

2015

كتاب في دقائق

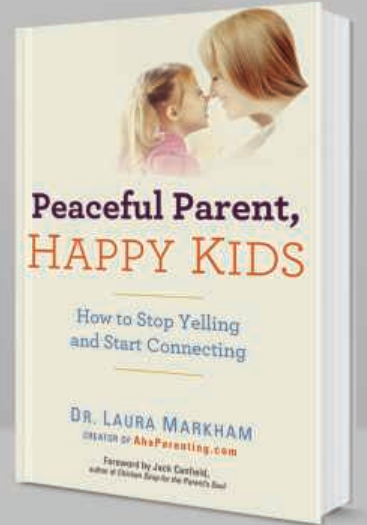
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

آباء متفهمون، أبناء سعداء

كيف تنبذ العنف وتتواصل بالمحبة والعطف



تأليف

لورا ماركهام

آباء .. عظماء

يتطلّع الآباء دائماً إلى تأسيس علاقات إنسانية قوية مع أبنائهم قوامها المحبة والتفاهم والاحترام المتبادل. وفي حين يدير بعض الآباء مرحلة تنشئة الأبناء بحكمة وذكاء، يعاني بعضهم الآخر ويُخرجون في النهاية جيلاً من الأبناء البؤساء. فما هو سر نجاح القليلين وفشل الكثيرين؟ الحقيقة أن الآباء الناجحين لا يملكون عصاً سحرية؛ وإنما ينبُع نجاحهم من توجّهاتهم الفكرية. فهم يتحدثون ويستمعون ويتواصلون مع أبنائهم بشكل إيجابي.

في الماضي، كنا كخبراء في التربية الأسرية وعلم نفس الطفل نركّز أساساً على تقويم سلوك الأبناء، ثم انتبهنا إلى أهمية تقويم سلوك الآباء من خلال ثلاث خبرات أساسية هي: ضبط النفس وتعميق التواصل والتدريب الفعال وذلك تطبيقاً للمثل القائل: «من شابه أباه فما ظلم»؛ مما يعني أن الدور الأكبر يقع على عاتق الآباء. ومن ثمّ لا بدّ أن يعيش الآباء حالةً من الاتزان النفسي والعاطفي قبل الشروع في التواصل مع أبنائهم وتقويم سلوكهم. فالحقيقة العلمية التي نذكرها اليوم أنه ليس هناك آباء خارقون وأبناء مثاليون؛ ولكنّ هناك أسراً تتعم بالسلام والمحبة والاحترام، وأسراً تعاني بسبب السلوك السلبي للآباء وانعكاساته الضارة على الأبناء.

أولاً: ضبط النفس

اكسر القاعدة: داو جراحك أولاً

عملية التربية - كغيرها من العلاقات الإنسانية - يحكمها العقل الباطن. فحتّى وإن رفض عقلك الوعي إلحاق أي ضرر بطفلك، فسيكون لعقلك الباطن - الذي يتخذ من العقاب وسيلةً للتهذيب - الكلمة الفصل في هذا الشأن؛ رغم أنّ مهمّة الآباء الرئيسية هي التعامل الوعي مع مشكلاتهم النفسية، قبل الشروع في التعامل مع أبنائهم. الجدير بالذكر أنّ الأبناء هم أقدر الناس على كشف نقاط ضعفنا كأباء من خلال تعاملاتنا اليومية معهم. فكيف لك إذن أن تتحرّر من مشكلاتك وترسباتك النفسية وتكون مثلاً للأب الواثق والمسؤول؟



في ثوانٍ..



لاشك أن تبادل الخبرات وعرض الممارسات والاطلاع على التجارب من أهم مسارات نشر ونقل المعرفة، فبدلاً من إعادة اختراع العجلة والمرور بنفس التحديات للوصول إلى حلول نموذجية، يمكن الاستفادة من التجارب المشابهة مع تحديثها بما يتناسب مع متطلبات المعرفة الحديثة من جوانب إبداعية ومبتكرة وتفعيلها على أمثل وجه. إن تطوير مهارات مشاركة الخبرات لدى الأفراد وتعزيز قنوات الاطلاع على ممارسات الآخرين يساهم في حفظ الموارد البشرية والمالية ويفتح المجال أمام الأجيال الشابة للانطلاق من حيث انتهى الآخرون.

وفي إطار سعي مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم الدائم إلى نشر وطباعة المؤلفات التي تُثري العقول وترتقي بمكتسبات الوطن والتي تؤكد على منهجية توجهات ورؤى قيادتنا الرشيدة، تأتي ملخصات الدفعة الجديدة لمبادرة «كتاب في دقائق» لتشمل 3 مواضيع معنية بأهمية تبادل الخبرات ومشاركة التجارب.

وفي دفعتنا الجديدة سيأخذكم ملخص كتاب «المبتدئ الذكي» في رحلة اكتشاف سلوك الموظف المبتدئ ووضع في مقارنة مع ذوي الخبرة من حيث الحماس والمعرفة وحب التعلم والولع بالابتكار. ويؤكد الكتاب على أن القائد البارح صاحب الخبرة الطويلة هو أهم مصدر لنقل المعرفة للجيل الجديد عبر طرح أفضل الممارسات ومشاركة ما مرّ به من تجارب وما اكتسبه من خبرات.

أما ملخص الكتاب الثاني وعنوانه «لتكن غايتك بدايتك» ويتناول القادة العظماء القادرين على إلهام الناس بالإقدام على الفعل، ويرى الكاتب أن هؤلاء يمنحون أتباعهم إحساساً بالانتماء، ويؤكد على أن القادة الذين يتمتعون بقدرة فطرية على بث روح الإلهام في نفوسنا، لديهم مهارة أكبر في التواصل ومشاركة التجارب مع الآخرين.

