

همسات نفسية



إعداد :

دينا أشرف جمال



ابتكر علماء النفس طرقاً تساعد الآباء والأمهات على كشف مكنونات وأسرار أطفالهم بطريقة عفوية غير مباشرة وبلا أسئلة صريحة تخيفهم. تعرّف على ٥ منها وجربها فقد تكون المفتاح للتعامل مع طفلك.

١- قصة العصفور

احكى لطفلك عن قصة العصفور الأب والعصفورة الأم وابنه العصفور الصغير. ينامون في العش فوق الشجرة.. وتهب رياح قوية ويقع العش على الأرض.. يطير العصفور الأب إلى شجرة والعصفورة الأم إلى شجرة أخرى.. اسألى طفلك: إلى أين طار العصفور الصغير؟.. إذا قال لطفلك إن العصفور طار لأبيه، فهو متعلق بأبيه وإن قال إنه طار إلى أمه فهو متعلق بأمه ويراهم هي منبع الأمان. أما إن قال أن العصفور الصغير طار إلى شجرة أخرى، فهذا يعنى أن الطفل واثق ومستقل ويشعر بالأمان.

٢- قصة الخوف

احكى لطفلك أن هناك طفلاً يبكي بشدة ويقول إنه خائف جداً.. فمن ماذا يخاف أو ممن يخاف؟ إجابة الطفل ستجعلك تعرفين الكثير من مخاوفه الشخصية والأشخاص الذين يخيفونه أو يشعر أن وجودهم يهدده ويضايقه.

٣- قصة السفر

احكى له أن هناك شخصاً سوف يسافر إلى

٥- قصة الحلم المزعج

احكى لطفلك أن هناك طفلاً استيقظ من النوم وهو مرهق ومنزعج وقال لأمه إنه رأى حُلماً مزعجاً فى منامه، وأسألى طفلك: ماذا رأى الطفل فى منامه برأيك؟ إجابته ستجعلك تتعرفين على نقاط ضعفه ومشاكله فى علاقاته مع أفراد عائلته وأصدقائه.

** ملاحظة:

من المهم ألا توحى للطفل بالإجابة أو تعاتبه عليها إن لم تناسبك.. ولا تخبريه أنك تتوقعين منه إجابة أخرى!! فالغرض من هذه القصص التعرف على مخاوف وهموم الطفل والتعامل معها.

مكان بعيد جداً ولن يعود أبداً.. فمن تتوقع أن يكون هذا الشخص؟.. إجابة الطفل ستجعلك تعرفين من هو الشخص الذى يكرهه الطفل ويتمنى بعده عنه، أما إن قال لك إن الذى سوف يسافر (أنا) فهو «يكره نفسه»!! فانتبهى لإجابته..

٤- قصة الخبر الجديد

احكى لطفلك أن هناك طفلاً عاد من المدرسة وقالت له أمه تعال بسرعة.. عندى لك خبر جديد!.. وأسألى طفلك: ماذا تتوقع أن يكون هذا الخبر؟ إجابة الطفل تساعدنا فى التعرف على جانب من رغباته ومخاوفه وتوقعاته.

علاج الكلام البذيء عند الاطفال

من الظلام أو غيرها، فإياك أن تكون قاسياً في تعليقاتك وتستخدم السخرية والاستهزاء في هذه الجوانب، فذلك يسبب له الإحباط وربما يؤدي به إلى الفشل المستمر، إضافة إلى سوء العلاقة معك .



الحذر ثم الحذر من الكذب في شتى مرافق الحياة، لا تكذب مع طفلك وتخبره بأن الدواء لذيذ، لا تكذب مع طفلك عندما يطلب منك طلباً وتخبره كذباً بأنه غير متوفر في البقالة مثلاً، فمن هذا الكذب تنشأ شخصية الطفل الكاذب وما يتبع ذلك من سلبيات على بقية تعاملاته الحياتية... يقول الإمام زين العابدين - وكان يقول لولده -: اتقوا الكذب الصغير منه والكبير، في كل جد وهزل، فإن الرجل إذا كذب في الصغير اجترأ على الكبير

شجع طفلك ولا تسبب له الإحباط

قد يفشل طفلك في عمل ما، قد يعاني طفلك من صفة معينة كصعوبة نطق بعض الحروف مثلاً، أو زيادة وزنه، أو خوفه

علاج حساسية الأطفال

* تجنبى اللوم أو العقاب على المشاعر: قولك له: «أكبر بقى، أنت تبكى على ماذا؟»، يجعله يشعر أنه «مخطئ» لأنه يشعر، وهذا مدمر لشخصيته. بدلاً من ذلك، قولى له: «أنا أرى أنك حزين، وهذا طبيعى، ولكن دعنا نفهم لماذا».

* امدحيه على نقاط قوته: الطفل الحساس غالباً ما يكون ذكياً، متعاطفاً، لديه خيال واسع، ويلاحظ التفاصيل. شجعيه على نقاط القوة هذه ودعيه يرى أنها مميزة.

* وفري بيئة آمنة فى البيت: يجب أن يكون البيت المكان الذى يشعر فيه الطفل بالراحة والأمان، بعيداً عن الانتقادات، المقارنات، الصراخ أو التوتر العالى.

* احتوى نوبات الحزن بهدوء: إذا دخل فى نوبة بكاء، اقتربى منه، اجلسى بجانبه، أمسكى يده. وجودك الهادئ بجانبه هو أكثر ما يحتاجه فى هذه اللحظة.

* شاركيه فى نشاطات تفرغية: مثل التلوين، اللعب بالماء أو الرمل، الرياضة، أو حتى المشى. هذه النشاطات تساعد على تفرغ شغته النفسية بشكل آمن.

