

ما هو احترام الذات؟

يشير تقدير الذات لهذه الصورة عن أنفسنا التي يحملها كل منا في رأسه، وهذه الصورة تتكون من خلال خبراتنا وتتأثر بقوة بالرسائل التي نتلقاها من الآخرين.

والطريقة التي ينظر بها الإنسان لنفسه تؤثر في كل نواحي حياته، فالتقدير الجيد للذات يعني شعورا بالحب والتقبل، ويعني ثقة وإقبالا على المحاولات الجديدة، ويعني علاقات جيدة مع الآخرين، ويعني أداء حسنًا في المدرسة والحياة بوجه عام، باختصار يعني حياة أجود وأهدافًا تسير نحو التحقيق وإنجازًا أكبر؛ ولذا يعتبر بناء احترام الذات لدى الطفل أول مهام الوالدية في عالم اليوم.. وللحق فإننا نبني أنفسنا وأبناءنا على التوازي.

ابن احترام الذات

ويمكننا السير نحو احترام الذات من خلال أربع قنوات:

١- الحب والتقبل والتشجيع.

٢- النجاح والإنجاز.

٣- الاتصال الجيد.

٤- التعرف على النفس عن قرب (الأفكار - المشاعر).

ويمكن الضخ في هذه القنوات عبر هذه الممارسات:

- الحب والتقبل والتشجيع:

- عبر لطفك عن الحب يوميا لفظيا بالكلمات أو غير لفظي بالتربيت أو اللمسات أو العناق.

- اكتب خطابات وملاحظات إيجابية معبرة عن الحب والتقبل والتقدير (ضعها تحت الوسادة - على الثلجة في مكان ظاهر- حجرته- في حقيبته المدرسية...).

- شجع لدى ابنك منذ وقت مبكر أهمية التجربة "حاول... حاول مرة أخرى - رائع لقد تقدمت أكثر...)" مع الوقت سيقتنع فعلا بأهمية المحاولة.

- شجع اتجاه أن كل شيء ممكن إنجازه (فقط اعرف - جرب-...).

- نم لديه لغة تشجع المجهود الجاد.

- شجع لدى طفلك روح المغامرة.

- قارن طفلك مع نفسه فقط (أديت اليوم أفضل من الأمس، وصلت بنفسك

للمعجون.. رائع محاولتك كانت رائعة...).

- اضحك لنكات طفلك الجميلة (وإن وجدتتها سخيقة).
- شجعه ليفكر في المزيد من النكات؛ فالدعابة تلعب في حياة الطفل دورًا كبيرًا.
- اقض وقتًا مع طفلك (العبا - تحدثا - اضحكا...). والكيف هنا أهم من الكم، فخطط لهذا الوقت.
- اسأله عن آرائه الشخصية في الأمور العامة.
- ابحث عن التعبيرات التي تحفز ابنك وتحفزك وكررها على نفسك، وعلم ابنك أن يتحدث إيجابيًا مع نفسه.
- دعم اهتمامات ابنك بالمشاركة والمناقشة والمساعدة حين الحاجة.

- النجاح والإنجاز والمسئولية:

- ساعد طفلك ليضع أهدافًا ويخطط ليصل إليها (قراءة صفحتين من قصة طويلة - الجري لمدة ٥ دقائق- الحصول على درجة جيدة في الرياضيات...) وحياة الطفل مليئة بالتحديات التي تصلح لصوغها أهدافًا.
- ساعد طفلك على التعرف على النواحي القوية في نفسه (مشاعر جيدة - طريقة تفكير - معاملات - سلوك طيب - قدرات...) وإبراز هذه الإيجابيات بقوة (دون مبالغة) وشجعه على المزيد.
- أخبره بأنه يستطيع، وضعه بالفعل في موقف الاستطاعة.. دعه يصدق أنه يستطيع.
- علمه النظر لنصف الكوب الممتلئ.
- ساعد طفلك ليكون الكثير من الاهتمامات فهذا يساعده ليعرف نفسه جيدًا بعدد من التعريفات (رياضي - فنان - باحث...).
- جربا الكثير من الاهتمامات حتى يجد ما يتميز فيه.
- ضع قواعد ثابتة ونظاما وعلمه منذ وقت مبكر الاختيار الصحيح، وعلمه أنه مسئول عن هذه الاختيارات ودعه يجرب بنفسه تبعات اختياره.
- ذكر طفلك أننا ننمو ونكبر وتزداد فرصة الإنجاز وتزداد المهارات كلما خطونا نحوها وتدربنا عليها.
- أعط طفلك المسئولية الحقيقية ودعه ينجز بنفسه ولنفسه ما يستطيعه .
- ويبدأ هذا منذ وقت مبكر جدًا، فلا تجعله يعتمد عليك في كل شيء.. هذا يضر جدًا.
- الطفل يحب كثيرًا أن يشعر أنه ذو قيمة وأهمية للمحيطين به، فأوكل له مهام لينجزها، وليكون له دور فعال في الأسرة.

