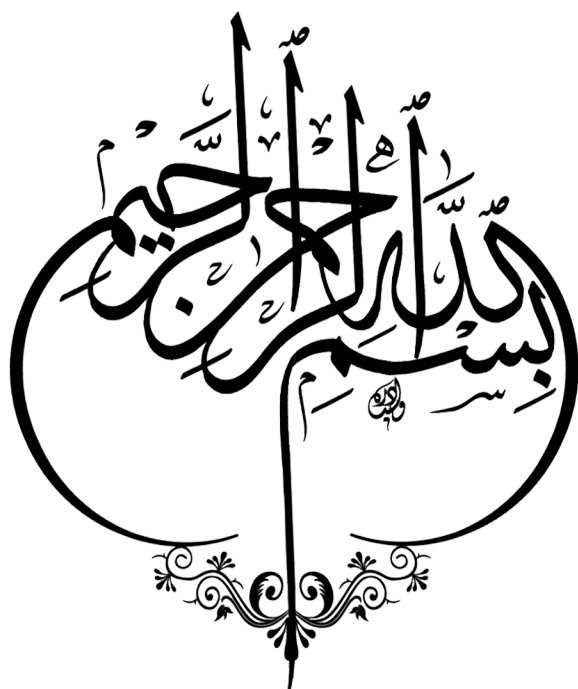


القواعد الأساسية في تربية الأطفال



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾

آل عمران: ١٥٩

الإهداء

إلى كل أبٍ وأمٍّ يسعيان لصناعة جيلٍ سويٍّ،
إلى أولئك الذين يُربّون قلوبًا قبل أن يُوجّهوا سلوكًا،
إلى من أدركوا أن التربية أمانةٌ لا تورّث،
ولا تُختصر في تعليمات أو أوامر،
أهدي هذا الكتاب،
علّه يكون عونًا في طريق بناء الإنسان،
وتعبيد الدرب نحو قلب طفلٍ صالحٍ وعقلٍ راجحٍ.

فهرست المحتويات

٩	١ مقدمة.....
١١	٢ تمهيد.....
١٥	٣ الأمومة.....
١٩	٤ الأبوة.....
٢٥	٥ الصحة النفسية للطفل.....
٣٣	٦ التنشئة الأخلاقية.....
٣٩	٧ مبدأ الطاعة.....
٤٣	٨ استراتيجيات التواصل الفعال مع الطفل.....
٤٧	٩ تربية الطفل العنيد.....
٥١	١٠ العقاب البدني كوسيلة تأديب.....
٥٥	١١ أنماط تربية الأطفال.....
٥٩	١٢ الخلافات بين الأطفال.....
٦٣	١٣ الإنترنت وألعاب الفيديو.....
٦٧	١٤ الحياة المدرسية.....
٧٣	١٥ التحدث مع الأطفال عن الموت.....
٧٧	١٦ الطلاق وتأثيره.....
٨١	١٧ ترسيخ الهوية الدينية والثقافية.....
٨٥	١٨ استراتيجيات فعالة لتربية أطفال ناجحين.....
٩٠	١٩ الخاتمة.....
٩١	المصادر والمراجع.....

حين يولد طفلٌ إلى هذا العالم، لا يولد معه دليل يرشدنا إلى أفضل السبل لتربيته. لكننا، بوصفنا آباءً وأمّهات ومربّين، نحمل في قلوبنا نية صادقة، وفي أيدينا اليوم ما يكفي من العلم والخبرة لنمضي في رحلة التربية بخطى أكثر وعيًا وثقة.

إن السنوات الأولى من حياة الطفل ليست مجرد بداية، بل هي المرحلة التي تتكوّن فيها ملامح شخصيته، وتتأسس فيها صحته النفسية والعاطفية والمعرفية. ففي هذه الفترة الحرجة، يكون الطفل في أعلى درجات التأثر بمحيطه، وتُسهم البيئة الآمنة والمحفزة، والعلاقات الرعائية الدافئة، في منحه قدرة أكبر على التكيف والنمو والنجاح مستقبلاً.

تشير الدراسات إلى أن نحو ٨٠٪ من نمو الدماغ يحدث قبل سن الخامسة، وأن التفاعل الإيجابي مع مقدّمي الرعاية يعزز بشكل مباشر من الروابط العصبية التي تدعم التعلم والسلوك والتفكير. لذلك، فإن الاستثمار في الطفولة المبكرة ليس خيارًا، بل ضرورة ملحة ومجزية على مستوى الفرد والمجتمع.

من هذا المنطلق، يأتي هذا الكتيب "القواعد الأساسية في تربية الأطفال" ليكون دليلاً مبسطاً لكل من يشارك في صناعة الطفولة، من آباء وأمهات، إلى معلمين ومختصين. وهو ثمرة تفاعل مع واقع الإرشاد النفسي الأسري، وتجميع لما أثبتته الدراسات الحديثة من أساليب وتوجيهات فاعلة في تنشئة الطفل.

يناقش هذا العمل عدة محاور أساسية، من بينها: دور الأبوين في بناء شخصية الطفل، أهمية الصحة النفسية في مختلف المراحل العمرية، أساليب التواصل الفعال، وتحديات العصر مثل تأثير الإنترنت وألعاب الفيديو. كما يتناول بواقعية أثر الطلاق، والخلافات، والهوية الدينية والثقافية، ويقدم استراتيجيات عملية لتنشئة أطفال أكثر توازناً ونجاحاً.

إن التربية ليست تكراراً لما تربينا عليه فحسب، بل هي جهدٌ متجدد، يتطلب وعياً وإدراكاً واحتضاناً حقيقياً لحاجات الطفل النفسية والسلوكية. نرجو أن يكون هذا الكتيب بداية وعي جديد، وخطوة صادقة في رحلة بناء إنسان سويٍّ، يُحسن لنفسه ولمجتمعه.

من المسلمّ به أن العلاقة الوثيقة والداعمة بين الآباء والأمهات وأطفالهم تُعدّ حجر الزاوية في بناء شخصية الطفل وتعزيز ثقته بنفسه، كما تسهم بشكل مباشر في قدرته على التكيف ومواجهة تحديات الحياة. ومن هذا المنطلق، نلقي الضوء في هذا الكتيب على عدد من الدراسات العلمية التي تؤكد أهمية الرعاية الأبوية وتأثيرها العميق على النمو النفسي والسلوكي للطفل.

نبدأ بدراسة رائدة أجراها البروفيسور مايكل ميني، أستاذ علم الأعصاب في جامعة مكغيل الكندية، التي تُعد من أبرز الجامعات في مجال البحث العلمي.

درس ميني تأثير الرعاية الأبوية على التكيف العصبي والسلوكي، وذلك من خلال تجاربه على الفئران، نظراً للتشابه الكبير في البنية الدماغية بينها وبين الإنسان، ما يجعلها نموذجاً شائعاً في الأبحاث العلمية.

قام ميني بتصنيف الفئران الأم إلى مجموعتين: مجموعة أظهرت اهتماماً وعناية بأطفالها، وأخرى لم تُظهر ذلك. وبعد فطام

الصغار وفصلهم عن أمهاتهم، أُجريت عليهم عدة اختبارات عند بلوغهم ١٠٠ يوم.

أظهرت النتائج أن الفئران التي تلقت رعاية جيدة كانت أكثر نشاطاً وجرأة في استكشاف بيئتها الجديدة، بينما بدت الفئران المحرومة من الرعاية خائفة ومنطوية، تلتزم أطراف القفص في حركة حذرة. وفي اختبار آخر، عندما قُدم لها الطعام بعد الحرمان، سارعت الفئران التي حظيت برعاية إلى الأكل وواصلته بهدوء، بينما تلك التي لم تحظَ بالرعاية تأخرت في التفاعل مع الطعام، وأكلت لفترة قصيرة.

تؤكد هذه التجارب وغيرها نتائج متكررة: كلما زادت رعاية الأمهات لأطفالهن، زادت قدرة الأطفال على التكيف، وارتفعت درجة الفضول لديهم، وتحسّنت صحتهم النفسية، وقلّت لديهم مظاهر العدوانية.

وفي دراسة أخرى ذات صلة، ركز البروفيسور كلانسي بليز، أستاذ علم النفس المعرفي في جامعة نيويورك، على دور الرعاية الأسرية في تطوير الانضباط الذاتي لدى الأطفال. قام بمتابعة عينة من نحو ألف طفل منذ الولادة، وقاس سنوياً مستويات هرمون الكورتيزول المرتبط بالتوتر. أظهرت نتائجه أن الاضطرابات الأسرية، كالفوضى والصراعات، تؤثر على

توازن هذا الهرمون بشكل سلبي، تمامًا كما تفعل قلة الاهتمام والعناية من الأم، مما يعكس الارتباط الوثيق بين البيئة الأسرية وصحة الطفل النفسية.

تُظهر هذه الدراسات بوضوح أن الرعاية الأبوية ليست مجرد عاطفة، بل هي عامل أساسي في النمو العقلي والانفعالي والسلوكي للطفل، ما يؤكد أهمية وعي الأسرة بمسؤولياتها خلال السنوات الأولى من عمر الطفل.





٣ الأمومة

الأمومة هي الرابط العميق والتأثير المستمر، ولا يمكن للكلمات أن تفي الأمومة حقها، فهي تجربة إنسانية عميقة تُشكّل واحدة من أقوى العلاقات في حياة الإنسان. فالأمومة ليست مجرد وظيفة بيولوجية، بل هي علاقة نفسية واجتماعية وروحية، تؤثر في مستقبل الطفل، وتُغيّر حياة الأم نفسها على مستويات متعددة.

منذ لحظات الحمل الأولى، يبدأ الترابط العميق بين الأم وطفلها. فالأم لا توقّر للجنين الغذاء والدفع والدعم الجسدي فقط، بل يخلق جسدها ووجدانها بيئة كاملة يتكوّن فيها الطفل ويتأثر بها. حتى ضربات قلب الأم لها وقع خاص على الجنين، حيث تُحدث تأثيراً مهدئاً يساعده على النمو في بيئة من الطمأنينة. وتشير الأبحاث إلى أن دماغ الأم يمرّ بتغيرات ملموسة خلال هذه المرحلة، بما في ذلك تغيّرات هرمونية تعمل

على تعزيز المشاعر العاطفية، مثل الحماية، والقلق الطبيعي، والحب، وهي عوامل تُرِيّ الأم نفسيًا وبيولوجيًا لرعاية طفلها.

وقد أظهرت دراسات عديدة أن هذه التغيرات لا تقتصر على الجانب العاطفي فحسب، بل تمتد إلى المستوى الجيني أيضًا. ففي الدراسات التي أُجريت على الحيوانات، وُجد أن العلاقة بين الأم وصغيرها تؤثر على التعبير الجيني في مناطق الدماغ المرتبطة بالوظائف الاجتماعية والعاطفية. ويُقصد بالتعبير الجيني (Gene Expression) قدرة الخلايا على تشغيل أو تعطيل إنتاج البروتينات حسب الحاجة، وهي آلية تساعد الكائن الحي على التكيف مع البيئة وتلبية احتياجاته النمائية.

أما من الناحية النفسية، فإن العلاقة المستقرة والأمنة بين الأم وطفلها تمثل عنصرًا وقائيًا مهمًا ضد العديد من الاضطرابات النفسية.

ورغم الاعتقاد الشائع بأن استجابة الأم السريعة لبكاء طفلها قد تفسده أو تجعله مدللًا، فقد أثبتت عالمة ماري أينسورث (Mary Ainsworth) في ستينيات القرن الماضي أن العكس هو الصحيح؛ إذ بيّنت أبحاثها أن الأطفال الذين يتلقون الرعاية والاهتمام الكافي يصبحون أكثر قدرة على الاستقلال والاعتماد على الذات في المستقبل.

