

موضوعات الأسبوع 6

افعل ولا تفعل:

قد لا يدرك الكثير منا أن مجرد كلمة داخل الجملة، تستطيع أن تغير مجرى الحديث تماما. واستخدام كلمات النفي أثناء الحديث مع الأبناء، تولد لديهم رغبة تلقائية في المقاومة، وعدم الاستجابة لما نطلبه منهم. والعكس صحيح؛ عندما نستخدم معهم أثناء الحوار جمل مثبتة، تزيد احتمالية استجابتهم لنا، وتقل رغبتهم بالمقاومة. لذا من المهم أثناء توجيه وتدريب الأبناء، أن نخبرهم ببساطة ووضوح عمل نريدهم (أن يفعلوه) بدلا من إخبارهم بما (نريد منهم عدم فعله).

الهدف وراء السلوك:

يقول (رادولف درايكرز): "الطفل يحتاج إلى التشجيع، مثلما يحتاج النبات إلى الماء".

"الطفل سيء السلوك، هو طفل غير مُشجّع"

لذا فإن التشجيع هو أفضل وسيلة للتعامل مع سوء سلوك الطفل. والتشجيع عند (درايكرز) لا يعني التصفيق والتهليل، فهذا يعتبر في علم النفس الفردي تقليل من احترام الآخر. ولكن التشجيع المقصود هو الدعم والشكر والثقة بالآخر بشكل صحي وسليم. كل مدرسة علم النفس الفردي (والقائم على أساسها منهج التربية الإيجابية)، تعتمد على نموذج التشجيع، بدلا من النموذج الطبي/ العلاجي.

النموذج العلاجي: يسأل "ما سبب هذا السلوك؟"

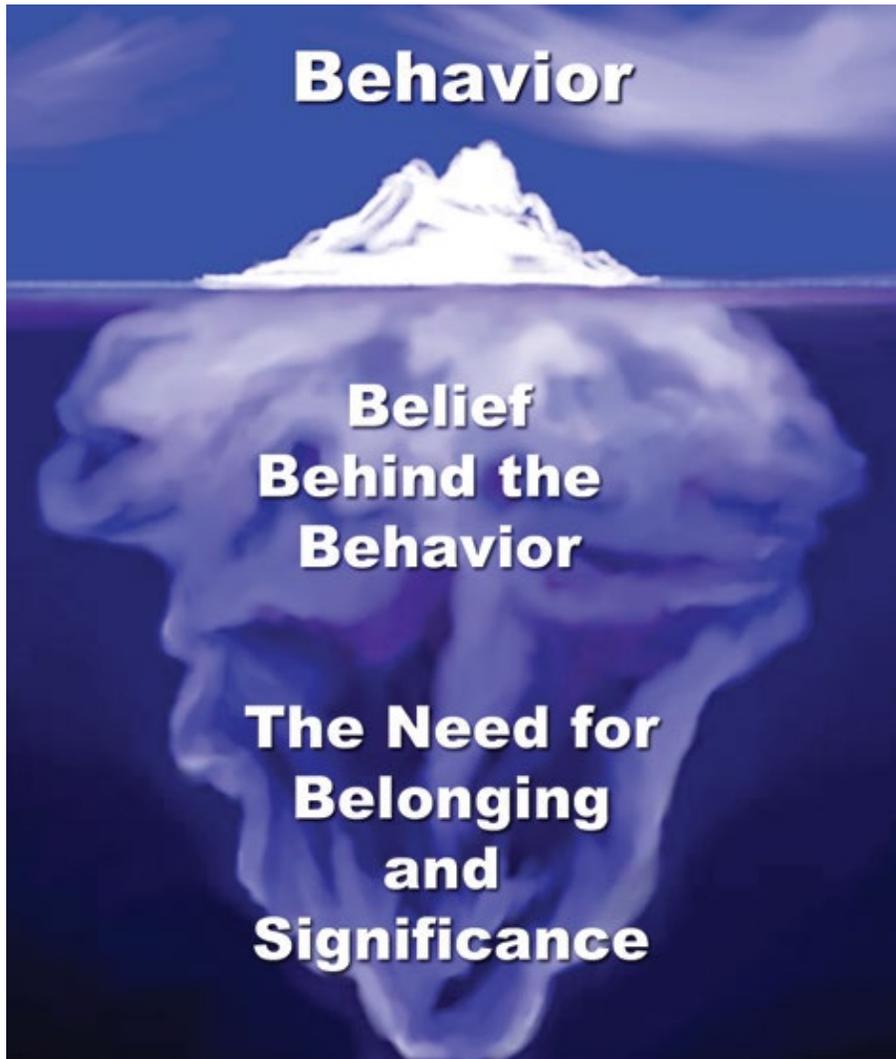
ثم يبدأ البحث عن مسميات/ تشخيصات/ أسماء أمراض أو اضطرابات... إلخ. ثم أخذ الدواء لحل المشكلة أو علاج المرض.

