العرب
الأربعاء 2021/08/25
السنة 44 العدد 12159

التوفيق بين المرونة والصرامة في تنشئة الطفل معادلة تؤرق الأمهات

التربية بأسلوب رخو جدًا تنقل السلطة من أيدي الآباء إلى أطفالهم

معادلة صعبة

تبحث الأمهات عن كيفية تحقيق المعادلة الصعبة المتمثلة في التوفيق بين المرونة والصرامة في تنشئة الطفل خصوصا وأن دراسة حديثة قد أظهرت أن التربية الصارمة لا تؤدي حتما إلى أداء جيد في الدراسة، بل في الغالب إلى الفشل الدراسي. وذكر باحثون أن المراهقين الذين تمت تربيتهم على نحو صارم يجنحون بشكل أكبر إلى أصدقائهم بدلا من آبائهم.

راضية القيزاني
صحافية تونسية

بشير خبراء علم الاجتماع إلى أن التربية الصارمة لا تؤدي حتما إلى نتائج إيجابية في حياة الطفل ولا تحقق استقلاليته، كما أن التربية بأسلوب رخو جدًا تنقل السلطة إلى أيدي الأطفال فتنقلب الأدوار ليتحكموا بالمنزل وتعم الفوضى في العائلة. ويرى الخبراء أن الاعتدال في التربية وعدم اتباع القسوة فيها وتجنب اللين مع الأطفال تخلق المعادلة في التوفيق بين المرونة والصرامة في تنشئتهم. ويكون ذلك باحتضانهم وإشعارهم بالدفء والاحتواء والأمان، وعدم السخرية منهم وتجنب توبيخهم أمام الآخرين، وتجنب النقد اللاذع وإرشادهم بطريقة مرنة وجيدة.

ويؤكد الخبراء على أن الحدود في العلاقة بين الأطفال والآباء في تربية الطفل هي الخط الذي يرسمه الوالدان بينهما وبين طفلهما أو أطفالهما في العائلة، ويحددان من خلاله صلاحيات وحدود كل من الطرفين المبنية على الاتصال والتواصل الواضح.

وقالت أماني العجيلي موظفة بالقطاع الخاص وأم لطفلين يبلغان من العمر 9 و13 سنة إنها محتارة في كيفية تعاملها معهما خاصة وأنهما في عمر حساس.

وأشارت لـ"العرب" إلى أنها تلتزم قواعد مضبوطة في تربيتهما لكنهما قد يحيدان عنها في معظم الأوقات ما يدفعها إلى اتخاذ عقوبات صارمة في حقهما.

وقد تكون الحدود التي تضعها الأمهات في تربية الطفل لينة ومفككة، أو متزمتة وغير مرنة، وفي الحالتين تكون العلاقة التي أنشأنها غير صحية، ففي حال كانت هذه الحدود رخوة جدًا ستصبح السلطة بيد الأطفال فتنقلب الأدوار ليتحكموا بالمنزل وتعم الفوضى في العائلة. وفي حال كانت متزمتة جدًا وغير مرنة فستبقى القوى الكاملة والتحكم في أيدي الوالدين ولكن في هذه الحالة فإن الحزم الشديد يولّد حالة من الضغط وانعدام التواصل بين الطرفين، وبالتالي يلجأ الطفل إلى التمرد والعصيان والسلوكيات المتولدة عن الكتمان، ويكون أقل راحة واستقلالية.

ويعد تطوير الاستقلالية أمرا ضروريا في تنشئة الطفل، وهناك العديد من النصائح التي يجب أخذها بعين الاعتبار حتى يبدأ الطفل باكتشاف العالم من حوله بمسؤولية، وبأقل قدر من المخاطر. ومن المهم أن يوفر له الأب والأم الأدوات اللازمة والمساحة الكافية لتحقيق ذلك.

وتقول الكاتبة الإسبانية ماريا خوسيه رولدان إنه عندما يصل الطفل إلى مرحلة تحقيق أهدافه دون مساعدة، ستلاحظ الأمهات كيف يعزز ذلك من احترامه لذاته وشعوره بالرضا عن نفسه.

