أن هذا سيساعدنا. لقد عانينا
عندما ولد طفلنا الأكبر، فقد كان فريد يعمل طوال الوقت، وعندما
يعود من العمل كان قليل الصبر على ضجيج البيت، فكان يغضب
إذا بكى الصبي أو عبث بأغراض البيت أو قاطعه. لم يكن فريد
أنانياً، لكن نفاذ صبره جعلني أشعر أنه ينتقدي، وحال بينه وبين
الاستمتاع بطفله. وعدنا للقصة نفسها مرة ثانية مع ولادة طفلنا
الأصغر. وعندما أخبرتني بهذا التمرين، قلت لنفسي: «لنحاول
تجربته». وأبلغتني جواهر بتهرب زوجها من الإجابة عن السؤال
لعدة أسابيع. وعندما حثته على الإجابة أخبرها أن والديه فعلاً ما
بوسعهما رغم ظروفهما الصعبة، فقد كانا يعيشان مع والدي أمه
عندما ولد، وكان الجميع على قلب واحد.

وتابعت جواهر قائلة: «وسألته يوماً عن انسجام الكبار مع
بعضهم ومعاملتهم له، فقال لي: إنني لم أفكر بهذا الأمر على هذا



النحو أبداً، فقد كنت مجرد طفل يقبل كل ما حوله. لقد عرفت أن أهلي يحبونني، ولم أفكر فيما وراء ذلك على ما أظن. لكن بما أنك تطرحين هذا السؤال الآن... حسناً... كان جدي رجلاً صارماً جداً، وكان يطالب أن يكون نظام بيته على وفق هواه وحاجاته، وعندما كنت أكسر هذا النظام بترك ألعابي منشورة في أرجاء الغرفة أو بالبكاء أو برمي طعامي، كان يطردني خارج الغرفة. كان يجب على أمي أن تأخذني إلى غرفة النوم حتى لو كان ذلك في وقت العشاء، وكان عمري وقتها سنة، وكان هذا عقاباً لأمي أيضاً. لقد نما فيّ إحساس أن والدي لا يحمياني أو يناصراني أبداً، وأنه لا أحد يقف إلى جانبي. ومن المضحك أنه على الرغم من ذلك صممت دائماً على إدارة منزلي مثل جدي أو حتى بفعالية أكبر، لأنني قررت أنه إذا كانت هذه هي الطريقة التي اعتقد أهلي أنها جيدة لتربيتي، فيجب أن تكون جيدة لأطفالي أيضاً، حتى ولو قاوموها بالهياج وإثارة غضبي أكثر كما فعلت أنا. أظن أنني مصمم على إثبات أن أهلي أحسنوا إليّ، لكن قد يكون هذا غير صحيح. إن سؤالك هذا جعلني أتساءل ما إذا كانوا قد جاروا علي قليلاً. وهل أنا جائر مع أطفالي أيضاً؟».

قد تستغرق مناقشة الموضوع شهراً أو شهرين قبل أن يبدأ أحد الطرفين بالحديث عن مشاعره العميقة جداً تجاه الطريقة التي رباهم آباؤهم عليها. وقد كانت جواهر ذكية حيث تركت



الموضوع يمشي ببطء، إذ إن هذا النوع من الاستبطان يعطي أفضل ثماره عندما يمشي بسرعته الطبيعية. وقد تكشف نتائج هذا الاستبطان عن الكثير، بل قد تغير علاقة الأبوين بطفلهما. وإذا لم يصرح أحد الزوجين برأيه حول هذه المواضيع، فمن الممكن أن يفكر فيها سراً، ويصل إلى فهم مهم لشعوره حول كيفية تربية أولاده.

- النقطة الثانية:

جاء دوركما لتقديم النصح:

غالباً ما يكون إسداء النصح أسهل من العمل به؛ ولذا تخيل في هذا التمرين أن زوجين طلبا منك أن ترشدهما إلى كيفية تحسين وضعهما كأبوين. ماذا ستقول لهما؟ وما الأسئلة التي ستطلب منهما أن يطرحاها على أنفسهما؟

أما داود - وهو أب لابن بالغ وابنة تصغره بأربعة عشر عاماً - فلهذه وجهة نظر أخرى: «عامل طفلك على أنه إنسان كامل، فالأطفال ليسوا أغبياء أو غير واعين. إن اللغة التي يستخدمها الآباء مع الأطفال تدفعني للجنون. تكلم مع الطفل كأنه راشد عاقل، وستتقوى مهاراته في عقد العلاقات مع الناس وفي التعلم. لدي أصدقاء لا يتكلمون مع أطفالهم أبداً، وأظن أن السبب وراء ذلك هو اعتقادهم أن الكلام مع الطفل ليس له أدنى تأثير، لكنه يؤثر على الطفل، بل وعلى الأبوين أيضاً. إذا كنت لا تكلم طفلك



باستخدام مفردات الراشدين، فستبدأ بالشعور أن عقلك سيتلاشى».

- النقطة الثالثة

اسألا نفسيكما:

عندما كنتم طفلين ما النصيحة التي رغبتما في إسداها لأهلكما؟

ما الطريقة التي تودان لو أن والديكما استخدماهما بشكل مختلف في تربيتكما؟ وما الأشياء التي لم يفعلها، وتودان لو أنهما فعلها؟

كانت رشا صريحة جداً عندما طرح عليها هذا السؤال لدرجة أنها فوجئت بنفسها وهي تقول: «كان والداي يضربان مؤخرتي، وكنت أكره ذلك. كانا يستخدمان أيديهما فقط، ويضرباننا بعنف على مؤخرتنا، لكن هذا كان مؤلماً حقاً. وقد فعلا ذلك منذ سن مبكرة جداً، فأنا أستطيع أن أتذكر ذلك منذ أن كان عمري سنتين، وأراهن على أنهما فعلا ذلك عندما كنا أصغر. حسناً... كنت أجرب كل حيل الأطفال لأحول دون ذلك، فكنت أحشو سروالي وأختبئ وأنفجر بالتوسل، لكن كل ذلك لم يحملهما على تغيير طريقتهما. وانتهى ذلك أخيراً عندما أصبحت في العاشرة تقريباً. ومرة كانت أُمي تحاول أن تضربني على مؤخرتي



