

٢٠

الفصل الثاني

طرق جديدة للثناء والنقد

بين الآباء والأبناء

obeikandi.com

حادثة طفاية السجائر الطائرة :

قصة ذات مغزى أخلاقي :

ذات يوم قالت لى إحدى قريباتى :

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

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

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

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

### مدح الإنجازات أو الشخصية :

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

- إنك ولد طيب .

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

ومن المحتمل أن ذلك «التمرد» هو طريقة الطفل في إبلاغه عن تحفظاته الخاصة وما يضره إزاء صورته العامة .

### مدح مرغوب فيه وغير مرغوب فيه :

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

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

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

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

والأمثلة التالية تصوّر ثناءً مرغوباً فيه :

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

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

مدحت : لقد أتممتها أخيراً !

الأم : كانت مليئة بالأوراق والقمامة والأدوات .

مدحت : نظفتها كلها .

الأم : ياله من عمل !

مدحت : فعلاً .

الأم : الساحة نظيفة تماماً الآن ، إنها متعة للناظرين .

مدحت : ومرتبّة .

الأم : شكراً يا بني .

مدحت (مع ابتسامة عريضة) : العفو .

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

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

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

- إنك ولد مدهش .

- صحيح أنك مساعد أمك الصغير .

- ماذا كانت تفعل أمك بدونك ؟

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

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

إنه لايمكن أن يقول لنفسه بأمانة :

- أنا مدهش . أنا ممتاز وقوى وكريم ومتواضع .

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

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

**كلماتنا واستنتاجات الطفل :**

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

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

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

الأب : هذه المائدة ثقيلة جداً . ومن الصعب تحريكها .

سامى (بفخر) : ولكنى حرّكتها .

الأب : إنها تحتاج إلى قوة هائلة .

سامى (يُبرز عضلاته) : أنا قوى .

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

- إنك قوى جداً ، يا بنى !

فربما أجاب سامى :

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

وقد يتبع ذلك جدال عقيم ، إن لم يكن مريئاً .

### التعبيرات الصامتة والصورة الذاتية .

للإطراء جزءان : كلماتنا واستنتاجات الطفل .

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

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

استنتاج : لقد قمت بمهمة جيدة . ونال عملي الاستحسان .

(مديح غير مفيد : إنك ملاك) .

مديح مفيد : لقد أعجبت بالبرنامج الذي قدمته . كان جميلاً وذكياً .

استنتاج : إن عندي حسن ذوق ، ويمكن الاعتماد على اختياري .

(مديح غير مفيد : إنك دائماً تراعى مشاعر الآخرين) .

مديح مفيد : إن قصيدتك لمست قلبي .

استنتاج : أنا سعيد بأنى أستطيع نظم الشعر .

(مديح غير مفيد : إنك شاعر عظيم بالنسبة لسنك) .

مديح مفيد : المكتبة التي أقمته جميلة .

استنتاج : أنا قادر .

(مدير غير مفيد : إنك نجار ممتاز) .

مديح مفيد : رسالتك جلبت لى سعادة عظيمة .

استنتاج : أستطيع إسعاد الآخرين .

(مديح غير مفيد : بالنسبة للرسائل ، فأنت رائع) .

مديح مفيد : أقدر جداً غسلك الأطباق اليوم .

استنتاج : أنا مفيد .

(مديح غير مفيد : لقد قمت بعمل أفضل من الشغالة) .

مديح مفيد : شكراً لإخبارى بأننى أعطيتك نقوداً أكثر .

إنى أقدر ذلك جداً .

استنتاج : أنا سعيد أنى كنت أميناً .

(مديح غير مفيد : إنك طفل أمين جداً) .

مديح مفيد : موضوع الإنشاء الذي كتبتة أعطاني عدّة أفكار جديدة .

استنتاج : يمكنني أن أكون مبدعاً .

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

الكثير) .

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

### النقد : بناءً وهداماً

متى يكون النقد بناءً ومتى يكون هداماً ؟ يقتصر النقد البناء على تحديد كيفية عمل

ما يجب عمله ، مع حذف التعليقات السلبية حول شخصية الطفل تماماً .

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

الإفطار .

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

تكون حريصاً !

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

لقد سكب رامى حليباً قيمته لاتتعدى خمسين قرشاً ، ولكن السخرية اللاذعة التي

تلت الحادث قد تكلف كثيراً كثيراً في مجال فقدان الثقة . عندما تحدث أمور بشكل

خاطيء فليس الوقت مناسباً لتعليم المخطيء عن شخصيته . وعندما تحدث أمور

بشكل خاطيء ، من الأفضل التعامل فقط مع الحدث ، لا مع الشخص .

## كيف تتصرف عندما يسيء الطفل التصرف:

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

بهدهوء :

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

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

- الحمد لله . شكراً يا ماما .

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

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

## كيف تسوء الأمور :

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

كان هشام (٩ سنوات) يلعب بفنجان شاي فارغ .

الأم : ستكسره . إنك تكسر الأشياء وتهشمها دائماً .

هشام : لا ، أنا لا أهشم .

ويسقط عندئذ الفنجان على الأرض ويتهشم .

الأم : قلت لك ، ياغبى . إنك تكسر كل شيء في المنزل .

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

الأم : أتقول لأملك غبية ! إنك وقح و صفيق !

هشام : أنت وقحة و صفيقة . قلت لى ياغبى أولاً .

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

هشام : هيا ، أدخليني حجرتى إن استطعت !

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

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

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

## نوابب صغيرة وقيم كبيرة :

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

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

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

## التعوت البذيئة : ما عيب السباب ؟

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

- هذا كرسي قبيح .

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

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

- لا ، أنا لست أخرق

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

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

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

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

### معالجة غضبنا :

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

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

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

متوقع . وبالرغم من أنه لا يدوم كثيراً ، فإنه يبدو ألبداً لأول وهلة .

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

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

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

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

## ثلاث خطوات للنجاة :

إعداد أنفسنا في أوقات السلم للتعامل مع الأوقات العصبية ، يجب أن نعترف بالحقائق التالية :

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

- إني أشعر بالضيق !

- إني أشعر بالسخط !

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

- إني أشعر بالغضب !

- إني غاضب جداً !

- إني غاضب جداً جداً !

- إني أشعر بالغليان !

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

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

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

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

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

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