وتختتم ملخصات الدفعة الجديدة بكتاب «آباء متفهمون أبناء سعداء» ويرصد المؤلف حقيقة أن الآباء الناجحين لا يملكون عصاً سحرية؛ وإنما ينبُع نجاحهم من توجّهاتهم الفكرية؛ فهم يتحدثون ويستمعون ويتواصلون وينقلون خبراتهم وتجاربهم الحياتية إلى أبنائهم بشكل إيجابي.

أتمنى أن تكون ملخصات الدفعة الجديدة من «كتاب في دقائق» قد أضافت إلى مخزونكم المعرفي، أملاً أن نكون قد ساهمنا ولو بالجزء اليسير في تعزيز ثقافة القراءة والاطلاع كركيزة لتطوير مجتمع متقدم، يتخذ من المعرفة سنداً وظهيراً يتكئ عليه في رحلته نحو التنمية المستدامة.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

1- **استخدم جهاز التحكم الداخلي:** في خضم تنازلك مع طفلك توقّف للحظة واسترجع الآثار النفسية المحبطة التي عانيت منها في صغرك بسبب تعامل سلبي ما زلت تتذكره. من المؤكد أنك لا تود لطفلك أن يعاني

إدارة الغضب

2- **استوعب حقيقة مشاعرك:** حين تتملّكنا مشاعر الغضب نقدم على قول ما لا يقال وفعل ما لا يفعل. في مثل هذه الحالة تريث، وخذ نفساً عميقاً إلى أن تتخلّص من غضبك، وتماسك حتى تتراجع عن اتخاذ قرارات قد تندم عليها.

3- **غير نظرتك:** إن كنت تنظر إلى طفلك باعتباره مصدراً للإزعاج فلن تهدأ أبداً. تذكر أنه طفل يسعى للتنفيس عن مشاعره بالطريقة التي يظنها متاحة: حين يظن أن من واجبك مساعدته فلا تُعنفه.

4- **تمهل قليلاً:** لا تتعجّل في إلقاء المحاضرات حول الأدب والسلوك المهذب وأنت في قمة غضبك. أجل النقاش إلى ساعة صفاء يكون لحديثك فيها صدى وقيمة.

5- **تجنّب العنف الجسدي:** قد ينمّس الضرب عن غضبك للحظة ولكن آثاره السلبية ترافق طفلك إلى نهاية العمر.

6- **اخفض نبرة صوتك:** أثبتت الأبحاث أنه كلما تبنّى الإنسان نبرة خافتة وهادئة في حديثه انعكس ذلك على هدوئه هو ومن حوله.

مهما حقّقنا من درجات ضبط النفس فلا بد من بعض الزلات التي نفقد فيها أعصابنا ونخرج عن شعورنا، ونبدأ في مواجهة أبنائنا بشيء من العنف. هذه هي طبيعة البشر علماً بأن هذه الحالة لا تقتصر عليك فحسب وإنما تمتد لتصيب طفلك أيضاً. كيف تتجنّب تفاقم الموقف؟

1- **توقّف عن الجدل ولا تعاود النقاش حتى تهدأ.** هذا التصرف يعكس لطفلك حدة الموقف ويمنحه الفرصة ليهدأ هو الآخر.

2- **حرّر جسمك من الغضب:** خذ نفساً عميقاً وتذكّر أنه ما من أمر يستحق كل هذا الاستياء. حاول أن تتسم كي يسترخي جهازك العصبي وتتخلّص من غضبك تدريجياً.

قواعد لبناء جيل واعد

يتساءل الآباء دائماً عن القواعد التي تمهد لأبنائهم طريق النجاح. إلا أن هذه القواعد ترتبط بالآباء أكثر من الأبناء. إذا تمكّننا من التحكم في أنفسنا والسيطرة على ردود أفعالنا وتبنّي سلوكيات بناءة ومؤثرة وتقديم قدوة يُحتذى بها، فلن يحتاج أبنائنا أكثر من ذلك لينجحوا. نقدم فيما يلي عدة قواعد لتنشئة جيل من الواعدين المبدعين:

1- **تعاطف مع نفسك:** كلما كنت أكثر تعاطفاً وتسامحاً وتقبلاً لنفسك انعكس ذلك على تعاطفك وتحفيزك لأبنائك.

2- **كن نصيراً لطفلك واحترم احتياجاته:** كلُّ طفل يحتاج لمن يناصره كي يجتاز مراحل التطوّر البدني والنفسي بنجاح. لا يعني ذلك أن تغض الطرف عن أخطائه لإرضائه، وإنما تساعده لينضج، وتقوم سلوكه

بك وأنت لست محور القضية، وإنما هو ذلك الطفل الصغير الذي يبذل ما في وسعه ليتعلّم منك وينضج متكئاً عليك ومستنداً إلى توجيهاتك.

6- **التصرّفات السلبية انعكاس لـ رغبات مكبوتة:** لبّ احتياجات طفلك في التغذية والمرح والعناق واللعب والأمان. اصقل مهاراته وعلمه معايير السلوك المقبول حتى يتبنّى تدريجياً بما هو متوقّع منه في مختلف المواقف.

7- **اعتبر طفلك مستشارك التربوي:** أتح له المجال ليعبّر عن رغباته واستمتع بكل لحظة تقضيها معه.

8- **غير أساليبك:** جدّد أسلوبك التربوي من حين إلى آخر ليواكب مراحل نمو الطفل ومتطلبات العصر.

