

علمي أولادك فن الانتظار



ساعدي طفلك على الانتظار، فالحرمان مفید أحياناً !

صراخ، بكاء، ديدبة.. هكذا يفعل بعض الأطفال عندما يرغبون في شيء، فهم لا يعرفون الصبر والانتظار. قبل أن يعرف الكلام والمتشي يجد الصغير نفسه معتمداً دائمًا على غيره ولذلك يصر بشدة ويلح على طلباته! لكن لكي يكبر صغيرك، يجب أن يتعلم الانتظار وبعض الحرمان.. هذه هي الحياة.

من الطبيعي جدًا أن نرى مشهدًا يتكرر: صغيرة تستيقظ فجأة كما لو كان "محرك" يحركها، تنظر حولها بينما يتناول والدها الإفطار! تصرخ، فهي تريد ماما وليس أحدًا آخر.. ولكن ماما نائمة ومتعبة جدًا بعد أن أمضت لياليها ساهرة مع طفلها الصغير الذي يبلغ شهراً! ولكن لا مفر، فالصغيرة "تدبر" بقدمها وتصرخ عالياً، وأمها تستعملها "خمس دقائق فقط" مع ذلك لا تريد الصغيرة الانتظار، ليس هوائية، ولكنها بشكل طبيعي جدًا غير صبورة وتعبر عن احتياج جسمى، فهي جائعة ولا تستطيع أن تجهز الطعام وحدها ولا تعرف ما المقصود بكلمة الانتظار. حتى عمر سنتين، يركز الأطفال الاهتمام كلّه على أنفسهم واحتياجاً لهم السريعة، والنتيجة ستكون الصراخ والغضب والبكاء! ويشرح أحد الأطباء النفسيين ذلك بقوله "إن عدم صبر الأطفال يرتبط بعدم استقلالهم طالما أن رضاء الطفل لا يمكن أن يحدث إلا من خلال شخص غيره!". انظري لطفلك مثلاً عندما تسقط لعبة من يديه، إنّه يريد لها بأي ثمن، ولكنها أصبحت خارج متناول يده وهو لن ينالها إلا إذا تدخل أحد من الكبار لنجاته. وهناك تفسير آخر يؤكّد أنّ الطفل لا يستطيع أن يفرق بين الحلم والحقيقة لأنّه يحيا في عالم سحري، وأنّ لديه مهارات تخيل رائعة، فإنه قادر على أن يتصور أشياء يتناهى عنها في عقله: آيس كريم، بونبون... وتنمارع الحقيقة مع الحلم في داخله! فيفقد صبره ويصبح أشد إلحاحاً وإصراراً. خلال العامين الاول والثاني، نجد عدم صبر الصغير مرتبطةً أحياناً بعدم الأمان خصوصاً عاطفياً! فإذا كان الطفل مغموراً بالحب، ويعرف خبرات حيدة تملأه عاطفيًا، فإنه سيتحمل قدر الإمكانيات معتمداً على الدعم الذياكتسبه من قبل من مشاعر إيجابية والعكس صحيح. فالأطفال الذين لا يعرفون الصبر هم في الواقع في حالة عدم رضاء مستمر وفي طلب مستمر، فهوّلاء كما يقول علماء النفس غير قادرين على أن يكونوا جيدين مع أنفسهم.

ومن المعروف أنّ سلوك الآباء قد يزيد عدم صبر الأطفال حدة، فيكبر الطفل وهو يحمل على كلّ ما يريد دون مناقشة! وهنا خطير شديد فلكي ينصح صغيرك يجب أن يتعلم بعض "الصبر" وكذلك بعض "الحرمان"! ولكن كيف يمكن ذلك؟ ببساطة من خلال الحدود التي يتم وضعها له، من خلال "لا" المفروضة عليه إذا لم يكن طلبه مبرراً وبعدم الرضا عن تصرفاته إذا كانت غير مقبولة. فلا شيء يدمر توازن الطفل سوى الآباء

الذين يبدأون بـ "لا" ثم ينتهيون بنعم بعد خسارة الجولة.

