

2015

كتاب في دقائق

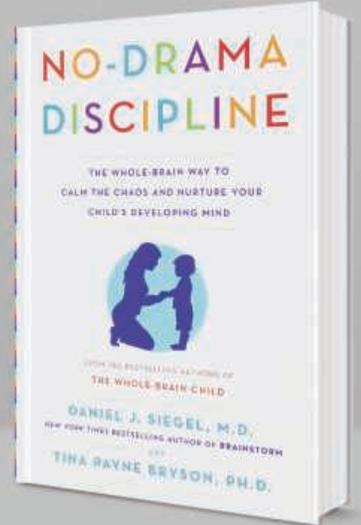
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



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

تهذيب بلا تأنيب

المنهج المتكامل لتنشئة الأبناء وتنمية عقولهم



تأليف

دانيال جيه. سيجل

تينا باين بريسون

تشجيع التعاون لبناء عقول الأبناء

هل سبق أن سألت نفسك بعد أحد المواقف المؤلمة التي مررت بها مع أطفالك ألم يكن بإمكانني أن أتصرف بطريقة أفضل؟ كيف يمكنني التأثير في أبنائي كوالدٍ ومرتبٍ وقائدٍ دون تهديدٍ أو وعيدٍ؟ ألا يمكنني تهذيبهم بهدوء بدلاً من أن أخلق مزيداً من الفوضى؟»

يمكننا جميعاً الحدّ من السلوكيات السلبية لأبنائنا إذا ما ركّزنا على تعزيز علاقاتنا بهم. هذا يعني أن يبقى هدفنا الدائم توطيد علاقتنا بأبنائنا لكي نؤثّر ونغيّر، بدلاً من أن نغضب ونُدْمِر. فالتهذيب ونقل السلوك بالقدوة لا يتحقّق بالصراخ والعنف، وإنما بأساليب تؤدي إلى تعزيز العلاقات والثقة وتقليل الدراما ووتيرة الصراعات، فكلّمة «التهذيب» في اللغة العربية تعني «الإصلاح». فتهذيب الناشئة هي تربيته وإصلاحها؛ وهذّب الأب طفله: ربّاه تربيةً صالحةً وطهّر أخلاقه ممّا يعيبها. ورغم وضوح هذه المعاني فإنّ معظم الناس يخلطون بين العقاب والإصلاح، وبين التهذيب والتأنيب.

قد يُحدّ العقاب الصارم من السلوكيات السلبية على المدى القصير، في حين توفّر التربية الصالحة المهارات التي تستمرّ ثمارها وتنمو مدى الحياة، ولذا فإنّ التّهذيب الفعّال يساعد أطفالنا على الإحساس بقيمة التحكّم في العواطف والسيطرة على الانفعالات ومراعاة مشاعر الآخرين، والتفكير في العواقب قبل التصرف واتخاذ القرار، فعندما نهذبهم فإننا نساعدهم على تنمية عقولهم ليصبحوا من أفضل الأصدقاء والأبناء؛ وهكذا يصبحون - عندما يكبرون - من أفضل الآباء.



في ثوانٍ..



يُهمّل الكثيرون مهارة تحديد الأولويات في حياتهم، فتجدهم يتخطون في أداء مهامهم اليومية، ويؤجلون الكثير من واجباتهم الاجتماعية، كما يُقصرّون في علاقاتهم مع أطفالهم وعائلاتهم. وفي نهاية المطاف يصلون إلى مرحلة الكآبة والعزلة وانعدام الثقة بالنفس، ولا يدركون أن تحديد المهارات هو المفتاح السحري لحياة أكثر إبداعاً وسعادة ورضاً.

وقد يظن البعض أن مهارة تحديد الأولويات صعبة التنفيذ لكن في الواقع هي أسهل بكثير مما يظنون، لكنها تتطلب وقته قصيرة وواضحة مع النفس والتفكير بتروّ في جوانب حياتنا كافة، والبدء بتحديد المهم فالأهم وما الذي يجب إنجازه أولاً، وما الذي يمكن تأجيله، خاصة أن المشاريع والأنشطة في حياتنا ليست جميعها بذات الأهمية.

وتكمن فائدة تحديد الأولويات في إتاحة الفرصة لإنجاز الأمور على أكمل وجه بل والإبداع فيها، وتخطي العقبات واتخاذ القرارات الصائبة دون تردد، كما تمنحنا هذه المهارة عند تطبيقها متسبباً أكبر من الوقت يمكننا أن نقضيه مع أطفالنا أو في ممارسة هواياتنا، والأهم فإن تحديد الأولويات هو أهم سمات الشخصية الناجحة والقيادية.

ومن خلال مبادرة «كتاب في دقائق»، التي أطلقتها مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، والتي تقدم لكم ملخصات لنخبة من أفضل الكتب العالمية في مجالات مختلفة سنتعرف إلى تقنيات تحديد الأولويات واتخاذ القرارات، إلى جانب فنون مقاومة الضغوط الخارجية، وكيفية تهذيب أبنائنا بلا تأنيب.

وفي الكتاب الأول الذي يحمل عنوان «حرب الفن .. كيف تتجاوز العقبات وتنتصر في معارك الإبداع»، نتعرف إلى طرق نبذ مقاومة الإبداع وفتح العنان له في نفوسنا وعدم التأثر بالضغوط الخارجية التي تحد منه، وتجنب أعراض التسويف والتأجيل، والتصرف كالمحترفين الذين يتقنون ويبدعون في كل ما يقومون به.

أما الكتاب الثاني «منهجية العشرات في اتخاذ القرارات... عشر دقائق.. عشرة شهور .. عشر سنوات» نتعلم تقنية العشرات التي تعتمد على تقييم الوقت الحالي والمستقبل القريب والبعيد، ومن خلال التقييم نحدد الأولويات والخيارات المتاحة في حياتنا، ونقيّمها ونفكر في تبعاتها، مما يساعدنا في اتخاذ القرارات وتحديد الأولويات لحياة أفضل.