9- **أحب طفلك:** الحب فعل وليس فورات من المشاعر. ابذل ما في وسعك لتحافظ على علاقات حميمية بابنك. هذا هو الخيار الأمثل لتؤثّر فيه وتتأثر به.

بالحسنى وتفرس فيه محبّتك بهدوء.

3- **تجنّب العقاب:** لا تخلط بين العقاب والتهذيب. استبدل العقاب بالتوجيه والنصح. ضع القواعد وحدّد معايير السلوك المقبول دون تهاون. فالقواعد المتزجة بالمشاعر والتعاطف هي قوام التربية المؤثّرة.

4- **دع طفلك يعبّر عن مشاعره بحرية:** يعتبر اللعب مع الأبناء من أهم وأروع أشكال التواصل الفعّال، لأنه يكسر حاجز الخوف في نفوسهم ويحثهم على التعبير عن احتياجاتهم دون أن ينتظروا ثواباً أو يخشوا عقاباً. وهنا يكمن دورك في الإنصات والتجاوب الفعّال. فكلّما حجّمت من تأثير المشاعر السلبية على أبنائك في الصغر تعلموا ضبط النفس وإدارة المشاعر في الكبر.

5- **لا تأخذ الأمور على محمل شخصي:** تذكر دائماً أنّ الأمر لا يتعلق

ثانياً: التواصل

تقول الحكمة القديمة «الآباء يهبون أبناءهم أجنحة في الصغر حتى يشتدَّ عودهم ويحلّقوا بها عالياً في الكبر». بالفعل تؤهّلنا الصلوات الوثيقة بأبنائنا لممارسة الأبوة الفطرية التي تجعلنا نغيّر ونؤثّر في نفوسهم وطباعهم حتى بعد أن يغادروا عالمهم الصغير وينفتحوا على العالم الرحب. أواصر المحبة بين الآباء وآبائهم هي ما تشكّل درع الأمان لهم - لا سيّما في مرحلة المراهقة - ضد تطرّفات وآفات المجتمع المدمّرة. تلك العملية التربوية المتواصلة تبدأ منذ أن تشقّ صرخات الطفل جدران الحياة. وسنرى فيما يلي كيف يحدث ذلك عبر المراحل العمرية المختلفة:



الطفل أنّ بإمكانه التعبير عن احتياجاته بإيماءة بسيطة، وأنّ لديه من يلبّي هذه الاحتياجات، فيا له من عالم رائع. وحينها يتعلم الطفل درساً مهماً في ضبط النفس: فهو يستطيع أن يبسم ويبتهج ويبكي ويتحمّس كما يحلو له، وبمجرد أن تتشوّش مشاعره وتتغيّر احتياجاته سيجد من يهدئ من روعه ويوفّر احتياجاته. وعلى هذا الأساس يترسّخ لدى الطفل انطباع بالحماية والأمان والثقة في هذا العالم الآمن - وبمن يمنحه هذا الأمان بك «أنت». فلا تستهن بأهمية نظراتك ولساتك فهي تشكّل علاقتكما التي ترسخ في ذاكرته يوماً بعد يوم؛ ليصبح ابناً سعيداً وواثقاً ومتعاوناً.

واحد. فلا عجب أن يؤثّر الآباء المحبّطون سلبياً في أطفالهم ليعانوا من إحباط مزمن، كما يخرج الآباء المنفعلون جيلاً من العابثين. يتواصل الآباء مع أطفالهم خلال هذه المرحلة بشكل فطري. فحين يرمقك طفلك بنظرة حاملة، تبادل له تلك النظرة وتبدأ في مداعبته. يبتهج الطفل ويركل قدميه في سعادة، فتزداد مداعبتك وهددتك له. وتستمرّ هذه العملية لبضع دقائق حتى يفقد الطفل حماسه ويشعر بحاجته إلى النوم. هنا يستتج الوالدان أنّ وقت الراحة قد حان؛ فيخفتان أصواتهما ويغلغان المصابيح، وينشدان بعض الأناشيد الهادئة لمساعدته على النوم. وهكذا يدرك

مرحلة حديثي الولادة (0 - 13 شهراً): تشغيل العقل

يولد الإنسان وفي داخله طاقة هائلة ليتلقّى الحب ويمنحه، بل إنّ التطوّر العاطفي الذي ننمّيه - بما في ذلك القدرة على التحكم في المشاعر وردود الأفعال - يتم خلال مرحلة مبكرة. ومن ثم فإن علاقتك بطفلك خلال هذه المرحلة تشكّل نظامه العصبي ونقاط التواصل العقلي التي ستحكم تصرّفاتك؛ أي أنّ صحته النفسية ووظائفه الفسيولوجية تعتمد على علاقتكما معاً. فبلمسة حانية وحضن دافئ يزول توتره وتنظم هرموناته وتتلاقى ضربات قلبه بضربات قلبك ليخفقا قلب

مرحلة الطفولة (13 - 36 شهراً): ترسيخ الارتباط الآمن

تعتمد قدرة الطفل على استكشاف العالم من حوله خلال هذه المرحلة على مدى ثقته واطمئنانه وارتباطه بوالديه. فقد أثبتت الأبحاث أنّ الأطفال الذين ينعمون بارتباط آمن مع ذويهم يؤسسون فيما بعد علاقات أقوى، ويتمتعون بمعدلات أعلى في ضبط النفس والمرونة، وأقل في التوتر والإحباط، ناهيك عن النجاح الذي يحققونه في شتى مجالات الحياة.



