

عشرون طريقة تحب بها أولادك



إعداد:
دينا أشرف جمال



الذي دفعني لكتابة تلك الهمسة التربوية قصة لأم منفصلة، فقالت إن ابني متمرد عليّ، بل لا يقبل مني حديثاً ولا توجيهاً، فقلت لها ربما لا تحببته قالت كيف؟ وأنا أعمل ليل نهار من أجله وضحيته من أجله وأدخلته أحسن المدارس وأطعمته أشهى الأطعمة وألبسته أرقى الماركات، قاطعتها معتذراً منها قائلاً: واشترت له جوّالا واشتركت له في نادٍ و... قالت بكل فرح: نعم، فقلت لها مازحاً: معه حق، قالت: كيف قلت لها، قد يكون الحب موجوداً بالقلب ولا يعبر عنه في الواقع، وأحياناً طريقة التعبير عن هذا الحب تكون خاطئة، وتارة أخرى قد يستحي البعض من التعبير عنها بطريقة مباشرة - فالحب سيدي الربّي سيدي المربية - ليس ماديات فقط، فالجانب المعنوي قد يكون أهم وأعمق وأشد تأثيراً على نفسية الطفل، وذكرت لها حالة لأحد الأثرياء بالملكة كنت أتابعها بالمدرسة، فلفظ الابن بكلمة مفعمة بالأسى والحزن - ياريت يلعب أبوي معي - وقلت لها ناصحاً: لا تتقمصي دور الأبوبن بداية، ثم يطغى الجانب الذكوري على تربيته ويتلاشى تدريجياً الجانب العاطفي الأموي.

فقلت لها تتبعي الآتي لعله يحبك وتحببينه:

١- اقضي بعض وقت مع أولادك كل منهم على حدة، سواء أن تتناول مع أحدهم وجبة الغداء خارج البيت أو تمارس رياضة المشي مع آخر، أو مجرد الخروج معهم كل على حدة، المهم أن تشعرهم بأنك تقدّر كل واحد فيهم بينك وبينه دون تدخل من إخوته الآخرين أو جمعهم في كلمة واحدة حيث يتنافس كل واحد فيهم أمامك على الفوز باللقب ويظل دائماً هناك من يتخلف وينطوي دون أن تشعر به.

٢- ابن داخلهم ثقّتهم بأنفسهم بتشجيعك لهم وتقديرك لمجهوداتهم التي يبذلونها وليس فقط تقدير النتائج كما يفعل معظمنا.

٣- احتفل بإنجازات اليوم، فمثلاً أقم مأدبة غداء خاصة لأن ابنك فلان فقد سنته اليوم، أو لأن آخر اشترك في فريق كرة القدم بالمدرسة، أو لأن الثالث حصل على درجة جيدة في الامتحان، وذلك حتى يشعر كل منهم أنك مهتم به وبأحداث حياته، ولا تفعل ذلك مع واحد منهم فقط حتى لو كان الآخر لا يمر بأحداث خاصة، ابحث في حياته وبالتأكيد سوف تجد أي شيء، وتذكر أن ما تفعله شيء رمزي، وتصرف على هذا الأساس حتى لا تثير الغيرة بين أبنائك فيتنافسوا عليك ثم تصبح بينهم

في الأسبوع، وعندئذ تبادل أنت وأولادك التحدث عن أحداث الأسبوع، وأكرر لا تسمعهم فقط بل احك لهم أيضاً ما حدث لك.

٣١- اكتب لهم في ورقة صغيرة كلمة حب أو تشجيع أو نكتة وضعها جانبهم في السرير إذا كنت ستخرج وهم نائمون أو في شنطة مدرستهم حتى يشعروا أنك تفكر فيهم حتى وأنت غير موجود معهم.

٤١- أسمع طفلك بشكل غير مباشر وهو غير موجود (كأن ترفع نبرة صوتك وهو في حجرته) حبك له وإعجابك بشخصيته.

٥١- عندما يرسم أطفالك رسومات صغيرة ضعها لهم في مكان خاص في البيت وأشعرهم أنك تتفخر بها.

٦١- لا تتصرف مع أطفالك بالطريقة التي كان يتصرف بها والداك معك دون تفكير، فإن ذلك قد يوقعك في أخطاء مدمرة لنفسية ابنك. ٧١- بدلا من أن تقول لابنك أنت فعلت ذلك بطريقة خطأ، قل له لم لا تفعل ذلك بالطريقة الآتية وعلمه الصواب.