ويرشدنا الكتاب الثالث «تهذيب بلا تأنيب .. المنهج المتكامل لتنشئة الأبناء وتنمية عقولهم» إلى الطرق الصحيحة لتهذيب الأبناء دون اللجوء إلى أساليب التهديد والوعيد، وتنمية مهارات ضبط النفس، إضافة إلى التواصل الفعّال مع الأبناء لتربيتهم بشكل صحيح، من خلال فهم مشاعرهم وتوجيههم بشكل سليم وعدم التعتن معهم. وفي الختام نأمل أن تنال ملخصات «كتاب في دقائق» الجديدة إعجابكم وتسهم بتطوير معارفكم نحو حياة أفضل، ومزيدٍ من الإيجابية.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

أهداف التَّهذيب الرَّشيد



مثل: «توقَّف عن هذا الآن» أو «لأنِّي قلت ذلك».

◆ الهدف الثاني طويل المدى ويركِّز على توجيه أطفالنا بأساليب تنمِّي القدرات ومهارات التعامل مع المواقف الصعبة مثل: الإحباطات والصدمات العاطفية التي قد تجعلهم يفقدون السيطرة على أنفسهم؛ فهذه المهارات الداخلية أساسية ولا تقلُّ أهمية عن السلوك الفوري والاستجابات التلقائية.

يرمي التَّهذيب الفعَّال إلى تحقيق هدفين أساسيين:

◆ الأوَّل هو أن نغرس في أطفالنا روح التعاون ليقوموا بفعل الشيء الصحيح. فعندما يكون طفلنا عنيداً ويرفض القيام بواجباته المدرسية، يكون كلُّ ما نريده هو أن يتعاون ويسمع ليستجيب. ويكون الهدف الوحيد بالنسبة إلى كثيرٍ من الوالدين هو الحصول على استجابة فورية من أبنائهم، ولهذا فإنَّ أكثر ما نسمعه من الآباء هو إصدار الأوامر وإقرار النواهي وهم يستخدمون عبارات

منطق التَّهذيب المتكامل

يتمحور الهدف الأساسي للتَّهذيب حول تنمية مهارات ضبط النفس وتوجيه البوصلة الأخلاقية، ليصبح أبنائنا ثاقبي الفكر ويقظي الضمير ولا سيما عندما يتصرَّفون بمفردهم، وهذا ما نسمِّيه «منطق التَّهذيب المتكامل»؛ حيث نركِّز على الدروس الخارجية ذات الأثر الفوري والدروس الداخلية ذات الأثر البعيد. وعندما يتلقَّى أطفالنا هذا النوع من التوجيه المدرس، فإنَّهم يتجهون هم أيضاً إلى استخدام قدراتهم النفسية الكامنة وقواهم العقلية المتكاملة معاً، ففي العقدين الماضيين تمكَّن العلماء من رصد الآليات التي تميِّز بها العقل. فنحن نعرف الآن أنَّه لمساعدة الطفل على تطوير شخصيَّته على أكمل وجه، يجب أن نساعد في إنشاء موصِّلات عقلية تنمِّي المهارات التي تؤدي إلى بناء علاقات أفضل وصحة عقلية أسلم، وحياة ذات معنى. فنتيجة الكلمات التي نستخدمها والإجراءات التي نتَّخذها، تتغيَّر عقول الأطفال بالفعل وتُبنى كلُّما مرُّوا بتجارب جديدة. وكلُّما ساعدناهم في بناء عقولهم كما يجب، قلَّ عناؤنا في الصراع من أجل تحقيق الهدف قصير المدى؛ وهو الحصول على تعاون واستجابة فورية. فتشجيع الاستجابة وتنمية عقلية التعاون هدفان رئيسان لمنهج التَّهذيب الإيجابي؛ الهادئ والفعَّال، وبذلك تتسنى لنا ممارسة أدوارنا كوالدين ونحن نضع العقل في الاعتبار.

تحسين طريقة التَّهذيب

عندما يواجه الأبناء صعوبة في القيام بالتصرُّف الصحيح، يتمنَّى الوالدان أن يحتوا ذلك الموقف بحكمة، ولكنَّهم كثيراً ما يستجيبون لمعظم المواقف بانفعال؛ فبدلاً من أن يرجعوا في تصرُّفاتهم من مجموعة واضحة وراسخة من المبادئ والاستراتيجيات، يلجؤون إلى محاولة السيطرة الآلية على أطفالهم دون تفكير، وقد يفقدون القدرة على اتخاذ القرارات الحكيمة التي تلخِّص دورهم كوالدين. قبل الاستجابة للسلوك السلبي (مثل أن يبكي طفلك ذو الأعوام الأربعة أو يصرخ وأنت في حوار على الهاتف الجوال)، يمكن أن تعدَّ إلى العشرة أو إلى المائة إذا فُكرت في سياق علمي وتربوي وطرحت الأسئلة الثلاثة التالية:

1- لماذا تصرَّف طفلي بهذه الطريقة؟ عندما يستفرك صراخ ابنك يمكنك أن تفكِّر للحظة وتحاول أن تبسِّم أو تهدئي نفسك وترفض إبداء أيِّ ردِّ فعلٍ سريع. يمكن لتصرُّفات أولادك السلبية أن تثير فضولك أكثر من غضبك إذا تساءلت عن سلوكهم الطفولي. فعندما تتعامل مع الموقف بشيء من الفضول بدلاً من

وضع الافتراضات، سيردك على الفور أنه كان يحاول جذب اهتمامك. فهذا هو السلوك الطبيعي في مثل هذه المرحلة العمرية. في الظاهر يتصرف الأطفال بطيش لأنهم لا يسيطرون على عواطفهم وانفعالاتهم؛ لكنهم يفعلون ذلك في الواقع عندما يشعرون بالأمان وهم يعلمون أنهم لن يخسروا حبنا ودعمنا وتفهمنا لدوافعهم. وبعبارة أخرى: فإن هذا السلوك الصادر عن طفلك كثيراً ما يكون دليلاً على ثقته بك وإحساسه بالأمان معك، وليس شكلاً من أشكال التمرد.

2- ما العظة التي أريد لطفلي أن يخرج بها؟ فالعبرة ليست في استحقاقه

للعقاب، بل في اكتشاف طرق أفضل ليحصل على اهتمامك ويهدأ ويطمئن بدلاً من اللجوء إلى العنف. فأنت تريده أن يدرك أن الصراخ ليس تصرفاً سليماً، وأن هناك طرقاً أفضل للتعبير عن مشاعرنا العميقة المتبادلة.