وفي سياق الحديث عن الأمومة، لا بد من الإشارة إلى وضع الأمهات العاملات، حيث يُنظر أحيانًا إلى خروج المرأة للعمل على أنه عامل سلبي يؤثر على تربية الأطفال. لكن الأدلة العلمية تخالف هذا الطرح. فقد أظهرت دراسة أجرتها جامعة هارفارد وشملت ٢٤ دولة، أن أبناء الأمهات العاملات، وخاصة الفتيات، حققوا أداءً أكاديميًا أفضل، وأظهروا مستويات أقل من القلق، كما كانت لديهم قدرة أعلى على استكمال الدراسة والتعليم العالي.

العنصر الفارق هنا لا يكمن في كون الأم عاملة أو غير عاملة، بل في توفر رعاية مناسبة للطفل أثناء غياب الأم. فسواء كانت هذه الرعاية من قبل أفراد الأسرة، أو في دور الحضانة ورياض الأطفال، فإن الطفل يستفيد اجتماعيًا وعقليًا من التفاعل مع محيطه، ما يسهم في تنمية مهاراته ومواهبه.



نصيحة عملية:

كن فضولياً بدل أن تكون غاضباً

◆ في كل مرة يُخطئ فيها طفلك، تذكر أن تقول لنفسك:

◆ "ما الذي يحاول أن يخبرني به من خلال هذا السلوك؟"

◆ هذا السؤال يحوّلك من "رد فعل" إلى "استجابة ناضجة"، ويجعلك ترى السلوك كنافذة إلى عالم طفلك، لا كتهديد.

◆ قاعدة ذهبية: وراء كل سلوك حاجة لم تُلبّ بعد.



ع الأبوة

- الأبوة الفعّالة: دور متجدد وتأثير عميق

شهدت السنوات الأخيرة تحولاً ملحوظاً في دور الآباء في الأسرة، حيث أظهرت دراسات حديثة أُجريت في دول ذات مستويات دخل مختلفة – منخفضة، ومتوسطة، ومرتفعة أن الآباء باتوا يتحملون مسؤوليات أكبر في تقديم الرعاية داخل المنزل، ويساهمون بشكل متزايد في دعم أطفالهم.

ومع ذلك، لا يزال العبء الأكبر من الرعاية اليومية يقع على عاتق الأمهات، إذ تقضي الأم عادة ما بين ضعفي إلى عشرة أضعاف الوقت الذي يقضيه الأب في رعاية الأطفال، رغم أن المرأة أصبحت حاضرة بقوة في سوق العمل اليوم أكثر من أي وقت مضى.

إن مشاركة الأب الفاعلة في حياة أطفاله ليست مجرد إضافة شكلية، بل هي عامل جوهري في تطورهم العاطفي، والاجتماعي، والمعرفي. وقد أثبتت الأبحاث أن انخراط الأب في حياة الطفل يرتبط بجملة من الفوائد، من بينها:

✱ زيادة التعاطف والثقة بالنفس.

✱ شعور أعلى بالسعادة والرضا.

✱ انخراط أوسع في الأنشطة المجتمعية.

✱ ارتفاع في معدلات الذكاء وتطور القدرات اللغوية والمعرفية.

✱ انخفاض في معدلات فرط النشاط، والاكتئاب، والسلوك المنحرف، خصوصاً لدى الذكور.

وعلى العكس، فإن الأطفال الذين يقلّ تفاعل آبائهم معهم يكونون أكثر عرضة لتدنّي الأداء الأكاديمي، وتكرار السنوات الدراسية بنسبة قد تصل إلى ٣٣٪.

ومن المثير للاهتمام أن دراسات من جامعة كولومبيا (UVC Columbia University) أظهرت أن الآباء المشاركين في الأعمال المنزلية يميلون إلى التطلع نحو وظائف مرموقة ذات دخل

أعلى، ما يشير إلى تأثير هذا التوازن الأسري الإيجابي حتى على الطموح المهني.

- الأبوة الفعالة: سبعة أبعاد تربوية

انطلاقاً من هذه النتائج، برز مصطلح "الأبوة الفعالة"، وهو نمط تربوي يركّز على تنشئة الأطفال بطريقة تعزز نموهم النفسي والاجتماعي والعاطفي. ويمكن تلخيص الأبوة الفعالة في سبعة أبعاد رئيسية:

✳️ تعزيز العلاقة الإيجابية مع والدة الطفل: فالعلاقة الصحية بين الوالدين تترك أثراً نفسياً عميقاً على الطفل، وتزيد من احتمالية أن يتعامل الأولاد مع شركاء حياتهم لاحقاً بأسلوب إيجابي.

✳️ تجنّب النقد والمماطلة: ويشمل ذلك الامتناع عن توجيه النقد للشريك أمام الأطفال، والابتعاد عن الانسحاب العاطفي أو الجسدي من المواقف الأسرية.

✳️ قضاء وقت إيجابي مع الأطفال: مثل القراءة، واللعب، والمشاركة في الأنشطة الثقافية أو الدينية، مما يعزز العلاقة ويمنح الطفل شعوراً بالأمان والاهتمام.

✱ المساهمة في التعليم: ينبغي ألا تكون مسؤولية متابعة الدراسة على الأم فقط، فمشاركة الأب في المذاكرة والاهتمام الأكاديمي تعزز من أداء الطفل وشعوره بالقيمة الذاتية.

✱ الرعاية والتأديب المناسب: من خلال تشجيع الأطفال على السلوك الإيجابي، والاستجابة بهدوء عند الخطأ، مما يخلق بيئة مستقرة تساعد على تنمية مهارات الطفل الاجتماعية.

✱ العمل كمرشد للحياة الخارجية: من خلال مراقبة العلاقات والأنشطة خارج المنزل، خصوصًا خلال مرحلة المراهقة، وهي فترة حساسة تتطلب حضورًا وتوجيهًا.

✱ أن يكون قدوة حسنة: فالأب يمثل نموذجًا حيًا يُحتذى به، وسلوك الأب ينعكس على الأبناء في تصرفاتهم وطموحاتهم ونظرتهم للحياة.

- الأبوة وأثرها على الآباء أنفسهم

لا يقتصر تأثير الأبوة الفعالة على الأبناء فحسب، بل يمتد أثرها العميق إلى الآباء أنفسهم، نفسيًا واجتماعيًا وسلوكيًا. فقد كشفت أبحاث علم النفس الأسري أن انخراط الأب في تربية أطفاله يُعيد تشكيل رؤيته لذاته، ويُعزز من إحساسه بالهوية والإنجاز.

فالأب الذي يشارك عن قرب في تفاصيل حياة أبنائه يطور نوعاً من الوعي الأبوي المتكامل، وهو إدراك داخلي يجمع بين المسؤولية والعاطفة والمعنى، ويُشعره بأنه عنصر فاعل في تشكيل مستقبل إنساني لا يقدر بثمن.

ومن الجوانب المهمة التي تم رصدها أيضاً أن الآباء الأكثر تفاعلاً مع أطفالهم يميلون إلى تحسين عاداتهم الشخصية، مثل تقليل السلوكيات السلبية (كالتدخين أو الغضب السريع أو الإدمان الرقمي)، لأنهم يُدركون أنهم قدوة دائمة الحضور في عيون أطفالهم. وهذا الوعي يدفعهم تدريجياً نحو تحسين الذات من أجل تقديم نموذج يستحق الاقتداء.

كذلك، فإن التفاعل الإيجابي مع الأبناء يخلق توازناً عاطفياً داخل الرجل، حيث يساعد على تفريغ التوتر النفسي الناتج عن ضغوط العمل أو الحياة، ويمنحه فرصاً يومية للشعور بالحب والتقدير من خلال التفاعل العفوي مع أطفاله. هذا الارتباط العاطفي يعزز من إفراز هرمونات السعادة مثل الأوكسيتوسين، وهو ما يفسر شعور الآباء المتصلين بأبنائهم بدرجات أعلى من الرضا النفسي، حتى في ظروف الحياة الصعبة.



إضافةً إلى ذلك، أظهرت دراسات اجتماعية أن الرجال الذين يشاركون في تربية أبنائهم يُكوّنون علاقات زوجية أكثر استقرارًا، ويعبّرون عن رضا أعلى عن شركائهم، لأن هذه المشاركة تبني شراكة حقيقية بين الزوجين، قائمة على التفاهم والتكامل لا على تقسيم الأدوار فقط. بل إن بعض الأبحاث أشارت إلى أن الأبوة الفعالة تساهم في تقوية الروابط الاجتماعية خارج الأسرة أيضًا، إذ يشعر الآباء بارتباط أعمق بالمجتمع من خلال دورهم البناء في إعداد جيل جديد.

وبمعنى آخر، فإن الأبوة ليست مجرد مسؤولية، بل هي فرصة لتطوير الذات، وبناء علاقات إنسانية أعمق، وتجديد الغاية من الحياة اليومية. إنها تجربة تُضفي المعنى، وتفتح أبوابًا داخلية نحو النضج العاطفي والاتزان النفسي لا تُفتح في غيرها من الأدوار.





٥ الصحة النفسية للطفل

حتى نتمكن من فهم التحديات والمشكلات النفسية التي قد يمر بها الطفل في أي مرحلة من مراحل عمره، من الضروري أن نمتلك تصورًا واضحًا عن النمو النفسي الطبيعي الذي يمر به الطفل منذ ولادته وحتى مرحلة المراهقة. فالصحة النفسية لا تتشكل فجأة، بل هي نتيجة تراكمات وتجارب يمر بها الطفل في مراحل نموه المختلفة. لهذا، سنعرض هنا أبرز الملامح النفسية في كل مرحلة عمرية، ليتعرف الآباء والأمهات على خصائص أبنائهم وكيفية التعامل معهم بما يحقق لهم الاستقرار والثقة بالنفس.

- المرحلة الأولى: من الولادة حتى عمر سنتين

تُعد هذه المرحلة من أكثر المراحل حساسية في حياة الطفل، إذ يبدأ خلالها بتكوين أولى علاقاته العاطفية، خاصة مع الأم أو من يقوم على رعايته بشكل مباشر. في هذه المرحلة، لا يحتاج الطفل إلى الغذاء فقط، بل هو بحاجة إلى الحنان، والاحتواء، والشعور بالأمان.

يُظهر الطفل حاجته إلى الرعاية من خلال البكاء، ويبدأ بتكوين ثقة أساسية بأن العالم مكان آمن إذا ما وجد من يستجيب لبكائه ويحتضنه، هذه الثقة تُشكّل حجر الأساس في بناء شخصيته مستقبلاً.

وقد أكدت أبحاث العالم "هاري هارلو" هذا المفهوم من خلال تجاربه على صغار القرود، إذ وضعهم مع تماثيل لأمهات بديلة مصنوعة من المعدن، بعضها مغطى بقماش ناعم، وبعضها مكشوف، لاحظ أن صغار القرود كانوا يفضلون الاقتراب من الأم المغطاة بالقماش حتى وإن لم تكن مصدر الطعام، مما يدل على أهمية الاحتضان والدفء العاطفي في نمو الطفل، وليس فقط تلبية احتياجاته البيولوجية.

- المرحلة الثانية: من سنتين إلى ست سنوات

هي مرحلة التشكّل النفسي والاجتماعي الأول، وتتميز بعدة خصائص يجب على الأهل فهمها جيدًا:

✱ التفكير الأناني: حيث يرى الطفل نفسه مركزًا لكل ما يدور حوله، وكأنّ العالم بأسره يدور من أجله.

✱ التفكير السحري: وهو الخلط بين الخيال والواقع؛ فقد يتحدث الطفل عن شخصيات كرتونية وكأنّها حقيقية، أو يتوقع نتائج خيالية لأحداث يومية.

✱ القلق الجسدي: عند تعرض الطفل لأي إصابة حتى وأن كانت بسيطة بشعر بالخطر على جسمه كله، مما يولّد حاجته إلى الطمأنينة والرعاية.