لسبب ما، ولا أظن أنه كان سبباً فظيماً... ربما لأنني أحببتها بوقاحة. حسناً... أمسكت برجل طاولة غرفة الطعام، ورفضت أن أتركها، فجرتني أمي أنا والطاولة في كل أرجاء الغرفة محاولة أن تزعزع إمساكي، لكنني كنت مصممة على ألا أستسلم. وأخيراً بعد أن خربت أمي الغرفة فعلياً، ووسخت السجادة، وقلبت الكراسي، تخلت عن موقفها باشمئزاز، ولم تحاول أن تفعل ذلك ثانية. ينبغي عليّ القول إنني شعرت يومها بقوة متألقة. لكن علاقتنا لم تعد إلى مسارها الطبيعي بعد ذلك، بل ظل الحذر يشوبها دائماً، وأحد أسباب ذلك قضية ضربي على مؤخرتي، وأنا متيقنة من هذا الأمر. لقد عشت حياة جيدة، ويعود بعض الفضل في ذلك إلى أمي، لكنني صاحبة الفضل الأكبر، فقد تصرفت بشكل حسن رغم كثير من الأساليب التي رباني أهلي عليها».

قد يكون سبب عدم ارتياحك لانتقاد طريقة والديك في تربيته هو تردك في أن تتسبب بعض عيوبك إليهما، لكنك بالطبع لا ترغب في التغاضي عن الشرف الذي تستحقه على إنجازاتك الشخصية، وقد تكون هذه الإنجازات قد رأت النور على الرغم من الأساليب التي ربيت عليها. وقد تشعر أيضاً بعدم الراحة لانتقاد أهلك لأنك تعتقد أن هذه خيانة أو فظاظة منك، لكنني أقول إن اعتراضك على بعض التفاصيل في تربيتهم لا ينتقص بأي شكل من الأشكال من مقدرتهم وفضائلهم الأبوية والإنسانية. نحن البشر



جميعاً كائنات معقدة تحمل صفات جديرة بالإعجاب وأخرى مثيرة للاعتراض على حد سواء.

النقطة الرابعة:

اسألاً نفسيكما لماذا تريدان الأطفال:

أو لماذا تريدان مزيداً من الأطفال. أمضيا بعض الوقت وأنتما تفكران فيما تنتظران من أطفالكما أن يقدموا لكما. هل تنتظران منهم أن يقدموا لكما الصحبة والرعاية في الكبر؟ أم المجد الذي تقطفان ثماره؟ أم الاعتبار أم المرح أم الشعور الأكمل بالأمان ضمن نطاق العائلة؟ أم الحب أم الحاجة إليكما؟ أتريدان طفلاً أم طفلة؟ أم هل تريدان أن تقدما أحفاداً لأهلكما؟ حتى تحظيا باستحسانهم؟ قد لا يكون الأب والأم واعيين لبعض الأسباب التي تدفعهما إلى إنجاب الأطفال أو إنجاب المزيد منهم، لكن قدرتهما على التحديد الجزئي للمهام التي يريدان أن ينجزها أطفالهما ستعمل على تجنيبهما إرهاب الأطفال نفسياً، وستكون النتائج البعيدة أفضل للجميع.

إن الدافع الذي يدفع الأبوين لإنجاب طفل هو دافع قوي، وتقف وراءه أسباب عديدة، منها العقلاني ومنها العاطفي، منها الفاضل ومنها الأناني. ودوامه الميول والأفكار التي تقود الإنسان



هي جزء من الطبيعة البشرية. لكن من المهم أن يعي الأب والأم دوافعهما قدر الإمكان؛ لأن بمقدورها أن تلون أسلوبهما في التعامل مع الطفل يوماً إثر يوم.

وقد يقع الأبوان مثلاً في مشكلة عندما تحوّل شخصية الطفل أو سلوكه بينهما وبين تحقيق دافع الإنجاب الذي لم يكونا على وعي كامل به. فلن تحقق طفلة تعاني من مغص دائم مثلاً حلم الأبوين في طفلة تتألق في الإعلانات التجارية، وتكسبهما المجد. وقد يبدو الطفل الذي يعاني من مشاكل صحية أنه خيبة أمل ومشكلة حقيقية أيضاً. وسرعان ما يحطم الطفل الميال إلى الاستقلال أمنية الوالدين في طفل يبقى إلى جانبهما. إن إدراك التخيلات تجعلكما قادرين على معالجة كل ما قد يبدد آمالكما بمشاعر أقل من خيبة الأمل أو الغضب. ولا يعني هذا أن التخيلات ستتلاشى، بل معناه أن احتمالات تقديم الطفل ضحية بريئة لهذه التخيلات ستكون أقل.

وعندما سألت بعض الآباء عن سبب رغبتهم في الأطفال أجابوا بما يأتي:

- لأكمل حياتي، فالعائلة هي غاية الحياة.
- دون الأطفال ليس لديك أساس، فهم من يجعلونك تنبض بالحياة.



- ليتولى مسؤولية تجارة العائلة.
- لأربي بطريقة أفضل من طريقة أمي، وأثبت أنني قادرة على ذلك.
- لأشعر بالمرح، فالأطفال مصدر كثير من المرح.
- حتى لا أكون وحيدة عندما أكبر.
- ليحمل اسم العائلة وتقاليدها.
- لأجعل الحياة ذات هدف، فأنت لا تنمو دون أطفال.
- ما هذا السؤال الغبي؟ إننا ننجب الأطفال؛ لأن هذه سنة الحياة.

إن بعض هذه الإجابات مضمع بالأمل والطموح، ويحمل معنى عميقاً للأبوة والأمومة، بينما نجد أن بعضها الآخر منفعي أكثر. إلا أن كل جواب يوحي بموقف قد يثير الإحباط أو خيبة الأمل إذا لم يعيش الطفل وفق التوقعات. إن الأب والأم الذكيين يميلان إلى تقبل الفكرة القائلة إن الطفل قد ينتهي به المسار إلى تقديم مجموعة كاملة غير متوقعة من المنافع أو المشاكل، أو كليهما.

