

موضوعات الأسبوع الثالث

وعي وإدراك:

(المعرفة) تختلف كثيرا عن (الوعي والإدراك).

(الوعي) يعمل على مستوى أعمق داخل العقل، وبالتالي يأخذ المعلومات التي اكتسبتها من (المعرفة) إلى العمق ويعمل على ترسيخها داخل الإنسان. ثم تبدأ تنعكس على أفكاره ومشاعره، ثم على قراراته وسلوكياته.

من مسببات زيادة وعي الإنسان وإدراكه عن نفسه وعما يتعلمه، أن يسأل نفسه بعض الأسئلة التي تساعد على:

- الانتباه لما يمر به من مشاعر
- الانتباه لما ينتج عن هذه المشاعر من أفكار وقرارات.
- ملاحظة ما تم تحسنه في حياته، والوقوف عند هذه التحسينات للاحتفال بما أنجزه ونجح به؛ حتى ولو كان مجرد خطوات صغيرة.
- ملاحظة كيف يتم ترجمة ما تعلمه على أرض الواقع، وكيف ظهر هذا التعلم أو جزء منه في حياته.

معايير التربية الإيجابية والممنوعات:

أحيانا يلجأ بعض الآباء للأساليب العقابية لوقف/ تعديل سلوكيات الأبناء غير المرغوب فيها. ناسين الأهداف بعيدة المدى في تربية أبنائهم، وأهمية بناء روابط قوية في علاقاتهم بهم.

ومن الأسباب التي تدفع بعض الآباء لاستخدام الأساليب العقابية:

- التعود.
- قلة الأدوات الصحية البديلة.
- أن أحيانا تلك الأساليب تعمل على وقف "مؤقت" للسلوك السيء.

وهنا يجب أن نعي أن هذا الوقف المؤقت "إن حدث"، فإننا ندفع ثمنه لاحقا في هيئة واحد من 4 أشكال:

1. **الاستياء:** أو الغيظ "هذا ليس عدل. أنا لن أتق بأحد أبدا"
 2. **التمرد:** أو العصيان "لن يستطيع أحد إجباري. سأفعل ما أريد"
 3. **الانتقام:** أو الثأر "سأثأر لنفسي وأؤذي الآخرين، حتى لو كان هذا سيؤذييني"
 4. **التقهقر:** أو التراجع "
 - a. **الخداع:** "لن يستطيعوا إمساكي المرة القادمة"
 - b. **تدني التقدير الذاتي:** وضعف الثقة بالنفس "أنا شخص سيء، ولن أكون جيد مهما فعلت"
- يظهر واحد (أو أكثر) من تلك الأشكال في سلوكيات الأبناء عندما يتعرضون للأساليب العقابية لفترة. وكلما زادت مدة استخدام الأساليب العقابية، كلما زادت قوة تلك الأساليب السلوكية لدى الطفل.
- يستخدم الأطفال تلك الأساليب دون وعي أو تعمد موجّه منهم، بل تكون بشكل تلقائي ضمن آليات الدفاع النفسي التي خلقها الله داخل الإنسان لحمايته من الخطر أو الأذى.
- فعلينا التذكر في كل مرة نستخدم فيها الأساليب العقابية، أننا سندفع ثمن تلك الأساليب عندما نواجه هذه السلوكيات المتصاعدة لدى أبنائنا. والتي قد تصل أحيانا لتشكيل شخصياتهم، فيتعاملون بها مع العالم المحيط بهم، وفي كل علاقاتهم، حتى بعد أن يكبروا.
- إذا كنا استخدمنا تلك الأساليب العقابية بالفعل مع أبنائنا، أو مازلنا نخطئ أحيانا ونستخدمها، فلا داعي لجلد الذات .. الأمر يمكن إصلاحه ..
- فقط علينا الاعتراف بأخطائنا، ثم الاعتذار عنها لأبنائنا (دون تبرير ولا أعذار)، ثم المحاولة من جديد باستخدام أدوات تربية صحية وسليمة.

