العرب
الأربعاء 2020/01/29
السنة 42 العدد 11601

التضييق على سلوك الأطفال خطر

# للردع نهج ذو أصول من أجل تعديل سلوك الطفل

## كلمة لا ليست مشكلة إلا إذا رافقتها الملاحظات السلبية

طوال الوقت، هناك خطأ ما يصدر عن الطفل في المنزل أو خارجه؛ سلوك مرفوض، ربما كلمات غير مناسبة أو حتى طلب يبدو غير مقبول من وجهة نظر الآباء المتساهلين والصارمين على حد السواء، يستدعي أن يكون جوابه الحاضر والمباشر كلمة "لا"، التي يسمعها الطفل أكثر من مرة في اليوم الواحد ولأسباب مختلفة. فهل يدرك الآباء التأثير السلبي الذي تتركه هذه الكلمة البسيطة ومدى تداعياتها على نموه وتطوره النفسي والعقلي، ومتى يجب أن تقال وكيف ومتى يجب أن نتجنبها؟

نهى الصراف
كاتبة عراقية

هناك في الغالب أساليب متعددة لتوجيه وتعديل سلوك غير مرغوب فيه قد يصدر عن الطفل كحادث عارض يتعلق برغبته في استكشاف محيطه، خاصة الطفل الصغير الذي يسيطر عليه الفضول عادة، فيحاول الأهل في مناسبة ما ردعه لحمايته من ملامسة السطوح الساخنة أو الاقتراب من مناطق العبور في الشارع، ثم تتطور إلى محاولة تحديد أوقات مشاهدته للتلفزيون، أو ممارسة ألعاب الفيديو ثم موعد النوم.

وبعد أن يتحول الطفل إلى مراهق ويبدأ بمحاولة البحث عن هويته واختبار قدراته الخاصة بعيدا عن وصاية الأهل، تتضاعف وتتطور أساليب وأساليب الردع باستخدام كلمة "لا"، التي تقابلها ردود أفعال سلبية تؤدي في معظمها إلى حصول خلافات يقف معها الآباء في منطقة ضبابية تتلبسهم الحيرة في كيفية التعامل معها.

وعلى الرغم من أن كلمة "لا" لا تعد مشكلة في حد ذاتها، إلا أن سماع الملاحظات السلبية التي ترافقها عادة يمكن أن يضر بالنمو الصحي للطفل. ويؤكد ديفيد ستيوارت؛ معالج نفسي أميركي ومستشار في العلاقات الأسرية، على أن الأمر يبدو أكثر تعقيدا مع الأبناء المراهقين حيث تتجلى طلباتهم دائما بالبحث عن الحريات في اختيار ما يناسبهم وبرغبتهم في أن يفعلوا ما يريدون فقط لأنهم قادرون على ذلك، وهذا هو ما يستثير رغبة الوالدين في معارضتها، الحريات التي لا تأتي بالضرورة على هواهم.

ومن هنا يظهر خطر التضييق على سلوك الأطفال إذا تفوق التعزيز السلبي على الإيجابي، يحدث هذا عندما يتم إخبارهم باستمرار بأنهم مخطئون وليسوا بمستوى التوقعات فيؤدي تكرار هذا الأمر إلى إيصال رسالة ملتبسة للطفل حيث تفسر نوايا الآباء هنا بشكل مغاير كونها تعبيرا عن عدم المحبة أو اهتزاز الثقة، ما يؤدي إلى تشويه الصورة الذاتية للأبناء، هذه الصورة التي يفترض أن تلعب دورا مهما في حكمهم السليم على الأشياء وقدرتهم على اتخاذ قرارات صائبة.

كما أن الأطفال الذين يتلقون انتقادات مستمرة تجعلهم يفقدون الإيمان بأنفسهم لا يستطيعون بمرور الوقت أخذ زمام المبادرة لفعل أي شيء أو اتخاذ أي قرار مهما كان غير مهم، لأنهم ببساطة سيستسلمون ويكفون عن تكرار المبادرة ثم يتخذون سبلا أخرى للتهرب من مواجهة مسؤولياتهم كمحاولات إيذاء النفس.