- نم مهارات ابنك المختلفة (عقلية - نفسية) وزد من فرصة إنجازهِ، وزد المساحات التي يتحرك فيها.

- الاتصال الجيد:

- ساعده على كسب كثير من الأصدقاء، وحدثه عن هؤلاء الأصدقاء وربما اشتركت معه

في لقاء معهم، رحب بأصدقائه في المنزل، فهو يشعر شعورًا جيدًا في هذا الوقت.

- ساعده ليعبر عن السلوك غير المقبول من الآخرين، ويوضح آثار هذا السلوك عليه، ويطلب بديلا لهذا السلوك.
- زد من اتصاله بالآخرين.

- استمع جيدًا فلدى طفلك الشيء الكثير الذي يمثل أهمية له ويريد التحدث عنه، أنصت باهتمام، فالطفل يميل للتفكير بأنه مهم ويستحق الاهتمام إذا ما أنصتنا إليه.

- اجعل تعليقاتك إيجابية (فالكلمة الطيبة كالشجرة الطيبة).

- أظهر للطفل أنك تستمتع بحديثه (أي لا تقاطعه - التفت إليه بعقلك وقلبك وعينيك وجسمك). أرسل إليه رسالة أنك تهتم كثيرًا بما يقول، وتريد أن تسمع المزيد فهذا يخبره بأهمية ما لديه، ويخبره بأنك نعم الصديق).

- أخبر طفلك كيف واجهت صعوبات في حياتك، وكيف تغلبت عليها (حكي الصديق وليس الواعظ) ربما حكيت له عن المرة الأولى التي ألقيت فيها خطابًا على جمع من الناس، ربما حكيت له عن فقدانك لصديق عزيز، المهم صف إحساسك جيدًا، وحاول أن تختار المواقف التي تدخل دائرة الاهتمام لدى ابنك.

- لقبه بألقاب إيجابية (البطل - الصادق - الودود...)

- التعرف على نفسه:

- ساعد طفلك ليتحدث عن نفسه وأفكاره ومشاعره، لتفهمه جيدًا وأخبره أن ذلك يساعد في التعامل بطريقة مرضية لكما معا (وقم بدورك في الحديث عن نفسك).

- نم القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير اللفظي عنها وتسميتها بدقة (حزين - محبط - غاضب....) وذلك تمهيدا لوضع حلول للتعامل مع هذا الشعور.

- نم لدى ابنك فهمه لنفسه و الآخرين (ماذا تظن أنه يشعر الآن - كيف تعتقد أنه يفكر في هذا الأمر) .

وأخيراً

- اعتقد في قدراته فالمعتقدات نبوءات منجزة.
- عزز ذاتك تعزز طفلك، فتم نفسك وزد من قدراتك وانقل هذا لطفلك.
- فنحن الحاضر المعاش ببعض القوة وبعض الأمل، أما أطفالنا فهم المستقبل بكثير من القوة وكثير من الأمل.
- ساعدي طفلك ليثق بنفسه:-

قد يعترى قلوب الآباء شيء من الخوف والقلق على أبنائهم إذا شكوا في أنفسهم ولم يحترموا أو يقدروا ذاتهم. فحين يبكي طفل الرابعة لأنه لا يستطيع ربط حذائه بنفسه يقلق الوالدان لما وصل إليه طفلهما من حالة عدم تقدير الذات .

يقول الخبراء: إن احترام الطفل لذاته يأتي نتيجة لعملية النمو التي تبدأ من حب الطفل لنفسه وترتقي لتصل إلى مرحلة تقييم أو معرفة قيمة الطفل لنفسه حتى يصل إلى شعوره وإيمانه بقدرته على حل ما يواجهه من صعاب . وبدون هذه الثقة الداخلية بالنفس لدى الطفل لن يكون لديه أي شعور باحترام نفسه ويتبع ذلك عدم قدرته على اكتساب مهارات جديدة أو الاستفادة من أخطائه .

فعندما يقوم شخص بانتقاد الطفل أو سلوكياته فإنه يحس من داخله أنه غير صالح لأي شيء. ومن ثم فإنه يستسلم لأي أمر صعب من أول وهلة ، وتقل ثقته في نفسه تدريجياً ويعتمد على رأي الآخرين في نفسه. وكثيراً ما يسأل: هل أنا ذكي؟ هل تحبني؟ وغيرها، وذلك لأنه لا يثق بنفسه !