فى النهاية، الطفل الحساس ليس عبأ... بل هو هدية، يحتاج إلى الفهم، والصبر، والاحتواء. ومع التربية الصحيحة، سيكون شاباً راقياً، متعاطفاً، ناجحاً، ولديه إنسانية عالية.



* علميه مهارات التكيف: مثل أن يقول: «أنا لأحب هذا النوع من الهزار» أو «هذه الكلمة أذتني». عندما يتعلم وضع الحدود، سيحمى نفسه بشكل إيجابى دون أن يغلق على نفسه.

أولادنا قد يمتلكون مشاعر رقيقة جداً، وهذا ليس «عيباً» أو «دلعاً»، بل هو طبع وخصلة نفسية تسمى «فرط الحساسية» أو «Highly Sensitive Child»، وهو أمر حقيقى ومثبت علمياً. الطفل الحساس يفكر كثيراً، يحلل الكلام، يتأثر بنبرة صوتك، وكلمة «تهزيرين بها» قد تبقى فى ذهنه أياماً.

كيف تتعاملين مع طفلك الحساس؟

* افهمى طبيعه: أول خطوة هى أن تدركى أن ابنك ليس «مشاغباً» أو «مدللاً». هو فقط يمتلك جهازاً عصبياً ونفسياً يستجيب للمؤثرات بشكل أعمق من غيره.

* تجنبى الهزار المسيء: الهزار الذى يحتوى على السخرية، أو المقارنة، أو التعليق على شكله أو تصرفاته، مؤلم جداً بالنسبة له حتى لو كان من باب «الهزار». يجب أن يكون الهزار فى حدود الأمان النفسى للطفل.

* طمئنيه دائماً: عندما يحزن أو يتضايق، لا تسخرى منه. احتوى مشاعره وقولى له: «أنا أفهم أنك حزين وهذا حقك، تعالى لتتحدث». هذا الكلام البسيط يصنع معجزة فى نفسيته.

* علميه التعبير عن مشاعره: قولى له: «عندما تحزن احك لى، أو ارمس، أو حتى اكتبه فى ورقة». ساعديه على ترجمة مشاعره بدلاً من كبته أو الانفجار بها.



تربية الأبناء فن

تربية الأبناء هى فن بحد ذاته، وتشمل جوانب متعددة من حياتهم وسلوكياتهم.

- * طريقة أكل ابنك... تربية.
- * طريقة كلام ابنك... تربية.
- * نظافة ابنك... تربية.
- * احترامه للآخرين، احترامه لخصوصيات غيره... تربية.

* حبه للناس، وعدم أنانيته... تربية.

* أن تفرقى بين كونه «شقيقاً» وكونه «غير مؤدب»... هذه تربية.

سلوكه فى البيت هو نفسه الذى سيتصرف به فى الخارج. لا تتوقعى منه تصرفاً مختلفاً عن الذى رآه وتعلمه واعتاد عليه داخل المنزل.

دلعه له، وتجاهلك لسلوكياته المنفرة تحت مسمى «الحب»، سيجعله يدفع الثمن هو، وليس أنت. سيجد كل الناس تنفر منه، ترفض التعامل معه، وتبذره، وعندما سيكرهك، لأنك لم تعلميه الصح، ولم تربيه على سلوكيات تجعل الناس تحبه وتحب التعامل معه.

لا يوجد شيء اسمه: «لا يمكننى أن أكلمه أو أعاقبه كلما أخطأ».

هل معنى ذلك أن تقوّتى عليه ١٧ خطأ، ثم عند المرة الـ ١٨ تقولين له: «عيب كده» وهذا خطأ طبيعى

وفى العقاب «لسه صغير»؟ أنت المسؤولة الأولى عن تربية ابنك. لست إحصائية تعديل سلوك، ولا مدرسة، ولا حضانة. الإحصائى لن يصلح ما أفسدته، ولن يعيش مع ابنك مثلك ليعالجه بشكل صحيح.

الطفل غير المرئى، مؤذى نفسياً لك ولكل من حوله، حتى لو لم تشعرى بذلك أو لم ترغبى فى الاعتراف به.

وأخيراً، ابنك لن يتربى بالدعاء والصدقات والعمل الصالح وحدها. لو كان الأمر كذلك، لدعا سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - للناس، وجلس مكانه، ولدخلوا الإسلام من دون دعوة أو جهاد. التربية تحتاج إلى مجهود وعمل ومتابعة.

أتمنى أن تكون هذه المعلومات مفيدة لك فى رحلتك مع أطفالك!

أن يسأل نفسه: «لقد فعلت ذلك كثيراً، وأنت لم تقولى شيئاً!» كل خطأ يجب أن تكون له وقفة، لكن ليس بالضرورة أن يكون كل مرة بعقاب. يمكن مرة بالنصيحة، مرة بنظرة، مرة بهزار فيه رسالة، مرة بتحذير واضح وصارم، مرة بحزم، ومرة واثنين بالعقاب. المهم أن يعرف أن هناك حدوداً، وأن هناك «خطأ» يجب أن يصلحه وسلوكاً يجب أن يغيره.

فكرة أن الطفل يأكل براحته، يتكلم براحته، يتصرف براحته «داخل البيت»... هذه ليست حرية، بل هى بوابة للفوضى. ما سيعتاد عليه فى بيته، سيتصرف به أمام الناس.

لا يوجد شيء اسمه «لسه صغير». مثلما عرف كيف يخطئ، يجب أن يتعلم كيف لا يخطئ ويتعاقب على خطئه. هل هو فى الخطأ «تمام»،