ولهذا، يجب أن يأخذ الأهل في اعتبارهم أن طريقة توجيه الطفل أو تأديبه والأساليب اللفظية المعتمدة في ذلك يمكن أن تشكل فارقا كبيرا في طريقة تقديره لذاته، فتعليقات من مثل "أنت شخص لا يمكن الوثوق بك" أو "لا أحبك في بعض الأوقات، تصرفك غير مقبول"، يمكن أن تشعر الطفل بأنه لا قيمة له، على العكس من ذلك، فإن كلمات التشجيع والإشادة حتى لو كانت تتعلق بمظهره الخارجي من شأنها أن تترك أثرا طيبا في نموه النفسي. ويضيف ستيوارت "يتوجب على الآباء توخي الحذر في اختيار لغة التخاطب مع الطفل، فما قد يبدو لهم صحيحا وبسيطا من كلمات يحاولون من خلالها توجيه أطفالهم لتصحيح سلوكهم، قد يأتي بنتيجة عكسية تماما إذا كان اختيار هذه الكلمات ليس في محله". ويعمد الطفل أو المراهق من جانبه للاستجابة بصورة دفاعية للانتقاد المستمر والتعنيف اللفظي الذي يصدر أحيانا من الأبوين نتيجة ارتداد الأهل للماضي دون وعي منهم واقتدائهم بأساليب تربية خاطئة وصارمة تلقوها في طفولتهم، وربما تتخذ ردود أفعال الطفل اتجاها غير محمود العواقب للتخلص من مشاعر الاستياء فهو يرد على التأنيب والانتقاد باتخاذه سلوكا غير مقبول فقط ليقول لهم "إذا كنتم توبخونني وتظلمونني دائما دون سبب، فها أنا أمنحكم سببا حقيقيا يستحق التوبيخ والانتقاد".

ويؤكد الدكتور ليون سيلتزر استشاري وأستاذ علم النفس السريري متخصص في الصدمات النفسية وفي إدارة الغضب والعلاج من الإدمان، أن بعض الأطفال والمراهقين إنما يعبرون عن ردهم على الإهانة والتوبيخ وأساليب التربية الاستبدادية بصورة انتقامية، حيث يؤدي استفزازهم بصورة مستمرة إلى التمرد وتبني أفعال عدوانية باعتبارها طريقة مثلى من وجهة نظرهم لاسترداد كرامتهم المهدورة واحترامهم لذاتهم، فضلا عن أن مرحلة المراهقة بحد ذاتها تعد فترة ملتبسة يحاول فيها المراهق تأكيد ذاته من خلال المقاومة والتمرد على السلطة الأبوية بسبب أو دونه.

ويمكن أن يتطور هذا التمرد إلى ارتكاب أمور لا تحمد عقباها إذا لم يستلم الأهل الإشارات السلبية في الوقت المناسب، حيث يلجأ بعض المراهقين إلى القيام بأنشطة مضرة لهم على مختلف المستويات مثل التغيب عن المدرسة ورفض إنجاز واجباتهم، والتأثر بالأقران الأكثر جرأة، ربما ينضمون في وقت لاحق إلى مجموعات تشجع على العنف، وتجربة تعاطي المخدرات وتدخين السجائر والحشيش إضافة إلى الانخراط في أعمال السرقة والتخريب.

# كيف يستمتع الأطفال بوجبات الطعام مع الأسرة

برلين – غالبا ما تخيم أجواء الشد والجذب خلال أوقات تناول الطعام في المنزل مع الأطفال الصغار، حيث يمكن للصغار أن يكونوا ناقدين كبارا. فقد يقولون "هذا طعمه سيء" أو "لماذا لا تعدون أبدا ما نحبه؟" أو "ما هذا الشيء اللزج الأخضر؟".

وتقول دونيا ريبر وهي مؤلفة كتاب طهي وأم لطفلين، كما أنها ماهرة في إعداد الوجبات الصحية للأطفال الذين يصعب إرضاؤهم، إنه لجعل الأطفال يتقبلون الخضروات، يجب أن يعتادوا على المذاق اللاذع بشكل طفيف. وتوضح أنه يجب عمل كل ما يؤدي إلى تخفيف حدة الطعم. وتقترح إضافة البعض من الجبن الكريمي أو الكريمة لحساء الخضروات، أو مزج المانجو أو البطاطا مع مهروس قرع العسل.