وفي هذه المرحلة، يتعلّم الطفل أيضًا التعبير عن مشاعره، ويبدأ باستكشاف العالم من حوله، لذا فإن الاستجابة العاطفية والتربوية الذكية من الأهل أمر بالغ الأهمية في توجيهه.



- المرحلة الثالثة: من ٦ إلى ١٢ سنة

في هذه المرحلة، يبدأ الطفل بالخروج من عالمه الخاص والانخراط أكثر في المجتمع من خلال المدرسة والأصدقاء، من أبرز ملامح هذه المرحلة:

✱ حب السيطرة والتحكم: يبدأ الطفل بمحاولة إثبات ذاته من خلال الإنجاز والاهتمام بالمظهر أو الرياضة أو الترتيب.

✱ الحاجة إلى تكوين الصداقات: يصبح وجود صديق مقرب حاجة نفسية أساسية، ويبدأ في بناء علاقات اجتماعية أكثر عمقًا.

✱ الاهتمام بالمسببات والنتائج: يبدأ الطفل بفهم العلاقة بين الفعل والنتيجة، ويكون تصورات حول العدالة والسببية والمنطق.

هنا يظهر دور الأسرة والمدرسة في تعزيز روح المبادرة، والعدالة، وتحمل المسؤولية، وتقدير الذات.

- المرحلة الرابعة: من ١٢ إلى ١٨ سنة – مرحلة المراهقة

تُعد هذه المرحلة من أكثر المراحل تحدّيًا، حيث يمر المراهق بتغيرات نفسية وجسدية كبيرة، ويبدأ بالبحث عن هويته الشخصية، ومن أبرز سماتها:

✱ الرغبة في الاستقلال والتمرد على السلطة الأبوية.

✱ التقلبات المزاجية بين الخجل والانطواء من جهة، والانفتاح والجرأة من جهة أخرى.

✱ الصراعات الداخلية، مثل:

● بين الاعتماد على الأسرة والسعي إلى الاستقلال.

● بين الطفولة التي لم تنتهِ والبلوغ الذي يفرض متطلباته.

● بين طموحاته الكبيرة وتقاعسه أحيانًا في المسؤوليات.

● بين غرائزه الطبيعية والتقاليد الاجتماعية.

● بين ما تعلمه من تعاليم دينية، وبين تفكيره النقدي المستجد.

ويُشير عدد من الدراسات إلى أن غياب الدعم العاطفي والتوجيه المتوازن قد يدفع المراهقين إلى سلوكيات خطيرة، كالهرب، والعنف، والانحرافات السلوكية أو الجنسية.

وأحد الأسباب المهمة لذلك هو ضعف الحوار الأسري، أو تقديم التوجيه بشكل جامد لا يراعي الفروق الفردية ولا احتياجات النمو.

وفي هذا السياق، يوضح الدكتور أحمد المجدوب، مستشار المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية بالقاهرة، أن مرحلة المراهقة هي أخطر منعطف في حياة الشباب، وهي المرحلة التي يمكن أن تتشكّل فيها أعظم النجاحات أو تقع فيها أكبر الإخفاقات، وذلك حسب نوعية الرعاية والتوجيه التي يتلقاها المراهق من أسرته ومحيطه.

وهنا، تأتي رسالتنا إلى كل والد ووالدة: اعلموا أن ما يمرّ به أبنائكم ليس عنادًا ولا تمرّدًا بلا سبب، بل هو انعكاس طبيعي لمرحلة نفسية معقدة. وهم في قرارة أنفسهم يبحثون عن الثقة، والفهم، والدعم، لا عن الرفض أو التوبيخ المستمر.

قد تختلف مفاهيمهم عن مفاهيمكم، وقد يتحدثون بلغة جيل لم تعهده، لكن ذلك لا يعني أنهم على خطأ. بل يعني أنهم

يحتاجون منكم إلى أن تكونوا معهم لا ضدهم، وأن تحرصوا على الحوار بدل الأمر، وعلى الإنصات بدل الإلقاء، وعلى التفهم بدل المقارنة أو التهديد.

إن أساس النجاح في تربية المراهقين لا يكمن في كثرة القواعد، بل في جودة العلاقة التي تبنيونها معهم، ومدى شعورهم بأنكم تفهمونهم وتؤمنون بهم. حين يشعر ابنكم أو ابنتكم أنكم موجودون لا لمحاسبتهم، بل لمرافقتهم، سيتحدثون إليكم، ويطلبون دعمكم، ويثقون برأيكم.



تأمل:

الغضب وردود الفعل

◆ كيف أتصرف عندما يخطئ طفلي؟

◆ هل أصرخ أم أشرح؟

◆ ما هو الجذر الحقيقي لغضبي في تلك اللحظات؟



٦ التنشئة الأخلاقية

تسهم التنشئة الأخلاقية في تطوير قدرة الأطفال على التمييز بين الصواب والخطأ، وتساعدهم في توظيف هذه المعرفة عند اتخاذ القرارات، خصوصًا في مواجهة المواقف الصعبة في حياتهم. مثلها مثل بقية مراحل النمو، تمر التنشئة الأخلاقية بعدد من المراحل المحددة، وتتأثر بعوامل متعددة ترتبط ببيئة الطفل.

وقد درس العديد من العلماء التنشئة الأخلاقية، مثل العالم جان بياجيه (Jean Piaget) صاحب نظرية النمو المعرفي، والعالم لورنس كولبرج (Lawrence Kohlberg) حيث قام كولبرج بدراسة التنشئة الأخلاقية عبر أسلوب سرد القصص، وكان من أشهر قصصه "قصة هاينز". في هذه القصة، يروي

كولبرج عن امرأة مصابة بالسرطان، ويعتقد الأطباء أن هناك دواءً واحدًا فقط لإنقاذ حياتها.

هذا الدواء متاح في صيدلية محلية، لكن سعره يبلغ ألفي دولار، بينما يمتلك هاينز فقط ألف دولار. حاول هاينز التفاوض مع الصيدلي للحصول على تخفيض أو دفع المبلغ على دفعات، لكنه رفض. في النهاية، قرر هاينز اقتحام الصيدلية وسرقة الدواء لإنقاذ زوجته.

من خلال هذه القصة، طرح كولبرج مجموعة من الأسئلة على الأطفال:

✱ هل يجب على هاينز سرقة الدواء؟

✱ هل كان سيفعل نفس الشيء لو كان الأمر يتعلق بشخص آخر غير زوجته؟

✱ هل يجب على الشرطة أن تعتقل الصيدلي إذا توفيت الزوجة؟

وبناءً على هذه القصة، قسّم كولبرج التنشئة الأخلاقية إلى ثلاث مراحل رئيسية:

١. المرحلة الأولى: في هذه المرحلة، التي تكون في سن ما قبل العاشرة، يتخذ الطفل قراراته الأخلاقية بناءً على العواقب الشخصية المباشرة. لا يكون الطفل في هذه المرحلة قادراً على فهم المبادئ الأخلاقية أو التمييز بين الصواب والخطأ بشكل عميق. يركز الطفل على تجنب العقاب بدلاً من فهم المبادئ الأخلاقية. مثلاً، إذا سألنا أنفسنا: "ما الذي يمنع طفلك من ضرب طفل آخر في الحديقة؟" فالإجابة قد تكون أنه يتجنب العقاب بدلاً من أن يكون نابغاً من احترامه للآخرين.

٢. المرحلة الثانية: تبدأ هذه المرحلة من حوالي سن العشر سنوات وحتى بداية المراهقة. في هذه المرحلة، يبدأ الطفل في إدراك أنه جزء من مجتمع أكبر، وله قيم ومبادئ تتطلب أن يكون "طفلاً جيداً" في نظر الآخرين، سواء الأهل أو الأقران. يتعلم الطفل في هذه المرحلة أن السلوك غير الأخلاقي قد يضر بالمجتمع ونظامه. إذا نظرنا إلى معضلة هاينز في هذه المرحلة، فسنجد أن معظم الأطفال في هذه السن قد يفهمون دوافعه الطيبة ورغبته في إنقاذ زوجته، لكنهم لا يستطيعون تبرير فعله بالكامل، لأن السرقة قد تؤدي إلى فوضى في المجتمع إذا اتبع الجميع نفس السلوك.

٣. المرحلة الثالثة: في هذه المرحلة، يصبح التطور الأخلاقي للطفل أو المراهق أكثر تعقيدًا. قد يتفق سلوكه مع معايير المجتمع، لكن يبدأ في إدراك وجود تعارض أحيانًا بين ما هو مقبول اجتماعيًا وما يعتقد أنه صحيح. يبدأ الفرد في التزام المبادئ الأخلاقية العالمية التي تتجاوز قوانين المجتمع المحلي، مثل العدالة والمساواة. يصبح الطفل أو المراهق أكثر وعيًا بحقوق الإنسان ومستعدًا للدفاع عنها حتى إذا تعارض ذلك مع ما يفرضه المجتمع.

وقد يتساءل البعض: "كيف يمكننا الاستفادة من تصنيف كولبرج لهذه المراحل؟" رغم أن هذه النظرية قد لا تكون قابلة للتطبيق بشكل كامل في جميع المجتمعات، إلا أنه يمكننا الاستفادة منها في عدة جوانب. على سبيل المثال، يجب أن يكون تعاملنا مع الأطفال في النواحي الأخلاقية مرهونًا بعمر الطفل ومرحلة نموه. فلا يمكن أن نتوقع من طفل في مرحلة مبكرة من النمو أن يتخذ قرارات أخلاقية معقدة كما يفعل المراهق.

كما تخبرنا هذه النظرية، فإن تطور الطفل الأخلاقي يمر بمراحل متسلسلة، ولكن قد يبقى الطفل عالقًا في إحدى هذه المراحل دون التقدم إلى المرحلة التالية. لذا، من المهم أن يظهر

دور الوالدين والمعلمين في توجيه الأطفال من خلال العضلات الأخلاقية. يوصي كولبرج وغيره من الخبراء بضرورة تعريض الأطفال لمواقف وألعاب تتضمن عضلات أخلاقية، مما يساعد في صقل ضميرهم وتطوير قدراتهم على اتخاذ قرارات أخلاقية صحيحة.

لذلك، يجب على الآباء والمربين أن يكونوا حريصين على مناقشة العضلات الأخلاقية مع أطفالهم في مراحل نموهم المختلفة، ليتمكنوا من تنمية قدراتهم الأخلاقية واتخاذ قرارات صائبة في المستقبل.



نصيحة عملية:

قلل من "لا" وابدأ بـ "افعل"

◆ بدلاً من قول:

◆ "لا تصرخ!"

◆ جرب: "تحدث لي بهدوء، سأسمعك."

◆ الأطفال يتجاوبون أكثر مع التوجيه الإيجابي
لأنهم لا يتجاهلون الرسالة، بل يستشعرون
الاحترام.



٧ مبدأ الطاعة

عندما نتحدث عن الطاعة في التربية، فإننا لا نعني الطاعة العمياء التي تفتقر إلى الفهم أو الإدراك، بل نعني الطاعة الفعّالة التي تنبع من الفهم والتوجيه الصحيح، حيث يتعلم الطفل كيف يطيع والديه بمحض إرادته وبأسلوب صحي.

فكيف يمكن للآباء والأمهات أن يحصلوا على طاعة أطفالهم بطريقة تربوية سليمة؟ إليك بعض الطرق الفعّالة:

● مكافأة السلوك الجيد

من أهم وسائل تعزيز الطاعة لدى الأطفال هي مكافأتهم على حسن التصرف بشكل مستمر وسريع. وتختلف المكافآت باختلاف طبيعتها، ومنها:

المكافآت المعنوية: مثل العناق أو ابتسامة الطفل، والتي تحمل تأثيرًا عاطفيًا قويًا.

