

المبالغة في مدح الطفل وإنجازاته تصيبه بالترجسية

الثواب والعقاب يرسخان في سلوك الطفل قيم التعاون والثقة والمشاركة



ينصح علماء النفس بعدم الإفراط في تدليل الطفل ويؤكدون على أن النظام العادل للثواب والعقاب يعلمه تحمل مسؤوليته. كما يشيرون إلى أن مدح الطفل والاحتفال بإنجازاته بصورة مبالغ فيها ومشاركة صوره على وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار سلوك يضحّم أناه ويزيد من ترجسيته.

راضية القيزاني
كاتبة تونسية



الحفلات والمناسبات الخاصة للاحتفاء بإنجازاته. ويؤكد المختصون في علم النفس على ضرورة أن يكون الاحتفاء بإنجازات الطفل على قدر الإنجازات نفسها، مشيرين إلى أن المدح المبالغ فيه ومشاركة صوره على وسائل التواصل الاجتماعي وكأنه نجم سينمائي، وعدم الحديث معه عن أخطائه بشكل جدي، سلوكات تضحّم أناه.

وتؤدي هذه السلوكات إلى ابتعاد الأطفال عن مفاهيم التعاون والثقة والمشاركة، وإلى الميل نحو مصالحهم الشخصية ووضعها في الصدارة. وتعتبر إشادة الأباء بسلوك ومميزات أطفالهم طريقة جيدة لتعزيز ثقة الطفل بنفسه وتشجيعه على المضي قدما في طريق النجاح، لكن المديح بطريقة غير صحيحة وغير مدروسة ومبالغ فيها تؤدي إلى الكثير من العواقب السلبية التي تظهر في شخصية الطفل أثناء مرحلة البلوغ.

وأكد أحمد الأبيض أن الاحتفاء بنجاح الطفل شيء مهم، لكن لا يجب تهويله حتى لا يعطي دلالات أكبر من حجمها. وقال المختص التونسي في علم النفس لـ«العرب» إنه من المهم أن نقف عند أخطاء أبنائنا وعند مسبباتها، ليس لإدانتهم وإنما ليتعلموا منها. وأضاف أنه بدلا من تضييق إيجابيات الطفل من المستحسن توجيهه إلى الخطأ والصواب.

وجاء في تقرير للكاتب الإسباني خوسيه رولدان برييتو نشرته مجلة «بيكيا بادريس» أن الإشادة بالطفل تشبه تناول السكريات، فحين نعطي الطفل قطعة صغيرة من الحلوى فإنها تمنحه الكثير من النشاط والحيوية، لكن تناول الكثير منها يلحق الضرر بصحته. وقال برييتو إن «الأباء يستطيعون انتقاء الأوقات والمناسبات المثالية لمدح أطفالهم، والأوقات الأخرى التي

يشير علماء النفس إلى أن الإفراط في تدليل الطفل من الممارسات التربوية الخاطئة التي تنعكس سلبا على سلوكه تماما مثل المبالغة في حمايته سواء كان طفلا وحيدا أم بين أشقاء. فقد يعاني الطفل من وساوس ومخاوف متنوعة نتيجة شعوره الدائم بالخطر. ويرى علماء النفس أنه من حق الأبناء أن يدلا طفليهما لكن في حدود معينة، وينصحون بعدم جعل هذا الدلال مفردا، وذلك بوضع نظام عادل للثواب والعقاب. كما يؤكدون على أن التربية تحتاج إلى ضبط سلوك الطفل بالثواب والعقاب معا، ومن الطبيعي استخدام بعض وسائل العقاب المشروعة وكذلك مكافأة الطفل عند تنفيذه ما هو مطلوب منه، بدلا من التركيز على معاقبته إذا أخفق.

الأباء يستطيعون انتقاء الأوقات المثالية لمدح أطفالهم، والأوقات الأخرى التي ينبغي عليهم أن يتجنبوا ذلك لمصلحتهم

ويُفضّل علماء النفس أن يركّز الوالدان على تنفيذ طفلهم لما يجب عليه فعله، من خلال مكافأته عندما ينجح في الالتزام بواجباته، مثل الواجبات المدرسية، والمواظبة على ذلك. وقد تتضمن هذه المكافآت التشجيعية أي شيء، بداية من التعبير عن سعادتهما بما قام به، والثناء عليه، إلى منحه المكافآت المادية، فضلا عن إعطائه المزيد من الصلاحيات، وإقامة

