

رابع عشر: نوبات الغضب  
وغيرها من التحديات  
السلوكية: كيف يؤدي تغيير  
ردود أفعالك لتغيير كل شيء

www.ahad.com

obeikandi.com

أنا واثق أنه لا يوجد لدى طفلك أي تحديات سلوكية؛ أليس كذلك؟ حسناً، هذا سؤال غبي: إذا كان طفلك إنساناً فهو سيقوم بأمر ستجد -أحياناً- صعوبة في التعامل معها، ولا بأس في ذلك، سواء لك أم لطفلك.

وما قد يفاجئك هو الدور الكبير الذي تؤديه أنت في نوبات غضب طفلك (صراحاً، ضرباً، عضاً... إلخ) وغيرها من السلوكيات ذات الصلة. وفي الحقيقة ثمة فرص مرتفعة لأن تكون أنت من يعلم طفلك، دونما قصد، أن يقوم بالمزيد من السلوكيات التي تريده أن يتوقف عن القيام بها.

ولكن كيف يكون هذا ممكناً؟

## مقارنة

هل قضيت وقتاً طويلاً في دولة أجنبية لا يتم الحديث فيها بالإنجليزية؟ وفي المقابل هل قضيت وقتاً في دولة ليست الإنجليزية فيها اللغة الأولى، ولكن يستطيع أي شخص فيها الحديث بالإنجليزية بطلاقة؟

اسمحو لي -من فضلكم- بالحديث بإيجاز عن تجربتين خارج بلدي. وقد تذكرون من الفصل 1 أنني قضيتُ بعض الوقت في أستوكهولم في السويد.

والسويديون يتكلمون السويدية دون شك، ولكنهم يتكلمون الإنجليزية بشكل رائع، ويستمتع كثيرون منهم بالحديث بها مع من هم إنجليزيون بالأساس، وفي السنة التي عشت فيها في أستوكهولم أخذت دروساً في السويدية خمسة أيام في الأسبوع، وإضافة لذلك فإنني جيد في اللغات؛ ولذلك توقعت أن أكون طَلِقَ اللسان في نهاية السنة.

كنت على خطأ تام.

السويدية ليست صعبة بوصفها لغة، ولكن ما لاحظته، عندما كنت أتجول في وسط البلد في أستوكهولم، هو أنني عندما كنت أوقف شخصاً لأسأله عن الاتجاهات كنت أبدأ حديثي بالسويدية، وحالما أجد نفسي متعثراً أقلّ تعثرأ أعود سريعاً إلى الإنجليزية؛ وفي اللحظة التي أقوم فيها بذلك يرد علي من أقوم بمحادثته بإنجليزية واضحة، كان الأمر مثيراً للإعجاب تماماً.

والمشكلة الوحيدة هي أنني -نظراً لأن هذا الموقف كان دائم الحدوث- لم أصبح طلق اللسان في السويدية مع نهاية العام. كيف ذلك؟ طالما أنني كنت أعرف أن الناس تفهم الإنجليزية، فإنه لم يكن لدي فرق كم عرفت من السويدية أو عدد المرات التي طلب أستاذي مني أن «Tala Svenska, du skit!» أي: (تحدث السويدية)، متبعاً إياها بشتيمة أرفض ترجمتها. كنت أعود للغتي القديمة، ولم أستطع تماماً أن أنتقل إلى اللغة الجديدة.

لكنني قضيت وقتاً في إسبانيا، حيث لا يعرف معظم الناس الإنجليزية، وإذا ما وجب علي أن أجد دورة مياه، فقد كان ينبغي أن أسأل بالإسبانية. ومع أنني درست الإسبانية في المدرسة الثانوية، فإنني مع ذلك قد انصدمت من السرعة التي استطعت فيها التقاط اللغة، والمفتاح لذلك: الإسبانية كانت اللغة الوحيدة التي يفهمها أي شخص، والتواصل بالإسبانية كان الطريقة الوحيدة بالنسبة إلي لإيصال أي شيء للآخر؛ ولذلك نجحت في الإسبانية بامتياز.

### نوبات الغضب: الرؤية القديمة

تبين المقارنة السابقة مفهوماً ينطبق بقوة على طفلك؛ ففي معظم الأحيان عندما تنتاب طفل طيف التوحد نوبة غضب، أو يبدأ في الضرب أو الصراخ أو البكاء... إلخ، يأخذ الأهل أحد مسارين: الخيار الأول إما أن يغضبوا، ويقوموا برد فعل موبخين الطفل. الخيار الثاني (وهو ما يحصل غالباً) يحاولون (حل المشكلة)، ويسألون: «ما

المشكلة، يا حبيبي؟»، ثم يقفزون بشكل مسعور لمعرفة ما الذي يريده طفلهم كي يعطوه إياها كي تتوقف نوبة الغضب.

والسؤال الأكثر أهمية الذي يدور في أذهان الأبوين هو: كيف أوقف نوبة الغضب هذه؟ وأنا أدعو هذا السؤال: (سؤال العبودية الملزمة)؛ لأنك حالما تسأل هذا السؤال تهانينا لك! أنت الآن خادم لنوبة غضب طفلك؛ لأنك سوف تقوم بكل ما يلزم لإيصال تلك النوبة إلى نهاية ميمونة. كلا النوعين لرد الفعل المشار إليهما أعلاه (الخيار الأول والخيار الثاني) يقعان تحت عنوان (ردود الفعل الكبرى)، وردود الفعل الكبرى عاطفية، وسريعة، ومزركشة، وصاخبة (عادة)، وملينة بالفعل.