وقد تشعر الأمهات بحاجة أكبر لحماية الأطفال في مراحل نموهم وتطويرهم لمهارات جديدة. على سبيل المثال، عندما يمشي الطفل خطواته الأولى فإنها تمسكه تلقائيا من يده حتى لا يسقط ويتعرض لأي مكروه.

ومن الضروري في هذه المرحلة أن تعلمه كيف يخوض التجربة بشكل مستقل ويتكيف مع البيئة المحيطة، مع تقليل المخاطر قدر الإمكان. فيمكنها مثلا تغيير مكان الأثاث ووضع فرش أرضي مضاد للصدمات على الأرض حتى لا يتعرض للأذى عند سقوطه.

وينصح الخبراء الأمهات بأن يكنّ واضحات مع أطفالهن وأن يضعن أوامر واضحة، مثل منع الضرب أو الركل أو مناداة الأبوين بأسمائهما، وأن يعلمن أطفالهن التصرف الصحيح أثناء الغداء ووجبات الطعام، وترتيب الغرف، والوقت المسموح لمشاهدة التلفزيون أو ألعاب الفيديو.

> الاعتدال في التربية وعدم اتباع القسوة فيها وتجنب اللين مع الأطفال تخلق المعادلة في التوفيق بين المرونة والصرامة

كما أنه من المهم بالنسبة إلى الطفل أن يعلم من هما والداه وبماذا يؤمنان، وذلك يعني أن يوصل الوالدان مبادئهما الشخصية إلى طفلهما ويلتزمان بها أمامه، إذ يتبع الأطفال ويقلدون ما يشاهدونه من آبائهم، وهو ما يترك أثرًا أكثر من مجرد الكلام فقط.

ويرى الخبراء أن الحدود داخل العائلة معقدة ومتغيرة باستمرار، وأن الوسطية في إنشاء العلاقة الصحية بين الطفل ووالديه، تسمح بالتواصل الفعّال والمناسب بينهما وبمشاركة القوى بين كلا الطرفين.

وينصحون بوضع قائمة بالقيم التي تهم الأم والتي تتوقع من طفلها أن يحترمها، مثلًا إذا كان أحد هذه المبادئ هو الاحترام فيجب أن تعلم طفلها بذلك، فإن استمر طفلها بمعاملتها بعدم تهذيب ومناداتها باسمها فيجب أن تعلمه بالعواقب التي سيتعرض لها في حال استمر بهذا التصرف.

ويجب أن تجعله يرى أنها تحترم شخصها وبالتالي هو سيحترمها أيضًا، وبهذه الطريقة هي لا تفرض عليه أن يحترمها بالقوة بل تترك له حرية الاختيار ولكنه سيكون مسؤولًا عن نتيجة قراره وسيحاسب عليه.

ومن المحبذ أن لا تشارك الأم أطفالها الأحاديث التي يتم تداولها في دائرة الكبار، مثل مشاكل الأصدقاء والأقارب، ومشاكل العلاقات وغيرها، وأن تستمتع بالأنشطة المشتركة مع أطفالها وأن تلعب معهم وأن تكون دائمًا واعية بألا تفقد سلطتها عليهم كأم.

ومن الضروري أن تسمح الأم لأطفالها بالمشاركة بآرائهم ومساهماتهم في نشاطات العائلة المختلفة عن طريق خلق جو من الأهداف العائلية المشتركة، وفي الوقت ذاته تحافظ على موقعها كوالدة في اتخاذ القرار النهائي.

وتلعب الفئة العمرية للطفل دورًا كبيرًا في تحديد طريقة تعامل والديه معه، فكلما كبر الطفل كلما تغيرت متطلباته فيضطر الوالدان إلى التجاوب مع هذا التغير واتباع نمط أبوة وأمومة مختلف يتلاءم مع عمره، فالأسلوب الذي تتبعه في تربية الطفل الآن قد لا يكون فعّالًا بعد سنتين مثلًا.

