

نصائح

كيف يمكن للوالدين تعزيز الإيجابية في البيت

باريس - يجعل التوتر والضغط

عندما يسيطران على الوالدين الأسرة تمر باوقات عصيبة، ويقدم مختصون نفسيون بعض التقنيات التي تتيح لهما تجنب الإرهاق الوالدين للمحافظة على الأجواء الإيجابية في البيت وعند تعاملهم مع أبنائهم.

كشفت تقارير نشرت نتائجها مجلة "جريت جود" (Greater goog magazine) التابعة للجامعة البحثية ببركلي في كاليفورنيا أن حوالي 20 بالمئة من الأمهات تعاني من حالة من الإجهاد والاستنزاف لطاقتهم بسبب الأمومة التي يقدر ما تجلب لهن مشاعر الفرح والمتعة تتسبب لهن بسبب تضاعف المسؤوليات الكثير من الإجهاد والقلق.

وتعتبر نتائج هذه الدراسات أنه لحماية الآباء والأمهات من هذه المخاوف يكمن الحل في الحفاظ على المشاعر الإيجابية.

علم أبنائك التعاطف

بعد التعاطف مع الوالدين أمراً ضرورياً لتنمية شخصية الطفل. ويتطلب تعليم الطفل هذا السلوك الكثير من الصبر والاستماع والمشاركة والقدرة على كبح الرغبة في السيطرة. فالتعاطف بحسب الخبراء هو العاطفة التي تسمح لنا أن نهتم بعواقب أفعالنا. وجعلنا نشعر بالندم بعد ارتكاب خطأ ويساعدنا على إصلاحه. وهو ضروري للحفاظ على علاقات اجتماعية صحية. وعندما يتلقى الطفل التعاطف من أفراد أسرته، يكتسب القدرة على تطوير هذا الشعور، بحسب علم النفس. وعندما يواجه مشكلة يجب على الآباء مواساته بالبحث عن الكلمات المطمئنة ثم معانقته، ومشاركته الالم ويمكن بعد ذلك التفكير في الحل بالاشتراك معه.

استمع وشارك

القول "لا تغضب" أو "لا تحزن" أو "أنت حساس للغاية" يجعل الالم أو الغضب أسوأ، لأن الطفل يشعر بالوحدة. بينما عندما ترد عليه بالقول "أنت محبط لقد فهمت، وأنا محبط معك"، فإن ذلك يجعله يشعر بالفهم والدعم. وعندما يشعر أحد الوالدين بأنه مضطر لحل مشكلة طفله، فإنه يضع نفسه في موقع قوة. ويسيطر الوالد على الموقف ويحرم الطفل من حقه في الرد، ويظهر له أنه من الأفضل أن يلعب دور الضحية في حالة حدوث مشاكل. وعلى الرغم من حسن نيته، لا يستطيع الوالد منع طفله من الشعور بالأذى أو الغضب أو الإحباط أو الحزن، وهي مشاعر إنسانية يجب أن يختبرها.

ويرى الخبراء أن كل ما بوسع الآباء فعله هو ترقب ردة فعل الطفل ومشاركته مشاعره، لكي لا يشعر أنه وحيد. ويكتسب الطفل الذي يتلقى التعاطف باستمرار القدرة على تنظيم المشاعر السلبية والاستفادة منها بطريقة صحية. وهو ما يطور قدراته على التعاطف مع الآخرين.

لندن - تعلى التربية الحديثة ومنها الإيجابية من شأن المبادئ الفضلى والخصال المتعلقة بالتفاعل مع الآخر كإتقان التواصل والاهتمام بالآم الآخرين وتقديم المساعدة والتفهم والطف والكرم، ويؤكد مختصون أن هذا الإعلاء لا يقوم فقط على إشادة الآباء بهذه المبادئ على أنها ميزات إنسانية رائعة بل من خلال إتيان سلوكيات وممارسات تعبر عنها وتجعل الأبناء يهتمون بها بدورهم ويقلدون أباعهم في العمل بها.

ويوقع تركيز الآباء المفرط على تحقيق أبنائهم النجاح والوصول لأعلى المراتب في فخ التربية غير المتزنة والتي من شأنها أن تجعل جيلا كاملا ناجحا تعليميا وعمليا لكن علاقته الأسرية والاجتماعية غير متزنة ومبنية على الأنانية والفردانية والرغبة في إسعاد الذات دون المبالاة بالآخرين ولا التعاطف معهم أو محاولة مساعدتهم.