المكافآت الأنشطة: مثل قضاء وقت مميز مع الطفل في الخارج، كزيارة مدينة الألعاب أو المتنزهات العامة، أو اللعب مع الطفل في الأنشطة التي يفضلها داخل أو خارج المنزل.

المكافآت المادية: مثل شراء هدية للطفل، لكن يجب أن تكون هذه المكافآت موجّهة للأمور التي تتطلب جهدًا كبيرًا من الطفل، مثل التفوق الدراسي أو أداء مهمة صعبة.

● عدم مكافأة السلوك السيء

قد يتساءل البعض: "هل يمكن أن يكافئ الآباء السلوك السيء؟" الإجابة هي نعم، وذلك يحدث عندما يلجأ الوالدان إلى تلبية رغبات الطفل لتجنب الصراخ أو البكاء. مثلاً، إذا وعدت الطفل بهدية وعندما طلب المزيد وبدأ في الصراخ، قد يتجاوب الوالدان استجابةً لإيقاف الصوت المرتفع، وبالتالي يعلّم الطفل أن السلوك السيء (مثل البكاء أو الغضب) يؤدي إلى الحصول على ما يريد. وهذا سلوك غير مرغوب فيه، ويجب على الآباء تجنبه.

● عطاء الطفل خيارات أكثر وأوامر أقل

من المهم أن تمنح الطفل حرية اتخاذ القرارات من خلال إعطائه خيارات مقبولة. مثلاً، يمكن أن تطلب منه ترتيب غرفته إما الآن أو بعد ساعة. هذه الخيارات تمنح الطفل إحساساً بالتحكم في حياته، مما يعزز من شعوره بالمسؤولية ويحفزه للطاعة بشكل إيجابي.

● التحدث بهدوء واختيار العبارات الإيجابية

بدلاً من استخدام أسلوب العقاب أو التوبيخ العنيف، حاول دائماً التحدث بهدوء واختيار عبارات إيجابية عند التعامل مع سلوك الطفل. مثلاً، إذا رأيت الطفل يرسم على جدران الغرفة، بدلاً من الصراخ أو التهديد، يمكنك أن تقول له: "يمكنك الرسم على الورق أو على السبورة البيضاء"، فذلك يُعلم الطفل حدود السلوك المقبول بطريقة إيجابية. وعندما يتعلق الأمر بالألعاب أو التلفزيون، يمكن أن تقول: "يمكنك لعب الفيديو بمجرد الانتهاء من الواجب البيتي". تذكر أن ما توجه انتباه الطفل إليه هو ما ستحصل عليه أكثر، لذا حاول دائماً أن توجهه بشكل إيجابي.



● مساعدة الطفل في التعبير عن مشاعره

أحد الأسباب الرئيسية للمشاكل السلوكية لدى الأطفال هو عدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحيحة. لذلك، من المهم مساعدة الطفل على إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعره. عندما يشعر الطفل بالقدرة على التعبير عن نفسه، سينخفض مستوى التوتر الداخلي لديه، مما يؤدي إلى تحسن كبير في سلوكه بمرور الوقت.





٨ استراتيجيات التواصل الفعال مع الطفل

على الرغم من أن استراتيجيات التواصل تستحق كتيبًا خاصًا بها نظرًا لأهميتها، إلا أنه لا يمكن تجاوزها عند الحديث عن التربية السليمة. لذا سنعرض في هذا السياق أهم النقاط الأساسية التي تساعد الوالدين على بناء تواصل صحي ومثمر مع أطفالهم.

أولاً. من الضروري أن يتفق الوالدان على مجموعة من القواعد والأسس الثابتة لإدارة شؤون الأسرة، خاصة فيما يتعلق بتربية الأبناء واتخاذ القرارات الخاصة بهم.

هذا التوافق يمنع التناقض في التوجيه ويضمن انسجامًا تربويًا يشعر الطفل من خلاله بالاستقرار. وتزداد أهمية هذه النقطة في حالات الانفصال، حيث يصبح الاتفاق بين الوالدين

عاملًا حاسمًا في استمرارية التربية السليمة، وهو ما سنتطرق إليه بالتفصيل لاحقًا.

ثانيًا. من المفيد جدًا أن يحرص الأب، قدر الإمكان، على تناول وجبة طعام واحدة يوميًا مع أفراد أسرته. رغم أن ظروف العمل قد لا تسمح بذلك دائمًا، فإن تخصيص وقت منتظم لتناول الطعام معًا يعزز من الروابط العائلية ويخلق لحظات تواصل حقيقية، مما ينعكس إيجابيًا على شعور الطفل بالانتماء، وكما يُقال: "العائلات التي تأكل معًا، تبقى معًا."

ثالثًا. التواصل اليومي مع الأطفال وسؤالهم عن تفاصيل يومهم من الممارسات التي لا يجب الاستهانة بها. حتى إن كانت إجاباتهم مقتضبة مثل "جيد" أو "لا بأس"، لا تتوقف عند هذا الحد. قد يكون الطفل مترددًا أو غير معتاد على التعبير عن مشاعره. هنا يأتي دور الوالدين في الاستماع والتفاعل، حتى مع التفاصيل الصغيرة التي قد تبدو غير مهمة، لكنها بالنسبة للطفل تمثل شيئًا كبيرًا من الناحية الشعورية. هذا الإنصات يمنح الطفل الأمان ويشجعه على مشاركة ما يشعر به بصدق وراحة.

رابعًا. من المهم أن توضح لأطفالك أنك قد تسامحهم على ارتكاب الأخطاء، لكنك لا تتسامح مع الكذب. هذا التوازن بين الحزم والتسامح ضروري، خاصة في مرحلة المراهقة. فالأب الحازم ليس هو المتسلط أو المتساهل، بل هو من يضع قواعد واضحة، ويطبقها بأسلوب داعم ومحترم، ما يعزز لدى الطفل الشعور بالأمان والثقة دون أن يؤثر على احترامه لذاته. الطفل الذي ينشأ في بيئة متزنة كهذه يكون أكثر قدرة على ضبط النفس، وأكثر سعادة وتوازنًا في تفاعله مع الآخرين.

خامسًا. طريقة إعطاء الأوامر للأطفال لها أثر بالغ في سلوكهم واستجاباتهم. الأسلوب اللطيف والمباشر أفضل بكثير من التوبيخ أو الأوامر الغاضبة. فبدلاً من قول: "هل أنهيت واجباتك؟"، يمكن استخدام أسلوب أكثر احترامًا ووضوحًا مثل: "لو سمحت، قم الآن بواجبك المدرسي". حين يشعر الطفل بأن الأمر طُرح عليه باحترام ومن دون تهديد، يتفاعل بإيجابية ويستجيب دون عناد. العبارات البسيطة والمباشرة تعزز من قدرتك على إيصال التعليمات وتحقيق الطاعة بشكل سلس وفعال.

تُعد استراتيجيات التواصل هذه من الأسس الجوهرية لبناء علاقة تربوية ناجحة مع الطفل. تطبيقها لا يؤدي فقط إلى تحسين السلوك، بل يسهم أيضًا في تشكيل بيئة أسرية دافئة يتعلم فيها الطفل كيف يكون مستمعًا ومتفهمًا وواعيًا بمشاعره ومشاعر من حوله، مما يؤهله ليكون شخصًا أكثر توازنًا وثقة بالنفس في جميع مراحل حياته.





٩ تربية الطفل العنيد

تربية الطفل ليست أمرًا يسيّرًا، بل هي مهمة شاقة تتطلب صبرًا وفهمًا عميقًا لطبيعة الطفل واحتياجاته. وتزداد صعوبة هذه المهمة حين يكون الطفل عنيدًا أو صعب المراس، ما يضع الأهل في مواجهة يومية مع سلوكيات لا يعرفون دائمًا كيفية التعامل معها.

يقول كوستلي: "إن الطفل العنيد غالبًا ما يسعى للسيطرة، ومحاولة التحكم بمن حوله من أسرة أو أقران." وهذا ما يجعل التعامل معه تحديدًا خاصًا يتطلب استراتيجيات دقيقة تقوم على الفهم لا على المواجهة المباشرة.

إن الطفل العنيد في جوهره يحتاج إلى علاقة قوية قائمة على الثقة مع والديه، تساعد على الخروج من حالة المقاومة

والانغلاق. فالعناد غالبًا ما يكون تعبيرًا عن حاجة داخلية غير مشبعة، أو رد فعل لأسلوب تعامل غير مناسب.

وهنا تبرز أهمية منح الطفل الحب والحنان بشكل صادق ومستمر، وتجنّب الوقوع في فخ المقارنة بينه وبين إخوته أو أقرانه. فالمقارنة لا تنتج إلا ضعف الثقة بالنفس، وتعزز العناد كوسيلة لجذب الانتباه.

وفي حال ظهر العناد فجأة لدى الطفل، وكان غير معتاد على هذا السلوك من قبل، فعلى الأهل أن يتوقفوا ويتأملوا: ما الذي تغير في حياة الطفل؟ هل هناك مشكلة في المدرسة؟ هل تعرض لموقف مزعج أو صادم؟ إن السلوك السلبي هو في كثير من الأحيان عرض لمشكلة أعمق. ولذا، فإن البحث عن جذور السلوك وفهم أسبابه هو الخطوة الأولى نحو علاجه. فمعرفة السبب قد تفتح الطريق أمام الحل، وتساعد في تعديل السلوك غير المرغوب فيه.

بحسب ما يراه الباحث ميلر دوبسون، تقوم التربية السليمة على ركيزتين أساسيتين:

- المودة والمحبة والعطف.

- السيطرة والضبط.

وتكمن الحكمة التربوية في تحقيق التوازن بين هذين الركنين. فإذا غلبت السيطرة وتحوّلت إلى استبداد، نشأ الطفل وهو يشعر بأنه مرفوض وغير محبوب، ما يدفعه للتمرد والعناد، وربما حتى العنف. وفي المقابل، إذا غلبت المودة دون وجود قواعد واضحة وحدود منضبطة، نشأ الطفل مدللًا، لا يحترم سلطة الأهل، ولا يقدر التوجيه، ويصبح عنيدًا نتيجة لغياب الرادع وضبط السلوك.

لذلك فإن الحل الأساسي في التعامل مع عناد الأطفال يكمن في تحقيق التوازن: أن يشعر الطفل بأنه محبوب وآمن، لكن في الوقت نفسه يعرف أن هناك قوانين وحدودًا يجب احترامها. فالحب دون انضباط يُفسد، والانضباط دون حب يُنفر. وبين هذين القطبين ينشأ الطفل المتزن، القادر على الإصغاء، والتعبير، واحترام نفسه ومن حوله.



تأمل:

طفلي مرآتي

◆ ما السلوك الذي يزعجني أكثر في طفلي؟

◆ ماذا يعكس هذا السلوك عن توقعاتي أو

احتياجاتي؟

◆ هل أسمح له بأن يكون مختلفاً عني؟



١٠ العقاب البدني كوسيلة تأديب

لا تزال ممارسة العقاب البدني كوسيلة تأديبية للأطفال شائعة في كثير من المجتمعات، ولا سيما في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وتشير الإحصاءات إلى أن هذه المنطقة تسجل أعلى نسب استخدام للعنف ضد الأطفال في العالم. ففي إحدى الدراسات التي شملت ٥٠ دولة، حصلت اليمن وفلسطين على النسب الأعلى، حيث تعرض نحو ٩٥٪ من الأطفال إلى تعنيف بدني. كما سجلت دول مثل تونس، العراق، مصر، سوريا، والجزائر معدلات مرتفعة تراوحت بين ٧٩٪ إلى ٩٣٪.

الجدير بالذكر أن هذه الدراسة أجريت قبل جائحة كورونا، أي قبل فترات الحظر المنزلي الطويلة والضغط النفسية

الإضافية التي واجهتها الأسر، مما يُرجّح أن النسب قد ازدادت سوءًا بعد الأزمة.