الإفراط في تدليل الطفل يضحّم أناه

ورغم أن الوالدين قد يببالغان في تقدير إنجازات طفلهم بهدف المساعدة على تعزيز احترام الطفل لذاته إلا أن ذلك يمكن أن يؤدي إلى شعوره بتضحّم الذات وليس الشعور بالثقة بالنفس. كما يرون أن مدح ذكاء الطفل وليس قدراته، من شأنه أن يجعله ترجسيا، وفي المقابل يؤدي الثناء على عمل الطفل الجاد وجهوده إلى تعزيز دوافع القيام بعمل أفضل. ويؤدي نشوء بعض الأطفال في بيئة يحظون فيها بالحب فقط، إذا حققوا شيئا مثل نجاح دراسي أو رياضي، إلى شعور ضعيف بالهوية. ذلك أن الأب لا يكون مهتما بطفله أو بما يجعله سعيدا، وكل ما يهمه هو أن تبدو العائلة جيدة للبيئة المحيطة، مما سوف يشعر الطفل بالأمان فقط إذا كان «الأفضل»، مما يسهم في بروز الميول الترجسية. وهذا التقدير المبدئي للذات سينتج عنه شعور الطفل بضرورة انتقاد الآخرين والحط من شأنهم حتى يبدو هو أفضل منهم.

تصلح لجذبات الحياة وصعوباتها، مشيرين إلى أن الهدف من تحديد أساليب الثواب والعقاب هو إعطاء فائدة وقيمة للأوامر والنواهي التي يترتب بها الطفل. فالثواب يُشجّع على تنفيذ ما يريد منه الوالدان، أما العقاب فيردعه عن القيام بما عليه تجنبه. ويرى علماء النفس أن الإفراط في تدليل الطفل ومدحه من شأنه أن يزيد من ترجسيته، ما يجعله شخصية حساسة تجاه آراء الآخرين، بالإضافة إلى شعوره بفرادته وتميزه عن غيره، إذ يمتلك شعورا متضخما بأهميته ويستحوذ عليه وهم النجاح والتألق والانشغال بالمبالغة في مدح إنجازاته عندما يكبر. ووفقا لدراسات وخبراء، فإن تقييم الطفل وتغذيته أكثر مما هو عليه في الواقع من العوامل التي قد تزيد خطر تطوير الطفل شخصية ترجسية، فالإباء الذين يخبرون أطفالهم بأنهم أكثر تميزا أو يستحقون أكثر من غيرهم قد يلعبون دورا في تطوير ترجسية أبنائهم.

يمكن أن نقول «كان اختبار العلوم صعبا للغاية، ولكنك بذلت جهدا جيدا في الدراسة لكي تنجح». ولا يرى علماء النفس ضررا في أن يشارك الوالدان أطفالهم حياتهم كما لو كانوا صديقين لهم، كان يشاركونهم اللعب والنشاطات والقراءة والحديث واتخاذ القرارات. ويخبرون أن تربي الأم أطفالها بطريقة تجبرهم على الاعتناء بأنفسهم وبعضهم البعض من خلال ترتيب أغراضهم والعابهم وأداء بعض المهام المنزلية وغيرها من الأمور، حتى يكونوا مسؤولين عن أغراضهم، وعن بعض الأدوار المنزلية المناسبة لأعمارهم.

ينبغي عليهم أن يتجنبوا ذلك لمصلحة أطفالهم، مشيرين إلى أن الأطفال يتمتعون بنسبة ذكاء تسمح لهم بمعرفة ما إذا كان مدح أباؤهم وأمهاتهم في محله أم هو مجاملة لهم، وحين يتسرع الطفل بان الثناء غير صحيح، فإن ذلك يدمر شخصيته على المدى البعيد. وقد يفقد الطفل الحماس ويشعر بالإحباط حين ينجح مشروعا أو امتحانا بطريقة سيئة، إذا كان يسمع من والديه الكثير من الكلام الذي يشيد بذكائه ونموه. وذلك لأن الأطفال في هذه الحالة يشعرون بأنهم يحققون الإنجازات، خاصة المتعلقة بالدراسة، فقط لأنهم أنكبوا، لا لأنهم يدرسون ويبدلون جهدا يجعلهم من المتفوقين. وينصح علماء النفس الأباء بتجنب امتداح الجوانب التي لا يدخل للطفل فيها، مثل الجمال الخارجي والذكاء، لأن هذه الصفات تتلاشى مع مرور الزمن. في المقابل، يجب مدح الطفل حين يبذل جهدا ويعمل بجد لتحقيق النتيجة التي يطمح لها. فعلى سبيل المثال،

نصائح كيفية المحافظة على مضادات الأكسدة في الخضروات

يجمع خبراء التغذية على أهمية الخضروات ومكانتها العالية في النظام الغذائي الصحي، ولكن هل يلزم تقشير الخضروات؟

البطاطس

يجب الحذر من البطاطس، خاصة إذا كانت مخزنة لفترة طويلة، فالسولانين السام الموجود تحت القشرة مضر بالصحة، ولهذا ينصح المعهد الاتحادي لأبحاث البطاطس أيضا بعدم تناول البطاطس بالقشرة. ويسري ذلك أيضا على الشمندر، حيث يوجد حمض الأكساليك في القشرة، وهو ما قد يضر بالأسنان والكلية.