٨١- اختلق كلمة سر أو علامة تبرز حبك لابنك ولا يعلمها أحد غيركما.

٩١- حاول أن تبدأ يوماً جديداً كلما طلعت الشمس تنسى فيه كل أخطاء الماضي، فكل يوم جديد يحمل معه فرصة جديدة يمكن أن توفّعك في حب ابنك أكثر من ذي قبل وتساعدك على اكتشاف مواهبه.

١٠٢- احضن أولادك وقبّلهم وقل لهم إنك تحبهم كل يوم، فمهما كثر ذلك هم في احتياج له دون اعتبار لسنتهم صغارا كانوا أو بالغين أو حتى متزوجين ولديك منهم أحفاد.

العداوة بدلا من أن يتحابوا ويشاركوا بعضهم البعض.

٤- علم أولادك التفكير الإيجابي بأن تكون إيجابيا، فمثلا بدلا من أن تعاتب ابنك لأنه رجع من مدرسته وجلس على مائدة الغداء وهو متسخ وغير مهتم، قل له «بيدو أنك قضيت وقتا ممتعا في المدرسة اليوم».

٥- أخرج اليوم صور أولادك وهم صغار واحك لهم قصصا عن هذه الفترة التي لا يتذكرونها.

٦- ذكّرهم بشيء قد تعلمته منهم.

٧- قل لهم كيف أنك تشعر أنه شيء رائع أنك أحد والديهم وكيف أنك تحب الطريقة التي يشبّون بها.

٨- اجعل أطفالك يختارون بأنفسهم ما يلبسونه، فأنت بذلك تريهم كيف أنك تحترم قراراتهم.

٩- اندمج مع أطفالك في اللعب مثلا كأن تتسخ يديك مثلهم من ألوان الماء أو الصلصال وما إلى ذلك.

١٠١- اعرف جدول أولادك ومدرسيهم وأصدقاءهم حتى لا تسألهم عندما يعودون من الدراسة بشكل عام «ماذا فعلتم اليوم»، ولكن تسأل ماذا فعل فلان وماذا فعلت المدرسة فلانة فيشعر أنك متابع لتفاصيل حياته وأنت تهتم بها.

١١- عندما يطلب منك ابنك أن يتحدث معك لا تكلمه وأنت مشغول في شيء آخر، كالأم عندما تحدث طفلها وهي تطبخ أو وهي تنظر إلى التلفزيون أو ما إلى ذلك ولكن اعط تركيزك كله له وانظر في عينيه وهو يحدثك.

٢١- شاركهم في وجبة الغداء ولو مرة واحدة

كيف تساعدین طفلك على نوم مريح؟

[٣] إغلاق الأجهزة الإلكترونية في غرفة النوم؛ يُنصح دوماً

بالحفاظ على غرفة النوم غرفة خالية تماماً من أي أجهزة إلكترونية من شاشات تلفاز أو حاسوب أو هواتف ذكية وخاصة قبل فترة النوم بمدة ٠٦ دقيقة على الأقل، وذلك يسمح للطفل بالحصول على نوم هادئ دون انقطاع أو إزعاج.

[٤] تجهيز منطقة النوم؛ يجب

على الآباء تجهيز منطقة نوم طفلهم والحفاظ عليها منطقة خالية تماماً من المشتتات والملهيات بالنسبة للطفل التي تسبب تشتت ذهنه، وهذا يعني عدم وجود أشياء؛ مثل ألعاب الطفل، والوسائد، والبطانيات، واللحف.

[٥] الحفاظ على درجة حرارة غرفة النوم؛

يجب على الآباء مراقبة درجة حرارة غرفة النوم وتعيينها على الدرجة المناسبة للطفل، بحيث ألا تكون باردة ولا حارة، والانتباه لعدم وضع الطفل مقابل فتحات مكيفات الهواء أو فتحات التدفئة.