تتنوع وسائل العقاب البدني بين الضرب على اليدين أو الأرداف، وتصل أحيانًا إلى درجات متقدمة من الإيذاء مثل الحرق أو الضرب المبرح. ويعتقد بعض الآباء أن هذا النوع من العقاب قد يحقق هدفين: الأول إيقاف السلوك الخاطئ فورًا (على المدى القصير)، والثاني جعل الطفل أكثر طاعة وخوفًا من تكرار السلوك لاحقًا (على المدى البعيد).

لكن ما تؤكده معظم الدراسات التربوية والنفسية الحديثة هو أن هذه المعتقدات خاطئة. فالعقاب البدني، حتى وإن أحدث توقفًا مؤقتًا في السلوك، إلا أنه لا يمنع تكراره، بل وقد يؤدي إلى تفاقمه. وغالبًا ما يعود الطفل إلى تكرار السلوك غير المرغوب فيه، وأحيانًا بصورة أشد. لذلك تُجمع الأبحاث على أن العنف الجسدي ليس وسيلة فعالة للتربية، بل هو فعل يترك آثارًا نفسية وسلوكية طويلة المدى.

ومن أبرز التداعيات السلبية للعقاب البدني ما يلي:

أولاً. عندما يتعرض الطفل للضرب، يتعلم ضمنيًا أن العنف هو وسيلة مقبولة لحل النزاعات. وهذا ما قد ينعكس على

سلوكياته، سواء في المنزل أو المدرسة، إذ قد يستخدم الضرب مع أقرانه، أو في بعض الحالات يعتاد على العنف لدرجة أنه قد يمارسه حتى تجاه والديه عندما يكبر.

ثانيًا. مع مرور الوقت، يفقد العقاب البدني فعاليته، فيضطر الوالد إلى رفع حدة العقاب تدريجيًا. فقد يبدأ الأمر بضربة خفيفة في سن مبكرة، لكنه قد يصل إلى عنف مفرط في سن أكبر، مما يعرض الطفل لخطر الإصابة الجسدية والنفسية.

ثالثًا. للعقاب البدني تأثير مباشر على الأداء الأكاديمي والاجتماعي للطفل. فبعض الأطفال يتراجع مستواهم الدراسي نتيجة التوتر الدائم والخوف، بينما يظهر آخرون سلوكيات عدوانية أو فرطًا في الحركة، أو يميلون إلى الانطواء والعزلة داخل البيئة المدرسية.

ومن المبررات التي يرددها بعض الآباء: "لقد ضربت في طفولتي، ومع ذلك أصبحت ناجحًا في حياتي ولم أتاثر." وهذه المقارنة تخفي مغالطة شائعة، فاعتياد الشخص على تجربة ما لا يجعلها بالضرورة صحيحة أو صحية. يمكن تشبيه ذلك بالتدخين: رغم معرفة الجميع بمضاره، لا يزال الكثير من الناس يدخنون، ويشعرون بأنهم بخير. لكن هذا لا يجعل من التدخين عادة صحية، بل هو مجرد تأقلم مع وضع غير سليم.

إن الهدف من التربية ليس فقط ضبط السلوك في اللحظة الراهنة، بل هو بناء شخصية متزنة قادرة على اتخاذ قرارات سليمة، والتعبير عن الذات دون خوف، والاحترام دون رهبة. والعقاب البدني لا يحقق هذه الغايات، بل يقوّض الأسس التي تحتاجها العلاقة بين الطفل والديه، من حب، وأمان، وثقة.





١١ أنماط تربية الأطفال

تختلف أساليب تربية الأبناء من أسرة لأخرى، بل أحياناً من أحد الوالدين إلى الآخر داخل الأسرة نفسها. فقد نجد أمّاً تتبع أسلوباً هادئاً ومتفهماً في التعامل مع الأبناء، في مقابل أب أكثر حدة وسلطوية، أو العكس. هذه التباينات تنعكس مباشرة على تنشئة الطفل وشخصيته، وعلى علاقته بالمجتمع لاحقاً.

غالباً ما يختار الآباء أساليبهم التربوية من خلال ما ورثوه من طفولتهم، حيث نكرر – أحياناً دون وعي – عبارات أو تصرفات أو أساليب نشأنا عليها، حتى لو كنا نرفضها عندما كنا أطفالاً. وهذا ما يدعو إلى التأمل في الكيفية التي نربي بها أبنائنا، ومدى ملاءمتها لاحتياجاتهم النفسية والمعرفية في هذا العصر.

في هذا السياق، تُعدّ عالمة النفس الأمريكية ديانا بومريند (Diana Baumrind) من أبرز الباحثين الذين درسوا أنماط

تربية الأبناء. فقد أجرت في ستينيات القرن الماضي دراسة على أكثر من مائة طفل في سن ما قبل المدرسة، باستخدام الملاحظة والمقابلات، لتخرج منها بثلاثة أنماط رئيسية للأبوة والأمومة:

● النمط الاستبدادي (Authoritarian Parenting)

يعتمد هذا النمط على فرض القواعد الصارمة، حيث يتوقع الآباء الطاعة المطلقة من أبنائهم، دون نقاش أو تبرير. وإذا سأل الطفل عن سبب القاعدة، قد يكون الرد ببساطة: "لأنني قلت ذلك!". هؤلاء الآباء غالبًا لا يوفر الدعم أو التوجيه الكافي، بل يركزون على العقاب والانضباط. ويتوقعون من أطفالهم سلوكًا مثاليًا وخاليًا من الأخطاء، دون أن يفسحوا المجال أمامهم للتعليم من تجاربهم أو التعبير عن آرائهم.

● النمط الحازم (Authoritative Parenting)

يوصف هذا النمط بأنه الأكثر توازنًا. الآباء الحازمون يضعون قواعد واضحة ومبادئ يُنتظر من الأطفال الالتزام بها، لكنهم في الوقت نفسه يتسمون بالديمقراطية والانفتاح على الحوار. هم يستمعون لأبنائهم، ويوجهونهم بحبة، ويقدمون دعمًا عاطفيًا مستمرًا. وعندما يخطئ الطفل، لا يكون الرد قاسيًا أو

عقابيًّا، بل تربويًّا يقوم على التفهّم والمساندة. تقول بومريند عنهم إنهم حازمون دون تطفّل، وداعمون دون تساهل مفرط.

● النمط المتساهل (Permissive Parenting)

يتسم هذا الأسلوب بقلة التوقعات والانضباط، إذ لا يضع الوالدان حدودًا واضحة لسلوك الطفل، ونادرًا ما يُلجؤون إلى التأديب. وغالبًا ما يلعبون دور "الصديق" أكثر من دور "المربي"، مما يؤدي إلى نشأة أطفال يفتقرون إلى حس المسؤولية أو احترام القواعد.

وفيما بعد، أضاف إيلانور ماكوبي وجون مارتين نمطًا رابعًا إلى هذه التصنيفات، وهو:

● النمط المهمل أو غير المهتم (Neglectful/Uninvolved Parenting)

في هذا النمط، يكون الآباء غائبين فعليًا عن حياة أبنائهم، رغم توفيرهم للاحتياجات الأساسية من طعام ومأوى. إلا أن هذا الحضور يكون جسديًا فقط، دون أي تواصل عاطفي أو توجيه أو اهتمام فعلي. وفي الحالات القصوى، قد يصل الإهمال إلى عدم تلبية حتى الحاجات الأساسية للطفل، مما يعرضه لمخاطر نفسية وسلوكية خطيرة.

من المهم أن ندرك أن هذه الأنماط ليست قوالب جامدة. فالكثير من الآباء يتنقلون أحياناً بين نمط وآخر بحسب الظرف أو المزاج أو طبيعة الطفل. ومع ذلك، فإن فهم هذه التصنيفات يساعد الأهل على تحديد نقاط القوة والضعف في أسلوبهم التربوي، واختيار النمط الأكثر ملاءمة لأبنائهم.

فلا توجد استراتيجية واحدة تصلح لجميع الأطفال، ولكل طفل طبيعته واحتياجاته المختلفة. المهم أن يكون الوالد أو الوالدة واعياً ومتفهماً، مستعداً لتعديل نهجه التربوي بما يراعي نمو الطفل النفسي والعاطفي والسلوكي، ويمنحه بيئة مستقرة وأمنة للنمو.





١٢ الخلافات بين الأطفال

جميعنا نشأنا داخل أسر شهدنا فيها أشكالاً متعددة من الخلافات بين الإخوة. فهي جزء طبيعي من الحياة الأسرية، بل إنك كأب أو أم ربما شعرت في لحظة ما أنك بحاجة إلى قوة حفظ سلام داخل البيت لضبط الأوضاع! هذه التجربة ليست خاصة بك وحدك، فكل الأسر تمر بمثل هذه المواقف، ومن المهم أن نعرف أن خلافات الإخوة ليست بالضرورة أمراً سلبياً، بل يمكن أن تكون فرصة تعليمية مهمة في حياة الطفل.

الخلافات بين الأبناء تعكس أحد جوانب النمو الاجتماعي والمعرفي، فمع تطور الطفل يبدأ في إدراك أن الآخرين مشاعر وآراء مختلفة، وهذا الوعي هو ما يخلق النزاعات، ولكنه في الوقت ذاته ما يدرب الأطفال على مهارات التفاهم وإدارة الصراع. ولعلّ كثيراً من القيم والخبرات التي نحملها في الكبر

تشكلت من خلال تلك الصراعات الصغيرة التي عشناها مع إخوتنا.

ومن أبرز أسباب الخلافات المتكررة بين الأبناء هو شعورهم بعدم العدالة. فغالبًا ما يظن الطفل أن أحد والديه يفضل شقيقه عليه أو يتعامل معه بلطف أكثر. وعلى الرغم من أن هذا الشعور قد لا يعكس الحقيقة، إلا أنه حقيقي جدًا بالنسبة للطفل. فمفهوم العدالة عند الأطفال يختلف عن نظرنا كبالغين، وهو مرتبط أكثر بالإحساس والمقارنة المباشرة لا بالتفاصيل المنطقية.

هنا يأتي دور الوالدين في شرح الفروقات العمرية للأطفال، وأن لكل مرحلة عمرية احتياجات مختلفة، وألعاب مختلفة، وأحيانًا حتى مسؤوليات مختلفة. فالطفل الذي يبلغ من العمر ست سنوات يجب أن يفهم أن له احتياجات مختلفة عن شقيقه المراهق، دون أن يشعر أن هذه الفروقات تعني تفضيلًا.

عند وقوع الخلاف، من الأفضل أن تبدأ أولاً بالاستماع لكل طرف. حتى وإن لم تكن تتفق مع آرائهم، فإن مجرد الإصغاء يشعرهم بالاهتمام. وخصوصًا مع المراهقين، فإن الحوار

الهادئ والاحترام في التفاعل يعطي نتائج أكثر من التوجيه المباشر أو فرض الرأي.

ومن الأساليب الناجحة أن تمنح أبناءك الفرصة لحل الخلافات بأنفسهم بوجودك كمراقب. اسمح لهم بإدارة النقاش وتبادل وجهات النظر، فقد يتمكنون من التوصل إلى حلول منطقية بأنفسهم. أما إذا تصاعد الخلاف ووصل إلى مرحلة الضرب أو الصراخ المفرط، فهنا يجب أن تتدخل فوراً وتطلب منهم إيقاف النقاش وتأجيله إلى وقت لاحق، وهي طريقة تربوية فعّالة لضبط المشاعر وتهدئة الجو قبل الرجوع لحل المشكلة بشكل هادئ.