النقطة الخامسة:

اسبرا تخيلاتكما عن مستقبل طفلكما:

أمض بعض الوقت وأنت تفكر مع زوجتك في أحلامكما حول مستقبل أطفالكما. هل سيصبح الطفل أو الطفلة معلماً أم طبيباً أم نابغة في الرياضيات أم لاعبة كرة في فريق بارز، أم سائق شاحنة



أم أول رئيسة أم كسولاً لا مستقبل له؟ وهل سيكون هادئاً أم مضحكاً أم وسيماً؟. راقبا تخيلاتكما: هل هي إيجابية أم سلبية؟ وهل لها علاقة كبيرة بالطفل أم أنها انعكاس لما ترغبان أن تكونا عليه، أو لما تخيل أهلكما عن مستقبلكما عندما كنتما رضيعين؟

وليفكر كل منكما في الأشياء الإيجابية والسلبية التي انتظرها والداه منه في طفولته، وتساءل فيما إذا كانت خيالاتك عن طفلك تتبع من مخاوفك الشخصية من الإخفاق أو خيبة الأمل. هل تتخيل أن إنجازات طفلك ستفوق إنجازاتك؟ وهل هذا أمر مرضٍ أم مخيف؟ هل تشعر أنك يجب أن تحاول أن تتفوق على طفلك؟

ليس من السهل أن تفهم آمالك ومخاوفك على طفلك حق الفهم، كما أن الاعتراف بخيبة الأمل والقلق أمر عسير؛ لأنه يشعرك بالذنب أو الغضب أو الذعر. تقول آمنة وهي أم لطفلة في الثالثة من عمرها الآن: «لم تتجاوز ابنتي ثلاثة أشهر حتى بدأت أشعر أنني أفقد السيطرة على الموقف. لقد كنت واثقة تمام الثقة من الصورة التي ستكون عليها حياتي مع الطفلة الجديدة، وكنت واثقة أنها ستكون رائعة تماماً ومفعمة بالسعادة، بل وخالية من الاضطراب، وظننت أنها يجب أن تكون على هذا النحو. وكنت أعتقد أن أي صورة للحياة غير هذه الصورة هي ببساطة نتيجة سوء تربية. لكن هذا الموقف لم يترك أي مجال لتحمل طفلة مهتاجة أو مصاعب الإرضاع أو أي أزمة عائلية (فقد زوجي لعمله).



أعتقد أنني ذكية، وأعتبر نفسي دائماً امرأة عملية. ولكن عندما وصلت إلى قضية الأمومة، لم أعرف حقيقة أفكارى، وكل ما عرفته هو أنني شعرت بالدمار عندما أصبحت حياتي مع الطفلة حياة فوضوية خرقاء. آمنت أنني قد أخفقت تمام الإخفاق، وكانت النتيجة التي أكره أشد الكره أن أعترف بها هي أنني غضبت من ابنتي الصغيرة، ونفذ صبري من كل شيء، فلم أستطع الصبر على هياجها في أثناء الرضاع، وعلى نشرها لطعامها عندما أصبحت أكبر. وشعرت أنها كانت ترفضني فرفضتها. لقد فاتتني متعة مراقبتها وهي تكتشف العالم يوماً إثر يوم؛ لأنني شعرت أن كلاً منا لا يقوم بذلك على الوجه الصحيح».

إن التعارض الذي عانت منه آمنة بين حقيقة وجود الطفلة وبين الصورة التي رسمتها في مخيلتها تعارض شائع. ويواجه الأبوان أيضاً مشاكل تستمر في المستقبل إذا تخيلا حالة ابنتهما أو ابنتهما في مرحلة المراهقة أو الشباب، إذ إن تخيل هذه الحالة والتنبؤ بها أصعب من تخيل حالة الأطفال.

أردت استطلاع أحلام الآباء حول مستقبل أطفالهم، فسألت عشرة آباء جدد عن آمانياتهم لأبنائهم وبناتهم في مرحلة الرشد، فقال كثير منهم: إنهم يرغبون في المحافظة على علاقة طيبة مع أطفالهم عندما يصبحون كهولاً ويحتاجون إلى المساعدة؛ لأنهم يشعرون أن صداقتهم مع أطفالهم أمر مهم. وقال كثير منهم: إنهم



بعيدون عن آباءهم وأن مشاعر الحب والواجب تجاههم لا تصل إلى التعلق. وقالت أم في التاسعة والثلاثين من عمرها وتعتني بطفلها وحدها: «أعتقد أن ابني سيكون أكثر شخص أحبه في العالم. أليس من الفظيع أن لا يحبني بعد أن أشعر بكل هذا الحب تجاهه؟»

وقال رجل أعمال في الخامسة والخمسين من عمره ومتزوج للمرة الثانية: «عندما تزوجت للمرة الأولى لم أر أطفالاً وهم يكبرون، لأنني كنت أشق طريقي في الحياة وأعمل طوال الوقت. كنا نشعر بالرابطة العائلية لكننا لم نكن قريين حقاً من بعضنا، وأظن أن هذا أمر مخز. لكنني سأتصرف بشكل صحيح مع هذا الطفل».

وقالت أم عاملة في السادسة والعشرين من عمرها ولها ابنة واحدة: «لا أحب أهلي حق الحب، ولا أريد أن يكون لدى ابنتي المشاعر ذاتها. سأعمل على كسب صداقة ابنتي وثقتها الدائمة».

وقال سبعة آباء إنهم يتمنون أن يصبح أبنائهم موسرين أو على الأقل لا يعيشون القلق بشأن المال، ويبدو أن المحرض الجزئي لهؤلاء الآباء هو قلقهم حول الضمان المالي وتركيزهم الشديد على المنزلة الاجتماعية. أما بالنسبة للبنات فقد قالوا إنهم يتمنون لهن شيئين اثنين: الزواج المرفّه والمهنة الناجحة.