كيف تؤثر دور الرعاية على طفلك؟



إن كان طفلك يقضي أكثر من 20 ساعة أسبوعياً في دور الحضانة، فبالإضافة ستؤثر هذه الساعات بشكل أو بآخر على تطوره الذهني والنفسي. فحين تبسّم لطفل لم يتجاوز عمره الشهرين، فإنه يستغرق بعض الوقت كي يبادلِكَ الابتسامة. وكونك والداً، فسوف تنتظر حتى ترتسم الابتسامة على مِحياء الجميل. وتتطبع لحظات الانتظار هذه وتصبح جزءاً من تكوين الأعصاب في القشرة الأمامية للمخ أي في مركز التطور العاطفي. أمّا حين تبسّم له الأخصائية في الحضانة فإنها قد لا تمنحه الوقت الكافي ليبادلها الابتسام، فهي ترعى عشرات الأطفال. وعلى هذا المنوال يفقد الطفل الكثير من تلك اللحظات المؤثرة والتي تسهم في تطوره الذهني على مدار اليوم، ليتأخر نموه ويختل في النهاية نظامه العصبي ككل. وحدها دور الرعاية التي تأخذ احتياجات الطفل النفسية والعاطفية بعين الاعتبار تتمكن من تعويض غياب الوالدين وتؤهلهم للعمل الجماعي والاجتماعي.

كيف تختار دار الرعاية المناسبة

- ◆ اختر مكاناً آمناً وهادئاً يديره متخصصون في شؤون الطفل الذهنية والنفسية.
- ◆ قلّل عدد الساعات التي يقضيها طفلك هناك قدر الإمكان.
- ◆ استمتع بقضاء أكبر وقت ممكن مع طفلك في المنزل ويا حبذا لو تغلق التلفاز وغيره من الأجهزة الإلكترونية التي تشتت انتباهه لكي يتفاعل معك معظم الوقت.
- ◆ عمّق التواصل بينكما بكل وسيلة ممكنة فليس في العالم أروع من الأب المحب الهاديء.



مرحلة ما قبل المدرسة (3 - 5 سنوات): تحفيز الاستقلالية

يتوتّر الكثير من الآباء خلال فترة التأهيل للمدرسة فنجدهم يتساءلون: «لم لا يستطيع طفلي الاعتماد على نفسه؟ ولماذا يحتاج إلى مساعدتي في هذا وذاك؟ ألم يحن الوقت ليحقق قدراً من الاستقلالية؟» لكي نجيب عن هذه الأسئلة، يجب تحديد معنى الاستقلالية.

الاستقلالية لا تعني انفصال الطفل عن ذويه واعتماده على نفسه دون الحاجة إلى من حوله. فالأبناء محبوبون على البحث عن مثال أو نموذج أو قائد - عادةً الوالد - مهما طال بهم العمر وزادت استقلاليتهم، بل إن الانفصال السريع واليسير للطفل عن والديه يعتبر مؤشراً لوجود خلل في تطوره النفسي، ومن ثم فإن الاستقلالية تعني في جوهرها

أن يفرس الآباء في أطفالهم الثقة والمسؤولية التي تؤهلهم للتعاوي مع العالم الخارجي، ولعب أدوارهم في الحياة وفق كل مرحلة عمرية. تتجلى ملامح هذه الاستقلالية في بعض السلوكيات التي يتبناها الطفل كاللعب مع أقرانه من دون ضرب أو عنف أو تحمّل مسؤولية واجباته المدرسية.

البذور والجدور

تثبت استقلالية الطفل من البذور والجدور. - **البذور** هي ما يترسّخ في ذهن الطفل - أو بالأحرى ما يزرعه والداه في نفسه على مرّ السنين - حول جدارتهم بثقته ومدى وجودهم أينما وأتى احتاج إليهم. عندما يطمئن الأبناء لدعم ومساندة الآباء، تصفو أذهانهم وتتشي عقولهم ويتفرغوا لممارسة الأنشطة والأدوار التي تؤهلهم لحمل المزيد من المسؤولية، ومن

ثم تحقيق قدر أكبر من الاستقلالية. وبالمقابل فإنّ تغيب الآباء ينتقص من قدرة الأبناء على تحقيق الاستقلالية، وذلك لانشغالهم في جذب انتباه من حولهم وتوفير الحماية لأنفسهم، الأمر الذي يتمخض عن بناء هشّ. - **الجدور** هي المبادئ والقيم التي تمنح أبناءك القوّة وتثبت أقدامهم في وجه المتغيرات ومصاعب الحياة. فحين تُنمي ثقة الأبناء الغريزية بأنفسهم من خلال السماح لهم بالتحكّم في بعض مجريات حياتهم، فإننا نطور قدراتهم ونحفّز إبداعهم وندفعهم بسرعة نحو تحقيق الاستقلالية. فالاستقلالية هي أن تؤهّل أبناءك للتعاوي مع العالم وتحقيق النتائج المرجوة مع توفير الدعم اللازم والمتواصل في اللحظات المناسبة.

المرحلة الابتدائية (6 - 9 سنوات) : التأهيل للمراهقة

تتلخّص مهمّتك خلال هذه المرحلة في تعزيز قيم الطفل الجوهرية وروابطه العاطفية كي تشكّل حصناً منيعاً في وجه الثقافات المغايرة التي سيتعرّض لها. فكيف يتسنّى لك ذلك؟

1- رسّخ القيم الأسرية التي تعزّز التواصل والتفاعل واغتمم كل الفرص والمناسبات المتاحة لممارسة هذا التواصل حتى يتحوّل إلى عادة روتينية يتطلّع إليها الجميع.

2- خصّص بعض الوقت من جدول أعمالك المزدحم لتتواصل وتتحدّث وتلعب وتمرح مع طفلك بكل الطرق الممكنة.