3- كيف أعلمه بأفضل طريقة ممكنة؟

كثيراً ما نعاقب أطفالنا بطرق لا علاقة لها بسلوكهم السلبي، ولا تتماهى أو تتوازي مع ما يفعلون، فهم سيكونون ونحن نغضب، وهم يصرخون ونحن نضرب، مما يعني أن ردود أفعالنا ليست متوازنة ولا عادلة. فلأننا لا نقبل أن نبكي عندما يبكون، أو نصرخ كما يصرخون فإننا لا نستطيع أن نجعل العقاب من جنس العمل، ومن ثم فإن أفعالنا

العقابية - حتى وإن كانت ضرورية - تصبح غير عادلة. المنطق الناضج والفكر التربوي الحكيم هو أن نستجيب ولا ننفعل، وأن نستغل أخطاء أبنائنا لنحن ونحنو عليهم، فعندما يكونون نحضنهم، وعندما يصرخون نهدأ ونهدئ من روعهم، وعندما يشتكون نصغي، وعندما يطلبون نتفاعل ونتفهم. والتفهم هنا يعني أن نستجيب لما هو مقبول، ونرفض غير المعقول.

وهكذا فإن طرح هذه الأسئلة الثلاثة يمكّننا من نيل فكرة السيطرة الآلية على أطفالنا بالتدريب، وكلما كبر الأطفال فإن المنهجية العقلانية والمنطقية في التعامل تُحقّق نتائج أفضل وأسرع.

دور التهذيب في بناء العقل

هناك القليل من الحقائق المعروفة عن العقل البشري والطريقة التي يمكن أن يؤثر بها على قراراتنا التهديبية عندما يخطئ أطفالنا في تصرفاتهم، فهناك ثلاثة اكتشافات جوهرية حول العقل والتفكير يمكن أن نسميها «الثلاثية العقلية»، وكل أوصافها أو صفاتها تبدأ بحرف الميم. تكون هذه الاكتشافات ذات فوائد جمة عندما يتعلّق الأمر بمساعدتنا في تهذيب السلوك والحد من الدراما المصاحبة لعملية التهذيب تلك.

الاكتشاف الأول: العقل متغير

عقل الطفل مثل المنزل الجديد الذي يستمر لفترة طويلة تحت الإنشاء. يتكوّن الجزء السفلي من الدماغ من الجذع وأجزاء أخرى، ويعدّ أكثر بدائية وطفولية من بقية الأجزاء، لأنه مسؤول عن العمليات العصبية والعقلية الأساسية التي تتم في داخلنا مثل: المشاعر القوية والغرائز الأساسية مثل حرصنا على حماية صغارنا، بالإضافة إلى الوظائف الحيوية مثل التنفّس، وتنظيم النوم والاستيقاظ والهضم. وهذا الجزء من الدماغ هو ما يجعل الطفل الصغير يلقى بلعبته أو يقوم بعض طفل آخر أو البكاء عندما لا يحصل على مبتغاه. أمّا الجزء العلوي من الدماغ فهو مسؤول عن التفكير الأكثر تطوراً وتعقيداً. وهو يتكوّن من القشرة الدماغية، وهي المنطقة المسؤولة عن مجموعة من المهارات التي تسمح لنا بأن نعيش حياة

متوازنة وهادفة، مثل: تنظيم العواطف وأداء أعضاء الجسم واتخاذ القرارات السليمة والتخطيط للغد والتعاطف مع الآخر والتمتع بمحاسن الأخلاق.

ما يجب أن نعرفه هنا هو أن الجزء العلوي من الدماغ يستغرق وقتاً أطول في النمو. والواقع أنه لا يتكوّن بالشكل الكامل حتى يبلغ الشخص منتصف العشرينيات من العمر، ولكن متى أدركنا أن العقل في تغيّر ونمو مستمرين، فسنحوّل في تفكيرنا إلى حيث يمكننا الاستماع إلى أطفالنا بمزيد من التفهم والتعاطف. فليس من العدل أيضاً الافتراض أن أطفالنا يتخذون قراراتهم باستخدام عقول تشكّلت وتكاملت، وأنهم يرون العالم المحيط بهم كما نراه نحن. بالتأكيد أن عدم النضج والاكتمال ليس مبرراً لسوء السلوك،



إلا أن الحقيقة هي أن الجزء العلوي من دماغ الطفل لا يعمل باستمرار، وهو الذي يمدّه بالقيود الداخلية التي تحكم السلوك؛ ممّا يعني أنه في حاجة إلى مَنْ يمدّه بالقيود والإرشادات والأمثلة النموذجية الخارجية. ولا بدّ لتلك القيود أن تكون مرنة ومتوازنة مع المواقف عندما تأتي من جانب الكبار لا الصغار، ومن قِبَل الآباء قِبَل الأبناء، ولذا فمن واجبك أنت أن تساعد طفلك في تطوير الجزء العلوي من دماغه من خلال مساعدته على اتخاذ القرارات التي لا يستطيع اتخاذها وحيداً وبشكل مستقل.

الاكتشاف الثاني: العقل مرن

العقل لا يتغيّر فحسب - أي أنه لا يتطوّر مع مرور الوقت - ولكنه أيضاً قابل للتغيير والاستجابة والنمذجة الذكيّة من خلال التجربة والخبرة، وهنا يؤكّد العلماء أن العقل عبارة عن مادة لدنة وقابلة للتشكيل؛ بمعنى أن البنيان المادي الفعلي للدماغ يتغيّر بناءً على ما يحدث لنا، فعلى سبيل المثال: عندما يتعلّم الأطفال أساسيات العزف على البيانو، تتطوّر أدمغتهم وتنمو بشكل مختلف عن أدمغة الأطفال الذين لا يفعلون ذلك، وهذا يعني أن التجارب التي يتعرّض لها أطفالنا تغيّر من هذا العقل اللدن مع نموّه وتطوّره على مدار حياتهم، لأنّه مرن ويستجيب لمؤثرات البيئة الخارجية.