في السابق كان أولياء الأمور يرون أن أفضل طريقة لبناء ثقة واحترام الطفل لذاته من خلال الثناء المستمر غير المحدد كأن تقول: "ما أجمل هذه البرج الذي بنيته"! ولكن الآن يفضل الخبراء الثناء المحدد لبناء ثقة الطفل لذاته واحترامه لنفسه. كقولك لابنك: "لقد تعبت كثيراً في هذا البناء كما أنك أحسنت في وضع القطع الكبيرة أسفل المبنى . **ومن الأفضل اتباع طرق متدرجة مع تدرج عمر الطفل كالاتي :**

• من الولادة حتى سن ١٨ شهراً

الطفل في هذه المرحلة لم يكون صورة عن نفسه بعد ، ولكن عقله يستطيع أن يلتقط بعض ما يدور حوله ، فلو أحس طفلك بالراحة تجاه التعبير الذي يراه على وجه والديه فعندئذ يبدأ في تكوين شعور إيجابي في عالمه المحيط به وفي نفسه فأحساس طفلك بابتسامتك الحانية له وكذلك مراوغته بالكلام وردك على كلامه غير المفهوم وكأنك تتحدثين إليه يشعره بقيمته ويؤكد له أن المحيطين به يرونه مهماً ومن ثم فإنه يقول لنفسه: "أمي تحبني، أنا شخصية مهمة" لا بد أن أكون طفلاً جيداً. وهذه الطريقة تسمى "طريقة المرآة العاكسة" وذلك لتجاوبه مع شعورك الحاني معه ، وفي بعض الأحيان يسمى (التواصل) لأنه عندما يضحك فأنت تضحكين مما يؤكد شعوره بالسعادة.

أما الطفل الذي يتجاهله الوالدان ولا يتجاوبان مع كلامه ويتركانه يبكي وحيداً فإنه يحس بعدم الحب وعدم الأمان ، وعليه فإنه لا يحب أن يكون طفلاً جيداً. وهذا معناه أن مرحلة بناء احترام الذات لطفلك في مثل هذه المرحلة السنية يعتمد على الوقت الذي تقضينه مع طفلك بالضحك والابتسام والنظر إليه وغيرها من الأساليب .

• من ١٨ شهراً – ٣ سنوات

في هذه المرحلة يرى الطفل أنه ما دام الأب حسن الأخلاق فلا بد أن يكون هو كذلك، وما دام الأب قد صنع جواً من الحب فلا بد أن الطفل سوف يحبه. وفي هذه المرحلة نجد أن الطفل يستطيع أن يفعل الكثير بنفسه ولكن بالطبع ليس كل ما يفعله الطفل مقبولاً من الوالدين. **ولكن كيف تستطيعين أن تجعلي طفلك يحس بقيمة ذاته وفي نفس الوقت تعدلي من بعض سلوكياته السلبية مع ملاحظة أن شعور الطفل بذاته ما زال في طور النمو هشاً. فأنت محتاجة إلى أن تشعره بأنه إنسان جيد ولكن السلوك هو السيئ !!**

في هذه الحالة عليك بتعميم أوامرك له كأن تقولي :
"في المنزل لا ينبغي لأحد أن يسب الآخرين" بدلاً من "لقد رأيتك تشتم أختك الصغيرة" وهذا يجعل الطفل يفهم أنه ليس شخصاً سيئاً وإنما سلوكه هو السيئ . كما أن هذا الأسلوب

يجعلك تتجنبى أسلوب اللغة المحببة لطفلك كقولك له: "يا بني أنت الآن كبير ويجب أن تقضى حاجتك في الفخارية" بدلاً من قولك: "الأطفال فقط هم الذين يفعلونها في سراويلهم".
كما يجب أن تلاحظي أن هذه المرحلة السنوية هي بداية بعض العواطف كالغضب والحسد والانفعال والتي قد تؤدي إلى بعض السلوكيات الخطيرة كالاندفاعية والبكاء بصوت مرتفع ولكن ما دام الطفل يرى منك المساعدة والدعم العاطفي مهما كانت حالته النفسية فإنه يزيد من شعوره باحترام نفسه.

• من ٣ - ٦ سنوات

في هذه المرحلة يتسع العالم المحيط بطفلك وتزداد حاجته للشعور بالأمان والثقة بالنفس ولكن دون دعم من الوالدين - فإكتساب بعض المهارات يساعده في اكتساب هذه الثقة كرمي الكرة والعد وفهم الكلمات. فطفلك يطور شعوراً متزايداً بالثقة في النفس وبالکفاءة الشخصية. فمثلاً لو أن طفلك قابلته مشاكل عند تثبيت زر فيجب أن تمدحي عمله وتقولى له: إنه بالفعل عمل شاق بدلاً من أن قولك: "ليس بهذه الطريقة. ألا تسمع، وعند تكرار المشكلة تستدع أخاه أو أخته الكبرى لتساعده!"

وهناك علاقة بين إنجاز الطفل وثقته بنفسه. فكلما زادت قدرة الطفل على إنجاز الأشياء كلما زادت ثقته واحترامه لذاته وانخراطه مع أقرانه في اللعب والمشاركة. ولكن ذلك قد يؤدي في الوقت نفسه إلى اهتزاز هذه الثقة. فمثلاً قد يرى طفلك الرسم الذي أنجزه زميله أجمل من رسمه. فلا بد عندئذ أن تعالجي الأمر بسرعة وتؤكدى ثقته بنفسه. كأن تقولى له: "إن أباه يساعده في رسمه" أو "أنت جيد ومتفوق في أشياء كثيرة كركوب الدراجات أما هو فما زال يتعلم". وبالتالي يستطيع طفلك أن يدرك أن الإنسان قد يكون موهوباً في شيء ولا يحسن شيئاً آخر، مما يشعره بالراحة وعدم القلق.

