الذكاء العاطفي عند الطفل



لنقرب فكرة الذكاء العاطفي يمكن أن نطرح مفهوم الحكمة الإنسانية

"قال سقراط: أي عملية تعلّ ُم تبنى على أساس عاطفي All learning has an emotional Base".

عرّف دانيال جولمان الذكاء العاطفي بأنّه القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي وشعور الآخرين.. وذلك لتحفيز أنفسنا، ولإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين.

القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي..

وذلك بالتعرف على ما يسبب هدوؤنا أو توترنا.. أو ما يشكل دافع السلوك الذاتي (نعرف على وجه الدقة ما الذي دفعنا داخلياً لهذا السلوك).. ونتعرف على حقيقة ما نريد بالضبط من المواقف الاتصالية.. ونتعرف تماماً على قدراتنا الاستجابية (قدرتنا على التفكير بصمت قبل الرد.. ثقتنا الصادقة على قدرتنا على حل المشكلة وعلى إيجاد الرد المناسب.. قدرتنا على اتخاذ موقف وقرار وحكم ودفع الثمن إذا تتطلب الأمر).. وتعرفنا على شعورنا الشخصي يأتي بالممارسة اليومية والمستمرة على تقويم مشاعرنا والتعامل معها بجدية وتلقائية وتطوير وتلافي الأخطاء وذلك عبر التغذية الراجعة.

القدرة على التعرف على شعور الآخرين..

وذلك بالتعرف على دوافع سلوكهم.. ومحاولة معرفة ما وراء سلوكهم.. حتى لو كان ذلك على حساب الرد والاستجابة السريعة عليهم.. أن تصمت ثم تفكر بدوافع سلوكهم وتفصله كلياً وبشكل خالص عن تقييمك لذاتك أو تتوقع أنّ شعور الآخر نابع تماماً من ردة فعله عليك.. فالمهم هو البلاغ الذي توصله أنت والبلاغ المتبادل.. وكذلك التواصل النسبي والمرن مع الآخرين وذلك بالطريقة التي عبر عنها أرسطو بالغضب المناسب من الشخص المناسب، وبالدرجة المناسبة، وفي الوقت المناسب، وللغرض المناسب، وبالطريقة المناسبة. وهذا قانون اتصالي عظيم يكمن في التفاعل مع الآخرين وفق الطريقة التي يفهمها الآخرون وليس الطريقة التي نحاول أن نفرضها على الآخرين دون جدوى.. وردة الفعل هذه يجب أن تكون

تلقائية كأي ردة فعل أي نابعة من الذات ووفق المشاعر الذاتية.. ويمكن تطبيقها على كافة أنواع ردات الفعل الآخرين من قبل الآخرين..

وذلك لتحفيز أنفسنا..

وذلك بتوليد الحالة النفسية المطلوبة في أي موقف.. ويكون ذلك بالتحكم برسائل الجهاز العصبي فإذا كانت تعبر عن اليأس أو التعب أو القصور وغيره.. فنقوم بتحويلها ذاتياً لمعنى الطموح والعمل والنشاط والقوة.. وذلك عبر الإشارات أو الرسائل الإيجابية التي نتعوّد عليها ونقوم بترسيخها في العقل الباطن باستمرار ويومياً.. حتى نصبح قادرين على استعادة التحفيز مباشرة.. ويكون ذلك بحيل كثيرة.. منها تذكر موقف سابق بكافة تفاصيله تم النجاح فيه بكفائة ونجاح.. أو بتخيل نتائج الهدف من الاتصال أو الموقف مع الآخرين.. أو توقع النجاح في الموقف الاتصالي مع الآخرين عبر المشاعر وليس بالتفكير المنطقي..

ولإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين..

إدارة العاطفة بشكل سليم وإيجابي حقيقة هي السيادة الكاملة على الذات.. وإدارة العاطفة هي خلاصة معرفتنا بذواتنا ولحقيقة ما نريد في أي شيء ولثقتنا في القدرة على كلّ المشاكل مع الذات ومع الآخرين.. وامتلاك الحيل المتعددة والمختلفة لحلها.. والمرونة الكاملة في التعامل مع الأحداث.. وتفهم دوافعنا الذاتية ودوافع الآخرين.. وتوليد الحالات النفسية وتحفيزها على النجاح في الأشياء والقيام بها بتوقع وتسلسل وتدرج ونجاح..

