

## توجيه عاطفة أطفالنا



تعويد الطفل على ممارسة مشاعر الحب أو تنمية الذكاء المتصل بالعواطف ليس بالأمر الهين، فالإنسان في حالة غضبه وقلقه أو خوفه لا يستطيع أن يصدر الاستجابة الملائمة، وبالحب يستطيع الفرد أن ينمي "ذكاء القلب" الذي يؤدي إلى زيادة الفهم والإدراك ومن ثم القدرة على اختيار الاستجابات الملائمة لتحديات الحياة.

ولا نستطيع أن ننكر أن الاستجابات العصبية تؤثر أيضاً عليها العوامل البيئية والخبرات التي يمر بها الإنسان، فعندما يفتقد الطفل إلى الحب والحنان، تتولد لديه المشاعر التي تحفذه سلباً وبشكل زائد عن الحد من الإحساس بالقلق والخوف. ومع الاستمرار في مثل هذا التحفيز المفرط يظل الطفل منشغلًا بالضغوط الداخلية ودوافعه الذاتية من أجل الوصول إلى أفضل درجات التكيف. ولذا إذا نشأ الطفل في بيئة تحيطها الاهتمام والرعاية، فهو يتعلم المشاعر الإيجابية التي تجعله في حالة سلام واستقرار نفسي.

الحب مكانه القلب:

فذكاء المشاعر بحاجة إلى تنمية مثل أي مهارة من مهارات الذكاء، وكلما كان هناك ممارسة كلما توفرت السهولة للإنسان للإحساس به وتبادلها مع الآخرين في أيّاً من مظاهر الحياة. إنّ الهدية العظمى التي من الممكن أن يقدمها الآباء لأطفالهم من أجل نجاحهم هو "الحب".

خطوات تعليم طفلك الحب:

الطفـل يجـسد مشـاعـر الكـبار في شـكـل مـصـغـر ويـتـصرف بـنـفـس طـرـيقـتـهمـ، الـأـمـر الـذـي لا يـلـتـفت إـلـيـه الـآـبـاءـ. فـالـإـسـاءـة لـلـطـفـل لا تـتـمـثـل فـقـط فـي الـإـسـاءـة الـجـسـدـية بـالـضـرب وـإـنـما أـيـضاـ تـشـتمـل عـلـى الـإـسـاءـة الـمـعـنـوـية فـي الـمـقـام الـأـوـلـ.

فـالـمـصـدر الرـئـيـسي لـمـعـانـاه الطـفـل الصـغـير من الـضـغـوط هو إـهـمـال الـآـبـاء لـأـبـنـاهـمـ، وـهـذـا إـهـمـال يـتـمـثـل فـي:

أـجل هـذـه الـأـمـرـاتـ التـافـهـة تـجـعـلـ الطـفـلـ يـشـعـرـ بـالـضـغـوطـ الـتـيـ تـبـدـأـ فـيـ مـراـحـلـهاـ الـأـوـلـىـ ضـغـوطـ بـسـيـطـةـ ثـمـ تـحـولـ إـلـىـ ضـغـوطـ مـزـمـنـةـ وـهـيـ وـبـاءـ الـمـجـتمـعـاتـ الـحـدـيـثـةـ.

وـقـدـ توـصـلـ بـحـثـ إـلـىـ أـنـ "ـالـقـلـبـ هوـ مـكـانـ الـعـدـيدـ مـنـ الـصـفـاتـ الـإـنـسـانـيـةـ الـحـمـيـدةـ، وـأـنـ"ـ طـرـيقـةـ إـدـراكـناـ لـلـأـمـرـ عـلـىـ الـمـسـتـوـىـ الـعـقـلـيـ وـالـعـاطـفـيـ وـكـفـاءـةـ جـهـازـ الـمـنـاعـةـ وـالـقـدـرـةـ عـلـىـ أـخـذـ الـقـرـارـ كـلـ "ـذـلـكـ مـتـصلـاـ اـتـصـالـاـ"ـ وـثـيقـاـ"ـ بـصـحةـ قـلـبـ الـإـنـسـانـ. لـذـاـ لـابـدـ"ـ وـأـنـ يـعـيـ الـآـبـاءـ بـصـرـورـةـ تـرـبـيـةـ الـقـلـبـ عـلـىـ الـحـبـ لـتـنشـيـطـ الـقـيمـ الـكـامـنةـ بـدـاخـلـهـ.

#### 1- تحقيق الاتزان ما بين القلب والعقل:

وـبـالـتـالـيـ تكونـ النـفـسـ هيـ أـوـلـ منـ تـجـنـيـ ثـمـارـ التـجـانـسـ بـيـنـ الـقـلـبـ وـالـعـقـلـ، وـبـطـرـيـقـةـ بـدـيـهـيـةـ تـنـتـقـلـ إـلـىـ كـلـ"ـ فـرـدـ مـنـ أـفـرـادـ الـعـائـلـةـ الـذـيـ يـنـمـوـ بـيـنـهـمـ اـتـصـالـ أـعـقـمـ وـتـفـاـهـمـ أـكـثـرـ.