• من ٦ - ٩ سنوات:

في هذه المرحلة "ترتبط ثقة طفلك بنفسه بمدى تقدمه دراسياً لأنه يعيش في بيئة دراسية. ولو حدثت مشكلة دراسية مع ابنك وفشل في الحصول على درجة عالية فيجب عليك أن تمدحي المجهود الذي يقوم به في المذاكرة فذلك يدعم ثقته

بنفسه كما يمكنك أيضاً أن تدعي ثقته بنفسه بتشجيعه وتوضيح أهمية المواد غير الأكاديمية التي يقوم بها كالرسم وألعاب القوى. بمعنى أنك تقيمي إيجابياً كل الأنشطة التي يقوم بها طفلك حتى ولو كانت غير دراسية.

كما يمكنك أن تغرسي فيه فكرة أن الذكاء الدراسي ليس هو السبيل الوحيد للنجاح فالطفل ذو الذكاء الجيد قد يصبح في أحد الأيام عالماً نفسياً. والطفل الذي يتمتع بمهارات مرئية كحدة الإبصار فإنه قد يكون مستقبلاً مهندساً معمارياً أو طياراً.. وهكذا

و إن كان ابنك متفوقاً دراسياً فيجب أن تتأكدي من أنه متفوق في الجوانب الأخرى مثل الصداقة والرسم والرياضة وغيره. وكذلك تؤكد لطفلك أن الجهود المبذولة من قبله لا تقل أهمية عن النتائج. كما أن النجاح في المواد غير الدراسية لا يقل أهمية عن النجاح الدراسي.

• من ٩ - ١٢ سنة (مرحلة الأقران)

في هذه المرحلة يحتاج الطفل إلى مساندة أقرانه لدعم ثقته بنفسه أما عهد الوالدين فقد ولى ورحل. والطفل بلا أصدقاء في هذه المرحلة طفل حزين وبالتالي من الصعب الحفاظ على ثقته بنفسه. ولكن هذا لا يعني أن يكون اجتماعياً لدرجة كبيرة جداً ولكنه يحتاج إلى مصادقة واحد أو اثنين على الأقل من الأقران. ولو واجه طفلك مشكلة عدم القدرة على تكوين صداقات داخل المدرسة فحاولي أن يكون له صداقات خارجها من نطاق المجتمع كحلقة تحفيظ القرآن أو جماعة الكشافة. ولكن طفلك قد يتعرض للطرد من قبل جماعة الأقران فيترك ذلك أثراً نفسياً سيئاً في نفسه حيث أن الصداقة بين الأطفال في هذه السن تتفكك بسرعة كما تتكون بسرعة أيضاً. لكن المهم هو الإدراك أن جماعة الأقران تبعث على الثقة والراحة لدى القرين إذا أحسن اختيارها.

هناك حقيقة لا ينكرها أحد وهي أنه لا أحد يحس بالرضا عن نفسه طول حياته لأنه قد يعترينا بعض الشعور بعدم احترام الذات ولو مرة في العمر حتى وإن لم نعترف بذلك. لكن الطفل الذي يحس بالحب والحنان والتشجيع لذاته وللمجهود الذي يبذله والإنجازات التي يحققها هو طفل يستطيع أن يقدر

ذاته ويظل هكذا من الطفولة حتى البلوغ ويمكنه أن يتجاوز أي شعور يعتريه بعدم الثقة في نفسه في أي مرحلة عمرية .

• قل ولا تقل

هناك بعض العبارات التي لا بد من استبدالها لتقويم ذاتية الطفل:

* **لا تقولي لطفلك :** " إنك ولد سيئ ولا يمكن أن تكون مؤدباً . " لأنه قول جارح يؤثر على شخصيته ولا يعالج سلوكه . **والأفضل أن تقولي مثلاً :** " لا تشد شعر أختك . لأنه عمل سيئ كما أن ذلك يؤلمها . لا تفعله مرة أخرى " .

* **لا تقولي :** " كف عن النواح كالأطفال " لأن فيه عدم مراعاة لشعوره وعدم الاهتمام به . **والأفضل أن تقولي** " أنا أعلم أنك متضايق ولكن يجب أن تكف عن البكاء لكي أساعدك " .

* **لا تقولي :** " افعل ما أمرتك به " فذلك يمنع الطفل أن يفكر بنفسه، مما يؤثر على قدراته العقلية واعتماده على نفسه مما قد يقتل ثقته بنفسه **والأفضل أن تقولي :** " أريدك أن تسمعي الآن . وسوف نتكلم عن السبب لاحقاً " .