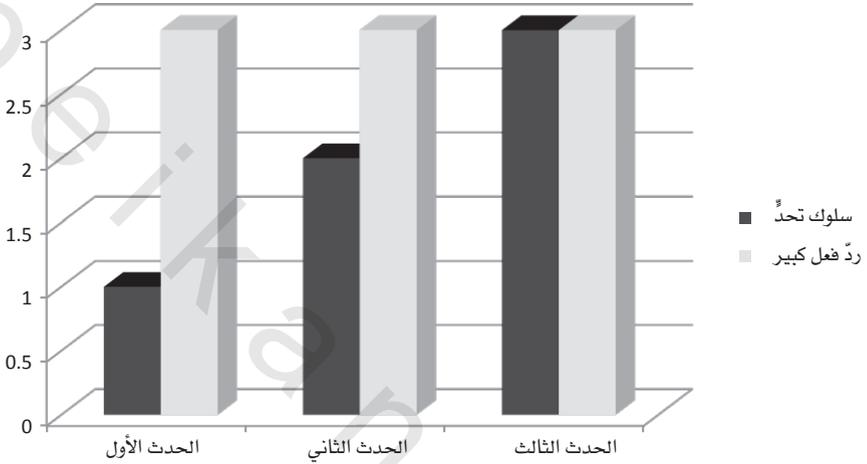
والسبب في ردود الفعل الكبرى هذه هو أن الأبوين ينظران إلى نوبة الغضب بوصفها نوعاً من نظام إنذار، فإذا ما انطلق يصبحان في حالة تأهب قصوى، ويسعيان لمعرفة الأمر الطارئ وإصلاحه، وفوق ذلك ثمة ارتباط وجداني مباشر بين نوبة غضب طفلها وانزعاجها الخاص، ويشعران بالانفعال الفوري (وذلك لا يساعد طفلها على الهدوء).

ليس من الصعب فهم هذا؛ فمعظم الآباء والأمهات يشعرون بالانفعال؛ لأنهم ينظرون لنوبة الغضب بوصفها أمراً خاطئاً، وكل دقيقة تتواصل فيها هذه النوبة تمثل إشارة لهم أنهم ليسوا أبوين صالحين؛ ففي خاتمة المطاف الوالدان (الصالحان) هما من يجلان مشكلات أطفالهما، ويوقفان غضبهما. أليس كذلك؟

ولكن مهلاً! فأنا لم أصل بعد لأفضل ما في هذا الأمر!

فأنت لا تصبح عبداً ملتزماً لطفلك فحسب، ولكنك بالتأكيد ستحظى بنوبات غضب أكثر فأكثر من طفلك. لماذا؟ ألق نظرة على الشكل 2 في الصفحة المقبلة الذي يبين ما يقوم به معظمنا عندما يواجهون تحديات سلوكية، وكيف يؤثر ذلك في سلوك أطفالنا مع الوقت.

وكما ترى يقود رد فعل كبير من أحد الوالدين إلى سلوك أكثر جموحاً من الطفل. وفي كل مرة يقوم أحد الوالدين (أو الأستاذ، أو المعالج، أو أحد أفراد الأسرة... إلخ) بالاستجابة بهذه الطريقة، يكبر السلوك الجامح اللاحق بوتيرة أعلى، ويصبح أكثر حدة، وتزداد مدته.



الشكل 2

إضافة إلى ذلك، فإن مصطلح (التحدي السلوكي) لا يشير إلى نوبات الغضب فحسب، بل يشير أيضاً إلى الحالات التي يقوم فيها الطفل بأمر مثل نزع صورة عن الحائط، أو التكلم بصوت عال، أو إحداث فوضى في مكان عام، أو كسر غرض منزلي، أو الركض إلى الشارع، أو استخدام الألفاظ النابية.

ماذا يحدث عندما يسلك طفلك إحدى هذه الطرق؟ في معظم الأحيان نتوهج مثل شجرة عيد الميلاد؛ فمثلاً: إذا نزع الطفل صورة عن الحائط، فإننا نركض إلى حيث يوجد الطفل (مع تعبير بالصدمة أو الغضب على وجوهنا) ونتساءل متعجبين: «حبيبي، ما الذي قمت به؟! لا يفترض بك أن تقوم بذلك!»، وقد يشعر بعضنا بالذنب تجاه رد فعلنا، ونقول: «أنا أعرف أنك لا تقصد. دعنا نأخذك إلى غرفة أخرى»، ولكن

الوقت يكون قد تأخر؛ فنحن قد قمنا بردّ فعل كبير، ومن ثمّ نحن داخل حدود الرسم البياني أعلاه.

وسواء أكان الأمر نوبة غضب أم أمرًا آخر، فإن نتائج ذلك الشكل واحدة: المزيد من التحديات السلوكية.

سوف أشرح السبب بعد هنيهة، ولكن لنكتشف رؤية أخرى.

## نوبات الغضب بوصفها تواصلًا

إليك الرؤية الجديدة: عندما تتتاب طفلك نوبة غضب، أو يبدأ بالضرب أو البكاء أو القرص، أو الصراخ... إلخ، فإنه يحاول التواصل! رائع! أنت تريد منه أن يتواصل!

لكن هناك مشكلة واحدة: طفلك يتحدث إليك بالسويدية! والسويدية دون شك تواصل أكبر من عدم التواصل أبدًا، لكن السلبي في ذلك -من وجهة نظر الطفل- أنه لا يوجد حوله من يفهم السويدية، فطفلك لا يستطيع الذهاب إلى المتجر، والصراخ، والحصول على علبه من العلكة، لن يعرف أحد ما الذي يريد.

ولذلك من الضروري أن نفهم أنه عندما يقوم طفلك بأمر يشبه نوبة غضب، فهذا ليس جرس إنذار، وليس تصريحًا بخصوصك بوصفك والدًا؛ إنه محاولة للتواصل؛ (ولهذا السبب بالذات فنحن لا ننضم في نوبات الغضب؛ فالانضمام هو ما نقوم به عندما يستبعدنا الطفل، وينفصل عنا، نوبة الغضب عكس ذلك تمامًا، والطفل الغاضب يسعى للتواصل معنا، وليس للانفصال).

باستخدام هذه الرؤية، نعدّ إلى الشكل السابق؛ لماذا يؤدي رد فعلك الكبير إلى تشجيع طفلك على فعل المزيد من السلوك الجامح مع مرور الوقت؟

ثمة سببان: الأول، لعلك تذكر من الفصل 11 أن ردود الأفعال الكبرى تؤدي إلى أفعال متكررة، وهذا يخدم طفلك عندما نطبقه على الاحتفالات الكبيرة؛ أعني ردود الأفعال الكبيرة التي ناقشناها في ذلك الفصل. عندما تحتفل بنظرة طفلك إليك ستحصل على نظرات أكثر، ولكن لا يخدم طفلك (أو أنت) عندما يكون رد فعلك الكبير بالضبط هو السبب في حدوث ما لا تريد.

تذكر أن طفلك يعيش في عالم لا يشعر فيه - غالباً - بالسيطرة أو القدرة على التنبؤ؛ لذا فهو يبحث دائماً عن السيطرة والتنبؤ، فإذا ما توهجت كشجرة عيد الميلاد عندما يقوم بالسلوك X فسوف يقوم به أكثر، ولو من باب الاحتفاظ بالتنبؤ والسيطرة.