وقال ستة آباء آخرون إنهم يتمنون لأطفالهم الصحة والمحبة. وهذه أمنيات بسيطة تشكل أساس الأمنيات الإنسانية لكل الأطفال، ولا يبدو أنها تخفي أية تعقيدات باستثناء واحدة، وهي أنه إذا طغت الرغبة في محبة الناس وتجاوزت حدها، فقد يعتقد الطفل أن التعبير عن الاختلاف في الرأي أو عن الغضب الشرعي أمر ليس بالسليم أو الإيجابي، وهذا يؤدي إلى العديد من المشاكل المحتملة في الشعور باحترام الذات وفي السلوك.

وقال اثنان من الآباء إنهما يودان أن يكون طفلهما أكثر ثقة بنفسه منهما. وقالت واحدة منهما - وهي أم لابن جسور ومفعم بالنشاط عمره ثمانية عشر شهراً: «لقد كنت شديدة الخجل، ولم أكن قادرة على الكلام أمام أصدقائي في الفصل خلال سني دراستي كلها، وكنت أشعر دائماً بالإحراج، ولا أدري السبب، وأشعر بالقلق الدائم رغم ذكائي وبراعتي؛ لذا صممت على تربية ابن يشعر بالراحة في هذا العالم، وأظن أنني أقوم بهذه المهمة. إن الفارق بين طريقة تربية أهلي لي وطريقة تربيتي لابني هي أنني أعير طفلي الانتباه وأسمع منه كل ما يود أن يقوله لي، بينما اعتقد أهلي أننا يجب أن نغلق أفواهنا ونجلس، ولم نتلق منهم سوى هذه النصيحة. إنني أتعاطف حقاً مع أهلي لأنهم قاموا بتربية سبعة أطفال في تسع سنوات فقط. ولكن إذا أراد الأهل كثيراً من الأولاد فالأولى بهم أن يعدوا أنفسهم، وأهلي لم يقوموا بذلك».



وقال ثلاثة آباء إنهم يريدون من أطفالهم أن يتابعوا مهنتهم ذاتها أو أن يديروا شركة العائلة. وقال أحدهم وهو أب في الخامسة والأربعين لابن رضيع وابنة في الخامسة من عمرها: «إنني أدير شركة عقارية، وأحلم أن يصبح ابني شريكاً لي بعد أن يتخرج من الجامعة، فأنا أريد أن أترك هذه الشركة للأجيال القادمة من عائلتي». وعندما سئل عن موقفه فيما إذا أراد ابنه أن يصبح أستاذاً أو رساماً أو سمسار أسهم مالية، ارتجف وقال: «سأدربه منذ البداية، وأخذه معي إلى المكتب، وأساعدته على التعلم منذ صغره. سيجري حب هذه المهنة في دمه، وأنا واثق من ذلك». وعندما سألتناه عما سيفعله إذا أرادت ابنته أن تنضم إليه قال: «لكل حادث حديث».

وذكر أحد الآباء أنه يتمنى أن تصبح ابنته أول رئيسة في العالم وقال: «إنها عظيمة جداً رغم أنها لم تتجاوز تسعة أشهر، وأنا واثق تماماً أنها ستكون قادرة على غزو العالم».

إن هذه الآمال والمخاوف التي أخبرنا بها هؤلاء الآباء موحية، لكن معظمها واع إلى حد ما ولا يدل على وجود أسرار عميقة مظلمة. ومعرفة هذا النوع من الأسرار تحتاج إلى استبطان أكثر بقليل لمحاولة تسليط الأضواء على الأفكار المخفية والمشاعر اللاواعية. ويمكن إنجاز هذا على أفضل صورة بالتفكير البطيء على مدى الأيام أو بالعلاج النفسي، ولكن إذا قررت ألا تسلك هذه



الطريقة، فمن المساعد جداً أن تنتبه إلى ما يسبق به لسانك عندما تجيب عن السؤال التالي: «ما هي أعمق أمنية تتمناها لطفلك؟»

النقطة السادسة:

ناقش مع زوجتك كيف ستريان طفلكما:

من الغريب أن كثيراً من الآباء لا يستغلون الوقت في مناقشة مفهومهم حول تربية الأطفال. ورغم صعوبة التركيز على معظم قضايا التربية قبل ولادة الطفل، فإن هناك بعض المواضيع العامة التي قد ترغبين بمناقشتها حتى قبل الحمل، كالتأديب أو كيفية توزيع مهام العناية بالطفل بينك وبين زوجك.

ويساعد استيعاب مفهوم الإشارات التسع مساعدة كبيرة في هذه المناقشات، فإذا أدرك الأبوان سبب تصرف الطفل على هذا النحو أو ذلك، وعرفا الاستجابات الملائمة لتلك التصرفات، أصبحا قادرين على حل مسائل المعاملة مع الطفل والاستجابة له. قابلت مرة زوجين مختلفين أشد الاختلاف حول تجهيز غرفة طفلهما قبل الولادة، فالأم كانت تتوق إلى إعداد الغرفة والعمل على جعلها جميلة ومريحة للطفل، بينما كان زوجها يرى أنه من السخيف أن تتفق الوقت والمال على هذا الأمر، حيث إن الطفل: «لن يكون لديه أدنى إلمام بشكل الغرفة» على حد تعبيره.



وأثناء نقاشنا بدا لي أنه لا يدرك أن الأطفال يستجيبون لمحيطهم ويتأثرون به، ولذا فهو لا يهتم بمشاعرهم أو ما يدور حولهم. كما أن حقيقة أخرى قد فاتته، وهي أن مزاج زوجته مهم للطفل، وإذا كان إعداد الغرفة سيبعث فيها السعادة فهذا سبب كاف لإعداد الغرفة وفق رغبتها. وبعد عدة ساعات من الحوار بدأ يستوعب تدريجياً أن الطفل حديث الولادة لديه القدرة على الاستجابة والتواصل، وأنه سوف يلعب دوراً مهماً في نمو طفله إذا رغب في تعلم ذلك.