في كل الأحوال، من الضروري أن تحافظ على هدوئك، لأن الأطفال يتعلمون من تصرفاتنا أكثر مما يتعلمون من كلماتنا. فإذا كنت تتعامل مع الخلافات بطريقة عصبية، فمن غير المنطقي أن تطلب من أطفالك أن يكونوا هادئين ومتفهمين. الأب والأم هما القدوة الأولى في إدارة الغضب والحوار.

ويجب على الأم أن توازن بين الحزم والتعاطف. فليس المطلوب أن تكون قاسية ولا أن تكون مفرطة في العاطفة، بل أن تمارس دورها التربوي بذكاء ومرونة، سواء كان الأب حاضراً أو

غائبًا. وهذا التوازن ضروري لضمان استقرار المنزل النفسي والانضباطي في آنٍ واحد.

أخيرًا، تجنب المقارنات بين الأبناء، وابتعد عن التسميات التي تعزز التنافس السلبي بينهم مثل "أنت دائمًا تسبب المشاكل" أو "أخوك أفضل منك". وإذا حدث خلاف على لعبة مثلاً، فلا تُعطِ اللعبة لأحد الطرفين، بل اسحبها من كليهما مؤقتًا، ليتعلموا أن النزاع لا يُكافأ، وأن الحلول تأتي من التفاهم، لا من السيطرة أو الاستقواء على الآخر.





١٣ الإنترنت وألعاب الفيديو

قبل أن نخوض في تفاصيل العلاقة بين الأطفال وألعاب الفيديو، من المفيد أن نستعرض بعض الإحصاءات اللافتة للنظر في هذا المجال. وبحسب الدراسات، فإن ٩٧٪ من الأطفال والمراهقين يمارسون ألعاب الفيديو بانتظام، وهي نسبة مرتفعة جدًا، حتى إن البعض قد يتساءل لماذا لم تكن ١٠٠٪! هذا يدل على مدى تغلغل هذه الألعاب في حياة الأجيال الجديدة.

وقد بلغت قيمة صناعة ألعاب الفيديو في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها ١١,٧ مليار دولار سنويًا عام ٢٠٠٨، وقفزت إلى نحو ١٣٤,٩ مليار دولار عالميًا بحلول عام ٢٠١٨، وفقًا لتقرير منظمة برمجيات الترفيه. أما مؤسسة Kaiser Family Foundation، فقد أجرت دراسة على الأطفال الذين تتراوح

أعمارهم بين ٨ إلى ١٨ عامًا، ووجدت أنهم يقضون ما معدله سبع ساعات ونصف يوميًا في استخدام وسائل الإعلام الترفيهية، وخاصة ألعاب الفيديو.

ألعاب الفيديو هذه بالطبع لها مميزات ولها عيوب، والمهم هو الاعتدال. فلو تطرقنا للمميزات لوجدنا أنها تساعد على تنمية التفكير الاستراتيجي ومهارات حلّ المشكلات والاستدلال، وهي أيضًا تساعد على التخلص من التوتر والإحباط لدى الأطفال وحتى الضغوط الدراسية، فهي أحيانًا متنفس الأطفال الوحيد.

أما بالنسبة للعيوب، فألعاب الفيديو ممكن أن تزيد السلوك العدواني لدى الطفل، وهذا فيما يخص الألعاب العنيفة تحديدًا مثل (PUBG MOBILE) و (Call of Duty) وغيرهما.

وبحسب دراسة حديثة أجرتها مجلة طب الأطفال (The Journal of Pediatrics) توصلت إلى أن الأطفال الذين لعبوا ألعاب فيديو أكثر عنفًا خلال بداية العام الدراسي، أظهروا عدوانية أكبر لاحقًا مع زملائهم في المدرسة.

كما يمكن أن تسبب العزلة الاجتماعية إذا تجاوزت الفترات المسموحة، وأثرت كذلك على الأداء الدراسي والتفاعل الاجتماعي.

هناك بعض الأعراض تظهر على الطفل الذي أصبح مدمناً على الإنترنت وألعاب الفيديو، منها:

✱ فقدان الإحساس بالوقت الذي يقضيه الطفل على الإنترنت.

✱ صعوبات في إتمام الواجبات المنزلية والمدرسية.

✱ الانطواء والعزلة عن العائلة والأصدقاء.

✱ الدفاع القوي عن استخدام الإنترنت عند محاولة تقنينه أو تقليصه.

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تنصح الأسرة بأن يكون استخدام الإنترنت للأطفال ما بين ساعة إلى ساعتين كحد أقصى يومياً، مع ضرورة أن تكون الألعاب مناسبة لعمر الطفل، والأهم ألا يكون التلفاز أو الأجهزة في غرفة نومه.



وهنا من المهم جداً أن نضيف ثلاث ملاحظات عملية:

● مشاركة الأهل في اللعب أحياناً: من الجيد ألا يُختصر دور الأهل في المراقبة أو المنع، بل أن يُشاركوا الأبناء أحياناً في لعب بعض الألعاب. هذه المشاركة تُساعد على فهم محتوى اللعبة، وفي الوقت نفسه تعزّز العلاقة بين الأهل والأبناء، وتفتح الباب للنقاش الأخلاقي والسلوكي في سياق محبب للطفل.

● تعليم الطفل إدارة الوقت: بدلاً من المنع أو التهديد بالعقاب، يمكن تعليم الأطفال كيف ينظمون أوقاتهم بأنفسهم، ويوازنوا بين اللعب والدراسة والنوم والنشاطات الأخرى. الطفل الذي يشعر أنه هو من يدير وقته يصبح أكثر التزاماً وانضباطاً دون مقاومة.

● الاتفاق الأسري على "قواعد استخدام الأجهزة: يمكن للعائلة وضع اتفاق مشترك يُحدّد وقت استخدام الأجهزة، نوعية الألعاب المسموح بها، وعدد الساعات المخصصة لذلك، ويُناقش هذا الاتفاق مع الطفل لتشجيعه على الالتزام وتحمل المسؤولية، بدلاً من فرض القواعد دون تفسير.

بهذه الطريقة نكون قد تحوّلنا من مجرد الرغبة في تقليل وقت الشاشة، إلى توجيه إيجابي يساعد الطفل على التعامل مع الألعاب بشكل صحي ومتوازن.



١٤ الحياة المدرسية

الحياة المدرسية هي المناخ التربوي والاجتماعي الذي يعمل على تنمية قيم الناشئة بصورة متوازنة وترجمتها في ممارسات حياتية خلال السلوك المدني والاجتماعي. وللأطفال عمومًا نوعان من المعلمين: الأول، الوالدان، وهم المعلمون الرئيسيون في مرحلة ما قبل دخول المدرسة، ولهم دور كبير وحيوي جدًا في مرحلة الدراسة والتعليم. والثاني، المعلمون والمدرسون الذين يبدأ دورهم عند دخول الطفل في مرحلة الدراسة.

من المعروف أن تعلم الأطفال لا يقتصر على الوقت الذي يقضونه في المدرسة فقط، بل يتعلمون بطرق مختلفة وفي سياقات متنوعة سواء مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة في المنزل أو في أماكن أخرى. يحمل الأطفال معهم عند دخولهم المدرسة شخصياتهم وهوياتهم المتميزة التي تشمل القيم والمهارات

والمعارف والاهتمامات المرتبطة بحياتهم خارج المدرسة. كما ينقل الأطفال أيضاً خبراتهم التي يتعلمونها داخل المدرسة إلى المنزل، مثل الواجبات المدرسية وتطبيق ما تعلموه من خبرات تعليمية في مواقف حياتهم اليومية. لهذا السبب، شهدت العقود الماضية اهتماماً متزايداً من قبل المتخصصين والباحثين التربويين بدراسة العلاقة بين البيت والمدرسة ودور أولياء الأمور في تعليم وتطوير أبنائهم.

وقد اعتبرته الأنظمة التعليمية المختلفة في أمريكا الشمالية وأوروبا وأستراليا وغيرها من الأولويات التي يتم التركيز عليها في كافة المستويات. تزايد الوعي أيضاً بضرورة فهم العوامل الموجودة خارج محيط المدرسة والتعرف على مدى تأثيرها على نجاح الطفل وأدائه في المدرسة. كما تزايد الاهتمام ببيئة الأطفال الأسرية وثقافتهم باعتبارها من مصادر التعلم التي تدعم التعلم المدرسي، وازدادت التساؤلات حول مدى الارتباط بين ما يتعلمه الطفل في المدرسة وما يمارسه خارجها في محيط البيئة المنزلية.

كُتبت العديد من البحوث التي تسعى نحو الوصول إلى فهم أفضل وأعمق حول العلاقة بين المدرسة وأولياء الأمور، وكل

ذلك يصب في سعي المربين نحو دعم تعلم الأطفال لأقصى حد ممكن، لا سيما في السنوات التعليمية الأولى.

أما المقصود بمشاركة أولياء الأمور في تعليم أبنائهم، فيتمثل في تقاسم السلطة وتوزيع المسؤوليات والأدوار بشكل متقارب بين الأسرة والمدرسة. لقد قدمت الباحثة المعروفة في مجال العلاقة بين البيت والمدرسة، جويس أبتسين، تصنيفًا لأنشطة مشاركة أولياء الأمور في تعليم أبنائهم، والذي يشمل: أولاً، الرعاية الأبوية، ويقصد بها توفير الوالدين لأبنائهم بيئة منزلية جيدة تدعم التعلم، تتضمن توفير الأمن النفسي، الرعاية الصحية، والتغذية الملائمة. ثانيًا، التواصل، وهي عملية التواصل بين أولياء الأمور والمعلمين للحصول على معلومات تتعلق بتحصيل الطفل، سلوكه، أدائه في الاختبارات، ميوله واهتماماته وغيرها. ثالثًا، التعلم في المنزل، والذي يعني مساعدة أولياء الأمور لأبنائهم في أداء الأنشطة التعليمية مثل الواجبات المدرسية، المذاكرة، القراءة، البحوث، والمشاريع.

هناك نموذج آخر حديث قام به الباحث الألماني جوس ليفيل، الذي يركز بدرجة أكبر على مساهمة أولياء الأمور في تعليم أطفالهم في المهام التعليمية المدرسية فقط. لكن هذا النموذج لا يغفل دور أولياء الأمور في تعليم أبنائهم داخل المنزل في مهام

تعليمية لا ترتبط بشكل مباشر بالتعليم المدرسي الرسمي. إذ يعتمد هذا النموذج على فكرة مفادها أن تعلم الأطفال لا يكون محصورًا في الوقت الذي يقضونه في المدرسة فقط، بل يتعلمون أيضًا في سياقات مختلفة من خلال تفاعلهم مع أفراد الأسرة والأصدقاء وتعلمهم من خلال ممارسة الهوايات والأنشطة الاجتماعية والثقافية.

لذلك، يتجاوز دور ولي الأمر في هذا السياق تعزيز التعلم المدرسي بصورته الرسمية فقط. بل يتعداه إلى القيام بالمهام الأخرى مثل مشاركة الأطفال في الأعمال المنزلية، وتشجيعهم على المناقشة والتعبير عن آرائهم لاسيما فيما يتعلق بالأنشطة التعليمية خارج المدرسة واهتماماتهم وأفكارهم. هذه المشاركة الفعالة لا تقتصر على وقت المدرسة، بل تشمل دعم الآباء للأطفال في الحياة اليومية وفي تعزيز دافعية الطفل للتعلم، مما يساهم بشكل كبير في تكوين شخصية الطفل المتكاملة.

وفي هذا السياق، لا يمكننا إغفال أهمية دعم المدارس نفسها لهذه المشاركة الأسرية الفعالة. المدارس يجب أن تكون محفزًا لهذه المشاركة عبر تبني سياسات تدعم تواصل الآباء مع المعلمين من خلال الوسائل التكنولوجية الحديثة التي تتيح للآباء متابعة تقدم أطفالهم بشكل مستمر وفعال. التكنولوجيا

اليوم تتيح تواصلًا مستمرًا بين المعلمين وأولياء الأمور، مما يعزز متابعة الأداء الدراسي وسرعة تقديم الدعم المناسب.