السبب الثاني، لأن يؤدي رد فعلك الكبير إلى مزيد من التحديات السلوكية هو أن رد فعلك يقول للطفل: إنك تفهم السويدية- وبخاصة إذا ما أخذت تدور محاولاً (إصلاح) الأشياء؛ فطفلك ليس غيبياً، ولماذا سيحرك ساكناً ليتحدث جملة كاملة عندما يكون بمقدوره أن يصرخ، وأن يفهم الآخرون ما يريد (بشكل عام على الأقل)؟ ولماذا يقوم بأعمال شاقة لازمة لصياغة كلمات عندما تجعل نوبة غضب كل شخص ينطلق؟

ولكن، مهلاً، فأنا لم أصل بعد إلى الجزء الأفضل!

فأنت لست فقط عبداً ملتزماً يقوم بتعليم طفلك لزيادة تحدياته السلوكية أو تحدياتها السلوكية لأنك تفهم السويدية، لكنك ساعدته على أن يقلل تواصله المفيد المنتج.

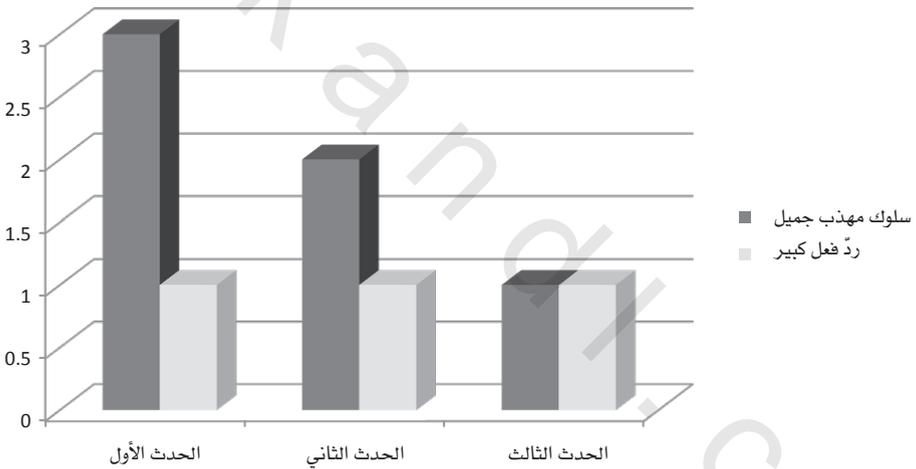
لنستكشف السبب.

لنلق نظرة أخرى على الشكل 2.

حسناً. ما الذي يحدث عندما يقوم طفلك بالانخراط في سلوك تواصل جميل؟ إذا كنت مثل معظم الناس فسوف تعدّ ذلك أمراً غير طارئ، ولن تقع من طولك كما يقولون محاولاً أن تستجيب.

افترض أنك تعدّ العشاء الآن، وقد أتى طفلك إليك، وقال كلمة أو كلمتين بهدوء، أو قام بشد أكمامك برفق؛ إذا كنت في وسط عملية الطهو، فربما ستقول: «أنا أسمعك، حبيبي، سأكون معك خلال بضع دقائق. ويلزمني أن أنهي إعداد العشاء».

إن نتائج حوار كهذا موضحة في الشكل 3.



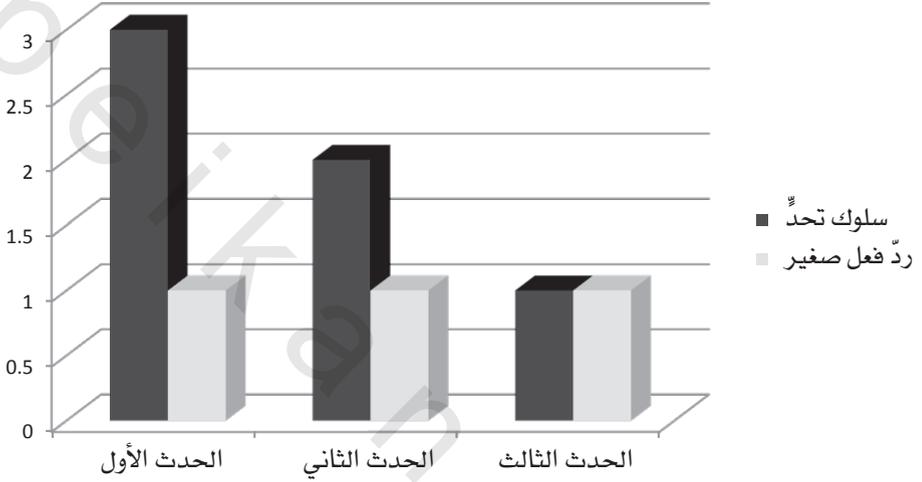
الشكل 3

أه، ولكن كيف نسلك عندما نعدّ العشاء، ويبدأ طفلنا بالصراخ؟ العشاء يمكنه أن ينتظر، فلدينا أزمة بين أيدينا الآن! وسنعود إلى الشكل 2.

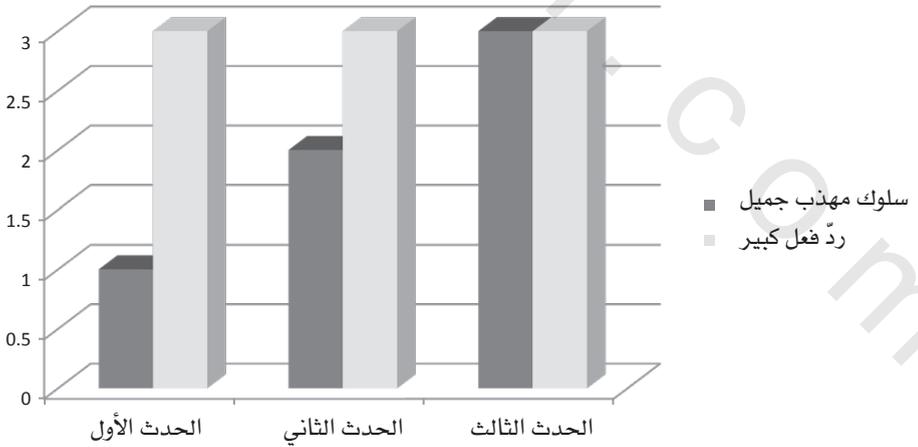
ما الذي يستنتجه طفلك من هذا؟ إن أي طفل ذكي سيخمن ما يأتي: التواصل اللطيف يجلب لي الأشياء بأقل سرعة، وأكثرها طراوة، وهو الأقل استجابة، أما