3- أتح المجال للطفل الكامن في داخله كي يتواصل مع طفلك. فمهما طال بنا العمر فسوف نعيش لحظات نحن فيها إلى طفولتنا ولن نجد أفضل من أطفالنا للإحساس بهذا الحنين والتعبير عنه.

4- تذكر أيضاً أنّ المرحلة الابتدائية هي فرصتك الأخيرة - والمثلى - لتأسيس علاقة قوية ومؤثرة مع طفلك قبل أن يتشكّت في زحام الحياة وتخرج الأمور عن نطاق السيطرة.

الارتباط قبل الانضباط

تكتنّظ عقول أبنائنا بقائمة طويلة من الأولويات التي يأتي الآباء عادة في نهايتها. فكيف للآباء أن يحظوا بانتباه أبنائهم كي ينصتوا لهم ويتصدّروا قائمة أولوياتهم؟ يكمن السرُّ في «الارتباط» قبل «الانضباط» أي أن تخلق رابطاً من التواصل فيما بينكما قبل أن تشرع في ضبط سلوكه. يتسنى ذلك كما يلي:

- 1- لا تبادر بالحديث قبل أن يولييك تركيزه الكامل. انظر في عينيه وربّت على كتفيه برفق وانتظر حتى يلتفت إليك ثمّ تكلم.
- 2- لا تكرر حديثك فإن لم تجد الإجابة المرجوة عد إلى الخطوة الأولى وانتظر حتى تستحوذ على تركيزه قبل أن تعاود الكرة.
- 3- تذكر أنّ خير الكلام ما قلّ ودل. استخدم أقل عدد ممكن من الكلمات

أثناء تعديل السلوك أو توجيه التعليمات.
4- انظر إلى الأمر من وجهة نظر طفلك - وإن بدت تافهة بالنسبة إليك. فمن شأن الطفل أن يولييك انتباهه وينصاع لأوامرك متى شعر بتفهّمك لوجهة نظره المتواضعة: «أعلم جيداً أنّك تحب هذه اللعبة يا عزيزي ولكنّي أحتاج إليك الآن كي ... ويمكنك أن تستأنف اللعب بعد ذلك»

5- تكلم بنبرة حميمية خافتة واحرص على منحها الفرصة للاختيار من بين عدّة أمور: «هل ستتناول طعامك الآن، أم ترتب جدول واجباتك أولاً؟»

6- قدّم نموذجاً حسناً في الإنصات. فإن أخذت تحدّث في هاتفك بينما يسرد لك طفلك أحداث يومه، فلا تتوقّع منه أن يولييك الاهتمام المرغوب. اترك ما بيدك وأنصت بكلّ جوارحك.

التدريب الفعّال: بلا سيطرة أو انفعال

يخفق الكثير من الآباء حين يظنون أنّ مهمّتهم الرئيسية هي السيطرة وإحكام القبضة على أبنائهم. بل إنّ البعض ينخرط في ممارسة هذا النظام التعسّفي إلى أن تنهار قواهم ويفقدوا تأثيرهم على أبنائهم. أما حين يتعامل الآباء باعتبارهم مربّين ومدربّين، فإنهم يبذلون قصارى جهدهم ليؤثروا - لا بالتحكّم والانفعال - وإنما بالاحترام والتواصل الفعال. وتنقسم تعاملاتنا مع أبنائنا إلى ثلاثة أقسام: إدارة المشاعر، وضبط السلوك، وتحفيز الاستكشاف. ونتناول فيما يلي آلية التعامل مع كلّ عنصر على حدة من منظور قيادي - لا تحكّمي. والنتيجة: طفل سعيد ومتوازن ومسؤول.



1- إدارة المشاعر: تربية أبناء يتحكمون في مشاعرهم

يولد الأطفال برغبة فطرية جامحة في التواصل مع كل من حولهم وعلى كل المستويات. هذا التواصل هو سر السعادة البشرية. فما الذي يحرم بعض الأطفال من التواصل؟ ويمكننا تلخيص الإجابة في نقطتين:

- الاحتياجات غير الملبّاة.

- والمشاعر غير المتزنة.

فنحن كأباء نحمل على عاتقنا مسؤولية تلبية هذه الاحتياجات المنقوصة ومنحهم

فسواءً شئت أم أبيت، سيمرُّ طفلك بكل المشاعر التي يمكنك تخيلها؛ ومن ثم يتلخّص دورك في تعليمه سبل التعبير عن هذه المشاعر في أفضل صورة ممكنة: «أتفهّم غضبك بعد أن حطّم أخوك لعبتك المفضلة، ولكن بدلاً من تحطيم لعبة أخيك، دعنا نتحدّث إليه ونرى كيف تعبّر له عن استيائك من هذا التصرف كي لا يكرّره.»

◆ ابحث عن الأسباب والمشاعر الخفية وراء السلوكيات غير المهذّبة. فعادةً ما تكون هذه السلوكيات مؤشراً ضمناً لبعض

الأسس التي يتعلّمون من خلالها أساليب إدارة للمشاعر. وهذه بعض استراتيجيات تأهيل الطفل لتحقيق أعلى معدلات الذكاء العاطفي:

- ◆ تعاطف مع احتياجات طفلك واحترم وجهات نظره المختلفة. فإن لم تتمكّن من معالجة المشاعر السلبية التي يمرُّ بها، فعلى الأقل تعاطف معها. التعاطف يشبه المرأة التي تعكس تفهّمك وتقبّلك - ومن ثمّ تقبّله - للمشاعر التي يعيشها مهما كانت متضاربة.

◆ وفرّ له بيئة آمنة للتنفيس عن مشاعره بالنقاش والتشاور - لا بالضغط والتدمير.