كما تنصح قائلة "قم بطهي الخضروات في الفرن. فهذه الطريقة تطلق الكثير من الروائح الذكية". وعلاوة على ذلك، بدلا من محاولة إجبار أو التحايل على الطفل لأكل شيء ما، تنصح ريبر بفعل الأشياء التي تهيئ الجو لوجبات صحية. وتقول ريبر للآباء والأمهات "عليكم بشراء المنتجات الطازجة وترك الأطفال يختارون بأنفسهم بعض الأشياء في قسم الخضروات والفواكه في المتجر، وأن يعدوا الوجبات بأنفسهم وأن يتناولوا الطعام على نفس الطاولة. ومن ناحية أخرى، يتعين التحلي بالمرونة ونبذ التزمت". وبيتر جيلمان مؤلف كتب طهي كيف يبقى الأطفال سعداء في أوقات الوجبات، وبصفته أبا لسبعة أطفال، يعلم جيدا مدى إمكانية أن يكون هذا الأمر مثيرا للتحدي.

وقال إنه كان يقال له في طفولته عليه أن يتناول ما يوجد في طبقه، ولكن الإكراه والتزمت لا يوجد لهما مكان على طاولة أسرته اليوم.وأفاد جيلمان "إذا ما كان الطفل ليس جائعا حقا في الصباح، فيمكن ببساطة أخذ إفطاره معه إلى دار الحضانة أو المدرسة، مثل الخبز والفواكه والفطائر المحلاة وهناك الكثير من الخيارات. نحن لا نفسد بداية يوم الطفل بوضعه في مزاج سيء".

تركيز على الاستمتاع

وتتفق معه في الرأي الطبيبة ماتيلده كيرستينج، رئيسة قسم أبحاث تغذية الأطفال في مستشفى جامعة رور للأطفال في ألمانيا، قائلة إنه من المهم أن يستمتع الأطفال بالوجبات.

وقالت "الأكل هو شيء جميل.. عندما يجتمع أفراد الأسرة لتناول الطعام، يجب أن يكون التركيز على الاستمتاع وليس السعي المرهق للقيمة الغذائية".

وتشير إلى أن بعض الأطفال يمرون بمراحل حيث يمقتون فجأة طعاما كانوا يأكلونه سابقا، ناصحة الآباء بالتفاعل تجاه هذا التصرف بهدوء. وتقول إنه يجب على الآباء أن يعرضوا مجددا بهدوء وباستمرار الطعام المرفوض على فترات منتظمة. وتختتم كلامها قائلة "ولكن لا تيأسوا سريعا".

# أجهزة تسهل للوالدين السفر مع الأطفال

دبي – عادة ما يواجه الآباء والأمهات الكثير من الصعوبات أثناء السفر، إذ أن الكثير من الأطفال لا يستجيبون دائما بشكل إيجابي لتغيير الروتين والبيئة المحيطة، ولكن لحسن الحظ هناك بعض الأدوات والأجهزة التي تُسهل عليهم السفر مع الأطفال سواء على متن الطائرة أو بالقطار أو خلال الرحلات البرية، وفق موقع البوابة العربية للأخبار التقنية.

وقال خبراء الموقع إنه لا شك في أن مراقبة الطفل الرضيع أمر مرهق وأثناء السفر يكون أكثر إرهاقا، لذلك يعتبر نظام مراقبة الطفل الذي يقدمه جهاز Eufy SpaceView خيارا مثاليا، فهو يتكون من كاميرا يمكن تثبيتها بشكل مستقل، ويمكنها الدوران أفقيا بزاوية 330 درجة ورأسيا بزاوية 110 درجات، لذلك تستطيع وضعها في أي مكان تقريبا في الغرفة، بالإضافة إلى شاشة محمولة بمقاس 5 بوصات، وتحتوي على ميكروفون ومكبر صوت في اتجاهين حتى تتمكن من التحدث مع أطفالك.

وأفاد الخبراء أن الكاميرا تأتي أيضا مع وحدة استشعار لدرجة الحرارة لتحذيرك إذا أصبحت الغرفة باردة جدا أو ساخنة جدا. ولا يعتمد الجهاز على اتصال الواي فاي، ولكن بدلا من ذلك يقوم بنقل البيانات إلى وحدة محمولة عبر اتصال راديو FHSS ومن السهل إعدادها، كما أنها تعتبر أكثر أمانا وتسمح لك بمراقبة أطفالك حتى في حالة انقطاع التيار الكهربائي.