الصراخ فيجلب الأشياء بسرعة أعظم، وأكبر، والاستجابة فورية، وعندما يريد طفلك أن يتواصل في أي أمر مهم، فأى طريقة سيختار؟  
جميل. أما وقد عرفنا كل هذا، فما المخرج؟

اقلب الجداول



الشكل 4



الشكل 5

ألقِ نظرة على الشكلين 4 و 5. هل ترى؟ يمكنك أن تقلب الجداول بأن تعكس ردود أفعالك، فعندما يصرخ طفلك، أو يبكي، أو تنتابه نوبة غضب، أو أيًا كان، فإنك ترغب في أن يكون رد فعلك بطيئاً وعادياً. (هذه من المرات القليلة جداً التي أنصح فيها ألا تستخدم 3Es)، أنا لا أقول بأن تتجاهل الطفل أو تعنفه بالقول مثلاً: «اسمع يا فتى، أنا لن أساعدك عندما تواصل أنينك»؛ فالمسألة لا تدور حول تعنيفه أو تغنيها أو تلقينه أو تلقينها درساً.

أنا أتحدث عن التواصل مع طفلك أنك تفهم الإنجليزية، لكنك لا تفهم السويدية. وعندما تغضب في المرة القادمة، سوف ترغب في أن تهدأ؛ وبدلاً من أن تسأل سؤال العبد الملتزم (كيف يمكنني إيقاف نوبة الغضب هذه؟)، اسأل نفسك ما يلي: «كيف يمكنني أن أساعد طفلي بالتواصل بشكل أكثر فاعلية؟». وإذا ما سألت هذا السؤال فلا يمكنك أن تخطئ.

ذكر نفسك أن مهمتك بوصفك والدًا ليست في إيقاف نوبة الغضب، بل في مساعدة طفلك على التواصل. وعلى المدى القصير قد يعني هذا أن تستمر نوبة الغضب مدة أطول.

في الجهة الأخرى من المعادلة من الأساسي بشكل مطلق أن تُري طفلك أنك حقاً، حقاً تفهم الإنجليزية، وعندما يسلك طفلك بطريقة مهذبة أو تواصلية (مستخدمًا الكلمات، أو شادًا إياك برفق من كمك، أو ممسكًا بيدك، ونبرة صوت لطيفة... إلخ) فإن مهمتك في الحياة هي أن تستجيب بسرعة على الفور وبحماس، وسلوك الدجاجة التي قُطع رأسها الذي أظهرته عندما انتاب الغضب طفلك هو الذي يجب أن يظهر الآن. وكخلاصة:

الغضب، البكاء، الصراخ، الضرب، اللكم ← بطيء، عادي، ناعم.

سلوك تواصلية مهذب ← سريع، كبير، فوري، مثير.

وعليه، ما الذي ستفعله حقاً؟ دعنا نوضح ذلك في سياق طفل محدد كي يمكنك أن ترى كيف تعمل الأمور.

### قصة ميشيل

عملت مع ميشيل في زيارة قمت بها منذ سنوات عدة، وقد أرادت إحدى لعبها من على الرف، (قد تذكرون من الفصل 4 أن الزيارة هي ما يقضيه أحد مدرسي برنامج صن-رايز أو مساعد الطفل من أيام في بيت عائلة الطفل ليساعدهم على تطبيق برنامجهم)، وقد كنت أكثر من سعيد لإحضار ما طلبته، وكان لدي فكرة جيدة عما أرادته، ولكنها كانت تصرخ بشكل متواصل She was screaming a blue streak. (وهذا التعبير سرقته بسعادة من وليام هوغان).

كانت ميشيل تبكي، وتصيح، وكانت يدها تشير إلى أحد الرفوف، وقد عضت يدها الأخرى بشكل قاسٍ، (في كل مرة كانت تضع يدها في فمها، وتعضها كانت تنظر إلي مباشرة).

ولعرفتي من والدي ميشيل أن هذا رد فعل شائع لديها (كانت ماهرة في السويدية)، فقد كنت سعيداً للغاية أنها قامت بذلك معي، وقلت في نفسي: «هذه هي الفرصة المثالية لمساعدة ميشيل على التواصل بشكل أكثر فاعلية»، (هذا ما فكرت فيه بصدق، وقد يبدو لك هذا غير معقول، لكننا سنناقش كيف يمكن أن يكون هذا ممكناً بالنسبة إليك في الفصل 17).

انحنيت مقرصاً؛ حتى لا أكون واقفاً فوقها، «ميشيل، أنا أريد حقاً أن أساعدك على الحصول على ما تريدين، لكنني لا أستطيع أن أفهمك عندما تصرخين»، وتوقفت لحظة، ثم أطبقت على فمي بيدي، «أوه، هل تعرفين؟ أستطيع أن أفهمك عندما تستخدمين كلماتك! قللي لي: ماذا تريدين، وسوف أركض وأحضرها!» ثم توقفت هذه المرة مدة.

صرخت ميشيل أكثر مما كانت تصرخ، وعضت يدها ثانية، ورمت علي بشيء.

«هممم»، قلت لها، وقد اصطنعت نظرة حائرة على وجهي، وأكملت: «لا أعرف ماذا يعنيه ذلك»، وبيبء شديد مشيت باتجاه الرفوف. استمرت ميشيل بالصراخ.

«هه. أنا أعرف أنك تريدين شيئاً، لكنني لا أفهم الصراخ»، ووصلت أخيراً إلى الرفوف.  
«لست متأكداً»، وبيطاء وصلت يدي، وتناولت غرضاً، وأنزلته للأسفل، لعبة كنت على ثقة تامة أنها لا تريدها.

عدت بيطاء إليها، وناولتها اللعبة. «هل هذه ما تريدين؟».

رمت ميشيل اللعبة عبر الغرفة، واستمرت بالصراخ، وعضت يدها ثانية.

«حسناً، من الواضح أنها ليست هذه اللعبة. لطيف»، ومشيت ثانية إلى الرفوف.