يمكن أن تؤدّي تجربة إيجابية مع مدرّس الرياضيات - مثلاً - إلى ربط الموصّلات العصبية بين الرياضيات والمتعة والإنجاز، والعكس صحيح أيضاً. وللمرونة العصبية تداعيات هائلة على ما نقوم به كأباء: فإذا كانت التجارب المتكرّرة في الواقع تؤدّي إلى تغيير البنيان المادي للدماغ، فمن المهمّ إذاً أن نكون حذرين مع كلّ التجارب التي نقدّمها لأطفالنا، إذ علينا أن نفكر في الأساليب التي نتعامل بها معهم، وكيف يمكننا مساعدتهم في أن يفكروا في تصرفاتهم وسلوكياتهم؟ وما طبيعة الأشخاص المهّمين الذين نقدّمهم لهم؟ وما الأنشطة التي نريدهم أن يعتادوا ممارستها؟ فكلّ ما يسمعونه ويستشعرونه ويرونه يؤثّر على أدمغتهم، وبالتالي يؤثّر على كيفية رؤيتهم لعالمهم وتفاعلهم معه.

الاكتشاف الثالث: العقل مُعقّد

على التعاون والتأني. وبهذه الطريقة يمكنك أن تُشعره بعدم وجود «أي تهديد» فتهدئ من حدّة تفاعل الجزء السُّفلي من الدماغ وهذا ما نريد جميعاً ونسعى إلى أن نعلّمه لأولادنا.

تؤدّي هذه الثلاثية العقلية إلى نتيجة حتمية واحدة: وهي مساعدة التهذيب الهادئ والخالي من التأنيب على بناء العقل، فلا يؤدّي اتّباع المنهج العقلي المتكامل إلى التهدئة من روع أطفالك خلال تعرّضهم للمواقف المشحونة فقط، بل ويقوّي الموصّلات العصبية بين الجزأين العلوي والسُّفلي من الدماغ؛ فتؤدّي هذه الموصّلات بدورها إلى شحذ البصيرة وإنماء حسّ المسؤولية، وتمكين الطفل من اتخاذ القرارات بمرونة والارتقاء بجسّه الأخلاقي.

تحفيز الجزء السفلي أو البدائي من الدماغ. هذا يعني أن الأجزاء العلوية من الدماغ قادرة على التواصل والتغلّب على الأجزاء السفلية الأكثر اندفاعاً والأقل استجابةً. كما أن نظام طفلك الحسي يتداخل مع لغتك الجسدية وكلماتك ويكشف عن التهديد الذي يعمل على التسوية البيولوجية للدوائر العصبية التي تتيح له التعامل مع التهديد؛ بالفرار أو الصّمت أو بالتراجع، فتنبثق أفعاله من الجزء السفلي من الدماغ الذي يؤهّله لإبداء ردّ فعل سريع بدلاً من النّظر في البدائل بشكل أكثر تعقّلاً. في مثل هذه الحالات يمكنك أن تخاطب الجزء العلوي الأكثر تطوّراً بإظهار الاحترام له والتقدير لمواقفه، وإمداده بالمزيد من التعاطف والتعامل بذهن متفتّح مع المناقشات التي تخاطب ذلك الجزء من الدماغ وتشجّع

يتكوّن العقل من أجزاء متعدّدة ومسؤولة عن مهام مختلفة. هناك أجزاء مسؤولة عن الذاكرة، وأخرى مسؤولة عن اللغة والتعاطف، وهكذا. ويُقصد بالتركيب المعقّد للعقل أنّه عندما يستاء أطفالنا أو عندما يتصرّفون بطريقة لا تروق لنا، يمكننا أن نتوجّه بالتأثير على «أجزاء» مختلفة من أدمغتهم، لمختلف المناطق والأساليب الخاصّة بوظائف العقل. فإذا فقدت السيطرة على طفلك، فأنت جزء من أجزاء العقل تفضّل أن توجه التأثير إليه؟ الجزء البدائي التفاعلي أم الجزء المتطوّر القادر على التعامل بعقلانية ومنطق وتفهم؟ الجواب واضح لأننا عندما نقصد التأثير الإيجابي لا بدّ وأن نحفّز ونحرّك قدرات الجزء العلوي من الدماغ، والذي يتقبّل الاستجابة بدلاً من

دورة التّواصل

الرّشيد

ما الذي يمكننا فعله لمساعدة أطفالنا على إدراك شعورنا بهم ووجودنا معهم أثناء وعبر مراحل التّهديب؟ كما هو الحال دائماً، يختلف الجواب بناءً على شخصية طفلك المتقرّدة وأسلوبك الوالدي المتقرّد كأب أو كأم، وفي معظم الأحيان يصّب التّواصل في عملية دورية مكوّنة من أربعة أجزاء؛ نسمّيها دورة التّواصل العقلاني أو الرّشيد.

1- التّواصل للتهديّة: يعتبر لمس

الطفل أفضل وسيلة تتواصل بها معه، مثل أن تضع يدك على ذراعه أو تضمّه إليك، أو تربّت على ظهره، أو تمسك بيده. فاللمسة الحانية القدرة على نزع فتيل الغضب من الموقف المحتمل بسرعة. والسبب هو أنّنا عندما نشعر بأنّ شخصاً ما يلمسنا بحبّ

وحنان، تسري هرمونات السّعادة في عقولنا وأجسادنا (مثل هرمون الأوكسيتوسين)، وتتحفّض مستويات الضغط والتوتّر. تعمل اللّمسة الحانية على تهدئة الأمور وتساعدك على التّواصل مع طفلك، حتّى خلال لحظات الضغط العالي. تذكّر أيضاً أن يبقى جسمك في وضعية لا تشكّل ولا تعني أيّ تهديد. ويعتبر

التّظر في مستوى أقلّ من مستوى عين الطفل، واتخاذ الجسم لوضعية مسترخية تبعث على الهدوء من أسرع طرق التّواصل الآمن وتؤكّد غياب التهديد. يجب أن تتضافر كلماتك ولغة جسدك لتعطي معنى التّواصل والتعاطف، وكأنّك تقول: «أنا سأهدئ من غضبك وأساعدك».