وإذا كان الطفل تحت سن الخامسة مثلًا فالأمر متروك للوالدين تمامًا لفرض بيئة وأنظمة بما يتعلق بالأكل والنوم واللعب، كما أن الطفل يحتاج إلى مراقبة وإشراف مستمرين حتى سن العاشرة.

أما المراهقون فدائمًا ما يبحثون عن استقلاليتهم ليندمجوا مع أقرانهم.

ولكن على الوالدين الحرص أن يكونا موجودين لإرشاد طفلهما وتشجيعه وضبطه عند الحاجة، ومنحه مساحته الخاصة كي يشعر باستقلاليته، والحرص على اغتنام الفرص لخلق التواصل الفعّال بينهما، فمن المهم بالنسبة إلى الطفل أن يرى كيف يمكن أن يصلح خطأ اقترفه بدلًا من سماع المحاضرات الطويلة، لذلك يجب جعل الانضباط عنده عادة وسلوكا.

إعداد الطفل للعودة الدراسية يتطلب غرس عادات صحيحة

الرياض – أصبح إعداد الطفل للعام الدراسي الجديد في الفترة الحالية يختلف كثيرا عن ذي قبل، حيث بدأ الأمر ينطوي على ما هو أكثر من مجرد متعة التسوق لشراء اللوازم المدرسية والملابس الجديدة، وباتت العوامل المرتبطة بالصحة والسلامة هي الشغل الشاغل للعديد من الآباء.

ومع ذلك يمكن القول إنه بالإمكان إعداد الأطفال جسديا وذهنيا للعودة إلى المدارس من خلال غرس مجموعة من العادات الصحيحة. ومن هنا يمكن للآباء والأمهات أن يضعوا في الاعتبار عند بدء موسم العودة إلى المدارس مجموعة من النصائح التي تقدمها طبيبة الأطفال في المستشفى السعودي – الألماني الدكتورة محاسن دهام الجلاد.

ولا يعبأ الأطفال عادة بمسألة الحرص في التعامل مع الأشياء، ويحبون استكشافها بأيديهم. وقد يعني ذلك في المدرسة لمس والتقاط كل ما يجذب انتباههم في المكان من حولهم. وبالطبع لا يمكن أن نمنعهم تماما من هذا السلوك، ولكن بإمكاننا أن نعلمهم شيئا أو شيئين حول كيفية الحفاظ على نظافتهم الشخصية من أجل البقاء في صحة جيدة.

ويعد غسل اليدين بشكل صحيح من أكثر الطرق فعالية لتجنب انتشار الجراثيم أو التقاطها. كما أن تشجيع الأطفال على أداء أغنية الأبجدية أو أغنية عيد ميلاد سعيد أثناء غسل أيديهم سيساعدهم على فعل ذلك بشكل صحيح. ومن المهم تذكيرهم بغسل أيديهم من الأمام والخلف وبين الأصابع. ويجب العمل على غرس هذه العادة، وحثهم على القيام بها في المنزل. ومن ثم يجب وضع زجاجة صغيرة من معقم اليدين في الحقيبة المدرسية لاستخدامها عندما لا يتوفر الماء والصابون.

كما يُساعد الحفاظ على رطوبة الجسم عن طريق شرب السوائل على منع الشعور بالتعب، ويسهل عملية الهضم، ويعزز وظائف المخ. ولذلك يجب الحفاظ على رطوبة جسم الطفل من خلال انتقاء مجموعة من المشروبات الصحية مثل الحليب وعصائر الفاكهة بالإضافة إلى كمية الماء الموصى بها. ويجب تجنب المشروبات الغازية والمشروبات السكرية الأخرى التي تحتوي عادة على مكونات وإضافات غير مناسبة.