بينما نموذج التشجيع: يسأل "ما الهدف وراء هذا السلوك؟"

ثم يبحث عن "كيفية" استخدام التشجيع الصحي لتغيير هذا السلوك.

الهدف وراء الأغلب الأعم من السلوكيات غير المرغوبة؛ هو تحقيق الشعور بالانتماء والأهمية والاعتبار، ولكن بشكل خاطئ.

ما يظهر على السطح دائما هو (السلوك)، وما يقع في العمق تحت السطح يكون هو الهدف الحقيقي وراء السلوك.



تبعاً لنموذج (آيس برج) في علم النفس، والذي استخدمه "فرويد" لتوضيح المستويات الثلاثة من الوعي لدى الإنسان؛ الوعي – ما قبل الوعي – اللاوعي...
 فإن ما يظهر على السطح وهو (السلوك) يمثل فقط ثلث الواقع، أما الثلثين الباقيين فهما (الاعتقاد/الهدف وراء السلوك) وهو يقعان في مستويات اللاوعي عند الإنسان.
 فإذا أردت أن تنشئ طفلاً سويًا، فعليك أن تتعامل مع الثلثين غير الظاهرين، وليس مع الثلث الظاهر (وهو سوء السلوك).
 والتعامل الصحي مع الهدف وراء أي سلوك، يكون عن طريق استخدام (التشجيع)

التشجيع أم المدح؟

التشجيع: يمنح الطفل شعوراً بالقوة، والسلطة على نفسه وأفعاله. كما يمنحه شعوراً بالتمكين والقدرة على التطور والنمو والنجاح والإنجاز. وحتى عند الخطأ، فإن التشجيع يمنح الطفل ثقة بنفسه ليتعلم من أخطائه، ويتقبلها.
 ويعلي قيمة الجهد الذي يبذله الطفل في أي شيء بدلاً من التركيز على النتائج النهائية للفعل.

أما المدح: فهو يعلم الأطفال أن يصبحوا (Approval Junkies) مدمنين إرضاء للآخرين). لأنه يجعل الطفل معتمد على رضا والديه عن أفعاله هو، وتقييمهم هم لما قام به، والتركيز على مشاعرهم هم تجاه ما فعله، والسعي لتفريق شعور السعادة لديهم، وشعور الفخر لديهم، وشعور الرضا والتقدير لديهم ..

وبالتالي مع كثرة تلقي الطفل للمدح، يصبح غير قادر على رؤية مشاعره هو وأفكاره تجاه سلوكياته، وغير قادر على تقييم نتائج أفعاله على نفسه وعلى المجتمع المحيط به.

المدح يعمل مثل الحلوى المسكرة، مذاقها جيد ومحبيب، ونتمنى منها المزيد؛ ولكن المزيد مضر ومؤذي لنا. فلا بأس أن نمنحه لأبنائنا على فترات متباعدة وبشكل مقنن.

الباحث (كارول دويك)، والأستاذ في جامعة ستانفورد، قام بعمل أبحاث عن المدح وآثاره على الطفل وتكوين شخصيته.

وكانت نتائج الأبحاث تثبت تماماً ما قاله (أدلر) منذ سنوات طويلة.

المدح يعمل على تقليل وتدني التقدير الذاتي لدى الأطفال. كما أنه يحد من قدرة الطفل على المبادرة وأخذ المخاطرة الصحية.

وكانت إحدى نتائج أبحاث (دويك)، أن الأطفال الذين تم مدحهم لكونهم (أذكياء) في أداء مهام معينة؛ كانوا يختارون مهام أسهل في المرات التالية. لأنهم يخافون من الوقوع في الخطأ، حتى يحافظون على اللقب الذي حازوا عليه.

