

إليك أسوأ الأشياء التي يمكن قولها لطفلك



ترجمة وتحرير: نون بوست

إليك السبب الذي يجعل بعض الكلمات والعبارات التي قد تقولها لطفلك مضرّة للغاية. في المقابل، إليك بعض العبارات التي يمكنك قولها لطفلك بدلاً من ذلك.

لماذا تؤلمنا الكلمات؟

قد نتفوه ببعض الكلمات غير المناسبة في بعض الأحيان وندفع أطفالنا للشعور بالغضب والحيرة، وقد نتسبب في إيذاء مشاعرهم أيضاً. ومن شأن الكلمات أن تكون ذات تأثير ضار للأبد، خاصة إذا ما صدرت عن الآباء الذين يفترض أن يكونوا شخصيات توفر الدعم والأمان للطفل.

حيال هذا الشأن، تقول جيل ويتني، أخصائية الزواج والعلاج الأسري المرخصة التي تمارس عملها في بلدة أولد لايم بولاية كونيتيكت الأمريكية والتي تدير عدة مدونات حول هذه المسائل، إن: "دعم الوالدين وموافقتهم ضروريان لرفاه الأطفال. إن الكلمات التي تستخدمها قد تكون بناءة أو هدامة لتقدير الأطفال لأنفسهم. وفي حال كانت سلبية، فإنه يمكنها التأثير على حياتهم لعقود". وفيما يلي، لائحة تتضمن أسوأ العبارات المهينة للأطفال وما يمكننا قوله عوضاً عن ذلك.

"أسرع"

قد تكون ابنتك بطيئة للغاية أثناء ارتداء ملابسها صباحاً في الوقت الذي تحاولين فيه المغادرة بسرعة لاصطحابها لمدرستها قبل الذهاب للعمل. يمكنك دفعها للإسراع قليلاً، لكن ذلك سيجعلها تتوتر أكثر. وعلى الرغم من أنك قد تشعرينها بالذنب وبأنها سبب تأخرها، إلا أن صراخك لن يحفزها على التحرك بشكل أسرع، بل يجدر بك البحث عن طرق هادئة لحثها على الإسراع، مثل جعل مسألة الخروج لعبة

وسباقا يفوز فيه الطرف الذي يرتدي ملابسه قبل الآخر.

بدلاً من توجيه طلب لطفلك بأن يدعك وشأنك، يمكنك القول: ”علي إنهاء أمر ما، أحتاج منك أن تلعب مع سيارتك البلاستيكية لبرهة من الزمن، ويمكننا اللعب في الخارج ما أن نفرغ من ذلك“

حسب الطبيب النفسي الاستشاري السريري بول هوكيمير، ومؤلف كتاب ”القوة الهشة القادمة: لماذا لا يكون امتلاك كل شيء كافياً؟“، فإن تحويل الاستعداد للذهاب إلى المدرسة صباحاً إلى حدث يتضمن مشاركة كلا الطرفين في إنجازه يعثم الطفل أهمية التعاون.

”دعني وشأني“

من المؤكد أن كل والد يحتاج إلى استراحة في بعض الأحيان. ومع ذلك، لا ينبغي إخبار طفلك بمثل هذه الأمور لأنه سيشعر بأنك تتجاهله وأنه لا جدوى من التحدث إليك في المقام الأول. وتنصح دكتورة الأطفال جينيفر تراختنبرغ وصاحبة برنامج ”طبيب أطفال في جيبك“ والمتحدثة باسم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والأستاذة المساعدة في مدرسة طب ماونت سيناي في نيويورك، بأنه ”يمكنك الإجابة بطريقة تلائم عمر الطفل، ومنحه مهام محددة للقيام بها أثناء انتظاره لك“.

بدلاً من توجيه طلب لطفلك بأن يدعك وشأنك، يمكنك القول: ”علي إنهاء أمر ما، أحتاج منك أن تلعب مع سيارتك البلاستيكية لبرهة من الزمن، ويمكننا اللعب في الخارج ما أن نفرغ من ذلك“. وتؤكد الدكتورة تراختنبرغ إنه يجدر بك التأكد من الإيفاء بوعدهم الذي قطعته، حيث أن بعض المجاملات قد تكون مؤذية للغاية لنفسية الطفل.