ومن المواضيع الأخرى التي قد تساعد مناقشتها في عملية التربية: مقدار الوقت الذي تتوقعان من بعضكما أن تقضياه في القيام بواجبات رعاية الطفل، والتأديب، وتصوركما لبرنامجكما اليومي، والقضايا المتعلقة ببرامج النوم، ومظهر البيت، والتدريس، والمساعدة في العناية بالطفل، واستخدام المال، وعادات الأكل وبرامجه. وقد يكون من المفيد أن تصنفا هذه الاختلافات قبل وصول الطفل.

تقول لنا معترفة بتقصيرها في هذا الشأن: «لم نتكلم أنا وماجد في تفاصيل تربية الأطفال، فقد حملت بسرعة، ولم نكن قد خططنا بعد لإنجاب طفل في ذلك الوقت، رغم أننا أردنا أن نفعل ذلك في المستقبل. وعندما وصل الطفل كنا مشغولين بالعمل على



تصحیح كل شيء. والآن بعد أن أصبح الطفل في الثانية من عمره وأصبح عنيداً اكتشفنا أن طريقتنا لمعالجة الخلاف والتأديب مختلفتان تماماً، فزوجي متساهل جداً، أما أنا فأرى أنه من الواجب فرض القوانين على الأطفال والالتزام بها. وكانت النتيجة أن أصبحت شرطي البيت، وهذا أمر أمتعض منه، لكنني إن لم أقم بهذا الدور فلن يقوم به أحد. ربما يكون زوجي محقاً، وأنا أتجاوز الحد في تأديبي... لا أدري. لكنني خارجة عن طوري، وأعلم أن هذه الاختلافات تحتاج إلى بعض المناقشات».

النقطة السابعة

أكثر من القراءة والتعلم عن تربية الرضع والأطفال:

إن فهم إشارات الرضيع والطفل وفهم أهمية السلوك ومعناه تساعدكما على أن تصبحا أكثر استجابة وهدوءاً. ودون تلقي النصائح والمعلومات الخارجية قد يبقى أسلوب تربيتهما محصوراً ضمن نظام مغلق قائم على الطريقة التي ربيتما عليها وعلى خيالاتكما؛ لذا ينبغي عليكما فتح أبواب هذا النظام قدر الإمكان. وإذا كان رأيان أفضل من رأي واحد، فثلاثة آراء أفضل بالتأكيد من اثنين. وفي تربية الأطفال لا تحتاجان إلى ثلاثة آراء فحسب، بل إلى مكتبة وحوار دائم مع بعضكما ومع أصدقائكما ومع الطفل الذي يعيش في داخلكما.

إن المفتاح الحقيقي هو حب الطفل حباً مطلقاً، وإظهار كل الحب والحنان الممكن، سواء كنت أمّاً أم أباً، وسواء أكان الطفل ذكراً أم أنثى. لكن هذا الأمر ليس بالسهل دائماً، فقدررة الآباء على الحب تتراوح غالباً وفقاً لطريقة تنشئتهم، ولذا، نرى بعض الآباء يعبرون عن مشاعر إيجابية غامرة تجاه أطفالهم، بينما نرى آخرين لا يستطيعون أن يتمالكوا أنفسهم ويخفوا مشاعر سلبية كثيرة، بل إن جميع الآباء يشعرون بهذه المشاعر السلبية تجاه أطفالهم في وقت من الأوقات. ويأتي فهم طبيعة إشارات طفلكما وكيفية التعامل معه ليساعدكما على إنشاء علاقة طيبة مع الطفل واجتتاب تكرر سوء الفهم الذي قد يصعد الاكتئاب والحزن والامتعض، ويدمر كلاً من علاقة الطفل بوالديه وعلاقة الوالدين مع بعضهما.





حتى تصبح والداً مطلعاً

اكسب معرفة طفلك

حصل منذ وقت قريب أنني لم أفهم ما تقصده سارة، لأنني لم أر الموقف من وجهة نظرها. كنا في ذلك اليوم نتناول الغداء مع اثنين من أصدقائنا في أحد المطاعم، وكنت قد وضعت سارة في مقعد يثبت عند حافة الطاولة ويتدلى منها. بدا عليها أنها أحبته وأنها كانت تستمتع بالتجربة كلها، فهي تحب أن تراقب الناس وتشاهد الأشياء الجديدة، والمطعم كان يعج بالحوادث الجديدة عليها؛ ولذا لم تكن سارة مهتاجة أبداً، وإنما كانت تميل إلى جانب مقعدها وتنظر تحت الطاولة، وعلى وجهها علامات الاهتمام الشديد والارتباك. كنا نقوم بإطعامها بعض القطع من الدجاج والخضراوات، ولم يكن بوسعي إلقاء نظرة عليها بتاتاً، لكنني افترضت أنها كانت تلقي الطعام وتحديق فيه؛ لذلك كنا نخاطبها قائلين: «حسناً،



إليك بقطعة أخرى» أو «حسناً، لا تستطيعين أكل تلك القطعة فقد سقطت على الأرض». ومع مرور الوقت زادت سارة من تركيز نظرها على شيء ما في الجانب الأيسر لجسمها من الناحية السفلية، لكننا تجاهلنا ذلك نوعاً ما، فهي لم تكن مهتاجة. وبعد حوالي ٤٠ دقيقة قمنا لنجهز أنفسنا لمغادرة المطعم، وذهبت لأسحب الكرسي للوراء حتى أستطيع إخراجها، وهناك اكتشفت أنها قد أقحمت رجلها خطأً بين قطعتين من الكرسي فعلقت بين المعدن الصلب. لم أستطع تصديق أنها طوال ذلك الوقت كانت تنظر إلى رجلها لتخبرنا بمشاكلتها. لقد كان المطعم مزدحماً والمكان ضيقاً، وكانت سارة هادئة؛ ولذلك لم أتوقف أبداً لأرى الشيء الذي كان يجذب انتباهها وأتمعن فيه وأساعدها. لقد شعرت بأسف شديد، وعرفت أنها ليست من النوع المتذمر، بل كانت ببساطة تقول لنا ما يجب قوله، وتتوقع أن واحداً من الراشدين الأغبياء حولها سيكتشف الأمر عاجلاً أم آجلاً. من الآن فصاعداً سأولي سارة انتباهاً أكثر، وأتوقف لأرى ما يجري من منظورها.