«لا أستطيع أن أفهم الصراخ؛ ولذلك فإنني ما زلت غير متأكد. إذا استخدمت كلماتك -ميشيل- فسوف أعرف بالضبط ماذا تريدين».

واستمرت هي بالصراخ.

تناولت لعبة أخرى من الرف، ولكن ليست اللعبة التي تريدها، وعدت إليها، وقلت لها:  
«هل هذه ما تريدين؟».

تناولت ميشيل اللعبة، وقذفتها نحو زبدية الحساء على الرف، لكنها أخطأت الهدف.

انحنيت مقرصاً ثانية حتى صرت بمستوى عينيها، وقلت: «سأقول لك ميشيل ما سأفعل: فلأنني لا أستطيع أن أفهمك عندما تصرخين، فسوف أذهب إلى تلك الزاوية لألعب ببعض الألعاب، إذا أردتي، استخدمتي كلماتك، وسوف أركض لأحضر لك ما تريدين بسرعة!».

أخذت بعض الألعاب، وذهبت إلى زاوية لألعب.

استمرت ميشيل بالصراخ مدة أطول، مضت خمس عشرة دقيقة.

فجأة، ومن الطرف الآخر للغرفة، سمعت ما يشبه الصوت: «أريد دمية».

انتفضت، وفضلت صوب الرفوف، جذبت الدمية، وركضت إليها، وناولتها إياها، فانترعتها من يدي.

«ميشيل، لقد فعلتها! شكراً جزيلاً لك لاستخدام كلماتك! الآن أستطيع أن أفهمك!».

وفي بقية الجلسة معها عندما كانت تطرف بعينها إلى الرفوف كنت أنهض بسرعة، وأقف بجانب الرفوف لأكون على أتم الاستعداد لتنفيذ أوامرها، سعيدياً بأن أريها مقدار ما يمكن أن تحصل عليه إذا استخدمت كلماتها.

وقد صارت تقوم بذلك بيسر آمرة إياي أن أقوم بالعديد من الأمور، أحياناً كانت تضحك من اندفاعي للأمام والخلف.

وطوال الوقت الذي قضيته في منزلها لم تتبها نوبة غضب أبداً، وقد كان والداها اللذان يراقبان كل ما جرى سعيدين للغاية؛ لأنهما شاهداً طريقة فاعلة واضحة أمامهما، وقد أخذتا بها.

## أن تكبر من دون نوبة غضب

تستطيع أن تتخيل كيف يمكن للشخص أن يكبر في منزلي؛ فنحن نعرف منذ البداية أن نوبات الغضب والصراخ والبكاء... إلخ، لن تتج مع والدي.

ومع ذلك عليّ أن أعترف أنني أحياناً، بوصفي فتى صغيراً (بعد التوحد)، وجدت ذلك مزعجاً، ولكن في النهاية، خُمنوا؟ لم تتبني نوبة غضب! ليس وأنا فتى، وليس وأنا مراهق.

هذا لا يعني دون شك أنني لم أتقرب لوالدي ليعطيني شيئاً ما، إنه يعني أنني فعلت ذلك عبر الحديث والإقناع وليس بالبكاء أو التذمر، ودون شك لم أحصل دائماً على مبتغاي، ولكنني عندما لم أكن أحصل عليه كنت لا أزال أرى أنه لا فائدة من الامتناع والتلوي؛ لأنني أعرف أن ذلك لن ينجح أبداً. (سأخبركم أنه ذات مرة، عندما كنت صغيراً، وبعد أن رُفِض طلبُ لي للذهاب في رحلة عائلية للحصول على الملابس، تجولت في المنزل، ورتبت جميع الأسرة، ونظفت جميع الغرف، ووضعت لافتة لوالدي ليريا ما صنعت، طالباً منهما أن يعيدا النظر في طلبي. وحصلت على ما أريده).

## تعليقاً على كلمة (متلاعب)

سُئلتُ -في الماضي- عما إذا كان تفسير نوبات الغضب التي يقوم بها أطفالنا في محاولتهم لتوصيل ما يريدون يعني أن أطفالنا متلاعبين. والقول إن أطفالنا متلاعبون يعني أن نصدق أنهم غير صادقين وخداعون للوصول إلى غايتهم، ولهذا القول تضمينات شريرة!؟

عندما أقول إن طفلك يبكي، أو يصرخ، أو يضرب، أو يعض، أو يقرص من أجل أن يتواصل، فأنا أعني ذلك حرفياً، قد يجد طفلك أن التواصل بالكلمات صعب، مزعج، وكما ناقشنا سابقاً، ليس مفيداً كفاية للحصول على استجابة سريعة.

وبذلك، فإن طفلك يقوم بأفضل ما يستطيع للتواصل، وهو في ذلك صادق تماماً، وإذا كان طفلك يستخدم البكاء -مثلاً- للتواصل بدلاً من أن يكون ذلك بسبب انزعاجه فإن ذلك لا يطعن في دوافعه؛ طفلك يقوم بأفضل ما يمكنه ليتواصل في عالم مقلوب على رأسه، وليس في ذلك أي خطأ. (متلاعب) هي آخر كلمة سأستخدمها لوصف طفلك.

نحن نساعد أطفالنا ليتواصلوا بفاعلية أكبر عندما لا نحكم على سلوكياتهم، وفي الحقيقة، سوف تجد أن اتباع الإرشادات -في هذا الفصل من دون انزعاج أو حُكم من طرفك- ذو عون هائل لتمكين طفلك ليقوم بالتغيير المطلوب.

## فرط الإثارة الحسية أو الألم الجسدي

من الممكن أن يكون بكاء طفلك ناتجاً عن حالة من فرط الإثارة الحسية أو لأن جسمه أو جسمها يؤلمه أو يؤلمها (اصطدم رأسها بشيء، أو تعاني المغص... إلخ).

إذا كنت ترى بوضوح أن طفلك مصاب أو يتألم فسوف ترغب -دون شك- في أن تساعد أو تسكن ألمه، وكثيراً ما كان جيمس عرضة للمغص، وفي أحيان كثيرة كنت أنا وشارلوت نقوم بتدليك معدته عندما كان يبكي.