ويدعو عالم النفس في كلية وارتون للأعمال بجامعة بنسلفانيا الأميركية آدم غرانت الآباء والمربين إلى "التوقف عن محاولة تنشئة أطفال ناجحين، والبده في تربية أشخاص لطفاء"، ويعتبر أن الأطفال الصغار لديهم حساسية عالية بهفوات الكبار وبما يفعلونه. ويقول "إذا سألت الآباء الأميركيين عما يريدونه لأطفالهم، فإن أكثر من 90 بالمئة منهم يقولون إن إحدى أولوياتهم العليا هي مراعاة أطفالهم. هذا منطقي: اللطف والاهتمام بالآخرين يعتبران فضيلتين أخلاقيتين في جميع المجتمعات تقريباً وجميع الأديان الكبرى. لكن عندما تسأل الأطفال ما يريد أباؤهم بالنسبة لهم،

يتجه خبراء التربية وعلم النفس نحو دراسة وتطوير أساليب التربية الحديثة لجعلها ثقافة رائجة بين الآباء والمربين واليوم يؤكد بعضهم أنه يجب أن تكون هذه التربية الحديثة حاملة لمعاني الإيجابية في مستوى علاقة الطفل بمحيطه الأسري والاجتماعي وذلك من خلال تنمية جوانب اللطف والاهتمام بالآخر والمبادرة بتقديم المساعدة للأقل حظا، وهذه الطريقة تجعل الآباء لا يركزون فقط على نجاح الطفل وسعادته بل على تطوير قيم مثل اللطف والعطاء والاهتمام بالآخرين في إطار دحر الفردانية التي باتت إحدى سمات العصر الراهن.

يقول 81 بالمئة أن أباعهم يقدرون النجاح والسعادة بدلاً من اللطف والرعاية". يتعلم الأطفال ما هو مهم للبالغين ليس من خلال الاستماع إلى ما يقولونه لهم، ولكن من خلال ملاحظة ما يلفت انتباههم وما يهتمون به. وفي العديد من المجتمعات المتقدمة، يولي الآباء الآن اهتماماً أكبر بالنجاح والسعادة الفردية أكثر من أي شيء آخر. ورغم أنهم يشيدون باللطف والاهتمام، إلا أنهم لا يظهرون لأطفالهم أنهم يقدرون هذه الميزات. وتؤكد العديد من الدراسات أن الطفل يتمتع بالكآبة وبالملاحظة الدقيقة ويتعلم من سلوكيات وتصرفات الكبار أمامه أكثر مما يتعلمه من التوجيهات والنصائح ويتبع أفعالهم متاثراً بالأشخاص الأقرب إليه والذين يحبهم ويريد أن يكون مثيلاً لهم لأنهم يعجبونه ويأتسي الوالدان في أعلى هرم ترتيب الشخصيات التي يثائر بها الطفل ويحاول تقليدها.

وتشير بحوث التربية الحديثة إلى أن التنشئة على ما تنتمه لأطفالنا والإشادة فقط بما نراه مبادئ عامة فضلى مثل اللطف مع الآخرين دون ممارسة ما يوحى لهم بأن اللطف ومساعدة الآخر والتفاعل مع المحيط العائلي والاجتماعي سلوكيات تطبق من قبل الآباء بشكل طبيعي وباستمرار لا تؤثر فيهم ولا تغرس في وجدانهم وأفعالهم هذه المبادئ.

ويقول غرانت "لا ينبغي أن نفاجأ، عندما يبدو أن اللطف يبننا أخذ في الانخفاض. وقد كشف تحليل للمسوحات السنوية لطلاب الولايات المتحدة انخفاضاً كبيراً في الفترة من 1979 إلى 2009 في التعامل مع وجهات نظر الآخرين. خلال هذه الفترة، كان الطلاب أقل اهتماماً بالأشخاص الأقل حظاً منهم وأظهروا لا مبالاة ولم يزعجوا من رؤية الآخرين يعاملون بطريقة غير عادلة".

جيل يساعد أقل من سابقه

في المقابل تقول تجارب وبحوث أخرى أنه ليس صحيحاً أن جيل الصغار والشباب لا يهتمون بالآخرين لكنهم يساعدون بدرجة أقل من المتوقع وأقل مقارنة بالأجيال التي سبقتهم. ويرى مختصون في علم النفس أن جيل المراهقين والشباب اليوم يهتمون

بالآخرين الذين يواجهون مصاعب ويعترفون أنهم يحتاجون للمساعدة لكنهم لا يشعرون بالمسؤولية تجاههم ولا يبادرون بالمساعدة. وتنسحب هذه الملاحظات على جيل كامل حتى في المجتمعات العربية حيث يؤكد مختصون في علمي النفس والاجتماع صعود الفردانية والأنانية واللامبالاة بما يواجهه الآخرون الأقل حظاً من صعوبات ومشاكل تجعلهم يستحقون مد يد المساعدة. غالبية المجتمعات العربية تنقص الاهتمام المتبادل ويحمل هؤلاء جزءاً من المسؤولية عن هذا الوضع للآباء ولأساليبهم التربوية.