”لماذا لا يمكنك أن تكون مثل أخيك أو أختك؟“

من الطبيعي أن تقارن بين أطفالك، لكن لا يجدر بك تركهم يستمعون إلى ما تقوله عند قيامك بذلك. فعندما تتساءل لماذا لا يشبه أحد الأطفال أشقاءه، فأنت تشجع على تنامي المنافسة غير الصحية بين الأطفال، كما قد لا يشعر الطفل أنه جيد بدرجة كافية، فأنت تخبر طفلك بأنك تتمنى لو كان شخصاً آخر عندما تقارنه بأشقائه.

حسب أخصائية تنمية الطفل وسلوكه ومؤلفة أفضل كتابين عن الأبوة ومؤسسة ”بارنتينغ باثواي“، بيتسي براون برون: ”لا يوجد أي شيء مثالي. وكونك مثاليًا ليس هدفاً جيداً لطفلك لينسج على منوالك لأن الكمال غير موجود“

إقراراً للحق، تقول الدكتورة تراختنبرغ إنه من غير المرجح أن تقود المقارنات إلى تغيير سلوك شخص ما، فأنت لن تضغط على طفلك للقيام بشيء لا يريد فعله أو أنه غير مستعد لذلك، نظراً لأن ذلك سيقوض احترامه لذاته. وبدلاً من ذلك، اعمل على تشجيع طفلك وإلهامه لما يمكن له القيام به وأثن عليه عندما يقوم بعمل جيد، حيث يمكنك قول ”شكراً لإخباري بأنك تريد استخدام النونية“، أو ”رائع، لقد تمكنت من إغلاق معطفك بنفسك“.

ترى الدكتورة المختصة في طب الأطفال أن كل طفل يمتلك مواطن ضعف ونقاط قوة، كما أن التعزيز الإيجابي يعتبر أداة قوية للمساعدة في تشكيل السلوكيات الأخرى المطلوبة. ومن الأفضل أن نقوم بالثناء على الطفل وشكره على الأمور التي يستطيع القيام بها، وليس لومه على تلك التي يعجز عن القيام بها، كما أنك سترغب في إنهاء الصراع بين الأشقاء قبل بدايته.

”الممارسة تبلغك الكمال“

حسب أخصائية تنمية الطفل وسلوكه ومؤلفة أفضل كتابين عن الأبوة ومؤسسة ”بارنتينغ باثواي“، بيتسي براون برون: ”لا يوجد أي شيء مثالي. وكونك مثاليًا ليس هدفاً جيداً لطفلك لينسج على منوالك“

لأن الكمال غير موجود. وفي الواقع، ذلك يرسل رسالة لطفلك مفادها أنه إذا أخطأ فإن ذلك نتيجة لعدم بذله قصارى جهده“. بدلا من ذلك، أخبر طفلك عن حالة الذعر التي مررت بها والممارسات الصعبة التي تعرضت لها. وقدم أيضا بعض الأمثلة عن الأشياء التي قمت بها ولكنك لم تحقق أي تقدم يذكر“. كما أضافت براون برون: ”أحب دائما أن أعطي مثالا على تعلم الأطفال المشي. إنهم يحاولون ويحاولون ويسقطون ويحاولون الكرة ويتدربون مرارا وتكرارا. ومن ثم يتعلمون المشي جيدا، تماما مثلما فعلت أنت“. اشرح لطفلك كيف أن المحاولة وتكرار المحاولات يعلمك مرارا كيفية القيام بذلك. وفي هذا الصدد، قالت براون برون: ”لا يمكن لأي أحد أن يقوم بعمل ما على أحسن ما يرام إن لم يكن قد أعاد الكرة العديد من المرات. بعض الأشياء تتطلب الكثير من العمل والبعض الآخر يتطلب وقتا أقل“.



