

جان نيلسن الحاصلة على درجة الدكتوراه في التربية، ولين لوت مستشارة شؤون الأسرة
والطفل والزواج الحاصلة على درجة الماجستير، ودكتور ستيفن جلين

التهديب الإيجابي

من الألف إلى الياء



1001 حلاً

لمشكلات

التربية اليومية

مكتبة

t.me/soramnqraa

نسخة منقّحة ومفصّلة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Book store

جان نيلسن الحاصلة على درجة الدكتوراه فى التربية ولين لوت مستشارة شئون الأسرة
والطفل والزواج الحاصلة على درجة الماجستير ودكتور ستيفن جلين

التهديب الإيجابى من الألف إلى الياء

نسخة منقّحة ومفصّلة

1001 حلاً

لمشكلات

التربية اليومية

مكتبة

t.me/soramnqraa

المحتويات

١	كيف تستخدم هذا الكتاب ؟
٣	المقدمة
الجزء الأول : الوسائل التربوية الأساسية للتهذيب الإيجابي	
٥	اجتماعات الأسرة
٦	التساهل والصرامة
٧	ما قل ودل
١٠	الاختيارات والعواقب
١٣	قرر ماذا ستفعل
١٨	الروتين اليومي
٢١	تعرف على شخصية طفلك ، وليس على مكانه
٢٢	ثق في طفلك
٢٣	العزل الإيجابي
٢٥	ضع أبناءك في مركب واحد

٢٦ اترك الفرصة لأطفالك لحل المشكلات

٢٦ الأقوال والأفعال

٢٦ الوعود

٢٧ السلوكيات تحركها المعتقدات

٢٩ تأكد أن رسالة حبك تصل إلى أطفالك

٢٩ أمضِ أوقاتاً خاصة مع أطفالك

٣٠ الفرق بين التشجيع والمديح والمكافأة

٣١ قل لا

٣١ استخدم روح الدعابة التي تتمتع بها

٣٢ اصنع الحياة

٣٢ خطوة بخطوة

الجزء الثاني : حلول التربية الإيجابية من البداية إلى النهاية

٣٣ الإدمان

٣٧ الكفالة

٣٩ العدوان

٤٢ المصروف اليومي

٤٥ الطفل سريع الغضب

٤٨ اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد

٥٣ جليسة الأطفال ورعايتهم

٥٦ مشاحنات ما قبل النوم

٦٠	بلل الفراش
٦٣	أعياد الميلاد
٦٥	ترتيب الأطفال حسب أعمارهم
٦٨	العض
٧٠	الملل
٧٣	الاستعارة
٧٦	الحلوى
٧٨	المشاحنات داخل السيارة
٨١	قيادة السيارة للنزهة والانتقال
٨٣	الأعمال المنزلية وأعمار الأطفال المناسبة لها
٨٧	الأعمال المنزلية وتحقيق التعاون
٨٩	الملابس واختيارها
٩١	الحاسبات الآلية والأجهزة الإلكترونية الأخرى
٩٥	الطهى
٩٦	القسوة مع الحيوانات
٩٨	البكاء
١٠١	الموت
١٠٢	التحدى
١٠٦	الطفل كثير الطلبات
١٠٩	الطفل المكتئب

١١٢	الخلافات بين الآباء
١١٥	الطلاق
١١٨	الأطفال الذين يصعب إرضائهم فى الأكل
١٢٢	اختلاق القصص
١٢٤	العدل
١٢٧	الخوف
١٣٠	الشجار مع الأصدقاء
١٣٢	الشجار مع الإخوة
١٣٤	النسيان
١٣٦	اختيار الأصدقاء
١٣٩	الطفل " حسن السلوك "
١٤٠	الحزن
١٤٣	الشعور بالذنب
١٤٦	العادات المزعجة
١٤٨	الضرب (الصفع)
١٥٢	الهوايات
١٥٤	الإجازات
١٥٦	الواجب المدرسى
١٦١	مقاطعة الحديث
١٦٤	الاختطاف

١٦٦	الغسيل
١٦٨	رفض الإنصات
١٧١	الكذب
١٧٥	الاستغلال
١٧٧	العادة السرية
١٨٠	المادية
١٨٣	مشاحنات وقت الطعام
١٨٧	المشاحنات الصباحية
١٩٠	نقص الدافعية
١٩٤	الانتقال
١٩٧	نوم القيلولة
١٩٨	الطفل السلبي
٢٠١	قول " لا "
٢٠٤	الطاعة
٢٠٧	التدليل
٢٠٨	الطفل المزعج
٢١١	الحيوانات الأليفة
٢١٤	الفهم الخاطئ لممارسة الرياضة
٢١٦	التجهم والشكوى
٢١٩	ممارسة (البيانو ، الرياضة ، وأنشطة أخرى)

٢٢٢	الروضة
٢٢٤	” التسوية ”
٢٢٧	تحطيم الممتلكات
٢٣٠	التبجيل
٢٣٢	الحجرات غير المرتبة
٢٣٦	مشكلات المدرسة
٢٣٩	تقدير الذات
٢٤٢	التربية الجنسية
٢٤٤	التحرش الجنسي
٢٤٦	المشاركة
٢٤٩	التسوق مع الأطفال
٢٥٢	الخجل
٢٥٥	التنافس بين الإخوة
٢٥٨	المرض
٢٦٠	الوالد الأعزب
٢٦٢	السرقه
٢٦٦	الأسر المختلطة
٢٦٩	الانتحار
٢٧٢	الإجازة الصيفية
٢٧٤	السب / اللغة البذيئة

٢٧٨	رفض الحديث
٢٨٠	الوشاية
٢٨٢	التلفاز وألعاب الفيديو
٢٨٥	نوبات الغضب
٢٨٧	التدريب على استخدام المرحاض
٢٩٠	لمس الأشياء
٢٩٢	الدمى وعدم مساعدة الأصدقاء فى ترتيبها
٢٩٤	الدمى وعدم ترتيبها
٢٩٦	السفر مع الأطفال
٢٩٩	الطفل العصبى
٣٠٢	النحيب
٣٠٣	العمل خارج المنزل
٣٠٧	النمش (حب الشباب)

كيف تستخدم هذا الكتاب ؟

مكتبة
t.me/soramnqraa

سوف تستفيد من قراءة كل موضوع يشتمل عليه هذا الكتاب ؛ فحتى لو لم يكن الموضوع الذى تقرأه يهيمك الآن فسوف تتسع مداركك ، وتكتسب معلومات بشأنك وشأن طفلك . ويحتوى كل موضوع على مقترحات تلائم الكثير من اهتماماتك الأخرى ؛ فمشاعر التقدير والاحترام التى تكتسبها سوف تزيد من حكمتك وإبداعك فى التعامل مع أى موقف . ليس الهدف هو الوصول لدرجة الكمال وإنما الهدف هو أن تكتسب الإدراك ، والتفهم ، والحكمة ، والتى من شأنها أن تساعدك على الاستمتاع بوقتك مع طفلك وتربيته

إن الكثير من المقترحات التى قدمت بخصوص موضوع معين سوف تمدك بأفكار للتربية اليومية ، والتى سوف تساعد طفلك على اكتساب الشجاعة ، والثقة بالنفس ، والمهارات الحياتية ، وعندما تقرأ عليك أن تتذكر الإرشادات التالية

١. تذكر الهدف من التربية على المدى البعيد وهو مساعدة أطفالك على تنمية تقدير الذات بداخلهم ، وكذلك تنمية المهارات الحياتية التى يحتاجون إليها كى يكونوا أفراداً فاعلين وسعداء ، ومساهمين ، ومحل تقدير واحترام بين أسرهم وبين المجتمع ككل .
٢. تخير المقترح أو مجموعة المقترحات ، أو الأفكار التى تصلح لك
٣. ما تقوله لأطفالك ينبغى أن يكون بلغتك الخاصة حتى لا تكون مثل الببغاء الذى يردد الكلمات ؛ فالكلمات التى نستخدمها يجب أن تظهر مشاعر التعاطف والتقدير والاحترام ، وهى مشاعر ضرورية فى العلاقات السوية بين الكبار والصغار .
٤. ابحث فى حكمتك وخيالك عن أفكار جديدة ؛ وسوف يكون ذلك سهلاً عندما تستخدم هذا الكتاب كعامل مساعد لك
٥. سوف يقوم هذا الكتاب بدور الصديق العاقل عندما تكون غير قادر على التصرف بهدوء وموضوعية ، وأحياناً يمنحك مجرد وصولك إلى الكتاب وقتاً لأن تهدأ قليلاً ، وعندما تهدأ تقل نسبة انسياقك إلى المشكلة وبالتالي تتعامل معها بموضوعية .
٦. كى تكون مشاعرك وتصرفاتك أكثر فاعلية مع طفلك اتبع الآتى

- حافظ علي التقدير والاحترام لذاتك ولطفلك .
- تذكر دائماً الأهداف بعيدة المدى (انظر رقم ١) .
- ركز على التفكير في حلول للمشكلات المستقبلية بدلاً من التركيز على فرض العقاب على ما حدث في الماضي .
- استعن بطفلك للمشاركة في وضع الحلول كلما أمكن ؛ فمشاركته تعلمه التعاون ، وتنمي فيه المهارات الحياتية
- قم بتطبيق مبادئ وتوجيهات هذا الكتاب بعقلانية ومرونة ؛ حيث إنه لا يوجد طفلان متشابهان ، ودائماً ما تكون العلاقات متغيرة . اسأل نفسك " ما الذي أحاول تحقيقه ؟ ما الذي أقرره عندما أتحرك نحو هذا الهدف ؟ ما الأسلوب الأكثر فاعلية لتحقيق هذا الهدف مع هذا الطفل في ذلك الوقت ؟ "

المقدمة

ماذا على أن أفعل إذا ما أصابت طفلى نوبة غضب داخل متجر البقالة ؟ ماذا أفعل إذا ما امتنعت طفلي عن تناول وجبة العشاء ؟ ماذا أفعل إذا ما رأيت طفلي يعض طفلاً آخر ؟ ماذا أفعل إذا ما وجدت أطفالي لا يرغبون في النوم . ولا يرغبون في الاستيقاظ في الأوقات المحددة ، وكذلك إذا لم تكن لديهم رغبة في أداء أنشطتهم اليومية وما إلى ذلك ؟

أليس من الجميل أن يقع بين يديك كتاب يتناول بالشرح والتحليل كل ما تتخيله من المشكلات التي يصادفها الآباء خلال عملية التربية ؛ بحيث تكون مرتبة داخل الكتاب ترتيباً هجائياً يمكنك بسهولة أن تجد ما تبحث عنه ؟ أليس من المدهش أن يضم الكتاب الذى بين يديك حلولاً عديدة ومختصرة وبسيطة ، ويرشدك للحلول الفعالة لكل مشكلة فى صفحة أو صفحتين ؟ أليس من الرائع أن يضم هذا الكتاب مقترحات من شأنها أن تحد من حدوث المشكلات فى المستقبل ؟ هل لنا أن نبالغ بالقول إن هذا الكتاب الرائع سوف يساعدك على فهم الكثير عن نمو طفلك . ويقدم لك إرشادات تربوية يمكن تعميمها فى حل مشكلات أخرى ، كذلك يساعدك فى إدراك مدى استجابة أطفالك لتصرفك وأفعالك ؟ والآن لم لا نذهب إلى أبعد من ذلك ونقول إن الحلول والأفكار المقترحة أو المقدمة هنا ليس من شأنها فقط حل المشكلات التى تظهر فى سلوكيات الأطفال ، ولكنها أيضاً تساعد أطفالك على الشعور بالرضا ، واكتساب الثقة بالنفس ، والتعليم الذاتى ، وتحمل المسؤولية . وكذلك تكسبهم مهارات تمكنهم من حل مشكلاتهم بأنفسهم . وتساعدهم على تقدير ذواتهم بشكل إيجابى ؟ ألا يبدو ذلك صحيحاً ؟ حسناً ، إن هذا الكتاب بين يديك الآن . يمكنك أن تعلقه فى رقبته حتى يكون مرجعاً سهلاً وسريعاً لك فى تعلم كيفية التفاعل مع أطفالك حتى تكون أباً مدركاً للمشكلات التى تواجههم ، وكيفية التعامل معها

وبمجرد أن تتعلم القليل من مبادئ التربية الإيجابية فإنك قد اكتسبت نوعاً من الثقة بالنفس ، ومهارات حل المشكلات ، والتقدير الإيجابى للذات ؛ وذلك من شأنها أن يسمح لك بالبحث فى أعماق الحكمة داخلك ؛ لتجد حلولاً تبتكرها لحل مشكلاتك الخاصة

إن هذا الكتاب الذى بين يديك والمرتب ترتيباً هجائياً يبدأ ببعض الأدوات التربوية الإيجابية الأساسية ، وبعض المفاهيم ؛ وذلك فى الجزء الأول من الكتاب ، أما المقترحات بما يمكن فعله فقد تم سردها فى الجزء الثانى من هذا الكتاب الذى يشتمل على موضوعات تم ترتيبها هجائياً ، والتي سوف تشير إلى تلك المبادئ الأساسية

عليك أن تنظر لهذا الكتاب على أنه وعاء من الحساء الذى يغذى أفراد أسرتك جسدياً وفكرياً ، عليك أن تحافظ على هذا الوعاء ساخناً فى كل وقت . دع هذه النكهة الجميلة تنتشر داخل بيتك ، واستمتع بها !

الوسائل التربوية الأساسية للتهديب الإيجابي

(أو بالأحرى الفائدة الأولى) من وراء تلك اللقاءات الأسرية هي تحقيق الترابط والتقارب بين أفراد الأسرة .

ويمكن للآباء أن يقوموا بحل الكثير من المشكلات البسيطة مع أطفالهم (فى الأعمار فوق أربع سنوات) وذلك عن طريق طرح هذه المشكلات ضمن جدول الاجتماع الأسبوعى للأسرة بغرض المناقشة أو الحل أو الاثنين معاً . إليك عزيزى القارئ أهم العناصر التى يجب أن تشملها اللقاءات والاجتماعات الأسرية الناجحة

١. يجب تحديد موعد ثابت ومنتظم للاجتماع مرة أسبوعياً يعلمه كل فرد من أفراد الأسرة .
٢. وضع جدول (عادة ما يلصق فوق الثلجة) بحيث يمكن لكل فرد أن يراه ويكتب عليه ملاحظاته .
٣. بدء الاجتماعات بعبارات المدح والإطراء لتشجيع كل الأفراد على المناقشة .
٤. تولى إدارة الاجتماع ، وتدوين الملاحظات بالتناوب بين أفراد الأسرة . يقوم الرئيس بالإعلان

خلال هذا الكتاب سوف نقوم بشرح المبادئ والأدوات الأساسية للتربية الإيجابية ، وكذلك المفاهيم والأفكار التى تتعلق بها ، ولكى نقدم لك الفهم الصحيح لكل منها قمنا بشرح كل منها على حدة وباختصار .

اجتماعات الأسرة Family Meeting

إذا كان علينا أن نتخير أداة أو وسيلة تربوية واحدة فستكون اجتماعات الأسرة ، وقد يكون حل الكثير من المشكلات من بين فوائد عقد الاجتماعات بين أفراد الأسرة ، ولكن هذه الفائدة رغم ذلك تعتبر فائدة هامشية لتلك الاجتماعات ، مقارنة بالفوائد الرئيسية لمثل هذه الاجتماعات ، والتى تتمثل فى تعلم الأطفال لجميع المهارات التى تتطلبها الحياة مثل مهارات حل المشكلات ، ومهارات التواصل مع الآخرين ، والتعاون ، والاحترام المتبادل ، والإبداع ، والابتكار ، وتحمل المسؤولية ، والتعبير عن المشاعر ، وكيفية الاستمتاع بالحياة كأسرة متماسكة . فى هذه الاجتماعات يدرك أفراد الأسرة أهمية طرح ومناقشة الأخطاء وهى فرصة رائعة للتعلم . أما الفائدة الأخيرة

٩. تفضل بعض الأسر إنهاء اجتماعاتها بلعبة مسلية أو بتناول الحلوى ؛ فيجب أن تكون اجتماعات الأسرة مسلية بقدر أهميتها وفائدتها

غالباً ما يستغرق الأمر وقتاً حتى تصبح الاجتماعات الأسرية ناجحة (إنها لا تصل إلى درجة الكمال أبداً) . يجب أن يتعلم الآباء الكفء عن إلقاء المحاضرات والأوامر ، ويجب أن يدرك الأطفال أنه سوف يتم الإنصات لهم وسوف تُعاملُ آراؤهم بجديّة . وتقلع بعض الأسر عن عقد مثل تلك الاجتماعات اعتقاداً منها بأن الحلول التي توصلت إليها سوف تستمر للأبد . وهذا غير واقعي ؛ فإذا ما تتبععت لمدة أسبوع أحد الأفكار التي تم اعتماد تنفيذها . ووجدت أنها لا تسير بشكل جيد فيجب إدراجها مرة أخرى في جدول أعمال الاجتماعات . والقيام بمعالجتها مرة أخرى ومرات عديدة إذا ما لزم الأمر . ويجب تذكر أن الفوائد على المدى البعيد هي التي تعنيها ، وليس الإحباطات والفشل في المدى القصير ؛ فإن الفشل يعتبر جزءاً من تطور عملية التعلم والاستفادة .

التساهل والصرامة

Kindness and Firmness

من السهل على بعض الآباء أن يكونوا متساهلين مع أبنائهم ، ولكنهم قد يواجهون صعوبة في أن يتصرفوا بصرامة وحزم معهم ، وهذا الأسلوب في الغالب ما يؤدي إلى التساهل مع الأبناء . وعلى الجانب الآخر يجد آباء آخرون سهولة في التصرف بحزم وصرامة ، وينسون العطف على أبنائهم ، وهذا الأسلوب يؤدي إلى التطرف في الشدة والقسوة . وكلا الأسلوبين يضر بالأبناء ؛ إذ لا تساعد الشدة المفرطة ولا التساهل هؤلاء الأبناء على تنمية المهارات الحياتية لديهم واللازمة

عن بدء الاجتماع حيث يقوم بقراءة البنود التي سيتم مناقشتها ، ويقوم أيضاً بتنظيم الأشخاص الذين يرغبون في التحدث ، وبشكل عام فإن من مهام الرئيس المحافظة على أن يظل الاجتماع دوماً في مساره . أما مُدوّن الملاحظات فيقوم بكتابة وتسجيل المقترحات ؛ ويضع دائرة حول ما تم الموافقة عليه من بين تلك المقترحات .

٥. عندما يتم التوصل إلى الحلول المرجوة يجب التصويت على جميع المقترحات ؛ إذ يجب الحصول على موافقة كل فرد في الأسرة على المقترح . وذلك قبل القيام بتنفيذه . وأحياناً ما يحتاج أحد الموضوعات إلى المناقشة لعدة أسابيع أو عدة شهور (وذلك حتى يسمح الوقت بالتأني ، وجمع المعلومات) قبل أن تقرر الأسرة اعتماد الموافقة على هذا الموضوع

٦. إذا ما كانت المشكلة لا تستدعي اهتمام كل أفراد الأسرة فإن الشخص (أو مجموعة الأفراد) الذين طلبوا المساعدة في إيجاد حل للمثكلة يمكنهم الاختيار من بين المقترحات فيما يعتقدون أنها أكثر أهمية وفاعلية بالنسبة لهم ، وتكون الموافقة بالإجماع مطلوبة فقط في حالة ما إذا كانت المشكلة تخص كل فرد في الأسرة .

٧. من المهم ملاحظة أن المناقشة أو مجرد سماع ما يدور بداخل أفراد الأسرة هو بالأساس المحرك الذي يدفعهم إلى التغيير .

٨. يجب مراعاة وقت الفراغ المناسب لكل فرد من أفراد الأسرة . ووضعه في الاعتبار حتى يمكن تنسيق المواعيد ، والتخطيط لها ، والتأكد من حضور جميع الأفراد في الاجتماعات والأحداث المهمة . يجب التأكد أيضاً من التخطيط لأوقات التسلية والمرح ووضعها ضمن جدول المواعيد .

توجيه أسئلة "ماذا" و"كيف" للأطفال

هناك الكثير من الآباء الذين لا يساعدون أبناءهم على تنمية قدرتهم على التفكير ، فإذا ما حدث شيء لأبنائهم تجد هؤلاء الآباء يخبرون أبناءهم بما حدث ، والسبب الذي أدى إلى حدوثه ؛ حتى إنهم يخبرونهم بما ينبغي أن يشعروه تجاه ذلك الشيء ، وما ينبغي أن يتصرفوه حياله . وإن مثل ذلك الأسلوب الإخباري أو التوجيهي يثبط من عزيمته الأطفال على تنمية قدرتهم على التصرف بحكمة ، وقدرتهم على إصدار أحكام وإيجاد حلول لمشكلاتهم الخاصة ، وإدراك الأخطاء التي وقعوا بها حيث تكون فرصة للتعلم والإفادة . إن توجيه أبنائنا وإخبارهم بما حدث وكيفية حدوثه وسبب حدوثه يجعل عقولهم جامدة وكأننا نفرض عليهم الأشياء التي يجب أن يفكروا فيها بدلاً من أن نساعدهم ونوجههم إلى كيفية التفكير ، وهذا شيء خطير إذا ما حدث في مجتمع مليء بأصدقاء السوء ، والطوائف الدينية ، والعصابات الإجرامية

وإنما سنساعد أطفالنا على تطوير عملية التفكير لديهم ، وكذلك سوف نعلمهم مهارات الحكم على الأشياء عن طريق طرح أسئلة عليهم من قبيل " ماذا حدث ؟ ما سبب حدوث ذلك ؟ ما انطباعك حول ذلك الحدث ؟ كيف يمكنك أن تستعين بما استفدته في المرة القادمة ؟ ما أفكارك لحل المشكلة الآن ؟ " يجب أن نجعلهم يقومون بعملية التفكير وليس نحن .

ومن المهم تذكر أن أسئلة " ماذا " و " كيف " تكون مناسبة فقط عندما يكون لدينا رغبة واهتمام صادق في معرفة ما يفكر فيه الطفل وما يشعر به ، وبالتالي فلا تسأل تلك الأسئلة ؛ حتى يكون لديك استعداد ورغبة في الاستماع والإنصات لطفلك

عليك أن تدرك أن أسئلة " لماذا " التفسيرية في الغالب ما تكون غير ملائمة في حالة قيامك بمحاولة استكشاف دوافع طفلك ومشاعره . إن القيام بطرح أسئلة مثل " لماذا قمت بفعل ذلك ؟ " أو " لماذا اخترت هذه

ليكونوا مبتهجين ومشاركين وقادرين على مواجهة الحياة .

إن الأسلوب الأمثل في تنمية أبناء قادرين على الحياة ينبغي أن يكون خليطاً من الشدة واللين والشدة تعني الاستعانة بالمبادئ والأسس التربوية الملائمة والتي تقوم على الثقة ، أما العطف فنقصد به المحافظة على الاحترام المتبادل بين الآباء وأبنائهم ؛ وذلك أثناء تطبيق تلك المبادئ التربوية من قبل الآباء

إن التساهل الزائد يدفع الأطفال إلى التصرف من تلقاء أنفسهم دون أن يتحملوا المسؤوليات ، والديكتاتورية (الشدة دون أن يصاحبها لين) تدفع الأطفال إلى العناد والتذمر على الجانب الآخر فإن الشدة التي يصاحبها العطف واللين تشجع الأطفال على التعاون . وتعلم حدود المسؤولية في مناخ من الأمان

ما قل ودل Less Is More

هل سمعت عن الحكمة التي تقول " خير الكلام ما قل ودل " ؟ إننا إذا ما تكلمنا مع أطفالنا بقليل من الكلام فإننا بذلك نساعدهم وندعمهم بالكثير ؛ لأننا سوف نمنحهم صلاحية التعامل مع أفكارهم الخاصة ورؤاهم الخاصة عادة ما يرغب الأبناء في حل مشكلاتهم بأنفسهم لمجرد أن لهم أسباباً منطقية لذلك ، وفي بعض الأحيان يشعرون بالارتياح لأن الآباء يساندونهم إذا ما عجزوا عن التفكير في حل مشكلاتهم . الأساليب الستة القادمة تظهر الطرق التي تمكن الآباء من التوقف عن إلقاء المحاضرات بشكل مستمر ، أو محاولة حل مشكلات أطفالهم ؛ لأن " خير الكلام ما قل ودل "

الأسئلة الاستكشافية

عندما يخبرنا أطفالنا عن شيء ما قد لا يروق لهم فينا فغالباً ما نحاول الدفاع عن أنفسنا مفسرين الموقف ، ونلقى على أسماعهم محاضرة بأن عليهم التفكير بشكل مختلف ، أو قد نقوم بحل مشكلتهم . ولكننا يمكننا أن نساعد طفلنا في البحث والتفكير العميق عن طريق طرح أسئلة تمكنك من استكشاف ما يدور بداخل طفلك مثل " هل يمكنك أن تخبرني بالمزيد عن ذلك الشيء ؟ هل يمكنك أن تعطيني مثلاً على ذلك ؟ هل هناك شيء آخر حول ذلك تريد أن تخبرني به ؟ " ويمكننا أيضاً أن نسأل سؤالاً مثل " هل لديك شيء آخر تريد أن تضيفه ؟ " عدة مرات إلى أن يتوقف الطفل عن التفكير في أشياء أخرى . عليك أن تثق في قدرتك على تخمين نقطة البداية التي عندها سوف تتحدث مع طفلك ، وهي النقطة التي عندها يشعر الطفل بالارتياح والانتظار لما ستقوله . ويمكنك أن تسأله " هل تريد مساعدتي في التفكير في الاحتمالات الممكنة ؟ " ، وعليك أن تلح عليه بعرضك للمساعدة إذا لم يطلب طفلك المساعدة .

الإنصات ذو المردود

والمقصود هنا أنك ستعيد على طفلك ما سمعته منه ؛ ولكن من الأفضل أن يكون به تغيير بسيط حتى لا تصير مثل الببغاء ، ومع ذلك فعليك أن تقترب بشدة مما قاله طفلك .

الطفلة : إنني أكره (كارين)

الأم : إنك تكرهين أفضل أصدقائك .

الطفلة : نعم أكرهها ؛ لأنها قد تحدثت عنى فى

غيايى . الأم : هل قالت شيئاً لأصدقائك فى غيابك تقوله لك

فى حضورك ؟

الطفلة : نعم .

الطريقة ؟ " تبدو فى مضمونها أسئلة عقابية وتهديدية . ومن الصعب على الأطفال أن يجيبوا عن تلك الأسئلة ؛ لأنهم يوجهون كل تفكيرهم للدفاع عن أنفسهم ، وذلك يؤثر فى مشاعرهم .

تأمل هذا المثال الذى يستعرض أمّاً تقوم بطرح أسئلة على طفلتها البالغة من العمر ثمانى سنوات بدلاً من إلقاء محاضرات نصح جافة ؛ وذلك عندما سرقت دراجتها

دخلت جوانيتا المنزل وهى تبكى فقامت والدتها بتهدئتها .

جوانيتا : إننى لم أجد دراجتى يا أمى لابد أنها قد سرقت .

الأم : آه يا بنيتى كم أراك غاضبة . أخبرينى بما حدث .

جوانيتا : لقد تركتها بجوار الحديقة الأمامية لمنزل " سالى " والآن لم أجدها . إننى أكره لصوص الدراجات ؛ إن ذلك فى غاية الوقاحة .

الأم : نعم . إنه لشيء وقح وحقير ، لكننا لا نستطيع أن نتحكم فى سلوكيات كل شخص ، ونجعل منه إنساناً سوياً .

جوانيتا : نعم يا أمى . إنك محقة فى ذلك .

الأم : وإذا كنا لا نتحكم فى سلوكيات الآخرين يا بنيتى

فكيف تستطيعين أن تحافظى على ممتلكاتك فى المستقبل ؟

جوانيتا : حسناً ، على ألا أترك ممتلكاتى مرة ثانية .

الأم : يبدو أنك قد استفدت كثيراً من هذه التجربة المؤلمة . أعتقد أنك سوف تفكرين فيما تحتاجين إليه ليكون لديك دراجة أخرى ، وبالطبع سوف تتساءلين عن كيفية المحافظة عليها ؛ حتى لا يحدث ذلك مرة أخرى .

جوانيتا : ألا يمكن أن نتحدث عن ذلك الآن ؟

الأم : أعتقد أننا الآن منزعجون من جراء ما حدث . فى

رأيك كم من الوقت سنستغرق كى نشعر بالارتياح فنحدثت عن ذلك ؟

جوانيتا : ما رأيك أن نتحدث غداً ؟

الأم : حسناً . إنه موعد يروق لى .

مفقودة من نسخة التصوير

مفقورة من نسخة التصوير

مفقورة من نسخة التصوير

مفقودة من نسخة التصوير

مفقورة من نسخة التصوير

مفقورة من نسخة التصوير

مفقورة من نسخة التصوير

مفقودة من نسخة التصوير

٣. عند ردك على المزيد من الاعتراضات عليك أن تغلق فمك ولا تتحدث ، ولتستخدم إشارات للتواصل معه (بأن تشير إلى الساعة مثلاً ، تبسم ، تعانقه ثم تشير إلى الساعة مرة أخرى) .
٤. عندما يفى طفلك بالاتفاق (وأحياناً يكون ذلك على مضمض واضح) عليك أن تقول له " شكراً لك على محافظتك على الاتفاق الذى تم بيننا "

ومن أهم أساليب الالتزام بالقضية الرئيسية أو الموضوع الأساسى هو عدم الاهتمام بأى أشياء أخرى قد تظهر ، ومن هذه الأشياء (جرح مشاعرك كوالد عندما يبدى طفلك أى إشارة لا تليق احتراماً بوالده) ؛ حيث يمكن وضع هذه الأشياء فى الاعتبار ، ومناقشتها فى وقت لاحق

بعض من يعترضون متابعة تنفيذ القرارات والالتزام بها يقولون " إننا لسنا مضطرين إلى تذكير أبنائنا بالحفاظ على الاتفاقيات التى تمت بيننا ، إننا نريدهم دوماً أن يكونوا على قدر المسئولية دون أى تذكير " ولدينا ثلاثة أسئلة لمثل هؤلاء هى عندما لا تقومون بتذكير أبنائكم بشكل يحمل الاحترام والتقدير هل تضيعون وقتاً فى توبيخهم واللقاء محاضرات التعنيف ، وعقابهم على عدم الحفاظ على الاتفاقيات المهمة ؟ هل لاحظتم مدى تحمل أبنائكم مسئولية الحفاظ على الاتفاقيات المهمة بالنسبة لهم ؟ هل تعتقدون حقاً أن المهام المنزلية تسترعى اهتمامهم ؟ وحتى إذا لم تكن المهام المنزلية فى أولويات واهتمامات أبنائنا فمن المهم أن نحثهم على القيام بها . إن متابعة تنفيذ القرارات لا يتطلب مجهوداً كبيراً ، وله نتائج أكثر فاعلية من التعنيف ، واللقاء محاضرات التوبيخ والعقاب .

يخطئ الكثير من البالغين حين يعتقدون أن صغارهم سيتبعون أولوياتهم ككبار بإرادتهم الحرة ؛ فالصغار لا يهتمون فى واقع الأمر إلا بأولوياتهم هم ، فكل مرحلة عمرية لها أولوياتها ، وإن متابعة تنفيذ القرارات هى وسيلة محترمة تقرب بين أولوياتنا نحن الكبار وبين

إذا أعدت قراءة المثال الذى ذكرته فستجد أن والد لارى لم يتوقع من ابنه أنه سوف يهتم لأمر قص الحشائش ، وعندما فكر والد لارى فى هذا الأمر فقد وجد أن لابنه الكثير من الأولويات والاهتمامات التى تشغله عن أداء مهمته مثل تكوين أصدقاء ، ودفع نفقات للسيارة ومنها التأمين والوقود ، والقيام بعمل الواجب الدراسى ، وكذلك اهتمامه بحياته الشخصية ، وعلاقاته بزملائه فى المدرسة . ولم يكن قص الحشائش على رأس تلك الأولويات الكثيرة ، ومع ذلك فإن ذلك الأمر قد لقى اهتماماً كبيراً من قبل لارى بغرض الرغبة فى مشاركة أسرته ، ومساهمة لها بشكل عملى .

وعليك أن تلاحظ أن والد لارى قد تجنب إصدار الأحكام والانتقادات ، ولكنه اهتم بالموضوع نفسه وهو الاتفاق الذى تم فيما بينهما فكلما كان يتحدث لارى أكثر كان يقل حديث والده معطياً له ابتسامة واضحة ذات مغزى ومشيراً إلى ساعته . وكان ذلك التصرف الذى قام به والده فى غاية الفاعلية لأن لارى يعنى جيداً أنه قد اتفق مع والده على موعد محدد . ونرى من ذلك أن والد لارى قد حافظ على التقدير والاحترام لابنه ، وله هو شخصياً أثناء متابعته لتنفيذ قرارهما أو اتفاقهما ، وقد تجنب الأب المعوقات الأربعة التى تقف ضد تنفيذ مثل هذه القرارات بفاعلية ، وقد استخدم والد لارى تلك الأفكار الأربع التى سنعرضها عليكم الآن من أجل تحقيق ذلك

أربعة تلميحات لنجاح عملية اتباع القرارات بالعطف

١. اجعل تعليقاتك بسيطة ومختصرة . (" إننى ألاحظ أنك لم تقم بقص الحشائش . من فضلك اعمل ذلك الآن ") .
٢. عند ردك على اعتراض طفلك على تنفيذ الأمر ، أسأله ، " ماذا كان اتفاقنا ؟ "

الوقت يستمتع فيه أفراد الأسرة بالحرية فى تعاملاتهم فيما بينهم . وإذا كنت تتصور أن الأنظمة الحياتية سوف تكون قيدياً لهذه الأسر فلك أن تتصور أن نتيجة غياب هذه الأنظمة سوف يتسبب فى غياب الأمان . أما تطبيقها فسوف يحدث أماناً وحرية فى الحركة .

وعلينا أن نعلم أن أطفالنا يستمتعون بتطبيق الروتين ويعجبون به ، فكلما كان الطفل أصغر زادت درجة استجابته لتطبيق نظام حياتى ثابت . لنا أن نتصور الطفل قبل مرحلة المدرسة وهو معتاداً على تناول قطع البسكويت واللبن قبل قراءته لقصة قبل النوم ، و نتصور محاولته لتغيير هذا الروتين عندما يغيره له مدرسه عند دخوله المدرسة . سيكون للروتين اليد العليا بمجرد أن نقوم بتطبيقه ، ولن نكون فى حاجة إلى إصدار الأوامر باستمرار .



ولكى نقوم بتأسيس نظام حياتى يمكن اتباعه علينا أن نختار الوقت الذى يكون فيها كل أفراد الأسرة فى حالة من الاسترخاء ، ثم نقوم بمناقشة هذا الموضوع فى اجتماع الأسرة . ومن المهم أن يشارك كل أفراد الأسرة فى إعداد ووضع الأنظمة التى سوف يسيرون عليها عليك أن تركز على مشكلة واحدة فى هذا الوقت من الاجتماع ، ثم تطلب من كل فرد أن يطرح أفكاره ، وإذا كان هناك فكرة غير ملائمة عليك أن تضع اختيارات محدودة . فعلى سبيل المثال إذا قال طفلك " إننى لا أريد القيام بذلك على الإطلاق " فيمكنك أن تعطيه اختياراً مثل " يمكنك أن تقوم بذلك قبل تناول وجبة الإفطار . أو قبل وجبة العشاء . أو

أولويات صغارنا ، وكذلك تساعد صغارنا على مقابلة توقعاتنا .

عندما ندرك أن لأبنائنا أولوياتهم واهتماماتهم الخاصة ، وأنهم فى الوقت ذاته لا يزالون فى حاجة إلى اتباع بعض أولوياتنا ، فسوف تعمل متابعتنا لهم على جعل التربية أمراً ممتعاً وساحراً ومصدراً للكثير من البهجة والسرور . وحينها سنرى أن الأشياء التى يقوم بها أبنائنا طبيعية ورائعة بدلاً من رؤيتنا لهم كأفراد كسولين غير مبالين وغير متحملين للمسئولية .

إن عملية متابعة تنفيذ القرارات يجعل الآباء متفاعلين ومدركين لمشاعر أبنائهم بدلاً من أن يكونوا مقاومين لهم ، أو غير مراعين لهم . وكذلك تساعد على تنمية شخصية أبنائنا من خلال إظهار الاحترام لكيانهم أثناء تعليمهم أهمية مشاركتهم فى الأمور الأسرية ، وهى طريقة ممتازة وبديلة عن الطرق الديكتاتورية أو طرق التساهل . وبواسطة متابعتنا المستمرة لتنفيذ أبنائنا لقراراتنا المتفق عليها يمكننا أن نحتوى الموقف محافظين على التقدير والاحترام للذين نهتم بهما جميعاً ، وسيتعلم أطفالنا المهارات الحياتية التى يحتاجون إليها حتى يصلحوا من أنفسهم ، ويصبحوا أفراداً مساهمين فى مجتمعهم .

الروتين اليومي Routines

إن الأطفال فى حاجة لتطبيق روتين يومى عليهم ، لكن بعض الآباء يعتقدون أن اتباع الأطفال للروتين اليومى سوف يدمر عفويتهم وتلقائيتهم . وفى الواقع عندما يكون للأسرة نظام يومى يُتَّبَعُ فإن أفراد الأسرة سوف يتمتعون بالمزيد من التلقائية والإبداع ، فبدون اتباع أنظمة يومية ستسود الفوضى بين أفراد الأسرة بدلاً من التلقائية أو العفوية التى تريدها تلك الأسر . وبمجرد تأسيس نظام ثابت فى مكان ما يصبح هناك متسع من

تنظيف المنزل

عليك أن تتخير وقتاً كل أسبوعٍ بغرض تنظيف المنزل بشكل جماعي يضم كل أفراد الأسرة كل فرد من أفراد الأسرة يمكنه أن يتخير حجرة واحدة أو حجرتين ليقيم بتنظيفهما ، أو يتخير عملاً أو عمليتين مثل تنظيف الأتربة ، أو التهوية . أو تنظيف الأحواض . إذا ما كان العمل جماعياً فسوف تندesh من قصر الوقت المستغرق في تنظيف المنزل .

إعداد الوجبات

عليك أولاً أن تقوم بترتيب المهام في قائمة شخص يقوم بالطهي مثلاً ، وآخر يساعده . وآخر يعد المائدة ، وآخر ينظف الأطباق والمائدة . وفي اجتماع الأسرة يقوم كل شخص باختيار ليلة واحدة على الأقل لكل مهمة . عليك أن تقوم بإعداد خريطة للوجبات يمكن فيها للشخص الذي سوف يقوم بمهمة الطبخ أن يضع بها أنواع الأصناف التي يريد إعدادها في كل وجبة . وعليك أن تستعين بهذا المخطط في إعداد قائمة البقالة للتأكد من شراء كل المكونات اللازم شراؤها بشكل مسبق .

تسوق البقالة

عليك أن تستعين بقائمة البقالة التي قمت بإعدادها بشكل جماعي مسبقاً ، وقيل الذهاب إلى متجر البقالة ينبغي أن يتخير كل فرد من أفراد الأسرة الأشياء التي يريدتها من القائمة الرئيسية . عليك بالذهاب إلى المتجر . وبحث عن الأشياء التي يريدتها كل شخص . ثم الذهاب إلى مكان دفع النقود . عندما تعود إلى المنزل أخرج الاحتياجات كلها معاً

كما تقرر أنت ؛ فإن عدم القيام به مطلقاً ليس من بين الخيارات التي أطرحها عليك ”

عليك أن تقوم بإعداد وسائل مساعدة مرئية تساعد أفراد أسرتك على تذكر النظام الذي وضعته بمشاركة مثل الخرائط والقوائم التي توضح سير النظام ، وسيكون من الأفضل أن تدخل وسائل ممتعة على هذه العملية ، وتجعل من عملية القيام بالأعمال الروتينية لعبة يشارك فيها جميع أفراد الأسرة ، وفي النهاية عليك أن تمضي أنت في تطبيق النظام بشكل عملي . وبأسلوب يمزج بين الحزم والعطف . عليك أن تشير إلى خريطة أو قائمة النظام وقت الحاجة ، أو تسأل ” ماذا كان الاتفاق الذي وافقنا عليه ؟ ” وعليك أن تقاوم رغبتك في المحاباة لطفلك . وإنقاذ من عواقب تراخيه . وحاول أيضاً مقاومة رغبتك في إلقاء محاضرات نصح عليه ومن بين النصائح الأخرى لتطبيق نظام معين أهمية وضع مواعيد نهائية محددة لا يمكن تجاوزها ، فعندما تقوم بوضع خطة للنظام عليك أن تحدد مقدار الوقت الذي ستستغرقه المهمة كي تنجز بحيث يمكنك تحديد موعد نهائي ومحدد لأداء هذه المهمة على سبيل المثال إذا أردت أن يتم تنظيف البيت الساعة الثانية بعد ظهر يوم الأحد كي يكون هناك وقت للتنزه فعليك أن تفكر في المهام المطلوب إنجازها والوقت الذي ستستغرقه ، والوقت الذي يبدأ فيه كل فرد في أداء مهمته

عليك أن تلاحظ أن معظم الأنظمة الروتينية يتشارك فيها جميع أفراد الأسرة بأكملها ؛ فالأطفال يتعاونون بشكل أفضل في مناخ العمل الجماعي . ويقل تعاونهم إذا ما قام الآباء بتسليمهم قوائم الأعمال المنزلية حتى يقوموا بإنجازها بشكل منفرد . إن تأسيس نظام حياتي منظم هو أفضل وسيلة للحد من المشاحنات التي تحدث عند وقت النوم والاستيقاظ ، والقيام بأداء الأعمال المنزلية (كل هذه الأمور سوف يتم مناقشتها في الجزء الثاني) .

نستعرض هنا بعض الأنظمة ، وكيفية مشاركة أفراد الأسرة في تطبيقها بشكل جماعي .

أنظمة أوقات الاستيقاظ والنوم

سوف يتم تغطية هذه الأنظمة فى الجزء الثانى .

الاستحمام فقط ، وأى شىء يَسْكُبُ أو يَدْفَعُ المياه يعتبر مصدرًا للمتعة والمرح . دع الأطفال يلهو وقتاً كافياً فى حوض الاستحمام ، ويكون ذلك تحت مراقبتك وإشرافك .

غسيل وكى الملابس

لكل فرد من أفراد الأسرة سلة ملابس خاصة به فى حجرته الخاصة ، ولديه يوم خاص لغسيل وكى ملابسه . قم بتعليم أطفالك فى سن السادسة ، أو فى سن كبيرة كيفية تشغيل الغسلة والمجفف . اجعل الأطفال الأكبر سناً يقومون بمساعدة إخوانهم الصغار فى إعادة الملابس لحجراتهم ووضعها فى أماكنها . كن حريصاً على منح أطفالك الفرصة فى ترتيب ملابسهم فى الأدراج الخاصة بهم إذا ما اختاروا ذلك دون أن تطلب منهم طى الملابس . أعط لنفسك وقتاً للراحة ، واطلب من أطفالك التوقف للراحة .

تنظيف الأسنان

عندما يكون الأطفال فى سن صغيرة فإنهم يحتاجون إلى مساعدتك فى تنظيف أسنانهم . قم بفعل ذلك معهم وساعدهم فى تحريك فرشاة الأسنان . وعندما يكبرون قم بإدراج تنظيف الأسنان فى قائمة الأنشطة التى يكلفون بأدائها قبل الذهاب إلى المدرسة (انظر مشاحنات الصباح فى الجزء الثانى) . ويمكنك أيضاً أن تستخدم أسلوب التذكير مثل " إننى أريد منك أن تقوموا بتنظيف أسنانكم " وذلك لأنهم ربما لم يروك ، أو ينتبهوا إليك وقت قيامك بتنظيف أسنانك . إن بعض الأسر تضع نظاماً اعتيادياً لتنظيف أسنان أطفالها جميعاً فى نفس الوقت ؛ وذلك قبل النوم مباشرة .

وقت الاستحمام

أما إذا امتنع أطفالك عن القيام بتنظيف أسنانهم فبدلاً من الشكوى والتعنيف على ذلك عليك أن تستعين بدواء الفلورايد الذى يصفه لك طبيب الأسنان كى تستطيع مكافحة التسوس ، فمن الأفضل أن تعطى الأولوية هنا للمحافظة على أسنان أطفالك من التسوس بدلاً من أن تدخل معهم فى صراع قوى . إن استخدام أسلوب الرشوة ، أو أسلوب العقاب فى مثل هذا الموقف لا يكون من الأساليب المهذبة . وهناك الكثير من أطباء الأسنان والمهتمين بالصحة العامة ممن يقومون بإسداء النصح لأطفالك حول أهمية صحة ونظافة الأسنان وهو ما يساعذك على نجاح مهمتك . وعليك أن تعلم أن تنظيف الأسنان يزداد أهميته بالنسبة لأطفالك كلما كبروا .

الاستحمام ليس محل اختيار ؛ ولكن يمكن للأطفال أن يتخيروا الأيام والأوقات التى يستحمون بها . وعندما يحين وقت استحمامهم عليك أن تذكركهم برفق وجدية بما اتفقوا عليه ، وأعطهم الخيارات التالية هل يريدونك أن تطفئى كل الأشياء التى ستشتت انتباههم عن الاستحمام مثل التلفاز وألعاب الفيديو والحاسوب ، أم يريدون أن يقوموا بذلك بأنفسهم ؟ ومن الأفضل أن تعطى أطفالك عشر دقائق تمهيدية قبل الاستحمام ؛ وذلك حتى يشاركوا فى الأمر ولا يكونون مرغمين على فعله . قم بوضع اختيارات لأطفالك الذين لا يرغبون فى الخروج من حوض الاستحمام حتى يقرروا بأنفسهم هل ستكون مدة الاستحمام خمس عشرة دقيقة أم عشرين دقيقة ، وهل سيقومون بتجفيف أنفسهم أم ستقوم أنت بذلك ؟ اجعل من وقت الاستحمام وقتاً للمرح والمتعة ؛ حيث من الممكن أن تمنحهم فرصة اللعب ببعض الدميات فى حوض

وقت الاستجمام

ويمنح كل أفراد الأسرة طريقة للترابط والمشاركة الأسرية

ومن أهم الفوائد التي تعود علينا من جراء تطبيق الأنظمة الروتينية تحقيق الأمن . والمناخ الهادئ . والثقة واكتساب الأطفال مهارات حياتية جديدة ؛ حيث يمكن للأطفال أن يتعلموا كيفية التركيز على القيام بأداء ضروريات الحياة ، ويتعلموا أيضاً تحمل مسؤولية تصرفاتهم ؛ فترتفع معنوياتهم ، ودرجة تعاونهم داخل محيط الأسرة .

تعرف على شخصية طفلك ، وليس على

مكانه Know Who – Not Where – They Are

” هل تعلم مكان طفلك ؟ ” ما انطباعك إذا ما صادفت هذا السؤال مكتوباً على ملصق أو سيارة فهل ستشعر بالذنب لأنك لا تعرف مكانه أم ستشعر أنك معتز بنفسك لأنك تعرف مكانه ؟ هل ستشعر بأنك والد سيئ لأنك لا تعرف مكان طفلك ؟ وهل هذا السؤال سوف يشعرك بالخجل والتفكير فى وضع نظام رقابى أفضل على طفلك ؟ هل ستلتحق بالآباء الذين يسيطرون على سلوكيات وتصرفات أطفالهم مستعينين بأساليب وطرق العقاب (مثل الحرمان من الخروج ، والحرمان من بعض الامتيازات ، وإلقاء محاضرات تأديبية ، والإحراج والتفتيش فى حجراتهم ؟) هل ستفكر فى التدخل فى الحياة الخاصة لأطفالك (مثل اختيار الأصدقاء وأعمالهم المدرسية والنتائج الدراسية واختيار السيرة العملية لهم ؟) كيف سنعلم أطفالنا تحمل مسؤولية حياتهم بكل ثقة فى الوقت الذى سنقوم نحن فيه بتحمل مسؤولية حياتهم الخاصة منتزعين تلك الثقة ، وبتجريدهم من فرصة تعلم المهارات الحياتية ؟ إننا نود أن نرى ملصقاً جديداً يقول ” هل تعرف طفلك ؟ ما الذى يفكر فيه طفلك ؟ ما الذى يشعر به طفلك ؟ ما الذى يريده طفلك من الحياة ؟ ما قيمه

لديك حق فى الاستمتاع بفترة من الهدوء والاستجمام ، ولك الحق أيضاً فى ترك أطفالك حتى يقضوا وقتاً مع أنفسهم دون الاستعانة بك وللقيام بذلك يمكنك تخصيص ساعة للراحة بعد تناول وجبة الغداء لتكون فترة تستمتع فيها بالهدوء والاستجمام ، ويقوم فيها أطفالك باللعب بهدوء داخل حجراتهم لا تصر على نوم أطفالك فى تلك الفترة ؛ لكن اطلب منهم المحافظة على حق الآخرين فى أخذ قسط من الراحة والفسحة عليك أن تشجعهم على أن يستمتعوا بوقت من الهدوء دون تشغيل التلفاز ؛ أو الموسيقى ؛ أو ألعاب الفيديو حتى تخلق مناخاً داخلياً يساعد على التأمل والتفكير .

* * *

كانت هذه مجرد أمثلة قليلة لكيفية قيام بعض الأسر بوضع أنظمة روتينية ، لكن عليك أن تعلم أنه ربما لا تتحقق تلك الأنظمة فى البداية بشكل جيد ، وربما لا تعمل بكفاءة فى بداية تطبيقها ؛ فالأطفال الذين اعتادوا على سلوكيات معينة يحتاجون إلى وقت كى يدركوا ما يود الآباء قوله أو تحقيقه . وتذكر جيداً أن تلك هى طبيعة الإنسان التى تحته غالباً على مقاومة أى تغيير حتى إذا كنا فى حاجة إلى هذا التغيير ، ونرغب فى تحقيقه ، أو نعلم أنه شىء مفيد لنا وعندما نتفهم ذلك فسوف نستمر فى محاولة تحقيق النظام الروتينى ، ونصبر حتى تنتهى مقاومته ، ويصبح نظاماً ناجحاً

وبمجرد القيام بتطبيق أى نظام روتينى فإنه ربما يستمر لسنوات طويلة وبالنسبة للصغار من الأطفال فكلمنا بادرنا بالبداية فى تطبيق نظام روتينى يحكمهم تفهموا بشكل أكبر أن النظام الروتينى هو الطريقة الطبيعية لسير الحياة . وتطبيق الأنظمة الروتينية يساعد على التخلص من صراعات القوى بين الآباء والأبناء ،

الصبر والمثابرة في إرشاد أطفالنا بطرق سليمة مثل حل المشكلات ومتابعتهم للتأكد من تنفيذهم للقرارات المتفق عليها ، وعقد اجتماعات الأسرة وطرح أسئلة " ماذا " و " كيف " و " لماذا " ؛ وذلك حتى نعلم أطفالنا كيفية الاستفادة من أخطائهم . إن الثقة في أطفالنا يجب أن يتخللها المحافظة على مراقبتهم على المدى الطويل ، وعلينا أن نعلم أن السلوكيات الشخصية لأطفالنا اليوم لن تدوم للأبد .

هل تتذكر الأخطاء التي اقترفتها في الصغر ، بما فيها الأخطاء التي حرصت ألا يعرفها والداك ؟ وهل لم تحد عن الصواب يوماً ما ؟ ألم تصبح اليوم شخصاً مسؤولاً ومحافظاً ؟ إن الثقة في أطفالك يعني الثقة بأن أطفالك سوف يصبحون مسؤولين ومحافظين مثلك بفضل حبك ومساندتك ، والمهارات الحياتية التي تعلمها لهم .

الأخطاء

من خلال ما نجريه من أبحاث على الآباء عادة ما نسألهم " ما الذي تعلمتموه عن الأخطاء التي ارتكبتوها في مرحلة طفولتكم ؟ " وربما تتشابه إجاباتكم أنتم مع تلك التي جاءتنا

- الأخطاء أشياء مشينة .
- لا يجب عليك أن تقترف الأخطاء .
- إذا اقترفت أخطاءً فستكون أحمق وسيئ الخلق ، وناقص العقل ، وفاشلاً .
- إذا ما اقترفت خطأً فلا تدع الناس يكتشفونه ، وإذا حدث ذلك فلتختلق عذراً حتى لو لم يكن صحيحاً

نحن نطلق على الإجابات السابق ذكرها " أفكار غير عقلانية حول اقتراف الأخطاء " ، ومن شأن تلك

وآماله وأحلامه ؟ ليس آمالك وأحلامك أنت إنما آماله وأحلامه هو . هل دخلت يوماً ما إلى عالم طفلك ، وحاولت فهم واحترام رؤيته ؟ هل أنت محب للتعرف على طفلك ، أم أنك مشغول جداً وتحاول إرغام طفلك على الانصياع لقيمك وآمالك وأحلامك الخاصة ؟ " وهناك أسئلة أخرى تحتاج إلى طرحها : هل تثق في طفلك ؟ هل تؤمن بأن طفلك إنسان بارع يمتلك قدرات تساعده على التعلم والنمو في ظل تحديات ومتاعب الحياة ؟ عندما تثق في قدرات أطفالك فسيكون من السهل عليك أن تتوقف عن السيطرة عليهم وعقابهم ، بل أنت من سيبدأ في مساندتهم بطرق وأساليب تحترم ذاتهم وتعلمهم مهارات الحياة التي يحتاجون إليها في الوقت الذي يتخلى عنهم الكبار .

ثق في طفلك Have Faith

الثقة في الأطفال لا تعنى دائماً الثقة في أنهم سيفعلون كل شيء على نحو صحيح دون أخطاء ، إنما الثقة تعنى أن نثق في أطفالنا كما هم . وأن نثق في ذواتهم ، وأنهم سوف يتصرفون معظم الوقت بما يناسب أعمارهم ، الأمر الذي يعنى أيضاً أنهم لن يقوموا دوماً بغسيل الأطباق أو قص الحشائش كلما تعهدوا بأن يفعلوا ذلك ، وبدلاً من الانزعاج من عدم وفائهم بما تعهدوا به ، والقيام بتصرفات تحط من ذاتهم لابد أن نتوقع حدوث ذلك ونقبله ، وأن نكون على استعداد لاستخدام أساليب تحفيزية وتشجيعية لهم . عندما نثق في أطفالنا وفي أنفسنا فسوف نساعد بعضنا بعضاً على الاستفادة من أخطائنا .

وإن ثقتك في أطفالك لا تعنى أن بإمكانهم التصرف كيفما يشاءون ؛ فهم لا يزالون في حاجة إلى حبك ومساندتك ، ومساعدتك لهم على تعلم مهارات الحياة . عندما نثق في أطفالنا فلسنا في حاجة إلى الاستعانة بأساليب السيطرة والعقاب ؛ فالثقة تمنحنا

هناك ثلاث مراحل لمعالجة الأخطاء ؛ حيث تعتبر هذه المراحل وسيلة يمكن بها تجريد المخطئين من الشعور بالذنب ، أو الخجل أو اللوم .

المراحل الثلاث لمعالجة الأخطاء

عليك أن تخبر أطفالك بأن اقتراح الأخطاء ليس على قدر أهمية التصرف بعد اقتراح الأخطاء ؛ فكل منا من الممكن أن يقررت خطأً ؛ لكن الشخص السوى هو الذى سيقول بعد ذلك " معذرة " إذا أراد الأطفال أن يقوموا بإصلاح ما اقترفوه من أخطاء ، فهذا هى المراحل الثلاث التى ستساعدهم على إصلاحها

١. إدراك الخطأ مصحوباً بشعور من المسؤولية وليس اللوم لذات
٢. المصالحة التى تتم عن طريق الاعتذار لمن أساء الطفل إليهم ، أو جرح إحساسهم .
٣. حل المشكلة كلما أمكن ذلك عن طريق العمل معاً لإيجاد حلول

وإذا اقترفت أنت أخطاءً فسوف تساعدك المراحل الثلاث لمعالجة الأخطاء على إصلاح ما اقترفته مع أطفالك من أخطاء لا تتردد فى جعل أطفالك يدركون أنك قد اقترفت خطأً ، فسيكون أطفالك متسامحين جداً ، وسيعاملون معك كقدوة لهم

العزل الإيجابي - Positive Time - Out

من بين أكثر الطرق شيوعاً فى التربية والتهديب التى يستعين بها الآباء اليوم تلك الطريقة التى تعد نوعاً من العزل أو الوقت المستقطع والعزل من الممكن أن يكون محفزاً ويعتبر من الأساليب غير القهرية أو غير الإجبارية للأطفال ؛ وذلك بدلاً من الأساليب العقابية أو التى تحط من قدر أطفالنا ويكون العزل مشجعاً عندما

الأفكار أن تبعث على اليأس والإحباط . إنه لمن الصعب على الإنسان أن يكبر ويتعلم فى ظل هذا الشعور من اليأس والتثبيط ؛ فإننا نعرف أناساً كثيرين ممن اقترفوا خطأً ، والآن يوارون أنفسهم ، وينعزلون عن المجتمع محاولة منهم لإخفاء هذا الخطأ إن هؤلاء لا يدركون أن من حولهم غالباً ما ينسون تلك الأخطاء بسهولة عندما يعترفون لهم بها . ويعتذرون عنها ، ويحاولون حل المشكلات التى سببتها (لأن يكون ذلك رائعاً إذا ما أدرك السياسيون هذا المفهوم ؟)

إن محاولتك لإخفاء الأخطاء التى اقترفتها سوف تتسبب فى عزلتك ؛ لأنه لن يكون بمقدورك أن تصلح تلك الأخطاء أو تستفيد منها . ومحاولتك لتجنب الأخطاء سوف تجعلك صلباً جامداً خائفاً من محيطك الذى تعيش فيه ، و عليك أن تتذكر أن " الحكم الجيد على الأشياء ينبع من التجربة ، والتجربة تنبع من الحكم غير الصائب على الأشياء "

ينبغى أن يتيقن الآباء من أن أطفالهم لا يحملون تلك الأفكار الجنونية حول اقتراح الأخطاء عليك أن تخبر أطفالك بأن كل شخص سوف يقررت الأخطاء مادام على قيد الحياة ، ولهذه الحقيقة الواضحة فمن الأصح والأفضل أن ننظر إلى الأخطاء على أنها فرص للتعلم والاستفادة بدلاً من اعتناقنا لأفكار ومفاهيم غير عقلانية عليك أن تعلم أطفالك أن ينظروا إلى الأخطاء على أنها فرصة للحصول على مساعدة من الآخرين ؛ فذلك سوف يشجعهم على تحمل مسؤولية ما قاموا به حتى لو كان خطأً ؛ لأن ذلك لا يعنى أنهم سيئو الخلق ، أو سوف يصيبهم مكروه . وبالتالي يكون الأطفال معتمدين على أنفسهم ، وهو ما يجعل الأخطاء فرصاً للتعلم

أحياناً يتطلب منك الأمر إصلاح الأخطاء التى من الممكن إصلاحها ، أو على الأقل تقديم اعتذار عليها إذا كان من الصعب إصلاحها



يكون الهدف منه هو منح الأطفال فرصة لأخذ وقت مستقطع قصير ، ثم بعد ذلك إعادة المحاولة بمجرد أن يكون لديهم الرغبة فى تغيير سلوكهم . إننا جميعاً نأخذ وقتاً للتفكير لسبب أو لآخر عندما لا نرغب فى القيام بشيء قد طلب منا ، وربما نقرر عدم القيام به . إن العزل الإيجابي من شأنه أن يزود الأطفال بفسحة من الوقت بغرض التهذئة .

وتختلف تلك الطريقة إلى حد ما عن الطريقة التى يرسل فيها الكثير من الآباء أطفالهم إلى الحجرات الخاصة بهم . عندما يستعين الآباء بالمفهوم العقابى يقولون " اذهب إلى حجرتك وفكر فيما فعلته . " ينبغى أن ينتابنا الضحك على تلك الجملة ؛ لأن ما يدعو إلى السخرية أن نعتقد أن بإمكاننا أن نسيطر على ما يفكر فيه أطفالنا " . إننا نتصور أن معظم الأبناء لا يفكرون فيما فعلوه ؛ لكنهم يفكرون فى حزنهم وغضبهم الذى تسبب فيه آباؤهم . ويعتقد هؤلاء الآباء أن الشعور بالذنب والخجل والمعاناة سوف تدفع وتحث الأطفال على التصرف بشكل صحيح . لن يحدث ذلك لأن الأبناء سوف يتصرفون بشكل صائب عندما يشعرون بالارتياح النفسى . لا ينبغى أن ندفع أبناءنا إلى التصرف بشكل صحيح عن طريق العزل أو الوقت المستقطع العقابى لأن ذلك لن يؤتى الثمار المرجوة . فإن قولك لطفلك " اذهب إلى حجرتك وفكر فيما فعلت " لن يساعد طفلك على اتخاذ أى قرار ، ومن الأفضل أن تقول له " عندما تكون داخل حجرتك افعل شيئاً يبعثك على الراحة ، ربما عليك أن تقرأ كتاباً أو تأخذ سنة من النوم ، أو تستمع إلى الموسيقى ، أو تلعب بدمياتك حتى تشعر بالراحة . وتكون مستعداً لتغيير سلوكك " ويعترض بعض الآباء على فكرة الطلب من الأطفال أن يذهبوا إلى حجراتهم . ويقومون بفعل شيء يبعث على المرح وذلك لخوفهم من أن يكون ذلك مكافأة على السلوكيات السيئة . هؤلاء الآباء لا ينتبهون إلى الجزء الأخير من التعليمات وهو : " أن تنهى عزلتك عندما

وعندما يكون الآباء أكثر اهتماماً بالفوائد التى تعود على المدى البعيد بدلاً من النظر للفوائد قصيرة الأجل فسيكون العزل أو الوقت المستقطع مشجعاً ومحفزاً أما العزل أو الوقت المستقطع العقابى فمن أضراره أنه من الممكن أن يوقف السلوك السيئ لفترة قصيرة من الوقت . وبالتالي ففوائده تكون قصيرة الأمد ، وربما تكون لحظية إذا ما قرر الطفل أن يمضى فى سلوكه السيئ أو يتوقف عنه . والمفتاح الرئيسى للاستعانة بالعزل أو الوقت المستقطع بشكل يحترم ذاتية الأطفال يتوقف على فكر الوالد وما يقدمه من شرح لأطفاله .

ولكى تحقق نوعاً من العزل أو الوقت المستقطع الإيجابي عليك أن تعرض هذا التفسير على أطفالك " كل شخص يحتاج إلى وقت مستقطع للحظات ، لأننا نتعصب أحياناً فنفقد بذلك الرؤية الصحيحة للأمور ونتصرف بغير عقلانية . إن الوقت المستقطع الذى نمنحه لأنفسنا يساعدنا على إيجاد مكان نرتب فيه مشاعرنا ، ونهدأ ، ثم نتخذ قراراً بشأن ما نقوم به . إن مشاعرك تختلف عن تصرفاتك ، وما تشعر به سيكون هو الصواب دوماً ، وأحياناً يتحقق ما تود القيام به أما إذا كان تصرفك ليس صواباً فاطلب من ذاتك أن تذهب فى المكان الذى خصصته للوقت المستقطع بهدف التفكير فى الأمر . إن هذا لا أقصد به أن يكون عقاباً لك ، ولكنه مجرد وقت للتهذئة حتى تشعر بالارتياح . وعندما يتحقق ذلك ، وهى النقطة الزمنية التى ستحددها أنت ، فيمكنك العودة مرة ثانية " ويزود بعض الآباء أطفالهم بمنبه حتى يحددوا المدة التى يحتاجون إليها حتى يصلوا إلى الارتياح النفسى .

دميتهم فقل لهم " يا أولاد لم تصنع الدمى بغرض تحطيمها إنما صنعت بغرض اللعب بها . لذا فسوف أبعدها عن أيديكم ، وعندما تريدون اللعب بها اطلبوها منى ، وسوف أعطيها لكم "

وحتى إذا كان هناك فرق فى السن بين أطفالك فسوف تندهب من مدى المشكلات التى سوف تتجنبها إذا عاملتهم بنفس الطريقة ، وذلك إذا ما رأيت طفلك الرضيع وطفلك الآخر ذا العامين . وقد بدأ فى شجار ، أو تقول حين يقوم طفل عمره سنتان بمعاينة عنيفة لطفلك الرضيع " إننى أرى أنكما بدأتما تمضيان وقتاً غير لطيف مع بعضكما البعض فليجلس أحكما فى النقالة ، ويلعب الآخر بالدمية فى حجرة اللعب . ويمكنكما أن تعودا للعب معاً مرة أخرى بعد فترة قصيرة " . فإنك باتباعك ذلك الأسلوب المحايد تدرب نفسك وكذلك تدرب أطفالك على تجنب المشكلات أما إذا تحيزت لأحد الجانبين فسوف ترسخ لدى أطفالك أن أحدهم ضحية والآخر مفترس أو أن أحدهم معتد والآخر معتدى عليه ، وهذا ليس بالأسلوب الصحيح فإذا كنت محايداً ، وساويت بين أطفالك فسوف يتعلم حتى الصغار منهم أنه لا فائدة من إحداث المشاكل مستغلين إياك لإنقاذهم منها لأنهم سيعلمون ، أنك لن تنحاز لجانب على حساب الآخر .

إن وضع الأطفال فى قارب واحد سيعود بالنفع فى التعامل مع النمامين من الأطفال ؛ فعندما يأتى إليك الأطفال كى يئُمُوا فمن الممكن أن تقولى ببساطة " إننى متأكدة أيها الأولاد أنكم ستحلون ذلك بأنفسكم " فإذا أجاب أحد أطفالك " هذا ليس عدلاً فأنا لم أفعل أى خطأ " أو " لا يا أمى ، إنه توم الذى فعل ذلك وليس أنا " فقولى لهم " إنه لا يهمنى أن أكتشف الخطأ . أو أن أشير بإصبع الاتهام إلى من فعل هذا الخطأ إنما أريد أن يتم حل المشكلة ؛ لذا دعونا نبحث فى حل المشكلة فى اجتماع الأسرة "

تشعر بالارتياح النفسى ، وتكون على استعداد لتغيير سلوكك "

إن مسألة الوقت المستقطع الإيجابي (وكذلك جميع الطرق غير العقابية الأخرى) تهدف بالأساس إلى تعليم الأطفال أن اقرار الأخطاء يعتبر فرصة للتعلم والاستفادة ، ويتعلمون أيضاً مهارات الحياة التى تعينهم عندما يتركهم الكبار ، ويساعدهم على الشعور بخصوصيتهم وذاتيتهم ؛ لذا فلا يحتاجون إلى اللجوء إلى سلوك غير سوى

ضع أبناءك فى مركب واحد

Put Kids in the Same Boat

غالباً ما يقوم الكبار باختيار طفل من أبنائهم لصب معظم اللوم عليه ، لكن الأسلوب الصحى هو البدء فى استعمال مصطلح " أولاد " أى عدم التركيز على طفل دون الآخر ؛ حيث يتم وضعهم جميعاً فى نفس المركب . وإذا كان لديك أكثر من طفل فإن كلمة " الأولاد " تعتبر من أكثر الكلمات ملاءمة لتجنب حدوث منافسة بين الإخوة ، وتصنيفهم إلى ولد جيد الخلق ، وولد سيئ الخلق ، والتى من نتائجها أن تخرج شعورهم . فبدلاً من محاولتك البحث عن الابن الذى غالباً ما يبدأ الشجار فقل " يا أولاد إن كنتم تريدون الاستمرار فى الشجار فمن فضلكم اذهبوا إلى الخارج ، أو ادخلوا حجرة أخرى " وإذا كان الأطفال يتشاجرون حول من الذى سيجلس فى المقعد الأمامى للسيارة فقل لهم " يا أولاد لن يجلس أحد فى المقعد الأمامى حتى تقوموا بإيجاد خطة للمشاركة فى المقعد من فضلكم قوموا بوضع تفاصيلها فى الوقت الذى تحددهونه "

إذا كنت تريد المساعدة بعد الانتهاء من تناول وجبة العشاء ، فقل لأطفالك " من فضلكم يا أولاد عليكم اللحاق بغسيل الأطباق " وإذا كان أطفالك يحطمون

اترك الفرصة لأطفالك لحل

المشكلات Let Kids Figure It Out

عندما يتدخل الكبار لفض الاشتباكات بين الأطفال فإنهم غالباً ما يزيدون من حدة المشكلة . إن للأطفال طرقهم الخاصة في معالجة الأشياء ، والتي من الممكن أن تكون طرقاً جيدة وفعالة . فربما لا يستخدم أبناؤنا الصغار نفس الطرق التي يستخدمها البالغون ؛ لكن الكثير من هؤلاء الصغار يتمتعون بمهارات التعامل مع المشكلات ، وحلها أكبر مما لدى البالغين . عليك أن تتخيل الوقت الذي يكون فيه الآباء في حرب من المشادات حول ما تم بين الأطفال من شجار أو اشتباكات بينما قد تصالح الأطفال وصاروا يلعبون معاً إذن عليك أن تمنح أطفالك الفرصة لفض الاشتباك .

يعتقد الكثير من الآباء أن وظيفتهم هي حل كل شيء وتعديله ؛ وذلك لأنهم هم وحدهم القادرون على القيام بذلك ؛ ولديهم أفكارهم الجيدة . حاول أنت أن تطلب من الأطفال أن يضعوا حلولاً ، وسترى بنفسك مدى إبداعهم .

تساجر طفلان في إحدى الأسر على استخدام جهاز ألعاب الفيديو ، فقال الأب " سوف أضع الجهاز في مكان بعيد حتى تأتيا بحل يمكن به أن تقوموا بالمشاركة في اللعب دون شجار . عليكما أن تبلغاني عندما تأتيا بالحل ، وسوف تستخدمان الجهاز مرة ثانية "

تذمر الطفلان في بادئ الأمر ؛ لكن بعد ذلك قال أحدهما " لقد وجدنا الحل . من الممكن أن يستخدم أخي جون جهاز الألعاب في يومى الاثنين والأربعاء . وأستخدمه أنا في يومى الثلاثاء والخميس ، وكلانا يمكن أن نستخدمه في أيام الجمعة . إننا وافقنا على ذلك الحل "

وإذا عاد الطفلان للشجار على ذلك مرة أخرى فمن الممكن أن يقول الأب " عليكما بالعودة إلى السبورة التي كتبتما عليها أيام استخدام الجهاز لكل شخص ،

فيبدو أن الخطة قد فشلت ، وعندما تكونان مستعدّين لإعادة ترتيبها أخبراني بذلك "

الأقوال والأفعال Tow Tongues

إذا أردت أن تفهم طبيعة الأشخاص جيداً فعليك أن تنتبه إلى ما يفعلونه وليس ما يقولونه . فلتنظر إلى أفعالهم وأقوال الشخص الذي أمامك ، فربما تجد أن كلماته تعبر عن شيء ، بينما تعكس أفعاله شيئاً مختلفاً تماماً . ربما يظهر أى شخص نواياه الحسنة عن طريق الكلمات ؛ لكن أفعاله تخبرنا عن حقيقة ما يريد .

لذا فإن هناك طريقتين . من المهم للآباء أن يكونوا حازمين مع أطفالهم ؛ ليتأكدوا من أن أفعالهم تطابق أقوالهم أو تصدق عليها ، ولا بد أيضاً أن يثقوا فى أبنائهم حتى يثق الأطفال فى أنفسهم ، وذلك عن طريق النظر إلى أفعالهم أكثر من النظر إلى أقوالهم . والكثير من الآباء يزعمون " أننى لا أثق فى طفلى ، ولا أستطيع ذلك " لكن إذا ما أعادوا النظر فى تعريف معنى الثقة فسيكون من السهل عليهم أن يثقوا فى أبنائهم . وقد قال ألفريد ألدن مراراً " انظر إلى الفعل ولا تنظر إلى الكلمات . إن الأفعال أعلى صوتاً من الكلمات "

عندما تصدق أفعالك أقوالك فإنك على الطريق الصحيح للتعامل مع من حولك . عندما يتفق لسانك مع لسان حالك فسوف تكون شخصاً يحترمه الناس . وعندما يختلفان فإن رسالتك تزوج . ولا يعرف الناس كيف يصدقونك .

الوعد Promises

لا تقطع وعداً على نفسك ما لم تنو أن تفي به بدلاً من أن تقول " سوف أصطحبكم إلى التسوق معى غداً " ليك أن تنتظر حتى يكون بمقدورك أن تفعل ذلك

رضيعاً ، يبكي ، ويطلب زجاجة يلهو بها ، ويتسبب في اتساع سرواله

السيدة جاكوب لديها طفلة عمرها أربع سنوات ، والتي شعرت بأنها قد أهملت بسبب وضع أمها مولوداً جديداً . وذات مساء وبعد أن نام المولود جلست الأم مع طفلتها التي تبلغ من العمر أربع سنوات على مائدة المطبخ وقالت لها : " حبيبتي ، أود أن أقص عليك قصة حول أسرتنا " ، ثم التقت شمعاً طويلة وقالت " هذه شمعة ماما ، وهى لى " ، وأضاءت الشمعة ، وقالت " هذه النار هى حبى الكبير " ، ثم التقت شمعة أخرى طويلة وقالت " هذه شمعة بابا " ، وأضاءتها من شمعة ماما ، وقالت " عندما تزوجت بابا أعطيته كل حبى ومازال يبقى من حبى الكثير والكثير " ، ثم وضعت السيدة جاكوب شمعة الأب فى مكانها ، والتقت شمعة صغيرة ، وقالت " وهذه الشمعة هى شمعتك يا حبيبتي " ، وأضاءتها من شمعة الأم وقالت " عندما ولدت أعطيتك كل حبى ، وانظرى لا تزال شمعة بابا بها كل حبى ، ومازال يبقى من حبى الكثير والكثير " ، ووضعت السيدة جاكوب شمعة الطفلة فى مكانها بجوار شمعة أبيها ، ثم التقت شمعة أصغر وأضاءتها من شمعة الأم ، وقالت " هذه الشمعة لأخيك الصغير ، وعندما ولد أعطيته كل حبى ، انظرى مازال يبقى من حبى الكثير والكثير لأن هذا هو الحب ، فيمكنك أن تعطيه لكل شخص تحبينه ، ويبقى منه الكثير . والآن انظرى إلى هذه الإضاءة الكثيرة التى يضيئها هذا الحب الكثير فى أسرتنا " .

إن ما يحدث لنا ليس على قدر أهمية المعتقدات التى تحركه . يكون سلوكنا على أساس تلك المعتقدات ، حيث إن السلوكيات والمعتقدات تتعلق بشكل مباشر بما يدور فى عقل أى شخص وهو الشعور بالتميز والأهمية

وعندئذ أخبر أطفالك بذلك " لقد حان الوقت يا أطفالى كى نتسوق . ألا تودون الذهاب معى ؟ " إن إعطاء وعود للأطفال ثم عدم الوفاء بها يثبط عزائهم ، وتقل ثقتهم فيك عليك أن تخبرهم أنك لا تستطيع الوفاء بما قلته ، وأنت غير مستعد للقيام به فى هذا الوقت ، ويمكن للأطفال أن يناقشوا هذا الأمر على مائدة اجتماع الأسرة ، أو الرجوع إليك للتحدث فيه فى الوقت المناسب إن التفوه بالوعود دون دراسة تفاصيل الوفاء بها ، أو مناقشتها مع زوجتك يضعك فى زاوية حرجة ويوجد فى أطفالك شيئاً من الامتعاض تجاهك وإذا قطع أطفالك وعوداً على أنفسهم أمامك فقل لهم " إننى لا أقبل الوعود ، وعليكم أن ترونى الأفعال فى الوقت الذى تكونون مستعدين فيه للوفاء بها ووقتها سأكون سعيداً بذلك "

السلوكيات تحركها المعتقدات Beliefs Behind Behavior

وراء كل سلوك هناك معتقد يحركه . لكننا عادة ما نهتم بالسلوك دون المعتقد الذى أدى لحدوثه الاهتمام بالمعتقد الذى أدى إلى حدوث أى سلوك لا يعنى ألا نهتم بالسلوك ذاته ؛ ولكننا إذا اهتمنا بالاثنين معاً فستكون مهمتنا أكثر فاعلية

ونقدم فيما يلى مثالاً تقليدياً يوضح المعتقدات التى تحرك السلوكيات انظر إلى الولد الذى يبلغ من العمر أربع سنوات حيث عادت والدته من المستشفى حاملة معها وليداً جديداً ما انطباع هذا الولد حول العلاقة التى ستربط والدته بأخيه الرضيع ؟ ستكون أبعاد هذه العلاقة هى الوقت الذى تقضيه معه والاهتمام به ما التفسير الذى سيطراً على تفكير الولد ؟ " أمى ستحب أخى الرضيع أكثر منى ؟ " وماذا سيفعل الولد حتى يعود حب أمه إليه ؟ سيتصرف كما لو كان طفلاً

الهدف الرئيسي لكل شخص

شعورهم باليأس والإحباط ، وعندما تدرك معتقدات أطفالك تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين وتجاه الحياة بشكل عام فى موقف أفضل يمكنك التأثير عليهم بطرق إيجابية ؛ فإنك حينها سوف تتمكن من التعامل مع معتقداتهم التى وراء سلوكياتهم بفاعلية بدلاً من التعامل مع سلوكياتهم فقط .

كيف تشجع الأطفال المحبطين ؟

بدلاً من التفاعل مع السلوك السيئ عليك أن تتفاعل مع الدافع وراء هذا السلوك .

الرغبة فى الانتباه الزائد

أطفالك دائماً فى حاجة إلى اهتمامك وانتباهك فعليك بمعانقة أطفالك كثيراً وبعفوية طوال اليوم ، وعليك أن تضى معهم أوقاتاً خاصة بصفة منتظمة ، ولكن عليك أن تتجاهل احتياجاتهم المفرط والمبالغ فيه لجذب انتباهك واهتمامك والذى يدفعهم للتصرف بأشياء قد تثير أعصابك (ولتخبر طفلك مسبقاً بذلك) ، حاول أن تطرح أفكارك أنت وطفلك حول مدى الانتباه المعقول الذى يكون فى صالح كل أفراد الأسرة وليس لصالح شخص بعينه ، وعندما تنظر إلى سلوك طفل يحتاج إلى انتباه مفرط فلك أن تتخيل أن طفلك سوف يقول " انتبه إلىّ وشاركنى فيما أفعل " إن ذلك سوف يساعدك على إيجاد طريقة لتشجيع طفلك دون مدح سلوكه السلبي ، والذى يقوم به لجذب انتباهك .

سوء توجيه الطاقة

عليك تحمل مسؤولية صراع القوى الذى دخلت فيه أنت وطفلك ، وعليك أن تمنح طفلك فرصة المشاركة فى ذلك ؛ فمثلاً قل له " أرانى قد بالغت فى السيطرة عليك ، لن أندesh إذا ما تمردت " . اطلب من طفلك أن يشاركك البحث عن حلول بعد أن يكون كلاكما قد

إننا جميعاً نحب أن نشعر بالتميز والخصوصية . إننا مشاركون (ولسنا ضحايا) فى اتخاذ القرارات بشأن أنفسنا ، أو الآخرين ، أو الحياة بشكل عام ، وسلوكياتنا تعتمد بالأساس على تلك القرارات التى نتخذها ، وأولى خطوات فهم عملية صنع القرارات لديهم ، وكيفية تكوين معتقداتهم . ومن خلال فهم هذه العملية تكون مشجعاً لأطفالك ، وتمنحهم الفرصة التى تمكنهم من تغيير سلوكياتهم .

كل منا يبحث عن طرق تجعله مميزاً ومهماً ، وأحياناً تصلح هذه الطرق ، وأحياناً أخرى تفشل . وإذا اعتقدنا أننا غير محبوبين أو غير مميزين فعادةً ما نبحث عن أشياء للحصول على هذا الحب ، أو قد نجرح أحاسيس الآخرين حتى يكونوا أمثالنا ونكون متساوين ، وأحياناً نشعر بأننا قد خرجنا من بؤرة الاهتمام ، وقد نستسلم لهذا الشعور ، ونعتقد أنه من المستحيل أن نقوم بأشياء حسنة تعيدنا إلى تحقيق هدفنا ، وقد نحاول أن نجد تميزنا وأهميتنا بأساليب غير سوية مثل تلك التى سنقوم بوصفها من خلال التوجهات الأربعة الخاطئة لسوء السلوك .

التوجهات الأربعة الخاطئة لسوء السلوك

- ١ . الرغبة فى الانتباه المفرط على نحو غير ملائم .
- ٢ . سوء توجيه الطاقة .
- ٣ . الرغبة فى الانتقام .
- ٤ . الإحساس بالنقص (الاستسلام) .

إننا نطلق على هذه التوجهات الأربعة الأسباب الخفية وراء سلوكياتنا غير السوية ؛ وذلك لأننا غير واعين لها . ومن المهم بالنسبة لك أيضاً أن تدرك المعتقدات الخفية وراء ما يفعله أطفالك . وعندئذ ستكون قادراً على التفكير فى طرق من شأنها أن تشجعهم عند

تأكد أن رسالة حبك تصل إلى

أطفالك Make Sure The Message of Love Gets Through

إن التأكد من وصول حبك إلى أطفالك هو أعظم ما تقدمه لأطفالك إنهم يشكلون آراءهم من خلال إدراكهم لما تشعر به تجاههم ؛ فعندما يشعرون أنك تحبهم وتحافظ على خصوصيتهم يتكون بداخلهم رغبة قوية في تطوير قدراتهم ، وبالتالي فإنك تحقق التأثير الإيجابي على أطفالك عندما تستطيع توصيل رسالة حبك لأطفالك

أَمْضِ أَوْقَاتًا خَاصَّةً مَعَ أَطْفَالِكَ

Special Time Together

يحتاج الأطفال إلى لقاءات خاصة وفردية مع آبائهم ، في مرحلة الصغر يكون من المهم أن تقضى مع كل طفل من أطفالك وقتاً قصيراً وبشكل يومي . وعندما يكبرون من الممكن أن تتحول هذه اللقاءات إلى لقاءات روتينية أسبوعية . ينبغي عليك أن تخطط للأنشطة التي ستمارسها في هذه الأوقات ، والتي ستكون ممتعة لكم . وإذا اقتحم خلوتكم طفل آخر عليك أن تشرح له ، وتطلب منه الخروج . ينبغي أن تلعب مع أطفالك بتلقائية ، وقم باللعب معهم داخل الغرفة ، أو اذهب معهم إلى الحديقة أو اطلب معهم الطعام ، أو شاركهم في لعب مباريات حتى لو أخرجوك من الملعب . وأهم شيء هو أن تخصص وقتاً للمرح تقوم فيه بتكوين ذكريات سعيدة ومرحة بدلاً من الجدية المبالغ فيها . ولتعلم أن مرح وتسلية الأسرة لا يستغرق بالضرورة وقتاً طويلاً ، أو يكلف الكثير من المال ، ولكن كل ما علينا هو أن نلتزم بهذا الوقت الضروري لتسلية ومرح الأسرة بروح من الدعابة . وعندما نحقق ذلك ، ويشعر به الأطفال فإن الكثير من المشكلات سوف تختفى .

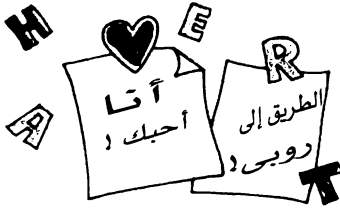
هدأت ثورته ، فعندما تشعر بالغضب أو الهزيمة تصور أن طفلك يقول لك " دعنى أساعدك أعطنى اختيارات لهذه المشكلة " وسوف يساعدك ذلك أن تُوجد موقفاً يكون كلاهما فائزاً فيه بدلاً من الدخول فى صراعات القوى أو التحول إلى الانتقام

الرغبة فى الانتقام

عليك أن تدرك أن الطفل الذى يجرح مشاعرك أو مشاعر الآخرين يكون هو - أساساً - مجروح المشاعر ، وعليك أن تتعامل مع ذلك بمحاولة معرفة كيف جرحت مشاعره . ينبغي أن تتحمل مسئولية كل شيء قد فعلته (حتى لو كان دون قصد) أو تتعرف على من تسببت فى جرح أحاسيسه ساعد طفلك أن يأخذ قراراً يمكنه من الشعور بالارتياح ، واعلم أن سلوك طفلك كان مؤشراً لطلبه " ساعدنى . إننى أتألم " وبعد ذلك بدلاً من الرجوع إلى جرح أحاسيسه أو نبذه ينبغي عليك أن تتصرف بطريقة تساعد بها طفلك على الشعور بالخصوصية والتميز بأسلوب إيجابى .

الإحساس بالنقص (الاستسلام)

لا تستسلم إلى الاستمرار فى أسلوبك المثبط لطفلك ، وحاول دوماً أن تشجعه على القيام بمهامه بطريقة سهلة حتى تطمئن إلى نجاحها . خذ وقتاً كافياً لتدريبه وقل له دائماً إنك تثق فى قدراته على التعلم وتحسين الأداء . وعندما يتصرف طفلك فى موقف يدعوك إلى التوقف عن تدريبه وإهماله تخيل أنه يقول لك " لا تهملنى وعرفنى خطوة بخطوة " ، وسوف يؤدى بك هذا إلى الاستمرار فى تدريبه ، ومحاولة ابتكار أسلوب يشجع طفلك ويساعده فى التقدم بثقة وأمل



الفرق بين التشجيع والمدح والمكافأة Encouragement Vs. Praise and Rewards

في كتابه " children : the challenges " التحدى " قال رودولف دريكيورس العالم النفسى ومؤلف كتابات الأطفال " يحتاج الأطفال إلى التشجيع مثلما يحتاج النبات إلى الماء " إن التشجيع يظهر لطفك نوعاً من الحب يوحى للأطفال أنهم يسيرون على النهج الصحيح ، ويحثهم على الاستمرار . والتشجيع يعلم الأطفال أن ما يفعلونه ليس مؤشراً على ذاتيتهم وكيونتهم ، بل إنه منفصل عنها ولا علاقة له بها ، إنه يشعر الأطفال بأن تقييمهم يتم على أساس تميزهم وليس من خلال الحكم على أفعالهم فقط ، وبواسطة التشجيع نستطيع أن نغرس فى أطفالنا فكرة أن الأخطاء تعتبر فرصة للتعلم والاستفادة وليس شيئاً يدعو إلى الخجل منه .

وفيما يلي بعض الأمثلة حول كيفية تشجيع الأطفال

- " ما انطباعك حول — ؟ "
- " هل تود أن أساعدك على — ؟ "
- " لا عليك ، فكلنا نخطئ ، فمازلنا نحبه كثيراً "
- " لقد قمت بمجهود كبير لفعل ذلك "

ينبغي أن يقوم أفراد الأسرة بكتابة ملاحظات وعبارات تشجيعية كل منهم للآخر ، وفى بعض الأسر يقوم كل فرد فيها بمراقبة وملاحظة الأشياء والسلوكيات التى تدعو إلى التشجيع ، ويقومون باستخدامها فيما بينهم . ومن الممكن أن تكون إحدى مهام فرد من أفراد الأسرة أن يبحث عن مجاملة لباقي الأفراد الآخرين مرة أو مرتين أسبوعياً . إن التشجيع يقطع شوطاً طويلاً من أجل إيجاد مناخ أسرى إيجابى .

عليك أن تعلم أطفالك كيف يجمالون الآخرين . عليهم أن يفكروا فى الوقت المناسب لها ، وأن يفكروا فيما يقولونه لشكر الآخرين عندما يقدمون لهم شيئاً يروق لهم . لا تخجل من أن تجامل أطفالك ، ولا تخجل من طلب المجاملة منهم ؛ فإن المجاملات أمر مهم بين أفراد الأسرة ، وربما يشعر الأطفال بعدم الارتياح من جراء ذلك فى البداية ، ويعتقدون أن المجاملات شئ، يدعو إلى السخافة ، لكن عليك أن تصر على ذلك حتى يتحول أمر مجاملة أفراد الأسرة لكل منهم الآخر إلى عادة . وعلى الجانب الآخر فلا

هناك اختلاف بين المدح والتشجيع ؛ فمن السهل أن نمدح ونكافئ الأطفال ذوى السلوكيات الحسنة ؛ لكن كيف نفعل ذلك مع أولئك الذين يسلكون سلوكيات سيئة ويشعرون بالاستياء من أنفسهم ؟ ومع ذلك فهم الأشد حاجة إلى التشجيع .

المدح والمكافأة يجعلان الأطفال يعتمدون على الأحكام التى يصدرها الآخرون على سلوكياتهم ولا يدعون اهتماماً لتقييم أنفسهم واستخدام عقولهم وتفكيرهم الخاص ؛ ذلك لأن ثمرة المدح والمكافأة تدفع الأطفال إلى الاعتقاد بـ " أننى على ما يرام مادام الآخرون يقولون إنى كذلك " ، كما أن المدح يدفعهم إلى تجنب اقرار الأخطاء بدلاً من الاستفادة من أخطائهم ؛ وذلك على عكس التشجيع .

استخدم روح الدعابة التي تتمتع بها Use Your Sense of Humor

من الممكن أن تتحول عملية التربية إلى نوع من الجدية البالغ فيها خاصة إذا ما تقدم الأطفال في أعمارهم . مع الأطفال الرضع أو مرحلة ما بعد الرضاعة فإن أى شيء يفعلونه يثير الدهشة والإعجاب . وعليك أن ترى إذا كان بمقدورك أن تحدد النقطة التي عندها تعجب وتندهش مما يفعله أولادك أياً كانت أعمارهم . ومن هذه النقطة يمكنك أن تقول بصدق " أليس ذلك جميلاً ويثير الفكاهة ؟ "

إن اتخاذك موقفاً إيجابياً من سلوكيات أطفالك سوف يساعدك على النظر إلى سلوكيات أطفالك بشكل مرن ، فعندما تدرك أن سلوكياتهم تلائم أعمارهم فإن ذلك يساعدك على النظر إلى أى سلوك يثير ضيقك على أنه مثير للفكاهة ، فإذا كنت ترى أن الطعام الذي يلطخ وجه طفلك الرضيع أمر مثير للفكاهة . فربما يكون من الجيد أيضاً أن تنظر إلى حجرة ابنك المراهق التي يسودها الفوضى على نفس النحو فلم لا تنظر إلى حجرته على أنها نوع آخر من الفكاهة ؟

عليك أن تفكر في الطرق التي يرتدى بها أطفالك أزياءهم ، والتعبيرات التي يستخدمونها للتعبير عن شخصياتهم ، وذلك بدلاً من التفكير العميق في القرارات التي تود اتخاذها ، أو التأمل في نوع التربية التي تريد تحقيقها . فعندما يبلغ أطفالك سن الثالثة يقدمون على ارتداء ملابس يرتديها الأبطال ، وعندما يبلغون سن السابعة يرتدون ملابس يرتديها لاعبو البيسبول . وفي سن الخامسة عشرة فإن زيهم اليومي يكون الزي العسكري للجيش . وبعض الآباء يسهون عن إظهار روح الفكاهة لما يصدر من أطفالهم في تلك المواقف ، فيجب ألا تكون الجدية البالغ فيها هي الجانب السائد على التربية . أخبر ابنك الذي يمتنع عن أداء الأعمال المنزلية بأن هناك مقالة مكتوبة عنه في الجريدة ، وتظاهر بأنك تقرأ مقالة تقول إن طفلك

يوجد بين أفراد الكثير من الأسر سوى الانتقادات أو الأوامر أو التوبيخ أو الطلب غير المهذب على شاكلة " أعطني الملاحه " (أثناء تناول الوجبات) . إذا ما تم ممارسة واستخدام عبارات التشجيع والمجاملات فسوف يسود مناخ من المشاعر الطيبة بين أفراد أسرتك .

قل لا No Say

ليس هناك مشكلة في أن تقول " لا " ، إنما تكون المشكلة هي أن يكون كل ما تقوله هو " لا " بعض الآباء يعتقدون أنهم لا يمكنهم أن يقولوا " لا " إلا بمصاحبة شرح وتبريرات لها . افترض أن طفلك يعلم أن عليه تناول وجبة خفيفة صحية ؛ ولكنه يطلب تناول الآيس كريم .

الأم : لا

الطفل : لم لا يا أمي ؟ هذا غير عادل ؛ لأن السيدة سميث تدع أولادها يتناولون الآيس كريم بدلاً من الوجبات الخفيفة .

الأم : انظر إلى شفتي : لا

الطفل : أه ليتك تتغيرين ، ينبغي أن تكوني لطيفة ، إنك عصبية جداً .

الأم : ألم تفهم كلمة لا ؟

الطفل : لا أفهمها . إنك لست مرحة ، وقد فهمت أننا لن نتناول الآيس كريم اليوم .

معظم الأطفال يفهمون كلمة لا عندما يقولها الآباء لهم ، فهناك لهجة معينة تقال بها تلك الكلمة . أو تصاحبها نظرة معينة توضح معناها ، أو يبدأ الوالد في العد : واحد ، اثنان ، ثلاثة . لن يكون الأطفال أطفالاً إذا لم يحاولوا أن يغيروا قرارات آبائهم ، لكن من المناسب أن يرد الآباء على ذلك بكلمة " لا " واضحة ولا تقبل النقاش .

إن أولادكم ليسوا أولاداً لكم
إنهم أبناء وبنات الحياة المشتاقة إلى نفسها ،
بكم يأتون إلى العالم ولكن ليس منكم .
ومع أنهم يعيشون معكم ،
فهم ليسوا ملكاً لكم .

أنتم تستطيعون أن تمنحهم محبتكم ،
ولكنكم لا تقدرّون أن تغرسوا فيهم بذور أفكاركم ؛
لأن لهم أفكاراً خاصة بهم .
وفي طاقتكم أن تصنعوا المساكن لأجسادهم .
ولكن نفوسهم لا تقطن في مساكنكم ؛
فهي تقطن في مسكن الغد ،
الذي لا تستطيعون أن تزروه حتى ولا في أحلامكم .

وإن لكم أن تجاهدوا لكي تصيروا مثلهم ،
ولكنكم عبثاً تحاولون أن تجعلوهم مثلكم .
لأن الحياة لا ترجع إلى الوراء ،
ولا تلذ لها الإقامة في منزل الأسس .

إن صنع الحياة يعني أن تحاول صنع أحلامك ،
وفي الوقت ذاته عليك أن تساعد أطفالك في تحقيق
أحلامهم الخاصة . صنع الحياة لا يعنى أن تهمل
أحلام أطفالك ، أو تكون متساهلاً فيما يحلمون به إذا
كانت تلك الأحلام مضللة . وعندما يكون لك حياة
خاصة كاملة سيكون هناك مساحة لتستمتع بحياة
أطفالك أيضاً ؛ وذلك لأنك لست في حاجة إلى الاعتماد
عليهم في تحقيق أشياء لم يكن بمقدورك تحقيقها .

خطوة بخطوة Take Small Steps

إن الطريق إلى النجاح يحتاج إلى أن تبدأه خطوة
تشعر باليأس لو لم يتحقق شيء مما تقصده في الصباح
الباكر ، أما إذا خطوت خطوات صغيرة فسوف تتقدم
إلى الأمام ، وسوف يعود ذلك بالفائدة عليك وعلى
أطفالك .

كثيراً ما يحب القيام بغسيل الأطباق ، وإنه يكون
سعيداً عندما يذكره والداه بذلك . ويمكنك أيضاً أن
تتظاهر وكأنك تقرأ طالعه اليوم في الجريدة حيث يقول
الطالع : " تذكر أن تعانق والديك خمس مرات
يوماً " .

من الممكن أن تصبح أسماء التديلل للتعبير عن
الفكاهة وروح المرح لديك طالما أنك لا تستخدمها بغرض
التوبيخ . على سبيل المثال في إحدى المسابقات لصعود
أحد التلال مع أطفالك وعند تباطؤ واحد منهم يمكنك
أن تدعوه " بيو بوى الحركة " ، أما أخوه الذى امتنع
نهائياً عن الصعود فقد صار اسمه " دون الذى لا يريد
ولن يفعل أبداً " .

وبالنسبة للأطفال الذين يقضون وقتاً صعباً في إنهاء
ما لديهم من أعمال فعليك أن تصنفهم بدايةً ووسطاً
ونهايةً . قل لهم إنهم يبداً بقوة ، ثم يكون أداؤهم
متوسطاً في منتصف المهمة ، ثم لا ترى أنت نهاية لما
يقومون به حتى لو مرت السنوات ، وبعد ذلك اسألهم
" متى تتحقق النهاية ؟ " إن الأطفال يعجبون بما
يقدمه الآباء من نكات ودعابات عندما يتقبلون
أهدافهم ، ويظهرون روح الفكاهة .

اصنع الحياة Get a Life

هناك الكثير من الآباء الذين يحاولون أن يحيوا من
خلال حياة أطفالهم ؛ حيث يريدونهم أن يكملوا ما لم
يستطيعوا إنجازه في حياتهم ، أو يعتقدون أنه ينبغي
على أطفالهم أن يحققوا مثل ما حققه آباؤهم في الحياة
تماماً . هؤلاء الآباء لا يقدرّون مشاعر ورغبات أطفالهم
كأفراد لديهم الحق في التعبير عن كياناتهم الخاص .
وقد عبر عن ذلك جبران خليل جبران بشكل جميل في
ديوانه " النبی " :

حلول التربية الإيجابية من البداية إلى النهاية

مدمنين لأي عدد من المواد ؛ فالكحوليات والمخدرات تعتبران اثنتين فقط من المواد التي يمكن لأطفالك إدمانها ، فربما يصبح أطفالك مدمنين للمواد السكرية ، أو التلفاز ، أو القراءة ، أو ألعاب الفيديو ، أو جمع كروت البيسبول

ومن الممكن أن تتحول هذه العادات إلى مادة إدمان يُساء استخدامها ، ويصبح الأشخاص مدمنين لمادة إذا ما رهنوا حياتهم بهذه المادة ؛ بحيث تكون العلاقة بينهم وبينها هي أهم من أى شىء آخر . وربما يقدم الشاب على تجربة شىء ما وينشغل به ، أو ربما يستمر في ذلك لفترات ويظل منكباً عليه ، ولكن ذلك لا يعنى أنه مدمن . وعندما يسمح الكبار للخوف بأن يكون هو الدافع المحرك لسلوكياتهم (وذلك ما يحدث عند التعامل مع المخدرات) فإنهم بذلك يكونون رداً للفعل وليس الوقاية من حدوثه ، وبالتالي يقومون بفعل أشياء دون قصد مما يوقع أطفالهم فى مشكلات أكبر . إن تعلم الوقاية من حدوث الفعل وليس التفاعل بعد حدوثه هو أفضل ما يمكن الاعتماد عليه عند التعامل مع كل مشكلة الإدمان .

A

الإدمان Addictions

" كيف أعرف أن طفلى المراهق مدمن للمخدرات ؟ ما المؤشرات لحدوث ذلك ؟ وماذا أفعل إذا ما كان لدى شك فى حدوث ذلك ؟ إن أطفالى يدرسون بالمرحلة الإعدادية ، وقد سمعت كثيراً عن المخدرات ، لذا فأنا أريد أن أعد نفسى لمساعدة أطفالى على تجنب مشكلات إدمان المخدرات "

افهم طفلك ونفسك والموقف

الإدمان ليس مجرد تناول مادة ، أو تكرار تناولها ، أو حتى تناولها بانتظام (إن الأطفال) أو حتى الكبار فى هذا الشأن) من الممكن أن يصبحوا

مقترحات مفيدة

لتبتلع حبة دواء كيميائية أو تشرب دواءً أمام أطفالك؟ ما الرسالة التي توصلها لأطفالك بخصوص المخدرات؟

٣. اترك لأطفالك فرصة تحديد ما يشعرون به . ولا تحاول باستمرار علاج كل شيء يشكون منه هل تمد أطفالك باستمرار بالعقاقير الكيميائية الكثيرة لعلاج الآلام البسيطة؟ هم بذلك يكونون مفهوماً يقول إن العقاقير والمخدرات تعتبر وسيلة لحل المشكلات .

٤. تحدث مع أطفالك عن الفرق بين الاعتدال في فعل الأشياء والمبالغة فيها . اجعلهم يضعون لأنفسهم حدوداً في نسبة مشاهدتهم للتلفاز . ووقت ألعاب الفيديو ، والسكريات التي يتناولونها . والمشروبات الغازية التي يشربونها . قرروا معاً في اجتماع الأسرة التخطيط لبرامج التلفاز التي ستشاهدونها . وعليكم الالتزام بالخطة الموضوعة دون الانجراف إلى عادة مشاهدة التلفاز في جميع الأوقات ، وهذا سوف يعلمهم أهمية الالتزام بخطط وُضِعَتْ بإحكام ، ولها معايير وحدود لا يمكن تجاوزها مما يكسبهم مهارة في التعامل مع مشكلة إغواء تناول المخدرات .

٥. عندما يكون أطفالك صغاراً لا تعتمد على جهاز التلفاز كي يكون حاضناً لهم ، وهو ما يجعلهم يعتمدون على وسائل تسلية خارجية

٦. قم بتوعية أطفالك بإضرار المخدرات . وذلك عن طريق معلومات تقدمها لهم . وتقديم المعلومات يختلف عن إلقاء المحاضرات والتعنيف . فمن الأفضل أن تصطحبهم معك إلى المكتبة حتى يتمكنوا من القراءة عن المخدرات ، وربما يكون ذلك متاحاً في مكتبات المدرسة . عليك أن تتأكد أن تلك المعلومات تضم التوعية ضد التدخين والنيكوتين ؛ فمعظم الأطفال لا يدركون كيفية إدمان النيكوتين وعليك أن تريهم نماذج من المدمنين

١. لا بد ألا يكون رد فعلك عنيفاً ، لا تعنف أو تعاقب ، لا تفتش في حجرات أطفالك ، وكذلك لا تجعلهم يتصرفون كما يشاءون . إن أول خطوة ينبغي أن تقوم بها هي أن تجلس مع طفلك ، وتشاركه اهتماماته ، وتساله عما يحدث له .

٢. إذا كان لديك شك في حدوث مشكلة لطفلك تتعلق بإدمان المخدرات عليك أن تستعين بالمتخصصين ، إما عن طريق البرامج العلاجية ، أو منظمات الخطوط الساخنة للاستفسار عن إدمان المخدرات ، أو استشاري المخدرات ، أو متخصص التوعية بالمخدرات . وينبغي أن تجد منظمة خط ساخن جيدة تفيد حالتك ، فمن الصعب أن تستطيع التعامل مع مشكلات إدمان المخدرات بمفردك ، وليس هناك أي حرج في أن تطلب يد العون لمساعدة طفلك ومساعدتك .

٣. بمجرد تطور مشكلة الإدمان يكون العلاج مطلوباً ومهماً قبل أي شيء . فيمكنك أن تحبه وتعتني به وتتفاوض معه وتحصل منه على موافقات من أي نوع ، لكن مادمت المادة المخدرة مسيطرة عليه فإن هدفها الوحيد هو الانتشار والتمكن من الجسم ، لذا ينبغي حرمان المريض منها ، وذلك عن طريق إرشادات المتخصصين ومساعدتهم .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تستخدم حلولاً علاجية غير عقارية كلما كان ذلك ممكناً ؛ فالكثير من الكبار يعكفون على تناول المسكنات الكيميائية والحبوب وأدوية علاج الصداع ، وهذه السلوكيات لا تقدم نماذج جيدة للأطفال .

٢. كن حذراً في سلوكياتك أمام أطفالك . ما النموذج الذي تقدمه لهم؟ هل بسبب أي شيء تسرع

حاول شخص ما إجبارهم على فعل شيء لا يريدون فعله

٩. ساعد أطفالك على اكتشاف مخاطر وعواقب تناول

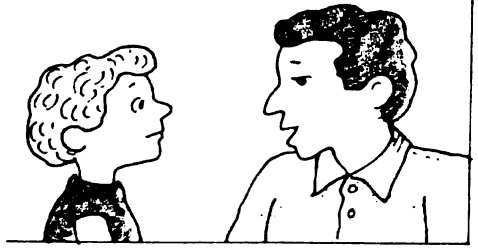
المخدرات مستخدماً أسئلة " ماذا " و " كيف " إن هذا يدعوهم إلى تفعيل تفكيرهم وقدراتهم الخاصة في التمييز بين الصواب والخطأ بدلاً من أسلوب المحاضرات الذى لا يروق لهم . اسأل أسئلة مثل " ما نوعية حياة من يدمن المخدرات ؟ " " كيف فى اعتقادكم يتحول الأشخاص إلى مدمنى مخدرات ؟ " ، " ما الأسباب التى تدعو الأشخاص إلى تناول المخدرات لأول مرة ؟ " ، " ما نوعية الحياة التى تود أن تعيشها ؟ " وتذكر أن تلك الأسئلة لن تؤتى ثمارها إذا ما اعتقد الأطفال أنك تعرف إجابتها بشكل مسبق إن أسئلة " ماذا " و " كيف " ستكون فعالة فقط عندما تكون متطلعاً لمعرفة ما يفكر فيه طفلك ، وعندما تكون تلك الأسئلة محرراً ومحفزاً له على التفكير .

١٠. إذا كانت أسرته لها تاريخ مرضى مع المخدرات من خلال أحد أفرادها فعليك أن تخبر أطفالك حول المخاطر التى تعرض لها ذلك الشخص من جراء تناوله للمخدرات ؛ وذلك لأن خطر تعرض الأطفال للإدمان يتزايد إذا ما كان هناك من تعرض لهذه المشكلة داخل الأسرة نفسها

١١. أوجدَ مناخاً من العلاقات الحميمة مع أطفالك وسيعرفون أنهم لن يعاقبوا أو يعنفوا إذا ما حاولوا التحدث معك حول الأمور الشائكة والطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك هو إعطاؤهم صلاحية التعبير عن مشاعرهم ومساعدتهم فى التفكير فى حلول خاصة بهم بدلاً من الفزع والخوف من تعنيفك

١٢. عليك أن تقضى وقتاً مثيراً مع أطفالك وبشكل منظم

المحيطين بهم ، وكيف لم يكونوا مدركين أنهم مدمنون عندما بدأوا ذلك



٧. تحدث مع أطفالك باستمرار على مائدة العشاء مثلاً . واستفسر منهم عما إذا كان أحد ما عرض عليهم تناول مواد مخدرة ، أو هل فكروا فى تناول هذه المواد ؟ دعمهم يزيدوك بمعلومات قد تعلموها فى المدرسة بشأن المخدرات عليك أن تتجنب أسلوب إلقاء المحاضرات أو الأوامر ، وعليك أن تكون فضولياً وكثير الحديث حول المخدرات مخبراً إياهم حول انطباعك عن تناول المخدرات أخبرهم أن المدمنين فى الغالب ما يستخدمون المخدرات حتى يتغيبوا عن وعيهم فى الوقت الذى نحتاج فيه بإلحاح إلى أن نتعلم أن نتحسس مشاعرنا وما تود أن نقوله لنا عليك أن تتذكر أن أطفالك يستمعون إلى ما تفعله أكثر ما يستمعون إلى ما تقوله

٨. اسأل أطفالك عما يجب أن يفعلوه إذا ما اقترح عليهم شخص ما مسألة تناول المخدرات . مع الصغار من الأطفال من المهم أن يتعلموا مهارة الرفض فإن ذلك سوف يساعدهم على الوقاية قبل الحاجة إلى استخدام المخدرات ؛ وذكرهم بأن هناك من يريد الضرر بالأطفال وتورطهم فى تناول المخدرات أخبرهم بأنهم ينبغى أن يسرعوا بإبلاغك أو إبلاغ أى شخص موثوق فيه إذا ما

أفكار محفزة

أخبرت ماري والدتها بأنها سوف تُقدِّمُ على شراب الكحوليات فى حفل التخرج من الصف الثامن . ابتلعت الأم ريقها حتى تتجنب الانفعال ، وأخذت تسأل ماري بعض الأسئلة التى جعلتها تمنع النظر فيما تقوله ، وفى المخاطر والعواقب الناتجة عن اختيارها لذلك .

سألت الأم بأسلوب يبعث على اللفتة فى معرفة السبب " لماذا قررت ذلك يا ماري ؟ "

قالت ماري : " بقية الأولاد يفعلون ذلك ، ويبدو أن ذلك يبعث على المرح والمتعة "

" ما الذى يقوله الناس عادة عن الأولاد الذين يشربون الكحوليات ؟ "

وتتذكر ماري " إنهم يقولون عنهم إنهم منحلون " . فى اعتقادك ماذا ستكون سمعتك إذا ما أقدمت على تناول الكحوليات ؟ " وكان من الواضح أن ماري بدأت تغيير رأيها فقالت :

" إننى أحب سمعتى الجيدة بين الناس ؛ فإن أصدقائى بالفعل يحترمونى ، وإنى أعلم أنهم سوف تخيب آمالهم إذا ما أقدمت على فعل ذلك . أعتقد أنى لن أفعل ذلك مطلقاً "

قالت الأم " إننى حقاً معجبة بالطريقة التى تفكرين بها فى معالجة الأمور ، ومحاولتك اتخاذ قرارات تعود عليك بالنفع "

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

أفراد أسرتك لمخاطر الإدمان ، وينبغى أن تناقش هذا التاريخ المرضى مع أطفالك دون حرج وفى مناخ مفتوح حتى تسمح لهم بالاستعانة بمستوى النضج الفكرى لديهم ، ثم قم بمناقشة مدى استيعابهم للموضوع ، وماذا يعنى ذلك بالنسبة لهم عليك أن تدافع عن مسألة إمكانية الامتناع عن تناول بعض الأطعمة أو المواد السكرية ، وناقش معهم مهارات وخطط الرفض ، والإصرار على الإحجام عن التعرض لمخاطر تناول المخدرات

ينبغى أن يعى الأطفال أنهم يتمتعون بالأمان والحرية فى البوح بمشاعرهم وسلوكياتهم ونواياهم دون أن يتعرضوا إلى انتقادات أو إصدار أحكام عليهم وينبغى أن يتعلموا أنه من الأفضل أن يمروا بكامل مشاعرهم بدلاً من محاولة الهروب منها عن طريق استخدام مواد خارجية . وليعلموا أنهم قد ضلوا طريقهم إلى الإدمان إذا لم يكن الاعتدال هو السمة السائدة فى سلوكياتهم ، ولتعلمهم أن فى إمكانهم الاستمتاع بشيء ما دون جعله المحرك لحياتهم والمسيطر عليها

٢. إن الأطفال الذين لديهم معلومات دقيقة ووعى صحيح بأنفسهم سيكونون أقل عرضة لإدمان المخدرات حتى لو أنهم أقدموا على تجربتها وينبغى أن تؤكد على أن حبك لأطفالك غير مشروط ، وأنك على أتم استعداد لتقديم المساعدة إذا ما تعرضوا لمشكلات المخدرات

إرشادات تربوية

١. عليك أن تعرف جيداً التاريخ المرضى للأسرة ، وذلك هو أفضل مؤشر لمدى قابلية تعرض أى من

الأطفال كن واثقاً بأن علاقتك بطفلك سوف تمنح لطفلك الحب والقوة التي من شأنها أن تغلب على أي مفاهيم خاطئة تجول بعقل طفلك ؛ لأنه مكفول .

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تخبر طفلك بأنه مكفول في السن التي لا يمكنه فيها استيعاب معنى ذلك قل له "إننا محظوظون جداً لأننا استطعنا أن نكفلك إننا أحببناك كثيراً " فعندما يكبر الطفل ويستطيع تمييز معنى الكفالة سوف يتحول ذلك إلى مصدر للشعور بالرحم بالنسبة له

٢. لا تأخذ ذلك على محمل الجد إذا ما قال لك طفلك " إنني أبغضك ، وأتمنى أن أجد أمي الحقيقية " فحتى الأطفال الشرعيون يذهبون بتفكيرهم فيقولون ذلك أيضاً " إنني أبغضك وأتمنى أن أجد أمأ أخرى "

٣. عندما يُقدِّمُ صديق لطفلك على مضايقته بأنه مكفول فعليك أن تنصت إليه بتعاطف قبل أن تستخدم أسئلة " ماذا " و " كيف " وذلك حتى تساعده على تقبل مثل هذه المضايقات " ماذا حدث ؟ ما الذي شعرت به حين قيل لك ذلك ؟ " ، ما رأيك في ذلك ؟ ما الذي يضايق الأطفال الآخرين ؟ "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ترقب لحظة تقارب بينك وبين طفلك ، وناقش المشكلات التي يمكن مناقشتها قبل أن تتحول إلى مشكلات شائكة . لقد لاحظت أن هناك الكثير من الأحاديث حول الأطفال المكفولين الذين يبحثون عن آباءهم الشرعيين . ما رأيك في ذلك ؟ في رأيك لماذا يبحثون عن آباءهم الشرعيين ؟ ما مقترحاتك لذلك ؟ " عليك فقط أن

٣. لاحظ أي مؤشرات قد طرأت على طفلك ، وتعد إشارة لإدمان المخدرات ، وتشتمل تلك المؤشرات على تغيير مفاجئ وواضح على سلوك طفلك ، ووجود أي أدوات تستخدم في تناول المخدرات حول المنزل (ذلك دون أن تفتش في الحجرات الخاصة بهم) وفقدان الشهية ، والانحدار في المستوى الدراسي ، والتغيرات المتكررة في الناحية المزاجية ، ورغبة الطفل في قضاء ساعات طويلة في خلوة وبمعزل عن أسرته أو إذا رأيت في حالة من السكر أو غير واع

الكفالة Adoption

" في أي عمر ينبغي على أن أخبر طفلي بأنها طفلة مكفولة ، وهل هناك أي طريقة يمكن بها أن أتجنب حدوث صدع نفسي لها يجعل لها رغبة جامحة لمعرفة والديها الشرعيين ، ومعرفة مكان وجودهم ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن موقفك من أمر الكفالة له تأثير عميق في نفس طفلك ، فإذا ما كنت تؤمن حقاً بأن الكفالة هي وضع خاص وهي ما يشذ عن القاعدة فإن طفلك سيعتق نفس الفكر لذا فعليك أن تحاول الاقتراب منه من خلال طرق تواصل بينك وبينه ، ومن خلال نقاط تلاق لحل جميع المشكلات وذلك حتى تدرك ما يجول بخاطره إن ما يحدث في حياة طفلك ليس على قدر أهمية القرارات التي يتخذها بسبب تلك الأحداث ، فعلى سبيل المثال يعتقد بعض الأطفال بأنهم محبوبون كثيراً ؛ لأن آباءهم الذين كفلوهم قد التقطوهم وأحسنوا معاملتهم ، وفي نفس الوقت يعتقد آخرون بأن كافيهم يقولون ذلك بغرض إرضائهم وتطبيب خاطرهم كنوع من الشفقة ؛ لأن ظروفهم مختلفة عن ظروف غيرهم من

أفكار محفزة

الطفلة باتى التى تبلغ من العمر ست سنوات تُطبقُ بغيظ قبضتها وقدميها ، وتبكي وتصرخ بكلمات مسيئة لوالدها التى تدفعها إلى السرير لتنام فتقول هذه الطفلة : " إننى أفضك يا أمى ، وكم تمنيت أن تموتى لأنك لست أمى الحقيقية ، إنك فقط أمى الكافلة " وبمجرد أن قذفت باتى فوق السرير بكت أمها لأبيها " إننى كنت أعلم ذلك ، كنت أعلم أن ذلك اليوم سيأتى فتقول لنا إنها لقيطة "

ولحسن الحظ كان والد باتى يتذكر فترة صغر ابنهم الشرعى فقال لها " ألا تتذكرين طفلنا نات عندما كان فى مثل هذا العمر ؟ لقد اعتاد أن يهدد بأن يبحث عن أم أخرى ، وإننى حتى لأتذكر فى إحدى نوبات غضبه أنه قد قال إنه مكفول . لا ينبغى أن تأخذى هذا الأمر على محمل الجد يا عزيزتى ؛ لأننى أعتقد أن السبب الذى دفع باتى لأن تقول ذلك ليس لأنها مكفولة ، لدى شك فى أن تكون تلك هى الطريقة التى يفكر بها الأطفال فى هذه السن عندما تصيبهم نوبة غضب جنونية "

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

ينبغى أن يشعر الأطفال بالحب الذى يدفعهم إلى النجاح فى التعبير عن مشاعرهم الخاصة وأفكارهم ، والوصول إلى استنتاجات قطعية حول أصولهم الشرعية ، وينبغى أيضاً أن يعلموا بأن أوقات الشدة سوف تمر ، ولن يتبقى فقط إلا البهجة والاستمتاع بحياة سعيدة مستقرة .

إرشادات تربوية

١. إن تساؤل ورغبة طفلك المكفول فى معرفة والديه الشرعيين يشبه حلاماً من أحلام اليقظة الذى يبحث فيه أى طفل عن آباء آخرين (أغنياء أو مشهورين أو ما إلى ذلك) ، ويمكنك التغاضى عن ذلك إذا لم يؤخذ على محمل الجد

تستمع ولا تحدث طفلك عن أفكاره أو مشاعره أو خطئه بشأن ذلك الأمر .

٢. حاول أن تخبر طفلك بأنك سوف تساعدنا إذا ما أرادت يوماً ما معرفة والديها الشرعيين ، وبأنك سوف تتفهم ذلك ولن تشعر بالغيرة أو عدم الرضا عن ذلك وينبغى عليك أن تحتفظ باليوميات الصور والأوراق المدرسية وشرائط الفيديو والذكريات الأخرى التى تذكرها بآبائها الشرعيين إذا ما استدعى الأمر ذلك

٣. تحتاج طفلك المكفولة أن تعلم بأن والديها الشرعيين قد تركاها للكفالة بسبب ظروفهما الشخصية ، أو ظروف قهرية خارجة عن إرادتهما وليس بسبب أى مشكلة تتعلق بشخصيتها . وينبغى أن تخبرها بأنك متعاطف مع إرادتها فى البحث عن والديها الشرعيين وبأنك ستكون سعيداً إذا ما نجحت فى إعطائها الحب الذى تستحقه

السلوك العدواني هو الطريقة الأساسية لتحقيق ما يريدون الأطفال العدوانيون ربما لم يتعلموا كيفية المطالبة بما يحتاجون إليه ، أو ربما حرموا من وجود متنفس لإخراج ما يشعرون به .

مقترحات مفيدة

١. بدلاً من التركيز على السلوكيات العدوانية التي تظهر على أطفالك ينبغي عليك أن تبحث في أسباب حدوثها ، ولتستعن بيديك وعقلك لتحديد أى من الأسئلة التالية سيتناسب مع طفلك وينطبق عليه هل يعتقد طفلك أن الطريقة الوحيدة للحصول على ما يريد هو الاستعانة بسلوك عدواني ؟ هل يقدم طفلك على معاقبة أى شخص يغضب منه ؟ هل يتذمر طفلك من آباءه الذين يضيّقون عليه الخناق ؟ هل يعتقد طفلك أن السلوكيات العدوانية هي الطريقة التي يفترض على شخص استخدامها ؟ هل طفلك مصاب باليأس والإحباط لأنه يفقد المهارات اللازمة لإشباع احتياجاته ، وهل يتفاعل طفلك مع مواقف الغضب والعنف ؟ هل يشعر طفلك بالإهمال عندما ترزقان بطفل جديد ؟ (انظر ترتيب الميلاد) إن محاولة إصلاح سلوكيات طفلك العدواني لن يحل مشكلة معتقداته ، أو أى أسباب أخرى دفعته إلى التصرف بشكل عدواني إن ما يجب البحث فيه هو المعتقدات والدوافع التي تسببت في سلوك طفلك العدواني .

٢. كلما أمكنك أن تساوى بين أطفالك ، وتضعهم في نفس القارب وذلك باستخدام كلمة " أولاد " فافعل ، كما ذكرنا آنفاً ؛ وذلك لأن الكثير من الأطفال العدوانيين يغضبون غضباً جامحاً إذا ما أدركوا أن هناك من بين إخوانهم من يعامل معاملة خاصة ، أو يتم استثنائه دائماً من العقاب (انظر الشجار بين الإخوة)

٢. وإذا ما أخذ طفلك ذلك الأمر بمحمل الجدية ؟ فلتتذكر أنه من الأسهل على طفلك أن يحبك أنت وأبويه الشرعيين على أن يختار بينكما ، فعليك أن تخبر طفلك المكفول بذلك إذا ما احترم الموقف . ينبغي عليك أيضاً أن تعلمه بأنك سوف تصفى إليه ، وتتابعه إذا ما خابت آماله فيما يصبو إليه

٣. لا تستغل أمر الكفالة كعذر أو تفسير لسوء سلوك طفلك

العدوان Aggression

(انظر أيضاً : الطفل سريع الغضب) .

" إن طفلي يفقد صوابه بسرعة ، ويقوم بالاعتداء على الأطفال الأصغر منه والحيوانات الصغيرة ، ويرفض أن يكون متعاوناً في المنزل أو في المدرسة ، وعلى الدوام يحتدم الخلاف بيننا . كل المحيطين بي قد قالوا بأن طفلي له ميول عدوانية تجاه الآخرين كما لو كان ذلك مرضاً يعانى منه . لماذا يتصرف بمثل تلك السلوكيات ، وماذا على أن أفعل ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن الأطفال لا يولدون عدوانيين ، ولكن من الممكن أن تظهر عليهم هذه الميول العدوانية إذا لم يطلب منهم التعبير عن آرائهم ، أو في حالة عدم الاهتمام بما يحتاجون إليه عندما يفترض الآباء أنهم يعرفون الصالح لأطفالهم فهم - وبلا قصد - قد يتسببون في تولد غضب مكبوت داخل نفوس أطفالهم ، وتكون نتيجة ذلك هي السلوكيات العدوانية فإذا كان الآباء عدوانيين ، ويميلون باستمرار إلى معاقبة أبنائهم أو السيطرة عليهم فإن ذلك يدفع الأطفال إلى الاعتقاد بأن

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

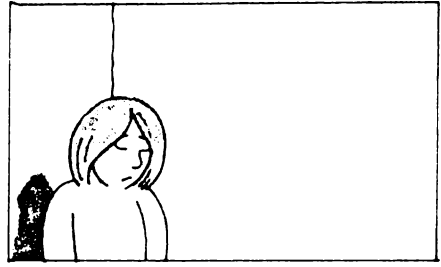
١ إذا كنت تعتمد فى تعاملك مع أطفالك على السيطرة المبالغ فى شدتها ، أو تستخدم أى نوع من العقاب فعليك أن تتوقف سريعاً . لكن ذلك لا يعنى أن تكون متساهلاً أو مستهتراً ، إنما يعنى أن تجد الوسائل المناسبة ، والتي من شأنها مساعدة طفلك على تعلم مهارات ضبط النفس ومهارات حل المشكلات

٢ عليك بعقد اجتماعات للأسرة ، وأن تمنح أطفالك اختيارات محدودة ، وأن تعقد جلسات لحل مشاكلهم الأسرية ، حتى يتعلم أطفالك أن آراءهم سوف تؤخذ فى الاعتبار ، وبذلك يمكنهم حل المشكلات التى تواجههم . علم أطفالك كيفية إدراج مشكلاتهم فى جدول أعمال اجتماع الأسرة ؛ وذلك بغرض أخذ فسحة من الراحة ، وكذلك الحصول على مساعدة كل أفراد الأسرة .

٣ تعلم كيف تصغى إلى مشاعر أطفالك ، ولا تخبر أطفالك بأن عليهم ألا يشعروا على ذلك النحو . لكن عليك أن تخبرهم بأنه أياً كانت مشاعرهم فهى لا بأس بها ؛ ولكنك سوف تساعدهم على التعبير عن هذه المشاعر بطرق لا تضر بهم أو تضر بالآخرين . وينبغى أن يكون لديك جراب للتدريب على الملاكمة ومطرقة ومسامير ولوحة خشبية للطرق ، أو أشياء أخرى غير إنسانية يمكنهم تنفيذ طاقتهم فيها ، ثم وجه انتباه أطفالك لتلك الأشياء إذا ما تصرفوا بسلوكيات عدوانية ، وكأنها بعض البدائل لتنفيذ غضبهم . وبعد فترة التهدئة والراحة عليك تطبيق أول بندين ذكرناهما

٤ ساعد أطفالك على اختيار أو إعداد مكان يهدأون فيه ، وأخبرهم بأن ذلك المكان سوف يساعدهم أحياناً فى أخذ وقت للتهدئة قبل محاولة حل

٣ إذا ما أقدم طفلك على الإضرار بالآخرين من خلال سلوكيات عدوانية فاجعله يعرف أنك تدرك أنه قد وقع عليه ضرر . أو تضايق من حدوث شىء ما ، وأنت لا تعرف تحديداً ما الذى ضايقه وعليه أن يخبرك عن أسباب تصرفه على هذا النحو لأنك لا تعلم شيئاً ، وربما لا يدرك طفلك ما دفعه لفعل ذلك لذا فعليك مساعدته ، وقم بتخمين دوافعه وراء تلك السلوكيات ، وعندما تكتشف ما ضايق طفلك فأخبره بأنك تتفق معه ؛ فقد يكون محقاً فى شعوره بالضيق ، لكن عليه أن يبحث عن طريقة أخرى للتعبير عن مشاعره ؛ لأنه لا يملك الحق فى الضرر بالآخرين



٤ عليك ألا تقابل العدوان بالعدوان ؛ لأن ذلك يولد روحاً من التحدى بينك وبين طفلك وهو ما يقف عقبة أمام ما تأمل فى تحقيقه . عليك ألا تزيد من حدة العدوان عن طريق الاستسلام والتورط فيه ، فبدلاً من ذلك عليك أن تعترف بما يحتاج إليه طفلك . ثم اطلب منه تغيير الطريقة التى يستخدمها بأن تقول " يبدو أن ذلك ضرورى ومهم بالنسبة لك ، لكن عندما تريد أن تتناقش معى فى أمر عليك أن تتصرف بطريقة محترمة ، وسوف أهتم بما تريده "

أفكار محفزة

إن القيم المجتمعية تنعكس على أبطال هذا المجتمع وثقافته الشعبية ، وللأسف الشديد ، فقد تسببت وسائل الإعلام المختلفة في زيادة نسبة العدوانية بين أطفالنا من خلال ما تقدمه من برامج ومسلسلات . إننا ندفع ملايين الدولارات سنوياً للرياضيين الذين يمارسون ألعاباً عنيفة وعدوانية في الوقت الذي ندفع فيه أقل المرتبات للمدرس الذي يحاول بهدوء أن يفرس التمدن والحضارة في نفوس جيل جديد من الأطفال .

إن مسلسل سلاحف (النينجا) يقدم نموذجاً للسلوكيات العدوانية والتسلط لأطفالنا الصغار ، وكذلك يعتبر كل من مسلسل " عائلة " سيمون " و " ماريد ويز شيلدرن " نموذجين للمسلسلات الكلاسيكية التي تقدم نموذجاً من الأسر التي يملأ أفرادها العدوانية وعدم الاحترام . لذا فإن قدوتنا ستكون ضرورية حتى نقاوم هذه المؤثرات ، وحتى نظهر لأطفالنا أن الاحترام المتبادل نعجب به بينما نبغض ونشمئز من العدوان .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يجب أن يتعلم الأطفال أن ما يفكر فيه الأشخاص يؤثر على إحساسهم ، وأن إحساسهم ينبغي أن يكون منفصلاً عن تصرفاتهم . ويجب أن يتعلموا أن مشاعرهم حقيقية وشرعية ، لكن سلوكياتهم الناتجة عن تلك المشاعر ينبغي ألا تضر بهم أو تضر بالآخرين . وعليهم أن يتعلموا طرقاً ملائمة تمكنهم من الحصول على ما يريدونه ، وتمكنهم من حل مشكلاتهم ، وينبغي أن يتعلموا أن بإمكانهم اختيار الكيفية التي يتصرفون بها ، وأن هناك من يحتضن مشاعرهم ، ويحرص على إرضاء رغباتهم ، وليعلموا أن ما يقولونه سوف يؤخذ في دائرة الاهتمام والتقدير

المشكلة " انظر إلى الوقت المستقطع الإيجابي الذي تم مناقشته في الجزء الأول من الكتاب "

٥. خصص وقتاً تدرب فيه أطفالك على استخدام كلمات معينة للتعبير عن مشاعرهم ، واستخدامها في طلب ما يريدونه

٦. إذا كان من المسموح لطفلك أن يلعب ألعاب فيديو ، أو يشاهد برامج تليفزيونية تحض على العدوان فعليك أن تقضى وقتاً معه ، وتناقشه للتعرف على مشاعره وانطباعه حول ذلك ، وتستمع إلى أفكاره بشأن ما يفعله . وبناء على المعلومات التي تحصل عليها من طفلك يمكنك أن تقلل من الوقت الذي يقضيه في مشاهدة هذه البرامج . أو التسلية بألعاب الفيديو التي تحث على العدوان (انظر التلفاز وألعاب الفيديو)

إرشادات تربوية

١. هناك فرق بين العدوان والإصرار على الحصول على الحق ، ويجب أن يعي الأطفال هذا الفارق عليك

مقترحات مفيدة

١. لا تنقذ أطفالك إذا ما نفذ منهم المال . وتعلم أن تقول " لا " باحترام وبأسلوب مهذب إذا ما حاولوا التعلق إليك لإنقاذهم بعدما أساءوا استخدام مصروفاتهم .
٢. كن متعاطفاً مع أطفالك في حالة نفاد المال ؛ لكن لا تحاول أن تحل لهم المشكلة . ومن الممكن أن تقول " إننى أشاركك الشعور بخيبة أملك ؛ لأنه ليس لديك ما يكفيك من النقود حتى تذهب إلى المباراة " .
٣. عليك أن تعرض عليهم المساعدة كشخص يشاورونه في ترتيب الميزانية ، لكن لا تعرض ذلك ما لم تطلب منك الاستشارة .