فما هي حالات الذكاء العاطفي؟

وكيف يمكن الأهل مساعدة طفلهم على تطويرها؟ وما أهميته بالنسبة إلى الطفل؟

. يشمل الذكاء العاطفي خمسة مجالات أساسية:

1- أن يدرك الإنسان عواطفه:

فإدراك الذات، والتعرّف إلى شعور ما وقت حدوثه، هما الأساس في الذكاء العاطفي، فعدم قدرة الإنسان على إدراك مشاعره الحقيقية والتحكّم فيها يجعله يتصرّف تحت وطأتها. مثلاً عندما يكون الشخص مستاء من فعل ما، ويصبّ جام غضبه على الأشخاص حوله رغم أنّهم ليسوا سبب استيائه.

2- إدارة العواطف:

وهي القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق، وكبح التهجّم، وسرعة الاستثارة والفشل. إنّ مَن يفتقرون هذه المقدرة، يجدون أنفسهم في حالة عراك مستمرة مع الشعور بالكآبة. أما مَن يتمتعون بها فهم ينهضون من مطبّات الحياة وتقلباتها بسرعة أكبر.

3- تحفيز النفس:

أي توجيه العواطف الشخصية في خدمة هدف ما والتفوّق والإبداع أيضاً، لأنّ التحكم في الانفعالات أساس مهم لكلّ إنجاز. مثلاً عندما ينجز الشخص عملاً ما عليه أن يمدح نفسه في عقله، مثلاً أن يقول لنفسه "برافو" لأنّني أنجزت هذا الأمر.

4- التعرف إلى عواطف الآخرين:

أو التقمّص الوجداني (Empathy)، وهو القدرة على مشاطرة الآخرين مشاعرهم وتفهّمها. وهو أيضاً القدرة على فهم الحالة الذهنية لشخص آخر وتفهّم مشاعره. فالأشخاص الذين يتمتعون بملكة التقمص

الوجداني يكونون أكثر قدرة على التقاط الإشارات الاجتماعية التي تدل على أنّ هناك مَن يحتاج إليهم.

5- توجيه العلاقات الإنسانية:

أي تطوير ملكة توجيه مشاعر الآخرين، مثلاً إذا كان الشخص الذي أمامي مزاجه سيئ جداً، وفي الوقت نفسه أريد منه خدمة أحاول تغيير مزاجه وتوجيهه لينفذ طلبي بشكل سلس. أو مثلاً إذا كان أحدهم حزيناً أبدي تعاطفاً معه بدل أن أتجاهل مشاعره وأعبّر عن فرحي وسعادتي في الوقت الذي يشعر هو بالحزن، بل عليّ أن أساعده في تغيير مزاجه ليتحسن.

- هل يمكن تعلّم هذه المهارات؟

تعلّم هذه المهارات ممكن لأنّ دماغ الإنسان مرن بصورة ملحوظة، وهو دائم التعلّم. كما أنّ انخفاض القدرات العاطفية بصورة مؤقتة أمر ممكن علاجه؛ لأنّ هذه القدرات هي مجموعة من العادات والاستجابات.

- كيف يساعد الذكاء العاطفي الأطفال؟

تنمية الذكاء العاطفي تساعد الطفل، في كلّ المراحل العمرية، على التكيّف مع الضغوط التي قد تحيط به أو عند تعرّضه للمشاكل الطبيعية للنمو.

فثمة جوانب أساسية للذكاء العاطفي تتمثل في معرفة العواطف واستقبالها والتعبير عنها، بالإضافة إلى محاولة تحقيق هذه الأخيرة وتنمية القدرة على امتلاكها.

والجدير بالذكر أنّ هامش التطور في الذكاء العاطفي أوسع بكثير من هامش التطور في الذكاء العقلي، وأنّ تأثير الذكاء العاطفي في نجاح الإنسان أكبر بكثير من تأثير الذكاء العقلي.