من خلال هذه الشراكة الفعالة بين البيت والمدرسة، يُمكن للطفل أن يحصل على التعليم الشامل والمتكامل الذي يساهم في تطوره الأكاديمي والشخصي. هذا الأمر يحقق أفضل نتائج ممكنة للأطفال ويسهم في تعزيز التحصيل العلمي لهم وتطورهم الشخصي والاجتماعي.



نصيحة عملية:

احترم التوقيت العاطفي لطفلك

◆ عندما يكون الطفل غاضباً، لا تطلب منه أن يشرح أو يبرر.

◆ كن بالقرب منه، انتظر حتى يهدأ، ثم تحدث.

◆ هذا يُعلِّمه أن المشاعر تُحتوى أولاً، ثم تُفهم وتُناقش لاحقاً.



١٥ التحدث مع الأطفال عن الموت

موضوع الموت من المواضيع التي تثير الكثير من المشاعر الصعبة لدى الآباء والأمهات، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بشرح هذه الحقيقة للأطفال. بالفعل، من الصعب على الكبار أن يتحدثوا عن هذا الموضوع، وأحيانًا قد نفضل أن نتجنب الحديث عنه خوفًا من إزعاج أطفالنا أو خوفًا من عدم قدرتنا على الإجابة على أسئلتهم بطريقة سليمة. لكن في الواقع، هذه المحادثات، رغم صعوبتها، ضرورية للغاية.

غالبًا ما يكون الأطفال على دراية بالموت، حتى وإن لم يتم الحديث عنه صراحة في المنزل. قد يتعرض الطفل لهذا الموضوع من خلال مشاهدة حدث في التلفزيون أو من خلال رؤية موت حيوان أليف أو حتى سماع عن وفاة شخص آخر

من خلال محيطه. في هذه الحالات، من المهم جدًا أن نكون مستعدين للحديث مع أطفالنا عن الموت بشكل صريح.

إخفاء الحقيقة عن الأطفال قد يكون ضارًا لهم على المدى الطويل، لأنه سيؤدي إلى مزيد من الارتباك والخوف. عندما يكتشف الطفل أن والديه كذبا عليه بشأن موضوع مهم كهذا، ستزعزع ثقته بهما. بالإضافة إلى أن الطفل سيكون أكثر قدرة على فهم المشاعر والأحداث التي تجري حوله إذا تم توجيهه بشكل صحيح، وستكون تلك المحادثات فرصة جيدة لتعليمه كيف يواجه الحزن والمشاعر الصعبة.

من الأمور المهمة أثناء التحدث عن الموت مع الأطفال هو التركيز على مشاعرهم والتعامل مع ردود أفعالهم بعناية. يمكن للطفل أن يبكي، أو يضحك، أو يظهر مشاعر عدائية، أو حتى يتمسك بشدة بالأشخاص من حوله. هذه ردود فعل طبيعية تمامًا تجاه مثل هذه الأخبار، وهي لا تعني أن الطفل في حالة غير طبيعية. يمكن أن تظهر هذه المشاعر بشكل مختلف حسب العمر والشخصية والقدرة على الفهم.

من المهم أيضًا أن نكون على دراية بأن الطفل لا يدرك معنى الموت بشكل كامل حتى يبلغ سن الأربع سنوات. وفي الغالب، يبدأ الطفل في سن الست سنوات بإدراك أن الأشخاص

يمكن أن يموتوا، خاصة إذا كانوا يعانون من مرض أو تقدموا في السن. في هذه المرحلة، من الضروري أن نوضح أن الموت يحدث عندما يصل الشخص إلى مرحلة الشيخوخة أو عندما يتعرض لمرض لا يمكن الشفاء منه.

عند الحديث عن الموت مع الأطفال، يجب أن نستخدم كلمات بسيطة وواضحة تناسب مع سن الطفل وقدرته على الفهم. من الضروري أن نؤكد للطفل أن الموت أمر طبيعي ويحدث للجميع في النهاية. يجب تجنب استخدام كلمات قد تسبب الخوف، مثل تشبيه الموت بالنوم أو السفر، لأن هذا قد يثير لدى الطفل خوفاً من النوم أو الخوف من أن يفقد الأشخاص الذين يحبهم عندما يسافرون.

في النهاية، الأمر يتطلب توازناً دقيقاً في كيفية التحدث عن هذا الموضوع مع الأطفال. يجب أن نكون صريحين ومهتمين بمشاعرهم، مع الحرص على تقديم الدعم والطمأنينة لهم.



تجربة عملية:

ساعة خالية من الأوامر

♦ خصّص ساعة واحدة تتجنب فيها:

الأوامر - التهديد - التوبيخ

♦ واستخدم بدلاً منها:

الأسئلة - التعاطف - اللعب

♦ ماذا لاحظت في سلوك طفلك خلال الساعة؟



١٦ الطلاق وتأثيره

موضوع الطلاق وتأثيره على الأطفال هو أحد المواضيع الحيوية التي تحتاج إلى اهتمام بالغ. إن انفصال الوالدين لا يؤثر فقط على العلاقة بين الزوجين، بل يمتد تأثيره بشكل كبير على حياة الأطفال، سواء كانوا صغارًا أو في مرحلة المراهقة.

وقد أظهرت الإحصائيات في الدول العربية أن معدلات الطلاق مرتفعة بشكل مثير للقلق، وهذا يشير إلى ضرورة اتخاذ خطوات جادة لدعم الأطفال الذين يعانون من تبعات هذه الظاهرة.

فيما يتعلق بتأثير الطلاق على الأطفال، فإنه غالبًا ما يسبب مشاعر الارتباك والقلق لدى الطفل، وقد يواجه صعوبة في فهم سبب انفصال والديه. في هذا السياق، يُعد دور الوالدين في التعامل مع هذا الوضع بشكل ناضج ومراعاة مشاعر الطفل

من الأمور الأساسية ينبغي أن يكون الطلاق بالنسبة للأطفال جزءًا من المعادلة لا يُحرّمهم من الحب والرعاية والاحترام من كلا الوالدين.

من المهم عند التحدث مع الأطفال عن الطلاق أن يتم احترام مشاعرهم وأن يُشدد على أن الأمر لا يتعلق بأخطائهم، بل هو قرار ناتج عن ظروف الحياة. كما يجب أن يتجنب الوالدان استخدام الكلمات الجارحة أو السلبية التي قد تؤثر سلبًا على صورة الطفل عن نفسه. فعندما يذكر أحد الوالدين الطرف الآخر بشكل سيئ أمام الطفل، قد يتأثر الطفل ويشعر وكأن جزءًا منه ليس جيدًا، مما يعزز لديه مشاعر الدونية.

تجاهل مشاعر الطفل في هذا الموقف يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية كبيرة على صحته النفسية المستقبلية. الأطفال بحاجة إلى الاهتمام والاعتناء بهم ليشعروا بالأمان والاستقرار، وإذا لم يجدوا الدعم اللازم من والديهم، فقد يلجؤون إلى السلوكيات السلبية لشد انتباههم. في بعض الحالات، قد يتصرف الطفل بشكل مفرط في البحث عن الاهتمام، سواء عبر التصرفات غير الملائمة أو زيادة الصراخ.

إن استجابة الوالدين لاحتياجات الأطفال العاطفية أمر بالغ الأهمية. لا يقتصر دور الأب والأم على توفير الاحتياجات

المادية فقط، بل يمتد ليشمل الاستماع الجيد، وتقديم الحب، والاهتمام بالعواطف. عندما يشعر الطفل بأن هناك شخصًا يستمع إليه ويراعي مشاعره، فإنه يطور شعورًا بالأمان والانتماء. هذا يساعده على بناء ثقة في نفسه وفي علاقاته المستقبلية.

الأطفال الذين يعانون من غياب الاهتمام أو التقليل من الاستجابة لاحتياجاتهم العاطفية قد يواجهون صعوبة في بناء علاقات صحية في المستقبل. كما تشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن الأشخاص الذين لم يحصلوا على ما يكفي من الحب والاهتمام في طفولتهم قد يعانون من مشاعر العزلة أو الخجل، أو حتى سعي دائم للحصول على انتباه الآخرين بأي وسيلة.

من المهم أيضًا أن يحرص الوالدان على إظهار الاحترام المتبادل أمام الأطفال. فذلك لا يعزز فقط صحتهم النفسية، بل يعلمهم كيفية التعامل مع العلاقات بشكل صحي في المستقبل. هذه العلاقة المبنية على الاحترام المتبادل والتفاهم تساهم في خلق بيئة أسرية صحية ومثالية.

بالتالي، يمكن القول إن الطلاق لا يجب أن يكون نهاية للسلام العائلي، بل يجب أن يُنظر إليه كفرصة للتواصل بشكل

أفضل مع الأطفال، لتوضيح لهم أن الحب والدعم لا يتوقفان. إذا استثمر الوالدان في هذه العلاقة العاطفية، فسيسهمون بشكل كبير في بناء شخصية قوية ومتوازنة لأطفالهم في المستقبل.





١٧ ترسيخ الهوية الدينية والثقافية

يُعد تعليم الأطفال ثقافتهم ودينهم من أهم ركائز التربية السليمة التي تساهم في بناء شخصيتهم وتعزيز هويتهم الذاتية. وبغض النظر عن الخلفية الدينية أو الثقافية، فإن القيم الدينية تُشجع الأطفال على أن يكونوا أفرادًا أسوياء، طيبين، متوازنين وسعداء. كما أن الدين يمنح الإنسان قوة نفسية وروحية خاصة خلال الأوقات الصعبة، مثل فقدان أحد الأحبة أو التعرض للمحن.

فالدين ليس فقط طقوسًا وشعائر، بل وسيلة للتقرب من الله، واتباع أوامره، والابتعاد عن نواهيه. ومن أعظم هذه القربات: التوحيد، وترسيخ الإيمان في قلب الطفل دون إكراه،

بل بحب وتفهم. كما يُنمي الدين اهتمام الأطفال بالأفكار المجردة والروحانيات، ويقلّل من انشغالهم بالماديات وحدها. والروحانيات هنا لا تعني ما قد يتوهمه البعض من خرافات أو أوهام، بل هي كل ما يتعلق بالمعاني العميقة التي لا تُرى بالعين المجردة، كالمحبة، والسكينة، والإيمان، والتي تسكن القلب والوجدان، وهي التي تمنح الوجود روحه وعمقه، كما ورد في قوله تعالى: "وإن من شيء إلا يسبح بحمده".

ولأن الأطفال بطبيعتهم يميلون لتقليد الكبار، فإن الأهل هم النموذج الأول الذي يتعلّم منه الطفل مفاهيم الدين والثقافة، لذا لا ينبغي أن نُلقنهم فقط، بل أن نكون قدوة حقيقية في السلوك، نمارس القيم التي نتحدث عنها، ونتفاعل معها بحب وصدق.

ومن المهم أن نقدّم مفاهيم الدين والثقافة بطريقة مشوقة، لا على شكل واجبات ثقيلة أو أوامر صارمة. فالقصص – كما أشرنا سابقًا في الحديث عن "التنشئة الأخلاقية" – هي وسيلة فعالة لزرع المفاهيم والقيم في نفوس الأطفال. ويُفضل بعد قراءة القصة أن نفتح معهم باب النقاش: ماذا تعني لهم؟ وما الرسائل التي فهموها منها؟ هذه الطريقة تُعلمهم التفكير، وتعزز قدرتهم على الحوار والتأمل.

كذلك يُمكن أن يُربط الدين بالحياة اليومية، كأن نشرح لهم أن مساعدة الآخرين خلق ديني، وأن الاحترام، والصدق، والرحمة، كلها من تعاليم الدين. ويمكننا ربط ذلك بمواقف حياتية ومناسبات نعيشها، كالأعياد، والزيارات، والاحتفالات.