٤. ساعد أطفالك في التعرف على ما حدث لهم من العجز في الميزانية ، وأسباب حدوث ذلك ، وماذا استفادوا ، وكيف يستخدمون هذه المعلومات والإرشادات في المستقبل . وسوف يؤتى ذلك بثماره إذا وافقوا على البحث في معرفة ما حدث لهم ، وسوف يؤتى بثماره كذلك إذا كنت أنت محباً لمعرفة وإدراك ما يدور بخاطر أطفالك . عليك أن تعلم أن ذلك لن يكون فعالاً إذا ما حاولت إلقاء محاضرة عليهم تهدف إلى اكتشاف وجود عجز في النقود .

٥. من المقبول أن تكون عقلانياً ومرناً عندما تود أن تمنح أطفالك قرصاً إذا ما نفذ منهم المال ؛ لكن ينبغي أن تناقشهم في طريقة تسديدهم لهذا القرض (هذا يختلف عن إنقاذهم) . أرهم كيف يمكن أن يضعوا خطة للسداد . وذلك باتفاق بينكم حول ما سوف تستقطعه من مصروفهم ، ولا تجعل مقدار ما تستقطعه كبيراً فلا يستطيع طفلك تلبية متطلباته خلال الأسبوع . ومن الطرق الأخرى القيام بإعداد قائمة من المهام الخاصة لأدائها والتي تمنحهم مالاً إضافياً وذلك لمساعدتهم في دفع

أن تعلمهم كيف يطالبون بما يريدون . وعليك أن تصغى إلى آرائهم . ينبغي أن تعلم أطفالك كيف يحصلون على ما يحتاجون إليه دون إيقاع أى ضرر بشخص آخر .

٢. عليك أن تحذر من الازدواجية في المعايير بالنسبة للبنين والبنات . فأحياناً يُعْفَرُ للبنين سلوكياتهم العدوانية الوقحة أو الجارحة بينما تمنع البنات من مجرد الكلام أو التعبير عن احتياجاتهن . من المهم أن يعرف البنين والبنات أن لهم الحق في التعبير عن مشاعرهم ؛ لكن ينبغي أن تكون سلوكياتهم منفصلة عن تلك المشاعر حتى لا يوقعوا الضرر على الآخرين .

المصروف اليومي Allowances

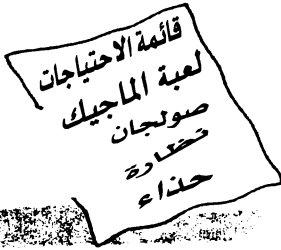
" هل ينبغي أن أمنح أبنائى مصروفاً من أجل قيامهم بالأعمال المنزلية الواجبة عليهم ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن المصروف اليومي لأطفالك يمنحهم فرصة تعلم الكثير من الدروس المفيدة حول قيمة المال . ومقدار المصروف الذى تمنحه لأطفالك يعتمد على ميزانيتك الشخصية ، ويعتمد على احتياجاتهم . وإذا ما استُخدم المال بغرض العقاب أو المكافأة فسوف تكون هذه الدروس سلبية في مضمونها ؛ لأن ذلك يخلق ساحة للتحدى والمنافسة والانتقام وسوء المعاملة . وتكون هذه الدروس إيجابية إذا ما تم منح الأطفال المال بغرض اكتشاف وتعلم المهارات الحياتية ، ولكن يجب أن نفصل بين القيام بالأعمال المنزلية وبين المصروف الشخصى لأطفالنا فليس هناك علاقة بين هذا وذاك (انظر الأعمال المنزلية ، وأعمار الأطفال المناسبة لها والأعمال المنزلية وتحقيق التعاون) .

لتلبية الاحتياجات الخاصة بالأطفال ، والتي يكون عليهم وضعها فى قائمة
ساعد أطفالك على البدء فى إعداد قائمة
للإحتياجات الخاصة بهم ، والتي يريدون الادخار
لتبليتها والحصول عليها

وفى وقت التسوق من المتجر إذا قال طفلك
" هل لى أن أشتري هذه ؟ " قل له " هل لك أن
تضعها فى قائمة متطلباتك ؟ " (لاحظ أنهم نادراً
ما يرغبون حقاً فى شراء ذلك الشئ لدرجة
تدفعهم إلى ادخار المال من أجله ، ولكنهم قد
يرغبون فى شرائه إذا كنت أنت على استعداد
لإنفاق مالك فى الحال) ويمكنك أن تدفع
النصف إذا ما عجزوا عن ادخار النصف وستندهش
عندما تجد أنك استطعت أن تنتهى كل المشاحنات
التي تظهر فى التسوق إذا ما تصرفت بعطف وحزم
عند تقديمك لهذه العروض .



وبالنسبة للأطفال فى السن بين السادسة والرابعة
عشرة عليك أن تخصص جلسة يتم عقدها بشكل
دورى مع طفلك للتخطيط واتخاذ قرارات بشأن
مقدار المال الذى يحتاج إليه ، وكيف يمكن
الاستقطاع منه للادخار وتلبية الاحتياجات
الأسبوعية (مثل وجبات الغداء الخارجية مثلاً)
وكذلك الترفيه والتسلية . ويمكنك أن تشجع طفلك
على ادخار جزء من نقوده من أجل المؤسسات
الاجتماعية والخيرية

وسداد ما اقترضوه منك ، وينبغى ألا تمنحهم
قروصاً جديدة قبل سداد القرض السابق

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. قم بتخصيص أوقات متفرقة خلال اجتماعات
الأسرة لمناقشة الأمور المالية ؛ حيث تُعرضُ بعضاً
من الأخطاء التي وقعت فيها ، وتسببت فى
حدوث عجز فى الميزانية ، وما استفدته من ذلك
(وذلك دون إلقاء محاضرات تعنيفية أو
نصحية) ، و عليك أن تسمح للآخرين بفعل نفس
الشئ فى مناخ من الفكاهة والبهجة ، فيضحك
أطفالك خلال استفادتهم وتعلمهم

٢. بالنسبة للأطفال فى السن من اثنين إلى أربع
سنوات أعطهم مصروفًا يقدر بعشرة بنسات ونيكل
وعشرة سنتات أو أيًا كانت عملة بلدتك وأعطهم
حصالة للادخار . وكل عام عليك أن تزيدهم
بالقليل من البنسات والنيكلات والسنتات وحتى
الأرباع إنهم يحبون وضع نقودهم فى حصالة
صغيرة ، وبذلك يتعلمون عادة الادخار قبل أن
يعرفوها

٣. وبالنسبة للأطفال فى السن من أربع إلى ست
سنوات ، عليك أن تصطحب طفلك وحصالته
الصغيرة إلى بنك كبير ، وافتح له حساب توفير .
وكل فترة من شهر إلى ثلاثة شهور عليك أن
تصطحبه ليودع نقوده ، سوف يكون ذلك مصدراً
للبهجة إذا ما وجد الطفل أن حسابه ينمو ويزداد
فى دفتر التوفير . وهذا سوف يبعث الآباء على
الدهشة من زيادة ونمو المال مما يحثهم على حب
الادخار إن لم تكن تلك العادة ضمن عاداتهم .

٤. مع الأطفال فى السن بين الرابعة إلى السادسة
يمكنك أن تقترح على أطفالك شراء حصالتين
إحدهما لحساب التوفير فى البنك ، والأخرى

أفكار محفزة

يقول أحد الآباء : " عندما اندفعت ابنتى لتقول لى : أبى إننى فى حاجة إلى بعض ملابس الجينز الأنيقة ، وكنت قد تعلمت أن أرد على ذلك بقولى لها : أنصتى محبوبتى لى . إننى أعمل كى أستطيع أن أغطى جسدك وليس لأزينه ، وأستطيع أن أفعل ذلك مكلفاً إياه من خمسة وعشرين إلى ثلاثين دولاراً فى الكثير من المتاجر . إن ما تحتاجين إليه هو البساطة ؛ لكنك ترغبين فى الأناقة ، والفرق بينهما يتطلب بعض المساهمة من جانبك لأننى يقع على عاتقى الكثير من ضغوط الحياة والمتطلبات التى تحتاج منى المال لتلبيتها " فى فترة من الفترات كان الأطفال يرتدون الجينز ؛ لأن آباءهم كانوا فقراء ، والآن فقد أصبح الآباء فقراء ؛ لأن أطفالهم يرتدون الجينز .

لاحظ أب لطفلة عمرها ست سنوات أنه قد فقد نقوده من حافظته . وأحضرت له طفلته وعاءً مليئاً بالنقود ، وقالت إنها قد وجدته . فغضب الأب واندھش لماذا " سرقت " منه ابنته نقوده ؟ وبعد مناقشة هذه الواقعة اتضح أن الوالدين قد أخبرا ابنتهما بأن بإمكانها أن تحصل على دراجة إذا استطاعت توفير ثلاثين دولاراً من ثمن شرائها ، لكن مصروفها الأسبوعى كان خمسين سنتاً . لم تستغرق وقتاً حتى أيقنت أن عليها أن تنتظر إلى ما لا نهاية حتى تحصل على الدراجة ، لذا استعانت بذكائها للتفكير فى طريقة تمكنها من الحصول على الدراجة بوقت أسرع .

ولتجنب تورط ابنتهما فى حياة ارتكاب الجرائم قرر الوالدان أن يرفعا مصروفها الأسبوعى لشراء الدراجة حتى تستطيع شراءها ، وبعد ذلك جلسا ليحسبا عدد الأيام اللازمة لادخار ثلاثين دولاراً ، وأخبراها إذا كان لديها رغبة فى اختصار الوقت اللازم لذلك فيمكنها القيام ببعض الأعمال الخاصة التى تأخذ مقابلها مالياً لها ، والتى وضعوها فى قائمة علقتم بالمطبخ ، وخلال شهر كانت الطفلة الصبورة قد ادخرت ثلاثين دولاراً ، ولم تحدث واقعة سرقة أبداً فيما بعد .

٧. عليك أن تكتب إرشادات ووصايا مثل " المصروفات الشخصية سوف تعطى مرة واحدة أسبوعياً خلال وقت اجتماع الأسرة ، وإذا نفذ المصروف قبل انتهاء الأسبوع فسوف يكون ذلك فرصة لك لأن تشعر بهذه المشكلة وماذا تفعل لحلها ، فمثلاً يمكنك أن تظل بلا نقود حتى الأسبوع التالى . أو تقوم بأحد الأعمال التى تمنحك مالاً إضافياً مقابل قيامك بعملها " .٨. يمكنك تحديد موعد دورى لرفع قيمة المصروفات بناء على زيادة احتياج الطفل (مرة واحدة سنوياً أو كل ستة أشهر) ، وبعض الأسر ترفع مصروفات أطفالها فى أيام الاحتفال بأعياد ميلاد أطفالهم .

٧. عليك أن تكتب إرشادات ووصايا مثل " المصروفات الشخصية سوف تعطى مرة واحدة أسبوعياً خلال وقت اجتماع الأسرة ، وإذا نفذ المصروف قبل انتهاء الأسبوع فسوف يكون ذلك فرصة لك لأن تشعر بهذه المشكلة وماذا تفعل لحلها ، فمثلاً يمكنك أن تظل بلا نقود حتى

١. للتربية طويل الأمد وسيكسب الأطفال مهارة يستفيدون منها في الحياة .
٢. ضع أهدافاً تربوية طويلة الأمد دائماً نصب عينيك ، وأن الجمع بين أسلوب اللين والشدة هو أفضل وسيلة لتحقيق ذلك .

الطفل سريع الغضب Angry Child

" دائماً ما تبدو طفلتى سريعة الغضب ، تضرب أختها وتجادلنى دائماً ، وتركل وتقذف دميها هنا وهناك ، بشكل عام هى دوماً سيئة المزاج "

افهم طفلك ونفسك والموقف

هناك فرق كبير بين إدراكنا لمشاعرنا وبين إظهار هذه المشاعر على حقيقتها ، ونوبات الغضب وسوء الحالة المزاجية تعдан مثلاً على ذلك . عادةً ما يكون الغضب نتيجة لشعورنا بأننا لا نستطيع أن نحصل على ما نريده ، أو ليس لدينا القوة الكافية للتصرف فى موقف ما . والأطفال الذين يغضبون ربما يكونون قد أصابهم الإحباط والضرر من آبائهم أو أنفسهم أو الحياة أو أشخاص آخرين غاضبين منهم . ولدى هؤلاء الأطفال أسباب مقنعة تدفعهم إلى الغضب حتى لو لم يكونوا مدركين لهذه الأسباب فعندما يتم السيطرة وتضييق الخناق عليهم ، ويحرمون من حرية الاختيار يكون الغضب نتيجة لذلك ، وكذلك الخوف الزائد عليهم غالباً ما يدفعهم أيضاً إلى الغضب إذا أساء الكبار معاملة الأطفال سواء كان جسدياً أو لفظياً فإن ذلك يتسبب فى غضبهم . ما يزيد الموقف سوءاً هو رد فعل الآباء إذا ما وجدوا أطفالهم غاضبين حيث يحكمون السيطرة عليهم بشكل أكبر ، ويرهبونهم حتى يعودوا إلى صوابهم . فإذا سيطرت مشاعر الغضب عليك أنت وطفلك ، فسوف ينشأ بينكما حينها صراع على من

٩. وبالنسبة للمراهقين فى السن بين الرابعة عشرة والثامنة عشرة ينبغى عليك أن تضيف مصروفاً للملابس حتى يتعلم هؤلاء الشباب كيفية التدبير والتخطيط . (إن الأطفال الذين يتعاملون مع النقود فى سن مبكرة يمكنهم أن يدبروا مصروفات الملابس بشكل أسهل فى هذه السن وفى البداية بدلاً من قيامك بإعطائهم النقود وترك التصرف لهم ينبغى عليك أن تخبرهم بمقدار النقود الكلية التى يستطيعون إنفاقها فى شراء الملابس ، وبعد ذلك يستقطعون ما يشترونه من المجموع الكلى المخصص لشراء ملابسهم) ، وبذلك يتعلمون سريعاً أنهم إذا أنفقوا الكثير على القليل من الملابس فلن يكفى لملء دولاى ملابسهم . ويمكن إعطاؤهم مصروفات للملابس شهرياً أو أربع مرات فى السنة أو مرتين فى السنة

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

من الممكن أن يتعلم الأطفال أن فى إمكانهم تنمية مهاراتهم وقدراتهم فى الحكم على الأمور من خلال قراراتهم التى يتخذونها بشأن إدارة المال ، وذلك إذا كانت هذه القرارات صائبة أو غير موفقة فسوف يتعلمون من عواقب تلك القرارات دون أى عقاب أو توبيخ من جانب والديهم وبذلك يكتسبون مهارة تدبير الميزانية . وهى المهارة التى سوف يستفيدون منها طوال حياتهم

إرشادات تربوية

١. إن استخدام المال فى العقاب أو المكافأة سيكون حلاً قصير الأمد ووقتياً ، بينما منح المال واستغلاله كفرصة ليتعلم الأطفال كيفية إدارته سيكون أسلوباً

معهم عليك أن تسأل أطفالك عن آرائهم بدلاً من أن تخبرهم بما تود أن يفعلوه ، وإذا اكتشفت أن هناك نوعاً من التحدى قد حدث بينك وبينهم فعليك أن تتوقف وقل لطفلك " إنى لا أريد أن أفرض سيطرتى عليك ؛ لكنى أود مساعدتك ، لذا دعنا نحاول أن نجد حلاً بعدما تهدأ نفوسنا "

يكون القوى ، وهنا سيكون عليك أن تنسحب من هذا الصراع وأن تسعى إلى إيجاد مناخ يسوده التعاون .

مقترحات مفيدة

١. قل لطفلك " إنك بالفعل غاضب ، ولك الحق أن تغضب ، لكن هل يمكنك أن تخبرنى عما أغضبك بالكلمات وليس بالتصرفات والأفعال غير المقبولة " عليك أن تنتظر إجابة طفلك ، وتصغى باهتمام لما يقوله بدلاً من أن تقول " لا يجب عليك أن تغضب "

٢. أحياناً لا يستطيع الأطفال تحديد ما يشعرون به إذا ما أصابهم الضيق . عليك أن تخبر طفلك بأنه من الأفضل أن ينتظر لفترة وجيزة ، ويتحدث معك فى أسباب هذا الضيق عندما يكون مستعداً لذلك

٣. يمكنك أن تساعد طفلك فى تقليل حدة غضبها ، وذلك عن طريق اكتشاف ما تريده ، وتساعددها فى الحصول عليه (ربما يتم ذلك من خلال تخميناتك الخاصة) ، فلك أن تقول لها مثلاً " إنك غاضبة لأن أختك تتأخر فى النوم ، وأنت تريدين أن تفعلى مثلاً . عندما تكونين فى مثل عمرها يمكنك أن تتأخرى فى النوم مثلما تفعل "

٤. لا تنحز إلى جانب دون الآخر إذا ما حدثت مشاحنة بين أطفالك ، إنما عليك أن تقول لهم " يا أولاد ، إننى أراكم تقضون وقتاً سيئاً فى التشاجر فيما بينكم ، ينبغى عليكم أن تستقطعوا وقتاً لتهادوا وتستأنفوا ذلك فيما بعد أو أن تنهوا هذا الشجار فى مكان آخر أو تجدوا حلاً لذلك هنا ، لكننى لن أؤيد أحداً منكم " . (انظر إلى شجار الإخوة)

٥. إذا كان لديك أطفال يكثرون من الجدل فعليك أن تمنحهم فرصة إنهاء كلامهم ، أو أن تقطع ذلك بالمعانقة بدلاً من الدخول فى جدال لا نهائى

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عليك أن تعقد اجتماعات للأسرة حتى يتعلم أطفالك أن هناك مكاناً وزماناً أسبوعياً يمكنهم فيه التحدث عن الأشياء التى ضاقتهم ، وأنهم سوف يُصغى إليهم ، وسوف تحل مشكلاتهم إن كان ذلك ضرورياً

٢. مع الصغار من الأطفال ينبغى عليك أن تمنحهم اختيارات محدودة بدلاً من توجيه الأوامر .

٣. ينبغى أن تعد نظاماً روتينياً يمكن السير عليه بحيث يكون هو القائد لأطفالك وليس أنت . إن الأطفال يستجيبون بشكل أفضل لعبارة " حان وقت العشاء " بدلاً من " إننى أريد منكم أن تحضروا الآن إلى المائدة لتناول العشاء " ويشعر الأطفال بعدم الإجبار عندما تسألهم " ما الشئ الذى يعقب وقت العشاء فى خريطة النظام الروتينى (النوم ، الاستيقاظ) ؟ "

٤. عندما تكون الحالة المزاجية لطفلك جيدة اذكر لها أنك غالباً ما تلاحظ أنها غاضبة ، واطلب منها أن تفكر فى طريقة للتعبير عن غضبها بحيث لا تجرح مشاعر الآخرين . واقترح عليها أن تستعين بضرب وسادة ، أو أن تستمع إلى أحد شرائط الكاسيت التى تفضلها ، أو أن تبحث عن مكان خاص تهدأ فيه وتشعر بالارتياح وبالنسبة للأطفال الكبار

أفكار محفزة

إننا فى الغالب لا ندرك أننا نضايق أطفالنا ونعاملهم بازدراء ، فيغضبون من جراء ذلك . وعادةً إذا طلبنا من أطفالنا أن يقولوا لنا عما أغضبهم ، وكان لدينا رغبة فى الاستماع إليهم فإنهم يخبروننا بذلك ولا يمتنعون .

جاء للاستشارة شاب عمره خمسة عشر عاماً تصطحبه والدته ، وكانت مستاءة من غضبه المستمر وكانت قلقه عليه . فإن ابنها فى القريب العاجل سيقود سيارته ، ووالدته تخشى إن لم يتلق مساعدة للتخلص من غضبه الدائم أن يتسبب فى حوادث إذا ما حاول بالسيارة أن يحيد نحو السائقين الآخرين حتى يسيروا وراء سيارته .

سأله المعالج عن سبب غضبه ، فقال إنه عندما يوافق على القيام بعمل ما فى المنزل قد طلبته منه والدته فإنها تعود لتقوم بهذا العمل بنفسها . وقد فسرت الأم ذلك بأن هذا يحدث لأنها لا تراه مستعداً للقيام بهذا العمل .

وينفجر ابنها غاضباً ، ويضرب بقبضته فوق المنضدة ، ويصرخ قائلاً . " إنك لا تثقين فىّ لقد قلت لك إنى سوف أقوم بهذا العمل ، لِمَ لا تصدقيني ؟ "

وكانت الأم مندهشة من ثورة ابنها والتي سببتها مشكلة فى نظرها ليست ذات أهمية . وعندما أدركت أسباب غضب ابنها وضيقة سألته " كيف يمكن أن نضع حلاً لذلك حتى يشعر كلانا بالارتياح ؟ إننى لا أريد أن أترك هذا العمل دون إنجاز ، وأنت لا تريدنى أن أشكو أو أتدمر "

اقترح المعالج أن يكون هناك إشارة غير شفوية بينهما إذا ما كان لدى الأم عدم تيقن من تذكر ابنها لأداء المهمة ، وقال الابن إنه يوافق أن تسأله الأم إذا كان لا يزال يخطط لما وافق أن يقوم به كى لا تقوم به هى من تلقاء نفسها وتثير غضبه .

معنوية . وينبغى أن تقول " إننى غاضب " وبذلك تكون قدوة لأطفالك يحذون حذوها للتعبير عن مشاعرهم بالكلمات وليس بالقيام بسلوكيات تعكس حالتهم المزاجية السيئة

٧. عليك أن تكون نموذجاً يحتذى به عند التعامل مع غضبك الشخصى ، كأن تستخدم الصدق فى التعبير عن مشاعرك " إننى أشعر ب... بسبب لأن وأريد " . يجب أن تكون نموذجاً لأبنائك للشخص الذى يأخذ وقته حتى يهدأ

اقترح عليهم أن يكتبوا ما غضبوا بسببه ، أو يرسموا صورة تعبر عن غضبهم

٥. إذا كنت ترعى أطفالك بمفردك فتجنب أى تعليقات تحط من قدر والدهم المنفصل عنك ، ولا تتوقع أن يحل أطفالك محل الكبار (انظر الطلاق والآباء المنفصلين) .

لا تخش من البوح بغضبك الشخصى ؛ فإن البوح بالغضب شئ مهم يحذرك من أى إساءة قد تقوم بها عند معاملة أطفالك ، سواء كانت جسدية أو

أطفالك مثل إلقاء المحاضرات حول الواجبات المدرسية ، أو التدخل فى اختيار أصدقائهم أو ملابسهم ... إلخ ؟ هل تتذمر أو تشكو من أطفالك دائماً بدلاً من أن تضع لهم نظاماً يسيرون عليه ، وتتابعهم فى تطبيق هذا النظام ؟

عندما يشعر بالغضب ، وللشخص الذى يتعامل مع غضبه بأسلوب مهذب .

٨ . عليك أن تكون نموذجاً أمام أبنائك للشخص الذى يجعل من غضبه حافزاً لحل مشكلاته بأسلوب مهذب .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

اضطرابات نقص التركيز والنشاط

الزائد Attention Deficit Hyperactivity Disorder

" رأى شخص فى المدرسة أن طفلى يعانى من اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد . وكان يشكو من نهوضه من مقعده ، والجلوس مرة أخرى بشكل مستمر ، كما أنه دوماً يفقد إلى الانتباه والتركيز ، وقد لاحظت نفس المشكلة فى البيت حيث يعانى طفلى من صعوبات فى التركيز فيما يقوم بأدائه ولا ينهى ما بدأه . ماذا أستطيع قوله إذا ما كان يعانى من اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد أو كان يعانى من فرط فى الحساسية أكثر من بعض الأطفال ؟ "

يمكن أن يتعلم الأطفال أن ما يشعرون به ينبغى أن يكون منفصلاً عما يفعلونه ، وأنه ليس هناك مشكلة إذا ما شعروا بالغضب ؛ لكن المشكلة ستقع إذا ما تسبب هذا الغضب فى جرح مشاعر الآخرين أو التصرف بازدرء . وينبغى أن يتعلم الأطفال أن بإمكانهم أن يكون لديهم قوة فى تصرفاتهم ، وأن بإمكانهم السيطرة والتحكم فى أنفسهم وفى سلوكياتهم . فليس هناك من يحب الشعور بالضعف ، والأطفال يفضلون أن يتعلموا كيفية المشاركة والنجاح فيما يشاركون فيه دون اللجوء إلى المشاحنات أو المشاجرات من أجل الحصول على احتياجاتهم .

إرشادات تربوية

١ . ربما يكون الغضب علامة أو إشارة تعرف منها أن أطفالك يشعرون بالضعف وعدم القدرة على السيطرة . وربما يعتقدون أنك تحاول قيادة حياتهم الشخصية بدلاً من تدعيمها وتقويتها حتى يكونوا قادرين على قيادتها بنجاح . فبدلاً من محاولة منعهم من التعبير عن مشاعر غضبهم عليك أن تتحدث معهم حول الطرق التى تدفعهم إلى اليأس والإحباط ، وكيف يمكن أن تكون ردود أفعالهم مختلفة .

٢ . ابحث عن الأشياء التى تثير غضب أبنائك حتى لا تفعلها . هل تدس أنفك فى العمل الذى يقوم به

افهم طفلك ونفسك والموقف

معظم الآباء يريدون أن يكون أطفالهم فى صحة جيدة (انظر الطفل ذا الصحة الجيدة) ، لكن الأطفال لديهم احتياجاتهم الخاصة التى تتطور بمرور الوقت ، ولديهم قدراتهم وحالاتهم المزاجية الخاصة بهم وعندما يكون هناك فجوة واسعة بين طموحات الكبار وبين قدرات أطفالهم فإن الآباء والمدرسين غالباً ما يصابون باليأس والإحباط والضغوط فيلجأون إلى المزيد من أساليب السيطرة والقهر أو أساليب الإهمال واللامبالاة . ويحدث ذلك دوماً إذا لم يفهم الكبار أن

سلوكيات في الصباح تكون غير مسئولة . ولأن هؤلاء الأطفال يميلون دائماً إلى التحدث دون الوعي بما يقولونه ، ويميلون إلى التراجع والوثب المفاجئ هنا وهناك ، والقيام بإصدار أصوات غريبة فهم أطفال غير محبوبين على الإطلاق بين زملائهم سواء في البيت أو في المدرسة

ولكى يساعد الآباء طفلهم الذى يعانى من اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد فهم يحتاجون إلى تطوير مهاراتهم للتربية الإيجابية . إنهم أيضاً فى حاجة إلى معلومات دقيقة وفعالة حول ما يقدمه طفلهم الفريد من تحديات لهم .

مقترحات مفيدة

١ . عليك أن تتجنب إطلاق أسماء مهينة على طفلك خشية أن تتحقق تلك النبوءة فتفقد شيئاً جيداً فى طفلك . إذا كنت تعتقد أن طفلك يواجه صعوبات ما فعليك باستشارة متخصص فى اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد للحصول منه على تقييم شامل لتحديد مناطق الصعوبة ، وأفضل الحلول الملائمة مع طفلك

٢ . عليك أن تحدث طفلك بالكثير من الأفكار الإيجابية حتى تساعده على تعويض ومواجهة تيارات الإحباط واليأس التى تجتاحه ، فوفقاً للبحث الذى أجراه " جون تايلور " وهو خبير فى اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد ، فقد أوصى أن تقول لطفلك الآتى " إنك لا تعانى مكروهاً غير أن جسدك لا يفرز مواد كيميائية معينة بشكل كاف ، وإذا استطاع جسدك القيام بذلك فسوف تكون هادئاً ، وسترتفع درجة الذكاء لديك ، وسوف تفهم الأشياء بشكل أفضل ، وستكون قادراً على التمهّل والتفكير قبل القيام بأى شئ "

طفلهم يفعل ذلك لأسباب أخرى دون قصد أو تعمد لإثارة المتاعب . ولتحقيق أفضل النتائج مع الأطفال ذوى القدرات والأمزجة المختلفة يجب اللجوء إلى الأساليب التهذيبية الإيجابية غير العقابية فعندما يتمرد الأطفال ضد الأساليب القمعية ، أو يتحاليون ضد أساليب التساهل فإن سلوكياتهم حينئذ تظهر عليها أعراض نقص التركيز والنشاط الزائد .

إن نقص التركيز والنشاط الزائد يعتبران مؤشرين على الاضطراب العصبى الذى يميزه حدوث نقص حاد فى القدرة على التحكم ؛ وذلك فى ثلاث مناطق هى الانتباه ، والاندفاع ، ومستوى النشاط . ونقص التركيز والنشاط الزائد يحدثان نتيجة وجود مشكلة فى التحول الغذائى للبروتينات ، وعندما يتم التعامل مع هاتين المشكلتين على هذا النحو فإن الكثير من المشكلات تتلاحق بسرعة فى المكان . وتختلف شدة المشكلة بين الوسطية والسهولة إلى الحدة والعجز . ويميل هؤلاء الأطفال إلى مجموعة من الخصائص التى تميزهم وهى غالباً يكون الأولاد الذكور ذوو الشعر الأشقر أو الأحمر والعيون الزرقاء لديهم مشكلات بعد الولادة ؛ حيث يكونون فى نشاط متزايد وهم رضع ، ويعانون من مشكلات فى التغذية والبكاء والنوم وذلك فى الشهور الأربعة الأولى ، وفى عمر قبل سنتين يعانون من الدوار الحاد ، والألم فى الرأس ، وتجد أن هؤلاء الأطفال فى هذه المرحلة يغادرون أسرّتهم كثيراً ، ويحدث لهم ثلاث مرات أو أكثر عدوى للأذن ، أما الأطفال فى مرحلة الدرّج فيكونون طائشين وعدوانيين ويميلون إلى التدمير ولا يمكن تقويم سلوكياتهم النشطة جداً . وهؤلاء الأطفال يكون من الصعب إرضاؤهم ويكونون فى حاجة ماسة إلى تناول السكريات ، والجبن ، والأطعمة المألحة وكل ذلك بسبب أن المخ عند هؤلاء الأطفال يحتاج بشدة إلى المعادن والأحماض الأمينية وإلى طاقة أكبر . يحدث شجار وقت النوم ، وكذلك اضطرابات أثناء النوم مثل البلبل والتكلم خلال النوم ، والكوابيس ، وجرش الأسنان ، والعطش الشديد ، ويعقب ذلك حدوث

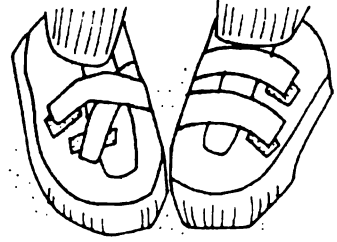
تطرق على الطاولة ، أو تربت كتفه ، أو تستخدم كلمة واحدة لتذكيره وإعادة تركيزه . إن لس الأطفال المصابين باضطرابات نقص التركيز أو النشاط الزائد يساعد بشكل خاص فى إعادة الانتباه إليهم .

٦. عليك أن تتابع أطفالك أثناء اللعب حتى تحدد الطريقة التى يفضلونها فى التعلم . هل أطفالك نشطون جسدياً ؟ هل يستجيبون للتعلم عن طريق اللمس ؟ هل يمكنهم الانتباه من خلال الإشارات المفاجئة القصيرة ؟ ينبغى أن تستعين بالمعلومات التى تحصل عليها حتى تستطيع إعداد الأنشطة التى توائم نقاط القوة لدى أطفالك ، وكذلك الطرق التى يفضلونها فى التعلم

٧. أحياناً يكون العلاج عن طريق تناول العقاقير مفيداً ، لكن غالباً ما يتم وصفه على عجل دون تجربة أى بدائل فى البداية احذر من استخدام أية وسائل ربما تضر بخصوصية طفلك ، أو تضعه تحت ضغوط للتعلم وفقاً لمعاييرك أنت وليس وفقاً لقدراته إذا كانت المقترحات التى عرضناها فى هذا الجزء لم ترق إلى تحقيق أهدافها فينبغى أن تجرب حلولاً أخرى من شأنها أن تؤثر على الكيمياء الحيوية للمخ إن نظام (فينجلود) الغذائى يكون فعالاً ، فى خمسة وستين بالمائة من حالات الأطفال المصابين باضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد ، وأكثر تدخلات العلاج البيوكيميائى فاعلية هو ما أثبتته بحث حديث للبروفيسور جون تايلور وآخرين وهو العلاج بالطحالب الخضراء المزرقه

٨. بينما يتحسن بعض الأطفال عندما يصلون إلى مرحلة المراهقة ، فإن الكثير منهم يتعرضون لمشكلات كثيرة خلال مرحلة التعليم الإعداوى والثانوى . عليك أن تساعد طفلك التى تعانى مثل هذه الاضطرابات على اتخاذ الخطوات التى

عليك أن تخصص وقتاً إضافياً لتمضيه مع طفلك الذى يعانى من تلك الاضطرابات ، وأن تبحث عن طرق وأساليب حقيقية للاستمتاع بهذا الوقت مع طفلك ، ويجب أن تكون جيد الملاحظة ، وأن تحتفل بأى مستوى من النجاح يحققه طفلك ، وينبغى عليك أن تشجع طفلك فى اهتماماته الخاصة



٣. يجب أن تكون لديك رغبة حقيقية فى مساعدة طفلك وفقاً لاحتياجاته دون النظر إلى عمره ، فمن الممكن أن تتنافى أفعاله مع ما يتوقع أن يحدث خلال هذا العمر من أقرانه أو مستوى التفكير الطبيعى لهذه السن . فإذا لم يستطع طفلك أن يتعلم كيفية ربط الحذاء فى روضة الأطفال فعليك استخدام " اللبيسة " حتى تستطيع أصابعه فعل ذلك حتى لو تأخر عن نظرائه فى القيام بذلك

٤. عليك بالاستعانة بالحاسبات الآلية حتى تتعلم طفلك ذاتياً ، وتتخطى الصعوبات الشائعة التى تواجهها فى تعلم الكتابة

٥. عليك أن تعطى التعليمات كلها فى وقت واحد ، وحاول أن تكون كلماتك محدودة ؛ فبالنسبة للطفل المشتت الفكر ينبغى أن يكون عدد الكلمات التى تستخدمها معه ما بين خمس إلى عشر كلمات على الأكثر فى المرة الواحدة ، وينبغى أن تتأكد من انتباه طفلك لما يقوله . عليك أن تقول الأشياء مرة واحدة فقط ولا تكررهما ، وعندما يكون الطفل مشتت الفكر ينبغى أن تستخدم ما ينبهه كأن

أفكار محفزة

كان الكاتب " ستيفن جلين " ينام بصفة عامة أربع ساعات يومياً وكان يفعل ذلك منذ ولادته ، وكان رأى والدته خلال مرحلة الطفولة هو ضرورة أن ينام طفلها ستيفن عشر ساعات يومياً ، وكان انتظاره فى الظلام داخل حجرته لمدة خمس ساعات حتى يغلبه النعاس يعذبه جسدياً ونفسياً . وقد كانت مقالة كتبت فى إحدى المجلات بمثابة النجدة لهذا الطفل ستيفن عندما قرأت والدته أن هناك الكثير من الأشخاص ممن ليسوا فى حاجة إلى النوم الكثير مثل الآخرين وأن هناك بعضهم ، من أمثال توماس أديسون وألبرت أينشتاين ، يمتنعون عن النوم أو حتى تغفو أعينهم لأيام ، وذلك إذا كانت عقولهم مشغولة باكتشاف أو مشروع جديد . وعند هذه النقطة قال والدا ستيفن له " اذهب إلى حجرتك الآن حتى تأخذ قسطاً من الراحة " ، وقاما بملء حجرته بما يشغله ولم يعطيا اهتماماً لنومه أو عدم نومه . وبذلك توصل ستيفن إلى أن أكثر الفترات التى يبدا فيها هى فترة ثبات الآخرين واستغراقهم فى النوم .

ومساحة الفراغ لديهم ، فينبغى أن تستخدم أنظمة روتينية بسيطة وثابتة مع طفلك ساعد طفلك على تعلم كيفية تنظيم المكان ، وأن تكون الأشياء التى يحتاج إليها قريبة منه ، فيكون هناك منطقة قريبة من باب الحجرة يوضع عليها الأحذية والمعاطف وحقائب الظهر والسندوتشات وساعد أطفالك على استخدام الكتيبات والقوائم والمذكرات التى تحافظ على ترتيب المعلومات وتذكيرهم بها .
٢. عليك أن تساعد طفلك على زيادة قدرته على التركيز من خلال إشراكه فى أنشطة أو تدريبات بدنية ، والتى تتطلب تركيزاً لأدائها ، وتتطلب ترتيباً فى الحركات ، تلك التى تتطلب تناسقاً بدنياً وعقلياً (من الأفضل أن تقوم بأداء هذه الأنشطة مع أطفالك) ومن هذه الأنشطة الرقص الإيقاعى ، والخطوات الإيقاعية العسكرية ، والرياضات التى يمكنك أن تستعين بها لتحقيق أهدافك ، وينبغى عليك أن تساعد طفلك على

تجعلها دوماً على المسار الصحيح ، فينبغى عليك أن تشجعها على الاستعانة بالمصادر التعليمية فى المدرسة ، وفى المجتمع المحيط بها مثل المدرسين الخصوصيين وصلات المذاكرة ، و عليك أن تصغى إلى ما يهملها بخصوص المشكلات التى تواجهها مع المدرسين والمواد الدراسية ، وينبغى تشجيعها على البحث عن بدائل لذلك ، فمثلاً يمكنها أن تعتمد على نفسها فى الدراسة عليك أن تكون مسانداً لطفلك ومدعماً لها . فإن تقديرها لنفسها وعلاقتك بها ستكون أهم من أى تقدير دراسى تحصل عليه

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. كى تعلم أطفالك أن يتحكموا فى درجة انتباههم وسلوكهم فعليك أن تزيد من تنظيم مساحة الوقت

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن لديهم من يهتم باحتياجاتهم ويساعدهم على أن يكون لديهم إحساس بالحرية في السيطرة والتصرف في حياتهم الخاصة وبدلاً من أن يشعروا بأنهم ضحايا سلوكياتهم يشعرون بأن لديهم فرصة وخطة للسيطرة على هذه السلوكيات ، وأنه من المقبول أن يكون للطفل صفات فردية يختلف بها عن أقرانه

إرشادات تربوية

١. تأكد من عدم إهمالك لنفسك ، أو لأطفالك الآخرين بسبب تركيزك بكل وقتك وطاقتك على طفل واحد ، ويجب أن يكون لك وقت خاص بك تقضيه أيضاً مع باقي أفراد الأسرة .
٢. عليك بطلب المساعدة وذلك إذا ما كان لديك طفل يعاني من اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد ؛ لأن المهمة ربما تكون مربكة أو محيرة بالنسبة لك ، ولذلك عليك أن تطلب مساعدة الآخرين ومشاركتهم في تحمل هذا معك ، وكن على اتصال بالأباء الآخرين حتى تستفيد من أفكارهم ومصادرهم وفهمهم لهذه المشكلة ، وينبغي أن تكون على استعداد لمواجهة بعض الاختلافات والمعارضات ، ولا تدع ذلك يثبط من عزيمتك .
٣. قبل وصول أطفالك إلى مرحلة البلوغ سوف يستشعرون بأن أعراض اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد أخذت في التناقص والانحدار ، فعندما تتغير الهرمونات في سن البلوغ فإن ذلك يغير من الطريقة التي يعمل بها المخ ، لذا فيجب أن يكون لديك بُعد نظر ، وأن تعطى لطفلك الفرصة ، وتنتظر حتى يصل إلى سن البلوغ

اختيار نوعية الأنشطة التي يمكنه أدائها بشكل جيد والاستمتاع بها

٣. ينبغي أن تبحث في أمر إيجاد بدائل تعليمية في مدرسة طفلك ، وعليك أن تتابع الأمر مع المدرسين الذين يجيدون التعامل مع طفلك حيث يكون أداء طفلك طيباً معهم ، وقم بمناقشة ذلك مع المدرسة وأفضل المدرسين هم أولئك الذين يهتمون بطفلك ، ويكون لديهم نوع من المرونة وفي نفس الوقت يكونون منظمين ، والفصول الصغيرة والمدارس قليلة العدد سوف تحسن أيضاً من درجة النجاح في المهمة أما إذا وجدت أن المدرس أو المدرّسة ليس لديهما الرغبة أو غير قادرين على تلبية احتياجات طفلك فعليك أن تتخذ ما يلزم من الإجراءات التي تحمى بها طفلك ، وتنقذه من العقاب بسبب ظروفه المختلفة

٤. ينبغي أن يشارك أطفالك في تحديد ما يفعلونه في المدرسة إذا ما حدثت أى مشكلات ، لذا قم بالدعوة لعقد اجتماع بينك وبين طفلك ومعلمه للعمل معاً على إيجاد حلول غير عقابية لهذه المشكلات ؛ فبعض الأطفال يقررون أنهم يرغبون في المشى والدوران حول حجرة الدراسة عدة مرات ، وبعد ذلك يعودون إلى مقاعدكم دون حدوث أى متاعب أو مشكلات ، وهناك آخرون ربما يطلبون ركناً هادئاً يمكنهم أن يقضوا فيه المزيد من الوقت في أداء مهمة ما ، ومن بين الطرق الناجحة أن تطلب من الطفل أن يحاول بنفسه الحد من طاقته الزائدة وبعض الأطفال يوجهون اهتمامهم إلى اللعب بأيديهم ، ويعطون للمدرس باقى انتباههم ، أو يستخدمون أشياء مادية ليتخلصوا من خجلهم .

٥. عليك أن تضع نصب عينيك وقتك وطاقتك حيث إن جدول الأنشطة الممتلئ ، أو الذى لا يسمح بأداء الأنظمة الاعتيادية سوف يؤدي في الحال إلى كارثة

مقترحات مفيدة

١. عليك أن تبدأ بخطوات صغيرة مع طفلك حديث الولادة ؛ حيث يمكنك أن تتركه داخل البيت مع زوجك أو قريب لك ، وتأخذ أنت عدداً من الساعات القليلة للراحة

٢. عندما يكون عمر طفلك شهراً ينبغي أن تقوم بإعداد زيارات يقوم بها طفلك لصديق لك ، أو لأحد الأقارب لتجعل مدة الزيارة حوالى ساعتين وذلك فى منازلهم حيث تتم زيارتان أسبوعياً بعد الظهر عليك بإحضار غطاء طفلك المفضل ودميته ولتمنح نفسك قسطاً من الراحة أخبر الشخص الذى سستترك طفلك لديه بعادات طفلك واحتياجاته بالتفصيل ، وقم بإحضار أى أداة أو وسيلة خاصة تترك فيها طفلك آمناً وسعيداً ، وتأكد بنفسك أن هذا المنزل مهيبٌ لاحتياجات الأطفال فى هذه السن بدلاً من أن تفترض أن صديقك أو قريبك على علم باحتياجات طفلك فى مثل هذه السن

٣. عليك أن تبحث عن جيران أو أصدقاء لك لديهم رغبة فى تبادل رعاية أطفالهم معك لبعض الوقت

٤. بعض الآباء العاملين يتركون أطفالهم فى مراكز رعاية الطفل بينما لم يتعدوا سن ثلاثة أشهر ، إذا كنت من بين هؤلاء الآباء فعليك أن تختار مكاناً تكون نسبة الأطفال الصغار فيه أقل من الأطفال الكبار . وابحث أيضاً عن مكان يوجد به أطفال فى مرحلة الدرّج إلى جانب الأطفال الرضع ؛ وذلك لأن الرضع ، يحبون مشاهدة من يكبرونهم من الأطفال وكذلك الأطفال فى مرحلة الدرّج يحبون اللعب مع الرضع عليك أن تصر على الذهاب إلى مكان الرعاية لترى بنفسك سير الأمور ؛ فإن لديك كل الحق فى أن يتّبعَ مكان

B

جليسة الأطفال ورعايتهم

Baby – Sitters and Child Care

" لقد أصبح طفلى فى الخامسة من عمره ولم أعطه أبداً لجليسة الأطفال ، وقد مارس أصدقائى ضغوطاً علىّ كى أستعين بجليسة له . وقالوا : إنى بذلك أضره لأننى لم أمنحه فرصة الاندماج مع أشخاص آخرين غير والديه . لكنى أعتقد أن طفلى سوف يشعر بالطمأنينة والأمان إذا ما قضى مراحل الطفولة الأولى معى "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إننا نعتقد أن من المهم والمفيد لك أن تتباعد عن أطفالك على فترات منتظمة ، ومن المفيد أيضاً لأطفالك أن يبتعدوا عنك من حين لآخر . وحتى إذا كان انفصال أطفالك عنك سوف يسبب قلقاً لهم من جراء ذلك فإن ذلك القلق سوف تقل حدته إذا ما اعتادوا على ابتعاد آبائهم عنهم لفترات قصيرة وعندما يتعلم الأطفال أنهم قادرون على التعامل مع انفصال آبائهم عنهم لفترات فسوف يولد ذلك نوعاً من الشجاعة والاعتماد على النفس لديهم ، فالعناية الزائدة بالأطفال ربما تعوق تعليمهم بشكل جيد ؛ حيث إن تربية الأطفال ، خاصة إذا كانوا فى المرحلة الأولى ، ربما تستنزف قوتك وتفرغ طاقتك . وهناك طريقة وحيدة يمكنك بها أن تعيد ملء " كوب طاقتك " وهى أن تخصص لنفسك وقتاً تتباعد فيه عن طفلك ، وتمارس فيه حياتك كزوج بدون أى أطفال حولك .

أفكار محفزة

أرادت السيدة " ترمونتون " أن تبحث عن دار رعاية لطفلها الوحيد الذى يبلغ من العمر ثلاث سنوات ، وقد أعدت قائمة بكل المميزات التى تريدها فى دار الرعاية كأن تكون مثلاً نسبة الأطفال الكبار إلى الصغار هى ١ إلى ١٠ ، وبأن يكون السلوك السائد فى المؤسسة طيباً ، مثل وجود فريق عمل ودود ، ولا يستخدمون أية أساليب عقابية . وقد وجدت ثلاث دور لرعاية الأطفال تلبى لها رغباتها وفقاً لما حددته ، وقامت بزيارة كل مركز من هذه المراكز واصطحبت معها طفلها حيث كانت تقضى فى كل منها ساعات قليلة . وفى إحدى هذه الدور وجدت أنها تطلب من الأطفال أن يقضوا وقتاً طويلاً للاستماع إلى القصص . الشيء الذى لا يتفق مع بعض الأطفال ومن بينهم طفلها . ولم يكن ابنها سعيداً عندما اعتقد فريق العمل بأن الطفل هو المشكلة وليس الأسلوب غير الملائم الذى تعتمد عليه دار الرعاية .

وفى دار أخرى وجدت أنها تدرس الرياضيات والقراءة للأطفال فى أعمار ثلاث وأربع سنوات ، وهى السياسة التى لم تتناسب مع متطلبات السيدة " ترمونتون " . فى الدار الثالثة استمتع ابنها بوقت ظريف بها ؛ فقد كان فريق العمل ودوداً ومبهجاً . ولاحظت السيدة " ترمونتون " أن فريق العمل عطوف وحازم فى مساعدة الأطفال على حل المشكلات ؛ حيث كانوا يواجهون الأطفال أحياناً إلى نشاط آخر إذا ما وجدوا أن الطفل يعانى من متاعب فى النشاط الذى يقوم به . ولم يطالبوا الأطفال بالقيام بالمهام التى لم تكن ملائمة لهم ، إنما قاموا بعدة أنشطة فتن بها الطفل وسحرته طيلة ثلاث ساعات قضاها هناك .

وكانت السيدة " ترمونتون " سعيدة بالوقت الذى قضته فى هذه الدور مع ابنها ؛ حيث كان ذلك فرصة لتجرب ما سوف يجربه ولدها . الشيء الذى جعلها واثقة بأن طفلها سوف ينمو ويزدهر فى هذه البيئة الحسنة .

جيدين للأطفال ؛ ذلك لأن الأطفال فى هذه السن عادةً ما يهتمون بالأطفال أكثر من اهتمامهم بالجنس الآخر ، وهناك بعض من هؤلاء الأطفال ممن قد تلقى تدريبات على يد بعض الهيئات المتخصصة ، وحصلوا على شهادات بذلك ، أى بقدرتهم على رعاية الرضع . وينبغى عليك أن تستقطع من وقتك ما يلزم لتوجيه ملاحظات لمن تستأجرهم بغرض رعاية طفلك ، حتى المراهقين الحاصلين على الشهادات إذا ما كلفتهم بذلك ،

الرعاية كل المعايير التى تلقى استحسانك . وعليك أن تمنح نفسك الكثير من الوقت فى البحث عن المكان الذى يروق لك ؛ حيث من الممكن أن يستغرق ذلك عدة أسابيع ، وذلك من أجل الصالح لك ولطفلك حتى إذا حبذ لك شخص ما مكاناً فربما لا يكون ذلك المكان هو الأفضل لتلبية احتياجات وظروف طفلك الخاصة

٥٥ . من واقع خبرتنا وجدنا أن المراهقين فى عمر الثالثة عشرة والرابعة عشرة من الممكن أن يكونوا جلساء

٨. عندما تجد أن أطفالك يودون أن يصطحبوك ، ويكون بسبب ذلك فكن واثقاً أنهم سوف يستطيعون التعامل مع هذه " الأزمة " عادة ما يهدأ الأطفال وتتحسن حالتهم بعد مغادرة الآباء ، خاصة إذا ما تحرر الوالد بلطف وغادر بثقة

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. استفسر من أصدقائك وجيرانك والواعظين فى دور العبادة عن يستعينون بهم ليكونوا جلساء لأطفالهم ، وينبغى أن تجرب من وقع عليهم الاختيار فى وقت تواجدك بالمنزل ، فبإمكانهم أن يلعبوا مع طفلك أو رضيعك أثناء استحمامك أو قيامك بعمل منزلى أو قراءة كتاب ، وبهذه الطريقة يمكنك معرفة وملاحظة مدى التفاعل بين أطفالك وبين الجليس .

٢. الكثير من الأسر الصغيرة يتقابلون معاً ؛ لأنهم جيران ، أو يذهبون معاً لدور العبادة أو روضة الأطفال ، ويجلسون مع الأطفال بشكل جماعى فيمكنهم ملاحظة أطفال كل منهم الآخر .

٣. امنح للأولاد فى عمر الرابعة أو أكبر من ذلك فرصة المشاركة فى التخطيط لما سيفعلونه مع جلسيهم مثل الألعاب التى يودون لعبها ، والكتب التى يودون قراءتها ، وربما يرغبون فى تناول الفشار أو المكسرات وينبغى أن تتفق معهم على وقت للنوم ، ودعهم يناقشوك فى ذلك

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن آباءهم يرغبون فى قضاء بعض الوقت بعيداً عنهم ، وأن ذلك لا يعنى أنهم لا يحبونهم . ويمكنهم كذلك أن يتعلموا الاستمتاع

وعليك أن تمنح من يقوم برعاية طفلك الفرصة لمشاهدة طفلك أثناء وجودك فى البيت حتى يمكنك الإجابة عن أى استفسارات بالإضافة إلى أن ذلك يمكنك من مراجعة أى شىء تود أن يتم بشكل معين . وينبغى أن تضع كل ما ترغب فى تحقيقه فى مذكرة مكتوبة قبل مغادرتك ؛ وذلك فى المرة الأولى حتى يتسنى لمن يعرى طفلك الرجوع إلى هذه القائمة من الرغبات إذا ما نسى شيئاً منها



٦. عليك أن تضع توجيهات وإرشادات للجلساء من المراهقين مثل عدم استقبال مكالمات هاتفية من أصدقائهم إلا خلال فترة نوم الأطفال ، وأن يقضوا الوقت فى اللعب والقراءة مع الأطفال ، ويقوموا بتنظيف ملابسهم إثر وقوع بقايا الطعام فوقها ينبغى أن تكون صريحاً فى تحديدك للمكان الذى ستذهب إليه ، وكذلك الوقت الذى سوف تعود فيه إلى المنزل ، من المهم أن تترك أرقاماً هاتفية للجليس فى حال حدوث أى طوارئ ، واستفسر عن وجود آباء الجلساء من المراهقين فى المنزل وعن إمكانية المجيء لمساعدتهم ، أو عن طريق الهاتف وقت حاجة الجلساء إلى مشورتهم .

٧. يجب أن يكون لديك حقيبة بها ألعاب خاصة ودمى يمكنك أن تخرجها فقط عندما يصل الجليس ، وينبغى أن تستفسر منهم عما إذا كان لديهم أى ألعاب أو دمى أو كتب من شأنها أن تُحدث تغييراً فى مفاهيم أطفالك

كونه ذكراً أو أنثى إن ما يحدد كون الشخص جليساً مناسباً لطفلك هو مدى احترامه لذاته وللطفل الذى يرقاه . وينبغى أن تستعين بالوكالات المحلية التى تمنح تراخيص لجلساء رعاية الأطفال . وذلك إذا كنت غير قادر على تحديد الجليس المناسب لأطفالك ، وعلبك أن تطلب منهم اتباع التوجيهات والإرشادات ، وأن تقوم بالإشراف عليهم .

٥. إن الوظيفة الأساسية لجلسى الطفل هى رعاية الأطفال وليس تنظيف منزلك أو غسيل الأطباق . وإذا كان أولادك سعداء فلا تشر مشكلات بسبب وجود بعض بقايا الطعام فوق ملبسهم

مشاحنات ما قبل النوم

Bedtime Hassles

" إن أطفالى يثيرون جنونى كل ليلة ، إنهم يعلمون تماماً أن هذا وقت النوم ؛ لكنهم إما أن يطلبوا الشراب مرة أخرى أو قصة ثانية أو إضاءة المصباح ، وإعادة إطفائه مرة أخرى . إنهم يشغلوننا لمدة ساعة قبل النوم يقومون فيها بالذهاب إلى الحمام عدة مرات ، ثم يصرخون مثل المجانين إذا رفضنا الذهاب إلى حجرتهم مرة أخرى . وما فاق احتمالنا لكل هذه المشاحنات هو ما حدث فى تلك الليلة عندما بكى طفلنا الذى يبلغ من العمر ثمانى سنوات ؛ لأنه لم يمكث ليسهر مثل أخيه الذى يبلغ من العمر عشر سنوات "

افهم طفلك ونفسك والموقف

ليس هناك طفل لا يحاول إطالة الوقت قبل النوم على الأقل لمرة واحدة ؛ وذلك لأن الرغبة فى الشعور

بأوقاتهم حتى فى فترة غياب آبائهم عنهم ، وأن تترك آبائهم لهم لن يعكس الاستمتاع بأوقاتهم

إرشادات تربية

١. إذا ما اشتكى أطفالك من جلسائهم . أو كان لديهم خوف من الذهاب إلى دور الرعاية فعليك أن تتفحص الأمر . أو قم بتغيير الجليس حتى تعرف مدى تفاعل أطفالك فهناك بعض الأشخاص أو بعض الأماكن التى قد لا تتناسب مع طفلك ، وهنا سيكون من الأصح لك ولطفلك أن تغيرها ، وعلبك أن تتأكد من وعى جلسائك بأنه لا يمكن بأى حال من الأحوال الموافقة على استخدام العنف الجسدى فى تهذيب طفلك وهذا يعنى ألا يكون هناك صفع ، أو ضرب ، أو دفع ، أو لدغ الذراع ، أو أى شكل من أشكال الإيذاء الجسدى لطفلك . وإذا اشتكى أطفالك من ضرب الجليس لهم فعليك بتغييره
٢. إذا كنت والداً عاملاً . وتحتاج إلى رعاية إضافية لطفلك فعليك بالبحث عن مكان يتناول أطفالك فيه طعامهم . ويقومون بأنشطة وليس مجرد الاستغراق فى مشاهدة التلفاز . وربما يوجد فى مكان عملك رعاية للأطفال . فإن ذلك سيكون مفضلاً من الأمهات الحاضنة أو الآباء حتى يتسنى لهم زيارة الطفل خلال فترة دوام العمل
٣. أثناء قيامك بقيادة السيارة من وإلى دور الرعاية ينبغى عليك أن تستغل هذا الوقت فى مسامرة أولادك ؛ حيث تسألهم عن كيفية قضاء يومهم وتستمتع بالحديث معهم . وعندما تصل إلى المنزل ينبغى أن تقضى وقتاً فى الحديث مع أولادك بدلاً من البدء فى الأعمال المنزلية على الفور
٤. ويعد انطباعك نحو جليس طفلك ومشاعر طفلك نحو ذلك الجليس هما القاعدة الأساسية التى ينطلق منها اختيارك للجلسى بصرف النظر عن

الموقف تكون أعلى صوتاً ، وكذلك لا تترك الحجرة من أجل التورط فى مناقشة أو جدال . قم باتباع نفس الخطوات عدة مرات حتى يتيقن أطفالك بأنك تقصد ما تقوله وتتابع تنفيذه بكل عطف وحزم فى نفس الوقت . وإذا جاءوا إلى فراشك فى منتصف الليل ينبغى عليك أن تأخذهم برفق وهدوء مقبلاً إياهم ، ثم تعيدهم إلى أسرّتهم ومن ثم تعود أنت إلى حجرتك . قم بذلك فى كل مرة حتى يتيقن أطفالك بأن سريرك يخصك أنت وحدك (انظر " إرشادات تربوية " الجزئية ٣)

٤. إذا اتبع أطفالك أسلوب المراوغة ، فربما يتطلب منك الأمر من ثلاث إلى خمس ليالٍ تظهر لهم فيها روح العطف والحزم (مثل إعادتهم إلى أسرّتهم دون استخدام الكلمات) وذلك حتى يثقوا بأنك تعنى ما تقوله والأطفال يشعرون بالأمان أكثر عندما يكون آباؤهم عطوفين وحازمين والعكس يكون مع الآباء الذين يمكن مراوغتهم واستغلالهم

٥. ينبغى أن تجلس مع أطفالك ، وتعترف بأخطائك ، فتخبرهم بأنك قد صرحت لهم ببعض العادات وقت النوم ، والتي لم تكن صالحة بالنسبة لك أو لهم . ويعتبر ذلك وقتاً مناسباً ليتعلموا فيه أن الأخطاء ما هى إلا فرص للتعلم والاستفادة . ولذلك فإن بإمكانكم الآن أن تقوموا الآن بحل تلك المشكلة سويّاً

٦. يقوم بعض الآباء بقفل أبواب حجرات أطفالهم ليمنعوهم من الخروج ، ويعد هذا خطيراً ويحط من قدرهم لا يجب أن تفعل ذلك ، ولكن ينبغى عليك أن تعيد طفلك أو طفلتك إلى غرفة النوم مرة أخرى ، فإذا حافظت على حنوك وحزمك فلن يتطلب منك ذلك سوى عشر مرات إلى عشرين مرة فى الليلة الأولى . وتذكر أن فظام الطفل ليس سهلاً على كل من الطفل والوالدين لكنه أمر ضرورى

بالذات والأهمية هى حاجة فى نفس كل إنسان . والعديد من المشكلات الخطيرة قبل النوم غالباً ما يثيرها الآباء ، فكلما أعدت الأسر أنظمة روتينية تسير عليها استشعرت روح النظام والترتيب ، ويتصرف الأولاد بشكل أفضل عندما يكون هناك نظام اعتيادى وإحساس بالترتيب والنظام . لذا فمن المهم أن يكون لأولاد إسهامات فى الأسرة وليس إدارتها ؛ فالآباء الذين يدعون لأولادهم فرصة التعامل معهم كحيوانات السيرك المدربة ليلاً ، فإنهم بذلك يدعون لهم فرصة إطلاق الصرخات وقت النوم .

مقترحات مفيدة

١. ينبغى أن تكون متفرغاً وقت نوم أطفالك ، الأمر الذى يحدده النظام الروتينى المتبع بحيث لا تشغل نفسك بالقيام بعشرات الأعمال فى هذا الوقت (انظر " التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات " الجزئية ١) ، وذلك لأن الأطفال يبحثون عن المزيد من جذب الانتباه إذا لم يحصلوا على جرعة كافية من انتباهك
٢. وبمجرد أن تكرس انتباهك الكامل لأطفالك لمدة لا تقل عن عشرين إلى ثلاثين دقيقة وذلك فى وقت النوم المعتاد عليك بالتوجه بعدها إلى ما ستقوم بأدائه بكل ثقة ، فإن أطفالك يعرفون ما تقصده عندما تقوله ، ويعرفون ما تقوله ، عندما تقصده ويعرفون متى تكون هناك حجرة لعقد المناقشات ليجادلوك فيها ، ويعرفون أيضاً متى لا يصح ذلك .
٣. بعد أن تستلقى طفلتك على الفراش عليك أن ترفض استمرارها فى اللعب ، وإذا غادرت حجرتها فينبغى أن تصطحبها برفق من يدها ، وتعيدها إلى حجرتها بروح من العطف والحزم عليك ألا تستخدم الكلمات فإن الأفعال فى هذا

٤. ينبغي أن تخبر أطفالك بأن لديك وقتاً مدته عشر دقائق تخصصه لقراءة قصة ما قبل النوم ، فإذا أنجزوا مهامهم فسوف يكون هناك وقت لقراءة القصة أما في حالة عدم إنجازهم لهذه المهام مبكراً فلن يكون هناك إلا وقت للمداعبة والقبلة بينما القصة سوف تؤجل لليوم التالي .

٥. بالنسبة للأطفال الذين يرون أنه من الظلم أن يتأخر إخوانهم الأكبر في النوم فدعهم يعرفون أنه ليس هناك مشكلة أن يتناهبهم هذا الشعور بالضيق إنما المشكلة هي أن يمكثوا طويلاً ويتأخروا في النوم

٦. عندما يكبر أطفالك قليلاً دعهم يناقشوك في تحديد وقت النوم ، وامنحهم اختياراً محدوداً مثل " يمكنك أن تقر وقت نومك بحيث يكون إما في السابعة والرابع أو السابعة والنصف "

٧. وعندما يكبرون أكثر اجعلهم يختاروا أى وقت للنوم يفضلونه ، حيث إن الكبار " لا ينطبق عليهم وقت نوم الأولاد " فينامون بعد التاسعة مساءً وامنح الأولاد فرصة التأخر في النوم قليلاً يومى الجمعة والسبت

٨. ينبغي أن يعرف الأولاد أن وقت النوم يعنى وقت دخول حجراتهم ، وليس بالضرورة أن يناموا في هذا الوقت فالأولاد مختلفون في طبائعهم ، بعضهم يفضل اللعب أو القراءة قبل الاستغراق في النوم إن لم يُقَدِّم أطفالك على مضايقة أى شخص آخر فدعهم يستغرقوا في النوم عندما يغلبهم النعاس ، فعادة إذا كان للأولاد حق في الاستغراق في النوم حينما يودون ذلك فلن يجادلوا الآباء في موعد نومهم

٩. إن الكثير من الآباء يتشاجرون كثيراً على موعد النوم لأنهم يخشون أن يتعرض أطفالهم للإرهاق وسوء الحالة المزاجية في اليوم التالي إذا لم يأخذوا قسطاً وفيراً من النوم عليك أن تتعامل مع موعد

لكليهما للوصول إلى مرحلة التكافل ؛ والاعتماد على النفس

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تقوم بإعداد النظام الروتيني لوقت النوم وذلك خلال النهار ، وامنح الفرصة لأولادك كى يساعدوك فى إعداد قائمة لكل ما يودون القيام به قبل نومهم (مثل ملابس النوم ، وتنظيف الأسنان ، وجمع ألعابهم من على أرضية الغرفة وترتيبها ، والاعتسال فى الحمام ، وأداء الواجب المدرسى ، واختيار ملابس اليوم التالي) وعليك أن تبدأ تنازلياً من الوقت المحدد للنوم حيث تحدد مقدار الوقت اللازم للقيام بهذه الأعمال حتى تتم كل المهام فى موعدها وينبغى أن تساعدهم فى وضع خرائط للأشياء التى يودون القيام بها ؛ فالأطفال الصغار يستمتعون بالصور التى توجد فى المجلات والتى يضعونها لتمثل الأشياء التى يريدونها أن تتم ، ويمكنك أن تقوم بتعليق الخرائط على أبواب حجراتهم

٢. عندما يحين وقت تنفيذ النظام المحدد للنوم قل لأولادك " لقد حان وقت النوم " بدلاً من " يجب عليكم أن تناموا الآن " وينبغى أن تشجعهم على المشاركة ، وذلك عن طريق الأسئلة التى تحث الأطفال على ذلك مثل " ما أول شئ يجب أن نفعله قبل النوم ؟ " أو عليك أن تقدم اختيارات محدودة مثل " هل تود أن تختار قصة ما قبل النوم بنفسك أم تريدنى أن أختارها لك ؟ "

٣. بعض الأولاد يجدون متعة فى لعبة " دقات الساعة " وذلك فى وقت النوم قم بإعداد المنبه على الوقت الذى تم الاتفاق عليه ، ودعهم يهرولون هنا وهناك للحصول على الأشياء قبل توقف المنبه

أفكار محفزة

حكى أحد الآباء قائلاً : " كانت طفلفتنا التى تبلغ من العمر ثلاث سنوات دائماً ما تخرج من حجرتها ، وكنا نعيدها إليها مرة أخرى ، فكانت تركل برجليها ، وتصرخ طيلة الساعة حتى يغلبها النعاس من الإرهاق ملقاة فى مدخل حجرتها وذلك فى الليلة الأولى . وفى الليلة الثانية بكت لمدة نصف الساعة . أما فى الليالى الثلاث التالية فإن تلك العادة كانت تستغرق عشر دقائق فقط . وبعد ذلك تحول موعد النوم إلى راحة ومنتعة لنا حيث يصاحبه نظام اعتيادى مبهج يملؤه العناق والمداعبات والقصص والتعاون بيننا وبين طفلفتنا .

وهناك أب قد وجد أن مشاحنات وقت النوم قد توقفت عندما اعتاد أن يسأل سؤلين لأطفاله حين يقوم بتغطيتهم فى السرير ليلاً : " ما أكثر شئ أحزنكم اليوم ؟ " ، " ما أكثر شئ أسعدكم اليوم ؟ " . وبعد كل سؤال كان يصغى باهتمام إلى ما يقولونه ، ثم يشترك معهم فيخبرهم بأكثر اللحظات حزناً وسعادة فى يومه . وكان نادراً ما يزيد وقت هذا الحديث عن دقيقتين أو ثلاث دقائق مع كل طفل ، رغم أن ذلك أحياناً يتطلب المزيد من الوقت . وقال الأب : " لقد أدهشنى أن أطفالى كانوا يحدثوننى كثيراً كلما أطلت الوقت فى الأسئلة والإنصات ، والتقارب الذى كنا نشعر به كان يساعدهم على الاسترخاء والاستعداد للنوم " .

احترام رغبة آبائهم فى الخلوة بأنفسهم دون وجود الأطفال . وأيضاً يتعلمون أن آباءهم سوف يعاملونهم باحترام ، لكنهم لن يوافقوهم على أساليب مراوغتهم وإحداثهم للمتاعب . ويمكن كذلك للأطفال أن يتعلموا أنهم لا يمكنهم دائماً الحصول على ما يريدونه ، وأنه من المقبول أن ينزعجوا من ذلك لكن حياتهم ستستمر .

إرشادات تربوية

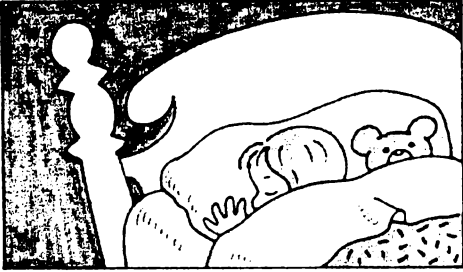
١ . من الأفضل أن تعلم أطفالك أن ينصتوا إلى الهاتف الذى ينبع من داخلهم ، والذى يخبرهم بأنهم مرهقون بدلاً من أن تصر أنت على معرفتك بوقت استعدادهم للنوم . ومن التقدير والاحترام لذاتك أن تصر على الموعد المحدد لذهاب الأطفال إلى حجراتهم حتى لو لم تكن لديهم رغبة فى النوم ؛

النوم على أنه شئ منفصل ، فإذا كان الأطفال مرهقين أو فى حالة مزاجية سيئة فاطلب منهم أن يكون ذلك فى حجراتهم ، فربما تغفو أعينهم قليلاً إن مواعيد النوم المبكرة ليست حلاً للأولاد المتوترين إذا لم يقرروا بأنفسهم أن النوم سوف يساعدهم على التخلص من التوتر ، ويمكنك أن تسألهم " ما الحل فى رأيكم إذا كنتم تشعرعون بالإرهاق أو التوتر ؟ "

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا الاعتماد على أنفسهم بدلاً من مراوغة آبائهم ، أو الاعتماد على شخص آخر يساعدهم فى أداء وظيفة طبيعية لهم ، ويتعلموا أيضاً

الأخرى " إننى أستطيع المواءمة مع المكان المخصص لى وكأنى محور الاهتمام الوحيد ، فأنا فرد مهم فى أسرتى ؛ لكن آبائى مهمون أيضاً ، وفى حاجة إلى وقت يستريحون فيه ويجددون حيويتهم "



والآباء فى حاجة إلى التشجيع وبعض المهارات التى تساعدهم فى اتباع خطة يعدونها بأنفسهم بدلاً من الشعور بمرأوة واستغلال أطفالهم لهم مما يورطهم فى القيام بأشياء ليست من اختيارهم .

بلل الفراش Bed - Wetting

(انظر أيضاً التدريب على استخدام المراض)

" لا يزال ابنى الذى يبلغ من العمر ثمانى سنوات يتبول لا إرادياً ويبلل فراشه ، وقد سمعت الكثير عن كل أنواع العلاجات بداية من إيقاظه عدة مرات أثناء الليل وحتى وضع قطعة من القماش لتكون مؤشراً على حدوث بلل . وكل هذه العلاجات بدت مصدراً لمضايقتى وإحساساً بالخوف والرغبة من جانب ابنى ، فهل هناك أى اقتراحات ؟ "

وذلك حتى تستطيع أن تخصص بعض الوقت لنفسك

٢. بعض الآباء يعتقدون أنهم يفعلون صواباً إذا ما رضخوا لطلبات أطفالهم غير المقبولة ، لكنهم لا يدركون تأثير ذلك على ما يتعلمه الأطفال على المدى البعيد . فلا أحد منا ينال ما يريده دائماً ، فالكبار يشكون ، والرضع يبكون وكلنا نحيا ونصبح سعداء أيضاً ، فمن غير الملائم أن نعطى لأطفالنا انطباعاً بضرورة حصولهم على كل ما يريدونه لأنك تعطى لأطفالك الكثير من الحب أثناء موعد النوم الروتينى ، وفى الأوقات الأخرى من اليوم لن يضرهم إذا تعلموا الذهاب للنوم بأنفسهم لكن العكس هو الصحيح ، فسوف يتعلمون مهارات الاستعانة بقدراتهم ، وكذلك الاعتماد على أنفسهم .

٣. من المبهج أن تدع الفرصة لأطفالك لتضمهم إليك فى السرير ، وذلك فى صباح الإجازة الأسبوعية ، ونحن نشجع على تخصيص وقت كل أسبوع يستطيع فيه أطفالك النوم واللعب على سريرك لتستمتع كل الأسرة بوقت من المرح والسعادة . يسمح الكثير من الآباء لأطفالهم بالنوم معهم بشكل اعتيادى ، وهناك بعض المنظمات التى تؤيد وتدعم ما يسمى بـ " سرير الأسرة " ، بينما يعتقد الآخرون أن ذلك يحط من قدر الأطفال حيث إن ذلك قد يوصل للأطفال رسالة بأنهم لا يستطيعون النوم وحدهم فبدلاً من أن يتعلموا الاعتماد على أنفسهم يتعلم هؤلاء الأطفال المرأوة والاتكالية

وقد استنتج " ريتشارد فيربر " من خلال بحثه المطول أن الأطفال فى حاجة إلى مكان للنوم يخصص لهم سواء فى سرير آخر أو فى حجرة منفصلة عن آباءهم ، وبذلك يتعلم الطفل أن يسكن ويستجم ، ويتعلم الكثير من الدروس المهمة

افهم طفلك ونفسك والموقف

٢. إذا كانت أسرتك فى طريقها إلى حدوث تغيير بها من شأنه أن يولد بعض الضغوط والتوترات مثل ولادة طفل جديد ، أو الانتقال إلى مكان آخر ، أو حصولك على وظيفة جديدة ، فعليك أن تقضى وقتاً فى الحديث مع طفلك لتزيد من إحساسه بالخصوصية والأهمية ، وعندما يشعر بالأمان فسوف يتوقف عن بلل الفراش .

٣. قرر ما سوف تفعله أنت ، بدلاً من محاولتك السيطرة على ما يفعله طفلك ، فربما تود أن تغطي الفراش بقطعة من البلاستيك ، أو تضع أكياساً خاصة بالنوم بدلاً من الملاءات بحيث يمكن غسلها بسهولة وربما تود أن تنام فى حجرة أخرى ؛ لأنك لا تستطيع تحمل الرائحة ، لكن أياً كان ما تود أن تفعله عليك أن تنفذه باحترام وتقدير لمشاعر طفلك .

٤. عليك الدخول إلى عالم طفلك بدلاً من زيادة تعقيد المشكلة إذا ما تصرفت بأسلوب يحط من شأنه أسأل طفلك عن مشاعره بخصوص تلك المشكلة والسبب الذى يجعلها تحدث ، واسأله إذا كان فى حاجة إلى مساعدة أم أنه سوف يتعامل مع هذه المشكلة بنفسه عليك أن تصغى إلى ما يقوله بكل احترام

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. لا تحاول أن تقوم بتدريب طفلك على استخدام المراض مبكراً ؛ لأن ذلك يؤدى إلى مشكلات فى السلوك إننا نقترح أن تنتظر إلى فصل الصيف الذى يبلغ فيه طفلك سن الثانية والنصف قبل أن تبدأ ذلك ، وبالطبع فإن هناك استثناءات لذلك . إن بعض الأطفال يقومون بعملية التدريب هذه بأنفسهم ، وينبغى ألا نقلق من عدم قيام الأطفال بذلك مبكراً

هناك الكثير من الأسباب وراء حدوث بلل الفراش ؛ حيث من الممكن حدوث ذلك نتيجة لمراحل النمو ، أو خلل عضوى ، أو إشارة إلى حدوث إساءة جسدية للطفل ، أو نتيجة لأى من الأهداف الأربعة الخاطئة لسوء السلوك (انظر الجزء الأول) . فمن الممكن للطفلة أن تسلك أحد هذه الأخطاء دون وعى عندما يصيبها نوع من الضغوط إثر مجيء مولود جديد فى المنزل ، أو الانتقال إلى مكان جديد . وأول شيء ينبغى أن نفعله هو إجراء فحص طبي لنحدد إذا كان ذلك لأسباب متعلقة بمراحل النمو ، أو لوجود مشكلة عضوية . إذا كنت تشك فى أن طفلك قد تعرض إلى أى انتهاكات أو تحرشات فلتقرأ الجزئية التى تحت عنوان " التحرش الجنسى "

مقترحات مفيدة

١. عليك أن تلقى نظرة على ما تفعله ، والذى ربما قد أوجد بداخل طفلك حاجة إلى الاهتمام الزائد والذى نتج عنه فى النهاية بلل طفلك للفراش كوسيلة لتحقيق ذلك ، فما شكل علاقتك بطفلك ؟ هل هو صراع القوى ، أم دائرة من الانتقام ، أم لا مبالاة واستسلام ؟ فالكثير من الآباء والذين يعانى أبناؤهم من مشكلة بلل الفراش يُوجدون هذه المشكلة ، ويساعدون على تفاقمها من خلال سلوكياتهم التى تتمثل فى شكواهم المستمرة وتذمرهم ، وتذكيرهم المستمر لأطفالهم بالمشكلة ، ومعايرتهم بها ، ومحاولاتهم للتحكم فى مثانة أطفالهم توقف عن ذلك فوراً ! واقض وقتاً خاصاً فى الحديث مع طفلك ، واجعله يشارك فى اجتماعات الأسرة لحل المشكلات ، وشاركه فى مشاعره وعالجها إذا جرحت كلفه بوظائف حقيقية لتزيد من شعوره بالخصوصية والمشاركة

أفكار محفزة

إليك تجربة مرت بها إحدى الأسر ، حيث حكى أحد الآباء قائلاً :

" لقد أصبحنا على وعى كامل بقدرات أطفالنا على التحكم فى المثانة لديهم ، فإذا طلب " جوش " أن يذهب إلى الحمام فنعرف أن أماننا عشرين دقيقة لنجد مكاناً لذلك . وإذا طلبت " كاشى " ذلك فإن أماننا عشر دقائق لنجد مكاناً لذلك ، أما " براين " فإذا طلب ذلك فعلىنا الاندفاع إلى أحد جوانب الطريق على الفور .

وطيلة السنوات العشر الأولى من عمره كان براين أيضاً يبلى فراشه ، وعرفنا أن ذلك يسبب له اضطرابات عضوية وارتباكاً . وعندما بلغ سن الرابعة عشرة وجهت إليه دعوة لقضاء معسكر ليلى بصحبة أصدقائه ، فظل متيقظاً طوال الليل بسبب خوفه من حدوث بلل لفراشه ومن ثم يسخر منه أصدقاؤه . وقد فرحنا عندما عرفنا أن مشكلته كانت عضوية حتى لا نزيد من تعقيد المشكلة إذا ما تشاحنا معه ، ففهمنا المشكلة بسهولة وتعاملنا معها بتعاطف وحاولنا معه الكثير من الحلول الممكنة . وكان من أطرف ما اتفقنا عليه هو أنه اقترح أن يربط فى إصبع قدميه خيطاً حيث إننى أضطر إلى الاستيقاظ عدة مرات فى الليلة للذهاب إلى الحمام ، لذا فقد طلب منى أن أشد الخيط لإيقاظه معى ..

وبمرور الوقت صرنا غير مهتمين بهذه المشكلة ، وأصبح براين قادراً على الاهتمام بفراشه والاعتناء به ، لدرجة أننا لا نعرف متى توقف تحديداً عن بلل الفراش . كل ما أعتقده أنه توقف عن ذلك . وسوف أسأل زوجته "

٢. لكى تتجنب حدوث مشكلات سلوكية ، عليك أن تستغرق وقتاً فى تدريب أطفالك على استخدام المراض ، وبعد ذلك ابعد ، وعلم طفلك أيضاً كيفية استخدام المغسلة ، فحتى الطفل الذى يبلغ من عمره ثلاث سنوات يمكنه أن يقوم بهذه المهمة . ويمكنك أيضاً أن تعلمه كيف يغير ملابسه وملاءته فى منتصف الليل إذا كان لا يشعر بالارتياح . وبعد أن تنتهى من وقت التدريب عليك أن ترفع يدك عن هذه المسألة وتتركه للعناية بنفسه بأى طريقة يختارها . ربما يختار أن ينام فوق الملاءات المبتلة ، والتي تنبعث منها الرائحة أو لا يعير اهتماماً بسخريه أصدقائه .
٣. احك لأطفالك قصصاً مهذبة حول الذين يببلون فراشهم حتى يدركوا أنها مشكلة شائعة ومعروفة . وقد كتب " مايكل لاندون " فيلماً تليفزيونياً حول بلل الفراش وذلك بناء على تجربته فى الطفولة . ولنا صديق قال إن القوات البحرية الأمريكية بها خيمة مخصصة لمن يببلون فراشهم ؛ حيث يقوم جندى الخدمة بإيقاظهم كل ساعتين .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن آباءهم سوف يساعدهم على التعامل مع المشكلات الجسمانية ،

افهم طفلك ونفسك والموقف

من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالإهمال والتجاهل في لحظات تسليط الضوء على طفل آخر ، لكن من الممكن أن يتعلموا كيفية التعامل مع هذه المواقف بشكل أفضل إذا ما سمح لهم آباؤهم بمراعاة مشاعرهم الخاصة ، ولم يرسخوا في آذانهم أى أفكار حول الإهمال ، أو تتساوى لديهم مشاعر هؤلاء الأطفال .

مقترحات مفيدة

١. دع لأطفالك فرصة المشاركة فى الإعداد لحفلات أعياد ميلادهم . فإذا كان الأطفال صغاراً فامنحهم اختيارات محدودة ، وإذا ما كبروا امنحهم المزيد من الحرية فى التخطيط لأعيادهم ، وأكد لهم أن عيد ميلادهم يعتبر يوماً خاصاً ، وأنت تريد العمل معهم للإعداد لهذا اليوم .
٢. قبل حفلة عيد الميلاد لأحد الإخوة أو الأصدقاء اسأل طفلك عن انطباعه حول شخص ما قد وجه إليه الكثير من الاهتمام الخاص فى حفل عيد ميلاده ، واسأله عن الطريقة التى تجعل هذا الحفل خاصاً لهذا الأخ أو الصديق . وساعده على إيجاد مهمة ليقوم بها إذا ما كان الحفل فى المنزل مثل تحية الحاضرين ، واستقبالهم ، أو استلام الهدايا المقدمة ، أو تقديم الحلوى .
٣. لا تتجاهل أطفالك الآخرين وأجلسهم بجوارك أو ممسكاً بأيديهم فى لحظة فتح الشخص الذى تحتفل به للهدايا المقدمة له .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. أحياناً يتصرف الأطفال بغلظة وهم لا يدركون ذلك ، فعليك أن تخبرهم قبل بداية الحفلة بالأشياء التى تدعم الاحتفال والبهجة ، والأشياء التى تنتقص من ذلك .

أو التى تتعلق بمراحل النمو ، وذلك بكل ود واحترام ، فينبغى على كل من الآباء والأطفال أن يتعلموا الطرق المثلى فى تفاعل العلاقات بينهم .

إرشادات تربوية

١. إن إحدى العلامات التى تعتبر مؤشراً على أن المشكلة تتعلق بمراحل النمو هى أن يجد طفلك صعوبة فى التحكم فى المثانة خلال اليوم . (انظر فقرة " أفكار محفزة " فى صفحة ٥٩) .
٢. والإشارة الثانية على أن بلل الفراش يعتبر مشكلة تتعلق بمراحل النمو هى إذا كان الطفل نومه ثقيلاً ، ويجد صعوبة بالغة فى الاستيقاظ ليلاً . لا توقظ طفلك أثناء الليل ، لكن ينبغى أن تراقب كمية السوائل التى يتناولها قبل النوم ، أو أسأله عما إذا كان قد دخل إلى الحمام قبل دخوله الفراش . وينبغى أن يعرف طفلك أن بعض الأشخاص يستغرقون وقتاً طويلاً فى التطوير البيولوجى للتحكم فى المثانة ، وأنتك واثق أن طفلك سوف يكون قادراً على معالجة ذلك وفقاً لتطوره .

أعياد الميلاد Birthdays

" إن أطفالى تصيبهم الغيرة عندما نقيم حفلاً لعيد ميلاد أحد إخوانهم ، فيبكون لأن أخاهم قد حصل على هدية وأنهم لم يحصلوا على شىء . ويثير قلقى أنهم حتى مع حفلات ميلاد الأصدقاء يتصرفون بوقاحة شاكين بأن صديقهم قد نال الهدايا دون أن ينالوا شيئاً "

أفكار محفزة

حكى أحد الآباء قائلاً : " اعتادت والدة " روب " على الإعداد لحفل عيد ميلاده بالكثير من الأشياء الهزلية غير المألوفة . وعندما بلغ " روب " سن العاشرة كانت أمه قد أرهقت من قضاء الوقت وإنفاق المال فى الإعداد لذلك ؛ حيث كانت تقضى نصف العام فى الشراء والتخطيط لهذه الأنشطة غير المألوفة . وكانت تخشى من إصابة طفلها بخيبة الآمال من جراء ذلك ، لكنها لا تستطيع أن تعد المزيد من المناظر والمشاهد فى الحفل . جلست والدة " روب " مع طفلها وأخبرته بأنها تود فى هذا العام أن يشاركها فى التخطيط والإعداد للحفل .

وفاجأ " روب " والدته طالباً منها أن يقيم له حفلٌ مثل الحفلات التى تقام لأصدقائه حيث يذهبون إلى التزلج بالملزجة فى أحد الأندية وهناك يتناولون البيتزا . فقالت أمه : " إننى لا أستطيع التزلج بالملزجة " .

فأجاب " روب " : " حسناً يا أمى ، عندما تذهب أمهات أصدقائى فإنهن يتركن أطفالهن للتزلج بينما يجلسن ليتجاذبن أطراف الحديث وقت مرح الأطفال " .

فقالت والدة " روب " : " إنى أشكرك يا بنى لتفكيرك فى هذه الفكرة الجيدة ، وإنى شديدة السعادة بأننا أعدنا لهذا الحفل سوياً "

عليهم والاهتمام بهم . ويمكن للأطفال أيضاً أن يتعلموا مهارات إعداد هذه المناسبة أو أى مناسبة أخرى ، وتحقيق ما يحملون به

إرشادات تربوية

١. إن الإعداد للاحتفالات المبهرة للأطفال دون مشاركتهم فى ذلك يسلب منهم فرصة رؤية أمانهم وتحقق على أرض الواقع ، وأن لديهم القدرة على تحقيقها

٢. لا تجعل أعياد الميلاد هى فقط الأيام الخاصة للاهتمام بأطفالك على مدار العام ، فعليك أن تخصص أوقاتاً خاصة اعتيادية يمكن لطفلك أن يشارك فيها فى أنشطة تستمتعان بها معاً ويفيد ذلك بشدة فى حالة انفصال الأبوين أو فى الأسر

٢. عليك أن تعطى لهم فرصة المشاركة فى اختيار وشراء الهدايا لأصدقائهم وإخوانهم مخبراً إليهم عن حجم ميزانيتك لذلك ، واجعلهم يساعدوك فى اختيار هذه الهدايا ولفها فى الأكياس .

٣. ينبغى أن تذكر أطفالك الذين لم يُقَم لهم حفل عيد الميلاد بأن حفلهم سوف يقيم قريباً ، واطلب منهم التفكير فى رغباتهم حول طريقة سير احتفالاتهم حتى تساعدكم على التفكير فى الطريقة التى يجب أن يعامل بها الطفل الذى تحتفلون بعيد ميلاده .

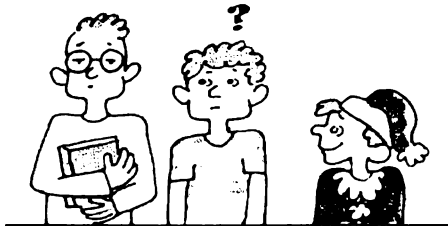
المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه لأمر مبهج أن يُعاملوا معاملة خاصة فى أوقات أعيادهم ، ومن الطيب أن يساعدوا الآخرين بالاستمتاع بهذا وقت تسليط الضوء

ويحاول طفل آخر أن يكون حسن الخلق ، وآخر متمرداً ، وآخر مراوفاً خفيف الظل .

إن أول مولود في الأسرة هو أول طفل يبحث عن منطقة يشعر فيها بالتميز ، وغالباً ما يقرر أكبر الأطفال سناً أن تميزه يكمن في كونه الأول والأفضل بين إخوته (تذكر أنه لا يعنى تصرفاته بشأن ذلك) . وربما يقرر أن يكون متميزاً من خلال كونه متحملاً للمسئولية ، ومتعاوناً ، وذكياً ، ومهذباً ، وأولاً وقبل كل شيء فهو القائد ، عندما يصل إلى الحياة أخت أو أخ جديد

والطفل الثاني في الترتيب عادةً ما يجد أن المكان الأول قد احتله أخوه الأكبر ، وعليه أن يختار طريقة أخرى تمكنه من تحقيق الخصوصية والتميز . وهناك القليل من هؤلاء الأطفال الذين يقبلون تحدى المولود الأول في المنطقة التي جعلته الأول والأفضل فيصبحون " طيوراً صغيرة " تحاول السعى بشكل أسرع . وربما يكون الطفل الثاني حلو المعشر ، ومحبوفاً اجتماعياً ، وثرثاراً وأقل في تحمل المسئولية وقنوعاً ؛ لأنه يدرك عدم قدرته على مجاراة أخيه الأكبر . وإذا أتى المولود الثالث يصير الطفل الثاني في منطقة الوسط ربما يشعر بأنه منحصر بينهما ، ويرى الحياة غير عادلة لأنه لم ينل صلاحيات الطفل الأكبر أو مميزات الطفل الأصغر . وربما يقرر أصغر الأطفال أن يكونوا ظرفاء ومصداً للتسلية والمرح . وبعضهم يقرر أنه في حاجة إلى مزيد من الرعاية ، وتعلم مهارات المراوغة واللفظ ، وغالباً ما يعتقدون أنهم لهم الحق في أن يعاملوا معاملة خاصة . وهناك أطفال آخرون ينافسون من يكبرونهم ، ويحاولون أن يجاروا ويتخطوا بقية إخوانهم



المختلطة ؛ حيث إن الآباء يفضلون الاستمتاع بالأنشطة مع الأطفال بشكل جماعي

ترتيب الأطفال حسب أعمارهم Birth Order

(انظر أيضاً المنافسة بين الإخوة)

" هل هناك مشكلات في ترتيب الأطفال وفقاً لأعمارهم ؟ الجميع يقولون إن تلك مسألة شائكة ؛ لكنى لا أرى أهمية في ذلك "

افهم طفلك ونفسك والموقف

تتأثر شخصياتنا كثيراً بترتيب ميلادنا ، ويمدى رؤيتنا لوضعيتنا ودورنا في الأسرة ، مثلما تتأثر بالعوامل الوراثية ، وأسلوب التربية ، والخلفية الثقافية والحالة الاقتصادية للأسرة ، لذا فإن أول مكان نعرف فيه أننا مختلفون ، ونحدد مدى هذا الاختلاف هو الأسرة الأم التي جمعتنا وإن أكبر الأبناء في الأسر المختلفة تجتمع بينهم العديد من الصفات المشتركة أكثر من تلك التي تجمع بينهم وبين إخوانهم داخل أسرته ، وينطبق نفس الشيء على الإخوة حسب ترتيبهم في الأسر المختلفة ، فتجد أن الأخ الأكبر في الأسرة الأولى يشترك في العديد من الأشياء مع الأخ الأكبر في أسرة أخرى أكثر من الأشياء التي تجتمع مع أخيه ، وينطبق نفس الأمر على الأخ الذي يليه وهكذا والأطفال غير مدركين لهذه العملية ، فتجدهم ينظرون حولهم في نطاق أسرتهم فيقارنون بين أنفسهم وبين إخوتهم ، ونطلق على مثل هذه المقارنات " منافسة " . إنهم يحاولون التفكير فيما يجعلهم مميزين في أشياء مختلفة عن الأشياء التي سبقهم إليها إخوانهم فإذا كان هناك طفل متفوق في الدراسة فإن الطفل الآخر يحاول أن يكون محبوباً بين الآخرين ،

وذلك لأن الجميع في اجتماعات الأسرة يشاركون في حل المشكلات

٤. ومن الضروري أن يعامل أصغر الأطفال بنوع من الجدية حتى يعلموا أن بإمكانهم تطوير مهاراتهم بدلاً من أن يحاولوا أن يكونوا ظرفاء أو مصدراً للتسلية والإعجاب فقط . ويمكننا أن نسألهم عن أفكارهم الخاصة ونشجعهم على المشاركة بمشاعرهم . وعليك أن تمنحهم فرصة النمو وتحمل المسؤولية عن طريق إشراكهم في القيام بالأعمال المنزلية وإيقاظ أنفسهم في الصباح مستخدمين المنبه واختيار ملابسهم بأنفسهم ، وإعداد طعامهم ، وتنظيم مصروفهم . ويحتاجون أيضاً إلى الكثير من الود والحنو ، لكن معظم الأسر تنظر إلى أصغر أبنائها على أنهم أطفال رضع لا يكبرون ، ولا يساعدونهم على تعلم المهارات التي تعلمها إخوتهم الآخرون

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عليك أن تعقد اجتماعات منتظمة للأسرة حتى يتسنى لكل أفراد الأسرة أن يجدوا مكاناً تُسْمَعُ فيه آراؤهم ، وتتضح فيه اختلافاتهم المتفردة ليكون ذلك فرصة تساعد الأسرة على معرفة هذه الاختلافات

٢. لا تعقد مقارنات بين أطفالك ؛ فلكل منهم وجهات نظر مختلفة ، ويحتاج كلٌّ منهم لإيجاد الطريقة التي تميزه داخل الأسرة ، ينبغي عليك أن ترى كل فرد بخصوصيته وتمييزه عن الآخرين

٣. لا تتوقع من الأطفال الأكبر أن يتحملوا مسؤولية إخوانهم الصغار كاملة ؛ فكلهم أطفال يحتاجون إلى تشجيعك ومساعدتك كي يكبروا

أما الطفل الوحيد فيجمع بين صفات أكبر الأطفال وصفات أصغر الأطفال ؛ فإن هذا يعتمد على ما يقرره الطفل ، فقد يرى الطفل الوحيد أن تميزه وتفردته يكمن في كونه الوحيد دون منافس .

مقترحات مفيدة

١. عليك أن تستعين بما عرفته عن ترتيب ميلاد أطفالك حتى تشجعهم ؛ حيث إن أكبر الأطفال يحتاج إلى إظهار الاستحسان له لكونه قيادياً ومتعاوناً وتشجيع الأطفال الكبار على ذلك يجنبهم الشعور بأنهم خدام لإخوانهم الأصغر إذا ما قاموا بأشياء يمكن للصغار أن يفعلوها بأنفسهم ويحتاج الإخوة الأكبر أيضاً إلى التشجيع حتى يعبروا عما يحتاجون إليه أو يريدونه ، وينبغي أن يتعلموا أنه من المقبول أن يخطئوا وليس بالضرورة أن يكونوا على صواب دائماً

٢. والطفل الثاني يكون في حاجة إلى متنفس يختلف عن متنفس إخوانه الأكبر منه فإذا اعتقد هذا النوع من الأطفال بأن الحياة غير عادلة فعليك أن تصغى إلى مشاعره وتفهم غضبه وآلامه ، ودعه يعرف أن من الطبيعي أن تكون مشاعره على ذلك النحو .

٣. الطفل الأوسط يحتاج إلى تواصل مباشر بينك وبينه ، ومن المهم أن تبني علاقة حميمة مع هذا النوع من الأطفال والذي ربما يُخْفَى احتياجاته كطريقة للشعور بالأمان ومن الخطوات الصغيرة التي يمكنك من فعل ذلك هي أن تمسك بيديه ، أو تقبله ، أو تعانقه عنقاً تلقائياً ، فإننا نحتاج إلى توجيه وتشجيع نقاط القوة لديه ومواهبه الفطرية وإبداعه ، وغالباً ما يعتقد الطفل الأوسط أنه لا بد أن يكون حمامة سلام داخل الأسرة . وربما تسهم اجتماعات الأسرة في تقليل بعض الضغوط أو التوترات من على الطفل الأوسط ؛

أفكار محفزة

مثل الكثير من الأطفال ذوى الترتيب الأول فى أسرهم كان " كيل " يقرأ منذ وقت طويل قبل أن يدخل الروضة ، فقد كان يقضى مع والدته ساعات منكبين على قراءة كتب المكتبة منذ أن كان عمره لا يتعدى ستة أشهر . وعندما حاولت أخته الأصغر " ساندى " أن تقرأ كان " كيلى " يقول الكلمة قبل أن تنطقها أخته ، أو تأخذ فرصة فى تجميعها وبعد ذلك يصدر بعض التعليقات حول تلعثم " ساندى " . وكانت " ساندى " تتصرف بسخافة وتقول إنها تكره القراءة والكتب .

ولأن والدتهما قد استفادت من دروس التربية والتي تعلمت فيها مشكلة ترتيب ميلاد الأطفال فقد أدركت أن طفلها يشعران بالإحباط . أدركت أن " كيل " يريد أن يظل فى مكانه الخاص من حيث علو الشآن فيحاول أن يظل هو الأذكى والقارئ الوحيد فى الأسرة ، بينما " ساندى " تحاول البدء فى الاندماج ضمن الأسرة فتحاول المحافظة على فظاظتها وعنادها . وقررت الأم أنها سوف تقضى وقتاً خاصاً مع " ساندى " عندما يكون " كيل " فى دار الرعاية أو الروضة حتى تساعدها على الفهم السريع وتعلم القراءة ، وقضت وقتاً خاصاً أيضاً مع " كيل " لتشعره بتميزه وأن الأسرة من الممكن أن يكون بها طفلان يجيدان القراءة . وكبر الطفلان وصارا طالبين جيدين وشغوفين بالقراءة . وماهرين فيها ، على الرغم من أنهما كانا مختلفين عن بعضهما البعض فى جوانب عديدة .

مقارنة أنفسهم بالآخرين : لأنهم يتصرفون بشكل جيد

إرشادات تربوية

١ . إن المعلومات التي نستخلصها حول ترتيب أطفالنا وأماكنهم فى الأسرة سوف تساعدنا فى فهم معتقداتهم المحركة لسلوكياتهم ، وسوف تعطينا هذه المعلومات دلائل حول ما يحتاج إليه الأطفال كي يغيروا من معتقداتهم الهدامة وسوف يكون أسلوبنا أكثر فاعلية ونجاحاً إذا ما تعاملنا مع المعتقدات المحركة للسلوكيات بدلاً من التعامل فقط مع سلوكيات أطفالنا

٤ . إذا كانت أسرتك ستختلط بأسرة أخرى عن طريق اقترانك بشريك حياة جديد له أسرته عليك أن تكون مراعيًا لشعور طفلك بفقد مكانه وحاجته لإعادة العثور على مكان جديد خاص بين أفراد أسرته الجديدة إن ذلك يستلزم وقتاً ، فكن صبوراً

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن فرديتهم وتميزهم شيء طيب ، وأن شخصياتهم المستقلة ومواهبهم الفطرية من الممكن أن تفيد الأسرة ، وأنهم ليسوا فى حاجة إلى

يتساءل فى نفسه عندما يقدم على عض طفل آخر
" ترى ماذا سيكون مذاق سوزى؟! " .

وربما يعرض الأطفال آباءهم معتقدين أن ذلك لعبة
ومن المهم أن نتعامل مع سلوكيات العض بطرق لا تترك
مشكلات ترسخ فى أطفالنا مثل إحساس الأطفال بأنهم
سيئو الخلق ، أو أن ندفع صغارنا أن يقرروا أنه من
المقبول أن يؤلوا الأصغر منهم ؛ لأن الكبار كذلك
يعاقبونهم ويؤلونهم

مقترحات مفيدة

١. لا تعد عض الطفل أو الطفلة التى تقدم على العض
بمثل ما فعلت أو تغسل فم الطفل بالصابون إن
إيلام أى طفلة لن يساعدها على أن تتعلم الكف
عن إيلام الآخرين
٢. إذا كان طفلك معتاداً على سلوك العض فراقبه عن
قرب ، وعليك أن تتدخل بهدوء وبسرعة إذا بدأ
النزاع بينه وبين طفل آخر . انظر إلى الفكرة تحت
عنوان (المشاجرات بين الأصدقاء)
٣. ينبغى أن تشاهد الطفلة عن قرب لأيام قليلة أثناء
اللعب مع الأطفال الآخرين . وكل مرة يبدو عليها
الاستعداد لعض طفل آخر فعليك أن تسد فمها
وتقول لها " عض الأشخاص غير مقبول ، وينبغى
عليك أن تخبرى الطفل الآخر عما تريدين " وإذا
صمتت الطفلة لفترة بعد أن ترفع يدك عن فمها
وبعد قولك ذلك لها ، اعرض عليها اختياراً
يخرجها من هذه الحالة " هل تريدين أن تلعبى
بالأرجوحة ، أم بقطع تكوين المنازل ؟ "
٤. إذا قامت الطفلة بعض طفل آخر قبل أن تتمكن من
التدخل فأسرع لتتخذ الطفل الذى وقع عليه هذا
السلوك ، ثم عانقها وقل لها " من غير المقبول

٢. إن الأفكار العامة التى ذكرناها بشأن ترتيب ميلاد
الأطفال تقوم على الأبحاث التى تم إجراؤها على
أشخاص مختلفين لهم ترتيب ميلاد متشابه .
ولكن هناك الكثير من الاستثناءات ، وكل فرد
أيضاً قادر على اتخاذ قرارات كثيرة مميزة
وفريدة ؛ فالهدف من هذه الأبحاث هو مساعدتنا
على إدراك أن أطفالنا يتخذون قرارات تؤثر فى
سلوكياتهم إن فهم هذه العملية سوف يساعدها
أن نكون مدركين للحقائق المنفصلة عن بعضها
اللبعض ، وكذلك إمكانية حدوث تغيير فى
سلوكيات الأطفال

العض Biting

" كيف لى أن أجعل طفلى تتوقف عن عض
أصدقائها الصغار ؟ يبدو أنها ستستمر فى ذلك
طويلاً . إنها عندما تشعر بالإحباط تقدم على
العض

افهم طفلك ونفسك والموقف

إننا نتمنى أن يساعده على تقبل الأمر معرفة أن
سلوك العض يعتبر سلوكاً مؤقتاً لدى بعض الأطفال منذ
التسنين وحتى عمر الثالثة تقريباً . ورغم أن العض
يعتبر سلوكاً يسبب قلقاً لآباء الطفل الذى يعرض
غيره ، ويسبب انزعاجاً لآباء الطفل الذى يقع ضده هذا
السلوك إلا أن ذلك فى معظم الحالات لا يعتبر سوء
سلوك ؛ ولكنه يرجع إلى نقص فى مهارات الطفل . إن
الأطفال الذين يقدمون على سلوك العض إنما يقومون
بذلك عندما يصيبهم الإحباط فى المواقف الاجتماعية ،
ولا يعرفون كيف يعبرون عن أنفسهم بطرق مقبولة
وبعض الأطفال فى بداية مرحلة المشى يقدمون على
العض بغرض استكشاف ما حولهم (فتجد الطفل

أفكار محفزة

إذا كنت منتبهاً حقاً لطفلتك فسوف تعرف متى ستوشك على عضك . إن عينيها تلمعان ، وترجع برأسها للخلف ، وتزجر بضم مفتوح .. ولكي تدرك طفلتك أن ذلك ليس لعبة تريد منها أن تلعبها فأبعدها عنك ، وقل لها : " إن عض الأشخاص غير مقبول ، وإذا كنت لديك رغبة في ذلك فسوف تعطيك والدتك دمية مطاطية لتعضيها " . وإذا قلت ذلك وكنت تعنيه حقاً فسوف تتوقف طفلتك عن العض خلال أيام قليلة .

تغيير المذاق اللادع للسمع ، وذلك بتقديم قطعة من الحلوى

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١ . العب مع طفلك لعبة " دعنا نتخيل " تخيل أنكما تتشاجران على دمية ، وأنك سوف تقوم بعضه ، ثم توقف واسأل طفلك " ما انطباعك إذا ما قمت بعضك ؟ ما الشيء الذي تريد أن أفعله بدلاً من ذلك ؟ " بعد ذلك تخيل أنك تتشاجر معه على دمية ، ودع طفلك يقترح شيئاً يفعله بدلاً من العض .

٢ . ابتكر لطفلك طرقاً أخرى للتعامل مع مشكلاته وإذا لم يكن لدى طفلك أفكار بديلة للعض فعلمه أن يستخدم الكلام ، فاقترح عليه مثلاً أن يخبر الطفل الآخر بالآتي " إنني في شدة الغضب منك " أو " دعني أذهب " أو " سوف أحضر دمية أخرى لتبادل الدمى " أو اقترح عليه أن يسأل أحد الكبار لمساعدته في حل المشكلة . بعد ذلك العب معه لعبة " دعنا نتخيل " حتى يتدرب على تلك الأفكار .

٣ . كن صادق المشاعر مع طفلك " إنني أحزن عندما تقوم بعض الأشخاص ؛ لأنني لا أود أن يصاب

أن نعض الأشخاص " ربما تكون في حاجة إلى التصرف هكذا لمرات عديدة حتى تعلم الطفلة مهارات أخرى ، أو تصبح حتى تستطيع الطفلة التخلص من سلوك العض .

٥ . عليك بتهدئة الطفل الذي قام طفلك بعضه ثم اعتذر لوالده . وعليك أن تكون صادق المشاعر . إنني أشعر بالقلق من جراء ذلك السلوك ، وسوف أفعل كل شيء من شأنه أن يساعد طفلي على التوقف عن سلوك العض ، لكنني لا أثق بأن العقاب سوف يكون حلاً لأي شيء . فإنك بتهدئتك للطفل الذي تم عضه ، بعد احتضانك للطفل الذي قام بالعض تكون قدوة للتعامل مع من حولك بود وتسامح .

٦ . إذا تحدثت مع والد آخر يحدثك على عقاب طفلك على سلوك العض فينبغي أن تصر على موقفك فتقول " أرى أن لكل منا تفكيره وفلسفته الخاصة ، وليس من الاحترام أن يحاول كل منا تغيير الآخر " ، وبعد ذلك امض وأنت معتز بنفسك ، ومبدياً احترامك للشخص الآخر ؛ فإن طفلك أكثر أهمية من آراء الآخرين

٧ . إذا كانت طفلتك لا تزال في مرحلة التسنين ، وتريد باستمرار أن تتصرف بسلوك العض فقدم لها دمية محشوة أو قماشاً لتعضه ، وساعدها على

يجعله يشعر بالخصوصية ، ويقلل من رغبته في إساءة السلوك ، ويمثل عنانك لطفلك نموذجاً للطريقة المقبولة في التصرف - وهي أن نخبر الشخص الآخر بما لا تريده ، وبدلاً من إيلاسه بالعض أظهر حبك له .

٢. بعض الآباء يعتقدون أنه ينبغي عليك أن تعيد عض الأطفال الذين يتصرفون بمثل هذا السلوك حتى تعلمهم كيف يشعر الشخص الذى وقع ضده هذا السلوك ، وإذا تصرفت هكذا فربما يتعلم الطفل دون قصد أن العض طريقة مقبولة سلوكياً حتى إذا كان مؤلماً

الملل Boredom

" يشكو طفلى دوماً من الملل ، ويتمنى أن أترك كل شيء حتى أتفرغ لتسليته "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إننا نعيش في عالم اعتاد فيه الأطفال على التسلية والمرح . يعد التلفاز وألعاب الفيديو الإلكترونية هي أهم المصادر مساهمة في هذه المشكلة ؛ فالأطفال يمكنهم الجلوس بشكل سلبي ، وإضاعة أوقاتهم في مشاهدة " عالم سمس " أو في لعب ألعاب الفيديو ، ويستمتعون كثيراً بذلك (نعم نتفق أن " عالم سمس " برنامج تعليمي والألعاب الإلكترونية تدرّب الأطفال على التركيز والتوافق بين حركة العين وحركة اليد . لكن ذلك من شأنه أن يحد من إبداعهم وذكائهم) . وما يسهم أيضاً في تفاقم هذه المشكلة هو اعتقاد الكثير من الآباء أن عليهم أن يجدوا حلاً لكل مشكلة تعترض أطفالهم . وإن الأطفال في حاجة ماسة إلى مساعدتنا في توجيههم إلى ممارسة الرياضة ، والاهتمامات الخارجية ، والهوايات والأنشطة الأخرى ، لكنهم ليسوا في حاجة إلى أن يقوم الآباء بتسليتهم ، أو مشاركتهم في كل دقيقة يومياً

الناس بالألم ، وأريدك أن تجد ما تفعله بدلاً من ذلك "

٤. إذا كانت طبيعة طفلك هي الصمت وعدم التعبير عن مشاعره بالكلام ، فمن المهم أن تعرف أنه في حاجة إلى مراقبة عن قرب ، وإخراجه من هذه الحالة بالحنو والحزم ؛ حتى يتعلم الطرق المقبولة اجتماعياً لمعالجة الشعور بالإحباط . واسترح بالاً بالثقة في أن طفلك لن يستمر في سلوك العض إذا ما دخل الروضة . إن لم يكن في وقت أقرب من هذا

٥. إذا كنت تراقب طفلك عن قرب فسوف تستطيع فهم ما يحاول طفلك أن يصل إليه عليك أن تعبر عما يحاول فعله بالكلمات قبل أن تقترح عليه طريقة بديلة " إنى أرى أنك تريد الكرة ، ومن غير المقبول أن تعض صديقك من أجل الحصول عليها دعنا نبحث عن كرة أخرى "

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

من الممكن أن يتعلم أطفالك أنه من غير المقبول أن يؤلموا الآخرين بالعض ، ويمكن أن يتعلموا أيضاً أن آباءهم يحيونهم بصرف النظر عما يفعلونه . وأن الكبار سوف يساعدهم في إيجاد طرق مقبولة لحل مشكلاتهم وكذلك يتعلم أطفالك أنهم قادرون على حل مشكلاتهم بطرق لا تؤلم الأشخاص الآخرين . وسوف يظل آباؤهم يظهرون العطف والحزم معهم أثناء تعلمهم

إرشادات تربية

١. يعتقد البعض أن عناق الطفل بعد عضه لطفل آخر يعد مكافأة على سوء سلوكه ، لكن ذلك غير صحيح إن العناق يؤكد لطفلك حبك له في الوقت الذى لا تقبل فيه سلوكه وعناق الطفل

أفكار محفزة

إذا كنت منتبهاً حقاً "أيكو" و "هارى" قد جن جنونهما ؛ لأن ابنتهما كانت تزعجهما باستمرار ، وتطالبهما بالاهتمام والانتباه إليها طوال الوقت ، وخاصة فى الأوقات التى يرغبان فى الجلوس معا فيها مثل نهاية اليوم الطويل . واعتقد "أيكو" و "هارى" أن ابنتهما "كريستين" التى تبلغ من العمر ست سنوات كانت تصاب بالملل ، ولا تستطيع تسليتها نفسها . وقد شعرا أن وظيفتهما هى ملء كل الوقت لديها بالأنشطة الشيقة والتعليمية ، لكنهما كانا أيضاً يعتقدان أن لديهما الحق فى الحصول على فسحة من الوقت فى نهاية اليوم . ولكن ما أريكهما وحيرهما حقاً هو أنه عندما كانت تذهب "كريستين" لتنام كانت دائماً تنير المصباح ، وتعكف على القراءة واللعب على الحاسب الآلى ، وترسم الصور ، وتشغل نفسها بالكثير من الأنشطة ، وفى الصباح التالى تستيقظ "كريستين" وقد رسم تحت عينيها هالات سوداء من أثر التأخر فى النوم إذن فلم تكن المشكلة فى عدم انشغال ابنتهما بشئ تفعله .

وفى يوم جلس الأبوان مع ابنتهما للحديث حول تلك المشكلة ، فقالت "كريستين" إنها فى حاجة إلى السهر ؛ لأن لديها الكثير من الأشياء المهمة لأن تقوم بها مثل عمل كروت أعياد الميلاد لأصدقائها ، أو إعادة قراءة الكتاب المفضل لها ، وليس هناك متسع فى النهار للقيام بهذه الأشياء . نظر كلٌّ من "أيكو" و "هارى" إلى الآخر وقد أصابتهما صدمة من جراء تفكيرها . وأخبرتاهما كريستين أن معلمها فى المدرسة أعد لهم ما يسمى بـ "وقت النشاط الشخصى" ، فبعد أن ينتهى الأطفال من أداء واجباتهم المدرسية يكون بإمكانهم القيام بالأشياء التى يهتمون بها طالما لا يزعجون الآخرين ، وقالت "كريستين" إن "وقت النشاط الشخصى" بالنسبة لها يكون فى غرفتها أثناء الليل .

وأدرك "أيكو" و "هارى" أن عليهما أن يساعدا "كريستين" فى تنظيم وقتها حيث إن مشكلتها لا ترجع فى الحقيقة إلى إصابتها بالملل لكنها ترجع إلى عدم تنظيم الوقت . واقترحا أن يغيرا موعد النوم فيمتد ليتأخر مدة خمس عشرة دقيقة وأخبرا "كريستين" أن بإمكانها أن تبدأ "وقت النشاط الشخصى" بمجرد الانتهاء من القيام بالأعمال المنزلية بعد تناولها لوجبة العشاء وتكون مستعدة للنوم . وفى ذلك الوقت كانت "كريستين" تستغرق مدة أكثر من ساعة حتى يغلبها النعاس ، فوافقت "كريستين" على الخطة بإبتسامة عريضة على وجهها .

وفى أول ليلة من تطبيق الخطة انتهت "كريستين" من الأعمال المنزلية فى المساء والأشياء المعتاد القيام بها قبل وقت النوم فى تسع دقائق ، وعندئذ أسرعرت إلى حجرتها لتشغل جهاز الحاسب الآلى ، وبدأت تستمع إلى قصتها المفضلة . ونظر "أيكو" و "هارى" إلى كل منهما الآخر فى دهشة . وفى الليالى التالية كانت تؤدى "كريستين" الأعمال المنزلية التى تسند لها بكفاءة حتى يكون لديها متسع من الوقت تقوم فيه بالأشياء المهمة بالنسبة لها . عندئذ أدرك "أيكو" و "هارى" أن تقديرهما بأن "كريستين" كانت مصابة بالملل كان خطأ ، وأنها ببساطة كانت تشعر بالإحباط لعدم قدرتها على تنظيم وقتها كى يكفى للقيام بكل الأشياء .

مقترحات مفيدة

له من القائمة الطويلة وقم بإعداد قائمة " أشياء أقوم بها عندما أشعر بالملل "



٢. في المرة الثانية عندما يشكو الطفل من الملل قل له " عليك أن تبحث في قائمتك "

٣. عندما يجد الطفل خطة للأشياء التي يقوم بها عند إصابته بالملل يمكنك أن تمنحه اختياراً " إما أن تستمر في شعورك بالملل أو تبحث عن شيء لتفعله إنى واثق بأنك سوف تفعل الأفضل بالنسبة لك "

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

من الممكن أن يتعلم أطفالك أن على عاتقهم تنظيم وقت الفراغ لديهم ، وأنهم من الممكن أن يلجأوا للآخرين للفهم والدعم المعنوي والحصول على الأفكار ، لكن في النهاية ينبغي أن يكونوا قادرين على العناية بأنفسهم

إرشادات تربوية

١. لدى الأطفال قدرة على اقتيادك إلى التعاطف معهم والشعور بالأسى من أجلهم حتى تحاول حل المشكلات لهم . وربما تكون قد لاحظت عند

١. اسأل طفلك " ما هي أفكارك لحل مشكلة شعورك بالملل ؟ " ، وإذا قال لك الطفل " لا أعرف " فلا تبادر بإعطائه إجابات ، فيمكنك أن تقول " إننى أثق بأنك سوف تجد الحل "

٢. استمع إلى طفلك بتعاطف ، وتفهم المشكلة دون أن تحاول حلها قل له " إنى أتفهم ذلك فأنا نفسى أشعر بالملل " وإذا استمر طفلك فى مضايقتك فاستمر فى الاستماع إليه وفى فهم المشكلة معطياً إياه أصواتاً لا تعلق على كلامه مثل " إم م ، آه " وبالفعل سوف يصاب طفلك بالملل بسبب محاولاته الفاشلة لإرغامك على حل مشكلته ومن ثم سوف يجد شيئاً آخر لفعله

٣. وهناك طريقة أخرى وهى أن تقول له " حسناً ، ربما يحتاج عقلك وجسدك إلى بعض الوقت للراحة والهدوء هل تود أن تتعلم كيف تتأمل وتفكر ؟ " ومن المحتمل ألا ترغب طفلك فى التأمل ، وتريد أن تسلك طريقاً آخر ، لكن التأمل من الممكن أن يكون تدريباً جيداً تقوم به ليتعلمه منك أطفالك وقت استعدادهم لذلك

٤. قلل من وقت مشاهدة التلفاز والألعاب الإلكترونية حتى يعتاد أطفالك على أن يكونوا مبدعين وأذكياء بدلاً من أن يكونوا سلبيين ومعتمدين على الآلة الإلكترونية " انظر فكرة التلفاز وألعاب الفيديو "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. أثناء اجتماع الأسرة أو جلسة حل المشكلات حاول التفكير مع أطفالك فى أفكار يمكنكم جميعاً استغلالها فى القيام بأشياء عندما يصيبكم الملل امنح الفرصة لكل طفل فى اختيار الأشياء المفضلة

لم يولدوا على علم بها . ويقع على عاتق الآباء مساعدة أطفالهم فى كيفية وضع حدود قائمة على الاحترام داخل المنزل

مقترحات مفيدة

١ . فى اجتماع الأسرة وضع كيف أن لكل فرد حجرته الخاصة التى لا يمكن لأحد الدخول إليها دون إذن مسبق منه . وإذا كان الأطفال يشتركون فى حجرة فقم بتحديد أجزاء يعتبر كل منها منطقة خاصة لكل طفل يتمتع فيها بخصوصيته . وإذا أقدم الأطفال الصغار على التعدى على متعلقات إخوانهم الكبار فينبغى أن تساعد هؤلاء فى إيجاد مكان آمن يحافظون فيه على هذه الممتلكات بعيداً عن أيدي الصغار

٢ . لا تتوقع من أطفالك أن يتقبلوا مشاركة إخوانهم فى الدمى الخاصة بهم إن لم تطلب منهم ذلك وينبغى أن تنتبه إلى الخلط فى ذلك ؛ حيث يمكن للطفلة أن تدع إخوانها يلعبون بمتعلقاتها لكن ليس بالضرورة أن يشاركوها فيها . وعليك أن تعلم أفراد الأسرة أنه ليس هناك مشكلة فى أن يقولوا " لا " (انظر المشاركة)

٣ . اعقد اتفاقيات مستقبلية حول استعارة الدمى والملابس والأشياء الأخرى ، وكن واضحاً وصريحاً بشأن المدة التى ينبغى للشخص أن يحتفظ بهذه الأشياء ، وكذلك الحالة التى يجب أن تكون هذه الأشياء عليها عند رجوعها

٤ . ومن الضرورى أحياناً أن يتم إخفاء أو القفل على أشياء معينة حيث " لا يمكن استعارتها " وهناك بعض الأشياء المغربية بالنسبة لأطفالك حيث لا يمكن تركها مثل مقصك المفضل فى الحياكة ومفكك المفضل .

محاولتك لحل مشكلة لهم ، أن لا شىء يرضيهم

٢ . ثق فى أطفالك ؛ لأن ذلك سوف ينتقل إليهم ، وسيجعلهم يتبعونك . ويتقون بأنفسهم لا تخش أن تجعل أطفالك يشاركون فى مهام تتعلق بالمنزل أو نظام اعتيادى ليشغل بعضاً من وقتهم ؛ لأن ذلك سوف يساعدهم على التخلص من الملل .

٣ . ربما يشعر أطفالك بالملل لأنهم فى حاجة إلى مساعدة أحد الكبار فى إعداد برامج وأنشطة واهتمامات خارجية يمكن لهم أن ينشغلوا بها وهناك حالات يشعر فيها الأطفال بالملل عندما يُهمَلون من قبل آبائهم ، أو يكونون فى حاجة إلى مساعدتهم فى تعلم مصادر التسلية المتاحة ، وتعلم كيفية الوصول إليها

٤ . تجنب الاعتقاد بأن واجبك كأب هو حماية طفلك ضد أى إحباط قد يصادفه فى الحياة ، ولكن لا تذهب عكس ذلك تماماً ، وتعتبر ذلك تصريحاً لتجاهل طفلك

الاستعارة Borrowing

" تأخذ ابنتى ملابسى من أدراجى وخزانتى فترتديها دون تصريح منى ، وبعد ذلك أجدّها لمقاة مع كومة ملابسها ، وقد طلبت منها أن تكف عن ذلك ؛ لكنها لم تمتنع "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن الأسرة تعد أول مكان يتعلم فيه الأطفال حدودهم ؛ فكل فرد من أفراد الأسرة له مكانه الخاص الذى يأمن فيه ، ويعرف أن ممتلكاته فى هذا المكان لن يصيبها ضرر ، ولن يدخل أحد هذا المكان دون إذن منه . فينبغى أن يتعلم أطفالك هذه الحدود حيث إنهم

أفكار محفزة

"سين" الذى يبلغ من العمر خمسة عشر عاماً كان دائماً ما يأخذ مسحوق الشعر والشامبو وكرات التنس والمقص ، وكان يأخذ من والده الجورب الأبيض ، فبدلاً من أن يكتب ما يحتاج إليه فى قائمة التسوق كان يرى أنه من الأسهل أن يستعير الأشياء وقت خروجه مسرعاً . وبدلاً من أن يغسل جوربه كان يرى أن يستعير جورب أبيه لأن ذلك أسهل . لم يكن "سين" محترماً للحدود الأسرية ، ولا يرمى اهتماماً لمناقشات أفراد الأسرة أو اتفاقاتهم ، فيستمر فى سلوكياته هذه . وكان كل ما يفعله "سين" هو إخفاء الأشياء التى يحتاج إلى استعارتها باستمرار . وإذا كان الشئ الذى يريد استعارته لا يمكن الحصول عليه كان "سين" يفكر فى طريقة أخرى لتلبية احتياجاته . ويرى البعض أن إخفاء ممتلكاتهم عن أبنائهم الذين يسلكون مثل هذا السلوك يعد أمراً مشيناً ومقلقاً ، لكنَّ هناك وقتاً ينبغى فيه أن نحرص على متعلقاتنا بدلاً من تغيير سلوكيات شخص ما . وأخيراً أدرك "سين" أن أغراض والديه ليست متاحة أمامه ليستعيرها كما يشاء ، وبدأ يكتب ما يحتاج إليه فى قائمة التسوق .

٥. إذا ما اشتكى طفل بسبب حاجته إلى الاستعارة فاقترح أن يضع تلك الشكوى فى جدول المناقشات خلال اجتماع الأسرة حتى يتسنى للجميع البحث عن حلول

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغى أن تحصلى على ضمان لما يتم استعارته ، فإذا رغبت طفلك فى استعارة سترتك لترتيديها عند ذهابها إلى المدرسة فعليها أن تعطيك شيئاً ثميناً بالنسبة لها حيث تبقيين عليه كضمان إلى أن يتم استرجاع السترة لا تعيدى هذا الضمان حتى تستعيدى سترتك فى الحالة المتفق عليها

٣. غالباً ما يتبادل الأطفال الملابس مع أصدقائهم ، فينبغى عليك ألا تتدخل فى ذلك ، واترك لهم فرصة القيام بذلك فإن ملابس الأطفال شئ يخصصهم . وإذا وجدت أن شخصاً ما قد نال مميزات فشارك برأيك ومشاعرك ، واسأل أطفالك عما إذا كانوا يحتاجون إلى أفكار للتعامل مع هذا الموقف
٤. إذا فقد طفلك شيئاً قد استعاره أو سبب تلفاً به فساعدته فى إيجاد طريقة لإصلاحه أو استبداله وإذا كان ذلك الشئ غالى الثمن فعليك أن تستقطع مبلغاً قد اتفق عليه من مصروفه كل أسبوع حتى يوفر ثمن إصلاحه

٢. إذا استعار أطفالك أشياء معينة بشكل متكرر مثل آلة التدبيس والمقص وشريط القياس والأدوات الأخرى فعندئذ ينبغى أن يمتلك أطفالك تلك الأشياء

أردت أن تكون مرناً مع أطفالك عليك أن تبدأ ذلك على استحياء ، وتجربته قبل أن يتحول إلى عادة لدى أطفالك .

٢. لا تتهم أطفالك أبداً بالأنانية ؛ لأنهم لا يريدون مشاركة دمياتهم مع غيرهم ، أو إعارتهم إياها ؛ إن اتهامهم بذلك سيكون قاسياً ومثبطاً لهم فيجعلهم لا يثقون في صحة ما يفكرون أو يشعرون به . ينبغي أن تخبر أطفالك دائماً بما تشعر به أو تتمناه ، مثلاً " إنني حزين لأنك لن تدع أخاك يلعب بالقطار في الوقت الذي لا تلعب به أنت ، وأتمنى أن تمنحه فرصة اللعب به لمدة خمس عشرة دقيقة لترى بنفسك إلى أي مدى سيكون مسؤلأً عن الحفاظ على متعلقاتك " ، وإذا لم تستطع التعبير عن مشاعرك فعليك ألا تتدخل فيما بينهما

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن لديهم حق الخصوصية والسيطرة على ممتلكاتهم ، ويتعلموا في الوقت ذاته احترام خصوصيات الآخرين كما يحترم الآخرون خصوصياتهم ويتعلم الأطفال أن هناك حدوداً ومسئوليات ينبغي أن تكون مصاحبة لامتلاك الأشياء

إرشادات تربوية

١. يعتقد بعض الآباء أنه لكي يكون هناك مرونة حقيقية بينهم وبين أطفالهم ينبغي عليهم أن يسمحوا لأطفالهم بأن يستعبروا ملابسهم . فإذا

مكتبة
t.me/soramnqraa

C

الحلوى Candy

تحديد ذلك اليوم حتى يشاركوا فى وضع هذه الحدود بأنفسهم .

٢. علم أطفالك كيف يحدثون توازناً بين ما يتناولونه من أطعمة ، وكيف يختارون طعامهم بشكل أفضل وعقلانى ، وإذا كان أطفالك يقومون بإعداد وجبات الغداء بأنفسهم فأخبرهم أن بإمكانهم تناول قطعة من الحلوى إذا ما كانت الوجبة تحتوي على أطعمة صحية .

٣. لا تستخدم الحلوى كنوع من الرشوة أو المكافأة .
٤. لا تمنع أطفالك من تناول الحلوى ؛ لأن الأطفال يرغبون بشدة فى الأشياء التى يحرمون منها . ومن الأفضل أن تنظم المقادير والكميات بدلاً من منعها على الإطلاق .

٥. وإذا كان أطفالك كباراً إلى حد ما ، ويتمتعون بمزيد من الحرية فربما يختارون تناول الكثير من الحلوى إنك لا تستطيع أن تفعل مثلهم ، ولا تريد أن تحذو حذوهم ؛ لذا فيمكنك أن تخبرهم بأنهم إذا ما أصيبوا بمشاكل كبيرة فى الأسنان فسيكون عليهم أن يساعدوا فى ثمن علاجهم . إن الأطفال يسعون وراء الظاهر ، وخاصة إذا كانوا فى بداية مرحلة المراهقة فى الوقت الذى تتحول فيه الأطعمة السريعة والحلوى إلى وسيلة مضمونة للتمرد

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عرف أطفالك أن تناول الحلوى يسبب مشاكل فى الأسنان ، وينبغى أن تحدثهم حول تنظيف الأسنان بعد تناولهم للحلوى والسكريات ، وينبغى أن يكون لكل أسرة صندوق يودع به الأطفال ما يعادل من المال قطع الحلوى التى يتناولونها للدخار من أجل نفقات طبيب الأسنان .