- هل يمكن تقسيم الذكاء العاطفي؟

نستطيع تقسيم الذكاء العاطفي قسمين:

الأوّل: محوره النفس من خلال الوعي الذاتي (Awareness-Self) أي الثقة بالنفس ومعرفة العواطف وتحديدها، وإدارتها من خلال السيطرة عليها والتحلّي بالمسؤولية، والإحساس الواعي، والتأقلم، والإنجاز، والطموح، والمبادرة.

والثاني: محوره المجتمع من خلال التقمّص الوجداني (Empathy) أي الوعي للتدرج الاجتماعي، والتوجه نحو خدمة المجتمع. وإدارة العلاقات من خلال التأثير على الغير وقيادة المجموعة وبناء العلاقات والعمل والتعاون مع الآخرين.

- الذكاء العاطفي عند الأطفال مسؤولية الوالدين:

ربما لا يدرك الكثيرون بأنّ الذكاء العاطفي عند الأطفال ضروري جدّاً لتوازن معادلة شعورهم تجاه الأبوين.

توجد في بعض العائلات مسافات طويلة وحواجز في العلاقات بين الأبوين وأبنائهما ويؤدي ذلك إلى نفور الطفل من الأب أو الأمل سبب من الأسباب التي يكون مصدرها عاطفي بحت.

فهناك أبناء يشعرون بالخجل عندما يمشون مع أمٍّ زائدة الوزن، وهناك أطفال لا يحبون البقاء مع الأب لوحدهم؛ لأنّه يصرخ في وجههم كلما قاموا بتصرف طبيعي بالنسبة لسنهم.

وهناك طفل يحب أُمه أكثر من أبيه؛ لأنّها تعامله بلطف وهناك طفل يحب والده أكثر من أُمّه؛ لأنّه أكثر كرماً في شراء ما يطلبه.

الذكاء العاطفي للأطفال ضمن الأُسرة وعلاقة الأبناء بالوالدين تتكون منذ المراحل المبكرة لعمر الطفل.

ولتحقيق التوازن في هذه العلاقة يجب الانتباه إلى "ضرورة تنمية الذكاء العاطفي للطفل".

ولكن ما هو الذكاء العاطفي للطفل؟

إنّ الذكاء العاطفي للطفل يعني قدرته على إحداث التوازن في مشاعره تجاه الوالدين، بحيث لا يشعر بالذنب في فترة لاحقة من عمره كلما تذكر بأنّه لم يكن يحب والدته السمينة أو أباه حاد الطباع.

فهناك أطفال يشعرون براحة أكثر عندما يزورون أصدقاء لهم ويجدون اعتناء أبوي هؤلاء الأصدقاء بهم كضيوف؛ ذلك لأنّ أمهاتهم لاتعرن اهتماماً بضيوفهم.

إنّ من الأمور المهمة بالنسبة للطفل والتي تساعد على نمو الذكاء العاطفي عنده:

هو أن يرى أبويه يعاملان أصدقاءه بلطف وبالطريقة نفسها التي يعامل بها عندما يزور أصدقاءه.

تلبية الحاجات الأساسية للطفل يجنبه الغباء العاطفي.

هناك أطفال يصبحون شرهين في تناول الطعام في منازل الآخرين؛ لأنّهم يجدون ذلك الطعام ألذ مما يأكلونه في بيوتهم.

وهذا عائد إلى كسل الأُم في إعداد الطعام لأطفالها بحسب شهياتهم.

وهناك أيضاً موضوع اهتمام الطفل بألعاب الأطفال الآخرين؛ لأنّ بعض الآباء لا يعرفون اختيار الألعاب لهم حسب أذواقهم ويفرضون عليهم أنواعاً من الألعاب التي لا يحبونها.

إنّ ما يفتقد الطفل في منزله يجده ككنز في بيوت الآخرين، مهما كانت هذه الحاجة سخيفة.

وما يحدث نتيجة لذلك هو أنّ الذكاء العاطفي للطفل يتعرض للخلل بحيث إنّه يعتقد بأنّ والديه لا يبديان أي اهتمام بحاجياته.

الذكاء العاطفي للطفل ينمي ذوقه:

الذكاء العاطفي للطفل يعتبر من الأمور المهمة التي تنمي ذوقه في المستقبل.