ويوضح غرانت أنه من خلال ملاحظة وتحليل الواقع اليومي وجد خبراء علم النفس أن العديد من الآباء أصبحوا يركزون على إنجازاتهم لدرجة أنهم فشلوا في تنشئة أبنائهم على مبادئ اللطف ومساعدة الآخر، "يبدو أنهم يعتبرون مدح أطفالهم علامة شخصية على الشرف والنجاح وفشل أطفالهم بمثابة انعكاس سلبي على دورهم كآباء أو أمهات".

ويدفع الكثير من الآباء بمهارة أبنائهم إلى عدم التعامل بلطف مع الآخر، وينظرون إليه كمصدر للضعف في عالم مبني على التنافسية الشديدة، ويعارض هؤلاء التدخل عندما يكون أطفالهم الصغار أنانيين فيما يتعلق بمشاركة لعبهم، ويخشون أن هذا التدخل سيمنع الأطفال من تعلم الدفاع عن النفس وتحمل المسؤولية. وهم أقل قلقاً بشأن تربية شخص بالغ لا يقبل معنى المشاركة والاشتراك وليست لديه مشكلة في قول لا. ويرى غرانت لأنه لا يوجد سبب يمنع الآباء من تعليم أطفالهم أن يهتموا بأنفسهم وبممتلكاتهم وأن يكونوا كرماء في نفس الوقت.

الأطفال يتعلمون ما هو مهم للبالغين ليس من خلال الاستماع إلى ما يقولونه لهم، ولكن من خلال ملاحظة ما يلفت انتباههم وما يهتمون به

تفهم مشاعرهم

التركيز على النجاح يعزز الأنانية واللامبالاة لدى الطفل

الجيل الجديد أقل لطفاً واهتماماً بالآخرين

ويقول "إذا شجعت الأطفال على مراعاة احتياجات الآخرين ومشاعرهم، فإنهم سيفعلون ذلك في بعض الأحيان. لكنهم سيتعلمون مستقبلياً نظرية المعاملة بالمثل: فإذا لم تأخذ الآخرين بعين الاعتبار، فقد لا يهتمون بك بدورهم. وأولئك من حولك سيكونون أقل عرضة لإظهار الاهتمام لبعضهم البعض".

إن تركيز الآباء على تنمية روح التحدي والمثابرة عند أطفالهم هو جزئياً نتيجة غير متوقعة للرغبة في معاملة الأولاد والبنات بشكل أكثر إنصافاً.

الفئة تترى على الطاعة

تاريخياً، شجعت الأسر والمدارس الفتيات على أن يكن لطيفات وقادرات على تقديم الرعاية للمحيطين بهن، مقابل أن يكون الأولاد أقوياء وطموحين. اليوم، يستثمر أولياء الأمور والمعلمون في بناء ثقة الفتيات بأنفسهن وبقدراتهن القيادية. لكن ولسوء الحظ، فإن تطور الكرم ومفاهيم الرعاية عند الأولاد لا يتمتع بنفس الزخم. والنتيجة أنهم يكون أقل اهتماماً بالآخر وميالون إلى العزلة على جميع المستويات.

وفي المجتمعات العربية حيث تعتمد غالبية الأسر أساليب التربية الكلاسيكية تربي الفئة منذ سنواتها الأولى على الاعتناء بالآخر حتى عند لعبها بدمية لعتهم بها، ثم تكبر معها هذه الروح، كما تميل أكثر لمشاركة ألعابها مع الآخرين، وتربي على تقديم المساعدة وتلبية الطلبات وعندما تكبر تلقن كيف تطيع الأوامر ثم تربي على طاعة الكبار وعلى طاعة إخوتها الذكور فتبدأ بتلبية طلباتهم الصغيرة ثم تمر أوتوماتيكياً إلى تنفيذ أوامره وتتعلم أنه من واجها طاعتهم.

وتغرس أجيال التربية في الأسرة العربية في تكوين الفتاة روح العطاء والاهتمام بالآخر والطف معهم وتقديم المساعدة، وتحمل المسؤولية بينما يتعلم الولد أن يتطبع من شقيقته أن تأتيه بما يحتاج، ويتربي على أن يكون الشخص القوي والمدافع على أشيائه ليتعلم كيف يدافع على نفسه وأهله فيكون أكثر صلابة عندما يحاول أولياء الأمور تعليمه روح المشاركة أو كيفية تقديم المساعدة أو تبادل الاهتمام والرعاية وسط المجموعة.



هكذا تسعده