الأساليب العقابية تشمل (عقاب جسدي – عقاب نفسي):

- الصراخ
- التهديد
- التخويف (سواء بالكلام – أو بنظرة العين "التبريق" – أو بنبرة الصوت)
- الدفع

- الضرب
- الإهانات الكلامية (الشتم)
- التأنيب والتوبيخ
- اللوم
- الانتقاد
- إشعاره بالذنب
- العقاب
- الحرمان من مميزات
- الوقت المستقطع
- المحاضرات والنصائح في غير وقت الحاجة
- (ما أنا قتلتك ...)
- الخصام
- Naughty Chair/ Naughty Corner

ممنوعات التربية الإيجابية:

- الأساليب العقابية
- التساهل واللين فقط.
- المكافآت
- المدح
- التدليل (الإنقاذ – الإصلاح)
- المحاضرات
- الحماية الزائدة
- الاستسلام مع الطفل أو له.

التربية الإيجابية تعمل على تربية الأطفال بشكل سوي صحي وآمن. فنجدها تعمل على توطيد الروابط والعلاقات بين الآباء وأبنائهم، وفي نفس الوقت تساعد الأبناء على تعلم المهارات الحياتية والاجتماعية اللازمة للنجاح والتميز في الحياة، جنباً إلى جنب مع احترام شخصيات الأبناء واحترام حقوق الآباء.

ويتم هذا كله من خلال توافر المعايير الآتية في جميع أدوات التربية الإيجابية:

1. الحزم واللين في آن واحد. (أي الاحترام والتشجيع على التعلم)
2. مساعدة الطفل على الشعور بالأهمية والاعتبار.

3. فعالة في تحقيق الأهداف طويلة المدى في التربية.
4. تعلم المهارات الحياتية والاجتماعية لبناء شخصية جيدة.
5. تحفيز الطفل على استكشاف مهاراته وقدراته، واستخدام قوته بشكل بناء.

المسببات ال4 لسوء السلوك:

* (هذا القسم مبني على منهج عالم النفس النمساوي "رادولف درايفر" وللاستزادة حول هذا الموضوع يمكن مراجعة كتب وفيديوهات هذا العالم)

تبعاً لمدرسة علم النفس الفردي؛ فإن الإنسان (في جميع المراحل العمرية)، يسعى لتحقيق هدفين أساسيين، ويندرج تحتها جميع الاحتياجات النفسية لدى الإنسان.

الهدفين الأساسيين لأي إنسان:

- الأهمية/ الاعتبار
- الانتماء

والسلوك الإنساني بشكل عام هو فعل موجه لتحقيق هدف ما. أحيانا بوعي وأحيانا كثيرة بدون وعي. والأطفال كذلك يسعون لتحقيق الأهمية والانتماء؛ أي يسعون للشعور بهم، ثم تصديقهم، ومحاولة إثباتهم. ويتم تحقيق الهدفين الأساسيين من خلال مجموعة احتياجات نفسية يسعى الطفل (والإنسان) لإشباعها عن طريق سلوكياته وردود أفعاله المختلفة في الحياة.

الاحتياجات النفسية ال4 للإنسان:

1. الانتباه: ويسمى (الاهتمام)
2. السلطة: ويسمى (التمكين - القوة - السيطرة)
3. العدل: ويسمى (الأمان - المساواة)
4. الأهلية: ويسمى أيضا (القدرة - المهارات)

وأى سلوك يصدر عن الطفل "والإنسان بشكل عام"، يكون وراءه هدف يسعى لتحقيقه أو احتياج يسعى لإشباعه. قد يعتمد الطفل القيام بهذا السلوك لإشباع أحد الاحتياجات؛ ولكن الأغلب الأعم من الأوقات، هو لا يعي الاحتياج الخفي الذي يحرك سلوكه.

لذا نجد الكثير من الأطفال تقوم بسلوكيات خاطئة وعند سؤالها عن السبب تجيب: (لا أعلم). أو يهربون من الإجابة لأنهم لا يعرفونها حقاً.

لا يوجد طفل سيء السلوك .. يوجد طفل غير مشبع الاحتياجات

قاعدة عامة في التعامل مع الأطفال. ما نسميه نحن سوء سلوك، هو في الحقيقة احتياج غير مشبع لدى الطفل، ويحاول إشباعه بشكل خاطئ.

وهو ما نسميه بخريطة الأهداف الخاطئة لدى الأطفال.

