

أساليب تربوية تجنب طفلك العصبية

د. جاسم المطوع

كثيرا ما نشتكى من سلوك أبنائنا، ولو تأملنا في أساس السلوك لاكتشفنا أننا نحن مصدر هذا السلوك الذى نشتكى منه، ومنها كثرة العصبية والغضب عند أطفالنا، فالتربية على المشاعر المتوازنة من أهم المفاهيم التربوية التى ينبغى أن نتعلمها ونركز عليها فى توجيه أبنائنا، وقد كتبت سبعة أساليب تعين الوالدين والمربين على تجنب أبنائهم العصبية والغضب وتضبط تعبير المشاعر السلبية وتحولها إلى التعبير بطريقة إيجابية وصحية وهذه الخطوات عملية ومجربة ونتائجها إيجابية وهى:

- **التعبير:** نعلمه كيف يتحدث عن مشاعره السلبية فلو لم يعجبه شيء لا يصرخ أو يغضب أو ينسحب من المكان أو يزعل أو يأكل أظافره أو يمزق ثيابه أو غيرها من التصرفات السلبية وإنما نعلمه وندربه على الكلام فنقول له تكلم وعبر عما فى نفسك.

- **المدح:** نمدحه عندما يعبر عن مشاعره السلبية والغاضبة من خلال الكلام ونساعده أن يقول أنا متضايق أو أنا متوتر أو أنا زعلان أو هذا لا يعجبني أو لا أريد هذا، نشجعه على هذه التعبيرات بدل السكوت أو الغضب.

- **إهمال الغضب:** لو غضب وصرخ، ففى هذه الحالة ينبغى ألا نجعل من غضبه سببا لاهتمامنا، لأن هذا سيعزز سلوك الغضب عنده وإنما نأتى إليه ونقول له نحن نهتم بك ليس لأنك غضبت وإنما لأن الموضوع الذى سنتكلم فيه مهم وهكذا نصرف نظره للحوار بدل الغضب.

- **الحزم:** لو استمر فى نوبات الغضب والعصبية لا بد أن نعامله بحزم مع المحافظة على هدوئنا ونحن نتحدث معه، لأننا لو قلنا له ونحن فى حالة غضب لا تغضب فلا فائدة من التوجيه بل نحن فى هذه الحالة نعزز عنده الغضب لأننا نحن قدوة له.



ويسألونك عن ظاهرة العنف...؟

يتفق المشتغلون بالعلوم الاجتماعية بعامة والعلوم النفسية بخاصة، على تسمية «الضلع» أو «الواقعة» أو «السلوك» الحادث بصفة متواترة، بالظاهرة، لأن الظاهرة من سماتها، العمومية والجبرية والتاريخية والتطورية، فالظاهرة الاجتماعية «عامة» لأنها تلاحظ فى المجتمع عند طائفة من الناس، إن لم توجد فى الجزء الأعظم من هذا المجتمع، وهى أيضا «جبرية» بمعنى أن الفرد يشعر بأنه مجبر عليها، وإن كان أحيانا لا يلمس هذا الشعور فى كثير من الظواهر لأنه تعود عليها وألفها، فأصبحت عادة بالنسبة له.

كما أنها «تاريخية» لأنها تمثل حقبة زمنية خلال فترة تاريخية من حياة المجتمع، فهى تعتبر بداية ونهاية لسلسلة أو لعدة سلاسل متتابعة من تاريخ المجتمع، وأخيرا فالظاهرة «متطورة» لأن من صفاتها التطور والتغير المستمر بشكل يختلف سرعة وبطأ.

ويُعرف «إميل دور كايم» الظاهرة بأنها عبارة عن نماذج من العمل والتفكير والإحساس التى تسود مجتمعا من المجتمعات ويوجد الأفراد أنفسهم مجبرين على اتباعها فى عملهم وتفكيرهم، بل وهى تُفرض على إحساسهم، ومن ثم كان من الضروري وضع الظاهرة النفسية أيضا فى مواجهة الظواهر الواقعية.

إن ظاهرة كظاهرة العنف قد فرضت نفسها على العالم أجمع خلال العقد المنصرم من هذا القرن، ومن يدرى لعل العقد القادم يعمل فى طياته أمالا يشدها العالم أجمع فى تحقيق السكنة والسلام، والمودة والوثام، ولكن

ليس كل ما يتمنى المرء يدركه، لأن الرياح قد تأتي بما لا تشتهي السفن، حيث إن هناك من المؤشرات ما يربح البشرية جمعا من مظاهر للعنف طبيعية وبشرية تكمن فى الحروب المدمرة، والزلازل المفاجئة والبراكين الحارقة، وزيادة ظاهرة تصحر الأراضي الزراعية وتلوث البيئة، وانحطاط الأخلاق وكثرة المنازعات والشقاق وانفلات القيم والمعايير، وتداول الصغير على الكبير، واطراد ظاهرة اغتصاب الإناث، وشيوع مسلسل قتل الأزواج، مما أدى بالأسرة إلى الانهيار والانحراف، نتيجة تفاعلها مع متغيرات عصرية فاعلة خلال الألفية الجديدة



د. عزت عبد العظيم الطويل
أستاذ علم النفس
بكلية الآداب بجامعة بنها

التي نعيشها، حيث أفرزت هذه المتغيرات الثورة المعلوماتية المتفجرة، والعولمة بكل ما هو محلى أو إقليمى راسخ على المستويات الثقافية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية، وخصخصة الشركات ومعظم المرافق العامة مما أصاب العاملين بالخوف والهلع والتهديد بالفصل والتشريد واتباع سياسة اقتصادات آليات السوق، وإدخال نظام التكنولوجيا الحديثة فى شتى مناحى حياتنا، مما أدى بالعاملين المسنين إلى الخوف من ضياع وفقدان وظائفهم بسبب هذا القادم الجديد، وليس الخوف فقط من التكنولوجيا وإنما يكمن الخوف أيضا من التغيير، كما افتحم حياتنا الاجتماعية - أيضا - شبكات الإنترنت التى أدت إلى تحجيم العالم،

وكانه مدينة واحدة، ولما كانت الولايات المتحدة الأمريكية هى القطب العالمى الأوحيد، فقد بدأت العمل على «أمركة» دول العالم النامى بداية من محلات «ماكدونالدز»

لوجبات الأمريكية

ومرورا ببيع الأسلحة والتكنولوجيا لهذه الدول ونهاية بالغزو الفكرى والثقافى لقطاعات كبيرة من شباب أمم العالم النامى، ومن ثم زادت الفجوة اتساعا بين الأصل والصورة، وبين الطابع القومى الأصيل، والقالب الأجوف الدخيل فى نظم التعليم والإعلام والاقتصاد والسياسة، مما حدا بالإنسان العربى إلى الدخول فى دائرة «الاعتراب» النفسى الذى يحوى ضمن أبعاده «التمرد» ويؤدى التمرد بدوره إلى العنف، وهنا نقول قول الحق سبحانه وتعالى «فأما الزبد فيذهب جفاء، وأما ما ينفع الناس فيمكث فى الأرض» الرعد: آية ١٧.