" إن أطفالى يريدون الذهاب إلى المتجر يومياً لتمتلى بطونهم بالحلوى . إنهم يشترون بمصروفهم الشخصى ؛ لكنى أعتقد أن تناولهم للحلوى الكثيرة يضر بهم "

افهم طفلك ونفسك والموقف

عندما يتعصب الآباء فى آرائهم حول مسألة ما ، فغالباً ما ينتهى ذلك بنتيجة لا تحقق ما كانوا يقصدونه . وبدلاً من تعليم أطفالهم الاعتدال ، وتعليمهم كيفية القيام باختيارات صحيحة ، فإن هؤلاء الآباء يصلون فى النهاية إلى محاولة السيطرة والتحكم فى سلوكيات أطفالهم طوال الوقت . ويعد تناول الحلوى بكثرة أحد ما يثير الآباء مما يجعل الأطفال يتوقون إلى شيء ربما لا يستمتعون به إلا فى المناسبات الخاصة كثيراً ما تستخدم الحلوى فى رشوة أو مكافأة الأطفال حتى يصلحوا سلوكياتهم وذلك شىء ازدرائى ؛ لأن الأطفال يفضلون القيام بما يتفق مع أفضل اهتماماتهم ، ويظلون يتعاونون حتى إذا ما شعروا بأن الكبار يتلاعبون بهم حينئذ يتوقفون عن ذلك

مقترحات مفيدة

١. فى مرحلة صغر الأطفال تكون أفضل وسيلة للحد من مقدار الحلوى التى يتناولونها هى تخصيص يوم لتناول الحلوى ، واسمح لأطفالك بالمشاركة فى

أفكار محفزة

إن ما علمته لأطفالك أحياناً ما يعترضه الكثير من العقبات إذا ما ذهب الأطفال خارج المنزل . ففى إحدى الأسر التى تشدد على أسلوب العواقب والاختيارات بدلاً من التركيز على أسلوب المكافأة والعقاب لأطفالها قال طفل فى الروضة لأمه : " أمى إننى أعرف أنك لا تفضلين أسلوب المكافأة ، لكن مدرستى تعطينا الحلوى كجائزة إذا ما تصرفنا صواباً . إننى أتمنى ألا تقولى أى شىء لها ؛ لأننى أحب الجوائز ، ولا أريد أن تتسببى فى حرمانى منها . إننى أعرف أن الحلوى تضر بنا ، لكنى أريد أن أنال الجوائز فى المدرسة ، وإذا حصلت على الحلوى كجائزة فسوف أتناولها فى يوم تناول الحلوى حتى أوفر من شرائى للمزيد منها "

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

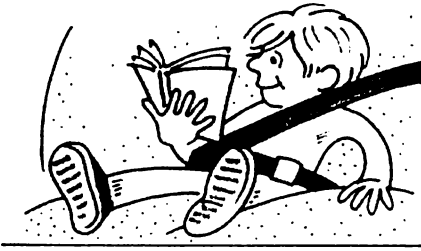
من الممكن أن يتعلم أطفالك نوعية الأطعمة الصحية ونوعية الأطعمة الضارة حتى يمكنهم اختيار ما يودون دخوله إلى أجسامهم ، ويمكن أيضاً أن يتعلموا كيفية الاعتدال والاختيار ، وكيف يضعون لأنفسهم حدوداً

إرشادات تربوية

١. من المهم أن تعرف أن تناول السكريات ربما يتحول إلى عادة أو إدمان ، ومن الممكن أن يضر بشهية الطفل نحو الأطعمة المغذية
٢. علم أطفالك مبكراً أن اختياراتهم للأطعمة التى يتناولونها سوف تؤثر على الجوانب الصحية مستقبلاً . إن الأطفال فى حاجة إلى تزويدهم بمعلومات ، وسوف يصغون إليها إذا ما قيلت لهم بطريقة ودية . وإنهم سوف يصمون آذانهم إذا ما ألقيت عليهم المحاضرات

٢. اطلب من معالج الأسنان أو الطبيب المختص أن يعلم أطفالك الآثار الجانبية لتناول الحلوى
٣. تحدث مع أطفالك حول التعود على تناول السكريات ، وكيف يؤثر ذلك على الجسم
٤. لا تترك صناديق الحلوى الفارغة ملقاة حول المنزل . لأن ذلك يغرى الأطفال على طلب تناولها
٥. يجب أن يكون لديك كميات كبيرة من الوجبات الخفيفة الصحية
٦. أسأل أطفالك عن أفكارهم حول الحد من تناول الحلوى فى الأعياد ، وبالنسبة للصغار من الأطفال عليك أن تحتفظ بأكياس الحلوى الخاصة بهم بحيث تكون بحوزتك . ودعمهم يلتقطوا منها قطعة أو قطعتين فى اليوم . وفى بعض المدن يوجد أطباء أسنان يمنحون للأطفال أموالاً ، وفى المقابل يأخذون منهم الحلوى ؛ وذلك تشجيعاً لهم على عدم تناولها وعودتهم إلى الاستمتاع بهذه الأيام ، فأخبر أطفالك بأن ذلك يعد اختياراً لهم

القيادة ، وانتظر دون أن تلفظ كلمة واحدة قم بنفس الشيء أكثر من مرة حتى يتعلم الأطفال أنك حقاً تعنى ما تقوله



٣. إذا كنت تعاني حدوث مشكلات مع أطفالك داخل السيارة فامنح نفسك الوقت الكافي للوصول إلى المكان الذى تقصده حتى يكون لديك متسع من الوقت لتدريبهم . إذا فك الأطفال حزام الأمان توقف فى أقرب مكان ممكن ، وانتظر حتى يعيد الأطفال ربط الأحزمة من الأفضل ألا تتكلم ، فعندما يعرف الأطفال القواعد التى سيسيرونها عليها فمن غير اللائق أن يكونوا فى حاجة إلى تذكير . إن الأفعال أعلى صوتاً من الكلمات

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. فى وقت وجودك خارج السيارة اسأل أطفالك عن الأفكار التى تساعد فى جعل الرحلة مريحة ومسلية بالنسبة لهم . وبعد ذلك ، دعهم يناقشوا قواعد الأمان ، لأن الأطفال يتعاونون بشكل أفضل إذا ما شاركوا فى وضع هذه القواعد
٢. إذا كنت تنوى الذهاب فى رحلة طويلة فينبغى أن توجه أطفالك إلى اصطحاب الدمى والكتب المفضلة لديهم لتسليتهم . وهناك بعض الأسر التى تمتلك سلالاً وصناديق مخصصة للسيارة حتى يتم وضع الدمى بها

المشاحنات داخل السيارة Car Hassles

" هل من الممكن أن تتجول بالسيارة مع أطفالك وهم يضعون أحزمة الأمان ، ولا يتشاجرون أو يثرثرون أو يحدثون صحباً فى ذلك ؟ إننى أقضى الوقت بصعوبة مع أطفالى وأطفال أصدقائى داخل السيارة "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إذا كنت تعتقد بأنك الوحيد الذى تعاني هذه المشكلة فإنك مخطئٌ ؛ لأن هذه المشكلة شائعة بين الآباء والأطفال . ومن الممكن أن تمثل تلك المشكلة خطراً بالغاً فكم من الحوادث التى سببها مشاحنات الأطفال أو أبائهم عندما يحاولون ضرب أطفالهم فى المقعد الخلفى أثناء القيادة ، وحيث إن السيارات تعد وسائل نقل أساسية فى معظم الأسر فمن الضرورى أن نبحث فى طرق لتحسين ما يحدث فى مثل تلك المواقف ؛ حتى نضمن الأمان والراحة لكل أفراد الأسرة

مقترحات مفيدة

١. لا تبدأ قيادة السيارة حتى يكون كل شخص قد أخذ مكانه فى المقعد وربط حزام الأمان . ويجب أن يجلس كل طفل فى المقعد المخصص له ، عليك أن تتأكد من ربط حزام الأمان وذلك لتحقيق الأمان داخل السيارة . إذا قصدت ما تقوله فسوف يتفهّمه الأطفال عندئذ يعرفون إذا ما كان بإمكانهم أن يراوغوك حتى ترخص لطلباتهم أم لا
٢. عليك أن تقرر ما سوف تفعله ، فينبغى أن يعرف أطفالك أنه عندما تشعر بعدم الأمان فى القيادة بسبب الضوضاء الصاخبة فسوف تتوقف عن القيادة حتى يهدأوا ، وينبغى أن تناقش ذلك فى وقت آخر خارج السيارة . وإذا بدأ الأطفال فى الصراخ أو العراك فبكل بساطة توقف عن

أفكار محفزة

إن أسرة "جونز" فى غاية الصخب ؛ لقد انتهوا من الإعداد ليوم يقضونه على الشاطئ .
"جاسون" الذى يبلغ من العمر سبع سنوات ، و "جيني" التى تبلغ من العمر خمس سنوات قد
تعهدا بعدم العراك ، قد حذر السيد جونز قائلاً : " إذا تعاركتما فسوف نرتد إلى المنزل . "

وواعد كلُّ من "جاسون" و "جيني" مرة أخرى " لن نفعل ، لن نفعل "
ولم تكذب أسرة "جاسون" تقطع سوى ميلين حتى انبعثت صرخة عالية من المقعد الخلفى
تقول : " لقد ضربنى جاسون "

قال السيد "جونز" : " ماذا قلنا لكما بشأن العراك ؟ "
ويدافع "جاسون" عن نفسه : " نعم ، لأنها قد لامستنى "
فهدد السيد "جونز" : " إما أن تنتهيا من ذلك ، أو سنعود إلى المنزل "
وقد انتهيا ، لمدة عشر دقائق فقط . فقال الطفلان فى صوت واحد : " كلا ، سنكون
مهذبين " . وبعد ذلك دوت صرخة أخرى : " لقد أخذ منى قلم الألوان الأحمر " .

ويجيب "جاسون" " لقد احتفظت به كثيراً وجاء دورى "
ويقول السيد "جونز" " هل تريدان منى أن أرتد للعودة إلى المنزل ؟ "
فأجاب الطفلان : " لا ، لا ، لا سوف نكون على ما يرام " .

وتستمر القصة ، ويتعارك كل من "جاسون" و "جيني" خلال اليوم ، وأبوهما يتوعدهما .
وفى نهاية اليوم غضب أبوهما وهدهما بالأصطحبهما إلى أى مكان مرة أخرى . وقد شعر
كلُّ من "جاسون" و "جيني" بالأسف لأنهما قد أثارا غضب أبويهما للغاية ، ومن هنا أدرك
الطفلان أنهما طفلان سيئاً السلوك .

والآن ننتقل إلى أسرة "سميث" فقد أعدوا رحلتهم إلى حديقة الحيوان أثناء اجتماع الأسرة
الأسبوعى . وكان جزء من التخطيط قد خصص لمناقشة الحدود والعواقب . وقد أخبر الأبوان
"سميث" طفليهما "سوزان" و "سام" بالأسف العميق الذى سوف يشعران به إذا ما تعارك
الطفلان . وقد تعهد الطفلان بالألا يحدث ذلك . وقال السيد "سميث" : " إن ذلك يروق لى .
واعتقد أننا لسنا فى حاجة إلى مناقشة ما سنفعله إذا نسيتم ذلك " . وشدد الطفلان على أن ذلك
لن يحدث ، فقالت السيدة "سميث" : " حسناً ، هل تقبلان أن نتوقف بالسيارة إذا نسيتم ذلك
فلن نكون آمنين إذا ما قدنا السيارة أثناء عراككما ، لذلك سوف نتوقف على أحد جانبي
الطريق ، ومنتظر حتى تكفا عن ذلك . وعليكما أن تخبرانا بأنكما على الاستعداد لأن
نستأنف السير بالسيارة مرة أخرى . ما رأيكما فى هذا الحل ؟ " ووافق الطفلان بحماس يبدو
عليه براءة الأطفال .

وكما توقع الأبوان فلم يمر وقت طويل حتى نسيَ الطفلان ما تعهدا به وبدأ العراك ،
وبسرعة وفى هدوء توقفت السيدة "سميث" على أحد جانبي الطريق والتقط الأبوان المجلات

للقراءة ، فبدأ كلا الطفلين يلوم كل منهما الآخر وهما ينتحبان فى إثبات براءة كل منهما ، وتجاهل الأبوان الطفلين ، واستمرا فى القراءة . ولم يمر وقت طويل حتى أدركت "سوزان" أن أبويها كانا يعنيان ما قالاه ، فقالت : " حسناً ، إننا مستعدان لاستئناف القيادة " فيقول السيد " سميث " : " ننتظر حتى نسمع ذلك من كليكما " . فيقول " سام " " لكنها ضربتني " وما كان من الأبوين إلا الاستمرار فى القراءة ، فتضرب "سوزان" أخاها "سام" وتقول : " قل لهما إنك مستعد " . يبكى " سام " ويقول : " إنها تضربني مرة أخرى " ولا يزال الأبوان مستمرين فى القراءة . وهنا تدرك "سوزان" أن ضرب "سام" لن يفيد بشيء ، لذا تحاول أن تقنعه فتقول : " سوف نمكث هنا للأبد إن لم تقل إنك مستعد " . وتحذو "سوزان" حذو أبويها وتبدأ فى التلويح ، ويستمر "سام" فى رفضه لثلاث دقائق أخرى ، ويقول : " إننى مستعد لاستئناف القيادة " . وتقول الأم : " شكراً لكما ، إننى أقدر تعاونكما " وبعد ثلاثين دقيقة بدأ العراك مرة أخرى ، وتبدأ الأم فى التوقف إلى أحد جانبي الطريق فيصرخ كلا الطفلين معاً قائلين : " سوف نتوقف ، إننا على استعداد لاستئناف القيادة " . ولم يحدث عراك مرة أخرى طوال اليوم ، وقد استمتعت أسرة "سميث" بيوم رائع فى حديقة الحيوان .

لقد توقف الأبوان "سميث" عن استخدام الكلمات واستعانوا بأفعال عطوفة وحازمة بدلاً منها . وقد استغرق الأطفال وقتاً أطول إلى حد ما فى إدراك ما يقوله أبواهما ، لكن بمجرد أن تفهما الموقف ظل تأثير ذلك لوقت طويل . لأنهما لا يزالان أطفالاً ، فقد كانا يحاولان من وقت لآخر التأكد من إصرار والديهما على المبدأ . وعندما اتبع الأبوان نفس الشيء مرة أخرى أدرك الطفلان أن أبويهما يعنيان ما يقولانه . وقد كان الشعور النهائى الذى انتابهما هو أنهما ليسا بطفلين سيئى الخلق ؛ لكنهما كانا لديهما المهارة الكافية ليضعا حلاً للمشكلة ، وكان التعاون هو أكثر البدائل فاعلية ، و" العطف " و" الحزم " يعدان كلمتين مهمتين لتذكرة الآباء بإعداد عواقب فعالة .

٣. إذا كانت الرحلة طويلة فينبغى أن تتوقف عن القيادة مراراً حتى يتسنى للأطفال أن يخرجوا من السيارة ، ويجروا حولها لتحريك عضلات أجسامهم . ومن الأفضل أن تستخدم منبها ليعرف الأطفال مقدار الوقت المتبقى حتى تتوقف عن القيادة .
٤. إذا تشارك الأطفال بسبب رغبة كل منهم فى الجلوس فى المقعد الأمامى - ومن الأطفال من يتشاحن على ذلك ؟ - فدعهم يجدوا نظاماً يتبادلون فيه الأدوار . وينبغى أن يبلغوك بهذا النظام عندما ينتهون منه ، ويبدأون فى تنفيذه ، وليس من الضرورى أن تعرف ترتيب أو خطة النظام الذى وضعوه . وإذا بدأ العراك مرة أخرى

افهم طفلك ونفسك والموقف

من الضروري لأطفالك أن ينشغلوا بأنشطة مفيدة وصحية ، وكلما كان لديهم مواهب واهتمامات مفيدة قل انشغالهم بأنشطة غير صحية . والانتقال من مكان إلى آخر أو التنزه من بين الأنشطة المفيدة التي يمكن أن يستفيد منها الأطفال ، ولكن ذلك لا يعنى أن يتفرغ الآباء لأبنائهم تماماً متجاهلين احتياجاتهم الشخصية . ومسألة الانتقالات من الممكن أن تعطى الأطفال فرصة لاكتساب مهارات حياتية مثل أهمية أن يعطى الأطفال بقدر ما يأخذون ، والقدرة على التخطيط للمستقبل ، واحترام احتياجات الآخرين ، والعرفان بالجميل ، والبحث عن مصادر أخرى بديلة لأبائهم .

مقترحات مفيدة

١. ناقش مع أطفالك خلال اجتماع الأسرة مبدأ " يجب أن تعطى مثلما تأخذ " ، وناقش إعداد خطة الانتقالات التي تشتمل على هذا المبدأ " قل لأطفالك مثلاً إننى أنوى أن أشارك بوقتي وسيارتي لمساعدتكم فى الانتقال والتنزه . ماذا تفعلونه إذن مقابل ذلك لمساعدتى ؟ " . يجب أن تكون مستعداً لتقديم مقترحات حول ما يروق لك من مساعدة .
٢. ينبغى أن يشتمل اجتماع الأسرة على جدول مواعيد ليتسنى لكل فرد أن يضع به الأحداث المستجدة ، ومن بينها التخطيط للانتقالات (والعودة) وذلك بشكل مسبق . ينبغى أن يشترك كل أفراد الأسرة فوق الستة عشر عاماً ، والذين بحوزتهم رخصة قيادة فى الانتقالات .

٣. عند التخطيط للانتقالات يجب أن تشمل الخطة طرقاتاً أخرى إضافية لتحمل مسؤولية كل فرد لنفسه . ينبغى أن تشارك مع الآباء الآخرين فى السيارات ، ويجب أن تشجع أطفالك على ركوب

فعلهم جميعاً أن يجلسوا فى المقعد الخلفى حتى يستطيعوا وضع نظام بديل .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن السيارة ليست مكاناً للتحرك بداخله ، أو القيام بأى شئ يضر بالأمان ، ويمكن لهم أن يُظهروا تعاوناً للمساعدة فى تحقيق الأمان للأسرة . ويمكن لهم أن يتعلموا أن آباءهم ينفذون ما يقولونه ، وسوف يتبعونه بالتقدير والاحترام لأطفالهم ، وأن آباءهم سوف يعيرون اهتماماً بمتطلباتهم

إرشادات تربوية

١. خذ وقتك الكافى لتدريب أبنائك ؛ حيث ينبغى عليك أن تبدأ التوجه إلى المكان الذى تريده بمدة لا تقل عن عشر دقائق مبكراً . إن ذلك سوف يمنحك فرصة التوقف والقراءة فى رواية إذا ما أراد أطفالك إجراء اختبار لك ما إذا كنت بالفعل سوف تنفذ ما تقوله
٢. كل فرد من الأسرة سوف يربط حزام الأمان ، ولنسنا فى حاجة إلى القول بأن عليك أن تفعل مثلهم .

قيادة السيارة للنزهة والانتقال

Chauffeur

" إننى أحياناً أشعر أن أهم دور لى فى الحياة هو قيادة السيارة من أجل تنزه أطفالى فى كل مكان . وعادة لا أعترض على ذلك ، لكن ما يؤسفنى أنهم يستغلون ذلك ، ويتوقعون منى أن أترك كل شئ من أجل تلبية طلباتهم على الفور "

أفكار محفزة

"جانيت" التي تبلغ من العمر اثني عشر عاماً قد أحببت فن العزف ، وقررت أن تتلقى دروساً فيه خمسة أيام في الأسبوع . وقد أوضحت لوالدتها أن مدرستها قد أخبرتها بكفاءتها ، وأنها في حاجة إلى زيادة عدد الأيام من اثنين إلى خمسة أسبوعياً ، وقد دهشت الأم من رغبة ابنتها في الاستمرار في تلقي الدروس وكانت فخورة بها . وقد عملت الأم لدوام كامل أدركت أيضاً أنه ليس بمقدورها أن تترك العمل حتى تقود السيارة من أجل توصيل ابنتها خمسة أيام في الأسبوع .

الأم : سوف يمكنني أن أنفق على الدروس الإضافية وسأمر عليك بعد العمل لأصطحبك بالسيارة بعد انتهائك من الدروس ، لكن أستطيع فقط أن أصطحبك إلى الدروس في أيام الثلاثاء والخميس لذا فعليك أن ترتبي للمشاركة في سيارة أحد الأصدقاء في بقية الأيام .
جانيت : لكن لا أحد يا أمي من جيراننا يتلقى دروساً معي ولن يأتي أحد الآباء لاصطحابه حتى يمكنني العودة معه .

الأم : حسناً ، ياعزيزتي سوف أبحث لك في مواعيد الأتوبيسات العامة وسوف أجد لك أتوبيسا يذهب إلى مكان الدروس .

جانيت : لكن ذلك يعني أن عليّ أن أحمل كل معدات العزف معي إلى المدرسة وأجرها إلى الأتوبيس بجانب مجهودي في الواجب المنزلي ثم الانتقال إلى وسط المدينة ثم الانتظار طويلاً حتى يأتي الأتوبيس .

الأم : جانيت ، إنني لا أحاول التفكير فيما تعانين منه لكنني حقاً لا أستطيع ترك العمل لأصطحبك . ينبغي عليك أن تفكرى في مدى أهمية الدروس بالنسبة لك . إنني أعلم أن الأتوبيس سوف يكون شاقاً بالنسبة لك لكنه شأئك أنت .

وانتهت جانيت بالموافقة على الانتقال بالأتوبيس ، رغم أنه كان أمراً شاقاً ، إلا أنها قررت التضحية لأن الدروس تستحق . وبعد سنوات أدركت أنها قد اكتسبت من المهارات والثقة التي يجعلها تسافر حول العالم .

بمفردهم ، إن من مهامك أن تفعل ذلك لطفلك . وينبغي عليكم أن تعملوا معاً كفريق ، قد يستغرق ذلك وقتاً إضافياً قليلاً ؛ لكن أطفالك سوف يتعلمون تحمل مسؤولية التخطيط مستقبلاً

الدراجات ، والاستعانة بها في التنقل كلما أمكن ، وأن تبحث في مواعيد الأتوبيسات العامة .

٤ . ينبغي أن تساعد أطفالك وتشاركهم في دعوة الآباء الآخرين ، وكذلك أصدقائهم للتخطيط لوسائل انتقالات بديلة . لا تتوقع أن يقوم أطفالك بذلك

مراعاة احتياجات الآخرين ، والإلحاح على متطلباتهم بغض النظر عن الظروف

٣. إنه لمقبول أن تحدد لأطفالك عدد الأنشطة أو الأماكن التي تنوى نقلهم إليها ، فأحياناً يبالح الآباء فى تلبية احتياجات أطفالهم على حساب أنفسهم

الأعمال المنزلية وأعمار الأطفال المناسبة لها

Chores, Age - Appropriate

(انظر أيضاً " الأعمال المنزلية والتعاون ")

" متى يكون أطفالى فى أعمار مناسبة للمساعدة فى الأعمال المنزلية ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

ليس هناك ما يسمى مبكراً جداً أو متأخراً جداً ، لأن الأطفال فى حاجة إلى الإحساس بمدى أهميتهم ونفعهم ومشاركتهم كأفراد فى الأسرة فسوف يلجأون إلى طرق سلبية للشعور بأهميتهم إن العمل داخل المنزل يكسبهم مهارات ، ويشعرهم بمدى نفعهم ، ويعلمهم تقدير العمل المراد إنجازه ، ويعلمهم كذلك تقدير هؤلاء الذين يقومون بإنجاز العمل ومن الممكن أن يرغب الآباء فى القيام بكل شىء بأنفسهم معتقدين أن ذلك سيكون أسهل وسيتم القيام به على " النحو الصحيح " . ولكن عندما يعتمد الآباء على هذه الفكرة فإنهم بذلك يحرمون أطفالهم من فرص تعلم التعاون وتحمل المسؤولية

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. دع أطفالك يعرفوا بشكل مسبق ما تنوى أن تفعله وما لا تنوى فعله فمثلاً " إننى أنوى اصطحابكم فى الوقت الذى يسمح لى بذلك إذا ما كنت أعلم حاجتكم إلى ذلك مسبقاً وأنوى أيضاً أن اصطحبكم حتى فى الدقيقة الأخيرة إذا ما كان هذا الوقت ملائماً بالنسبة لى ، ولكن إذا لم يتناسب معى فإنى لن ألغى خططى من أجل ذلك

٢. عليك بتشجيع ودعم مجهودات طفلك فى الانغماس فى أنشطة مفيدة . وينبغى أن تكون واثقاً بقدرة طفلك على تنظيم بعض الانتقالات دون مساعدتك

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن احتياجاتهم ورغباتهم أشياء مهمة ، ويتم التعامل معها باحترام وتشجيع وتأييد وسوف يتعلمون كذلك أنه من الضرورى احترام الآخرين ، والتخطيط للمستقبل ، والاستعانة ببعض من مصادره الخاصة

إرشادات تربوية

١. من الصعب على الأطفال أن يربطوا بين ملاءمة وقت الآخرين وبين الأشياء التى يريدونها إنهم فى حاجة إلى مساعدتك على تحقيق هذا الترابط والتخطيط له

٢. لا تشعر بالذنب إذا ما احترمت نفسك ومتطلباتك وقلت لأطفالك " إننى أعتذر ، لكن لى خططاً أخرى " ، فإنك بذلك قد فعلت صواباً لنفسك ولطفلك فمن غير الملائم أن تعلم أطفالك عدم

مقترحات مفيدة



٧. تأكد أن المهام التي تطلب من أطفالك القيام بها ، سوف تكون ملائمة لأعمارهم كما فى القوائم الآتية

الأعمار من ٢.٢ سنوات

- جمع الدمى ووضعها فى مكان مناسب .
- وضع مناديل المائدة والأطباق والأوانى فوق المائدة (وربما يتم ذلك بدون دقة فى البداية)
- تنظيف أماكنهم (ووضع الأطباق فوق طاولة المطبخ بعد تنظيف ما بها من فتات)
- تنظيف وإزالة ما يقع من طعامهم .
- رفع الأوانى من المغسلة
- طى ملابس الغسيل والجوارب

الأعمار فى سن ٤ سنوات

- إعداد المائدة - وتنسيق الأطباق بشكل جيد أيضاً
- اتباع مواعيد تغذية الحيوانات الأليفة
- المساعدة فى إعداد السرير والأغطية
- المساعدة فى غسل الأطباق ووضعها فى المغسلة
- تنظيف الأثاث من الأتربة
- إعداد طعام الأطفال .
- تشغيل الخلاط اليدوى لتقشير البطاطس ، أو خلط الكيك
- تسليم البريد .

١. اجعل أطفالك يشاركون فى التفكير فى إعداد قائمة من المهام المطلوب أداؤها لمساعدة الأسرة .
٢. عليك أن تأخذ الوقت الكافى فى التدريب والعمل مع أطفالك حتى يتعلموا كيفية القيام بالمهمة المسندة إليهم ، وعندما يصلون إلى مرحلة القدرة على القيام بأدائها بمفردهم فأخبرهم بأنك سوف تساعدهم إذا احتاجوا منك ذلك يجب أن تظل بعيداً أثناء قيامهم بأداء العمل ، ولا تتدخل إلا إذا طلب منك ذلك وإذا كان هناك أى مشكلات قد اعترضتهم فينبغى أن تناقش تلك المشكلات فى اجتماع الأسرة بدلاً من انتقادها فى لحظة حدوثها
٣. يجب أن توفر معدات تلائم الأطفال مثل مكنسة صغيرة أو منفضة ، أو أدوات للحديقة تتناسب مع أحجامهم وأعمارهم
٤. ينبغى أن يكون هناك وقت محدد لأداء الأعمال المنزلية ؛ بحيث يعمل كل الأفراد معاً بدلاً من تتابع قائمة الأعمال بين الأطفال
٥. عليك أن تلاحظ مدى التعاون فى إنجاز العمل بدلاً من جودته . وإذا فقدت طفلك الصغيرة اهتمامها بتفريغ الآنية كاملة ، وأفرغت نصفها فقط فينبغى أن توجه إليها السكر على النصف الثانى الذى أفرغته بدلاً من الإصرار على تفريغ الآنية إلى آخر قطعة
٦. لا تشعر بالأسى من أجل أطفالك الصغار ، وتحاول القيام بالمهام المنوطة بهم بدلاً منهم ؛ نظراً لانشغالهم بالكثير من الواجبات المدرسية أو بالمشاركة فى رياضة ما ، دعهم يفعلوها بأنفسهم ؛ ولكن عليك مساعدتهم فى تنظيم أوقاتهم حتى يستمروا فى تقديم المساعدة للأسرة .

أفكار محفزة

طلبت " كريستين " التى تبلغ من العمر ثلاث سنوات من أمها أن تساعد فى تنظيف المنزل ؛ وذلك للإعداد لاستضافة مجموعة من الأصدقاء لتناول وجبة العشاء . وسألتها أمها إذا كانت تود فى تنظيف دورة المياه فوافقت .

أخذت " كريستين " علبه المطهر وقطعة من القماش ودخلت دورة المياه . وعندما انتهت " كريستين " من العمل قالت لوالدها : " لقد انتهيت من تنظيف دورة المياه بالكامل ! إننى سعيدة لأنى أساعدك فى التنظيف " . وكانت أمها مشغولة ونسيت أن تشرف على ما قامت به " كريستين "

لقد استخدم الضيوف دورة المياه عدة مرات خلال المساء دون تعليق ، وبعد أن غادروا المنزل ذهبت والددة " كريستين " إلى دورة المياه ، وكانت الصدمة . لقد رأت أن " كريستين " قد استخدمت علبه المطهر بأكملها ؛ حيث وجدت المسحوق الأبيض فى كل مكان . ضحكت الأم فى نفسها عندما فكرت فى انطباعات الضيوف الذين دخلوا دورة المياه ، وأدركت أن " كريستين " ما زالت تحتاج إلى المزيد من الوقت للتدريب على التنظيف بالمطهر .

الأعمار فى سن ٥ سنوات

- رى النباتات والزهور .
- تقطيع الخضراوات
- طهى الأطعمة السهلة (الوجبات الساخنة ، البيض المسلوق ، الخبز المحمص)
- إعداد وجبات الغداء المدرسية
- جمع الأخشاب للمدفأة
- تنظيف السيارة من الداخل
- المساعدة فى التخطيط للوجبات ، والتسوق من المتاجر .
- إعداد السندوتشات الخاصة بهم . أو وجبات الإفطار الخفيفة ثم التنظيف .
- صب مشروباتهم .
- تقطيع الخس للسلطة
- ترتيب السرير والحجرات

الأعمار فى سن ١٠ سنوات

- تغيير أغطية السرير ، ووضع المتسخة فى الغسلة
- تشغيل الغسالة والمجفف ، وتحديد معايير المنظفات والمساحيق
- شراء البقالة ، واستخدام القائمة لمقارنة احتياجات التسوق
- غسيل الأحواض ودورة المياه وحوض الاستحمام
- تنسيق الملابس (الأبيض ، الملون) للغسيل
- الرد على الهاتف ، والبدء فى تعلم الاتصال
- إلقاء المهملات

أعمار من ٦ . ٨ سنوات

- نفث السجاد

المنوطة له ، وجرى سريعاً كي يحضر الأواني قبل أن تسكب الحساء فوق المائدة .

٣. ينبغي أن تستخدم إشارات تذكيرية لأطفالك متفقاً عليها إذا ما نسي أحدهم الأعمال المنزلية المنوطة به ، وذلك بطريقة غير لفظية ؛ لأن الأطفال يفضلون الإشارات من قبيل قلب الطبق على وجهه فعندما يُقَلَّبُ الطبق على وجهه يتذكر الأطفال أن هناك جزءاً من المهام الروتينية يحتاج إلى استكمال قبل جلوسهم على المائدة .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم جزء من الأسرة ، ويحتاج أفراد هذه الأسرة إلى مساعدتهم ، ويتعلموا أيضاً أنهم قادرون ومهرة ، ويستطيعون إفادة أنفسهم والآخريين

إرشادات تربوية

١. لا يولد الأطفال على قدر من الكفاءة والسرعة ليقوموا بالأعمال المنزلية على أكمل وجه ولأن تلك حقيقة مسلم بها فإن هناك حاجة للمزيد من التدريب حتى نحصل على مساعدتهم ولكن إذا أرسلتهم للعب حتى تستطيع القيام بأعمال المنزل فإنك بذلك تعلمهم أنه لا طائل من ورائهم ولست في حاجة إليهم ويمرور الوقت سوف تشتكى أن عليك القيام بالأعمال المنزلية جميعها بمفردك

٢. إن المجهود الزائد الذي تقوم به من أجل مشاركة وتدريب أطفالك على المساعدة فى المهام الأسرية لأمر جدير بالاستحقاق ؛ ذلك لأنهم يتعلمون مهارات مثل الالتزام ، والتخطيط للمستقبل ، والإشراف بعد التنفيذ ، وتنظيم الوقت ، والقيام بالعديد من المهام فى نفس الوقت

- المحافظة على مواعيدهم " طبيب الأسنان ، المدرسة " إذا كانوا يذهبون بالدراجات
- إعداد وجبة الأسرة
- القيام بالمهام الخاصة بالجيران فى الحى
- غسل سيارة الأسرة

الأعمار من ١٠ - ١١ سنة

- كسب مصروفاتهم بأنفسهم (مجالسة الأطفال ، القيام بأعمال فى حديقة الجيران)
- حمل حقائبهم بأنفسهم
- تحمل مسئولية رعاية الحيوانات الأليفة

الأعمار من ١١ - ١٢ سنة

- القيام بالرحلات القصيرة بأنفسهم .
- قص الحشائش .
- المساعدة فيما يشهده الآباء
- تنظيف الفرن والموقد
- تحمل مسئولية ترتيب الأوراق
- مساعدة الأسرة فى رحلاتها

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. الامتناع عن التوبيخ أو التذكير إذا نسى أطفالك القيام بإحدى المهام ، واسأل أطفالك أن ينظروا إلى قائمة الأعمال المنزلية للتأكد من إتمام كل الأعمال

٢. إذا نسى أطفالك القيام بأحد الأعمال استخدم روح الفكاهة لقد أحضرت إحدى الأمهات قدحا من الحساء إلى المائدة ، وتظاهرت بأنها سوف تغرف القدح إلى أوان غير موجودة ، وفجأة أدرك الطفل الجالس على المائدة مساء أنه قد نسى المهمة

الأعمال المنزلية وتحقيق التعاون Chores, Getting Cooperation

(انظر أيضاً الأعمال المنزلية والأعمار الملائمة لها) .

٣. عندما ينشأ نوع من التحدى بينك وبين طفلك قل
" دعنا نناقش هذه المشكلة فى اجتماع الأسرة ،
ونجد حلاً للمشكلة يرضى الطرفين "
٤. اقرأ الفكرة تحت عنوان " الأعمال المنزلية بلا
معارك " لتحصل على مقترحات حول زيادة
التعاون بينك وبين طفلك ، وسرعة التغيير ، وطرق
التشجيع ، والتعامل مع المال ، والتعامل مع
المراهقين ومشاركتهم ، وتحسين درجة التعاون
داخل الأسر المختلفة . والكثير ، والكثير .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ناقش الأعمال المنزلية فى اجتماع الأسرة ؛ حتى
يتسنى للأطفال أن يشاركوا فى وضع خططها
٢. بالنسبة للأطفال من عمر ثلاث إلى أربع سنوات
اصنع لهم عجلة دوارة بحيث تثبت عليها صورة
تمثل مختلف الأعمال المنزلية ، مثل تنظيف
الأتربة ، أو وضع الأنبية فوق المائدة ، أو رفع
الأواني من غسالة الأطباق ، وتنظيف الحوض ،
أو وضع الملابس فى الغسلة أو المجفف الصق
هذه الصور على حافة العجلة الدوارة ، والتي
سوف تصنع على شكل طبق من الورق . ثم اصنع
سهماً من الورق المقوى حيث يتم تثبيته فى مركز
الطبق الورقى حتى يمكن استدارة الطبق حول
محوره . دع أطفالك يديروا الطبق ليعرفوا العمل
المنزلى الذى سوف يقومون به فى هذا اليوم

٣. بالنسبة للأطفال فى الأعمار من أربع إلى ست
سنوات قم بصنع قائمة للأعمال المنزلية ، والتي
يمكن أن يقوم بها الأطفال فى هذه المرحلة
السنية . ضع كل عمل فى ورقة ، وضع كل
الأوراق داخل صندوق ، وفى جزء من اجتماع
الأسرة دع كل طفل يلتقط ورقتين لتكونا عمليين
يقومون بهما يومياً طوال الأسبوع . ويمكنهم أن

" لكى يقوم طفلى بالأعمال المنزلية المنوطة به
ينبغى أن أدخل معه فى معركة ، ويحدث ذلك
باستمرار . إنه دائماً يقول إنه سوف يؤدي مهامه
لكن لا يفعل ذلك بدون تذكير مستمر
ومشاحنات عادة ما تنتهى بعقابه . وأشعر بالملل
وأقوم بعمل كل شئ : لكنى أعلم أنه يحتاج إلى
أن يتعلم تحمل المسئولية "

افهم طفلك ونفسك والموقف

من الطبيعى أن يتجنب الأطفال القيام بالأعمال
المنزلية ، وذلك فى مرحلة ما بعد سن الثالثة أو
الرابعة . تذكر ما كانوا يقولونه وهم فى الثانية " هل
تريد مساعدتى يا أبى ؟ " " هل لى أن أساعدك يا
أمى ؟ " ، فكنا نثبط من عزائمهم عندما نقول " لا ،
إنك مازلت صغيراً جداً . اذهب للعب أو شاهد
التلفاز " وبعد ذلك نتساءل عندما نجد أن هناك
صعوبة فى تشجيعهم على أن يقدموا مساعدتهم مرة
أخرى لكن طبيعة الأطفال فى هذه السن من حيث
تجنبهم للقيام بالأعمال المنزلية لا يعنى أنه ينبغى ألا
يقوموا بها

مقترحات مفيدة

١. استخدم صيغة " بمجرد أن بعد ذلك
مثل " بمجرد أن تقوم بالأعمال المنزلية المكلف بها
يمكنك بعد ذلك أن تخرج وتلعب "
٢. عليك بمتابعة الأمر حتى يتم تنفيذه كما تم شرحه
فى الجزء الأول

أفكار محفزة

أحد طفلاً فى الثانية من عمره يستطيع سلق البيض ، ويقوم به على أكمل وجه إذا منحته الفرصة للقيام بذلك وكانت لديك رغبة فى الاستفادة من الكالسيوم الموجود فى البيض فهل لك أن تتخيل مدى الشعور بالفخر الذى سوف ينتابه بعد هذا النجاح ؟ ألا يعتقد طفلك أنه " قادر ، ويستطيع المشاركة ؟ "

يقول بعض الآباء : " لن أترك طفلى يسلق البيض لأنه ربما يصاب بحروق " . لن يحرق طفلك نفسه إذا ما استغرقت وقتاً فى تدريبه ، وإذا أشرفت على المهمة التى سوف يقوم بها . لكن حتى إذا أصابه حرق بسيط فسوف يشفى منه ، فالأذى الذى يصيب الطفل بسبب هذا الحرق يقل كثيراً عن الأذى الذى نلحقه بثقة أطفالنا بأنفسهم وبتقديرهم لذواتهم عندما لا ندعهم يتعرفون على مدى قدراتهم .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم قادرون ، ويستطيعون المشاركة بطرق فعالة إنهم جزء من الأسرة ، ومن المهم أن يقوموا بدورهم حتى تسير الأسرة دون توقف .

إرشادات تربوية

- ١ . يجب أن تستغرق وقتاً كافياً فى تدريب الأطفال ، والتأكد أنهم يستطيعون القيام بالمهام كما هو متوقع ، وأنهم مدركون لكيفية القيام بها
- ٢ . لا تعاقب أطفالك إذا لم يتم القيام بالأعمال المنزلية ، بل ينبغى أن ترجع إلى اجتماع الأسرة وتناقش المشكلات ، وتضع خططاً يمكن السير عليها

يلتقطوا أعمالاً مختلفة فى الاجتماعات الأخرى للأسرة حتى لا يستمر أحد الأطفال فى القيام بعمل مشابه طوال الوقت

- ٤ . بالنسبة للأطفال فى الأعمار من ست إلى أربع عشرة سنة قم باستخدام لوحة بيضاء يكتب فيها الأعمال المنزلية ، وتعلق فى المطبخ كل يوم (على الأقل عملاً لكل طفل) وكل طفل (الأول فالأول) يقوم باختيار الأعمال التى يود القيام بها ، ثم الشطب عليها بعد إتمامها
- ٥ . بالنسبة للمراهقين فى الأعمار من خمس عشرة إلى ثمانى عشرة سنة ربما يكون لديهم مهارات قوية فى حل المشكلات عليك أن تعقد مناقشات منتظمة فى اجتماعات الأسرة للاتفاق على الأعمال المنزلية المطلوب منهم القيام بها ، وإعداد خطة يسير عليها الجميع

الملابس واختيارها Clothes, Choosing

" ماذا على أن أفعل عندما يرفض طفلى ارتداء الملابس التي اخترتها له ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

دهم يضعوا خطة لما يحتاجون إليه ، مثل عدد البنطلونات والسترات والأحذية والجوارب والملابس الداخلية . ينبغي أن يكونوا على وعى بالميزانية فيدركوا أنهم إذا ما أنفقوا الكثير في أحد الأثواب فلن يكون بمقدورهم شراء الآخر .

٥ . اسأل أطفالك عما إذا كانوا يودون إبداء رأيك فيما يرتدونه . إنهم غالباً ما يهتمون بذلك إذا كان رأيك بعيداً عن الأمر والنهى .

٦ . إذا كان من الضروري بالنسبة لك أن ترتدى طفلك بطريقة معينة فأخبرها عن أهمية ذلك واطلب منها أن تتعاون معك . ويمكنك أن تبرم معها اتفاقاً لن أتدخل فيما ترتدينه ستة أيام في الأسبوع لكن من فضلك ارتدى كما أحب يوماً واحداً في الأسبوع "

٧ . إذا كنت مهتماً حقاً بطريقة طفلك في ارتداء الملابس فينبغى أن تقف أمام مدرسته . وتنتظر مدة عشر دقائق وقت وصول الأطفال . ربما تجده مرتدياً بشكل جيد بين الأطفال الآخرين إذا ما كان يختار ملابسه بنفسه ، وربما يكون أفضل مما لو اخترتها له .

٨ . قبل التدخل في اختيار تقوم به طفلك اسأل نفسك سؤاليين " هل سيأتى يوم تحتاج فيه إلى القيام باختيار بنفسها فى وقت لا تجدنى حولها ؟ ما مدى خطورة النتائج المترتبة على اختيارها ؟ " إن الإجابة عن السؤال الأول واضحة ، وإذا كانت النتائج لن تهدد حياتها فلا تتدخل . وإذا لم ترض طفلك عن نتيجة اختيارها فاسألها بلطف " ماذا حدث ؟ وما انطباعك عن ذلك ؟ ماذا تتعلمين من هذه التجربة ؟ ما أفكارك حول التصرف بشكل مختلف فى المرة القادمة ؟ "

يريد الآباء من أطفالهم أن يفكروا بأنفسهم إلا أنهم كثيراً ما يفعلون عكس ذلك ؛ حيث يقومون بالتفكير نيابة عنهم . إننا نريد أن نرفع من تقدير الأطفال لذاتهم فى الوقت الذى لا نمحهم فرصة الشعور بأنهم أشخاص قادرين (وهو أولى خطوات تقدير الذات) . يبدو أننا غير مدركين لذلك حيث نهتم أحياناً بما سوف يفكر فيه الآخرون إذا ما شاهدوا طفلاً مرتدياً ملابس " لا تليق " بشأن طفلنا .

مقترحات مفيدة

- ١ . امنح الفرصة لأطفالك كى يختاروا ملابسهم واسأل نفسك " هل من الضرورى أن يرتدى أطفالى ملابس أنيقة ومتناسقة الألوان ، أم من الضرورى أن يكونوا قادرين ، ولديهم ثقة بأنفسهم ؟ "
- ٢ . بعض الآباء يبدأون فى رفع السيطرة عن أطفالهم فى السن من الثانية إلى الرابعة عن طريق منحهم فرصة الاختيار بين ثوبين .
- ٣ . الأطفال فى السن بين الخامسة والعاشره يحتاجون إلى اختيارات أكثر . وعليك أن تتحمل ، وترسم على شفاهك الابتسامة عندما يغادر أطفالك المنزل مرتدين ملابس غير لائقة أو " بشعة " . ينبغي أن تمنحهم فرصة إدراك العواقب الطبيعية لاختياراتهم . وسوف يتعلمون الكثير من زملائهم من حيث الملابس التى يرتدونها .
- ٤ . عندما يزداد وزن أطفالك ينبغي أن تسمح لهم بأن يصطحبوك فى شراء الملابس ، وأن يكون لديهم بعض الاختيارات التى تناسب ميزانيتك المالية .

أفكار محفزة

أراد أب أن يشارك بخبرته فى اختيارات ابنته الأنيقة للملابسها . لقد أعطاهها مبلغاً لشراء مجموعة من الملابس من أجل بدء العام ، لكنها قررت شراء ثوب أنيق " رالف لوران " بدلاً من شراء عدة أثواب عند بداية العام الدراسى . وبحذر اكتشف والدها خطأ قرارها ، وقال لها : " حبيبتى هل تعرفين نوع الملابس التى عليك أن ترتديها يوماً بعد يوم أثناء دراستك ؟ " .

" نعم يا أبى ، إن هذا الثوب فى غاية الأناقة وفى غاية الأهمية ، وهذا ما أريده " .

فسألها الأب : " هل تدرين موعد المصروف القادم للملابس ؟ " ، وقد أكدت أنها تعلم أن المبلغ القادم سوف تناله فى شهر ديسمبر القادم ؛ والآن هم فى بداية شهر سبتمبر . وقد مضت فى اختيارها ، واشترت ثوب " رالف لوران " .

وفى غضون أسبوع ملّت الابنة من ثوبها ، وسألها أصدقائها إذا كان بمقدورها أن تغسل على الأقل هذا الثوب . وقد لمس ذلك لديها قدرتها على الابتكار التى كانت تتمتع بها . وفى ظل محدودية الميزانية المالية استعانت بقمصان والدها كبيرة الحجم ، والتى لم يعد يرتديها ، ثم أحضرت ماكينة الحياكة وأخذت تعدل بها وتزينها بالخيوط ، والشرائط ، والأزرار الرائعة ، والزخارف ، وبطريقة أو بأخرى اعتمدت على تلك الملابس حتى شهر ديسمبر .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

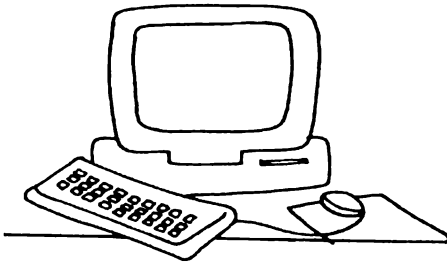
٣. إذا كان الأطفال يتبادلون ملابسهم مع الأصدقاء فلا تتدخل فى ذلك ؛ فالكثير من الأطفال يجعلون خزانة ملابسهم عرضة للمقايضة . وإذا فُقدت ملابس أو لم تُعد ، وكان أطفالك لا يباليون بما رصد لهم من مصروفات للملابس فامنحهم فرصة إدراك نتيجة تصرفهم . وذلك بأن ينتظروا حتى يتوفر المبلغ المالى القادم لتعويض ما فقد أو استبدل
٤. ينبغى أن تحترم رغبات أطفالك حتى لا تتحاشى تمردهم ، وإذا كنت قلقاً بشأن انطباعات أصدقائك حول ملابس طفلك ، فاسأل نفسك ما إذا كان أصدقائك قد اعتقدوا حقاً أنك قد اخترت لطفلك تلك الأثواب

١. قم بتحديد وقت فى المساء يمكن فيه لأطفالك أن يختاروا ما يرغبون فى ارتدائه فى اليوم التالى فغالباً ما يجد الأطفال طريقة للتمرد إذا كان الوقت محدوداً أما إذا مُنحوا الكثير من الوقت فعادة ما يختارون ملابسهم بسرعة . فعندما يكون الوقت أمامهم محدوداً ، فغالباً ما يرغب الأطفال فى ارتداء القميص الموجود فى قاع خزانة الملابس . ويصرون أن يتم غسيله وتجفيفه وكيه خلال عشرين دقيقة ؛ لأن هذا القميص هو الشيء الوحيد فى العالم الذى من الممكن أن يرتدوه
٢. وفى فصل الشتاء ضع ملابس الصيف فى خزانات خاصة (والعكس فى فصل الصيف) ؛ لأن ذلك سوف يحد من الاختيارات غير المعقولة

يقوم بعمل أى شىء غير اللعب بألعاب الحاسب الآلى من الصباح حتى المساء ، ويتسلل إلى غرف الدردشة فى غيابى . إننى أرغب أن يمتلك أطفالى حاسباً آلياً يساعدهم فى واجباتهم الدراسية ، ولا أعترض أن يستخدموه فى لعب بعض الألعاب لكن باعتدال . إن ما يقلقنى هو ما يبث لأطفالى من معلومات غير لائقة عبر شبكة الإنترنت ، هى المعلومات التى تحارب كل من يستخدم جهاز الحاسب الآلى ، والتى من شأنها أن تخل بحياة أطفالى . إننى أندهش ، أليس من الأفضل أن نعود إلى الآلة الكاتبة ؟"

افهم طفلك ونفسك والموقف

ليس هناك عيب فى مبدأ استخدام الحاسب الآلى . إنه ببساطة مجرد جهاز يمكن بواسطته إنجاز الأشياء أو يمكن ألا نحسن استخدامه إن الحاسبات الآلية سوف تبقى ، وسوف تجد طريقها إلى الكثير من جوانب حياتنا إن التكنولوجيا الحديثة تشبه القطار الذى يتحرك للأمام ، وليس لديك اختيار فى ركوب هذا القطار ؛ لكن ينبغى أن تعرف موعد وكيفية ذلك



إن أطفالك لا يتذكرون أنه كان هناك وقت لا توجد فيه أجهزة الحاسب الآلى ، وأنهم كانوا يستخدمون نوعاً واحداً من الأجهزة الإلكترونية منذ ولادتهم ، أو أجهزة غير إلكترونية مثل الكثير من الدمى . إن الأطفال يرون الحاسبات ، ويستخدمونها فى المدارس

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن اختياراتهم سوف تحترم مادامت تلك الاختيارات لا تضر بهم أو بالآخرين ويمكنهم الاستفادة من أخطائهم ، وإصدار أحكام على أنفسهم

إرشادات تربوية

١. الاحترام يؤدي إلى الاحترام عندما تظهر احتراماً لأطفالك فسوف تزداد قابليتهم لاحترام رغباتك العقلانية
٢. يحتاج الأطفال إلى التمرد قليلاً ليختبروا مدى قوتهم ، ويكتشفوا أنفسهم بعيداً عن آبائهم ، وعندما نسمح لهم بالتمرد فى موضوعات غير مقلقة (مثل اختيار ملابسهم حتى لو لم نستطع تحمل اختياراتهم) فإن حاجتهم إلى التمرد فى موضوعات مقلقة سوف تقل مثل (المخدرات)
٣. اسمح لأطفالك الصغار باختيارات بأنفسهم . واسمح لهم كذلك بالوقوع فى الخطأ ؛ ولكن عليك أن تكون متواجداً حولهم ماداً لهم الدعم ، ومؤثراً عليهم ، فذلك أفضل من أن تتركهم حتى يكبروا وهم فرادى فيقعوا فى أخطاء جسيمة أكبر نظراً لعدم تعلمهم ، ووقوعهم فى الأخطاء البسيطة وهم صغار .

الحاسبات الآلية والأجهزة الإلكترونية الأخرى Computers And Other Electronic Equipment

" أعلم أن الحاسبات الآلية يفترض أنها وسائل مدهشة للتعليم ، لكنى أتحفظ على ذلك عندما يرفض طفلى الذى يبلغ من العمر عشر سنوات أن

أفكار محفزة

جريدة " أحداث سان فرانسيسكو " ذكرت على صدر صفحتها الأولى (فى ٢٤ فبراير ١٩٩٨) أن " خلال سنوات قليلة أولئك الطلاب الذين يتم اختيارهم فى امتحانات القبول فى الكليات لن يصطفوا فى صفوف إنما سوف يجلسون فى معامل لأجهزة الحاسب الآلى " وكذلك " سوف يختفى استخدام القلم والورقة فى اختبارات القبول بكليات التجارة وإدارة الأعمال . " إن الكثير من الكليات سوف تقبل طلاباً جديداً لديهم خبرة بالحاسبات الآلية كأحد شروط قبولهم بها .

وها هى القواعد التى سوف تساعد الأطفال فى كيفية الحفاظ على أنفسهم من الحاسبات الآلية عند استخدام شبكة الإنترنت ، وفى نفس الوقت سوف تساعدهم فى الإعداد لمستقبلهم :

- لن أفصح عن بياناتى الشخصية مثل عنوانى ، أو رقم هاتفى ، أو عنوان عمل والدى ورقم هاتفهما ، أو اسم ومكان مدرستى وذلك دون تصريح من والدى .
- سوف أخبر والدى فوراً إذا ما صادفت معلومات تثير قلقى .
- لن أوافق على مقابلة شخص " تحدثت " معه عبر شبكة الإنترنت دون تقصّ أولى من والدى ، وإذا وافق والدى فسوف يكون اللقاء فى مكان عام ، وسأصطحب معى والدى أو والدى .
- لن أرسل لشخص صورتي أو أى شىء آخر دون تقصّ أولى من والدى .
- لن أورد على أى رسالة أو مقلقة . إنه ليس خطئى فى أن أحصل على رسالة كهذه ، وإذا كان كذلك فسوف أخبر والدى للاتصال بمقدمى الخدمة .
- سوف أشارك مع والدى فى إعداد قواعد للدخول على شبكة الإنترنت . فى هذه القواعد سوف نقرر الوقت الذى أدخل فيه خلال اليوم ، والمدة التى سوف أستغرقها ، والمواقع الملائمة التى سوف أزورها ، ولن أدخل مواقع أخرى أو أدخل بهذه القواعد دون تصريح والدى .

الآلية والبرمجيات إذا ما كانت جديدة ، وبالتالي يتعلمون ؛ لكن الكبار يصيبهم الرعب والجبن . وفى الوقت الذى يستمتع فيه الأطفال بالحاسب الآلى كما لو كان صديقاً حميماً تشعر أنت بالارتباك والعجز أمام التكنولوجيا الحديثة ، وتجد صعوبات

وفى بيوت أصدقائهم وفى المتاجر . إنهم يجدون ارتياحاً فى التعلم من خلال الحاسب الآلى ؛ لأنهم ينظرون إليه على أنه دمية أو لعبة ، وأن الحاسبات وسائل لا تنتقدهم . ويذوب الأطفال داخل الحاسبات

اشتراكهم في استخدام الأجهزة الإلكترونية ، وإذا تشاجر الأطفال حول استخدام الجهاز عليك أن توقف استخدامه حتى يكونوا على استعداد باستخدام الجهاز من أجل الغرض الأساسي وليس من أجل الشجار ، وينبغي أن يعلمك أطفالك بالوقت الذي يكونون فيه على استعداد لإعادة استخدامه ، أو يمكن أن يطرحوا المشكلة في اجتماع الأسرة للوصول إلى حل .

٤. ساعد أطفالك على إدراك أهمية كتابة الأوراق المدرسية على الحاسب ، وذلك من أجل توفير المال والطابعة ، وكذلك لتكون الكتابة أكثر دقة . وينبغي أن تستعين ببرنامج كتابة رخيص الثمن حتى يتعلم أطفالك كتابة أوراقهم بأنفسهم ، فليس من الضروري أن تكون سكرتيراً خاصاً لهم .

٥. إذا رغب أطفالك في لعب ألعاب أو زيارة مواقع على شبكة الإنترنت ترى أنها غير مناسبة لأعمارهم أو لا تتفق مع قيمك فأخبرهم بأنك لا توافق على تصرفاتهم ؛ لأنها لا تتفق مع قيمك ، وأن تلك الألعاب ليست هي التي تريدها في بيتك أقم حواراً مع أطفالك تعبر فيه عن أفكارك ومشاعرك ، وتنصت أيضاً إلى أفكارهم ومشاعرهم .

٦. اقض وقتاً مع أطفالك تساعدهم في تحميل ألعاب من شبكة الإنترنت تناسب أعمارهم . وعندما تحصل الأسرة على لعبة جديدة ينبغي أن تجلسوا معاً ليعلم بعضهم بعضاً كيفية استخدامها . شجع أطفالك على مساعدة كل منهم الآخر في تعلم استخدام الحاسب الآلي والبرمجيات . فكلما زاد الوقت الذي تقضيه مع أطفالك أمام الحاسب الآلي قل إحساسك بأن الحاسب الآلي عالم منفصل يعيش فيه أطفالك بدونك .

بالغة في التعامل مع الحاسبات ومراقبة أطفالك . وربما تقاوم تعلم استخدام الحاسب الآلي ؛ لأنه يجذب طفلك ؛ حيث يبدو أن طفلك يعلم عن الحاسب أكثر مما تعلمه . وربما تعتقد أن أطفالك سوف يحرمون إن لم يمتلكوا أحدث الأجهزة الموجودة مثل أصدقائهم لذلك عليك أن تترك الفرصة لأطفالك كي يستخدموا الحاسب بكثرة حتى يجاروا أقرانهم . وبمرور الوقت سوف تتعرف أكثر على الحاسبات الآلية ، وتدرك مدى فائدتها فلا تتخيل أنه يمكن لبيت أن يخلو من جهاز واحد على الأقل مثل أى شيء فإن المشكلات التي تنتج عن الحاسب الآلي تمثل فرصة مدهشة للتعلم ؛ وذلك عن طريق مشاركة الأطفال في حل هذه المشكلات

مقترحات مفيدة

١. لا تخش شراء حاسب آلي لبيتك حتى لو كانت التكنولوجيا تتطور بسرعة فإن الجهاز والبرمجيات التي تشتريها اليوم سوف تجعلك جزءاً من هذه الثورة التكنولوجية اجعل شراء الحاسب الآلي أمراً يخص الأسرة حتى تعرف المتاح وثمانه ، فربما يكون أطفالك قادرين على مساعدتك في الحصول على ما تحتاج إليه بالضبط ، لا تخش شراء جهاز مستعمل وذلك بالنظر إلى كيفية استخدامه

٢. قم بإعداد مشروع للأسرة يمكنهم من كسب المال من أجل الإنفاق على خدمات شبكة الإنترنت وبرامج الحاسب ومنتجات الحاسب الآلي الأخرى وعليك أن تتوقع أن يدخر أطفالك من أجل الإنفاق على الألعاب الإلكترونية والملحقات الخاصة بها

٣. استعن باجتماع الأسرة في إعداد مواعيد وجداول عملية الصيانة ، والإصلاحات الخاصة بالحاسب ، ومناقشة المشكلات الأخرى حول

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

- شبكة الإنترنت وهناك برامج متاحة تستخدم في مراقبة ومنع الأطفال من التسلل إلى مواقع معينة
٦. قم بإعداد وقت معين لكل فرد يمكن له الدخول فيه حتى تحافظ على جهاز الحاسب الآلى .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

- يمكن لأطفالك أن يصبحوا باحثين جيدين ، وترتفع مهارات التفكير لديهم وذلك بواسطة استخدام شبكة الإنترنت ، ويمكن لهم أن يتعلموا الاعتماد على النفس حيث يجدون المساعدة دون الخروج من المنزل . إن مصادر المعلومات التي تبث عبر شبكة الإنترنت تساعد الأطفال فى إثراء أبحاثهم المدرسية والمشاريع الدراسية دون الحاجة إلى القيام برحلة إلى المكتبة بصحبة أحد الكبار ، ويمكن للأطفال أيضاً أن يتعلموا أن يجدوا مصادر لمعلوماتهم دون إنفاق المال يمكن للحاسب وبرامجه أن يمدا الأطفال بساعات مجانية من الاستمتاع والتسلية عن طريق مصادر غير محدودة مثل الاستماع إلى الأغاني المجانية ، والكثير من المواد الأخرى

إرشادات تربوية

١. عندما يقدم الأطفال على استخدام الحاسبات الآلية فإنهم بذلك يتعلمون مهارات تساعد على المنافسة فى عصر جديد من التواصل الاجتماعى
٢. حتى إذا كنت أقل ارتياحاً من أطفالك بشأن استخدام أجهزة الحاسب الآلى فلا يزال على عاتقك مساعدة أطفالك كى يصيروا أفراداً يمكن الاعتماد عليهم ، ويتحملوا المسؤولية ، ويصبحوا أذكىاء

١. أسأل أطفالك وأصدقاءك وأقاربك عن الأشياء التى يمكن للحاسبات أن تقوم بها ؛ وذلك حتى ينضحوك بالبرمجيات المناسبة لأعمار أطفالك ، وينبغى أن تحصل على دورات دراسية فى الحاسب الآلى ، أو تقرأ معلومات حول الحاسب الآلى ، وبذلك تعد نفسك لمواكبة التكنولوجيا
٢. إذا كان ممكناً أضف خط هاتف آخر لتوصيل أنشطة شبكة الإنترنت ؛ فسوف تدهش من الوقت الذى يظل فيه خط الهاتف متصلاً ، وإذا كان أحد الأشخاص يعمل على الشبكة مستخدماً " المودم " ، وقام الآخر برفع سماعة الهاتف فسوف ينقطع الاتصال لذا إن لم يكن لديك خط هاتفى إضافى فعليك أن تحصل على نظام توصيل لا يمكن أن ينقطع فيه أى من الوصلات .
٣. ينبغى أن يشارك أطفالك فى إعداد مواعيد لاستخدام الحاسب الآلى والانشغال به قم بإعداد هذه المواعيد ومدة استخدام الجهاز بناء على مساهمات من أطفالك أعد قراءة " متابعة تنفيذ القرارات " فى الجزء الأول حتى يمكن أن تطبق ما تم الاتفاق عليه
٤. إذا شعرت بأن أطفالك يسيئون استخدام الحاسب الآلى فافصل الكهرباء عن الجهاز ، أو ضع كلمة سر للدخول على الجهاز لا يعرفها أحد غيرك واترك الجهاز لا يعمل حتى يقوم كل فرد بإعداد خطة يمكن للأسرة أن تستعين بها لمدة أسبوع
٥. استخدم خدمات حماية وقائية لتنقية شبكة الإنترنت من المعلومات غير اللائقة ، ومن أمثال تلك الخدمات " ماجلان " و " نت نانى " و " سايبير باترول " و " سايبير ستير " و " سيرفووتش " وذلك لحماية أطفالك من المواد غير اللائقة ، أو الانزعاج من معلومات تبث على

الطهى Cooking

وبعد ذلك قم بدور المساعد ، ودعمهم يطهوا ليلة واحدة على الأقل أسبوعياً حيث يختارون بأنفسهم ما يطهونه

٤. علم أطفالك كيفية استخدام الميكروويف والموقد بأمان وينبغي أن تقترب من أطفالك ، وتشرف عليهم ، وتساعدهم إذا ما كانوا في حاجة إلى ذلك حتى تتأكد من أنهم يستطيعون الطهى بأمان وفى غيابك

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن ترسخ بذهنك مبدأ أن الأخطاء تعتبر فرصاً جيدة للتعلم والتقدم ، وينبغي أن تعلم أطفالك كيفية معالجة الأخطاء بدلاً من محاولتهم ألا يخطئوا من أول مرة

٢. يجب أن تسمح بالاختلاف فى الذوق ؛ حيث ربما يستمتع أطفالك بأطعمة تختلف إلى حد ما عن تلك التى تستمتع بطهيها

٣. علم أطفالك كيفية طهى وجباتهم المدرسية ، ودعمهم يختاروا المكونات بأنفسهم من المتاجر ؛ وذلك لإعداد تلك الوجبات فعندما تقوم بالتسوق أعطهم سلة صغيرة ، وأخبرهم بعدد الأشياء المطلوبة أو بمبلغ المال الذى يمكنهم إنفاقه وذلك بناء على أعمارهم يعتبر الأطفال فى الصف الأول فى سن مناسبة لإعداد وجباتهم المدرسية بمساعدتك

٤. امنح الفرصة لأطفالك كى يساعدوا فى التخطيط لأصناف الطعام خلال اجتماعات الأسرة ؛ فهم يقبلون على تناول الطعام إذا ما شاركوا فى تحديد أصنافه

٥. قم بإعداد نظام للتنظيف بعد الطهى ، واشترك مع الأطفال فى تحمل هذه المسؤولية

"أياً كان ما أطهيه من طعام فهناك من لا يرغب فى تناوله . إننى أستغرق وقتاً طويلاً فى محاولة تغذية الأسرة بأطعمة صحية ؛ ولكنهم لا يقدرّون مجهودى مطلقاً"

افهم طفلك ونفسك والموقف

يصبح الأطفال أكثر تعاوناً إذا ما دعوناهم للمشاركة ، والطهى يعد أفضل الفرص داخل الأسرة تحت الأطفال على المساهمة والشعور بالأهمية ومساعدة الأسرة . والنجاح فى جذب الأطفال للمشاركة فى الطهى مبكراً فى الثمانية عشر شهراً الأولى - إذا أمكن - يعد طريقة جيدة فى قضاء وقت خاص مع آبائهم ، والمساعدة فى أعمال المطبخ . وتعلم مهارات مثل التحكم فى العين والأيدى والتعلم التسلسلى والإبداع ، والكثير من الفوائد الأخرى . ويعد موقف الأم من عملية الطهى هو أهم جزء فى تلك المعادلة ، فإذا اعتقدت أن العمل فى المطبخ يعتبر عملاً منزلياً أو مجرد وظيفة لك فربما تفتقد الكثير من المتعة التى يمكن أن تشعر بها مع أطفالك ، ويحب الأطفال المساعدة فى الطهى حتى تقل فرصة إحجامهم عن تناول أصناف معينة إذا ما شاركوا فى طهيها

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تبدأ مبكراً حيث تمنح أطفالك فى مرحلة تعلم المشى الفرصة كى يقوموا بمزج الشراب والطعام بالملقعة ، وصب السوائل ووضع المقادير والتذوق ، وفتح العلب

٢. زدو أطفالك بكتيب الطهى المدعمة بالصور ، ووصفات الطهى السهلة

٣. أتح لهم فرصة العمل معك كمساعدين لك فى الطهى ليلة واحدة أسبوعياً حتى يتم تدريبهم ،

أفكار محفزة

يشارك عدة آباء بحكايات حول طهى أطفالهم ؛ حيث تتذكر إحدى الأمهات أن طفلها الذى يبلغ من العمر عشر سنوات قد أساء الفهم عندما استخدم ربع كوب بدلاً من ربع ملعقة من الفلفل فى شوربة اللحم بالخضراوات التى كان يطهيها . وعندما أدرك خطأه بنفسه قام بإلقاء ما كان يطهيه بعيداً ، وبحث فى الثلاجة ، وبدأ فى إعداد وجبة جديدة فى وقت عشاء الأسرة . وهناك والدة أخرى اشتركت بحكاية حول طفلها الذى يبلغ من العمر إحدى عشرة سنة الذى قرر أن يصنع مكرونة باللحم للعشاء . لقد أرسل والدته لتشتري المقادير من المتجر ؛ لكنه لم يبدأ الطهى حتى الخامسة مساءً . تناولت الأسرة وجبة خفيفة حتى الحادية عشرة مساءً وحين انتهت المكرونة باللحم انقض عليها كل أفراد الأسرة ، فقال الولد : " سوف أبدأ مبكراً المرة القادمة " .

٢ . ينبغي أن تكون مقتنعاً بعدم ضرورة أن يكون الطهى دوراً مقصوراً على الآباء فقط ، وكذلك لا تجعل أعمال المطبخ مقصورة على النساء فقط . إن الأطفال يصبحون أساتذة فى إعداد الكثير من وصفات الطعام إذا ما نالوا التدريب الكافى حيث يستمتعون داخل المطبخ .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا كيفية التخطيط ، والاستعانة بإبداعاتهم وخيالهم ، ويتعلموا كذلك كيفية اتباع خطوات معينة ، وأن يساعدوا الأسرة ، ويعرفوا مكونات الأطعمة التى تم إعدادها . ويمكن لهم أن يتعلموا كيف يجدون مكونات الأطعمة فى متاجر البقالة ، ويدركون أن العمل فى المطبخ يعد مصدراً للمتعة ، وأن آباءهم يستمتعون عندما يشاركونهم فى هذا العمل .

القسوة مع الحيوانات Cruelty to Animals

" قام ابنى الصغير بركل القطعة ، وانزعجت كثيراً من جراء ذلك فصفعته ، وأخبرته بالأذى الذى يكون قاسياً مرة أخرى مع الحيوانات . وفى اليوم التالى قام بخنق القطعة ، وكان على وشك أن يميتها . كيف يمكننى أن أعلمه أن يكون رحيماً بالحيوانات ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

من الطبيعى أن نشعر بالغضب والسخط عندما نشاهد شكلاً من القسوة يحدث ضد الحيوانات ، لكن

إرشادات تربوية

١ . تذكر أن الأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة يستمتعون بالطهى إذا ما أعدوا بأنفسهم أطعمة بسيطة ، وإذا ما تم الإشراف عليهم ومنحهم وقتاً للتدريب . وإذا كنت قد حصلت على خبرتك عن طريق خطوات صغيرة فإن أطفالك سوف يقومون بنفس الشيء .

الحيوانات بازدياء ، لذا يمكنك أن تلعب مع القطة مرة أخرى عندما تكون مستعداً لمعاملتها باحترام ، ، وربما يكون عليك أن تتصرف هكذا مرات عديدة حتى تنتهي معاملة طفلك السيئة للحيوانات .

٤. ينبغي أن تعطى طفلك اختياراً " إما أن تعامل القطة باحترام ، أو سنضعها في مكان آخر تعيش فيه وتعامل باحترام "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تنتبه لما سوف تفعله ، فربما تستخدم طرقاً ازدرائية في تعاملك مع الحيوانات الصغيرة إما لأنك لا تدرك ذلك ، أو لأنك تعتقد أن تلك هي الطريقة المثلى لتدريب حيوانك الأليف سواء كان كلباً أو قطة . وتأكد أنك تفعل ما تنصح به طفلك ، وتوقف عن عقاب حيواناتك الصغيرة

٢. وجه أسئلة " ماذا " ، و " كيف " حتى توضح الأمر لطفلك ، فاسأله مثلاً " كيف تشعر القطة إذا ما ركلتها ؟ " ، " بماذا تشعر عندما تركل القطة ؟ " انتظر الإجابة ، وأصغ إلى طفلك (إن الأطفال تحت سن الرابعة لا يعقلون الصواب فإنهم بحاجة إلى مراقبة من الآباء حتى يتسنى لهم إبعادهم عن الحيوانات إذا ما وقعت حوادث) .

٣. عندما يشعر طفلك أنك تصغى إليه ، وتراعى مشاعره فإنك بذلك تخلق مناخاً من الاحترام المتبادل والفهم الذي سوف يساعدكم في العمل معاً لإيجاد الحلول .

٤. ينبغي أن تعلم طفلك أن المشاعر والأفعال شيئان مختلفان . فمن المقبول أن تشعر بالغضب لكن من غير المقبول أن تضر بالآخرين . لذا ينبغي أن تساعد في البحث عن تصرفات مقبولة . " ما البدائل التي يمكنك أن تقوم بها إذا ما كنت

معاملة الأطفال بنفس نوع القسوة يعطى نتائج سيئة (الصفع يؤلم الأطفال مثلما يؤلم الحيوانات الركل) . والأطفال عادة ما يُعاملون الحيوانات بنفس الطريقة التي يُعاملون بها . وربما يظهر الأطفال حبهم للحيوانات عن طريق المعانقة العنيفة أو المداعبة بالركل أو الوكز فقط كى يروا كيف يتصرف الحيوان فيكون ذلك نوعاً من الفضول . ينبغي أن تساعد على إيجاد طرق أخرى للتعبير عن حبهم وفضولهم أما التصرفات السادية العنيفة فربما تكون مؤشراً جاداً ويدعو للقلق ؛ حيث يتطلب ذلك مساعدة من المختصين

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تسمح بفترة للتهديئة ، وعندئذ اعتذر لطفلك لأنك صغته أخبره بالحقيقة ، وهي أنك كنت غاضباً من جراء الطريقة المؤلمة التي تعامل بها مع القطة ؛ لكن ليس لك مبرر بأن تؤلمه
٢. ينبغي أن تدخل لعالمه وتخمن مشاعره عندما صغته " إنني أعلم تماماً أنك قد تضايقت عندما صغتك ، وربما شعرت بالغضب أو جرحت أحاسيسك " . وينبغي أن تنتظر الرد ، وتصغى إليه ، وتثير مشاعره ، فتقول " إن نفس الشعور ينتابني وأثق بأن القطة كذلك "



٣. وإذا تكررت نفس السلوك مرة أخرى فينبغي أن يكون رد فعلك سريعاً ، فقم بإبعاد القطة عن طفلك ، وقل " من غير المقبول أن تعامل

أفكار محفزة

اعتادت " روزى " على إلباس قطتها ملابس عرائسها . كانت تنشى أطرافها الصغيرة وتدخلها كرهاً فى تلك الأثواب . وشاهدت والدتها فى رعب . المنظر الذى تعض فيه القطة ابنتها ، فى الوقت الذى لم تغير روزى سلوكها ، ولم تغير القطة سلوكها أيضاً . وفى الواقع اندهشت الأم بعد ذلك عندما رأت القطة تعيش فى حجرة " روزى " وتنام تحت غطائها ، وتتجنب بقية أفراد الأسرة ، وكيف أن القطة تجرى نحو ابنتها فى حب كبير .

أحياناً يكون أفضل الحلول لتجنب القسوة ضد الحيوانات هو أن تدع الطفل والحيوان يتعاملان معاً ، مادام الحيوان لم يكن مضراً بشكل حقيقى .

إرشادات تربوية

- ١ . إن الأطفال يتعلمون ما يربون عليه ، فإذا عوملوا بقسوة فإنهم يتعلمون القسوة . وإذا عوملوا باحترام فإنهم يتعاملون باحترام
- ٢ . يستحق الأطفال نفس الرفق والحماية التى نود توفيرها لحيواناتنا الأليفة

البكاء Crying

(انظر أيضاً الطفل المزعج) .

" إن طفلى حساس بدرجة كبيرة حيث يبكى من مجرد وقوع القبعة . إن ذلك يضايقنى جداً ، فكيف يمكننى أن أغير من طبيعته ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

يختلف الأطفال عن بعضهم البعض ، وكل والد لديه أكثر من طفل يدرك هذه الحقيقة . إننا متأكدون أن ذلك ليس بالجديد علينا جميعاً ؛ فبعض الأطفال سيكون بسهولة لأن لديهم طبيعة حساسة ، وهذه هى

غاضباً ، أو وقع بك مكروه بحيث لا تضر الآخرين أو الحيوانات ؟ ماذا يمكننا أن نفعل كى نشعر القطة بالأمان وتشعر أنت أيضاً بالأمان ؟ "

٥ . عندما يقدم الأطفال على الإضرار بالحيوانات أو الأشخاص الآخرين فإنهم عادة ما يشعرون بمدى هذا الضرر (إلا إذا كانوا صغاراً جداً فلا يدركون أن القرص بشدة يؤلم) . ينبغى أن تخمن مدى شعور طفلك بإيلام الآخرين ، وعليك أن تشاركه بطريقة ودية حتى يدرك أنك على حق ؛ حيث تعاملان معاً من أجل إيجاد حلول

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن إساءة معاملة الحيوانات جسدياً يعد شيئاً غير مقبول ، وأنه لن تتم إساءة معاملتهم جسدياً من قبل الكبار . وسوف يتعلمون كذلك احترام أنفسهم لأنهم يعاملون باحترام ، وسوف يدرك الأطفال أن مشاعرهم تُراعى ، ويتم الإصغاء إلى ما يقولونه ، وأن ما يفعلونه يختلف عما يشعرون به

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. مما يزيد الأمر سوءاً أن تعتقد أنه من الضروري أن تحمي طفلك وتحل المشكلة التي يواجهها إنك ستجنى الكثير إذا ما غيرت مفهومك حول البكاء ، لذا ينبغي أن تدع طفلك يشعر بما يرغب دون التفكير بأن عليك حل المشكلة ، أو أن تغير من طبيعته

٢. إن طفلك بحاجة إلى أن يتم تقبله على طبيعته بلا شروط . فإذا كان طفلك ذا طبيعة حساسة فعليك أن تقبل تلك السمة في شخصيته حتى لو لم تكن تلك السمة في شخصيتك . أو تختلف عن التربية المثالية التي تود ترسيخها . وإذا ركزت على الجانب الإيجابي فسوف يفيدك كثيراً ؛ فالكثير من النساء يرغبن في الزواج من رجال أكثر حساسية والعكس صحيح إن التنوع في الشخصيات يعد من بين الأشياء التي تزيد عالمنا جمالاً

٣. علم طفلك الوقت المستقطع الإيجابي (انظر الجزء الأول) وهذا يعني أن يقوم طفلك بإعداد مكان يهدأ فيه وربما يشتمل هذا المكان على وسادات أو كتب ، أو موسيقى هادئة ، أو حيوانات أليفة ، وعندما يبدأ في البكاء أسأله " أليس من الأفضل أن تذهب إلى المكان الذى ترتاح فيه وتهدأ ؟ " ، وينبغي ألا ترسله بنفسك إلى هناك ، فمن الأفضل أن يختار الذهاب إلى هناك بنفسه ، ويمكنك أن تعرض عليه أن تذهب معه

٤. إذا أردت أن تجعل من سلوك ما منهجاً لطفلك ، يجب أن تخطط لذلك مسبقاً أخبر طفلك بأنك تحترم حقه في الشعور بما يريد ، فإذا كان في حاجة إلى مساعدتك في حل المشكلة فعليه أن يخبرك عندما يكون مستعداً لذلك دعه يعرف أن محاولته لحل ما يواجهه من مشكلات في الوقت الذى يكون فيه متضابقاً لن يؤتى بثماره ، لكنك

طريقتهم في التعبير عن أنفسهم والأطفال الآخرون سيكون بغرض جذب الانتباه ، والبحث عن القوة والانتقام . أو لإظهار نقص لديهم وبعض الأطفال سيكون بسبب خيبة أمل وقتية . أو الغضب . أو الإحباط . وبالطبع فإن الأطفال الرضع يبكون لأن البكاء هو الطريقة الوحيدة التى تمكنهم من التواصل مع الآخرين . والمهم هو أن تفهم طفلك جيداً حتى تعرف الفرق في التعامل معه ، ولكي تدرك المهارات التربوية المناسبة معه فتستطيع التعامل مع كل موقف بفاعلية

مقترحات مفيدة

١. يمكنك أن تلجأ إلى الإنصات السلبي ، وهو أن تصغى إلى ما يقوله طفلك وأنت صامت مغلق الفم فتهمس (أمم ، أى ") . وبعد ذلك دعه يحل المشكلة بنفسه ، لو لم يطلب منك المساعدة (انظر " التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات الجزئية الرابعة ")

٢. ويمكنك أن تلجأ إلى الإنصات الإيجابي ، ويعنى أن تصغى إلى كلمات طفلك وترجمها " إنك حقاً تشعر بالغضب " (أو الألم أو القلق أياً كان ما يشعر به طفلك) ونؤكد مرة أخرى أن الطفل يفهم أن يشعر أنه قد فهم من قبل الآخرين

٣. لا تطلب أبداً من أطفالك أن يكفوا عن البكاء أو تطلق عليهم أسماء مثل " الطفل كثير البكاء " أو " الضعيف " لكن عليك أن تترك الحجرة حتى تتحسن حالتك فتستطيع التعامل مع بكاء طفلك بحب ، وعطف ، وحزم

٤. أسأله إذا كان يود أن يجلس على حجرك أثناء بكائه وإذا فعل ذلك عليك أن تُهدئه أثناء بكائه أو تعانقه طويلاً ، وتنتظر حتى يتوقف عن البكاء

أفكار محفزة

السيدة " سالفستر " كانت قلقة جداً لأن طفلها " سام " الذى يبلغ من العمر تسع سنوات كان كثير البكاء ، وفى فصل تعليم الآباء حضرت السيدة " سالفستر " نشاطاً ؛ حيث تم فيه توزيع نباتات على كل فرد ، وبعض هذه النباتات كان أكثر جمالاً من النباتات الأخرى . وسأل المعلم مجموعة الآباء عما إذا كان بالإمكان أن يثمر نبات الباذنجان ووداً ، ففهم الآباء مقصد المعلم . بعد ذلك دخل المعلم فى مناقشة حول كيفية رعاية وتنمية هذه النباتات التى بحوزتهم .

لقد استفادت السيدة " سالفستر " من هذا النشاط ، وتفهمت أهمية قبول طفلها بشخصيته هذه بدلاً من الرغبة فى تغيير هذه الشخصية . وفى غضون ثلاثة أسابيع أخبرت السيدة سالفستر فصل تعليم الآباء أن " سام " بدا وكأنه طفل آخر ؛ حيث قالت : " ما يدعو للدهشة هو أنني عندما توقفت عن محاولة تغيير طفلى ، تغير بالفعل . إننى لا أقصد بذلك أنه لم يعد حساساً فإنه مازال يبكى أكثر من بعض الأطفال الآخرين . لكنى الآن أجد سهولة فى الإنصات إليه وتهدئته بدلاً من محاولة تغييره ، لذا فإنه يعود إلى الهدوء بشكل أسرع . والآن إنى أتقبل شخصيته ولذلك فإنه يقبلها أيضاً ، وقد تعلم حل معظم مشكلاته بكل ثقة " . إن أقوى شىء هو الحب بلا شروط .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن للأطفال أن يتعلموا أنك سوف تتقبلهم بطبيعتهم التى هم عليها ويتعلموا أيضاً أن من حقهم أن يشعروا بما يريدون ، وأن فى إمكانهم التعامل مع مشاعرهم تلك .

إرشادات تربوية

١. إن البكاء عملية طبيعية وصحية مثل الضحك حيث يريح الأطفال من الضغوط ؛ وذلك لكل من البنين والبنات
٢. ينبغى أن يسمح للأطفال بالبكاء لأن ذلك ضرورى بالنسبة لصحتهم النفسية لكن إذا ما استغلوا ذلك كقوة تعينهم على المراوغة والاستغلال فينبغى أن ننظر إلى متطلباتهم دون أن نرعى اهتماماً بمراوغتهم .

سوف تكون على استعداد لمساعدته من تلقاء نفسك فى وقت آخر . (إن مساعدة الطفل فى حل المشكلة عندما يطلب الطفل ذلك سيختلف كثيراً عن محاولتك لمساعدته ؛ لأنك تشعر بضرورة ذلك حتى تنقذه من المشكلة ، أو تخاف عليه أكثر من اللازم) .

١. لا تقارن أبداً بين طفل وأخيه أو أى طفل آخر ؛ لأن ذلك يقلل من شأنه ، ويحط من قدره .

٢. ينبغى أن يتم عقد اجتماعات أسرية بانتظام حتى يتسنى لكل فرد أن يشارك بمشاعره للعمل معاً فى إيجاد الحلول

تحقيق ذلك حضور الأطفال للجنائزات ، وانتظار الدفن ، ومراسم الذكرى السنوية

٣. عندما يموت حيوان صغير كنت تربيته فى البيت ساعد الأطفال فى التخطيط لإعداد دفنه على النحو المناسب ، واستغل تلك الفرصة فى مناقشة مفهومهم حول الموت كأحد جوانب الحياة

٤. عندما يتعرض الأطفال إلى حادثة عنيفة كانت ستودى بحياتهم عليك أن تناقش بحرية مخاوف الأطفال وخشيتهم من الموت . يجب أن تساعدهم فى تحديد ما ينبغى أن يقوموا به حتى يشغلوا أنفسهم عن فكرة الموت والخوف منه ، مثل الصلاة ، أو الكتابة لحل ألغاز فى الجريدة ، أو الرسم ، أو التحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. تحدث مع أطفالك حول الاستعداد لمواجهة الكوارث الطبيعية التى من الممكن حدوثها فى منطقتك ، وتأكد أنهم على استعداد لمواجهة الحرائق والزلازل أو الأعاصير والعواصف بخطة لتأمين منزلك . ربما يساعدهم ذلك على تقليل شعورهم بالتعرض للموت لأنهم على وعى بما سيفعلونه

٢. إذا انتاب الأطفال القلق بشأن الأحداث العالمية ، والتى ربما تؤدى إلى نشوب حرب فشجعهم على كتابة رسائل إلى أعضاء البرلمان التابعين لهم ورئيس الدولة

٣. تحيين فرصاً لاشتراك أطفالك فى رعاية ودعم كبار السن والمرضى

D

الموت Death

(انظر أيضاً الحزن) .

" بينما كنت أتابع الأخبار مع طفلى شاهدنا قصة حدث بها موت . بدا طفلى مضطرباً ومرتبكاً فكيف لى أن أشرح له طبيعة هذا الأمر "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن الموت يعد أحد جوانب الحياة ، لكن ثقافتنا تدفعنا إلى تجنب ذكر هذا الموضوع أمام الأطفال حتى لا يصيبهم الرعب ، وذلك يجعل من الصعوبة بمكان أن يفهم الأطفال فكرة الموت بشكل صحيح إن مناقشة وفهم طبيعة الموت وترك الحياة يعد شيئاً ضرورياً لإنشاء ورفع قيمة الحياة

مقترحات مفيدة

١. لا تحاول إخفاء فكرة الموت وترك الحياة عن أطفالك بل ينبغى أن يشاركوا فى هذا الأمر ، وذلك عن طريق الحديث بحرية عن الأشخاص الذين يموتون ، وكذلك تشجيع الأطفال على التحدث مع شخص قارب على مفارقة الحياة

٢. ينبغى أن تسمح لأطفالك بالمشاركة بفاعلية فى التعرف على الموت ، وخاصة إذا حدث لأقاربهم حتى تكتمل لديهم الصورة ، ومن بين وسائل

أفكار محفزة

فتاة صغيرة مصرعها فى حادث سيارة ، قام زملاؤها بعقد لقاء فى الفصل وعبر كل منهم أثناء الحديث عما لمسه حادث موت زميلتهم فى صدورهم ، وسنحت الفرصة لكل زملائها فى التعبير عن محاسن تلك الفتاة التى توفيت .

وسألت المدرسة طلابها : " ماذا يدور بعقولكم الآن ؟ " البعض منهم كان خائفاً من العودة إلى البيت ، بينما لم يدرك الكثير من الطلاب الآخرين ماذا يفعلون لأنهم لم يتعرضوا لتجربة مثل هذه من قبل .

وبعد أن فكر الطلاب تفكيراً عميقاً خلصوا إلى عدة مقترحات للتغلب على حزنهم ، من بينها أن يؤسسوا شبكة هاتمية كى يستطيعوا الحديث مع بعضهم البعض فى منتصف الليل . وقاموا بإعداد قائمة بالأشخاص الذين يمكن أن يتحدثوا معهم نهاراً . مثل البوابين ، وأمناء المكاتب ، ومشرفى الوجبات ، والإخصائين الاجتماعيين ، والمدرسين ، والمدير . وقد قرروا أن بإمكان أى شخص أن يتحدث مع شخص آخر يشعر بالحاجة إلى ذلك . لقد وضعوا صور الفتاة الصغيرة فوق أزرار ملابسهم لمدة أسبوع وذلك لإحياء ذكراها ، غرسوا شجرة ، وداوموا على ريها لمدة عام كى تذكرهم بزميلتهم . وأصبح الأطفال نماذج يقتدى بهم فريق العمل فى المدرسة من حيث أساليبهم الكثيرة والمتنوعة التى واجهوا بها حزنهم على زميلتهم .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

٢. ينبغى أن تشاركهم أفكارك ومخاوفك بشأن تعرضك للموت

٣. ينبغى أن تستقبل كل يوم ، وتنظر إليه على أنه هبة من الله ، وينبغى أن يدرك أطفالك هذا المفهوم

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن الموت أحد جوانب الحياة ، وأن بإمكانهم أن يواجهوا مخاوفهم تجاه المستقبل بالمساعدة والتشجيع وأنهم يتمتعون بالكثير من المهارات الشخصية التى تُمكنهم من التعامل مع الأحداث المروعة . ويمكنهم أيضاً أن يتعلموا تقدير الحياة بشكل أكبر ، إذا ما عرفوا أن الموت يعد أحد جوانبها

التحدى Defiance

" إذا ما قلت " نعم " يقول طفلى " لا " ، وإذا ما قلت له : لا تجر فى الشارع ، ينظر إلىّ ويجرى فى الشارع . وعلى ذلك المنوال طوال اليوم ، إننى غاضب ولا أدرى ماذا أفعل "

إرشادات تربية

١. ينبغى أن تستعين بمفاهيمك الشخصية حول الموت عندما تتحدث مع أطفالك بشأنه

افهم طفلك ونفسك والموقف

وعندما تخمن ذلك بشكل صحيح فسوف يشعر طفلك بمراعاتك لمشاعره ، والاهتمام بفهم ما يدور بعقله ، أما إذا كان تخمينك خاطئاً فعليك أن تحاول مرة أخرى .

٤. امنح الفرصة لطفلك أن يكون سيد قراره كلما أمكن ، وذلك من خلال عرض اختيارات محدودة عليه مثل " هل تعتقد أن بمقدورك أن تعبر الشارع بنفسك أم تريد أن أسك بيديك ؟ " " هل تريد منى أن أدرك على ركوب الدراجة أم تستطيع أن تركيبها بنفسك ؟ " " هل تريد منى أن أعد طاولة الطعام أم ستحمل الأطباق بنفسك لإعدادها ؟ "

٥. بعض الأطفال يستمرون فى عنادهم وتحديهم واستفزازهم حتى ينتهى بك الموقف إلى صفعهم . وقد اعتادوا ألا يهدأوا حتى يتعرضوا لذلك ، فبدلاً من صفع طفلك العنيدة عليك أن تمسك بها بحزم وتقعداها فى حجرك . مهما كان مقدار تحدى طفلك لك فلا تدعها حتى تهدأ ومع الطفل الأكبر سنًا قل له " لن أقدم على صفعك ، ولن أستخدم أى شكل آخر للإساءة جسدياً إننى أعتذر لك لأننى قد استخدمت مثل هذه الطرق فى الماضى ، وإننى الآن على أن أغير من علاقاتنا إننى غير سعيد بما تفعله ، لكنى أحبك وأريدك أن تساعدنى لنوقف التحدى بيننا ، ونلتفت إلى أشياء أفضل لنقوم بإنجازها "

٦. لا توجه لطفلك الأوامر بل من الأفضل أن تسألها عن الأشياء التى يلزم القيام بها " ماذا تريد أن تفعله قبل عبورك للشارع ؟ " إن ذلك غالباً ما يجعل الطفلة تشعر بالحرية فى حل المشكلات بدلاً من تحدى الأوامر المباشرة التى توجهها لها

٧. اجعل طفلك تدرك أنك تريد مساعدتها فقل لها " سوف أقدر أى شىء تقومين به لمساعدتى " إن ذلك من شأنه إيجاد روح التعاون بدلاً من التحدى

بينك وبين طفلك تحدى على مستوى القوة ، وربما يتحول بسهولة إلى نوع من الانتقام فتجد أنك كلما حاولت فرض إرادتك على طفلك ، وجدتها أكثر تحدياً وعناداً ، وينتهى بكما الموقف وقد أصاب كليكما إحباط شديد فبعض الأطفال يميلون إلى التعامل مع الحياة بشكل متفائل ، بينما يميل البعض الآخر إلى عكس ذلك فيغلب التشاؤم على تفاعلهم مع الحياة وربما يحاول الطفل دون وعى أن يبحث عن الخصوصية ، والأهمية بين أسرته حيث يكون " المتذمر " أو " المشكلة " وخاصةً إذا كان هناك أخ ملائكى سهل القيادة . إن الأطفال المعاندين الذين يتحدون آباءهم يعدون هبة إلى أولئك الآباء الذين يحتاجون إلى ممارسة التعاون بدلاً من ممارسة قوتهم ضد الآخرين .

مقترحات مفيدة

١. إن أول شىء ينبغى أن تفعله هو أن تنظر إلى سلوكك أنت ؛ فالتحدى غالباً ما يكون الرد المباشر على الآباء الذين يسيطرون بشدة على أطفالهم ، أو يضيقون الخناق عليهم .

٢. إذا كانت طفلك كثيرة الجدل فيجب أن يكون هناك شخص ما قريب منها يديرها على ذلك وإذا كنت أنت ذلك الشخص فدرّب طفلك على أن تختصر جدالها (هذا أصعب مما تعتقد ، لذا حاول أن تفعل ذلك)

٣. ينبغى أن تدخل إلى عالم طفلك ، وتخمن ما يدفعه إلى ذلك التحدى على سبيل المثال " ألا يمكن أن يكون غضبك بسبب أنك تعتقد أننى أوجه لك الأوامر كثيراً ؟ ألا يمكن أن يكون غضبك بسبب جرح مشاعرك من جراء الاهتمام الكبير الذى يوجه لأخيك الرضيع ؟ " ، وعادةً ما تنجح فى تخمين ما يحدث بحياة طفلك ، ويجعله متحدياً لك

أفكار محفزة

لقد أطلق كلُّ من جَاسَ الطفل "بيلى" ، والذي يبلغ من العمر ثلاث عشرة سنة اسم "الطفل العنيد" عليه . لقد كان يتصرف على أنه "يعرف كل شيء" ولا يصغى لأى شخص ، فكلما زاد الآخرون فى صراخهم له زاد فى عدم الإصغاء لهم ، ويفعل عكس ما يريدونه . (إنه فى الواقع يصغى طويلاً ليستمتع إلى ما يريدونه حتى يستطيع أن يفعل عكس ذلك) .

ذهب "بيلى" وأسرته والأصدقاء فى رحلة للتزلج على الجليد . قضت المجموعة التى تتكون من عشرة أشخاص الكثير من الوقت فى البحث عن "بيلى" . لقد اختفى عن الجميع ، وتظاهر أنه قد "فقد" لمدة طويلة . لقد غضب الكثيرون من "بيلى" وبصوت عال بدأوا فى توجيه الأوامر إليه وهم يتوعدونه ، وظلوا يتهامسون عليه بأنه طفل عنيد يصعب التعامل معه . لا أحد قد استحسن ما فعله على سبيل المرح والفكاهة .

استقل ابن عم "بيلى" المصعد ، وجلس معه ، وقال : " هناك شيء أريدك أن تفكر فيه عندما تستقل المصعد ، وأريد رأيك حول ذلك لكنى لا أود أن تقول رأيك قبل أن نصعد إلى قمة التل . إننى أعتقد أن من الأفضل ، حيث إننا مجموعة كبيرة ، أن نقترح بأن ينتظر كل من يصعد قمة التل باقى المجموعة كلها وذلك قبل البدء فى الهبوط . إننى لست متأكداً من نجاح هذه الفكرة ، لذا من فضلك فكر فى ذلك وأخبرنى عن أفكارك عندما نصل إلى قمة المصعد . واستغرق الولدان وقتاً طويلاً فى الحديث عن البيسبول والمدرسة والأصدقاء ، وذلك وقت صعودهم لأعلى .

لم يلفظ "بيلى" كلمة واحدة عندما وصل الولدان إلى أعلى المصعد . لكن طوال اليوم عزم "بيلى" على انتظار المجموعة بصبر حتى يجتمعوا أعلى التل جميعاً مثلما اقترح ابن عمه للتزلج سويًا . وكان "بيلى" يتوقف مراراً ، وينظر خلفه منتظراً مجموعة الأصدقاء المنتشرة . وقد كانت هناك ابتسامة كبيرة تملو وجهه .

إن ابن عم "بيلى" دعاه إلى التعاون معه ، الأمر الذى جعل "بيلى" يشعر بأهميته ؛ وذلك لأن ابن عمه سأله عن رأيه ولم يأمره بذلك ولم يوبخه ولو مرة واحدة إنما سأله عن رأيه . إن الدعوة إلى التعاون سيكون لها ثمار جيدة مع الطفل العنيد .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١ . إن ذلك يعد فرصة لك لتعلم أطفالك التعاون ، لذا ينبغي أن تعطى اهتماماً بمقدار حديثك معهم . هل توجه الأوامر وتشكو كثيراً وتوبخ ؟ ربما يصير طفلك " متحدياً لآبائه " لأنك تتحدث أكثر مما تفعل . فعليك أن تتحدث قليلاً وتفعل الكثير إذا

٨ . صدقُ المشاعر يعد وسيلة أخرى للتغلب على التحدى . وتذكر هذه الصيغة " إننى أشعر ... لأن ... وأتمنى ... " . (انظر الجزء الأول)

طفلك الذى يتعلم المشى شيئاً محظوراً ؟ عندما يكون أطفالك فى مراحل صغيرة استخدم وسائل تصرف بها طفلك عن الشيء الذى لا ترغب فى القيام به دون أن تقول له كلمة " لا " بصفة مستمرة فيحذو حذوك عندما تطلب منه شيئاً وعندما يكبر طفلك ابحث عن طريقة تمنعك من الإجابة بنعم ، فمثلاً عندما يقول لك طفلك

" إننى لا أريد أن أفعل ما تقول " فأجب بـ " نعم ، إنى أتفهم ذلك . ما رأيك أن نناقش ذلك فى اجتماع الأسرة ، أو تخبرنى عن أفكارك بشأن ذلك حتى أفكر فيما اقترحتة ؟ "

٦. غالباً ما يقول الأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة كلمة " لا " رداً على أى شيء . إن لم تجد ذلك على سبيل خفة الظل والتدليل فكف عن توجيه الأسئلة لهم التى تستلزم إجابة إما بـ " نعم أو " لا "

٧. عليك أن تختار ما يستدعى أن تجادل بشأنه ، وعليك أن تترك الأشياء عديمة الأهمية . اسأل نفسك عما إذا كنت ستتذكر بعد مرور أسبوع أو شهر أو سنة ما يبدو مهماً بالنسبة لك فى هذه اللحظة . إن ذلك سيكلفك الكثير من طاقتك حتى تخطط مستقبلاً . وتتابع تنفيذ قراراتك من أجل تحقيق تغييرات حقيقية ، لذا لا تستنفد طاقتك فى مسائل غير ذات أهمية .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن للأطفال أن يتعلموا أن التعاون يأتى بشاره وهو أفضل من الجدل ؛ وذلك عندما يعامل كل فرد باحترام . ويتعلموا أيضاً أن الآباء يقصدون ما يقولونه ؛ لكنهم فى نفس الوقت يسمحون باختيارات مناسبة .

كان طفلك متحدياً (انظر أيضاً الاستماع والرفض) . لا تقل أى شيء ما لم تكن تقصده ، وإذا كنت تعنى ما تقوله فعليك أن تعطى ذلك كل اهتمامك . ينبغى أن تقول ما تعنيه بعطف وحزم ، وبعد ذلك عليك بمتابعة ما قلته . وقم بالإشراف عليه (انظر جزئية " اتباع القرارات " فى الجزء الأول) .

٢. بالنسبة للطفل الذى يغلب عليه سلوك التحدى والعناد قم بإعداد وقت للتدريب . (وينبغى أن يتضمن تدريبك العطف والحزم) . اصطحب طفلك إلى مكان ما كحديقة مثلاً ، وفى الوقت الذى يبدأ فيه بالتصرف على نحو يحمل العند والتحدى خذه من يده واذهب إلى البيت وقل له " سنحاول العودة إلى الحديقة غداً . وإذا كان هناك أفراد آخرون بصحبكم ، ولا تريد أن تفسد عليهم متعتهم خذ طفلك العنيد إلى السيارة وليس للمنزل ، ولتجعل معك كتاباً صغيراً لتشغل نفسك به ، وأنت تجلس بجوار طفلك منتظراً إياه حتى يقول لك " إننى أود العودة إلى الحديقة وسأحاول الالتزام " ، وينبغى أن تخبر طفلك مسبقاً بما سوف يحدث إذا ما تكرر ذلك .

٣. ينبغى أن تمنح طفلك اختيارات محدودة ووجه له أسئلة بدلاً من أسلوب الأمر والنهى . اسأل طفلك عن رأيه وما يدور بعقله ، وينبغى أن تصغى حقاً إلى ما يقوله لك .

٤. اجعل أطفالك يشاركون فى التخطيط للمناسبات الأسرية ، ويشاركون فى حل المشكلات وذلك فى اجتماعات الأسرة . إن الأطفال نادراً ما يتصرفون بعناد عندما تحترم آراءهم ، ويشاركون فى عملية صنع القرار .

٥. احذر من شبح كلمة " لا " . هل تقول " لا " دون تفكير فى كل مرة يسألك فيها طفلك سؤالاً ، أو يطلب طلباً ؟ هل تقول " لا " كل مرة يلمس فيها

إرشادات تربوية

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن ذلك سؤالٌ جيد ليسأله كل الآباء ممن يهتمون بتنمية قدرة أطفالهم على احترام وتقدير ذاتهم بشكلٍ صحي . فمن أحد أهم أسباب تدهور احترام الذات لدى الطفل هو شعوره أنه لا يتم الإصغاء إليه . ولا يؤخذ كلامه على محمل الجد . ولا يصدق عليه . لكن بعض الأطفال يصبحون كثيرى الطلبات ؛ إن آباءهم يلبون لهم الكثير من طلباتهم . لذا يزيد لدى الأطفال توقع أن طلباتهم سوف تلبى جميعها . ومن المهم أن نفهم ذاك الخط الرفيع بين ذلك وذاك ؛ بحيث لا ندللهم ولا نصبح عبيدا لكل طلب يطلبونه ، وفى نفس الوقت لا ننكر أهمية رغباتهم

إن الأطفال كثيرى الطلبات غالباً ما يشار إليهم على أنهم " أطفال يصعب التعامل معهم " (احذر من السميات . فهذا التعليق يساعدك على فهم الموقف . وليس لتطلقه على أطفالك) إن العقاب لن يفيد هؤلاء الأطفال ، فإنه لن يجعلهم يرضخون لك إن جميع الإرشادات التربوية التى سوف يتم تقديمها فى الفقرات التالية من شأنها مساعدة الآباء على تجنب نشوب صراع القوى بينهم وبين أطفالهم ، وتساعدهم أيضاً على إيجاد طرق يعلمون بها أطفالهم مهارات حياتية مهمة مثل حل المشكلات . وهذا لا يعنى أن الأطفال كثيرى الطلبات سيكون من " السهل " التعامل معهم لكن اتباع الأساليب العقابية عند التعامل معهم سوف يزيد الأمر سوءاً ؛ حيث سيولد تحدياً بينكم

مقترحات مفيدة

١ ينبغي أن تساعد طفلك فى تحقيق رغباته ، وذلك من خلال تدريبه أى تدريبات يحتاج إليها للحصول على كوبه ، وصب اللبن بنفسه (كوب اللبن مجرد مثال يمكنك أن تترجم هذه المفاهيم إلى المواقف الأخرى التى يحدث بها كثرة الطلب)

١. الأطفال يفضلون التعاون والقيام بما يستهويهم ؛ لكن عندما تعاملهم بازدراء سيفعلون أى شىء حتى وإن سبب لهم معاناة حتى يظهروا لك أنه ليس بمقدورك أن تسيطر عليهم
٢. إذا انتظرت لترى ما سيتم قبل أن تسرع بمحاولة السيطرة على أطفالك . فإنهم عادةً ما يفعلون الشىء الصواب من تلقاء أنفسهم وإذا ما ارتكبوا شيئاً خاطئاً فمن المقبول أن تساعدهم فى تصحيحه ، أو تطلب منهم ألا يقوموا به فى المرات القادمة . وغالباً ما يكفى أن تسألهم " ألا تودون أن أمنحكم فرصة أخرى ؟ " . وذلك بدلاً من عقابهم أو التحكم فيهم
٣. إن الأطفال الذين يغلب على سلوكياتهم التحدى والعناد يرون أن عقابهم مبرر للمزيد من التحدى إن العواقب الطبيعية تأتى بثمارها كلما أمكن (انظر " العواقب الطبيعية " فى الجزء الأول)

الطفل كثير الطلبات Demanding

" أراد طفلى الذى يبلغ من العمر ثلاث سنوات أن أضع له اللبن فى كوب خاص بدلاً من الكوب الذى أحضرته له . لقد عزمت أن أحضر له الكوب الذى أرادته ؛ لكنى خشيت أن أعلمه التمرد وكثرة الطلب فينتظر خدمات خاصة من الآخرين بناء على هذه النوبات الانفعالية ، ومن جانب آخر ، إن لم أحترم طلبه أكون بذلك قد خدشت احترام ذاته ؛ لأننى بذلك أعلمه أن رغباته لا أهتم بها "

أفكار محفزة

لقد أطلق كلُّ من بعدما تعلمت والدة " كفين " المهارات التي ناقشناها ، منحها " كفين " فرصة ممارسة ذلك عملياً وذلك فى اليوم التالي مباشرة (وحتى تتأكد والدته أعطته كوباً تعرف أنه لا يفضلهُ) .

كفين : أنا لا أريد هذا الكوب .

الأم : إذا كنت تريد كوباً آخر ماذا عليك أن تفعل كي تحصل عليه ؟

كفين : إننى لا أستطيع الوصول إليه .

الأم : لماذا لا تدفع الكرسى بجوار الدولاب ؟ والآن ماذا يمكنك أن تفعل ؟

كفين (مبتسماً) : أستطيع أن أتسلق الكرسى ، وأصل إلى الكوب .

الأم : هل تريد مساعدتى فى دفع الكرسى أم تستطيع أن تقوم بذلك بنفسك ؟

كفين : أستطيع فعل ذلك بنفسى ، ودفع " كفين " الكرسى بجوار الدولاب ، وأمسك

الكوب ونزل من فوق الكرسى ، وأخذه إلى الطاولة مزهواً بنفسه . سكب كمية كبيرة إلى

حد ما من اللبن عندما أراد أن يصبه من الكوب القديم إلى الكوب الجديد .

الأم : ماذا تحتاج حتى تنظف اللبن المسكوب ؟ نزل كفين من الطاولة وأحضر منشفة من

تحت الحوض ونظف اللبن المسكوب ، وترك المنشفة فوق الطاولة .

الأم : هل تعرف ماذا يحدث للبن إذا ما ترك فى المنشفة ؟

كفين : لا .

الأم : إنه يتحول إلى العفن ، وتكون رائحته كريهة جداً . إنك فى حاجة إلى أن تغسل

المنشفة جيداً فى الحوض قبل أن تضعها تحته .

وبسعادة دفع " كفين " الكرسى إلى الحوض ووقف فوقه وغسل المنشفة . وقد علمته أمه

عصر المنشفة بكفاءة للتخلص من اللبن نهائياً .

الأم : هل تريد منى أن أحضر الكوب القديم كي تغسله بينما تقف أمام الحوض أم تريد أن

تحضره بنفسك ؟

كفين : سوف أحضره بنفسى ، وبعد أن غسل " كفين " الكوب حرك الكرسى إلى

مكانه إلى الطاولة وجلس ليشرب اللبن من الكوب الذى طلبه .

هل تم اختصار الوقت ؟ نعم ! أليس ذلك أفضل ؟ نعم ! ماذا تعلم كفين ؟ تعلم أن احتياجاته

ورغباته مقبولة ، وأنه قادر على تحقيقها . لقد استغرقت الأم وقتاً كى تعلمه المهارات التى

يحتاج إليها .

٣. ينبغي أن تمد أطفالك بالمعلومات الكافية حتى يتسنى لهم معرفة متطلبات الموقف . فمثلاً ، يحتاج اللبن إلى تنظيف حتى لا يصيبه العفن والرائحة الكريهة وحتى تستمتع الأسرة جميعها بمطبخ نظيف
٤. كن صريحاً عندما تكون متفرغاً لمساعدة طفلك على سبيل المثال ، إذا طلب منك طفلك غسيل وكى ملابسه فى آخر لحظة ينبغي أن تخبره بأنك سوف تقوم بغسيل ملابسه المتسخة بكل سرور ، وذلك فى اليوم المخصص للغسيل . والملابس الأخرى كلها سوف تؤجل (وإذا كان الموقف مع طفل فى عمر ملائم) أخبره بأنك سوف تكون سعيداً إذا ما علمته كيف يستخدم الغسالة . ومثال آخر ، أخبر طفلك بأنك سوف تكون متفرغاً لمساعدته فى أداء واجبه المدرسى من السادسة وحتى الثامنة مساءً ، وبعد ذلك ستكون مشغولاً فى أشياء تهلك
٥. كن واثقاً فى قدرات طفلك ، وشجعه بالقول " إنى أثق بقدراتك . إنك تستطيع أن تفعل ذلك ، وتستطيع أن تحل المشكلة بكفاءة "
٦. بمجرد أن يصل أطفالك إلى سن الرابعة فإن اجتماعات الأسرة تكون فرصة جيدة لتعلم مهارات التعاون (انظر اجتماعات الأسرة الجزء الأول)
٦. عندما يطلب منك طفلك فعل شىء يمكن أن يقوم به بسهولة ينبغي أن تبتسم وتقول " حسناً ! حاول أن تفعله بنفسك " ، وعندئذ اترك طفلك يقوم به دون مساعدتك .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عندما يكون طفلك فى مرحلة ما قبل المدرسة ، ينبغي أن تأتى بحلول للمشكلات المتكررة الحدوث . على سبيل المثال خصص مكاناً له فى أسفل الدولاب ليضع فيه أطباقه ، وكذلك قم بتخصيص رف سفلى له فى الثلاجة يوضع فيه اللبن والعصير فى أوان صغيرة حتى يستطيع أن يحصل عليها بنفسه دون اللجوء إليك
٢. استغرق وقتاً فى التدريب - لتعلم فيه الأطفال تنظيف ما سكبوا ، ويتعلموا كذلك غسيل الأطباق قبل إعادتها إلى الدولاب .

إرشادات تربوية

فبعض الأطفال قد تعلموا أن يظهر عليهم الاكتئاب كإحدى الطرق التي تمكنهم من الحصول على طلبات خاصة ، أو اهتمام زائد (اقرأ عن الأهداف الأربعة الخاطئة لسوء السلوك فى الجزء الأول) .

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تكون فضولياً ، لذا اسأل طفلك أسئلة مفتوحة مثل " هل هناك من شيء قد أحزنك ؛ هل لك أن تبوح لى به ؟ " ، " إننى أرى وجهاً عبوساً جداً . هل بإمكانى أن أفعل أى شيء لمساعدتك ؟ "
٢. أحياناً تحصل على معلومات من أطفالك عن طريق توجيه أسئلة سخيقة لهم ، أو عن طريق تخمين ما يشعرون به مثل " هل غضبت لأن دمية الدب لن تلعب معك ؟ " ، " إننى أراهن أن أعرف ما جعلك حزينا ؛ لأننى لم أداعبك اليوم " ، " إنك غير سعيد لأنى قضيت وقتاً مع أختك أكثر من الوقت الذى قضيته معك ، وأنت تريد أن أعب معك أكثر "

٣. اترك لنفسك فرصة البحث ، ولا تفترض أنك تعرف السبب الذى جعل طفلك حزينا . فى الغالب يفترض الآباء أن أسباب حزن أطفالهم هى نفس أسباب حزنهم ، فعندما يكون هناك طلاق أو موت يعتقد الآباء أن ذلك سبب حزن طفلهم . وعندما يسألون طفلهم عما ضايقها ربما يكتشفون أنها تريد صديقة لتلعب معها ، أو نقوداً لتشتري فستاناً خاصاً ؛ وذلك عكس الأسباب التى يعتقدونها

١. يرضخ بعض الآباء إلى الطلبات الكثيرة لأطفالهم بدافع حبهم لهم ، لكن ذلك لا يتعلق بالحب بينك وبين طفلك
٢. عندما يرضخ الآباء إلى طلبات أطفالهم فإنهم بذلك يعلمون الأطفال أن " الحب يعنى إرغام الآخرين على تلبية طلباتى "
٣. كن عطوفاً وحازماً فى نفس الوقت إن ثققت ونبرات صوتك سوف توصل لأطفالك أنك تحترم نفسك ، وتحترم ما يلزم الموقف (الحزم) وما يطلبه أطفالك (العطف) ؛ فالعطف لا يعنى أن ترضخ لكى تكون حازماً باحترام .

الطفل المكتئب Depressed Child

طوال الوقت يبدو طفلى مكتئباً ، فهل يعد ذلك مشكلة عضوية ؟

افهم طفلك ونفسك والموقف

من حين لآخر ينتاب كل فرد منا شعور بالاكتئاب لكن هناك فرقاً بين الشعور بالاكتئاب من وقت لآخر وبين الشعور به باستمرار . وعندما يكتئب الأطفال ربما يعد ذلك مؤشراً على حدوث شيء مقلق فى حياتهم ربما قد أسئنت معاملتهم ، أو أهملوا من آباءهم ومن الضروري أن تحافظ على نظرتك للأمور فى الوقت الذى تنظر فيه إلى نمط سلوك طفلك وما يدفعه إلى الاكتئاب فإذا كان الاكتئاب عرضاً متكرراً ينبغي عليك أن تستعين بالمختص لصالحك ولصالح طفلك ، وينبغى أن تبتعد عن المعالجين والأطباء ممن يعالجون الاكتئاب بالأدوية الكيميائية . إن مشاعر طفلك تعد مؤشراً مهماً على حدوث شيء خطير وتناولهم للمواد الكيميائية لن يوصلك إلى ما حدث له ؛

أفكار محفزة

ظهرت أعراض الاكتئاب على طفلين في أسرة واحدة ؛ لكن هذه الأعراض كانت مختلفة في الحالتين ؛ فالبنات التي تبلغ من العمر ثمانى سنوات كانت تهدد بقتل نفسها وذلك بواسطة خلط عدة أطعمة مختلفة لتأكلها . وجاءت أسرتها للاستشارة ، وفى إحدى الجلسات اعترفت الطفلة أنها عازمت على فعل ذلك ؛ لأنها أحببت الأمر عندما لاحظها والداها واهتماً كثيراً لأنها هددت بالانتحار ، واقترح المعالج أن يجلس معها والداها خمس عشرة دقيقة يومياً حيث يفعلان ما يدخل عليها البهجة والفرح فيكون بذلك إحدى الطرق التي تجعلها تشعر باهتمام والديها والانتباه لها .

لقد أحببت الطفلة تلك الفكرة ، وبعد مرور أسبوع اختفى الاكتئاب وتفكيرها الانتحارى .

أما أخوها الذى يبلغ من العمر عشر سنوات كان يبدو على الجانب الآخر عبوس الوجه وغاضباً دوماً ، وكان اكتتابه نتيجة لغضب مكبوت داخله . عندما سأله المعالج أن يصف له نشاطه اليومى قال إنه يقضى ست ساعات أو أكثر فى مشاهدة التلفاز وحده . فشرح المعالج حالته لوالديه ، وأخبرهما أن مشاهدته للتلفاز أصبحت نوعاً من الإدمان الذى أضرب به وبناء على ذلك فإن الطفل فى حاجة إلى وسائل ترفيهية أخرى تمكنه من قضاء وقته . وعندما اتفق والداه على تقليل مدة مشاهدته للتلفاز قال لهما إنه لا يعرف شيئاً آخر كى يفعله . بدأت الأسرة والطفل والمعالج يفكرون فى قائمة من الأنشطة البديلة التى يمكن أن يقوم بها الطفل بدلاً من مشاهدة التلفاز .

فى الأسبوع الأول لم يشاهد الطفل سوى شاشة التلفاز الصامتة ، وفى الأسبوع التالى كان يتحرك نحو القائمة ليقراً الأنشطة فيجلس ويضع رأسه بين يديه . وبقدوم الأسبوع الثالث أيقن أن والديه لن يتهاونا فى مبدأ الحد من مشاهدة التلفاز فبدأ يجرب الأنشطة الموجودة فى القائمة . وقد استغرق ستة أسابيع كى يتخلص من اكتتابه ويبتسم ، ويستمتع بطرق أخرى بغرض التسلية .

" ميشيل " الذى يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً كان لا يستطيع النوم ، وبدأ أدائه فى مدرسته يسوء ، ويرفض تناول الطعام . وبصفة عامة كان يبدو وجهه عبوساً ونكداً طوال اليوم ، وهذا ما سبب القلق لأنه فاصطحبته إلى طبيب الأسرة الذى استمع إلى الأعراض التى تظهر على الطفل ، وعلى الفور كتب روصته دوائية اشتملت على مضادات الاكتئاب ليتناولها " ميشيل " . لم يعط أحد منهم فرصة لنفسه كى يكتشف ما يضايق " ميشيل " ، بل نظر الجميع إلى السبب العضوى فقاموا بعمل فحوصات ، واتجهوا إلى تناول الأدوية ، وفى يوم كان " ميشيل " يقضى ليلته فى منزل والده (حيث إن الوالدين مطلقان على خلاف حاد منذ

أكثر من عامين) ، وفى هذه الليلة جلس " ميشيل " ووالده لمشاهدة التلفاز معاً فسأل " ميشيل " والده : " هل تفكر يا أبى فى الزواج من امرأة أخرى وتركنا مع أمى ؟ " فأجاب والده : " ميشيل ! ما الذى تقوله ؟ يبدو عليك القلق . ما الذى جعلك تتطرق بفكرك إلى ذلك ؟ إنك تعلم مدى حبى لكم ولن أترك أبنائى أبداً . إننى لن أعيش مع والدتك مرة أخرى ، لكنكم ستبقون دائماً جزءاً من حياتى ، وسوف نجد الطريقة التى تجعلنا نلتقى . أعتقد أنك قد فهمت "

" حسناً يا أبى ، لكن أمى قد قالت إنك على وشك الارتباط بامرأة جديدة لا تحب الأطفال ، وسوف تخبرك بأنها لا تريد أن نأتى إليك ، وسوف تحثك على الانتقال إلى مكان آخر بعيداً . إننى لم أصدق ما قالته أمى لكنى قد سمعتك اليوم الماضى تتحدث هاتفياً مع شخص حول الانتقال إلى ولاية أخرى "

وضع الأب ذراعيه حول " ميشيل " وقال له : " إننى الآن غير مندهش من قلقك . إذا فكرت بمثل هذه الطريقة مرة أخرى عليك أولاً أن تتحقق من الأشياء ، وتسالنى على الفور . إن المحادثة الهاتفية التى سمعتها كانت مع صديق لى ، وكنت أشكو له ، لكنى لم أكن جاداً . ألا تعلم أنك عندما يصيبك ضيق شديد تتحدث أحياناً عن أشياء لا تقصد بالفعل أنك ستقوم بها ؟ إن ذلك ما سمعته ، إننى كنت أبالغ لصديقى . إننى باق هنا يا " ميشيل " ، وإذا كان هناك أى تغيرات مهمة فى المستقبل فسوف نناقشها معاً قبل حدوثها بمدة كافية . إننى أحبك "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. شأن هذه الطرق فى التعامل أن تولد داخل الأطفال غضباً دفيناً يدركونه
٢. تأكد أنك لا تنحاز إلى أى من أطفالك إذا ما تعاركوا ، وأنت لا تطلق مسميات عليهم كأن تصف طفلاً بأنه مثير للمشكلات أو آخر بأنه سيئ الخلق إن الأطفال ربما ينتهون إلى اليأس أو عدم التعاون إذا ما شعروا أنهم منبوذون ، ولا يقف بجوارهم أحد
٣. لا تهدد بما لا تقوم به ولا تقصده ؛ فمن الممكن أن يصاب الأطفال بالخوف منك ويأخذوا ما تقوله على محمل الجد إذا ما قلت أشياء مثل " لقد غضبت منكم أيها الأطفال كثيراً ، وسوف أحزم أمتعتى وأرحل عن البيت " يحتاج الأطفال إلى الشعور بالأمان وربما يضر بهم كثيراً ما تهدد به

١. حافظ على قنوات اتصال مفتوحة بينك وبين أطفالك اجعلهم يعلمون أن بمقدورهم أن يخبروك عما يشعرون به دون أن تهزأ بهم ، أو تحثهم على تغيير طريقة تفكيرهم .
٢. يكتئب بعض الأطفال إذا ما اعتقدوا أن آباءهم سوف يسيئون بهم الظن ، لذا ينبغى أن تؤكد لأطفالك أنك تحبهم دون شروط .
٣. كتمان الغضب يولد الاكتئاب ، وربما يغضب الأطفال من أشياء لا يدركون أنها لا تستدعى الغضب ، فعليك أن تفكر فى الطرق التى تعاملهم بها فقد تكون مسيطراً عليهم بشدة ، أو متخوفاً بشكل مبالغ فيه ، أو تتوقع الكثير منهم من

الخلافات بين الآباء Disagreements Between Parents

"الجميع ينصحني أنا وزوجتي بأن نظل متفقين في الرأي أمام أطفالنا . أعتقد أن زوجتي حازمة جداً ، وتعتقد أنى كثير التديلل . إننى لا أرى أى سبيل لحدوث اتفاق بينى وبين زوجتى حول أمر يخص أطفالنا "

افهم طفلك ونفسك والموقف

من أين أتينا بهذه الفكرة غير المعقولة ، والتي تقول إن التعاون بين الآباء يعنى أن يتصرف كلا الزوجين بنفس الأسلوب مع أطفالهم ؟ إذا ما كان هناك احترام متبادل فى العلاقة بين الزوجين فإنهما سيقدران أنفسهما ، وسوف يدركان أن الاختلاف فيما بينهما أمر مقبول . ليس هناك مشكلة فى أن يعلم الأطفال أن والدهم يتصرف فى الأمور بطريقة معينة وتتصرف والديهم بطريقة أخرى ؛ فذلك لا يسبب تشتيتاً للأطفال . إن المشكلة تقع وتترك أثرها الضار عندما يحاول الآباء جاهدين أن يحدثوا توازناً مفتعلاً بين كل منهما الآخر دون أن تكون لكل منهما شخصيته المستقلة أو تحدث المشكلة إذا ما سمح الآباء للأطفال بمراوغتهم ، والإيقاع بينهم فيتمكن الأطفال من السيطرة على الأسرة وقيادتها . وعندما يتعلم الآباء كل تقدير الاختلاف فى الرأي يتعاونون معاً ؛ حينئذ يسود مناخ من المرح والمشاركة فى المسؤولية بين الشريكين (تنطبق الأفكار التى ناقشناها هنا على الأسر المختلطة ، والأسر المطلقة ، والأسر التى يساعد على تربية الأطفال فيها أشخاص من أجيال مختلفة ، والأسر التى يعيش فيها الوالدان معاً دون انفصال) .

مقترحات مفيدة

١ . ينبغي أن تقبل اختلافك أنت وشريكك فى الرأي . ولتجعل شريك حياتك مدركاً أنك فى الوقت الذى لا تحبذ الطريقة التى يتصرف بها

فى لحظات الغضب المتأجج إذا ما أخذه على محمل الجد .

٦ . ينبغي أن تكف عن الخوف الزائد على أطفالك ؛ لأن هذا الخوف المبالغ فيه ربما يبعث على اكتئاب أطفالك عندما يفشلون أو ينتقصون للمهارات اللازمة للوصول إلى ما يصبون إليه (لأن كل شىء كان دائماً يتم دون أن يشاركوا فى القيام به) .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن بإمكانهم أن يبوحوا للكبار بما يضايقهم ، وأن هناك من يتحدثون معه ويتعلمون أنه ليس من المفروض عليهم أن يحلوا كل مشاكلهم بأنفسهم أو يحتفظوا بأسرارهم . ويمكن أيضاً أن يتعلموا أن هناك طرقاً ملائمة للتعبير عن الغضب حتى لا يتحول هذا الغضب إلى اكتئاب (انظر الطفل الغاضب) .

إرشادات تربية

١ . لا تحاول التحدث مع أطفالك حول مشاعرهم ، ولا تعتقد أنك تعرف ما يشعرون به ، وقادر على تفسيره أكثر منهم .

٢ . من المقبول أن يشعر أطفالك بالحزن والاكتئاب فى بعض الأوقات . وإذا ما تركتهم يعبرون عن مشاعرهم تلك ، فربما يغيرون من حالتهم النفسية بسرعة ، أما إذا حاولت أن تشعرهم بالسعادة فى أوقات شعورهم بالحزن فربما يستمرون فى ضيقهم حتى يظهروا لك أنك لست مسئولاً عن مشاعرهم .

ابحث عن شخص للمشاورة ، أو يمكنك تلقي بعض الدورات في إدارة الخلافات الأسرية وذلك لتحسين الموقف .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. قبل أن تنجب أطفالاً عليك أن تناقش مع زوجتك أساليب التربية التي ستتبعانها ومسئوليات كل منكما . وينبغي أن تتفاوض بشأن الحلول التي سوف تستعين بها في رعاية الطفل بحيث يمكنك التعايش معاً .
٢. يجب أن تعقد اجتماعات للأسرة بشكل منتظم وذلك لمناقشة المشكلات بدلاً من محاولة المناورة والخداع ، وإخفاء أسرار عن باقي أفراد الأسرة .
٣. ينبغي أن تحصل على دروس في التربية ؛ فالعديد من الآباء يفتقرون إلى المهارات والمعلومات التي من السهل تحصيلها من دروس التربية .
٤. كن صريحاً بشأن ما تريده من شريكك بدلاً من توقعك أن بإمكانه أن يقرأ أفكارك .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن الاختلاف في الرأي مقبول ، وأن لديهم من المهارات ما يجعلهم يتعاملون مع أي خلافات . وأن آباءهم هم القادة في الأسرة ، وأن هناك طرقاً لحل الخلافات دون تلاعب أو مراوغة . ويمكن للأطفال أن يتعلموا أن في التعاون بهجة ، ومن الشيق أن يكون لديهم شخصيات مختلفة ترعاهم وتحبهم

فإن لديك الرغبة في الحفاظ على احترام العلاقة بينه وبين الأطفال . لك الحرية في مناقشة أفكارك ومعتقداتك ومشاعرك حول أسلوبكما في التربية ؛ وذلك في عدم وجود الأطفال

٢. إذا كان الأطفال في حاجة إلى قرار أو إذن ، فعليهم أن يدركوا أنهم في حاجة إلى الحصول على موافقة من كلا الشريكين قبل أن يمشوا في فعل أي شيء
٣. لا تتدخل فيما يفعله شريكك الآخر ، فعليك أن تناقش أفكارك في وقت لاحق . (هذه النصيحة لا تطبق إذا ما حدثت إساءة من نوع غير مقبول)
٤. تخلص من مبدأ الخطأ والصواب ، وعليك أن تقدر الاختلاف في الرأي . وينبغي أن تفكر فيما يسهم به الشريكان داخل الأسرة حيث يجب التركيز على النقاط الإيجابية
٥. لا تكن بذيء اللسان مع شريكك أمام الأطفال ، ولا ترسل رسائل يحملها أطفالك إلى شريكك . وينبغي ألا تشكو شريكك لأطفالك ، ولا تتوقع أن يساعدوك في تحسين العلاقة بينك وبين زوجك أو طليقتك
٦. إذا أقدم أطفالك على الثرثرة أو الإفشاء بخصوص شريكك أثناء غيابه فاقترح أن يناقشوا شكاوهم في اجتماع الأسرة ، أو أخبرهم بأنك سوف تذهب معهم للشريك الآخر لعرض الأمر . لا تحاول أن تضع حلاً للأمور دون مشاركتهم في هذه الحلول .
٧. لا تهدد وتتوعد زوجتك أمام الأطفال مثل " سوف أطلقك " أو " سوف أرحل عن البيت إذا ما استمررت في تعاملك هذا " من المفترض أنك لا تريد أن تخيف أطفالك ، أو تعلمهم أن التهديد يعد طريقة لحل الخلافات . وإذا كان ذلك أمراً حتمياً فأخبر أطفالك بأنك على خلاف مع شريكك ، ولن تحل الأمور بدون مساعدة ، وعندئذ

أفكار محفزة

الطفل "بريت" الذي يبلغ من العمر عشر سنوات قال لوالده "سام": "لقد قالت لى أمى إن بإمكانى أن أقضى الليلة فى منزل "سكيب"، وبذلك ليس من الضرورى أن ألعب مباراة "البيسبول" صباح غد"

غضب "سام" وقال: "سوف تلعب المباراة وليس لى شأن بما قالته أمك" وفى وقت لاحق من ذلك اليوم قالت "هيلين" والدة "بريت" لزوجها: "لماذا قلت لى "بريت" إنه لن يقضى الليلة فى منزل "سكيب"؟"

فسألها "سام": "لماذا أذنت لى "بريت" أن يتغيب عن مباراة البيسبول؟" صعدت "هيلين"، وقالت: "سام، إننى لم أقل له شيئاً كهذا؟ أعتقد أننا نشدد كثيراً على أهمية حضوره كل المباريات إذا ما قرر زملاؤه اللعب".

أجاب "سام": "حسناً، وأنا أعتقد أيضاً ذلك" قالت "هيلين": "أعتقد أن ابننا يستغلنا، علينا أن نجعل "بريت" يتوقف عن ذلك السلوك"

قال: "ماذا تقترحين؟" قالت "هيلين": "حسناً، دعنا نخبر "بريت" أنه قبل إقدامه على القيام بأى شىء يجب أن يحصل على موافقتك وموافقتى. وإذا اعتقدت أنه يخلتلق القصص، أو يقول شيئاً على لسانى غير صحيح ليحصل على موافقتك على أمر ما أحضره لى ليحصل على الموافقة الثانية"

ابتسم "سام" وقال: "إن تلك الفكرة تروق لى، أعتقد أن "بريت" كان يراوغنا طوال الوقت".

وفى وقت لاحق من اليوم اقترب "بريت" من والده، وقال: "لقد قالت لى أمى إننى بإمكانى أن أذهب إلى المتجر بمفردى. إلى اللقاء يا أبى"

"انتظر دقيقة أيها الولد. دعنا نتأكد من ذلك. إننى أوافق أن تذهب بمفردك إلى المتجر لكن دعنا نتأكد مما تقوله أمك"

"لكن أمى دائماً ما تصرح لى بالذهاب إلى المتجر يا أبى"

"حسناً إذن فلا مشكلة فى أن نسألها"

بدا على "بريت" الخوف والارتباك، وذهب يتبع أباه على مضض.

"هيلين" إن "بريت" يقول إنك توافقين على ذهابه إلى المتجر. إننى أوافق على ذلك أيضاً"

تعجبت "هيلين"، وقالت: "أنا لا أفهم شيئاً، إننى فقط قلت له إن عليه أن ينظف حجرته قبل أن يذهب إلى أى مكان. وعندما يفعل ذلك أوافق على ذهابه إلى المتجر بشرط موافقتك أيضاً. "تلعلم" "بريت" وقال: "هذا ما قصدت أن أقوله يا أبى، وأسرع إلى الطابق العلوى ليبدأ فى تنظيف حجرته بينما يضحك "سام" و "هيلين" بين أنفسهم خفية"

مقترحات مفيدة

١. إن موقفك سوف يؤثر بشكل كبير على موقف أطفالك . فإذا كنت تشعر بالذنب ، فسوف يستشعر أطفالك أن الحزن موجود ، وسيتصرفون وفقاً لذلك ، وإذا تقبلت حقيقة أنك تفعل أفضل ما في وسعك في ظل الظروف المتاحة فإن الأطفال سوف يستشعرون ذلك وينتهجون مبدأً

٢. شجع أطفالك على التعبير عن مشاعرهم . وأظهر لهم أنك تتفهمهم . وينبغي أن تصارح أطفالك أن التغيير الذى يحدث فى الأسرة نتيجة حدوث الطلاق يعد تغييراً مؤلماً لكل من حولك ، وعليك أن تظهر ثقتك بأنك ستكون قادراً على معالجة هذه المشكلة بمرور الوقت . وإذا لم يكن لأطفالك رغبة فى التحدث فلا تلح عليهم وتضايقهم تحدث عن مشاعرك ، وتأكد أن أطفالك لن يخفوا مشاعرهم إذا كنت متواجداً للإصغاء إليهم عندما يكونون مستعدين لذلك

٣. لا تتشاجر مع زوجتك أمام أطفالك فإن الأطفال يرغبون فى حب واحترام كلا الأبوين إن حب الأطفال لعدة آباء (فى حالة زواج أى من أبويهم مرة أخرى) يعد أسهل بالنسبة لهم مما إذا اضطروا إلى الاختيار بين حب واحد فقط من أبويهم الحقيقيين

٤. ينبغي ألا تتحدث بأشياء تسيء لأحد منكما أمام الأطفال . لأن من شأن ذلك أن يولد الانتقام بينكما ومن ثمّ تبحثنان عن تحقيقه على حساب أطفالكما

٥. ينبغي أن تشجع أطفالك على حب واحترام كلا الأبوين . ولتجعلهم يعرفون أنهم إذا أحبوا مطلقك فلا ينتقص ذلك من ولائهم لك .