* **احذري أن تقولي لابنك :** " لماذا لا تكون مثل أخيك " لأن المقارنة تذكره دائماً بأنه لا يحسن التصرف وتوقد لديه نار الغيرة والمنافسة . **والأفضل أن تقولي :** " هذه المشكلة شائكة . ماذا نعمل لكي نجعلها سهلة " .

• العب لتقوية ثقة الطفل بنفسه

* **من شهرين - ١٨ شهراً** يحتاج الأطفال لأنشطة مصحوبة بأشياء معلقة كالكرة لأنها تعطي الطفل قوة .

* **من ١٨ شهراً - ٣ سنوات** يفضل الألعاب الخشبية التي تشبع رغبة الطفل في الفك والتركيب ، وكذلك بناء الأبنية مما يعطيه الإحساس بالمتعة والقدرة على الإنجاز عند بناء قلعة أو شيء مشابه .

* **من ٣ - ٦ سنوات** يفضل الألعاب التي فيها تقليد الكبار كالتليفون والوشاح والطاقيّة لأنها تشعره بالنمو وارتياحه إلى نفسه . وكذلك الألعاب التي بها أجهزة أو تتكون

من طاقم للعب الذي قد يمثله أناس أو حيوانات. ويكون فيها الصغير هو المحرك للأشياء التي حوله .
* من ٦ - ٩ سنوات ألعاب الهوايات مثل مجموعة الرسم. فهي تساعد الطفل على اكتشاف موضوعات جديدة .
كما أنها تنمي لديه اهتمامات خاصة .
* من ٩ - ١٢ سنة ألعاب الكلمات والتخطيط كألعاب الذكاء. وهي تعطي له الإحساس بسيادة العقل والتفكير .
وكذلك الألعاب التاريخية التي تعلمهم أشياء جديدة لم يكن لهم بها معرفة سابقة حتى أن البالغين يستفيدون منها كما أنها تعطي للطفل إحساساً بالنضج والحكمة .

خطوات عملية لتربية طفل مهذب (من ٢) استغلال الدافع

يظل هم الوالدين الأكبر تربية الأولاد.. فهي المسؤولية الكبرى الملقاة على عاتقهما منذ خلق الله الخلق.. ويتوقف سلوك الأبناء على تربية الوالدين.. فصلاح المرء واستقامته رهن بأسلوب تربيته صغيراً، يقول صلى الله عليه وسلم: "ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه..." (رواه البخاري) .

وقد يتصور البعض أن مناهج التربية العقاب، وأن الزجر الدائم ينشئ طفلاً مهذباً. والحقيقة عكس ذلك فالسلوك الجيد والتصرف السليم من الطفل لا يجد له دافعاً إلا حناناً وعظماً وإشعاراً بالرعاية من قبل الوالدين. لذا لا نستغرب الأجر العظيم الملازم لمسحة على رأس اليتيم. كما يعتبر الحب المتدفق من الوالدين لأبنائهما (الخالي من الدلال) من أهم دوافع السلوك القويم، كما قال صلى الله عليه وسلم: "ما كان الرفق في شيء إلا زانه".

في دراسة أجريت في ولاية هيوستن الأمريكية حول سبل إنشاء جيل مهذب جاء الحب في المرتبة الأولى، يليه ملازمة الأم للبيت، كما أعزت الدراسة سبب تدني مستوى الأخلاق والمهارة الاجتماعية عند الأطفال إلى انعزال الأسر بعضها عن بعض.

وتؤكد الدكتورة وفاء طيبة استاذة علم نفس النمو بجامعة الملك سعود ، ما خرجت به الدراسة الأمريكية وتقول: إن فعالية الأساليب التربوية التي اعتادتها مجتمعاتنا ترجع إلى أن الأسرة كانت تعيش في محيط أوسع يضم الجد والجدة وقد يتعدى لبعض الأقارب، لكن ذلك تغير

إلى نقيضه ليس فقط بانعزال الأسر بعضها عن بعض بل بانعزال أفراد الأسرة الواحدة، بسبب اتساع البيوت والتزام كل بغرفته أو جناحه الخاص، وتعدد وسائل الإعلام وتنوع قنواتها التي جذبت الاهتمام وشغلت الأذهان مما حدّ من اختلاط الأسرة الواحدة وترابطها وتماسكها.

تقول إحدى الأمهات العاملات: الأوقات التي أقضيها مع أولادي محدودة جداً فلا أريد أن أعكر جوها بـ: افعل ولا تفعل وقل ولا تقل، أريد أن أعطيهم بعض ما فقدوه أثناء غيابي.

تقول أم أخرى: لا أجد وقتاً مناسباً للجلوس مع أولادي، أقدم من عملي لأجهز لهم الغذاء، ثم يدخل كل منهم لغرفته ليدرس بينما لا أجد طاقة للحديث معهم، ثم ألتفت إلى المنزل وتوفير باقي الاحتياجات، ثم أفاجأ أن وقت العشاء قد حل ليدخل كل إلى غرفته وهذه المرة للنوم. أنا متأكدة أن أولادي لن يحصلوا على قيمي ومبادئ وأهدافي في الحياة؛ لطريقة معيشتنا.