وهذا يقودنا للحديث عن الألقاب:

فالكثير من الآباء يعتقدون أنهم ما داموا لا يطلقون ألقاب سيئة على أبنائهم، وانهم يتخيرون الألقاب الجيدة؛ فإن هذا سيكون دعم للأطفال.

وعلى العكس؛ فالألقاب الجيدة تقوم مقام المدح بكل أضراره وسلبياته.

وعلى الصعيد الآخر؛ فإن الأطفال الذين تلقوا (التشجيع) على جهودهم، كانوا يقدمون على اختيار تحديات أكبر وأقوى في المرات التالية في أبحاث (دويك).

وكل منهج (التربية الإيجابية) قائم على (التشجيع) بدلا من (المدح).

المجاملات:

المجاملات والتقدير، هي وسيلة أخرى للعمل على الهدف وراء سلوك الطفل. تعمل عن طريق تعزيز الروابط بين الآباء وأبنائهم وتقوية العلاقات.

تتعرض المجاملات في الأغلب على نتائج فعل/ سلوك الطفل، علينا نحن وليس عليه هو مثل التشجيع.

أمثلة على المجاملات وكلمات التقدير:

- شكرا على إعداد المائدة.
- أنا مقدره سرعتك في اللبس علشان نلحق مشوارنا.
- أنا لاحظت اهتمامك بأختك وهي زعلانة، ومتخيلة ده ساعدها أد ايه.
- مساعدتك ليا في تحضير الأكل وقرّ عليا وقت ومجهود كبير. شكرا.

المجاملات والتقدير والامتنان هي مهارة من اهم المهارات الاجتماعية في الحياة. ولها أثر كبير في تحسين وتطوير العلاقات.

ومثل أي مهارة تحتاج إلى تدريب. فكلما استخدمناها، كلما اعتدنا عليها..

ليس مع أبنائنا فقط، وإنما في كل علاقاتنا. ومع الوقت سنلاحظ أثرا هائلا لهذه المهارة بالتحديد على علاقاتنا، وعلى حالتنا النفسية.

كما أنه مع استخدامنا لها، سيتعلمها الأبناء تلقائيا، وسيعتادون أن يلاحظوا الإيجابيات. وأن يعبروا عن امتنانهم وتقديرهم لمن حولهم.

وفيما يلي توضيح للفروق الأساسية بين (المدح) و (التشجيع)

التشجيع	المدح	
1. لإلهام الآخر بشجاعة. 2. للتحفيز على الأداء.	1. للتعبير عن حكم محبب. 2. للتمجيد؛ خصوصا في المقارنة بالوضع المثالي. 3. تعبير عن الموافقة والرضا.	التعريف
على الفعل/ السلوك (عمل جيد)	الفاعل ذاته (ولد جيد/ بنت جيدة)	يركز على
المجهود المبذول وأي تحسن (لقد بذلت جهد)	فقط العمل الكامل/ الممتاز (لقد فعلتها بشكل صحيح)	يعترف بـ
الاحترام – التقدير (من يستطيع أن يريني كيف نجلس الآن)	الرعاية – التلاعب – التحكم (لقد أعجبتني الطريقة التي جلست بها)	التوجه العام
التوجيه الذاتي (كيف تشعر حيال ما قمت به)	إصدار الأحكام (أنا أعجبتني ما قمت به)	رسالة ال(أنا)
الكبار (شكرا على مساعدتك)	الأطفال (أنت ولد جيد/ انتي مؤدبة)	تستخدم عادة مع
• هذه الدرجات تعكس مجهود كبير منك. (تعترف بحق الطفل في نسبة الإنجاز لنفسه، وتحمل مسؤولية الجهد الذي بذله)	• أنا فخور بك للدرجات التي حصلت عليها (تسرق من الطفل شعوره هو بالإنجاز الذي حققه)	أمثلة
الأطفال على التغيير من أجل أنفسهم (التوجيه الذاتي)	الطفل على التغيير من أجل الآخرين (Approval Junkies مدمني إرضاء الآخرين)	تدعو/ تشجع
داخلي (كيف أرى أنا ما قمت به)	خارجي (ماذا يعتقد الآخرون عني؟)	مركز التحكم
الاعتماد على التقييم الذاتي (كيف أفكر وأقيم)	الاعتماد على تقييم وحكم الآخرين (ماذا يعتقدون)	تعلم
الفهم والإدراك (ماذا تعتقد/ تفكر/ تشعر؟)	الامتثال/ المطابقة/ القولية (لقد فعلتها بشكل صحيح)	الهدف
يشعر بقيمته وأهميته دون انتظار رضا الآخرين.	يشعر بقيمته فقط عندما يرضى الآخرون ويوافقون.	التأثير على التقدير الذاتي
الاعتماد على الذات – الثقة بالنفس	الاعتماد على الآخرين	النتائج بعيدة المدى