الاحتياجات غير الملبأة أو المشاعر المتخبطة، التي كلما أدت لها ظهرك، تفاقمت داخل طفلك لتنفجر في نهاية الأمر. عوضاً عن تعنيف أو تأنيب طفلك عند قيامه ببعض التصرفات المزعجة، يمكنك أن توضح تفهمك للموقف كأن تقول: «أعلم أنك تمرُّ بوقت عصيب لأنك تفتقد والدتك وإخوتك خلال ساعات المدرسة، ولكن أعدك أن نجتمع هذا المساء ونحتفل لنعوّض بعض ما فاتنا، اتفقنا؟»

◆ حين تعجز عن تلبية أحد احتياجات طفلك في الواقع، يمكنك أن تلبّيها وتغديها في مخيلته. فمن شأن هذه الطريقة أن تُخفف من عبء وإلحاح هذه الحاجة

وتجعله أكثر تقبُّلاً للبدائل المشابهة. فإذا أراد طفلك تناول بعض الحلوى غير المتوفرة في الوقت الحالي، يمكنك أن تقول: «أنا أراهن أنك تستطيع أن تلتهم عشرات الفطائر المحلاة الآن، ألن يكون مذاقها لذيذاً؟» ثم ابدأ بعرض البدائل التي تلبّي احتياجه الأعمق - الجوع في هذه الحالة: «لم لا نتناول وجبة سريعة وصحية لتصبح قوياً مثل بطلك المفضل؟»

◆ عرّف الحالة الشعورية التي يمرُّ بها طفلك. فإطلاق الأسماء والتمييز بين المشاعر المختلفة - كالغضب والاستياء والحزن والغيرة - يساعد الطفل على تكوين صورة شاملة لما يخالجه لكي لا يظل

أسيراً لمشاعر مبهمه. «أدرك أنك محبط الآن جرّاء ما حدث بالأمس»، أو «أتفهم عمق الأسى الذي تعاني منه الآن، فقد شاهدت بنفسني ما فعله أخوك بغرفتك.»

◆ علّمه مهارة حلّ المشكلات وتحويل الأزمات إلى فرص، بمجرد أن يتفهم طفلك حقيقة مشاعره ويتخلص منها فأمامك طريق مفتوح لتساعده في التغلب على المشكلة التي تسببت في هذه المشاعر السلبية. لا تتسرّع في تقديم الحلول على طبق من ذهب كي لا يفقد ثقته بنفسه، فقط ساعده في عملية العصف الذهني ووجهه نحو الخيارات المثلى من بين الخيارات التي يمكنه التوصل إليها.

احتواء الغضب

◆ **اكتشف السبب الخفي:** بمجرد أن تساعد طفلك في التعرف إلى الشعور الخفي الكامن في غضبه - كشعوره بالخجل لعدم قدرته على الإجابة عن أسئلة المعلم داخل الفصل، أو حزنه لفقد أحد مقتنياته الثمينة - فلن يعود بحاجة إلى الغضب كي يعبر عن هذه المشاعر.

◆ **حوّل الغضب إلى حافز:** ساعد طفلك على استخدام الغضب كوسيلة لتحفيزه على تغيير السلوكيات والتصرفات التي تمخّضت عن هذا الغضب في المقام الأول كي يتفادى تكراره. أهم ما في الأمر أن يعترف ويتحمّل مسؤولية خطئه كي يُبلي حسناً في المرة القادمة - كأن يذاكر دروسه جيداً ليجيب عن أسئلة المعلم بطلاقة.

من بين الدروس التي نقدّمها لأبنائنا حول طبيعة المشاعر الإنسانية، يحتلُّ التأكيد على أنّ الغضب هو انفعال إنساني طبيعي ومنتوق ولكنه قابل للإدارة والسيطرة. فكيف نرسّخ هذا المفهوم في نفوسهم؟ يتم ذلك بالتجاوب مع غضبهم بدلاً من تجاهله، عبر الخطوات التالية:

◆ **تحكّم في الميول العدوانية:** كلما كنت أكثر هدوءاً في تقبُّل نوبات الغضب التي يمرُّ بها طفلك ولم تسمح للغضب بالتسلل إلى نفسك، ارتخت أعصابه وتخلّص من توتّره وما قد يصاحب ذلك من ميول عدوانية قد تؤذيه وتؤذي من حوله.

2- ضبط السلوك: تربية أبناء ذوي سلوك بناء

ذوي سلوك بناء

يتساءل كل الآباء دائماً عن الأنماط التربوية التي تتمخّض عن أبناء ناجحين ومسؤولين. ولكن ينتهي بهم الحال دائماً أيضاً إلى تبني نمط واحد فقط وهو: «العقاب». يمكننا أن نعرّف العقاب باعتباره سلوكاً ينطوي على الأذى - النفسي أو الجسدي - بهدف تقويم سلوك الطفل أو تلقينه درساً. وفي حين يُقبل الآباء على معاقبة أبنائهم بدافع الحب المفرط والحرص الزائد، فإنهم يتذوّقون مشاعر المرارة والغضب؛ وهي مشاعر لا تمت للحب بصلة. فالعقاب لا يؤتي ثماره المرجوة، ولا يُعلّم أبناءنا السلوك القويم لأنه يعكس الرسائل الخاطئة التالية:

- ◆ العقاب تجسيد للعنف والإكراه مهما اختلفت أشكاله.
- ◆ العقاب يحرم الطفل من التنفيس عن مشاعره خوفاً من رد فعل والديه.
- ◆ العقاب يحول دون تحمّل الطفل المسؤولية لأنه يخلق مركزاً واحداً للسلطة والتحكّم: الأب أو الأم أو كليهما.
- ◆ العقاب يرسّخ مشاعر الغضب والأسى لاعتقاد الطفل بأن والديه يؤذيانه.
- ◆ العقاب يجعل الطفل يتهرّب من المسؤولية بدلاً من التركيز على الآثار السلبية لتصرفه.
- ◆ وأخيراً، فإن العقاب يفسد العلاقة الحميمة بين الطفل ووالديه، ومن ثم بين أفراد الأسرة كلها.