ولعل فصل الطفل عن المحيط العائلي الأوسع أفقده ممارسة ومشاهدة كثير من العادات الطيبة والمهارات الاجتماعية والأخلاق الحسنة. فالاتصال أصبح ضعيفاً بين أفراد الأسرة الواحدة. وحتى تتجاوز الأسر العاملة هذه المشكلة يجب أن يكون هناك اجتماع أسري يومي على الوجبة الرئيسية لا يتنازل ولا يتخلف عنها أحد الأفراد، واجتماع أسبوعي للحديث سوياً كمجموعة، أو اجتماع لرحلة برية. كما يجب ألا نغفل أهمية الزيارات العائلية، مع تعميق أهمية تلك الزيارات لتظل سمة المجتمع المسلم الذي تبقى منه عرى القرابة والرحم قوية إلى أبعد الحدود - بل قرنت بالإيمان بالله واليوم الآخر، كما جاء في الحديث الشريف "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليصل رحمه".

حقيقة إن الطفل المهذب أصبح عملة نادرة يدركها الجميع، ولا سيما المدرسون في الفصول، حيث يقول أحدهم: في السنين العشرة الأخيرة بدأت ألمس تدني مستوى أخلاق التلاميذ، معظم الأولاد الذين تحت يدي لا يفرقون بين الصواب والخطأ.. والمعقول وغير المعقول. كل ما يشغلهم اللعب.. إنهم يعانون فراغاً عاطفياً.. لا أدري ما الحل..؟ كل الذي أعرفه أن تلامذتي يعانون يومياً ويحتاجون إلى مساعدة.

• حصاد تجربة

شخصياً خضت تجربة تهذيب طفلي - الذي عانيت معه كثيراً - وقد كان من أخرج المواقف وأصعب اللحظات بالنسبة لي زيارة جدتنا الأسبوعية، فمن قبل وصولنا إلى بيت الجدة أبدأ بإقناع - عبد الملك -

ذي الثلاثة أعوام بالسلام على جدته، وهو يرفض ذلك تماماً، ولكم أن تتخيلوا حجم الإحراج الذي يسببه لي ذلك. كانت جدته تكرر النداء عليه وهو غير مكترث، بل يعلنها صراحة: لا أريد .

الإحراج الأسبوعي هذا دفعني بشدة للبحث والسؤال وقراءة ما قد يحل مشكلتي مع ولدي. وبعد أن أمسكت طرف الخيط أدهشني الأسبوع الماضي حين أقبل على جدته مقبلاً اليد والرأس، منتثياً إلى جده موجهاً له ضمة قوية، وقفت فخورة به، مزهوة بالانتصار، ولم أتمالك نفسي إلا أن ضممته تلقائياً وهمست في أذنه: جدتك وجدك سعيدان؛ لأنك قبلتهما وأنا سعيدة جداً بتصرفك هذا. وما لبث أن قفز من بين يدي بابتسامته العريضة ليلحق بركب أولاد عمه الذين سبقوه إلى أحداث الشغب .

ما قرأته ومارسته خلال هذه التجربة فتح أمامي آفاقاً واسعة وقدم إلي نموذجاً لتهديب الطفل أهديه إلى كل أم في الخطوات التالية :

***استغلال الدافع:** يحتاج الطفل لدافع حقيقي يدفعه ليكون مهذباً .. ولو استغل الوالدان دافع طلب القبول الذي يسعى الطفل إليه من بداياته الأولى لحققا نجاحاً في ذلك. فالطفل يعمل جاهداً للفت الانتباه إذا ما شعر بتجاهل الأهل له.. ف "الأنا" العليا عنده تدفعه أحياناً ليقوم بحركات بهلوانية أمام الآخرين، كأنه يقول: "أنا هنا"، ويجب استغلال هذا الدافع في غرس الخلق الحسن والتهديب؛ لذا فحاولي إيصال رسالة: كن طيباً مع الناس ليسعد بك من حولك.. أو على الأقل حتى لا يتضايقوا من تصرفاتك الخاطئة.

ولم أجد في غرس الخلق الحسن مثل ربط الطفل بالله تعالى، فاغرسني فيه أن الله معنا، مطلع علينا وأن لله ملائكة يكتبون ما نعمل فلا تفوت عليه صغيرة ولا كبيرة. وأنه تعالى يكافئنا على السلوك الطيب وعلى كل شيء بأضعاف ما نقدم. فتجسيد هذه المعاني للطفل يولد لديه ضبط ذاتي مستمر إلى ما شاء الله..

ولأن الطفل يطلب القبول من الآخرين فاغرسني فيه معنى آخر: أن الله إذا أحب عبداً رزقه القبول في الأرض، فهذه الطريقة تخلصه من النفاق الاجتماعي فهو يقدم لله، وطلباً لرضا الله، وقد يكون هذا المفهوم صعباً على الصغار ما دون السنتين، لكنه يلمسه من أفعال الوالدين.