الروتين في حياة الطفل:

وجود روتين في حياة الطفل من أهم أسس وقواعد التربية المستقرة.

فوائد وجود الروتين في حياة الطفل:

- ينمي لديه الشعور بالأمان والاستقرار.
- يساعده على ضبط سلوكياته بنفسه، فهو يعلم تماما ما المتوقع منه.
- يقلل من المشاحنات بين الآباء والأبناء، لأن الحاكم هو الروتين.
- يشبع عند الطفل الاحتياج للقوة والسلطة بشكل صحي.
- ينمي لديه مهارة الانضباط الذاتي.

خرائط الروتين:

تأخذ خرائط الروتين أهمية خاصة في الأوقات والمهام الروتينية المتكررة كل يوم؛ مثل وقت النوم – بعد الاستيقاظ – وقت تناول الطعام ...

واحدة من أفضل الطرق لتجنب النزاعات في تلك الأوقات، هي إشراك الطفل في وضع خريطة الروتين بنفسه.

وبعد ذلك تكون خريطة الروتين هي المحرك وليس الأب/ الأم.

إشراك الطفل في عمل تلك الخرائط بنفسه، يشعره بالقوة والتمكين الصحي.

ملاحظات أثناء عمل خرائط الروتين:

- أثناء العصف الذهني لمهام وقت الروتين، اجعل الطفل هو من يقول تلك المهام "أو أغلبها".
- لا بأس بعد أن ينتهي الطفل، وإذا نسي مهمة معينة أن تقول له (ماذا أيضا نسيته؟/ ماذا عن ...؟)
- إذا اقترح الطفل أي استخدام للشاشات في روتين ما قبل النوم، يمكنك قول شيئا مثل: (هذا لا يصلح أن يكون جزءا من الروتين، ولكن ما رأيك أن تضعه على أجندة اجتماع العائلة لنتناقش متى يمكنك استخدامه؟)

- اقتراح أن يختار الطفل لبس صباح اليوم التالي ضمن روتين ما قبل النوم، يجعل الصباح أكثر هدوءاً وسلاماً.
- بعد كتابة كل المهام الخاصة بالروتين، اطلب من الطفل ترقيمها تبعاً لأولوية إنهاؤها.
- اسأل الطفل، هل يحب أن يرسم كل مهمة أم يكتبها على ورقة وتعلقوها على الحائط.

اكتسب تعاون الطفل:

الكثير من الآباء الذين يكسبون بعض المشاحنات/ النقاشات/ المعارك على الطفل، لا ينتبهون لإجابة تساؤل مهم جداً:

(إذا كنت أنت الطرف الفائز، فماذا يكون طفلك؟)

الخاسر.

هل هذا ما تحبه لطفلك، وتریده أن يكونه؟

عن طريق "الاحترام المتبادل" يستطيع الآباء الفوز "ب" الطفل بدلاً من الفوز "على" الطفل.

فيصبح الطفل أكثر تعاوناً معك، واستجابة لك، ويتعلم الكثير من المهارات الحياتية والاجتماعية الهامة. بالإضافة إلى تعزيز وتقوية الروابط بينكما في العلاقات.

الأطفال تشعر بالتشجيع والرغبة في التعاون، عندما يعتقدون أن الآباء يفهمون وجهة نظرهم.

ويصبحون أكثر استجابة للاستماع، والعمل معك على إيجاد حلول.

الأطفال يبدون استعدادهم للاستماع إليك، بعد أن يشعروا أنك انت استمعت إليهم.

4 خطوات لكسب تعاون الطفل:

1. عبّر عن فهمك لمشاعر الطفل: وتأكد منه هو إذا كان الذي فهمته صح أم لا.