2- التّواصل بفاعلية: أي مقاومة الرّغبة في الإنكار أو التّقليل من شأن ما يمرّ

به أطفالنا. عندما تتواصل معهم بفاعلية وتعترف بحجم مشاعرهم، نتجنّب قول أشياء مثل: «وما المشكلة في أن تفوتك مشاهدة المسرحية؟»، أو «هلاً أرحتنا وتحلّيت بالصمت لكي نسمع الأخبار؟». وعادةً ما يكون التّواصل الفعّال سهلاً. فكلّ ما تحتاجه هو وصف الشّعور الظاهر لك حالياً: «لقد أحزنك هذا حقاً، أليس كذلك؟»، أو «أراك حزيناً جداً لأنّك لم ترافقني» ويقدم لنا تحديد الشّعور الذي يعترى الطفل عندما يشعر بالاستياء فائدتين كبيرتين: الأولى، هي أنّ إحساسه بالتّعاطف يهدئ الجهاز العصبي التلقائي لديه ويساعد على تهدئة مشاعره المحتملة حتّى يتمكّن من كبح جماح رغبته في إبداء ردّ فعل انفعالي، والثانية أنّه يزوّد الطفل بالمفردات العاطفية والذكاء العاطفي، حتّى يستطيع التعرّف بنفسه إلى ما يشعر به ويتمكّن من وصفه وتسميته.

3- اصمت واسمع: عندما

تتفجر عواطف أطفالنا في موقف من المواقف، نجدنا ننساق إلى حالة مستمرّة من الحديث والكلام غير المجدي، في محاولة منّا لجعلهم يتفهّمون السبب الحقيقي وراء موقفنا. ولكن من غير المفيد

أن تقول لطفلك: «لم يتعمّد ذلك الطفل إيذاءك عندما ألقى بالكرة، فلا داعي للغضب». مشكلة هذا المنطق العقلائي هي أنّ الجزء المنطقي من دماغه لا يعمل بشكل كامل وهو غاضب. ولذا فالأفضل أن تسمع ما يقوله طفلك ولا تقسّر كلّ ما تسمعه تفسيراً حرفياً. حاول أن تعرف

ما يدور في نفسه وقاوم رغبتك في الدّخول معه في جدال أو نهرة أو الدّفاع عن وجهة نظرك أو إخباره بالخروج من دائرة الشّعور المحتمل التي يعيشها في تلك اللحظة، فليس هذا هو الوقت المناسب للشرح أو الوعد، بل هو وقت الإنصات والتفهّم والشعور المتبادل.

4- تأمل فيما تسمع: عندما يدرك طفلك أنّك تسمع وتفهم

حقاً ما يقوله فتؤيّد قائلاً: «أفهم ما تقول؛ لقد غضبت حقاً عندما كسر أخوك لعبتك»، يأتي الجزء الصعب. فأنت تريد أن تُشعره بأنّك متفهّم لما مرّ به دون التركيز على خطأ شقيقه من خلال ما سرده من أحداث، وهذا يعني ألاّ تساعده على ترسيخ مشاعره اللّحظية في شكل تصوّرات طويلة المدى فتقول: «لا ألومك على غضبك، فأنا أعلم أنّك تحبّ أخاك وأنكما كنتما تلهوان معاً، لكنك مستاء منه الآن، أليس كذلك؟» يهدف هذا النوع من التّواصل إلى التأكّد من إدراك طفلك لفهمك لما يمرّ به من مشاعر، فتساعده على تهدئة فوضى المشاعر المحتملة في داخله، وبهذا ستعطيه الفرصة ليقّيم الموقف من منظور مختلف وتذكّره بالمتعة التي كان يشعر بها مع شقيقه، فلا يعتبر المشاعر السّلبية والمؤقّته مشاعر دائمة.



إعادة التوجيه لليوم ولغد

إعادة التوجيه هي نمط استجابتي لأطفالنا عندما يفعلون شيئاً لا نقبله أو يرفضون أن يفعلوا ما نطلبه منهم. فبعد أن أوضحنا أنماط التواصل مع أطفالنا، يجب أن نعرف كيف نتعامل مع الأطفال غير المتعاونين أو الانفعاليين، وإعادة توجيههم نحو استخدام الجزء العلوي من الدماغ حتى يتمكنوا من اتخاذ قرارات إيجابية، حتى تصبح هذه المهارة رد فعل طبيعي لديهم مع مرور الوقت؟ هناك طريقة بسيطة للتفكير في إعادة التوجيه باستخدام مبادئ أساسيين. استخدم هذه الطريقة كإطار تنظيمي يساعدك في التركيز على ما هو مهم عندما يحين الوقت.

المبدأ الأول: انتظر حتى يصبح طفلك مستعداً

بمجرد أن تقترب من طفلك ويصبح مستعداً للاستماع إليك، يكون قد حان الوقت لإعادة توجيه سلوكه، ولكن ليس قبل ذلك. يعتقد معظم الآباء أن توجيه الطفل عندما يسيء التصرف على الفور هو أفضل وسيلة لإعادة التوجيه. وهذا خطأ بين لأن سوء السلوك يحدث ببساطة عندما لا يكون الطفل قادراً على تنظيم مشاعره الفياضة، وهذا يعني أن الجزء العلوي من دماغه قد توقف عن العمل بالتزامن مع وظائفه. ولذا نرى أن تتم معالجة المسألة السلوكية فقط عندما يكون عقل طفلك في حالة من الهدوء تسمح بالاستقبال والتواصل - حتى لو تطلب ذلك الانتظار لبعض الوقت. قل له: «انتظر حتى نهدأ ونتمكن من التحدث والاستماع بعضنا إلى بعض. سنجلس بعد قليل ونناقش الأمر».