مسؤوليتك ومهمتك كوالد هي تهذيب سلوك طفلك بحيث يتحمل نتائج أفعاله سواء حضر رمز السلطة (أنت) أو غاب. وهذا بالطبع ما يتوقعه الآباء عند ممارستهم لأساليب العقاب المختلفة، غير مدركين أنها تأتي بنتائج عكسية. فلم لا نسلك منهجاً مغايراً وبنياً؟ هذا النهج هو «التوجيه الحاني» والذي يمكن أن يحقق أفضل النتائج لأنه:

- ◆ يزيد قدرتك التأثيرية على أبنائك فكلما امتزج توجيهك بنبرة حانية ونظرة متعاطفة، كان الأبناء أكثر انفتاحاً وتقبلاً وتبنيًا لنصائحك وإرشاداتك وما تحمله من طاقة إيجابية مؤثرة.
- ◆ يغرس في الأبناء الشعور بالحماية والأمان كي يدخروا طاقتهم لممارسة الأنشطة المسؤولة عن تطوّرهم النفسي والذهني.
- ◆ يمنحهم ما يكفي من الدعم لتنظيم مشاعرهم حتى يخرجوا أفضل ما لديهم دون أن يقعوا فريسة للمشاعر السلبية المثبطة.
- ◆ يوطد روابط المحبة والاهتمام ويحوّل انتباهنا للتركيز على روح وجوهر العلاقة، بدلاً من التركيز على سلوكيات الأبناء الظاهرية.
- ◆ يخلق مناخاً أسرياً آمناً ومحفزاً ينعزل فيه الأبناء - وكذلك الآباء - عن ضغوط الحياة الخارجية.



تحفيز الاستكشاف: تربية أبناء قادرين على الإنجاز

تروّج ثقافة بعض الآباء للكثير من الأفكار التي قد لا تكون صالحة بالضرورة. هذه الثقافة قد تختصر النجاح في الإنجاز المادي فقط، مثل: تفوق في دراستك، التحق بالجامعة، احصل على وظيفة مرموقة، حقق دخلاً مرتفعاً... إلخ. مثل هذه الإنجازات ستجعلك أباً فخوراً ولكنها قد لا تجعل ابنك سعيداً بالضرورة. تعتمد السعادة أساساً على ما يسميه عالم النفس «أبراهام ماسلو» «تحقيق الذات» وفي هذا السياق نعرّف «تحقيق الذات» بأنه استثمار الإنسان لأقصى طاقاته وتوظيف أبرز مهاراته وهباته وشحذها وتمتينها ومشاركتها مع العالم أجمع. من المؤكد أننا لسنا جميعاً أشخاصاً خارقين، ولكن يكمن داخل كل منا «مستكشفٌ صغيرٌ» يهوى التعلّم والتدقيق والاختبار والتحليل والإتقان. مستمتعاً بكل مرحلة من مراحل هذه العملية الإبداعية على أمل الوصول إلى هدفه القادم، ثم الانتقال إلى هدف أسمى. هذه هي روح الاستكشاف التي يتحمل الآباء مسؤولية رعايتها وتمييزها في نفوس أبنائهم. فهي السبيل إلى تحقيق السعادة التي يفترق إليها الإنجاز، وهي ما تُضفي على النجاح متعةً وقيمةً ومعنى. أي إن تنمية روح الاستكشاف هي جوهر التربية والتدريب الفعال، والتنشئة الإبداعية غير الانفعالية.

كثيراً ما تلغي ممارسات الآباء قدرة الأبناء على الاستمتاع بممارسة الأنشطة التي يحبونها والمسؤولة عن تحفيز روح الاستكشاف. وهناك سمةٌ مبادئ توجيهية جديدة بأن تعيد إلى العملية الاستكشافية متعتها وإثارتها، وهي:



- 1- اجعل المتعة هدفاً في حد ذاته. فالاستكشاف لا يقف عند الإنجاز وإنما يمتد ليشمل المتعة المصاحبة له. فإن كان طفلك يهوى السباحة فادعم رغبته من دون أن تبالغ في فرض سطوتك كأن تسعى لإعداده كي يشارك في بطولة عالمية، فمن شأن هذا أن يسلبه المتعة فتتحول السباحة من هواية إلى غاية ومن وسيلة للترويح إلى سبب للتجريح.
- 2- أظهر إيمانك بقدرتك طفلك على ترك بصمة في العالم. وكلما أتحت له المجال ووفّرت له الفرص التي تبرز قدرته على صنع فارق، ازدادت ثقته بنفسه بشكل تعجز عن تخيله. قل له: «ارتق درجتين على السلم واستند إلى الحائط، واضغط زراً الإضاءة وستير الغرفة بلمسة واحدة».
- 3- حفّزه على خوض التحديات الصعبة. أما إذا عودته أن تنوب عنه في ممارسة واجباته وتحمل مسؤولياته فسوف يتسلل الضعف إليه ويفقد ثقته بنفسه تماماً.
- 4- بارك الجهود لا النتائج. بعض العبارات مثل: «لقد أبليت بلاءً حسناً» أو «أنا فخور بك لأنك لم تستسلم» أو «كان النصر وشيكاً» من شأنها أن ترفع معنوياته وتدفعه نحو مزيد من المحاولات حتى يحقق ذاته من خلال انتصاراته.
- 5- شجّع التحفيز الذاتي. تتحول اللغة التي تستخدمها مع طفلك بمرور الوقت فتصبح صوته الداخلي. علمه العبارات المحفزة التي يمكنه أن يستخدمها كلما تأزمت الأمور مثل: «التكرار يولد الانتصار» أو «أنا أحاول، إذاً أنا ناجح». تعمل كل هذه المحفزات الداخلية تلقائياً كلما داهمته ضغوط الحياة.
- 6- ساعده في اكتشاف مواطن شغفه. تتضاعف احتمالات نجاح الأبناء بسبب ملاحظتهم لأحلامهم وأهدافهم الشخصية، وليس للأهداف التي نرضها عليهم. قد تتغير اهتماماتهم عبر مراحلهم العمرية، ويبقى عليك أن تبدي احترامك وتقهمك ودعمك لهذه الاهتمامات، حتى وإن بدت مضیعة للوقت بالنسبة إليك.