> تشجيع الأطفال على أداء أغنية الأبجدية أو أغنية عيد ميلاد سعيد أثناء غسل أيديهم سيساعدهم على فعل ذلك بشكل صحيح

ومن المهم الحفاظ على حركة الطفل ليتمتع بالصحة والنشاط خاصة خلال أيام المدرسة، حيث يقضي الكثير من الوقت على الكرسي أو المقعد. ومن ثم يساهم دمج الرياضة والتمارين الرياضية في روتين الطفل اليومي في إبقائه في حالة ذهنية إيجابية ويرفع من مستوى التركيز والشعور بالحماسة لديه. ويُعد تسجيل الطفل للمشاركة في أنشطة رياضية منتظمة بعد انتهاء اليوم الدراسي أو إشراكه في جولات المشي العائلية أو الركض للحفاظ على حركة الجسم من الوسائل الأخرى للحفاظ على حيوية ونشاط جسم الطفل.

الأطفال يحبون استكشاف الأشياء بأيديهم

جمال

أقنعة «ليد» تحارب مشاكل البشرة

ميونخ (ألمانيا) – أفادت مجلة "Elle" بأن أقنعة ليد تمثل أحدث صيحات عالم التجميل حاليا، حيث أنها تتسلح بالضوء لمحاربة مشاكل البشرة مثل الشحوب والبثور والتجاعيد.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن أقنعة ليد ذات الضوء الأحمر تعمل على مواجهة الالتهابات وتحفيز عملية تجدد الخلايا، ومن ثم فهي تحارب التجاعيد لتمنح البشرة مظهرا مشدودا مفعما بالشباب والحيوية.

وتعمل أقنعة ليد ذات الضوء الأزرق على قتل البكتيريا، وبالتالي فهي تحارب البثور، كما أنها تعمل على تنظيف البشرة وضبط الإفرازات الدهنية.

وتعمل أقنعة ليد ذات الضوء الأصفر على إعادة الحيوية للبشرة لتمنحها مظهرا مشرقا ومتوهجا.

أما أقنعة ليد ذات الأشعة تحت الحمراء فتعمل على تعزيز عملية تجدد الخلايا ومحاربة الشيخوخة، كما أنها تحفز عملية إنتاج الكولاجين وتسرع وتيرة عملية الشفاء الطبيعية للبشرة.

وأشارت "Elle" إلى أن أقنعة ليد لا تستخدم الأشعة فوق البنفسجية، ومن ثم لا يوجد خطر الإصابة بحروق، مؤكدة أنها تناسب كل أنواع البشرة، إلا أنها غير مناسبة للمرأة التي تعاني من الصرع أو الصداع النصفي أو أمراض العيون.

ويراعى قراءة تعليمات الجهة الصانعة لقناع ليد جيدا قبل الاستعمال.

موضة

الجينز يتألق بقصة البرميل هذا الخريف

ميونخ (ألمانيا) – أوردت مجلة "ELLE" أن الجينز يتألق بقصة البرميل (Barrel Jeans) في خريف/شتاء 2021 – 2022 ليغازل قوام المرأة.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الجينز بقصة البرميل يمتاز بوسط عال وقصة فضفاضة عند الخصر والفخذ، بينما تصير القصة ضيقة عند الكاحل.

وتتمثل مزايا هذه القصة المتفردة في أنها تجعل المرأة تبدو أطول قامة من خلال إطالة السيقان بصريا، كما أنها تسلط الضوء على منحنيات القوام المغعمة بالأنوثة، فضلا عن الإحساس بالراحة الفائقة.

ويمكن تنسيق الجينز بقصة البرميل مع القطع الفوقية التريكو، كما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيقه مع قميص كلاسيكي وبليزر أكبر من المقاس (Oversize).

وبالنسبة إلى الأحذية فإن الجينز بقصة البرميل يتناغم مع كل أشكال الأحذية، خاصة بوت الكاحل (Ankle Boot) والحذاء الرياضي ذي الرقبة العالية (High Top Sneaker). وأوضحت مجلة "Elle" أن الجينز بقصة البرميل يحاكي شكل حرف O؛ ذلك أنه يمتاز بوسط عال وأرجل واسعة تصير ضيقة عند الكاحل.

وأشارت المجلة المعنية بالموضة والجمال إلى أن هذا الشكل من الجينز يمتاز بتنوع إمكانيات تنسيقه؛ إذ يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيقه مع قطعة فوقية بسيطة وبليزر وحذاء ذي كعب عال.