ولكن حتى في هذه الحالة، فإن استخدام ردود أفعالنا لتعزيز التواصل أمر معقول تماماً، ويعود ذلك -جزئياً- إلى أن شارلوت قد استخدمت -منذ البداية- ردود الأفعال مع جيمس، حيث يمكنه الآن أن يقول لنا أي جزء من جسمه هو الذي يؤلمه، ألا تريد أن يقول لك طفلك ما الذي يؤلمه؟ سيكون من المفيد دائماً لها إذا ما أبدت استجابة سريعة وواضحة للغة، واستجابة بطيئة وهادئة تجاه البكاء؛ وحتى لو كان طفلك متألماً (أو خائفاً... إلخ)، ألا تريد أن ترسل رسالة لطفلك أن الأمور ستكون على ما يرام بدلاً من إرسال رسالة أن ما يحدث هو مخيف ومزعج (وهي الرسالة التي نرسلها عندما نستجيب بانفعال تجاه بكاء أطفالنا)؟

أما بالنسبة إلى فرط الإثارة الحسية فقد قضينا وقتاً طويلاً على هذا الموضوع وأهميته؛ إن غرفة اللعب أو غرفة التركيز التي وصفناها في الفصل 13 تقلل الانهيارات؛ لأنها بالضبط تزيل تلك الحمولة الزائدة من الإحساسات، وإن الانضمام يساعد في هذا الأمر، حيث إن إبعاد طفلك عن المواقف التي يوجد فيها حمل حسي كبير سيؤدي -من دون شك- إلى تقليل البكاء والانهيارات.

وعليه، فأبعد طفلك -ما وسعك ذلك- عن البيئات والمواقف الصاخبة، سواء أكان طفلك يبكي أم لا، وإذا وجدت مشكلة حسية، مثل صوت عال، يشتت طفلك، ويمكنك معالجته، فافعل بكل الوسائل على ذلك، سواء أكان أو أكانت تبكي أم لا.

هنا أيضاً، تنطبق مبادئ هذا الفصل، فأنت ترغب في إيصال أن لا شيء مخيفاً يحدث، حتى عندما يكون طفلك مهتاجاً من فرط الإثارة الحسية، وإنك ترغب في أن تجعله أو تجعلها ترى أنك تفهم الإنجليزية تماماً، وليس السويدية، حتى يمكنها أن تتواصل إذا كان أمر ما يسبب لها إجهاداً.

إلى ذلك، فإن جعل طفلك يدرّب أو تدرّب نفسها سيعود بجميع الفوائد على تعديله أو تعديلها الذاتي وتهدئته وتهدئتها الذاتية.

وبالتأكيد فقد اختبرت هذا مع جيمس.

### جيمس: الشهر الأول

كان جيمس يحب السيدات، وكان رافضاً للرجال، وعندما بدأت العمل معه لم يضع وقتاً لإيصال هذه الحقيقة لي، وما إن كنت أدخل غرفة لعبه حتى يسقط على الأرض مثل شجرة مجتثّة، ويبداً في العويل والبكاء على الأرض.

وقد شاهدت آخرين يسعون للحديث معه وتهدئته عندما كان يقوم بذلك، وكانت النتيجة دائماً واحدة: كلما تحدثوا معه أكثر (أيّاً كان ما يقولونه) كان بكاءه يصبح أعلى صوتاً، ويغدو أكثر إصراراً. ويبدو أن هياجه كان يزداد كل ثانية يقضيها هؤلاء الأشخاص الحاضرون أمامه، وفوق ذلك إذا ما اقترب منه شخص كثيراً خلال هذه الحالة كان يدفع ذقته تجاه ذاك الشخص بقوة، وأحياناً يفرس أظافره في جلد ذلك الشخص.

عندما سقط جيمس أرضاً، وبدأ بالبكاء حالما دخلت الغرفة لم أكن في الحقيقة واثقاً مما إذا كان يحاول إيصال أمر لي، مثل: «راون، اخرج»، أم أنه كان يفعل بسبب فرط حسي لأنني رجل. واليكم الحقيقة: لم يكن الأمر ليختلف.

وما فعلته كان الآتي: أولاً، قلت له بإيجاز شديد: «اسمع يا صديقي، سوف أكون في تلك الزاوية إذا ما أردت أن تلعب، أو تستخدم كلماتك»، ثم ذهبت إلى الزاوية. وبدأت بالرسم على الجدار (كانت غرفته مجهزة بجدران خاصة يمكن الرسم عليها).

وفي كل مرة كان هذا يحدث كنت أسترخي تمامًا، من دون أدنى استعجال لإيقاف جيمس عن بكائه، كنت أعرف أنه في حاجة ليدير نفسه على وجودي، ورجبتُ في أن أعطيه الفرصة ليقوم بذلك دون أن أحكم عليه، أو أدفعه لذلك دفعًا، أو أسترضيه.

ملاحظة أخرى: عندما كنتُ أرسم في الزاوية، جعلت نفسي عمدًا في وضع جانبي. دعوني أقول لكم السبب: لقد وجدتُ مع كثير من الأطفال -بمن فيهم جيمس- أنك إذا كنت جالسًا (أو واقفًا) في مواجهتهم عندما يكونون غاضبين أو في وصلة بكاء فإنهم سيشعرون بانتباهك لهم، ويصبحون أكثر هياجًا، وفي المقابل، فإنك لا تريد أن تعطيهم ظهرك لأنك لن تراهم عندها.

ولذلك جلست مواجهًا للصورة التي كنتُ أرسمها (وهو الجزء الأصعب في هذا المسعى إذا عرفنا سوء قدراتي على الرسم)، وبين الفينة والأخرى كنت أخطف نظرة جانبية على جيمس؛ لأرى ما الذي هو فاعله.

قبل أن أخبركم ما الذي حصل عليّ أن أبين أنني رأيت جيمس وهو يبكي مدة خمس وأربعين دقيقة إلى ساعة بشكل منتظم عندما كان يدخل بعض الأشخاص المحددين إلى غرفة لعبه.

وفي خلال الشهر الأول الذي عملت فيه مع جيمس كان يسقط على الأرض باكيًا في كل مرة أدخل فيها الغرفة، ولم يكن قد سبق لي أن رأيت طفلًا يبكي أكثر من مرة أو مرتين عندما كنت أدخل عليهم، ولذلك كان علي أن أتأكد في ذهني أن جيمس يقوم بهذا لأسبابه الخاصة (أي لأنني رجل) دون أن أدع ذلك يعني شيئًا بخصوصي.