دور اللغة:

اللغة هي أداة التي يتم من خلالها إقناع الصغار بالرضاء عن الإشباع الحالي لاحتياجاتهم كما أنها الأداة التي يعبر بها الصغير عن احتياجاته.

ويلاحظ أطباء النفس أنّه مع تلقي الطفل اللغة واكتسابه مهارات، يميل إلى التوازن خصوصاً مع قدرة الصغير على التعبير عما يريد من المحظيين به وقدرته على فهم ما يقولون، ولكن المشكلة أننا نطلب منه عمل شيء لا يفهمه أي "الصبر". هذه الكلمة ليس لها معنى عند الصغير، تماماً مثل الأمور والغد. إنّ مفهوم الزمن ومن ثمّ الصبر مفهوم مجرد لا يستطيع التوصل إليه وفهمه إلا متّاخراً. وفي الوقت الحالي، يرتكز كلّ ارتباط له بالزمن في الحاضر فقط ولذلك يجب أن تتحلى تماماً الكلمات المجردة مثل انتظار خمس دقائق أو حلاً أو بعد بضعة أيام. أعطي بدواً من ذلك كلمات لها معنى ملموس تعبر عن هذا الانتظار، مثلاً قوله ارسم وعندما تنتهي سيصبح الغداء جاهزاً، أو مثلاً، يا سيد من عندما تنام كثيراً! فكرة أخرى لتجسيدي مفهوم الوقت مادياً: ضعي محددات بالحديث معه يا نتظام عن الأنشطة المختلفة التي يقوم بها، مثلاً سذهب إلى الحديقة بعد الإفطار، أو قبل الغداء ستأخذ حماماً أو ماماً ستقرأ لك كتاباً دائماً قبل النوم.

كوني قدوة حسنة:

عندما يصل الطفل إلى عامين، ومع التربية سيتعلّم كيف ينظم مشاعره ويدبر رغباته، المهم أن تعرفي بصورة كبيرة كيف تنتقل التربية من خلال القدوة.

فانظري إلى نفسك، هل لاحظت أبداً أنك في حالة انتظار؟ هل تفقدين أعصابك؟ فعليك حتى تعلمي طفلك الصبر، أن تكوني صبورة وأن تعيشي حياتك قبل أن تعلميه لطفلك.. فجديتك هي أفضل طريقة لتلقينه الصبر.

قواعد مهمة:

قام علماء النفس بعدة تجارب على الأطفال في حالة وجودهم بمفردتهم مع لعبة، فإذا سقطت اللعبة كان عليهم الانتظار حتى تأتي الأم المشغولة لإحضارها، وهنا طبعاً كان الانتظار يشوبه البكاء والغضب.. وفي مجموعة أخرى تم الاستعانتة بلعب كثيرة فلحوظ أنّ الطفل الذي سقطت لعبته لم يغضب وإنما انصرف عنها إلى لعبة أخرى، وذلك ببساطة لأن انتباهه تم تحويله بسهولة!

ولذلك وصفوا عدة قواعد يمكنك من خلالها تلهية صغيرك دون مشكلات ومنها:

أدوات متنوعة خصوصاً عندما تذهبين إلى مكان فيه انتظار: أحضرى له ما يلعب به، ما يأكله، ما يقرأه. كما يمكن أن تلقي إليه بآنسودة جميلة أثناء الانتظار.

حدّثيه بعقل: إذا كنت في مكان عام مع صغيرك، أكدي له حقيقة هي أنّه ليس الوحيد الذي ينتظر بل إنّ الناس جميعهم في حالة انتظار! في الطائرة وعند الطبيب... إلخ. وهم ينتظرون مثله تماماً، كما يجب عليك أن تشidi بأخلاقه وتمدحه لأنّه هادئ ومؤدب ويتصف كالكبار.

تمسكي بوعدك: فإذا وعدته بقطعة حلوى بعد الحمام، يجب أن تفي بوعدك وإذا أعطيت له قصة ليقرأها أثناء انشغالك، فيجب أن تقرأ لها عليه كما هي بعد أن تفرغ من عملك.

توقعني ردود أفعاله: إذا لم يكن الطعام جاهزاً، فانتظري إلى آخر وقت قبل أن تضعيه فوق كرسي المائدة!.