

## صبر الآباء والأمهات في معاملة أولادهم



10 نصائح عملية ذات فائدة كبيرة.. لا أدعي أنني أحسن أب في العالم من حيث الصبر. ولكن هذا هدف من أهدافي، وهذا شيء أصبحت أكرّس له نفسي.. الآباء والأمهات من الممكن أن يفقدوا الصبر في معاملة أولادهم، إنها حقيقة من حقائق الحياة، لسنا ملائكة مثاليين عندما يتعلق الأمر بنا كأباء وأمهات؛ نصاب بالإحباط أو الغضب، ويفقد الواحد منا أعصابه من وقت لآخر. ولكن الصبر مهارة يمكن تنميتها دائماً: حيث إنها عادة - مجرد عادة - فقط تحتاج لبعض الوقت والتركيز لتثبت وتصل. وفيما يلي قائمة من 10 نصائح ذات فائدة كبيرة، وأساليب أحاول تجربتها لمساعدتي في أن أصبح والداً أكثر صبراً: 1- العد إلى رقم 10: وقد ثبت أن لهذا أثراً حقيقياً؛ فعندما تشعر بالإحباط أو الغضب؛ قف، وابدأ في العد ببطء إلى رقم 10 (يمكنك القيام بذلك في سرك)، وعند الانتهاء من ذلك، فإن معظم دوافعك للصراخ سوف تزول، وبدلاً من ذلك، إن كنت تعدّ بصوت عالٍ إلى رقم 10؛ فسوف يتعلم طفلك بسرعة أن هذه علامة جيدة للهرب. 2- تنفس بعمق لبعض الوقت: وهذا يُنفذ بشكل جيد جداً بالتعاون مع النصيحة السابقة (العد إلى 10)، ثم خذ ثلاثة أنفاس عميقة بطيئة، عندها سيخف لديك الشعور بالإحباط مع كل نفس تتنفسه. 3- سجل أسباب الغضب: واحدة من أكثر الوسائل فعالية ومهمة للسيطرة على دوافعك - هذه الدوافع المزعجة التي نجد صعوبة في السيطرة عليها - هو أن تصبح أكثر وعياً بها. ولذلك، يجب أن تحمل قلماً صغيراً وورقة باستمرار، وفي كل مرة تشعر بهذا الدافع (في هذه الحالة، ضرورة التفاعل مع الغضب) سجل

ما تشعر به، وهذه خطوة أولى غاية في الأهمية، فبمجرد إدراك الدوافع الخاصة بك؛ يمكنك العمل على اتخاذ رد فعل بديل. 4- تخيل أن هناك من يراقبك: نسيت أنك قرأت هذه النصيحة (أعتقد أنني قرأتها في موضعين)، ولكنها مؤثرة بالفعل.. تخيل أن لك مشاهدين؛ لن تبالغ إذن في رد الفعل إذا كان هناك من يراك ويراقب حركاتك وسكناتك. 5- اتخذ لك قدوة حسنة: ماذا يمكن أن تفعل الأُم؟ أمي واحدة من أكثر المخلوقات التي عرفتتها صبراً (رغم أنها بشر مثلنا)، ولذلك عندما أجد نفسي مستفزاً أو مستثاراً؛ أقول في نفسي: "كيف كانت ستتصرف أمي في هذا الموقف؟"، وبتمثلي بهذه القدوة، أبدأ في تغيير سلوكي ليكون أكثر إيجابية، ويمكنك أن تستخدم القدوة التي تحب، وليست الأُم بالضرورة. 6- ما الفائدة التي ستعود على ابني أو ابنتي؟ عندما أكون على وشك أن أقول شيئاً لأطفالي، عليّ أن أفكر، وأسأل نفسي: "كيف يمكن أن يساعد هذا طفلي؟"، وهذا يساعدني على عادة التركيز على ما هو مهم حقاً، الصراخ أو الغضب نادراً ما يساعدان في أي موقف. 7- خذ قسطاً من الراحة: في كثير من الأحيان من الأفضل الابتعاد لبضع دقائق، تأخذ استراحة من هذا الوضع، فقط لمدة 5-10 دقائق، وتسمح لنفسك بالهدوء، تهدئ نفسك، ترتب كلماتك وأفعالك وتفكر في الحل، ومن ثمّ تعود هادئاً كالملاك. 8- أنت معلمهم وأنتِ معلمتهم؛ وذلك مما يساعد كثيراً، وأتذكر أن أطفالي مجرد أطفال ليسوا مثاليين، لا يعرفون كيف تفعل الأشياء، ولديهم الكثير الذي يجب أن يتعلموه، وأنا معلمهم، لا بدّ لي من التحلي بالصبر، وعليّ تعليمهم كيفية القيام بالأشياء، حتى لو حاولت أن أعلمهم عشرت مرات من قبل، قد تكون المرة الحادية عشرة هي التي عندها سيتعلمون، وعليّ أن أتذكر، أن لا أحد منا تعلم الأشياء في أوّل محاولة، وعليّ أن أقوم بالبحث عن طرق جديدة لتدريس شيء ما، فمن المحتمل أن تكون هي الأكثر نجاحاً. 9- تصور الموقف بالكامل؛ وذلك يفيد بشكل أفضل إذا كنت تمارس ذلك قبل أن يحدث الموقف المحيِّط، عندما تكون وحدك في مكان هادئ، تصور وتخيل كيف تريد أن يكون رد فعلك في المرة القادمة عندما يقوم طفلك بعمل من الأعمال المتكررة التي تثير أعصابك وتخرجك عن وقارك، كيف تتعاملون مع هذه المواقف؟ كيف تبدو؟ ماذا نقول؟ كيف يتفاعل طفلك؟ كيف تقيم علاقة أفضل مع طفلك؟.. التفكير في كل هذه الأمور.. تصور حالةً مثاليّةً، وحاول أن تسقطها على الواقع عندما يتكرر الموقف المحيِّط. 10- اضحك، فقط اضحك، فالضحك يحل الكثير من المشكلات؛ أحياناً نحتاج أن نذكّر أنفسنا أن لا أحد كامل، وأن علينا أن نستمتع بأوقاتنا مع أبنائنا وأطفالنا، وأنّ الحياة يجب أن تكون متعة وممتعة ومضحكة.. ابتسم، اضحك، وكن سعيداً.. لا أحد يعمل طول الوقت، من الصواب أن نتذكر ذلك من آن لآخر. نصيحة أخرى وليست أخيرة: الحب بدلاً من الغضب؛ بدلاً من التفاعل مع المواقف المحيطة بالغضب، تعلم أن تتفاعل بالحب؛ إذا أوقع طفلك الماء على الأرض، أو حوّل غرفته إلى فوضى، أو كسر شيئاً

ٲميناٴ موروثاٴ؁ أؤ حتى لو صرآ فيك أؤ في أمه؁ أؤ تسبب في مشكلات في المدرسة.. تتفاعل مع هذه المواقف بالحب؛ لأنّ الحب هو أفضل الحلول.