على أي حال، ومع أن جيمس كان يبكي طوال شهر كلما دخلتُ عليه، فهل تعرفون كم كان يستمر في بكائه؟ أربع دقائق على الأكثر، وأحيانًا دقيقتين، خلال جلسات كانت تستغرق ما بين تسعين دقيقة إلى ثلاث ساعات.

بعد بضع دقائق كان جيمس يتوقف عن البكاء، ويقترب مني، ويبدأ تلقائيًا باللعب معي (مصارعة، ممسكًا بيدي، أو يطلب أمرًا، ويرمي نفسه في حضني وهو يضحك).

في تلك اللحظة كنت أتجاوب على الفور، وكان ذلك هو ما يهيئ الوضع لبقية الجلسة.

بعد ذلك الشهر لم يبك جيمس أبداً عندما كنت أدخل الغرفة.

## أهمية الثبات

سوف تنجح هذه الطريقة إذا تمت بثبات تام، ولا يمكنها ألا تنجح؛ لأنها تشتغل على ذكاء طفلك وعلى دافعيته ليحصل على ما يريد.

وبالنسبة إلى من يظن أنه قام بتنفيذ هذه الإستراتيجية، ويؤمن أنها لم تنجح، فإنني سأعطيه الحكاية الآتية:

### قصة حسن

كان لدينا أم في البرنامج التمهيدي ولها ابن اسمه حسن الذي كانت تجتاحه نوبات الغضب كثيراً، وقد كان هذا الصغير يعشق الكعك الصغير [الكوكيز] (وهو أمر مفهوم)، وكانت أمه تسمح له بتناولها (وهذه مشكلة لأسباب مغايرة سوف نعرض عليها في الفصل 16). على أي حال، كانت هناك أوقات معينة -قبل النوم مثلاً- لم تكن أم حسن ترغب في إعطائه الكعك.

وقد بينت لنا في الصف أن حسن كان -غالباً- في المرات التي تمتع فيها عن إعطائه الكعك، يصرخ، ويبكي، إلخ. وعندما شرحنا لها المبدأ الذي شرحناه أعلاه، قاطعتنا فوراً قائلة: «نعم، أنا أعرف،... لكن هذا لا يجدي نفعاً مع ابني».

وقد سمعنا مثل هذه الاستجابة مرات عدة؛ ولذلك طلبنا منها أن تفصل لنا بالضبط ما الذي حدث بينهما في آخر موقف لتخرج بهذه القناعة.

وقد روت لنا أنه في الليلة التي سبقت مجيئها إلى ATCA لبرنامجها التمهيدي كانت تجهز حسن لينام، فقال لها: «أريد الكعك» (وهذه عبارة يعرفها بامتياز).

«وما الذي فعلته عندها؟» سألتها الأستاذ.

«لقد قلت لك» قالت أم حسن، «قلت له: إنني آسفة، ولكن لا يمكنك أن تأخذ الكعك قبل النوم».

رد الأستاذ: «حسنًا»، وأضاف: «وما الذي عمله حسن عندها؟».

رمت أم حسن ذراعيها عاليًا، وقالت: «حسنًا، عندها تمامًا عاد إلى روتينه المعتاد، وبدأ يبكي، قائلًا: أريد الكعك، مرددًا ذلك مرة تلو الأخرى».

«طيب» قال الأستاذ، «وماذا فعلت أنتِ عندئذ؟».

«أخبرته أنه يستطيع أن يبكي قدر ما يريد، ولكنه لن يحصل على الكعك قبل النوم» قالت أم حسن بنغمة توحى أنها قد نطقت بأكثر الحقائق المعروفة للإنسانية وضوحًا.

وتابعها الأستاذ ثانية. «وبعد أن قلت ذلك لحسن، ماذا فعل؟».

وشرحت أم حسن، وهي تنظر باستياء: «أوه، لقد جن جنونه، فقد بدأ يصرخ مذعورًا، ويتلوى على الأرض، ويرفس بقدميه، ويصبح أريد الكعك، مرات ومرات».

«وما الذي فعلته أنتِ في تلك اللحظة؟» سألتها الأستاذ مرة أخرى.

«حسنًا، دون شك، يمكن لهذا الأمر أن يستمر طوال الليل، وكان علي أن أجعله ينام في وقت ما، ولذلك -كما تعرف- وفي النهاية، وبعد وقت طويل، عندما لم يتوافر لي خيار آخر، كان علي أن...» وهممت بالكلمات الأخيرة لتكمل جملتها وقد طأطأت رأسها، ولذلك لم يلتقط الأستاذ ما قالت.

«لم أسمع الجزء الأخير جيدًا»، قال لها الأستاذ برقة، وأضاف: «ما الذي قلت: إنه كان عليك عمله؟».

«أن... أعطيه... ال... كعك» قالت أم حسن مترددة. ونظرت نظرة المخذول.

اسمحو لي أن أدق الجرس، وأقاطع القصة لحظة. أنا لا أوصي أن تظهر لطفلك أنك تفهم السويدية باستسلامك لنوبة الغضب. بل إنني أوصي بشكل أقل بممارسة الامتناع، ثم الامتناع، ثم الامتناع، ثم الرضوخ بعد ساعة. لماذا؟ لأنك تكون قد قمت

بإيصال ما يأتي لطفلك: إذا أردت أن تحصل على الكعك قبل النوم، عليك أن تتكلم السويدية (أن تتناوبك نوبة الغضب) مدة ساعة قبل أن تحصل عليه.

لنعد لقصتنا، حينها أوضح الأستاذ لأم حسن ما الذي عليها أن تفعله، وذهبت للبيت بالفعل، وقامت بذلك. وقد حرصت على أن يقوم بذلك كل شخص آخر في المنزل. ولم تتردد أبداً. كانت بطيئة، عادية. و(حائرة) عندما يغضب حسن (ومن دون شك لم تعطه كعكة أبداً قبل النوم)، وكانت سريعة ومهتمة عندما كان ابنها يسلك بتهذيب.

بعد بضعة أسابيع عادت إلينا، وأخبرتنا أنها دهشة بما رأته؛ في الأيام الأولى، صرخ حسن، وبكى، وغضب أكثر مما كان يفعل في السابق؛ ولكن بعد ذلك، بدا كما لو أن أحداً قام بقلب مفتاح النور، وقلت نوبات غضبه من مرات عدة في اليوم إلى مرة واحدة خلال الأسبوع الماضي، وأصبح حسن أكثر تواصلًا عندما رأى ما يمكن لكلماته أن تفعله.