احذر التربية المفرطة

يقصد بالتربية الحاكمة أو المفرطة ذلك الأسلوب الذي ينتهجه بعض الآباء الذين «يحمون» حول أبنائهم و«يطوقونهم» بأعين متربصة ليل نهار. كلنا نرغب في



كتب مشابهة:



How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk

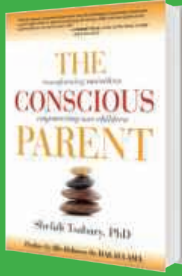
By: Adele Faber and Elaine Mazlish. 2012



Out of Control

Why Disciplining Your Child Doesn't Work and What Will.

By: Shefali Tsabary. 2013



The Conscious Parent

Transforming Ourselves, Empowering Our Children

By: Shefali Tsabary. 2010

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

MBRF_News

MBRF_News

mbrf.ae

www.mbrf.ae



قنديل | قنديل | لخدمات الطباعة والنشر

أن نوفر لأبنائنا الرعاية والحماية الكاملة، إلا أن الشيء إن زاد عن حدّه انقلب ضدّه. هذه بعض أنماط التربية الحائمة وسبل تقاديها:

◆ الحماية الخائفة: تطمئن نفسك لدى مراقبتك لطفلك بأعين

مفتوحة وهو يتسلق الأرجوحة كغيره من الأطفال، إلا أن ثقته بنفسه قد تهتز بفضل هذا الترسّد. فقط تأكد من سلامة اللعبة وتحكّمه في زمام الأمور ثم استرخِ وابتسم وراقبه عن بعد دون أن تشعره بتوترك وتفسد عليه متعته.

◆ ردود الفعل العنيفة: حين يتأبنا القلق حيال أمر ما، سرعان

ما نتحفز لاتخاذ بعض الإجراءات. وفي كثير من الأحيان نبالغ في قلقنا وردود أفعالنا في الوقت الذي لا يحتاج فيه أبناؤنا سوى بعض التوجيهات. فحين يلجأ إليك طفلك للاستفسار عن سبل التعامل مع مدرّب الكرة، فإنه في حاجة إلى بعض النصائح والإرشادات فحسب، لا أن تضخم الأمر وتتحدّث إلى مدرّبه بشكل مباشر وتصنع مشكلة من العدم.

◆ التحكم السلبي: هل تود أن تكون أحد الآباء المتطفّلين الذين

ينشغلون بتألق أبنائهم في فريق كرة السلة أكثر من أبنائهم أنفسهم؟ بالطبع لا. ورغم ذلك تمرّ بنا الكثير من اللحظات التي نعجز فيها عن التحكم في ميولنا الغريزية لفرض السيطرة. فلا تحاول أن تعوّض ما فاتك في طفولتك من خلال طفلك؛ فقط دعه يمارس حياته وميوله الخاصة من دون تحكّم مفرط من جانبك.

◆ التنظيم الممل: تشكّل اللحظات العفوية وغير المنظمة أفضل

الفرص للأبناء كي يطلقوا لخيالهم العنان ويبدعوا ويتميزوا. فإن أرهقنا كاهلهم بجدول الأعمال المكتظة بالأنشطة المضجرة التي انتقيناها لهم فكيف لهم أن يتبعوا حدسهم ويكتشفوا شغفهم؟ أتح لأبنائك الوقت والمجال ليلاحقوا شغفهم ويستكشفوا عالمهم الخاص والفريد.

المستقبل بين يديك

الحياة سلسلة من اللحظات المتصلة والتي تمنحنا كل لحظة منها فرصة جديدة لتعديل المسار. حتّى أبسط التعديلات والتحسينات التي نجريها اليوم قد يكون لها أكبر الأثر في حياتنا وحياتنا أبنائنا مستقبلاً. ومن منّا لا يود أن يرسخ أواصر المحبة بينه وبين أبنائه لتخلد ذكراه العطرة ويتوارثها أبنائه وأحفاده وأبناء مجتمعه جيلاً بعد جيل. في كلّ يوم تقضيه مع أبنائك وأحفادك لتضع لمساتك الحانية وتوزّع ضحكاتك المبهجة وتقدّم توجيهاتك الملهمة، فإنك ترسم لهم ومعهم ملامح مستقبلهم. فالمستقبل برمته بين يديك.



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION



جائزة الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

SHEIKH MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM KNOWLEDGE AWARD

قيمة الجائزة مليون دولار أميركي، قدمت مناصفة لكل من:

تيم بيرنرز-لي (مخترع مفهوم الإنترنت)

و جيمي ويلز (مؤسس شبكة ويكيبيديا)

تكريماً لإنجازاتهم العالمية في مجالات المعرفة