فالطفل الذي يعيش في بيئة ينعدم فيها حس الاختيار الصحيح.

لما يحتاجه يؤدي إلى انعدام الحس العاطفي للطفل في معرفة ما يحتاجه.

وتصبح اختياراته خاطئة إن كان في الأُسرة أو المدرسة.

وخير مثال على ذلك هو ذهاب الطفل للمدرسة بثياب تقل ترتيباً ونظافة عن ثياب زملائه في المدرسة.

وقد يصبح الطفل عرضة لسخرية الآخرين بسبب كسل الأُم وعدم اهتمامها بهندام طفلها في المدرسة.

ومثل هذا الأمر يجعل الطفل فوضوياً وذو ذوق ضعيف في المستقبل ليتخبط في حيرة وارتباك كبيرين تجعلانه يطرح سؤالاً لنفسه: هي أهلي هم المخطئون أم أنّ الآخرين يبالغون؟

الذكاء العاطفي وحب الأبوين:

إنّ أهم جانب في الذكاء العاطفي عند الطفل هو تعليمه كيف يحب الأبوين على قدر من المساواة.

وهذه بعض النصائح المهمة لتنمية الذكاء العاطفي عند الطفل، وهي:

- عدم حديث أحد الأبوين بالسوء عن الآخر، فمهما كان أحد الوالدين يعاني من مشكلة يجب ألا يتم تضخيمها من قبل الطرف الآخر.

- عدم مشاجرة الوالدين أمام الأطفال؛ لأنّ ذلك يطيح بكلّ جوانب الذكاء العاطفي عندهم.

- تعليم الطفل كيفية الشعور بالسعادة؛ لأنّ ذلك يساهم في إيجاد عاطفة ذكية ومتوازنة عند الطفل تجعله يفكر في الجوانب الإيجابية في الحياة قبل السلبية.

- تعليم الطفل بأنّه ليس هناك كمال في الحياة؛ لأنّ الإنسان معرض لارتكاب الأخطاء والمهم هو عدم الوقوع في الأخطاء نفسها بشكل متكرر.

- عند احتدام المشاكل بين الزوج والزوجة يجب أن يتجنبا الحديث عن طلاقهما أو انفصالهما أمام الأطفال، لأنّ ذلك يطيح إطاحة كاملة بعاطفة الاتحاد في الأُسرة.

- مديح الأب للأُم ومديح الأُم للأب أمام الأطفال يساعد على نمو ذكاء عاطفي عند الطفل ويخلق عنده التوازن في الحكم على الآخرين.

- احترام الأبوين لزوار أطفالهما يشعر الطفل بأنّه عضو مهم في الأسرة وذلك يساعده على احترام الآخرين بشكل عام في الكبر.

- تشجيع الطفل على الإدلاء بآرائه أمام الآخرين والابتعاد عن عادة إسكات الطفل عندما يحاول المشاركة في الحديث أمام ضيوف الأبوين.

- لا تعوّدي طفلك على الانعزالية أو عدم الاختلاط بالآخرين؛ لأنّ ذلك سينقص لديه الرغبة في التعلم من تجارب الآخرين.

- تعليم الطفل على عدم التفرقة بين الذكر والأنثى من حيث المعاملة، بل شجعيه على أنّ المجتمع يتكون من نصفين، أحدهما ذكور والآخر إناث.

· وصفة متكاملة:

النصائح المذكورة تعتبر وصفة متكاملة تنمي الذكاء العاطفي للطفل بحيث يصبح قادراً على إظهار عواطفه بشكل متوازن بعيداً عن العقد النفسية.

فغياب الذكاء العاطفي عند الأطفال يعتبر أهم سبب في تشكل العقد النفسية عندهم.

وأنّ أهم ما يمنح الذكاء العاطفي للطفل هو تعليمه منذ الصغر على كيفية حب الوالدين لأنّهما الكفتان الأكثر تأثيراً على توازن شخصية الطفل.