المبدأ الثاني: تمسك بموقفك من دون تعنت

وهم يعرفون أنهم يستطيعون الاعتماد عليك لأنك ثابت الموقف حتى عندما يضطرب عالمهم الداخلي والخارجي وتسوده الفوضى. هذا النوع من التربية التي يمكن التنبؤ بها يبيّن الترابط الآمن، فإذا كنت قد أمرت بعدم استخدام الكمبيوتر أو الجوال في أثناء تناول العشاء، ولكن طفلك البالغ من العمر أربع سنوات قد تلقى للتو لعبة إلكترونية جديدة لحل الألغاز وسيلعب بها بهدوء، فقد يكون ذلك الوقت مناسباً للتغاضي عن هذه القاعدة التي وضعتها. والهدف هو الحفاظ على نهج متسق ومرن مع أطفالك حتى يعرفوا ما يتوقعونه منك، ويعرفوا أيضاً أنك تأخذ جميع المتغيرات والعوامل ذات الصلة بموقف معين بعين الاعتبار.

يعني الثبات على الموقف أننا نطلق من فلسفة موثوقة ومتسقة حتى يعي أطفالنا ما نتوقعه منهم، وما يجب أن يتوقعوه منا، في حين أن التعنت يعني التثبيت الذي لا يتزعزع أبداً عن القواعد التي وضعناها، من دون التفكير المتمعن فيها في بعض الأحيان، ومن دون تغييرها في الوقت الذي تستمر فيه عقول أطفالنا في التطور. يعتبر الثبات على الموقف أمراً بالغ الأهمية عندما يتعلق الأمر بتهديب أطفالنا، ولكن يضع بعض الآباء والأمهات لذلك المبدأ أولوية عالية حتى يتحول إلى تعنت وسلط وهذا ليس مفيداً على الإطلاق. يحتاج الأطفال إلى توقع تصرفاتك حتى يشعروا بالأمان؛



نتائج إعادة التوجيه

بعد أن تناولنا منهج إعادة التوجيه القائم على مبادئ، سوف نستعرض النتائج الثلاث التي نسعى إلى تحقيقها عندما نقوم بإعادة التوجيه:

أولاً: الاستبصار

يعد تطوير ملكة الاستبصار لدى أطفالنا من أفضل نتائج إعادة التوجيه كجزء من استراتيجية التهديب الهادئ. فبدلاً من الاكتفاء بتوجيه الأوامر إلى أطفالنا حتى يفوا بتوقعاتنا، نطلب منهم أن يتفكروا ويتدبروا في مشاعرهم وردود أفعالهم الخاصة تجاه المواقف الصعبة. بالنسبة إلى الصغار، يمكننا تيسير هذه العملية من خلال تسمية المشاعر التي نلاحظها كما ذكرنا من قبل. أمّا بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سناً، فتوجيه الأسئلة المفتوحة هو أفضل حل: «يبدو أنك مستاء، هل هذا ما تشعر به؟» في كل مرة يتلقى الطفل فيها سؤالاً محدداً، ويناقش تجربته الانفعالية الخاصة، يكتسب مزيداً من التبصر ويتعمق في فهمه لذاته.

ثانياً: التعاطف

تعلّمنا المرونة العصبية أنّ الاهتمام والتركيز المتكرّر على حياتنا العقلية الداخلية يغيّر من موضّلات الدماغ ويعزّز المناطق المسؤولة عن التعاطف في الجزء العلوي من المخ. لذلك يجب أن نعطي الفرصة لأطفالنا للتفكير في كيفية تأثير

أفعالهم على الآخرين، ورؤية الأمور من وجهة نظر الآخر، وتطوير الوعي بمشاعر الآخرين. مثلاً: «هل ترى دموع أختك؟ هل يمكنك أن تتخيّل ما تشعر به الآن؟» يُعدّ توجيه مثل هذه الأسئلة ومساعدة أطفالنا على الإلقاء بملاحظاتهم أكثر فاعلية من إلقاء المواعظ

وإخبارهم بعواقب أفعالهم. يستطيع العقل البشري دائماً تطوير نفسه بطريقة تسمح له أن يتفهّم تجارب الآخرين والنظر إلى علاقاتنا باعتبارها جزءاً منّا «نحن»، وهذا المنظور يتطوّر مع تطوّرنا أيضاً، وهكذا يمكننا الشّعور بالتعاطف تجاه الآخرين.

ثالثاً: التّكامل ورأب الصدع

بعد أن نساعد أطفالنا على التفكير في كيفية تأثير أفعالهم على الآخرين، يجب أن نسألهم أسئلة تساعد على خلق جوّ من التّكامل في أثناء معالجة الموقف ووضع الأمور في نصابها. في مثل هذه الحالة نتعامل مع الجزء العلوي من الدّماغ الذي يمكننا التّخاطب معه بطرح أسئلة مثل: «ما الخطوة الإيجابية التي

يمكنك اتخاذها للمساعدة في إصلاح هذا الموقف؟»، «ما الذي ترى أنه يجب أن يحدث الآن؟» وبمجرّد أن ننتهي من توجيههم نحو التعاطف والاستبصار، سنتمكّن من تحقيق نتائج من خلال معالجة الموقف الذي أسفر عنه سلوكهم، ومن خلال التّعامل مع الشخص الآخر، ورأب الصدع الذي حدث في علاقة الطّفل به. ولكن يجب أن نتذكّر

أنّ إجبار طفلك على الاعتذار عندما لا يكون مستعداً لا يأتي بالنتائج المرجوة، وكذلك إجباره على الاعتذار وأنت تعلم أنّ هذا سيؤدي إلى شحنه بمزيد من القلق والتوتّر، لأنّ ذلك يتوقّف على مدى استعداده، ممّا قد يوجب الانتظار حتّى يصبح الطّفل في حالة مزاجية وعقلية مناسبة.

معالجة السُّلوك

نتناول هنا بعض استراتيجيات إعادة التّوجيه لتجنّب الصراعات والمواقف الدرامية التي قد تتجم عنها. تمثّل هذه الاستراتيجيات مناهج مختلفة يمكن الاعتماد عليها وانتقاء أكثرها ملاءمةً لحالة طفلك وعمره وطباعه.



1- التقليل من الكلام بقدر الإمكان: إنّ آخر ما يحتاج الأطفال إليه هو محاضرة طويلة عمّا ارتكبه من أخطاء. عند التّوجيه قاوم رغبتك في الكلام. من المهمّ بالطبع معالجة المشكلة وتلقينهم الدّرس الأخلاقي المنشود، ولكن بشرط أن تكون كلماتك مقتضبة وأفكارك مُرتّبة. ومن خلال معالجة تصرّف الطّفل ثمّ المضيّ قدماً، نتجنّب الاهتمام الزائد بالسُّلوك السّلبى، وبدلاً من ذلك نعود إلى المسار الصحيح مرّة أخرى.