2. اظهر تعاطفك دون تغاضي أو تنازل: التعاطف لا يعني أن تتنازل وترضخ للطفل، ولا أن ترفض ما قاله. هو فقط تعاطف منك مع حقه في هذا الشعور. ربما عن طريق مشاركته موقف مشابه مررت أنت به سابقا.
3. شارك مشاعرك أنت ووجهة نظرك عن المشكلة: عادة إذا تمت الخطوتين 1 و2 بأمانة وصدق، يكون الطفل لديه رغبة في الاستماع إليك وتفهم ما تقوله.
4. ادع الطفل إلى العمل معا على إيجاد حلول: ربما عصف ذهني، أو بعض الاقتراحات، ثم اختارا معا الحل الأنسب.

ومثلما نقول دائما، التوجه الذي تؤدي به هذه الخطوات هو ما سيصنع فارقا في النتائج.

النقود والأموال:

يمكن أن يتعلم الأطفال الكثير من المهارات الحياتية والاجتماعية والاقتصادية، عن طريق التعامل مع الأموال.

فبدلا من تعلم الانتحاب والتلاعب والضغط على الآباء، يمكنهم تعلم المهارات الاقتصادية.

ويتعلمون أن النقود ليست ثمارا تنبت على الشجر، وإنما نكتسبها بالعمل وننفقها في أهداف معينة.

يتعلمون أنهم يتحملون عواقب أفعالهم باحترام وتقدير، وليس الكبار هم من يتحملون مسؤولية إصلاح أخطائهم.

فيما يلي بعض القصص التي نشرت في مقال لـ Riki Intner, Jane Nelsen, and Lynn Lott

تحت عنوان What Does Your Child Know About Money?

(1)

كانت عائلة جونسون على وشك إنهاء التسوق من البقالة، عندما بدأ جيمي الصغير ذو الـ 5 سنوات أن يتملقهم -يتلطف إليهم- ليشتروا له سيارة لعبة.

سألته الأم بتهذيب: هل ادخرت نقود تكفي من (بدلاتك) لشراء هذه السيارة؟

بدا على جيمي الحزن وهو يجيب: لا!!

اقترحت عليه الأم بهدوء: حسنا .. ربما يمكنك ادخار بعض النقود لشرائها.

بالطبع جيمي لم يدخر أبدا لشراء تلك السيارة. لقد أرادها بشدة طالما أن أمه هي من ستدفع ثمنها، ولكن ليس لحد أن يدخر هو نقوده من أجل شرائها.

(2)

أرادت سالي ذات الـ 5 سنوات عجلة جديدة. فوضع الأب خطة معها لشرائها.

اتفقا على أنه بمجرد أن تدخر سالي من (نقود البدلات) الخاصة بها 5 دولارات، سيدفع هو باقي تكلفة العجلة.

وأحضرا برطمان زجاجي ووضعوا عليه صورة عجلة، ووضعت سالي بدلاتها بالكامل أول أسبوع (والتي كانت 4 أرباع) داخل البرطمان.

وفي الأسبوع الثاني، كان صعب على سالي أن تقاوم الأيس كريم وتدخر بدلاتها، فأنفقتها ذلك الأسبوع.

واتخذ الأمر من سالي ثلاثة أشهر كاملة، حتى تدخر الـ 5 دولارات.

وكلما كلمت سالي والدها عن العجلة، كان يسألها بهدوء: كم ادخرت حتى الآن؟

ثم يذهب سويًا للبرطمان ويعدان العملات التي ادخرتها، ويحسبها كم متبقي لها لتصل إلى الـ 5 دولارات.

(3)

في الصف السادس، أعطى الأب ابنته "إيمي" بدلات ملابس المدرسة. ذهب إيمي مع والدتها إلى خزانة الملابس لتحديد ما ينقصها من الملابس، وكم قطعة بالتحديد. ثم جلست تضع ميزانية لتحسب كم ستنفق على كل قطعة تريد شرائها.

وكان على إيمي اتخاذ بعض القرارات مثل؛ هل ستشتري بنطلونين من الجينز غالي التكلفة، أم ستشتري 4 بنطلونات من الجينز الأرخص؟

وأثناء عملية التسوق، كانت الأم تسمع إيمي تردد مرات عديدة: تعجبني هذه القطعة قليلا، ولكن ليس كثيرا. أنا لن أشتري شيئا لا يعجبني كثيرا.