الجزر

يمكن تناول الجزر الطازج بالقشرة. ولكن الجزر المخزن لفترة أطول، والذي يحتوي على بقع داكنة وقشرة أكثر صلابة، من المستحسن تقشيريه للحصول على طعم أفضل.



اتفاق أفراد الأسرة على كل أوجه الإنفاق السبيل الأقوم للمحافظة على الموازنة

الأسرة لما يقوم البعض بسداد جزء من القسط المستحق، وفي نهاية الشهر يتفاجؤون بتراكم الديون أكثر بفعل الفوائد والرسوم. وتتشكل الظروف المالية غير المتوقعة عيباً على الميزانية، ومن أهم هذه الظروف تكاليف العلاج التي تتطلب سيولة نقدية عاجلة. ويمكن تجنب ذلك من خلال تخصيص مبلغ معين شهرياً تحسباً لأي ظرف طارئ.

كما أن ارتفاع أسعار المنتجات التي تشتريها العائلة بشكل دوري يُجتم إعادة تخطيط الموازنة من جديد. ويمكن أيضاً تخطي الميزانية في حال التسوق بموسم الخصومات والعروض من دون التخطيط الصحيح لها وشراء منتجات أكثر من الحاجة. ولتفادي الوقوع في هذه المشكلة، ينصح الخبراء باتباع خطوات التسوق الذكي وشراء الأساسيات فقط. كما تؤثر بعض الرسوم والإشتراكات التي تقوم بعض الأسر بسدادها بشكل سنوي أو شهري سلباً على الموازنة إن لم يتم الإعداد لها مسبقاً. فمثلاً قد تتطلب الرسوم المدرسية سدادها بشكل دوري مما يزيد العبء المالي على الراتب الشهري. وفي هذه الوضعية تكون فكرة الاستدانة هي الأقرب للبعض مما يزيد من التكلفة. وينصح الخبراء بإعداد طريقة لتوفير المال شهرياً لسداد هذه الرسوم في مواعيدها.

أما بالنسبة إلى الاشتراكات الشهرية المتعلقة بالأنشطة الترفيهية والصحف والمجلات، فيمكن التأكد من مدى أهميتها والاستفادة منها والتوقف عنها في حال عدم حاجة الأسرة إليها حتى يمكن توفير تكلفتها.

ويشير خبراء الاقتصاد إلى أن الأسرة رغم صغرها تبقى مؤسسة مهمة، لذلك لا بد من امتلاكها لكيان إداري له أهداف وخطط يدير ذلك الصرح الصغير. ويرون أن أهم الإدارات الداخلية لهذا الكيان هي الإدارة المالية. إذ أن المال هو عصب الحياة وبه تتحقق الرغبات وتستم الحياة.

وأمام صعوبة الحياة العصرية المعقدة، لم يعد دخل الأسرة يكفي في غالب الأحيان لتمويل الموازنة وتحقيق أهدافها وطموحاتها، ومن ثم كان لزاماً وضع تصور بناء لإدارة المال في الأسر عموماً يسير بها في حد الاعتدال ولا تجرف صوب الإفراط أو الترفيط.

ويرى خبراء الاجتماع أن المصارحة بين الزوجين بخصوص الأمور المادية تستطيع تامين علاقة جيدة بينهما، وهذا بالطبع يشمل حقيقة دخل الزوج أو انخفاض الراتب بعد ترك العمل. وفي حال ترك العمل تكون مهمة الاستمرار في تنفيذ الموازنة الشهرية أمراً في منتهى الصعوبة.

وينصح الخبراء بتقليل النفقات غير الضرورية ومحاولة توفير المال أكثر عند مواجهة مشكلة انخفاض الراتب حتى تتمكن الأسرة من الصمود لفترة أطول دون اللجوء إلى الاستدانة.

ويؤثر عدم سداد الأقساط المستحقة شهرياً بانتظام بشكل كبير على موازنة

قبل نهاية الشهر. لذلك يجب أن يتم إشراك أفراد الأسرة في وضع الميزانية والإنفاق على كل أوجه الإنفاق. وتهدف موازنة الأسرة الشهرية إلى تنظيم المصروفات من نفقات وسداد ديون وإدخار لتتوافق مع الدخل الشهري. وتساعد هذه الميزانية أيضاً على إدارة النفقات للتأكد من أن قيمة المصروفات الشهرية الفعلية لا تتعدى المخطط له مسبقاً.

لندن - يجمع خبراء العلاقات الأسرية على أن اتفاق أفراد العائلة على كل أوجه الإنفاق تدبير يحافظ على موازنة الأسرة. ويؤكد هؤلاء أن من أهم العوامل التي تؤثر على نجاح أو فشل الموازنة الشهرية هو اتفاق أفراد الأسرة على شروطها وكيفية تنفيذها. فمثلاً، لا يجوز أن يقوم طرف بوضع الميزانية وتحديد مبلغ معين للإنفاق ويتم تخطيه من الطرف الأخرى، وبالتالي تنهار الميزانية



نجاح الموازنة الشهرية رهين تنظيم النفقات