2- احتواء المشاعر: يُقصد باحتواء المشاعر أنّه في أثناء إعادة توجيه سلوك الأطفال، يجب أن يساعد الآباء أبناءهم على فهم أنّ مشاعرهم ليست جيّدة ولا سيّئة، ولا صالحة أو غير صالحة. فليس من الخطأ أن يشعر الطّفل بالغضب أو بالحزن أو بالإحباط إلى الدّرجة التي تجعله يقذف بشيء ما. ولكنّ قبول أخطاء الأطفال وتصرفاتهم الغاضبة لا تعني موافقتنا عليها أو انتظارنا لها. لذلك يجب أن تكون رسالتنا: «يمكنك أن تشعر بأيّ إحساس تريد، لكن لا يمكنك أن تفعل دائماً كلّ ما تريد».

3- صِف ولا تعظ: لا يُجدي الانتقاد وإلقاء العِظات نفعاً عندما يسيء أطفالك التصرّف. بدلاً من ذلك يمكنك أن تصف ما تراه وسيدرك طفلك فحوى ما تقوله وسيتلقّى الرسالة دون إبداء الكثير من التّهويل. بالنسبة إلى الطّفل حديث المشي قل: «لقد ألقيت البطاقات؛ فكيف لنا أن نلعب معاً؟» أما بالنسبة إلى الطّفل الأكبر سناً، فيمكنك أن تقول: «ما زلت أرى الأطباق على الطاولة».

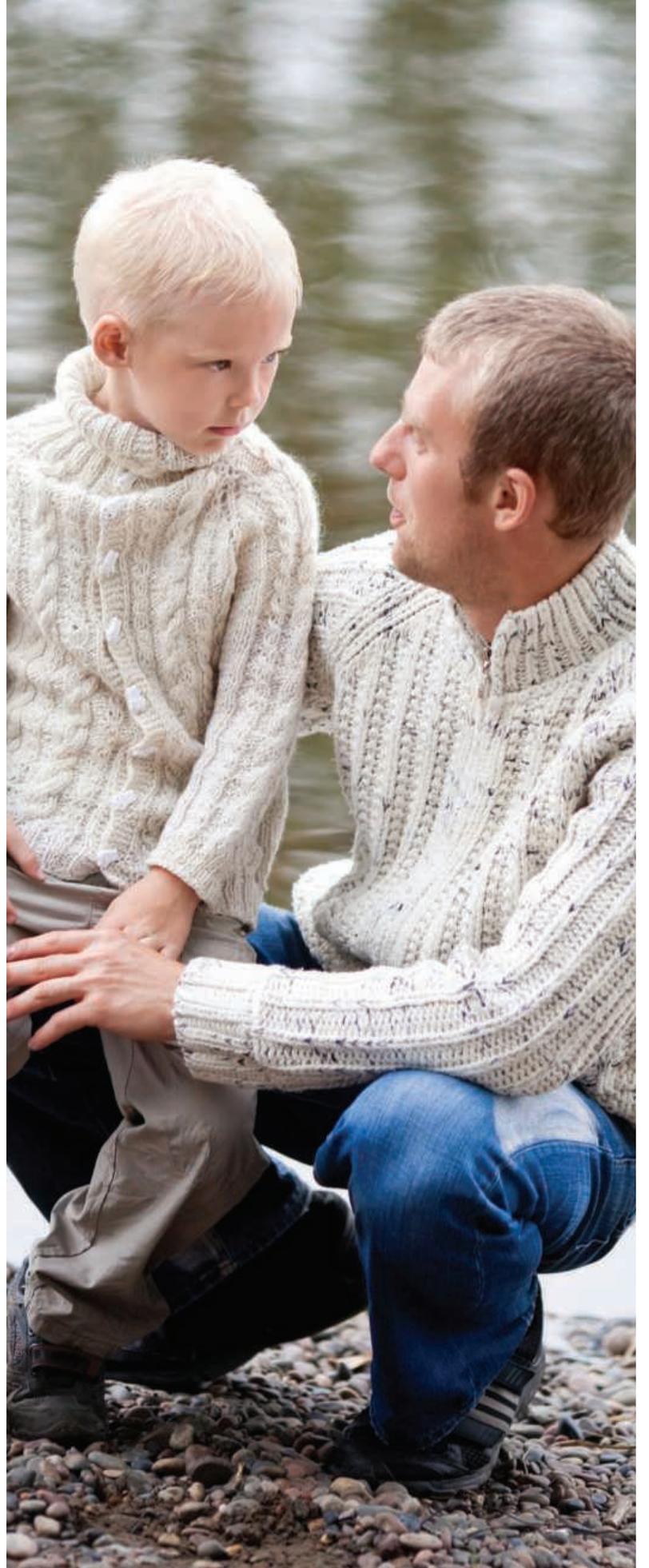
إشراك الطفل في عملية التَّهذيب

عندما يشترك الطَّفل في عملية التَّهذيب، يشعر بالمزيد من الاحترام، وينفَّذ ما يأمره به والده، وبالتالي يكون أكثر استعداداً للاستجابة والمساعدة في التوصل إلى حلول لأيِّ مشكلةٍ تطرأ. ونتيجةً لذلك يعمل الآباء والأطفال فريقاً واحداً لمعرفة أفضل السُّبل للتعامل مع المواقف التهديبية. بمجرد أن تشعر بالقرب من طفلك وباستعداده؛ بادر إلى إدارة حوار بينكما تكون نتيجته التبصُّر: «أنتي مندهش، ما الذي جعلك تسلك سلوكاً كهذا؟»، ثمَّ انتقل فوراً إلى التعاطف والإصلاح: «في رأيك، كيف كان أخوك يشعر في ذلك الوقت، وكيف يمكنك أن تصلح الأمر بينكما؟»