لينا: أم لسارة، أربعة عشر شهراً.

حالما تبدئين بفهم مشاعرك حول التربية، وتكونين قادرة على محاولة فهم ما (يقوله) طفلك عندما يبكي أو يبتهج أو يقرقر أو يعمل أشكالاً مضحكة بوجهه، فأنت تخطين خطوات ناجحة على طريق إنشاء علاقة مثمرة وطفل سعيد. لقد أطفأت شعلة التربية الذاتية،



وتجهزت للملاءمة تفاعل مع رضيعك .

رؤية العالم من وجهة نظر الطفل

في أية علاقة مهمة، ينبغي أن تفهمي الطرف الآخر من وجهة نظره لا من وجهة نظرك، وهذا ينطبق على الراشدين والرضع على حد سواء. فإذا فكرت في شخصية طفلتك واحتياجاتها فإنك بذلك تتشئين جواً يسمح لها بالنمو على أكمل صورة ممكنة في شخصيتها. ومن الصعب جداً تشكيل علاقات جديدة عميقة سواء أكان الطرف الآخر زميلاً أم زوجاً أم طفلاً صغيراً، كما أن تشكيل هذه العلاقات يستغرق وقتاً وجهداً.

مشاركة الطفل اللعب على الأرض. تعتبر مشاركتك المنتظمة لطفلك في (اللعب على الأرض) واحدة من أعظم الطرق الفعالة في تعليمك كيف ترين العالم من وجهة نظر طفلك وكيف تكونين رابطة حميمة بينك وبينه.

اجلسي على الأرض مع طفلك لمدة ربع ساعة كل يوم أو أكثر - حسب الإمكان - وسلميه قيادة النشاطات، وقومي بدور من يشارك في النشاطات ويغنيها ويراقبها، وقاومي النزعة التي تدفعك إلى الاستيلاء على القيادة والتروؤس، فإن هذا الوقت فرصة له حتى يخبرك بالأشياء التي يود فعلها وبالأشياء التي تجذب اهتمامه وبمشاعره.



وقد أنشأ هذه الطريقة ستانلي آي غرينسبان، وهو دكتور في الطب، وأستاذ في الطب النفسي والبحوث السلوكية وطب الأطفال في المدرسة الطبية في جورج تاون، ومدير سابق للمعاهد الوطنية لبرنامج الصحة لتنمية الرضع. يقول غرينسبان: «إن المشاركة الأرضية طريقة دافئة وحميمة للاتصال بالطفل. وهي تعني جذب الطفل واحترامه والتناغم معه لمساعدته على التعبير بالإيحاءات والكلمات والتظاهر بلعب الألعاب التي في بال الطفل، وهذا يعزز من تقدير الطفل لذاته ومن قدرته على اتخاذ القرار الجازم، كما يعطي الطفل إحساساً بـ «إنني أستطيع التأثير في العالم». «إن الطفل ومن خلال دعمك للعبه ينتفع من إحساسه بالدفء والترابط وأن هناك من يفهمه».

كيف تجعلين المشاركة الأرضية فعالة: اختاري مكاناً مريحاً
لكليهما كالبطانية مثلاً، وازرعيه بألعاب طفلك وكتبها وأشياءها المفضلة، ثم ضعي الطفلة في الوسط، واستلقي أو اجلسي مقابلها متخذة وضعية تناسب حجمها.

اتبعي توجيهات طفلك، وانضمي إلى أي نشاط تقوم به واستجبي له كما تستجيبين للنشاطات المقصودة ذات المعنى، وساعديها على فعل ما تود فعله، ولا تتولي القيادة بل تولّي مهمة المساعدة المرحة لينة العريكة.



وبعد أن تفسحي المجال لطفلتك لتضع برنامجها وتدير النشاطات، قومي بتوسيع نطاق هذه النشاطات، وذلك بأن تعبري عن دعمك لها وتثيري دماغها لتفهم العلاقة بين أفكارها وتصرفاتها. قولي لها مثلاً: «إنك طفلة طيبة. هل تدرجين الكرة إليّ؟» إن حديثك عما تقوم به طفلتك يساعدها على تعلم كيف تعبر عن أفكارها الخاصة، وكيف تحدد ما تفعل لنفسها. لكن ينبغي عليك الانتباه إلى كيفية الأسئلة، فسؤالك مثلاً: «لماذا تبعثرين الأشياء؟» سؤال انتقادي وعقيم، بينما يعدّ قولك: «أليس من الممتع أن نرى إلى أي بعد تستطيعين أن ترمي الكرة؟» سؤالاً بناءً يظهر للطفلة أنك تدركين أن تصرفاتها ذات معنى إيجابي. حاولي ألا تقاطعي أي نشاط تقوم به طفلتك، بل اجعليه تفاعلياً فقط..

أعطي طفلتك التي لم تتكلم بعد فرصة لتجيبك عندما تسألينها سؤالاً أو تعلقين تعليقاً. دعيها تصدر أصواتاً وإيماءات وتعابير، وراقبي ذلك، ثم ردي على الرسالة التي أرسلتها. وتذكري دائماً أن طفلتك تجلس في مقعد السائق.

وإذا عارضت طفلتك مشاركتك فلا تتسحبي، وإنما انتظري بضع ثوان لتري ماذا يحصل، ثم شاركيها في اللعب مرة ثانية. إن المشاركة الأرضية أسلوب مهم؛ لأنه يسمح لطفلتك بأن تخبرك عن نفسها وعن اهتماماتها، ويعطيك فرصة لمعرفة طفلتك، ويعطيها الوقت لمعرفة



نفسها. كما أن التفاعل أيضاً يوضع أساساً للتفاوض بين الطفلة والأم إذا أرادت الطفلة شيئاً وكانت لك وجهة نظر مختلفة أو برنامج مختلف. وهذه المفاوضات محتملة الحصول في المستقبل، بل يجب أن تحصل. إن الذي عرفتماه عن بعضكما عندما كانت الطفلة صغيرة سيعطيك أساساً متيناً لعلاقة يعمها الاحترام المتبادل خلال السنوات القادمة.