*** توضيح النتائج المترتبة على السلوك:** تأتي في المرتبة الثانية كدافع لغرس السلوك الجيد.. وعلى سبيل المثال: عبدالملك ذو الثلاثة أعوام طفل حركي.. وإصاباته لا تعد ولا تحصى، حاولت مراراً ثنيه عن ذلك لكن دون جدوى وبعد سقوطه أكلت جزءاً من ثنياه جلست معه جلسة

حوار.. تحدثنا لعشر دقائق عن خطر القفز والاحتمالات الممكنة والنتائج المترتبة حتى أنه أقر بلسانه أنه قد يخرج منه دم كثير. وقد تكسر يده ويتألم كثيراً ولا يستطيع أن يلعب مع الأطفال مثل فلان .. بعد هذه الجلسة أبالغ إن قلت أنه انتهى عن المشاغبة.. لكنها تراجعت بنسبة ٥٠% مما قلل عدد الإصابات وأطمح أن تنتهي هذه المشكلة لديه.

*** إثارة مشاعره تجاه الآخرين:** إن إقحام الطفل في الحديث عن المشاعر ينمي لديه العاطفة والإحساس بالآخرين، محمد مثلاً . لا يدع طفلاً إلا ويضربه . مما يسبب إحراجاً لوالديه، بل قد تؤدي إلى بعض المشاكل أحياناً، جربت والدته إثارة عواطفه ومشاعره تجاه الآخرين قائلة: محمد، هل رأيت منظر وائل وهو يبكي وهو حزين مسكين؟ وائل يحب أن يلعب معك، وجاء لأجلك، لو ضربك أحد ماذا ستفعل؟ أتوقع أنك ستحزن وتبكي..

هذا الحوار الطويل قد لا يجدي من مرة أو اثنين أو أكثر، لكنه بالتدريج يولد لدى الطفل إحساساً بمشاعر الآخرين وتقديراً واحتراماً لمشاعرهم. وتكون فعالة أكثر فيما لو بدأت في سن مبكرة. والطفل يعي ويدرك ويفهم وإن لم يتكلم، لكن المشكلة أننا نختصر هذا الحوار في علقة ساخنة تؤدي الطرف المضروب وتفتح جبهة جديدة دون حل جذري للمشكلة.

خطوات عملية لتربية طفل مهذب (٢ من ٢)

الثقة والقُدوة

"طفل مهذب" أمنية كل أم، وهي ليست أمنية بعيدة المنال، فبإمكانك تهذيب طفلك باتباع خطوات بسيطة، منها ما يرشدنا إليها خبراء التربية وعلماء النفس على النحو التالي :

*** غرس الثقة في النفس:** ويبدأ ذلك منذ اليوم الأول من حياة الطفل عن طريق إشباع حاجاته بحب، فالطفل يشعر بحنان أمه وعطفها، ورسالة الحب هذه تعزز لديه ثقته بنفسه مع الأيام، وتصنع منه شخصاً سوياً إذا ما وجد توجيهاً مستمراً.

ومما يعزز ثقة الطفل بنفسه: احترام والديه له وعدم إهانته أو السخرية منه، وكذلك عدم امتهان حقوقه، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة فقد قال سهل بن سعد: "أتي بشراب فشرب منه الرسول عليه الصلاة والسلام وكان عن يمينه غلام - الفضل بن العباس -

وعن يساره أسيخ، فقال للغلام: "أتأذن لي أن أعطي هؤلاء؟" فقال الغلام: لا والله ، لا أوثر بنصبي منك أحداً، فتلّه (وضعه) صلى الله عليه وسلم في يده" (رواه البخاري).

* **كوني قدوة:** اشكره على العمل والسلوك الطيبين، سيتعلم منك الشكر. استأذنيه في استعمال حاجاته وفي الدخول عليه، حتماً سيمارس الاستئذان. ارفقي به يتعلم الرحمة. تخيري من الألفاظ أحلاها وأطيبها فلن يتفوه بكلمة سيئة. وفي هذا الصدد يقول التربويون: إذا لم يهتم الوالدان بالرفقي في معاملة أبنائهم فلا يستغربوا إذا أساء أبنائهم معاملة الآخرين.

* **علميه معان لا ألفاظاً.** فالطفل ينسى العبارات التي حفظها (يجب أن لا أكذب) لكنه لا ينسى الشعور والقناعة أنه يجب أن لا يكذب..

ولا نصل إلى هذه المعاني إلا بالقدوة الحسنة، وقص القصص عن السلوك المراد تعديله أو تعزيزه، فمثلاً الطفل الفوضوي: اجمعي له مجموعة من القصص عن السلوك المطلوب، وإن لم تتوفر لديك فلن تعدمي مخيلتك في تأليف قصة عن الفوضى، إلى جانب إشراكه دائماً في ترتيب لعبه بعد الانتهاء منها ، فبدل النداء على الخادمة لتجمع ما فرق.. ناديه: هيا نرتب ألعابك، وساعديه لفترة حتى يعتاد جمع الألعاب، وبعد ذلك اتفقي معه ابتداءً أن يجمع لعبه بعد الانتهاء منها، وبالتكرار والصبر يتعدل السلوك.