نمِ بالحب دماغ طفلك:

لاحظ عالِم النفس الأمريكي ستينلي جريتسبان في أبحاثه على الرضع الذين يعانون من إهمال الوالدين لسبب أو لآخر: أنّ هؤلاء الرضع يبدأون منذ الشهور الأولى النظر في وجوه الأشخاص الذين يعتنون بهم ويبدأون بالإنصات إليهم ومحاولة الابتسام والتواصل معهم، ولكن عندما لا يجدون تجاوباً أو تفاعلاً من هؤلاء الأشخاص فإنّهم وخلال أسابيع يفقدون الاهتمام بمحيطهم وتقل حركتهم حتى إنّهم يفقدون القدرة على تحريك رؤوسهم واستنتج أنّ تطور الطفل الجسدي والحسي والعاطفي يعتمد على الأسابيع والشهور الأولى من عمر الطفل.

ما علاقة الحب بنمو الدماغ؟

عندما يسمع الطفل الباكي صوت أُمه يهدأ؛ لأنّ صوتها يشعره بالراحة والأمان وعندما تحمله بين ذراعيها يشعر بسعادة غامرة وتزداد سعادته عندما تضمه إلى صدرها وتنظر إلى وجهه بعينين ملؤهما الحب والحنان، وعندها سيبدأ الطفل بالتحديق في وجه أُمه ويجيل النظر في ملامحها وفي أثناء ذلك يصغي إلى صوتها وهي تكلمه وتناغيه وقد يرفع يده ويتلمس عنقها ووجهها إنّ هذا النظر والإصغاء والحركة يفعل وينمي في قشرة دماغ الطفل الكثير من الدرارات العصبية وهكذا تنمو عنده الحواس وتتطور.

يجب أن تدرك كلّ أُم أنّ الأوقات التي يقضيها رضيعها بين ذراعيها وهي تناجيه وتداعبه وتشعره بالأمن والراحة هي الأوقات التي ينمو فيها دماغه وتتطور حواسه وإمكانياته.

إنّ مهارات الذكاء العاطفي تبدأ بالتشكل عند الطفل منذ هذه المرحلة بفضل تفاعل الأُم وتجاوبها معه فالتفاؤل مثلاً تبدأ جذوره من هذ المرحلة بالتكون في نفس الطفل فهو عندما يبتسم لأُمّه وتبادله الابتسامة تصله رسائل مختلفة مثل:

الحياة حلوة..

أنا إنسان محبوب..

وقد قرأت دراسة حديثة اثبتت أنّ الأُم التي تحتضن ابنها أربع مرات في اليوم فإنّ ذلك من شأنه أن يجعل من الابن شخصاً ذكياً، وتكمل الدراسة مفاجآتها فتقول إنّ الأُم التي تحتضن ابنها ثماني مرات في اليوم فإنّه هذا الابن يصبح عبقرياً وهذه الأحضان تجعل منه مبدعاً مبتكراً..

أما عندما لا يجد مَن يبادله الحب والاهتمام ويرد على ابتساماته ومحاولاته للتواصل والتفاعل مع الآخرين ستصله الرسائل التالية:

أنا شخص غير محبوب

ليس هناك شيء جميل في الحياة

ساعة اللعب على الأرض

هناك أمر لا ينتبه إليه معظم الآباء والأُمّهات إذ هم في غمرة أشغالهم لا يقضون أوقاتاً كافية في ملاطفة أطفالهم والتفاعل معهم فيحاولون التعويض عن ذلك بحشد ما يستطيعون من الألعاب والدمى في غرفة الطفل ويبذلون جهدهم في اختيار الألعاب التي تنمي ذكاء الطفل وشخصيته وكلّ ذلك جيد ومفيد، ولكن اثبتت الدراسات أنّ أكثر شيء ينمي شخصية الطفل وقدراته هو اللعب معه مباشرة على الأرض وعلى الآباء والأُمّهات أن يخصصوا ساعة يومية لأطفالهم يسميها ساعة اللعب على الأرض يقوم خلالها الأُم أو الأب بالزحف على الأرض والركض خلف الطفل والتدحرج معه والاختباء منه ويمارس كلّ أنواع التفاعل مثل يتحدث مع الطفل ويحاوره..

إنّ ساعة من هذا التفاعل الحقيقي مع الطفل أفضل بكثير من ترك الطفل وحده ساعات وساعات أمام لعبة جامدة لتطوير الشخصية والذكاء.