٦. يستفيد الأطفال كثيراً إذا ما استمر والدهم غير المكلف بحضانتهم على اللقاء بهم بمواعيد ثابتة منتظمة يمكن للأطفال أن يحسبوا لها إن ذلك

إرشادات تربوية

١. فكر فيما يتعلمه أطفالك بشأن حلول الخلافات من خلال علاقاتك الزوجية فإذا كنت تحل اختلافاتك بأسلوب يحمل المراوغة أو غير مهذب فسوف يتعلم الأطفال ذلك ، وإذا كنت تطبق مبدأ حق المشاركة فى صنع القرارات ، والمساهمة فى حل المشكلات وحل الصراع بمبدأ التكافؤ فإن أطفالك سوف يتعلمون منك ذلك

٢. إذا كان هناك أى نوع من العنف داخل الأسرة مثل الإساءة الجسدية أو غيرها فعليك أن تطلب المساعدة فإن هذه المشكلات لا يمكنك أن تقوم بحلها بمفردك ومعظم المجتمعات بها منظمات وبرامج لمساعدة الأسر فى حل مثل هذه المشكلات حتى لا تشعر بالوحدة . أو تحمل من الأسرار ما يضر باحترامك لذاتك

الطلاق Divorce

" أريد أن أحصل على الطلاق ، لكنى أخشى أن يضر ذلك بأطفالي ، فهل أستمر فى زواجى من أجل صالح أطفالي ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

الكثير من المواقف الحياتية تضر بمشاعر أطفالنا . الطلاق من بين هذه المواقف ولقد ثبت بالدليل أن الزواج الذى تملؤه المشكلات يعد أكثر صعوبة وألماً من الطلاق السلمى وذلك بالنسبة للأطفال وهناك الكثير مما يستطيع الآباء القيام به حتى يقللوا من ضرر الطلاق بالنسبة لأطفالهم

أفكار محفزة

أشار " كرسيتين كلاين " والبروفسير " ستيفن بو " فى كتابهما for the sake of the children أن غضب الأطفال واستياءهم الذى يسببه الطلاق لا يزول أثرهما عندما توقع أوراق الطلاق ، بل أحياناً تبقى وتستمر مرارتها لسنوات عديدة . إن الطلاق يتسبب فى حدوث ضرر بالغ للأطفال حيث مازالوا يحبون أبويهم ، ويشعرون بالتشتت بينهما . إن الآباء الذين يقدمون على الطلاق يعذبون أطفالهم دون أن يدركوا ذلك بأشكال عدة ، فأحياناً ما يجعل الوالد الحاضن من أطفاله وسيلة لتوصيل غضبه تجاه مطلقته . وأحياناً أخرى يكون مجرد ذكر الوالد المطلق يعد شيئاً محظوراً فيشعر الطفل أن حبه له يعد أيضاً شيئاً محرماً ومحظوراً . وفى هذا الكتاب العقلانى والعملى يستعرض المؤلفان طرقاً فعالة من شأنها أن تكسر هذا النمط السلوكى الذى يؤدي بالأطفال إلى جروح أعمق . لقد سأل المؤلفان الأطفال عما يوصون به أبويهم المطلقين ، والتي من شأنها أن تحد من الآلام التى يشعر بها الأطفال بسبب عملية الطلاق ، ونقدم هنا بعض المقترحات التى وصل إليها المؤلفان :

- " حاولا ألا تتحدثا عن بعضكما البعض بشكل سلبى أمام أطفالكما ، وينبغى أن تحتفظا بخلافاتكما بعيداً عن الأطفال "
- " حتى إذا كنت على وشك الانفصال ينبغى أن تحاول فى الاستمرار ، أقصد كأى شخص آخر وليس كزوج مثلاً تكون مضطراً للبقاء مع زميل فى العمل أو أى مكان آخر . إن ذلك ليس إلا لصالح الطفل حتى يشعر بأن له أبوين من حوله . فقط حاول الاستمرار . "
- " من الظلم أن تقول أمك إنك إذا كنت تحبها يجب ألا تحب أباك ، أو يجب عليك أن تحبها أكثر من حبك لأبيك "
- " اسمح لأطفالك أن يحبوا مطلقتك ، وينبغى أن يكون ذلك أمراً مقبولاً . وحتى إذا لم تكن أنت تحب هذا الطرف الآخر ، فعليك أن تبسّم وتتحمّل وتخفى مشاعرك تلك عن صفارك "

إن أقوى رغبة سيطرت على حوارات هؤلاء الصغار كانت السماح لهم بأن يحبوا كلا الأبوين بالتساوى ودون الانحياز لأى طرف .

٧. لا تحاول أن تكون الوالد " الأفضل " ؛ فغالباً لا يتاح تحقيقه دائماً ؛ لكن إذا كان ممكناً فلا تضع العقبات أمام تحقيقه ، ولا تنس أن تقضى وقتاً مع كل طفل على حدة حتى إذا كان وقت لقاءك بهم محدوداً

لا تحاول أن تكون الوالد " الأفضل " ؛ فغالباً يحاول الوالد ألا يختلق مشكلات تتعلق بحضانة أطفاله ، وذلك لكسب ولاء أطفاله ، فيحضر لهم الحلوى ويعد لهم الرحلات فى كل لقاء بهم إن

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن للأطفال أن يتعلموا كيفية مواجهة مستجدات الحياة بكل شجاعة وتفاؤل للمستقبل ، ويمكنهم أن ينظروا إلى تلك المستجدات على أنها فرص للتعلم والاستفادة ، وليس على أنها مشكلات توحى بالفشل

إرشادات تربوية

١. إن الدراسات التي تمت بشأن الطلاق قد أظهرت أن الآباء عندما يواجهون الطلاق بأساليب ناجحة فإن أطفالهم تتحسن حالتهم الاجتماعية والدراسية والعاطفية بعد مرور عام واحد من الطلاق
٢. لا تتوقع حدوث التئام سريع للجروح التي يخلفها الطلاق ؛ فإن التئام جروح الطلاق عملية تحتاج إلى وقت

ذلك يزيد من صعوبة وضع الأطفال فى نظام روتينى ، ويجعلهم ينتظرون المزيد من الحلوى دائماً

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. غالباً ما يفترض الأطفال خطأ أن شيئاً ما قد اقترفوه ، فكان ذلك سبباً فى طلاق أبويهم . ينبغي أن تطمئنهم بأنهم يعيدون عن سبب الطلاق .
٢. ينبغي أن يستمر النظام الروتينى للأسرة ، ويمكن لفصول التربية ودور الرعاية أن تساعدك على تحقيق ذلك فى هذا الوقت
٣. خلال اجتماعات الأسرة ينبغي عليك أن تشارك بمشاعرك ، وتشارك بحلولك فى المشكلات .
٤. ينبغي أن تبحث عن مساعدة خارجية لأن أثر الصدمة والآلام الذى ألم بك ربما يعوق موضوعيتك فى اتباع الإرشادات والتوجيهات دون دعم خارجى .

إثر حب آباتهم المشروط ، أو السيطرة المبالغ فيها ، أو عندما يعتقدون أنهم غير قادرين ، أو بهم قصور ما بسبب التدليل الزائد

E

مقترحات مفيدة

١. لا تحاول إجبار أطفالك على تناول أى طعام . لأن ذلك يؤدي إلى حدوث صراع قوى بينك وبينهم
٢. لا تعط لأطفالك اهتماماً زائداً بشأن امتناعهم عن تناول الطعام
٣. تجنب إلقاء المحاضرات بشأن أطفالك المجاعات ؛ لأن ذلك ربما لا يحقق الغرض المقصود منه فيطلب منك الأطفالك أن ترسل لهم الطعام
٤. لا تعد وجبات خاصة لأطفالك (انظر الجزئية السابعة فى " التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات ")

الأطفال الذين يصعب إرضائهم

فى الأكل Picky Eating

(انظر أيضاً العراك وقت الوجبات) .

" لدى طفلة لم تتعد الخامسة من عمرها . إنها طفلة يصعب إرضائها للغاية فيما يتعلق بالأطعمة التى تتناولها ، ولا أستطيع أن أتذكر آخر مرة أكلت فيها ما نأكله من الوجبات . فكل ما ترغب فى تناوله هو ساندويتشات الزبد والمكسرات . أعرف أن تلك التغذية ليست سليمة ، ماذا أفعل ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إننا نتعجب كيف يعيش معظم الأطفال على هذه النوعية من الغذاء ؛ فالكثير منهم يتناولون السكر بكثرة . والمشروبات الغازية . والأطعمة سريعة التحضير غير الصحية ورغم ذلك يبقى هؤلاء الأطفال على قيد الحياة بل وينجحون فى حياتهم وتحدث المشكلة عندما ينساق الآباء إلى الدخول فى صراعات القوة مع أطفالهم . أو يبالغون فى الحرص عليهم وهذا من شأنه أن يدفع الأطفال إلى التمسك بأحد الأهداف الخاطئة الأربعة لسوء السلوك ، وذلك فيما يتعلق بالأكل ؛ حيث يبحثون عن اهتمام زائد حتى يفوزوا بصراع القوى الذى قام بينهم وبين آباتهم ، ومن ثم يرضون بأنفسهم (من خلال سوء التغذية) محاولة منهم للرد على آباتهم عندما يشعرون بجرح مشاعرهم



٥. ينبغي أن تحدد بداية ونهاية وقت تناول الوجبات إن عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة تعد عادة مدة طويلة للصغار من الأطفالك وفى نهاية الوقت المتفق عليه ينبغي عليك أن ترفع الأطباق وتنظف الطاولة وإذا اشتكى الأطفالك أنهم لا يزالون جوعى (بسبب مضيعة الوقت سدى) فقل لهم " إننى متأكد أنكم ستتحملون الجوع حتى نتناول الوجبة التالية " وبناء على ذلك يتعلم الأطفالك من خلال أسلوبك معهم أن وقت تناول الطعام ليس وقتاً للمراوغة

أفكار محفزة

شارك أحد أطفالنا الصغار فى برنامج جامعى لدراسة مرحلة ما قبل المدرسة . وفى هذا البرنامج تم إعداد كل أنواع الطعام ؛ حيث وضعت فوق طاولة الغداء ، وسمح للأطفال أن يتناولوا ما يريدون من طعام ، وأحياناً كان يبدأ طفلنا الصغير بتناول الكعك ، وأحياناً أخرى يبدأ بتناول البروكلى . وقد خلص البرنامج إلى أن الأطفال بطبيعتهم يتناولون من الأطعمة ما يوازن غذاءهم ، فتكون تغذيتهم سليمة (بمرور الوقت) وذلك عندما يسمح لهم بالاختيار بين أنواع مختلفة من الطعام ، وذلك من تلقاء أنفسهم ودون حدوث جلبة من أى شخص .

اعتقدت إحدى الأمهات أن وظيفتها هى السيطرة والتحكم فيما تأكله ابنتها . فإذا امتنعت الطفلة عن تناول الفطائر فى وجبة الإفطار تقدمها لها أمها فى وجبة الغداء ، وإذا لم تتناولها فى الغداء تقدمها لها فى وجبة العشاء . وبالطبع رفضت البنت تناول الفطائر ، وأصابها الإعياء . اكتشف الطبيب أنها تعاني بداية كساح الأطفال ، وكان كل ما تهتم به الطفلة هو أن تفوز بالتحدى بينها وبين أمها ولا يعيها الطعام .

وعندما أدرك الطبيب ما كان يحدث قال لوالدها : " من فضلك ضعى أطعمة مفيدة فوق الطاولة ، واتركى ابنتك وشأنها " وعندما فعلت الأم ذلك بدأت ابنتها تأكل بشكل أفضل ، ليس بفاعلية لكن أفضل . واليوم تحذر البنت من تناول الطعام بكميات كبيرة ، شأنها مثل الكثيرين ، حتى لا يزداد وزنها . رغم أن اضطرابات تناول الطعام تعد شيئاً مخيفاً إلا أننا نستطيع أن نتجنبه حينما نترك الطفل وشأنه فيما يختص بتناول الطعام . لقد تعلمت أم أنه عندما تقول لها ابنتها المراهقة إنها سوف تتبع نظاماً غذائياً فإنها تقول لها " حسناً ، امضى كما يحلو لك " ثم تنتظر ماذا سيحدث ، وذلك بدلاً من الذعر وإلقاء المحاضرات أو حتى تقديم النصح والمساعدة . وابنتها التى بالفعل حسنة القوام عادةً ما تتبع نظاماً غذائياً معيناً لعدة أيام قليلة ، وبعد ذلك تعود إلى نظامها الغذائى الطبيعى والصحى (الذى يشتمل على قدر معين من الوجبات السريعة غير الصحية) .

وحدوث اضطرابات الطعام يحكمه عدة عوامل ؛ فبعض الأطفال يفقدون السيطرة على أجسادهم فيما أن يأكلوا دون حساب (البدانة) ، أو يجعلوا من جوعهم الشديد أو إصابتهم بالقىء (فقدان الشهية والشره المرضى) نوعاً من تعويض نقص ما يتمتعون به من قوى .

والقول بأن اضطرابات تناول الطعام لدى المراهقين ترجع إلى حالة من التثبيط النفسى يعد رأياً يمكن الأخذ به ؛ فالسبب وراء اختيارهم لتفريغ هذا التثبيط النفسى فى تناول الطعام عادةً ما يرجع إلى المناخ العام الذى يخلقه الآباء أو المجتمع ، أو أسلوب التربية الذى يتبعه الآباء .
 وحيث إن أى سلوك يبعث على التثبيط من الروح المعنوية يعد طريقة خاطئة فى التعامل مع أفكار ومشاعر الأطفال ، فمن الضرورى أن تنصت لأطفالك ، ولا تتجاهل أو تحط من شأن مشاعرهم . ويمكننا أيضاً أن نعلمهم التعبير عن مشاعرهم بالكلمات وليس بالتصرف بسلوكيات هدامة . وإذا وجدنا أنفسنا نركز على إنجازات أبنائنا وليس على بناء قدراتهم ، فعلينا أن نتراجع حيث من شأن هذه الضغوط أن تتسبب فى اعتقاد الأطفال أننا نحبههم فقط عندما ينجحون .

٦. اتبع المقترحات المقدمة فى " التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات " ، وبعد ذلك تأكد أن أطفالك قد تناولوا عدة فيتامينات مفيدة وعليك بالهدوء والاسترخاء .
 ٤. يجب أن تتجنب بشكل خاص المنتجات التى تحتوى على سكريات ؛ فالسكر بالفعل يفقد الجسم شهيته لتناول أطعمة مفيدة .

٥. ينبغى أن تمد أطفالك بوجبات خفيفة لكنها صحية فحسباً أن يمتنع أطفالك عن الأكل لأن بطونهم قد امتلأت بالجبن والجزر ، وأى وجبات خفيفة وصحية أخرى . من يزعم أن الأطعمة الجيدة ينبغى أن يتناولها الأطفال فى أوقات الوجبات الرئيسية فقط ؟

٦. خطط لأصناف طعام بسيطة عادةً ما يستمتع بها الأطفال فى تناولها مثل الكرونة الأعواد ، والجبن ، والسّمك الطاجن ، والتاكو ، وشرايح اللحم ، والبطاطس المحمرة ، وسلطة الفواكه ، وساندويتشات الجبن المحمصّة ؛ ذلك لأن معظم الأطفال لا يفضلون تناول الأطعمة التى يستمتع بها الكبار .

٧. علم أطفالك كيف يعدون سندويتشات الزبد والجبن ، واستمر فى إشراكهم فى التخطيط

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. شأن كل الأمور والسلوكيات يتعاون الأطفال بشكل أفضل إذا ما تم التعامل معهم باحترام ، فحتى الصغار فى مرحلة تعلم المشى يمكنهم أن يغسلوا ويقطعوا الخس ، ويعدوا المائدة أو يساعدوا فى أشياء أخرى (انظر الأعمال المنزلية والأعمار الملائمة) .

٢. عندما يصل الأطفال إلى سن الثالثة أو الرابعة فامنحهم فرصة التخطيط لأصناف الطعام فى الوجبات فإنهم يقبلون على تناول ما شاركوا فى التخطيط له ، ويمكنهم أيضاً أن يشاركوا فى شراء وإعداد الوجبات

٣. لا تأت بالأطعمة السريعة إلى منزلك ، فمن الطبيعى أن يحجم الأطفال عن تناول الوجبات

إرشادات تربوية

١. لقد تحدثنا مع أشخاص نشأوا فى ظروف صعبة فقالوا إن مسألة إرضائهم عند تناول الطعام لم تمثل أبداً مشكلة . فالآباء لم يحدث أن تضرروا من قبل عندما امتنع طفل عن تناول الطعام ؛ لأنه فى الغالب لم يكن هناك ما يكفى من الطعام فعندما لا يجد الأطفال أى مشكلة من تمردهم على تناول الأطعمة . يتناولون ما هو متاح أمامهم أو يذهبون جوعى

٢. معظم الأطفال يغيرون من عادات تناول الطعام لديهم وذلك فى وقت معين . وربما يكون فى وقت أسرع إن لم يُحدث الآباء جلبة بشأن ذلك ، أو يقحموهم فى تحد وصراع على القوى

لأنصاف الطعام وإعداد الوجبات وأخبرهم بأنه فى المستقبل سيكون بمقدورهم أن يختاروا بين تناول أصناف الطعام الموجودة فوق المائدة ، أو القيام بإعداد سندويتشات خاصة لهم ، وعندئذ وبدون حدوث جلبة وبلبله اترك لهم حرية الاختيار فإذا اشتكوا من أصناف الطعام الموجودة فوق المائدة فاسألهم " ماذا تحتاجون إلى فعله بشأن هذه الأصناف ؟ "

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم قادرون على اختيار أصناف الطعام حسب أذواقهم وفى أوقات يحددها بأنفسهم ، ويتعلموا أيضاً أنهم لن يجبروا على تناول أطعمة لا يريدونها فى نفس الوقت ، وأنه لن تقدم لهم أطعمة خاصة . حتى يعلم الأطفال أن الاحترام لا بد أن يكون متبادلاً

تتصرف كأن طفلك لديه شيء جدير بالحديث بشأنه .

F

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تقول " حدثني أكثر عن هذا الشيء " ، بدلاً من قولك " هذا غير حقيقي "
٢. عليك أن تخاطب مشاعر الطفل بدلاً من الكلمات التي يقولها ؛ حيث ينبغي أن تقول له " يبدو عليك الاضطراب ، وسأكون سعيداً إذا ما حدثتني عما أصابك "
٣. ينبغي أن تلعب مع طفلك " دعنا نتخيل " وأن تطلب منه أن يأخذ دوره في اللعب ليعرض عليك ماذا حدث ، فحتى الأطفال الصغار جداً يحبون أن يؤديوا الاستعراضات .
٤. إذا ما اكتشفت حقاً أن أطفالك يراوغونك فدعهم يدركوا أنك تقبل القصص التي يحكونها وتحب الاستماع إليهم ، وربما تبادلهم أنت أيضاً حكايات طويلاً .
٥. ذكر أطفالك بقصة " الولد الصغير الكذاب والذئب " ودعمهم يدركوا أنه إذا كانت قصصهم ليست حقيقية فعليهم أن يخبروك بذلك حتى تكون مستعداً عندما يحتاجون إليك فعلاً .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. دع أطفالك يعرفوا أن هناك أوقاتاً يُقدم الأولاد أو حتى بعض البالغين على الطلب منهم ألا يخبروا آباءهم بشيء قد حدث لذا عليك أن تبعث في قلوب أطفالك الطمأنينة ليتيقنوا إذا ما اعتادوا دائماً أن يخبروك بما حدث فلن يقعوا في متاعب ، وسوف تحبهم دائماً
٢. اقض وقتاً مع طفلك كل يوم لتتجاوزها أطراف الحديث وبالأخص قبل النوم ، فيكون وقتاً يعرف

اختلاق القصص Fabricating

(انظر أيضاً " الكذب ")

" دائماً ما تختلق طفلتى قصصاً بأن الأطفال الآخرين يضربونها . لقد اعتقدت في بادئ الأمر أن هذا الاختلاق مرحلة سوف تمر ؛ لكن طفلتى لم تتوقف عن ذلك " .

افهم طفلك ونفسك والموقف

يعد اختلاق القصص أحد الجوانب الطبيعية من جوانب الطفولة المبكرة حيث يختلط الواقع والخيال في عقول الأطفال . عليك أن تستمتع بذلك ، وتندمج مع القصة التي يؤلفها طفلك كلما أمكن . فربما ينتهي بك الأمر إلى إعداد طفل مبدع ، وأحياناً يعد اختلاق القصص إحدى آليات الدفاع عن النفس عندما يخشى بعض الأشخاص قول الحقيقة التي إما أن تجعلهم مصدرًا للسخرية أو التهكم أو تسبب لهم ضرراً وكلمة أمكن ينبغي أن تدقق في السبب وراء اختلاق طفلك للقصص حتى تعرف المغزى والهدف من ورائه . فربما يكون هناك الكثير وراء تلك القصة الملققة وهو ما لا تستطيع الأعين أن تراه وسوف نعرف الكثير من أطفالنا إن لم نسرع بتصحيح ما يقولونه أو نتجاهلهم ، بل ينبغي أن نترك لهم فرصة التحديث . ربما يحاول طفلك أن يخبرك عن شيء مهم بالفعل ، لكنه لا يجد الكلمات والمهارات التي تمكنه من فعل ذلك ويقدم بعض الأطفال على تليق القصص للتأثير في الآخرين أو إثارة قلقهم . لكن قبل أن تنفض إلى النتائج عليك أن

أفكار محفزة

لأنه طفل مازال فى الرابعة من عمره كان " هارولد " يخاف من الظلام ، وقد اعتادت أخته التى تبلغ من العمر ثلاث سنوات على غيظه والحط من قدره بسبب ذلك الخوف . وفى ليلة كان " هارولد " وأخته يجلسان فى مكان ، وكان عليهما أن يعبرا ممرأ خارجياً يؤدى إلى دورة المياه . كانت الرياح تعصف بالمكان وبدأت الليلة مرعبة إلى حد ما ، وفى نهاية الأمر ، تغلب خوف " هارولد " من أن يبيل نفسه على خوفه من رحلة الذهاب إلى دورة المياه ، ووضع قدميه فى بداية الممر ، وفى منتصف الممر خطا خطوات فى ظل ضوء ينبعث من الشارع ففوجئ بظله الضخم الذى يبدو عليه " القوة " حقاً

وقد خطر بعقل " هارولد " الطفولى بأنه لو كان بضخامة وقوة ظله فسوف يشعر بالأمن دائماً . وبمرور الوقت تتطور هذا الفكر لديه ، وحاول " هارولد " أن يظهر أكبر من واقعه حتى يشعر بالأمان ويتقبله الناس . فكلما رفض الناس تصديق ما يلفقه أو يختلقه من حكايات كان يشعر بعدم الأمان ، ويقدم على اختلاق حكايات أخرى . وفى نهاية الأمر فكر أحد الأشخاص فى القصص التى يلفقها " هارولد " كى يفهم الغاية والهدف من ورائها ، وحتى يساعده على التخلص من هذا التفكير وذلك بدعمه لـ " هارولد " ، وتقبل شخصيته الحقيقية . لقد ساعد هذا الشخص " هارولد " فى إدراك أنه أفضل كثيراً من أى ظل مهما كبر هذا الظل .

عندما تهدد حياة الأخطبوط فإنه يبغ سحابة حبرية أكبر من حجمه حتى يختفى ويهرب خلفها ، والظريان الأمريكى ذلك الحيوان النتن يعتقد أنه كلما زادت الرائحة النتنة التى يفرزها شعر بالأمان أكثر ، لذلك فإن الملقين لديهم بعض معتقدات مملكة الحيوانات .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه من المقبول أن يكونوا مبدعين ، وأن هناك فرقاً بين تأليف القصص والحقيقة ، ويمكنهم أن يتعلموا أن بإمكانهم قول الحقيقة دون أن تسبب لهم متاعب ، وأن آباءهم يهتمون بما يقولون

فيه طفلك أنك متفرغ ، وأن لديه فرصة للحديث معك

٣. إن عالم الطفل هو عالم من اللعب ، يعد بتأليف قصص طريفة عظيمة للعب إن كل قصة يختلقها طفلك تحمل فى طياتها جزءاً خفياً من الحقيقة ؛ لذا عليك أن تبحث عن المعانى الخفية وراء تلك القصة

إرشادات تربوية

١. إذا كان أطفالك يخشون الخوض في مشكلات ، أو الزج بصديق في تلك المشكلات فإنهم يختبرونك بجزء من تفاصيل ما حدث ، أو قد يلقون القصد ليتبين لهم موقفك في التعامل مع ما حدث من أشياء



يتمسك الكثير من الآباء بمفاهيم العدالة والتي عرفوها منذ نشأتهم إننا نطلق على ذلك " اختلاق مفاهيم العدالة " وهذه المفاهيم ربما تنتقل من خلالنا إلى أطفالنا ، وتخلق مشكلات إن لم نتدارك الأمر . وكلما حاول الوالد أن يكون عادلاً كَوْن الأطفال مفهوماً خاصاً بالعدل في عقولهم . إن العدالة مسألة شخصية ونسبية تتفاوت من شخص إلى آخر ؛ فما يبدو عادلاً لشخص ربما يكون ليس عادلاً لشخص آخر . ومن الطبيعي أن يضع الأطفال أنفسهم في مقارنة مع إخوانهم ، أو يشعرون بالغيرة منهم ، ولا يعني ذلك أن يأخذ الوالد على عاتقه أن يضع حلاً لكل شيء ، أو يحاول السيطرة على الأسرة حتى لا يشعر الطفل أبداً بمثل تلك المشاعر .

مقترحات مفيدة

١. عندما يقول الأطفال " إن ذلك ليس عادلاً " عليك أن تصغى إلى مشاعرهم ولا تقلل من شأنها وينبغي أن تتجنب ما يدفعهم إلى تكرار ذلك ، فبمجرد أن تأخذ مشاعرهم على محمل الجد سيكون ذلك كافياً ينبغي أن تقول " إنك تشعر بالغيرة والألم ؛ لأنك تعتقد أن شخصاً ينال أكثر مما تناله ، وتتمنى أن تُعامل بنفس معاملة هذا الشخص " وسوف يخبرك أطفالك إذا ما كان ذلك ليس السبب وراء اضطرابهم .

٢. ينبغي أن تشجع أطفالك على المشاركة بمستوى أعمق ، وذلك بتوجيه أسئلة للتعرف على ما حدث ، مثل " هل يمكنك أن تخبرني بالمزيد عن ذلك ؟ هل يمكنك أن تعطيني أمثلة أكثر ؟ هل هناك شيء آخر يضايقك ؟ هل من شيء آخر لديك ؟ " ، ويمكنك أن تكرر السؤال الأخير حتى يقول الطفل " لا " ومرة أخرى تذكر أن مجرد الاستماع بدقة لما يقوله طفلك فإن ذلك يكفي

٢. هناك أمثلة عديدة لطفل قد أسئثت معاملته بشكل قاس ولم يلاحظ ذلك ؛ وذلك لأن والده أسرع بالقول له " لا بد أنك تلتق ذلك " ، إن الأطفال يحتاجون إلى حمايتنا ، ويحتاجون إلى أن نأخذ ما يقولونه على محمل الجد

٣. يعد اختلاق القصد أحياناً أحد أشكال الاعتزاز بالنفس الذي يقدم عليه بعض الأشخاص ممن يشعرون بعدم الأمان لقد وجد هؤلاء أنهم يستطيعون جذب الانتباه والاهتمام عن طريق تزيين وتلفيق حكايات من خيالهم .

العدل Fairness

" طفلى الأكبر دائماً يشكو أن أخته تأخذ أكثر مما تستحق ، وتُعامل معاملة أفضل منه . يقول إنى لست عادلاً . أحاول أن أعدل بينهما لكنه لا يزال يعتقد أنى أحب أخته أكثر منه وأنها قد صارت مدللة وصار هو محروماً "

أفكار محفزة

هناك طفلان فى عمرى السابعة والخامسة كانا دائماً ما يتعاركان على الجلوس فى المقعد الأمامى من السيارة . ليس من الضرورى أن نذكر عدد المرات التى شرح أبوهما لهما أن قراره بجلوس أحد منهما دوماً فى المقعد كان عادلاً ، وذلك ما كان دوماً يجرح مشاعرهم ويخلق شكواهما . وفى يوم قال الأب فى غضب : " لن تجلسا فى المقعد الأمامى حتى تفكرا فى خطة يمكنكما بها أن تتبادلا الجلوس فى المقعد الأمامى دون شجار . لقد أرهقت من سماع شجاركما على الجلوس فى مقاعد السيارة وأصابتنى الحيرة فى اتخاذ قرار يكون عادلاً . من فضلكما عليكما التفكير فى خطة فى منأى عنى . إننى أيضاً لا أريد أن أعرف تفاصيلها ، فقط أخبرانى عندما تكونان مستعدين لتبادل المقعد الأمامى دون شجار وسوف أسمح لكما بالجلوس فى المقعد الأمامى مرة أخرى " .

وبعد مرور عدة أيام قليلة جاءا الطفلان إلى والدهما وقالا : " لقد فكرنا فى خطة للجلوس فى المقعد الأمامى وإننا مستعدان لتبادل الجلوس فيه " . قال والدهما حسناً وشاهدتهما يريطان أحزمة الأمان كل فى مقعده الذى اختاره . ومرت أسابيع وكان الطفلين قد وضعوا حلاً بطريقة سحرية ؛ حيث أخذوا يتبادلان الأدوار بنظام جميل لم يكن للأب أن يأتى بمثله أبداً .

وفى يوم بدأ الطفلان يتشاحنان مرة أخرى على الجلوس فى المقعد الأمامى وقال لهما أبوهما : " كل منكما سيجلس فى المقعد الخلفى ، يبدو أن خطتكما كانت جيدة لكن يبدو أن بها خللاً بسيطاً ، ينبغى أن تصلحا هذا الخلل وتخبرانى عندما تكونان مستعدين لمعاودة الجلوس فى المقعد الأمامى " . وفى وقت لاحق من اليوم أخبر الطفلان والدهما بأن الخلل قد تم التعامل معه ، ومنذ ذلك اليوم كان التبادل على المقعد يتم دون عقاب .

لأننا كبار نعتقد غالباً أننا فقط من يعدل فى الأمور ، لكن عندما يتعلق الأمر بالأطفال فإن مفهومهم حول العدالة يختلف كثيراً عن مفهومنا نحوها مما يجلب الشكوى والشجار . ينبغى أن تثق فى قدرات أطفالك على حل الكثير من المشكلات التى تعتقد أن الوالد فقط من شأنه أن يستطيع التعامل معها .

" محاولة جيدة ! والآن اذهب إلى فراشك . أراك فى الصباح "

٤ . اترك الفرصة لأطفالك كى يخبروك عن سبب اعتقادهم بأن الأمور تسير على نحو غير عادل ، وكيف يمكنهم أن يكسبوا العدالة . واقترح عليهم أن يتخيلوا أن لديهم عصا سحرية يمكنهم أن

٣ . ينبغى أن تستخدم روح الفكاهة فعلى سبيل المثال عندما يقول طفلك " إن أخى مسموح له أن يمكث لوقت متأخر ، وهذا ليس عادلاً " فيمكنك أن تقول " طبعاً إنه مسموح له أن يسهر ليلاً لأنه أكثر منك نمشاً " . وبعد ذلك عانق طفلك طويلاً . وهناك إجابة أخرى يمكنك قولها

٢. يجب أن تعود بالذاكرة إلى مفاهيمك التي كانت تتعلق بالعدالة ، وفكر فيما اعتقدت أنه غير عادل عندما كنت طفلاً ، ولاحظ ما إذا كنت تعلم أطفالك أن يتبنوا نفس الآراء التي تبنيها في السابق . واسأل نفسك إذا كان ذلك هو ما تريد أن يفعلوه

٣. مهما كان مفهومك عن العدالة يستطيع أطفالك تغيير ذلك المفهوم والتأثير عليه

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن كلمة " متكافئ مع " لا تعني " مطابق لـ " ، ومن الضروري أن يتفهموا الفروق بدلاً من قبول معتقد شخصي حول شيء يعتبره عادلاً . ويمكن أيضاً أن يتعلموا مهارات حل المشكلات والطرق المتنوعة للاختيار ، واتخاذ القرارات عندما يكون هناك اختلاف في الآراء

إرشادات تربوية

١. من الضروري جداً أن تحاول معرفة لماذا يفكر أطفالك بهذا الأسلوب ، وتعرف أفكارهم بدلاً من محاولة معالجة الموقف . أو تمنع حدوث ما هو غير عادل

٢. لن تسمع تعبير " إن ذلك ليس عادلاً " الذي يراوغ به الأطفال آباءهم لحل الأمور ، وذلك عندما تواجه هذا التعبير بمحاولة معرفة سبب قوله ، أو رد المشكلة ليعمل الأطفال على حلها . يمكن للأب أن يوقف شكاوى أطفاله بشأن عدم العدل ببساطة عندما يقول " إنني لا أعدل "

يجعلوا بها كل شيء عادلاً ، وإذا لوحوا بالعصا يميناً ويساراً فكيف للأشياء أن تتبدل ؟ ربما ترغب أولاً في مسيرتهم فيما يعتقدونه

٥. اسأل طفلك " إذا كنت والدًا فماذا تفعل في هذا الموقف ؟ " ، وينبغي أن تصغي جيداً إلى الأفكار التي سيقولها

٦. ساعد أطفالك على تقبل التفرقة والتمييز . فمثلاً ، يمكنك أن تقول لطفلك الأصغر " إذا كان أخوك الأكبر ينام متأخراً ، فهل ستقول إنه من العدل أن تفعل مثله لأنك تعتقد أنك ينبغي أن تتساوى معه في كل شيء ؟ إنني أقدر تمييزك أيضاً ، وأقرر الصالح لكل منكما . لأنك تتميز عنه في أشياء أخرى . إنني أريد أن أتناقش معك في عدد ساعات نومك التي تحتاج إليها ؛ لكن ذلك القرار لا يتعلق بالمقارنة مع أخيك "

٧. ينبغي أن تبحث في الطرق التي تمنح بها الفرصة لأطفالك كي يقرروا كيف يعدلون في الأمور . ومن بين هذه الأفكار أن تترك الأطفال يخدمون أنفسهم بأنفسهم فيقوم طفل بتقسيم الأشياء ، والآخر يختار أولاً ، وأن تجعل الأطفال يلتقطون عدداً عشوائياً ، أو يضعون أيديهم خلف ظهورهم ؛ فينبغي أن تدع أطفالك يفكرون في حل يتعايشون معه (انظر " الأفكار المحفزة ")

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تعقد اجتماعات منتظمة للأسرة حتى يتسنى للأطفال أن يناقشوا الموضوعات المهمة بالنسبة لهم في جدول أعمال الاجتماعات . وفي الاجتماع اسأل أطفالك إذا كانوا يرغبون في تقديم الشكوى فقط ، أم يريدون أن تسهم الأسرة ببعض الحلول للمشكلات ، وكلا الأمرين سيكون محموداً

الخوف Fears

بعيداً " . فأحياناً مجرد التأكيد على قبول مشاعر أطفالك يكفي لتقليل حدة خوفهم .

٣. ساعد أطفالك فى إيجاد طرق لمعالجة المواقف عندما يصيبهم الخوف بدلاً من أن يتركوا مشاعر الخوف تسيطر عليهم ، وينبغى أن تعرض عليهم ما يطمئنهم ، لكن لا تمنحهم مساعدات خاصة ، وكذلك لا تحاول أن تعدل من مشاعرهم تلك .

ساعد أطفالك فى اكتشاف عدة طرق لمعالجة الخوف حتى يشعروا أن لديهم بعض الاختيارات . فربما تسأل طفلك " ما الذى سوف يساعدك على عدم الشعور بالخوف الآن ، هل إنارة ضوء الحجرة ، أم اللب للعبة ، أم إنارة الأباجورة ؟ " وأخبرهم بأن محاولة التظاهر لن يفيد إنما عليهم البحث عن حلول . ولكن إذا تسلسل الخوف إلى طفلك ، وسمحت له حينها بالنوم معك فإنك بذلك تقول لطفلك بطريقة غير مباشرة " إنك لا تستطيع مواجهة ذلك ، ودعنى أحل لك ذلك " .

٤. شجع طفلك على التعامل مع المواقف الصعبة خطوة بخطوة . فإذا كان خائفاً من الظلام فضع له أباجورة ، وإذا لم يستطع النوم فى حجرته الخاصة فاملأ يده بقبلااتك . وأخبره فى كل مرة يشعر أنه افتقدك بأنه يمكنه أن يفتح يده ويأخذ قبلة . وإذا اعتقد طفلك أن هناك أشباحاً فى الخزانة أو تحت السرير ففتش معه عنها قبل النوم ، واتركه ينام فى ضوء الحجرة .

٥. أنصت إلى ما يقوله أطفالك باهتمام . هل حاول أطفالك أن يخبروك أن شخصاً ما يؤذيهم ، أو تقوم أنت بشئ يقدف فى قلوبهم الخوف ؟ إذا حدث ذلك فخذ ما يقولونه على محمل الجد .

٦. أحياناً لا يستطيع الأطفال شرح ما يخيفهم . إنهم فى حاجة إلى أن تدعمهم وطمئنهم حتى يذهب خوفهم . وربما يأخذ ذلك من وقتك لكن هذا هو

" يحلم طفلى بكوايبس أثناء النوم ، ويشتكى من رؤيته لأشباح تتحرك فى حجرته . ويبدو أنه هش للغاية مقارنة بالأطفال الآخرين من نفس عمره . إنه يخاف أن يتركنى مطلقاً ، إن ذلك الخوف يبدو غير طبيعى بالنسبة لى

افهم طفلك ونفسك والموقف

" إذا كسرت ركبتك يمكنك علاجها ؛ لكن إذا كسرت شجاعتك فلن تعالجها مدى الحياة " . أحياناً ما يصاب أطفالنا بالخوف والرعب ؛ لأننا لا نساعدهم فى التعامل مع ما يجهلونه خطوة بخطوة . معظمنا يوجد بداخله بعض المخاوف ؛ لكن أثر تلك المخاوف يزداد سلبية عندما يهزأ بنا الآخرون ، ويطلقون علينا " أطفالاً " أو يخبروننا بأنه من غير اللائق أن نخاف أو نبكى . إن الخوف عادة ما يكون من المجهول . وللأطفال مبرراتهم للخوف من أشياء أخرى . ليس من مهامنا أن نحمل الأطفال من كل ما يثير قلقهم خلال حياتهم ، وإذا قمنا بذلك فلن تنمو ثقتهم بأنفسهم حتى يستطيعوا التعامل مع بعض ما يثير مخاوفهم . وإذا أسيئت معاملتهم ، أو تم التحرش بهم ، أو أصابهم مكروه بطريقة ما فإن الخوف الناتج عن ذلك يكون صحيحاً ، وله مبرراته . وعندئذ يكون من مهامنا أن ننزع هذا الخوف من حياتهم .

مقترحات مفيدة

١. لا تسخر أو تقلل أو تحكم على ، أو تحط من شأن مخاوف أطفالك .
٢. أنصت عندما يخبرك أطفالك عما يخافون منه ، وينبغى أن تؤكد على مشاعرهم كأن تقول لهم " إنك تخاف من الكلاب ؛ لأنها ربما تقدم على عضك . وتتمنى لو تركك الكلب وفر

أفكار محفزة

أحياناً يحتاج الأطفال إلى مجرد دفعة في البداية ، وذلك مثل " جان " التي تبلغ من العمر ست سنوات ، والتي أصبحت يملكها الخوف في السنة الأولى لها في الدراسة . لقد ترسخ في خاطرها أن الأبواب والنوافذ سوف تغلق بالأقفال ولن تستطيع الخروج . وكانت من حين لآخر تنظر إلى النوافذ والباب وتبدأ في البكاء . لم تكن المعلمة تدرى لماذا تبكى ، وكانت تغضب من جراء ذلك ، فحاولت المعلمة أن تجلسها في حجرها وتدللها ، فكانت " جان " تبكى بصوت أعلى ، فتضعها المدرسة في الردهة ، وعندئذ تبكى " جان " لفترة ، ثم تغادر مبنى المدرسة إلى الفناء ، وهنا يراها مدير المدرسة ، ويخبرها بأن عليها أن تعود إلى فصلها ، فبكت " جان " ورفضت ذلك . رفعها المدير لأعلى ، وحملها إلى الفصل وهي تركل برجليها وتصرخ . لقد بكت " جان " بصوت عال جداً ، فكان على مدير المدرسة أن يأخذها إلى مكتبه حتى يأتى موعد الانصراف والعودة إلى المنزل .

وفي اليوم التالي ساعدت والدة " جان " ابنتها في قطف زهرة من حديقة منزلهم لتهدئها إلى المدرسة ، وذهبت الأم مع ابنتها إلى المدرسة ، وجلست في الفصل طوال اليوم ، فشعرت " جان " بالارتياح ؛ لأن والدتها معها ، ولم تشعر بأى خوف . لقد استمتعت " جان " بيومها الذي قضته في المدرسة . ومنذ ذلك اليوم أصبحت تذهب إلى المدرسة بمفردها ، ولم يتسلل إليها أى خوف من انغلاق الأبواب والنوافذ .

" وليزا " التي تبلغ من العمر عشر سنوات أرادت أن تشاهد الجزء الثالث من فيلم " الأشباح halloween " ذلك الفيلم المرعب والمخيف جداً . قال والداها إنهما يعتقدان أن هذا الفيلم مرعب جداً ؛ لكنها أصرت على مشاهدته . لم يرغب أى فرد من أسرتهما أن يشاهد الفيلم معها ، لذا قررت " ليزا " أن تشاهد الفيلم بمفردها . قال لها والداها إنهما سوف يمكثان في الحجرة المجاورة فإذا ما أصابها الرعب يمكنها أن تأتي لتهدئ من روعها .

أعدت لها والدتها إناء من الفشار ، وحمل لها والدها حيواناتها التي تلعب بها ولحافاً خاصاً تتغطى به . قام والدها بإضاءة كل الأضواء بناء على طلب " ليزا " ، وغادر الحجرة حيث بدأ عرض الفيلم .

وبعد حوالي عشر دقائق أتت " ليزا " إلى حجرة المعيشة ، وقالت : " أعتقد أنني لست في حالة مزاجية تسمح لي بمشاهدة هذا الفيلم الليلة ، ربما أشاهده في وقت آخر " .
يفعل بعض الأطفال ما لا يريدون حقاً فعله لمجرد أن يفوزوا بتحدى والديهم . لقد دعم والدا " ليزا " ابنتهما لتعلم بنفسها إلى أى مدى يمكنهما أن تتعامل مع الأمور .

ذلك يبث الطمأنينة في قلوبهم ، وسوف يعرفون أن الخوف شيء طبيعي لأي إنسان .

٥. إذا كان لدى أطفالك خوف من جراء موقف جديد لم يتعرضوا له مسبقاً ولا يدركون أبعاده ، فاقترح عليهم أن يحاولوا القيام به مرتين أو ثلاثاً قبل أن يقرروا عدم الخوض فيه .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

من الممكن أن يتعلم أطفالك أن الشعور بالخوف يعد شيئاً مقبولاً ؛ لكن عليهم ألا يسمحوا للخوف بأن يشل حركتهم ، ويجمدهم في مكانهم ، وأن يتعلموا أن هناك من يأخذ مخاوفهم على محمل الجد ، ويساعدهم في معالجة مخاوفهم حتى لا تقهرهم . وأن في إمكانهم أن يتعاملوا مع المواقف الصعبة ، ويذهبوا إلى آبائهم ليشعروا بالراحة والاطمئنان .

إرشادات تربوية

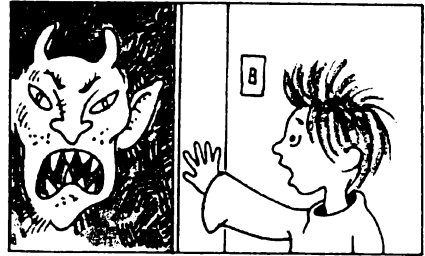
١. إذا خاف أطفالك أن تتركهم بمفردهم ، فاقض معهم الوقت لكن عليك أيضاً أن تضعهم في مواقف يترونك فيها لأوقات قصيرة حتى يتعودوا على ذلك شيئاً فشيئاً فكثير من معلمى الأطفال في مرحلة ما قبل الدراسة يكون عليهم جذب الأطفال الباكين والمتشبهين بأقدام آبائهم ، وبعد مرور دقائق على مغادرة الآباء يهدأ هؤلاء الأطفال ، ويلهون في سعادة مع الأطفال الآخرين

٢. لا تقم أطفالك في مواقف أقوى منهم لمجرد أن تدخل في قلوبهم الشجاعة . فبعض الأطفال يتعلمون السباحة بالقفز مباشرة إلى مياه حمام السباحة ، والآخرون ينظرون إلى المياه وإلى الأطفال الآخرين ممن يسبحون طوال فترة الصيف قبل أن

ما تدعو إليه التربية (انظر أيضاً " الأفكار المحفزة " فى الصفحة السابقة)

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. هناك الكثير من كتب الأطفال الرائعة التي تتحدث عن الخوف حيث يمكنك قراءتها مع أطفالك وبالتالي يشعرون أنهم ليسوا بمفردهم
٢. إذا كان التلفاز سيعرض عرضاً مرعباً أو فيلم رعب فناقش ذلك مسبقاً مع طفلك حيث تسأله عن رأيه ما إذا كان يفضل المشاهدة ، وإذا اتفقتما على أن يشاهد فناقش معه كيف ستساعده على التغلب على خوفه (انظر " الأفكار المحفزة " فى الصفحة السابقة) .



٣. إذا كان أطفالك يمتلكهم الخوف ، فربما يرجع ذلك إلى استمرارك فى التعبير عن مخاوفك ، أو تدفعهم إلى القيام بأشياء دون استعداد مسبق فإذا كان أطفالك يحاولون القيام بشيء فعليك أن تساعدهم خطوة بخطوة حتى يشعروا أن ذلك الشيء آمن ، وعندئذ اتركهم يمشون ولا توقفهم عن القيام بأشياء لديك شعور بالخوف تجاهها ، ولا تدفعهم إلى القيام بأشياء لم يستعدوا للقيام بها بعد

٤. من المقبول أن تعبر عن مخاوفك أحياناً ؛ لكن لا تتوقع أن يشاركك الأطفال فى ذلك . وعندما تحكى لأطفالك عن خوف قد تغلبت عليه ، فإن

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تتعاطف مع طفلك ، وتستمع إليه دون أن تحاول إنقاذه ، أو حل المشكلة بالنيابة عنه
٢. ينبغي أن تغرس الثقة فى نفس طفلك فتقول له " حبيبى ، أعرف أن ذلك مؤلم بالنسبة لك ؛ لكنى أعلم أنك تستطيع مواجهة ذلك بطريقة أو بأخرى "
٣. ينبغي أن تعرض المساعدة على طفلك " أخبرنى إذا ما كنت فى حاجة إلى لأستمع لك ، أو إذا كنت فى حاجة إلى مقترحات إن مقترحاتى سوف تكون أفكاراً جيدة ، ويمكنك أن تتخير منها ما يفيدك "
٤. لا تتعامل مع طفلك على أنه ضحية . فإذا فعلت ذلك فسوف يعتقد أنه ضحية بالفعل
٥. عندما تمتنع طفلتك عن رؤية صديقة أو اللعب معها ينبغي أن تؤيدها فى قرارها ، ولا تحثها على ما لا يروق لها . وعندما تقرر طفلتك قطع العلاقة مع صديقة لها ينبغي أن تثق بها ، وربما لديها أسباب قوية تمنعها من الاستمرار فى علاقتها مع تلك الصديقة (انظر " اختيار الأصدقاء ")
٦. إذا كان لديك أكثر من طفل فلا تتوقع من الأصدقاء أن يرغبوا فى اللعب مع كل أطفالك . لذا فمن الضروري أن يسمح لكل طفل بتكوين علاقات صداقة منفصلة فيلعب مع أصدقائه دون تدخل إخوانه . وذلك بناء على رغبته
٧. ينبغي أن تعلم أنه من الطبيعي أن يحدث الأطفال فى سن العاشرة أو أكثر صخباً وشجاراً " مأكراً " مع أصدقائهم فلا تتبالغ فى خطورة هذه المشكلة ، وتعتقد أن هذا يعنى أن طفلك سوف يصبح عنيفاً عندما يكبر .

يقرروا النزول إلى المياه . عليك أن تحترم الفروق فى قدرات أطفالك ، وأن يكون لديك ثقة بهم .

الشجار مع الأصدقاء Fighting, Friends

" تتعارك طفلتى كثيراً مع أصدقائها ، فكيف لى أن أساعدها ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

لأننا آباء فمن المؤلم لنا أن نشاهد أطفالنا يصيبهم مكروه ، وينبذون ويعزلون عندما يتعاركون مع أصدقائهم لكن العراك يبدو أنه أحد جوانب مرحلة النمو لدى الأطفال وحتى إذا عانى أطفالنا كثيراً من جراء العراك فإن جروحهم تلتئم أسرع من الكبار . ومن الخطأ أن يعتقد الآباء أن عليهم حماية أطفالهم من مواجهة المشكلات فى حياتهم . فبدلاً من لعب دور المنقذ ينبغي أن يساعد الآباء أطفالهم عن طريق المراقبة الجيدة ، والاستماع إليهم وتوجيههم . وتشجيعهم على مواجهة مشكلاتهم ، وبهذا الأسلوب يتعلم الأطفال كيفية التعامل مع مستجدات الحياة بطرق بناءة ومثمرة . أو يعالجون جروحهم التى تلتئم بمرور الوقت

إننا نتحدث عن الجوانب العادية للحياة ، وليس الآلام التى تسببها المشكلات غير العادية أو الصعبة التى تهدد أمنهم مثل التعرض للتحرش الجنسى أو العصابات أو البلطجة أو التفرقة العنصرية وهناك فرق بين عراك الأصدقاء وبين تحول أطفالنا إلى ضحايا أو ضعفاء . وإذا حدث ذلك ، أى تحول الأطفال إلى الضعف ، فعلى الآباء أن يبادروا بدور فعال فى الحصول على مساعدة خارجية . أو مساعدة الأطفال فى القدرة على مواجهة المواقف حتى تزيد من قدراتهم على التصرف بشكل آمن

أفكار محفزة

كثيراً ما نتحدث مع الآباء ممن يساورهم القلق بشأن عدم قدرة أطفالهم على تكوين صداقات كافية ، وغالباً ما تحدث مرحلة تغيير فى الصداقات بالنسبة للأطفال من الصف السادس إلى الثامن ، وعندما نتحدث مع هؤلاء الأطفال نعلم أنهم أحياناً ما يnehون صداقتهم مع الأصدقاء القدامى بسبب تورط هؤلاء الأصدقاء فى إدمان المخدرات ؛ لذا فلا يرغبون فى البوح بهذا السبب لآبائهم ؛ لأن ولاءهم مازال مستمراً لأصدقائهم القدامى ، ولا يريدون إقحامهم فى مشكلات مع آبائهم . إنهم يستاءون إذا ما أجبروا على الاستمرار مع أصدقاء لم يعودوا يستمتعون معهم ، أو يحترمونهم . إنهم يودون أن يتراجع آباؤهم عن حثهم على الاستمرار ، وأن يثقوا فى حكمهم على هؤلاء الأصدقاء ، وغالباً ما تترسخ بأذهان الآباء صورة جميلة عن هؤلاء الأصدقاء ، لكنهم فى الحقيقة أطفال متمردون .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن للأطفال أن يتعلموا أن لديهم من الشجاعة والثقة بالنفس ما يجعلهم يواجهون ما يحدث لهم من مواقف مؤلمة فى حياتهم ، وأنهم من الممكن أن يتحملوا مسؤولية التسبب فى موقف أضر بهم فى الوقت الذى لهم الحق فيه لتغيير ذلك بأنفسهم . ومن الجميل أن يجد الأطفال من يستمع إليهم دون محاولة إنقاذهم أو توجيه اللوم إليهم ، وفى المواقف التى تتعلق بأمنهم ، سيدرك أطفالك أنك ستكون متواجداً ، وعلى استعداد لمساعدتهم إذا ما احتاجوا إليك

إرشادات تربوية

١. ينبغي أن تقتنع بأن العراك بين الأصدقاء يعد شيئاً طبيعياً ، وينبغي أن تنظر إلى ذلك على أنه أحد الجوانب المهمة من جوانب خبرات طفلك الحياتية ، وعليك أن تعلم أنه لابد للصراع أن ينتهى خلال وقت أقصر مما تتوقع ؛ فالأطفال

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تناقش طفلك بغرض البحث فى أسباب المشكلة وليس توجيه اللوم له " عندما ننظر إلى ما فعلناه نصبح قادرين على تغيير موقفنا إذا ما أردنا ذلك ، وعندما نسلم بأنك مشترك مع صديقك فى تحمل مسؤولية ما حدث فهل يمكنك أن تفكر فى الأسباب التى اقترفتها لتحدث هذه المشكلة ؟ "
٢. ينبغي أن تحكى لأطفالك قصص المشاجرات التى حدثت فى مرحلة طفولتك ، فتحكى لهم ماذا حدث فيها ، وكيف كان شعورك نحوها
٣. عندما تأتى لتغطى أطفالك فى أسرّتهم ليلاً ينبغي أن تسألهم حول أسعد وأحزن الأوقات التى واجهتهم فى يومهم ، وبالتالى يعلمون أن بمقدورهم أن يفصحوا عن الأحداث لك سواء كانت سعيدة أو حزينة

مقترحات مفيدة

١. يجب ألا تنحاز إلى أحد من أطفالك ، لأن ذلك من شأنه أن يقوى حاجتهم إلى المزيد من التناحر .
٢. قل لأطفالك " بإمكانكم أن تذهبوا إلى حجرات منفصلة حتى يتوقف العراك " . وهذا يعد فترة تهدئة عندما يخرج العراك عن السيطرة . وأخبرهم أن بإمكانهم الخروج ثانية لاستئناف ما كانوا يفعلونه بعد التهدئة
٣. أعط لكل من طفليك اختياراً " إما أن تكفا عن العراك ، أو تذهبا خارج المنزل لتتعاركا . وإذا اخترتما العراك فلا أريد أن أسمع صوتاً "
٤. إذا ما تورطت طفلة صغيرة فى العراك عليك أن تلتقط الطفلة أولاً ، وتقول لها أمام الطفل الأكبر " إنك فى حاجة إلى أن تذهبي إلى حجرتك حتى تشعرى أنك على استعداد للتوقف عن العراك " وبعد ذلك اصطحب الطفل الأكبر ممسكاً بيده ، وكرر له نفس الكلام من السخيف أن تضع طفلة بريئة فى حجرتها بسبب العراك ، لكن من الضروري أن تعامل الأطفال بنفس المعاملة ، حتى لا يتحول أحدهم إلى ضحية والآخر إلى مشاغب
٥. ربما يريد الأطفال أن تجلس بهدوء بالقرب منهم بينما هم يتعاركون ، وينبغى أن يكون لديك ثقة بأنهم يستطيعون أن يواجهوا هذه المشكلة ، ويضعوا لها حلاً دون تدخلك . (يعد ذلك أمراً قاسياً بالنسبة للآباء ؛ لأنه من الصعب عليهم ألا ينساقوا وراء شجار أطفالهم)
٦. إذا كان الأطفال يتعاركون بشأن دمية فقم بإبعادها ، وأخبر الأطفال أن بإمكانهم استعادتها عندما يكونون مستعدين للعب وليس للعراك .
٧. أحياناً ما يعد عراك الأطفال طريقة للعب مع بعضهم البعض ، لذا ينبغى أن تنظر إليهم على أنهم ثعالب صغيرة مأكرة .

- عادةً ما ينهون الشجار بشكل أسرع مادام الكبار لم يتدخلوا
٢. تذكر أن الأطفال ، مثل الكبار ، غالباً ما يحتاجون إلى من يستمع إليهم أكثر مما يحتاجون إلى حلول تفرض عليهم
٣. تذكر أن هناك فرقاً بين الشجار العادى وغياب الأمن أو العنف ضد شخص ، و عليك أن توظف دورك على نحو ملائم

الشجار مع الإخوة Fighting, Siblings

(انظر أيضاً " التنافس بين الإخوة ") .

" ماذا على أن أفعل إذا ما تعارك أطفالى مع بعضهم البعض ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

معظم الإخوة يتعاركون ، ومعظم الآباء يتدخلون بما يزيد الأمر احتداماً وعراكاً ف عندما يتدخل الآباء ربما يوقفون العراك لفترة وجيزة ؛ لكن الإحباط يصيبهم عندما يرون أن الأطفال يتعاركون بعد ذلك بدقيقتين . ربما يجد الأطفال متعة فى ذلك ، فمن الضروري أن نعالج الهدف من العراك مثلما نرغب فى علاج السلوك نفسه ، فهل يتعارك الأطفال مجازاً لتحسين مكانتهم داخل الأسرة ؛ لأن فى اعتقادهم أن الفوز سوف يميزهم ؟ أم أنهم يشعرون بالضرر والألم ويريدون الانتقام ، أم يشعرون بمعاملة غير عادلة ، والعراك هو السبيل الوحيد لتحقيق العدل ؟ إننا فى حاجة إلى مساعدة الأطفال على تغيير معتقداتهم الخاطئة حول الخصوصية والتمييز ، وفى حاجة إلى تعليمهم أساليب بديلة عن العراك للتعبير عن ذلك

أفكار محفزة

ربما يمد أحد الآباء يده ، وكأنها ميكروفون إذاعى أمام أطفاله الذين يتعاركون ، ويقول : " إننى مذيع فى قناة "سى بى سى" من يريد التحدث أولاً فى الميكروفون لنعطى جمهورنا ملخصاً حول سبب ما يحدث هنا ؟ ". أحياناً يضحك أطفاله ، وأحياناً أخرى يتبادلون الميكروفون ليتحدثوا عما حدث ، وعندما يقول كل منهم روايته عن سبب العراك يلتفت الأب إلى جمهوره التخيلى ويقول : " حسناً أعزائى ، لقد استمعتم أولاً إلى ما حدث هنا ، والآن نلتقى غداً لنرى كيف يحل هؤلاء الأطفال البارعون هذه المشكلة "

٨. ضع كل المتعاركين من أطفالك فوق أريكة . وأخبرهم بأن عليهم أن يظلوا هناك حتى يأذن كل منهم للآخر أن ينزل من فوق الأريكة ليستأنفوا اللعب إن ذلك من شأنه أن يحثهم على التعاون بدلاً من العراك
 ٩. عليك أن ترسل أطفالك الذين يتعاركون إلى حجرة ، وتعطيهم تعليمات بأنهم يمكنهم أن يخرجوا منها بمجرد أن يجدوا حلاً للنزاع
 ١٠. عليك أن تغادر الحجرة التى يتعارك فيها أطفالك ، ولك أن تصدق أو لا تصدق أن السبب الرئيسى وراء قيام أطفالك بهذا العراك هو توريطك وتدخلك ؛ فالأطفال يريدون منك أن تنحاز إلى أحد منهم ، وتلوم أو تعاقب الآخر حتى يشعر كل منهم بأهميته
 ١١. اقطع عليهم العراك عن طريق توجيه سؤال لكل منهم عما إذا كان يود أحد منهم أن يطرح هذه المشكلة فى جدول أعمال اجتماع الأسرة لإيجاد حل
 ١٢. إذا لاح لك أن هناك خطراً حقيقياً (مثل أن طفلاً على وشك قذف حجر فى وجه الآخر) عليك أن
- تصمت وتتصرف سريعاً لتوقف قذف الحجر . وبعد ذلك حاول أن تستخدم أى أسلوب للحل
١٣. استعن بروح الفكاهة والعب معهم لعبة " الكومة الكبيرة " ، فعندما ترى أطفالك يتعاركون صارعهم حتى يسقطوا فوق أرضية الحجرة ، وقل " لعبة الكومة الكبيرة " ويعد ذلك دعوة لكل واحد أن يتسلق فوق الكومة ، ويتنافسون على من يستطيع الوصول إلى قمة الكومة ، ويمكن أن يصبح ذلك تقليداً أسرياً يشاق إلىه الأطفال ويتذكرونه

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. اعقد مناقشة حول العراك خلال اجتماع الأسرة ، وادع أطفالك للمشاركة بأفكارهم حول سبب تعارك الأطفال والبدائل عن ذلك
٢. عندما تغطى أطفالك فى أسرتهم ليلاً ، وبعد أن تمنحهم فرصة الحديث عن أسعد وأتعس الأوقات فى يومهم الذى انقضى اسأل كلاً منهم " هل هذا وقت جيد للحديث عما تم فى عراكك مع أخيك ، وهل لنا أن نحاول إيجاد بعض الحلول ؟ " وبعد ذلك استمع لوجهة نظر طفلك ،

٢. ينبغي أن توجد مناخاً من التعاون من خلال تقدير الفروق بين الأطفال ، وتشجيع الخصوصية والمشاركة فى إيجاد الحلول ومعاملتهم باحترام إن الشجار يقل حدوثه كثيراً إذا ما كان هناك مناخ من التعاون

النسيان Forgetting

" دائماً ما تفقد طفلتى أشياء فى منازل أصدقائها ، فقد اختفت سترة الجليد الخاصة بها مع سروالها " الجينز " غالى الثمن ، إننا لم نعد نحتمل شراء أشياء بديلة لها "

افهم طفلك ونفسك والموقف

كل شخص يتعرض لنسيان الأشياء من وقت لآخر ، لكن بعض الأطفال يتفنونون فى النسيان ، خاصة عندما ينسون القيام بمهمة ما فيُسند لهم آباؤهم مهمة أخرى غيرها ، ويولون أمر نسيانهم اهتماماً كبيراً ، بل ويضعون على عاتقهم مسئولية تذكير أبنائهم فى كل مرة . يمكن للنسيان أن يتحول أيضاً إلى شكل من أشكال القوة السلبية ؛ فالكثير من الأطفال لن يتحدوا آباءهم علانية بأن يقولوا مثلاً " إننى لا أريد القيام بذلك " بل سيكون من السهل عليهم أن يقولوا " إننى نويت أن أفعل لكنى نسيت " وهذه المشكلة تمثل فرصاً عظيمة يتعلم منها الأطفال والآباء

مقترحات مفيدة

١. أظهر تعاطفك ، لكن لا تنقذ أطفالك من المشكلة الناتجة عن النسيان " لا بد أن ذلك قد أصابك بالإحباط " معظم الآباء ينسون أن التعاطف يكفى ، وعليهم أن يتوقفوا عند ذلك الحد
٢. يمكنك أن تساعد طفلك فى إدراك ما حدث من خلال توجيه أسئلة " ماذا " و " كيف " (" ما

واسأله عما إذا كان يود أن تساعد فى إيجاد حلول ممكنة

٣. لا تقارن أبداً بين الأطفال ، فربما تعتقد أن ذلك يشجع ويحسن سلوكهم ، فتقول " أعرف أنك تستطيع أن تفعل ما فعله أختك " إنك بذلك تزيد من حدة التنافس

٤. تحدث عن تلك المقترحات جميعها خلال اجتماع الأسرة ، واسأل أطفالك عما يودون أن تستخدمه منها إذا ما تعاركو

٥. استعن بقصة " الشمعة " ليعرف الأطفال أن حبك لأحدهم لا يقلل من حبك للآخر (انظر " المعتقدات المحركة للسلوك " فى الجزء الأول)

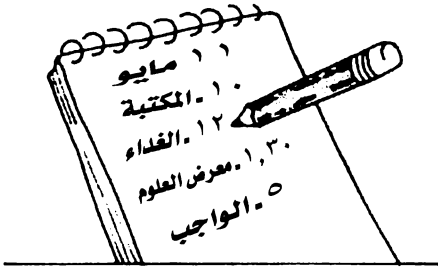
المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن هناك طرقاً أخرى لحل المشكلات بدلاً من العراك ، وأنهم يتمتعون بالخصوصية والتميز دون الحاجة إلى العراك من أجل ذلك

إرشادات تربوية

١. كن حريصاً على معاملة المتعاركين من الكبار والصغار بنفس المعاملة إن لم يحدث ذلك فسيكون من السهل على الطفلة الصغرى أن تعتقد أن " السبيل إلى تمييزى هنا هو أن أسباب مشكلات لأخى الأكبر " ، وفى الحال سوف تقوم باستدراجه إلى مشاجرات بطرق لن تدرکہا وإذا وجه اللوم للأخ الأكبر (" لا بد أنك الأرجح عقلاً ! لأنك الأكبر ! ") فمن السهل أن يعتقد أن " أنا لست مميزاً مثل أختى الصغرى ؛ لكنى أستطيع أن أكون كذلك " وهذا يبين لنا كيف يتحول الأطفال إلى ضحايا وجناة

فسوف تصطحبهم للبحث عنها ، لكن لا تعنفهم ، أو تبحث عن متعلقاتهم بالنياية عنهم .
٢. اسأل أطفالك عما إذا كانوا في حاجة إلى مساعدتك لتنظيم أوقاتهم ، وبالنسبة للواجبات المدرسية ساعدهم على أن يضعوا في اعتبارهم الموعد النهائي لأدائها ، ومن ثم يحسبون عدد الأيام المتبقية التي تكفيهم للقيام بعمل هذه الواجبات ، وينبغي أن تخطط مسبقاً للأيام التي سوف يزورون فيها المكتبة للبحث ؛ حيث يتم وضع هذه الأيام في مذكرات



٣. إذا كان أطفالك ينسون باستمرار فاطلب منهم أن يقولوا " لقد نسيت " بدلاً من " إننى لا أود القيام بذلك " ، وينبغي أن يعلموا بأن لديك رغبة في منحهم اختيارات
٤. إذا كان أطفالك ينسون أداء ما عليهم من أعمال المنزل فارجع إلى " متابعة القرارات " و " الأنظمة المعتادة " في الجزء الأول ، بالإضافة إلى جزئية " الأعمال المنزلية والتعاون " .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن عليهم الاستغناء عن الأشياء التي فقدوها أو نسوها ، أو ينتظروا مساعدة آبائهم في الوقت المناسب لذلك (ويمكن أن يتعلموا

أفكارك لحل تلك المشكلة ؟ ") حتى يتسنى لطفلك أن تأتي بحلول خاصة بها
٣. توقف عن منح أطفالك مساعدات خاصة إذا ما نسوا أشياء ، فدعهم يتصرفوا بدون تلك الأشياء ، وسوف يتعلمون تذكر الأشياء إذا نسى أطفالك ساندويتشات الغداء مرة أو مرتين فاصنع معروفاً ووصل لهم الساندويتشات إلى المدرسة ، لكن إذا تحول نسيانهم إلى عادة ليتوقعوا توصيلاً خاصاً للساندويتشات فعليك أن ترفض ، لن يموت أطفالك جوعاً ؛ لكن ذلك ربما يكون حافزاً لحل المشكلة

٤. الأطفال الذين اعتادوا على نسيان أداء واجباتهم المدرسية ربما يكونون في موقف تحد إما معك أو مع مدرسيهم ، لذا اجعلهم يجدون حلاً مع المدرسين ، ولا تسألهم أو تعنفهم بشأن ذلك . ومن الأفضل أن تظل بمنأى عن المشكلة ، وتسمح لأطفالك أن يجربوا أى عواقب يتعرضون لها في المدرسة

٥. إذا كنت تعطى لأطفالك مصروفات لشراء الملابس وقد فقدوا بعضاً من ملابسهم فعليهم أن يشتروا ملابس بديلة من مصروفاتهم الخاصة ، أو يستعيروا الملابس من أصدقائهم حتى يكونوا قادرين على شرائها ، أو يستغنوا عنها
٦. عندما يخل طفلك بشيء قد اتفق عليه ويقول لك " لقد نسيت " ينبغي عليك ألا تتغاضى عن ذلك ، واسأله " ماذا كان اتفاقنا ؟ " وانتظر لتستمع إلى إجابته كرر هذا السؤال حتى يكف عن إبداء أعذاره

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. إذا كان أطفالك ينسون متعلقاتهم في منازل أصدقائهم فأخبرهم بأنك عندما تكون متفرغاً

أفكار محفزة

عاد " كريس " من المدرسة ، وقال لوالدته : " لقد أصابني ضيق بالغ منك لأنك لم تحضري لى ساندويتشات الغداء فى المدرسة بعد أن نسيتها ؛ لكن الأمور سارت على ما يرام . أشفقت على مدرستى ، وأعطتني بعض النقود لأشتري من مخزن الوجبات الخفيفة ، وكل أصدقائي قد ساعدوني ببعض من غذائهم الفائض عن حاجتهم ؛ لذا لم يضرني الجوع "

قالت والدة " كريس " له : " إننى حقاً أحب ذكائك فى التصرف وأسلوبك فى معالجة ما يواجهك ، فهل لديك أفكار تساعدك على تذكر أخذ ساندويتشات الغداء ؟ "

قال " كريس " : " أمى أنا لا أعتقد أن ذلك يعد مشكلة ، فأى شخص ينسى من حين لآخر ، فإذا نسيت غدائي فيوجد هناك الكثير كى آكله ، لذا فلا تقلقى بشأنى "

كيف لى أن أساعد أطفالى على تكوين صداقات مع أطفال أثق بهم ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

غالباً ما ننسى أن نقدر مدى الاختلاف فى شخصيات أطفالنا وأسلوبهم فى الحياة ، ونحاول أن نجعلهم جميعاً فى قالب واحد ، ويصل هذا الفكر إلى ذروته عندما يتعلق الأمر بالحلم الدفين للآباء بأن يصبح أطفالهم أكثر شعبية إلا أن من الأطفال الهادئ والسلبى ، وبعضهم نشط حازم ، ومنهم من يختار أسلوباً تقليدياً فى الحياة ، ومنهم من يختار أسلوباً فريداً وترتكز المقترحات التالية على احتياجاتنا الحقيقية ، والتي تمكننا من مساعدة أطفالنا على تقدير تفرد كل منهم ، والشعور بالارتياح عندما يشعرون بقيمتهم

مقترحات مفيدة

- ١ . اسمح لأطفالك أن يختاروا أصدقاءهم بأنفسهم (لأنهم سوف يختارون أصدقاءهم بأنفسهم شئت أم أبيت)

الاستغناء عن الأشياء التى فقدوها تماماً ، ويمكن أيضاً للأطفال أن يتعلموا أن يكونوا صادقين مع آبائهم فيقولون " لا " بدلاً من البحث عن أعذار .

إرشادات تربوية

- ١ . تذكر أننا جميعاً ننسى ، وينبغى أن تبدى مرونة تقديم مساعدات لأطفالك دون أن يعتادوا على ذلك .
- ٢ . إذا أطلقت على أطفالك مسميات تشير إلى كثرة نسيانهم فربما يزيد ذلك من تعودهم على النسيان ، وتقبل فكرة كثرة نسيان بعض أطفالك ؛ لأن لديهم أولويات كثيرة تزيد من إحساسهم بتقدير الذات

اختيار الأصدقاء Friends, Choosing

" لدى طفلة تشكو من افتقادها للأصدقاء ، ولدى طفل آخر يختار أصدقاء لا أرضى عنهم .

أفكار محفزة

إن الرفقاء لا يصنعون شخصية أطفالك ، إنما يختار أطفالنا رفقاءهم حسب اهتماماتهم في ذلك الوقت ، فإذا التحق شاب يهوى التزلج بمدرسة ثانوية فسوف يستطيع أن يجد زملاء يهتمون بالتزلج قبل منتصف اليوم . وينطبق نفس الشيء على من يهوى التشجيع في المباريات وركوب الخيل ، والابتكار حيث يبحث كل منهم عن من يشترك معه في هذه الاهتمامات (ونحن ككبار عندما نذهب إلى حفلة نبحث عن أشخاص لهم اهتمامات مشتركة ، ونتجنب أصحاب الاهتمامات الأخرى) .

وأحياناً يعتقد المراهقون أن حياتهم ستنتهي إن لم يكن لديهم صداقات . وعندما نشدد على أهمية تكوين أصدقاء فإن ذلك يسبب اضطرابات للأطفال ممن يختارون أن تسير حياتهم بلا صداقات ؛ لأنهم يعتقدون أن عليهم تكوين أصدقاء وليس تعلم أن يصبحوا أصدقاء لأنفسهم .

شعوره مثل " إنك مضطرب جداً الآن ، لأنك تعتقد بأن ليس لديك أى أصدقاء هل حدث شيء بينك وبين أصدقائك اليوم في المدرسة ؟ " وغالباً ما يببالغ الأطفال ، ويتحدثون بإجحاف ؛ لأن لديهم مشكلة حقيقية مع أحد الأصدقاء عليك أن تكون مستمعاً جيداً لمساعدة طفلك في التفكير في الموقف بهدوء

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تساعد أطفالك ممن يعانون صعوبات في تكوين أصدقاء ، وذلك عن طريق إيجاد فرص كثيرة يلتقون فيها بأصدقاء مثل إعداد رحلات للمتنزهات ، ومعسكرات الكشافة ، والأماكن الأخرى لتجمع الشباب
٢. لا تتوقع دائماً أن يستمتع أطفالك باللعب مع أطفال أصدقائك ، ولا تصر على ذلك إن لم يستمتع طفلك بصحبتهم وينبغي أن تتخير الوقت الذي تقضيه مع أصدقائك دون أن تعرض

٢. عندما يختار طفلك صديقاً لا يعجبك فادع هذا الصديق إلى بيتك كثيراً ، ولتأمل في أن يعود حبك وتقديرك الذي ستظهره له ، عليه بالنفع
٣. إذا كان لديك شعور بالخوف من صديق لطفلك تعتقد أنه سوف يؤثر سلباً على شخصيته فركز أن يكون لك تأثير إيجابي مضاد من خلال علاقة جيدة بطفلك
٤. عندما يتعارك طفلك مع صديق له فاستمع له وتعاطف معه ولا تتدخل ينبغي أن تثق في قدرة طفلك على التعامل مع الموقف ومعالجته (انظر الشجار والأصدقاء)
٥. لا يقلقك عدد أصدقاء طفلك ، فبعض الأطفال يرغبون في أن يكون لديهم صديق واحد حميم ، وبعضهم يفضل أن يكون واحداً ضمن مجموعة كبيرة من الأصدقاء
٦. إذا اشتكى طفلك من عدم وجود أصدقاء له فاستعن بمهاراتك في الاستماع إلى شكواه ، وحاول أن تعيد صياغة شكوى طفلك مستخدماً كلمات تثير

أسرتك مدمناً للمخدرات فلا بد أن تبحث عن المساعدة ؛ لأن أطفالك سوف يفقدون الكثير إذا كان لديهم خوف من اصطحاب أصدقائهم إلى البيت .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

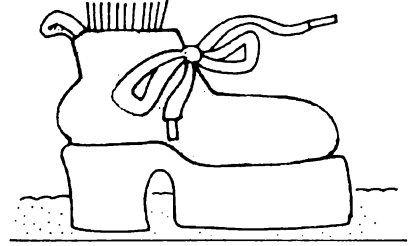
يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن آباءهم أصدقاء أوفياء لهم ؛ لأنهم يحبونهم دون شرط ، ويقدرون خصوصيتهم . ويثقون في اختياراتهم لأصدقاء نافعين لهم

إرشادات تربوية

١. إذا كان طفلك دائماً ما يختار أصدقاء لا تثق بهم فانظر إلى علاقتك بطفلك ، فهل تُحْكِمُ السيطرة عليه ، ويرغب في أن يثبت لك بأنك لا تستطيع السيطرة على كل شيء ؟ هل تجرح مشاعر طفلك بنقدك المستمر لها ولا تثق بها فتقدم على محاولة الرد على ذلك عن طريق اختيار أصدقاء لا تحبهم
٢. ينبغي أن تثق بأطفالك وتقدر شخصياتهم ، وينبغي أن ترحب بأصدقائهم حتى لو لم ترض عنهم
٣. ربما تكون معاملات أطفالك لأصدقائهم وقراراتهم بشأن أصدقائهم مبنية على تعاملاتك لأصدقائك وقراراتك بشأنهم ، فهل تتعامل مع أصدقائك بالشكل الذي تود أن يتعامل به أطفالك مع أصدقائهم ؟

أطفالك للشعور بضرورة اللعب مع أطفال لا يحبونهم . ولا توجد بينهم أشياء مشتركة

٣. ينبغي أن تخضع لرغبات طفلك في ارتداء نوعية الملابس التي يفضلها حتى لا يضايقه أنه ليس مثل أقرانه



٤. اجعل من بيتك مكاناً يحب أولادك المجيء إليه ؛ لأنهم يدركون أن حبك لهم ليس مشروطاً ، ويشعرون فيه بالأمان والاحترام . وتوجد به بهجة بالغة وأنشطة تجذبهم
٥. إذا كان لديك الكثير من الأصدقاء فلا يقلقك أن تكون لدى أطفالك مشكلة في أن يحذوا حذوك ، أو حاول أن تنقل إليهم خبرتك في ذلك واحذر ألا تبدى آراءك في الصداقة أمام أطفالك ، فربما تعتقد أن الصداقة يجب أن تستمر للأبد بينما يرى طفلك أنه يحبذ التنقل بين مجموعات مختلفة من الأصدقاء . وينبغي أن تلاحظ جيداً رأى وكيفية تعامل طفلك مع الصداقات
٦. يُعْرَضُ بعض الأطفال عن اصطحاب أصدقائهم إلى منازلهم عندما يكون أحد والديهم أو كلاهما مدمناً للمخدرات ؛ لأن ذلك يربكهم ، ويخشون لقاء أصدقائهم بهذا الشخص فإذا كان أحد أفراد

G

"الطفل "حسن السلوك"

The " Good Child "

"لقد استمعت إلى محاضرة قال فيها المحاضر إن الأطفال ذوى السلوك الحسن من الممكن أن تثبط عزائمهم مثلهم فى ذلك مثل الأطفال مثيرى المشكلات . ماذا يعنى ذلك ؟"

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن التأكيد المبالغ فيه على حسن سلوك الأطفال ربما يسبب بعض المخاطر ، فمن السهل على هؤلاء الأطفال أن يكونوا معتقداً يقول " سوف أكون جديراً بالتقدير فقط عندما أكون دائماً حسن السلوك " . والأطفال الذين يبلغ أبواهم فى التأكد من صحة أفعالهم لا يمكنهم معالجة الأخطاء البسيطة ، والتي قد تتحول بداخلهم إلى شعور بالفشل التام ، وأقصى درجات الخطر من جراء هذا الاعتقاد هو أن يؤدي بالفعل إلى الانتحار .
والغاية من حسن السلوك تعد أهم من السلوك نفسه ، فهل يحسن الطفل من سلوكه ليكتسب استحسان الآخرين ، أم لأنه يرى أن الهدف من حسن السلوك هو إثبات الذات ، وتحقيق النفع للآخرين ؟

مقترحات مفيدة

١ . لا تضع أطفالك فى مقارنة ، أو تقول أشياء من قبيل " لِمَ لا تكون حسن الخلق مثل أخيك ؟ " ، وينبغى أن تركز على مميزات كل طفل

- ٢ . ينبغى أن تراقب التقدم والمجهود وليس النتائج .
- ٣ . ينبغى أن تكف عن القول " ابنة حسنة السلوك " أو " ابن حسن السلوك " ، وينبغى أن تكون محددًا ، وتقول ما أعجبك فى طفلك
- ٤ . احذر أن توجه اللوم ، أو تضغط بشدة على أحد أطفالك إن بداخل معظم الأطفال " مثيرى المشاكل " يوجد أطفال " جيدو السلوك " يحاولون الظهور بخلق حسن حتى تلاحظ " سوء سلوك " إخوتهم .
- ٥ . استعن بالتشجيع ، ولا تستعن بالمكافأة أو العقاب

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

- ١ . شدد دائماً على أن الأخطاء تعد فرصاً جيدة للتعلم
- ٢ . بدلاً من مديح طفلك الذى يتصرف بسلوكيات حسنة ينبغى أن تخبره بروح من الفكاهة أنه بذلك يتفادى الخوض فى المخاطر الكافية ، والتي من شأنها أن تعلمه دروساً قيّمة عن الأخطاء والفشل .
- ٣ . عندما تودع طفلك فى الصباح أثناء ذهابه إلى المدرسة لا تقل " إلى اللقاء يا صغيرى ، وعليك أن تتصرف بشكل حسن " ؛ لأن ذلك يعد عبئاً كبيراً يتحملة الطفل . لكن ينبغى أن تقول له " إلى اللقاء يا صغيرى ، وإذا ارتكبت أخطاء كثيرة فكر فيما استفدته منها " فشتان بين ذلك وبين تفكيرك فى فرص الاستفادة والتقدم .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه ليس بالضرورة أن يتصرفوا بسلوكيات حسنة إن الناس ستحترمهم

أفكار محفزة

إذا كان في إمكانى حذف أربع عبارات من لغتنا ، وذلك من أجل إيجاد أفراد أصحاء ستكون هذه العبارات " ابن حسن الخلق " و " ابن سيئ الخلق " ، و " ابنة حسنة الخلق " ، و " ابنة سيئة الخلق " ، وأتمنى أن أحذف كل المشتقات المتعلقة بهذه العبارات ، ينبغى أن نفصل بين ما يفعله الأفراد وبين شخصيتهم كي لا يكون التصرف السيئ مؤشراً على سوء سلوك فاعله ، ولا يكون التصرف الحسن مؤشراً على حسن سلوك فاعله . إن ذلك مبدأ مهم لإيجاد مناخ صحي لحسن تقدير الذات .

الحزن Grief

(انظر أيضاً " الموت ") .

وتقدرهم بغض النظر عن أفعالهم ، ومن المقبول أن تقترف الأخطاء طالما أن هناك استفادة كبيرة منها

" لقد توفيت زوجتى ، وقد عانيت كثيراً لأتخلص من حزنى ، ولا أدري كيف أساعد أطفالى الثلاثة فى التخلص من حزنهم . أعلم أنى قد أهملتهم كثيراً أثناء هذا الوقت العصيب فلم أستطع أن أخفى حزنى ؛ لذا كنت أتجنب اللقاء بهم "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن فقدان شخص تحبه يعد أشد الأحداث إيلاماً فى الحياة . ولن يكون لصالحك أو صالح أطفالك إذا حاولت أن تحميهم من أثر ذلك الحدث عن طريق التهوين من مقدار ألمك أمامهم لكن أفضل طريقة هى إدراكك أن الأطفال يتعاملون مع الحزن بشكل مختلف عن الكبار ، فبعضهم يحزن لخمس دقائق فقط ، وبعدها يكون قادراً على اللعب ، وبعضهم تدب فى قلبه المخاوف على حياته ، أو يشعر أنه سيفقد كلا والديه ، ولن يكون لديه من يرعاه .

إرشادات تربوية

١. أطفالك فى حاجة أن يعرفوا أنك تحبهم بلا شروط أياً كانت تصرفاتهم ؛ وذلك حتى لا يقلقوا كثيراً إذا ما تسببوا فى خيبة أملك تجاههم
٢. من المريح جداً أن تعيش مع طفل حسن السلوك ، لكن ما يريحك ربما لا يكون فى صالح طفلك
٣. إن ذلك لا يعنى أن تقلق إذا ما كان لديك طفل حسن السلوك . إننا نقصد ببساطة أن تكون واعياً بمفهوم طفلك عن حسن السلوك ، وأن تدرك أهمية تسليحه بالمهارات التى يحتاج إليها لمعالجة الأخطاء والتعامل معها

مقترحات مفيدة

والذكريات السعيدة ، ولا تخف صور المتوفى أو تتعامل مع الموت على أنه فناء .

٧. وهناك طريقة أخرى لتقليل حدة الألم ، وهي ذكر محاسن المتوفى خلال فترة حياته .

٨. اترك الفرصة لأطفالك كي يساعدوك فى الإعداد لحفل تأبين خاص للتعبير عن مدى حبكم واهتمامكم بالفقيدة ، ويمكن أن تكون المراسم عبارة عن غرس شجرة ، أو وضع صندوق خاص مغطى بقطعة من القماش يكتب عليها الذكرى المفضلة لكل فرد .

٩. دع أطفالك يواسوك كما تواسيهم ؛ لأن ذلك ربما يعد فرصة لتقوية الروابط بينك وبينهم من خلال تبادل المشاعر .

١٠. إذا كان أطفالك فى أعمار كبيرة إلى حد ما فشجعهم على تدوين مذكراتهم ، أو الاحتفاظ بالصور التى تذكرهم بالأوقات السعيدة مع الشخص المتوفى

١١. شجع أطفالك على التعبير عن أى مشاعر ضيق تجاه المتوفى ، أو الشكوى من عدم إكماله لشيء يخصهم . (إننا نميل إلى تقديس الأشخاص بعد وفاتهم) ، فربما يعتقد الأطفال أن موته يرجع لخطأ قد اقترفوه إذا ما عبروا عن مشاعر ضيق تجاه والدهم ، وإذا ما سنحت لهم فرصة التعبير عن كل مشاعرهم فسوف تطمئن قلوبهم ، ويصححون مفاهيمهم الخاطئة

١٢. ينبغى أن تشجع كل أفراد الأسرة ومن بينهم أنت نفسك على الحديث مع أشخاص آخرين للمواساة ، فليس من الضروري أن تقوم بذلك بمفردك

١. أهم شيء أن يكون هناك صدق فى المشاركة بينك وبين أطفالك فى مشاعر الحزن ، وينبغى ألا تعتقد أن أطفالك قساة القلب إذا ما ذهب عنهم الحزن بمجرد شعورهم بالطمئنان والراحة

٢. ينبغى أن تطمئن أطفالك الصغار بأنهم لن يموتوا (فليس هذا بالوقت المناسب لتعلمهم بأنهم سيفارقون الحياة يوماً ما) ويحتاج الأطفال أيضاً أن تطمئنهم بأنك لن تفارق الحياة أو تتركهم ، ويحتاجون لتكرار ذلك عدة مرات حتى يذهب عنهم القلق والدهشة " هل ذلك سوف يحدث لى ؟ من سيرعاني ؟ "

٣. لا تخبر أطفالك أن المتوفى ليس سوى شخص سوف ينام طويلاً أو للأبد ؛ لأن ذلك من شأنه أن يصيبهم بالخوف من النوم إن من السهل عليهم أن يستمعوا إلى الكلمة التى تحاول ألا تقولها وهى " لقد مات "

٤. استعن بشعائرك الدينية أو الروحانية حتى تجعل أطفالك يعتقدون أن الموت يعنى الذهاب إلى مكان أكثر جمالاً ، ومن نفتقده كثيراً بالموت يحيا فى سعادة فى ذلك المكان ، وعندما تهدأ الأمور يمكنك أن تقص لهم بعض القصص من كتاب " الحياة بعد الحياة " life after life " لريموند موودى .

٥. اشرح لأطفالك شعائر الجنازة ، واطرك لهم حرية الاختيار فى المشاركة بها ، أو عدم المشاركة وينبغى أن تحترم رغباتهم فلا تدفعهم إلى ضرورة القيام بذلك ، أو تخدعهم بأنهم سوف يكونون مذنبين حتى يفعلوا ما تراه ملائماً . وكذلك لا تبالغ فى محاولة حمايتهم ، وتقرر ألا يحضروا شعائر الجنازة أو ذكرى الوفاة ، لكن ينبغى أن تثق أنهم سوف يدركون ما يواجهونه

٦. ينبغى أن تقلل من حدة الألم والحزن عن طريق تشجيع كل طفل بأن يتحدث عن الأوقات

أفكار محفزة

أصاب القلق قلب الأرملة "سوزان" وابنها الصغير "درو" بشأن من سيموت أولاً ، لذا فقد تعاهدا على أنه من يموت أولاً عليه أن يعود بطريقة ما ليطمئن الآخر سواء فى شكل حلم أو شبح .

وعندما فقدت إحدى أصدقاء "سوزان" جنينها واستها "سوزان" بالقول : " إن لدى مفهوماً حول موت الأطفال الرضع . إننى أعتقد أن كل الرضع يجيئون إلى الحياة لينشروا الحب ، وكل واحد منهم له مهمة يقوم بها ، فأحياناً يستغرقون سنوات وسنوات على سطح هذا الكوكب لينشروا الحب ، ويحققوا مهمتهم ، وأحياناً ينجزون ذلك بينما لا يزالون فى أرحام أمهاتهم . وأعتقد أنهم عندما يفارقوننا فى وقت مبكر فإن ذلك يرجع لأنهم قد أدوا مهمتهم وعلمونا درساً ما ، والآن إن ما علينا هو أن نعى هذا الدرس "

وعندما انتحر صديق "درو" الذى لم يتعد الصف الثانى ، وذلك بإطلاق الرصاص على نفسه . كان مفهوم "درو" حول ذلك أنه رغم كونه حزيناً حقاً على فراق صديقه الذى لن يراه ثانية إلا أنه الآن قد صار له حارس ملائكى ، فقد صار صديق "درو" بالنسبة له حارساً يحميه ، وكان "درو" متأكداً أن لديه حراساً آخرين لا يعرفهم شخصياً . والآن عندما يحدث شئ طيب أو مثير فى حياة "درو" فإنه يخرج صورة صديقه ذاك الحارس الملائكى ، ويبتسم لها .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. إن الحزن يستغرق وقتاً كى يذهب ، لذا فلا تفترض أن مرة واحدة تكفى للتعبير عن مشاعر الألم ، والتعبير عن اهتمامك بأطفالك ، وكذلك لن تكفى أيضاً مرة واحدة للتأبين ينبغى أن تعقد جلسات منتظمة يمكن فيها لكل فرد أن يستمر فى التعبير عن مشاعره

٢. قم مرة واحدة كل عام بتقديم خدمة للمجتمع مع أطفالك ، أو خدمة لأى شخص آخر ، وذلك فى

الذكرى السنوية للمتوفى

المهارات الحياتية التى

يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن لهم شرعية التعبير عن مشاعرهم ، فالبكاء مقبول عندما يصيبهم الحزن ومشاركة الآخرين فى مشاعرهم أمر مقبول أيضاً وكذلك سوف يتعلم أطفالك أن أسوأ الأحداث سوف تمر ، وسوف تستمر الحياة ، وسوف يستمرون هم أيضاً

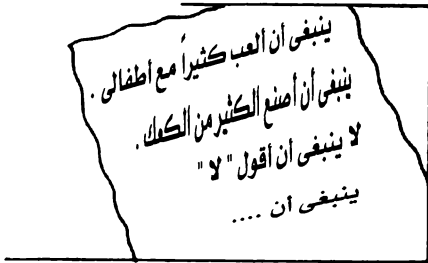
إرشادات تربوية

١. القيام بمعادلة مشاعر الحزن مع مشاعر العرفان بالجميل للمتوفى ، وذكر محاسنه ، والتركيز على

إذا كان لديك شعور بالذنب فإن ذلك يعد إشارة على أن حولك شخص يطلب منك اهتماماً مفرطاً (انظر " المعتقدات المحركة للسلوك " فى الجزء الأول للمزيد من المعلومات) ، فإن ذلك الشعور يعد إشارة على تعاملك المثبط مع أحد أطفالك ، وذلك عندما تقوم بأشياء بالنيابة عن طفلك فى الوقت الذى تستطيع الطفلة القيام بها بنفسها ، أو عندما تقضى وقتاً أطول مع طفلك وهو ما ليس لصالحها . إن بعض الأطفال يشعرون بالانكسار والتهديد عندما يغيب تركيز آبائهم عنهم ، ومهمتك هى أن تجعل طفلك يشعر بالخصوصية والأهمية ، وليس بالضرورة أن تصبح محوراً يدور حوله فى كل الأوقات .

مقترحات مفيدة

١. قم بإعداد قائمة من عبارات " ينبغى " و " لا بد " التى تتبادر إلى ذهنك . قم بمراجعة هذه القائمة ، وفكر أيها تريد أن تقوم بها حقاً حتى لو لم يكن أمامها " ينبغى " أو " لا بد " و عليك أن تهمل البقية .



٢. امنح نفسك تصريحاً بأن تكون أقل مثالية ، وأقل لطفاً ، وأقل روعة فى كل الأوقات ؛ لأن ذلك سوف يساعد طفلك فى ألا يقع فى فخ الرغبة فى الوصول إلى المثالية متقيداً بك .

الأوقات التى استمتع بها الأطفال معه يساعدهم على التخلص من الحزن .

٢. سوف تتناسب قدرة الأطفال على معالجة الحزن تناسباً مباشراً مع قدرة الكبار من حولهم على فعل ذلك . وإذا كنت فى حاجة إلى المساعدة فعليك باستشارة مختص ، أو منظمة للتغلب على الحزن .

الشعور بالذنب Guilt

" أشعر بالذنب عندما أترك طفلى فى دار رعاية الأطفال ؛ لأننى مشغول ، ولا أستطيع تلبية متطلباته ورعايته ، وأشعر بالذنب عندما أقول له " لا " ، وهناك الكثير يجعلنى أشعر بالذنب "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن الشعور بالذنب سوف يصيبك إذا ما كان الجو المحيط بك مليئاً بعبارات " ينبغى عليك " ، " لا بد أن " ، " لا بد أن تكون لطيفاً مع طفلك " ، " لا بد أن ترعى طفلك دائماً وتهتم به " ، " ينبغى أن تقضى وقتاً أطول مع طفلك " ؛ فإن هذه الأزمات المبالغه التى تفرضها على نفسك من شأنها أن تسبب لك ذلك الشعور بالذنب . وعندئذ سوف تصل إليك رسائل مضادة مثل " ينبغى ألا تدلل طفلك " ، " يجب أن تقدر احتياجاتك الشخصية " ، فعندما يسمع الناس هذه الرسائل بشكل مستمر يصدقونها ويكررونها للأخرين ، وبالتالي يبقى هذا الشعور الزمن مستمراً . وكثير من الآباء لديهم نقاط يشعرون عندها بالذنب ، وهذه النقاط يدركها أطفالهم . فإذا كان لديك نقطة تشعر عندها بالذنب فسوف يدركها أطفالك ، ويثيرونها بكل سعادة ، وسوف يعد ذلك بمثابة مهارة سلبية للمراوغة تنمو فى أطفالك .

أفكار محفزة

تحكى والدة عن تجربتها مع الشعور بالذنب ، فتقول : " لدى نقطة أشعر عندها بالذنب وهى عملى ، ويعرف أولادى كيف يثيرون تلك النقطة . فعندما أقوم بتوصيل " مارك " الذى يبلغ من العمر ثلاث سنوات إلى الروضة يبكى فيؤلمنى ذلك ، وأرحل بقلب متألم . وأول شىء جعلنى أدرك أن شعورى بالذنب هو ما يمثل المشكلة الحقيقية وليس شيئاً آخر هو أن " مارك " عادة لا يرغب فى مغادرة الروضة عندما أعود لأصطحبه إلى المنزل ، لأنه كان يقضى وقتاً سعيداً .

لقد قررت أن أستغرق وقتاً لتدريبه ، فجلست ذاك المساء فوق أرضية حجرة المعيشة مع مارك ، وقلت له : " ألا تريد أن تلعب معى لعبة ؟ " فتحمس " مارك " فقلت : " دعنا نتخيل أن هذا الوقت هو موعد تركك فى المدرسة ومغادرتى ، وعليك أن تبنى وترجونى كى لا أتركك ، وسوف أوضح لك ما أقصده " وقمت بتنفيذ ذلك بنفسى فضحك " مارك " وقلت له : " والآن دعنى كى أراك تفعل ذلك " . فتظاهر مارك أنه يبكى ، ويرجونى ألا أتركه .

قلت له : عجباً إنك تقوم بتمثيل ذلك جيداً . والآن دعنى كى أراك تمثل أنك تعانقنى ، وتقول إلى اللقاء يا أمى ، وذلك عندما أتركك " وقمت بتمثيل ذلك أولاً ، وقلت له : " والآن جاء دورك فى التمثيل . فعانقنى " مارك " طويلاً ، وقال لى : " إلى اللقاء يا أمى "

فقلت ، عجباً تقوم أيضاً بتمثيل ذلك جيداً . صباح غد سيكون لديك اختيار إما أن تبكى ، وإما أن تعانقنى " . وفى الصباح التالى عندما أوصلته إلى الروضة عانقنى " مارك " طويلاً ، وقال لى : " إلى اللقاء يا أمى "

لماذا اختار " مارك " العناق بدلاً من البكاء ؟ إن وقت التدريب فى تصورى قد ساعده على تعلم مهارة جديدة ، لكن الأكثر أهمية هو أنه استطاع أن يخمن أننى قد تخلصت من النقطة التى تشير شعورى بالذنب . لا تسألنى كيف ؛ فالأطفال يعرفون ذلك "

(وبعد مرور عدة سنوات عادت نقطة الشعور بالذنب إلى تلك الأم مرة أخرى . لتكمل أحداث القصة انظر " العمل خارج المنزل ") .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تثق أنك تعرف الصالح لك ولطفلك ، وتعرف ما يلميه عليك الموقف ، عليك أن تمشى فى تنفيذ قراراتك بكل ثقة واحترام .
٢. ينبغي أن تدرك أنه من الأصح لطفلك أن يقضى وقتاً بعيداً عنك ؛ لذا فعليك أن تتركه مع أحد المرين ، وتقول له إلى اللقاء ، وأنتك سوف تعود

٣. ابدل قصارى جهدك كى يستمر التوازن الطبيعى بين اهتمامك باحتياجاتك وأولوياتك ، وبين احتياجات وأولويات طفلك .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن هناك وقتاً ومكاناً لتلبية الاحتياجات ، ويمكن أن يصبحوا أقل نقداً ؛ وذلك بتجنب استخدام عبارات " ينبغي " و " لا بد " الإلزامية مع أنفسهم ، ومع الآخرين .

إرشادات تربوية

١. استخدام عبارات " ينبغي " و " لا بد " ومراوغة الأطفال من شأنه أن يُوجد ضغطاً هداماً وسلبياً يضر بتقديرهم لذواتهم .
٢. عندما تسقط عبارات " ينبغي " و " لا بد " من تفكيرك فسوف يتوفر لك من الوقت ما يسمح لك بالتفكير في إيجاد حلول فعالة .

إليه ، وعندئذ ينبغي أن تثق في طفلك ، وفي قدرته على مواجهة الموقف حتى لو كان هناك بعض من البكاء .

٣. ساعد أطفالك في ألا يتوقعوا أن يكونوا دائماً في قمة أولوياتك أو محور اهتمامك إن ذلك سوف يجعل العلاقة بينك وبينهم قائمة بشكل صحي على مبدأ الأخذ والعطاء . قل لهم " إنني مشغول الآن ، وأتمنى أن نلتقي في وقت آخر "

٤. ينبغي أن تعقد اجتماعات منتظمة للأسرة ؛ حيث يتم بها مناقشة الاحتياجات والأولويات ، ويتم بها إيجاد الحلول التي تحترم متطلبات كل فرد في الأسرة .

مكتبة
t.me/soramnqraa

H

الذى يفضلونه فى الإقلاع عن تلك العادات . وإذا كانت مغادرتك للحجرة سوف تساعدك فى تجاهل هذه العادات فافعل ذلك

٢. دع أطفالك يدركون أنك تتفهم عدم قدرتهم على الامتناع عن إصدار أصوات أو عادات معينة . وأخبرهم كذلك بأنه يصعب عليك أن تكون موجوداً وقت قيامهم بمثل تلك العادات المزعجة ؛ لذا فعندما تشعر بالضيق فستذهب إلى مكان آخر .

٣. إذا اعتاد أطفالك على عادات مزعجة وطلبوا مساعدتك فى التخلص منها فأخبرهم بأنك تحبهم مهما كانت عاداتهم ، فبعض الأطفال ممن يقضون أظافرهم يقلعون عن هذه العادة عندما يحافظون على شكل أظافرهم مثقولة ونظيفة ، وهناك أطفال ممن يحملون أظافرهم معهم فى المنزل وتكون عادة غير مقبولة ، يطلبون من آبائهم أن يضعوا الأظافر فى مكان ما فى أوقات معينة من اليوم حتى يعودوا لاستخدامها

٤. ينبغى أن تشجع أطفالك على التعبير عن مشاعرهم وذلك بالإشارات لهم حتى يتسنى لك أن تقلل من حدة الضغوط التى تسهم بشكل غير مباشر فى استمرارهم فى العادات المزعجة

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ربما يرجع التنحج والعادات المزعجة التى تسبب حدوث أصوات إلى أسباب عضوية . وبالتالي ينبغى أن تقوم بفحص طبي شامل لطفلك دون الاهتمام فقط بمنطقة الحلق

٢. إذا كان من عادات أطفالك قضم الأظافر ، أو أى عادة أخرى تزعجك فلا توح لهم بأن ذلك يمثل مشكلة ، ولا تعنفهم بخصوص هذه السلوكيات

العادات المزعجة Habits, Annoying

" لقد اعتادت ابنتنا على أن تتنحج ، وذلك يسبب لى ضيقاً بالغا . لقد أخبرتها بأنى سأنبهها عندما تفعل هذه الضوضاء حتى تدرك ذلك وتتوقف ، ولكن ذلك لم يؤت ثماره "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إذا حاولت ألا تفكر فى الفيل مثلاً ، ماذا سيحدث ؟ ستفكر فى الفيل ونفس المبدأ ينطبق على العادات المزعجة ، فكما نذكر أطفالنا بذلك ونعنفهم ، ونقترح عليهم الحلول للتخلص منها زادت تلك العادات سوءاً . التنحج ، وأصوات الأنف ، والعادات الأخرى التى تزعج الكبار عادةً يفعلها الأطفال دون عمد فى البداية ، وبعد ذلك يتحول الطفل إلى فعلها عمداً ؛ لأنك تذكره آلاف المرات بالألا يفعل تلك العادات ؛ وإن قلق الآباء يدفع أبناءهم إلى التشديد على تلك العادات ، أو ربما يزيد انتباههم إليها بشكل مبالغ فيه وكما زاد متابعة الأطفال واهتمامهم بتلك العادات ، زادت مقاومتهم وتحديدهم . إن الأطفال لا يخططون عمداً للعادات السيئة حتى يجبروا آباءهم على الانشغال بذلك ، لكنهم يرغبون فى الدخول إلى هذه اللعبة إذا ما بدأ الكبار ذلك ، وأبدوا انزعاجهم .

مقترحات مفيدة

١. عليك أن تتجاهل ما يفعله أطفالك من عادات مزعجة ، ودع القرار لهم فى الرغبة أو التوقيت

أفكار محفزة

لقد أحببت الطفلة " بيتى " التى تبلغ من العمر أربع سنوات عادة البصق ، فكلما يقول لها شخص ما " كيف حالك يا بيتى ؟ " تستعد إلى أن تغمره بالبصق . لقد أرقت تلك العادة والديها ، وأصابتها الحيرة كيف تعلمت ابنتهما تلك العادة " السيئة " . لقد كان الوالدان دائماً يحترمان الناس فأين تعلمت الطفلة هذا الشئ المنفر والمثير للمضايقة . ولم تجد محاولتهما لإقلاعها عن تلك العادة .

وفى يوم قاما بزيارة صديق لهما ، وعندما استعدت " بيتى " لتبصق ابتم الصديق وقال : " بيتى " ، إنى أراك محبة للبصق فهل لنا أن نذهب إلى دورة المياه ونبصق سوياً هناك ، أعتقد أن ذلك مسلي "

لقد لاحظ الوالدان ذلك ، واختلطت مشاعر الخجل والدهشة لديهما عندما رأيا " بيتى " تمسك بيد الصديق ، وتذهب إلى دورة المياه ، وبعد دقائق قليلة رجعا وقد توقفت " بيتى " عن البصق . وما أدركه الوالدان هو أنهما كان يثيران " بيتى " بنوع من التحدى حتى يمكنهما السيطرة على سلوكها ، أما الآن فلديهم البديل وهو أن يخبرها أن : " من المقبول أن تبصق بشرط أن يكون فى دورة المياه " ، ولم تستمر بيتى طويلاً حتى استطاعت الإقلاع عن تلك العادة .

لم نذكر تلك القصة كى نقدم اقتراحاً بالحل ؛ ولكن لنوضح مدى رغبة أطفالنا فى الشعور بالخصوصية ، ولو بدا لنا ذلك بشكل غير مقبول

ضيقهم من خلال المناقشات والألعاب ، وتمثيل الأدوار ، وتوجيه الأسئلة . وأفضل أسئلة يمكن أن توجهها إليهم لمساعدتك على ذلك هى الأسئلة التى تبدو سخيفة ، فسوف يأخذ الطفل سؤالك على محمل الجد وهو ما يجعله يخبرك بما حدث فعلاً إذا كان سؤالك بالفعل " سؤالاً أحق " على سبيل المثال ، إذا أصيب طفلك بضغط نفسى بسبب تعوده على قضم أظافره فاسأله " إننى أتساءل هل تقضم أظافرك كى تشحذ أسنانك ؟ " وبالتالي معظم الأطفال ينظرون إليك على أنك لا تعرف الحقيقة ، وبالتالي يخبرونك عن السبب الحقيقى الذى يجعلهم يقضمون أظافره

وإذا نظرت إلى تلك العادات على أنها خفة ظل أو تدليل فيمرور الوقت قد تتغير تلك العادات

٣ . ينبغي أن يعرف طفلك أن هناك سلوكيات خاصة يجب أن تتم بعيداً عن الآخرين ؛ لأن تلك السلوكيات ربما تزعجهم

٤ . إذا كنت تمارس ضغوطاً على طفلك فتطلب منه أشياء مبالغاً فيها أو غير منطقية مثل الاجتهاد الزائد فى الدراسة ، أو الموسيقى ، أو الرياضة فعليك أن تتوقف عن ذلك

٥ . ينبغي أن تدرك أن أطفالك ربما يشعرون بضغط ليس لك دور فيها ، فعليك ألا تأخذ سلوكياتهم على محمل شخصى ، وحاول أن تكتشف أسباب

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

ضغوط نفسية فإن الضغط عليهم بأن يكفوا عن تلك العادات يزيد من الضغوط النفسية ؛ ولكن حبك غير المشروط لهم ، وإيمانك فى قدرتهم على إدارة حياتهم من شأنه أن يقلل تلك الضغوط ، ويزيد من فرص قيامهم باختيارات مختلفة ، وتغيير هذه العادات

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم ليسوا ذوى سلوك سيئ أو مضطربين ، ولكن ما لديهم هو عادات خاصة يمكن لهم معالجتها بطرق مختلفة لو لم تمارس عليهم ضغوطاً ، وأنهم فقط أصحاب القرار فى تغيير تلك العادات حتى لو استاء الآخرون منها

الضرب (الصفع)

Hitting (Spanking)

" لقد حاولت بشتى الطرق أن أجعل طفلى يتوقف عن ضرب أخيه الصغير ، بل إنها أحياناً تضرينى . إن ذلك يثير غضبى ، والعقاب لا يجدى . لقد ضربتها على مؤخرتها ، ولم أتركها حتى اعتذرت . لكن فى اليوم التالى عادت لتضرب أباها ثانية "

افهم طفلك ونفسك والموقف

كيف سيمكننا أن نعلم أطفالنا أنه من غير المقبول أن يضروا الآخرين فى الوقت الذى نضر بهم ؟ لك أن تستحضر الصورة عندما تضرب أم طفلتها على مؤخرتها وتقول لها " سوف أجعلك تتوقفين عن ضرب من هو أصغر منك " عندما يتعرض طفلك للضرب فعادة تجرح مشاعره ، لذا فإن طفلك يحتاج إلى مساعدة منك لكن ربما يصاب بالإحباط ؛ لأنك لم تساعده على نحو صحيح ، وربما يصيبك الإحباط أيضاً ؛ لأنك تتمنى أن يتعامل طفلك مع الآخرين باحترام ، وربما يؤرقك أن ينعكس سلوك طفلك على شخصك كوالد وبالتالى يكون رد فعلك عنيفاً ، وتعامل طفلك على نحو غير محترم خجلاً وارتباكاً من نظرة الآخرين لك ، فتحاول أن تثبت لكل من حولك أنك لن تسمح لطفلك بأن يعيد تكرار هذا السلوك

إرشادات تربوية

١. يحتاج الأطفال إلى الشعور بالانتماء ، وبأن لهم مكانتهم الخاصة ، وبأنهم متميزون ويمكنك أن تجعلهم يشعرون بذلك عندما تحبهم كما هم بغض النظر عن عاداتهم وكذلك بقضاء وقت معهم ، وقد يشعر الأطفال بذلك التميز ، ولكن على نحو سلبي وذلك عندما يوليهم آباؤهم الكثير من الاهتمام أو الانتباه الذى يتم التعبير عنه فى صورة توبيخ وتعنيف وشكوى مستمرة ؛ أو قد يكون ذلك فى صورة محاولة السيطرة على إحدى تلك العادات سوف يشعر الأطفال بالاهتمام والتميز بأى من الطريقتين ، لكن ربما يشعرون بأنهم غير محبوبين ، أو لا يشعرون بالانتماء إذا ما كان الاهتمام بهم سلبياً مثلما يحدث فى الطريقة الأخرى ، وللأسف غالباً ما يدور الأطفال فى حلقة مفرغة يبحثون فيها عن جذب الانتباه بطرق سلبية
٢. إن مضايقة الأطفال الذين لديهم عادة مص إبهامهم بإخبارهم بأنه سيكون عليهم ارتداء أربطة فى إصبعهم ، أو أنهم سيفسدون شكل أفواههم بهذه العادة من شأنه أن يضر ذلك بنفسيتهم أكثر مما يضر بأفواههم .
٣. إذا كان أطفالك يقدمون على قضم أطرافهم ، أو يبدؤون فى عادات أخرى سيئة بسبب حدوث

مقترحات مفيدة

٧. عندما يقدم الأطفال الرضع على ضربك فأنزلهم من بين يديك ، واترك الحجرة فى الحال لدقيقة أو دقيقتين دون أن تقول كلمة واحدة ، ففى هذه السن يفهم الأطفال الأفعال أكثر من الكلمات
٨. عندما تضربك طفلتك التى فى مرحلة الروضة فكر ماذا تفعل ، ولا تحاول السيطرة عليها أخبرها بأنك سوف تغادر الحجرة فى كل مرة تقدم فيها على ضربك ؛ وذلك حتى يكون لديها استعداد على التعامل معك باحترام . وبعد أن تخبرها بذلك مرة واحدة عليك أن تنفذ القرار دون أى كلمات وغادر الحجرة فوراً
٩. ومع الطفل الأكبر سناً يمكنك أن تقول له " إن ذلك يؤلمنى حقاً " أو " إن ذلك يجرح مشاعرى " ، وعندما تكون مستعداً فإن اعتذارك سوف يريحنى " لا تطلب من طفلك أو تجبره على الاعتذار ، فإن الغرض من هذا الاقتراح هو تقديم نموذج لمشاركة طفلك بما تشعر به وتطلب منه ما تحبه إن الأشخاص لا يعطوننا دائماً ما نريده لكننا نبدى احتراماً لأنفسنا بالتعبير عن مشاعرنا وتمنياتنا بطرق لا تكرههم على فعل ذلك .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. علم أطفالك أن المشاعر منفصلة عن الأفعال . فالمشاعر لا تكون سيئة أبداً ، إنها مجرد مشاعر . وما نشعر به دائماً ما يكون مقبولاً ؛ لكن ما نفعله لا يكون مقبولاً دائماً
٢. ذكر أطفالك أن بإمكانهم أن يخبروا الآخرين بأشياء لا يريدونها . ومن الممكن أيضاً أن يغادروا إذا ما عاملهم الآخرون بأسلوب لا يحمل الاحترام .

١. أمسك بيد طفلك وقل له " إن ضرب الآخرين يعد شيئاً غير مقبول أشعر بالأسى لأنك قد أصابك الألم والضيق ، فيمكنك أن تبوح بذلك ، أو تضرب هذه الوسادة ؛ فهذه الأشياء هى التى يمكن ضربها وليس الناس "
٢. ساعد طفلك على التعامل مع مواقف الغضب وعلاجها (انظر " الطفل الغاضب ") .
٣. اسأل طفلك " هل من الأفضل لك أن تذهب إلى مكان التهدة الخاص بك الآن ؟ " لن يجدى الذهاب إلى مكان التهدة ما لم يكن الطفل قد أعد مكاناً إيجابياً مسبقاً (انظر الجزئية الثالثة من التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات) . ولن يكون مجدياً أيضاً لو لم يدرك الطفل الفائدة ويختار ذلك بنفسه ، فإذا طلبت من طفلك أن يذهب إلى مكان التهدة مرغماً فسوف ينظر إلى ذلك على أنه عقاب ، ومن الممكن أن يتمرد .
٤. بعد أن يهدأ طفلك وجه له أسئلة " ماذا " و " كيف " اسأله مثلاً " ما الذى ضايقك ؟ بماذا تشعر ؟ " ، وحاول أن تصل إلى السبب الحقيقى الذى ضايق طفلك - وساعده على التعرف على بدائل للضرب فى التعامل مع المشكلات . إن إلقاء المحاضرات لن يؤتى ثماراً فى أى مرحلة سنية لأن ذلك يشعر الأطفال بالنقص .
٥. ومع الأطفال فى السن الأقل من الرابعة ينبغى أن تعانقهم قبل إبعادهم من موقف الضرب إن ذلك يعد أسلوباً يوحى بحبك لهم فى الوقت الذى يدركون فيه أن الضرب غير مقبول ، والعناق لا يزيد من سوء السلوك
٦. رغم أن الصغار فى مرحلة تعلم المشى لا يفهمون الكلمات إلا أنك يمكنك أن تكلمهم ، أثناء إبعادهم من موقف الضرب ، فتقول لهم " إن الضرب يؤلم الناس ، علينا أن نجد شيئاً آخر لنفعله "

ذلك ، ويصبح الضرب هو الطريق الوحيد الذى يمكنه من الانتقام . ينبغى أن تكون مشجعاً وإيجابياً ، ومن ثم تتوقف عن السلوكيات المؤلمة ، وانظر إذا كان ذلك يحدث تغييراً فى سلوك الضرب لدى أطفالك .



المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن يلام الآخريين يعد شيئاً غير مقبول ، وأن مشاعرهم ليست سيئة ، وأنهم ليسوا بالأشخاص السيئين ، ولكن عليهم أن يتصرفوا بما يوفر الاحترام لأنفسهم وللآخرين

إرشادات تربوية

١. عليك أن تدرك المعتقد السلبي الذى يدفع الطفل إلى سلوك سيئ ؛ فالطفل الذى يضرب الآخرين عادةً ما يحركه هدف خاطئ للانتقام ، ويكون لديه معتقد " إننى لا أشعر بالخصوصية والأهمية ، وهذا يؤلمنى " ، لذا ترتفع معنوياتهم عندما نحترم مشاعرهم ، ونساعدهم على التصرف بسلوكيات لائقة

٢. الكثير من الآباء يعتقدون فى الرأى الذى يقول إن العقاب البدنى هو الطريقة المثلى للتهذيب ، واستدلوا على ذلك باستخدام القدماء للعصا كثيراً ؛ وذلك كى يبرروا استعانتهم بالضرب فى تربية أطفالهم . وقد أخبرنا التاريخ أن العصا لم تكن تستخدم حتى فى ضرب الخراف ، لكنها كانت مجرد رمز للسيطرة والقيادة ، وكانت تستخدم للنصح بلطف لإرشاد الحيوانات ، وأن أطفالنا فى حاجة إلى النصح والإرشاد الرقيق ؛ لكنهم ليسوا فى حاجة إلى الضرب ، أو التعذيب ، أو الحط من قدرهم .

٣. اجعل طفلك يهتم بإعداد مكان للوقت المستقطع أو التهدة (انظر الجزء الأول) . وعلم طفلك أننا أحياناً نحتاج إلى وقت لنهدأ قبل أن نتخذ قراراً بفعل أى شىء ، وعليه أن يدرك أن بإمكانه استخدام مكان التهدة فى أى وقت يعتقد أن ذلك سوف يساعد على تحسين حالته

٤. حاول إيجاد طرق لتشجيع أطفالك ، وذلك عن طريق الحب غير المشروط ، وتعليمهم مهارات تساعد على الإحساس بالقدرة والثقة بالنفس .

٥. وضح لطفلك أن الضرب شىء لا يقبله أحد ، عليك أن تمارس ذلك عملياً فلا تضربه أبداً وإذا أخطأت وضربته فعليك أن تستخدم الطرق الثلاث المعروفة للاعتذار حتى يعرف أن الضرب غير مقبول حتى بالنسبة لك أيضاً (انظر الجزء الأول) .

٦. استغرق وقتاً فى تدريب طفلك التى فى سن تعلم المشى ، وساعدها فى التدريب على لمس أفراد الأسرة والحيوانات برفق ، لكن ذلك لا يغنى عن الإشراف المستمر حتى تصل إلى سن مناسبة تدرك عندها الأمور .

٧. انظر من حولك لتتبين ما إذا كنت تؤلم طفلك بطرق معينة لا تدركها ، فهل تبعث بطفلك إلى حجرته دوماً بالتعنيف أو الانتقاد ، أو تتركه وحيداً عندما تحدث مشكلة ؟ إذا كان ذلك يحدث فإن طفلك يشعر بجرح أحاسيسه ، وينزعج من

أفكار محفزة

هو : هناك أوقات تستوجب أن أضرب أطفالى لأعلمهم درساً مهماً . فمثلاً ، أضرب طفلى التى تبلغ من العمر سنتين لأعلمها ألا تجرى فى شارع مزدحم بالسيارات .
هى : وبعد أن ضربتها كى لا تجرى فى شارع مزدحم بالسيارات هل ستتركها دون مراقبة تلعب فى شارع مزدحم ؟
هو : لا .

هى : لِمَ لا ؟ إذا كان الضرب يعلمها ألا تجرى فى شارع مزدحم فلمَ لا تستطيع اللعب دون مراقبة منك ؟ كم مرة تحتاج إليها لتضرب طفلك حتى تشعر أن طفلك قد تعلمت الدرس جيداً ؟

هو : لن أتركها دون مراقبة بالقرب من شارع مزدحم حتى تبلغ سن السادسة أو السابعة .
هى : سأوضح قضيتى . يقع على عاتق الآباء مسئولية مراقبة أطفالهم الصغار فى المواقف الخطيرة . لكن كل الضرب فى العالم لن يعلم الطفل حتى يكون لديه استعداد شخصى لذلك بأن يبلغ سنًا معينة . وحتى يصل الطفل إلى هذه السن ينبغى أن نعلمه برفق ، فعندما نصطحب أطفالنا إلى الحديقة ندعوهم إلى النظر على يمين ويسار الطريق ليروا ما إذا كان هناك سيارات تعبر ، ويخبروننا أن الطريق آمن للعبور . وحتى عندما يستطيعون القيام بذلك يجب ألا نتركهم يذهبون إلى الحديقة بمفردهم ، حتى يصلوا إلى سن كبرى .

لقد أظهرت الدراسات أن خمسة وثمانين بالمائة تقريباً من آباء الأطفال فى سن الثانية عشرة يلجأون إلى الضرب عندما يصيبهم الإحباط ، وبين ثمانية بالمائة إلى عشرة بالمائة فقط منهم يعتقدون أن الضرب شئ ضرورى وفعال . إن خمسة وستين يقولون إنهم يفضلون تعليم أطفالهم من خلال العواقب الناتجة والتشجيع كى يحسنوا من سلوكياتهم ، لكنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك . إلى متى نلجأ إلى ما هو شائع بدلاً من تعلم طريقة أفضل لتحسين سلوكيات أطفالنا ؟

المرحلة من النمو ويقع على مسئولية الآباء أن يراقبوا الأطفال فى مرحلة المشى ، ويتعاملوا معهم بعطف وحزم حتى يصلوا إلى سن يمكنهم فيها أن يتعلموا طرقاً أخرى فعالة فى التواصل مع الآخرين

٣. الأطفال فى مرحلة المشى يكون لديهم نقص فى اللغة والمهارات الاجتماعية ، وعندما يلعبون معاً من الممكن بسهولة أن يصيبهم الإحباط ، ولعدم قدرتهم على التعبير عن ذلك بالكلمات تكون النتيجة هى الاستعانة بالضرب ، أو أنواع الاعتداء الأخرى ، وهذا طبيعى لمثل هؤلاء الأطفال فى هذه

الهوايات Hobbies

لهم إنهم يضيعون وقتهم فى أنشطة تافهة . وإذا طلبوا منك أن تصطحبهم إلى مؤتمر للقصص الفكاهية المصورة فحاول أن تتكيف مع ذلك ، ولا تنتقد اهتماماتهم .

٢. ينبغي أن تمنح أطفالك حق اختيار هواياتهم ، فمثلاً إذا كانوا يستمتعون بالتزلج وسط المدينة بينما يفضل كل أصدقائهم التزلج فوق المرتفعات فكن مرناً فى تجربة كلتا الهوايتين ، واسأل أطفالك إذا ما كانت لديهم رغبة فى أن تصطحبهم إلى التزلج عبر المدينة ، وأن يصطحبوك فى التزلج فرتب معهم أن يصطحبوا صديقاً أو مجموعة من زملائهم .

٣. عليك أن تدون مع أطفالك الأنشطة التى يمكن أن تقوموا بها معاً مثل دروس ترويض الكلاب ، أو دروس الطهى والحرف ، أو ما إلى آخره من الأنشطة التى يصعب ذكرها فهى لا تنتهى .

٤. إذا كان طفلك سئم من هواية معينة فلا توبخه أو تجبره على الاستمرار ، حتى إذا كنت قد أنفقت الكثير على أدوات هذه الهواية ، فمن الضرورى أن يعلم الأطفال أن من حقهم تغيير آرائهم .

٥. إذا أراد طفلك أن يلعب ضمن فريق رياضى فأخبره مسبقاً عن الالتزامات التى يجب أن يحافظ عليها تجاه الفريق ، ومدى الضرر الذى يقع على الفريق كله إذا ما أخل عضو بالتدريبات ، أو لم يكمل معه مشوار البطولة .

٦. الكثير من الأطفال فى سن الرابعة يفضلون تربية الحيوانات الأليفة كإحدى الهوايات فاعرض عليهم المساعدة حتى يتسنى لهم أن يحصلوا على قسط من الراحة من العمل اليومى من حين لآخر .

" إننى أتمنى أن يهتم طفلى بإحدى الهوايات ، لكنه يقاوم كل محاولاتي فى ذلك ، كل ما أقرؤه من الكتب يقول إن الأطفال ذوى الهوايات والاهتمامات الأخرى لا يجرفون إلى تناول المخدرات . هل هناك طريقة تمكّننى من فعل ذلك ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

تعد الهوايات إحدى الطرق التى تمكن الأطفال والكبار - على حد سواء - من إحداث توازن فى حياتهم . وعندما تكتشف أن لطفلك اهتمامات خاصة وتحاول تنميتها فإن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً وربما يستمر إلى ما لا نهاية لكن إذا ما حاولت أن تغرس فى طفلك هواية جمع الطوابع مثلاً فى الوقت الذى يهتم فيه طفلك بألعاب الفيديو فأنت بذلك تعمل فى الاتجاه العاكس ؛ لأن الهوايات ينبغي أن تعكس الاهتمامات الحالية لأطفالك . والبحث عن هواية مناسبة يهتم بها طفلك تتطلب المحاولة والخطأ ، والرغبة فى الاستمرارية إذا ما أصابه الملل من هذه الهواية . وتعد الهوايات أيضاً وسيلة رائعة تمكن الأطفال والآباء من قضاء وقت مفيد معاً إن تنمية الهوايات فى الأطفال تعد شيئاً غاية فى الأهمية ، فكلما زادت اهتماماتهم قلت فرص انجرافهم إلى أنشطة تضر بهم وبصحتهم

مقترحات مفيدة

١. عليك أن تلاحظ ما يهتم به أطفالك ، وتكون لديك الرغبة فى تشجيعهم ، فمثلاً إذا كان أطفالك يهتمون بجمع صور لاعبي البيسبول فلا تمنعهم من شراء علب العلكة التى تضم صور هؤلاء اللاعبين ، وإذا كانوا يستمتعون بالتزلج فلا تقل

أفكار محفزة

يحكى لنا "ستيف جلين" هذه القصة :

"عندما قرر ابني "مايك" أن يتعلم رياضة الجولف ظهرت أول مشكلة عندما عدت إلى البيت ، فوجدت عصا الجولف الخاصة بى ملقاة فوق الحشائش ، وكان أول رد فعل لى هو أن قلت : " سوف أقتله ! " (لقد نشأت على أيدي رجل لم يكن له أن يرى أدواته مبعثرة بسبب طفله الصغير الذى يحاول أن يقلده) . لكن بعد ذلك طرأ بخاطرى أنه إذا كان على أن أشجعه فيما يستهويه ، فعلى أن أجد طفلاً صغيراً يلعب معه ، فذهبت إلى "مايك" وقلت له : " هل لى أن أفعل شيئاً آخر كى أساعدك فى إحداث فوضى بمتعلقاتي ؟ "

لقد تحدثت مع جارى وقررنا دفاعاً عن أنفسنا أن نهدي أولادنا معدات لبداية تعلم الجولف كهدايا لعيد الميلاد . لقد فرح الأولاد كثيراً بعصى الجولف التى أهديناها لهم ، وبعد مرور يومين بعد عيد الميلاد اصطحبنا أولادنا لحضور دروس فى تعلم الجولف " . وصل جارى وابنه "أندى" إلى أول نقطة أمامنا فاستل "أندى" عصا الجولف بعشوائية ، وقفز من عربة الجولف فرحاً ، فصرخ والده إليه كى يعود ، ونزع من يده العصا وأعطاه عصا للجولف برأس خشبية قائلاً له : " إن تلك العصا لا تستطيع استخدامها هنا ! " ، وكان الحماس لا يزال يملأ قلب الصغير فوضع الكرة ، وبدأ فى محاولة ضربها . أوقفه والده وقال له : " أمسك بالعصا هكذا ، واثن ركبتك هكذا ، وحافظ على رأسك إلى أسفل ، ثم اضرب بالعصا هكذا " وقبل أن ينتهى "أندى" من المباراة أصابه الارتباك ، ففى الحفرة التالية استل العصا الخاطئة مرة أخرى . قال له والده منتزعاً من يده العصا : " إما أن تلعب على نحو صحيح أو لا تلعب مطلقاً ! " ، وكان ذلك ما أراداه الطفل فضل "أندى" فى عربة الجولف ولم يغادر طوال اليوم ولم يبد أى اهتمام بالجولف .

ولأنى أعلم عن الأطفال أكثر مما يعلمه جارى فقد شاهدت "مايك" يمسك بعصا قد اختارها بنفسه ، وقام بمحاولات كى يمرر الكرة ، وفى النهاية جاء منتفضاً بصعوبة سألتنى : " كيف لى يا أبى أن أمرر الكرة من هنا إلى هناك ؟ فقلت : " يا بنى هذا السؤال قد حير خبراء فى هذه اللعبة ، وخابت آمالهم فى تحقيق ذلك . أما بالنسبة لك فلم لا تمرر الكرة من مكان قريب للحفرة ؟ يمكنك أن تقذف بالكرة ، وسوف نسمى هذه الخطوة بالخطوة الأولى ، وبعد ذلك قم بتمريرها بالقرب من الحفرة " ونتيجة لما فعلته مع "مايك" صار لى لاعب جولف صغير ذو أيد حساسة حيث يتحسن أدؤه حيناً بعد آخر بينما نقضى معاً وقتاً خاصاً .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

أنفسهم ، وتستمتع أنت بتفردهم وتميزهم وعليك أن تنظر إلى هذه الاهتمامات الخاصة على أنها طريقة تمكن كل طفل من الرقى ، والإضافة إلى أسرته

٢. أعظم ما نستمتع به كآباء هو أن نرى العالم من خلال عيون أطفالنا ، فإذا كانوا مهتمين بلعبة البيسبول ، فعلياً أن نذهب معهم لمشاهدة المباريات ، وإذا كانوا يفضلون موسيقى الروك فعلياً أن نساعدهم في إيجاد أفضل صور نجوم الروك حيث يتعرفون على عازفي الإيقاع ولاعبى الجيتار . إن معنويات أطفالنا ترتفع عندما يشعرون بالتميز ، ويشعرون أننا نقدر هذا التميز .