قضاء كمّ جيد من الوقت مع الطفل

حتى لو تدنت نوعيته

طرحت فكرت الوقت النوعي على بساط البحث لعقد أو عقدين، وانبرى المناصرون لها للقول أنه إذا افتقر الأب والأم إلى دقائق أو ساعات يقضونها مع أطفالهما فيمكنهما تعويض ذلك بالوقت الضئيل الذي يملكانه إذا تم ملؤه بالنشاطات والتفاعلات ذات الروعة الاستثنائية. وقد أنشئت هذه الفكرة كلها لتخفيف شعور الآباء والأمهات العاملين بالتمزق والذنب، هذا الشعور الناجم عن اضطرارهم إلى تقسيم وقتهم واهتمامهم بين أطفالهم وعملهم. ولكن قد يكون هذا المفهوم ذا منشأ زائف الجوهر لا يؤدي نفعاً لا للأطفال ولا للآباء والأمهات على المدى البعيد.

ويحتاج الأطفال إلى قضاء كل من الوقت النوعي والوقت الكمي معك. ويمكن خلطهما معاً بين وقت يقضيه كل واحد بمفرده، ووقت



يسمع فيه كل واحد صوت الآخر، ووقت يكون فيه الوالدان والطفل قريبين من بعضهم، لكن كل واحد منهم منهمك في نشاطاته الخاصة، ووقت لقضاء مهمات يومية مملة، ووقت للقيام بنشاطات خاصة ممتعة ومرحة، ووقت للجلوس بهدوء، ووقت ممتليء بالنشاط.

إن هذا المد والجزر في الحياة اليومية، وهذا التفاعل المنتظم الآمن بين الوالدين والطفل هو الذي يشكل إحساساً بالأمان وبالمعرفة المتبادلة وبالثقة. ولا ينبغي أن يحوّل الآباء كل مواجهة لهم مع أطفالهم إلى مواجهة مغذية، فالإلحاح على التأكد من وجود النوعية قد تجعل الأبوين يتصرفان كما يتصرف الأقرباء الأبعد عندما يدللون الطفل، أو كما يتصرف الموجهون الاجتماعيون المسؤولون عن عمل اجتماعي ما. بل إن التقليل من النوع والإكثار من الكمية يكون أحياناً أفضل للوالدين والطفل، وذلك أن إدارة وقت الكمية أسهل إذا تذكرت دائماً الخطوط الأساسية في التواصل مع الرضع: وهي زيادة الاهتمام والاستمتاع إلى أعلى حدّ، وإفساح المجال للتعبير عن المعاناة وغيرها من الإشارات التي تسمى بالإشارات السلبية، والاستجابة الملائمة لإزالة مثيرات القلق.

وليس إنجاز هذا بصعب كما تتوقعين. ففي القرن الثامن عشر وأوائل القرن التاسع عشر كان كثير من الأهالي يعملون من ١٠ - ١٢ ساعة أو أكثر يومياً، وكان أولادهم يرافقونهم غالباً في العمل في الحقول أو المصانع. أما الآن وفي الولايات المتحدة الأمريكية



فالأطفال مستغنون عن العمالة، والآباء لا يعملون هذه الساعات الطويلة. ثم إن معظم العائلات تقضي العطلة معاً، وهذه حالة جديدة نسبياً. كما أن معظم العائلات أيضاً تقضي عطلة نهاية الأسبوع معاً. قد لا يكون لديك الكثير من الوقت لتأخذي أطفالك إلى الأحداث الكبيرة، لكنك بالتأكيد تملكين فرصاً كثيرة لقضاء الوقت معهم، ومن هذه الفرص وقت الغسيل والتسوق وتناول الطعام والعمل في الفناء وتنظيف البيت والقراءة والنزهات العائلية. إن الأطفال الرضع والدارجين يشعرون بالسعادة إذا كنت قريبهم تتكلمين معهم، وتشرحين لهم ما تفعلينه، وتسمحين لهم بالمشاركة بطريقة أو بأخرى. وتوفر لحظات الحياة هذه أيضاً فرصاً عظيمة للتعلم، فالأطفال يرون كيف تفكرين وتتظمين المزاج وتحلين المشاكل، وتندمج هذه الأنماط في أنفسهم حتى تصبح أنماطاً خاصة بهم أيضاً.

الإبطاء

الإبطاء طريقة أخرى تتمكنك من التعرف على طفلك بشكل أفضل. وذلك أن درجة سرعة الكبار قد تكون سريعة بالنسبة للصغار إلى حد ما، وقد يفوتك ما يجري في ذهن طفلك إذا قمت بتنفيذ المهمة التي بين يديك على أفضل وجه ممكن وأسرع، ثم انتقلت إلى المهمة الأخرى. وإذا وجدت الإبطاء صعباً، فخذي نفساً أو نفسين أو عدي للعشرة حتى تعدلي عداد سرعتك. إن فكرة الإبطاء هذه ذات



علاقة بفكرة المشاركة الأرضية، ومحل الاختلاف الوحيد بينهما هي أنك تشاركين في لعب الطفل في المشاركة الأرضية، بينما تكيفين نفسك مع درجة سرعة طفلك في أثناء قيامك بالمهام المترتب عليك فعلها في الأولى.