#### 2- هل يعرف الآباء الحب؟

لـكـ يـعـلـمـ الـآـبـاءـ الـآـبـاءـ الـحـبـ لـابـدـ"ـ وـأـنـ يـتـعـلـمـوـهـ هـمـ أـوـلـاـ"ـ، وـيـنـيـغـيـ أـنـ يـمـارـسـ الـآـبـاءـ مـواـجـهـةـ الـحـيـاةـ بـالـحـبـ، وـالـآـبـاءـ الـمـحـبـةـ لـأـطـفـالـهـمـ يـوـفـرـونـ لـهـمـ الـمـنـاخـ الـآـمـنـ الـذـيـ يـدـرـكـونـ بـهـ أـنـ"ـ الـحـيـاةـ عـبـارـةـ عـنـ سـلـسلـةـ مـنـ الـتـحـديـاتـ يـنـبـغـيـ التـسـلـحـ مـنـ أـجـلـهـاـ بـالـثـقـةـ لـلـوـقـوفـ أـمـاـمـهـاـ وـحلـ الـمـشـكـلاتـ بـدـلـاـ"ـ مـنـ أـنـ تـتـفـاقـمـ وـتـدـمـرـ ذاتـ الـطـفـلـ.

#### 3- التفريق بين الحب الخيالي والحب المخلص:

الـحـالـ مـعـ الـآـبـاءـ يـعـلـمـونـ الـآـبـنـاءـ كـيـفـ يـقـرـأـوـنـ وـكـيـفـ يـكـتـبـوـنـ لـكـنـ لـاـ يـعـلـمـوـنـهـمـ كـيـفـ يـحـبـوـنـ..ـ فـلـمـ لـاـ؟

#### كيف تعلم طفلك أن يحب منذ الصغر؟

هل وصلـتـ إـلـىـ قـلـبـ طـفـلـكـ؟ـ إـذـاـ وـصـلـتـ فـالـطـفـلـ يـسـتـجـيبـ لـكـ بـشـكـلـ أـفـضلـ، وـالـشـيـءـ الـبـعـيـدـ عـنـ الـقـلـبـ لـاـ يـدـخـلـهـ وـلـاـ تـكـوـنـ هـنـاكـ قـاـبـلـيـةـ لـلـتـلـعـبـ وـالـتـقـبـلـ، وـالـذـيـ يـكـتـسـبـ الـطـفـلـ هـنـاـ يـكـوـنـ خـبـرـاتـ سـلـبـيـةـ مـنـ إـحـبـاطـ وـقـلـقـ، وـغـصـبـ، وـالـطـفـلـ الـمـتـزـنـ هوـ الـذـيـ فـهـمـ الـحـيـاةـ، يـصـدـرـ قـرـارـاتـ حـكـيـمـةـ عـنـدـمـاـ يـنـضـجـ، وـيـسـتـطـعـ أـنـ يـعـتـنـيـ بـنـفـسـهـ وـبـالـآـخـرـينـ.

#### تعليم الصغار فوائد المشاعر الإيجابية والتسامح:

1- المشاعـرـ إـيجـابـيـةـ تـقـويـ جـهـازـ الـمـنـاعـةـ، أـمـاـ السـلـبـيـةـ فـتـقـللـ مـنـ كـفـاءـةـ جـهـازـ الـمـنـاعـةـ لـعـدـةـ سـاعـاتـ.

2- التـعـرـضـ لـخـبـرـاتـ مـتـكـرـرـةـ مـنـ الـضـغـوطـ، يـسـبـبـ عـدـمـ اـتـزـانـ فـيـ جـهـازـ الـعـصـبـيـ، وـتـؤـثـرـ بـالـسـلـبـ عـلـىـ الـمـخـ وـعـلـىـ إـفـرـازـ الـهـرـمـوـنـاتـ.

- 3 المشاعر السلبية تقلل من كفاءة ضخ القلب للدم بحوالي 5-7%.
- 4 على الجانب الآخر، إذا شعر الإنسان بالعناء والحنان لمدة لا تتجاوز الخمس دقائق يقوم جسده بإفرازات لمنع الإصابة بالأمراض والعدوى من نزلات البرد والأنفلونزا على مدار ست ساعات.
- 5 مشاعر السعادة والفرح تفيض كرات الدم البيضاء اللازمة لشفاء الإنسان من العديد من الأمراض وللقيام بوظيفتها الدافعية ضد العديد من الميكروبات التي تحاول أن تغزو الجسم مثل السرطانات والخلايا الفيروسية الأخرى.
- 6 تقديم الحب للطفل لمدة خمس دقائق كل "عدة ساعات يقيه من نزلات البرد ويكون أفضل من فيتامين (ج).

الكاتب: د. جمال ماضي

المصدر: كتاب دليل الآباء والأمهات في تربية الأبناء