أما على الصعيد الثقافي، فمن الضروري أيضاً أن نعلّم الطفل احترام عاداته وتقاليده، وأن نُفسّر له مغزى المناسبات الدينية والاجتماعية التي نحتفل بها، وألا نكتفي فقط بمنحه عطلة في تلك الأيام. والوعي الثقافي لا يجب أن ينحصر في ثقافة مجتمعه فقط، بل يجب أن يتسع ليشمل احترام ثقافات الآخرين، وتقدير اختلاف العادات دون تنمّر أو سخرية.

وبالطبع، في حال طرح الطفل أسئلة دينية أو ثقافية، فلا بأس في أن نعترف بعدم معرفتنا لبعض الإجابات، بل يمكن أن نحفّزه على البحث عنها معنا، أو نسأله عن رأيه، مما يعزز عنده قيمة التفكير والاستقلالية.

وأخيراً، علينا أن نعلم أن غياب التوعية الدينية والثقافية في حياة الطفل قد يجعله عرضة للضياع أو التأثر بأفكار وقيم غريبة لا تمتّ لهويته بصلة. لذا فإن الاستثمار في هذا الجانب، هو استثمار في بناء إنسان سويّ، واثق، منتمٍ، وقادر على أن يعيش في هذا العالم بروح متوازنة وعقل واعٍ.

تأمل:

لحظات الندم

◆ هل هناك موقف أشعر بالندم تجاهه في

تربيتي لطفلي؟

◆ ماذا تعلمت من هذا الموقف؟

◆ كيف أستطيع تعويض طفلي الآن بالحب

والاحتواء؟



١٨ استراتيجيات فعّالة لتربية أطفال ناجحين

من الطبيعي أن يتمنى كل أب وأم أن يكون أطفالهما ناجحين، سعداء، ومستقرين في حياتهم المستقبلية. وبينما لا يمكننا تجاهل تأثير العوامل الوراثية التي قد تجعل بعض الأطفال أكثر تميزاً أو قابلية للنجاح من غيرهم، إلا أن التربية الواعية والمبنية على أسس واضحة تبقى عاملاً حاسماً في تشكيل شخصية الطفل وتوجيهه نحو النجاح. وفيما يلي مجموعة من الاستراتيجيات التربوية المدعومة بالدراسات والبحوث العلمية، تساعد الآباء على دعم أبنائهم ليكونوا أفراداً ناجحين ومتزنين في المجتمع:

● مساعدة الأطفال على بناء شخصية قوية ومصقولة

في السبعينيات، أجرى عالم النفس والتر ميشيل تجربة شهيرة تُعرف بـ "اختبار المارشملو"، كان يهدف من خلالها لقياس قدرة الأطفال على تأجيل المتعة مقابل الحصول على مكافأة أكبر لاحقًا. وقد أظهرت نتائج هذه التجربة أن الأطفال الذين استطاعوا الانتظار والتحكم في رغبتهم الآنية، كانوا أكثر نجاحًا في حياتهم المستقبلية.

إن تعليم الطفل كيفية تأجيل ما هو غير ضروري الآن، من أجل ما هو أكثر أهمية لاحقًا، يُعد مهارة حياتية جوهرية، وهو ما يتطلب من الآباء تنمية هذه القدرة بالتشجيع، والتدريب، والصبر.

● تعليم المهارات الاجتماعية

المهارات الاجتماعية لا تُكتسب من الكتب، بل من التفاعل، واللعب، والمشاركة، ومساعدة الآخرين. إن إشراك الأطفال في النشاطات الجماعية، والعمل التطوعي، والتعاون مع الأقران، يساعدهم على بناء علاقات صحية، ويُعني لديهم حس التعاطف والاحترام والتواصل الفعّال.

● امتلك توقعات عالية لأطفالك

ما يُعرف بـ تأثير بجماليون (Pygmalion Effect) يشير إلى أن الأداء الإنساني يمكن أن يتحسن بشكل ملحوظ عندما يكون هناك من يؤمن بقدراته ويضع له توقعات إيجابية. وقد سُمّي هذا التأثير نسبة إلى الأسطورة الإغريقية "بجماليون"، الذي أحبّ تمثاله حتى تحوّل إلى إنسان حي.

توقعات الآباء الإيجابية تُشكل وعي الطفل بذاته، وتدفعه لاكتشاف إمكانياته وتحقيق إنجازاته، بشرط أن تكون هذه التوقعات واقعية وداعمة، لا ضاغطة أو مثقلة بالتطلعات المستحيلة.

● الاهتمام بالصحة النفسية للآباء

الصحة النفسية معدية! فمشاعر القلق والتوتر عند الآباء تنتقل تلقائيًا إلى الأبناء، والعكس صحيح. الأطفال الذين يعيشون في بيئة أسرية مستقرة، يغلب عليها التفاؤل والهدوء، ينمون بثقة أكبر، ويصبحون أكثر مرونة في مواجهة الصعوبات.



● دع طفلك يتعلم من الفشل

أحيانًا يكون تدخّلنا كآباء لحماية الطفل من كل تجربة مؤلمة سببًا في إضعاف قدرته على التعامل مع التحديات. اترك له مساحة ليقع، وليجرب، وليخوض تجاربه الخاصة. فالفشل ليس عدوًا، بل معلمٌ عظيم، وعلى الطفل أن يتعلم أن النهوض من بعد السقوط هو ما يصنع القوة والشخصية.

● اسمح له باتخاذ قراراته بنفسه

منح الطفل فرصة اتخاذ القرار بحسب عمره، وتوجيهه بلطف عند الحاجة، يساعده على تطوير حس المسؤولية والثقة بالنفس. فالطفل الذي يُسمح له باتخاذ بعض قراراته الصغيرة، يصبح أكثر قدرة على إدارة قراراته الكبيرة في المستقبل.

● ثق بطفلك

الثقة هي المفتاح، فعندما يشعر الطفل أن والديه يثقون به، تنمو ثقته بنفسه تلقائيًا، وإن لم تمنحه أنت هذه الثقة، فمن عساه يمنحها له؟ الثقة تعني أنك تراه قادرًا، مؤهلًا، وجديرًا بالاحترام، مهما كانت أخطاؤه.

ختامًا، عندما نُخطئ، فلننتقد السلوك، لا الشخص. قل له: "ما فعلته كان غير صحيح"، بدلًا من: "أنت سيئ". وبين النقد والثناء، لا تنسَ أن تُشيد بسلوكه الإيجابي وتشجّعه عليه، فالكلمة الطيبة تُزهر في قلب الطفل وتعزز من تقديره لذاته.

وكما هو الحال في كل الأمور، التوازن هو المفتاح: لا إفراط ولا تفريط، فالتربية الواعية ليست أن تكون مثاليًا، بل أن تكون حاضرًا، محبًا، ومتفهمًا.



١٩ الخاتمة

في خضمّ التحديات التربوية المتزايدة في عالم اليوم، تظلّ الأسرة هي الحصن الأول، والمدرسة الأولى التي يتكوّن فيها وعي الطفل وقيمه ومفاتيح شخصيته.

وقد سعى هذا الكتاب المتواضع إلى تقديم رؤية مبسطة وعملية، تستند إلى أصول علمية وتجارب واقعية، لتكون عوناً لكل مربٍّ ومربية في أداء هذه الرسالة العظيمة.

لقد تناولنا في صفحاته أبرز محاور التربية النفسية والسلوكية، وأشرنا إلى أثر الأبوين في تشكيل شخصية الطفل، وعالجنا الظواهر الشائعة كالعناد، والعقاب، والتحديات الرقمية الحديثة، بما يُسهم في بناء وعي تربوي متوازن وعميق.

نرجو أن يكون هذا الجهد قد وُفّق في تقريب المفاهيم، وتعزيز الفهم، وإلهام المربين نحو ممارسة دورهم بأمانة وحكمة واحتواء. فكلّ طفلٍ يُربّى على الحب والفهم هو نواة إنسان صالح، يُضيف لمعنى الحياة جمالاً، ولمجتمعه قوةً واستقراراً.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أبو سعد، مصطفى. (٢٠٠٩). تربية بلا صراخ ولا عقاب. دار الإبداع الفكري.
٢. بدوي، أحمد زكي. (٢٠٢٠). الألعاب الإلكترونية وأثرها على الطفل العربي. المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية - مصر.
٣. الجمل، سناء. (٢٠١٦). الأسرة وتربية الطفل في ظل المتغيرات الحديثة. دار الصفاء للنشر والتوزيع - عمان.
٤. حسان، عبد الله حسان. (٢٠١٠). التربية الأخلاقية للطفل. دار الفكر العربي.
٥. الحيلة، محمد محمود. (٢٠١١). الاتجاهات الحديثة في تربية الطفل. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
٦. العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٤). سيكولوجية النمو: الطفولة والمراهقة. دار الرشاد.
٧. الفقي، إبراهيم. (٢٠٠٨). قوة التحكم في الذات. دار المعرفة.
٨. مجلة الطفولة والتربية - جامعة عين شمس. (٢٠٢٢). علاقة الإدمان الإلكتروني بالسلوك العدواني لدى الأطفال.

٩. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين. (٢٠١٧).
العدد الخاص بتنمية الطفولة المبكرة.
١٠. النشار، نادية. (٢٠١٥). أثر العقاب البدني على التحصيل والسلوك المدرسي. مجلة الطفولة العربية.
١١. يونيسف. (٢٠١٩). العنف ضد الأطفال في الوطن العربي: الواقع والتحديات. المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Lawrence Erlbaum Associates.
2. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 127(4), 679–719.
3. Baumrind, D. (1967). Childcare practices anteceding three patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs, 75(1), 43–88.

4. Blair, C. (2010). Stress and the development of self-regulation in early childhood. *Child Development Perspectives*, 4(3), 181–188.
5. Entertainment Software Association. (2019). *Essential Facts about the Computer and Video Game Industry*. Washington, DC: ESA.
6. Epstein, J. L. (1995). School/family/community partnerships: Caring for the children we share. *Phi Delta Kappan*, 76(9), 701–712.
7. Harlow, H. F. (1958). Biological and biochemical bases of behavior. In W. H. Thorpe & O. L. Zangwill (Eds.), *Advances in the Study of Behavior* (Vol. 1, pp. 147–204). Academic Press.
8. Iraqi Central Statistical Organization. (2024). *Annual Marriage and Divorce Statistics*.
9. Jieun Choi & Hyoun K Kim (2021). Long-Term Effects of Father Involvement in Childhood on Their Son's Physiological Stress Regulation System in Adulthood: *Journal of Interpersonal Violence*, 17(6).

10. Kaiser Family Foundation. (2010). *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds*. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation.
11. Kohlberg, L. (1981). *Essays on Moral Development, Vol. I: The Philosophy of Moral Development*. Harper & Row.
12. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (Vol. 4, pp. 1-101). Wiley.
13. Meaney, M. J. (2001). Maternal care, gene expression, and the development of individual differences in stress reactivity. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 1161-1192.
14. Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204-218.
15. Piaget, J. (1932). *The Moral Judgment of the Child*. Free Press.

16. Ruhm, C. J. (2000). The economic consequences of parental leave mandates: Lessons from Europe. *Quarterly Journal of Economics*, 115(1), 285–317.
17. UNICEF. (2019). *Child Discipline: A Global Report*. New York, NY: United Nations Children's Fund.

نشاط رقابة ذاتية أسبوعي

"راقب نفسك لا طفلك"

ضع ✓ عند كل سلوك إيجابي قمت به مع طفلك خلال
اليوم:

اليوم	لم أصرخ	لعبت مع طفلي	استمعت له بهدوء	خصصت وقتاً له
السبت				
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

ملاحظات شخصية:
