



أطفالك ملولون؟.. اتركهم للملل

عندما يكبر الأطفال فلن تستطيع ملء أوقاتهم كالسابق، اترك الأطفال يتعلمون كيف يحفزون أنفسهم وكيف يواجهون الحياة الواقعية بمفردهم.

٤- مفيد للآباء أيضاً :

إن وجود وقت خاص للآباء لا يشتركون فيه مع أبنائهم في نشاط ما هو أمر صحي، يضمن لهم استمرارية القدرة على العطاء في أوقات لاحقة، فالآباء المضغوطون دائماً بمتطلبات أولادهم هم أباء قلقون وغير سعداء وتنتقل مشاعرهم لأطفالهم وتؤثر عليهم بالسلب؛ لذا من المهم ترك مساحة للطفل يشعر فيها بالملل ويأخذ فيها الأيوان هدنة ليستطيعا مواصلة العطاء له بشكل صحيح.

كيف نستفيد من الملل؟

إننا نخاف الملل، ونشفق على أبنائنا من المشاعر السلبية التي قد تصيبهم إذا وقعوا فيه، ولكننا إذا أخذنا في الاعتبار النقاط التالية، فإن الملل سيكون تجربة ثرية تضيف الكثير للطفل ولا تهدر وقته.

١- مهارات شخصية مهمة :

يحتاج الأطفال، قبل خوض تجارب الملل، لمهارات وصفات داخلية مثل الثقة بالنفس، والفضول تجاه الأشياء، والاستقلالية؛ أي القدرة على العمل من تلقاء أنفسهم، والحق في أن يكون لهم رأي فيما يفعلون، والدافع الذاتي لجعل الرغبة الاستكشافية تتبع من داخلهم، وتطوير قوى الإبداع والتركيز والملاحظة، والمثابرة لمواجهة التحديات المختلفة التي تساعدهم على عدم التوقف والإحباط إذا لم تتجح من المرة

وغيرها - توفر لأولادنا بيئة تعليمية خصبة، ولكنها حين تزيد عن حدها لا تعطي الأطفال فرصة البقاء مع أفكارهم الخاصة، ليكتشفوا ذواتهم ومواهبهم المدفونة بعيداً عن المؤثرات الخارجية.

لذلك، فإن من المهم جداً وجود أوقات لعب حر بعيداً عن الأنشطة المجدولة، ومن المهم أيضاً ترك الأطفال لمواجهة أوقاتهم المملة بدلاً من أن يكبروا وهم يبحثون دائماً عن التحفيز الخارجي، إن هذه الأوقات هي فرص ثمينة ومميزة للتعلم فلا تضيّعها بتقديم الحلول الجاهزة، فقط أعطهم المساحة والوقت والقدرة على صنع بعض الفوضى لملء أوقاتهم.

٣- يصنع للأطفال بيئة مسلية :

إننا حين نبرمج أطفالنا دائماً بالأنشطة، كمشاهدة فيديو في أثناء القيادة، ومشاركتهم اللعب إذا لم يكن هناك أطفال آخرون، وشراء الكثير من الألعاب خاصة الكهربائية (التي تصدر الكثير من الأصوات والأضواء)، فهل فكرنا في الفرص التي نضيّعها عليهم بوجود بيئة هادئة؟

إذا قارنا أطفال القرى بأطفال المدن، نجد أن كثيراً من أطفال القرى لديهم الكثير من الفراغ والبيئة الخصبة من الأدوات البسيطة، وآباء وأمهاث مشغولين بأعمالهم وأنشطة منظمة أقل للأطفال، فيخترع الأطفال وسائل التسلية لتنظيم الحجارة لصناعة البيوت وصناعة مغامرات طريفة بالأدوات المتاحة، أما الكثير من أطفال المدن فيجتمعون معاً لمشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو.

في يوم مشمس وصحو من أيام العطلة، تستيقظ الأم لأداء بعض المهام المنزلية، يلحق بها ابنها الذي يشغل التلفاز لمدة ساعة كاملة ثم تنتهي برامجه المفضلة، يخبرها الطفل بضجر: أنا ملان، ولا أجد ما أفعل!

أسماء عبد الحميد

تمت مقارنة ٣ مدن كندية؛ إحداها تحتوي على ٤ قنوات محلية، والثانية تحوي قناة محلية واحدة، والثالثة لم يدخلها البث التلفازي بعد، ووجد أن أطفال المدينة الثالثة يتمتعون بمهارات تفكير أفضل وقدرات خيالية أعلى من أطفال المدينتين الأخريين.

إن إغلب المبدعين (على سبيل المثال، الكتاب الروائيون) قضاوا الكثير من أوقاتهم يتأملون النافذة أو يقومون بأعمال منزلية رتيبة، وحاربوا الملل بالكتابة، فكانت الكتابة متنفساً لملء الوقت ليس إلا، حيث تشير الدراسات إلى أن العقل يكون في أوج طاقته الإبداعية وقدرته على إيجاد حلول للمشكلات في أثناء القيام بالأعمال الرتيبة (جلي الصحون على سبيل المثال).

٢- ينمي الشخصية ويصلح النفسية :

تشير إحدى مقالات جمعية علم النفس الأمريكية إلى أن الناس عندما يشعرون بالملل فإنهم يبدؤون بمراجعة ماضيهم للاستفادة منه، ويتفكرون في معاني الأشياء ويضعون خططاً أفضل لمستقبلهم، وهذه من الفوائد العظيمة للملل. إن الأنشطة المنظمة - كحصى الرياضة والفنون والأنشطة المكتبية

تسيطر على الأم مشاعر الإحساس بالذنب تجاه طفلها، مع إحباط مستمر؛ لأنها مهما وفرت له من ألعاب فهو يزهدا ودائماً يشعر بالملل في وقت ما، تبدأ الأم باقتراح أشياء يفعلها الطفل، لكنه لا يقبل أبداً من اقتراحاتها، ثم يتذكر جهازه اللوحي (التابلت)؛ فيهرع إليه ليشغل وقته.

في مكان آخر، يستيقظ طفل آخر على نداء والده: "هيا ستأخر على النادي"، يوم الطفل ممتلئ ما بين الألعاب الرياضية، وحصص الفنون، وحلقات التحفيظ، والدورات العلمية وغيرها، الطفل لا يجد فرصة ليشعر بالملل، في آخر اليوم يذهب الطفل إلى سريبره تعباً، وينام نوماً عميقاً أقرب للغيوبية، بينما بيتسم والده في فخر؛ لأنه الآن يقوم ببناء محكم من كل الجوانب. في الحقيقة، كلا الطفلين ينقصه شيء مهم جداً، وهو الشعور بالملل! فما هي فوائد الملل؟

١- يزيد القدرة على الإبداع :

تقول الدراسات إن الأفراد الذين لديهم وقت أقل من الأنشطة المنظمة لديهم وقت أكبر لزيادة قدراتهم الإبداعية، ومهارات حل المشكلات، ومهارات التحفيز الشخصي.

وفي دراسة أجريت في ثمانينيات القرن الماضي بدولة كندا لمقارنة معدلات الإبداع بين الأطفال، حيث كان التلفاز مازال اختراعاً حديثاً-

قرأت لك



فوائد البكاء

الدموع

تعرف الدموع علمياً أنها مجموعة من السوائل، ولها طعم مالح ويتم إفرازها أو ذرفها من غدد دمعية موجودة في العين، وهي في الأصل ردة فعل على المشاعر التي يشعر بها الإنسان من فرح وحزن وألم، وبشكل عام يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع:

الأولى وهي الدموع الطبيعية التي يتم إفرازها بشكل طبيعي وبكميات كبيرة وسريعة؛ حتى تحافظ على صحة وترطيب العين وحركة جفونها، والثانية هي دموع التهيج وهذه تخرج عندما تتعرض العين لمؤثر أو مهيج معين كالغبار، والدخان، أو الشوائب، أو حتى البصل، والثالثة هي الدموع العاطفية التي تخرج عند الشعور بالحزن أو الفرح، والنسبة الأكبر المقدرة بحوالي ٧٥٪ تكون عند الحزن، وما تبقى أي ٢٥٪ تخرج عند الشعور بالفرح.

الجدير بالذكر أن العينين تخرجان لتر ونصف من الدموع يومياً، وهذه الكمية أو النسبة تقل كلما تقدم الإنسان في العمر وتحديداً عند المرأة وعند وصولها لمرحلة سن اليأس، وكشفت الدراسات أن معدل بكاء المرأة سنوياً يصل لحوالي أربع وستين مرة، أما الرجل فيبكي سبعة عشرة مرة، وهذا يرجع لأسباب هرمونية تتعلق بهرمون البرولاكتين الموجود عند النساء بنسبة أكبر، وهو نفسه المسؤول عن إفراز حليب الرضاعة.

أسباب البكاء

- هناك أسباب مختلفة ومتنوعة تؤدي للبكاء، من أهمها ما يلي:
- الشعور بالحزن.
- الشعور بالفرح والسعادة.
- الوجد والشعور بألم جسدي، وهذا تختلف حدته اعتماداً على شخصية الإنسان وشدة ألمه.
- عند الخوف أو الفزع.
- الغضب والعصبية الزائدة.
- الرضا والمحبة.
- التعبير عن الشكر. من شدة الشوق لشخص ما.
- التأثر ببكاء شخص آخر.
- إضافة إلى النفاق ويكون هنا ظاهراً غير نابع من القلب.

فوائد البكاء

- للبكاء فوائد كثيرة، من أهمها ما يلي:
- وقاية وعلاج للكثير من الأمراض والمشاكل وتحديداً النفسية، فمن خلالها يستطيع الإنسان إخراج جميع الشحنات السلبية الموجودة داخله، التي بدورها تسبب المشاكل الجسدية والعضوية، وأبرزها مرض السكري إضافة إلى اضطراب معدل ضغط الدم، وتحديداً ارتفاعه.
- القضاء على المواد الضارة والسامة المتراكمة في العين، وتنظيفها وتخليصها من الجراثيم، وغالباً ما يتم إفرازها عند الشعور بالانفعال، الذي أثبت صحة ذلك هو جامعة ميتسونا بعد سلسلة من الأبحاث والدراسات.
- تنظيم معدل ضربات القلب وزيادة سرعتها، وبالتالي تشييط الدورة الدموية وزيادة تدفقها في أنحاء الجسم.
- توسيع الرئتين وبالتالي تمرين عضلات الحجاب الحاجز والعضلات الصدرية، وتقويتها ودعمها.
- التخفيف من الحزن الذي يشعر به الإنسان.

الأولى؛ بل المحاولة مرة أخرى. إن هذه الصفات تساعد الأبوين على تنشئتها في الأطفال بالتربية الصحيحة للآباء ويكونهم قودة لهم فيها، عن طريق مطالعة أساليب التربية الإيجابية وممارستها والتأكد من أن علاقتك مع طفلك تتجه في المسار الصحيح دائماً.

والمفيد أيضاً، الحديث مع الأطفال عن طبيعة الحياة المتقلبة وألا يعيشوا في عالم مثالي من الأوهام، فلا بأس من أن تخبرهم عن إلغاء رحلة ما وأننا يجب أن نبحث عن بدائل لتسليتنا بدلاً من الشعور بالملل، عوضاً عن أن نقدم لهم الاعتذارات والتعويضات وكأنك تززع بداخلهم أن سعادتهم فقط هي محور الحياة.

٢- بيئة ثرية ولكن بسيطة :

يحتاج الأطفال إلى بيئة ثرية من الأدوات، وكلما كانت أسهل كان هذا أفضل، شجعهم على تدوين أفكارهم على الورق بدلاً من الجهاز اللوحي، شجعهم على إعادة تدوير المخلفات بدلاً من شراء نماذج جاهزة للأعمال الفنية، أعطهم ورقاً أبيض بدلاً من كراسات التلوين الجاهزة، وإن استطعت أن تصنع معهم ألواناً منزلية عوضاً عن شراء الألوان الجاهزة فسيكون ذلك أفضل.

إن توفير منظر مكبر، وقطع خشبية مختلفة الأحجام ومجردة من التفاصيل، وصدوق من بكر الصوف وما إلى ذلك من الأدوات، هو هدية لهم أفضل من كثير من دمي تتحرك وتمشي وتغني بمصاحبة سيمفونية موسيقية. هذه الأدوات المجردة هي التي ستكون مادة ثرية لشغل أوقاتهم بشكل إبداعي.

٣- تحديات مختلفة :

قم بجذولة الممل، اجعل في روتين أطفالك وقتاً من دون خطط واضحة، تتوقف فيه الأجهزة الإلكترونية (يمكن استثناء الكمبيوتر إذا تم استخدامه في التعلم لا المشاهدة السلبية)، واترك طفلك ليملاً ووقته، قد يكتشف طفلك هواية جديدة لم يكن يعلم حبه لها من قبل، فمثلاً: إذا تركته للتعلم من الكمبيوتر فربما يبهرك بصناعة فيديو عن شيء ما أو عمل تصميم رائع عليه.

لوفرغرت رأس طفلك من الأفكار، فأعطه تحديات لتجاوزها لتشجيعه على المبادرة والتفكير، كمثال: أعطه شيئاً لا يعرف استخدامه وقل له: اجعل له استخداماً مفيداً، أو أعطه خامات فنية واطلب منه تزيين البيت لحفلة ما، إذا لم

يستجيب الطفل فربما عليك تكليفه ببعض الأعمال الروتينية، كتنظيف شيء في المنزل، فعينها سيغيره عقله على ابتكار أشياء جديدة يفكر فيها للهروب من الملل.

٤- كراسة الممل :

إذا كنت ممن لم يترك للطفل سابقاً فرصة تجربة الممل فعليك إدخال هذه المهارة بالتدرج، قد تكون البداية بجعل طفلك يدون بعض الأعمال المحببة له التي يمكن أداؤها في أثناء شعوره بالملل، ستكون مرجعاً هاماً له إذا فشلت محاولاته في إيجاد شيء جديد لعمله، يمكن أن تشمل الكراسة أفكاراً للتواصل مع الأهل أو الأصدقاء، هوايات ورياضات يحبها الطفل، تمثيل شخصيات خيالية، صناعة طبخة بسيطة، قراءة بعض الكتب، وغيرها من الأنشطة.

ليس كل الممل مضيئاً

إننا عندما تحدثنا عن الاستفادة من الممل، فقد قرناه بشروط مختلفة، كوجود بيئة ثرية وآباء داعمين يساعدون على إنشاء شخصية مستقلة؛ لذلك علينا التفريق بين ذلك النوع من الممل والملل المضر!

إن الممل المضر هو الذي يشعر به الطفل في بيئة فقيرة بالأدوات المسموح له باستغلالها لتسليته ووقته، فالآباء الذين ينهرون أبناءهم دائماً عن تحريك أي شيء من مكانه حتى لا يعم البيت الفوضى يحرمون الأبناء من فرص عظيمة للتعلم.

كذلك، قد يكون ملل الطفل ناشئاً عن رغبته في التواصل مع والديه، فهذا احتياج يجب عليهم تلبيته؛ لضمان صحة نفسية أفضل لأبنائهم.

أيضاً على الآباء احترام اختياراتهم وإبداعاتهم في أوقات مللهم (مهما بدت لهم سخيفة، فإنهم ليسوا من يشعرون بالملل؛ بل أبناؤهم)، ولا بأس بعدها من تشجيعهم على الأفضل، فإن السخرية أو التقليل منهم قد ينتجان أطفالاً محبطين لا يسعون لتغيير واقعهم ولا القضاء على مللهم.

ختاماً، قد لا يشركك طفلك إذا أتحت له أوقات من الممل، لكنه سيتعلم الكثير خلال هذه الأوقات، فلا تحرمه منها. لا تحم طفلك من الممل؛ بل وفر له ظروف رعاية تنتج شخصاً مستقلاً ممتلئاً بالأفكار التي يواجه بها المواقف المختلفة، ولا تجعله بحاجة دائماً إلى "عكاز" التسالي ليمكنه مواصلة الحياة.