١. كن قدوة لأطفالك . ومارس هواياتك الخاصة ؛ حيث تدعوهم لمشاركتك فى تلك الهوايات إذا ما أظهروا اهتماماً بها
٢. يجب ألا تهتم بهوايات أطفالك أكثر من اهتماماتهم بها هل أنت وحدك من يقوم بتجميع أجزاء لعبة القطار بالنيابة عنهم ؟ هل توبخهم بخصوص تدريب البيانو ؟ ربما يعتقد الأطفال فى بادئ الأمر أنهم يرغبون فى ممارسة هواية معينة . وعندما يبدأون فى ممارستها يتغير انطباعهم بعد فترة ، فلا تنفق مالاً من أجل الهواية حتى تتأكد من رغبتهم فى ممارستها

الإجازات Holidays

" يفرح الأطفال كثيراً بمهرجان رأس السنة ، والذهاب إلى منزل جدتهم ، ويفرحون بالهدايا التى تقدم لهم . لقد احترت فى الأماكن التى نقضى بها احتفالات رأس السنة ، وماذا سأفعل مع أطفالى الذين يمكثون فى البيت طيلة أسبوعى الإجازة من المدرسة فى الوقت الذى أتابع فيه عملى . أتمنى أن أكون قادراً على التعامل مع الفوضى المستمرة التى سيسببونها ، وأتمنى أن أستطيع الإعداد لرحلة طويلة دون أن يصاب الأطفال بالاكتئاب "

افهم طفلك ونفسك والموقف

يمكن أن تتحول المشاحنات التى تحدث فى الإجازات إلى سعادة إذا ما كانت لدينا تطلعات منطقية وإذا استعنا بالقليل من التخطيط المسبق لهذه الإجازات من المقبول أن نطمح فى وقت إجازة مليء بالبهجة والسرور لكل من الكبار والأطفال على حد سواء ، ورغم أن الأنظمة المعتادة للإجازات تختلف عن

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم متفردون ، وأن لكل منهم اهتماماته واختلافاته عن الآخرين ، وأنه ليس من الضرورى أن يصلوا إلى مرحلة الكفاءة فى كل شىء يقومون به ، وأن لديهم الحرية فى أداء ما يجدون فيه متعة فإذا غابت المتعة فلديهم الحق فى التوقف وإذا تغيرت آراؤهم فإن ذلك لا يعنى أن يتم وصفهم بالتراجع والهروب . ويتعلم الأطفال أن هناك بعض الأنشطة التى تتطلب الكثير من الالتزامات مثل الاشتراك ضمن فريق رياضى ، وتربية الحيوانات الأليفة ، ومن الضرورى أن يفكروا فى إكمال النشاط قبل أن يقرروا البدء فيه

إرشادات تربية

١. ممارسة الهوايات تعد وسيلة رائعة لقضاء وقت خاص مع كل طفل من أطفالك ، فلا تصر أن يجتمع كل أطفالك على نفس الاهتمامات ومن خلال الهوايات يمكن للأطفال أن يعبروا عن

أفكار محفزة

غالباً ما كانت إجازات رأس السنة تمثل مشكلة لكل من "ليزا" و "فيل" ، فعندما كانت "ليزا" صغيرة فى أسرتها قبل زواجها كان كل فرد فى الأسرة يحصل على هدية واحدة بمناسبة رأس السنة ، لكن تلك الهدايا كانت غالية الثمن ورائعة . أما فى أسرة "فيل" قبل زواجه كان كل فرد فى الأسرة ينال الكثير من الهدايا الرخيصة الثمن ، وبناء على ذلك كانت "ليزا" تشتري لزوجها "فيل" هدية وحيدة غالية الثمن ورائعة ، بينما يهديها "فيل" الكثير من الهدايا الرخيصة الثمن . وكل إجازة يحتفل فيها الزوجان برأس السنة تصيبهما خيبة الأمل ويشعر كل طرف أن شريكه لا يفهمه فكل منهما يعتقد أن الآخر لا يدرك حقاً كيف يستمتع باحتفال برأس السنة .

إننا نشفق على "فيل" و "ليزا" لأن حل مشكلتهم ببساطة هو أن يدركا أن لكل منهما طبيعته وواقعه الذى عاش فيه ، وأن لكل منهما اختلافه عن الآخر فى معالجة الأمور ، فكان عليهما احترام اختلافهما بدلاً من غضبهما بسبب ذلك الاختلاف .

٢. خصص بعض الوقت لتقصيه مع كل طفل من أطفالك كل على حدة .
٣. عليك أن تقلل من وقت مشاهدة طفلك للتلفاز ، ولا تجعله جليساً له ، وعليك أن ترتب للرعاية بطفلك ؛ وذلك عن طريق استئجار الجلساء ، أو أن تترك طفلك مع شخص آخر ، أو اطلب المساعدة من صديق أو قريب
٤. إذا كان من الضروري أن تترك الأطفال بصحبة جليس فتأكد أنه على دراية بالنظام المتبع الذى يوافق عليه جميع الأطفال

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. بالنسبة للرحلات الطويلة قم بإعداد حقيبة خاصة لكل طفل حيث يمكنه ملؤها بما يستمتع به فى اللعب على متن الطائرة ، أو داخل السيارة ، وينبغى أن تخطط لبعض الألعاب التى يمكن أن تتم خلال وقت السفر . ينبغى أيضاً أن تأخذ معك

النظام اليومي المتبع إلا أن لها أهميتها ؛ فمن المفترض أن يتصرف الأولاد على نحو لائق فى الرحلات ، وكذلك ليس من المفترض على الأسر أن تنفق ما يزيد عن ميزانيتها المعتادة ، ومن المقبول أن تتبع الأسر تقليداً جديداً حتى إذا كان عليهم أن يتخلوا عن تقليد قديمة قد اعتادوا عليها

مقترحات مفيدة

١. استعن باجتماع الأسرة من أجل مناقشة الأطفال بشأن الأنظمة المتبعة فى أوقات الإجازات . وعليك تعرف أفكارهم حول أوقات الاستيقاظ ، والعمل المنزلى ، وأوقات الوجبات والنوم ، وكذلك الخطط الخاصة الأخرى ومع الأطفال الأصغر ينبغى أن تقدم لهم اختيارات محدودة ، "والآن فى إجازتكم هل تودون أن تناموا فى الموعد الروتينى أم تودون تأخيرها لنصف ساعة ؟ "

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا كيفية تحقيق المتعة للآخرين في أوقات الإجازات ، وذلك عن طريق منحهم الحب وليس مجرد الإنفاق على الهدايا . وتعد الإجازات وقتاً يتجمع فيه أفراد الأسرة لمساعدة كل منهم الآخر ، فيتعلم الأطفال معنى الأخذ والعطاء ؛ لأن آباءهم يساعدونهم في فهم ذلك

إرشادات تربوية

١. كلما قمت بالتخطيط مسبقاً بمشاركة أطفالك لقضاء الإجازة مرت الإجازات ببسر .
٢. كن مرناً ومتفهماً للمعنى الحقيقي للإجازات ؛ حيث إنها تعد وقتاً للتقارب والمتعة والرعاية

الواجب المدرسي Homework

"تشب معركة كل ليلة في منزلنا بسبب أداء الواجب المدرسي . إن طفلنا يسير متعثراً في دراسته ، ويقول مدرسه إنه سوف يتخلف في الصف لو لم يقيم بأداء واجبه المدرسي ، فكيف لنا أن نجعله يقوم بذلك ؟"

افهم طفلك ونفسك والموقف

كلما تحملت على عاتقك الواجب المدرسي الخاص بأطفالك تراخى أطفالك في أداء واجبهم بأنفسهم ؛ ذلك لأن الأطفال عندما يشعرون بأهمية الواجب المدرسي بالنسبة لآبائهم أكثر من أهميته بالنسبة لهم فإنهم يميلون إلى عدم تحمل المسؤولية ، ويستمر الآباء في محاولاتهم التي يدعمها تخويف الأطفال وإحباطهم رغم قناعتهم بفشل هذه الطرق في تحقيق أهدافها ، وإذا كان إرغامنا للأطفال سوف يؤتى ثماره فلن يكون

مسجلاً لتسجيل الحوارات أو القصص التي يرويها أطفالك ، ويجب أن تتوقف من حين إلى آخر على جانبي الطريق حتى يجدد أطفالك نشاطهم الجسماني ، ويلهوا لبعض الوقت

٢. كن صريحاً مع نفسك وشريك حياتك بشأن مقدار المال الذى تود إنفاقه لشراء الهدايا ، وكذلك المكان الذى تود قضاء الإجازة فيه . وامنح أطفالك الاختيارات التى سوف تنوى تنفيذها فقط . وإذا كان من بين أطفالك المادى أو الأنانى فعليك أن تشتري وتحضر الأشياء للآخرين قم بإعداد هدايا تثير الألفة والمحبة بين أفراد الأسرة حيث يعمل الجميع لتحقيق ذلك . وبعض الأسر تستخدم الفطائر الجاهزة والمخبوزة كهدايا ، يقرر بعضها صنع الهدايا من الخشب أو الصور الموجودة فى المنزل .

٣. لكل فرد تصوره عن كيفية الاحتفال بالإجازة فينبغى أن تشارك بتصوراتك ، ويجب أن تحاول استطلاع الآراء حول ذلك ، ولا تعتقد أن هناك طريقة وحيدة هى الصواب للاحتفال بالإجازة .

٤. عليك أن تتخلى عن التمييز فى الهدايا ، وأن يكون لديك رغبة فى التركيز على ما يحقق بهجتك مع أطفالك بغض النظر عن إعداد الزينات الزائفة والهدايا وكروت المعايدة إن ذلك يعد فرصة رائعة لمشاركة ومساهمة كل أفراد الأسرة .

٥. لا تجعل الكحوليات تفسد عليك احتفالاتك وإجازاتك ؛ ففى بعض الأسر يتناول بعض الآباء الكحوليات كجزء من الاحتفال ، وهى عادة قبيحة وغير مقبولة ، ويجب عليك تجنبها ولتتذكر أن تجعل الشيكولاتة الساخنة ، والصودا ، وعصير التفاح فى قائمة مشترياتك عند التسوق من أجل احتفالات الإجازات ، ويمكنك أيضاً أن تستمتع ببعض المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة ، أو أية مشروبات غير كحولية

٣. إذا كان طفلك يتراخى حتى آخر الوقت في إنجاز واجباته المدرسية فأصغ إليه بتعاطف ؛ لكن لا تحاول إنقاذه ، وتجنب أيضاً أن تقول له " من السيئ أنك لم تستغل وقت فراغى لأقدم لك المشورة " . (انظر الجزئية الثالثة في " التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات " .) وتجنب إلقاء المحاضرات حول ذلك ؛ لأنها تحط من قدره كثيراً ، فالقاء المحاضرات يشترط أن يكون طفلك أحمق ، ولا يفهم ما نصحته به في السابق . إن متابعتك لتنفيذ قراراتك متبعاً أسلوب العطف والحزم سوف يفيد طفلك أكثر من إلقاء المحاضرات عليه .

٤. وهناك حل آخر إذا كان قد شكا من التأخير في حل التدريبات المدرسية ، وهو أن تنصت إليه بتعاطف وتقول له " يبدو أن ذلك يقلقك كثيراً " وتذكر مرة أخرى أن تتجنب إلقاء المحاضرات أو إنقاذه بحل التدريبات بالنيابة عنه ، ومن الممكن أن تضيف " إن ما حدث قد أدهشنى " ، وربما يخبرك طفلك بأعذار أو ربما لا يفعل ذلك ، فأياً كان قوله عليك أن تصغى إليه بتعاطف .

٥. ويمكنك أيضاً أن تقوم بحل المشكلة بالاشتراك مع طفلك . استمع إلى طفلك ، وافهم مبرراته جيداً في الوقت الذى تعبر فيه عن آرائك ، وبعد ذلك عليكما أن تفكرا معاً فى إيجاد حل يرضيك ويرضى طفلك . لا تسأل المدرس عن تقارير التقييم الخاصة بطفلك ما لم تكن قد اتفقت مع طفلك على ذلك مسبقاً كوسيلة لحل المشكلة ، وإذا كان طفلك يفضل عرض تلك التقارير عليك فشجعه بطلبك لهذه التقارير ؛ لكن فقط فى ظل رغبة طفلك فى حدوث ذلك .

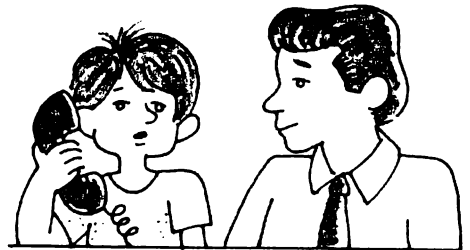
٦. كن صريحاً بأن تخبر أطفالك بما تفكر فيه ، أو تشعر به أو تريده دون أن ترغمهم على أن تكون لديهم نفس مشاعرك ، فمثلاً قل لطفلك " إن

لدينا الكثير من أطفال ثبتت عزائمهم ، أو شباب تسرب من المدرسة الثانوية ، أو من أصابهم الشعور أن قيمتهم وتقييمهم يعتمدان على نجاحهم أو رسوبهم فى الدراسة (وهم الذين يقضون حياتهم فى استعطاف الآخرين كى يرضوا عنهم كما لو كانوا يتسولون استحسانهم) وإذا كان لإكراه الأطفال على أداء واجبيهم المدرسى أن يؤتى ثماراً فلن يكون لدينا من الأبناء الذين يصمون آذانهم عن أى توجيهات توجه إليهم لإنقاذ بعض من شعورهم بذاتهم ، ولن يكون لدينا الكثير من الآباء الذين أصابهم الإحباط ، وشعروا بتأنيب الضمير والفشل عندما لا يستطيعون تحقيق ما لم يحققه المدرسون فى المدارس .

مقترحات مفيدة

١. إن الكثير مما تستطيع القيام به تعتمد فاعليته على التخطيط المسبق . اقرأ " التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات " ، وارجع إليها كلما رغبت فى ذلك .

٢. إذا وصلك إنذار من مدرس طفلك ، أو طلب منه الاتصال به هاتفياً فينبغى أن تستفسر من طفلك عما إذا كان ذلك بشأن مشكلة تخصه ، وإذا كان الأمر كذلك ، فماذا ينوى لحل تلك المشكلة ؟ اترك طفلك للحديث مع مدرسه عبر الهاتف ، ولا تتحمل مسئولية التفكير فى معالجة المشكلة وحدك ، أو اطلب من المدرس أن يعد لكاملة جماعية بينكم أى المدرس والوالد والطفل .



يقوموا بأداء واجباتهم ، وينبغي أن تتصل هاتفياً بمدرسيهم فتخبرهم بما تنوى فعله ، ولماذا تنوى ذلك

٤. ينبغي أن تخبر المدرسين بأنك تؤمن بأن المدرسة

هى شأن يخص أطفالك وحدهم . فإذا ما كان هناك ما يعترض أطفالك من مشكلات فسوف يسرك أن تجلس معهم لمساعدتهم فى حل تلك المشكلات ، وذلك إذا رغب الأطفال فى مساعدتك ، وأحياناً يحتاج الطفل إلى مساعدتك فى التعامل مع أحد من المدرسين حيث يسىء معاملته ، وذلك بأن تجلس مع الطفل والمدرس لتتأكد أن كلا منهما يرعى اهتماماً بالآخر .

٥. ينبغي أن يعى أطفالك أنك على استعداد للمساعدة

إذا طلبوا منك ذلك ، لكن بشرط أن يكون بمقدورك أن تساعدهم دون الانسياق إلى مشاحنة - ويكون ذلك فقط فى الأوقات التى قد حددت مواعيدها على نحو مسبق ؛ فمثلاً يمكنك أن تقول " يمكننى أن أتفرغ للمساعدة فى أداء الواجب المدرسى بين السابعة والنصف مساءً أيام الثلاثاء والخميس "

٦. عليك تحديد المواعيد الخاصة بشكل مسبق مثل

الذهاب إلى المكتبة أو شراء الأدوات ، وينبغي أن يدرك أطفالك أن عليهم تحمل مسؤولية إبلاغك باحتياجاتهم بشكل مسبق

٧. لا تعقد مقارنات بين أطفالك إن ما تعتقد أنه

سوف يدفع الكسالى منهم ربما يؤدي إلى إحباطهم .

٨. إن بعض الأطفال لن يقبلوا على حب المدرسة ،

فمن الأفضل أن يتم إلحاقهم ببرامج خاصة ولا تنسق وراء تلك الخرافة التى تقول إن الطريق الأوحى للنجاح هو الحصول على درجة جامعية ، واعلم أيضاً أن هناك من الأطفال من يتأخر فى حبه للتعلم ، وربما يتسربون من المدرسة وبعد ذلك

التعلم ضرورى بالنسبة لى ؛ لكن الخوف ينتابنى عندما أرى أنك لا تكثرث به . إننى حقاً أتمنى أن تفهم قيمة المذاكرة الجيدة ، وإذا كنت فى حاجة إلى مساعدتى أرجو أن تبلغنى بذلك "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. من الأفضل أن تعقد نظاماً اعتيادياً فى بيتك حيث تخصص وقتاً معيناً يومياً يغلق فيه التلفاز أو المذياع فيعم الهدوء ؛ حتى يتسنى لكل أفراد الأسرة أن ينكب على أحد سبل المعرفة . وربما لا يرغب طفلك فى أداء واجبه المدرسى فى ذاك الوقت ، لكن الهدوء ضرورى لإيجاد مناخ للتأمل والتفكير .

٢. قبل أن تبدأ فى وضع أى حلول ينبغي أن تظل

مترقباً لما يفعله طفلك بشأن الواجب المدرسى ، وذلك لمدة لا تقل عن أسبوع . وبعد هذه المدة اجلس مع طفلك ، وأخبره بما لاحظته ، وما تريده ، وما تستطيع أن تفعله لمساعدته قل له على سبيل المثال " لقد لاحظت فى الأسبوع الأخير أنك لا تبدأ فى أداء واجبك المدرسى حتى يأتى موعد النوم كل ليلة ، وأتمنى أن تبدأ فى ذلك فى وقت مبكر من اليوم . سوف يسرنى مساعدتك فى البحث عن أفضل وقت ، ويمكننى حتى أن أجلس معك فأقرأ فى أحد كتبى ، أو أبحث فى الحاسب الآلى وذلك لمؤانستك أثناء أدائك للواجب المدرسى إذا كنت ترغب فى ذلك ، وسأكون متفرغاً بين الساعة السادسة والنصف والثامنة والنصف مساءً ، لكن بعد هذا الوقت لن أستطيع التركيز لتأخرى فى النوم "

٣. أخبر أطفالك بأنك لن تعود لتعنيفهم أو تذكيرهم

بأداء الواجب المدرسى ، وبعد ذلك عليك ألا تتكلم معهم بذلك الشأن ، ودعمهم يدركوا بأنفسهم ما سوف يواجهونه من عواقب فى المدرسة إن لم

أفكار محفزة

كان على "فرانك" الذى يبلغ من العمر ستة عشر عاماً أن يبقى لإعادة الامتحانات فى الصيف بسبب نقص فى درجاته فى أحد الأعوام . لم يخرجه والداه ، ولم يندفعا لاتخاذ قرار بإعطائه دروساً خاصة لتقويته ؛ لكنهما خططا لقضاء إجازة صيفية ممتعة ، وذلك دون مشاركته . وبعد مرور فترة من الإجازة الصيفية تناقش والداه حول ما استفاده "فرانك" من إدارك قيمة الاستعداد لأداء واجباته المدرسية فى موعدها وذلك فى المستقبل . قال "فرانك" : " إننى تأثرت بذلك كثيراً ؛ لأننى اضطررت إلى فقدان فترة طويلة من الإجازة الصيفية ، ولا أريد أن يحدث ذلك مرة أخرى . لذا إننى أنوى أن ألتزم فى العام القادم " .
ومنذ ذلك الصيف قد التزم "فرانك" بما خطط له ، ولم يذكر والداه أى شىء أبداً بخصوص أداء الواجب المدرسى فيما عدا عرض المساعدة عليه كى يلمس مدى اهتمامهم .

وما يبدو غريباً أن بعض الآباء قد وجدوا حلاً كى يقوم أطفالهم بأداء واجباتهم المدرسية . ويتلخص هذا الحل فى أن يعرض الآباء على أطفالهم أن يقوموا بعمل الواجب المدرسى بالنيابة عنهم . وقد شرح أحد الآباء هذا الحل فقال : " لقد أخبرت ابنتى أننى ألاحظ أنها لم تقم بأداء أى من واجباتها المدرسية ، وقد انتابنى القلق من جراء ذلك ، وأننى على استعداد للتطوع إلى القيام بعمل واجبها المدرسى بالنيابة عنها . فنظرت لى كما لو كنت قد أصابنى الخبل ، وابتسمت وقالت : " نعم إننى بالتأكيد أوافق على ذلك " . أخبرت أنها أن عليها أن تجالسنى يومياً فى الخامسة والنصف كى تشير لى إلى التدريبات المكلفة بعملها ، وتشرح لى كيفية القيام بذلك ، وبعد ذلك عليها أن تجلس فى صحبتى فربما أحاج إلى بعض الاستفسارات وفى الليلة الأولى قمنا بتنفيذ ذلك ، وقمت بأداء معظم الواجبات المكلفة بأدائها ، وكانت استفساراتى قليلة . أما فى الليلة التالية فكان على أن أستفسر منها باستمرار عن أماكن لمعلومات معينة ، أو عن كيفية شرح مدرستها لبعض العمليات الحسابية فى الرياضيات كى أستطيع إنجاز الحلول للتمرينات على نحو ملائم . وقبل أن تدرك ذلك كانت ابنتى تقوم بأداء معظم واجباتها المدرسية بنفسها وكنت أساعدها فى بعض النقاط التى أرى أنها بالفعل لا تعرف أفكارها . وبالتالي أصبح أداء الواجب المدرسى أمراً ممتعاً " .

٩ . يجب أن تسمح بطرق مختلفة للمذاكرة ، فبعض الأطفال يفضلون المذاكرة على صوت المذياع أو التلفاز بجوارهم ، والبعض يفضل الهدوء . وبعض

تنتابهم الرغبة فى الحصول على درجة جامعية ينبغى أن تدع أطفالك يدركون أنهم ليسوا بفاشلين إن لم يكونوا مجتهدين فى المدرسة ، وسيأتى يوم تدفعهم إرادتهم إلى محاولة الاجتهاد مرة أخرى

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم يستطيعون التفكير ،
وتدبير شئونهم بأنفسهم ، وتحمل مسؤولية نتائج
قراراتهم ، ويمكن كذلك أن يكتشفوا أن الأخطاء تعد
فرصاً عظيمة للتعلم والاستفادة ، ويتعلموا كيفية حل
المشكلات والإحساس بذاتهم . وسيكون لديهم من
الشجاعة والثقة بالنفس ما يمكنهم من التعامل مع
مواقف الحياة ، ويتعلموا أيضاً أن آباءهم يساندونهم
وذلك بتحمل مسؤولية تقديم المساعدة لأطفالهم

إرشادات تربوية

١. احذر من أن تتحمل مسؤولية أداء واجبات طفلك
بنفسك ، وتعيش بعد ذلك فى وهم أن الواجب تم
إنجازه ؛ لأن طفلك هو الذى تحمل المسؤولية
وليس أنت .
٢. أظهر إيمانك بأطفالك وبقدراتهم حتى يتعلموا
أشياء عظيمة من إخفاقاتهم ، وذلك بدلاً من
توبيخهم وتعنيفهم ، أو إهانتهم على تلك
الإخفاقات .

- الأطفال لا يحتاجون إلى المذاكرة على الإطلاق ؛
لأنهم يمتلكون قدرات خاصة لفهم المواد الدراسية
١٠. عليك أن تبحث عن طرق تساند بها مدارس
أطفالك ، وتساعدهم بها فى العملية التعليمية دون
التدخل فى أداء واجباتهم المدرسية ، فمثلاً يمكنك
أن تتطوع لخدمة المدرسة إذا كان لديك الوقت
فتتحمل بعض الحصص ، وتلتحق بمجلس
الآباء ، وتقرأ الكتب .
 ١١. كن واعياً لحقيقة أن طفلك ربما يحتاج إلى مساعدة
إضافية ، فإذا ما قاومك طفلك فعليك أن تحضر له
معلماً خاصاً ، أو صديقاً لمساعدته
 ١٢. ينبغي أن تدفع طفلك إلى المشاركة فى تنظيم
الوقت ، فمن الأفضل أن يحدد بنفسه وقت أدائه
لواجبه المدرسى ، وكذلك المكان الذى يقوم فيه
بذلك ، فوق أحد المقاعد فى حجرته ، أو فوق
مائدة الطعام .

يشعر طفلك بالحب ؛ وحتى يتعلم احترام وقتك أيضاً

٣. اشتر هاتفاً ذا سلك طويل أو هاتفاً محمولاً ؛ حيث يمكنك أن تذهب به خلف زجاج جرار فيراك الطفل ؛ لكن لا يستطيع مقاطعتك .

٤. بالنسبة للأطفال في السن بين الخامسة والثامنة قل لهم " إننى فى حاجة لبعض الوقت لأتحدث فى الهاتف ، أو أتحدث مع صديق سيأتى لزيارتى بماذا تقترح من أفكار كى تشغل نفسك لمدة بين عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة فلا تقاطعنى ؟ "

٥. قل لطفلك " إن مقاطعتى عندما أتحدث فى الهاتف ، أو وقت زيارة صديق تمثل لى مشكلة ، فهل لك أن تكتبها ضمن جدول اجتماع الأسرة ، أم أقوم أنا بذلك ؟ "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. انتظر حتى ينام أطفالك الصغار فتستطيع عمل مكالمتك الهاتفية

٢. بالنسبة للأطفال فى السن بين الثالثة إلى الرابعة دع طفلك تساعدك فى وضع الألعاب المفضلة لها بداخل صندوق ، وأطلق عليه " صندوق الهاتف " اتفق مع طفلك على أن تشغل نفسها بهذا الصندوق خلال وقت تحدثك فى الهاتف

٣. ينبغى أن يكون هناك دولا ب للخرودة بالقرب من مكان الهاتف ، حيث يكون لديك الكثير من الأشياء الشيقة والجذابة التى يمكن وضعها به دع طفلك يستكشف هذا الدولا ب خلال وقت تحدثك فى الهاتف

I

مقاطعة الحديث Interrupting

" أكاد لا أستطيع التحدث فى الهاتف ، أو مجاذبة أطراف الحديث مع أحد الأصدقاء دون المقاطعات المستمرة من طفلى الذى يبلغ من العمر ثلاث سنوات "

افهم طفلك ونفسك والموقف

غالباً ما يتكون مفهوم خاطئ لدى الأطفال بأن خصوصيتهم وأهميتهم سوف يهددها تركيز آباؤهم على شىء أو شخص ما . وإذا أدركت أنه من الطبيعى أن يحدث ذلك فسوف نعالج هذا التهديد بطرق وأساليب نحترم بها شخصية أطفالنا بدلاً من الغضب والعقاب الذى يزيد من هذا الشعور بالتهديد

مقترحات مفيدة

١. بالنسبة للأطفال فى السن بين الثانية والخامسة قل " هل تود أن أحضر لك كتاباً أو لعبة فتجلس بجوارى لتقرأ فى الكتاب ، أو تلعب بلعبتك لأتحدث فى الهاتف ؟ "

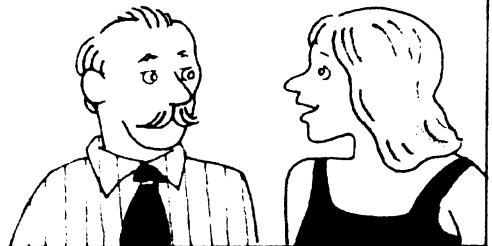
٢. عندما يأتى صديق لزيارتك قل لطفلك " أود أن أتحدث معك خمس دقائق دون أن يقاطعنا الصديق ، وبعد ذلك أفضى بعض الوقت معه دون أن تقاطعنا أتحدث معك أولاً ، وبعد ذلك أتحدث مع الصديق " . وعليك أن تخبر صديقك بما تنوى فعله ، ولماذا تنوى ذلك ، وذلك حتى

أفكار محفزة

خلال التطبيق العملي لبرنامجنا التعليمي لتربية الأطفال ، وهو برنامج " التربية الإيجابية " كنا نقوم بتمثيل طرق وأساليب فعالة لمساعدة الأطفال ممن لديهم أحد الأهداف الخاطئة وهو الاهتمام المفرط . والمجموعة التي تعد الأدوار التمثيلية اختارت سلوك مقاطعة الحديث الذى يقوم به بعض الأطفال وقت تحدث الأم فى الهاتف بتصوير أم تتعامل مع طفلها بأسلوب غير فعال ، وذلك عن طريق توبيخ طفلتها التى تبلغ من العمر ثلاث سنوات . وفى المشهد الثانى تصور إحدى الأمهات أسلوباً فعالاً فتقول الأم للشخص الذى تتحدث معه هاتفياً : " معذرة " ثم خلعت الساعة من يدها ، وأعطتها إلى ابنتها قائلة لها : " حبيبتي ، من فضلك أمسكى بساعتي ، وعندما يدور العقرب الثانى (لقد عرفتها به) فيصل إلى رقم اثنى عشر مرتين أخبرينى بذلك " واستأنفت حديثها مرة أخرى . قام الشخص الذى يمثل دور الطفلة بالنظر إلى الساعة بحرص وترقب . وعندما وضعت أمها سماعة الهاتف قالت طفلتها الصغيرة : " أمى ، أمى مازال لديك وقت أكثر "

هذه المشاهد التمثيلية تصور طريقة ممتازة لإعادة توجيه الطفلة ، وتوضح لها كيفية جذب اهتمام والدتها بطريقة مثمرة .

- ٤ . عندما تنتهى من التخطيط لقضاء وقت خاص مع طفلك قل له " هذا وقتى الخاص للتحدث فى الهاتف (أو مع صديق سيزورنى ، أو مع أحد الإخوة) ، وإننى فى انتظار الوقت الخاص الذى تقضيه معاً فى الخامسة والربع "
- ٥ . اترح مشكلة مقاطعة الحديث للمناقشة خلال اجتماع الأسرة ، واطلب من الجميع أن يدلوا بأفكارهم حول كيفية حل المشكلة
- ٦ . قم بإعداد وقت خاص تقضيه مع زوجتك يومياً دون مقاطعة الأطفال ، وأخبر الأطفال مسبقاً بأن هذا الوقت مخصص للكبار ، وفكر معهم فى الأماكن الآمنة التى يمكنهم اللعب فيها وممارسة الأنشطة ، ودعهم يدرکوا مدى أهمية أن تقضى وقتاً مثمراً مع أحد الكبار (أو تخلو بنفسك) وأنك تقدر مساعدتهم فى توفير الوقت الذى تحتاج إليه . ينبغى أن تضبط منبهك ، أو تبين لطفلك مدى الوقت الذى تحتاج إليه ، وبعدها قم بتنفيذ ذلك بحزم وعطف ، وإذا قاطعك طفلك قم بإبعاده فى صمت



٢. في أى مشكلة تتكرر أمامك ، سوف تنجح في حلها بفاعلية إذا ما نظرت إلى الدافع الذى حرك الطفل للقيام بهذا السلوك (ساعد طفلك على الشعور بالخصوصية والأهمية) ثم استغرق وقتاً لتدريبه
٣. سوف تقدم خدمة حقيقية لأطفالك إذا ما ساعدتهم على تصحيح مفهومهم الخاطئ بأن قيمتهم سوف تحفظ فقط عندما يكونون فى دائرة الاهتمام ، وإذا قمت بذلك خلال مراحل نموهم سوف توفر عليهم سنوات من النبذ والانعزال عندما يصيرون كباراً

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يدركوا حب الآخرين لهم ، ومدى أهميتهم ، ويمكن أيضاً أن يتعلموا كيفية العناية بأنفسهم فى الوقت الذى يحترمون فيه رغبة آبائهم فى توجيه الاهتمام إلى أشخاص أو أشياء أخرى

إرشادات تربوية

١. من الصعب على الأطفال أن يعتنوا بأنفسهم ما لم يدركوا أنهم محبوبون من قبل آبائهم ، ويحظون بالأهمية

K

يصطحبهم من المدرسة ، وتؤكد من أنهم لن يندفعوا إلى ركوب سيارة الوالد الآخر . تمرن على هذا الموقف أثناء لعب الأدوار (انظر الأفكار المحفزة بالأسفل للمزيد من المعلومات) .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. قم بتحديد كلمة سر خاصة بالأسرة قل لأطفالك إنه إذا جاء أى شخص إلى مدرستهم ، أو أوقفهم فى أى مكان قائلًا " لقد أرسلنى أبوك أو أمك لاصطحابك " ، فحينها يمكنهم أن يسألوا هذا الشخص عن كلمة السر ، وإذا لم يعرف ذلك الشخص كلمة السر فإن عليهم أن يصرخوا أو يجروا طلباً للمساعدة بأقصى ما يستطيعون

٢. عندما يريد أطفالك الذهاب إلى مكان جديد - مثل السوق التجارى ، أو المتنزه ، أو أى مكان يريد الأطفال التنزه فيه - فقم بتفقد ذلك المكان أولاً بنفسك وأعط لأطفالك معلومات عن الأخطار الممكنة فى ذلك المكان ، وأين يمكنهم الذهاب للحصول على المساعدة إذا احتاجوا إليها

٣. شجع أطفالك على الذهاب إلى الأماكن المختلفة فى شكل أزواج ، أو جماعات ، وعندما تكون فى ميدان عام اجعل أولادك يعثرون على رفقاء أو (خذهم بنفسك) واذهب بهم إلى الحمامات

٤. يرى الأطفال صوراً تخص الأطفال المفقودين على غلب اللبن ، أو ملصقة فى الأماكن العامة شجع أطفالك على أن يعبروا عن مشاعرهم حول هذا الخطر فى العالم دعهم يقدموا أفكاراً جديدة حول كيفية حماية أنفسهم من هذا الخطر .

الاختطاف Kidnapping

" إننى خائفة أن تتعرض طفلتى للاختطاف . لذا لا أدعها تغيب عن ناظرى . أعلم أنه ليس صعباً أن يبالغ المرء فى حماية أطفاله . كيف يمكننى أن أحمى طفلتى من التعرض للاختطاف بدون أن تصاب بالشعور بالاضطهاد والخوف من الحياة ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

يعتبر الاختطاف خطراً حقيقياً وحاضراً ، ومن المفيد أن تعلم أطفالك ما يكفى من المعلومات عن هذا التهديد ، ويقلق الكثير من الآباء من محاولة التوصل إلى توازن بين المعرفة والاستعداد ، والذي يترك للأطفال مساحة من الشجاعة لاتخاذ بعض المخاطر المحسوبة فى الحياة

مقترحات مفيدة

١. لا تقل لأطفالك لا تتحدثوا مع الغرباء أبداً ، بل علمهم كيف يستطيعون التمييز بين الغرباء المسالمين ، وبين الغرباء المؤذنين

٢. قل لأطفالك " إن معظم الناس فى العالم هم قوم لطفاء ، ولكن هناك بعض الناس يؤذون الأطفال ، وأنا أريد أن أعلمك بعض المهارات حتى يمكنك أن تحمى نفسك "

٣. إن كنت تقلق من أن تقوم زوجتك السابقة ، أو زوجك السابق باختطاف أولادك فتأكد من أن الأطفال يعلمون من هو الوالد الذى من المفترض أن

أفكار محفزة

إحدى أسوأ التجارب المحزنة فى الحياة ، تقع عندما يستخدم الآباء أطفالهم كأدوات فى صراعهم مع أزواجهم السابقين ، أو أى طرف آخر فى العائلة ، وإن احتياج الطفل إلى الإحساس بالأمان والاستقرار ، والاتصال بالذين يحبونه يتم تجاهله عن طريق ذلك الوالد الذى يخطف طفلاً ، أو الوالد الذى يحاول أن يمنع زوجته السابقة ، أو زوجها السابق من رؤية الأولاد .
وأحياناً يسبق ذلك التصرف إجراءات تنافسية لحل المشاكل العائلية . وإذا كان الأمر ممكناً فنحن نوصى أن يتعاون الوالدان معاً حول الوصول إلى اتفاق بشأن حضانة الأطفال ، أو استخدام خدمات أى جهة وسيطة تكون رغبتها القصوى هى حماية مستقبل الطفل أولاً وأخيراً (انظر الفصل الخاص بالطلاق) .

إرشادات تربوية

١. لا تدع قلقك يُشعرُ أطفالك بالاضطهاد والخوف إذا ما حدثتهم فى أمر الاختطاف ؛ فهذا يمنعك من إعطائهم المعلومات التى يحتاجون إليها
٢. علم أولادك أن يتقوا فى غرائزهم ، وأنه من الطبيعى أن يقولوا " لا " بحزم عندما يشعرون أن ذلك هو التصرف السليم

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن يبحثوا عن الاختلافات بين الناس الطيبين وبين الأشرار ، وكذلك يمكنهم أن يصبحوا أكثر إيجابية فى حماية أنفسهم ، أو فى طلب المساعدة من الآخرين

L

الغسيل Laundry

"أنا أشعر بالمرارة والإرهاق من كثرة الصراخ فى أطفالى لكى يلقوا ملابسهم المتسخة فى سلة الغسيل ، وإن لم أذهب بنفسى إلى غرفتهم لكى آخذ ملابسهم المتسخة فلن يصبح لديهم شئ يرتدونه"

افهم طفلك ونفسك والموقف

بعض الأشخاص مازالوا يتمسكون بالأفكار التقليدية القديمة فيما يتعلق بدور المرأة فى الأسرة بما لا يتناسب مع الواقع الذى يعمل فيه كلا الأبوين لدوام كامل ، أو فى الأسر التى تقوم فيها الأم بتربية الأبناء بمفردها وهناك أيضاً فكرة سائدة بأن الأطفال لن يقوموا بالأشياء على النحو الصحيح ، أو أنه من الأفضل بالنسبة للآباء القيام بتلك الأشياء ، أو الأعمال بأنفسهم بدلاً من استغراق الوقت لتعليم أطفالهم إياها . وكثير من الآباء كذلك يشعرون بالأسى من أجل الأطفال الذين يشتركون فى الأعمال المنزلية ظانين أن تلك الأعمال تسلب من الأطفال طفولتهم ، ولكن مثل هذه الأفكار تتنافى من حقيقة أن الأطفال يرغبون فى الشعور بالانتماء ، وأن يكون لهم إسهاماتهم فى أسرهم .

مقترحات مفيدة

١. مع الأطفال الصغار ضع وعاء خاصاً للملابس المتسخة فى حجراتهم ، وإن نسى الأطفال أن

يضعوا ملابسهم فى ذلك الوعاء فيمكنك أن تأخذ قطعة واحدة من الملابس ، ثم تعطيها لهم ، وأن تسأل " هل تتذكر أين يذهب ذلك ؟ لقد نسيت أنا " ؛ فالأطفال الصغار يحبون مثل هذا النوع من الألعاب ، ويجرون مسرعين لكى يضعوا ذلك الجزء من الملابس فى الوعاء

٢. وعندما يكبر الأولاد دعهم يضعوا ملابسهم بأنفسهم ، فربما يقومون بذلك على نحو غير منظم ؛ ولكن ذلك غير مهم ، وأظهر امتنانك لقيامهم بالمساعدة بدلاً من انتقادك لسوء أدائهم .
٣. عندما يستطيع الأطفال الوقوف على كرسى قرب ماكينة الغسيل أرهم كيف يستخدمونها ، واجعلهم مساعدين لك فى يوم الغسيل ، وعندما يصبحون مستعدين دعهم يضعوا الملابس فى ماكينة الغسيل أو المجفف بأنفسهم .

٤. لكى تعلم أولادك كيفية فصل الألوان ضع قطعة من الملابس البيضاء فى وعاء ، ثم أضف إليها قطعة أخرى ملونة من النوع الذى يخلف ألواناً عند الغسيل ، ثم اسأل طفلك " ماذا تظن أنه سيحدث إن قمنا بإضافة بعض الماء إلى ذلك ؟ "

٥. فى الوقت الذى يصل فيه أولادك إلى المرحلة الابتدائية ضع جدولاً لأيام الغسيل حتى يمكنهم أن يقوموا بغسيل ملابسهم فى اليوم الذى يختارونه . وبعض العائلات تفضل أن يقوم الجميع بالمساعدة ، وأن يتم الغسيل فى يوم واحد .

٦. إذا كان الغسيل يتم فى المغسلة خارج المنزل فاصطحب أولادك معك ، وأعط لكل واحد منهم وظيفة ليساعدك بها ، وقوموا بممارسة بعض الألعاب ، أو قراءة بعض الكتب أثناء انتظاركم لانتهاى الغسيل .

أفكار محفزة

أحد أهم التجارب التعليمية فى حياة " جينا " جاءت كنتيجة لاجتماعات العائلة التى عقدت لحل مشاكل الغسيل ، وخلال ذلك الاجتماع تقرر أن يتم تخصيص سلة للملابس لكل فرد من أفراد الأسرة وأن يتم تخصيص سلتين أخريين بصفة عامة للأشياء الخاصة بالحمام ، وتناقشوا حول تولى كل فرد مسئولية ملابسه . فيما بعد ، حدث أن انتهى الحال بفستان جديد خاص بالابنة التى فى الصف الثامن إلى إحدى سلتى الملابس التى فى الحمام فقد وضعت الفتاة هناك بإهمال ، ولم تضعه فى سلتها الخاصة ، ثم اكتُشِفَ وجوده هناك فقط قبل ساعات الحفل ، وقد كان مليئاً بالبقع .

وهكذا ، ذهبت " جينا " إلى الحفل وهى ترتدى فستاناً أقل جمالاً وحادثة ، ثم بعد ذلك تناقشت هى وأمها حول ما تعلمته من التجربة فى تحمل المسئولية ، والتفكير المسبق .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم قادرون على تحمل المسئولية ، وقادرون كذلك على التخطيط ، ووضع الخطط مسبقاً ، وقادرون على تحديد أولوياتهم . ويمكنهم أن يتعلموا كيف يتعاونون ويساعدون عائلاتهم ، وكذلك يمكنهم أن يتعلموا كيفية الاستفادة من أخطائهم والمحاولة مرة أخرى

إرشادات تربوية

١ . إن كنت تعمل خارج المنزل فدع أطفالك يعلموا أنك لا ترغب فى أن يزعجك أحد عندما تعود إلى المنزل بأن يُطلب منك عمل آخر ، وإذا قرر الأطفال عدم المساعدة فى الأعمال المنزلية وخاصة أعمال الغسيل فيمكنك أن تقول إنك ستستعين بمن يقوم بذلك ، ثم تقوم بخصم ما يحصل عليه من أجر من ميزانية التنزه والفسح

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

- ١ . دع أطفالك يعلموا أنك لن تقوم بغسيل أى ملابس ما لم تكن موضوعة فى الوعاء الخاص بالملابس المتسخة ، وتأكد أن كل طفل لديه وعاء ملابس خاص به ، أو سلة غسيل ، وأن واجبه هو أن يضع ملابسه داخل الوعاء ، وأن يحملها إلى ماكينة الغسيل بنفسه
- ٢ . دع أولادك يعلموا الميعاد الذى ستقوم فيه بالغسيل . ولا تقدم لأحد منهم خدمات خاصة بأن تغسل له قميصه المفضل فى اللحظات الأخيرة ، فالأطفال يتعلموا فائدة التخطيط المسبق عندما يتوقف الوالدان عن إنقاذهم ، فلا تضيف إلى أحزان طفلك كلاماً لاذعاً ، أو محاضرات فى الوقت الذى يتعلم فيه من أخطائه من عواقب الموقف .
- ٣ . اجعل من اجتماعات الأسرة وسيلة يقدم أطفالك من خلالها أفكاراً وخططاً لكيفية تولى عملية الغسيل قم بتشجيع التعاون ، وتبادل الخدمات ومساعدة كل فرد للآخر "

أى شىء تقوله ، أو إذا وجدت نفسك تكرر الأشياء مرة بعد مرة فربما تكون الطفلة قد قررت عدم الاستماع إليك بدلاً من البحث عن أسباب تلك المشكلة ، أو أن تقرر أنها مجرد مرحلة فإن الأفضل أن تنظر إلى أسلوبك فى التعامل وأن تفكر فى الأشياء التى قد تكون تفعلها دون قصد ، والتى تتسبب فى تلك المشكلة

مقترحات مفيدة

١. إن أفضل طريقة تساعد بها طفلك على أن يستمع هو أن تقول ما تعنيه ، ثم تتصرف وفقاً لذلك بدلاً من التكلم . وكلما قلت الكلمات كان ذلك أفضل ؛ فإذا كان طفلك الذى لم يبلغ عاماً من العمر بعد يتسلق السلالم ، ولم يكن ذلك التصرف سليماً بالنسبة لك فضع عائقاً أمام السلالم ، بدلاً من أن تقول : " كلا كلا كلا ! " ولو كان الأمر عادياً بالنسبة لك ، ولكنك تشعر بالقلق على سلامته ، فاجلس على السلالم قريباً حتى تلتقطه إذا سقط .

٢. إذا كنت تصرخ ، أو تنهر ، أو تعاقب ، أو تلقى المحاضرات على طفلك فتوقف فوراً . فكل هذه الأساليب العقابية أساليب غير مهذبة ، وتزيد من شعور طفلك بالشك ، والشعور بالخجل والذنب فى المستقبل .

٣. بدلاً من أن تخبر طفلك بما يجب أن يفعل اعثر على طرق تشركه فى اتخاذ القرار مما يعطيه شعوراً بالقوة الشخصية والاستقلالية " ما الذى يجب أن تفعله بعد ذلك ؟ " وللأطفال الذين لم يتعلموا النطق قل " والآن سوف — " ، بينما تظهر لهم بعطف وبحزم ماذا يجب فعله بدون قول

٤. أعط لطفلك بعض التحذيرات " سوف نضطر إلى الرحيل بعد دقيقة " ما آخر شىء تود القيام به فى مدينة الألعاب ؟ " ، وعندما تنتهى بدقيقة غادر

٢. تذكر أن بناء المهارات يمكن أن يفشل إذا كنت تطالب بأكثر من الطبيعى فى وقت أقل من المعتاد لذلك احتفل بالخطوات الصغيرة ، وركز على التقدم وليس على الكمال ، وعلى سبيل المثال ، إن قام طفل بتشغيل ماكينة غسل الملابس لمجرد أن يغسل زوجين من الجينز فقط فلا توبخه على تبذير الماء ؛ ولكن اشكره على المساعدة ، ثم قم بمناقشة كيفية إضافة المزيد من الملابس إلى آلة الغسيل حتى يكون الأداء أكثر فاعلية فى المستقبل .

رفض الإنصات Listen, Refuses to

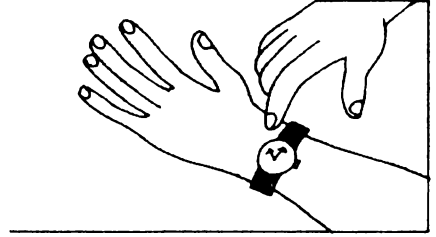
" ابنتى ذات العامين ترفض أن تنصت إلى . وأعلم أنها تفهم معنى كلمة " لا " ؛ ولكنها تتحدانى على أى حال . وعندما أقول لها : " انتظري من فضلك " أجدها تضحك ، ثم تجرى بعيداً عنى . أنا لا أريد أن أعاقبها ، ولكنى لا أعرف ماذا يمكننى أن أفعل غير ذلك "

افهم طفلك ونفسك والموقف

الأطفال الصغار لا يفهمون معنى كلمة " لا " ، أو " انتظر من فضلك " بالطريقة التى تظن أنهم يفهمونها وهذا مفهوم خيالى يتعارض مع حاجتهم إلى اكتشاف عالمهم ، وإلى تطوير إحساسهم بالاستقلالية ؛ وإذ يبدأ الأطفال فى الكبر يقوم الكثير من الآباء دون عمد بتعليمهم ألا ينصتوا لهم ، فيبدون وكأنهم فقدوا حاسة السمع فيما يخص كل ما يقوله آباؤهم ، وهذا المرض يصيب الكثير من أبنائنا فى مراحل حياتهم الأولى - وخاصة عندما يبدأ الآباء فى الصراخ والتوبيخ وإلقاء المحاضرات ، ولكن لا تقلق فهذه المشكلة ليست أبدية ، وما يزال هناك أمل قريب إذا تعلمت أن تتصرف أكثر مما تتكلم ، فإذا كان طفلك لا يستمع إلى

٩. كن متعاطفاً عندما يبكي طفلك (أو حين يحتد صراخه) بسبب شعوره بالإحباط مختلطاً بشعوره بنقص القدرة . إن التعاطف لا يعنى الإنقاذ وإنما يعنى التفهم . احتضن طفلك ، ثم قل " إنك حقاً مستاء جداً الآن ، وأنا أعرف أنك تريد أن تبقى بالحديقة ، ولكن وقت الرحيل قد حان " ثم احمل طفلك ، ودعه يبكي حتى يتخلص من مشاعره قبل أن تتحركا إلى النشاط الذى بعد ذلك .

المكان حتى إن اضطررت أن تحمل طفلك وتغادر وهو يصرخ بين يديك .



١٠. حاول أن تستخدم كلمة واحدة لتوصل بها ما يجب فعله من أجل استجابة أفضل من طفلك مثل " عشب الحديقة " " الأطباق " ، " الحمام " ، " الغسيل " . وتأكد من أنك تتواصل مع طفلك بالعين ، وأن تعلق وجهك بأمرات الحزم والعطف . أو استخدم عبارة من عشر كلمات أو أقل " لقد حان الوقت لكى تتعلم أن تقوم بغسل ملابسك "

٥. احمل معك ساعة بها منبه فى كل مكان تذهب إليه ، ودع طفلك يضبط الوقت على دقيقة أو دقيقتين ، ثم دعه يضع الساعة التى بها منبه فى جيبه حتى يكون مستعداً للذهاب متى انطلقت الساعة .

١١. استخدم الإشارات الصامتة أشر إلى ما تحتاج إلى فعله ، وابتسم ، ولا تقل أى كلمة .

٦. أعط طفلك خياراً يتطلب أن يقوم بالمساعدة ، فلتقل له على سبيل المثال " سوف يحين وقت الذهاب إلى البيت حينما أكمل العد إلى عشرين - هل تريد أن تحمل حقيبتي إلى السيارة ، أم تريد أن تحمل المفاتيح ، وتساعدنى فى تشغيل السيارة ؟ " أو قل له " ما أول شئ ينبغى أن تقوم به عندما نصل إلى البيت . هل تضع البقالة فى الثلاجة ، أم نقرأ قصة ؟ "

١٢. ربما كان من الأفضل أن تكتب ملاحظة لطفلك الذى يستطيع القراءة لكى تحصل على انتباهه خيراً من الكلام .

٧. الأطفال الذين لم يتعلموا النطق ربما يحتاجون إلى إشراف ، أو لفت انتباه ، أو إعادة توجيه ، أو عبارة أخرى وكما اعتاد الفيلسوف " دريكروس " أن يقول " أغلق فمك ثم تصرف بهدوء . خذ طفلك من يده ، ثم سر به حيث يجب أن يذهب . أره ما يجب أن يقوم به بدلاً من أن تريه ما لا يمكنه أن يقوم به "

١٣. ينصت الأطفال بطريقة أفضل فعندما تهمس سيكون عليهم الانتباه حقاً حتى يستمعوا لما تقول . جرب ذلك .

١٤. اسأل أولادك الأكبر سناً أن يخبروك بما قلته لتوك ، ثم انتظر حتى تستمع إليهم وهم يكررون الكلام .

٨. استخدم روح الفكاهة لديك " ها قد جاء وحش المداعبة ليأكل الأطفال الذين لا ينجسون "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. إن وظيفتك هى أن تنظر إلى نفسك على أنك مدرب ، وأنت تساعد طفلك على النجاح ، وعلى

أفكار محفزة

كانت السيدة " فوستر " تتساءل دائماً " لماذا لا تستطيع أن تتقن فن التربية " ؛ فقد كانت تشعر أنها وابنها خارجان عن السيطرة ، فلم يكن يعجبها الأمر حينما كان لا يهتم بما تقول ، ولم يكن يعجبها الأمر حينما كانت تصرخ فى وجهه ، وتضطر إلى استخدام وسائل عقابية لم تكن ناجحة على أى حال .

حضرت السيدة " فوستر " فصلاً لتعليم الآباء مخصصاً لمن كان لديهم أطفال فى سن قبل المدرسة ، وتعلمت معلومات عن السلوك المناسب لكل سن . وعندما غيرت توقعاتها عن الطفل المثالى الذى يطيع كل أوامرها بدأت تستمتع بتجربة طفلها فى اكتساب الاستقلالية ، وتعلم روح المبادرة ، وبدلاً من أن تحاول السيطرة عليه بدأت فى توجيهه بعيداً عن السلوك غير المناسب عن طريق أن تظهر له ما يمكنه أن يفعل .

وقد اندهشت حقاً من مدى تصرف طفلها بهدوء شديد عندما بدأت تهدأ نفسيتها . وقد قلت المواقف المحبطة بينهما بشكل كبير ، وكانت تحل بسرعة أكبر ، وكل ذلك بسبب تفهمها الجديد .

قادراً علي قوله باحترام . ولا تتحدث مع أطفالك مستخدماً عبارات أو كلمات طفولية ، بل تحدث إليهم كما لو كنت تتحدث مع صديق ، ثم قم بمتابعة تنفيذ ما قلته معهم (انظر الجزء الأول) مظهراً الكرامة والاحترام - وغالباً ما يكون ذلك بدون كلمات

٤. قم بوضع روتين (انظر الجزء الأول) لكل الأحداث التى تتكرر باستمرار أعمال الصباح وأعمال ما قبل النوم ، والعشاء ، والتسوق ، وما إلى ذلك وبعد كتاب " Chores without Wars " وكتاب " Positive Discipline for Preschoolers " من المصادر الرائعة لتعلم كيفية وضع الروتين لأى طفل ، ثم اسأل طفلك " ما الذى نحتاج إلى القيام به بعد ذلك فى جدول الأعمال الروتينية ؟ " وللأطفال الأصغر سناً قل " أما الآن فهو وقت القيام بـ "

تعلم كيفية القيام بالأشياء ، وكذلك فإنك رقيب ، تعمل على ملاحظة طفلك حتى تتعرف على شخصيته ، وعلى تفرد كإنسان له كيانه الخاص ولا تقلل أبداً من قدرات طفل صغير ؛ ولكن على الجانب الآخر كن أكثر حرصاً على متابعته بينما تقدم له فرصاً ونشاطات جديدة ، ثم انظر ما الذى يستهوى طفلك ، وما الذى يستطيع فعله ، وما الذى يحتاج إلى المساعدة فيه لتعلمه

٢. إن السلامة هى قضية كبيرة ، وإن وظيفتك هى أن تبقى طفلك آمناً بدون أن تسمح لمخاوفك أن تحيطه ، ولهذا السبب فإن المراقبة تعد من الوسائل التربوية المهمة مثلها مثل العطف والحسم حينما تستخدمها فى إعادة توجيه طفلك

٣. إن الأطفال يعلمون متى تعنى ما تقول ، ومتى لا تعنيه ، فلا تقل شيئاً ما لم تكن تعنيه وأنت تتحدث مع أطفالك ، ولا تقل شيئاً إلا إذا كنت

إرشادات تربوية

١. عندما تدرك أن الأطفال لا يفهمون حقيقة معنى كلمة " لا " بالطريقة التى تظن أن عليهم أن يفهموها بها ، سوف يصبح استخدام أسلوب لفت النظر ، وإعادة التوجيه ، أو أى وسيلة تهييبية إيجابية أخرى له معنى أكبر بالنسبة لك
٢. تعلم كل ما يمكنك معرفته عن نمو الطفل ، والأسلوب المناسب للتصرف فى كل مرحلة سنية . وهناك معلومات متاحة فى بعض الكتب مثل كتاب " Positive Disciplin : the First Three Years " وكتاب " Positive Discipline for Preschoolers " وهى معلومات مفيدة عن هذه الموضوعات ، وكيفية ارتباطها بأسلوب التربية
٣. لا تفقد الأمل فى أطفالك بسرعة لمجرد أنك تعتقد أنهم أصغر من أن يتفهموا أى شىء . وإذا كنت تتبع قواعد التهذيب الإيجابى من خلال التكرار المستمر والصبر ، ومراقبة طفلك جيداً لكى ترى ما يمكنه فعله كشخص متفرد فربما تدهش مما يمكن إنجازه .
٤. إنه من السهل أن تدلل ، وأن تزيد من حماية الطفل الأصغر ؛ لأن ذلك الطفل يبدو صغيراً جداً بالمقارنة بإخوته كل طفل يحتاج إلى وقتك وطاقتك كأنك مدرس أو مدرب يساعده على تعلم ما يحتاج إليه من معلومات ومع أن الأطفال الصغار يراقبون ويقلدون إخوتهم الأكبر إلا أن عليك أن تتأكد من كونك تمضى بعض الوقت المنفرد مع كل طفل كى تنظم أسلوب تعلمه .

٥. أظهر بعض الاحترام عندما تطلب شيئاً من طفلك ؛ ولا تتوقع أن يقوم الأطفال بفعل الشىء " فى الحال " عندما تقاطع شيئاً يقومون به وإنما عليك بسؤالهم " هل يمكن أن تقوم بذلك بعد خمس أو عشر دقائق ؟ " وحتى إن كنت لا تعتقد أن الطفل الصغير يفهم ما تقوله بالكامل فإنك تدرب نفسك على أن تظهر احترامك لطفلك فى أن تعطيه اختيارات بدلاً من أوامر .
٦. ربما تحتاج إلى أن تعلم طفلك بعض الأشياء مرة بعد أخرى قبل أن يستطيع أن يفهمها ؛ فكن صبوراً ، وقلل من كلماتك ، وأكثر من أفعالك ، ولا تأخذ تصرفات طفلك بشكل شخصى بأن تعتقد أن طفلك غاضب منك ، أو أنه يرغب فى عصيانك . فلتتصرف بعقلانية فى مثل هذا الموقف ، ولتفعل ما يجب فعله دون شعور بالذنب أو بالخجل .
٧. اسأل أطفالك إذا كانوا على استعداد للإنصات إليك قبل أن تعطيهم المعلومات " إن لدى بعض المعلومات المهمة عن كذا أو كذا أتحبون أن تسمعوها ؟ " ، فسوف يشعروهم ذلك بالاحترام لأن لديهم حق الاختيار ، وإذا وافقوا على الاستماع فغالباً ما سوف يستمعون بالفعل ، وإن لم يوافقوا وقيمت بإلقاء محاضرة على أى حال فكأنك تتحدث إلى الحائط .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه سوف تتم معاملتهم بأسلوب يشتمل على الحزم والعطف وفقاً للسلوك الذى يتناسب مع مرحلتهم العمرية ، ويمكنهم كذلك أن يتعلموا الالتزام بحدود الاحترام عندما يحتذون بآبائهم الذين يلتزمون بنفس هذه الحدود من الاحترام .

الكذب Lying

(انظر إلى القسم الخاص باختلاق القصص) .

" لست أدرى ماذا أفعل لكى أمنع طفلى من الكذب . لقد حاولنا بكل ما فى وسعنا أن نعلمه

٣. الأخلاق المثلى ، وكلما عاقبته زاد من الكذب .
 إننى أشعر بالقلق الشديد

افهم طفلك ونفسك والموقف

- لقد بحثنا وبحثنا ولم نستطع العثور على شخص واحد لم يكذب وهو طفل بل فى الواقع إنه من العسير أن تعثر على أشخاص لا يكذبون حتى فى هذه السن المتأخرة ، أليس من العجيب أن يطلب الآباء من أبنائهم الوصول إلى معايير لم يستطع هؤلاء الآباء أنفسهم الوصول إليها ؟ ونحن لا نسوق ذلك المنطق لنبر الكذب ؛ ولكن لنظهر أن الأطفال الذين يكذبون ليسوا مرضى وليسوا غير طبيعيين .وعلىنا أن نتعامل مع السبب الذى يدفع الأطفال إلى الكذب قبل أن نطلب منهم التوقف عنه .وغالباً ما يكذب الأطفال من أجل نفس الأسباب التى يكذب من أجلها الكبار - إنهم يشعرون أنهم محاصرون ، ويشعرون بالخوف من العقاب ، أو الرفض ، أو يشعرون بالتهديد ، أو يظنون أن الكذب سيجعل الأمور أسهل على الجميع ، وغالباً ما يكون الكذب هو علامة على نقص تقدير الذات ، ويعتقد الناس أنهم بحاجة إلى تجميل أنفسهم ؛ لأنهم لا يعتقدون أنهم جيّدون كما هم .
٤. كن أميناً مع نفسك . قل " لا تبدو أن تلك هى الحقيقة إن معظمنا لا يقول الحقيقة عندما يشعرون أنهم محاصرون ، أو خائفون ، أو مهددون بشكل ما . لماذا لا نؤجل الكلام فى هذا الموضوع الآن ؟ سوف أكون متفرداً بعد قليل إذا أردت أن تشاركنى فيما يحدث لك "
٥. ركز على إيجاد حلول للمشاكل بدلاً من اللوم ، ولتقل لطفلك " ما الذى يجب أن نفعله حتى ننتهى من الأعمال المنزلية ؟ " بدلاً من " هل قمت بنصيبك من الأعمال المنزلية ؟ "
٦. تعامل مع المشكلة افتراض أن طفلك يقول لك إنه لم يأكل مع أنك تعلم أنه قد أكل بالفعل فلماذا إذن يقول إنه لم يأكل ؟ هل هو مازال جائعاً ؟ إذا كان جائعاً فماذا يهيم إذا كان أكل أم لا ؟ اعمل مع طفلك للوصول إلى حل للمشكلة التى تخص ذلك الجوع الذى يشعر به هل يريد بعض الاهتمام ؟ تعامل مع حاجته للاهتمام عن طريق العمل معاً للوصول إلى بعض الوقت الذى يمكن أن تقضياه معاً هل هو يريد أن يخبرك بقصة ؟ دعه يرو لك تلك القصة ولتؤكد عليها كما هى " تبدو كأنها قصة جميلة قل لى مزيداً منها "

مقترحات مفيدة

١. توقف عن الأسئلة المخرجة التى تدعو الطفل إلى الكذب ، والسؤال الخداعى هو سؤال تعرف إجابته مسبقاً . وبدلاً من أن تقول " هل نظفت غرفتك ؟ " قل " لقد لاحظت أنك لم تنظف غرفتك . متى تنوى أن تقوم بتنظيفها ؟ "
٢. هناك اختلاف بسيط بين أن تقول ما تلاحظه وبين أن تقول ما تعتقده " تبدو كأنها قصة مسلية ؛ إن لديك مخيلة رائعة هل يمكن أن تخبرنى المزيد ؟ "
٣. هناك إمكانية أخرى وهى أن تتجاهل " الكذبة " ، وأن تساعد طفلك على اكتشاف الأسباب والنتائج من خلال أسئلة " كيف " و " ما " ، فإن قال إنه لم يأكل طوال اليوم فاسأل " ما الذى سبب حدوث ذلك ؟ أو " ماذا حدث ؟ أو كيف تشعر حيال ذلك ؟ أو ماذا تعلمت من هذا ؟ أو ما الأفكار التى لديك لحل تلك المشكلة ؟ وتلك الأسئلة ستكون فعالة فقط إذا كنت مهتماً بسماع وجهة نظر الطفل ولا تستخدم تلك الأسئلة من أجل محاصرته وهو يكذب . وإذا ظننت فى أى وقت أن الموضوع كله مجرد اختلاق للقصص فعد إلى الاقتراح (رقم ٢) بالأعلى

أفكار محفزة

من أجل تفادى نوبة البكاء التى ينخرط فيها " ميكا " نتيجة لقيام أمه باستجوابه عن تلك القصص التى يقولها فقد قررت الأم تجربة شىء جديد ، فعندما قال الولد الذى يبلغ من العمر ثمانية أعوام : " لقد رأيت فيلاً أثناء عودتى إلى المنزل من المدرسة " فقالت أمه : " يا للروعة ! (أتساءل إن كان هو نفس الفيل الذى رأيتَه فى محل البقالة ؟ ماذا كان لون ذلك الفيل الذى رأيتَه ؟ " . قال " ميكا " : " كان لونه رمادياً " .

قالت أمه : " كلا (لقد كان لون الفيل الذى رأيتَه أزرق وزهرياً "

نظر " ميكا " إلى أمه نظرة شك ، ثم قال : " أعتقد أنتى سأذهب للعب فى غرفتى . أراك فيما بعد " ، فابتسمت أمه فى نفسها ، وجرى " ميكا " إلى غرفته .

٤. أظهر بعض التقدير لأطفالك " شكراً لأنك قلت الحقيقة أعلم أنه كان أمراً عسيراً . إننى معجب بالطريقة التى جعلتلك راغباً فى مواجهة العواقب ، وأنا أعلم أنك قادر على التعامل مع الأخطاء والتعلم منها "

٥. توقف عن محاولة السيطرة على الأطفال . الكثير من الأطفال يكذبون حتى يمكنهم أن يعرفوا من هم ، وما الذى يريدون فعله ، وفى نفس الوقت فإنهم يحاولون إرضاء والديهم عن طريق جعلهم يظنون أن أولادهم يفعلون ما هو مطلوب منهم

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه من الممكن أن يقولوا الحقيقة بين أفراد أسرته دون خوف ؛ وحتى عندما ينسون ذلك فيمكن تذكيرهم عن طريق العطف والحب ويمكنهم أن يتعلموا أن آباءهم يهتمون بمخاوفهم واعتقاداتهم الخاطئة ، وسوف يساعدهم على التغلب عليها

٧. احترم خصوصية طفلك عندما لا يريد أن يشاطرك أفكاره ، وسوف يقضى ذلك على حاجته إلى الكذب من أجل حماية خصوصيته

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. علم الأطفال أن يؤمنوا أن الأخطاء هى فرص من أجل التعلم ؛ حتى لا يعتقدون أنهم أشرار ، ويحتاجون إلى الكذب من أجل تبرير أفعالهم

٢. كن مثلاً حياً على قول الحقيقة احك لأولادك عن الأوقات التى كان من العسير عليك أن تقول الحقيقة ، ولكنك قررت أن تتحمل عواقب ذلك حتى تحافظ على احترامك لذاتك . تأكد أن هذا لن يخرج عن كونه مشاركة صادقة ، ولن يصبح نوعاً من إلقاء المحاضرات

٣. دع أطفالك يعلموا أنهم محبوبون بلا شروط ، وكثير من الأطفال يكذبون ؛ لأنهم يخشون من أن قول الحقيقة سوف يجعل والديهم يشعرون بخيبة الأمل فيهم

إرشادات تربوية

١. سوف يكذب معظمنا ليحمي نفسه من العقاب ، أو عدم الاستحسان . والآباء الذين يستخدمون العقاب ، أو إلقاء المحاضرات يزيدون من فرص كذب أولادهم عليهم بشكل ميكانيكى لحماية أنفسهم . وكل المقترحات التى ذكرت تم وضعها لبناء بيئة غير تهديدية يشعر فيها الأطفال بالأمان حتى يمكنهم قول الحقيقة .
٢. يكذب بعض الأطفال ليجنبوا أنفسهم النقد والتوبيخ ؛ فهم يعتقدون أن الكبار سوف يصفونهم بالسلوك السيئ ، ومن الطبيعى أن يحاولوا تجنب مثل تلك الاتهامات القاسية عن طريق الكذب
٣. تذكر أن طبيعة طفلك اليوم لن تستمر للأبد ، فإذا كان طفلك يكذب فلا تتحامل عليه ، وتطلق عليه أنه كذاب .
٤. عليك أن تركز على تحقيق تقارب وثقة فى علاقتك بطفلك ، ولا تركز على مشاكل سلوكياته ؛ إن ذلك يعد أسرع الطرق لتعديل أى سلوك تعتبره مرفوضاً

وما كان الأطفال لينخرطوا في ذلك الاستغلال إن لم يكن فعالاً . وإن الأطفال المستغلين يشعرون بالإحباط ؛ لأنهم لم يتعلموا أنهم قادرون على التعامل مع الإحباطات ، أو لم يتعلموا كذلك كيفية التصرف في مواقف تحقيق الاستفادة المشتركة مع الآخرين . والأطفال المحببون يحتاجون إلى التشجيع من الكبار في حياتهم ، وهذا التشجيع ينبغي أن يتخذ شكلاً متميزاً كما سيتم وصفه في الاقتراحات التالية .

M

الاستغلال Manipulation

(انظر إلى الجزء الخاص بالنزاع بين الأبوين) .

مقترحات مفيدة

١ . أحياناً يلجأ الأطفال إلى الاستغلال ؛ لأنهم يعلمون أنهم إذا قاموا باحتضان آبائهم لمدة طويلة فإن الرفض سيصبح قبولاً أو " لا " ستصبح " نعم " توقف عن السماح لأطفالك بالحصول على ما يريدون عند طريق التوسل ، أو الانخراط في البكاء ، ولا تقل " لا " إلا إذا كنت تعنيها ، ثم برفق وبحزم التزم بقرارك .

٢ . علم أطفالك أنه شيء جيد أن يطلبوا ما يريدون مباشرة بدون أن تكون هناك حاجة لممارسة الألاعيب . دعهم يعلموا أنك راغب في العمل معهم من أجل المساعدة على تحقيق أهدافهم عن طريق مساعدتهم على معرفة طرق النجاح بدلاً من إعطائهم كل ما يريدون .

٣ . عندما يتوسل إليك طفلك من أجل سماع قصة أخرى فلا تنطق بأى كلمة أخرى . فقط أعط طفلك قبلة المساء ، ثم غادر الحجره ، وإن جاء وراءك يتوسل فقم بعطف وبحزم (وبشفاه مغلقة) بأخذه من يده ، وإرجاعه إلى غرفته أكثر من مرة إذا تطلب الأمر .

" تقوم طفلتى باستغلال والدها وهو لا يدري من الأساس أنها تستغله ، فإذا أرادت شيئاً فهى تذهب مباشرة إليه ؛ لأنها تعلم أنه سوف يلبي مطلبها ، وإن سألتنى أولاً وقلت لها : كلا . تهرع إلى والدها ، وتقول له إننى أعاملها بقسوة ، وفى الحال يعطيها ما تريد ، ثم يقوم بتوجيه النقد لى أمامها . وما يقلقنى حقاً أنها قد بدأت فى استغلال أصدقائها ومدرسيها "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن الاستغلال هو سلوك مكتسب ، والكثير من الآباء لا يلاحظون كيف أنهم يعلمون أبناءهم ذلك الاستغلال تحت مسمى " الحب " ، وهم يفعلون ذلك عندما يعتقدون أنهم يؤدون معروفًا إلى أطفالهم بالاستسلام لرغبتهم فى الاستماع إلى قصة أخرى ، أو شراء لعبة أخرى كنوع من رد الفعل على التوسل ، أو الانخراط فى البكاء . ولا يأخذ وقتاً طويلاً من الأطفال للإيمان بمبدأ إننى لا أشعر بالانتماء إلا عندما أحصل على ما أريد " أو " إن الحب يعنى أن تجعل الآخرين ينفذون كل ما تريد " ربما يحاول بعض الأطفال استغلال من حولهم ؛ لأنهم يشعرون بالعجز ، ولأنهم لا يعرفون أى طريقة أخرى لتلبية احتياجاتهم - أو لأنهم قد يشعرون بالألم ، ويستغلون من حولهم كنوع من طرق الانتقام .

أفكار محفزة

عندما كان " تيم " و " تشيرلى " فى السابعة والخامسة من عمرهما ، كانا يذهبان إلى أحد المتاجر فى يوم حصولهما على مصروفهما الشهرى وينفقان أموالهما . اعتاد " تيم " دائماً أن يشتري مجلة هزلية ، وكانت " تشيرلى " تشتري الحلوى ، ودائماً ما كان يتحایل " تيم " حتى تقوم " تشيرلى " بمشاركة حلواها معه ، أو تعطيها له كلها .

وبينما كانت الأم تنصت فقد كان مغرباً جداً لها أن تتدخل لإنقاذ المسكينة " تشيرلى " من استغلال أخيها لها . كان " تيم " يقول لأخته دوماً إنه سيكون صديقها المخلص إن قامت بإعطائه بعضاً من حلواها ، ثم يقوم بتجاهلها تماماً بعد أكل الحلوى ، وما كانت المسكينة " تشيرلى " لتتوقف عن إعطائه الحلوى ، أو مشاركته إياها .

وفى يوم من الأيام سألت الأم " تشيرلى " : " ألا يزعجك أن يقوم أخوك بأكل الحلوى منك فى يوم حصوله على مصروفه ؟ "

أجابت " تشيرلى " : " أنا لا أمانع . أنا أحب المشاركة ، ولا أحب أن يكون بيننا جفوة . وفى يوما سوف يقوم " تيم " بإطلاعى على كل مجلاته الكوميديية " .

ومع أن الأم كانت تعلم أن هذا اليوم ربما لن يأتى أبداً ، إلا أن الطفلين كانا راضيين بالوضع كما هو ، ولقد أقلح المخطط كما هو .

٥ . عندما يقول لك أطفالك إن زوجتك قد سمحت لهم بفعل شيء حتى بعد أن رفضت أنت ذلك فقل " سوف نتناقش أنا وأمكم فى هذا الأمر على انفراد ، ثم نبلغكم بجوابنا " ثم استخدم هذا الوقت فى التشاور مع زوجتك حتى لا يتعلم الأطفال كيف يوقعون بينكما ، ويمكنك أيضاً أن تخبر أطفالك أنهم يحتاجون إلى الحصول على موافقة كلا الطرفين (يحتاجون إلى نعم منك ومن زوجتك) قبل أن يكون القرار سارياً



٤ . عندما يتوسل الطفل من أجل حصوله على لعبة جديدة من أحد المحلات فأسأله " هل لديك ما يكفى من المال مما ادخرت من مصروفك ؟ " إن قال طفلك " كلا " فقل " هيا نذهب إلى المنزل لكى نفكر ، ونحسب كم من الوقت سيستغرق الأمر حتى تدخر ما يكفى لشراء تلك اللعبة " (انظر الجزء الخاص بالمصروف اليومي)

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١ . فى أى اجتماع من اجتماعات الأسرة اذكر أنك على علم بالسلوك الاستغلالى ، وأنتك تفضل التفكير

الذى يحاولون التعامل مع آبائهم بأمانة وبعقل مفتوح .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن احتياجاتهم ومشاعرهم مهمة ، وأن آباءهم سوف يساعدهم على معرفة كيفية تلبية هذه الاحتياجات بدون الحاجة إلى التحايل ، ويمكنهم أن يتعلموا أنهم أحياناً لا يستطيعون الحصول على ما يريدون ، وأنه يجب عليهم أن يتعاملوا مع خيبة الأمل والإحباطات التى يشعرون بها عندما لا يحصلون على ما يريدون ، وكذلك يمكنهم أن يتعلموا أنهم لا يستطيعون استخدام التحايل فى التهرب من الأعمال المنزلية المهمة مثل الذهاب إلى النوم فى الوقت المناسب .

إرشادات تربوية

١. أحياناً يكون الاتجاه الأفضل هو أن تهتم بشئونك الخاصة ، وألا تتدخل فى علاقة طفلك مع الآخرين فإما أن يقوم هؤلاء الآخرون بفهم ما يحدث والتعامل معه ، أو أنهم سيكونون مستعدين للخضوع إلى طفل لأسباب خاصة بهم .
٢. " هل أنت تعطى مثلاً حياً فى الاستغلال والتحايل للحصول على ما تريد ؟ " إن كان هذا صحيحاً فكن أكثر وضوحاً بشأن احتياجاتك .

العادة السرية Masturbation

" إنه أمر محرج للغاية ؛ حيث تقوم ابنتى ذات الأعمار الثلاثة بتقليد المشاهد العاطفية التى تشاهدها فى التلفاز ، ولا يبدو عليها أنها تهتم بأن

- فى وسائل أخرى من أجل حصول أفراد الأسرة على احتياجاتهم ، أو العثور على حلول محترمة .
٢. اعتذر عن دورك فى تعليم أطفالك المهارات الاستغلاية . ربما تستطيع أن تقول " لقد ارتكبت خطأ . لقد اعتقدت أننى أظهر لكم الحب عندما سمحت لكم بالحصول على كل ما تريدون بطريقةكم الخاصة . أنا لم أكن أعلمكم أن لى إيماناً فى قدراتكم على مواجهة وتحمل الإحباطات ، أو الوصول إلى خطة للحصول على ما تريدون ، أو العثور على حلول محترمة من قبل الجميع ، وربما لن يكون من السهل علينا أن نتغير ؛ ولكن ذلك سيصبح أكثر جمالاً لكل منا
 ٣. إذا كنت تعتقد أن طفلك تستغلك لكونها تشعر بالألم ، وتريد أن تؤذى غيرها بالمقابل اسألها ما الذى يحزنها . خمن إن لم تعلن هى عن ذلك أو لم تستطع الكلام . وعلى سبيل المثال : " هل السبب هو أنك تشعرين أن الرضيع يأخذ اهتماماً خاصاً أكثر منك ؟ " أو " هل السبب أنك تشعرين أن الآخرين يأمرونك بالكثير من الأوامر ، وأن هذه هى طريقتك للشعور بالقوة ؟ "
 ٤. إن لاحظت أن طفلك تستغل أختها أو صديقتها فلا تتدخل أثناء المواجهة ، وبعد ذلك قم بسؤال أخيها أو صديقتها إن كان يريد المساعدة فى معرفة كيفية التعامل مع المستغلين .
 ٥. اجعل أولادك يساعدهم على كتابة جدول للأعمال الروتينية الصباحية والمسائية ، ثم دع هذا الجدول يكون هو المتحكم فى الأمور ، وعندما يحاول الأطفال استغلالك والتحايل لعدم القيام بما عليهم اسألهم " ما العمل المنزلى القادم فى الدليل اليومى ؟ "
 ٦. هل أنت سريع الرفض ؟ أو " هل تقول سوف نتحدث فى هذا الأمر لاحقاً ؟ " أحياناً يصبح الأطفال مستغلين عندما يجدون الرفض فى الوقت

الجميع ينظرون إليها بينما هي تفعل ذلك . كيف يمكننى أن أجعلها تتوقف عن ذلك ؟ ”

افهم طفلك ونفسك والموقف

يعتقد الآباء أنه شيء لطيف عندما يبدأ الأطفال الرضع فى اكتشاف أصابع أقدامهم وأيديهم ، ولكن يعتقد الكثيرون أن أطفالهم يعانون من انحرافات جنسية عندما يبدأون فى تحسس أعضائهم التناسلية ، وبعض أشكال العادة السرية (والتي عادة ما تقتصر على مجرد تحسس الأطفال لأعضائهم التناسلية) تظهر لدى الأطفال بشكل طبيعى فى الفترة العمرية التى تمتد ما بين ستة شهور وست سنوات ، لكن أغلب الأطفال يفقد اهتمامه بأعضائه التناسلية فى الفترة العمرية التى تمتد بين ست وعشر سنوات ، لكن اهتمامهم بها يعاودهم مع بلوغهم الحادية عشرة أو نحو ذلك ، وخلال مرحلة البلوغ ، يجرب أغلب الأولاد والبنات ممارسة العادة السرية .

مقترحات مفيدة

١ . بالنسبة للأطفال ما بين الثانية والسادسة عليك تجاهل الأمر ، وفى الغالب ستنتهى الرغبة من تلقاء نفسها كما تنتهى الرغبة فى ممارسة بقية الأشياء الطفولية ؛ فإيجاد مشكلة بسبب تلك التصرفات قد يزيد الأمر سوءاً ، وإذا قلت لأطفالك إنه من الخطأ فعل ذلك فربما شجعهم ذلك على التماذى فيه

٢ . إذا تعسر عليك تجاهل الأمر ؛ حيث تبعث لك هذه التصرفات برسائل تفيد بأن طفلك صعب المراس ؛ فلتطرح على طفلك خيارات من قبيل إما أن تغلق التلفاز وتذهب إلى حجرتك لتجلس فيها وحيداً ، وإما أن تتوقف عن تلك الأشياء

عندما يكون هناك أناس من حولك ” (فى العادة يفضل الأطفال الجلوس مع الآخرين) .

٣ . هناك إمكانية أخرى وهى أن تعلم أولادك العادات الاجتماعية المناسبة ، وعندما يتحسس طفلك أعضائه التناسلية فقل ” إنه ليس من اللائق أن تفعل ذلك أمام الناس ”

٤ . لا تخبر طفلك أن شعراً سينمو على راحتى يديه إذا تحسس أعضائه التناسلية بطريقة قذرة .

٥ . فى الغالب لا يولى الأطفال ، الذين تتراوح أعمارهم بين ست إلى عشر سنوات ، اهتماماً بتحسس أعضائهم الجنسية ، ومن ثم يجب ألا تختلق مشكلات لا وجود لها من خلال تهديدهم ، أو باستخدام أساليب التهيب ، ولو أن لديك آراء دينية قوية حول كيفية معالجة تلك الموضوعات فلتتذكر أن الشعور بالذنب والخجل وطرق الخوف كثيراً ما ينتج عنه نتائج سلبية طويلة المدى أكثر من النتائج الإيجابية ، وسوف تحقق نتائج أفضل عن طريق الوضوح والصراحة . استخدم كلمات مثل ” أنا أشعر ب... لأن ، وأتمنى ... ” وهذه الكلمات ستجعل طفلك يشاركك أفكارك ومشاعرك .

٦ . لا تدخل إلى غرفتهم ليلاً ؛ لكى تنظر إن كانوا يفعلون شيئاً خطأ أم لا . عندما تتراوح أعمار أطفالك بين عشر أعوام إلى ثمانية عشر عاما اسمح لهم بالتمتع بالخصوصية فى غرفتهم . لا تدخل إلى غرفتهم ليلاً لكى تنظر إن كانوا يفعلون شيئاً خطأ أم لا

٧ . علم أطفالك كيف يستخدمون ماكينة غسل الملابس وآلة التجفيف ، ودعهم يصبحوا مسئولين عن غسل ملابسهم ، وإعداد أسرتهم بأنفسهم

أفكار محفزة

فى كتابه The Inside Story : Psychiatry and Everyday Life يقدم د : " فريتز ريديك " من جامعة " يال " المناقشات التالية وهى حول تجاهل الممارسات السيئة عند حدوثها :
 " أولاً : ما من خطر حقيقى فى أن يعانى طفلك بعض المتاعب الصحية كنتيجة لتلك الممارسات ، وحكايات العجائز فى قديم الزمن بشأن أن من يفعل ذلك قد يحدث له الكثير من المتاعب كالعشى والجنون وتشوه البشرة قد ثبت عدم صحتها . ثانياً : هناك بعض الخطر فى أن يمنع أحد الآباء أولادهم عند تلك الممارسات مما قد يولد الشعور بالكبت والإحباط عند الطفل ، وقد يؤثر عليه ذلك عند النضج بأن يصبح عاجزاً عن التصرف الطبيعى مثل الآخرين .
 ثالثاً : هناك بعض الخطر القائم من أن يقوم الطفل بتطوير بعض عادات إيذاء النفس وقلة الثقة عندما يكتشف أنه لا يستطيع (حتى وهو شبه نائم) أن يمنع نفسه تماماً من فعل تلك الأشياء التى أخبره عنها أبوه بشكل قاس أنها غير طبيعية وفاسدة . لو لم نقم بإرهاب أطفالنا من تلك الممارسات فسوف نجعلهم يشعرون بحرية أكبر فى أن يخبرونا بأى مشاكل صحية أخرى قد يتعرضون لها حتى يمكننا أن نعلمهم كيفية حماية أنفسهم من تلك المشكلات "

التخطيط مسبقاً للحد من المشكلات

- ١ . تأكد من أن قلة النظافة ليست بالمشكلة التى يمكن أن تسبب الحساسية والحكة .
- ٢ . ساعد طفلك على تطوير اهتماماته ونشاطاته ؛ فالعادات السيئة تتواجد عندما يشعر الأطفال بالملل .
- ٣ . إن كنت قلقاً من اهتمام أطفالك الزائد بتلك الممارسات بعد قراءة لك لهذا الفصل فربما يجب أن تلجأ إلى معالج نفسى ؛ ففى بعض الحالات تكون تلك الممارسات مجرد علامة على مشاكل نفسية أكثر عمقاً .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن للأطفال أن يتعلموا أن لديهم الحق فى اكتشاف الأفضل لهم من الناحية الجنسية ماداموا لا يؤذون أحداً ؛ إنهم ليسوا أشراراً أو أشخاصاً سيئين لمجرد أن لديهم رغبات فى تحسس أجسامهم وتحفيزها

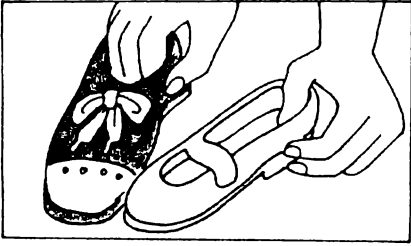
إرشادات تربوية

- ١ . تجنب الاهتمام الزائد .
- ٢ . تقول الأبحاث إن ٩٨ ٪ من الرجال قد اعترفوا بممارسة تلك الأفعال . ومازلنا نتشكك فى إذا ما كان الاثنان بالمائة الآخرون يكذبون
- ٣ . إن محاولة فرض معتقداتك الدينية أو الأخلاقية على أولادك قد تتسبب فى إيجاد حالة من التمرد

صادقاً معه وقل " أنا غير راغب في إنفاق أموالى بهذا الشكل ، وعندما تكسب مالك بنفسك حينها يمكنك أن تقرر على أى شىء تنفقه "

٢. لا تقبل الوعود . تأكد من أن العمل أو المدخرات كافية قبل الحصول على الشىء المرغوب فيه ، وهذا سوف يعلم طفلك الصبر والشعور بالكرامة لتحقيق الهدف

٣. لا يجب أن تسمح للأطفال بالاختيارات المفتوحة فبالنسبة للأطفال ما بين الثالثة إلى الخامسة اختر لهم زوجين من الأحذية مما يمكن أن تتحمله ميزانيتك ، ثم اجعل طفلك يختار أيهما يعجبه



٤. بالنسبة للأطفال من سن الخامسة إلى الثامنة قل لطفلك ما ميزانيتك ؟ " هيا نذهب إلى محل الأحذية ، ثم يمكنك أن تختار زوجاً من الأحذية مما تتحمله الميزانية "

٥. اسأل " ما تلك الأشياء التى تحتاج إليها ؟ وهل هى مختلفة عن الأشياء التى ترغب فيها ؟ " (ربما يحتاج الطفل إلى حذاء جديد ؛ ولكنه يرغب فى حذاء غالى ذى ماركة مشهورة) للأطفال ما بين الثامنة إلى الثانية عشرة قل " أنا على استعداد أن أوفر أفضل الأشياء جودة ، وأوسطها سعراً مما تحتاجون إليها وإذا أردتم شيئاً أكثر من ذلك فأريد أن أعرف ما الذى ستفعلونه للمساهمة فى فرق السعر بينهما " . (وبعض الأفكار المطروحة هى مزيد من العمل يوم

والعصيان ، وإنه ليس من المفيد أن تعلم أطفالك أنهم سيئون بسبب أنهم يقومون بتصرفات تبدو سلوكاً إنسانياً طبيعياً عند البشر

المادية Materialism

" أنا قلقة بسبب انشغال أطفالى بالأمر المادية ، وهم يبذون كما لو كانوا لا يستطيعون الحياة بدون الماركات الشهيرة من الملابس ، والنظارات والسيارات الفخمة ، والطعام غير الصحي مما لم تكن تستطيع أسرته أن توفره لى أنا أبداً وأنا فى مثل سنهم

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن أولادنا يعيشون فى عصر استهلاكى تصور فيه وسائل الإعلام عالماً من كل ما هو جديد ومثير ورائع وغال من الأشياء . وإنه لمن السهل على الأطفال أن يشعروا بأنهم محرومون إن لم يكن لديهم هذه الأشياء . والآباء غالباً ما يعطون أبناءهم أكثر مما ينبغى بسبب الفكرة الخاطئة أنه لا يجب على أطفالهم ألا يحرموا من شىء - أو لأنهم أنفسهم أشخاص ماديون . وقد يسقط الآباء أمام الدفاع الشهير الذى يتمسك به كل الأطفال ألا وهو " كل أصدقائى لديهم مثله " ثم يستسلم الآباء تحت ضغط عدم رغبتهم فى أن يظهرهم بمظهر المختلفين عن بقية الآباء . إننا نحرم الأطفال من فرصة تعلم المهارات الأساسية ، عندما نوفر لهم تلك الأشياء التى كانوا يستطيعون أن يكتسبوها بأنفسهم

مقترحات مفيدة

١. إن كان بإمكانك توفير المال اللازم لشراء ما يريده طفلك فلا تقل إنه ليس بإمكانك توفير المال كن

٤. عندما يرتكب الأطفال أخطاء اسألهم " ماذا حدث ؟ ما الاختيارات أو القرارات التي أدت إلى ما حدث ؟ كيف يمكنني أن أستفيد بما تعلمته لكي أؤدي بشكل أفضل فى المستقبل ؟ "
٥. شجع أطفالك على خدمة الآخرين بدون أنانية من خلال القيام بالأعمال الخيرية مثل رعاية الأطفال المحتاجين ، ومساعدة المشردين ، وشراء الألعاب فى الأعياد لأطفال الملاجئ ، وزيارة مراكز الرعاية
٦. راقب النماذج حولك فى الحياة ، وفى وسائل الإعلام وفى الكتب التى تظهر أن خدمة الآخرين أكثر قيمة من الأمور المادية . شدد على أهمية تلك القصص من خلال تقديرك الشخصى لها ، ومن خلال مناقشتها مع أطفالك .
٧. قاوم الضغوط التى تشعر بها بسبب المقارنات التى يتم عقدها بينك وبين الآباء الآخرين بتجاهل مثل تلك المقارنات " كيف سأبدو فى عين الآباء الآخرين ؟ " وإنما اسأل نفسك بدلاً من ذلك " كيف يمكنني أن أعلم أولادى خبرات الحياة التى يحتاجون إليها بشكل أفضل ؟ "
٨. شاهد التلفاز ، واقرأ الإعلانات مع أطفالك ، وناقش معهم كيف أن الإعلانات تُوجد فينا رغبات فى أشياء لا نحتاج إليها فى الواقع
٩. لا تخف من أن تعيش ببساطة ، فإن أطفالك سوف يتعلمون من أفعالك أكثر من أقوالك
١٠. أشرك أطفالك فى مشروعات إعادة تصنيع المنتجات المستهلكة ، والاحتفال بيوم الأرض ، وقضايا البيئة المختلفة

- السبت ، الادخار من مصروف الطفل ، أو العمل فى توزيع الجرائد .
٦. للأطفال من سن الثانية عشرة والسادسة عشرة ، علمهم كيفية عمل الميزانيات من خلال المناقشات المعتادة معهم ، والتى تتعلق باحتياجاتهم فى الوقت الحاضر والمستقبل قم بتوفير ميزانية متفق عليها للملابس (انظر فصل المصروف) . اسمح لأطفالك أن يتعلموا من أخطائهم ، وذلك بألا تحاكمهم ولا تحاول إنقاذهم .
٧. للمراهقين من سن السادسة عشرة إلى الثامنة عشرة عاملهم على أنهم كبار . ناقش معهم ما كنت توفره لهم ، وأظهر لهم رغبتك فى أن توفر القليل بما أنهم قد أصبحوا قادرين لتوفير القليل لأنفسهم

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ساعد أطفالك على تنمية الشعور بالامتنان بداخلهم . اسمح ببعض الوقت أثناء الاجتماعات العائلية ، أو على طاولة العشاء لأفراد الأسرة أن يتشاركوا فى الأشياء التى تشعروهم بالامتنان
٢. تجنب رغبتك أن تمنح أطفالك كل ما يريدون ، فربما يقودهم ذلك إلى أن يقتنعوا أن " الحب يعنى كيف تحصل على الأشياء المادية من الآخرين "
٣. ساعد أطفالك الأكبر سناً على التخطيط للمستقبل عن طريق مناقشة احتياجاتهم لأشياء مثل السيارات ، والبنزين ، والخروج مع الأصدقاء ، والادخار ، وما الذى يمكنهم فعله لتلبية تلك الحاجات ، وبالنسبة للأطفال الصغار فإن الادخار قد يعنى الحصول على الثلجات ، أو لعبة يرغبون فيها ، ثم دع الاختيار دائماً فى أيديهم على قدر ما يمكنك (قم بمقاومة رغبتك الملحة فى إنقاذهم)

أفكار محفزة

نحن نشجع المادية عندما نعلم أطفالنا أنهم يستطيعون الحصول على ما يريدونه إن قاموا بالتوسل إلينا قليلاً . ونحن نفضل ذلك عندما نصنع حدوداً لا نلتزم بها ، وأن نهدد الأطفال بأشياء لا يمكن أن نقوم بها ، وغالباً ما نقول أشياء لا نفيها مثل " لا يمكنني أن أتحمل نفقات ذلك " ما الذى تعنيه عبارة " لا يمكنني أن أتحمل نفقات ذلك " بالنسبة للأطفال الذين لم يعرفوا أبداً كيف يرفض لهم طلب ، وقد اكتشفوا أن معظم الأشياء التى يريدونها تأتيهم بلا عناء ؟!

وعندما يقول طفل إنه يريد دراجة جديدة ، ويقول والده إنه لا يستطيع تحمل ثمنها يتساءل الطفل : " ما الذى يمكن أن يقصده أبى بأن يقول لى هذا الكلام ؟ " ثم يبدأ فى تذكر التجارب والذكريات التى مرت عليه " المرات الثلاث الأخيرة التى قال فيها والدى إنه لا يستطيع تحمل ثمن ذلك قمت بالتوسل إليه ورجوته حتى أخذت ما كنت أريد إذن ولا بد أنه بحديثه ذلك يعنى أننى لم أقم بالتوسل إليه هذه المرة حتى يجعل مما أريد أولوية من أولويته "

يقول الأب : " لا يمكنني تحمل ثمنه "

ويقول الطفل : " أرجوك يا أبى أرجوك "

يحاول الأب أن يؤكد على ابنه : " لا يا عزيزى . لا أستطيع أن أتحمل ثمنها فعلاً هذه المرة "

ويقول الطفل : " أرجوك . أرجوك . أرجوك "

وأخيراً يقول الأب : " انظر ، إن الطريقة الوحيدة التى يمكنني أن أفكر فيها هى شرائها عبر البطاقة الائتمانية ؛ ولكن لم يعد بها رصيد "

ويقول الطفل " أعتقد أنى أحرز تقدماً من الآن : إنه يفكر فى طرق لكى يأتينى بما أريد ، لقد صرت قريباً جداً " ، ثم يستمر فى التوسل .

ويكون آخر أسلحة الأب أن يقول : " إن أتيت بهذه لك قد تضطرنى إلى التخلّى عن مصروفك لمدة ثلاث سنوات "

يفكر الطفل بينه وبين نفسه " حسناً . لقد تخلّيت عن مصروفى آخر مرة سنتين ومع ذلك لم أفض يوماً واحداً لم يكن معى فيه بعض المال . أعتقد أن تلك صفقة عظيمة " .

ويستمر الطفل فى التوسل ، والتوسل ، والتوسل ، وأخيراً يستسلم الأب .

فما مفهوم ذلك الطفل فى كيفية الحصول على ما يريد ؟ تَمَنَّ الشئ ، وتوسل من أجله لمدة كافية ، وسوف تستطيع التغلب على " لا يمكنني تحمل ثمن ذلك "

افهم طفلك ونفسك والموقف

وقت الطعام ينبغي أن يتغذى البدن والروح الكثير من العائلات ينسى ذلك ، وتحول وقت الطعام إلى كابوس من النصائح ، والصراخ ، والتهديد ، والقتال ، والمشاحنات الفردية ، واهتمام الآباء بصحة الأبناء قد يصبح فى غير محله إذا ما تعلق الموضوع بالطعام وخاصة أن الكثير منا لديهم أفكارهم الخاصة حول الوزن ، والشكل ، والحمية ونحن نحاول أن نكون آباء صالحين بأن نتأكد أن أطفالنا يأكلون بشكل مناسب كثيراً ما نقوم بالتدخل بدلاً من أن نوفر الاختيارات الصحية لأولادنا ، وأن نشق بأنهم سيتناولون الطعام متى أحسوا بالجوع ، وسيتوقفون متى أحسوا بالشبع . وبدون أن ندرى فإننا قد نتسبب فى إصابة أبنائنا باضطرابات تناول الطعام إننا نكون أكثر فاعلية عندما نشجع أطفالنا على أن ينصتوا إلى أبدانهم ، وأن يثقوا فى قدرتهم على تناول الطعام بشكل مناسب

مقترحات مفيدة

١. إن علم الأطفال أنه شىء طبيعى أن يأكلوا ما أرادوا ، وأن يغادروا المائدة متى أرادوا فإنهم عندها سيصبحون أقل رغبة فى الشكوى لا تصر على إرغام أطفالك على تناول كل ما فى أطباقهم ، أو أن يتذوقوا كل الطعام الموجود ، وتجنب إصابة طفلك باضطرابات تناول الطعام المحتملة بالأ تجعل الطعام أهم من الطفل نفسه
٢. إنه من الطبيعى أن يقوم الأطفال الصغار باللعب فى طعامهم ، وسكب أكواب اللبن ، وإلقاء الطعام على الأرض ، وذلك هو التصرف المناسب لتلك المرحلة السنية وليس سوء تصرف قم بتنظيف ما سكب ، ودع الأطفال يلعبوا بأصابعهم فى الطعام ، وقم بتنظيف ما وقع على الأرض فإن لم تستطع ، فضع ملاءة من البلاستيك أسفل المكان الذى يأكل به الطفل

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا الفرق بين الرغبات والاحتياجات . وأن يكون لديهم الثقة فى قدرتهم على الوصول إلى بعض تلك الرغبات والاحتياجات عن طريق مجهوداتهم الشخصية (أحياناً بمساعدة آبائهم) ويمكن أن يتعلم الأطفال أن السعادة فى الوصول إلى ما نريد لا تكمن فى كم تدفع . أو كم تملك

إرشادات تربوية

١. عبر التاريخ حاول الآباء أن يوفروا لأبنائهم كل ما حرموا هم منه أثناء طفولتهم ، وعندما ينجحون فى ذلك فغالباً ما ينتهى بهم الأمر فى انتقاد أطفالهم لعدم تقديرهم لكل ما وفروه من أجلهم ، إن التقدير يأتى من العمل الدؤوب وليس من العطايا والمنح
٢. يتعلم الأطفال القيم عندما يشاهدون ما نفعل أكثر مما يتعلمونها عندما يستمعون إلى ما نقول وإن كنت تحيا حياة مادية مترفة فلا تتعجب من أن يتبع أطفالك خطاك

مشاحنات وقت الطعام

Mealtime Hassles

" يعتقد أولادى أن آداب المائدة شىء شنيع ؛ فهم يقومون ويقعدون أثناء الوجبات ، ويتخطفون الطعام من حول المائدة ، ويشتكون من سوء الطهى . هل من أفكار تقدمونها لى ؟ "

الجديدة على أنها مجرد اضطرابات ؛ فالكثير من النباتيين قد اتخذوا القرار بتغيير عادات أكلهم وهم بسن مبكرة أما إن كنت نباتياً وأصر طفلك على أكل اللحم فإن نفس النصيحة تنطبق عليك . لا تقم بفرض عاداتك فى الأكل على أطفالك .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. إحدى أفضل الطرق لمنع أو لإيقاف ضرر محتمل هى أن تتجنب التدخل فى عادات أكل أطفالك . وهذا يشمل ألا تجعلهم يتبعون حمية معينة أو تشكو وتنتقدهم ، أو تأخذهم إلى العيادات الخاصة والأطباء بدون موافقتهم

٢. انظر إلى موقفك أنت من زيادة الوزن والطعام ، ونظم تناول الطعام ، وما يوحىه كل ذلك إلى أطفالك هل تقول لهم مثلاً " عليك تناول كل ما فى طبقك " ؟ ثم بعد ذلك تبدأ فى الانزعاج من زيادة وزن طفلك ؟ هل تقول لأطفالك إنه لا يمكن الأكل بين الوجبات الرئيسية مما يشجعهم على الإسراف فى الأكل فى أوقات الطعام فكر فى الوسائل الأخرى التى تحاول بدون وعى استخدامها للسيطرة على عادات الطعام عند طفلك

٣. عندما يشتكى الأطفال من الطعام فربما يكون ذلك وقتاً مناسباً لإشراكهم فى اختيار ما يودون أكله على الأقل لليلة واحدة فى الأسبوع لنذع كل طفل يطبخ طعام العشاء ليوم واحد فى الأسبوع حتى الأطفال الصغار يمكنهم طهى النقانق ، أو إعداد علبه فول ، أو صنع طبق السلطة البسيطة

٤. خطط مع الأطفال ماذا يمكنهم أن يقوموا به للمشاركة تحدث عن الوظائف المختلفة التى يجب القيام بها مثل إعداد المائدة ، وطهى الطعام ، وغسل الأطباق ، وإطعام الحيوانات الأليفة

٣. تسمح بعض العائلات للأطفال بأن يصنعوا لأنفسهم بعض السندويشات إن لم تكن الوجبة تعجبهم فلا تقم بطبخ أطباق خاصة بكل طفل

٤. دع أطفالك يخدموا أنفسهم ، ولا تناقش ما يأكلون وما لا يأكلونه ، فقط قم بتنظيف أطباقهم فى نهاية الوجبة (ولا يستغرق ذلك أكثر من خمس عشرة دقيقة)

٥. إن كان الأطفال يشتكون من طهوك فأخبرهم بأنه من الطبيعى ألا يأكلوا ما لا يعجبهم ، ولكن مشاعر من قام بالطهى قد تتعرض للأذى عندما يشتكى الناس من طهيه ، ومع صغار الأطفال إذا قال " أنا لا أحب هذا " فقومى بإزالة الطبق من أمامه وقولى " حسناً ولست مضطراً إلى أكله " وفى العادة هذا كفيلاً بأن ينهى الشكوى بشكل سريع جداً

٦. لا تأكل أمام التلفاز فالكبار يجب أن يجلسوا ويأكلوا مع الصغار ، وضع الطاولة وزينها بالأزهار والشموع ، أو قم بالأكل فى حجرة الطعام من أجل أن تُوجد متعة خاصة للأسرة

٧. إن كنت تعتقد أن تصرفات أطفالك قد صارت أكثر إزعاجاً فربما من الأفضل أن تحاول تحديد ما الذى ستفعله بدلاً من أن تحاول السيطرة على أطفالك فقط قم بالتقاط طبقك ، وانتقل إلى غرفة أخرى لكى تكمل الطعام

٨. وهناك إمكانية أخرى وهى أن تتجاهل ذلك التصرف ، والكثير من الأطفال يتوقفون عن التصرفات المزعجة عندما لا يجدون لها رد فعل عند آبائهم

٩. إذا قرر أحد أطفالك أن يصبح نباتياً ، أو أن يجرب أى نوع آخر من الطعام الصحى فاسأل طفلك كيف يمكنك أن تساعده فى ذلك ، ولا تسخر ، أو تصر على تناوله الطعام بالطريقة التى تأكل بها ، أو أن تعامل عاداته فى تناول الطعام

أفكار محفزة

تزوجت "بوني" من أرمل لديه ستة من الأطفال كان أكبرهم يبلغ من العمر ثمانى سنوات وأصغرهم وهما توعم يبلغان من العمر سنتين ، وكانت أم الأطفال قد توفيت أثناء ولادتها هذا التوعم ، ولك أن تتخيل صعوبة الحصول على مربية لتجالس ستة من الأطفال بما فيهم توعم رضيع ، وحتى هؤلاء الذين كانوا يبحثون عن عمل بأى شكل لم يستمروا فى الوظيفة لمدة طويلة ولذلك فإن الأطفال لم يتعرضوا إلى حالة من الاستقرار والرعاية والتهديب حتى جاءت "بوني" كأم جديدة ، وكان ذلك واضحا أثناء وقت الطعام الذى كان محنة حقيقية حيث كان الأطفال يتشاجرون ، ويتجادلون ، ويلقون بالطعام على بعضهم البعض .

كانت "بوني" تعطى دروساً للمبادئ لكل من "آدريان" و "دريكوسيان" فى الآداب العامة قبل أن تتاح لها الفرصة فى ممارسة تلك المبادئ بشكل عملى ، والآن قد حانت فرصتها . وأول ما قامت "بوني" به هو عقد اجتماع للعائلة . لم تقم حتى بمناقشة أسلوبهم أثناء تناول الوجبات . فقط سألتهم كم من الوقت يحتاجون لتناول الطعام بعد وضعه على الطاولة . تحدثوا فيما بينهم ، وأجابوا أن خمس عشرة دقيقة وقت كافٍ (وقد نسوا أن يضعوا فى اعتبارهم الوقت اللازم للشجار والجدال وإلقاء الطعام) .

وافقوا طواعية على قاعدة أسرية ، وهى أن طعام العشاء سيقدم فى السادسة مساء ، وأن الطاولة ستخلى فى السادسة والربع .

وفى المساء تجاهلت "بوني" وزوجها قتال الأطفال بينما تناولوا طعام العشاء (وأعلم أن هذا صعب جداً على أى والد أن يفعله) ، وفى السادسة والربع قامت "بوني" بتظيف وإخلاء الطاولة . اعترض الأطفال أنهم مازالوا جوعى ، ولم ينتهوا من تناول عشاءهم بعد . ردت "بوني" بعطف وحزم "أنا فقط أتبع القاعدة التى اتفقنا عليها ، وأنا واثقة من قدراتكم على تحمل الجوع حتى طعام الإفطار" ثم قامت بالجلوس أمام الثلاجة وفى يدها رواية ومروحة هواء لبقية السهرة .

وكانت الليلة التالية هى تكرار لما حدث فى السابقة حيث أراد الأطفال معرفة ما إذا كانت أمهم الجديدة جادة فيما تفعله ، وبحلول الليلة الثالثة تأكدوا من أنها جادة تماماً . وكانوا مشغولين جداً بالأكل حتى إنهم لم يكن لديهم وقت للشجار والجدال وإلقاء الطعام .

هناك بقية جميلة لتلك القصة . وبعد ست سنوات من ذلك الوقت أتاحت لى الفرصة أن ألقى إجازة نهاية الأسبوع مع هؤلاء الأطفال الستة بينما كان أبواهم فى إجازة . لقد كانوا فى غاية تحمل المسؤولية ، والقدرة على التصرف حتى إننى لم أحتج إلى أن أقول لهم ولو كلمة نصح واحدة خلال عطلة نهاية الأسبوع .

لقد قام الأطفال بإعداد جميع الوجبات وتنظيف الموائد بأنفسهم بدون أى تدخل من جانبي . ولقد أروني خطة إعداد الطعام ، والأعمال اليومية الخاصة بهم ، ولقد كانوا يضعون قوائم الطعام لشهر كامل في أول اجتماع للعائلة في ذلك الشهر . وكان لكل منهم يوم ليقوم بالطهي فيه فيما عدا أهمهم (التي كانت تتولى عملية التسوق) والابن الأكبر (الذي كان لديه تدريب كرة قدم) .

وسألتهم إن كانت الأمور تتم دائماً بهذه السهولة ، وأخبرتني إحدى الفتيات أنهم كان لديهم قاعدة أن من يقوم بالطهي لا يقوم بتنظيف المطبخ . وكان ذلك يسبب مشكلة لأن من كانوا يقومون بالتنظيف كانوا دائماً ما يشتكون من الفوضى التي يسببها من يقوم بالطهي . ولذلك قرروا تغيير القاعدة حتى يقوم من يطهو بتنظيف المطبخ أيضاً . وكان في ذلك الحل لمشاكل الشكوى ، وأعطى كل فرد فترة من الراحة أكبر قبل أن يأتي عليه الدور مرة أخرى .

خفيفة ، واسأل أطفالك عن أفكارهم عما يمثل تصرفات سيئة في وقت الطعام . أعطهم اختياراً محدوداً عما يمكن أن يحدث إذا وقع خطأ من أخطاء التصرف في وقت الطعام : فإما أن تزيل طبق الطعام من أمام الحيوان الدمية ، أو أن الحيوان نفسه قد يُزال من فوق المائدة ، ويمكن إعادته في وجبة أخرى قادمة . قم بالتمثيل والشرح على مثال الحيوان الدمية حتى يعلم الأطفال ما الذي سيحدث عند حدوث خطأ

٧. اختر ليلة واحدة في الأسبوع لممارسة آداب الطعام واجعلها ليلة للمرح . واطلب من الجميع المبالغة قائلاً " من فضلك أعطني الزبدة " . اجعل هناك لعبة للحصول على نقاط عن طريق إمساك الآخرين ، وهم يرتكبون أخطاء في آداب المائدة مثل وضع مرافقهم فوق الطاولة ، أو التحدث وفهم ملىء بالطعام ، أو مقاطعة الآخرين أثناء كلامهم ، أو الشكوى ، أو مد الأيدي حول

٥. ركز على ذكر أن وقت الطعام هو وقت مشاركة القصص عن يوم كل فرد منا ، ورؤية أفراد الأسرة لبعضهم البعض ، ومشاركة المشاعر الجميلة في كونك مع أسرتك .



٦. حاول ممارسة آداب مائدة الطعام في وقت آخر غير وقت تناول الطعام ؛ فالأطفال يحبون لعب الأدوار . تظاهر بأنك تقيم حفلة ، ثم قم بدعوة كل أطفالك وكل دُمياتهم . جهز المائدة بوجبة

عدد هؤلاء البالغين ممن يعانون زيادة في الوزن ، وكيف أنهم كانوا من متبعي نصيحة " نظف طبقك تماماً " ، وهم أطفال حتى إن ذلك قد جعلهم ينسون معنى كلمة " الجوع "

٣. إذا كنت ترى أن وقت الطعام هو وقت فرض الأكل على الأطفال ، وهو وقت لإلقاء المحاضرات عن آداب المائدة ، فإن الطفل سوف يرد لك الكيل بالتصرفات السيئة أما إذا كان وجهة نظرك أن وقت الطعام هو وقت من الأوقات الخاصة الذي تستطيع العائلة أن تتشاركه معاً فإن أولادك سوف يتصرفون بشكل يعكس تفهمهم لتلك المعاني .

الطاولة ، والفائز يحصل على أكثر النقاط ، ويمكنه أن يختار لعبة ما بعد العشاء

٨. قم بتحديد مواعيد وجبات الطعام ، ولا تترك أطفالك ينتظرون حتى يشعروا بالجوع الشديد لكي تبدأ الوجبة ، وإن كانت هناك وجبات خفيفة في المنزل ، فقلص تلك الوجبات إلى أوقات معينة ، أو قم بوضع فاكهة طازجة في الثلاجة من أجل هؤلاء الذين لا يرغبون في الأكل كثيراً

٩. أثناء اجتماع الأسرة احرص على جعل الأسرة كلها تشارك في وضع خطط من أجل جعل وقت الطعام ممتعاً للجميع

المشاحنات الصباحية

Morning Hassles

" في الوقت الذي يغادر فيه أطفالى للذهاب إلى المدرسة فى الصباح تنهار أعصابى تماماً ، وأكاد أبكى من جراء الشجار معهم حتى يستعدوا . وعندما يصبحون أخيراً خارج المنزل أجد أمامى هالة من الفوضى لكى أنظمها ، ثم أسرع إلى عملى . هل هناك بديل لهذا الموقف ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن الجو العام للعائلة يؤسسه الأبوان ، وإن شكل اليوم يتحدد منذ صباحه والكثير من الأطفال والآباء يبدأون كل يوم بالصراع ؛ وذلك لأنهم لا يأخذون الوقت الكافى لوضع روتين صباحى يخدم مصالح الجميع ، والأطفال يحتاجون الكبار لكى يشرفوا عليهم فى وضع أى روتين ، وبمجرد أن يتعلم الأطفال كيف يخططون لوقتهم فى الصباح فسوف يشعرون بالتحسن ، وسوف يمر اليوم أكثر سلامة على كل الأفراد

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم لن يقعوا فى مشاكل عند تناول الطعام ، وبذلك لا يكونون مضطرين إلى مضايقة آبائهم بالمزيد من السلوكيات السيئة ، ويمكنكم كذلك أن تعلموا أن المائدة هى مكان للمرح ، وأن هناك طرقاً إيجابية مثيرة للحصول على الاهتمام ، والشعور بالانتماء للعائلة

إرشادات تربوية

١. لو أن الآباء قد قللوا من قلقهم حول آداب الطعام ، واهتموا أكثر بإيجاد تجربة إيجابية لأفراد العائلة فسوف يتعلم الأطفال بسرعة أن الوجبات هى أوقات يريد فيها كل فرد أن يكون مع الجميع ، وأن آداب الطعام ستتحقق بعد ذلك .

٢. يمكنك مساعدة طفلك لكى يتعلم كيف ينصت إلى مشاعره ، وإلى لغة جسده بدلاً من تدريب طفلك على الإفراط فى تناول الطعام لكى يرضيك ، أو أن تعلمه التمرد على الطعام حتى يتحدك فكر فى

مقترحات مفيدة

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. حدد موعداً نهائياً للقيام بالأعمال الصباحية ، وفى الكثير من العائلات يكون الموعد النهائى هو الإفطار ، ويمكنك أن تشير لأطفال دون أن تتحدث حتى تذكرهم بالأشياء التى لم يقوموا بها ، ويمكنك الاتفاق كأسرة واحدة على شكل هذه الإشارات غير الصوتية التى ستستخدمها لتذكيرهم .
٢. استثمر وقتك فى القيام بأعمالك اليومية ، ولا تتشاجر ، أو تذكر الأطفال بما عليهم القيام به ، ودعهم يختبروا الآثار والعواقب المترتبة على نسيانهم إذا جاء طفل إلى المائدة قبل أن يؤدى ما عليه من واجبات فقم بقلب طبقه إلى أسفل ، ثم دعه يذهب إلى أداء عمله قبل أن يشارك العائلة طعام الإفطار . وهذه الإشارة يجب الاتفاق عليها مع طفلك مسبقاً
٣. إن كان من الصعب عليك ألا تصيح فى أطفالك فخذ حماماً طويلاً بينما يستعد أطفالك للذهاب إلى المدرسة
٤. قم بوضع اتفاق على أن جهاز التلفاز لن يعمل فى الصباح حتى يتم أداء كل الواجبات الروتينية المنزلية . إن كان أطفالك يشاهدون التلفاز بدون أن يكملوا أعمالهم المنزلية فقم بإغلاقه بمنتهى البساطة .
٥. دع جدول الأعمال الروتينية (انظر إلى التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات الجزء رقم " ١ " بالأسفل) يكون هو المتصرف بدلاً من الصراخ واسأل أطفالك " ما المهمة القادمة فى جدول الأعمال الروتينية ؟ "
١. قم بوضع جدول الأعمال الروتينية الصباحية اجلس مع أطفالك فى وقت تشعر فيه بالهدوء ، وساعدهم على وضع قوائم بالأشياء التى يجب عليهم أداؤها حتى يستعدوا للذهاب إلى المدرسة كل يوم . قم بمساعدتهم فى وضع هذا الجدول الذى سيساعدهم على تذكر المهام الموجودة فى تلك القائمة . والأطفال يحبون تقطيع الصور من المجلات ، أو رسم صور بأنفسهم للصحفها إلى جانب كل مهمة فى جدول المهام . ويجب استخدام ذلك الجدول كأداة تنبيه ، وليس كوسيلة لكافة الأطفال على أداء الأمور التى يحتاجون إلى أداؤها
٢. اشتر لأولادك ساعات تنبيه ، ما إن يبدأوا فى الذهاب إلى المدرسة للمرة الأولى ، وعلمهم كيف يستخدمونها
٣. ربما تريد أن يضع كل الأطفال عملاً إضافياً يساعد به العائلة كجزء من قوائم الأعمال الواجب أداؤها مثل إعداد مائدة الطعام ، أو إعداد الخبز المحمص ، أو صب أكواب العصير ، أو قلى البيض ، أو تشغيل غسالة الملابس
٤. دع أطفالك يقرروا الوقت الذى يحتاجون إليه للقيام بكل الأشياء الموجودة فى قوائم الأعمال ، ثم احسب الوقت اللازم لضبط ساعات التنبيه ، ودعهم يتعلموا من أخطائهم
٥. خذ بعض الوقت للتمرين بشكل مرح عن طريق تمثيل الأدوار ، وتخيل كيف سيبدأ اليوم من اللحظة التى ستنتقل فيها ساعات التنبيه
٦. تجنب إنقاذ أطفالك الذين يحتاجون إلى بعض الوقت لتعلم كيفية تحمل المسؤولية من عواقب أفعالهم . اتصل بمدرسيهم وشرح لهم خطتك فى مساعدة الأطفال على تحمل المسؤولية فى إيقاظ أنفسهم ، والاستعداد للذهاب إلى المدرسة فى

أفكار محفزة

كانت مدام "فرانسوورس" تتولى مسئولية إيقاظ ابنها ذى الثلاثة عشر عاماً من النوم فى صباح يوم الثلاثاء من أجل الذهاب إلى فصله المدرسى مبكراً ، وكانت كلما توقظه يعود ثانية إلى النوم ، وكان هذا السيناريو يستمر مع تصاعد حدة الغضب بين الطرفين حتى تقوم السيدة "فرانسوورس" بنزع أغطية الفراش وإلقائها بعيداً ، وعندها كان "دان" يستيقظ من النوم ويخرج من السرير قائلاً : "إليك عنى" ثم أخيراً يذهب إلى الفصل متأخراً نصف ساعة . تسلمت السيدة "فرانسوورس" خطاباً من معلم "دان" يخبرها فيه أنه إذا تأخر "دان" مرة أخرى عن الفصل فسوف يتسبب ذلك فى رسوبه .

وفى صباح أحد الأيام قررت السيدة "فرانسوورس" أن تدع الأمور وشأنها ، ذهبت إلى غرفة نوم "دان" ثم سألته بكل احترام : "هل تريد أن تذهب إلى الفصل هذا الصباح ، أم أنك ستتغيب وتتعرض للرسوب ؟" "ظل "دان" صامتاً لبضع ثوان قبل أن يجيب : "أعتقد أنني سأذهب" ، ثم قالت أمه : "هل تريد منى أن أساعدك فى الاستيقاظ ، أم أنك سوف تذهب من تلقاء نفسك ؟" قال : "سأذهب من تلقاء نفسى" ثم غادرت الغرفة ، ثم نادى عليها قائلاً : "شكراً يا أمى" (يا له من فرق بين ذلك وبين إليك عنى") بعد خمس دقائق كان قد أخذ حمامه وغادر إلى المدرسة فى ميعاده المحدد . خمنت الأم أنه يستطيع أن يشعر بالفرق فى أسلوبها وحدة كلامها ، وأن يشعر أنها لن تتجادل معه .

قالت السيدة "فرانسوورس" لزملائها فى مجموعة تعليم الآباء : "لربما كان من الأفضل لى أن أترك الموضوع بالكلية ، وأن أدعه يجرب نتائج الفشل فى المدرسة ؛ ولكننى لم أكن مستعدة تماماً لذلك ، لكن كنت مستعدة أن أتقبل ردوده السلبية على أسئلتى ، وكنت مستعدة أن أدعه يختار العودة إلى النوم ، والرسوب فى المدرسة"

٧. كجزء من روتين الاستعداد للنوم ، اجعل أطفالك ينجزون بعض الاستعدادات للصباح مثل أن يقرروا ما الذى سيريدونه من ملابس ، أو إعداد حقائبهم ، وهناك الكثير من المشاحنات الصباحية يمكن إيقافها عن طريق هذه الاستعدادات المسائية .

٨. لا تنس أن تناقش مشاحنات الصباح خلال اجتماع الأسرة ، واسأل كل فرد أن يفكر فى أفكار تجعل من وقت الصباح تجربة إيجابية .

الصباح ، واسأل هؤلاء المدرسين إن كان من الممكن تطبيق العواقب المترتبة على تأخر أطفالك عن المدرسة ، وغالباً ما يحتاج الأمر إلى مرة أو مرتين من التأخر حتى يغير الشخص من عادات الاستيقاظ البطيء ، وربما يبقى الأطفال فى المدرسة لوقت متأخر لكى يعوضوا ما فاتهم من الدروس بسبب تأخرهم فى الصباح .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

التحفيز ، وحجبنا عنه بعض المزايا كنوع من العقاب ، ولكن لا يبدو أن شيئاً من هذا يفلح معه . إنه فقط لا يمتلك ما يكفى من الدفاعية . ما الذى يمكننى عمله ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

عندما يفترق الطفل إلى الدفاعية فإنه من المفيد أن تدخل إلى عالمه ؛ لكى تكتشف الهدف من تصرفه ، ولعل طفلك يريد أن يقول لك " لا يمكنك أن ترغمنى على ذلك " من أجل أن يفوز فى الصراع على القوى بينكما ، ولعله يشعر بالألم نتيجة لتوقعاتك الكبيرة ، ولفهمه أن حبك له مشروط ، ولذلك فهو يريد أن يؤلك مثلاً آلمته عن طريق ألا يحاول أداء ما تطلبه منه ولعل طفلك يعتقد أنه قادر على القيام بما تطلبه منه ، ولكنه اختار الاستسلام لكى يتجنب المحاولة ، ومن ثم مواجهة الفشل ، وربما يقوم طفلك بمقارنة نفسه بأخيه مثلاً ، ويحاول أن يشعر بانتمائه واختلافه كفرد من أفراد الأسرة عن طريق الاختلاف ، وأياً كان السبب فإن الطفل الذى يفتقد إلى الدفاعية يمثل واحدة من أهم حالات التحدى والإحباط التى يواجهها الوالدان ورد الفعل التقليدى للأبوين هو أن يفعلوا الأشياء من أجله أو الضغط عليه بطريقة أكبر ، أو أجعله يشعر بالألم على أمل أن يجعله ذلك يغير من أساليبه . وهناك رد الفعل التقليدى للأبوين وهو أن يفعلوا الأشياء من أجله ، أو الضغط عليه بطريقة أكبر ، أو أن يجعله يشعر بالألم على أمل أن يجعله ذلك يغير من أساليبه . وهناك ردود أفعال أخرى كمحاولة إحراجه أو تجنبه تماماً ، كل هذه المواقف تجعل الموضوع أكثر سوءاً والتحدى أمام الأبوين هو أن يتوقفا عن الأشياء التى لا تجدى ، وأن يأخذوا الوقت الكافى للعثور على وسائل لتشجيع أنفسهما وأولادهما

يمكن لأطفالك أن يتعلموا كيف يخططون لأوقاتهم وكيف يسهمون فى خدمة أسرتهن ، ويمكنهم كذلك أن يتعلموا أنهم المتحكمون فى أوقاتهم ، ويمكنهم أن يشعروا بالفرق بين التسرع فى إنجاز الأشياء وبين الهدوء ، وأن يختاروا ما يناسبهم . يجب أن يتعلموا أنهم قادرون ، وأنهم لا يحتاجون إلى تدليل للقيام بما عليهم فعله

إرشادات تربوية

١. لا تفعل أبداً للأطفال ما يمكنهم القيام به بأنفسهم حفز أطفالك عن طريق تعليمهم بدلاً من أن تكون عبداً لهم .
٢. ما إن يوضع الروتين محل التنفيذ بعناية حتى يصبح وقت الصباح وقتاً خاصاً ومبهجاً تقضيه مع أطفالك ، وبذلك سوف يذهبون إلى مدارسهم وهم يشعرون بالسعادة ، وكذلك تذهب أنت إلى عملك ويغمرك نفس الشعور .
٣. ينام بعض الآباء فى الوقت الذى يستعد فيه أولادهم للذهاب إلى المدرسة ، وبدلاً من أن يكون ذلك شيئاً سلبياً فإننا غالباً ما نرى الأطفال أكثر مسئولية فإن كانت تلك الخطة تفلح معك فتأكد من وجود وقت بالليل تقضيه مع أولادك .

نقص الدافعية

Motivation, lack of

" طفلى لا يقوم إلا بأقل القليل بما يكفيه للنجاح فى المدرسة ، وهو لا يقوم بواجباته المنزلية فى البيت ، ولقد عرضنا مكافآت كنوع من

مقترحات مفيدة

وليس لشيء فرضته أنت عليه) فلو أن طفلاً لا يقوم بواجبه المنزلى فسوف ينعكس ذلك على درجاته القليلة ، وعلى ضياع الفرص ، وأظهر تعاطفاً مع الطفل عندما يمر بعواقب تكاسله ، ولا تتبع أسلوب " ألم أقل لك ؟ " معه

٦. تابع طفلك بأسئلة (ماذا وكيف) لمساعدته على اكتشاف وفهم الأسباب والنتائج ، واستخدم تلك المعلومات لوضع خطة للنجاح كيف تشعر حيال ما حدث ؟ " ما المهم بالنسبة لك ؟ " ما الفوائد التى تعود عليك الآن أو فى المستقبل من فعل ذلك ؟ " كيف سيؤثر عليك إن لم تختبر القيام بهذا ؟ " وكيف سيمكنك أن تسهم فى خدمة الآخرين إذا فعلت ذلك ؟ " (إذا قال لا أعلم فقل " لماذا لا تفكر فى الموضوع ، ثم تعود إلى فيما بعد لأننى أعرف أن باستطاعتك حل المشاكل "

٧. انضم إلى طفلك فى حل المشاكل ، وقرراً معاً ما هى المشكلة ، وما هى الحلول المتاحة ، ولتبدأ ذلك بمشاركة طفلك لوجهة نظرك " إننى ألاحظ أنك لا تبذل مجهوداً لأداء واجبك المنزلى ، أو فى المساعدة فى أعمال المنزل " ، ثم ادع طفلك أن يشاركك وجهة نظره عما يحدث ، وسيكون ذلك فعلاً فقط إذا شعر أنك سوف تنصت إليه بدون اتخاذ أحكام ، ثم حاول التفكير فى حلول معاً ، واختاراً ذلك الحل الذى يناسبكما معاً

٨. تناقش مع طفلك بشأن الأشياء التى تتم بنجاح ، وأعط طفلك الفرصة ليتحدث أولاً ، ثم اسأله عن رأيه فيما يحتاج إلى تحسين ، وفكر معه ماذا يمكنه أن يفعل ، وماذا يمكنك أن تفعل لكى تقدم له أقصى مساعدة وتشجيع

٩. انسحب من الأمر ، ودع طفلك يحل مشاكله بنفسه ، وهناك فرق بين الانسحاب من الأمر والاستسلام التام ، فعندما تنسحب من الأمر فإن

١. انظر إلى سلوكك أنت هل لا تمنح ابنك الوقت والاهتمام الكافيين ؛ مما يدفعه إلى السعى وراء اهتمامك ، حتى ولو كان اهتماماً سلبياً هل أنت شديد التحكم ، وتفرض سيطرتك لدرجة تجعل من طفلك يميل إلى الصراع والتمرد ؟ هل تبالغ فى توقعاتك من طفلك حتى إن طفلك يشعر أنه لا يمكنه أن يقوم بما تتوقعه منه بما يشعره بالألم نتيجة لحبك المشروط ؟ هل تقوم بالكثير من أجل طفلك مما يشجعه على الاعتقاد بأنه غير قادر ؟ إن كنت كذلك توقف عن كل هذه التصرفات ، واختر لنفسك أياً من المقترحات القادمة حتى تبني علاقة قائمة على الاحترام بينك وبين طفلك

٢. بدلاً من أن تتوقع أن يكون طفلك كاملاً ومثالياً ، وأن يتابع كل ما تطلبه منه قم أنت بتلك المتابعة (انظر الجزء " ١ ") بأسلوب يحمل العطف والحزم والكرامة والاحترام ، واستخدم كلمة واحدة لكى توصل إلى طفلك ما يجب عليه أداءه " الواجب المنزلى ، الأعمال المنزلية " حاول أن توصل إلى طفلك ما تريد بالنظر ، وأن يكون انطباع وجهك حازماً وعطوفاً ، وإذا كنت تجد مزيداً من المقاومة فأبق فمك مغلقاً ، وأعط طفلك ابتسامة أو غمزة أو حضناً ، ثم أشر إلى ما يجب القيام به ، وتلك الطرق هى أكثر فاعلية من استخدام الكلمات التى قد تدعو إلى صراع القوى

٣. خذ بيد طفلك الصغير ، وسر به بعطف وبحزم إلى المهمة التى تريد منه القيام بها

٤. أظهر له مشاعرك الصادقة " أنا أشعر بالحزن ؛ لأنك تمضى وقتك فى كل الأشياء إلا عمل واجبك ، وأنا أتمنى لو وضعت واجبك فى مقدمة أولوياتك "

٥. دع العواقب كى تكون هى المعلم (والعواقب هى تلك الأشياء التى تحدث نتيجة لاختيارات طفلك

والتحركات الواجبة أياً كان مداها للوصول إلى الهدف .

بإمكانك أن تتصل بالموضوع فيما تعطى مسئولية حل المشكلة إلى طفلك . أما الاستسلام فيعني أنك تقطع كل الروابط ، وترسل رسالة فحواها أنك لم تعد موجوداً .

١٠. طمئن طفلك بأنك تعلم أنه قادر على أن يقوم بما يحتاج إلى القيام به ليكون ناجحاً .



التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

٥. ركز على مواطن القوة ، إن كان طفلك يبلى بلاء حسناً في أحد المجالات فشجعه على أن يقضى الوقت الزائد في ذلك المجال (ولا تمنع طفلك من أن يمضى وقته في مذاكرة المادة التي يفضلها حتى يتحسن أدائه في بقية المواد) يشعر الطفل بالحاجة إلى التشجيع في المجالات التي يتميز فيها ، وعلم طفلك كيف يسيطر على نقاط ضعفه . ودعه يعلم أن غيابه عن حصة في مرة من المرات شيء عادي مادام يؤدي بشكل جيد في المواد التي يتميز فيها .
٦. تجنب إلقاء المحاضرات على طفلك ، وأظهر تعاطفك معه عندما يمر ببعض الإخفاقات ، وعلمه أن الأخطاء هي فرص عظيمة للتعلم .
٧. ليكن عندك إيمان في طفلك حتى عندما ينخفض مستواه ، وبدلاً من أن تحاول السيطرة عليه قل له " إن لدى الثقة في أنك قادر على حل تلك المشكلة ، وأن تتعلم ما يجب أن تتعلمه من الأخطاء التي تقع فيها " .
٨. اقترح توفير مدرس خصوصي إن وافق طفلك على أن ذلك سيكون مفيداً
٩. كن مشجعاً لولدك ، وأشعره أنك تقدر جهوده وأعماله كاملة .