أفكار مفيدة حول وقت الطفل

- تحركي ببطء وهدوء.
- تكلمي بشكل طبيعي، وترجمي أفعالك ومشاعرك وأفعال طفلك ومشاعرها إلى كلمات، وأعيرها أذناً صاغية.
- اتركي القيادة لطفلك: ما السرعة التي ترغب بها عند ارتداء بيجامتها؟ اتركها تنظر حوالها لثانية أو ثانيتين أو دقيقة أو دقيقتين ما بين إدخالها لذراعيها في الكمين. ضعي الموسيقى وصاحبها بالغناء وأنت تغيرين فوطتها. أو اشرحي تماماً الشيء الذي تقومين به في أثناء فعله. انتبهي إلى إشاراتها حول إحساسها بالتوقيت، وحاولي تبني ذلك الإيقاع. قد تشعرين بالدهشة عندما تكتشفين أن ذلك لا يزيد من الوقت الذي يحتاجه العمل إجمالاً، وذلك أن الدقائق التي تقضينها في اتباع توجيهات طفلك قد تحول دون احتياجاتها ومقاومتها لك عندما تريدين وضعها في السرير، وهذه الأمور تحدث أحياناً إذا أسرعت في العمل.



وتذكري أن الطفلة تشعر بصعوبة الافتقار إلى القدرة على التحرك المستقل والتحكم بمحيطها، فالرضع يعتمدون على شخص آخر في إنجاز كل شيء تقريباً. وإذا نظرت إلى العالم من وجهة النظر هذه فقد تكونين أكثر قدرة على تقدير الإزعاج الذي تشعرين به إذا أسرع شخص ما في إدخال ذراعيك وقدميك في بيجامتك.

القراءة للرضع

يستطيع كل الأطفال وحتى الطفل الذي لم يتجاوز من عمره أربعة أشهر - الاستمتاع بالقراءة لهم، وذلك أن رتابة صوتك والصور ذات الألوان الزاهية والراحة الآمنة التي يشعر بها الطفل عند الجلوس في حضنك تشكل كلها عوامل مغرية. وإذا بدأت بهذه العادة في وقت مبكر من عمر الطفل فإنك بذلك تزودينه بطريقة أخرى لتعلم استبدال الكلمات بالأفعال للتعبير عن العواطف والأفكار. كما أن القراءة للطفل تعزز أيضاً من مفهوم صب الأفكار والآراء والمشاعر في قالب الكلمات. وكل شيء يعزز من استخدام الكلمات يساعد الطفل على تطوير فكر أكثر رمزية، وينشئ خيارات عاطفية وسلوكية أكثر أمام الطفل.

وبالإضافة إلى ذلك يميل الأطفال الذين يقرأ لهم آباؤهم من سن مبكرة إلى تعلم القراءة بسهولة أكثر، وهم أكثر احتمالاً لأن



يصبحوا قراءً متحمسين في المستقبل. ومن المعروف أن مهارات القراءة ذات صلة مباشرة بتحقيق الإنجازات على صعيد المدرسة والحياة.

كما أن قراءتك لطفلك وقراءتك معه تشرحان لك الكثير عن شخصية طفلك. فردة فعل الأطفال للكتب مفعمة بالحياة، فهم يحبون لمس الصور عندما تقرئين الكلمات ويضحكون ويحتاجون ويقلبون الصفحات، وهذا يمكّنك من الإحساس بالأشياء التي يهتمون ويستمتعون بها، ويعطيك فرصة لتري آلية عمل دماغهم.

جعل العالم مكاناً ودوداً

للأبوين اليد الطولى في تحويل عالم طفلهما إلى مكان ودود غير عدائي. فإذا كنت تستجيب لحاجات طفلك بسرعة واعتدال فإنك بذلك تنشئ عالماً داخلياً ودوداً في نفس طفلك، وهذا العالم يساعد الطفل على رؤية العالم الخارجي عالماً ودوداً أيضاً. إن توفيرك المحيط الحساس المتعاطف للطفل يساعده على أن يصبح متفائلاً ومبتهجاً، وهذا بدوره يشعر الطفل بالثقة في قدرته على الفهم الواقعي للمشاكل في العالم ككل.

وإذا حاولت تقسية طفلك، فرفضت الاستسلام لمطالبه ولم تتعاطف مع مخاوفه، فإن سلوكك هذا سيجعله يرى العالم مكاناً



مروعاً، وسيقلص هذا الخوف من نموه الانفعالي والفكري، وسيجعله أقل قدرة على التكيف مع الظروف. وإذا اعتبر طفلك العالم مكاناً عدائياً لا يلبي احتياجاته فقد يتبنى الاستجابات الاجتنابية أو العدائية للمواقف التي يواجهها، وقد تقيد هذه الاستجابات فتضعفه ولا تقويه. إن الطريقة المثلى لخلق طفل مرن قادر على التعامل مع المحن هي إحاطته بمحيط متعاطف واستجابي معتدل، أي أن مفتاح الانسجام في العالم الحديث هو القدرة على التكيف وعلى الرؤية الواضحة للأشياء التي تفرض على المرء، سواء أكانت إيجابية أم سلبية. ويأتي التفاعل المعقول التعاوني مع النماذج العديدة من الناس والمواقف كعامل مساعد لطفلك على النجاح.

توجيهات وليس قوانين

سننتقل الآن إلى القسم الثاني من الكتاب حيث سنناقش بعمق كل إشارة من الإشارات التسع على حدة. ولكنني أريد أن أتوقف لحظة لأؤكد لكم أن هناك طرقاً عديدة للتربية الصالحة، ولا يمكن حصرها في طريقة واحدة فقط، بيد أن معرفة الإشارات وآلية الحياة الانفعالية للطفل تساعد في التربية حق المساعدة. وليس الهدف من كتابي كله وضع حلول صارمة، بل بعث القدرة على السيطرة الجزئية على عملية التربية. إن فهم الإشارات سيعطيكم أداة فعالة لفرز الحوادث والانفعالات والعواطف العديدة التي يختلط فيها الحابل بالنابل، والتي تظهر بين الفينة والأخرى.



وليس الهدف أن تكونوا آباء مثاليين، فلا وجود لمثل هؤلاء الآباء، بل إن الهدف هو:

- أن تعبروا عن حبكم واحترامكم لأطفالكم (ولأنفسكم).
- أن تساعدوا طفلكم على تنمية ضبط المزاج وتقدير الذات.
- أن تفتحوا المجال للتواصل مع الطفل تواصلاً قائماً على معرفة الإشارات التسع... تواصلاً مريحاً في المرحلة المهمة التي تسبق وجود الكلمات، رغم زوالها السريع.