تعد مشاكل النوم من أكثر المشاكل التي يواجهها الآباء مع أطفالهم، فقد أظهرت الدراسات أن كثير من الأطفال يعانون من صعوبات مزمنة في النوم، وكثير منهم أيضاً يمر بأيام يحرم فيها النوم كغيره من البالغين؛ لذلك فإن على الآباء مساعدة أطفالهم في الحصول على النوم الصحي من خلال اتباع عادات صحية للنوم والالتزام بها، ومن هذه العادات ما يأتي:

[١] الحفاظ على روتين يومي منتظم؛

إن الالتزام بروتين يومي ومنتظم للطفل، بالنوم في ساعة محددة والاستيقاظ في ساعة محددة أيضاً، والالتزام بأوقات جميع النشاطات اليومية كاللعب والقبولة يمنح الطفل شعوراً عالياً بالأمان والراحة يساعده في الحصول على نوم طبيعي.

[٢] الحفاظ على نشاط الطفل خلال اليوم؛

يجب أن يحرص الآباء على أن يحصل أطفالهم على يوم مليء بالنشاطات المثيرة والمتنوعة بما في ذلك النشاطات البدنية أو الخروج في نزهة في الهواء النقي، فسيساعد ذلك الطفل على الشعور بالحاجة للنوم في آخر اليوم.

مشاكل السرقة عند الأطفال

للطفل: لا بد من التحدث إلى الطفل بشأن العواقب السلبية التي تسببها السرقة، ومنها ما يأتي:

- إلحاق مشاكل كبيرة للعائلة في حال تم القبض على الطفل السارق. فقدان ثقة الأطفال ببعضهم البعض بشأن ممتلكاتهم. الشعور بالقلق وعدم الأمان من سرقة شخص ما.

- العنف ومواجهة المزيد من المشاكل، فقد يحمل بعض الأطفال أسلحة لحماية ممتلكاتهم من سرقة الأطفال الآخرين.

كذلك يُمكن التعامل مع سرقة الطفل من خلال اتباع النصائح التالية:

- الحزم واستخدام أسلوب الرفض، لتوضيح أن هذا السلوك غير مقبول.

- تذكير الطفل بشكل موجز عن القيم والأخلاق الحسنة.

- إخبار الطفل أن سلوكه مراقب، وأنه فقد بعض الثقة نتيجة سرقة وبجاجة إلى التصرف بشكل سليم، لإعادة كسب الثقة من جديد.

(٢) طلب المساعدة المهنية في حال استمرار السرقة، أو عند جمع الطفل بين السرقة، وبين القيام ببعض السلوكيات الخاطئة الأخرى، أو ظهور علامات مشكلة أخرى، فلا بد هنا من طلب المساعدة المهنية؛ إذ إن السرقة في هذه الحالة قد تدل على وجود مشاكل في الأسرة، أو قد تكون علامة على وجود مشاكل أكثر خطورة في تطور الطفل العاطفي.

(٤) توضيح عواقب السرقة

الرغم من معرفة الطفل أن السرقة تصرف خاطئ، إلا أنه قد يلجأ إليها لعدة أسباب منها: عرض مدى شجاعته أمام أقرانه، أو تقديم هدايا إلى أفراد العائلة أو الأصدقاء حتى يكون أكثر قبولا، أو لسهولة الحصول على ما يحتاجه دون الاعتماد على أي شخص آخر،

● لذا لا بد من تحديد الدافع وراء السرقة لعلاجها، مع ضرورة تجنب اتباع أسلوب الاستجواب مع الطفل، أو إخراجها، أو إخافته، أو السخرية منه.

إن أخذ الطفل شيئاً يثير اهتمامه يُعتبر أمراً طبيعياً بالنسبة إليه، ولا يُمكن اعتباره سرقة إلا عندما يبلغ الطفل عمراً كافياً لفهم أن أخذ شيء خاص بشخص آخر يُعتبر تصرفاً خاطئاً، وعادة ما يكون هذا الإدراك بعمر ثلاث إلى خمس سنوات، ممّا يوجب على الآباء تعليم حقوق الملكية، ومراعاة حق الآخرين، واحترام ممتلكاتهم.

العلاج

(١) القدوة الحسنة: تُعتبر القدوة الحسنة واحدة من أهم الأمور التي يجب على الآباء الالتزام بها للتخلص من ظاهرة السرقة لدى الطفل، فمثلاً قدوم أحد الوالدين إلى المنزل بمجموعة من الأقلام أو أدوات مكتبية التي تم أخذها من مكتب العمل، أو التقاخر في حدوث خطأ بعداد الحساب الخاص بالسوبر ماركت، يجعل من الدروس الموجهة للطفل في هذا المجال غير مجدية، ويصعب فهمها والعمل بها.

(٢) معرفة سبب السرقة على