كم من مرات نحكم على الطفل أنه يسيء السلوك، في حين أنه يتصرف بشكل يناسب الخصائص العمرية له تماماً. ونعاقب الطفل الذي يمر بسلوكيات أساسية وهامة لنموه ونضجه بشكل صحي سليم.

فمثلاً الطفل الصغير في عمر ما قبل المدرسة الذي يخلق الحكايات والقصص؛ فنجد الآباء تعاقب الطفل وتؤنبه وتتهمه بالكذب، في حين أنه في مرحلة غنية بالخيال الواسع الذي يعلمه مهارات الإبداع والتفكير وحل المشكلات.

إنه لمن المحزن ألا نتفهم ما يمر به الطفل وما يحتاجه للنمو الصحي.

وكلما تعلمنا عن السلوك والاحتياجات النفسية (لنا ولأولادنا)، كلما كنا أقدر على تأدية وظيفتنا كأباء بشكل صحي وممتع (لنا ولأبنائنا)

خريطة الأهداف الخاطئة لدى الأطفال:

1. الانتباه الزائد: والتي يعتقد فيها الطفل (أنا أنتمي فقط عندما أجد انتباهك).
2. السلطة المضللة: والتي يعتقد فيها الطفل (أنا أنتمي فقط عندما أكون أنا المسيطر، أو على الأقل عندما لا أسمح لك بالسيطرة عليّ)
3. الانتقام: يعتقد فيها الطفل (أنا لا أنتمي، ولكن على الأقل أستطيع أن أؤذيك)
4. الشعور بعدم الصلاحية: وفيها يعتقد الطفل (من المستحيل أن أنتمي يوماً ما. سأستسلم)

حسنًا كيف نعرف ما هو الهدف الخاطئ لدى الطفل؟ وكيف نتعامل معه بشكل سليم؟؟!

يوجد دليلين يمكن أن نتبعهم لمعرفة الهدف الخاطئ لدى الطفل:

1. شعوري تجاه السلوك الخاطئ.
2. رد فعل الطفل بعد أن أطلب منه التوقف عن الفعل.

أولا – شعوري تجاه السلوك:

تحدثنا سابقا عن المشاعر وأهميتها في حياتنا وصحتنا النفسية. فهي اللغة التي نتحدث بها احتياجاتنا النفسية لتعبر عن نفسها وتطالبنا بإشباعها.

حسنا، في هذه الخريطة ستكون مشاعرنا تجاه السلوك الخاطئ لأبنائنا، هي ما يقودنا لما يريده الطفل ويعتقده خاطئا.

ويتضح هذا من الصف رقم (2) في خريطة الأهداف الخاطئة للطفل.

ملاحظات:

- إذا تعذر عليّ تحديد ما أشعر به بشكل دقيق، فيمكن أن أنظر للصف رقم (2) وأختار مجموعة المشاعر الأقرب لما أمر به من أحاسيس، حتى وإن لم تعبر عنها بشكل دقيق تماما.
- يمكن الاستعانة بأوراق مسميات المشاعر (من الأسبوع الثاني) لتسمية الشعور الذي نمر به.
- قد يختلف شعوري تجاه نفس السلوك الخاطئ من فترة لأخرى. فأشعر في فترة ما بـ (ضيق وانزعاج)، ليكون الهدف الخاطئ للطفل (الانتباه الزائد). وفي فترة لاحقة بعد شهور أختبر نفس السلوك من الطفل ولكنني أشعر بـ (التهديد والتحدي)، ليكون الهدف الخاطئ للطفل (السلطة المضللة). هذا طبيعي، فاحتياجات الإنسان تختلف من فترة لأخرى وتزيد وتنقص طوال حياته. وعليّ أن أتعامل مع كل موقف باتباع الخريطة كما هي.

ثانيا – رد فعل الطفل بعد أن أطلب منه التوقف:

وهذا هو الدليل الثاني لتوجيهي نحو الهدف الخاطئ للطفل. فغالبا أنا آتي برد فعل أطلب فيه من الطفل التوقف عن السلوك السيء الذي يقوم به، أو أحاول أن أمنعه بأي شكل.