١. اكتشف قلة سبب دافعية طفلك من خلال الأهداف الأربعة الختأ للسلوك (انظر الجزء " ١ ") ابحث عن وسائل فعالة من أجل أن يحصل طفلك على الاهتمام ، وأن يشعر أنه يتحمل المسئولية ، وأنه يستطيع التعامل مع المشاعر المحبطة ، أو أنه يمكنك الحصول على المساعدة عندما يشعر أنه يستسلم .
٢. لاحظ عندما يتوقف الطفل عملياً ، وبصورة مفاجئة عن ممارسة شيء ما ، فذلك قد يكون مؤشراً أن ثمة ما يحدث بالبيت أو المدرسة ، مثل وقوع حالة طلاق ، أو مرض خطير ، أو أن الطفل قد يكون لديه مشكلات مع أقرانه .
٣. اعقد الاجتماعات الأسرية بشكل منتظم ، وكذلك قم بعقد جلسات لحل المشكلات ، وليكن هناك شيان مهمان دائماً في بالك أولاً عندما يكون الأطفال مشاركين في صنع القرارات ، فإن ذلك يدفعهم إلى الالتزام بتلك القرارات . ثانياً إن الأطفال يشاركون بشكل أكبر عندما يفهمون توابع تلك القرارات التي يتخذونها .
٤. فكر في أساليب مختلفة للتعامل مع التوتر ؛ لأن الطفل الذي يشعر بالخوف ربما ينسحب من أي موقف دون أن يفعل شيئاً . وما يمكنك فعله من أجل هذا الطفل هو أن تحترم طريقته ، وتساعد على معرفة مخاوفه ، والبحث عن الخطوات الأولى

أفكار محفزة

فى الصف الثامن فقد "ستيوارت" اهتمامه بالمدرسة ، وكانت أمه تلاحظه فى البداية ، ثم تصرخ فيه بعد ذلك لكى يستيقظ فى الصباح ، ويذهب إلى المدرسة ، وأخيراً كان "ستيوارت" يستيقظ من النوم ، ويتصرف بغضب وحماسة ، وكان يرفض أن يجتهد فى دراسته ، وكان يتغيب عن الحصص ، وكانت درجاته فى تأخر .

وأخيراً قررت أمه أن تتوقف عن الدخول معه فى صراع على القوى ، وبدلاً من ذلك فقد طلبت من "ستيوارت" أن يجلس معها فى حجرة العائلة ، ثم بعد ذلك وجهت إليه وبطريقة حنونة بعض أسئلة (" ماذا " ، " كيف ") . " ماذا تظن أن يحدث فى حياتك إن لم تحصل على قسط جيد من التعليم ؟ " هكذا سألته . أجاب "ستيوارت" بوقاحة : هناك الكثير من أصحاب الملايين ممن لم ينالوا تعليماً جيداً " وافقته أمه قائلة : " هذا صحيح ولكن كم من الناس الذين تعرفهم قاموا بالتوقف عن الذهاب إلى المدرسة ؟ أجاب "ستيوارت" : " القليل " ، ثم سألته أمه : " وكيف حالهم الآن ؟ " بدا "ستيوارت" غير قادر على الكلام ، ثم أجاب : " واحد منهم فى السجن ، والآخر يعمل فى مطعم ماكدونالدز " .

تجنبت أمه رغبتها فى أن تقول له : " حسناً . أهذا ما تريده لنفسك ؟ " وبدلاً من ذلك استمرت فى تشجيع "ستيوارت" على اكتشاف الاحتمالات ، وسألته : " ما نوع العمل الذى تظن أنك سوف تعثر عليه إن لم تحصل على تعليم جيد ؟ " أجاب "ستيوارت" : " حسناً يمكننى أن أصبح مقاولاً " قالت أمه : " أنا واثقة من ذلك ؛ ولكن ما الوظيفة التى لن تصبح قادراً على الحصول عليها بدون تعليم ؟ " فكر "ستيوارت" قليلاً ، ثم أجاب : " حسناً لا يمكننى أن أصبح مهندساً أو طياراً " ثم سألته أمه : " ما الذى تريد أن تفعله بشأن تعليمك ؟ " أجاب "ستيوارت" : " حسناً سوف أكمل تعليمى للنهاية ؛ ولكننى لن أحب ذلك " قالت أمه : " يبدو أنك قد وصلت إلى رأى الذى وصل إليه كثير من الناجحين . أن تفعل شيئاً وإن لم تحبه ؛ لأنك ترى فوائده على المدى البعيد " .

لكل فرد من أفراد العائلة صحيفة " امتنان " ، وتشاركوا فى أجزاء أو موضوعات من تلك الصحف أثناء وجبة الطعام

١٠ . علم أولادك أن يكونوا " ملاحظين جيدين " أثناء اجتماعات الأسرة قم بتوفير الوقت لكل فرد من أفراد الأسرة لكى يتحدث عن الأشياء الإيجابية التى رأوها ، أو مرت عليه خلال الأسبوع ، وقد يكون لهذا تأثير أبعد من مجرد وقت المجاملة (كما وصفناه فى الجزء " ١ ") فليشمل ذلك الأشياء الإيجابية فى المجتمع وفى العالم ، أعط

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

" سوف نضطر إلى الانتقال إلى ولاية أخرى .
يشعر ابني ذو الأعوام الثمانية بالغضب الشديد .
هل سيمكنه تخطي تلك المرحلة ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

من الممكن أن يصبح الانتقال تجربة مؤلمة على الأطفال ، ولكنهم يتخطون ذلك . إن التخلي عن الأماكن والأشخاص المألوفين يعد شيئاً عسيراً ، وربما تكون أنت الآخر تتعامل مع خسائك ، ولذلك يصبح الوقت أكثر صعوبة عليك ؛ حيث إنك تحاول مساعدة طفلك ، وقد تتشابه حالة الحزن المرتبطة بالترحال مع خسارة شخص من خلال الموت ، فعليك تفهم ذلك ، وأن تترك الأمر يستغرق الوقت اللازم وعلى الجانب الآخر فإن هناك بعض الأسر التي تنتقل بشكل دوري ، وينظر الأطفال إلى تلك الطريقة على أنها جزء من الحياة وهم معتادون عليها ، ولا ينظرون إليها على أنها نقيصة في حياتهم ؛ فمن الأفضل ألا تقوم بافتراضات فقد يكون التنقل أمراً صعباً عليك ويسيراً على طفلك ويمكن العكس ، ولذلك فعليك التأكد من محاولة معرفة كيف يشعر كل فرد من أفراد العائلة حيال ذلك ، ولا تفترض مسبقاً أنك تعرف

مقترحات مفيدة

١. شارك أطفالك حالة الحزن بدون مبالغة .
وشاركهم أيضاً خططك حول كيفية التعامل مع هذا الحزن .
٢. استمع إلى طفلك دون أن تحاول إقناعه بالتخلي عن مشاعره - فقط استمع إليه
٣. ليكن لديك اقتناع أن طفلك سيكون بخير ، وأن التجربة سوف تمر ، وأنك لا تحتاج إلى أن تصلح

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه من الطبيعي لكل فرد أن يكون مختلفاً ومميزاً ، وأن ما يهم شخص ما قد لا يحمل ذات الأهمية بالنسبة لشخص آخر ، ويمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه من الطبيعي أن تأتي علي الفرد فترات يفتقر فيها إلى الحافز ، وأن هناك طرقاً للعودة مرة أخرى إلى محفل الحياة ، ويمكن للأطفال أن يتعلموا أن الآخرين يمكنهم مساعدتهم لكي يشعروا بالنجاح ؛ ولكن في النهاية فإن النجاح والفشل يعتمد على الجهود الذي يبذله الشخص بنفسه

إرشادات تربوية

١. أكد على نفسك وعلى أطفالك أن المشكلة ليست في الفشل ، ولكن فيما يفعله المرء بعد الفشل ، واعلم أن وظيفتك هي أن تساعد أولادك على التحلي بالشجاعة والمحافظة عليها
٢. تأكد من أنك لا تحاول أن تجعل من أولادك نسخاً مصغرة منك ، ومن طريقتك في التفكير ، وتقدير الأمور ؛ فالأطفال يحتاجون إلى مساحة من الحرية ليكونوا أنفسهم ، وأن يحترمهم الآخرون ، ويحبوهم لذاتهم الفردية
٣. إن لم يكن في منزلك جدول للأعمال الروتينية ، وكانت حياتك تتسم بالفوضوية فإنه من الصعب على أولادك أن يشعروا بالتحفيز ، ولو كانوا يعانون لكي يتكيفوا مع مواقف أكبر منهم مثل الإساءة ، أو حالات الطلاق ، أو الوفاة فربما يشعرون بالحزن والإحباط أكثر من إحساسهم بقلّة الدافعية

معه ، ونحن نسمى ذلك استخراج الذهب من منابعه

٢. ساعد أولادك فى التوصل إلى الطرق التى يستطيعون بها التواصل مع مكانهم القديم . قم بزراعة شجرة تذكارية ، وقم بالتخطيط لتبادل الزيارات ، وأرسل إلى الأصدقاء بعض طوابع البريد لتشجيعهم على الكتابة ضع خطة لميزانية صغيرة من أجل المكالمات الهاتفية . ودع أولادك ينشئوا عناوين بريد إلكترونى خاصة بهم ، وهذه الخطط توفر جسراً من التواصل مع المكان القديم حتى يستطيع أولادك التعرف على أصدقاء جدد ، وحتى يبدأوا فى فقد الاهتمام بوطنهم السابق .

٣. استمر فى مناقشة أطفالك حول تجربة التغيير . مثل تلك التى يمرون بها فى بداية العام الجديد فى المدرسة ، والتعرف على أصدقاء جدد . أو الذهاب إلى مكان جديد فى الإجازة ، وقم بالتركيز على ما تم اكتسابه من خلال تجربة التغيير ، ثم حاول اكتشاف المكاسب التى يمكن الحصول عليها بعد الانتقال

٤. إن كان ذلك ممكناً ، اجعل الأولاد يشاركون فى البحث عن المنزل الجديد ، ودعهم يساعدوا فى وضع تصميم ديكور غرفتهم الخاصة

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه شىء طبيعى أن يشعروا بالحزن بسبب الخسارة والتغيير وتساعدهم الخطط على التعايش خلال مراحل الانتقال ، والزمن يساعد أيضاً على زهاب الحزن حتى إن لم يحبوا سماع ذلك فى وقته ، وكذلك فإن الأطفال يتعلمون الحكمة القديمة " بدون مغامرة لا يوجد مكسب "

الأشياء من أجل طفلك فقط دع ثقتك فى التجربة . وفى مرور الزمن ودوره فى معالجة الأحران

٤. تجنب أن تركز كثيراً على عملية الانتقال ، وأن تهمل أطفالك فكلما أشركتهم فى الأمر قل إحساسهم بالإهمال . فخذ وقتك لكى تعلم مشاعرهم وتنصت إليهم . وتساعدهم على إظهار مشاعرهم ، وقد يكون الإنصات كافياً فى معظم الأحيان

٥. اجعل أولادك يشتركون فى حزم الحقائق ، واسمح لهم أن يأخذوا معهم مقتنياتهم الثمينة ، وليس الوقت وقتاً مناسباً للجدال حول الأشياء التى يريدون الاحتفاظ بها ، فادخر التفكير فى نظافة المنزل إلى وقت آخر

عندما تصل إلى وجهتك الجديدة ساعد أولادك على اكتشاف المنطقة قم بأخذ أولادك إلى المكتبة للحصول على عضويتها ، أو أخذهم فى جولة بالعجلات لاكتشاف المنطقة اعثر على أقرب حديقة أو متنزه ، أو مركز من مراكز الأطفال لترى إن كان هناك فصول خاصة من أجل أطفالك قم بزيارة الغرفة التجارية لكى تتعرف على الخصائص المميزة لمنطقتك الجديدة خذ أولادك إلى أقرب سوق تجارى للتسوق ، أو إلى إحدى دور السينما (فلن يمضى وقت طويل حتى يصبح لديهم أصدقاء ، ومن ثم فسوف يرفض ابنك المراهق أن يشاهده أصدقاؤه يذهب إلى السينما مع أبيه)

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. أثناء اجتماع الأسرة اعقد جلسة لتبادل الأفكار يستطيع فيها كل فرد أن يقدم اقتراحات عن كيفية سرعة التعايش فى المكان الجديد والتأقلم

أفكار محفزة

كان هناك وقت اعتقد الناس فيه أن الأطفال الذين ينتمون إلى عائلات عسكرية يواجهون الكثير من المشاكل نظراً لتنقل عائلاتهم المستمر ، واليوم ، فى مجتمعنا المتحرك فهم الأكثر شعوراً بالأمان ، وبشكل عام فإن آباءهم يتوقعون الترحال ، ويساعدون الأطفال على الاستعداد من خلال موافقهم الإيجابية والمناقشات العائلية ، وعندما يحين وقت الترحال يجدون زياً عسكرياً وقواعد عسكرية وتغييراً فى المناطق ، وبعض الشعائر التى لا تختلف كثيراً من مكان إلى آخر .

الاجتماعات الأسرية ، والتقاليد العسكرية ومظاهرها توفر هيكلًا داعماً يساعد على تحمل عملية التنقل ، والممارسات الدينية التى لا تختلف كثيراً من مكان لآخر تكون مفيدة أيضاً . إن الترحال فى العطلات وخوض تجارب مختلفة من الحياة يساعد الأفراد على تحمل الخوف من الانتقال ، وتقوم كل المجتمعات المهاجرة بالتجاوب مع الترحال عن طريق المحافظة على شعائريهم ، وهيكل مجتمعهم عندما ينتقلون من مكان إلى آخر ، وربما ينطبق ذلك التفكير على مبدأ : " عندما تغير المكان لا تقم بتغيير الإنسان "

إرشادات تربوية

١. وعدم اليقين : ولكنك اكتسبت النضج من خلال التجربة ، واجعل الأمر يبدو كمحاولة للمشاركة أكثر منه محاضرة
٢. تجنب الرشوة والابتزاز كطرق لحل الصراع ، حتى يمكنك أن تمثل نموذجاً للتقبل والتعاون بدلاً من التحايل

١. تجنب أن تتحمل المسؤولية الكاملة عن معاناة أطفالك ومشاعرهم . أظهر تفهمك وتقبلك لتلك المشاعر ؛ ولكن تجنب محاولة إنقاذهم منها
٢. شارك أطفالك بعض تجاربك الشخصية فى الانتقال ، والتى خضتها . وواجهت فيها الخوف

٢. أخبر ابنتك بأنها ليست بحاجة إلى النوم ؛ ولكن يجب عليها أن تظل داخل السرير عدة ساعات تفعل فيها شيئاً هادئاً كالنظر إلى الكتب ، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة
٣. أعطها اختياراً محدوداً " هل تريدين أن تبدئي قيلولتك فى الساعة الواحدة أم الواحدة والرابع ؟ "

٤. تابع تنفيذ أوامرك بالحزم والعطف . وفى كل مرة تقوم طفلكت قبل أن ينتهى وقت القيلولة خذ بيدها برفق ، وأعددها إلى السرير ، وقد يكون عليك أن تكرر ذلك أكثر من عشرين مرة لعدة أيام متوالية حتى تعرف أنك جاد فيما تقول

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ضع روتيناً والتزم به ، وقد يسبق وقت القيلولة خمس دقائق من الوقت الخاص لقراءة قصة أو ممارسة لعبة
٢. الأطفال يستمتعون بالأعمال الروتينية ، ويجب إشراكهم فى وضع تلك الأعمال ، فاستخدم الأسئلة والاختيارات المحدودة لكى تكتشف ما الذى يعتقد الأطفال أنه أصلح معهم .
٣. بينما نخطط لوقت القيلولة تأكد من أنه يسبقه بعض النشاطات التى تشتمل على حركة بدلاً من أن يسبقه حالات من السكون .
٤. حاول أن تجعل وقت القيلولة مختلفاً عن وقت النوم بالليل اسمح لطفلك أن يختار لعبة أخرى مميزة لوقت القيلولة ، أو سريراً آخر ، أو غطاءً آخر .

٥. علم أولادك كيف يستخدمون جهاز التسجيل البسيط ، ودعمهم يختاروا من بين مجموعة من موسيقى وقت القيلولة ، ثم اتركهم يضعوا شريط التسجيل المفضل بأنفسهم

N

نوم القيلولة Naps

(انظر مشاحنات وقت النوم) .

" ترفض طفلتى أن تحصل على قيلولة ؛ ولكنها تشعر بالتعب والإرهاق والانزعاج بحلول الساعة الخامسة مساء كل يوم حتى تشعر الجميع بالأسى . وفى بعض الأحيان ، تسقط نائمة فى حوالى الخامسة والنصف ثم تستيقظ فى الثامنة ، وكل ذلك رغبة فى اللهو والجرى ، ثم يصبح وقت النوم أشبه بالكابوس كيف أقنعها أن تحصل على بعض من النوم فى الظهيرة ، وأنا أعلم أنها يجب أن تحصل عليه ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

يحاول الأطفال مقاومة النوم ليس لأنهم لا يحتاجون إليه ؛ ولكن لأنهم لا يريدون أن يفوتوا أى شىء يمكنهم اكتشافه من العالم المثير المحيط بهم ، ومن الضروري التعامل مع حاجاتهم للاستكشاف بالاحترام والتقدير فى الوقت الذى تساعدهم فيه على تعلم كيفية الاختيار ، واتباع التعليمات التى تجعل من الحياة أكثر إمتاعاً لهم وللمحيطين بهم .

مقترحات مفيدة

١. لا تقل لطفلكت إنها متعبة (حتى وإن كنت تظن أنها كذلك) بل اعترف بالحقيقة الأخرى - أنك أنت المتعب وتحتاج إلى الراحة

أفكار محفزة

فى كتابهما (Parent's Book of Discipline) يقدم كل من باربرا ودافيد بجوكلاند النمادج التالية :

تسمح إحدى الأمهات التى نعرفها لطفلها الذى لم يذهب إلى المدرسة أن يأخذ وقت قيلولته فى غرفة أخيه الأكبر إذا التزم بالذهاب إلى النوم بهدوء . وهناك جدة أخرى نعرفها تحتفظ بحقيبة نوم مرسوم عليها " ميكى ماوس " فى دولابها كانت تخص أحد أعمام الأولاد ، ويمكنهم ان يختاروا أى غرفة بالمنزل لنوم القيلولة ، واستخدام حقيبة النوم لإقامة مخيم خارجى ، وذلك إذا ذهبوا إلى النوم على الفور (وهؤلاء الأطفال يرفضون أن يحصلوا على نوم القيلولة فى منزلهم ، ولكنهم يقضون ساعتين أو ثلاثاً فى منزل جدتهم) .



المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن رفضهم سيتم التعامل معه بالاحترام والتقدير ، ويمكنهم تعلم ذلك فى الوقت الذى يكون لديهم بعض الاختيارات وهم يحتاجون أيضاً إلى اتباع الروتين الذى يجب احترامه من قبل الجميع

٢ . إنه لن يضر تقدير طفلك لذاته أن يظهر إحباطه عن طريق البكاء ، وإنما ما يضر ذلك التقدير بالذات هو أن ينامى لديه اعتقاد " أننى غير قادر على التعامل مع خيبة الأمل " ، " أنا لست قادراً على اتباع أى حدود " أو " أنا أستطيع التحايل على الآخرين للحصول على ما أريد "

إرشادات تربية

١ . لا يحتاج جميع الأطفال إلى نفس الوقت من النوم والوقت الهادئ قد يكون أفضل لبعض الأطفال من القيلولة . وبعض الأطفال لا يحتاجون إلى وقت القيلولة عندما يصلون إلى سن الثانية أو الثانية والنصف . أما البعض الآخر فيحتاجون إلى القيلولة حتى دخولهم إلى الحضنة

الطفل السلبي Negative Child

" أنا قلقة جداً وأشعر بالتوتر بسبب ابنى ، ولا أستطيع أن أعرف ماذا أفعل . لا يبدو أن شيئاً يرضيه أو يكفيه ، لقد انتهينا توأ من حفلة عيد ميلاده التى خطط لها بنفسه حيث استأجر

مقترحات مفيدة

١. لا تسأل طفلك السلبي أسئلة مثل " هل قضيت وقتاً ممتعاً ؟ " ، " هل أنت سعيد ؟ " فكأنك بذلك تسأل السحب أن تمطر في الصحراء وقد يبدو روح الدعابة أفضل من تلك المواقف . فحاول أن تسأله عن رأيه في شكل نسبة : " إلى أى مدى من نسبة ١ إلى ١٠ كان يومك سيئاً ؟ " أو " أرنى بيدك كم تكره بدلتك الجديدة ؟ "

٢. كن متقبلاً لطفلك كما هو ، وأنه من المقبول أن تعترف أن طفلك يرى دائماً نصف الكون الفارغ ، أو أن الأشياء التي تشتريها له لا ترضيه

٣. قل لطفلك إنك مستعد لكى تستمع إلى كل الإحباطات التي يشكو منها على شرط أن تستمع أيضاً لكل الأشياء الإيجابية

٤. عندما يشكو طفلك استمع بدون أن تتكلم أو تعدل من الأمور ، فليست بحاجة إلى أن تجعل العالم مكاناً أفضل كلما جاءتك ابنتك تشتكى .

٥. لا تقارن بين أطفالك بعضهم وبعض ، أو بينهم وبين الآخرين ؛ لأن كل طفل مميز فى شخصه فقط . اعثر على ما هو مميز فى طفلك ، وأخبره به

٦. عندما تبدأ طفلك فى لوم الجميع على مشاكلها فقط أنصت إليها جيداً ثم قل " كان ذلك الجانب هو الذى يخصهم فماذا تظنين أنها قد تسببت فى المشكلة بالفعل ؟ وما دورك فى تلك المشكلة ؟ وهل تحتاجين إلى المساعدة فى حل تلك المشكلة ؟ أم أنك تريدين أن تخبرينى عن شعورك فقط حيالها ؟ "

٧. اسأل الآخرين (إخوتها أو الأصدقاء أو الآباء ؟ الآخرين) أن يتجنبوا التعليق على تصرفات الطفلة

الكثير من الألعاب ، ودعا أصدقاءه إلى المنزل وعند نهاية الحفلة سألته " إن كان أمضى وقتاً جميلاً ؟ " فقال : " حسناً . نوعاً ما " إننى قد أسقط مغشياً علىّ لو سمعته مرة يتكلم بشكل إيجابى ؛ فإن كل ما يفكر به هو ما ليس عنده أو ما لا يمكنه فعله "

افهم طفلك ونفسك والموقف

الأطفال الذين لا يشعرون بالرضا أبداً عما لديهم من الصعب التعامل معهم ، ومن العسير الإعجاب بهم . فإذا شعروا بالغضب وقارنوا أنفسهم بأصدقائهم يصرون دوماً أن أصدقاءهم لديهم أشياء لا يمتلكونها ، ودائماً ما يصرون على الشعور بالتساوى مع من هم فى مستوى أعلى مما يمكنك أن توفر لهم أو لا يتناسب مع قيمك . ولعلك تريد لأطفالك أن يكونوا سعداء وإيجابيين ؛ لأن ذلك سيكون شيئاً جميلاً من أجلهم ، ومن أجلك أيضاً من أجل كل من يعيش معهم ، وعندما يشعر أولادك بعدم السعادة فربما تظن أن ذلك انعكاس لما يشعرون به نحوك ، وأنك لابد قد قمت بشيء خطأ . وربما تشعر بخيبة الأمل لأنك حاولت قدر ما تستطيع أن توجد لهم حياة ممتعة ، وأن تجعل العالم الذى يعيش فيه طفلك عالماً جميلاً ، ولكن بالرغم من كل مجهوداتك لا يشعر طفلك أبداً أن الأشياء التي فعلتها من أجله على أى قدر من الجمال .

والأطفال يحتاجون إلى تعلم أنهم جزء من الكون ومن العالم ، وأنهم ليسوا مركز هذا الكون ، وهم يحتاجون إلى تعلم كيف يمتعون أنفسهم ، وأن يعربوا عن امتنانهم وتقديرهم للأشياء التي تُعطى لهم ، وأن يكون لديهم القدرة على تحمل تقلبات الحياة من عسر ويسر .

أفكار محفزة

كان " آيان " مقتنعاً أن أمه تحب أخاه أكثر منه ، وأن أخاه دائماً ما يفعل ما يشاء . ولم يكن يجدى تدليله ، أو محاولة إقناعه وإيضاح الأمر له لجعله يغير من وجهة نظره تلك ، فقام يوماً برسم صورة للعائلة فوضع هالة من النور فوق رأس أخيه ، وكأنه ملاك ، ثم وضع في رأسه هو قرنين كأنه شيطان . كانت أمه قلقة من تصرفاته ومواقفه ، وكانت منزعجة أيضاً من شكواه المتكررة .

وفى يوم من الأيام أخذت الأم " آيان " لتناول الغداء بالخارج ، وأخبرته أن لديها مشكلة عويصة تريد أن تتحدث إليه فيها ، وأن تحصل على مساعدته ، ظن " آيان " أنه فى مشكلة مرة أخرى ، وظل منزعجاً طوال الطريق إلى المطعم وما إن جلسا فى المطعم حتى بدأت أمه فى الكلام .

" أنا لا أعرف ما الذى يمكننى أن أفعله بخصوص أخيك يا " آيان " . إنه مطيع أكثر من اللازم حتى كاد يفقدنى عقلى ، لقد أصابنى السأم والتعب من محاولاته المستمرة للتطوع فى المساعدة فى كل شىء ، وكأنه مثل الإخطبوط وهو لا يدع فرصة لأى أحد من حوله أن يساعد مادام موجوداً . هل لديك أية أفكار فيما يجب أن أفعل ؟ "

فغمر " آيان " فاه من الدهشة ، وجلس فى حالة صدمة غير قادر على أن ينطق بكلمة ، وأخيراً قال : " أنا لا أعرف ما الذى يمكنك أن تفعله ؛ لأنه يثير غضبى أنا الآخر . لقد كنت أعتقد أنه المفضل لديك "

قالت أمه : " حسناً . أعتقد أننا سنحتاج إلى التفكير فى ذلك طويلاً ؛ ولكن شكراً على الإنصات . أما الآن فماذا سنتناول من الحلوى ؟ "

عندما ذهبا إلى البيت بدا " آيان " وكأنه أقل حدة ، ومع ذلك لم يغير من أسلوبه السلبي بالكامل إلا أن لحظاته الإيجابية قد زادت ، وسار من الممكن أن تراه يغمز إلى أمه بعينه كلما عرض أخوه المساعدة فى أى عمل فى المنزل .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

بها عندما يشعر بالملل ، وقم بتعليق تلك القائمة على الثلاجة

٢ . علم طفلك كيف يعبر عن مشاعره مستخدماً صيغة " أنا أشعر — لأنه — و — أنا أتمنى — "

(انظر الجزء ١)

١ . ساعد طفلك أن يتعلم كيف يوجد النجاح بنفسه وأظهر له كيف يمكنه أن يدخر من أجل شراء الألعاب المهمة بالنسبة له ، وكيف يمكنه أن يكسب المزيد من المال عن طريق أداء المزيد من العمل فى المنزل ، أو فى الحى المجاور ، أو قم بكتابة قائمة بالأشياء التى يستطيع الطفل القيام

قول " لا " No, Saying

(انظر أيضاً الإنصات أو الرفض) .

" ابني الذي يحبو دائماً ما يقول " لا " . سواء سألته أن يفعل شيئاً بلطف ، أو صرخت في وجهه لن يختلف الأمر في شيء ، فالإجابة هي أيضاً لا إنه يقول " لا " حتى عندما أسأله أن يختار قصة من المكتبة . لقد سمعت عن تلك الظاهرة من قبل ، ولكن ذلك أمر محبط "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن طفلك يمر بمرحلة فردية طبيعية - إنه يأخذ خطوات نحو فصل نفسه كفرد عن أبويه وهذه عملية مستمرة لنمو وتطور الطفل ، وتبدو في أشدها في سن الثانية والسادسة والثامنة وخلال مرحلة المراهقة وقد قام " إريك أيركسون " بتحديد وتعريف مرحلة النمو والتطور تلك لدى الطفل من السنة الأولى إلى الثانية على أنها مرحلة الاستقلال المضاد للشك والخجل وخلال هذه المرحلة ، إذا تعرض تطور شخصية الأطفال إلى معوقات عن طريق التحكم الزائد والعقاب عندما يحاولون إثبات استقلاليتهم ، فإنهم يطورون نوعاً من مشاعر الشك والخجل من أنفسهم ، ويمكن للآباء أن يقوموا بتغذية ومساندة عملية الاستقلال الفردية لدى أبنائهم حتى لا يتحول الأمر إلى صراع من صراعات القوى

واستخدام كلمة الرفض " لا " ليس مجرد نتاج لعملية النمو وتطوير الشخصية ؛ فالأطفال يقولون " لا " لأن الكلمة مرحة وسهلة النطق . وقد لا يعني طفلك الرفض عندما يقول " لا " ؛ ولكنك تحول الأمر إلى صراع قوى عندما تأخذ الكلمة بمعناها الحرفي ، وإن بعض الأطفال في مرحلة الحبو يستخدمون الكلمة في كل المواقف ؛ ولذلك فعليك الإنصات جيداً ، وتأكد أنك تضع الكلمة في سياقها الصحيح

٣ . اقض بعض الوقت المميز كل يوم مع طفلك حتى يمكنه الحصول على الاهتمام عن طريق القيام ببعض النشاطات معك بدلاً من الشكوى .

٤ . أنصت إلى طفلك بشكل حقيقي ، وربما تكون لديه مشكلة حقيقية وأنت لا تستمع إليه بشكل سليم ، ولا تأخذ الأمر بجدية

٥ . إذا كان لديك طفل آخر أكثر إيجابية ، فلتدرك أن الكثير مما تواجهه ما هو إلا مجرد تنافس بين الإخوة انظر إلى " تنافس الإخوة " لمزيد من النصائح حول كيفية معالجة هذا الموقف

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن الحياة فيها العسر واليسر ، وأنهم قادرون ومسئولون على جعل عالمهم أكثر جمالاً وتقبلاً ، وكذلك سوف يتعلمون أن الكون لا يدور حول رغباتهم

إرشادات تربوية

- ١ . كلما قمت بتشجيع طفلك بدلاً من الصراخ فيه وتوبيخه أصبحتم أكثر سعادة .
- ٢ . قم بوضع جدولك الخاص ، وكن واضحاً حول ما يمكنك فعله من أجل طفلك ؛ وتأكد من أن طفلك يعرف أن لديك أشياء مهمة عليك القيام بها من أجلك ومن أجل الآخرين . وإن كان ذلك يززع الطفل فلا بأس لتدع الطفل يكون مشاعره بدون فرض منك ، أو محاولة تغيير تلك المشاعر .

أفكار محفزة

لقد شعرت السيدة " نايت " براحة كبيرة عندما علمت عن مرحلة التفرّد وتطویر الشخصية ، وقد كانت تخوض صراعاً قوياً مريراً مع ابنها ، لقد كانت تظن أن واجبها أن تعلمه أن يحترمها ، وأن يفعل ما تطلبه منه ، وكانت كلما قالت : " نعم ستفعل ذلك " قال ولدها " لا لن أفعل "

ثم بدأت في استخدام الفكاهة ، وفي المرة التالية التي قال فيها " لا " جذبته إليها في حضن طويل ، ثم قالت : ما الذي تعنيه بكلمة " لا " ؟ سوف أقوم بمداعبتك حتى أسمعك تقول " نعم " ، وسرعان ما يبدأ في الضحك ، ويبدأ صراع القوى في التلاشي .
وفي مرات أخرى عندما يقول ولدها " لا " كانت تقول : " في الواقع هذا ما أردت أن أسمع " ثم تبدأ في الغناء " لا ، لا ، وألف مرة لا " ، وعندها أيضاً ينتهي صراع القوى وكانت تقوده بهدوء إلى ما يجب عليه القيام به .

مقترحات مفيدة

" أحتاج إلى المساعدة في تنظيف تلك الفوضى
أى جزء تريد تنظيفه ، وأى جزء تريدنى أن أقوم
بتنظيفه ؟ "

٥. قم بالاحتفال . " قل له على سبيل المثال
" إننى سعيد لأنك قد بدأت في التفكير بنفسك يا
طفلى العزيز ، ويمكنك أن تقرر ما هو المهم
بالنسبة لك " وقد لا يفهم طفلك الذى لم يتخط
الثانية من العمر تلك الكلمات ؛ ولكنها سوف
تساعدك على أن تتذكر كيف هو مهم للطفل أن
يطور نفسه كفرد مستقل

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. تعلم ما يجب معرفته عن السلوكيات المناسبة لكل
مرحلة سنية حتى لا تتوقع من طفلك أن يقوم
بأشياء (أو أن يتجنب أشياء) ليست مناسبة
لتطوره العقلى . ومع هذه المعرفة سوف تتفهم
أهمية استخدام التهذيب الإيجابى الذى يعلم

١. عليك أن تحد من استخدامك أنت لكلمة " لا " .
إنه لمن الغريب أن يستخدم الوالدان كلمة " لا " .
عدداً لا حصر له من المرات ، ثم يفاجأون عندما
يبدأ الأطفال في تقليدهم
٢. عندما تتوقف عن قول " لا " حاول أن تتجاهلها
عندما يقولها الطفل ، وعلى قدر الإمكان غادر
المكان وإذا كان لابد من التصرف فقم بالتصرف
وفمك مغلق على سبيل المثال . إذا كان يجب
على طفلك الذهاب إلى الفراش للنوم . خذه من يده
وسر به إلى غرفة النوم
٣. أعط طفلك خيارات لا يمكنه الإجابة عنها
بـ " نعم " أو " لا " مثل هل تريد أن ترتدى
" البيجاما " الزرقاء ، أم الصفراء ؟ " أو " هل
تريد قصة قصيرة أم طويلة ؟ "
٤. امنح لأطفالك القوة عن طريق سؤالهم ، وطلب
المساعدة منهم ، ودعوتهم إلى اتخاذ قرارات مثل

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن والديهم يحترمونهم كأفراد ، وسوف يساعدهم في الحصول على أكبر قدر من الاستقلالية يمكنهم التعامل معها ، وسيتعلم أطفالك كذلك أن أبويهم لن يصرا على أن تكون لهما السيطرة الكاملة على كل شيء ، ولكنهما سيكونان دوماً متواجدين للمساندة والدعم والتوجيه

إرشادات تربوية

١. عليك أن تعتقد أنه شيء جميل ومحبوب أن يسعى أطفالك إلى الاستقلالية ، وسوف يساعدك هذا على تجنب أي رد فعل قد يجلب صراعاً على السلطة
٢. إن الأطفال الذين يستطيعون تحقيق تلك العملية التي يفصلون فيها أنفسهم عن آباؤهم بنجاح يمكن أن يصبحوا راشدين أكثر من الذين يستجدون الاهتمام من الآخرين ، أو قد يلجأون إلى طرق سلبية للشعور بذواتهم .

طفلك المهارات الحياتية ، ويدعو إلى التعاون بدلاً من التمرد والعصيان .

٢. امنح لطفلك فرصاً كثيرة لاتخاذ قرارات واختيارات يمكنها أن تعزز إحساسه بالقوة والأهمية
٣. لا تقل " لا " عندما يرغب طفلك في الإمساك بالأشياء ، واللعب بها لاستكشافها الأمر الذي قد يعرضها للتلف قم بإزالة الأشياء أو الفت نظر طفلك إلى شيء آخر " لا يمكنك لمس هذا ؛ ولكن يمكنك لمس ذلك ") انظر إلى الجزئية التي تحت عنوان " لمس الأشياء " .
٤. لا تقل أبداً " ولد سيئ " ولا " فتاة شقية " فالأطفال قد يكونون مزعجين ، أو غير مقبولين ؛ ولكنهم ليسوا أشقياء أو سيئ الخلق
٥. لا تقلل من قدر ما يفهمه أطفالك تحدث إلى أطفالك ، وشرح لهم الأمور ، ثم انتظر لترى هل فهموا وجهة نظرك أم لا . وعلى سبيل المثال ، يمكنك أن تقول " هذا المسجل يمكن أن يتعرض للكسر إذا قمتم باللعب في أزراره إذا أردتم الاستماع إلى الموسيقى فتعالوا ونادوني ، وسوف نستعمله معاً "



مكتبة
t.me/soramnqraa

O

الطاعة Obedience

٢. بالنسبة للأطفال في السن من الرابعة إلى الثامنة عشرة استعن بالأدوات التربوية السابقة بالإضافة إلى عقد اجتماعات الأسرة حتى يتعلم أطفالك مهارات حل المشكلات ، وصدق المشاعر ، والاحترام المتبادل .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ساعد أطفالك على تعلم التعامل مع القواعد الصارمة التي ربما تواجههم في العالم الخارجي وعلمهم أن يتقبلوا ما هو ملائم لصالحهم ويحاولوا باحترام رفض وتغيير ما ليس ملائماً بالنسبة لهم وما هو غير محترم ، ويمكن القيام بذلك في وقت تناول العشاء ، أو خلال مناقشات اجتماع الأسرة التي يمكنك من خلالها الكشف عن الإمكانيات المتاحة ، وعواقب العناد وكسر القواعد .

٢. لا تقدم على تعليم أطفالك الطاعة العمياء ؛ لكن ذلك لا يعنى ترك الحبل لهم على الغارب .

فهناك أوقات يكون من الملائم فيها البحث عن حل المشكلات بمشاركة أطفالك ، وهناك أوقات يكون فيها الفعل أهم من المناقشة والحوار . وعليك أن تقرر مسبقاً ما سوف تفعله ، ثم تتابع تنفيذ ذلك بأسلوب يحمل الاحترام والتقدير لشخص أطفالك ، فعندما يجرى أطفالك لعبور الشارع عليك

" إن طفلى لا يطيعنى ، وأخشى أن أعاقبه بالعصا ، فيؤثر ذلك عليه ويتلف سلوكياته . وكلما زاد عقابى له زاد فى عدم طاعته لى "

افهم طفلك ونفسك والموقف

من الخطورة بمكان أن نعلم أطفالنا الطاعة العمياء فى ظل مجتمعنا اليوم ؛ فالآباء الذين يجبرون أطفالهم على الطاعة غالباً ما تكون النتيجة هى تمرد هؤلاء الأطفال . والأطفال الذين يتعلمون الطاعة ربما يتحولون أيضاً إلى طاعة من يحاول السيطرة عليهم فكراً ، فى نطاق الأسرة أولاً ، ثم مجموعات الزملاء والعصابات ، والجماعات الطائفية وحتى الأفراد الاستبداديين ، فمن الأفضل أن تعلم أطفالك التعاون ، ومهارات حل المشكلات ، واحترام أنفسهم ، واحترام الآخرين . وعلماء الدين يعظوننا بأن العصا ليست للضرب أو العقاب ؛ لكن للإرشاد والتوجيه ؛ حيث إن الأطفال فى حاجة إلى التوجيه وليس العقاب

مقترحات مفيدة

١. بالنسبة للأطفال فى السن من الثانية إلى الرابعة عليك أن تستعين بالكثير من الأدوات التربوية التي تم عرضها خلال هذا الكتاب وهى متابعة تنفيذ القرارات ، وتوجيه أسئلة " ماذا " " كيف " ، والوقت المستقطع الإيجابي ، ووقت التدريب على الأعمال المنزلية الملائمة لكل مرحلة سنية من أجل تعلم تحمل المسؤولية والتعاون ، وأهمية المشاركة

أفكار محفزة

فيما يسمونه بالماضى الجميل كان هناك نماذج كثيرة للإذعان والخضوع ، فحتى الأب كان يرضخ لأوامر رئيسه فى العمل كى لا يفقد وظيفته . هل نذكر متى كانت أمهاتنا تطيع آباءنا ، أو على الأقل تظهر ذلك ؛ لأن ذلك كان مقبولاً اجتماعياً ؟ وهل نذكر طاعة وخضوع مجموعات الأقليات ؟ حقاً كان هناك نماذج كثيرة تعلم الأطفال الخضوع والإذعان .

لكن اليوم من الصعب أن تجد نماذج تعلم الأطفال الخضوع والطاعة ، فالיום تطالب الأقليات جاهدة بحقوقها فى الحصول على المساواة والكرامة والاحترام ، والكثير من النساء يتزوجن من أجل المشاركة فقط ، وليس من أجل طاعة أزواجهن . وكذلك يرغب الكثير من الرجال فى زوجات يشاركونهم فى النفقات المادية بدلاً من زوجات فى حاجة إلى من يعتنى بهن وحسب ، ولا يقبل الرجال لعب الدور الثانى بعد النساء ، وقد قاموا بتكوين الكثير من التجمعات التى تشيد بأدوارهم وتقر بحقوقهم .

وكما أوضح " رودلف دريكورس " : " عندما يفقد الأب سيطرته على الأم ، فكلاهما يفقد السيطرة على أطفالهم " ، فمن السهل أن يتبع الأطفال ما يرونه من نماذج . وذات مرة قال العالم النفسانى " رولو ماى " : " ما يجب أن تفعله أمريكا هو أن تقيم تمثالاً لتحمل المسئولية فى ميناء " سان فرانسيسكو " ليوازن تمثال الحرية بميناء " نيويورك " ؛ كى نتذكر دائماً أننا بدون المسئولية لا يمكننا الحصول على الحرية .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا تهذيب النفس ، وتحمل المسئولية ، والتعاون ، وحل المشكلات ، واحترام أنفسهم ، واحترام الآخرين .

إرشادات تربوية

١ . ظلت الطاعة لسنوات طويلة أهم الصفات الضرورية لمسايرة المجتمع ، أما اليوم فلكى نكون أفراداً ناجحين وسعداء ومشاركين فى مجتمعنا فإننا نحتاج إلى سيطرة تنبع من أنفسنا ، وفى حاجة إلى تعلم المهارات الحياتية عن طريق أساليب التربية الإيجابية .

أن تمسك أيديهم بسرعة ، وتصطحبهم قائلًا لهم " سوف أدعكم تذهبون عندما تكونون مستعدين للسير بجوارى " . وعندما يلهون فى متجر البقالة قل لهم " إننى لا أريد اصطحابكم معى هذه المرة ؛ لأنكم فى المرة الماضية كنتم تلهون فى المتجر . سوف نناقش كيف تتصرفون فى المتجر ، وبعد ذلك يمكنكم أن تذهبوا معى مرة أخرى "

٢. عندما يقدم الآباء على تعليم أطفالهم الطاعة عن طريق العقاب والمكافأة ، فإن ما يعلمونه لأطفالهم حقاً هو أن يطيعوهم فقط فى وجودهم . وتكون مسئولية الآباء عندئذ هى مراقبة أطفالهم عندما يتصرفون بسلوكيات حسنة يكافئونهم وعند الإمساك بهم وهم يسلكون سلوكيات سيئة يعاقبونهم ، فماذا سوف يحدث إذا غاب الآباء عن أطفالهم ؟
٣. إن الآباء غالباً ما يتصرفون بحماقة عندما يلجأون إلى العقاب ؛ لأن السلوك السيئ لأطفالهم سوف يتوقف فقط فى هذه اللحظة بينما يعتقد الآباء أنهم بذلك قد أجبروا أطفالهم على طاعتهم ، وربما تصيبهم الدهشة إذا ما بحثوا فيما تعلمه الطفل حقاً ، فعندما يعاقب الأطفال فعادة ما يتخذون أحد القرارات الآتية
- الاستياء " إن ذلك ظلم . لن أثق فى الكبار "
 - الانتقام " لقد هزمونى الآن ؛ لكنى سأكسب بعد ذلك "
 - التمرد " سأسير فى الاتجاه المعاكس فقط ؛ حتى أثبت لهم قدرتى "
 - المراوغة " لن يمسك بى أحد المرة القادمة "
 - انحدار تقدير الذات " إننى شخص سيئ لا أستطيع التصرف بمفردى ، وإذا لم أفعل ما يمليه على والدى ، فلن يحبونى ، أو يكون لى قيمة "

٢. ينبغي أن تسند لأطفالك بعض الأعمال المنزلية الملائمة لأعمارهم (انظر " الأعمال المنزلية والأعمار الملائمة ") حتى تستطيع تشجيعهم على القيام بمساهمات فعالة

٣. ينبغي أن تثق في قدرات طفلك ، فعندما تقول لك " إننى لا أستطيع القيام بذلك " فى الوقت الذى تعلم قدرتها على فعل الشيء عليك أن تقول لها " إننى أثق بقدرتك على أداء ذلك " وعندما تقول لك " إننى أستطيع القيام بذلك " فى الوقت الذى تدرك فيه عدم قدرتها عليك أن تشرف عليها عن قرب ، وتمد لها يد العون لكن على استحياء فتعطيها بذلك فرصة المحاولة والتعلم من أخطائها

٤. احذر أن تبالغ فى الحرص على طفلك معتقداً أنه عديم القدرة لمجرد أنه مازال صغيراً عن باقى أفراد الأسرة ؛ فأصغر الأطفال غالباً ما يصابون بالأوجاع لأنهم اعتادوا أن يظلوا صغاراً ، وفى حاجة مستمرة لرعاية الأسرة .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن يكون لديك استعداد للمعانة الآن حتى تتجنب معاناة أصعب بعد ذلك ؛ فبكاء أطفالك وسعيهم إلى الحصول على خدمات خاصة ربما يؤلك أكثر منهم أنفسهم ، وعندما تثق أن تدليل أطفالك سوف يضر بهم فسوف يكون من السهل عليك معاملتهم بحزم وعطف لتتجنب أن يصيروا مدللين .

٢. اقض وقتاً خاصاً مع أطفالك (انظر الجزء الأول) لتطمئن قلوبهم ولكى تشعرهم بحبك ، فلا يقلقهم بعدك عنهم

التدليل Pampering

" أعلم أنني أدلل ابني أكثر من اللازم ؛ لكنى لا أدري كيف أتوقف عن ذلك . إنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً بنفسه ، فدايماً يعتمد علىّ فى كل شيء ، ومن الصعب على نفسى أن أدفعه بعيداً "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن الدفع بعيداً والإهمال ليس هو البديل الوحيد للتدليل ، من الطبيعى أن يؤدى التدليل إلى عدم قدرة الأطفال على خدمة أنفسهم ، ويجعلهم يتعلقون دائماً بآبائهم ، ويرسخ التدليل فى ذهن الأطفال أفكاراً مثل " الحب يعنى أن يهتم بى شخص آخر ، وسوف أكون فى أفضل حال مادمت مصدراً لإعجاب الآخرين ، وناجحاً فى التلاعب بهم ، وتطويرهم إلى خدمتى " إننا نقسو على أطفالنا إن لم نساعدهم فى تعلم الإحساس بالقدرة والثقة كى يستقلوا بحياتهم عن آبائهم .

مقترحات مفيدة

١. بالنسبة للأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة اتفق مع طفلك على أن يقضى بعض الوقت بعيداً عنك وعليك أن تتبادل رعاية طفل صديق ، أو أحد أقبائك فى مقابل رعاية أحدهم لطفلك ، أو حاول إيجاد دار رعاية جيدة . (انظر " الروضة " و " جلساء الأطفال " و " دار الرعاية ") .

أفكار محفزة

حيث إن التدليل يضر بالأطفال ، فلم يدل الآباء أطفالهم ؟ يعتقد الكثير من الآباء أن التدليل يعد أفضل طريقة للتعبير عن حبهم لأطفالهم . لقد سمعت بعضهم يزعم أن هناك وقتاً كافياً يستطيع فيه الأطفال التعديل من شخصياتهم ، وإعداد أنفسهم إلى عالم مليء بالصعوبات فلم لا نسهل عليهم الحياة ، ونجعلها ممتعة قدر الإمكان ؟ وهؤلاء الآباء لا يدركون مدى صعوبة تغيير العادات والصفات التي غرسوها في أطفالهم ، وهناك أسباب أخرى وراء تدليل الآباء لأطفالهم ؛ حيث إنهم يعتقدون أن الآباء الجيدين لا بد أن يقوموا بذلك ، وبذا يشبعون رغبتهم الأساسية لتدليل أطفالهم خشية أن يعيش أطفالهم طفولة بائسة يشعر آباؤهم أنهم السبب في ذلك ، أو يشعرون بضغط من الأصدقاء أو الأسرة .

وأصبحوا بالغين ؟ يمكنك تجنب حدوث تلك المشكلة لسنوات قادمة إذا ما أحجمت عن القيام بفعل كل شيء يطلبه طفلك في صغره . قال " رودولف دريكورس " " لا تفعل أبداً ما يستطيع أطفالك فعله لأنفسهم " ، لكن منحهم بعض التساهل يعد استثناء بشرط أن يكون ذلك بمثابة رابط لهم يحثهم على احترام الذات ، والثقة في أنفسهم

٢. لقد أحبت السيدة " ريدبيرد " طفلها ، وبالغت في ذلك ؛ فجعلها لا تتحمل إطلاقه من القفص بسبب هذا الحب لن يتعلم طفلها أبداً الطيران .

الطفل المزعج Pest

" إن طفلتى غاية فى الإزعاج ، فدائماً ما تقاطعنى وتصر أن أقضى كل وقتى معها ألعياها أو أجيب عن أسئلتها المستمرة . إننى لا أستطيع أن أقضى وقتاً مع زوجى أو بقية أطفالى دون أن تضايقنى ؛ فحتى مدرستها يشكو من مدى

٣. خذ وقتاً كافياً فى تدريب طفلك لتتأكد من تقدمه فى الثقة بنفسه بناء على المهارات التى تعلمها له .
٤. عليك ألا تشعر بالأسى من أجل أطفالك ؛ لأنهم غالباً سوف يعتادون الشعور بذلك على أنفسهم ، فى الوقت الذى يثقون بأنفسهم إذا ما وجدوك تثق بنفسك .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن تكون لديهم القدرة على تحقيق ما يصبون إليه ، وأن يتعلموا أن خصوصيتهم محفوظة عندما يكونون جزءاً من الأسرة وليس محور اهتمامها .

إرشادات تربية

١. هل سمعت من قبل عن شكاوى الآباء حول عدم قدرة أطفالهم الذين تخطوا مرحلة الصغر ،

٢. ينبغي أن تقضى وقتاً فى الحديث مع زوجك أو أحد الكبار الآخرين ، وذلك فى وجود أطفالك ؛ لأنهم بذلك يدركون أنهم سوف ينالون بعضاً من وقتك وليس كله ، وإذا ما حاولوا مقاطعتك انتقل إلى حجرة أخرى لتغلق الباب بينك وبينهم ، أو اطلب منهم أن يذهبوا للعب فى مكان آخر .

٣. دع أطفالك يدركوا أنك تلاحظ مقاطعتهم لك ؛ لكنك تفضل ألا تستجيب لهم عندما تكون مشغولاً بشئ آخر . ويمكنك أن تنفذ ذلك فتضع يدك برفق فوق كتف طفلك ، وتجاهل ما يطلبه منك إن ذلك يجعلهم يدركون اهتمامك وعنايتك بهم حتى فى الوقت الذى لا تستجيب لطلباتهم المستمرة .

٤. يمكنك أيضاً أن تستخدم إشارات تعبيرية لتبين أنك تدرك رغبة طفلك فى جذب اهتمامك ؛ لكنك لا تريد أن تعطيه إياه فى الوقت الحالى ، ومن هذه الإشارات أن تسمح على ذراعه ، أو تشير له بيدك أن يتوقف ، أو تضع إصبعك على فمك لتشير إليه بالصمت ، ويمكنك أيضاً أن تغادر الحجرة دون أى كلمة

٥. إذا ثرثر أحد أطفالك وضايقك كى تفعل لهم بعض الأشياء التى يمكن أن يفعلها بنفسه فقل له " إننى متأكد أنك تستطيع فعل ذلك بنفسك . إننى أثق فى قدرتك "

إزعاجها ، ومقاطعتها المستمرة داخل حجرة الدراسة "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن المزعجين من الأطفال يمنحون فرصة للآباء كى يتعلموا معنى وكيفية الاحترام المتبادل الذى يجب أن يتم بين الطفل ووالديه ، إن الأطفال يدركون مبكراً جداً مدى الارتياح الذى يشعرون به إذا ما نجحوا فى جذب انتباه واهتمام آبائهم ، لكن أحياناً يرسخ فى عقولهم اعتقاد خاطئ بأن قيمهم سوف تتلاشى لو لم يتم وضعهم فى دائرة الاهتمام طوال الوقت ، وبالتالي فكلما زادت طلباتهم جذبوا اهتمام الآباء والمدرسين ، سواء كان ذلك الاهتمام سلبياً أو إيجابياً . ولن يكفى هؤلاء الأطفال أى قدر من الاهتمام مهما كبر حجمه مادام الاعتقاد السائد لديهم أن أهميتهم وانتماءهم لن يتحققا إلا عن طريق الحصول على الانتباه المستمر . من الضروري أن يمنح الآباء الفرص لأطفالهم كى يشعروا بانتمائهم من خلال قبول تعاونهم ومشاركتهم ، ومن المهم أيضاً أن يحترم الآباء أنفسهم مثلما يحترمون أطفالهم ، فمن الأفضل أن يستمتع الآباء بأوقاتهم ، وفى الوقت نفسه يدعون أطفالهم يقررون كيفية الاستمتاع ، وفى الحقيقة لن يموت الأطفال المزعجون إذا ما قل اهتمام آبائهم بهم ؛ ذلك لأنهم غالباً ما ينالون اهتماماً زائداً جداً وليس بالقليل .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. إذا تحولت طفلتك إلى المداومة على إزعاجك فخصص وقتاً تقضيه معها بحيث يمكنها أن تنفرد بك وحدك ، وعندما تضايقك قل لها " ليس هذا وقتاً للعب إننى أنتظر أن أقضى معك وقتاً خاصاً فى تمام الثانية "

٢. ينبغي أن تعد أماكن يمكن لأطفالك أن يلعبوا فيها بأمان ويستمتعوا بأوقاتهم . ودع أطفالك يدركوا

مقترحات مفيدة

١. إذا كانت طفلتك فى انتظارك طوال اليوم كى تلعب معها فعندما تعود للمنزل بعد العمل عليك أن تؤجل الأعمال المنزلية لتقضى مدة خمس عشرة دقيقة فى اللعب والتسلية معها ، أو اطلب منها أن تقوم معك بالأعمال المنزلية

أفكار محفزة

يعمل الأطفال المزعجون أحياناً كمجموعة كى يجبروا آباءهم على الانشغال بهم باستمرار ؛ فقد تعلم هؤلاء مهارة التجمع والاتحاد فى إزعاج الآباء . وقد اكتشفت السيدة "لاتمير" ذلك عندما حضر أطفال أختها الثلاثة لقضاء وقت الظهيرة مع أطفالها ، لقد لاحظت السيدة "لاتمير" مدى الإزعاج الذى يسببه أطفال أختها لأهمهم ، لكن ما أثار دهشتها هو أنهم بدأوا فى ممارسة نفس السلوك معها . قضت السيدة "لاتمير" ساعات طويلة فى اللعب مع الأطفال ، وجاء وقت تستريح فيه ، فأخبرتهم أنها سوف تمكث فى الحجرة المجاورة لتقرأ فى أحد الكتب ، وتأخذ وقتاً للانفراد بنفسها .

لم تكن السيدة "لاتمير" تجلس فى حجرتها حتى جاءها ابن أختها مسرعاً ليخبرها أن أخاه الأكبر لم يسمح له بمشاهدة العرض التليفزيونى الذى يحبه ، فقالت له : " إننى متأكدة أنك سوف تحل هذه المشكلة " ثم عاودت القراءة فى الكتاب . صبر الطفل لعدة دقائق أخرى ، وعندما أدرك أنه لم يجذب انتباهها فترنح خارجاً من الحجرة ، وبعد عدة دقائق جاء طفل آخر يثرثر لها فكررت السيدة "لاتمير" نفس الإجابة التى قالتها للطفل الأول .

وبينما تقرأ السيدة "لاتمير" بهدوء سمعت الأولاد يتجادلون فى الحجرة المجاورة ؛ حيث يقول أحدهم : " سوف أخبر خالتى بما تفعله " ، فقطعه صوت آخر قائلاً : " لو كنت فى موقفك فلن أذهب فأضايقها ؛ لأنها فقط سوف تقول لك إنك تستطيع حل هذه المشكلة بنفسك ، فلم لا نقوم بذلك ؟ " ، فضحكت السيدة "لاتمير" فى نفسها ، واستمرت فى القراءة .

أحداث اليوم الذى قضيته " ، وبعد ذلك تصرف كما قررت ، وحافظ على ثبات المواعيد

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن هناك حقوقاً يجب أن ينالها آباؤهم أيضاً ، ويمكنهم أن يتعلموا احترام الآخرين ، والتعامل معهم بلطف مثلما يتعلمون الاستمتاع بأوقاتهم . وأهم شيء ، أنهم سيشعرون بحال أفضل عندما ينبع شعورهم بالرضا من داخلهم بدلاً من بحثهم الدائم عن ذلك الشعور بالرضا عن طريق الآخرين من حولهم .

أنك لا تزال تحبهم عند انشغالك بأحدهم . لكن ذلك الوقت غير مخصص لهم . وإن لم تستطع التعامل مع ذلك الأمر فاطلب منهم اللعب داخل حجراتهم على أن يعودوا ثانية بعد انتهاء الوقت الذى تقضيه مع الطفل .

٣ . ينبغي أن تبلغ أطفالك عندما تسنح لك الفرصة لمساعدتهم فى أنشطة معينة كأن تقول " إننى متفرغ من الساعة إلى التاسعة لأساعدك فى أداء الواجب المدرسى " ، " سوف يسعدنى أن أصطحبك لزيارات إلى المكتبة أيام الاثنين والخميس بعد خروجك من المدرسة " ، " أريد أن أقرأ الصحيفة أولاً ، وبعد ذلك سأستمع إلى

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تتقبل عدم تذكرك أطفالك لرعاية حيواناتهم الصغيرة ، وتقبل أيضاً أنك فى حاجة إلى تذكيرهم بذلك (إن ذلك ليس الموضع الذى تحاول فيه تعليم أطفالك الاستفادة من العواقب الطبيعية حيث من غير المعقول أن تسمح بتجويج الحيوانات) وينبغى أن تفعل ذلك بعطف وحزم ومن الممكن أن تسأل أطفالك عن أسلوب التذكير المناسب لهم ، فمنهم من يختار الأسلوب التمثيلى ، أو إشارات الأصابع ، أو أسألهم عن الأشياء التى يجب أن يتم القيام بها إن تقبل ذلك الأمر سوف يحميك من الضيق والغضب
٢. يمكنك أن تتصرف كما لو كانت الحيوانات



- الصغيرة تخضك ، وبالتالي تتحمل تغذيتها ، على أن تسمح لأطفالك بالمشاركة
٣. كن واقعيّاً فى أمانيك ؛ فينبغى أن تعد جدولاً للمواعيد سهل الفهم مثل " يجب أن تطعم الكلب قبل أن نجلس لتناول الطعام " ، فإذا كان طبق الكلب فارغاً ، ويبدو على الكلب أثر الجوع فعليك أن تتابع تنفيذ القرار ، فتسأل عن الطفل المكلف بتغذية الكلب قبل أن تتناول الأسرة الطعام
٤. عليك بتقدير إسهامات أطفالك فى رعاية حيواناتهم الأليفة : فعليك أن تقدر تدليلهم لحيواناتهم ، ولعبيهم معها ، وتحديثهم إليها وتمشيتهم لها

إرشادات تربوية

١. إن الأطفال الذين يطالبون بالانتباه والاهتمام بشكل مستمر هم فى الحقيقة أطفالاً محبطون ، ويتصرفون وفقاً لهذا الإحباط ، وبالتالي يصبحون أطفالاً مزعجين لقد قرر هؤلاء أنهم لن ينالوا حب الآخرين لو لم يداوموا على جذب انتباههم بشكل مستمر ، فدع أطفالك يدركوا حبك لهم ، وأن بإمكانهم أن يتخيروا مصادر تسليتهم : أو يلعبوا مع أطفال آخرين مثلما يقضون وقتاً معك
٢. إذا انتابك القلق والانزعاج من جراء حاجة طفلك إلى جذب انتباهك ، فإن هذا الشعور يعد إشارة على أن طفلك تعتقد أن قيمتها سوف تزيد فقط فى حالة لفت أنظار الآخرين إليها

الحيوانات الأليفة Pets

" كيف لى أن أجعل طفلى تقي بوعدها بأنها سوف تعتنى بحيواناتها الأليفة ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

كل الأطفال يحبون تربية الحيوانات الأليفة فى المنزل ، وكلهم ينسون الوعود التى قطعوها على أنفسهم كى يراعوا هذه الحيوانات إننى نادراً ما أجد طفلاً واحداً يتذكر تغذية الحيوانات الصغيرة طوال الوقت ، ونادراً ما أجد واحداً من الآباء لا يزرعه ذلك ، وبالتالي فإن المشكلة يمكن أن ينظر إليها على أنها مشكلة طبيعية وشائعة حيث يمكننا أن نستغلها كفرصة لعملية تعليم الأطفال تحمل المسؤولية . وهو ما تسعى إليه دائماً

أفكار محفزة

فى أغلب الأحيان ، ما نعتبره فشلاً ذريعاً هو فى حقيقته تجربة عظيمة نتعلمها ونعلمها للآخرين وتعلق بأذهاننا ، فأول حيوان يربيه ابنى "نوا" وهو الفأر "روز" قد ساعد ابني فى التعلم ، والاستفادة من الأخطاء حيث إنها كانت أعظم الطرق فى الاستفادة . وتعلم أيضاً أننا أى والديه ، نعنى ما نقوله حيث إننا نتابع الأمر حتى نتأكد من تنفيذه . فى معظم الأسر يأتى وقت تسمع فيه طلباً مألوفاً من الأطفال وهو : "إننى أتمنى أن يكون لدى كلب صغير ! من فضلك يا أبى ... أعدك بأننى سأطعمه وأصطحبه للتزهر ، وأنظف ما يحدثه من قاذورات" وإليك ما حدث فى منزلنا :

كان نوا لم يتعد الخامسة من عمره ، وكنا على وعى كامل بضرورة "أن يأخذ وقتاً كافياً لتدريبه" لذا فقد بحثنا الأمر وتشاورنا حتى اتفقنا على شراء سلحفاة ، وفى متجر بيع الحيوانات الأليفة أخبرونا أن السلاحف تنقل الأمراض ، وأن تربيتها اختيار خاطئ ، وعرضوا علينا شراء فأر ؛ فالفئران تحب أن يتم حملها ولا تعض حاملها أبداً . كل ما تحتاج إليه الفئران هو الطعام ، والماء ، وقصص نظيف ، وكذلك الحب الكبير ، فكانت كل هذه الميزات ملائمة جداً لنا ، وقد اتفق "نوا" أن يطعمه يومياً ، وينظف قفصه ويلعب معه . لقد دفع "نوا" دولارين لشراء الفأر "روز" ، ودفعنا نحن ثلاثين دولاراً للمتطلبات "روز" . وبدأ التدريب وعملنا باجتهاد كى نعلم "نوا" كيف يغذى "روز" ويحبه . وفى بادئ الأمر كنا نتعاون معاً ، وبعد ذلك كان يتصرف "نوا" بمفرده تحت إشرافنا ، ولم يمر وقت طويل حتى تعلم كل الخطوات ، وأصبح قادراً على العناية بحيوانه الصغير بكل ثقة .

وبمرور الوقت تناقست أهمية "روز" لدى "نوا" ، فكان لا بد أن نضع "روز" ضمن جدول أعمال الأسرة . لقد فكرنا فى إشارات ، وعلقنا صوراً لنذكر "نوا" بتغذية الفأر . وبدأنا مرة أخرى نقسم الخطوات ، ومرقابة العام نذكر ونستعطف ونجادل "نوا" حول العناية بالفأر ، وفى النهاية كان لا بد أن نوضح العواقب التى سوف تحدث . فشرط بقاء "روز" هو أن يتحمل "نوا" مسئولية رعايته لمدة شهر . فى الأسبوع الأول تناولنا مسألة التغذية ثم الرعاية والاهتمام وبعد ذلك النظافة ، وقام "نوا" بذلك دون شكوى . بدأ "نوا" بشكل جيد لكن بحلول الأسبوع الثانى اختلت مواعيد التغذية ، وقد عانيت مع زوجى لأن نهاية الشهر اقتربت . فما الخطأ الذى وقعنا به ؟ ربما لأن العواقب كانت قاسية جداً ، أم لأن تدرينا كان ناقصاً ، وربما لم نمحه الوقت الكافى ، أو حملناه مسئولية تذكر أشياء كثيرة . إننا حقاً كنا نتمنى أن ينجح "نوا"

حان وقت اجتماع الأسرة ، وراجعنا مع "نوا" ما ذكرناه من العواقب ، فكان لزاماً أن يذهب "روز" إلى منزل جديد ، فانهمرت دموع "نوا" ، وتمنى لو منحناه فرصة أخرى . لقد

ذكر لنا مدى حبه لـ "روز" ، وكيف كان حيوانه المفضل الذي لا يستطيع فراقه . لقد أدركت مدى الألم الذي ربما يكسر قلب طفلي ، فكانت العاقبة قاسية . وفى الأسابيع التالية حاولنا جاهدين فى ظل مقاومة من "نوا" أن نجد منزلاً جديداً يذهب إليه الفأر "روز" ، وكانت نهاية الشهر تقرب ، ولم ينجح أى منا فى إيجاد مأوى لـ "روز" ، لكن وافق طفل لأحد الأصدقاء يبلغ من العمر عشرة أعوام على رعاية "روز" ، ووافق "نوا" على ذلك . وفى يوم رحيل "روز" أظلم "نوا" حجرتة ، فأنزل الستائر واختبأ ليكى . وحاول "نوا" أن يمارس بعض الانتقام فأخفى حذائى ، بينما غادر "روز" إلى أسرته الجديدة والسعيدة . أخذنا نتحدث حول انطباعاتنا ، وكان أهم ما يشغلنا هو أن نتحدث عن الأخطاء . صرخ "نوا" قائلاً : "إننى مجرد طفل صغير ، وتشغل حياتى كثيراً فلا أجد وقتاً لرعاية "روز" ، واتفقنا معه فى ذلك ، وقلنا له إن من حقه أن يكون مشغولاً ؛ لكن "روز" كان فى حاجة إلى مكان يلقى فيه رعاية جيدة . حينئذ أدرك "نوا" أن الوقت كان غير مناسب كى يربى فيه أحد الحيوانات الصغيرة .

كان الرأى السائد فى أسرتنا هو الإقرار بأن الأخطاء تعد أحد الجوانب الرئيسية فى الحياة ، وتعتبر فرصاً عظيمة للاستفادة والتعلم ، وتذكرنا نحن كآباء أن العواقب أحياناً يصعب إدارتها . فإذا "أحسننا التصرف" ألم يكن بمقدوره أن يعرعى "روز" رعاية جيدة حتى يتجنب العاقبة ؟ كلا ، لقد تم منحه حرية الاختيار ، وكانت مهمتنا هو أن نحترم ونقدر هذه الاختيارات ، ونمضى فى قرارنا ، ولقد كان درساً صعباً تعلمناه .

تراجع "نوا" عن موقفه سريعاً ، وأصبح محبباً لزيارة "روز" كل ستة أشهر تقريباً . لم يقل يوماً إنه يفتقده ، واتفقنا جميعاً أننا الآن لسنا على استعداد أن نربى كلباً صغيراً ، أو طائراً أو حتى سمكة ، لكن يمكننا ذلك فى وقت لاحق .

إننا لم نشغل مطلقاً ؛ فلقد تعلمنا كثيراً ، ونمت بداخلنا القناعة والرضا .

غضون سنوات قليلة " (انظر " أفكار محفزة " التى ذكرت مسبقاً)

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. قبل أن تأتى بحيوان صغير لتربيته فى المنزل اعقد مناقشة يشترك فيها الأطفال حول متعة ومسئولية امتلاك حيوان أليف وتربيته بالمنزل

٥. ربما يرغب بعض الآباء فى منح أطفالهم فرصة الاختيار فيقولون " إما أن نرعى الحيوان الصغير ، أو نبحث عن بيت جديد له تتم فيه رعايته جيداً " . وعليك أن تضى فى قرارك حتى إذا انهمرت دموع طفلك . ينبغى ألا يكون أسلوبك انتقامياً فببساطة قل " أعلم أن فراقك للحيوان شىء صعب فسوف نفتقده نحن أيضاً ، وربما نكون مستعدين لتربية حيوان مرة أخرى فى

إرشادات تربوية

١. يمكننا أن نجنب أنفسنا العناء والحزن إذا ما تفهمنا حقيقة أن أطفالنا يتصرفون بشكل طبيعي ، أى ليسوا خاطئين أو سيئى الخلق ، وذلك عندما يتهربون من تحمل مسؤولية رعاية حيواناتهم ؛ فالأطفال لديهم أولويات أخرى فى الحياة ، ولكنهم مازالوا فى حاجة إلى أن يتعلموا تحمل المسؤولية كاملة
٢. إذا كنت أنت نفسك ترغب فى تربية أحد الحيوانات الصغيرة فلا تجعل من أطفالك سبباً لتأتى به إلى المنزل . ينبغى أن تشتري أحد الحيوانات ، وتحمل رعايته بنفسك

الفهم الخاطئ لممارسة الرياضة

Poor Sport

" لا يتحمل طفلى الخسارة فى ممارسة الرياضة ، فعندما أراه متضابقاً فإن ذلك يدمى قلبى ويؤلمنى . إنه عادةً ما ينسحب من ممارسة أى رياضة تنافسية بمجرد أن يبدأ فى الخسارة . وبالتالى فإنى أمنحه فرصة كى يهزمى فى المباريات التى تلعبها معاً ، لكنى لا أدرى كيف أحميه من الخسارة إذا ما كان يلعب مع الآخرين "

افهم طفلك ونفسك والموقف

يخيل لنا أن ذلك الطفل ذو تفكير قديم ، أو مجرد طفل يسيطر عليه اعتقاد أن " سأكون مميزاً ، وأحظى بالأهمية فقط عندما أكون الأول أو الأفضل " وهذا الاعتقاد يسود فى مجتمع يركز على التنافس حيث الجوائز والإطراء للفائز ، وحيث يتم عقد مقارنات بين الأطفال بعضهم البعض ، وحيث يتنافس الآباء فيما

٢. إذا كان شراء الحيوان يتكلف مالاَ كثيراً فينبغى أن تطلب من أطفالك المساهمة فى شرائه من مصروفهم الخاص ، وينبغى أن تدع أطفالك يساهموا بمصروفهم فى شراء الطعام اللازم له والأدوات ونفقات خبير تربية الحيوانات الصغيرة (حتى لو كانت مساهمتهم من عشرة سنتات إلى دولار واحد)

٣. عليك أن تناقش ما يظهر من مشكلات فى اجتماع الأسرة ، وينبغى أن تجعل أطفالك يشتركون فى الحلول والاتفاقات ، وفى الاجتماع التالى للأسرة ناقش الحلول التى لم تفد ، وعليك بالتفكير فى حلول أخرى

٤. يجب أن تتجنب اللوم ، وتحميل الذنب ، وإحراج أطفالك ، وأن تفكر فى حلول على أساس من الاستمرارية ورغم أن قبولك لفكرة احتياج أطفالك للتذكير الدائم للرعاية بحيواناتهم يعد شيئاً مفيداً ، إلا أنك تستطيع أن تستغل حدوث المشكلات كفرصة للاستمرار فى التفكير فى حلول



المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم حتى لو لم يتحملوا المسؤولية بشكل دائم ، سيتم تقييمهم دائماً باحترام وتقدير ، ويتعلموا أيضاً كذلك أن فرصة الاستفادة من الأخطاء تسير بجانب تحملهم المسؤولية

تشجع طفلك عما قام به من قبل " أكثر ما أعجبني بشأن كان

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تناقش مع أطفالك مبدأ الروح الرياضية " في رأيك ما معنى الرياضة الجيدة ؟ وما معنى الرياضة السيئة ؟ ما أهم شيء يجعل الرياضة السيئة تصبح رياضة جيدة ؟ " وعليك أن تلاحظ الروح التنافسية التي تواجهها في عملك ، أو في اللعب ، أو مع زوجك ، أو مع الآباء الآخرين ، وينبغي أن تتفق مع طفلك بأنك تواجه هذا الشعور ، وتحاول التغلب عليه
٢. لا تطلب حدوث تغيير فوري ، وثق في أن طفلك سوف يتعلم كيفية تقبل الخسارة ، بروح رياضية
٣. ينبغي أن تحكى لأطفالك عن نجاحك في تقبل وتخطى خيبة الأمل والإحباطات وأخبرهم عن استفادتك وتعلمك من التجارب : ومدى اعتقادك بأن ذلك سوف يساعدك في الحياة
٤. يجب أن تلعب مباريات تعاونية مع أطفالك حيث لا تتطلب الخسارة والفوز ، وهناك الكثير من الكتب في المكتبات المحيطة بك ، والتي تتضمن أنشطة غير تنافسية
٥. ينبغي أن تشاهد مع أطفالك المباريات الأولمبية والأحداث الرياضية . وركز بشكل خاص على موقف المنافسين وليس الفائزين

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه ليس من المهم أن يفوزوا أو يخسروا ؛ لكن المهم أن يشاركوا ويركزوا على لعب المباراة جيداً

بينهم ، ويختلفون حول الصواب والخطأ ويمكن التخلص من هذا الاعتقاد إذا ساد مناخ من التعاون حيث تزيد أهمية الاستماع ، وبذل الجهد عن أهمية تحقيق الفوز ، ويتم احترام قيمة الأطفال دون شروط ، ويتم تقدير تميزهم واستحسانه . وهو المناخ الذي يتعاون فيه الآباء على حل المشكلات

مقترحات مفيدة

١. عليك أن تتوقف عن المبالغة في الحرص على حماية طفلك ، واسمح له بتجربة الشعور بخيبة الأمل دون تدخل ، إن ذلك سوف يساعده في إدراك أن الإحباطات وخبية الأمل تعد جزءاً من الحياة يمكن أن يواجهه ويتعامل معه . ينبغي أن تنصت إليه باهتمام ، وتؤيد حقه في التعبير عن مشاعره ؛ لكن لا تحاول إيجاد حل للمواقف
٢. عندما تعتمد الخسارة بشكل مستمر ، فإنك بذلك تجعل طفلك تتوهم خاطئة أن بمقدورها أن تفوز دائماً ، لكن عندما تفوز في بعض الأوقات فإنها بذلك تجرب الخسارة في مناخ آمن لتقبلها وعليك أن تجعل هذا المناخ آمناً فتظهر تعاطفك مع خيبة الأمل التي لحقت بها ، وتظهر أيضاً مدى البهجة والاستمتاع بالمباراة (وليس بالفوز) .
٣. بعد أن يخسر طفلك ويصمت آسفاً عليك أن توجه إليه أسئلة " ماذا " و " كيف " فتقول مثلاً " ماذا أعجبك في المباراة ؟ ما رأيك في مشاركتك ومحاولتك ؟ في رأيك ما شعور الآخرين بخصوص اللعب معك إذا ما كانوا دائماً يخسرون أمامك ؟ كيف تستمتع بالمباراة بغض النظر عن خسارتك أو فوزك ؟ " إن توجيه أسئلة " ماذا " و " كيف " بأسلوب لطيف من شأنه أن يمنع الشعور بالروح الانهزامية التي يسببها إلقاء محاضرات التوبيخ .
٤. عليك أن تتجنب الاستحسان المشروط (" إننى فخور بك لأنك ") فبدلاً من ذلك عليك أن

أفكار محفزة

"مارك" هو أكبر طفل في الأسرة ، وعندما وصل إلى الثامنة لم يعد يطيق أن يخسر في المباريات . وكان والده يسايره في ذلك ، فدائماً ما كان يسمح له بالفوز دائماً في مباريات الشطرنج ؛ ذلك لأنه لم يكن يحب أن يرى "مارك" غاضباً ، أو يراه يبكي ، وبعد أن عرف الأب بترتيب الأعمار ، أدرك أنه من الضروري أن يسمح لـ "مارك" بأن يجرب بعض الخسارة ، لذا بدأ يفوز بنصف المباريات على الأقل . غضب "مارك" في البداية لكن سرعان ما بدأ يتقبل الفوز والخسارة بروح رياضية . وشعر الأب أن هناك تغييراً قد طرأ على "مارك" عندما كان يلعب معه المسافة حيث قذف الأب الكرة بشكل سيئ ، وبدلاً من أن يغضب "مارك" من فقدان الكرة أو يلوم والده على اللعب السيئ فإنه علق مستخدماً روح الفكاهة قائلاً : "رمية جيدة يا والدي ، وفرصة ضائعة يا "مارك" "

وتكدرًا ، ويتجهم وجهها وتتحب حتى أهددها بأن أسلب منها شيئاً تحبه بالفعل لو لم تتوقف عن ذلك في الحال

افهم طفلك ونفسك والموقف

الطفلة التي تنتحب وتنطوى عادة ما يكون أبواها إما مسيطرين ، أو يسهل استغلالهم أو التأثير عليهم لقد تعلمت هذه الطفلة أسلوباً غير صحي للتمتع ببعض السيطرة على حياتها . والحصول على احتياجاتها إننا جميعاً نصاب بالإحباط عندما لا نستطيع الوصول إلى ما نحتاج إليه ، وما هو أسوأ من ذلك أن نعجز عن السيطرة على الموقف . ولكننا جميعاً في حاجة إلى تعلم أساليب صحيحة تمكننا من السيطرة والتعامل مع مشاعرنا عندما لا نصل إلى ما نريده

والأطفال المدللون غالباً ما يتجهمون لأنهم في معظم الأوقات ينالون ما يريدونه ، ولا يعرفون كيف يتعاملون مع الموقف الذي لا يصلون فيه إلى ما يحتاجون أما الأطفال الذين يسيطر عليهم أبواهم فلا يتعلمون كيف يببوحون بما يتمنون أو يشعرون ، وربما يعتقد هؤلاء أن

إرشادات تربوية

١. ينبغي أن تظهر مدى الفائدة والبهجة التي يشعر بها المرء عند المشاركة في المباريات . وذلك بغرض الاستمتاع
٢. بعض المدربين أو الفرق ربما يحبطون أطفالك أكثر مما يفيدونهم . فلا تتردد أن تقى أطفالك من الخوض في هذه التجربة إذا كان لديهم رغبة في خوضها

التجهم والشكوى

Pouting and Complaining

"يتجهم وجه طفلي وتشكو عندما لا تنال ما تريده ؛ إن ذلك يضايقني بشدة لأنى أفعل لها الكثير طوال اليوم ، ومقابل ذلك تشكو وتعبث بوجهها ، وكأن حياتها تعسة ، وأنها لم تتل أبداً ما تتمناه ، وعندما تثير غضبي ، وأذكرها بكل الأشياء الجميلة في حياتها تزيد كآبة ،

- عندما تتعامل مع طفلك ، وتعالج الموقف بتقدير واحترام فغالباً لن يستغرق طفلك سوى دقائق قليلة حتى يدرك أن تجهم الوجه لن يجدى عليك أن تترجم المشاعر إلى كلمات قل له " أعلم أنك مستاء وغازب ، وأنا نفسى أشعر أيضاً بمثل تلك المشاعر عندما لا تسير الأمور كما أريد "
٤. قل لطفلك بعطف وحزم " إننى أعلم أنك تشعر بالضيق ولا ألومك على ذلك ؛ لكننا في حاجة إلى " ، ثم اعرض اختياراً محدوداً هكذا " هل تود أن تفعل الأشياء بنفسك . أم تود أن أقوم بها بالنيابة عنك ؟ " ، " هل تحتاج إلى ثلاث دقائق أو خمس كي تستطيع المغادرة ؟ "
٦. ارفع هذا الشعار في أسرتك " إن غايتنا ليست توجيه اللوم إنما غايتنا هي إيجاد الحلول " وتجنب أن توجه اللوم لنفسك . وساعد أطفالك في التركيز على الحلول

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عليك أن تستخدم طرقاً تسمح بأن يكون لهم سلطة إيجابية على حياتهم مثل تقديم الاختيارات ، واجتماعات الأسرة ، والمشاركة فى حل المشكلات ، والتخطيط للمستقبل عن طريق مساهمتهم
٢. عندما تخطط للخروج خارج المنزل ناقش ذلك مع أطفالك قبل أن تخرج ، فتحدث عن موعد مغادرتك ، واطلب من أطفالك أن يتفقوا مع خطتك حتى تسهل عليهم تركك لهم
٣. أثناء اجتماع الأسرة ناقش مسألة الإحباطات وخيبة الأمل عندما تسير الأمور عكس ما يتمناه الفرد وجه الدعوة لكل طفل أن يفكر فى طرق تمكنه من التعامل مع هذه المواقف المخيبة للآمال ، وتمكنه من تقديم العون للآخرين

الطريقة الوحيدة للحصول على ما يحتاجون إليه هو التجهم والنحيب والشكوى وهو ما يعطيهم بعض الشعور بالقوة وتعنيف الطفل المتجهم ، أو تهديده ، أو إحراجه ، أو عقابه من شأنه أن يعالج الأعراض ؛ لكنه يعد أسلوباً لا يحترم شخصيته إنما فى حاجة إلى طرق غير عقابية من شأنها أن تسمح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم ، وفى نفس الوقت تعالج الموقف دون التقليل من احترام الأطفال لأنفسهم .

مقترحات مفيدة

١. لا تعنف طفلك أو تهددها ، أو تعاقبها ، أو تخرجها بتسميتها ببعض الأسماء السيئة . ولا تستخدم معها أسلوباً يشعرها بالذنب
٢. انظر إلى سلوكياتك الشخصية ، فإذا كنت تريد أن يطيعك طفلك دون أن ترهق نفسك معه فعليك أن تتعلم أساليب من شأنها إيجاد مناخ من التعاون والاحترام المتبادل ؛ وذلك عن طريق تجربة إحدى العبارات التالية
- " والآن وقد استطعت أن تحدد المشكلة ما الحلول التى أعددتها لها ؟ "
 - " إننى ألاحظ أنك تشتكى كثيراً ، هل تريد أن أستمع إليك ، أو أساعدك فى حل مشكلاتك ؟ "
 - " إننى على استعداد لسماع شكواك إذا كنت ستقول معها أى شيء إيجابى "
 - " إنك أطلت فى الشكوى . هل تحتاج لثلاث أو خمس دقائق إضافية ؟ "
٣. إذا تجهم طفلك فامض فى أنشطتك الروتينية ، وثق أنه سوف يتعامل مع الموقف ويتخطاه ينبغي أن تتجاهل وجه طفلك العبوس ، وتمضى فيما خططت له ، فمثلاً ، اذهب إلى السيارة وقل " سوف أنتظر فى السيارة ، وأعلم أنك مستاء ؛ لكننى أثق أنك سوف تحل المشكلة "

أفكار محفزة

صارت السيدة "ماكسويل" فى غاية الغضب بسبب تزايد حالة التجهم التى تكون عليها "جينى" التى تبلغ من العمر سبع سنوات . لقد قررت أن تناقش هذه المشكلة خلال اجتماع الأسرة ، وعندما طرحت السيدة "ماكسويل" موضوع تجهم طفلتها قالت "جينى" : " حسنا إننى لا أفضل أن أراك تسيطرين ، وتصدرين الأوامر بطريقة تضايقنى "

شعرت السيدة "ماكسويل" أنها فى موقف الدفاع عن نفسها مدة دقيقة ؛ لكن سرعان ما فكرت وقالت : " أعتقد أنك على حق ؛ لنضع هذه المشكلة فى قائمة إعداد الحلول ، وبالنسبة لى فسوف أتوقف عن إصدار الأوامر بطريقة تضايقك . ما الحل الأخرى التى يمكن أن تفكرى فيها ؟ "

وحيث إن السيدة "ماكسويل" قبلت أن تعترف أنها مسيطرة فقد قالت "جينى" : " حسناً ، إننى أستطيع ألا أكون عصبية المزاج أمامك عندما تطلبين منى القيام بشيء "

قالت السيدة ماكسويل : " يا للعجب ، إننا لم نحرز ذلك التقدم من قبل . ما الأفكار الأخرى التى من الممكن أن تساعدنى فى ألا أكون مسيطرة ، وألا تكونى عصبية المزاج ؟ "

لقد ناقشتا ما يمكن التخطيط له فى المستقبل ، فعندما تسمح للآخرين أن يعبروا عن مشاعرهم وخيبة الأمل ، وبعد ذلك تكون هناك دقائق قليلة لتغيير المناخ ، وترجمة المشاعر إلى كلمات بأسلوب محترم ، ستممكن من تفادى الكثير من المشكلات التى قد تقع فى المستقبل . لقد قررتا أن يتم تجربة كل هذه الخطط ، وقررتا أيضاً أن يتم استخدام إشارات تعبيرية ليكون هناك فرصة لكل منهما فى إدراك الأمر عندما يتصرفان على نحو سيئ ، فعندما تعتقد "جينى" أن أمها تحولت إلى السيطرة وإصدار الأوامر فسوف تضع يديها بمحاذاة جنبها وتغمز لأمها ، أما والدتها فعندما تعتقد أن "جينى" قد تحولت إلى العصبية والتحكم فسوف تضع يديها فوق قلبها ، وتغمز بعينها لـ "جينى"

إنهما بذلك قد أضافتا للمشكلة روحاً من الفكاهة والمرح ، فكل واحدة منهما كانت لا تطبق صبراً حتى تبدأ الأخرى فى السيطرة أو التجهم حتى ينفذا الاتفاق المرص الذى حددتاه ، فعند حدوث ذلك سوف تعطى كل منهما إشارتها ويبدأ الضحك . هذه المشاعر الطيبة سوف تسهل حدوث تعاون بينهما لحل المشكلة .

استغرق وقت كى ندرك مشاعرنا قبل أن نقرر ما سوف نفعله

٤ . الموضوع الآخر الذى ينبغى أن تناقشه خلال اجتماع الأسرة هو مسألة إدراك المشاعر (انظر الطفل الغاضب) ذكر كل طفل أنه أحياناً يتم

٢. إننا فى حاجة أن يكون لدينا تهذيب نفسى عندما يخرج أطفالنا عن نطاق السيطرة . لذا ينبغى أن تؤمن بطرق وأساليب التربية الإيجابية وتتفهمها
٣. إننا نطلب من الأطفال ما لا نمتلكه فى أغلب الظن وهو التحكم وتهذيب النفس ؛ حيث إن التحكم فى النفس هو أمر لن نمتلكه إلا بالتخلى عن رد الفعل المستفز ، والتصرف بعقلانية وبعد النظر لتحقيق أهداف على المدى البعيد ، ونتمتع بتهذيب النفس عندما تكون الصورة واضحة أمام أعيننا وهى أهمية وضرورة تقديم المساعدة لأطفالنا والحفاظ على تقديرهم لذواتهم أيضاً كان الموقف .

ممارسة (البيانو ، الرياضة ، وأنشطة أخرى)

Practicing (Piano, Sports, And Other Activities)

" إن طفلى قد أبدت رغبتها فى تلقى دروس تعليم البيانو ، لكنها الآن لا تقبل على التمرين حتى أهددها بتجربتها من بعض المميزات . لكم تمنيت لو أن أمى قد جعلتلى أتمرن على البيانو كى أستطيع العزف عليه اليوم . فلا أريد أن تقول عنى طفلى هذا عندما تكبر . إننى لا أحب المناقشات الحامية لكنى أعتقد أن التمرين بالنسبة لطفلى شئ ضرورى "

افهم طفلك ونفسك والموقف

من طبيعة الأطفال أن تبدو رغبتهم فى فعل شئ ، وبعد ذلك تتغير آراؤهم ؛ إما لأن ذلك الشئ كان أصعب مما توقعوا ، أو لأنه لم يستهؤم بالقدر الذى تخيلوه . وغالباً ما يتمنى الآباء أن ينجز أطفالهم ما

٥. لا تدل طفلك ، ولا تكن والداً متساهلاً ؛ فالأطفال المدللون غالباً ما يعتقدون أن " الحب يعنى أن يتركنى الآخرون أفعل ما يحلو لى " . وعندما يكون هناك تساهل فإن الأطفال يتعلمون سياسة اجتناب الآخرين بدلاً من مهارات التعاون .
٦. لا تمارس سيطرة مبالغاً فيها على أطفالك ؛ فالأطفال الذين يحدث لهم ذلك إما أن يصبحوا ضعاف الشخصية ، أو يصبحوا أطفالاً متمردين . فربما يكون التجهم نوعاً من التمرد من قبل طفلك إذا كنت تمارس سيطرة مبالغاً فيها عليه بدلاً من ممارسة التخطيط المسبق وحل المشكلات بالاشتراك معه
٧. تكلم مع طفلك بلهجة تحترم مشاعرها فلا تصرخ فى وجهها ، وإذا صرخت طفلك فى وجهك فاطلب منها أن تخفض صوتها

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن الأمور لا تسير دائماً بالطريقة التى يريدونها ؛ لكن بإمكانهم التعامل مع ذلك ومعالجته ، وكذلك سيتعلم الأطفال أن الآخرين قد يتقبلون مشاعرهم ؛ لكن ليس بالضرورة أن تكون هذه المشاعر هى محرك أفعالهم . ويمكن أن يتعلموا أن آباءهم يساندونهم فى التكيف مع المواقف بحيث يكون هناك حزم وعطف فى دعمهم لهم

إرشادات تربوية

١. من الضرورى أن نساعد أطفالنا فى الحفاظ على تقديرهم لذواتهم ، وتنمية ذلك التقدير داخلهم ، وربما تستعين بالحزم إذا تطلب الأمر ذلك .

توجيهي ؛ لكنها تعبر عن مشاعرك الصادقة ،
وينبغي أن تتقبل احتمالية عدم اكتراث طفلك
بذلك .

٦. ساعد طفلك على أن تكون تمنياته واقعية عن طريق
إخباره بقصص توضح مقدار الوقت الذي يستغرقه
في تعلم شيء جديد ، واتفق مع طفلك ألا يقلع
عن النشاط الذي يمارسه قبل أن يتمرن لمدة شهر
أو أربع مرات ، أو كما تقرران معاً مدة الممارسة

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. رتب مع أحد الموسيقيين المحترفين ، أو مع
لاعب ألعاب قوى ، وامنح طفلك فرصة الحديث
مع هذا الشخص فيعرف منه تجربته في ممارسة
ما يهتم به



٢. اصطحب أطفالك إلى الحفلات الموسيقية (وتشمل
فرق موسيقى الروك) أو إلى الأماكن التي تمارس
فيها اهتماماتهم وهواياتهم ، وعندئذ اترك لهم
فرصة تكوين انطباعهم حول ما يريدون فعله

٣. ينبغي أن تعد مع أطفالك مواعيد لممارسة
هواياتهم ، فاتفق معهم على ما يرضيك ويرضيهم
وبعد ذلك لا تنزعج إذا أخل طفلك بما اتفق
عليه ؛ لأن هذه طبيعة الأطفال عليك أن تستعين
بأسلوب متابعة تنفيذ القرارات (انظر الجزء
الأول)

توقفوا عن إكماله ، فبعض الآباء يعتقدون أن البدء في
عمل شيء وعدم إتمامه يعد عيباً في الشخصية ،
وينزعج الآخرون عندما ينفقون الكثير من المال كي
يمارس الطفل أحد الاهتمامات فيرون ضياع هذا المال إذا
ما غير الطفل رأيه .

مقترحات مفيدة

١. إذا ندمت أنك لم تمارس الموسيقى في طفولتك على
سبيل المثال فتلق دروساً فيها ، وتمرن بنفسك
حتى يمكنك العزف كما تمنيت ، وهنا سوف
تتوقف عن لوم والدتك .

٢. يمكنك أن تصطحب طفلك في تلقي الدروس
والتمرن معها

٣. يجب أن يكون لديك رغبة في الجلوس مع طفلك
أثناء وقت التمرين ، أو على الأقل أن تتواجد في
نفس الحجره معه

٤. عليك أن تدخل عالم طفلك ، وتستكشف ما
يستهوئها فعلاً . اسألها أسئلة " ماذا " و
" كيف " مثل " ما رأيك في العزف على
البيانو ؟ كيف تخططين لإكمال ما ترغبين في
ممارسته ؟ ما المشكلات التي تواجهك في
التمرين ؟ ما حلولك لهذه المشكلات ؟ كم
تحتاجين من الوقت في رأيك كي تتخطى الجزء
الصعب حتى تصلى إلى مرحلة الاستمتاع ؟ ما
شعورك إذا ما كبر سنك ولم تمارسى هوايتك
الآن ؟ ما المساعدة التي تودين أن أقدمها لك ؟ "

٥. عليك أن تحكى لطفلك عن ممارسة هواياتك في
الطفولة ، وكن صادقاً في الأوقات التي كنت
تمارس فيها ؛ وذلك كمحاولة لتشجيع طفلك على
تجنب الأخطاء التي وقعت فيها . وعليك أن تتأكد
ألا تكون هذه الحكايات رتيبة ، أو بأسوب

أفكار محفزة

داخل أحد فصول التربية كان يتحدث مجموعة من الآباء حول ممارسة الأطفال للهوايات ، ومقدار الوقت الذى يستغرقه الطفل كى يتعلق بممارسة هواية جديدة أو رياضة . كانت إحدى الأمهات قد دخلت فى صراع القوى مع طفلتها بخصوص مداومة طفلتها على التمرين والممارسة يوميا . لقد سألت الأم مجموعة الآباء عن رأيهم .

قال أحد الآباء : " إننا كأباء أحيانا نتفهم مدى قيمة تعلم دروس الموسيقى ؛ لكن الأطفال لا يتفهمون ذلك ، وعندما نتواصل مع الأطفال فغالبا ما نتمكن من تحفيزهم على البدء فى تلقى هذه الدروس ، وحيث إن المهارات العضوية والتواصل بالأيدى والنظر يتم تعلمها بكفاءة فى مرحلة الطفولة فإننا نريد من أطفالنا أن يتعلموا الموسيقى فى هذه المرحلة ، وبالتالي علينا أن نضع نظاما يتفق مع أطفالنا حيث يمكنهم تلقى هذه الدروس عندما يصلون إلى مستوى مهارى معين (مثلا ، القدرة على تعلم العزف على إحدى الآلات الموسيقية يشترط أن يصل إلى مستوى مهارى معين) . يبدو ذلك مقنعا لنا جميعا .

وقال والد آخر : " أحيانا نتفق مع أطفالنا على تجربة حضور من ثلاثة إلى عشرة فصول فى الموسيقى ، وبعد ذلك إذا كانت الطفلة لا تزال غير مهتمة فيمكنها أن تتوقف عن الذهاب لتلقى هذه الدروس . إننا نعرف الكثير من الأطفال ممن كانوا يتمتعون بالموهبة ، وقد كرهوا الموسيقى بسبب إرغامهم على تعلم ذلك كى يحققوا حلم آبائهم ، وإننا لا نرغب أن ينتهى الأمر بغضب أطفالنا واستيائهم إذا ما تم إجبارهم على ممارسة إحدى الهوايات .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم أطفالك أن آباءهم يهتمون بما هو ضرورى بالنسبة لهم ، وأن آباءهم يساعدهم على ممارسة ما يرغبون فى ممارسته ، ويساعدونهم على معرفة ما يحتاجون إليه حتى ينجزوا ما بدأوه . وسوف يتعلم أطفالك كذلك التفكير فى طرق تمكنهم من تخطى الجزء الصعب فيما يمارسونه . وقد يغير أطفالك آراءهم ؛ لكنهم يدركون فى الوقت نفسه أن حب آباءهم لهم غير مشروط بذلك

- ٤ . ينبغي أن تحصل على موافقة من أطفالك بأنهم لن يوجهوا إليك اللوم لعدم ممارستهم إحدى الهوايات ، وذلك عندما يصبحون كبارا
- ٥ . ينبغي أن تبدى استعدادا بأن يمارس أطفالك الكثير من الأنشطة المتنوعة كى تساعدهم فى إيجاد ما يستهوى اهتمامهم
- ٦ . لا تعقد مقارنات بين أطفالك فربما يحب أحدهم الموسيقى ، وربما يحب الآخر الرياضة ، وعلى الجانب الآخر إذا أبدى طفلك رغبته فى ممارسة شىء يفعله أخوه فلا حرج فى ذلك أيضا

إرشادات تربية

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تثق في قرارك ؛ لأن الأطفال سوف يدركون ما تفكر فيه ، ويتصرفون بناء عليه إذا بدا عليك الخوف سيخاف طفلك أيضاً ، وعندما تشعر بالذنب وتأنيب الضمير يجد طفلك فرصة للتلاعب والمراوغة . لقد أثبتت أبحاث ودراسات جامعية شهيرة أن الأطفال فى الرياض الجيدة تكون سلوكياتهم جيدة (رغم أن الكثير من الأنظمة السياسية لا تفضل مثل هذه الدراسات) . وربما تساعدك هذه المعلومات على أن تثق فى قرارك بإلحاق طفلك بروضة جيدة .

٢. ربما تفكر فى إلحاق طفلك بروضة يشترك فيها الآباء ، وفى مثل هذه الرياض يمكنك أن تلم بالنواحي المدرسية مع طفلك ، وتوفر المال ، وتشارك كذلك فى التدريس فى الفصول المخصصة لذلك ، لكن إذا كان لديك طفل شديد التملك لا يرغب فى أن يشاركه فيك أقرانه الآخرون . فستمثل هذه النوعية من رياض الأطفال ضغوطاً على طفلك .

٣. ينبغي أن تقضى مدة من خمس إلى عشر دقائق إضافية عند اصطحابك لطفلك إلى الروضة ، وفى وقت إعادتها فعند اصطحاب طفلك يجب أن تمنح لطفلك فرصة حتى تعرض لك فيها ما تفضله من أشياء ، وفرصة لتقديمك لأصدقائها ، وفى وقت الرحيل دعها تعرض لك ما أنجزته خلال اليوم .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. سوف تساعدك القائمة التالية على إيجاد روضة جيدة لطفلك
- تأكد من قدرات وكفاءة المشرفين فى الروضة والعاملين بها . إن أقل المؤهلات يجب أن

١. وقت التمرين على الهوايات يعد فرصة كى تقضى وقتاً خاصاً مع أطفالك ، وعندما يشعرون بحبك واهتمامك بقضائك وقتاً معهم ربما يكون ذلك دافعاً لهم بأن يتشوقوا لهذا الوقت
٢. المشاركة الإيجابية تعد شيئاً رئيسياً لتحفيز أطفالك .
٣. عندما يغير طفلك من رأيه عليك أن تسانده وتمده بحب غير مرهون بذلك

الروضة Preschool

" إننى أفكر فى إلحاق طفلتى بالروضة ؛ لكنى لا أدرى مدى فائدة ذلك بالنسبة لها . فكيف لى أن أعرف أنها على استعداد للذهاب إلى الروضة ، وكيف لى أن أجد الروضة المناسبة ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

بعض الآباء ليس لديهم فرصة المكوث فى البيت لرعاية أطفالهم ، ويجدون أن عليهم العثور على دار لرعايتهم ، وحتى لو كان يمكنك البقاء فى البيت فإن الروضة يستفيد منها كل من الأطفال والآباء على حد سواء ، ومدى الفائدة يتحدد وفقاً لسن الطفل ومدى كفاءة الروضة ؛ فالأطفال الصغار فى سن الثانية يستفيدون من قضاء ساعات قليلة بعيداً عن الأب والأم وفى رياض الأطفال الجيدة يقضى الأطفال وقتاً مع أقرانهم فى مناخ طفولى ، ويبدأون فى تعلم الاعتماد على النفس خطوة بخطوة . ومن الصالح للأم والأب أن يحصلوا على ساعات قليلة بعيداً عن الأطفال حتى يمارسا اهتماماتهما الخاصة ، وليتأكدوا من قدرة أطفالهما على الحياة بدونهما

الوقت) ، واطلب منه أن يمثل أنه يتشبث برجليك كي لا تتركه ، ومثل أنت أنك تبعده كي يلعب مع الأطفال الآخرين ، وكن حذراً أن طفلك ربما لا يفهم ما تود تعليمه له من مفاهيم حسية ، وإذا كان طفلك كذلك فإن " وقت التدريب " يفيد به بعض الشيء

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم آمنون بحب آبائهم وقادرون على الاستمتاع بحياتهم وقت غياب آبائهم ، وسيعلمون كذلك أن آباءهم يهتمون بهم ؛ لكنهم لا يتركون لهم فرصة للتلاعب والمراوغة ، ويفضل آباؤهم قضاء بعض الوقت بعيداً عنهم ؛ لكن ذلك لا يعنى أنهم لا يحبونهم .

إرشادات تربوية

١. بعض الآباء يسلبون من أطفالهم بدافع الحب فرصة تعلم الشجاعة ، والثقة بالنفس ، والاعتماد عليها . إنهم يببالغون فى الخوف على أطفالهم وحمايتهم بدلاً من أن يدعوهم يواجهون بعض المشكلات حتى يتعلموا أنهم قادرون على معالجتها

٢. يلاحظ الأطفال ثقتك ، أو عدم ثقتك بهم وبنفسك . فإذا نظرت إليهم على أنهم لا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم ، أو حاولوا التأثير عليك بيكائهم ، أو أى وسيلة أخرى من وسائل المراوغة والتأثير ، وأنت رضخت لذلك ، ورأيت أنهم ضعفاء ، فسوف يتصرف أبناؤك بمقتضى ذلك ، وسوف ينظرون إلى أنفسهم بنفس النظرة التي تنظر بها إليهم ، لكن ذلك لا يعنى ألا تصغى إلى مخاوفهم وما يقلقهم خلال الأوقات الهادئة ، فإذا بكت طفلك عند مغادرتك ينبغى

تتوفر هى الدراسة لمدة سنتين ضمن برنامج الطفولة المبكرة .

● يجب أن تعقد لقاءات شخصية مع فريق العمل ؛ وذلك بغرض مناقشة السياسات التربوية والتهديبية المتبعة ، وينبغى أن تتأكد أنهم لا يستخدمون العقاب الجسدى ، أو أى نوع من العقاب من شأنه أن يحط من قدر الأطفال .

● عندما تجد روضة تبدو جيدة فاسأل إذا كان بإمكانك أن تقضى ثلاث ساعات على الأقل داخل الروضة حتى يتسنى لك أن تلاحظ على أرض الواقع الأداء ، ومدى استجابة طفلك للأنشطة ، ومن شأن ذلك أن يمنحك الفرصة للتأكد أن أعضاء فريق العمل ينفذون ما يقولونه ، وإذا كان هذا الطلب لا يتفق مع سياسة الروضة فعليك أن تبحث عن روضة أخرى ترحب بذلك

٢. بالنسبة للأطفال فى السن من الثانية إلى الثالثة فإن الذهاب مرتين أو ثلاثاً أسبوعياً إلى الروضة يعد وقتاً كافياً ليستفيدوا بمعلومات جيدة ، لكن إذا كنت فى حاجة إلى مكان لرعاية طفلك لدوام كامل فاعلم أن طفلك سيكون على ما يرام إذا ما تأنيت ، وألحقه بروضة جيدة

٣. بالنسبة للأطفال فى السن من ثلاث إلى خمس سنوات من الأفضل أن يمتد تواجدهم فى الروضة إلى خمس فترات صباحية ، أو ثلاث أيام بدوام كامل ، وينبغى أن تقرر ما هو أفضل بالنسبة لك وبالنسبة لطفلك

٤. يجب أن تعد طفلك ليتحمل بعدك عنه ، فخذ وقتك فى تدريبه ؛ وذلك من خلال اللعب التمثيلى . يمكنك أن تمثل أنك تدخل من باب الروضة ، واطلب منه أن يعانقك قبل أن يدخل . أظهر له ساعتك ، وأخبره بأنك سوف تعود إليه بعد ثلاث ساعات (حتى لو لم يكن يعرف تحديد

أفكار محفزة

وقع اختيار أم شابة على روضتين رأت أنهما جيدتان ليلتحق طفلها بواحدة منهما . قامت بمراقبة أداء إحدى الروضتين فأدركت أن فريق العمل لا يطبق السياسة الموضوعية ؛ فإنهم يعتقدون أن بمقدور الأطفال فى سن السننتين أن يجلسوا فوق كراسيهم لمدة أطول مما يتلاءم مع هذه المرحلة السنية ، فى الوقت الذى يتعاملون فيه مع هؤلاء الأطفال الذين لا يطبقون ذلك على أنهم ذوو سلوك سيئ .

لقد سعدت كثيراً بالروضة الثانية ، وذلك بعد أن قضت بها ثلاث ساعات بصحبة طفلها . فى تلك الروضة كان هناك الكثير من الأنظمة الروتينية التى تساعد الأطفال على الشعور بالمقدرة ، فبعد أن رجعت المديرية من التسوق ، قامت بقيادة السيارة للخلف داخل حديقة الروضة ، وجعلت كل طفل يحمل أحد المشتريات إلى المطبخ .

وكان الأطفال يتبادلون الأدوار لمساعدة الطباخ فى إعداد الغداء الساخن ، وسمح لهم بأن يضع كل واحد طعامه بنفسه فى الأطباق ، وبعد الانتهاء من تناول الطعام قام كل طفل بتفريغ بقايا الطعام من طبقه . عندما حان موعد الرحيل كان طفلها لا يريد المغادرة ، فقد استمتع حقاً بالكثير من الفرص التى شجعتة على الاندماج ، والاعتماد على النفس .

بمجرد أن يلتحق الطفل بالروضة فإن بيته لا يصبح المرتبة الأولى التى كان يحتلها ؛ حيث أصبحت له حياته المستقلة ، فبالنسبة للطفل الصغير الذى يذهب إلى روضته فإن الأمور التى تسير عكس رغبته لا يهتم بها .

فى حين أنه إذا كانت الروضة تسير فى صالح الطفل فلا يقتصر الأمر على قضاء الطفل وقتاً طيباً فى الروضة فحسب ، بل يمتد الأمر لتصبح الروضة مكاناً يستفيد منه الطفل بخبرة حياتية ممتدة ، وربما تساعده على التكيف مع حياته فى البيت بشكل جيد وفعال . ولا ندعى أن كل الأطفال ينبغي أن يتم إلحاقهم بالروضة ، لكن فى رأينا أن غالبية من يلتحقون بالروضة لا يمكنهم فقط التكيف مع البيت ؛ لكنهم يستفيدون أيضاً من المعلومات التى تمدهم الروضة بها .

"التسويف" Procrastinating

أن تعانقها وتقول " سوف أعود بعد ثلاث ساعات " ، ثم غادر المنزل

عندما أطلب من طفلى أى شىء فإن إجابته دائماً إما " فى وقت لاحق " أو " بعد دقيقة " ، فإنه لا يفعل شيئاً فى الحال أبداً . والده أيضاً دائماً ما

من الأطفال لا يتعلمون لو لم يجربوا العواقب بأنفسهم ، وليس بإخبارهم عما سوف يحدث

٣. عليك أن تحدد صاحب المشكلة . فإذا كانت المشكلة تخص طفلك فعليك أن تفكر فى عملك ، وتتركه يتعامل مع العواقب بنفسه ، وينبغى ألا تقبل مبادرته فقل له " إنها مجرد أعداء ، ولن تجدى شيئاً لتتم المهمة بشكل أسرع . ما رأيك أن تؤدى المهمة وتخبرنى بنجاحك بدلاً من المبررات ؟ "

٤. لا توجه أسئلة لطفلك يمكن الإجابة عليها بـ " نعم " أو " لا " لو لم يكن لديك رغبة فى أن تسمع كلمة " لا " فى الرد . إن تقديم الاختيارات يعد إحدى الطرق التى تشعر الأطفال بالقوة " هل تود أن تقوم بذلك بعد خمس دقائق أم عشر ؟ "

٥. إذا قلت شيئاً ينبغى أن تعنيه ، وإذا كنت تعنيه فامض فى تنفيذه . وإذا طلبت من طفلك فعل شيء فقالت " فى وقت لاحق " قل لها " ليس لديك اختيار فى ذلك ، وينبغى أن تقومى بذلك الآن . وعندما تنتهين نادينى كى أتأكد من عملك " وعليك أن تنتظر حتى تبدأ طفلك فى التحرك

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغى أن تبحث عن أمور يكون لك فيها اليد العليا على أطفالك كى يقوموا بما تتوقع تنفيذه ، فلا تدع لهم فرصة أن يفكروا فى المراوغة ، أو يحاولوا الحصول على اختيار . تزيد رغبة الأطفال فى القيام بعمل الأشياء عندما يتم تحذيرهم بشكل مسبق ، وخاصةً عندما يتم إشراكهم فى الخطة بأسلوب يحمل التقدير والاحترام .

يسوف ، وهذا يثير جنونى ، فهل يعتبر ذلك وراثياً ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن التسويق ليس صفة وراثية ؛ لكنها تثير غضب الآخرين فحتى من يسوف القيام بأى عمل ربما يضايقه سلوكه نفسه والتسويق هو الطريقة المقبولة اجتماعياً والبديلة لقول " إننى لا أريد أن أقوم بذلك ، ولا تستطيع أن تجربنى عليه " الأطفال المعتادون على البطة والنسيان أكثر ما لا يحتملونه هو أن يقفوا وجهاً لوجه مع آبائهم ، ويقولون " لا ، لن أفعل واجباتى المدرسية " أو " لا ، إننى حقاً لن أرعى اهتماماً بالمساعدة فى الأعمال المنزلية " ، والتسويق يعد وسيلة يتظاهر الفرد بها على أنه حسن النية فى الوقت الذى يتصرف فيه بشكل سيئ ، وفى هذه الحالة يفعل الأطفال ما يريدونه بالضبط ، ولا يفعلون ما يريده آباؤهم ، وهناك مسمى آخر للتسويق وهو القوة السلبية ، فإذا لم نرع اهتماماً بهذه الصفة فسوف تتحول إلى عادة مدى الحياة ، ومن الممكن أن يعمل التسويق كوسيلة خفية للحصول على التمييز ، أو الانتقام ، أو التخلص من المهام التى تبدو صعبة . والمسوفون قد لا يدركون الغرض من وراء سلوك التسويق الذى يتبعونه

مقترحات مفيدة

١. دع الأطفال يجربوا عواقب تسويقهم دون أن توضعهم مالياً ، أو تذكرهم بهذه العواقب .

٢. إذا نسى طفلك القيام بشيء فى موعده ، أو سوف يقوم به ثم انتابه القلق من اقتراب آخر موعد لأداء هذا الشيء ، أو كان يخشى العواقب فاستمع إليه بتعاطف لكن لا تحاول معالجة الموقف ؛ فالكثير

أفكار محفزة

يعد " هال " وابنه " دافيد " غاية فى التسوية ، وفى يوم قررا أن يفعلا شيئاً مرحاً بطريقتهما الخاصة بشأن التسوية ففكرا فى إنشاء مشروع على سبيل المزاح : طبع كروت عمل يتناسب مع شخصيتهما كمسوفين . وقد أطلقا على المشروع اسم " المسوف وابنه " كان شعاره هو " ليس هناك مهمة تافهة فيتم تأجيلها " ورقم الهاتف أفضل شئ هو " اتصل الآن ، وليس بعد قليل " . أحياناً تكون روح الدعابة هى أفضل الطرق لمعالجة التسوية .

صديقه أخبر الطفل بأن من الضروري أن يتصل بصديقه ليخبره أنه سوف يتأخر ؛ لأن لديه عملاً ينبغي أن ينجزه أولاً

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا عواقب تأجيلهم للقيام بالأشياء ، وبذلك تنمو لديهم مهارات التخطيط والتنظيم كى يستطيعوا إنجاز الأعمال ، ويتعلموا أيضاً أن أفعالهم أهم من مبرراتهم .

إرشادات تربوية

١. إذا أدركت أن طفلك ترجئ القيام بشئ ؛ لأن العمل مرهق جداً فساعدوا على إيجاد خطوات صغيرة تبدأ بها ، وينبغي أن تعلم طفلك أن الأخطاء تعد فرصاً رائعة للتعلم والتقدم ، وليس من الضروري أن تصل إلى مرحلة الإجابة .

٢. عليك أن تحترم أسلوب طفلك فى الحياة ، فبعض الأشخاص يتصرفون أفضل إذا ما تم وضعهم تحت ضغط ، وما يبدو تسوية فى نظرك ربما يكون مجرد انتظار من طفلك لنقطة ينتابها القلق عندها فتقوم بأداء العمل

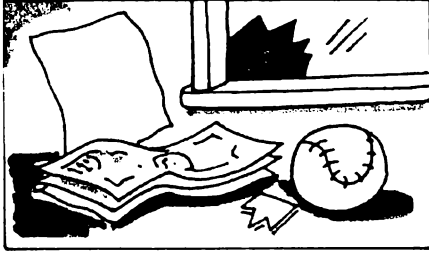
٢. ينبغي أن تتفق مع أطفالك مسبقاً ، وتمنحهم فرصة المشاركة فى عملية التخطيط (انظر " الأنظمة الاعتيادية " فى الجزء الأول ، وكذلك " الأعمال المنزلية ، والأعمار الملائمة ") .

٣. لا تترك قائمة الأعمال للأطفال كى يقوموا بها أثناء وجودك فى العمل ؛ حيث تتوقع أن ينجزوا تلك الأعمال قبل عودتك من الأفضل أن تحدد مواعيد نهائية كى تجبرهم على القيام بالأعمال ، بينما تكون متواجداً معهم (انظر " متابعة تنفيذ القرارات " الجزء الأول) .

٤. اسأل أطفالك عما إذا كان التسوية يمثل مشكلة بالنسبة لهم ، وإذا ما كانوا فى حاجة إلى مساعدتك ، وإذا كانوا كذلك فساعدهم على التفكير فى الحل بشكل عملى ، ساعدهم على تحديد موعد نهائى لإنجاز أعمالهم ، ووضع خطة زمنية يمكن اتباعها لضمان ذلك ؛ حيث إتمام جميع الخطوات التى تؤدى لإنجاز العمل .

٥. عليك بإيجاد مواقف يرتكب فيها أبنائك بعض الأخطاء ، وساعدهم على التعلم من العواقب على سبيل المثال إذا قال طفلك إنه سوف يكمل العمل قبل ذهابه للعب مع أحد الأصدقاء ولم يتم إنجاز عمل ما فلا تذكره ، وعندما يحين موعد ذهابه إلى

مسبقاً ، ثم تستقطعه على أقساط أسبوعية من المصروف الخاص لطفلك بحيث تكون قادرة على الدفع ، وربما ترغب في تغطية جزء من التكلفة حيث تكمل طفلك الجزء المتبقى ، وعلى ذلك احسب معها ما دفعته بحيث يتم تدوينه في مذكرة .. ومن الممكن أن تقوم طفلك بأداء أعمال منزلية إضافية على أن يتم خصم مقابل ذلك من الدين ، وينبغي أن تمنح الطفلة حق اختيار كيفية الدفع ، وليس الاختيار بين الدفع أو عدمه



التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. هل تستشيط غضباً بشأن تلف الممتلكات في منزلك وتنسى أن الأطفال أطفالاً ؟ هل لديك مكان خاص يمكن لأطفالك أن يلعبوا فيه حيث إن سكب أو سقوط الأشياء لن تتلف الممتلكات غالية الثمن ؟ إن لم يكن لديك قم بإعداد مكان لذلك
٢. عليك أن تصل إلى اتفاق مع أطفالك حول أماكن ركوب الدراجات ، ولعب الكرة ، والأماكن التي ستسمح لهم فيها باللعب في المنزل والرسم . أو الأنشطة الأخرى التي من المحتمل أن تتلف الممتلكات إذا كان لديك دور أرضي في منزلك فسوف يكون مكاناً رائعاً لإعداد حجرة للعب الأطفال

تحطيم الممتلكات

Property Destruction

" في نوبة غضب قذفت طفلتى الكرة لتصلدم بنافذتها ، ماذا على أن أفعل ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

خلال مراحل نمو الأطفال يميلون إلى تحطيم الأشياء والممتلكات ، ويحدث ذلك في أغلب الأحوال دون قصد ؛ لكن أحياناً يحطمون الممتلكات (مثل الرسم على الحائط) لمجرد أن ذلك يعطيهم نوعاً من المتعة الوقتية ، وأحياناً ما يسعى الأطفال إلى الانتقام ، أو التعبير عن الغضب عن طريق تحطيم الممتلكات وعلى أية حال يقع على عاتق الآباء أن يساعدوا أطفالهم على إصلاح أو استبدال ما تم إتلافه دون تحميلهم أعباء (انظر " العواقب المنطقية " في الجزء الأول) أو عقاباً زائداً أو تجنيبهم عواقب تصرفاتهم

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تتجنب رد الفعل العنيف ، أو الصراخ في وجه أطفالك ، أو إطلاق مسميات عليهم مثل أخرق أو أحمق
٢. وينبغي أن تشرك أطفالك في عملية التنظيف حتى لو استغرق ذلك وقتاً أطول ، واعمل معهم على إعادة تلوين الحائط ، واستخدام الماء والصابون لتنظيف رتوش الأقلام ، أو مسح الأرضيات وينبغي ألا يعانى الأطفال أثناء تعلمهم ، فلا تعاقبهم على أخطائهم ، بل ساعدهم على إصلاحها
٣. إذا كان عليك أن تنفق الكثير في إصلاح ما تم إتلافه من الممتلكات يمكنك أن تحسب مقدار المال

أفكار محفزة

اشتكى "بيل" أن ابنه "ماركوس" الذى يبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً كان متلفاً للأشياء والممتلكات للغاية ، ودائماً ما يهدد الآخرين بكسر دمياتهم أو بضربهم ، أو إتلاف ممتلكاتهم ، وفى يوم تلقى "بيل" بلاغاً من الشرطة يقول إن "ماركوس" متورط فى عمل تخريبى ؛ حيث تم إسقاط أنبوب غاز فوق مدخنة فى الحديقة العامة ، فأشعلت المدخنة ، وهرعت شرطة مكافحة الحرائق إلى مكان الحادث بسرعة . لقد أطلقت الشرطة سراح "ماركوس" بضمان تعهد . ولقد بدأ القلق يساور "بيل" بشأن عدم تعلم ماركوس من عواقب سلوكه ، لذا طلب منه أن يتصل بقسم مكافحة الحرائق ، ويحدد موعداً للتحدث مع رجال مكافحة الحرائق ، وقال "بيل" إنه سوف يسطحبه إلى القسم فيسأله ؛ لكن على "ماركوس" أن يخبر رجال مكافحة الحرائق أنه اقترف خطأ ، وأنه نادم على ما فعل ، وعلى استعداد أن يقدم ما يستطيع للمساعدة فى نفقات إصلاح ما تم إتلافه .

لقد أصاب "ماركوس" الرعب من مواجهة رجال مكافحة الحرائق ، لكن بمساعدة "بيل" اضطر "ماركوس" إلى الذهاب إلى القسم ، وأخبرهم بما ارتكب من خطأ . وشرح رجال مكافحة الحرائق ما كان سيحدث لو لم يسرعوا بالتواجد فى مكان الحادث ، وسألوه عما تعلمه من هذه التجربة . لقد طمأنوه بأنه لن يدفع نفقات ما تم إتلافه ، وأنهم قد أعجبهم صراحتة وذهابه للتحدث معهم .

وعندما خرجا من قسم مكافحة الحرائق وضع "بيل" يده فوق كتف "ماركوس" ، وقال له : " أعلم أن تلك التجربة كانت صعبة ، وإننى فخور بك " ورد "ماركوس" بمعانقة أبيه قائلاً : " لا أعتقد أن يتكرر ذلك ثانية "

٣. ضع أفرخاً ورقية كبيرة الحجم يمكن للأطفال أن يرسموا عليها كى لا يحتاجوا إلى الرسم على الحائط . وينبغى أن تضع فرش وألوان الأطفال الصغار فوق طاولة المطبخ ؛ حيث يتم فرش الجرائد على الأرضية لتتجنب اتساخها أو اتساخ السجاد ؛ وعندما يكبر الأطفال ويصلون إلى سن كافية عليك أن تشرکہم فى إعداد مفروشات الحماية ؛ حتى يتعلموا الحفاظ على الممتلكات
٤. دع أطفالك يساعدوك فى تزيين حجراتهم ، واختيار الألوان والملصقات ، ومفروشات الأسرة والصور ، وترتيب الأثاث . ينبغى أن تستخدم مواد تلائم أعمار الأطفال ؛ حتى لا تقلق من حدوث سكب ، أو رشوش بسبب الدمى والأحذية

٢. لا تدع أطفالك يدركوا أن بإمكانهم أن يثيروك عن طريق الرسم على الجدران ، أو القيام بأفعال تتلف الأشياء ؛ فالأطفال يحبون رؤية آبائهم ، وقد استشاطوا غضباً ، وربما يقبلون على إتلاف الممتلكات كأحدى الطرق لإثارة آبائهم
٣. إذا شعر أطفالك بألم قد سببته لهم ، وقاموا بإتلاف الممتلكات للرد على ذلك فعليك أن تعانقهم كثيراً في وقت التنظيف ، ولا تدخل في دائرة مستمرة للانتقام ؛ لكن عليك أن تترك لهم حرية التعبير عن مشاعرهم ، وعما سبب لهم الألم

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه ليس هناك من حرج أن يرتكبوا أخطاء ، وأنهم قادرون على تصحيح أخطائهم دون معاناة تؤلمهم ، أو تحط من قدرهم . وسيتعلم أطفالك كذلك أيضاً أنهم مسئولون عن أفعالهم ، ولن يتحمل الآخرون عواقبها نيابة عنهم ، ويتعلمون مهارات اجتماعية ، وأساليب المشاركة اللائقة في مختلف الأنشطة

إرشادات تربية

١. ينبغي أن تعي الأهداف الكامنة وراء سلوكيات أطفالك ، وتبحث عن دوافع هذه السلوكيات (انظر الجزء الأول)

R

روحية حساسة . علينا أن نقر بأن جميع الرسائل السماوية تنظر إلى الأطفال بمنظور البراءة ، وتدعو إلى المحافظة عليهم ، والأطفال يعبرون عن التبجيل والروحانيات بشكل مختلف عن الكبار ، والجلوس في هدوء لا يعد إشارة على وجود تلك القيم بداخلهم

٣. ينبغي أن تكون قدوة لنوع الحب والروحانيات التي تتمنى أن يظهرها أطفالك ، فلا تحاول تعليمهم الاحترام في الوقت الذي تستعين بطرق غير محترمة لتعليمهم ذلك ، والضرب يعد أكثر الطرق غير المحترمة .

٤. إذا أثارت طفلك القلق والضوضاء داخل دار العبادة فعليك أن تصطحبها من يدها ، وتخرج معها بهدوء وحزم . اسألها إذا كان هذا السلوك يليق بالموقف ؛ لكن لا تلق عليها محاضرات امنحها فرصة الاختيار للعودة إلى المكان مرة ثانية ، أو العودة للبيت ، أو الانضمام إلى أى مجموعة لرعاية الأطفال ، وينبغي أن تعلمها أنه من الممكن أن تجرب الذهاب مرة أخرى لدار العبادة في وقت لاحق ، وإذا كان مناسباً فليكن في الأسبوع التالي

٥. إذا كان طفلك يعترض بشدة على تلقى الوعظ في دار العبادة ؛ حيث إن آراءه الدينية تختلف عن باقى الأسرة فعليك أن تأخذ ذلك على محمل الجد ، وتنصت إلى أفكاره ومشاعره . أخبره أنك تنوى أن تسمح له بالفسحة لمدة قصيرة ، أو اجعله يعرف أنه من المسموح أن يفكر بشكل مختلف لكن أوقات العبادة إلزامية فى سن العاشرة (أو فى سن البلوغ)

٦. إذا كنت لا تذهب إلى دار العبادة ؛ لكن طفلك أظهر رغبته في ذلك فينبغى أن تدعّمه ، وترتب له الذهاب ، أو توصله إلى هناك .

التبجيل Reverence

" كيف لى أن أجعل طفلى يلتزم الهدوء فى دور العبادة ، أو الأماكن الأخرى التى تتطلب ذلك ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

ينبغى أن تضع فى حساباتك عمر طفلك ، وصفاته الشخصية عند محاولة الإجابة عن هذا التساؤل ، فإنه ليس واقعياً أن تتوقع التزام الأطفال الصغار بالهدوء لفترات طويلة (وأحياناً قصيرة) من الوقت . إن الخصائص الفردية تشير إلى أن هناك حقيقة تقرر باختلاف كل طفل عن الآخر ، فليس من المعقول أن نضع معايير تنطبق على كل الأطفال .

مقترحات مفيدة

١. عليك أن تختبر دوافعك حول رغبتك فى التزام أطفالك بالهدوء فى أحد أماكن العبادة ، فهل يقلقك انطباع الآخرين حول ذلك ؟ وهل تعتقد أنك والد سيئ ، أو تفترض سوء سلوك أطفالك إن لم ييجلوا المكان ؟ ينبغى أن تهدأ ، وتأخذ بعين الاعتبار سن طفلك ، وصفاته الفردية ، وبعد ذلك كون رؤيتك .

٢. إن طبيعة الأطفال فى أصلها هى طبيعة روحية ، وتبجل بالمعنى الصحيح للكلمات ؛ ففضولهم ولهوهم فى الحياة يمارس بتبجيل ومهابة ، وطبيعتهم الطفولية المُحبّة هى الأساس طبيعة

أفكار محفزة

عندما سئلت طفلة عمرها ست سنوات عن سبب حبها لإحدى دور العبادة عن الأخرى قالت "لأننا نجد مرحاً بها ، أما فى دور العبادة الأخرى فلا نجد بها غير اجلس .. اجلس ... اجلساستمع استمع استمع " .

التخطيطاً مستقبلاً للحد من المشكلات

٣. يمكنك إرسال أطفالك إلى أحد الفصول الدينية التابعة لدور العبادة القريبة لمنزلك ، وإذا كانت دار العبادة المجاورة لك لا يوجد بها مثل تلك الفصول فينبغى أن تكون لجنة لتبحث فى تأسيس هذه الفصول ، وهناك بعض دور العبادة التى تجمع الأطفال فى ألعاب وأنشطة أخرى يقوم بها الأطفال خلال تأدية آباؤهم للشعائر الدينية
٤. خلال تأدية الشعائر الدينية عليك أن تجلس فى المكان الذى يراك فيه أطفالك بدلاً من أن ينظروا إلى ظهر شخص آخر . وإذا كنت تجلس فى الخلف ؛ لكن فى نهاية الصف فيمكن لطفلك أن يتحرك خلال الصفوف ليتمكن من رؤيتك بشكل أفضل إذا ما وقف جمع المصلين .
٥. ينبغى أن تعرف طفلك سبب ضرورة ذهاب جميع أفراد الأسرة إلى دور العبادة .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا إظهار التبجيل والاحترام فى مناخ يتبادل فيه آباؤهم احترامهم وتبجيلهم ، ويحترمون كذلك مستويات أعمارهم

١. يتعلم الأطفال الهدوء لفترات قصيرة حسب أعمارهم ، وعليك أن تستغرق الوقت الكافى للتدريب على ذلك ؛ حيث تناقش معهم الأسباب التى تحثهم على التزام الهدوء فى دار العبادة من خلال توجيه أسئلة " ماذا " و " لماذا " و " كيف " " لماذا تعتقد أنه من الضرورى أن تلتزم بالهدوء فى أماكن العبادة ؟ ما الأفكار التى تستطيع أن تقدمها حتى تجعل دار العبادة تقوم بدور جيد لك وللآخرين ؟ " وينبغى أن تدرب أطفالك على تقديم الخدمات للآخرين مستعينين بدمياتهم وحيواناتهم التى يستخدمونها فى اللعب
٢. هناك الكثير من الأشياء التى يمكن شراؤها من المتاجر ؛ حيث تساعد الأطفال على الالتزام بالهدوء مثل الكتب التى تجذب انتباه الأطفال والرسومات المركبة ، وكذلك هناك الكتب التقليدية المعروفة التى يوجد بها رسومات تستدعى التلوين ، وينبغى أن تساعد طفلك على حمل الحقيقة الخاصة بتلك الأشياء التى تشغله فيلزم الهدوء .

إرشادات تربوية

مقترحات مفيدة

١. من الضروري أن تقوم بالتنظيف مع أطفالك الصغار ؛ لأن القاذورات قد تصيبهم . عليك أن تجلس في وسط الحجرة ، فترفع إحدى الدمى قائلاً " لا أدري مكان تلك الدمية ؟ هل لك أن تعرفني به ؟ " ، وينبغي أن تنتظر حتى يضعها الطفل في مكانها ثم تكرر ذلك . وعليك أن تقوم بذلك على الأقل مرة واحدة أسبوعياً

٢. الكثير من الأطفال في سن قبل المدرسة يحبون جمع قصاصات الورق ، والأحجار ، والخيوط ، وما شابه ذلك من مقتنيات ، فلا حرج أن تقوم بإزالة تلك الأشياء وقت غياب طفلك ، وإذا اعترض طفلك على ذلك اطلب منه أن يساعد في تنسيق وترتيب هذه الأشياء ، لكن عادةً ما يقوم الصغار بإعادة جمعها مرة أخرى فلا يفقدونها وعندما يصل الأطفال إلى سن مناسبة يمكنهم فيها ملاحظة حجرتهم والعناية بأنفسهم ، ينبغي أن تحترم رغبتهم في اقتناء هذه الأشياء ، وتترك لهم حرية التصرف .

٣. ربما تشارك في حدوث المشكلة إذا ما اشتريت دمي كثيرة لأطفالك ، ولكن من السهل إصلاح ذلك حيث يمكنك أن تقترح عليهم أن يختاروا اللعب ببعض من تلك الدمى بينما يضعون البقية فوق الأرفف ، ويمكنك أيضاً أن تقترح عليهم أن يقوموا بتنظيف الدمى التي لن يلعبوا بها ثانية ، ثم يهبوا للجمعيات الخيرية حتى يفرح بها أطفال آخرون .

١. شب الكثير من الأطفال على عدم تقبل الشعائر الدينية ؛ لأنه طلب منهم أن يتصرفوا بما لا يلائم مستويات أعمارهم بشكل واقعي .

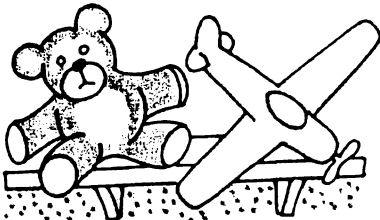
٢. عندما تعامل وتوقع من أطفالك ما يلائم أعمارهم فستجد أنهم قد أصبحوا هادئين طائعين أكثر منهم متمردين

الحجرات غير المرتبة Rooms, Messy

" يرفض أطفالى تنظيف حجراتهم . تحت أسرتهن هناك الملابس المتسخة والأطباق والطعام العفن فى خزانة الأطباق ، وكذلك الدمى الملقاة هنا وهناك . ليس مهماً أن أذكر كم شكوت وتدمرت ؛ لكن المهم هو أننا لن نستطيع أن نشيهم عن ذلك "

افهم طفلك ونفسك والموقف

أكبر الشكاوى التى نسمعها من الآباء هى أن الحجرات غير مرتبة ، وأن الواجبات الدراسية لم يتم تأديتها وذلك بالنسبة للأطفال فى كل الأعمار . وهاتان المسألتان أصبحتا مصدرًا للمشاجرات فى الكثير من الأسر . وغالباً ما يشترك الأطفال فى نفس الحجرات ، ويعد ذلك سبباً آخر لحدوث العراك . وتجد بعض الأسر ارتياحاً عندما يحافظ أطفالهم على حجراتهم بالشكل الذى يرضيهم ؛ لكن لا حرج أن ترغب فى شكل معين لترتيب حجرات أطفالك إذا كان ذلك ضرورياً بالنسبة لك ، وإن مساعدة أطفالك على ترتيب وتنظيف حجراتهم أمر يستحق الجهد ؛ لأن الأطفال يتعلمون الكثير من المهارات فى نقل الأشياء خلال تلك العملية ، لكن النجاح فى ذلك يتطلب التزاماً بوقت لتدريبهم ، وإشرافاً مستمراً من جانبك



ذوقهم وليس مع ذوقك أنت . ويجب أن تتأكد أن لديهم الكثير من الصناديق والأرفف الفارغة ، بحيث يمكنهم وضع دمياتهم ومقتنياتهم بها

٢ . بالنسبة للأطفال فى السن من الثانية وحتى العاشرة غالباً ما يكون فى صالحهم أن تقول لهم " من الضرورى أن تحافظ على حجرتك مرتبة يمكنك أن تلعب بدمياتك ، أو تحرك الأشياء هنا وهناك ، لكن عليك أن تعيدها إلى مكانها حتى تحافظ على الحجرة مرتبة : فبعض الأطفال يشعرون بالسعادة للانصياع لرغباتك إذا ما أظهرتها لهم بشكل مباشر . وإذا احتاج أطفالك لمزيد من التوجيهات عليك أن تفكر فى مقترحات أخرى

٣ . خلال اجتماع الأسرة قم بإعداد نظام روتينى بالاشتراك مع أطفالك لتنظيف حجراتهم ، والنظام الأصح للأطفال فى سن المدرسة هو أن يقوموا بتنظيف الحجرة قبل تناول طعام الإفطار . وإذا نسيت طفلك عليك أن تقلب طبقها رأساً على عقب . وذلك كإشارة غير لفظية لتذكيرها بتنظيف حجرتها قبل الانضمام إلى الأسرة لتناول الإفطار وإذا شارك الأطفال فى وضع خطط التنظيف فسوف يتعاونون للمضى فى تنفيذها يجب أن تكون واقعياً فى مدى النظافة التى تتطلبها من أطفالك ، فإذا زج أطفالك بأشياء أسفل السرير ، أو وضعوا الأغطية فوق ملاءات مجمدة ينبغى أن تتساهل فى ذلك

٤ . عندما يكبر أطفالك من الأفضل أن تخصص يوماً فى الأسبوع يقومون فيه بتنظيف حجراتهم ؛ وينبغى أن يقوموا بإعادة أطباقهم المتسخة إلى المطبخ ، ويضعوا ملابسهم فى سلة الملابس ، ويقوموا بالتميع ، وإزالة الأتربة وتغيير الأغطية وأفضل وسيلة لتحقيق ذلك هو تحديد موعد نهائى

٤ . لا تكافئ أطفالك أو تقدم لهم رشوة لأنهم يقومون بشيء عليهم فعله إن العناية بحجراتهم هو إحدى مهامهم لمساعدة الأسرة ، ولا ينبغى منحهم جائزة للقيام بذلك ، فلا تقل " إذا وعدتني بأن تعتنى بحجرتك سوف أشتري لك ثوباً جديداً " لا ترهن ما تشتريه لهم بالوعود التى يقدمونها وبنفس المبدأ لا تهدد بتجريد أطفالك من ممتلكاتهم إن لم يعتنوا بها ، ولكن قم بإعداد وسائل تجعل بها أطفالك مسئولين عن العناية بها

٥ . يفضل بعض الآباء تجاهل عدم ترتيب أطفالهم لحجراتهم إنهم يسمحون لأطفالهم بالحفاظ على حجراتهم بأى طريقة يفضلونها ؛ ولكنهم يحملونهم مسئولية إيجاد حلول للمحافظة على الحجرات المهمة نظيفة

٦ . وهناك حل آخر حيث يمكنك أن تمنح أطفالك فرصة الاختيار " هل تود أن تقوم بتنظيف حجرتك بنفسك ، أم تريد أن أقوم بذلك بالنيابة عنك ؟ " . ومن المعروف أنك إذا قمت بذلك بنفسك فسوف تتخلص من الأشياء التى تبدو غير ناعمة ومن الممكن أن تعرض عليها اختياراً آخر " هل تود أن تنظف حجرتك بنفسك ؟ أم تريد أن تدفع نفقات الخادم من مصروفك ؟ " إن لهجتك سوف تحدد كيفية تلقى طفلك للاختيارات ، فإما أن يحترمها ، وإما أن يولد تحدياً بينك وبينه

٧ . بالنسبة للأطفال الذين لديهم حجرات مشتركة ، ويتشاجرون بشأن ترتيبها اقترح عليهم أن يضعوا حلولاً ، أو ناقش ذلك فى اجتماع الأسرة

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١ . ينبغى أن يكون لأطفالك رأى فى تزيين حجراتهم إن الأطفال لديهم ذوق مميز فى الألوان والزخرفة . ومن المهم أن تتفق حجراتهم مع

أفكار محفزة

كانت " كريستا " وأخوها " توم " يحبان تزيين حجرتهما . لكن كل سنتين أو ثلاث سنوات تغير ذوقهما تماماً ، فمن صور السيرك والقطط إلى لاعبي البيسبول وكرة القدم ، ثم إلى نجوم الروك ونجوم السينما ؛ وأحياناً كانت الصور تغطى كل بوصة من الحائط والسقف ، وأحياناً تلون الحوائط بالأحمر الوردى أو الأسود ؛ حيث كانت حجراتهما تعكس ذوقهما واهتماماتهما وشخصياتهما المميزتين .

لقد ساعد كل من " كريستا " و " توم " بعضهما البعض فى تلوين حجرة كل منهما ، وفى اختيار أقمشة الستائر وأغطية السرير . وكانت الصور التى يريدونها تقع على رأس قائمة الأمنيات الخاصة بهم فى عيد ميلادهم أو رأس السنة . أحياناً كان يطرأ بخاطرهم تغيير أماكن الأثاث وترتيبها بشكل جديد ، وفى بعض السنوات كانت الحجرات مرتبة ونظيفة ، وفى بعض السنوات الأخرى كانت تعم الحجرات الفوضى وعدم الترتيب ، وكانت كل حجرة عادةً ما يلصق على بابها لافتات تقول : " ادخل " و " ابتعد عن " أو " انتبه " .

هذان الطفلان تم تشجيعهما ليعبرا عن ذاتهما وتميزهما . لقد أحبا أن يكون لديهما فرصة فى التعبير عن تصرفهما ، وقد كان والداهما يستمتعان بمشاهدة جانب جديد يظهر من جوانب شخصية طفليهما . إننا نتمنى أن يحدث ذلك لك ولأطفالك .

تتوافق حجرتك مع أقل المعايير التى أطلبها " هذه المعايير هى أن تعيد الأطباق المتسخة إلى المطبخ مرة فى الأسبوع ، وأن يتم تنظيف الأرضية مرة فى الأسبوع ، وأن يتم كذلك تغيير الأغطية فى نهاية كل أسبوع "

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا المحافظة على النظام الروتينى ، ومشاركة الأسرة ، وترتيب متعلقاتهم . والعناية بها ، والتعاون فيما بينهم ، ويمكنهم أيضاً استكشاف ذوقهم الخاص والتعبير عن تميزهم من خلال تزيين وتنظيف حجراتهم .

للقيام بعملية التنظيف ، فمثلاً ينبغى أن يتم تنظيف الحجرة قبل تناول عشاء يوم السبت إن لم تهتم بتحديد موعد نهائى يحثهم على ذلك لا تتوقع أن ينظف أطفالك حجراتهم

٥ . ينبغى أن تقوم مرتين سنوياً بفحص ملابس طفلك معه ؛ حيث تتخلص من الملابس التى لم تعد تناسبه ، وعندما تقوم بذلك فإنك تقلل من حيرة طفلك ؛ حيث تبعد عنه الملابس التى لا تناسب الموسم

٦ . ربما تريد أن تعقد مناقشة حول أقل المعايير من النظافة والترتيب التى تتمناها فى الحجرة ، وخاصة عندما يكبر أطفالك ، فيمكنك أن تقول مثلاً " إن الوضع لا يعجبني ؛ لكنى أريد أن

بالمعركة . إن الكثير من الكبار كانوا أطفالاً غير ذلك

٢. ينبغي ألا يقلقك مشاهدة أصدقائك لحجرات أطفالك ، واندعاشهم من عدم نظافتها . إن أصدقائك سوف يستطيعون التمييز بين معاييرك ، والمعايير الخاصة بأطفالك

إرشادات تربوية

١. ربما تحتل نظافة الحجرة قمة أولوياتك في الوقت الذي تغيب فيه عن أولويات طفلك ، فإذا أردت أن تجعل من ذلك سبباً للشجار مع طفلك فسوف يترك طفلك الحجرة غير نظيفة لمجرد أن يفوز

S

ولا يستطيع بعض الأطفال أن يتعلموا فى ظل مناخ من عدم الاحترام ، ويحتاجون إلى أى والد على استعداد لمساعدتهم فى إيجاد مكان آمن للتعلم ، فربما يخشى طفلك الذهاب إلى المدرسة بسبب أحد الأطفال المشاغبين ، أو موقف معاداة مع عصابة من الأطفال

مشكلات المدرسة School Problems

(انظر أيضاً " الواجب المدرسى ") .

١ . ينبغي أن تقضى وقتاً مع طفلك تدخل فيه إلى عالمه لتتعرف على المعتقد ، أو الدافع الذى يحرك سلوكياته ، وأحياناً يحتاج هذا الوقت لمجرد الجلوس فى مكان خاص والاستماع إليه ، وأحياناً تكون أسئلة " ماذا " و " كيف " مفيدة وفعالة عند توجيهها له ، ويجب أن تتأكد من استماعك إلى ما يقوله طفلك ؛ بحيث تكون مؤيداً لوجهة نظره .

" لقد تم ضبط طفلى يغش فى المدرسة ، وعلى الآن أن أحضر مجلساً للآباء والمدرسين . إننى أشعر بالخجل والارتباك لأنى فشلت كأم فى تحسين سلوك طفلى . كيف لى أن أحسن من سلوك طفلى فى المدرسة ؟ إن سلوكه جيد فى البيت "

٢ . ينبغي أن تحلل الموقف بطريقة إيجابية . يبدو أنك حريص على أن تكون درجاتك مرتفعة فى المدرسة ولو كان الغش هو وسيلتك لتحقيق ذلك . ولكن إلى أى مدى يكون ذلك نافعاً أو ضاراً لك على المدى البعيد ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن المشكلات التى تحدث فى المدرسة تعد نقطة أخرى تحثك على الانتباه إلى الدوافع وراء سلوكيات أطفالك مثلما تنتبه إلى السلوكيات ذاتها . هناك أسباب كثيرة لسوء سلوك الأطفال فى المدرسة . وعادة ما تتعلق هذه الأسباب برغبة الطفل فى الشعور بالقوة أو الانتقام ، رغم أن بعض الأطفال الذين يفشلون فى دراستهم يقررون أن يثيروا المشكلات كى يجذبوا انتباه الآخرين لهم ، وبعضهم يقرر ألا يثير المشكلات مطلقاً خوفاً من وصفه بعدم الإجابة فى دراسته

٣ . يجب أن تشترك مع طفلك فى حل المشكلات فعليك أن تقوما بتحديد المشكلة معاً ، ثم تحددنا بعض الحلول الممكنة

٤ . ينبغي أن تخبر معلم طفلك أنك تفضل القيام بعقد لقاء تشترك فيه مع المدرس والطفل ؛ وحيث إن هذا اللقاء سوف يهتم بمناقشة شئون طفلك فسوف يكون من الأفضل أن يكون طفلك حاضراً للمساعدة فى فهم المشكلة ، وإيجاد حلول لها ، وعليك أن تقترح أن يكون شعار اللقاء هو " إننا لا نبحث عن توجيه اللوم ، لكننا نبحث عن الحلول " ، وامنح طفلك فرصة التعبير عن مفاهيمه الخاصة حول

فى كثير من الأحوال نفترض أن الأطفال مخطئون ، فى الوقت الذى تشجع فيه بيئة المدرسة مناخاً من التنافس ، ولا تمد الأطفال بفرص المشاركة فى تعلم مهارات حل المشكلات ، ولا تقدر أساليب الدراسة المتنوعة ، فربما يعامل طفلك بعدم احترام من قبل معلمه الذى يمارس معه أسلوب العقاب والإحراج .

أفكار محفزة

بدأت الطفلة "ديان" التى تبلغ من العمر ست عشرة سنة تتأخر فى النوم كل صباح ، وبدأت أمها تتساق إلى معركة لإيقاظها ؛ حتى تذهب إلى المدرسة فى الموعد المحدد . لقد احتدم التحدى بين الأم وطفلتها فكانت تصرخ ، وتحاضر ، وتجادل حتى إنها كانت تجر "ديان" من السرير ، وكانت الطفلة تصرخ بصوت عال ، وذات صباح صرخت "ديان" قائلة : " اتركينى وشأنى ، إننى أكرهك "

صعقت الأم بذلك ، لكن لحسن الحظ قد ذكرها هذا التعليق ببعض الأفكار التى تعلمتها فى فصل التربية العام الماضى . لقد تذكرت أنه أحياناً يكون أهم شىء هو إيجاد علاقة تقارب وثقة مع الطفل ، وليس البعد والخصومة . لقد قررت الأم أن تكف عن محاولة السيطرة على "ديان" ، وأن تدعم ابنتها فى قراراتها ، وتشعرها بالحب غير المشروط .

وفى الصباح التالى لم تحاول الأم إيقاظ "ديان" ، وسمحت لها بالاستمرار فى النوم . وأخيراً عندما استيقظت "ديان" جلست الأم بجوارها فوق السرير ، وقالت : " حبيبتى ؛ حيث إنك لا تريدين الذهاب إلى المدرسة فلم لا تتركين المدرسة ، وتحصلين على وظيفة ؟ "

لقد اندهشت "ديان" من هذا التغيير الذى طرأ على فكر والدتها ، وكذلك الدعم الذى أظهرته لها ، وبالتالي انتهى التحدى بينهما ، وبدأت "ديان" تتعاون مع والدتها .

قالت ديان : " إننى لا أريد أن أترك المدرسة ، ملخص الأمر هو أننى أستبعد قدرتى على التحصيل فى تلك المدرسة ؛ لذلك سوف أخبرك عما يضايقنى . إن ما أفعله ليس مهماً لكن مدرسى دائماً يقضون منى موقف الضد ، إن ذلك يشعرنى بالإحباط . لكم تمنيت أن ألتحق بمدرسة المتخلفين عن الدراسة ؛ حيث إنها تدع كل فرد يعمل كما يحلو له "

الأم : " سوف أؤيدك إذا كان ذلك ما تريدين أن تتعاملى به " .

ديان : " الجميع يعتقد أن من يذهب إلى مدرسة المتخلفين عن الدراسة يكون شخصاً خاسراً "

الأم : " وماذا تعتقدين ؟ "

"ديان" : " نعم إننى الآن خاسرة . لكن إذا التحقت بمدرسة المتخلفين عن الدراسة سوف أستطيع التحصيل والتعامل . إن المشكلة هى أنه لا بد لمن يريد الالتحاق بمدرسة المتخلفين أن يتم طرده أولاً من المدرسة المنتظمة " .

الأم : " لِمَ لا تلتقى بالإخصائى الاجتماعى لاستشارته لإيجاد حل لذلك ، سوف يسرنى الذهاب معك إذا كنت فى حاجة إلى مساندةك "

ذهبت الاثنتان لمقابلة الإخصائى الاجتماعى ، فاقترح عليها أن تقوم بدراسة فردية فى المنزل لنصف السنة الدراسية بدلاً من الالتحاق بمدرسة المتخلفين عن الدراسة . لقد أعجبت "ديان" كثيراً بتلك الخطة ، وعملت بجد حتى تستطيع تحصيل دروسها كى تعود إلى مدرستها العادية

فى السنة الأولى من المرحلة الثانوية . لقد أخبرها الإخصائى الاجتماعى أنه لم يصادف أبداً طالبة قد تفوقت فى الدراسة الفردية ، وأتى على التزامها .
لقد قدرت " ديان " حب والدتها غير المشروط ، واحترامها لها ، وكذلك تشجيع الإخصائى الاجتماعى لـ " ديان " فعندما بدأت والدتها والإخصائى الاجتماعى يعملان معها وليس ضدها كان ذلك محفزاً كى تنهى عنادها السابق ، وتبدأ فى تنفيذ خطة مثمرة .

المدرسون باجتماعات داخل الفصل ؟ إذا كانت الإجابة " لا " فهل لديهم مرونة فى إمكانية عقد هذه الاجتماعات ؟

٢ . ينبغى أن تمنح طفلك معلومات ، لا تلق عليه محاضرات بشأن أهمية التعليم الجيد ، وينبغى أن تستخدم المشاعر فى التعبير عن قيمك " إننى أشعر بـ ... لأن ... وأتمنى "

٣ . ينبغى أن توجد مناخاً من التقارب والثقة ؛ لأن إلقاء محاضرات والعقاب يسببان البعد والخصومة . والدخول إلى عالم طفلك والإنصات الفعلى لطفلك سوف يوجد هذا التقارب والثقة ؛ حيث إنهما ضروريان حتى تجعل من أساليب التربية الإيجابية أساليب فعالة ومؤثرة .

٤ . يجب أن تتحمل مسئولية دورك فى حدوث المشكلة ، وتحمل المسئولية لا يعنى الشعور بالذنب وتأنيب الضمير ، ولكن تعنى أن تكون على وعى لما تسببت فى حدوثه . هل تشعر طفلك بأن حبه مشروط (" سوف يحبنى والدى فقط عندما أكون مجتهداً فى المدرسة ") ؟ وهل تشعر ابنتك بضغط كثيرة حتى تقابل توقعاتك ؟ عندما يشعر الأطفال أننا نتحمل المسئولية تتولد لديهم رغبة فى تحمل المسئولية من جانبهم .

٥ . عليك أن تقرر ما الذى ستفعله ، وتعلم طفلك به مسبقاً " إننى أثق بقدرتك على حل مشكلاتك

المشكلة ، وكذلك الحلول الممكنة لها ، وذلك قبل أن تقوم بالتعبير عن أفكارك ، أو يقوم المدرس بذلك ؛ فالأطفال عادةً يدركون جيداً ما يدور حولهم ، ويشعرون بالمسئولية عندما يطلب منهم الحديث بدلاً من توجيه النصح إليهم ، وينبغى أيضاً أن تناقش الأشياء التى تسير على نحو حسن ، وتذكر مرة أخرى أن تسمح لطفلك بالتحدث أولاً

٥ . ربما تكون المناقشة كافية ؛ ففي كثير من الأحوال نركز على المواقف أو الحلول ، ولا نرعى اهتماماً بأهمية الفهم التى نحصل عليها بالمناقشة التى يتخللها الود .

٦ . مع بعض الأطفال يعد تغيير المدرسين ، أو الانتقال إلى مدرسة جديدة وسيلة لتحسين أداء الطفل فى المدرسة ، فلا تتردد فى القيام بهذا التغيير إذا شعرت مع طفلك بفائدة ذلك

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١ . عليك أن تخصص وقتاً لزيارة المدرسة ؛ حيث تجلس داخل الفصول الدراسية لترى بنفسك سير الأمور . هل المدرسون يشجعون الأطفال أم يحبطونهم ؟ هل يتعاملون مع الأطفال على أنهم كائنات سلبية ؟ أو أوان تملأ ؟ أم أنهم يشركونهم بفاعلية فى العملية التعليمية ؟ هل يستعين

حاجة إلى كسر سلسلة الدفاع عن أنفسنا ، ونقوم بتكوين سلسلة اهتمام متبادل من كل فرد .

تقدير الذات Self-Esteem

" يسيطر على طفلتى فكرة أنها قبيحة . إن لديها رأياً عقيماً تجاه ذاتها . كيف لى أن أرفع من تقديرها لذاتها ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن تقدير الذات يتكون فى مرحلة مبكرة من حياة الطفل ، وهو عبارة عن مجموعة صور يخزنها الأطفال حول شخصياتهم ومدى نفعهم . ورغم أن الأطفال يكونون هذه الصور داخلياً إلا أن لآبائهم أثراً كبيراً فى تكوينها . إن الطريقة التى يتواصل فيها الآباء مع أطفالهم سواء بالكلمات أو الأفعال تجعل الأطفال يكونون قرارات صائبة أو خاطئة تجاه أنفسهم ، وعادة ما يكون الأطفال قادرين على تقدير ذواتهم بشكل إيجابى عندما يظهر آباؤهم أنهم يؤمنون بقدرات أطفالهم ، ويمنحونهم فرص التعبير عن تلك القدرات إنهم ينجحون عندما يقوم آباؤهم بإيجاد مناخ يسمح لهم بالمشاركة والتأثير فيسهمون فى صنع القرار . عادة ما يكون الأطفال صورة غير صحية لذواتهم عندما يعتقدون أن عليهم أن يتغيروا حتى يراهم من حولهم كأطفال صالحين ، وعندما يتولى آباؤهم شئونهم بشكل كبير فيغيب عنهم الشعور بالقدرة . وأنت كأحد الآباء ربما تعتقد أن تصرفات أطفالهم جيدة وعظيمة ؛ لكن الأهم أن تعتقد كذلك أن قراراتهم صحيحة .

مقترحات مفيدة

١. يجب أن تتجنب أى نوع من إطلاق المسميات على أطفالك ؛ فلا تنادهم بالأحمق أو الكسول أو الأبله أو أى أسماء غير محترمة من شأنها أن تحط من

فى المدرسة ، وعندما يتصل المدرس هاتفياً بى سوف أسلمك سماعة الهاتف لتتحدث إليه . ولن أمنعك إذا تركت المدرسة فسوف أستمع إليك فقط ، وأقدم لك المقترحات عندما تطلب منى ذلك "

٦. ينحدر أداء بعض الأطفال فى المدارس بسبب التحكم الزائد من قبل الآباء ، ومحاولتهم إدارة أدائهم فى المدرسة والعملية التعليمية . يجب أن تتخيل أداء طفلك إذا ما توقفت عن تعنيفك له باستمرار ، ويجب أن تنتظر أسبوعاً ؛ حتى تلاحظ أداء طفلك ، ثم بعد ذلك تناقش معه ما لاحظته .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنهم قادرون على تحمل مسئولية اختياراتهم ، وأن آباءهم يساعدهم فى تحديد ما حدث ، ولماذا حدث ، ويعلمونهم التفكير فى كيفية التصرف إذا كانت لديهم رغبة فى الوصول إلى نتائج أخرى . وأهم شىء يدركه الأطفال هو أن حب آباءهم لهم ليس مشروطاً ، وبالتالي يتعلمون من أخطائهم دون تأنيب ضمير أو خجل ، ويتعلم الأطفال أن آباءهم يهتمون جيداً بالنظر إلى طرفى المشكلة .

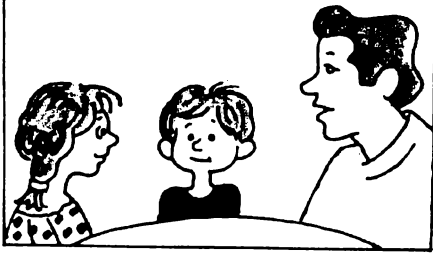
إرشادات تربوية

١. يصعب على الآباء مواجهة المدرسين الذين يوجهون لهم اللوم بسبب سلوك أطفالهم ، لذا فمن المثمر أن تقرر بعقلانية أن تهتم بطفلك أكثر مما تهتم بذاتك .

٢. ربما يشعر المدرسون بالخوف وموقف الدفاع عن أنفسهم ، فعندما تعقد لقاء إيجابياً يجمع بين الطفل والمدرس والوالد عليك أن تظهر تعاطفك مع المدرس ، ولا تضعه فى موقف دفاعى . إننا فى

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عليك أن تحذر إذا كنت تتوقع من أطفالك أشياء مبالغاً فيها ، أو إذا كان حبك لهم مرهوناً بسلوكهم .
٢. يجب أن تعقد اجتماعات منتظمة للأسرة ليجد أطفالك متنفساً لآرائهم ؛ ولكي يطمئنوا أنهم محل اعتبار وأهمية . عليك أن تفكر في حلول للمشكلات ليعلّموا أن الأخطاء ما هي إلا فرص للتعلم ؛ حيث تقوم بالتخطيط معهم ليتمكنوا من المشاركة والإحساس بقدراتهم .



٣. خصص وقتاً تقضيه مع كل طفل على حدة مذكراً إياه بتميزه ، ومدى إعجابك بصفاته الجيدة المنفردة .
٤. لا تفاضل بين أطفالك
٥. ينبغي أن تكون سريع الإحساس بالمواقف التي يشعر فيها طفلك بانحطاط قدره بواسطة إخوانه ومدرسيه ، وزملائه في الفصل ، وأصدقائه . وباقي أفراد الأسرة ، وعلينا أن نتحدث مع أطفالك حول مشاعرهم ، وتشاركتهم مشاعرهم أيضاً ؛ حيث تخبرهم بأن ما يقوله الأشخاص أو يفعلونه ويحط من قدرهم يرجع إلى نقص في شخصية قائلها أو فاعلها ، ولا يمس أطفالك في شيء .

- قدرهم ، وعلينا أن نركز على الحلول بدلاً من توجيه اللوم لهم
٢. ينبغي أن تفصل الفعل عن فاعله ، وتتعامل مع سلوك طفلك فقط ؛ حيث توضح مثلاً أنك تحبه ؛ لكنك لا تحب قيامه بتلوين الجدران بالرتوش . وعلينا أن نتذكر أن الأخطاء تعد فرصاً ليتعلم منها أطفالك وتنضج عقولهم ، ولا تعد عيوباً في شخصياتهم .
٣. عليك أن تنصت إلى أطفالك بجديّة ؛ لأنهم يكونون أفكارهم وآراءهم الخاصة إن طريقة تفكيرهم اليوم لن تكون نفسها غداً ، لكنهم يظلون في حاجة إلى آذان آبائهم ودعمهم لهم ، وفي حاجة إلى الاقتناع بأن آراءهم ذات أهمية .
٤. نتج جانباً عن الإطراء والمدح . إن المدح ربما يصلح في حالة سير الأمور بشكل جيد حيث يكون الطفل ناجحاً ، لكن أطفالك ربما يتحولون إلى متسولي استحسان الآخرين ، ومعنى ذلك أن يعتقد الأطفال أنهم على ما يرام إذا ما أخبرهم شخص أنهم كذلك ، وإذا بالغت في استخدام المدح فماذا تفعل عندما تفشل طفلك ؟ وهو الوقت الذي تكون في أشد الحاجة إلى التشجيع ، فينبغي أن تقول لها كلمة أو إشارة تجعلها تدرك " أنك على ما يرام " . إن التشجيع يختلف عن المدح فهو يعلم الأطفال كيفية تقييم الذات . من المدح أن تقول " إنني فخور بك أنك حصلت على أعلى الدرجات " أما التشجيع فتقول " لقد عملت بجد كي تصل إلى أعلى الدرجات "
٥. لا تعقد مقارنات بين الأطفال بعضهم البعض ؛ فكل طفل له شخصيته المختلفة والمنفردة ، ويجب أن يتم تقديره وتمييزه بغض النظر عن أسلوبه

أفكار محفزة

إن التعامل بإيجابية مع المراهقين أحياناً يمثل تحدياً حقيقياً للآباء . بالنسبة للمراهق " جيس " الذى يبلغ من العمر ست عشرة سنة كان أفراد أسرته جميعاً يقضون أوقاتاً عصيبة معه للعديد من الأسباب ؛ فأمه كان يساورها القلق بسبب إخفاقه فى المدرسة ، وجدته كانت منزعجة لأنه ثقب أذنه كى يعلق بها حلقاً . أما والده فكان يقلقه عدم التزام " جيس " بتعهداته ، والمربية كانت على استعداد لخنقه بسبب تعوده على ترك ملابسه المتسخة فى غسالة الملابس ، أو المجفف ، أو الممر ، أو السيارة .

ونحمد الله على مجيء جده فى زيارة ؛ لأنهم كانوا فى أشد الحاجة إليه . لقد شاهد الجد الجميع يعنف ويحاضر ويتجنب " جيس " أما هو فلم يلفظ بكلمة من جانبه . لكن وبعد قدوم الجد لم يخل مكان إلا وقد وجد " جيس " الملاحظات تطوله حتى فى أغرب الأماكن ، وكانت جميع الملاحظات تقول نفس الشيء : " جيس ، إن تصرفاتك على ما يرام ! " وجاء وقت جلس فيه أفراد الأسرة حول المائدة نظر الجد نحو " جيس " قائلاً له : " جيس ، ألم تدر ما حدث ؟ "

ابتسم " جيس " ابتسامة عريضة ، وقال : " هل صارت تصرفاتى مقبولة ؟ " قال الجد : " نعم ؛ فلا تنس ذلك " .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أنه ليس من الضروري أن يثبتوا لأنفسهم أنهم محبوبون ، وسيعلمون أنهم محبوبون بطبيعتهم التى هم عليها ، وسوف يتعلمون أيضاً أنهم قادرون على حل المشكلات والمشاركة .

إرشادات تربوية

١. عليك أن تقدر مدى خصوصية كل طفل ، واختلافه عن الآخرين ، فتجنب عقد مقارنة بين الأطفال ، وعليك أن تهتم بجوانب الشخصيات المختلفة لأطفالك ، فلا تحاول أن تجعلهم يغيرون من شخصياتهم إلى الصورة التى تعتقد أنه يجب أن يكونوا عليها

٦. ربما تقرر أن تنقل طفلك من فصله الدراسى إذا ما كان مدرسه يستخدم معه أساليب تؤثر سلبياً على تقديره لذاته لكن هناك خطياً رقيقاً بين المبالغة فى حماية طفلك وخوفك عليه ، وبين انتباهك لوجوده فى مناخ سلبى

٧. لا تحاول أن تجعل كل شيء يتحقق فيه المساواة والعدل ؛ لأن ذلك يعطى انطباعاً لأطفالك بوجود ما هو غير عادل ، وعادة يكون لذلك تأثير عكسى لما يرغب فيه الآباء

٨. لا تنس أن تسود روح من المرح بينك وبين أطفالك

بمعلومات إضافية لم يطلبها أطفالك ما لم يكن هناك حاجة إليها . واستخدم حسك في معرفة إلى أى مدى يستطيع أطفالك أن يفهموا ما يقولونه

٣. اصطحب طفلك إلى المكتبة ، وابدأ في بعض الكتب الجيدة حول التربية الجنسية ، وتخبر منها ما يناسب مستوى عمر طفلك .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عليك أن تبحث عن كتب جيدة حول التربية الجنسية ؛ حيث تم إعدادها للأطفال الصغار قم بقراءة هذه الكتب في وجود طفلك الذى يبلغ من العمر سنتين أو ثلاث سنوات فى هذه السن لن يفهم طفلك الكثير ؛ لكنه سيستمتع بالكتاب . فعندما يكبر ويحاول أطفال الجيران أن يمدوه بمعلومات حول الجنس سوف يكون باستطاعته أن يقول " حسناً ، إننى أعلم كل ذلك "

٢. بالنسبة للأطفال فى سن سنتين حتى عشر سنوات اسألهم من حين لآخر وقت نومهم إذا كان لديهم استفسارات حول وظائف أعضائهم التناسلية عادة وستكون الإجابة " لا " ؛ لكنك بذلك تخبرهم أن الحديث حول الأعضاء التناسلية ليس شيئاً محظوراً فهو مثل الحديث عن المدرسة أو الدمى وربما تكون فى حاجة إلى الإجابة عن أسئلة متشابهة باستمرار حتى يركز طفلك ، ويكون قادراً على الفهم .

٣. يشاهد أطفال اليوم بعض المشاهد الجنسية فى التلفاز أو السينما أكثر مما عرف أجدادهم طوال حياتهم ؛ فبالنسبة للأطفال فى السن من ست سنوات إلى ثمانية عشر عاماً من الضروري أن يتحدثوا مع الكبار حول ما يشاهدونه . وعليك أن تشجعهم على الكلام بحرية ، وذلك عن طريق توجيه أسئلة " ماذا " و " كيف "

٢. عليك أن تنتبه إلى تقديرك لذاتك ، فكلما تقبلت نفسك بأخطائها بصدق رحب أصبحت نموذجاً أفضل تقدمه لأطفالك حول الرضا بالنفس .

التربية الجنسية Sex Exploration and Sex Education

" تسألنى ابنتى الصغيرة بعض الأسئلة فى الأمور الجنسية ، ولا أدرى كيف أجيبها بما يتناسب مع مرحلتها العمرية ، وبما لا يחדش الحياء "

افهم طفلك ونفسك والموقف

من الصعب أن تجد شاباً لم يتعرض لمحاولة استكشاف أمور تتعلق بالجنس ، أو طفلاً لم يحركه فضوله لاستكشاف أعضائه التناسلية ، لكن ذلك طبيعى وليس مؤشراً على سوء السلوك . إننا لا نتحدث عن التحرش الجنسى لأنه سيتم تغطيته فى جزء منفصل ، لكن التربية الجنسية السليمة تجعل الطفل على دراية بوظائف أعضاء جسده ، وتمنحه الثقة بنفسه

مقترحات مفيدة

١. إذا وجدت طفلك الصغير يحاول استكشاف أعضائه التناسلية ، لا توبخه ، أو تخرجه ، أو تحط من قدره ، أو تسبب له خجلاً ، وعليك أن تعرف أطفالك أنه من المقبول أن ينتابهم الفضول للمعرفة الجنسية وجميع أعضاء جسدهم ، وأخبرهم بأنك مستعد للإجابة عن الأسئلة ، وشرح وظائف الأعضاء ، ولكن يجب أن يعرفوا أن الأعضاء التناسلية لها خصوصيتها
٢. اطلب من أطفالك أن يخبروك باستفساراتهم دون خجل وبمصداقية كلما أمكن ذلك ، ولا تمدهم

أفكار محفزة

كانت السيدة " ألن " دائماً تبالغ في الحرص على طفليها ، فكانت لا تتركهم أبداً في أماكن لا يكونون فيها تحت إشرافها أو مع أشخاص لا تثق بهم . لذلك نجدها قد صدمت ولم تكن تصدق ما حدث عندما علمت أن أحد أقاربها قد تحرش جنسياً بطفليها ، وظلت السيدة " ألن " تقول لهم : " كيف حدث ذلك ؟ إننى لم أترككما بمفردكما أبداً " السيدة " ألن " لم تحاول أن تبدو غير مساندة لطفليها لكنهما اعتقدا أن رد فعلها وصدمتها مؤشراً على عدم تصديقها لها ، فشعرا بالخوف لأنهما اعتادا على حمايتها وتدعيمها لهما ولم يفهما أن والدتهما لم تكن تريد مواجهة الواقع لأنها إذا فعلت ذلك فسوف تعتبر ما حدث دليلاً على أنها لم تؤد دورها كأم بالشكل الملائم .

إن رد فعل السيدة " ألن " لم يكن غريباً أو شاذاً ، ولحسن الحظ فقد تصرفت بحكمة فبحثت عن مساعدة المتخصصين ؛ حيث إن هناك شخصاً مدبرياً سوف يقدم يد العون لها لمساعدتها في علاج شعورها بالخجل والذنب وفى الوقت نفسه من المؤكد أنه سوف يساعد طفليها بما يحتاجان إليه .

العلاقات الجنسية ؛ لأن ذلك يدعو الأطفال إلى التمرد . إن إمداد الأطفال بمعلومات حول تلك الأمراض ينبغي أن يتم بأسلوب جاد لتشجيع الأطفال على الاستماع ، واتخاذ قرارات عقلانية

٦. أخبر أطفالك أنك سوف تشرح أى كلمة يسمعونها ولم يتمكنوا من فهم معناها ، وأنت ترحب باستفساراتهم حول ما لا يدركونه فى الجسد ؛ مثل الحيض والاحتلام من المفضل أن يدرك أطفالك فى وقت مبكر الأشياء التى تتعلق بطبيعة الجسم حتى لا يصيبهم الخوف من المجهول ، أو التعرض لأمراض تهدد حياتهم . كن هادئاً أيضاً كان ما يستفسرون عنه ، ولا تكون رأيك حول الصديق الذى أخبر طفلك بذلك . وإذا كنت فى حاجة إلى مساعدة فى الإجابة عن الأسئلة فاستعن بإخصائى للإجابة عما لا تعرفه . أو حاول الحصول على كتب أو مصادر أخرى لتسهيل الفهم لطفلك

" ما رأيك حول ما تشاهده فى التلفاز ؟ ما انطباعك حول ذلك ؟ ما استنتاجاتك ؟ هل تعتقد أن ذلك سوف يؤثر على آرائك حول الجنس فى حياتك الشخصية ؟ "

٤. عندما يكبر أطفالك أخبرهم بمدى الفائدة التى تعود عليهم إذا ما تم إرجاء حدوث علاقات جنسية حتى يصيروا كباراً ؛ ذلك لأن الكبار سوف يكون لديهم نضج عاطفى وحكمة فى ممارسة العلاقات وأخبرهم أنك تتمنى أن تكون لديهم ثقة بالنفس وحب لأنفسهم حتى يفعلوا الصواب ولا يشعرون بضرورة إسعاد الآخرين على حسابهم .

٥. لا ينبغي أن نستعين بتخويف أطفالنا بخطر مرض الإيدز ، أو أى أمراض يتم نقلها عن طريق

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا بأن أعضاءهم التناسلية ووظائفها تعد ضمن طبيعة الإنسان ، ولا يمكن الخوف أو الخجل منها ، ويتعلموا أيضاً أن مناقشة أى موضوع مع آبائهم مسموح به ؛ حيث يمدونهم بمعلومات صادقة ومثمرة ، وعن طريق تلك المعلومات الصحيحة التي يحصلون عليها يمكنهم اتخاذ قرارات صحيحة لصالحهم ، وذلك بعيداً عن أى معلومات خاطئة يمكن أن يمددهم بها أى شخص آخر .

إرشادات تربية

١. إذا كنت تخجل من الجنس ، أو تعتقد أنه شيء سيئ فتلك هي الرسالة التي سوف تصل إلى أطفالك ، فربما يتبنون هذا الفكر أو يقررون إخفاء مشاعرهم . واستفساراتهم وأفعالهم عنك إن ما يؤثر في أطفالك بشكل أكبر ليس ما تقوله وإنما الأسلوب الذي تشرح به

٢. معظم الآباء يرفضون مناقشة موضوع الجنس مع أطفالهم ؛ فإذا كان يقلقك الحديث حول الجنس فعليك أن تبوح بذلك لطفلك ، وتذكر له السبب ، وعندئذ تحدث عنه بالكيفية التي تروق لك

التحرش الجنسي Sexual Abuse

" لا أكاد ألتقط جريدة أو مجلة حتى أطالع خبراً حول التحرش الجنسي بطفل ؛ فكيف لي أن أحمي أطفالي من التعرض لحدوث ذلك معهم ؟ "

يجب أن تفهم طفلك ونفسك والموقف

إن الإحصائيات حول التحرش الجنسي كثيرة جداً وأحداث التعدى الجنسي تتزايد ، والأرقام فى تزايد عندما يتعرض الطفل للتحرش الجنسي فإن الآثار المدمرة ربما تستمر معه طوال حياته ، ويعتقد الأطفال ممن تمت إساءة جنسية أن ذلك خطأهم وأنهم أطفال سيئو الخلق ، وبالتالي يستمرون لوقت طويل بعيداً عن الأعين معتقدين أنهم يختلفون عن حولهم ويخشون أن يكتشف الآخرون ما حدث لهم فى بعض الحالات تبدأ هذه الأحداث فى التسرب من الذاكرة لكن المشاعر والقرارات تظل باقية ؛ فبعد مرور مدة ربما يبدأ هؤلاء فى استرجاع ما حدث لهم من إساءة وبالتالي يعتقدون أنهم على وشك الجنون ، ونحن كأباء يمكننا أن نفعل الكثير كى نحمل أطفالنا ونساعدهم إذا ما أسىء بهم جنسياً

مقترحات مفيدة

١. عليك أن تتقن باباً للتواصل الدائم مع طفلك حتى يخبرك إذا ما تعرض للتحرش الجنسي حتى تستطيع مساعدته
٢. إذا ساورك الشك فى حدوث إساءة جنسية لطفلك من أحد أفراد الأسرة فعليك أن تطلب المساعدة ؛ لأن أسوأ ما تفعل هو أن تخفى مخاوفك وتعتبرها أسراراً محاولاً حلها بنفسك أو تتمنى أن تمر تلك الأحداث ، وإذا كان لديك خوف بأن يهجر من يقوم بهذه الأفعال أو يضررك إذا ما عزمتم إفشاء ذلك فعليك أن تستعين بالمتخصصين اتصل بمنظمة حماية الطفل أو الشرطة أو أى وكالة أو منظمة جماهيرية تختص بمساعدة الأسر فى التعامل مع التحرش الجنسي إن المتخصصين يتعاملون مع هذه الأحداث يومياً ومهمتهم هي

أفكار محفزة

إحدى الفتيات الصغيرات ، والتي كانت على وشك الدخول إلى مرحلة المراهقة واجهت مشكلة فى التواصل مع والديها . كان لهذه الفتاة تساؤلات عديدة حول الأمور الجنسية وطبيعتها ؛ ولكنها لم تجد من يمد لها بالمعلومات الصحيحة والإجابات عن تساؤلاتها تلك ، فكلما كانت الفتاة تحاول التحدث مع والدتها حول ذلك الأمر ، كانت الأم تتجنب ذلك تماماً ، بل وأحياناً كانت الأم تعنف ابنتها ، وتوبخها على تساؤلاتها تلك . ونتيجة لذلك لجأت الابنة الصغيرة - للأسف - إلى مصادر خارجية غير موثوق من صحتها لمعرفة ما تود معرفته ، وكذلك كانت تستمع لأراء ومعلومات من هم فى مثل عمرها ، والذين لم يوصلوا لها الصورة على نحو صحيح ، وبالغوا فى تقدير بعض الأمور مما أصاب الفتاة بانزعاج شديد ، وتكونت بداخلها عقدة حول أمر الجنس والزواج برمته .

وعندما كبرت الفتاة وشبت كانت ترفض فكرة الزواج ، وعندما ألتح والداها عليها أدركت والدتها بعد حديث طويل مع ابنتها الصورة المغلوطة التى ترسبت بداخلها عن الزواج . ولجأت الأم إلى المختصين لمساعدة ابنتها للتخلص من تلك العقدة ، هذا بالإضافة إلى حديث الأم المستمر مع ابنتها ، وإظهارها لحبها غير المشروط لها . استغرق الأمر بعض الوقت ، ولكن نجحت الأم فى تصحيح الصورة المغلوطة التى كونتها ابنتها ، وتزوجت الفتاة ، وعاشت فى سعادة فى حين أدركت الأم خطأها ؛ فقد تسبب غياب التواصل بينهما وعدم معرفة ابنتها بالتربية الجنسية الصحيحة فى حدوث مشكلة كان من الممكن تجنبها منذ البداية .

صارحوك ؛ لأن مهمتك هى مساعدتهم ، وأنتك سوف تصدقهم إذا أخبروك أن شخصاً قد أساء إليهم جنسياً

٤ . معظم الأطفال الذين قد تعرضوا للإساءة الجنسية يتم تهديدهم بعدم إفشاء ذلك ، فربما تتفكك الأسرة ، أو يعتقد الجميع أنهم سيئو السلوك ، أو يقدم شخص على الإضرار بهم إن ذلك يتطلب شجاعة بالغة كى يكسر صمته ويفشى بالسر . لذا عليك أن تأخذ كلامه على محمل الجد ، ولا تبالح فى قدرتك على طمأنته بأن ما حدث لم يكن خطأه

حمايتك وحماية أطفالك ومساعدة مرتكب هذه الأحداث على الإقلاع عنها

٣ . إذا لمحت طفلك أنه قد أسىء بها جنسياً أو اشتكت من ألم فى المناطق التناسلية لها فعليك أن تأخذ على محمل الجد شكواها لتساعدتها . ولا تفترض أن طبيب الأسرة قادر على تشخيص أعراض التهتك الجنسي ؛ فبعضهم يستطيع ذلك ، والبعض لا يستطيع ، وإذا رأيت كدمات أو جروحاً بطفلك ، أو لاحظت تلوناً ، بالأعضاء التناسلية فربما كانت طفلك ضحية التحرش الجنسي ، وينبغى أن تبعث الطمأنينة فى قلوب أطفالك بأنه لن يحدث لهم متاعب إذا ما

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. تحدث مع أطفالك بصراحة حول إمكانية تعرضهم للإساءة الجنسية ، وبنبغي أن تحافظ على تواصلك معهم بصراحة حتى يشعروا بالحرية وبالتالى يخبرونك عن أى شىء يضر بهم .
٢. أخبر أطفالك بأن أجسادهم شىء يخصهم ، وليس من حق أحد أن يضر بهم فيضطروهم إلى ممارسة تصرفات جنسية

٣. إذا تصرفت طفلتك بشىء يدعو للغرابة ، أو بطريقة غير سوية جنسياً فحاول معها كى تخبرك بأسرارها ، وحاول أن تستحوذ على ثقتها بك ، حتى لو حثها شخص على الحفاظ على تلك الأسرار ، وبنبغي أن تناقش هذه الأسرار علانية ، وإذا ساورك الشك فى حدوث شىء فعليك أن تستخدم كلمات واضحة مع طفلتك ، فمثلاً قل لها " إننى أندش من قبلات عمك لك ؛ لأنها غير طبيعية "



٤. عليك أن تراقب أحداث الانتقام بين الإخوة ؛ فأحياناً يقدم الأخ الأكبر على إساءة أخيه جنسياً كوسيلة للانتقام ؛ لأنه يعتقد أنه ينال حياً واهتماماً أكثر منه ، وعليك أن تعلمهم أن هذه السلوكيات مرفوضة ؛ وذلك بالحديث علانية أمام جميع الأطفال فى نفس الوقت .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن للأطفال أن يتعلموا أنهم أشخاص ، ولهم الحق فى الاعتراض على ما يحدث بأجسادهم ، ويتعلموا أيضاً أن هناك من يأخذ كلامهم على محمل الجد ويحبهم ، ويساعدهم إذا تحرش أحد بهم

إرشادات تربوية

١. إذا تحرش بك شخص فى طفولتك ، أو تحرشت أنت بشخص فأنت فى حاجة إلى مساعدة من الإخصائيين لأن من الصعوبة بمكان أن تساعد أطفالك بينما لم تعالج مشكلة الإساءة الجنسية الخاصة بك .
٢. عندما تسمح لأطفالك بقول الصدق ، وتأخذ ما يقولونه على محمل الجد ، وتمنحهم فرص المشاركة بين الأسرة لمناقشة أفكارهم فأنت بذلك تمنع الإساءة الجنسية بشكل غير مباشر ، والأطفال الذين يشعرون بمدى قيمتهم ، ويؤمنون بأن لديهم حقوقاً ، وأن مشاعرهم شرعية ومقبولة ، يتلقون معلومات حول المخاطر التى يمكن أن يتعرضوا لها ، ولن يكونوا عرضة للإساءة الجنسية

المشاركة Sharing

" يرفض طفل أن يشاركه أحد فى اللعب بدمياه ؛ فعندما يأتى أصدقاءه للعب معه ينتزع الدمى من أيديهم ، ويصرخ " اتركوها ، لا تلمسوها ، إنها ملكى ". وفى يوم آخر ضربت أخته ؛ لأنها أمسكت بأحد كتبه فصرخت باكية وجرت نحو حجرتها وهو يصرخ " اتركى

وعليك أن تكون قدوة لأطفالك في الرد باحترام على من يريد منهم أن يستخدم شيئاً خاصاً تمتلكه حيث تقول له " إن هذا يخصني ، ولا أريد أن يشاركني أحد فيه "

٣. إذا أزعج أطفالك وصول إخوانهم الأصغر إلى دميهم فساعدهم في إيجاد مكان يلعبون فيه بعيداً عن أيدي الصغار .

٤. إذا حدث شجار بين الأطفال حول دمية قم بإبعادها ، وأخبرهم أن بمقدورهم أن يستعيدوها عندما يفكرون في حل لتحقيق المشاركة دون عراك ، وساعدهم على إعداد خطة ؛ وذلك بأن تدمهم بمنبه ، ودعهم يقرروا المدة التي ينبغي أن يستغرقها كل طفل قبل أن يأتي دور الطفل الآخر للعب بها

٥. في حالة الأجهزة كبيرة الحجم ، مثل المسجل ، والتلفاز ، والحاسب الآلي عليك أن تفضل عنها الطاقة حتى يكون الأطفال على استعداد للمشاركة دون شجار ، ويمكنك أن تعد نظاماً للوقت ؛ أو يقوم الأطفال بذلك بأنفسهم ، لكن المهم ألا يتم استخدام الجهاز حتى يسود الاحترام بينهم

متعلقاتي وشأنها " . إنه أنانى جداً ولا أدري ماذا أفعل "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن المشاركة ليست صفة يولد بها الطفل ؛ لكنها صفة يكتسبها بالتعلم ، وأحياناً يأمل بعض الآباء أن تتحقق هذه الصفة في أطفالهم قبل نموها الطبيعي . وإذا كان هناك أكثر من طفل في المنزل فمن المحتمل أن يحدث شجار بسبب اشتراكهم في الأشياء ؛ إن ذلك من الطبيعي أن يحدث ؛ لكن هذا لا يعني أن يتجاهل الآباء الأمر . وكثيراً يكون الحل الذي يقدمه الآباء هو أن يقولوا للطفل لا بد أن تشارك بدميكم ، وإلا لن يحبك أحد أو " يا لك من أنانى ! " . ولابد أن نفرق بين تعاملنا مع الطفل وبين أفعاله ، ونتأكد أن رسالة حبنا له قد وصلتة ؛ فالمشاركة مفهوم يحمل الملكية والاحترام ، فإذا كان هناك ما يخص الطفل من دمية ، أو ثوب ، أو حجرة ، وما إلى ذلك فينبغي ألا نتوقع منه المشاركة دون إرادته . فمن السهل أن تتحقق مشاركة الأطفال عندما يقتنعون بالفكرة بدرجة من درجات الاقتناع

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ابدأ بتعريف أطفالك أسباب تحقيق المشاركة ، فإذا كان الطفل ملتحقاً بمدرسة فلا بد للمشاركة أن تتحقق ؛ لأن الأجهزة والدمى والأشياء الأخرى تعد ملكاً للمدرسة وليس للطفل ، وداخل الأسرة لا بد أن يشترك الأطفال في استخدام أشياء معينة يستخدمها كل فرد بسبب ارتفاع ثمنها ، أو لأنه ليس من الضروري شراء أكثر من واحدة . وعندما يأتي الأصدقاء للعب فإن الرغبة في المشاركة تحدد استمرار الصداقة أو إنهائها

مقترحات مفيدة

١. لا تتوقع أن يقتنع الأطفال دون الثالثة بالمشاركة ما لم يكن هناك الكثير من مساعدة آبائهم ، وربما تحتاج إلى وجود أكثر من دمية جذابة ، أو تستعين بالتشويش حتى ينشغل أطفالك الصغار بشيء آخر ، وحتى بعد سن الثالثة لا تتحقق مشاركة دائماً بين الأطفال بسهولة (أليس لديك أشياء لا تود أن يشاركك أحد فيها)

٢. اطلب من أطفالك أن يستأذنوا أولاً باحترام إذا كان ممكناً أن يلعبوا ، أو يستعيروا أحد متعلقات شخص ما ، أو يدخلوا إلى مكانه المخصص له

أفكار محفزة

لقد أحببت "فرانسييسكا" التلوين بأقلام الألوان الجديدة . لقد حاولت كثيراً أن تحافظ على هذه الأقلام فى صندوقها الأصلي حتى لا يكسر أحدها . وبختها والدتها "إلينا" بسبب عدم السماح لأخيها الأصغر "رايموند" أن يشاركها فى استخدام الأقلام ، لكن عندما بدأ "رايموند" فى استخدامها كان دائماً ما يكسرها ، أو يضغط عليها أثناء التلوين ليفسد أسنانها . لم تفهم "إلينا" سبب بكاء طفلتها وغضبها فى حجرتها عندما تطلب منها مشاركة أخيها الصغير فى أقلام الألوان ، واعتقدت "إلينا" أن "فرانسييسكا" فى حاجة إلى تعلم المشاركة ، وإلا فسوف تكون طفلة أنانية .

ولم تدرك "إلينا" أن عدم فهمها لمشاعر "فرانسييسكا" يجعلها بذلك تتعامل معها بعدم احترام . لقد كان من السهل عليها أن تسمح لـ "فرانسييسكا" بالاحتفاظ بصندوقها الخاص من أقلام الألوان بعيداً فى مكان آمن عن أخيها بينما تشتري ألواناً أرخص ثمناً كى يستخدمها "رايموند" كيفما يشاء . إن محاولة "إلينا" تعليم ابنتها درساً حول المشاركة قد تسببت دون وعى فى جعل "فرانسييسكا" أكثر تشبثاً بمتعلقاتها .

لدى أسرة "جرايسونز" ولدان متقاربين فى السن . كان الطفلان "كليم" و "كلارك" يرتديان ملابس بعضهما البعض ، ويشتركان فى اللعب بالدمى ، وكل شىء كانت تتحقق المشاركة فيه . وإذا ما فقد شىء من إحدى الحجرتين كانا يذهبان إلى حجرة كل منهما للبحث عنه وإعادته ، وكان لكل طفل القليل من الأشياء التى لا يهتم بها الآخر ؛ لكن فى معظم الأحوال كان الطفلان يعتقدان أن متعلقاتهما تعد ملكاً لكل منهما . وحتى فى احتفالات رأس السنة ، أو أعياد الميلاد لم يكن من الغريب أن ترى أحدهما يرتدى ثوباً أتى به من صندوق أخيه .

ولكن لم يمتد مبدأ "ينبغى أن تحيا وتترك غيرك يحيا" إلى الرياضة حيث كانت هناك منافسة قوية بين الطفلين ، وفى إحدى المرات وخلال مباراة للجولف قذف أحدهما عصي الجولف الخاصة بأخيه فى البركة ، وذلك عندما ضرب الكرة إلى مسافة أبعد مما حققها هو . ربما كان للطفلين رغبة فى المشاركة فى عصي الجولف ؛ لكن عندما يتعلق الأمر بالمشاركة فى جذب انتباه الجمهور وتسليط الضوء كان لا بد أن يثبت كل منهما أنه الرياضى الأفضل .

جميعها ، فينبغى أن تساعد طفلك فى إعداد رف خاص به ، أو صندوق يضع به هذه الأشياء التى

٢. من السهل أن نجعل الأطفال يتشاركون فى بعض الأشياء إذا لم يكن ضرورياً أن يشتركوا فى

وأسعد الأوقات التي مرت بهم خلال اليوم ،
وعليك أيضاً أن تشاركهم أتعس وأسعد اللحظات
التي مرت بك .

٨. قم بإعداد وقت خاص للمشاركة بين جميع أفراد
الأسرة بحيث يكون جزءاً اعتيادياً ضمن اجتماع
الأسرة

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن هناك أوقاتاً للمشاركة
وأوقاتاً لاحترام عدم الرغبة في المشاركة . ويمكن أن
يتعلموا أن المشاركة تشمل ما هو أبعد من الماديات

إرشادات تربوية

١. يحتاج الأطفال إلى الشعور بالامتلاك ، والشعور
باحترام خصوصيتهم ، وينبغي ألا يكرهوا على
المشاركة بكل شيء مع كل شخص .
٢. لا تخبر أطفالك بأن الأنانية إحدى سماتهم ، ولا
تطلق عليهم أى تعبيرات أخرى لا تحترمهم ، بل
قل لهم " إننى حزين بسبب تعاركك مع أختك
بخصوص اللعبة "
٣. عندما يلصق أحدها صفة الأنانية بشخص ، ألا يكون
ذلك مؤثراً على عدم مقدرته على تعديل هذه الصفة ؟

التسوق مع الأطفال

Shopping With Children

" لا أستطيع تحمل نفقات جليس لأطفالي
عندما أنوى الذهاب إلى المتجر . لذا على أن
أصطحبهم معى ، وفى المتجر يجرى أطفالي هنا

لا يرغب فى مشاركتها مع الآخرين ، وعليك أن
تأكد من رسوخ شعار بين أسرتك يقول " لا ندخل
حجرة شخص ، أو نستخدم متعلقاته دون تصريح
منه "

٣. ينبغي ألا تجبر طفلك على المشاركة بدمية تخصها
ما لم ترغب فى ذلك . وإذا كان لدى أطفالك
أصدقاء فعليك أن تناقش معهم مسبقاً الدمى التي
يرغبون فى المشاركة بها ، واقترح عليهم أن
يبيعوا الأشياء التي لا يرغبون فى مشاركتها
٤. إذا قررت أن تعير أحد متعلقاتك فعليك أن تتأكد
من صدق رغبتك فى كيفية استخدامه ، ووقت
عودته إليك ، وفى بعض الأحيان تكون الضمانات
مثمرة ، فمثلاً من الممكن أن يعطيك أطفالك دمياهم
المفضلة لتبقيها ؛ حتى يعيدوا إليك مقص الحياكة
الخاص بك
٥. استعن باجتماعات الأسرة لتتعرف على انطباعات
أطفالك بشأن المشاركة ، ومن الممكن أن تقوم
الأسرة بإعداد جدول لتبادل الألعاب الأساسية فى
الأسرة مثل ألعاب الفيديو ، وإذا كان الأطفال لا
يزالون غير قادرين على المشاركة بدون شجار فمن
الممكن أن تفصل الطاقة عن الأجهزة ؛ حتى يصلوا
إلى حل يرضى جميع الأطراف ، أو تقدم الأسرة
حلاً لذلك
٦. استغرق وقتاً كافياً لتعليم أطفالك معنى المشاركة ،
وينبغي أن يشمل اجتماع الأسرة ذلك مرة واحدة
شهرياً ، وامنح كل أفراد الأسرة فرصة أن يضربوا
مثالاً على مشاركتهم لشيء ، والتعبير عن الانطباع
الذى تكون لديهم إثر ذلك ، وكذلك انطباع
الشخص الذى تم مشاركته

٧. علم أطفالك أن المشاركة تتم بما هو أبعد من
الممتلكات المادية ؛ فقد تشمل المشاركة بالوقت ،
والمشاعر ، والأفكار ، وعند قيامك بتغطية أطفالك
فى السرير ليلاً ادعهم لمشاركتك معهم أتعس

- الذى تبحث عنه ، أو حمل الصناديق ؛ فإنهم لن يملوا ذلك سريعاً
٥. إذا فر منك أطفالك عليك أن تذهب وراءهم ، واجعلهم يمسكون بيدك ، أو بعربة المشتريات وسوف يدرك الأطفال أنك تعنى ما تقوله إذا نفذت قرارك بالأفعال بدلاً من الصراخ إليهم بالأوامر من أحد المرات ، أو تتجاهلهم
٦. ينبغي أن تكون مرناً ، وعلى استعداد لتستقطع وقتاً قصيراً من وقت الشراء إذا كان أطفالك أكثر عناداً ؛ فهناك أوقات تفرض عليك أن تترك الشراء لتعود إليه مرة أخرى إذا غضب طفلك وأحدث بلبلة داخل المتجر يمكنك أن تنتظر فى هدوء حتى ينتهى ، ثم أمسك به بحزم أثناء انتهائك من التسوق ، أو عانقه حتى يهدأ لا تدع بكاءه ودموعه تؤثر عليك

وهناك ، ويختبئون ويغضبون حتى أشتري لهم دمية أو قطعة من الحلوى . إننى أرى أطفالاً آخرين مع آبائهم ، وقد بدا عليهم السلوك الحسن ، فهل المشكلة فى أطفالى ؟

افهم طفلك ونفسك والموقف

نرى الكثير من السلوكيات السيئة التى يقوم بها الأطفال داخل متاجر البقالة ، ومتاجر التسوق الكبيرة ونشاهد الآباء يصرخون ، ويضربون ، ويطلبون من أطفالهم ما لا يتناسب مع أعمارهم ، أو يرضخون لمطالبهم ، أو يستعينون بالرشوة لمساومة الأطفال وغالباً لا يتوقع الأطفال أن يصطحبهم آباءهم إلى المتاجر مرة أخرى ، لكنّ هناك طرقاً تجعل من التسوق متعة حين يكون الآباء مضطرين إلى اصطحاب أطفالهم معهم

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عندما يساعد الأطفال فى إعداد قائمة المشتريات فإنهم يتشوقون لإيجاد هذه المشتريات فى متجر البقالة
٢. إذا كنت تخصص لطفلك مبلغاً من المال لتشتري ملابسها فعليك أن تخصص يوماً لتصطحبها من أجل ذلك فقط ، بدلاً من اصطحابها وقت تسوقك لاحتياجاتك الخاصة ، ولا تدفعها إلى التسرع فى الشراء
٣. اقترح على الأطفال أن يلتقطوا دمية أو كتاباً حتى يمر الوقت فى حالة شعورهم بالملل
٤. لا تعدد بالحلوى أو الدمى كرشوة كى يتصرف أطفالك بشكل أفضل ، لكن عليك أن تنفذ وعودك إذا ما أخبرتهم أنك سوف تشتري لهم حلوى بصفة عامة عند التسوق ، وعليك أن تستغرق وقتاً

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تكون صريحاً وواضحاً مع أطفالك فتخبرهم عن السلوكيات التى تود أن يقوموا بها ، وذلك قبل مغادرة المنزل ؛ فالكثير من الأطفال لا يدركون ماذا يريد آباؤهم منهم
٢. إذا كان هناك عربات بها مقاعد للأطفال ، أو عربات مخصصة لهم ضع أطفالك بها ، وإذا قفزوا منها أخبرهم أن ذلك غير ممكن ، وينبغي أن تعيدهم إليها ، وعليك أن تنفذ قراراتك بالفعل مستخدماً أقل ما يمكن من الكلمات ؛ فالأطفال يتفهمون عندما تعنى وتنفذ ما تقوله
٣. لا تترك الطفل فى السيارة ، أو المتجر فى غيابك ؛ لأن ذلك يوحى إليه بعدم الأمان ، ويسبب له خوفاً شديداً
٤. إذا كان ممكناً لك فابحث عن عمل يقوم به أطفالك مثل دفع عربة المشتريات ، أو الوصول إلى الشيء

أفكار محفزة

بعض الأطفال يحبون التجول خلال المكتبات والمتاجر ، وبعضهم لا يفضل ذلك . إن الأطفال الذين قاموا بالتسوق وإن كان ذلك لفترات قليلة ، وكان لديهم بعض المعرفة بما يحتاجون إليه ولديهم مصروف خاص يستطيعون التصرف فيه يستمتعون بالتسوق أكثر ويقوم آباؤهم بجرهم أثناء التسوق دون أدنى مراعاة لاحتياجاتهم .

قررت إحدى الأسر مساعدة أبنائها ؛ حتى يشعروا بمدى متعة التسوق حيث كانوا يكرهونه . لقد خططت الأسرة لقضاء يوم في " سان فرانسيسكو " للاستمتاع بالتسوق فقط دون أعمال أخرى . اصطحب الوالدان الأطفال لتناول الغداء ثم سمحا باستخدام السلالم الكهربائية الصاعدة والهابطة في أحد المتاجر الضخمة ، وقد استمتع الأطفال بذلك كثيراً ، وتوقفت الأسرة في أحد متاجر الحيوانات الأليفة ، ومتاجر الكتب الفكاهية ، والمتاجر الرخيصة . لقد فعلت الأسرة كل ما يحبه الأطفال من وجهة نظرهم ، حتى ركوب السيارات الكهربائية .

كان الأولاد طوال اليوم مشاكسين وشاكين ومتجهمين .

لماذا ؟ لأن أحداً لم يسألهم هل يودون المشاركة في هذه الأنشطة . كان من المفترض أنهم سوف يحبون هذه التجربة ؛ لكن لأنهم لم يشاركوا في التخطيط لها فقد شعروا أنهم مضطرون إلى خوضها ، وبالتالي كان ذلك هو رد فعلهم .

لو أن الآباء قد وضعوا في اعتبارهم ضرورة تعاون أطفالهم بشكل مسبق لكانت النتيجة مختلفة . كان الأمر سيختلف لو قالوا لهم : " إننا نعلم أنكم لا تحبون التسوق ؛ لكنه أحياناً يكون ممتعاً ، هل لكم أن تجربوا ذلك ؟ إننا نود أن نصطحبكم إلى " سان فرانسيسكو " اليوم ؛ حيث نتناول الغداء ، وتركبون السيارات الكهربائية ، وتتجولون ببعض المتاجر التي تفضلونها ، وفي نهاية اليوم عليكم أن تخبرونا بما استمتعتم به ، وما لم تعجبوا به ، وتخبرونا بأي أفكار من الممكن أن تنفذها الأسرة في المرة القادمة . ما رأيكم في ذلك ؟ " .

٦ . إذا كنت تتسوق لشراء مشتريات لا تخص أطفالك فمن الممكن أن تطلب من صديق أن يتابعهم كلما

يمكن ذلك ، أو تطلب من زوجك أن يرعاهم حتى عودتك ، أو تتركهم في دار لرعاية الطفل . ومن الممكن أن تقايس على تبادل رعاية الأطفال مع صديق لك ، وبهذه الطريقة يمكنك أيضاً أن تحصل على قسط من الراحة

كافياً للتوقف ، وتبحث في المتجر ، وأقسامه التي يهتمون بها

٥ . ينبغي أن تعطى أطفالك مصروفات خاصة ، فإذا ما رغبوا في شراء حلوى من نوع خاص عليك أن تذكرهم بالمصروفات التي منحتم إياها ، وإن لم يقدروا على نفقات إحداها فساعدتهم في التفكير للتوفير من أجل شرائها ولا تمدهم بالمزيد من المال

افهم طفلك ونفسك والموقف

هناك من يعتقد أن الأطفال يولدون وبهم صفة الخجل ، وربما يطلق على الطفل الذى يتصرف بشكل انطوائى أنه خجول ، وبالتالي يتقبل الأطفال التصاق هذه الصفة بهم ، ويستخدمونها فى نيل المزيد من الانتباه (القوة السلبية) ، أو الانتقام إذا ما وقع بهم ضرر ، أو كوسيلة للهروب إذا ما شعروا بالإحباط .

من الضروري أن ندرك ونقدر الفرق بين الخجل والانطواء ، وعلينا أن نعلم أن الانطوائيين لديهم نقاط قوة كثيرة مثلهم فى ذلك مثل الأطفال الاجتماعيين . إن الانطوائية ليس لها علاقة بتقدير الذات ؛ لأن انحدار تقدير الذات يحدث عند عدم تقبلنا لذاتنا ، أو عدم تقبل الآخرين لها أضف إلى ذلك أن الخجل ربما يكون سلوكاً له غرض لا تعرفه ، أو يهدف للوصول إلى نتائج معينة ، وأحياناً يكون لدى الطفلة الخجولة أخ منفتح واجتماعى فتقرر دون وعى أن تحاول إيجاد وسيلة أخرى للتمييز داخل الأسرة وفى أحيان أخرى ، ودون قصد ، يتسبب الآباء فى تصرف الطفل بخجل ، وذلك عندما يلصقون هذا السلوك به ، ويحاولون السيطرة عليه أو تغييره ، وربما يستمر هذا السلوك ملتصقاً بالطفل مدى الحياة ، ويصبح جانباً أساسياً من جوانب شخصيته

مقترحات مفيدة

١. هناك أوقات يشعر فيها الأطفال بالحاجة إلى التوقّع ؛ خاصة إذا ما واجهوا موقفاً جديداً ، وذلك بسبب عدم رغبتهم فى التفاعل والاندماج ، أو بسبب اضطرارهم إلى التصرف تبعاً لمعايير شخص آخر . ينبغى أن يسمح لهم بمواجهة هذه المواقف مع مراعاة عدم وصفهم بالخجولين

٧. أخبر أطفالك بأنك ليس لديك اختبار سوى اصطحابهم معك إلى التسوق ، وأنت تعلم أن ذلك لا يمنحهم الكثير من المتعة لكنك تريد مساعدتهم ، واسألهم إذا كان هناك أى شىء يمكنك فعله لتقضى نوعاً من المتعة فى التسوق

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا مبدأ الأخذ والعطاء ، وكيفية الاستمتاع بأوقاتهم ، ويمكنهم أن يتعلموا التجول فى المتاجر ، ومساعدة الأسرة فى التسوق ، والتعاون فيما بينهم

إرشادات تربوية

١. إنك تحط من قدر أطفالك ، وتعاملهم بازدراء إذا ما صرخت فى وجههم ، أو مارست الضرب ، أو حاولت تهديدهم أمام الآخرين علانية ، ويمكنك أن تخبرهم بغضبك ، وأنت سوف تتحدث عن ذلك داخل السيارة ، أو فى البيت ، أو خلال اجتماع الأسرة
٢. إذا حافظت على تقليل عدد مرات ذهابك للتسوق فإن أطفالك سوف يشاققون إلى الذهاب معك .

الخجل Shyness

" إن طفلى خجولة جداً ، فعندما يتحدث الناس إليها تحاول إخفاء رأسها ولا ترد عليهم . الجميع يندهش من مدى خجلها ، فهل ذلك يدل على انحدار تقدير الذات لديها ؟ ماذا أفعل لأساعدها على التخلص من الخجل ؟ "

أفكار محفزة

اعتادت " نورما " و " دورين " على تناول الشاي معاً كل أسبوع ، وكانت " فيكى " ابنة " دورين " التى تبلغ من العمر أربع سنوات عادةً ما تصطحبها والدتها . عندما قالت " نورما " لـ " فيكى " : " مرحباً يا " فيكى " " اختبأت الطفلة خلف رجلى والدتها ، فسرت " دورين " شخصية طفلتها فقالت : " إنها خجولة " .

وعندما سألت " نورما " " فيكى " قائلة : " هل تفضلين تناول بعض العصير وقطعة بسكويت ؟ " أجابت " دورين " بالنيابة عن طفلتها : " إنها خجولة جداً ولن تتكلم ؛ لكنى متأكدة أنها تفضل ذلك ، فهل لك أن تتركها كي تتناول العصير والبسكويت بنفسها يا عزيزتى ؟ " .

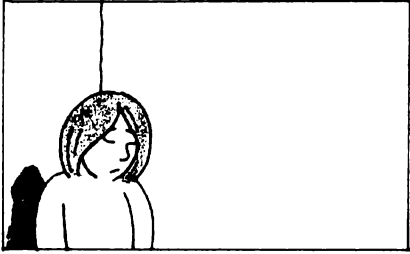
سألت " نورما " " فيكى " إذا ما كانت تفضل اللعب مع الأطفال الآخرين فقالت " فيكى " : " لا أستطيع ، إننى خجولة "

وجهت " نورما " الدعوة لـ " دورين " لحضور دروس فى أساليب التربية ؛ حيث تعلمت " دورين " هناك الأهداف الأربعة الخاصة بسوء السلوك . فعندما قام المعلم بمناقشة الأهداف الأربعة الخاصة بسوء السلوك قال المعلم : " عندما يظهر الآباء ضيقهم من جراء سلوك تقوم به طفلتهم فإن ذلك يوحى للطفلة أنها سوف تحصل على التميز والخصوصية فقط عندما تلفت أنظارهم إليها . وهنا أدركت " دورين " أنها قد أظهرت ضيقها بشأن خجل طفلتها " فيكى " مما تسبب فى زيادة هذه الصفة لدى ابنتها عندما وجهت إليها انتباهاً زائداً .

توقفت " دورين " عن الحديث مع الآخرين حول خجل " فيكى " ، وتوقفت أيضاً عن مناقشة ذلك مع ابنتها . قالت " دورين " لـ " فيكى " : " ألاحظ أنك فى بعض الأوقات لا تحبين الأسئلة التى توجه إليك من الآخرين . إننى سوف أتقبل ذلك منك ؛ لكن من الأفضل أن تخبرى الآخرين أنك لا ترغبين فى التحدث . وعندما تريدن بعض الهدوء سأدرك أنك لا تودين الحديث معى ما لم تخبرينى عن سبب آخر ، وسوف أمضى إلى ما يشغلنى . إننى أحبك سواء كنت تتحدثين أو لا تتحدثين ، وعليك أن تخبرينى إذا ما كنت تحتاجين إلى شئ " .

وخلال مدة قصيرة توقفت " فيكى " عن التصرف بخجل . وبعد ذلك قالت " دورين " لـ " نورما " : " إننى لا أعلم بالضبط متى تخلصت طفلتى من الخجل . لقد صرت غير مبالية لتصرفاتها حتى إننى أكاد لا ألاحظ متى تصرفت بخجل ، ومتى تخلصت منه . لقد ركزت على نقاط القوة لديها ، وأوقات المرح التى قضيناها معاً . إننى مندهشة ، هل كان لتصرفاتى أثر فى مساعدتها للتخلص من الخجل ؟ " .

الحرية فى التغيير عندما يشعرون أن الانطوائية ليست أسلوباً ينبذه الآخرون .



٣. ينبغى أن تتحدث مع أطفالك محاولاً الدخول إلى عالمهم لتعرف ما إذا كان سلوكهم يمثل مشكلة بداخلهم يعانون منها ، واسألهم إذا كان هناك وسيلة يمكنك أن تساعدهم بها كي يشعروا بمزيد من الارتياح بين الآخرين .

٤. لا تحاول الزج بأطفالك فى مواقف غير مستعدين لمواجهةها ، وساعدهم فى البدء خطوة بخطوة للشعور بالارتياح ، ولا تحاول إجبارهم على القيام بشئ (مثل الغناء ، أو العزف على الآلات الموسيقية) أمام الأصدقاء أو الأقارب .

٥. ينبغى أن تتحدث مع طفلك حول سلوكه ؛ لكن لا تلتصق به هذا السلوك ، فمثلاً قل لطفلك " إننى ألاحظ أنك عندما يقول لك الآخرون مرحباً فإنك تخفى رأسك خلف يديك . هل تفعل ذلك كأنه لعبة ؟ أم تفعل ذلك لأنك تريد منهم أن يتركوك وشأنك ؟ فإذا كنت تريد أن يتركوك وشأنك فيمكنك أن تخبرهم أنك لا تريد الرد على أى شئ فى ذاك الوقت "

٦. يجب أن تُوجد مناخاً آمناً لأطفالك حيث يعلمون أن بإمكانهم التكلم داخل البيت ، ولهم حق الاختيار بين التكلم ، أو عدم التكلم خارج البيت ، وإحدى طرق القيام بذلك هى عقد

٢. إذا توقع أطفالك فلا تتحدث معهم ، أو تجرهم إلى الحديث ، فببساطة امض فى المحادثة ، وثق أنهم سوف يندمجون فى الحديث إذا كان لديهم رغبة ، وعندما يريدون ذلك .

٣. لا تقدم طفلك للآخرين ، وتصفها بالخجل عندما ترفض التحدث .

٤. تجنب الأساليب التى تدفع من خلالها طفلك إلى التصرف بشكل معين ؛ فربما يتسبب ذلك فى دخولها فى تحد معك ، وبالتالي تستعين الطفلة بالصمت كقوة سلبية حتى تخبرك أنك لا تستطيع إرغامها لفعل ما تريده ، وعليك أن تتنحى جانباً ، وتترك لطفلك فرصة التصرف فى علاقتها بالآخرين دون تدخلك .

٥. لا تجعل من خجل طفلك مبرراً لتمنعها عن القيام بأشياء تحتاج إليها ؛ حيث تقول لها " إن شعورك بعدم الارتياح أمر مقبول ، لكن من الضروري أن تذهبي إلى المدرسة . هل هناك وسيلة لأساعدك كي تشعري بالارتياح ؟ "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغى أن تعلم أطفالك أن الانطوائيين لديهم الكثير من نقاط القوة مثل الاجتماعيين ، لكن هذه النقاط مختلفة

٢. لا تبالغ فى الخوف على أطفالك ؛ فكل شخص يواجه بعض المتاعب فى حياته (فتأكد أنك لا تزيد من متاعب أطفالك عندما لا تتقبل شخصيتهم ، أو تحاول المبالغة فى الحرص عليهم) ، وأهم شئ يمكن لأطفالك تعلمه أن بإمكانهم مواجهة الإحباطات والمتاعب ، وإذا انزعجوا من عواقب الأسلوب الذى يتبعونه فى حياتهم فإن القرار لهم فى تغيير ما يودون تغييره ؛ حيث إنهم سوف يشعرون بمزيد من

التنافس بين الإخوة Sibiling Rivalry

(انظر إلى : الشجار بين الأخوة) .

" مؤخراً قمنا برحلة ، واصطحبنا ولدنا مع ابن عمهما الذى لا يزال طفلاً صغيراً . قضى الأولاد الثلاثة وقت الرحلة فى التنافس حول جذب الانتباه حيث يحاول كل واحد أن يكون فى مكانة خاصة بين المجموعة . هل يعد ذلك طبيعياً ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

كل منا فى حاجة إلى الشعور بالتميز والخصوصية ، وأول مكان نستكشف فيه أهميتنا هو الأسرة التى نشأنا فيها ، والأطفال ملاحظون جيدون ، لكنهم لا يعبرون عن مشاعرهم بشكل جيد ، فعندما يأتى مولود جديد فإن الطفل الأكبر غالباً ما يفكر " إن أمى لن تحبنى بمثل ما تحب به أخى الرضيع " ، وعندما يكبر الأطفال غالباً ما يعتقدون خطأً أن هناك فرداً واحداً فقط فى الأسرة يمكنه أن يكون فى بؤرة الضوء . وإذا اعتقد طفل أن أخاه قد نال مكانته بين الأسرة لأنه أصبح رياضياً جيداً مثلاً فإن هذا الطفل يحاول الاجتهاد فى المدرسة أو الموسيقى أو أى نشاط اجتماعى ، وغالباً ما تنمو فى الأطفال نفس الصفات بناءً على ترتيب أعمارهم ؛ فأكبر الأطفال يحاول أن يكون الأول والقائد ، والثانى يبحث فى الظلم الواقع عليه ، وغالباً ما يتمرد أو يحاول جاهداً أن يلحق بأخيه الأكبر ، أما الأصغر فله الحق فى الاهتمام الزائد ، والطفل الوحيد الذى يرغب فى المعاملة الخاصة ، وإذا حاول الكبار السيطرة على الموقف الذى يحاول فيه الأطفال نيل التميز والتفرد فإن تلك الجهود تضع سدى ؛ لأن الأطفال سوف يكون لهم طريقتهم الخاصة فى الوصول إلى الشعور بالخصوصية والأهمية

اجتماعات منتظمة للأسرة حيث يمكن خلالها أن يعبر الأطفال عن مشاعرهم ويتبادلوا المجاملات ويفكروا فى حلول للمشكلات .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن بإمكانهم التصرف بما يشعرونه بالارتياح دون إلصاق صفات لشخصياتهم ، أو الاضطرار إلى فعل شىء لا يرغبون فيه ، وسوف يتعلمون أيضاً أن بإمكانهم قول ما يشاءون بدلاً من الاعتقاد أن الآخرين فى إمكانهم قراءة ما يدور فى عقولهم

إرشادات تربية

١. يفضل البعض الهدوء والانتواء ، فعلىنا أن نقبل ونحترم أساليب الحياة المختلفة ؛ ذلك لأن إلصاق صفة الخجل بشخص ما ، واستمراره فى الحياة على أنه خجول فإن ذلك يؤدى إلى آثار تدميرية ، ومنها الرغبة فى الوحدة والعزلة ، والخوف من مواجهة المواقف .
٢. ينبغى أن نتعرف على الأهداف الأربعة الأربعة الخاطئة لسوء السلوك (انظر الجزء الأول) وقرر إذا كان طفلك محبباً ، ويرغب فى لفت انتباهك ، أو يرغب فى الشعور بالقوة ، أو القدرة على الانتقام ، أو الرغبة فى الانعزال . إن مدى قدرتك على تشجيع طفلك يرتبط بمعرفتك لسبب إحباطه

مقترحات مفيدة

أنشطة أخرى مثل المسابقات أو المنافسات ؛ حيث يكون التعاون أهم من المنافسة

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. عليك أن توصل لكل طفل رسالة إيجابية توضح له مدى خصوصيته لديك ؛ فمثلاً الأولاد الثلاثة الذين تم ذكرهم سابقاً قيل لأحدهم " إنك رائع حقاً في التخطيط للأنشطة " وقيل للآخر " إنك رائع في تجاهل أوامر وضغوط المجموعة حيث تفعل ما تحبه " أما أصغر الأطفال فقيل له " إنك بالتأكيد قد فكرت فى طريقة تجعل أخويك الكبيرين يعتقدان أنهما يقودانك بينما تفعل أنت ما تريده حقاً "
٢. ابحث عن أنشطة تحقق التعاون بين أطفالك ، وتدعم روح الفريق الواحد ، وساعد أطفالك على معرفة أن الأشياء تصبح أكثر متعة عندما يشترك فيها أشخاص يختلفون فى نقاط القوة .
٣. ينبغي أن يكون فى محور اهتمامك أن تعرف أطفالك بمدى تقديرك للصفات الخاصة التى تميزهم عن الآخرين
٤. لا تعقد مقارنة بين الأطفال كمحاولة لحثهم على التصرف بمثل ما يكون عليه أحدهم ؛ لأن ذلك يحبطهم بشكل كبير .
٥. خلال اجتماعات الأسرة والأنشطة المختلفة شدد على فكرة وجود اختلافات كبيرة فى الشخصيات ، وقم بتعليمهم مهارات وأفكاراً مختلفة
٦. من غير المثير أن تقرأ قصصاً لأطفالك دون الثالثة عن المواليد الجدد فلن يفهموا ما تريد توصيله من أفكار حسية ؛ إن الأطفال يفهمون الأفعال الحقيقية عندما تقضى معهم وقتاً مثلما تقضى الوقت مع المولود الجديد .

١. عليك أن تدخل إلى عالم أطفالك أكبر أطفالك عادةً ما يشعر بـ " النزول عن عرشه " كما شعرت أنت من قبل عندما تأتى زوجتك بمولود جديد يسارع الجميع فى حبه ، وغالباً ما يشعر أصغر الأطفال بالنقص عند مقارنة قدراته بقدرات أخيه الأكبر . وعندما تفهم ما يشعر به أطفالك فإن ذلك يساعدك على التعامل معهم برفق ، فلا تقل لهم أبداً " لا يجب ألا تشعروا بذلك " فينبغى أن تسمح للأطفال بحرية المشاعر .
٢. التعامل مع أطفالك برفق لا يعنى التعاطف معهم ، فليس مجدداً أن تبالغ فى الحرص عليهم ، ومحاولة حمايتهم من كم المشاعر والعواطف التى سوف تصادفهم فى حياتهم . إن التعامل برفق سوف يساعدك على الحفاظ على اتباع أسلوب يمزج بين العطف والحرصم خلال تطبيقك لأى من المقترحات التالية
٣. يجب أن تتجنب تحويل أطفالك إلى ضحايا أو مشاغبين ، ويحدث ذلك عندما تفترض أن الأخ الأكبر دائماً على خطأ (أى مشاغب) وتحاول إنقاذ الأصغر (أى الضحية) ، فغالباً ما تبدأ الطفلة الصغرى المشاكسة (وهو ما لا تراه) حتى تدفعك إلى إنقاذها ؛ لذا يجب أن تعامل الطفلين بالمثل ، وعليك أن تذكر لهما أنك واثق بقدرتهما على حل الأمور ، أو افضل بينهما
٤. تأكد أنك تقضى وقتاً خاصاً مع كل طفل على حدة كل يوم ، وإذا كان أحد أطفالك يشعر بالغيرة من أخيه ، أخبره بأنك تريد أن تقضى وقتاً خاصاً مع كل طفل ، وأن دوره سوف يأتى ، وأخبره بأن لا حرج فى إخبارك عن شعوره بالغيرة .
٥. وإذا خرج الموقف بين الأطفال عن السيطرة ، فانظر إذا كان بالإمكان أن تعيد توجيههم إلى

أفكار محفزة

تصارع طفلاً " بام " على أرضية الحجر وهما يتلاكمان ، ويهددان ، ويغيضان بعضهما البعض ويحاول كل منهما أن يسقط الآخر ، وفي كل مرة تحاول فيها " بام " أن توقفهما فإن سلوكهما يزداد سوءاً . لقد أزعجها هذا التنافس بين الإخوة وصار يقلقها عدم قدرة أطفالها على التعاون فيما بينهما .

كانت صديقتها " ريتا " تحضر دروساً في أساليب التربية فاقترحت أن تصطحبها إلى هذه الدروس لتطرح هذه المشكلة للمناقشة ، وقد فعلت " بام " ذلك حيث اندهشت من معاناة الآباء الآخرين من مواقف مشابهة ، وعندما علمت بذلك شعرت بقدر من الارتياح ، لكن " بام " مازالت في حاجة إلى توجيهات حول ما يمكن أن تفعله كي تتخلص من وقوع شجار بين أطفالها .

وقد أعدت مجموعة الآباء قائمة مقترحات ؛ حيث قررت " بام " تجربة إحداها لمدة أسبوع ، وهي أن تعتبر طفليها دبين صغيرين يتعاركان معاً ، والغريب أن اهتمامها بسلوك أطفالها قد تناقص عندما غيرت من فكرها بكل بساطة ، فبدلاً من محاولة إيقاف الأطفال كانت تجلس بعيداً لتستمتع بالمشاهدة . لقد أدركت أن طفليها كانا يلعبان مع بعضهما البعض ، ويجدان في ذلك مرحاً ؛ فقد كانت " بام " الشخص الوحيد الذي يزعجه ذلك ، وعندما قلت من حدة تعنيفهما بسبب هذه المشادات قلت رغبتهما في مصارعة بعضهما البعض ، لكنهما لم يكفيا نهائياً عن هذه " اللعبة " المسلية .

الأشخاص مقبول ، وسيتعلم أطفالك كذلك الاعتماد على أنفسهم في حل مشكلاتهم ، وأهم ما يتعلمونه أنهم جميعاً محبوبون من آبائهم ، وأن هذا الحب غير مشروط بتصرف الطفل بأسلوب معين

إرشادات تربوية

١. التنافس بين الأطفال يعد شيئاً طبيعياً ، ويحدث تقريباً في كل أسرة تضم طفلين أو أكثر ، وتزداد حدته مع الأطفال المتقاربين في السن لأقل من ثلاث سنوات . ويزداد التنافس بين الإخوة عندما يكون هناك تنافس بين الأبوين ، ويقبل عندما يكون هناك تعاون بينهما

٧. لا تندفع وتهلل بقدوم مولود جديد أمام أخته الكبرى ؛ لأن ذلك يزيد من اعتقادها بأنها سوف " تُسْتَبَدَل "

٨. يجب أن تتخلص من نقطة " محاولة العدل " بين الأطفال ؛ لأنهم سوف يثيرونها ويستعينون بها في التلاعب بك

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا الاتحاد معاً ويدركوا أن لكل فرد صفاته الفردية الخاصة ، وأن الاختلاف بين

الأطفال فى بعض الأسر ادعاء المرض كى يهربوا من شىء لا يروق لهم ، أو يتخذوا من ذلك فرصة لنيل معاملة خاصة . وادعاء الأطفال للمرض ربما يكون الغرض منه نداء الأطفال لآبائهم إذا كانوا فى حاجة للمساعدة ، أو قد يكون دعوة للاهتمام الزائد ، وفى كلتا الحالتين من الضروري أن تعالج الدافع وراء السلوك مثلما تعالج السلوك نفسه

مقترحات مفيدة

١. إذا ساورك الشك بأن طفلك يدعى المرض ليكون سبباً لعدم ذهابه إلى المدرسة فعليك أن تبحث فى صحة ذلك دون أن تستخدم أسلوباً تهديدياً " إننى لا أعلم الحقيقة ، لكنى سوف أندش إذا كان لديك بعض المشكلات فى المدرسة ، وتراوغ بالمرض كى تتمتع عن الذهاب إليها إذا كان ذلك صحيحاً فإنى أريد التعرف على هذه المشكلات لأساعدك فى حلها عندما تبدى استعداداً لذلك "

٢. شجع أطفالك على البوح بما يشعرون به ، وبعد ذلك عليك أن تأخذ ذلك على محمل الجد وعلمهم أن يقولوا " إننى خائف " (أو قلق أو غير مرتاح) عندما يكونون صادقين بدلاً من القول " إننى مريض " كى يحصلوا على المساعدة .

٣. ينبغى أن يكون لديك ترمومتر حيث تتمكن من قياس درجة حرارة طفلك ، وبالتالي يمكنك أن تتأكد من صدق مرضه ، والترمومتر الذى يوضع تحت الذراع متاح الآن لاستخدامه مع صغار الأطفال ، وعليك أن تضع فى اعتبارك أيضاً أن هناك أعراضاً أخرى ؛ فربما يكون الطفل مريضاً دون وجود ارتفاع فى درجة حرارته

٢. تنشأ المشكلات عندما يعتقد الأطفال أن الحب الذى ينالونه مشروط . وعندما يركز الآباء على المنافسة التى تؤدى إلى حدوث تقييم ومقارنة بين الأطفال ، ولا يركزون على التعاون الذى يوضح التميز والاختلافات ، فإن التنافس بين الإخوة يخرج عن نطاق السيطرة فعليك أن تتأكد من وصول رسالة حبك لأطفالك ، وأن الجميع محبوبون أيضاً كانت صفاتهم التى تفرقهم عن بعضهم .

٣. إذا حدث تغيير فيما يتميز به أحد الأطفال ، فإن الأطفال الآخرين يضطرون أيضاً إلى إعادة تقييم مكانتهم التى ينفردون بها . وفى أغلب الأحوال ، عندما تحاول الأسرة علاج ذلك فإن الطفل " حسن السلوك " يتجه إلى التصرف بشكل أسوأ بينما الطفل " مثير المشكلات " يبدأ فى تحسين سلوكه ، وحدث ذلك يعد طبيعياً حتى يصل كل طفل إلى المكانة الخاصة التى يريدها بين الأسرة .

المرض Sickness

" أحياناً يمرض أطفالى بشكل يثير خوضى عليهم ، وأحياناً أعتقد أنهم يدعون المرض كى يلفتوا انتباهى ، أو ليتهربوا من الذهاب إلى المدرسة . كيف لى أن أميز بين المرض الحقيقى ومرضى المراوغة ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

يعد المرض أحد جوانب الحياة ، ومهمة الآباء هى مساعدة أطفالهم على مواجهة المرض ، ومن المقلق أن يكون لديك طفل مريض حيث إنه من الخطورة البالغة أن يواجه الطفل مرضاً يهدد حياته ، ومع ذلك ففى معظم الحالات يُشْفَى الأطفال من مرضهم ، ويتعلم

أفكار محفزة

ترك الأبوان أطفالهما الأربعة فى السن من الثامنة وحتى الثانية عشرة بمفردهم فى المنزل الجديد ، وغادرا لقضاء أمسية خارج المدينة . إن أحداً من الأبوين لم يسأل الأطفال إذا كان بمقدورهم أن يتعاملوا مع ذلك الموقف ؛ وذلك لأنه كان من المفترض قدرتهم على ذلك . وبعد مرور دقائق على مغادرة الأبوين أصيبت الطفلة فى سن الثامنة بألم فى المعدة فاستدعى الطفل الأكبر جاراً لهم ، وقال له : " إننى أعتقد أنها ليست بمريضة ؛ لكنها خائفة وأنا كذلك أيضاً "

ولم يخبر الأبوان جيرانهم أنه من الممكن أن يستدعيهم أطفالهم فى حالة حدوث ظروف طارئة ، لكن الجيران عكفوا على إعطاء الطفلة الحساء ، والمشروبات الخفيفة ، والعصائر المجمدة ، وعرضوا تقديم المزيد من الوقت حتى تشعر بالارتياح .

وبعد مرور ساعة تقريباً على مغادرة الجيران تم استدعاؤهم ثانية بواسطة الطفل الأكبر ، لكن هذه المرة بسبب إصابة أحد الأطفال بالصداع ، ولم يستطيعوا إيجاد أى مسكن لصداع الأطفال داخل المنزل . جرى الجيران إلى متجر الدواء لشراء مسكن للصداع ، وقرروا البقاء مع الأطفال حتى يعود الأبوان ، وأدرك جاره أن هؤلاء الأطفال قد تُركوا ليتحملوا مسئولية أكبر من احتمالهم .

وعلىنا أن ننتبه إلى ذكاء الأطفال ؛ فإذا تم معاملتهم بازدراء فربما يفكرون فى ادعاء " المرض " كوسيلة موثوق بنتائجها حتى يستمع أبائهم إلى رغباتهم بجدية .

- ٤ . إذا اشتكى طفلك من اعتلال صحته فعليك أن تهتم بذلك ، ولا تفترض أنه يحاول خداعك وعليك أن تصغى إليه ، وتقدر ما يشعر به
- ٥ . يصل الكثير من الآباء إلى درجة كبيرة من متابعة أطفالهم للحد الذى يمكنهم من معرفة توقيت مرض طفلهم ، فعليك أن تثق فى إحساسك ، وتطلب مساعدة خارجية لتحذ من مخاوفك ، وأيضاً ينبغى أن تثق فى إحساسك عندما تشك فى حاجة طفلك إلى المساعدة فى مواجهة موقف صعب ، أو تشك فى محاولته التهرب من المسئولية فى موقف يمكنه مواجهته ، وبالتالي يجب أن تتصرف بثقة
- ٦ . عندما يصاب طفلك بالمرض عليك أن تعرفه بطبيعة هذا المرض ، وكيفية تناول الدواء بنفسه لا تجبره على تناول الدواء ؛ لكن اشرح له سبب الحاجة إليه ، واطلب منه المساعدة والتعاون معك ، وينبغى أن تدع طفلك يمسك بيده الملعقة ليتناول الدواء بنفسه
- ٧ . إذا مرض فرد فى الأسرة فلا تتجاهل بقية الأفراد ، واستقطع وقتاً لتتواجد مع الأسرة ، وتخلو بنفسك لتستريح لبعض الوقت ، وكن صادقاً مع جميع أفراد الأسرة حول ما يحدث مخبراً إياهم عما تشعر به

إرشادات تربية

١. إذا أصابك المرض فتأكد أن هناك أفراداً في الأسرة أو أصدقاء يمكنك استدعاؤهم للإشراف على أطفالك والقيام برعايتك .
٢. أياً كان مدى الإجراءات الوقائية التي تتبعها فإن أطفالك سوف يتعرضون للمرض ؛ لذا يجب عليك أن تتعامل مع ذلك دون أن توجه اللوم لنفسك ، أو تبالغ في الحرص عليهم

الوالد الأعبز Single Parent

"إننى أشعر بتأنيب الضمير لكونى والداً أعبز لأطفالي ، وأحد أسباب ذلك هو خوفاً من حرمان طفلى أن يكون لديه أبوان ، والسبب الآخر هو أننى لا أريد أن أقتضى الوقت لأقوم بدور الأم والأب فى آن واحد . إننى فى حاجة إلى وقت أستمتع فيه بذاتى . ما مدى معاناة طفلى لعدم قدرتى على القيام بكل شىء يحتاج إليه ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن فكرة حرمان الأطفال بشكل أكبر إذا ما تربوا مع والد واحد تعد خرافة ؛ لأنهم ربما يصبح حالهم أسوأ إذا استمر أبواهم فى الحياة معاً بخلافتهما ليكونا قدوة ونموذجاً للعلاقات غير السوية أمام أطفالهما لقد تربي الكثير من الأشخاص فى سعادة مع والد واحد إن تلك الظروف ليس لنا دخل بها ؛ لكن كيفية التعامل مع هذه الظروف هى ما يكون لها الأثر الأكبر فى حياتنا

٨. اسمح لأطفالك بأيام يمكنهم فيها أن يحصلوا على راحة من أجل صحتهم النفسية من حين لآخر ؛ حيث يمكنهم الغياب يوماً من المدرسة دون الاضطرار إلى ادعاء المرض .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. علم أطفالك كيفية متابعة صحة جسدك ، وكيفية العناية بصحتهم عن طريق الغذاء السليم والراحة
٢. انظر إلى تصرفاتك فى حالة حدوث المرض . هل تعتقد أنه من الأفضل أن تحدث بليلة واهتماماً بالغاً بالمرض ، أم ترى أن تركهم بمفردهم سيكون أفضل ؟ هل تنظر إلى المرض على أنه فترة تثير متاعبك أم أنك تتقبله ؟ إن معتقداتك تحدد انطباعات أطفالك إذا ما أصيبوا بالمرض .
٣. عليك أن تستخدم علاجاً غير كيميائى كلما أمكن ذلك حتى لا يعتقد أطفالك أن لكل شىء حبة دواء إن منظمات رعاية الأطفال تساعد الأطفال فى التوعية بالأمراض
٤. لا تخبر أطفالك باستمرار أنهم سوف يمرضون إذا لم يرتدوا المعطف فى البرد ، ولم يناموا وقتاً كافياً وما إلى ذلك ؛ لأنك بالتالى تبرمجهم على حدوث المرض وليس الوقاية منه
٥. احتفظ بالكتيبات التى تمدك بمعلومات فى حالات الطوارئ فى تناول الأيدي كى يستطيع أى فرد الحصول على المساعدة سريعاً

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا الانتباه المستمر إلى أجسادهم ، ورعاية أنفسهم صحياً ، ويتعلم الأطفال أيضاً أن يطلبوا ما يحتاجون إليه دون ادعاء المرض كمبرر أو سبب

أفكار محفزة

عندما هدد الأطفال إحدى الأمهات بأنهم سوف يذهبون للمعيشة مع أبيهم قالت لهم الأم : " حسناً ، لكن عليكم أن تتبادلوا الذهاب مرة هناك ومرة هنا " . ولم يؤيد ذلك أحد منهم ، لكنهم أدركوا أن والدتهم قد أخذت ما قالوه على محمل الجد ، واحترمت حقهم فى المعيشة مع والدهم ، وبالتالي فقد جعلهم ذلك يفكرون بشكل واقعى فيما أرادوا فعله ، وبعد تفكير قرر الأطفال البقاء معها .

مع أطفالهما ، لذا فلا تعتقد أن تكون الظروف الأخرى مثالية ؛ لأن العشب عادة لا يكون أكثر اخضراراً على الجانب الآخر .

٣. ومن الفوائد الأخرى للمعيشة مع والد أعزب هو شعور الأطفال بأن والدهم يحتاج إليهم ومن الضرورى ألا تدلل أطفالك كمحاولة لتعويضهم عن والدهم الآخر ، ويجب أن تعقد اجتماعات للأسرة (حتى لو تكوّن الاجتماع من والد واحد وطفل واحد) ، وينبغى أن تقود الأطفال إلى الاشتراك فى وضع خطط من أجل أداء الأعمال المنزلية ، وحل المشكلات ، والتخطيط لمناسبات المرح فى الأسر ذات الوالد الأعزب يكون هناك فرصة قوية للأطفال كى يشاركوا بشكل فعلى ويشعروا بالحاجة لهم ، والاستماع إليهم ، وأخذ ما يقولونه على محمل الجد

٤. إذا هددتك طفلتك بالذهاب للمعيشة مع الوالد الآخر فاسأل نفسك " هل طفلتى غاضبة ، تحاول إيلاى فقط ؟ هل تحاول التهرب من أداء العمل المنزلى ؟ هل تعتقد حقاً أن معيشتها فى منزل والدها الآخر ستكون أفضل ؟ " ، وبعد فترة التهديئة ناقش مع طفلتك ما يمكن فعله " إننى مندھش إذا كان غضبك من جراء " ، وامض محاولاً التفكير فى حلول للمشكلة



مقترحات مفيدة

١. ليس مطلوباً منك أن تعوض طفلك لكونه لديه والد واحد ، أو تحاول أن تقوم بدور الأم والأب فى آن واحد . إن والدًا سوياً واحداً سوف يكفى طفلك وعليك أن تتعامل مع حقيقة كونك والدًا أعزب بشكل إيجابى " هذه هى الظروف التى نمر بها وعلينا أن نستفيد من هذه الظروف "
٢. ينبغى أن تنظر إلى فوائد التربية مع الوالد الأعزب ، وليس من الضرورى أن تبحث جاهداً فى طريقة التربية التى عليك أن تتبناها ؛ فمن الخرافة أن تعتقد أن تربية الأطفال بين أبوين دائماً تكون سهلة ، فعالباً ما تحدث خلافات بين الأبوين حول الشدة واللين فى التربية ، أو ينتقد كل منهما الآخر فى مقدار الوقت الذى يقضيانه

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. كَوْنُ شبكة دعم مستعينا بالأسر الأخرى والأصدقاء ؛ للمساعدة فى العناية بالطفل ؛ حيث من الممكن أن يمثلوا دور الأب والأم ، بالإضافة إلى المرح والتسلية معهم .
٢. عليك أن تتلقى الدروس الخاصة بأساليب التربية للوالد الأعزب .
٣. إذا كنت مطلقاً وكانت مطلقتك لا تتحمل المسؤولية ، فقرر ما سوف تفعله دون تضييع الوقت فى الغضب والإحباط وخيبة الأمل ؛ لأن مطلقتك لن تفعل ما ترغب فيه
٤. لا تسقط فى شراك محاولة أطفالك للتلاعب بك بعقد مقارنة مع والدهم الآخر . عليك أن تصارحهم بمشاعرك ، وتثبت على موقفك
٥. ساعد أطفالك على تجاوز شعورهم بخيبة الأمل من جراء معيشتهم مع والد أعزب ، أو بسبب غضبهم لحدوث طلاق . وعليك أن تساعدهم فى التعبير عن مشاعرهم ، وبعد ذلك خطط لما يودون فعله (ينبغى أن تقبل كل مشاعرهم وتحترمها ، ولكن سلوكيات الأطفال وفقاً لتلك المشاعر تعد شيئاً مختلفاً) وينبغى أن تساعدهم فى تعلم المصارحة بالمشاعر ؛ كى يلتفوا ويشاركوا بأمانهم واحتياجاتهم .
٦. يجب أن تجد وسيلة للاستمتاع بحياتك الشخصية ، والعناية بنفسك حتى يكون لديك من القوة والحماس ما يجعلك تستمتع بأطفالك . ولا تشعر بتأنيب الضمير لأنك تستقطع وقتاً لنفسك ، وعليك أن تنظر إلى ذلك على أنه مكافأة لك ولأطفالك

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن الحياة بها ظروف متنوعة ، وأن بعض هذه الظروف لا يحبونها ، وأن فى إمكانهم أن يتعلموا ويكبروا ويستفيدوا من تحديات الحياة . وسيعلم الأطفال أن ليس بمقدورهم السيطرة على كل شىء يحدث ، لكن باستطاعتهم السيطرة على الطريقة التى يتعاملون بها مع ما يحدث .

إرشادات تربوية

١. إن التأكيد على فوائد التربية مع الوالد الأعزب لا يعنى عدم وجود مشكلات ، ولا يعنى النظر إلى الموقف الآخر بمثالية ، والتفكير بسلبية لن يفيد .
٢. سوف يتأثر أطفالك بفكرك ، فإذا تصرفت على أنك ضحية فسوف تزيد فرص شعور أطفالك بأنهم ضحايا ، وإذا كان فكرك متفائلاً ومشجعاً فسوف يتبنى أطفالك هذا الفكر أيضاً

السرقه Stealing

اختضت بعض النقود من حافظة النقود الخاصة بى ، ومن حصالة الأطفال . وكانت ابنتى التى تبلغ من العمر اثنى عشر عاماً تصر على أنها لم تأخذ تلك النقود إلا أنتى كنت ألاحظها تشتري أحمر الشفاه ، وطلاء أظافر ، وكذلك الحلوى لأصدقائها فى الوقت الذى لا يسمح لها مصروفها بشراء هذه الأشياء "

أفكار محفزة

جاءت "رييكا" إلى جلسة الاستشارة فى غاية الذهول ؛ وذلك لأنها تشك أن ابنتها "جولى" تسرق أدوات التجميل الخاصة بها ، وكذلك النقود من أخيها . وعندما اتصلت المدرسة لتبلغها أن هناك عجزاً فى نفقات الطعام التى تذهب إلى المحصل بالمدرسة كان ذلك بمثابة القشة التى قسمت ظهر البعير ، وجعلتها على استعداد لتودع ابنتها فى سجن الأحداث . وفى الماضى كانت "رييكا" تتعامل مع أحداث السرقة بمواجهة ابنتها ، وكانت "جولى" ترد على ذلك بإصرار أنها بريئة ، حتى إذا وجدت النقود والأشياء المسروقة داخل حجرتها ، وعندئذ كانت "رييكا" تزداد غضباً ، وتتهمها بالكذب ، ثم تحبسها لمدة أسبوع . وفى تلك المرة قررت "رييكا" أن تتعامل مع الموقف بشكل مختلف ؛ فقد أخبرت "جولى" أن المدرسة اتصلت بها لتبلغها أن ابنتها مقصرة فى دفع نفقات الطعام للمحصل . وقالت "رييكا" إنها سوف تكون سعيدة بأن تعطى "جولى" النقود التى تحتاج إليها لسداد العجز ، وتستقطع هذا المبلغ من مصروفها الأسبوعى ؛ حتى ينتهيا من سداد الفاتورة . وسألت "رييكا" ابنتها "جولى" إذا كان باستطاعتها أن تستغنى عن خمسة وسبعين سنتاً أو دولاراً من مصروفها كل أسبوع .

وفوجئت "جولى" تماماً بقول والدتها ؛ حيث بدأت باختلاق الأعذار والمبررات فقالت لها والدتها : "حبيبتى ، دعينا ن فكر كيف نعيد ما تم فقده" ، فأجابت "جولى" : "حسناً ، ما رأيك فى توفير دولار كل أسبوع ؟" واستدركت والدتها القول : "لقد رأك شخص وأنت تقسمين الأموال التى تسببت فى العجز مع أصدقائك" .

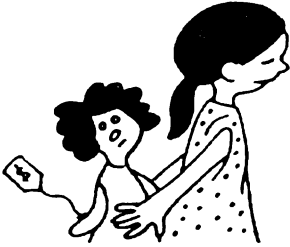
وبدأت "جولى" فى الدفاع عن نفسها . وفى المرات الماضية كانت "رييكا" تتهم ابنتها بالكذب ، وتتنظر إليها بوجه عبوس . أما فى هذه المرة فقد قالت : "جولى إننى متأكدة أن أصدقاءك يحبونك لشخصك وليس بسبب ما تعطينهم من أشياء ، فإذا كنت تريد أن تستمتع بأصدقائك فلم لا تدعينيهم لتناول الفطائر واللعاب ؟" .

قالت "جولى" : "نعم ، سيحدث ذلك" ، وعانقت أمها طويلاً وغادرت الحجرة . توقفت "جولى" عن السرقة عندما أدركت أنها مسئولة ، وعليها سداد ما سرقته . وقد قطعت الأم طرق التهرب بالدفاع عن نفسها أو حدوث تحد بينها وبين طفلتها عندما أظهرت لها أن حبها غير مشروط ، وعندما توقفت عن إصااق المسميات ، والتسبب فى إحراج ابنتها ؛ حيث تعاملت مع المشكلة مباشرة ، وقد اهتمت أيضاً بأسباب المشكلة فقامت بتحسين العلاقة بينهما ، وساعدت ابنتها كى تحسن من تقديرها لذاتها ، وركزت على الحلول بدلاً من توجيه اللوم لها .

افهم طفلك ونفسك والموقف

أعلم أنك قد سرقت هذا الشيء ، وأنا قد فعلت ذلك من قبل عندما كنت صغيراً فشعرت بتأنيب الضمير والخوف ، فما شعورك عندما فعلت ذلك ؟ " وعليك أن تستمر فى توجيهه أسئلة " ماذا " و " كيف " بأسلوب يخلو من التهديد " هل فكرت من قبل فى شعور صاحب المتجر عندما تسرق منه أشياء ؟ وما عدد الأشياء فى رأيك التى يجب على صاحب المتجر بيعها لكسب مال يكفى أجور موظفيه ، ومصاريف الإيجار ، ومكسبه الشخصى لتلبية احتياجاته ؟ ماذا الذى تستطيعين أن تقدميه للمساعدة ؟ " ، والكثير من الأطفال لم يظروا فى خاطرهم تلك الأسئلة ، وينبغى أن تساعدكم فى مراعاة الآخرين .

٤. عليك أن تساعد طفلك فى إعادة ما تم سرقة من بضائع ، فبدلاً من استخدام أسلوب العقاب معه عليك أن تبدى له تعاطفك وقل له " أعلم أن ذلك الموقف مخيف ومربك ، لكنه أحد المواقف التى يقدرها صاحب المتجر كثيراً عندما يعترف الأطفال بما اقترفوه من أخطاء ، ويحاولون إصلاحها "



٥. إذا ظهرت أمامك دمية تعلم أنها تخص أحد أصدقاء طفلك فقل ببساطة " من المؤكد أن " بيلى " قد نسي هذه الدمية فدعنا نتصل به لنخبره بأنها لم تفقد ليأتى لاستردادها عندما تمنح الفرصة "

يقدم الأطفال على السرقة لمرة واحدة على الأقل (ومن المحتمل أيضاً أن معظمنا قد فعل ذلك فى طفولته) ، ويكون رد فعل معظم الآباء عنيفاً عندما يسرق أطفالهم . وفى حالة من الرعب والخوف غالباً ما يتهم الآباء الطفل مدعين أنه سارق وكذاب ، وغالباً ما يتخذون إجراءات قاسية مثل الضرب ، والحبس ، وأساليب عقابية أخرى كى لا يصبح أطفالهم لصوصاً ولا يسفر انتقاد وعقاب الأطفال إلا عن زيادة الموقف سوءاً ؛ حيث إن أى تدخل من الآباء بعقاب أطفالهم والاهتمام فقط بما فعلوه ، وليس الاهتمام بالأسباب من شأنه أن يزيد الطين بلة

مقترحات مفيدة

١. إذا تم سرقة شيء عليك أن تركز تفكيرك على وضع خطة لإعادة النقود أو الأشياء المسروقة بدلاً من الإشارة بإصبع الاتهام ، أو لصق التسميات بطفلك ، وأخبرها بأنه من الضروري إعادة ما تم سرقة ، وأنك تريد مساعدتها فى إعداد خطة لذلك . وإن كان لابد فأقرضها النقود اللازمة لإعادة هذا الشيء ، وقم بإعداد خطة تمكنها من استقطاع جزء من مصروفها الأسبوعى لسداده ، وعليك أن تسجل ما يتم دفعه فى سجل حتى تدرك ايبنتك ما تفعله
٢. ينبغى أن تمنح الأطفال فرصة كى يعيدوا ما تم سرقة لحفظ ماء الوجه ، وقل " لا يهمنى من الذى أخذ الشيء ؛ لكن المهم أن يتم إعادته إننى واثق أن هذا الشيء سوف يتم إعادته لصاحبه خلال ساعة دون توجيه أى استفسارات "
٣. عندما تكتشف أن طفلك قد سرقت شيئاً فلا تحاول أن تستدرجها للاعتراف فتقول لها " هل سرقت هذا ؟ " لكن قل لها " حبيبتي ، إننى

ملائماً له ، وتأكد أن مناقشتك إيجابية وليست انتقادية

٥. ساعد أطفالك فى اجتماعات الأسرة على معرفة عواقب السرقة قبل أن يحدث ذلك (إذا كانت السرقة قد حدثت بالفعل فاحرص أن يكون حديثك وديماً وعماماً بدلاً من التركيز على فرد بعينه) ، وقم بذلك عن طريق توجيه أسئلة " ماذا " و " لماذا " و " كيف " فى رأيك ما دوافع الشخص الذى يقدم على السرقة ؟ ما عواقب السرقة ؟ ماذا تريد أن يتم فى أسرنا حتى نشعر جميعاً بالأمان والثقة ؟ "

٦. يجب أن توصل لأطفالك رسالة الحب غير المشروط لكن دون محاولة للإنقاذ بمعنى آخر ، اجعل أطفالك على علم بما سوف تفعله ، ولا تحاول السيطرة على ما سوف يفعلونه قال أحد الآباء للمراهق الذى يسرق إطارات وأجزاء السيارات للإنفاق على تناول المخدرات " إذا تم حبسك بالسجن سيظل حبي لك ، وسأزورك بالبطائر ؛ لكن لن أحاول إطلاق سراحك " ، وقال أحد الآباء لطفله الذى يبلغ من العمر عشر سنوات حيث كسر دمية قد " استعارها " من أحد أصدقائه " سأساعدك فى التفكير لحل المشكلة ؛ لكن لن أحلها بالنيابة عنك "

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم أطفالك أن بإمكانهم حفظ ماء الوجه ، ومعالجة المشكلة دون فقدان حب واحترام آبائهم لهم ، وأن احتياجاتهم المادية تلقى اهتماماً من آبائهم الذين يساعدونهم فى الحصول على ما يحتاجون إليه دون الإقدام على السرقة ، ويدرك الأطفال أن سلوكياتهم ليست سيئة ؛ لأنهم قد اقترفوا مجرد خطأ يمكن إصلاحه

٦. إذا ساورك الشك بأن طفلك يقدم على السرقة كى يستطيع الإنفاق على المخدرات فعليك أن تحصل على مساعدة من المختصين ؛ فمن الصعب جداً أن تعالج ذلك بمفردك

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. يقدم الكثير من الأطفال على السرقة بسبب شعورهم بعدم الحب أو الاهتمام من قبل آبائهم ، ويعتقد هؤلاء الأطفال أن لديهم الحق فى إيذاء الآخرين ؛ لأنهم لا يجدون من يهتم بهم وذلك يسبب لهم أذى . وهذه الحالة تسمى بـ " دورة الانتقام " ، وبالتالي فمن الضرورى أن يشعر الأطفال أنهم محبوبون ، وأن تفصل الفعل عن شخصية فاعله ، ونظهر الحب ، ونخطط لحل المشكلة

٢. غالباً يسرق الأطفال ؛ لأن السرقة هى الطريقة الوحيدة ليحصلوا على ما يريدونه ، فتأكد أنك تخصص مصروفات لأطفالك كافية وواقعية لتغطية نفقاتهم ، وفى الوقت نفسه تلائم ميزانية الأسرة (انظر أيضاً الماديات)

٣. أحياناً تحدث السرقة بسبب ترك النقود لمقاة وهو شىء يغرى كثيراً للسرقة ، لذا عليك أن تحفظ مالك ومقتنياتك القيمة بعيداً عن الأعين . وإذا ساورك الشك فى قيام أحد أطفالك بسرقة أخيه ينبغى أن تساعد الضحية فى الحصول على صندوق يمكن قفله للحفاظ على متعلقاته وحمايتها

٤. بسبب الغيرة ربما يسرق أحد الأطفال من أخيه ، فاسأل أطفالك إذا كانوا يعتقدون أنك تفضل أحدهم على الآخر ، وأنصت إلى ردودهم لتستشف منها إذا كنت مخطئاً فى تعاملك معهم ، وأخبرهم بأن الشعور بالغيرة يعد شيئاً طبيعياً ، وأنك تحبهم كثيراً ، وينبغى أن تناقش مع كل طفل ما تجده

إرشادات تربية

أى من هذه السيناريوهات فإنها تخلق الانقسام ، ولا تسمح بالمشاركة القائمة على الاحترام بين الأطفال ، ومن المفيد أن يكون هناك من يتعامل مع الوالد المطلق الذى ربما يجد صعوبة فى تقبل الموقف الجديد الذى يتعرض له أطفاله ؛ حيث من الممكن أن يصبح غير محب لحدوث أى تغييرات ممكنة تلوح فى الأفق . وعندئذ ستحدث تغييرات من يوم لآخر مثل أماكن نوم الأطفال ، وكيفية تعاملهم مع نظرائهم الذين يحضرون ليقضوا أسبوعاً ، أو يحضرون فقط فى عطلة نهاية الأسبوع ، أو فى الإجازة الصيفية ، وهكذا إن حدوث تجمع بين الأسر من شأنه أن يوجد نظاماً معقداً للغاية فى العلاقات والموضوعات المشتركة

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تسمح بالوقت الكافى ليأخذ الأمر مساره ، وعليك أن تتوقع وجود بعض الغضب والغيرة والتنافس والحزن ، لكن عليك أن تعلم أن ذلك لن يستمر للأبد إذا تعاملت معه بحساسية . ومجرد إدراك أن التغيير سوف يستغرق وقتاً فإن ذلك يحد من مدى إحباطك ؛ ففى بعض الأحيان يحدث التغيير بعد مرور أسابيع أو شهور ، وفى أحيان أخرى يستغرق التغيير سنوات كى يحدث
٢. يجب أن تسمح لأطفالك بالتعبير عن مشاعرهم دون توجيه نقد لهم ، أو الحكم على شخصياتهم ، ويجب أن توضح لهم الأمر بدلاً من أن تطلب منهم تغيير ما يشعرون به ، وعليك أن تكون مستمعا جيداً لأطفالك ؛ لكن لا تحاول تعديل الأمور لهم عن طريق التدخل بينهم وبين والدهم البديل ، وقم بتحديد وقت لمناقشة الأمور الشائكة ، وذلك فى حضور الجميع ، وأخبرهم بأنك سوف تدعو لعقد المناقشة إذا كان لديهم رغبة فى الالتزام بها وأنت لن تناقش المشكلات إلا مع من يهمهم الأمر .

١. ربما يسرق المراهقون بحثاً عن الإثارة ، ومن أجل نيل واستحسان زملائهم ، فمن الصالح لهم أن يتم الإمساك بهم وإعطاؤهم فرصة إعادة المسروقات لملكها ، ولا تحاول إنقاذهم ، أو إطلاق سراحهم إذا ما تم إيداعهم بالسجن ، وإذا تصرفت بغير ذلك فسوف يعتقدون أنهم لا يقهرون ، ولا يستطيع أحد أن يثنيهم عن ذلك
٢. التركيز على مشاعر الطفلة وإحساسها بالألم سوف يوقف السرقة بشكل أسرع من الإجراءات العقابية

الأسر المختلطة Stepfamilies

" لدى طفلان وقد تزوجت حديثاً من امرأة لديها ثلاثة أطفال ، ولم يبد أن هناك اندماجاً بين أطفالنا . اثنان من أطفال زوجتى ينبذانى معظم الوقت ، وطفلى ينبذها أيضاً ، وقد سبب ذلك توتراً فى علاقتنا . إننا لا ندرى ماذا نفعل "

أفهم طفلك ونفسك والموقف

إن محاولة دمج الأسر تعد عملية تحتاج إلى وقت ؛ فالأطفال قد اعتادوا على تصرفات معينة بين أسرهم الأصلية ، والاندماج يمثل انتهاء قاسياً لتلك الأدوار التى اعتادوا عليها ؛ فيكون من الصعب عليهم تكوين مفاهيم وتصورات جديدة حول انتمائهم بين أفراد أسرته الجديدة والأدوار التى سيلعبونها فيها (انظر أيضاً " ترتيب الأعمار " و " التنافس بين الإخوة ") هناك بعض الآباء الجدد على الأسرة ممن يعتقدون أن عليهم إثبات وجودهم بالتدخل فى مشكلات أبناء أزواجهم ، بينما يعتقد آخرون أن أى مشكلة ينبغى أن يتم علاجها بواسطة الوالد الشرعى ، وعندما تحدث

أفكار محفزة

عندما تزوج كلٌّ من " جوز " و " ماري " فقد جاء كلٌّ منهما بثلاثة أطفال لينضموا في أسرة واحدة جديدة ، وقد تراوحت أعمار الأطفال الستة بين سن السادسة والرابعة عشرة ، ومن الواضح أن هناك كثيراً من التغيرات سوف تحدث .

كانت " ماري " تعمل خارج البيت ، وكانت حقاً تستمتع بأسرتها الجديدة ، إلا أن القلق كان يساورها أثناء تغييرها عن المنزل خلال فترة عملها ، فبعد عودتها كان أول ما تلحظه هو ما يخلّفه الأطفال من قاذورات ، فكانوا يعودون من المدرسة ، ويلقون بكتبهم وأثوابهم المتسخة وأحذيتهم هنا وهناك داخل المنزل ، وبالإضافة إلى ذلك كان الأطفال يلقون بفتات الفطائر ، وزجاجات اللبن الفارغة والدمى .

وبدأت " ماري " تعاند الأطفال وتتملقهم : " لمّ لا ترتبون متعلقاتكم ؟ إنكم تعلمون أن ذلك يزعجني . إنني أستمتع بالبقاء معكم ؛ لكنني أغضب كثيراً عندما أرى كل هذه القاذورات التي تتسببني المرح معكم " ، وقد رتب الأطفال متعلقاتهم ؛ لكن منذ ذلك الحين أصبحت " ماري " غاضبة ، وغير سعيدة معهم .

وأخيراً طرحت " ماري " المشكلة للمناقشة خلال اجتماع الأسرة الذي يعقد أسبوعياً مساء كل اثنين . لقد اعترفت " ماري " أن المشكلة مشكلتها هي ؛ فقد كان واضحاً أن الأطفال لا يباليون لحالة الفوضى التي تعم المنزل عندما يتركون أشياءهم هنا وهناك ، لكنها طلبت منهم أن يساعدها في حل المشكلة .

واستطاع الأطفال أن يصلوا إلى خطة ، وهي عبارة عن " صندوق المتعلقات " . هذا الصندوق عبارة عن دولا ب كبير يوضع في المرآب ؛ حيث يوضع بداخله أى شيء تُرك بالحجرات الرئيسية مثل حجرة المعيشة ، وحجرة اجتماع الأسرة والمطبخ ؛ بحيث يلتقطه أى فرد يراه ، ويضعه داخل الصندوق ، ويبقى هذا الشيء بداخله لمدة أسبوع حتى يستطيع صاحبه أن يطالب به .

وتم تنفيذ الخطة بنجاح حيث تم علاج مشكلة حدوث فوضى بالمنزل ، واكتظ الصندوق بالمتعلقات .

لكن ظهرت بعض المشكلات الأخرى التي من شأنها أن تختبر نجاح الخطة ، فإن لم يلتزم الأطفال بالقواعد لن يكون هناك أى فائدة من الخطة . على سبيل المثال ، الطفل " كارلوس " الذي يبلغ من العمر اثني عشر عاماً فقد حذاه ، وبحث عنه في كل مكان ، وبعد مدة تذكر أن حذاه موجود في صندوق المتعلقات ، لا بد أنه هناك .

وارتدى " كارلوس " حذاء التنس القديم ذا الرائحة الكريهة وذهب إلى المدرسة ، لكن في اليوم التالي فقد . لم يعد لديه أى حذاء آخر ، وأصر الأطفال ألا يأخذ حذاه قبل مرور أسبوع طبقاً للقواعد .

ولجأ " كارلوس " إلى والدته التى قالت له بعقلانية : " معذرةً ، إننى لا أدرى ماذا ستفعل لكن علىّ أن ألتزم بالقواعد أيضاً " ، وتوصل إخوانه أخيراً إلى الحل ، وهو أن يرتدى الخف الذى يستخدمه داخل البيت . ولم يكن لدى " كارلوس " فكرة أفضل من تلك ، وارتدى الخف ، وذهب إلى المدرسة به ثلاثة أيام ، وبعد ذلك الأسبوع لم يترك " كارلوس " حذاءه قط فى مكانه غير المخصص له .
إن تلك القصة تصور أهمية بناء مشاركة بين أفراد الأسرة ، وذلك عن طريق الدفع بالأطفال لحل المشكلات .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١ . عليك أن تقدر مدى ضرورة حب أطفالك لآبائهم الشرعيين ، فلا تذكر آباءهم بما يسىء لهم ، ولا تضعهم فى موقف اختيار بينك وبينهم ، وعليك أن تدرك أن الصعوبات التى يواجهها آباؤهم فى تغيير الظروف تعد شيئاً خاصاً بهم ، وعليهم تقديم الحلول لا تسمح بما يعوقك عن الاستمرار فى علاقتك بطفلك ، أو الاستمرار فى الاتفاق على أنظمة روتينية جديدة (انظر أيضاً الطلاق)

٢ . من الضروري أن يتفق المتزوجان على تحمل المسؤولية بالتساوى ، وذلك فى إبداء الحب للأطفال ، والمضى فى تربية الأطفال بعض الأزواج يفضلون السماح للوالد الشرعى أن يقوم بتهديب أطفاله ، ويظل الوالد غير الشرعى صديقاً ، وآخرون يقررون أن الوالد المتضرر بمشكلة يجب أن يتحمل مسؤولية حلها ، والكثير من الأسر المندمجة ترى أن اجتماع الأسرة يعد أفضل مكان يُستَمَعُ فيه إلى الجميع

٣ . سوف يسير أطفالك على نهجك ، والفكر الصحيح الذى ينبغى أن تعتنقه هو " إننى أعلم أن هناك صعوبة فى تقبل التغيير ، وأدرك أسباب شعورك بالألم والغضب ؛ لكن هذه العلاقة الجديدة

٣ . يجب أن تعد اجتماعات منتظمة للأسرة يمكن لكل فرد فيها أن يفكر فى وضع حلول للمشكلات ، ويقترح أنظمة روتينية جديدة (إن بعض الأطفال يبعضون كلمة " أسرة " لذا عليك أن تطلق على اجتماعات الأسرة جلسات وضع الخطط) .
وينبغى أن تقر أن الأمور كانت مختلفة فى الأسر الأصلية ، وعبر عن حاجتك لمساعدتهم فى تحديد توجيهات جديدة تتناسب مع ظروف الأسرة الجديدة .

٤ . عندما يقضى الأطفال وقتاً مع والدهم الآخر فاسمح لهم بالوقت الكافى للتغيير عند انتقالهم من أسرة إلى أسرة ، فربما تصطحبهم لتناول ساندويتشات خارج المنزل ، أو تتركهم يقضون الوقت مع أصدقائهم أو داخل حجراتهم .

٥ . إن تنظيم الوقت يعد شيئاً صعباً عندما يتبادل الأطفال الانتقال بين الأسرتين ، وبالتالي ينبغى أن يكون لديك مواعيد عمل متنوعة لكل مجموعة من الأطفال (انظر " الأعمال المنزلية والأعمار الملائمة) .
اقرأ " الأعمال المنزلية دون صدمات "

الأصليون أساليب عقابية ، فإن ذلك لن يؤثر على حب الأطفال لوالدهم الأصلي (ما لم يكونوا مبالغين في الحرص على أطفالهم من البداية) .

٢. إن قضاء الوقت الذي يملؤه الحب مع الأطفال ، وفهم مشاعرهم ، وحل مشكلاتهم بشكل إيجابي من شأنه أن يجعل جراحهم تلتئم .

٣. عندما تنزعج كوالد شرعى من جراء معاملة أطفالك السيئة للشخص الذى تحبه عليك أن تثق فى قدرة زوجك الجديد وأطفالك فى تخطى الصعوبات دون أن تتدخل لحماية شريكك .

الانتحار Suicide

" إن ابنى المراهق يهدد بالإقدام على الانتحار . إننى خائف جداً ، فلا أرى أسوأ من أن يفقد الوالد طفله منتحراً "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن قضية الانتحار مسألة منتشرة بين المراهقين أكثر من الأطفال الصغار ؛ فالهرمونات الموجودة بأجسام المراهقين تسبب حدوث تقلبات مزاجية كبيرة لديهم ، ويتحول التفكير فى الانتحار إلى خطر حقيقى عندما يصاحب الإحباطات المزاجية حالة من نقص فى الثقة فى الذات ، وفى قدرة المراهق على مقابلة توقعات الكبار ، أو نقص فى مهارات حل المشكلات التى يصعب التغلب عليها ، أو نقص فى حب آبائهم لهم دون شروط ، أو الانجراف إلى تناول المخدرات ، ويحتاج الأطفال ، خاصة المراهقون إلى الشجاعة والثقة والمهارات التى تساعدهم على مواجهة تقلبات الحياة .

ضرورية بالنسبة لى ، وأعلم أنه بمرور الوقت سوف تكون أسرة سوية يملؤها الحب "

٤. فى بداية عملية دمج بين أسرتين ربما يكون ضرورياً أن يكون للوالد الشرعى الدور الرئيسى فى تهذيب الأطفال ؛ وذلك إذا كانوا يقاومون تربية الوالد البديل ، وربما يبحث الأطفال عن طرق للتعبير عن إحباطهم ، ويعد التعاون فيما بينهم واختلاق الصدام أهم الطرق ليحصلوا على ذلك وبعد انقضاء فترة التغيير والتكيف معها اتجه إلى التهذيب للجميع . تقل درجة شعور الأطفال بالبغض إذا ما كان التهذيب والتربية يتحققان بأساليب غير عقابية ، وإذا ما كان يتم إشراك الأطفال فى عملية حل المشكلات .

٥. يقع أى من الأبوين فى خطأ عندما يضع كلٌ منهما أطفاله فى المرتبة الأولى ؛ وذلك يضر بالعلاقة بينهما ويضر بالأطفال ؛ فالأطفال فى حاجة أن يدركوا أن آباءهم الشرعيين وغير الشرعيين يقدرون العلاقة بينهم ، ويكونون الولاء لبعضهم البعض ومن الضرورى أن يدرك الأطفال أنهم محبوبون ، لكن من غير المقبول أن يتلاعبوا بأبويهم ليحدثوا بينهما صداماً

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم أطفالك أنه من الطبيعى والمقبول أن يشعروا بالألم والغضب إذا ما تغيرت حياتهم ، ويمكنهم التغلب على هذا الألم والخوف بطرق بناءة تساعدهم فى معرفة مهارات حياتية مهمة

إرشادات تربوية

١. عندما يستعين الآباء غير الشرعيين بأساليب غير عقابية فى تهذيب الأطفال بينما يستخدم الآباء

مقترحات مفيدة

٤. إذا ساورك الشك بأن طفلك تفكر في الانتحار فاسألها عما إذا كانت قد حُطَّطتْ لذلك أو حاولت بالفعل أن تنتحر . إن معرفتك لتخطيطها يشير إلى مدى ما وصلت إليه من تفكير ، وإذا كان لديها خطة فعلية عليك أن تطلب مساعدة المختصين على الفور .

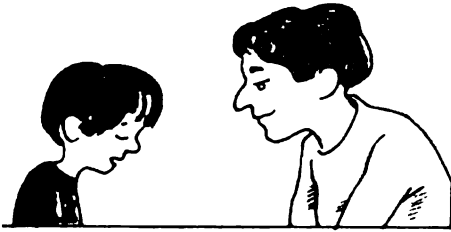
٥. اسأل طفلك إلى أي مدى ستتغير الأمور إذا قتل نفسه ؟ ربما تعرف من إجابته ما يضايقه

٦. خلال إحدى جلساتك المثمرة مع طفلك اسألها عن سير الأمور في جوانب الحياة الأربعة بالنسبة لها وهي المدرسة ، والأسرة ، والأصدقاء ، والعلاقات العاطفية ، وإذا كانت الأمور لا تسير بشكل طيب في أحد هذه الجوانب فإن طفلك تكون في حاجة إلى مساعدة المختصين .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. علم أطفالك مراراً وتكراراً أن ارتكاب الأخطاء هو دعوة للمحاولة مرة أخرى ، وليس مبرراً للانتحار .

٢. قبل أن يفكر أطفالك في الانتحار أخبرهم بأن هناك بعض الأشخاص يخطئون عندما يختارون الانتحار ؛ لأن ذلك يعتبر حلاً أبدياً لمشكلة مؤقتة



١. يجب أن تتعرف على علامات الإقدام على الانتحار :

- تهديدات كلامية بالانتحار .
- فترات طويلة من الاكتئاب أو فقدان الشهية ، أو النوم لفترات أطول من المعتاد ، أو تدهور صحة الجسم عامة ، أو قضاء وقت طويل في عزلة ، أو الإفراط في تناول الأدوية ، أو حدوث حالة من اليأس العام
- القيام بسلوكيات خطيرة ، مثل السرقة ، إضرار السنيران ، أو التحول إلى استخدام العنف ، أو التسرب من المدرسة ، أو تناول الأدوية المخدرة ، أو إلقاء أدوات المخدرات حول المنزل .

● وجود مؤشرات لمحاولات انتحار مثل وجود قطع أو بتر في أجزاء الجسم ، أو الدخول في حالة دائمة من عدم التركيز .

● تحول الشخص إلى حياة رتيبة ، والاستغناء عن الممتلكات

٢. سوف تظهر هذه العلامات على كثير من المراهقين كأحد مظاهر الاضطرابات التي تحدث لهم في مرحلة المراهقة ، فإذا ساورك الشك في حدوث تلك العلامات بشكل جاد فعليك أن تبحث عن مساعدة المختصين

٣. عندما تتحدث مع أطفالك حول الانتحار من الضروري أن تستخدم كلمة " انتحار " و " موت " ؛ فلا تتجنب استخدام هاتين الكلمتين خوفاً من أن تلفت انتباه أطفالك إلى هذه الفكرة معتقداً أنهم لا يعرفونها ، أو لم تخطر ببالهم من قبل .

أفكار محفزة

الحوار التالى يوضح كيف يقع البعض فى القيام برد فعل خاطئ عندما يعبر الأطفال عن مشاعرهم ، وقمنا بعرض هذا الحوار لأنه - للأسف - يعد نموذجاً حقيقياً لردود فعل الآباء ؛ حيث يبين غياب تعاطف أحد الآباء ، وإصدار الأحكام ، وعدم الرغبة فى الاستماع لطفله .

" كليف " : " لا أحد يهमे أن أحيأ أو أموت " .

الأب : " إنك دائماً حزين وغيرراض عن نفسك " .

" كليف " : " نعم ؛ فقد تم الانفصال بينك وبين أمى ، وتتوقعان أن أعيش مع شخص يسمى نفسه أبى البديل " .

الأب : " يا لها من جراءة أن تتحدث أمامى بمثل هذه اللغة ! إن أباك البديل يفعل ما فى وسعه " .

" كليف " : " حقاً ؟ إذن لماذا يصيح ويصرخ دائماً فى وجهى ؟ " .

الأب : " كليف " ، إننى أعرف والدك البديل جيداً ، وأعلم أن ما تقوله ليس صحيحاً ، لماذا تدعى تلك الأكاذيب ؟ " .

" كليف " : " دائماً لا أجد من يصدقنى . إننى أكرهكم جميعاً ، ولكم تمنيت الموت ! حتى تهتموا بى " .

الأب : " كليف " ، لقد عدت إلى المبالغة مرة ثانية . إنك تعلم جيداً أنك لن تنفذ ما تقوله . عليك أن تهدأ الآن ، وتفكر كيف يمكنك الاستمرار فى المعيشة مع والدك البديل .

لم يقتل " كليف " نفسه ، لكنه هرب من البيت عندما وصل لسن الرابعة عشرة ، ولا يعرف أحد مكانه ، أو يدرى شيئاً عن حياته .

٣. يجب أن تتعامل مع مشاعر أطفالك بجدية ؛ فاجمعهم على الإفصاح عن تلك المشاعر لك ، أو لأى شخص آخر يرتاحون إليه

٤. أخبر أطفالك المراهقين عن الأوقات التى شعرت

فيها بالإحباط ، وكيف مرت تلك الأوقات عليك

ساور إحدى الأمهات الشك بأن طفلتها تفكر فى

الانتحار فقالت لها " حبيبتى إننى لا أتذكر

سوى مرات قليلة فكرت فيها أن أنتحر ؛ وقد

شعرت حينها بحزن شديد ، واعتقدت أن الأشياء

لن تتغير إلى الأفضل أبداً ، لكنها تغيرت إننى

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم أطفالك الشجاعة ، والثقة ، ومهارات
تساعدهم على مواجهة تقلبات الحياة

مقترحات مفيدة

١. يجب أن تعد نظاماً روتينياً للإجازة الصيفية ، وتداول على تنفيذها حتى لو اختلفت عن بقية العام ، عليك أن تتأكد من مشاركة الأطفال في إعداد هذا النظام .

٢. ينبغي أن تقضى بعض الوقت مع كل طفل على حدة كل يوم لتقوموا معاً بفعل شيء تستمتعان به وإذا كان عمرك قريباً من منزلك فحاول تناول وجبة الغداء مع أطفالك ، وإذا لم تستطع ذلك ، فاجعلهم يشاركون في إعداد العشاء ليكون لديك بعض الطاقة ؛ لتستمتع بوقتك معهم بعد تناول العشاء

٣. قم بتحديد وقت لإنجاز الأعمال المنزلية ؛ حيث يعمل خلاله الجميع ، ولا تترك لهم قائمة بالالتزامات ليقوموا بها خلال غيابك عن المنزل . ولا تنزعج من القاذورات التي يخلفها أطفالك خلال بقية اليوم ، وأفضل وقت لأداء الأعمال المنزلية يكون قبل تناول طعام الإفطار أو قبل العشاء ؛ فعادة يتواجد الجميع في هذه الأوقات

٤. ابحث بين المصادر المتاحة عن دروس إضافية يمكن أن يتلقاها طفلك أثناء الإجازة الصيفية ، أو المشاركة في برنامج خاص ، أو القيام ببعض النشاطات الصيفية ، وينبغي أن تتأكد من مشاركة أطفالك بآرائهم في اختيار ما يودون القيام به من أنشطة

٥. هل تتذكر مدى المتعة التي تشعر بها إذا ما قضيت يوماً أو أكثر دون أن تفعل شيئاً ؟ فلا تكن مزعجاً لأطفالك عندما يقضى أطفالك أيامهم بهذه الطريقة

٦. يجب أن تقلل من وقت مشاهدة أطفالك للتلفاز (بناءً على اتفاق مع أطفالك) وقم بفصل الطاقة

الإجازة الصيفية Summer Vacation

" يبدو أن الإجازة الصيفية لن تنتهي . إن أطفالى سوف يقودوننى إلى الجنون . إنهم مثيرون للملل ، وطلباتهم لا تنتهى ، وأتمنى أن تبدأ المدرسة غداً . لم يتبق من إجازتهم سوى أسبوع ، أغيثونى ! "

افهم طفلك ونفسك والموقف

غالباً ما يعتقد الآباء أن من مهامهم تحقيق المتعة لأطفالهم ، وإدخال البهجة فى نفوسهم خلال العطلة الصيفية (انظر أيضاً " الملل ") ، ويكون الآباء حينها بين حالتين ، إما أن يحاولوا تلبية جميع مطالب أطفالهم ، وإما أن يزيحهم عن طريقهم ، وكثير من الآباء يعملون طوال النهار تاركين أطفالهم وقد كلفهم بقائمة من الأعمال المنزلية ، والقواعد التى يسيرون عليها آملين الأفضل دائماً . يحتاج الأطفال إلى مساعدة آبائهم فى الاستمتاع بالإجازة الصيفية ، واستثمار الوقت ؛ لكن محاولة تسليتهم ليس هو الطريق الصحيح لذلك

وعندما يسأل الأطفال عن كيفية قضاء الإجازة الصيفية فإن معظمهم يقول " نفضل عدم القيام بأى شيء ، والتأخر فى النوم ، ومشاهدة التلفاز ، واللعب مع الأصدقاء " ، وعندما يسأل الآباء عن المشكلات التى تواجههم فى الإجازة الصيفية فإن معظمهم يقول " نوم أطفالى فى وقت متأخر ، ومشاهدتهم للتلفاز بدون انقطاع ، وعدم قيامهم بأى شيء " . ومن الصعوبة بمكان أن نحاول وضع حلول منفصلة لهاتين الواقعتين المتعارضتين ، لكن أفضل ما يمكن فعله هو إعداد خطة مشتركة للإجازة الصيفية ؛ بحيث يستطيع الآباء والأطفال التعايش معاً .

أفكار محفزة

قررت الطفلة " ترينا " التي تبلغ من العمر اثني عشر عاماً أن الإجازة الصيفية سوف تكون وقتاً رائعاً لتلعب ألعاب الحاسب الآلى التي لم تجد وقتاً لها خلال العام الدراسى ، وأرادت كذلك أن تتعرف على البرامج الجديدة الموجودة على الحاسب الآلى للأسرة ؛ وحيث إن كلا والديها يعملان فقد تصورت أن بمقدورها أن تقضى وقتها كل يوم أمام الحاسب الآلى دون أن يقاطعها أحد ، وعندما اكتشف والداها الكيفية التى تقضى بها الوقت صاروا ينبهونها ويخبرونها أن من الضرورى أن تقلل من الوقت الذى تقضيه أمام الحاسب الآلى وعليها أن تعد جدول مواعيد أكثر تنظيماً ، وتظاهرت " ترينا " أمام والديها أنها تلتزم بالمواعيد وقالت لهم ما يرغبون فى سماعه ، ومضت فيما كانت تفعله .

لم يستمر ذلك طويلاً حتى أدرك أبوها ما كانت تفعله فكلما كان يعود إلى المنزل لتناول الغداء كان دائماً يجدها جالسة أمام الحاسب الآلى . وقد غضب والدها من تحديها له فقام بتغطية الحاسب الآلى فى صندوق حتى لا تستطيع " ترينا " استخدامه ، وأخبر " ترينا " أن عليها التفكير فى شيء آخر . انتقلت " ترينا " من استخدام الحاسب الآلى إلى مشاهدة التلفاز ولم تستغرق أمها وقتاً حتى أدركت ما تفعله طفلتها وأخبرت والدها بذلك فقرر أن يقطع كابل الطاقة الخاص بجهاز التلفاز حتى تستثمر ترينا الإجازة الصيفية بشكل أفضل ، وأخبرتها والديها أن عليها أن تعد خطة للخروج من المنزل كل يوم .

أصبحت " ترينا " غاضبة ونكدة ومكتئبة وسيئة المزاج فمن جانبها لم تستطع أن تحسن من كيفية قضاء الوقت . عزم والداها أن يلحقوها بمعسكر رياضى ، ورغم أن " ترينا " قد اعترضت وتعثرت فى الأداء إلا أن والديها قد اندهشوا من استمتاعها حقاً بالمعسكر وارتفاع معنوياتها بعد ذلك ، ومن خلال تلك التجربة أدرك والداها أن " ترينا " كانت فى حاجة إلى توجيه أكثر قليلاً . فرغم أنها طفلة قاربت على النضج لأن عمرها اثنا عشر عاماً إلا أنها لم تستطع إعداد خطة صالحة لقضاء الصيف دون مساعدة منهم .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. ينبغي أن تفكر مع أطفالك فى إعداد قائمة من الأفكار ليستعينوا بها فى أوقات شعورهم بالسأم وعندما يقول طفل " إننى أشعر بالملل ماذا أفعل ؟ " قل له " لِمَ لا تبحث فى قائمة الأفكار لتجد ما تفعله ؟ "

عنه فى الوقت غير المخصص للمشاهدة ؛ فلا تدع التلفاز يكون جليسا لهم .

٧. لا تقلل من أهمية حصول أطفالك على فترة توقف ليستريحوا من عام دراسى شاق أو لصفاء الذهن أو مجرد الراحة والاستجمام

إرشادات تربوية

١. بالنسبة لكثير من الآباء العاملين لا يتم قضاء الإجازة الصيفية كما ينبغي ، والكثير من الأطفال يحتاجون إلى فترة راحة من المدرسة إلا أنهم لا يجدون الفرصة لاستغلال أوقاتهم بشكل مثمر ، لذا من الضروري أن تخطط مسبقاً لاستغلال الوقت بشكل جيد ؛ بحيث يشمل أوقاتاً للراحة والاستجمام .
٢. يكتئب بعض الأطفال خلال الإجازة الصيفية بسبب قلة الأنشطة ، وبعضهم يعالج هذا الضجر بالاشتراك في أنشطة غير سوية مثل الانضمام إلى جماعات غير مسؤولة ، وبالتالي فإن الأطفال في حاجة إلى التركيز على استثمار أوقاتهم كي لا يتعرضوا لهذه المخاطر .

السب / اللغة البذيئة

Swearing / Foul Languages

"لدى ولدان أحدهما يبلغ من العمر ست سنوات والآخر ثلاثة . بدأ طفلي ينادى الأشخاص بأسماء مهينة من قبيل " يا ذا الحافظة المتسخة " أو " يا ذا العقل الغبي " ، ويصرخ أيضاً إذا ما أردت تهذيبه أو أراد ذلك أحد غيري . وكلا الطفلين قد التحقا بنفس الروضة عندما كانا صغيرين لكني لم ألاحظ طفلي الأكبر يستخدم هذه اللغة البذيئة .

وحاولنا أن نعانقه ونشرح له أن هذه اللغة غير لائقة ولا نتحدث أسرتنا بمثل هذه اللغة ، لكنه عادة ما يهرب من المعانقة ويستمر في صراخه قائلاً إنه لا يحبنا ، وحاولنا أيضاً أن نمنحه فترة قصيرة للتهديئة لكن دون جدوى . أريد المساعدة من فضلكم .

٢. يحتاج الأطفال إلى قضاء الوقت مع أصدقائهم خلال الصيف ؛ فإذا كنت لا تثق أن يصطحبوا أصدقاءهم إلى المنزل وقت غيابك ، فأنت في حاجة إلى الاتفاق مع شخص يمكنه البقاء في المنزل لبعض الوقت ، وأحياناً يمكنك أن تتفق مع أسرة أخرى لتبادل أماكن لعب الأطفال معاً ؛ حيث يتربى الأطفال في محيط منزلك

٣. إذا كان من الضروري أن تترك الأطفال مع جليس فعليك أن تخبره بالنظام الروتيني ولا تتوقع أن يتصرف في الأمور مع الأطفال . ولا تتوقع من أطفالك الكبار أن يجالسوا الصغار منهم دون توجيه منك أو القيام بذلك من تلقاء أنفسهم ، فعليك أن تكون واضحاً معهم في حاجتك للعمل ، واطلب منهم أن يعتنى كل منهم بالآخر .

٤. من الضروري أن تقضى بعض الوقت مع أطفالك عندما تعود من العمل إلى المنزل وقبل القيام بالأعمال المنزلية ، حتى إذا كان من الصعب القيام بذلك ، وذلك كي يعلموا أنك تسعد بلقائهم وتستمتع بالتعرف على أحداث يومهم ، وعليك أن توضح لهم أن ذلك الوقت ليس للشكوى لكنه للمشاركة والاستمتاع

٥. ينبغي أن تخطط لنزهات وأوقات خروج خاصة بـ " الصيف فقط " لتستمتع بها مع أطفالك

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن بإمكانهم أن يختاروا الترفيه عن أنفسهم ليستمتعوا بوقتهم أو يشعروا بالسأم ، ويتعلموا أيضاً أن الإجازة لا تعنى أن ينسوا مسؤولياتهم تجاه المنزل

افهم طفلك ونفسك والموقف

المفعاة أو يبتكرون كلمات ليس لها معنى لكنها غير بذيئة

٤. استخدم روح الدعابة لديك ، فإذا أيقنت أن طفلك لا يفهم التوجيه بالكلمات مثلما يدرك رد الفعل فعليك أن تغير من رد فعلك عندما يناديك طفلك بـ " صاحب العقل الغبي " ناديه بـ " ميكي ماوس " أو أى ألفاظ أخرى ليس لها معنى لكنها غير بذيئة ، وسوف يحاول طفلك جاهداً أن تعود إلى رد فعلك القديم وبالتالي يصعد من حدة الأسماء المهينة وما عليك إلا أن تستمر فى العبارات الهزلية غير البذيئة مثل " أيها الباذنجان " وهكذا سوف يقلع طفلك فى النهاية عن هذه الألفاظ ، وسينتهى بكما الأمر بالضحك والمرح .

٥. أخبر أطفالك عن الأثر الواقع عليك من جراء سبهم " إننى لا أشعر بالارتياح عندما تلفظ بكلمات بذيئة وأتمنى أن تستبدل بهذه الكلمات كلمات أخرى عندما تريد التعبير عن مشاعرك "

٦. عليك أن تخفف من الموقف واستخدام روح الفكاهة وذلك مع أطفالك الصغار . ينبغي أن تداعبه فى بطنه قائلًا " سوف أستمر فى مداعبتك فى بطنك حتى تلفظ بكلمات لائقة " ، والبعض يعتقد أن التصرف بذلك يعد مكافأة " لسوء السلوك " ، ولكن هذا غير صحيح إذا كان الأمر على وشك أن يسبب لك صدمة . وإذا كان هذا الاقتراح لا يفيد فى الإقلاع عن هذا السلوك فعليك أن تجرب اقتراحاً آخر .

٧. إذا انبثقت الألفاظ البذيئة نتيجة لحالة عارمة من الغضب أو الضيق فعليك أن تقدر هذه المشاعر . " إننى ألاحظ أنك فى غاية الغضب ويبدو أن الأمر فى غاية الصعوبة بالنسبة لك " أو " يبدو أنك غاضب حقاً وفى غاية الضيق إننا نصاب بالإحباط إن لم نحصل على ما نريد " وعليك أن تنتظر وقتاً آخر لتناقش مع طفلك طرق التعبير عن

إن التصرف بهدوء وليس باستخدام العنف مع الأطفال الذين الذين يستخدمون السباب لتقليد أقرانهم وزملائهم فى اللعب ولترويع الكبار من حولهم ، أو مع الأطفال الذين يستخدمون لغة بذيئة ليظهروا قوتهم أو يبحثوا عن الخصوصية والتميز بين زملائهم - من شأنه أن يحد من هذه المقطوعات الكلامية البذيئة

والسب واستخدام اللغة البذيئة أصبح شائع الحدوث فى الكثير من ميادين الحياة (وسائل الإعلام وبين الكبار) وهو ما يدعو إلى ضرورة تعليم الأطفال الفرق بين السلوك المحترم وغير المحترم .

مقترحات مفيدة

١. عادة ما يكون رد فعلنا عنيفاً عندما نسمع كلمات السب لكن علينا أن نقر دون تخويف أو غضب بأن من غير اللائق استخدام مثل هذه الكلمات لأنها غير محترمة . ومن المفيد أحياناً أن نعد مكاناً داخل المنزل أو خارجه بحيث يمكن للطفل أن يتلفظ بهذه الألفاظ البذيئة وبعد ذلك يعود إلى الحجرات الأساسية عندما ينتهى من ذلك .
٢. عليك أن تكون عطوفاً وحازماً مع الأطفال قبل مرحلة المدرسة ، فقل لهم " إننا لا نستخدم هذه الألفاظ فى بيتنا " ، وعليك أن تصطحب الطفلة التى تلفظ بتلك الكلمات إلى حجرة أخرى وتدعوها للعودة عندما تستخدم كلمات مقبولة إن تجاهلك للأمر عند استخدام طفلك لألفاظ غير لائقة لا يساعد على توجيه الأطفال إلى السلوك الحسن .
٣. وهناك طريقة أخرى وهى التصرف على غير المتوقع ، فعندما يستخدم الأطفال ألفاظاً بذيئة أو لغة غير لائقة يمكننا أن نستبدل بالكلمات القبيحة كلمات موزونة ومقفاة ، وبالتالي ينسى الأطفال هذه الكلمات غير اللائقة ويجدون المتعة فى الكلمات

لشخص بعينه ، وساعد أطفالك على تمييز اللغة البذيئة وإدراك عواقبها مستخدماً أسئلة مثل " ما رأى جدتك في السب ؟ " ، " وماذا يحدث عندما تسب أحداً فى المدرسة ؟ " ، وبعد ذلك دع أطفالك يفكروا فى الحلول المهذبة والقواعد التى يجب أن يسير عليها الجميع

٣. ربما يقبل الأطفال على السب ليكتسبوا مكانة بين زملائهم أو ليسببوا صدمة للكبار وغالباً يركز الآباء على السلوك وينسون الدافع وراء السلوك فكن على دراية بالأهداف الأربعة الخاطئة لسوء السلوك (انظر الجزء الأول) ، وإذا كان لدى الأطفال طرق إيجابية فربما لا يلجأون إلى السب بألفاظ بذيئة لجذب الانتباه أو اكتساب قوة أو معالجة جرح مشاعرهم أو الحصول على مساعدة عندما يشعرون بالإهمال

٤. كن حذراً فى لغتك التى تستخدمها أمام الأطفال فإنهم يلاحظون بسهولة ازدواجية المعايير .

٥. أقر بين أطفالك أن استخدام كلمات بذيئة معينة يعد طريقة للتعبير عن مشاعر قوية ، وخلال اجتماع الأسرة فكر فى كلمات واصطلاحات بديلة مقبولة للتعبير عن المشاعر الفياضة

٦. أحياناً يستخدم الأطفال كلمات لا يدركون معانيها فاسأل طفلك عما إذا كان يعرف معنى الكلمة التى قالها ، وأخبره عن معناها ثم اسأله إذا كان يقصد حقاً توصيل هذا المعنى ، وعلم أطفالك أن استخدام كلمات معينة ربما يسمى بالخلاعة أو العنصرية ، وعليك أن تجعلهم يشاركون فى مناقشة حول أسباب عدم قبول ذلك

٧. إذا أراد أفراد الأسرة أن يساعد كل منهم الآخر فى تقليل استخدام الألفاظ البذيئة فقدم لهم طريقة لذلك ، حيث يضع أى فرد فى كل مرة يستخدم كلمة بذيئة ربع دولار فى حصالة ، وعندما تمتلئ اخرج معهم لتناول الآيس كريم معاً

المشاعر إذا كان طفلك فى حاجة إلى فترة تهدئة ، وهناك طريقة أخرى حيث تقول له " لا حرج أن تغضب لكن من فضلك عبر عن غضبك فقل " إننى غاضب " بدلاً من السب "



٨. يجب أن تلفت نظر طفلك إلى أهمية تبادل الاحترام " إننى أحترمك وأحب الاستماع إلى ما تضطر إلى قوله ، وأحترم نفسى ، لذا أريد أن أستمع إلى قولك دون ألفاظ بذيئة "

٩. يجب أن تقرر ما سوف تفعله ؛ فعندما يتلفظ طفلك بكلمات بذيئة يمكنك أن تغادر الحجرة دون أن تقول شيئاً ؛ لأن الأفعال عادة تكون أقوى من الكلمات ، وبعد ذلك يمكنك أن تناقش المسألة بشكل أوسع خلال اجتماع الأسرة أو فترة التهدئة (انظر " التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات " الجزئية الثانية)

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. شجع أطفالك على التفكير فى تأثير تعرضهم شخصياً للسب ومناقشة ذلك ؛ حيث إن سماع الأطفال لردود باقى أفراد الأسرة له تأثير أقوى من سماعهم لمحاضرات الآباء حول السب واللغة البذيئة التى اعتادوا عليها (لكن لا تندهش إذا قال بعض الأطفال إن السب لا يضايقهم)

٢. استعن باجتماع الأسرة كمنتدى يمكنك فيه أن تناقش موضوع السب بشكل عام ودون توجيه اتهام

أفكار محفزة

" لقد شعرت السيدة " ستون " بقلق كبير عندما بدأ ابنها المراهق فى سب الآخرين داخل البيت وقررت أن تحسب عدد المرات التى استخدم فيها أمامها لغة غير لائقة . وبعد ذلك أخبرته بعدد مرات استخدامه لألفاظ معينة وأخبرته أنها سوف تستمر فى حساب هذه المرات . شرحت السيدة " ستون " لنا قائلة : " لقد وجدت أنه أصبح أكثر حرصاً فى استخدامه للكلمات البذيئة وقل عددها فى الأسبوع الأخير . إننى أعتقد أن سلوكه كان ينبع من عدم إدراكه وليس من جراء حالة من عدم الاحترام داخل البيت "

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

٣. لا تتوقع نجاح أى شىء بعد تجربته مرة واحدة فقط ، وأفضل وسيلة لتعليم الأطفال ذلك هو أن تكون نموذجاً للاحترام يحتذى به ؛ فإن ذلك فى غاية الأهمية والفائدة والنفع ، وتذكر أن أطفالك يتعلمون من قدوتك أكثر مما يتعلمون من نصائحك لهم ، وعليك أن تعي أن هذه المقترحات غرضها تأصيل الاحترام وليس الثأر .

يمكن لأطفالك أن يتعلموا مدى تأثير سلوكهم على الآخرين ، ويتعلموا كذلك طرقاً مقبولة ومحترمة للتعبير عن أنفسهم

إرشادات تربوية

٤. لا يمتلك الأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة مهارات جيدة فى التواصل مع الآخرين ولا يمتلكون مهارات حل المشكلات ، وعندما يصيبهم الإحباط فغالباً ما يلجأون إلى " سوء السلوك " فانظر إلى ذلك على أنه فرصة لتعليمهم السلوكيات اللائقة - وكن صبوراً معهم أثناء التعلم إن ذلك يتطلب وقتاً وحكمة وفرصاً للتدريب على المهارات

١. من الضروري أن يفصل الأطفال بين مشاعرهم وأفعالهم ، وساعدهم على إيجاد طرق مقبولة للتعبير عن مشاعرهم ولا تطلب منهم تغيير مشاعرهم .

٢. احذر من تأثير التلفاز والأفلام على لغة أطفالك وراقب ما يبث لهم عبر وسائل الإعلام (وخاصة فى المراحل الصغيرة) ، وينبغى أن تشترك معهم فى مناقشات حول الفرق بين السلوكيات المحترمة وغير المحترمة التى تصور لهم فى وسائل الإعلام (وخاصة عندما يكبرون) .

الأطفال دون شروط في هذه المرحلة غير المستقرة من حياتهم .

T

مقترحات مفيدة

١. مع المراهقين أو ما قبل مرحلة المراهقة مباشرة لا تتعامل مع الأمر بمحمل شخصي ، ويجب أن تعلم أن ذلك أمر طبيعي الحدوث فإذا ما تعلمت مهارات الاستماع جيداً فسوف تمر هذه المرحلة .
٢. إذا كنت معتاداً على الصراخ يجب أن تتوقف عن ذلك ، وتحدث مع أطفالك بتقدير واحترام . ولا تقل شيئاً إلا إذا كنت تعنيه ، وإذا كنت تعنيه فامض في تنفيذه .
٣. وهناك طريقة أخرى للتغلب على رفض أطفالك للحديث معك وهي أن تستغنى عن الحديث وتستخدم لغة الإشارة أو كتابة ملاحظات .
٤. عندما يكون طفلك موجوداً في البيت فاقض معه وقتاً طويلاً فقط دون حديث ، وبعد فترة وجيزة من المحتمل أن تبدأ معه محادثة إذا أمسكت عن توجيه أى أسئلة إليه .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. خلال وقت معين كل مساء وجه الدعوة لطفلك للجلوس معك فوق الأريكة قائلاً له " لأننى أريد فقط أن أقضى بعض الوقت معك " . لا توجه إليه أسئلة ، واسمح لطفلك أن يدرك حبك وقبولك له دون شروط .
٢. يجب أن تعقد اجتماعات للأسرة بانتظام حيث تكون فرصة للأطفال لتعلم مهارات حل المشكلات ومهارات التواصل مع الآخرين باحترام متبادل .

رفض الحديث Talk, Refuses to

" لا يتحدث إلى طفلى الذى يبلغ من العمر أحد عشر عاماً . إننى أحاول أن أظهر له مدى اهتمامى به ، فعندما يعود من المدرسة أسأله عما حدث فى يومه وعادة ما يكون رده بكلمة واحدة : " حسن ، " لا شيء " ، " نعم " ، " لا " ، " بارد " وإذا كنت محظوظة فإنه يرد على جملة مكونة من ثلاث كلمات " إننى لا أعرف " . كان طفلى معتاداً على الحديث معى والآن أعتقد أنه يكرهنى "

افهم نفسك وطفلك والموقف

إن لديك طفلاً عادياً يمر بمرحلة ما قبل المراهقة إنه لا يكرهك لكنه يكره الاستجواب ؛ حيث إن الأطفال فى هذه السن ينظرون إلى الأسئلة التى توجه إليهم على أنها استجواب ، وهناك بعض الأسباب لذلك وهى محاولتهم حماية خصوصيتهم التى ظهرت فجأة والخوف من عدم استحسانك والرغبة الداخلية الملحة فى تنسيق أفكارهم ومشاعرهم وأمنياتهم ، وكذلك انتقال ولانهم للأسرة إلى الولاء للأصدقاء . وأحياناً لا يستمع الأطفال إلى آباءهم لأنهم يعلمون أن آباءهم لا يعنون ما يقولونه إلا إذا كانوا يصرخون فيهم . وآخرون لا يستمعون إلى آباءهم لأنهم يسيطرون عليهم بشدة ، وعدم الاستماع يعد طريقة سلبية لاستكشاف بعض القوة ، وهناك أطفال انطوائيون ، ولن يصبحوا متحدثين جيدين بطبيعتهم ، ومن المهم جداً أن نتقبل

أفكار محفزة

كان "سام" يحجم عن الأحاديث مع والدته المتخصصة فى شئون الزواج والأسرة والأطفال . شكت والدته إليه فقالت : "سام ، إن المراهقين يستمتعون بالحديث معى ويدفعون مقابلاً لاستشارتى"

رد سام قائلاً : " لو أنك تصطحبيني إلى مكتبك وتتحدثين معى بنفس الطريقة التى تتحدثين بها مع المراهقين الآخرين فربما أستمتع مثلهم أيضاً " .
كل ما استطاعت الأم قوله : " كيف لا ألتفت إلى هذا ؟! "

٣. إن تعلمك لمهارات الاستماع الجيد يبدأ عندما تدخل إلى عالم طفلك ، وعندما يتحدث طفلك فعلياً حاول أن تفهم ما يقوله ولا تحاول أن تفسد تفكيره بنظرات عدم الاستحسان أو إلقاء المحاضرات .
٤. يجب أن تنصت لأطفالك خفية بمعنى أن تتواجد بالقرب منهم بحيث لا يدرك أحد منهم أنك تصغى إليهم ، وعليك فقط أن تتردد على المكان الذى يوجد به أطفالك دون أن تتحدث . فنجد أن إحدى الأمهات تجلس على حافة حوض الاستحمام بينما تستعد ابنتها للذهاب إلى المدرسة ، وقبل أن يمر وقت طويل صارت طفلتها تتحدث عن حياتها ، وهناك أب ينزل الجريدة من يديه عند دخول ابنه الحجرات ويقول له " مرحباً " وظل لا يقرأ فى الجريدة لكنه لم يوجه إلى طفله أسئلة ، وأحياناً يتكئ ابنه على الأريكة ويسود الهدوء فيستمعان به ، وفى أحيان أخرى يتحدث طفله عن أحداث يومه ، وهناك طريقة أخرى لتتقرب منهم وهى أن تحضر لهم الفطائر بعد رجوعهم من المدرسة دون أن توجه إليهم أسئلة . وهناك فرصة عظيمة تمكنك من الاستماع إليهم وهى أن تقود لهم سيارة الحديقة .
٥. يحجم بعض الأطفال عن التحدث بسبب سرعة ردود آرائهم بإلقاء المحاضرات عليهم ، فتعلم أن تستمع لأطفالك دون أن تلفظ بشفتيك ، وعليك أن تختصر ردك إلى " آه . أمم " ، وسوف تندش من استمرار أطفالك فى الحديث عندما يشعرون أنك تصغى إليهم .
٦. ينبغى أن تكون فضولياً لمعرفة المزيد ، فعندما تبدأ فى التحدث وجه إلى أطفالك نوعية الأسئلة التى تحثهم على المزيد من الحديث " لست متأكداً من مدى فهمى لما تقصده " ، " ألا تخبرنى بالمزيد ؟ " ، هل تعطينى مثلاً على ذلك ؟ " ، " منى كانت المرة الأخيرة التى حدث فيها ذلك ؟ " ، ومن الضروري أن يكون فضولك واقعياً .
٧. لكى تشجع على المزيد من المشاركة فى الحديث اسأل طفلك " ألا يوجد شىء آخر يمكنك أن تخبرنى إياه ؟ " ، وإذا اعتقدت أنها قد قالت ما يمكن قوله فإن طرحها لهذا السؤال وتكراره غالباً ما يحثها على التفكير فيما لم ترع له اهتماماً (ويعد ذلك أيضاً وسيلة جيدة لتحسين التواصل بين الزوجين)

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

بسبب وشاية أطفالك انظر إليها على أنها فرصة تعلم فيها طفلك مهارات حياتية هامة .

مقترحات مفيدة

١. ينبغي أن تستمع إلى أطفالك باحترام دون أن تتحدث بشيء ولا تحل المشكلة لهم ، لكن تجنّب لتقديم الحلول لا يعنى الإهمال فبمجرد أن يصغى الكبار يفكر بعض الأطفال فى إيجاد حلول لمشكلاتهم .

٢. استمع بفاعلية إلى طفلك النمامة وناقش معها لتدرك أنك تفهم ما تفكر فيه " إننى أراهن أن ما يغضبك حقاً هو ... " ، ولا يجب أن تفعل أى شىء آخر لحل المشكلة .

٣. من الممكن أن تسأل طفلك الواشى " لماذا تخبرنى بذلك ؟ " أو " ما شأنك بذلك ؟ " وبعد ذلك استمع إلى الرد . هذه الأسئلة تمنح بعض الأطفال فرصة للتفكير فى أسباب نميمتهم وبالتالي يدركون عدم وجود سبب فعلى لها وأن المشكلة لا تعنيهم .

٤. احرص أن تكون نميمة طفلك فرصة لتعليمه مهارات لحل المشكلات ، فاسأله " ما هى أفكارك لحل تلك المشكلة ؟ " هل تود أن تطرح المشكلة للمناقشة فى اجتماع الأسرة كى يتمكن كل أفراد الأسرة من إيجاد حل لها ؟ "

٥. يكفى أحياناً أن تظهر ثقتك بطفلك ، فقل له " إننى واثق بقدرتك على حل المشكلة " ، وبعد ذلك غادر المكان لتظهر هذه الثقة

٦. ينبغي أن تجمع الأطفال المعنيين بالمشكلة ، وبينهم الطفل النمام والذى بالطبع أخبرك بها ، وقل لهم " أرى أن هناك مشكلة وأثق أنكم قادرين على حلها . يمكنكم التحدث فى هذا المكان لتتشاركوا فى الحل " ، ويمكنك أن تجلس

سوف يتعلم أطفالك أن حب آبائهم لهم غير مشروط ، وعندما يرغبون فى الحديث يتم الإصغاء لهم ويؤخذ كلامهم على محمل الجد وتحترم معتقداتهم ومشاعرهم وأفكارهم ، وسيعلم الأطفال أن هناك مكاناً آمناً ليشبوا فيه ويغيروا من شخصياتهم ويكتشفوا ذاتهم .

إرشادات تربوية

١. لتنمية حسن تقدير الذات لدى الأطفال من الضروري أن يتم الاستماع إلى معتقداتهم ومشاعرهم وأفكارهم ، ويتم أخذ ذلك على محمل الجد حتى لو لم يتفق آباؤهم معهم
٢. سوف يستمع إليك أطفالك عندما يشعرون بأنك تستمع إليهم أيضاً

الوشاية Tattling

" ماذا يمكن فعله مع الواشين من الأطفال إننى أقضى نصف اليوم فى حل المشكلات التى ينم بها أطفالى إلى "

افهم طفلك ونفسك والموقف

يقبل الأطفال على الوشاية لأنهم بحاجة للمهارات التى تساعدهم على حل مشكلاتهم الخاصة ، أو لأنهم يشعرون بالتثبيط فيبحثون عن المزيد من الانتباه وبالتالي يحاولون إثبات " حسن " تصرفهم من خلال الحديث بشكل سيئ عن تصرفات غيرهم ، وغالباً ما يندفع الكبار ويحاولون حل المشكلة لأنهم يعتقدون أطفالهم غير قادرين على إيجاد حلول ، فبدلاً من انزعاجك

أفكار محفزة

كانت إحدى الأمهات الشابات تتلقى دروساً في أساليب التربية وقررت عندما تسمع وشاية أحد أطفالها على الأطفال الباقين أو على طفل آخر أن تقول لهم : " إننى واثقة بقدرتك على حل المشكلة " . وبعد عدة أسابيع قليلة وجهت دعوة لأطفال أخيها للعب مع أطفالها . كان معدل نائمة إحدى طفلات أخيها ست مرات فى الساعة الواحدة . حاولت الأم أن تجرب ما اكتسبته من مهارات جديدة وقالت لهذه الطفلة : " إننى أثق أيها الأطفال أنكم قادرين على حل هذه المشكلة " . فنظرت الطفلة إليها كما لو كانت أحقر الأشخاص فى العالم ونظرت إلى بقية الأطفال حيث قالت لهم : " إن عمى تقول إن عليكم أن تكفوا عن احتقارى " . ضحك الأطفال الآخرون واستمروا فى غيظها ، فغادرت الحجرة ولعبت بمفردها لمدة عشر دقائق .

وبعد مرور ساعة سمعت الأم خلسة هذه المحادثة :

" سوف أخبر عمى بما تفعلين "

" لن يضايقنى ذلك ، فلن تقول شيئاً إلا " يمكنكم أيها الأطفال أن تأتوا بحل للمشكلة "

لذا علينا أن نحل المشكلة سوياً "

" حسناً ؛ فلنتبادل اللعب بالدمية "

" حسناً ؛ إننى أفضل تلك الفكرة "

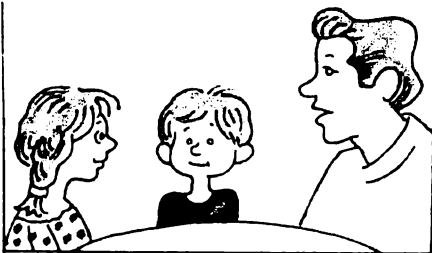
٢. إذا كان لديك طفلة تداوم على الوشاية فأخبرها أنك تحبها وتثق فى قدرتها على حل المشكلة واستغرق وقتاً فى مناقشتها حول ما يمكن أن تفعله إذا كان بقية الأطفال لا يتصرفون فى رأيها كما ينبغي

لتشاهد مناقشتهم للحلول أو تغادر المكان مخبراً إياهم أن يبلغوك بما توصلوا إليه من حل

٧. إذا كثر جدال الأطفال حول مشكلة ما فأخبرهم أنهم لن يستمروا فى فعل ما يجادلون بشأنه حتى يأتوا بحل للمشكلة ، كمشاهدة التلفاز مثلاً

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. يجب أن تغير وجهة نظرك فى وشاية أطفالك ، فعندما يكبرون سوف تتمنى أن يخبروك بالمزيد عن أحداث حياتهم ، أما الآن فيعد ذلك وقتاً ليعلموا أنك تهتم بما يشغلهم وسوف يساعدهم ذلك فى تعلم مهارات عديدة ، وهذا أفضل من إحباطهم وإبعادهم



التلفاز وألعاب الفيديو

Television and Video Games

"إذا سمحت لأطفالى فسوف يلعبون ألعاب الفيديو أو يشاهدون التلفاز طوال اليوم . إنهم يغضبون عندما أخبرهم أن موعد إيقاف الجهاز قد حان"

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن التلفاز وألعاب الفيديو ليسا بأصدقاء سوء لكنهما من الممكن أن يتحولا إلى مشكلة حقيقية إن لم يستطع الآباء أن يساعدوا أطفالهم على ترشيد استخدامهم . إنهما من الممكن أن يكونا مصدرين رائعين للتسلية والمعلومات ، ومن الممكن أن يساعدا الأطفال على تنمية الكثير من المهارات ، ومن السهل أن تخرج مشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو عن مضمونها إذا ما تحول الجهازان إلى جليسين للأطفال أو مصدر للضوضاء وإذا لم يتم وضع حدود لمشاهدة التلفاز ويتم ممارسة اهتمامات أكثر إيجابية ، فإن المشاهدة تتحول إلى نشاط سلبي وربما تصل إلى مرحلة الإدمان

مقترحات مفيدة

١. إنك تتحمل مسؤولية تحديد توجيهات لأطفالك إذا أردت ألا يشاهدوا عروضاً تليفزيونية معينة ، وعندما يكبر أطفالك من الضروري أن يشاركوا فى عملية التخطيط لذلك
٢. ينبغي أن تمنح الصغار من أطفالك اختيارات محدودة ، فمثلا إما أن يشاهدوا عرضاً تليفزيونياً واحداً أو يشاهدوا التلفاز لمدة ساعتين يومياً ويمكنك أن تقول لهم " يمكنكم أن تشاهدوا التلفاز قبل أو بعد تناول العشاء " ، أو قل لهم " إذا أردتم أن تشاهدوا التلفاز صباحاً فلن تشاهدوه قبل النوم "

٣. لا تحمل الكبار من الأطفال مسئولية إخوانهم الصغار ، فربما تكون المسئولية كبيرة فيلجأون إلى حل المشكلة بالنميمة
٤. ضع مفكرة فوق التلاجة ؛ حيث يكتب جميع الأطفال ما يشغلهم ، ثم قم بعقد اجتماعات للأسرة بصورة منتظمة ليتمكن الأطفال من البحث عن الحلول وليس إلقاء اللوم .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن بإمكانهم الحديث مع آبائهم حول أى شىء دون الشعور بخيبة الأمل والتعرض للعقاب أو الإحباطات ، ويتعلموا أيضاً أن يختاروا بين حل المشكلة ، أو عدم الإشراف فيها إن لم تعجبهم الطريقة التى يتصرف بها الشخص الآخر . ومن المقبول أن يحدث لهم ضيق من جراء شىء ما لكن اجتماع الأسرة يعد مكاناً جيداً للتحدث حول ما يضايقهم دون الحاجة للنميمة

إرشادات تربية

١. إذا أردت أن تحفز طفلك المحبط فعليك أن تبحث فى طرق يمكن بها أن تكون ودوداً معه حتى لا تزيد من درجة سلوكه السيئ ، وبأفضل رسالة توصلها له وهى " إننى أحبك وأثق فى قدرتك على حل المشكلات "
٢. يتمكن معظم الأطفال من حل المشكلات بأنفسهم بسرعة وإبداع أكثر مما إذا تدخل أحد الكبار لحلها بحسن نية ، فعليك أن تبتعد وتمنحهم الفرصة للتفكير فيما ينبغي أن يفعلوه من تلقاء أنفسهم قبل أن تتدخل .

يشاهدون دون تمييز فاطلب منهم أن يطلعوك على جدول المواعيد للتأكد أن هذا العرض تم رسم دائرة حوله

٣. إذا اعتقدت أن ما يشاهده أطفالك يشوبه كثير من العنف فمن الصالح أن تخبرهم بأسباب عدم رضاك عن ذلك ، وساعدهم في إيجاد طرق أكثر فاعلية لنبذ حبيهم لمشاهدة العنف .

٤. ساعد أطفالك في إعداد قائمة من الأنشطة التي من الممكن أن يستمتعوا بها عندما يصيبهم السأم ؛ حيث يجدون ما يفعلونه بدلاً من العكوف على مشاهدة التلفاز (انظر أيضاً " الملل ") .

٥. تحدث مع أطفالك حول النواحي الإدمانية للتلفاز وألعاب الفيديو لتبين لهم أسباب انشغالك و رغبتك في ترشيد استخدامهم لهذه الأجهزة .

٦. علم أطفالك أنه من الضروري أن يعدوا نظاماً للمشاركة في استخدام ألعاب الفيديو أو اختيار مشاهد القنوات التليفزيونية ، وإذا تعاركوا بسبب ذلك فينبغي أن توقف الجهاز وتخبرهم أن بإمكانهم العودة لاستخدامه في وقت آخر أو تخبرهم أن يعدوا نظاماً للمشاركة بينهم كشرط لاستخدامه .

٧. حاول تخصيص يوم في الأسبوع أو في الشهر لا يمكن لأحد في الأسرة أن يشاهد التلفاز . لاحظ ماذا تتعلم الأسرة من التجربة .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم الأطفال كيفية التخطيط للمستقبل ويفكرون فيما يشاهدونه في التلفاز واستخدام ألعاب الفيديو حتى لا يسقطوا في شرك التعود على المشاهدة السيئة ، ويستطيع الأطفال التعود على عدم الاستخدام السيئ للأشياء ، ويساعدهم ذلك على مواجهة أى تعامل غير مقبول مع الأشياء أينما وجدوا .

٣. بدلاً من أن تضع رقابة على أحد العروض التي لا تعجبك ، اجلس لمشاهدته مع أطفالك وتحدث معهم عن انطباعاتهم حول ما يرونه

٤. لا تسرع برد فعلك حول أحد العروض التليفزيونية بعد مشاهدتك لمشهد واحد ، وتحدث مع أطفالك حول أسباب إعجابهم بهذا العرض .

٥. قم بمناقشة حقيقية الإعلانات مع أطفالك و اشرح لهم الهدف منها

٦. إن مرحلة الإقبال الزائد على مشاهدة التلفاز سوف تمر ، وإذا كان أطفالك يستمتعون بالمشاهدة فى وقت معين من حياتهم فإن ذلك لا يعنى أنها سوف تستمر معهم للأبد

٧. اكتشفت الكثير من الأسر مدى الراحة فى الحياة إذا ما تم الاستغناء عن التلفاز ؛ وذلك بعد الصدمة الأولى لإبعاده عن منازلهم ؛ فالأسر التى تقرر " قطع سلك الطاقة " الخاص به نادراً ما يعتزمون إعادته إلى حياتهم

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. إذا كنت تشاهد التلفاز بكثافة فمن الصعب أن تقع أطفالك بأن كثرة المشاهدة تضر بهم ، وعلى الجانب الآخر ، إذا وضعت التلفاز داخل حجرة يمكن غلق بابها فإن بإمكان أفراد الأسرة البالغين أن يشاهدوه ويطلبوا من أطفالهم الخروج من الحجرة ، فيما عدا الأوقات التى تم الاتفاق عليها

٢. استعن باجتماع الأسرة فى مناقشة مشاهدة التلفاز ، وانظر إلى الجريدة أو جدول مواعيد برامج التلفاز لمساعدة أطفالك فى التعرف على العروض التى يرغبون فى مشاهدتها خلال الأسبوع . واجعلهم يرمسوا الدوائر حول العروض المفضلة واترك لهم جدول المواعيد ، وإذا بدا لك أن أطفالك

أفكار محفزة

لأول مرة فى التاريخ يتلقى جيل الصغار أفكاراً سلبية فى الحياة عبر وسائل الإعلام وليس بالتورط الذاتى فى أنشطة صريحة ، وبشكل عام ، فإن هذا الواقع تسبب فى انتقاص فى القدرة على تعليم الأطفال لمهارات مختلفة مثل المثابرة والمبادرة والعمل الجاد وانتظار حصاد الثمار ؛ فعلى عكس الواقع ، يجد الأطفال من خلال التلفاز أن النتائج يمكن تحقيقها خلال نصف ساعة بواسطة مجموعة من الأبطال الذين يتمردون على واقعهم ويحققون أهدافهم رغم أنف الآخرين . مستخدمين العنف ، وخلال التلفاز يشاهد شبابنا تعاطى الأدوية وشرب الخمر والجنس وأعمال العنف وحل المشكلات بحلول خارقة للعادة .

من الضرورى أن نركز على المقدار الفعلى لمشاهدة الأطفال للعروض التليفزيونية ؛ حيث يصل أحياناً إلى ساعات فى المرة الواحدة ، وهناك خمس أفكار جوهرية يصورها التلفاز هنا وهناك :

الفكرة الأولى هى تصوير شرب الخمر وتناول المواد الكيماوية على أنها ضروريات أساسية ضمن العلاقات الاجتماعية . فيلم " The Breakfast Clup " نادى الإفطار " الذى حقق انتشاراً على نطاق واسع لسنوات عديدة قد قدم صورة واضحة أنه حتى أذكى الشباب لا يستطيعون قضاء وقت لطيف دون أن يحضر لهم أحد الأشخاص الخمر والأعشاب المخدرة .

الفكرة الثانية هى تصور تعاطى الأدوية على أنه أحد السبل الرئيسية للتخلص من الألم وعدم الارتياح والملل .

الفكرة الثالثة هى تصوير الجنس على أنه سلوك مقبول ، ومرة بعد أخرى تصور هذه الفكرة بسهولة فى العلاقات المختلفة .

الفكرة الرابعة هى تصوير التلفاز لأعمال العنف وما ضد القانون على أنها حلول مقبولة للمشكلات ؛ فالكثير من " أبطال " التلفاز لا يراعون اهتماماً بالكسر والاقترحام والاستيلاء على ممتلكات شخص آخر لتحقيق هدفهم .

الفكرة الخامسة تمثل بشكل أساسى فى الإعلانات ، وهذه الفكرة تقول إن المثابرة وانتظار النتائج والمبادرة والعمل الجاد كلها أنشطة غير مقبولة من أجل عرض إعلان للخمر أو تناول دواء أو استخدام منتج أو خدمة . على سبيل المثال ، فى الإعلان عن مشروب القهوة يتم تصوير أى ضغوط أو دافع للحياة أو موقف مثل غياب الود والحنان عن العلاقات الزوجية على أنها يمكن علاجها فوراً برشفة من القهوة .

مقترحات مفيدة

١. إن تجاهل نوبة الغضب يعد إحدى طرق معالجتها ، فعليك أن تقف بهدوء حتى تنتهي .
٢. من بين الطرق الأخرى أن تتصرف فى صمت تام ؛ حيث ترفع طفلك يديها بعطف وحزم وتغادر المكان العام ، وإذا أمسكت بيدها فقاومت الطفلة فى اتجاه معاكس فينبغى ألا تقاوم واستمر فى صمتك خاضعاً للاتجاه الذى تشدك إليه حتى تتوقف عن مقاومتها ، وبعد ذلك ابدأ فى التحرك (ممسكاً بيدها بعطف وحزم) بعيداً عن المكان العام . وكرر ذلك فى كل مرة تقاومك فيها الطفلة ؛ فذلك يشبه الأرجوحة عندما تميل فى الاتجاه الذى تشدك إليه إلى أن تتوقف ثم تشدها إلى اتجاهك فتقاومك ثم تعود إلى اتجاهك فتتوقف ، وبعد ثلاث أو خمس مرات من التراجع عادةً ما تتوقف طفلك عن المقاومة فى حالة عدم دخولك فى تحد بالقوة معها
٣. من الأفضل مع بعض الأطفال أن تمسك بهم وتعمل على تهدئتهم حينما تصيبهم نوبة الغضب . وقل لطفلك " لا حرج أن تغضب فإن ذلك يحدث لنا جميعاً إننى أحبك وأقف بجوارك "
٤. من حقك أن تقول " لا " لطفلك ، ومن حق طفلك أن تغضب ليس مفروضاً عليك أن تعالج غضبها ؛ لأن من الأصح للأطفال أن يتعلموا معالجة مشاعرهم بأنفسهم ، وسوف يقومون بذلك بشكل أسرع فى حالة عدم تغذية الآباء لثورات غضبهم بالمناقشات والمحاضرات
٥. بمجرد أن تنتهى نوبة الغضب لا تقل أى شىء بشأن ما حدث ، وإذا كانت نوبة غضب طفلك تهدف إلى ابتزازك عاطفياً فسوف تنهى الطفلة هذه النوبة فوراً فى حالة عدم انخداك .
٦. ينبغى أن تفكر وتقرر ما سوف تفعله وليس ما سوف يفعله طفلك ، ويكون ذلك مثمراً فقط فى

إرشادات تربوية

١. ينبغى أن تقوم بإيقاف التلفاز خلال الوجبات وتحدث مع أطفالك بدلاً من المشاهدة .
٢. لا تتوقع أن أطفالك سوف يلتزمون باتفاقاتهم معك بشأن مشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو وقت غيابك عن المنزل وعدم مراقبتك لهم ، وإذا أدركت أنهم يخلون بهذه الاتفاقات فافصل جهاز التلفاز حتى يكون لديهم استعداد بأن يلتزموا بتعهداتهم .

نوبات الغضب Temper Tantrums

(انظر أيضاً الطفل سريع الغضب والطفل المزعج)

"ماذا يمكن أن يفعله الوالد عندما ترتضى طفلة على الأرضية فتركل برجليها وتصرخ - خاصة إذا حدث ذلك فى مكان عام ؟"

افهم طفلك ونفسك والموقف

تسبب نوبات غضب الأطفال الغيظ والإحراج لآبائهم وأحياناً تنشأ هذه النوبات بسبب ضجر الأطفال عندما يخرجهم آباؤهم إلى أماكن تخلو من المصادر والأنشطة التى يمكن أن تشغلهم . وهناك أوقات أخرى يجب أن تتذكر فيها أن سلوك طفلك ربما يهدف إلى غرض ما ، فربما يدخل أطفالك فى نوبات الغضب بغرض جذب انتباه الكبار أو للتصرف كما يحلو لهم أو الرد على أذى وقع بهم أو إجبار الآخرين على مغادرتهم ، ونوبات الغضب هى تعبير عن المشاعر ، فربما يعبر الطفل عن غضبه أو إحباطه أو انتقامه - أو حتى تلاعبه ، وسوف تكون مهمتنا أكثر فاعلية عندما نعالج نوبة الغضب ثم بعد ذلك نعالج الدافع الشعورى الذى سببها

٥. بعد لعبة " دعنا نتخيل " قم بإعداد وقت للتدريب السريع على ما تم تمثيله ، وخطط لمكان عام تذهب إليه كي تنفذ في الحال ما تم الاتفاق عليه من مقترحات ، فإذا ظهرت نوبة الغضب عليك أن تمضى فى تنفيذ المقترحات دون ضيق .

٦. قرر ما سوف تفعله وأخبر طفلك به بشكل مسبق . فمثلاً ، ربما تقرر أنك سوف تصطحبها إلى السيارة وتبدأ فى قراءة أحد الكتب حتى تهدأ ثورتها وتخبرك أنها مستعدة للعودة ، أو تقرر أنك سوف تعود إلى المنزل على الفور . فأياً كان ما تقرر فعله يجب أن تنفذه بتقدير واحترام وبمعنى آخر ينبغى أن تستمر فى تنفيذ الأمر فى الصمت ؛ فإن الشيء المثمر الوحيد الذى يمكنك قوله هو " يمكنك أن تعودى مرة أخرى عندما تكونين مستعدة للتصرف بهدوء " (وذلك إذا ما كنت داخل السيارة) أو " يمكنك العودة غداً أو الأسبوع القادم " (وذلك إذا كنت قد عدت إلى المنزل) ومن الأفضل أن تنتظر حتى يهدأ الجميع كي تستطيع قول أى من التعليقين .

٧. يجب أن تطرح مشكلة نوبات الغضب للمناقشة فى اجتماع الأسرة ، وينبغى أن تمنح أطفالك فرصة للتفكير فى حلول لما يمكن فعله ، وبعد أن تكون عدة مقترحات اطلب من طفلك التى ينتابها نوبات من الغضب أن تختار أفضل هذه المقترحات ليتم تنفيذها

حالة التخطيط المسبق له (انظر رقم ٥ من " التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات ")

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. اسأل طفلك فى وقت أكثر هدوءاً عما إذا كانت تود أن تتعلم بعض الطرق الأخرى للتنفيس عن إحباطها ، وعلمها أن تخبرك بما تشعر عن طريق الكلام وليس تمثيل هذه العواطف بنوبات الغضب .

٢. التفت إلى تصرفاتك التى ربما تدفع بها طفلك إلى الغضب ؛ فمعظم الأطفال لا يبادرون بنوبات الغضب دون أسباب ، فربما تكون مجادلاً ولحواحاً ومتسلطاً ومحارباً لطفلك فتدفع بها بنوبة من السخط .

٣. اسأل طفلك ماذا تريد منك أن تفعله عندما تنتابها نوبة غضب ، وينبغى أن تسألها فى الوقت الذى يمكنك فيه أن تتناقش معها فى هدوء ، واعرض عليها اختيارات مثل " هل تريدين أن أعانقك أم تريدين أن أنتظر حتى تنهضى أم تودين أن تذهبي إلى المكان المخصص للهدئة (الوقت المستقطع الإيجابي) إلى أن تتحسن حالتك ؟ " ويميل الأطفال إلى تقبل التدخل بشكل أكبر إذا كان ذلك بناءً على اختيار مسبق منهم

٤. ينبغى أن تستعين بتمثيل الأدوار قبل الذهاب إلى المكان العام . (الأطفال فى السن من الثالثة حتى السادسة سوف يفهمون ذلك بشكل أفضل إذا ما أطلقت عليها لعبة " دعنا نتخيل ") صف لأطفالك السلوك المتوقع حدوثه واطلب منهم أن يتخيلوا أنهم فى مكان عام ليقوموا بتمثيل هذا السلوك ، ومن الممتع أيضاً أن تعكس الأدوار ، وتقوم أنت بتمثيل دور الطفل الذى ينتابه نوبة غضب ، واجعل طفلك يقوم بتمثيل ما سوف يفعله الوالد .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم الأطفال أن نوبات الغضب والابتزاز العاطفى لن يؤدى بهم إلى ما يريدونه وأن هنالك طرقاً أخرى أكثر ملائمة للتعبير عن مشاعرهم ، ويتعلموا أيضاً أن لديهم حرية فى مشاعرهم الخاصة بهم وأنك تتقبلها وتحبهم حتى خلال نوباتهم

أفكار محفزة

قال أحد المهتمين بنوبات غضب الأطفال : إن الهيجان العاطفى لديهم يمر بثلاث مراحل هى :

- التمهيد للغضب .
- ذروة الغضب .
- انتهاء الغضب .

إذا تدخلنا أثناء مرحلة التمهيد فإننا غالباً ما نزيد من حداثها ، وإذا تدخلنا أثناء مرحلة ذروة الغضب فلا أحد يستطيع التحكم فى الأحداث ، وإذا تدخلنا فى مرحلة انتهاء الغضب فإننا نجد انهياراً فى الطاقة للاختزان لمرات مقبلة .

فعندما يصرخ أحد الأطفال فى وجهك عليك أن تستمع إلى ما يقوله بهدوء وتظهر اهتمامك لكن بالإشارة وليس بالكلمة وعندما تمر ذروة الانفجار قل له : " هل من شىء آخر أحتاج إلى معرفته لفهم موقفك ؟ " أو " حسناً ، ماذا يجب علينا أن نفعله بشأن ذلك ؟ "

التدريب على استخدام المرحاض

Toilet Training

" لقد سمعت كثيراً من الأفكار المتضاربة حول التدريب على استخدام المرحاض . ما هى الطريقة التى تقترحها أساليب التربية الإيجابية ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

أصبح التدريب على استخدام المرحاض يلقي اهتماماً جاداً فى مجتمعنا ، وأصبح مصدراً للشعور بالذنب والخجل والتحدى وحلقات الانتقام والدعوة إلى زيادة الانتباه وحدث تنافس بين الوالدين ، وإذا لم يقلقنا موضوع تدريب الأطفال على استخدام المرحاض فإنهم سوف يستطيعون استخدامه فى الوقت المناسب ؛ ذلك لأنهم ببساطة يرغبون فى تقليد ما يفعله الآخرون .

إرشادات تربوية

- ١ . كلما شارك أطفالك فى القرارات التى تؤثر عليهم قل احتياجهم إلى إظهار نوبات الغضب كى يعبروا عن آرائهم .
- ٢ . يحب بعض الأطفال (وبعض الكبار أيضاً) أن يصيحوا غضباً قبل أن يتقبلوا أمراً محتوماً إن ذلك هو أسلوبهم فى الحياة ولا يضرون بأحد ، فبمجرد أن يندفعوا صياحاً (أو بنوبة غضب) فغالباً ما يتقبلون برضا ما يجب تقبله ، وبالتالي عليك أن تبعد شرارك عن عاصفتهم وقت صياحهم حتى لا تعصف بقاربك

مقترحات مفيدة

٦. يجب ألا تكافئ طفلك أو تمدحه كأن تكافئه مثلاً بمنحه نجوماً فى الكراسة أو منحه الحلوى ، وعليك أن تستخدم العبارات المشجعة بدلاً من ذلك مثل العبارات التى ذكرت من قبل ، فربما تصبح المكافآت أكثر أهمية بالنسبة له من تعلم سلوك اجتماعى ، ومن المقبول أن يقوم الآخرون بمكافئة أطفالك . (انظر " أفكار محفزة " بعد ذلك) ، لكن عندما يقوم الآباء بفعل ذلك فإنها تبدو وكأنها رشوة أو دعوة لحدوث تحد

١. لا تبدأ تدريب طفلك على استخدام المراض حتى يبلغ من العمر سنتين ونصف - ما لم يلح عليك أن تبدأ تدريبه قبل هذه السن
٢. عندما تبدأ فى تدريب طفلك على استخدام المراض ينبغي أن تعد نونية حتى يستطيع القيام بذلك بمفرده ، وفى البداية أتركه يجلس فوقها لفترات طويلة أو قصيرة حسب رغبته دون الحاجة إلى فعل شيء

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. استمر فى استخدام الحفاضات (دون حتى الحديث عن التدريب على استخدام المراض) حتى يطلب منك الطفل التوقف عن ذلك . سوف تندش من سرعة حدوث ذلك إذا ما التقى طفلك بأطفال من نفس عمره لا يرتدون الحفاضات
٢. إذا ظل طفلك غير قادر على استخدام المراض إلى أن وصل إلى سن الثالثة فعليك أن تقيم حالته لدى الطبيب للتأكد إذا كان هناك مشكلات عضوية
٣. إن لم يكن هناك مشكلة عضوية فربما يكون هناك تحد بينك وبين طفلك خمن من سيفوز بهذا التحدى ؟ تعد وظائف الإخراج من بين الأشياء التى لا تستطيع السيطرة عليها ، فعليك أن تتوقف لتسمح لطفلك أن يجرب عواقب اختياره لعدم استخدام المراض ، وينبغى أن يتم ذلك بتقدير واحترام علم طفلك أن يغير ملبسه بنفسه واختر وقتاً هادئاً لتعلمه ذلك ، وعندما تبتل ملبسه أو تتسخ أرسله بعطف وحزم إلى حجرة النوم للبحث عن ملابس نظيفة ، وبعد ذلك قده إلى دورة المياه وأسأله إذا كان يود تغيير ملبسه بمفرده أو بصحبتك (لا تغير له ملبسه بالنيابة عنه)



٣. عندما يكون الطقس دافئاً اصطحب طفلك مع النونية إلى الحديقة فى الخارج واتركه يلعب عارياً بينما تجلس للقراءة فى كتاب أو تشاهده . وبمجرد أن يبدأ فى التبول ضعه فوق النونية ، وقل له " هذه هى الطريقة والمكان الصحيح للتبول " وربما تضطر إلى فعل ذلك قبل أن يتعلم طفلك المكان الملائم اجتماعياً للتبول والتبرز .
٤. ينبغي أن تلتف عملية التدريب على استخدام المراض وتجعلها مبهجة قام أحد الآباء بتفريغ وعاء الحمام ورسم نقطة بداخله ، لكن ابنه انتظر بصعوبة حتى يحاول إصابة الهدف
٥. عندما تبدأ تدريب طفلك على ارتداء السروال فلا تحط من طفلك أو تسبب له خجلاً عندما يحدث بللاً ، وعليك أن تساعد فى تنظيفه ، وقل له " لا حرج فى ذلك استمر فى المحاولة سوف تستطيع بسرعة تعلم استخدام النونية "

أفكار محفزة

كانت " لافون " طفلة تبلغ من العمر سنتين لكنها مبكرة النضج ، وكانت تزور أجدادها باستمرار . تعلمت الجدة منذ الدراسة أنه يجب تدريب الأطفال على استخدام المراض قبل أن يصلوا إلى سن الثانية ، لكن فى رأى والدة " لافون " أن الوقت الذى يستدعى عنده القلق هو ألا يستطيع الأطفال استخدام المراض عند وصول سن الثالثة ، وبدلاً من الدخول فى جدال مع ابنتها ذهبت الجدة مباشرة إلى " لافون " وأخبرتها : " إذا استخدمت المراض فسوف تصطحبك جدتك للتسوق لتشتري لك سراويل جميلة مزركشة " ، وكانت والدة " لافون " تعلم أن ذلك سوف يتحقق فى الوقت الملائم وتجاهلته .

وعندما وصلت " لافون " إلى سن الثانية والنصف أخبرها أبوها أنهم سوف يذهبون فى رحلة طويلة ولن ترى أجدادها لبعض الوقت ، وقبل السفر بعدة أيام ذهبت الأسرة لوداع الأجداد ، وهناك تبعت " لافون " جدتها إلى دورة المياه .

قالت " لافون " : " انظرى يا جدتى ، إننى الآن أستطيع استخدام المراض فلنذهب إلى التسوق على الفور "

اصطحبت الجدة حفيدتها " لافون " إلى أقرب سوق تجارى واشترت لها ستة سراويل مزركشة . كانت والدة " لافون " قد أعدت احتياطياً من الحفاضات ما يكفى لثلاثة أشهر من أجل الرحلة ، بعد عدة أسابيع ألفت هذه الحفاضات بعيداً عندما أدركت أن " لافون " قد تدرت بنفسها على استخدام المراض ، وأصبحت تستغنى عن الحفاضات للأبد .

٤. إذا رفض طفلك استخدام المراض (وهو ما يستبعد حدوثه إذا تجنبنا حقاً التحدى) فوجه له أسئلة " ماذا " و " كيف " " ما هو شعورك عندما يتسخ سراولك ؟ ما هى أفكارك لحل المشكلة ؟ ما هى الأماكن التى تستطيع اللعب فيها عندما يتسخ سراولك ؟ "
٥. خلال وقت هادئ (عندما تكون ملابس طفلك جافة) فكر معها فى أماكن تستطيع اللعب فيها إن لم يكن لديها رغبة فى تغيير سراوالها المتسخ ، ومن الممكن أن تكون هذه الأماكن فى الخارج أو داخل دورة المياه (حيث يوجد بعض اللعب فى درج مخصص)
٦. امنح طفلك اختياراً محدوداً " إما أن تغيرى ملابسك أو تلعبى فى الأماكن التى اتفقنا عليها وذلك عندما تبتل ملابسك أو تتسخ "
٧. علم طفلك (من عمر أربعة سنوات فأكثر) كيفية وضع مسوق الغسيل فى غسالة الملابس وكيفية تشغيل الأزرار لغسيل ملابسه المتسخة
٨. عليك أن تبحث عن روضة يقوم فريق العمل بها بتدريب الأطفال على استخدام المراض ، وخلال وقت قصير يمكن تجهيز المبنى بمراحيض صغيرة بحيث يمكن للأطفال أن يستخدموها بأنفسهم وتكون فرصة ليشاهدوا بعضهم وهم يستخدمون المراض بنجاح ، والكثير من الروضات لديها

لمس الأشياء Touching Things

"أخبرت طفلى الذى يبلغ من العمر سبعة أشهر مئات المرات أن يترك لوحة أزرار التلفاز وشأنها ، لكنه لا يراعى اهتماماً بكلامى . إن الضرب على يديه لا يجدى ، فماذا ينبغى على أن أفعل ؟"

افهم طفلك ونفسك والموقف

فى مرحلة استكشاف الأطفال للعالم المحيط بهم من الطبيعى أن يقبل الأطفال على لمس الأشياء من حولهم . إن من المخجل أن تعاقب الأطفال على أفعال تملئها طبيعتهم عليهم لكن ذلك ليس معناه أن نسمح لهم بلمس كل ما يرغبون فيه ، بل نعى أننا نحتاج إلى طرق أخرى بديلة من العقاب نعلمهم بها عدم لمس الأشياء .

ومن الخطأ أن تعتقد بأن الأطفال الصغار يدركون أنه لا ينبغى لمس الأشياء حتى وبعد أن أخبرناهم بذلك أكثر من " مائة مرة " ، فربما يكونون يعرفون أن لمس الأشياء ينتج عنه رد فعل (غالباً يكون سلبياً) من الكبار لكنهم لا يفهمون سبب رد الفعل هذا . ولا يستطيع الصغار فهم هذا النوع من التفكير العلى المجرد الذى يقر أن " هناك ماديات وأجهزة وأشياء أخرى يعتقد بأنها أهم من الطفل "

مقترحات مفيدة

١. إذا كنت تعنى ما تقول فقل ذلك مرة واحدة ، وإذا قلته فليكن أن تضى فى تنفيذه . " توقف عن اللعب بأزرار التلفاز فوراً " ، وبعد ذلك قم بإبعاد طفلك إن لم يتوقف أو ضعه فى نقالة الأطفال أو داخل حجرة أخرى مؤمنة ضد عبث الأطفال .
٢. ينبغى أن تكون هناك إشارة بالعين بينك وبين طفلك بدلاً من التحدث إليه ، فليس من الثمر أن

العديد من المراهيض ، وهو ما يساعد الأطفال على التعلم بسرعة

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يكشف الأطفال أن بإمكانهم تعلم عمليات طبيعية فى حياتهم ؛ وذلك فى الوقت المناسب دون شعور بالذنب أو الخجل ، والأخطاء ما هى إلا فرص للاستفادة والتعلم .

إرشادات تربية

١. عندما يجد الأطفال أنهم لا يستطيعون تلبية أو مقابلة توقعات آباءهم فغالباً ما يكون ذلك هو السبب وراء سوء سلوكهم . إنه لمن المحبط أن يشعر الطفل بعجزه ، وبالتالي يحاول الأطفال إثبات قدرتهم لكنهم يستخدمون طرقاً غير صالحة لتحقيق ذلك .
٢. إن لم يمنح الآباء الحب لأطفالهم دون شروط فهذا سوف يضر بهؤلاء الأطفال ، وربما يحاول الأطفال الرد على هذا الضرر دون وعى بأن يكون ذلك هو الدافع وراء سوء سلوكهم ، ومن بين الطرق التى تساعدهم على رد الأذى لآبائهم رفض الأطفال القيام بما يراه الآباء هاماً

٣. ينبغى أن تطمئن بأن طفلك سوف تستطيع استخدام المرحاض قبل أن تلتحق بالمرسة - ومن الممكن أن يتحقق ذلك فى وقت أقرب عندما تنتهى مواقف التحدى بينك وبينها ، فاسترح واستمتع بطفلك .

أفكار محفزة

منذ أن كان " بریت " رضيعاً قمنا بتأمين بيتنا ضد عبث الأطفال ؛ فقمتم بوضع طقم الكريستال فى صندوق واستبعدته لفترة ، وعندما كبر فكرت فى إبعاده مرة أخرى للحفاظ عليه لكن دائماً كانت هناك أسباب تمنعنى من فعل ذلك . مثل مرحلة المشى بخطوات غير متقنة فى سن السننتين واللعب الفوضوى فى سن الرابعة وبعد ذلك البيسبول وكرة القدم وكرة السلة . وعندما التحق طفلى بالمدرسة وضعت بعض الأشياء فوق المكتبة فكسر زوجى إحداها بينما كان مندفعاً للبحث عن المعجم خلال مسابقة ساخنة للكلمات المتقاطعة . والآن صار لنا أحفاد ، وأعتقد أن من الأفضل أن نطلق عليهم " العابثين " فإذا كنت تريد الاستمتاع بمقتنياتك المعرضة للكسر ضعها داخل صندوق زجاجى تحت مراقبتك . حتى لو أصبح أطفالك كباراً والتحقوا بالمدرسة .

وحزم - فربما يكون هذا التصرف هو إبعاد طفلك أو توضيح نشاط آخر يقوم به

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. إن تأمين المنزل ضد عبث الأطفال من شأنه أن يحد من المناكدة ويزيد من التطور الفكرى لدى الأطفال ، فعليك أن تضع الأشياء الثمينة بعيداً عن متناولهم وتضع أغطية فوق القوايس الكهربائية وتثبت ما يمكن وقوعه حتى لا يؤذى الطفل .
٢. عليك أن تعد مكاناً خاصاً للعب بحيث يأمن طفلك باللعب فيه ، حيث يوجد نقالة للأطفال أو دولاب به أشياء شيقة يمكن لطفلك أن يجره ويفرغ كل محتوياته فوق الأرضية ، لكن الفترات الطويلة التى ينحبس فيها الصغار من الأطفال فى النقالة أو فوق كرسى مرتفع تضر بهم صحياً . وضع حواجز تمنع الرضع من دخول الأماكن التى لا تريد أن يصلوا إليها

تصرخ إليه من حجرة أخرى ، ويجب أن يعلم أنه سوف يستطيع إعادة المحاولة مرة أخرى فى وقت لاحق (بالنسبة للأطفال الصغار يكفى مدة ثلاثين دقيقة لإعادة المحاولة)

٣. امنح طفلك اختياراً " هل تود أن تتوقف عن اللعبة بلوحة أزرار التلفاز أم تود أن أضعك بنقالة الأطفال ؟ " ، وإذا استمر الطفل فى اللعب باللوحة فإنه بذلك قد اختار نقالة الأطفال ، لذا عليك أن تمضى فى تنفيذ ذلك
٤. استعن بإعادة التوجيه ؛ حيث تقوم بإبعاد أطفالك بعطف وحزم عن الأشياء غير المسموح باللعب بها ثم عرفهم بالأشياء التى يسمح باللعب بها فمثلاً : قل له " إن لوحة أزرار التلفاز ليست دمية للعب بها لكنك تستطيع فعل ذلك بالدمية الموجودة داخل صندوق اللعب "
٥. عليك أن تهتم واقعاً عندما تستعد للحديث كى يدرك طفلك أنك مستعد لتنفيذ ما تقوله وليس مجرد بلبلة ، ويجب أن يتم التنفيذ بعطف

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

إن عدم التنظيف بعد اللعب مباشرة يعد شيئاً طبيعياً يحدث مع الأطفال ويمكنك أن تسأل جميع الآباء المحيطين بك ينبغي أن ننظر إلى ذلك على أنه فرصة تعلم فيها أطفالك تحمل المسؤولية ومهارات حل المشكلات

مقترحات مفيدة

١. بالنسبة للأطفال في السن من سنتين حتى السادسة قل لهم " يجب تنظيف القاذورات الموجودة داخل حجرتك قبل أن يأتي إليك صديق آخر فهل تود أن تنظفها بنفسك أم تريد مساعدتي ؟ "

٢. بالنسبة للأطفال في سن السابعة وحتى الثانية عشرة قل " يجب تنظيف القاذورات الموجودة داخل حجرتك ، فهل تود أن تنظفها بنفسك أم تدعو صديقك لمساعدتك ؟ "

٣. إذا اختفت بعض متعلقات طفلك بعد مغادرة صديقه الذي كان يلعب معه بالمنزل فساعد طفلك على الاتصال بمنزل الصديق ليسأل إذا كان صديقه قد حملها معه بطريقة الصدفة ، وأخبر الأسرة أنك سوف ترضى بالمرور عليهم لإعادة الدمية " المفقودة "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. خلال اجتماع الأسرة اطلب من أطفالك أن يفكروا معك في أفكار تعدها مسبقاً للتعامل مع مواقف عدم النظافة

٢. بالنسبة للأطفال في السن من الثانية وحتى السادسة ضع كل دمية أو مجموعة من الدمى (خاصة الصغيرة منها) داخل كيس بلاستيكي له رباط بحيث يتم الفصل بينها ، وعلم طفلك أن

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن هناك بعض الأشياء التي يحظر عليهم العبث بها ؛ حيث يجب التعامل معها بحرص ويتعلموا أيضاً ما هي هذه الأشياء ؛ ويدرك الأطفال أنه ليس بمقدورهم أن يراوغوا آباءهم لأنهم يعنون ما يقولونه ويمضون في تنفيذه بعطف وحزم ، ويعلموا أن آباءهم يحترمون رغباتهم حيث يعملون على تأمين المنزل ضد عبث الأطفال لخلق مناخ آمن يساعدهم على استكشاف ما حولهم ، وفي الوقت ذاته يدرك الأطفال أن عليهم احترام رغبة آباءهم في عدم لمس أشياء معينة

إرشادات تربوية

١. يعتقد الكثير من الآباء أنه من المفترض أن يتعلم أطفالهم عدم لمس الأشياء ويرفضون عدم القيام بأى تغيرات في ديكور المنزل عندما يصبح هناك أطفال داخل الأسرة ، ومن شأن ذلك أن يدفع الأطفال إلى الاعتقاد بشكل غير مباشر أن آباءهم لا يهتمون برغباتهم ، وبالتالي يمضون في العبث بالأشياء
٢. عندما يدرك الأطفال أن آباءهم يعنون ما يقولونه فإنهم عادةً ينصتون إلى توجيهاتهم ويفعلون ما يجب القيام به

الدمى وعدم مساعدة الأصدقاء في ترتيبها

Toys, Friends Won't Help Pick Up

(انظر أيضاً الدمى وعدم ترتيبها) .

" ماذا على أن أفعل إذا كان أصدقاء طفلي يأتون إلى المنزل ويخرجون كل الدمى فوق الأرضية ، وبعد ذلك يغادرون الحجرة كالخرابة "

أفكار محفزة

تحكى إحدى الأمهات عن تجربتها فتقول : " لقد تعلم أطفالى مبكراً فى أسرتنا أننى إذا قلت شيئاً فإننى أقصده لذا فإنهم لا يضايقوننى بمحاولة التأكد من تنفيذ ما أقوله . وعندما جاء أصدقاؤهم للعب معهم ، ورفضوا المساعدة فى التنظيف ؛ سمعت أطفالى من حجرة مجاورة يقولون : " من الأفضل أن تبدأوا فى التنظيف . إن والدتنا من نوع الأمهات اللاتى يقصدن ما يقلنه وعندما تقول إن هذا وقت التنظيف فإنها تعنى ذلك . إنها فقط سوف تدخل الحجرة وتنتظر حتى تنتهى من التنظيف قبل أن تسمح لنا بمغادرة الحجرة " .

وأحياناً يصير أحد الأصدقاء أن يختبر مدى قدرتى على تنفيذ ما أقول ؛ حيث يدخل أطفالى إلى حجرتى ويطلبون منى أن أسمح لصديقهم بالمغادرة ، وعندئذ أجلس فى منتصف الحجرة وألتقط إحدى الدمى وأسلمها إلى الصديق المتمرد وأقول : " من يريد أن يعيد هذه الدمية إلى مكانها ؟ شكراً لمن يفعل ذلك ، وبالنسبة لهذه فمن يعيدها ؟ ومن يريد أن يعيد هذه ؟ " ، وبالتالي لا أغانر الحجرة حتى يتم إعادة آخر دمية إلى مكانها ويصبح المكان نظيفاً .

النظافة غير مرضية فانتظر فى المر بينما يعيد أطفالك التنظيف .

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم الأطفال تحمل المسئولية قبل حصولهم على المزايا ، ويتعلمون أيضاً التخطيط للمستقبل بمساعدة آبائهم ليضمنوا تعاون أصدقائهم معهم .

إرشادات تربوية

- ١ . يجب أن تبحث عن الحلول ولا تبحث عن توجيه اللوم لأطفالك .
- ٢ . ربما يستطيع أطفالك تحمل مسئولية تنظيف الحجرة ، لكن ربما لا يكون من مسئولية أصدقائهم فعل ذلك بمنزلهم ، لذا ساعد أطفالك

بإمكانها أن تحصل على كيس أو كيسين من الدمى للعب مع أصدقائها فى المرة الواحدة ، ويجب أن يتم رفع الدمية التى يلعبون بها ويتم إعادتها إلى الكيس الخاص بها ، وذلك قبل إخراج دمية أخرى

٣ . يجب أن تخبر طفلك وصديقه بما سوف يتم وذلك بشكل مسبق حيث تعرض عليهما اختياراً " إما أن توافقا على مغادرة الحجرة نظيفة كما هى عليه الآن بعد انتهائكما من اللعب ، أو تختاروا البقاء خارج الحجرة " .

٤ . إذا اتفق أطفالك على تنظيف ما يسببونه من قاذورات فساعدهم على التوصل إلى خطة لإتمام ذلك " كم من الوقت تحتاجون للتنظيف ؟ هل تودون أن أضبط لكم المنبه أم تودون أن أخبركم عندما يحين وقت التنظيف ؟ " ، وقبل أن يغادر صديق طفلك قم بالإشراف على الحجرة وإذا كانت

على جذب أصدقائهم للمشاركة فى التنظيف ولا
تفترض أن يتحمل أطفالك المسؤولية بمفردهم



الدمى وعدم ترتيبها

Toys, Won't Pick Up

(انظر أيضاً الدمى وعدم مساعدة الأصدقاء) .

٣. فى السن قبل المدرسة ساعد أطفالك فى التنظيف
٤. عندما يكبر طفلك اصطحبه إلى المكان الذى تعم به
الفوضى والقاذورات واسأله " ماذا تحتاج كى تهتم
بعلاج هذه المشكلة ؟ " ، وبعد لحظات سوف
ترسم ابتسامة عريضة على الوجوه .

٥. قل لطفلك " بمجرد أن تنتهى من ترتيب الدمى
الخاصة بك سوف نذهب للتنزه فى الحديقة " .
وهذا لا يعنى منحه رشوة أو مكافأة إنما يهدف إلى
تعليم الطفل الإحساس بترتيب الأشياء الأول
فالأول ، وعندما يتم إنجاز العمل بسرعة يكون
هناك وقت يسمح بالتسلية والمتعة (لا تقدم هذا
العرض ما لم تكن مصراً على عدم الخروج للتنزه
فى حالة عدم ترتيب الدمى)

٦. يجب أن تحترم نظام طفلك فى التنظيف ؛ فبعض
الأطفال يحبون وضع قطع الألغاز مع قطع بناء
الأشكال ويحبون وضع التماثيل مع كروت صور
البيسبول ، فلا تصر أن يتم ترتيب الدمى وفقاً
لمعاييرك

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. أخبر أطفالك بما سوف تفعله ولا تخبرهم بما
يجب عليهم فعله " فى حالة عدم ترتيبكم
لدى فسوف أقوم أنا بذلك ، وعندما أقوم بذلك
سوف تحرمون منها لمدة أسبوع " (ومع الأطفال
الصغار فإن حرمانهم لمدة يوم أو يومين سوف

" لا بد أن تحدث معركة مع طفلى باستمرار
حول إعادة ترتيب الدمى الخاصة به ، فهل من
مقترحات ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن تحمل المسؤولية ليست صفة فطرية لدى الأطفال
الصغار لذا يجب تعليمهم إياها ، وغضب الآباء أو
إحباطهم بشأن أى سلوك طبيعى الحدوث فى هذه السن
لن يكون مثمراً ، ولن يفيد عقابك لأطفالك أو تساهلك
معهم بأن تفعل بالنيابة عنهم ما يمكنهم تعلم القيام به
بأنفسهم ، لكن الشيء المثمر هو أن يقوم الآباء بقضاء
وقت فى تدريب الأطفال على تعلم مهارات يحتاجون
إليها

مقترحات مفيدة

١. لا ترتب الفوضى التى يخلفها أطفالك بعد لعبهم
بنفسك
٢. لا تسمى إلى طفلك بالألفاظ ، فلا تصرخ فى وجهه
أو تتوعده أو تحط من قدره

أفكار محفزة

عندما ذهب " كورتنى " الذى يبلغ من العمر ست سنوات لقضاء أسبوع مع أجداده قررت أمه أن ذلك سيكون وقتاً رائعاً تعيد فيه طلاء حجرته وتنظيف أرفف الدمى . اشترت الأم أثاثاً جديداً وقامت بتنظيف كل الدمى التى لم يعد يلعب بها ، ثم أزالت ثلاثة أحجار من كومة الأحجار التى جمعها فى الحديقة وقامت بالطلاء وإعادة الترتيب . لقد سعدت كثيراً بما فعلته واعتقدت أن " كورتنى " أيضاً سوف يسعد بذلك .

عندما عاد " كورتنى " إلى البيت ذهب إلى حجرته ثم خرج يصرخ : " يا أمى ، إننى لا أجد أى شىء أَلعب به الآن . لقد أَلقيت بجميع الدمى بعيداً ! (إنه لا يزال لديه أكثر من خمسين دمىة) . وماذا فعلت يا أمى بتلك الأحجار التى كانت موجودة فى الحديقة ؟ إننى لا أجد لها فى أى مكان " .

فى أحيان كثيرة عندما نعتقد أننا نقدم معروفاً لأطفالنا ربما نصاب بالإحباط لأننا أهملنا الحصول على تصريح منهم .

٥ . قم بإعداد مكان بديل عن حجرة نوم طفلك حيث تستطيع فيه اللعب بدمائها . وإذا تركت الدمى مبعثرة داخل المنزل فاطلب منها أن تقوم بإعادتها إلى مكان اللعب بالدمى أو إلى حجرة النوم . إن الأطفال لا يرغبون دائماً فى اللعب بالدمى بمفردهم داخل حجرة النوم .

٦ . خلال اجتماع الأسرة ادع أطفالك لإعداد حلول للمشكلة

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم الأطفال أن الحفاظ على ممتلكاتهم يعد شرطاً لحصولهم عليها

١ . (يكفى) . وإذا لم يتشوقوا لإعادة دماهم فكر فى منح بعضها لمؤسسة النوايا الحسنة أو منظمة المساعدات أو لأى مركز محلى لرعاية الطفل .

٢ . يجب أن تمضى فى تنفيذ ما قررته بحزم وأسلوب ودى دون إلقاء محاضرات ، وبالتالى عندما يعلم أطفالك أنك سوف تنفذ قرارك بحرمانهم من الدمى التى قمت بترتيبها لمدة أسبوع سوف يهرولون عندما تسألهم " هل تودون أن ترتبوا دميكم أم تريدون أن أرتبها بالنيابة عنكم ؟ " .

٣ . عندما يكبر أطفالك قم بتنظيم أوقات تقوم فيها معهم بفحص الدمى الخاصة بهم ودعمهم يساعدوك فى اختيار بعض الدمى التى لن يلعبوا بها ثانية ويرغبون فى منحها للمنظمات الخيرية

٤ . إذا رغب طفلك فى شراء دمىة جديدة فاطلب منه أن يدخر من مصروفه لدفع مجرد جزء صغير من ثمن الشراء ، فإذا بذل بعض الجهد فى البداية سوف يحافظ على ما قام بشرائه

إرشادات تربوية

تتم مقارنة مسبقة بين الصور التي يتمنونها وذلك لتحقيق التقارب والفهم

مقترحات مفيدة

١. عندما تصطحب أطفالك في عطلة فلا تزال هناك أعمال منزلية يجب أن تؤدي وهناك خطط يجب أن تتم ، وكلما زادت مشاركة أطفالك في التخطيط للعطلة بشكل مسبق كانت العطلة ممتعة لجميع من في الأسرة عليك أن تستعين باجتماع الأسرة لمناقشة خطط العطلة مثل تعبئة الملابس والسيارة والقيام بالأعمال المنزلية ورغبة كل فرد فيما يود أن يفعله خلال الرحلة

٢. ينبغي أن تدع الأطفال الصغار يساعدون في تعبئة حقائب السفر الخاصة بهم أو يقومون بذلك دون مساعدتك إن كان بإمكانهم ، ويمكنك أن تعد قائمة تذكير لما يجب أن يتم وضعه حيث تكون معهم ، أو أخبرهم بنوعية الملابس التي تلائم الأنشطة التي تم التخطيط للقيام بها وكذلك لتلائم الظروف المناخية

٣. من الممكن أن تتحول أوقات السفر داخل السيارة إلى شيء من المتعة إذا قمت بعمل ترتيبات الجلوس بمقاعدتها عليك أن تترك مساحة كبيرة من الوقت لتوقفات متكررة يلعب فيها الأطفال ويلهون في الاستراحات أو ليكون هناك وقت تتوقف فيه عن القيادة وتنتظر في صمت ليهدأ أطفالك إذا حدثت مشاجرات أو مشاكسات ساخنة

٤. لا تقد السيارة لفترات طويلة حتى لا يصاب الجميع بالإرهاق والملل ، وعليك أن تتوقف بعد وقت قصير ليكون لديك متسع من الوقت بين التوقفات ليسترخي الجميع

١. إن أسلوبك وطريقتك في كيفية القيام بشيء أهم من الشيء الذي تقوم به ، وأسلوب الحزم والود سوف يحقق تعاوناً أما الأسلوب السلبي الذي لا يحمل احتراماً فسوف يؤدي إلى المقاومة والخضوع غير الصحي

٢. إذا كان طفلك لا يشتاق إلى الدمى التي تبعتها عنه فإن المشكلة ترجع إليك ؛ فربما قد اشتريت الكثير من الدمى وبالتالي لن يحرم طفلك من البقية فتوقف عن شراء الدمى بكثرة

السفر مع الأطفال

Traveling With Kids

"إننا نرغب في اصطحاب أطفالنا معنا في العطلات لكن التعامل معهم يكون في غاية الصعوبة . هل هناك من طرق نجعل بها العطلات أكثر متعة وتنظيماً مع الأطفال ؟"

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن أوقات العطلات تعلق بذاكرة الأسرة ، فإما أن تكون كابوساً أو ذكرى ممتعة وذلك اعتماداً على أسلوب الآباء في إدارتها ومقدار التخطيط المسبق لهذه العطلات ، ولن يتنازل الأطفال عن طفولتهم لمجرد أنهم يقضون عطلة ، بل إن متطلباتهم لا بد أن تؤخذ في الاعتبار لتنتهي العطلة بنجاح ، إلا أن الكبار غالباً ما يأملون في أن يتصرف الأطفال كما لو كانوا ناضجين وذلك أوقات العطلات وتصيبيهم خيبة الأمل عندما يتصرف الأطفال على أنهم أطفال ، وترسم صورة بعقول الكبار حول ما ينبغي أن تكون عليه العطلة ، وربما يندهشون ويحبطون عندما يجدون أن هناك أفراداً في الأسرة لديهم صورة مختلفة جداً ، لذا من الضروري أن

أفكار محفزة

سافرت إحدى الأسر فى رحلة إلى الريف بالسيارة لمدة سبعة أشهر وذلك بصحبة طفلين أحدهما يبلغ من العمر أربع سنوات والآخر سنتين . كان يعد ذلك وقتاً رائعاً حيث لأول مرة اهتم الوالدان بقيادة السيارة لفترات قصيرة والتوقف ليلعب الأطفال ويستكشفوا الأماكن . وقد ساعدت هذه الرحلة على السير بنظام روتينى . كان هذا النظام يشمل البحث عن مكان للمعسكر قبل الرابعة مساءً ، ثم القيام بنشاط بدنى قبل الذهاب إلى المطعم وقضاء وقت فى هدوء يومياً يتناوب الآباء فيه الجلوس مع الأطفال والبقاء لأيام إضافية إذا كان هناك أسرة أخرى تعسكر أطفالها بالقرب من الأسرة .

وكان الأطفال يقرأون الكتب فى المكتبات المجاورة ويلعبون بالحبال فى الخلاء . كانت ميزانية الأسرة محدودة لذا كانوا يجدون المتعة فى القيام بأشياء غير مكلفة مثل الذهاب إلى الشاطئ أو الملعب والتنزه طويلاً سيراً على الأقدام ولعب المباريات حول ضوء النيران والمشاركة فى طهى الطعام والتلوين وصيد الأسماك .

إن السفر بصحبة الأطفال من الممكن أن يكون تجربة عظيمة حينما يتم مراعاة متطلباتهم .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١ . ينبغي أن تدع أطفالك يعثون حقيبة خاصة بالدمى للعب بها خلال الرحلات على متن الطائرة أو داخل السيارة ، وإذا كان بالإمكان فلتشمل الحقيبة وجبات خفيفة ، ولا بأس أن تصطحب كاميرات التصوير والمذكرات

٢ . لا تتحدث عن أخذ عطلات دون تنفيذ ذلك لأن من المحبط أن يستمع الأطفال إلى مجرد وعود ، ومن الممكن أن يتم قضاء العطلة فى رحلة ليوم واحد إلى إحدى الأماكن الجذابة المجاورة أو قضاء ليلة بمدينة قريبة أو رحلة تعسكر فيها الأسرة أو القيام بنشاط آخر لا يتعدى أسبوعاً أو أسبوعين خارج المنزل ، وقضاء ليلة فى فندق على الطريق العام يشمل حمام سباحة فى المدينة التى تعيش فيها من الممكن أن يكون متعة حقيقية للأطفال

٥ . قم بشراء وتغليف العديد من الأشياء رخيصة الثمن مثل كتاب التلوين والأقلام وكروت اللعب وعلبة صمغ والملصقات والألغاز ، وأخبر الأطفال أن بإمكانهم أن يفتحوا علبة كل ساعة على سبيل المفاجأة ، ويكون هناك وجبة خفيفة بين المفاجآت

٦ . فى نهاية الرحلة اسأل جميع أفراد الأسرة حول أكثر ما اهتم به كل منهم ، وساعد كل فرد على وضع الصور داخل الألبوم الخاص بالرحلة

٧ . رتب لبعض الأوقات الخاصة التى يمكن للأطفال أن يقضوها مع أقربائهم دون تواجدك حولهم وربما يشمل ذلك أن تخطط لسفر طفلك بمفرده بالطائرة لزيارة الجد والجددة ، أو رتب للأقرباء أن يعتنوا بأطفالك وقت غيابك بعد الظهر .

إرشادات تربوية

١. لا حرج أن تقضى إجازات بدون اصطحاب أطفالك .
٢. إذا كنت لا تفضل المعسكر فابعث بأطفالك إلى المعسكرات أو دع لهم فرصة التمسك مع أحد الجيران بينما تمكث بالمنزل .
٣. ليس من الضروري أن تنفق مالياً كثيراً للاستمتاع بالوقت خلال العطلات ، لكن من الضروري أن تجعل من الرحلة وقتاً خاصاً من خلال القيام بأشياء تختلف عما تقوم به بالمنزل .

٣. إذا كنت تصطحب طفلاً رضيعاً على متن الطائرة فعليك أن تحتفظ بمقعد متحرك بين المرات وتبلغ شركة الطيران احتياج طفلك إلى مساعدة إضافية ، وعليك أن تفحص الأمتعة كلما أمكن للتأكد من وجود مقابض حتى يمكنك حمل طفلك وحقيبة الدمى وحقيبة الحفاضات .

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم الأطفال مدى أهمية الحصول على رحلة بصحبة الأسرة ، وكذلك سوف يتعرفون على أماكن أخرى من البلدان أو يتواصلون مع أقربائهم الذين قد يشعرونهم بأنهم مميزون

U

أكثر هدوءاً أسأله " هل تود أن تفكر فى بعض الحلول ؟ " فى كثير من الأوقات لا يكون هناك حاجة لأن تفكر فى إيجاد حلول ؛ فإن طفلك ببساطة يحتاج إلى الشعور بالارتياح والاستماع إليه وأخذ ما يقوله على محمل الجد

٤. عندما يبدو على طفلك العصبية الشديدة والعدوانية بما لا يسمح بأن تجلسها فوق حجرك أو الحديث معك قل لها " لك الحق فى الشعور كما تشائين وعندما ترغبين فى البوح لى بهذه المشاعر أخبرينى بذلك " ، وعندئذ غادر الحجرة إذا أساءت لك بالألفاظ أو اقترح " من الأفضل أن تذهبي إلى حجرتك أو أى مكان آخر حتى تشعرى أنك قادرة على التواجد مع الآخرين "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. بادر بتعليم طفلك أن له الحق فى التعبير عن مشاعره ولا تصححها له ، فعندما يقول " إننى جوعان " لا تقل " لا إنك ليس بجائع ، لقد أكلت منذ عشرين دقيقة فقط " . إنما قل له " إننى أشفق عليك لأنك جائع لكنى توأ قد انتهيت من غسيل أطباق الغداء ولا أريد أن أقوم بإعداد طعام مرة أخرى الآن ، فإما أن تنتظر حتى وقت العشاء أو تتناول شيئاً من رف الوجبات الصحية الخفيفة " . إن ذلك من شأنه أن يحترم مشاعر الطفل واحتياجاته وكذلك أنت .

٢. ينبغى أن تعلم أطفالك مصارحة المشاعر وذلك للتعبير عما بداخلهم " إننى أشعر لأن وأتمنى " (إننى أغضب عندما يضربنى أخى لأن ذلك يؤلمنى وأتمنى أن يكف عن ذلك ") . إن المصارحة بالمشاعر لا تعنى أن يشاركنا الآخرون فى هذه المشاعر أو يعطونا ما نريده لكننا بذلك نحترم مشاعرنا و رغباتنا الخاصة ، والمصارحة بالمشاعر تعلم الأطفال أن يعبروا عن مشاعرهم وتجعلهم يدركون أن من حقهم ذلك

الطفل العصبى Upset Child

" كيف لى أن أجعل طفلى يتوقف عن عصبيته من أقل الأشياء ؟ "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن المشاعر تمنحنا معلومات قيمة حول شخصياتنا وما نهتم به ، ومن الضرورى أن يتعلم أطفالنا أنه من المقبول أن يشعروا كما يشاءون ، لكن التصرف بما تملئهم عليهم مشاعرهم يعد شيئاً مختلفاً ؛ فالشعور بالغضب لا يعنى أنه أمر مقبول أن نضرب شخصاً آخر ، وعندما يتم تقدير مشاعر الأطفال ويتم تهدئتهم فإنهم عادةً ما يكونون مستعدين لتقبل حلول ملائمة .

مقترحات مفيدة

١. اجلس طفلك فوق حجرك (أو اجلس بجوارها إذا كانت فوق سبع سنوات) واسأله " هل تودين أن تخبرينى عما أثارك ؟ " ، وعندئذ أصغ إليها فى هدوء
٢. إذا توقف طفلك عن الحديث عليك أن تقاوم رغبتك فى إلقاء محاضرة أو تفسير أو محاولة لحل المشكلة بالنيابة عنه . أسأله " هل من شىء آخر تود قوله ؟ " ؛ فإن هذا السؤال يحفز الطفل على البوح بمشاعره العميقة .
٣. بعد مرور فترة طويلة وكافية من الصمت وحينما تعتقد أن طفلك مستعد لمواصلة الحديث وأصبح

أفكار محفزة

كان "ستيف جلين" يقوم بعمل بحث ذات يوم في أحد المراكز الثقافية عندما وجد حلقة مناقشة تدور حول "عدم تعامل الآباء مع مشاعر أطفالهم". كان طفل في الثالثة عشرة من عمره بدا واضحاً أنه في بداية مرحلة البلوغ وقد طالت قدماه وأصبحت في طول قدمي "مايكل جوردان" لاعب السلة الشهير لكن مازالت أجزاء جسمه الأخرى تمر بمراحل مختلفة. وهذا الطفل كان يعاني من نوع من المشاعر السلبية فخبط والده "خطوات" لمساعدته حينما قال: "لماذا يبدو عليك الغضب ليس هناك ما يدعو إلى إثارة أعصابك! فلماذا ترغب في التصرف بغضب على هذا النحو؟"

وفي تلك اللحظة تمنى "ستيف" لو يركع على ركبتيه ويضع نفسه مكان الولد ويعطى للأب إجابة صريحة لأسئلته: "إنني غاضب لأن الجهاز المناعي قد أدى إلى انحدار مستوى الضغط لدى بصورة أدت إلى حدوث تغيرات حادة في النظام الطرفي لدى. لقد تناولت كمية كبيرة من النشويات المركزة والسكريات والدهون والمواد الكربوهيدراتية وقد أنخمت بها في الغداء لأنها رخيصة الثمن. إنني أعاني من إحباط هائل بسبب محاولتي لاستيعاب هذه السرعات الحرارية دون حركة أو تمدد حيث أضطر إلى الجلوس أربع ساعات للاستماع إلى الحصص الدراسية لا يفصلها غير أربع دقائق للذهاب إلى دورة المياه، أو إلى دولاى والانتقال إلى حجرة دراسية أخرى، وفي النهاية أخرج من المدرسة مشحوناً بهذه الطاقة التي تتحرك بداخلي فيضعونني داخل الأتوبيس قائلين "اجلس ولا تتكلم وارفع زجاج النافذة وإن لم تفعل ذلك فسوف نخبر والديك"، وبعد نزولي من الأتوبيس متخماً بهذه الطاقة أتناول المياه الغازية فيملؤني الكافيين والسكريات ثم أتناول كعكة شوكولاتة فيملؤني الثيوبرومين، وهو ما يؤدي إلى حدوث خلل بمنطقة تحت المهاد بالمخ بسبب هذه الأنواع الثلاثة من الكحوليات؛ وقد أدى ذلك إلى تدفق واندفاع جرعة كبيرة من هرمون الذكورة والذي يتحرك بقوة داخل استعداداً للبلوغ فيصطدم بحائط ثابت من الإحباط والكراهية الناتجة من محاولات المتكررة لتنفيذ ما يتمناه الكبار طوال اليوم. لقد كان ذلك أكبر من قدرتي على تحمله"

وحيث إنه كان من الصعب على طفل في الثالثة عشرة من عمره أن يبوح بذلك (أو حتى يدرك ذلك) فكانت الكلمة الوحيدة التي قالها هي "لأن!".

وصرخ الأب: "ماذا تعنى بقولك "لأن"؟"

قال الولد في النهاية: "لا أعرف"، ثم صمت.

لقد تعلم الولد من ذلك أن آخر ما يريده الأب كان محاولة استدراجه للتعرف على مشاعره والبحث عن طرق للتعامل معها بفاعلية، لكن ما أراده الأب فعلياً هو أن يشعر ابنه أنه غيبي وسيئ وعاجز لأنه يعاني من مشكلة، فتذكر فقط أن المشاعر غالباً ما تكون في غاية التعقيد ولا يمكن فهمها بوضوح، والكثير من الأشياء من الممكن - بل وبالفعل - تؤثر على مشاعرنا حتى لو لم نكن على دراية بها.

إرشادات تربوية

١. عادةً ما يكون حل المشكلة مستحيلاً أثناء الصراع أو ثورة الغضب
٢. يجب أن تعلم الأطفال قيمة استغراق الوقت للهدوء والاسترخاء قبل اتخاذ القرار إن استقطاع وقت يهدأ فيه الأطفال وتتحسن حالتهم لا يعنى أنك ترفض مشاعرهم



٣. ينبغي أن تعلم أطفالك أن يطرحوا ما يثير أعصابهم ضمن اجتماع الأسرة ؛ كى تساعد كل أفراد الأسرة فى إيجاد الحلول

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يمكن لأطفالك أن يتعلموا أن مشاعرهم ذات أهمية وسوف يستمع إليها الآخرون ويساعدونهم فى التعبير عنها ، وأن أفراد الأسرة من الممكن أن يساعدوهم فى حل مشكلاتهم ، ويتعلم الأطفال أن مشاعرهم منفصلة عن أفعالهم ويمكنهم استيعاب هذه المشاعر بهدوء إذا ما أرادوا عدم البوح بها ، ويتعلم الأطفال أيضاً أن مشاعرهم ليست محل حكم بالصحة أو الخطأ ؛ إنها مجرد مشاعر ربما تعطى للأشخاص معلومات ذات قيمة

W

النحيب Whining

" إن طفلى معتاد على النحيب ، وذلك يثير جنونى . والعقاب والرشوة لا يفيدان ، فهل أبكى وأنتحب ؟ سوف أفعل أسوأ من ذلك إن لم تساعدونى ! "

افهم طفلك ونفسك والموقف

إن الأطفال يفعلون ما يجدونه سوف يسفر عن نتائج ، فإذا ما انتحب طفلك فسوف يحصل على استجابتك له . وما يدعو إلى الغرابة أن الأطفال قد يفضلون نبيل عقابك و غضبك على عدم استجابتك نهائياً لهم ، والنحيب عادة ما يرمى إلى البحث عن مزيد من الانتباه ؛ فهذا الطفل يعتقد أن " إننى سوف أشعر بالخصوصية والانتماء فقط عندما تعيرنى انتباهك باستمرار - بطريقة أو بأخرى " . وبالنسبة لبعض الأطفال فإن النحيب هو الطريقة الوحيدة التى يعرفونها لتلبية طلباتهم ، وهناك أطفال آخرون ينتحبون لبعض الوقت وسرعان ما ينتهى النحيب مثلما بدأ بسرعة . وقد تبدو بعض المقترحات هنا متناقضة ، وذلك اعتماداً على مخاطبة الدافع أو مخاطبة السلوك ، فاختر الأسلوب الذى تشعر أنه الأفضل بالنسبة لك

مقترحات مفيدة

١ . فى كل مرة ينتحب طفلك اجلسه فوق حرك وقل " إننى أراهن أنك فى حاجة إلى معانقة

- طويلة " ولا تقل أى شىء حول نحيب طفلك أو سبب نحيبه - فقط عانقه حتى تتحسن حالتكما
- ٢ . ينبغى أن يعرف طفلك أنك تحبه لكنك لا تتحمل النحيب ، وأخبره أنه إذا انتحب فسوف تغادر الحجرة ، وعندما يتوقف سوف تكون سعيداً وتعود لقضاء الوقت معه ، وإذا مضى طفلك فى النحيب خلفك اذهب إلى دورة المياه وأغلق الباب وأدر صوت المذياع عالياً ، وسوف يكون فعالاً جداً إذا نفذت ما تقوله دون أن تلفظ بكلمة ، فإن التصرف بحزم وعطف يكون أعلى صوتاً من الكلام
- ٣ . خاطب طفلك حول المشكلة التى سببت نحيبه وذلك بالقول له " دعنا نضع هذه المشكلة ضمن جدول اجتماع الأسرة لنفكر فى حل فى لقاءنا المقبل "

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

- ١ . ينبغى أن تعد وقتاً محدداً و خاصاً تقضيه بانتظام مع طفلك لتساعدوا على الشعور بالخصوصية والأهمية ومدى تعلقك بها
- ٢ . أثناء أحد الأوقات السعيدة اتفق مع طفلك على إشارة تفعلها عندما تسمع نحيبه ؛ فمن الممكن أن تضع إصبعك فى أذنيك وتبتسم ، تربت بيدك على قلبك فتذكره " إنى أحبك "
- ٣ . أخبر طفلك بما سوف تفعله " عندما تنتحب سوف أغادر الحجرة من فضلك عندما ترغب فى الحديث بلهجة محترمة أخبرنى بذلك كى أستمتع بالإنصات لك " ، ومن الممكن أن تشرح له " ليس صحيحاً أننى لا أسمعك لكنى لا أود أن أتناقش معك حتى تتحدث معى بصوتك الطبيعى ؛ فأنا لا أرد على الأصوات المنتحبة "

أفكار محفزة

كان للسيدة "جونز" طفلة صغيرة تدعى "ستاسى" حيث كانت تتحب على نحو متواصل وتطلب الانتباه إليها باستمرار. قامت السيدة "جونز" بتعنيف طفلتها ودفعتها بعيداً عنها مخبرة إياها أن تتصرف وشأنها.

وذات يوم تحدثت إحدى صديقات السيدة "جونز" إليها واقترحت عليها أن تذهب للعراف لقراءة الطالع خلال احتفال المقاطعة. تنبأ العراف أن السيدة "جونز" لن تعيش حتى ترى تفتح زهور الربيع التالي، ورغم أن السيدة "جونز" لم تكن تؤمن بتنبؤات العرافين إلا أنها خشيت ألا تعيش حتى تكبر طفلتها الصغيرة، وفجأة شعرت بأنها لم تتل من "ستاسى" كفايتها، ورغبت أن تقضى معها الوقت تحتضنها وتقرأ لها وتلعب معها، وأحبت "ستاسى" هذا القدر الكبير من الاهتمام. لكن لفترة محدودة حيث شعرت بعد ذلك بالاختناق، وبدلاً من أن تطالب والدتها أن تعيرها انتباهاً مستمراً بدأت فى إبعادها لتتال المزيد من الاستقلالية.

٤. يجب أن تعقد اجتماعات للأسرة بانتظام .
لكنهم يستجيبون إلى تعبيرات وجوههم ، والغاية تبرر الوسيلة !

٢. إن الطفل سيئ السلوك هو فى الأصل طفل محبط وعلى العكس ، فالطفل المتعاون هو طفل ذو معنويات مرتفعة ، والنحيب يعد إشارة على إحباط الطفل حيث من الممكن أن ينتهى عندما يشعر الطفل بقدر كاف من الأهمية والانتماء

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

سوف يتعلم الأطفال أن آباءهم يحبونهم ، لكنهم لا ينجحون بحيلهم ومحاولاتهم للتلاعب بهم واستغلالهم ، وسوف تكون حالة الأطفال أفضل عندما يتعلمون مهارات فعالة للتعامل مع احتياجاتهم ورغباتهم .

العمل خارج المنزل

Working Outside the Home

"لدى صديقة تعمل خارج المنزل لأنها مضطرة إلى ذلك أما أنا فأعمل لأنى أرغب فى ذلك ، ونخشى أن يقع ضرر عاطفى على أطفالنا بسبب عمل أمهاتهم خارج المنزل ، فهل من الممكن أن يحدث ذلك ؟"

إرشادات تربوية

١. أجريت بعض الدراسات المدهشة حول الأطفال الذين يعانى آباؤهم الصمم ، وقد وجد الباحثون أن هؤلاء الأطفال يرسمون على وجوههم تعبيرات خادعة يبدو فيها وكأنهم يبكون لكنهم لا يصدرون أى أصوات لقد تعلم الأطفال من واقع التجارب أن آباءهم لا يستجيبون إلى الأصوات ،

افهم طفلك ونفسك والموقف

لقد أصبح العمل خارج المنزل قضية هامة لكل من الأمهات والآباء وذلك لزيادة عدد أسر الوالد الأعزب ووجود عدد كبير من الأسر التي تحتاج إلى دخل إضافي ليس ما تفعله هو المشكلة لكن كيفية قيامك بهذا الفعل هو ما يفرق بين شخص وآخر . فربما يعاني الأطفال من عدم عمل كلا الوالدين وربما يهمل هؤلاء الآباء أطفالهم بسبب إغراقهم فى المشاكل أو الاكتئاب أو كثرة أشغالهم اجتماعياً . بل إنهم يذهبون إلى أبعد من ذلك فيعوقون نمو أطفالهم بمبالغتهم فى الحرص عليهم . الآباء العاملون أيضاً ربما يكونون مثقلين بالمشكلات أو محبطين أو منشغلين جداً أو يحرصون على حماية أطفالهم بشكل مبالغ فيه ؛ فالأطفال من الممكن أن ينجحوا سواء مكث آباؤهم فى البيت أو خرجوا للعمل ، وذلك إذا اتبع الآباء أساليب التربية المحترمة التي يؤيدها هذا الكتاب . لكن العمل خارج المنزل من شأنه أن يمنح الأطفال فرصة للشعور بالاحتياج وينمى بداخلهم مهارات مفيدة خلال مساعدتهم فى المنزل

٣. يجب أن تتخلى عن الشعور بالذنب . (انظر الشعور بالذنب) .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

١. يجب أن يكون التخطيط للأوقات الخاصة على رأس أولوياتك ؛ فخلال كل اجتماع للأسرة استقطع وقتاً للتخطيط لأوقات التسلية وجدولتها ، وعليك أيضاً أن تعد قائمة بالأحداث الخاصة بأطفالك مثل مباريات كرة القدم والحفلات الموسيقية والمسرحيات والحفلات المدرسية ، واحرص على حضور هذه الأحداث ويجب أن تقضى وقتاً خاصاً مع كل طفل بصورة دورية .
٢. عند الضرورة عليك أن تتلقى علاجاً نفسياً أو دروساً للمساعدة فى التخلص من الشعور بالذنب أو الاكتئاب أو العبء النفسى أو الحاجة إلى تسول الحب من أطفالك لأنك تقضى معهم القليل من الوقت
٣. ثق أن أطفالك سوف يستفيدون من الظروف التي يتعرضون لها وذلك إذا تم تعاملهم بتقدير واحترام وإذا عاملت نفسك أيضاً بتقدير واحترام

المهارات الحياتية التي يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم الأطفال أنهم قادرون ويستطيعون تحمل المسؤولية ، ويتعلمون أن بإمكانهم الإسهام بجهودهم ومساعدة الأسرة تحت أى ظروف

إرشادات تربوية

١. لدى الكثير من الآباء اعتقاد خاطئ بأن الجيد منهم هو من يتواجد دائماً بجوار أطفاله ويحرص على تلبية كل احتياجاتهم ؛ وذلك ما يسلب من الأطفال فعلياً فرصة تعلم الاعتماد على النفس والتعاون .

مقترحات مفيدة

١. لا توصل لأطفالك اعتقادك أنهم محرمون لأنك تتركهم للعمل ، بل وصل لهم المفهوم الذى يقول " إن ذلك هو واقع أسرتنا ويمكننا أن نتعامل مع هذا الواقع عن طريق خلق مناخ يسوده الحب من خلال المشاركة والتعاون "
٢. يجب أن تستقطب أطفالك إلى التخطيط فى كيفية مساهمتهم والمساعدة فى إعداد الأنظمة الروتينية وتقسيم الأعمال المنزلية (انظر " الأنظمة الاعتيادية " فى الجزء الأول ، والأعمال المنزلية والأعمار الملائمة ، والأعمال المنزلية والتعاون ") .

أفكار محفزة

هنا نستكمل قصة إحدى الأمهات وتجربتها مع العمل والشعور بالذنب التي بدأت في " الأفكار المحفزة " في موضوع " الشعور بالذنب "

عندما وصل أطفالي إلى مرحلة المراهقة ظهرت من جديد نقطة شعوري بالذنب لأننى أعمل . وفى هذه المرة قررت أن أتوقف عن العمل لفترة من الوقت لئىسنى لى أن أتواجد بالمنزل خلال سنوات مراهقتهم وأعلنت هذا القرار أثناء اجتماع الأسرة ، وذكرت لهم أن هذا القرار يعنى ربط الحزام قليلاً . أى نقصاً بسيطاً فى المصروفات والقليل من البيتزا ليلاً وخفضاً فى الميزانية . وكان رد فعل الأطفال مفاجأة بالنسبة لى حيث قالوا : " لا عليك ، إننا لا نرغب أن نتوقف عن العمل . إننا فخورون بك وفخورون بكل ما تفعلينه فىا لها من عقبة سوف تعترضنا عندما تمكث والدتنا فى المنزل لتزج بأنفها فى كل شئوننا وتناكدنا طوال الوقت " . (لا أعلم من أين أتوا بتلك الفكرة) .

لم أترك هذه الفرصة العظيمة تفوتنى فقلت : " حسناً ، إذن إذا أردتم أن تفتنموا فرصة أن تكون والدتكم عاملة فعليكم أن تتحملوا مسؤوليات أكبر للمساعدة فى أداء مهام أكبر مثل غسيل الأرضيات والتنظيف الداخلى " قال الأولاد : " لا مشكلة فى ذلك "

وعندئذ قمنا بوضع الخطة التالية ، كان على أن أكتب على لوحة المطبخ كل يوم عمليين كبيرين (بالإضافة إلى أعمالهم المنزلية المعتادة) وذلك لكل واحد من طفلي المراهقين ، وقد اتفقا على أن ينظرا إلى ما كتب فى اللوحة ويقوموا بأداء أعمالهم المنزلية ليلاً قبل نومهم . لقد كنت أرغب أن يقوموا بذلك بعد رجوعهم من المدرسة مباشرة ، لكنى وافقت على خطتهم بالقيام بذلك قبل النوم ، واتفقنا أيضاً على أنه إذا لم يقوموا بأداء الأعمال المنزلية المسندة لهم فسوف أضع دائرة حول أسماء هذه الأعمال وعليهم أن يؤدوا الأعمال المنزلية الأربعة فى اليوم التالى بعد رجوعهم من المدرسة مباشرة .

لقد سارت هذه الخطة بنجاح طوال ستة أشهر ، وبعد ذلك بدأ الطفلان فى الشكوى من إسناد مهام سهلة للشخص الآخر . لقد تعبت من توزيع المهام بالعدل بينهما ولم تلق جهودى استحسانهم . ناقشنا شكواهما خلال اجتماع الأسرة ، أتى الطفلان بخطة رائعة : هى أن يتم وضع أربع خطط يومية باللوحة حيث من يلحق باللوحة أولاً يقوم باختيار ما يشاء من أعمال وخلال الأسبوع الأول من الخطة كان الطفلان يضبطان المنبه للحاق بحق الاختيار أولاً ، لكن سرعان ما انتهى ذلك لأنهما رغبا فى التأخر فى النوم ومن ثم اختيار ما يتبقى من الأعمال المكتوبة فى اللوحة .

وإذا وثقت بهم وعلمتهم مهارات حل المشكلات فسوف يثقون بأنفسهم ويستخدمون هذه المهارات .

٢ . سوف يتشابه تفكير أطفالك مع تفكيرك ، فإذا كنت تشعر أنهم محرومون فسوف يشعرون بذلك ،

Z

٢. اسأل طفلك " هل تحتاج إلى مساعدتي أم تريد أن تحدد موعداً مع طبيب الأمراض الجلدية أو مع مختص يضع المساحيق لتنظيف الوجه ؟ "
٣. إذا أراد طفلك مساعدتك فاعرض عليه اقتراحاً مؤقتاً وينبغي أن يكون بسيطاً . على سبيل المثال قل له " دعنا نذهب إلى الصيدلية لنبحث عن صابون خاص يمكنك استخدامه " . ودعه كي يختار قطعة من الصابون ويقرأ التعليمات المكتوبة بنفسه .

٤. اسأل طفلك عما إذا كانت قد استفسرت من صديقتها حول ما يفعلنه لمواجهة هذه المشكلة . وحاول معرفة ما إذا كانت طفلك هي الطفلة الوحيدة في الفصل التي تعاني من حبوب الشباب ؛ إن ذلك سوف يساعدها في تفهم أنه من الطبيعي في هذه السن أن تعاني البشرة من بعض المشكلات وأنها ليست بشاذة عن قريناتها



٥. لا تخبر أطفالك بما يجب ألا يفعلوه ؛ بل أخبرهم بما يعود بالفائدة ، فمثلاً اذكر لهم أن الكمادات الساخنة أفضل من الضغط على البثور .
٦. إذا أصبحت المشكلة جادة فعليك أن تصطحب طفلك إلى إخصائي أمراض جلدية ؛ فالأدوية من الممكن أن تساعد في حل تلك المشكلات .

النمش (حب الشباب)

Zits (Acne)

" بدأ ظهور النمش في بشرة أطفالى ، فكيف لى أن أساعدهم ؟ لقد أخبرتهم أن الجسم فى سن معينة يظهر به هذه البثور وعندئذ يجب أن يهتموا بالغذاء السليم وعدم تناول الشيكولاتة والحصول على قسط وافر من النوم . لكنى لم أكد أنهى المحاضرة حتى تركونى وغادروا "

افهم طفلك ونفسك والموقف

يخشى معظم الآباء أن يتضايق أطفالهم أو ينظفوا بسبب سوء حالة بشرتهم ، ويريد الآباء أن يساعدهم أطفالهم فى حل هذه المشكلة ، ومن بين أكثر الطرق شيوعاً لمساعدتهم إلقاء محاضرة طويلة عليهم . ويمتلك الأطفال مؤشراً فطرياً يعطى لهم إشارة ببدا الآباء فى إلقاء المحاضرة وعلى الفور يقوم الأطفال بإغلاق هذا المسجل !!

مقترحات مفيدة

١. من الممكن أن تتحول المحاضرة إلى إسهام بمعلومات قيمة لأطفالك ، وذلك إذا حصلت أولاً على تصريح بذلك ، فقل لطفلك " لدى بعض المعلومات حول البثور ، هل تودين الاستماع إليها ؟ " فإذا كانت إجابة طفلك " نعم " فإن لديها رغبة فى الإنصات لك وإذا كانت إجابتها " لا " فليس هناك ما يدعوك للمشاركة .

التخطيط مستقبلاً للحد من المشكلات

الطبيعى بأجسادهم ويمنعونه من الحدوث ، إلا أنهم يستطيعون التحكم فى مدى حدة المشكلة

إرشادات تربوية

١. إذا كانت المشكلة أكبر من قدرتك على المساعدة فى حلها فلا حرج أن تصطحب طفلك لمساعدة الإخصائيين ، لكن بشرط أن يبدي طفلك أو طفلك الرغبة فى ذلك

٢. إن لم تكن درجة الإصابة بالبثور حادة فإن معظم الأطفال يمكنهم أن يمروا بهذه المرحلة دون التأثير عضوياً أو نفسياً ، وينبغى أن تطمئن الأطفال أن النمش لن يستمر للأبد ، وأن هناك أوقاتاً تشتد الإصابة به ، وأوقاتاً تتحسن فيها الحالة

١. ينبغى أن تخبر أطفالك أنه لن يكون بمقدورهم أن يتخلصوا من النمش أو البثور بشكل نهائى ، لكن هناك بعض الأشياء التى تساعدهم فى السيطرة على المشكلة والحد منها مثل تناول أغذية صحية وشرب ثمانية أكواب من الماء يومياً عندئذ فإن لديهم حرية الاختيار فى اتباع توصيتك
٢. ضع نظاماً للعناية بالبشرة واتبعه مع أطفالك

المهارات الحياتية التى يمكن أن يتعلمها الأطفال

يتعلم الأطفال أنه ليس باستطاعتهم أن يوقفوا التطور

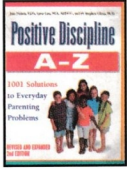
أفكار محفزة

أصيببت " نانسى " بحالة هستيرية عندما اكتشفت وجود حبة بوجهها بينما كانت تستعد للذهاب إلى حفلة بالمدرسة . دعته والدتها للوقوف أمام مرآة كبيرة وخلعت الأم بعض ملابسها لتظهر جلدها الضعيف والمتهب ، ثم سألت نانسى : " ألا تستبدلين جلدى الضعيف ببشرتك المحببة ؟ "

انفجرت نانسى ضاحكة ، ثم وارت الحبة بمساحيق التجميل وذهبت إلى الحفلة .

مكتبة
t.me/soramnqraa

أساليب تربوية إيجابية ومجزّبة !



بصفتك أحد الآباء فسوف تضطلع بأحد أكثر الأدوار تحدياً - ونفعاً في الوقت نفسه - في الحياة. فمهما بلغت درجة حبك لطفلك ستمر عليك أوقات تشعر فيها بالغضب ويُصيبك الإحباط منه، وقد يصل بك الأمر إلى حد اليأس. فماذا تفعل؟

على مر السنين، نجد أن ملايين الآباء قد وثقوا في السلسلة التربوية القديمة التي تحمل اسم "Positive Discipline" بسبب أسلوبها المتناغم والواضح في تنشئة الأطفال. وفي النسخة المنقّحة من هذا الكتاب، سوف تتعرّف على سُبُل المرح بين العطف والحزم لتنشئة طفل قادر على تحمّل المسؤولية واحترام ذاته والتصرف بذكاء. وسوف تجد حلولاً عملية للتحديات التي ستواجهك في تنشئة أطفالك، ومنها على سبيل المثال لا الحصر:

- التنافس بين الإخوة ■ مشاحنات ما قبل النوم ■ الطفل سريع الغضب ■ مشكلات المدرسة
 - القيام بالأعمال المنزلية ■ اضطرابات نقص التركيز والنشاط الزائد ■ مشكلات التغذية
 - الطلاق ■ التسويف ■ النحيب ■ الوشاية والكذب ■ الواجب المدرسي
- والكثير من التحديات والصعوبات الأخرى !

"يقدم لك هذا الكتاب أساليب عملية وفعّالة لتوجيه طفلك - وللحفاظ على سلامة عقلك".

- مارجريت كيلى، مؤلفة كتاب: "The Mother's Almanac" و كتاب: "The Mother's Almanac Goes to School".

"يقدم لك هذا الكتاب خلطة سحرية تجمع بين العطف والحزم، إنه الدليل الجامع الذي سيجد الآباء فيه ضالّتهم المنشودة؛ حيث سيجدون حلولاً عملية ومنطقية للمشكلات العائلية المعاصرة".

- د. جون إف. تايلور، مؤلف كتاب: "Helping Your Hyperactive ADD Child".

"بصفتي أمّاً وأخصائية إجتماعية معتمدة تبين لي أن هذا الكتاب وسيلة تربوية عملية وإبداعية ممتازة يمكن للآباء والأخصائيين النفسيين الإعتماد عليها".

- ميلانى جيه. شتيرن، أخصائية إجتماعية

"جان نيلسن"، الحاصلة على درجة الدكتوراه في التربية والمؤلفة المشاركة في السلسلة الأفضل مبيعاً "Positive Discipline"-

تعمل أخصائية في الشئون الأسرية والتربية والزواج. ولقد فاقت مبيعات كتبها المليون نسخة. "لين لوت" - الحاصلة

على درجة الماجستير ومستشارة شئون الأسرة والطفل والزواج - متحدثة ومعالجة ذائعة الصيت على المستوى المحلى،

ولقد شاركت في تأليف ثلاثة كتب أخرى من سلسلة: "Positive Discipline". د. "إتش ستيفن جلين" - هو الآخر

متحدث مشهور، واشترك في تأليف كتب عريقة، منها كتاب: "Raising Self-Reliant children in a Self-Indulgent World"

وكذلك كتاب: "7 Strategies for Developing Capable Students".

مكتبة
t.me/soramnqraa