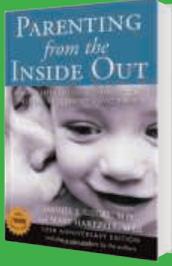
4- أعد صياغة كلمة «لا» وحوّلها إلى «نعم»
شرطية: إذا قلت «لا» بلهجة قاسية فسوف تشير حالة من التحفُّر وردِّ الفعل الانفعالي لدى الطفل على الفور. أمَّا إذا قلت «نعم» بودٍّ ومحبةً، حتَّى إذا كانت لا تهدف إلى السَّماح بسلوك معيَّن، فيتمُّ تنشيط المنطقة المسؤولة عن التفاعل الاجتماعي في الدِّماغ، ممَّا يجعل العقل يتقبَّل ما يحدث. عندما يَطْلُب طفلك المزيد من الوقت في ساحة اللُّعب وأنت تأمره بالمغادرة، يمكنك أن تقول: «بالطبع يمكنك الحصول على مزيد من الوقت، ولكن علينا أن نذهب الآن، ما رأيك في أن تلعب وقتاً أطول في عطلة نهاية الأسبوع؟»

5- التأكيد على الإيجابية: يعتبر التَّركيز على إيجابيات طفلك واحدة من أفضل طرق التَّعامل مع السلوك السَّلبي. فكَّر مثلاً في معاناة الآباء مع شكاوى الأطفال وتأفُّفهم وتذمُّرهم؛ غالباً ما يستجيب الآباء والأمهات بقولهم: «توقَّف عن الشكوى» بدلاً من ذلك، ماذا لو أكَّدنا الجانب الإيجابي بعبارة مثل: «أحبُّ أن تتحدَّث بصوتك الطبيعي»، أو ماذا لو وجَّهنا الأطفال بشكلٍ مباشر وشجَّعناهم على التَّواصل بفاعلية بعبارة مثل: «اطلب ما تريده مرَّة أخرى من دون بكاء».

6- تعامل مع الموقف بطريقة مبتكرة: علينا أن نتذكَّر مدى قدرتنا على التوصل إلى طرق مختلفة



كتب مشابهة:



Parenting from the Inside out

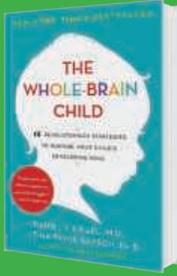
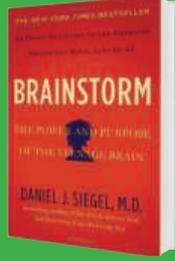
How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.

By Daniel J. Siegel and Mary Hartzell. 2013

Brainstorm

The Power and Purpose of the Teenage Brain

By Daniel J. Siegel. 2014



The Whole-Brain Child

12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind

By Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson. 2012

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 mbrf.ae

 www.mbrf.ae



قنديل | Qindeel
لخدمات الطباعة والنشر

للتعامل مع كل مشكلة على حدة. على سبيل المثال: تعتبر الدُعاية إحدى الأدوات القوية للتعامل مع غضب أحد الأطفال - وبخاصة الأطفال الأصغر سناً. يمكنك أن تغيّر الموقف تماماً من خلال التحدّث بصوت مضحك. إذا كان طفلك يبلغ من العمر ست سنوات، تُصبح مغادرة الحديقة أكثر مرحاً عندما يطاردك إلى السّيارة بينما تقوم أنت بالجري والارتباك متظاهراً بالخوف. هذا يؤكد أهمية أن تكون خلاقاً ومرحاً لاختراق فقاعة المشاعر المحترمة داخل الطّفل.

رسالة أمل

رغم استخدام أفضل المناهج والأساليب التّربوية، يضرب الجميع في بعض الأحيان بالتّفاعلات التّهذيبيّة عرض الحائط شاعراً بالغضب والإحباط، أو حتّى الخلط بين المواقف، ولكننا نقدّم لكم رسالة أمل لنخفّف حدة تلك اللحظات الصّعبة التي نواجهها جميعاً من حين إلى آخر ونحن نوذّب أطفالنا: لم يفت الأوان بعد لإحداث التغيير الإيجابي. ربّما تشعر بأنك تقوّض علاقتك بأطفالك بطريقة تأديبك لهم، أو ربّما تعتقد أنك تُهدّر فرص بناء الأجزاء الحيوية من أدمغتهم، والتي من شأنها أن تساعد على تحقيق النموّ الأمثل لهم. وقد ترى الآن أنك تستخدم استراتيجيات تهذيبيّة غير فعّالة. إذا كان هذا هو شعورك فما زال هناك أمل.

يوضّح علم المرونة العصبية أنّ الدّماغ يتغيّر على نحو مثير للدهشة في جميع مراحل الحياة. يمكنك أن تغيّر من طريقة تهذيب نفسك أو تهذيب أطفالك في أيّ عمر. فدائماً هناك فرصة للتّحسين والابتكار والإبداع، ومن الأفضل دائماً أن نبدأ متأخّرين على الأنبداً أبداً.

بين يديك الآن عديد من الاستراتيجيات التي تشكّل الدّماغ بطرق إيجابية حقاً، وتسمح لطفلك بأن يتحلّى بالذكاء العاطفي، وتعرّز علاقتك به، وتساعد على أن يكون الشّخص الذي طالما أردته. بالتهذيب الهادئ والتّواصل العاطفي الودود، تستطيع تفعيل دائرة الرّؤية العقلية المنظّمة والمتدبّرة، فتطوّر الجزء العلوي من الدّماغ وتميّه. ربّما لن تستطيع أن تكون والداً مثالياً تماماً، ولكن يمكنك أن تسعى في هذا الاتجاه محاولاً أن تكون راضياً عن نفسك، وأنت في كلّ خطوة تخطوها، ستقدّم لأطفالك ذلك الوالد الذي يسعى إلى تحقيق سعادتهم وإبراز نجاحهم مدى الحياة.



قنديل | Qindeel

لخدمات الطباعة والنشر
Printing and Publishing Services

THE LEGACY OF MUSLIM SICILY

موسوعة المسلمين في صقلية

تأليف سلمى الخضراء الجيوسي

تتفرد مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم ولأول مرة
في إطلاق الموسوعة التاريخية الأشمل لتاريخ المسلمين في صقلية الإيطالية

قريباً في المكتبات