وقد أخبرتنا الأم أنه مع أنها صارت بالتأكيد أكثر سعادة وهدوءاً، فإن ما هو أكثر إثارة كان رؤيتها لابنها وقد صار أكثر سعادة وهدوءاً أيضاً.

ملاحظة أخيرة حول هذه النقطة: بين الحين والآخر يأتينا والد، ويقسم أغلظ الأيمان إنه أو إنها لم يعط الطفل الكعكة، ومع ذلك استمرت نوبات الغضب من دون انقطاع. ورداً على هذا، فإنني سأقتبس من كلام أختي، برين، ما يأتي: «إذن، هناك شخص آخر يعطي طفلك الكعك».

إذا كنت حريصاً 100 في المئة على أنك لم ولن (تفهم السويدية)، عندها سيكون الاحتمال الوحيد أن شخصا آخر يقوم بالاستجابة لبكاء طفلك، وضرباته،... إلخ. وليس ثمة طريق آخر لاستمرار نوبات الغضب. طفلك ذكي. ولا توجد طريقة أخرى كي يبدل طفلك حاله من يوم لآخر، مستمراً في استخدام نمط تواصل غير ناجح أبداً. ذلك غير ممكن.

## عدم الضرب مقابل اللطف

لا تفكر في الموز، مهما فعلت لا تفكر بقرن موز ناضج، كيف يمكنك أن تفعل؟ إذا كنت مثل بقية العالم فسوف تكون قد فكرت في الموز، وربما حاولت أن تتخيل قطعة ورق أو قماش على أنها موز، أو تخيلت السواد الذي يغطي الموز.

ما الذي يثبتته ذلك؟ إنه يوضح أمراً مهماً جداً عن الذهن الإنساني: لا يمكنه ألا يفكر بشيء. إذا طلبت منك ألا تفكر في الموز، سيكون هذا أمراً مستحيلًا، ما هو ممكن هو أن تفكر في أمر آخر؛ برتقالة مثلاً.

يقول معظمنا لأطفالنا أموراً من مثل: «لا تضرب، لا تقرص»، أو «ليس لطيفاً أن تقوم بخدش أختك». وبالنسبة إلى أي شخص تقريباً سيبدو هذا أكثر الأمور طبيعية في العالم.

المشكلة هي أننا عندما نقول «لا تضرب» سيسمع أطفالنا: «اضرب»، وعندما نقول «لا تقرص» سيسمعون «اقرص» نحن نأخذ الأمر الذي لا نريده، ونجعله أكبر، عن غير قصد، نحن نركز كل انتباه الأطفال على السلوك الذي لا نريدهم أن يفعلوه.

بدلاً من ذلك، دعونا نركز على مساعدة أطفالنا ليكونوا لطفاء، كم مرة نقفز فيها لأعلى وأسفل، ونحیی أطفالنا عندما يكونون لطفاء؟ يمكننا أن نجعل طفلنا يرى ماذا يعني أن يكون لطيفاً (لمس اليد أو الكتف برفق)، ما أفضل من ذلك هو أن نجعل من سلوكهم الرقيق (لمس ذراع، أو إمساك أيدينا) حدثاً جليلاً. احتفل. اهتف. صفق. أحياناً عندما يلمس طفل اعتاد الضرب ذراعي برفق، فإنني أجوب الغرفة راكضاً أتلمس ذراعي وتمعجياً «أوووه! إنه لشعور رائع عندما تكون رقيقاً!».

في معظم الحالات يرانا الأطفال نعطي رد فعل كبير عندما يَضربون، أو يقرصون، أو يعضوننا، والقليل القليل - إن وجد - عندما يكونوا لطفاء. نحن نريد أن نقلب الأمر رأساً على عقب بشكل مشير!

تذكر: يستطيع أطفالنا أن يتصوروا أنفسهم لطفاء، ولكنهم لا يستطيعون تصور عدم الضرب. وبدلاً من أن نقول لأنفسنا: أنا أريد أن أجعل طفلي يتوقف عن الضرب، نريد أن نوجه طاقتنا وانتباهنا إلى تشجيع أطفالنا كي يكونوا لطفاء.

### وقت النشاط!

كل ما عليك عمله هنا هو أن تحضر لائحة بالسلوكيات والمواقف التي ستقوم فيها بردّ فعل أقل، والتي ستقوم فيها برد فعل أكثر. هذه اللائحة – الجدول 13 سيخدمك بوصفك مرشداً فيما ستقوم به لاحقاً!

سيكون رد فعلي أكبر إزاء	سيكون رد فعلي أقل إزاء

الجدول 13

### مصادر على الإنترنت

لمزيد من المساعدة المتعمقة للمبادئ والتقنيات في هذا الفصل استرخ، وتلذذ من خلال زيارة:

## نقطة البداية

لنقطة البداية هذه جزءان منفصلان.

### الجزء 1

في المرة القادمة التي يقوم فيها طفلك بالضرب أو البكاء أو ينتابه الغضب، ركز كل جهودك على أن تكون أنت مسترخياً هادئاً؛ خذ أنفاساً عدة عميقة، ذكر نفسك أن ما يقوم به لا يقول شيئاً بالمرة عنك بوصفك والداً أو والدة، إنه يحاول التواصل ليس إلا، وليس ثمة شيء مرعب يحدث.

لا تتحرك قبل أن تكون قد استرخيت (إلا إذا كان ثمة أمر يهدد السلامة)، وعندما تكون مسترخياً تماماً، قل الآتي لطفلك: «أنا أحبك، وأريد أن أساعدك، لكنني لا أفهم ما الذي تريده»، ثم ادعه ليستخدم كلماته ليقول ما يريد. إذا كان طفلك لا يتكلم بعد، فادعه لأن يشير إلى ما يريده.

وإذا تكلم طفلك أو أشار (دونما صراخ أو ضرب) فقم بالهتاف له كثيراً، وافعل أفضل ما يمكنك لإعطائه ما يريد.

### الجزء 2

جد أي عذر خلال اليوم للاحتفال بطفلك إزاء رفته أو تواصله الجلي، نحن نتحدث عن أي حالة، وليس من الضروري أن تكون بعد وقت من قيامه بالضرب أو البكاء. ابحث ولاحظ أي وقت عندما يكون رقيقاً، أو يتواصل بشكل واضح، واحتفل بكل حالة بانفعال كبير!