وهنا يقوم الطفل بردود أفعال سلبية (دون وعي مُتعمد). وبناءا على ردود أفعاله كما تظهر في الصف رقم (4) من الخريطة، أستطيع تخمين الهدف الخاطئ للطفل. ثم أتعامل معه بشكل سليم.

إرشادات استخدام خريطة الأهداف الخاطئة للطفل:

- معرفة الأهداف الخاطئة لدى الطفل يجب أن تتم باحترام لشخصيته واحترام لخصوصيته. فلا يصح أن أستخدم هذه الخريطة للحكم على طفلي ولا للحكم على آخرين أو توجيههم.
- بعد معرفة الهدف الخاطئ للطفل علينا أن نتذكر أنه يسعى للشعور بـ (الأهمية والانتماء) فقط وإشباع احتياجاته النفسية. ودوري أن أساعده في إشباعها بشكل صحي وسليم.
- معرفة الاحتياجات المحركة لسلوك ابني لا يعني أن أرضخ لسلوكه الخاطئ أو أوافق عليه، فأنا بهذا أعلمه أن يستخدم تلك الأساليب الخاطئة في حياته للحصول على كل ما يريد.

- تحمل المسؤولية وإصلاح الأخطاء لا يستلزم اللوم والشعور بالعار. بل على العكس، عندما يشعر الإنسان بالذنب أو أي مشاعر سلبية عن نفسه يميل للتصرف بشكل خاطئ ومؤذي. الحل والإصلاح يجب أن يتم بعد التواصل والتعاطف مع الطفل.
- لا ننصح بمواجهة الطفل بالهدف الخاطئ لديه، والذي توصلت إليه كآب/ أم، حتى لا يأتي بنتائج عكسية. فهذا الفعل يجب أن يتم تحت إشراف طبي وعلمي واحترافي حتى لا يؤذي نفسية الطفل، أو يسبب له اضطرابات نفسية. ويتم تبعا لخطوات محددة وخطة عمل معدة مسبقا.
- هذه الخريطة للاستخدام الشخصي فقط (مع أبنائي أو تلاميذي)، وليس من الأمانة استخدامها لتقييم أو تشخيص أطفال آخرين.

كيفية التعامل بشكل سليم مع الأهداف الخاطئة للطفل:

بشكل عام يجب أن يتم التعامل مع الأهداف الخاطئة للطفل باحترام للطفل، واحترام للأب/ الأم، واحترام لمتطلبات الموقف.

وهنا تصلح جميع أدوات التربية الإيجابية لاستخدامها في التعامل مع الهدف الخاطئ للطفل، وإشباع احتياجاته النفسية بشكل صحي.

ويوجد بعض الاقتراحات الخاصة بكل هدف خاطئ في الصف رقم (7) من الخريطة، يمكن الاختيار من بينها أو اختيار أدوات أخرى مما تعلمناها.

- تحمل مسؤوليتك من الخطأ أو المشكلة، واعترف به، واصلحه.
- ابحث عن الهدف الخاطئ لدى الطفل، وفك شفرة السلوك.
- ثق في طفلك، أنه قادر على مواجهة التحدي. فقط قدم له التشجيع والدعم اللازم ثم اترك له مساحة للنمو والنضج.