كما أشاروا إلى أن تتبع الأطفال أمر ضروري خاصة أثناء السفر، ولكن اختيار الجهاز المناسب الذي يدعم الكثير من الميزات لمتابعة الطفل طول الوقت قد يكون أمرا صعبا، لذلك فإن جهاز "Jiobit Location" "Monitor يعتبر خيارا مثاليا نظرا إلى أنه يدعم الاتصال عبر البلوتوث والواي فاي والبيانات الخلوية، وGPS لتعقب موقع الطفل لحظيا اعتمادا على ما هو متاح.

وبينوا أن هذا الجهاز يدعم مقاومة المياه وفقا لمعيار IPX8 حيث يمكنك السباحة به، بالإضافة إلى سهولة تثبيته في ملابس الطفل، ويتميز التطبيق الخاص بالجهاز بسهولة الإعداد ويتيح تلقي الإشعارات بناء على موقع الطفل، مع ميزة geofence للجوال لتنبيهك عندما يتجول طفلك بعيدا.

كما أوضح الخبراء أن جهاز Fire HD 8 Kids Edition من أمازون يعتبر أحد أفضل الكمبيوترات اللوحية المتاحة للأطفال بفضل الميزات التي يقدمها والسعر المناسب، حيث يقيد الجهاز محتوى الأطفال حسب العمر، مما يعني أنك لن تقلق باستمرار حول مشاهدتهم لمحتوى غير لائق على يوتيوب.

وبيّنوا أن الجهاز يتضمن أيضا كتبا مسموعة بحيث يمكن للطفل الذي يحب الاستماع إلى القصص العثور على ما يناسبه، كما أنه صغير الحجم ما يجعله سهل الحمل، ويدعم أيضا وجود منفذ سماعة رأس التقليدي بمقاس 3.5 مليمتر.

**نظام مراقبة الطفل الذي يقدمه جهاز Eufy SpaceView يعتبر خيارا مثاليا، لمراقبة الرضيع أثناء السفر**

فن الإتيكيت

# دورات لتعلم آداب السلوك

برلين – تقول خبيرة الإتيكيت الألمانية يانينه كاترينا بوتش التي تعلم البالغين في الأساس فن الإتيكيت الحديث، إن دورات التعلم للأطفال مطلوبة أيضا، وخاصة "من الآباء الذين يريدون من أبنائهم اكتساب آداب السلوك".

ومن جانبه، يقول أولريك ريتسر-زاكس وهو استشاري عبر الإنترنت من المؤتمر الاتحادي الألماني لاستشارات إرشاد الطفل "إن الآباء هم الأساس في ما يتعلق بآداب السلوك في الأسرة".

ويضيف "يجب أن يكونوا واضحين في ما تعنيه بالنسبة لهم آداب السلوك، وأن يكونوا مثالا يحتذى به".

غير أنه حتى الآباء من ذوي أفضل النوايا لا يرقون دائما لمعاييرهم الخاصة. فماذا لو صدر منهم سباب أو كلام نابي عن طريق الخطأ؟ ينصح ريتسر-زاكي هنا بأنه "يجب عليهم أن يعترفوا بخطئهم، لأن هذا الموقف سوف يكون بمثابة مرجع لهم للاعتذار في مواقف شبيهة". ورغم أن الآباء قد يفعلون أقصى ما في وسعهم ليكونوا مثالا يحتذى به، سوف تكون هناك أوقات يبدو فيها أن الرسالة لم تصل لأبنائهم، فسوف يتلفظ الأطفال بأحدث الشتائم التي التقطوها من الروضة أو سوف يجرون منافسات للتجشؤ على الطاولة أو أن يقولوا للآباء "اغربوا عن وجوهنا"، خصوصا في فترة المراهقة.

ويؤكد ريتسر-زاكس قائلا "رغم إثارة هذه المراحل للسخط فإنها سوف تمر"، مضيفا أن الحلول المبتكرة أكثر فعالية من استخدام القوة، موضحا "يمكنك أن تعلق قائمة بالشتائم المستخدمة حاليا على الثلاجة عندما يأتي الأجداد للزيارة. وهذا قد يثير بعض المناقشات المثمرة".

وأكدت ماريون فيمان، منسقة إحدى دورات الإتيكيت التي تنظمها "مالتيسرهيلفسدينست" وهي منظمة إغاثية كاثوليكية في ألمانيا، أن أفضل طريقة للتواصل مع المراهقين هي الإيضاح لهم بشكل مباشر أن آداب السلوك ليست غاية في حد ذاتها وإنما هي تعبير عن الاحترام والتقدير.

تعلم الإتيكيت منذ الصغر