"جيمي" و "سالي" و "إيمي" كانوا يتعلمون كثيرا عن النقود. كانوا يتعلمون الصبر وتأجيل الإشباع، وضع الأهداف، التخطيط، عمل الميزانيات .. بالإضافة لمجموعة مهارات حياتية واجتماعية مثل؛ التعاون، تحمل المسؤولية، التقدير، الامتنان لما يملكوه.

بالطبع في الطريق اتخذوا الكثير من القرارات الخاطئة...

فمثلا تعلمت إيمي ألا تشتري إلا ما يعجبها كثيرا، بعد أن اشترت عدة مرات أشياء تعجبها قليلا، ولم يتبق معها النقود الكافية لشراء الأشياء الأكثر أهمية لها.

تعلمت سالي بعد عدة أسابيع أنها تريد العجلة أكثر مما تريد الأيس كريم.

العديد من الآباء يعطون أبنائهم (الأشياء) بدلا من (النقود) الخاصة بالأشياء.

امتلاك الأشياء يعتمد على سد شهوات الأطفال، وعلى قدرتهم على التحايل على آباءهم، والتلاعب بعواطفهم.

هذا نظام حياة سيء يترك جميع الأطراف بمشاعر سيئة. الآباء يشعرون بالضغط، ويتحملون البكاء والانتحاب، وأنه لا يتم تقدير ما يبذلونه أبدا. والأبناء لا يتعلمون التقدير، ولا الثقة، ولا تحمل المسؤولية الناتج عن التعامل مع النقود.

البدلات هو نظام يحترم جميع الأطراف. وتعتمد قيمته على إمكانيات الأسرة واحتياجات الأبناء.

وإذا كانت احتياجات الأبناء أعلى من إمكانيات الأسرة للبدلات، فيمكن السماح لهم بأداء **وظائف إضافية** لربح بعض النقود الإضافية؛ مثل غسل السيارة، مجالسة الأطفال الصغار، ... إلخ.

الوظائف الإضافية لربح النقود:

من الممكن أن يكون هذا الخيار مصدر قوة كبيرة للأبناء وتعليمهم الكثير من المهارات. ولكن أن تتناسب تلك الأعمال مع أعمارهم وسلامتهم وسلامة المجتمع.

وأيضا ألا تكون تلك الوظائف هي الأعمال المنزلية.

فربما يتحمس الأطفال الصغار لأداء بعض المهام المنزلية مقابل النقود، لكنهم يوماً ما سيجدون مصدر آخر لربح النقود وسيتوقفون عن أداء الأعمال المنزلية. كما أن ربط الأعمال المنزلية بالنقود سيعلم الأبناء التلاعب، والمادية، والرشوة، وعدم التعاون؛ كما أنه يخلق مساحة لنظام عقاب ومكافآت غير صحي. الأبناء يأخذون البدلات لكونهم أعضاء في الأسرة، كمان أنهم يساهمون في أداء الأعمال المنزلية لأنهم أيضاً أفراد في الأسرة. ولكن يمكن استخدام المهام الإضافية الزائدة عن الأعمال المنزلية.

متى تبدأ البدلات؟

تبدأ من السن الذي يعي فيه الطفل طلب الحلوى واللعب من المتجر. وتبدأ بقيمة صغيرة تتناسب مع عمر الطفل ومع ميزانية الأسرة. بعض الأسر بدأت بربع دولار، والبعض بدأوا ب10 سنتات. مع حصاله لإدخار النقود. وعادة تكون البدلات أسبوعية، وأحياناً شهرية.

ملاحظات إضافية عن البدلات النقدية:

- إذا نفذت النقود من الطفل قبل موعد البدلات الجديدة، فمهم أن نتعاطف مع الطفل، دون أن ننقذه.
- لكي يتعلم الطفل كل تلك المهارات من استخدام النقود، فهو يحتاج إلى حرية في صرفها، واتخاذ القرارات الخاطئة، واختبار نتيجة قراراته، دون لوم ولا محاضرات. بل بتعاطف وثقة في قدرته على التعامل مع نتائج قراراته.
- بدلات الملابس يمكن أن تكون قيمة مضافة قوية للأطفال الأكبر، والذين اعتادوا على التعامل مع البدلات.

مراجعة قوائم المدح والتشجيع، وتدوين ما يريدون استخدامه خلال هذا الأسبوع مع أبنائهم