خريطة الأهداف الخاطئة للطفل

Mistaken Goal Chart

هدف الطفل (1)	شعور الام - المعلمه (2)	تصرف الام- المعلمه التقليدي (3)	و يكون رد فعل الطفل: (4)	ماذا يعتقد الطفل (5)	الرساله المشفرة (6)	رد الفعل الامثل للام - المعلمه (7)
الاهتمام الزائد: (يريد الآخرين ان ينشغلوا به او ان يحصل علي معامله مميزه)	انزعاج ضيق قلق شعور بالذنب	التذكير - التلطف - التملق - فعل اشياء بالنيابة عنه يستطيع هو ان يفعلها بنفسه	يتوقف عن السلوك السيئ مؤقتاً، لكن يعيده بعد قليل - يفعل سلوك اخر مشابه يأتي له بنفس النتيجة	اشعر بالاهمية و الانتماء عندما يلاحظونني و عندما يعاملونني معاملة مميزه و يفعلون اشياء لي او بالنيابه عني. اشعر انني مهم فقط عندما يكونون منشغلين بي	لا حظوني اهتموا بي اجعلوني اشركم	اعادة توجيه الطفل عن طريق اشراكه في وظيفه يحصل من خلالها علي اهتمام - التجاهل (اللمس بدون كلام) - قولي له مثلاً "انا احبك و ساخصص وقت لاقضيه معك لاحقاً" - تجنبي اعطاءه معاملة خاصة - ثق ان الطفل سيقدر علي التعامل مع مشاعره - خصصي وقت خاص له - وضع روتين - اشرك الطفل في حل المشكلات - عمل اجتماع للأسرة - استخدام اشارات الصامتة.
السلطة المضلة: (يريد ان يكون هو المسيطر)	التحدي التهديد الهزيمة	الشجار - الاستسلام - التفكير ب "لن ادعه يفلت بما فعلت" - أو "سأجبرك علي ان تفعل الصواب"	يزيد من التصرف - الامتثال - يشعر بالنصر اذا جعل الأم - المعلمة تشعر بالغضب	أشعر بالانتماء فقط عندما أكون أنا القائد - أو أنا المسيطر - أو عندما أثبت أنه لا يستطيع احد السيطرة علي. لن تجبروني	اسمح لي انا اساعد - اعطني اختيارات	إعادة توجيه الطفل الي سلطة إيجابية عن طريق طلب المساعدة منه - اعطه اختيارات محدودة - لا تنشاجر و لا تستسلم - انسحب من النزاع - الحنان مع الحزم - تصرف و لا تتكلم - اجعلي الروتين هو الحكم - انسحبي حتي تهدئي - الاحترام المتبادل - ضعي بعض الحدود المنطقية - عمل اجتماع للأسرة.
الانتقام: (العين بالعين)	مجروحه خبية امل غير مصدقه قرفانه	الرد - الانتقام - التفكير ب "ازاي تعمل في كده؟"	الرد - زيادة حدة وتصعيد نفس السلوك او اختيار سلاح اخر	لا اشعر بالانتماء لذلك ساجرح الاخرين مثلما اشعر بجرح. لا يمكن ان يحبوني.	اشعر بالجرح تقبل وتعامل مع مشاعري	اعترف بمشاعره - تجنب الشعور بالجرح - تجنب العقاب او الانتقام - انبي الثقة - الاستماع العاكس - شارك مشاعرك - اصلح الوضع - اظهر الاهتمام - تصرف ولا تتكلم - شجع نقاط القوة - ضع اطفالك في نفس القارب - عمل اجتماع للأسرة.
الشعور بعدم الصلاحية: (الاستسلام والانعزال)	اليأس العجز عدم الصلاحية ميئوس منها (الام- المعلمه)	الاستسلام العمل بالنيابه عن الطفل المساعدة الزائده عن الحد	الانسحاب اكثر السلبيه لا تحسن بلا رد فعلا	لا اشعر بالانتماء لأني لست كامل، لذلك سأقتع الاخرين الا يتوقعوا مني اي شيء، انا عاجز و لا استطيع، لا داعي للمحاوله لاني لن انجح.	لا تتركوني لا تيأسوا مني اعطوني خطوات صغيره	تقسيم الوظيفة الكبيرة إلي عدة وظائف صغيرة - اوقفي النقد - شجعي أي محاولة إيجابية - ثق في قدرة الطفل - ركزي علي المزايا - لا تشفقي عليه - لا تيأسي منه - اعطه فرص للنجاح - علميه كيف و لا تفعلني اشياء بالنيابة عنه او له - عمل اجتماع للأسرة.

هذا العمل مترجم من كتب و اعمال التربيه الايجابيه لجين نيلسون و لين نوت

Based on Positive Discipline books and materials developed by Jane Nelsen and Lynn Lott.

www.positivediscipline.com

الواجب:

اختر أكبر مشكلة/ تحدي حالي ويكون متكرر
وطبق عليه (فك شفرة السلوك)

*ثم اختر أداة/ أدوات لتطبيقها لمدة أسبوع.

*دون عن نتائج تطبيق تلك الأدوات على
المشكلة وعلى سلوك ابنك