* **طوري لديه مهارة التفكير..** "ماذا يحدث لو..". افتحي دائماً أبواباً للحوار، فهذا يولد لديه قناعات، ويعطيه قدرة ومهارة في التفكير في الأمور قبل الإقدام عليها.

* **اقتربي منه ؛** فالطفل - خصوصاً في السنوات العمرية الأولى - يلتصق ضميره بوالديه، فهو ينضبط بوجودهما، ويتذكر العادات الحسنة ما داموا معه. وإذا بعد نسي، فإذا كنت ستتركه بعض الوقت ، أعطيه عبارات موجزة دون غضب، بل بكل حب وحنان: لا تنس.. لا تكتب على الجدران.. نحن نرسم على الورق.. وهكذا. سيتذكر غالباً هذه العبارات القصيرة، فهذه العبارات بمثابة قواعد سلوكية له.

* **احترمي حاجاته،** وهو بدوره سيتعلم احترام حاجات الآخرين، وذلك بتخصيص وقت للجلوس للحديث عن شيء يريده، أو لقراءة قصة يحبها.

وقدري إنجازاته مهما صغرت، بتعليق رسوماته على الحائط أو الثلاجة، أو تخصيص جزء من جدران البيت لتعليق ما ينجزه الأولاد.

• **افصلي بين الفاعل والفعل**، فالذم يكون للفعل أو السلوك الخاطئ، فإذا كذب الطفل.. قولي: الكذب حرام.. أنا لا أحب الكذب - بدلاً من: أنت كذاب.. لا تلتصقي به الصفات السيئة حتى لو قام بها؛ حتى لا يتقمصها. وانتقي الألفاظ المشجعة، مثل: جميل أن تعمل كذا.. أحب عملك هذا.. يسعدني أن تقول كذا.

• **واعلمي ان الشكر يعزز السلوك الجيد والعادات الحسنه**. الشكر بالقول والثناء ، وبالعامل كتقديم مفاجئه بسيطه بطاقه تصنيعها بيدك ، مع الايام ستفاجئى انه بدأ يشكر من حوله بنفس الطريقه والروح الطيبه التى كنت تعامله بها.

* **حددي السلوك الخاطئ ووضحيه وأثني عليه عندما**

تجنبه: فمثلاً إذا لم ينظف أسنانه.. بدلاً من قولك : ما هذا؟ أسنانك غير نظيفة، أعد التفريش.. قولي: أسنانك قربت تلمع، لو فرشتها مرة ثانية تصبح لامعة.. ورائحتها طيبة.. وهذا هو الأسلوب النبوي في التقويم.. قال صلى الله عليه وسلم: "نعم الرجل عبدالله لو كان يقوم الليل"، يقول عبدالله بن عمر رضي الله عنهما: فما تركت قيام الليل بعدها.

* **أعطيه مساحة من الحرية على الأقل في اختيار ملابس البيت، أو في طريقة ترتيب ألعابه، وركزي على الأخلاقيات المهمة، وعلميه حسن الاختيار.**

* **عند ثنيه عن سلوك ما أعطيه بديلاً مباشراً.** لا تكتفي بقول: "غلط"، فمثلاً: عادة وضع الإصبع في الأنف عادة سيئة و مزعجة، إذا فعلها طفلك فلا تضربيه. أو تقولي: "غلط" فقط ، بل ساعديه على تنظيف أنفه بالمنديل، و اقترحي عليه أن يغسله بالماء، ثم أثني على سلوكه الجيد، مثل: يعجبني استعمال المنديل.. جميل أن تنظف أنفك بالمنديل.. وهكذا.

* **استعملي الطرافة في بعض التوجيهات :** مثلاً .. لو كان نهماً يهجم على الأكل .. قولي مثلاً بروح النكتة: لا يحتاج الأمر أن تهجم على الدجاجة، لقد ذبحوها. و إذا نسي إلقاء السلام عند الدخول قولي: ينقص أذني سماع كلمة حلوة، أو: أذني محتاجة لكلمتك الحلوة، و سيتذكر، أو ذكره لكنه مع الوقت سيعتاد . و إذا نسي قول من فضلك .. قولي له: يدي ما تستطيع أن تعطيك ما طلبت إلا إذا قلت كلمة السر.. وهكذا.

لغة الحوار من أهم طرق تصحيح السلوك: وعند إدارة حوار مع طفلك أو توجيهه.. انزلي لمستواه.. اجلسي على الأرض.. أو ضعيه بحجرك،

ركزي نظرك على نظره، اضغطي على يديه، أو اربتي على كتفه، أو
امسحي على رأسه، وستصل الرسالة في يسر وسهولة.

*****الحمد لله*****