”دعني أساعدك“

من الطبيعي أن تريد مساعدتك طفلك وهو بصدد تركيب أحجية الصور المقطوعة أو بناء برج. ومما لا شك فيه أنك لا تريد مشاهدة طفلك وهو يواجه بعض المصاعب. ولكنك إذا تدخلت مبكرا لمساعدته فإنك بذلك تقوض استقلاليتته. وفي هذا الشأن تقول الأخصائية النفسية للأطفال والمتزوجين والعائلات في بيفرلي هيلز وأيضا صاحبة كتاب الوالد الواعي: حل النزاعات وبناء رابط أفضل مع طفلك، فران والفيش: ”اسمح لطفلك بإكمال مشروعه لضمان بنائه لتقديره لذاته وكفاءته الأساسية. إن كل خيبة أمل هي فرصة ذهبية لطفلك لتطوير وبناء مهارات المواجهة للتعامل مع مشاكل الحياة اليومية التي لا مفر منها“.

كما أضافت والفيش: ”إن المساعدة المستمرة للطفل تمنعه من الإحساس بالارتياح من تعلم القيام بتلك الأشياء بمفرده وتعلمه أن ينظر دائما إلى الآخرين للحصول على إجابات. بدلا من ذلك، انتظر حتى يطلب منك المساعدة أولاً. ثم، اطرح عليه بعض الأسئلة لمساعدته على حل المشكلة. على غرار هل

يجب أن نضع القطعة الكبيرة هنا؟ لماذا؟ جربها بنفسك“.

”أنا في حمية الآن“

إذا كنت تسعى للحفاظ على وزن مثالي، فأحفظ هذا الأمر لك فقط. في الحقيقة، إن التحدث بهذه الطريقة عن المظهر الجسدي يمكن أن يؤدي إلى نمو صورة غير صحية لطفلك. إذا رآك الأطفال وأنت تكافح من أجل الحصول على قوام مثالي، فقد يشعرون أنهم بحاجة إلى أن يحصلوا على نفس المظهر أيضًا.

عندما تخبر طفلك بأنه على ما يرام عندما يبكي بسبب تعرضه لإصابة، فإنك بذلك تُلغي وتقلل من قيمة مشاعره

خيال هذا الشأن، تقول إليزابيث بيرغر، المتحصلة على دكتوراه في الطب والطببة النفسية للأطفال ومؤلفة كتاب ”تربية الأطفال ليصبحوا ذو شخصية“: ”إن الهوس بوزنك أو مظهرك لا يقدم رسالة جيدة. يحتاج الأطفال إلى الشعور بأن والديهم يتحكمون في حياتهم. بدلاً من ذلك، قل أنا أكل بصحة جيدة لأنني أحب الطريقة التي تجعلني أشعر بها“. إن الترويج لصورة إيجابية للجسم مثل هذه هي إحدى الطرق الصغيرة التي يمكنك بها تشجيع أطفالك كل يوم.

”لا تبك“

عندما تخبر طفلك بأنه على ما يرام عندما يبكي بسبب تعرضه لإصابة، فإنك بذلك تُلغي وتقلل من قيمة مشاعره. فهذه الطريقة، سيعتقد الأطفال أنه يتعين عليهم تجنب التعبير عن عواطفهم، مما قد يؤدي إلى المزيد من فورات الغضب. اقترحت الدكتورة والفيس أن تقول، عوضاً عن ذلك، ”لقد أصبت، ولا بد من أنك قد شعرت بالخوف. لا ضرر في أن تعبر عن شعورك بالألم. أنا هنا سأساعدك“. يمكنك أيضاً أن تعانق طفلك، مع الإقرار بمشاعره ومنحها فرصة للتعبير عنها. فعلى سبيل المثال، يمكنك قول: ”لقد كان هذا وقوعاً مخيفاً“. يمكن لهذا الأسلوب أن يساعده على منحه الكلمات للتعبير عن نفسه.

في الواقع، تطلق الدكتورة والفيس على هذه العملية ”التقمص العاطفي“، حيث أكدت أن ”استخدام هذا الأسلوب من الانسجام الوجداني مع مشاعر طفلك يساعده على اكتشاف العيوب، والاعتراف بها، والتحقق من صحتها، والقبول بها كلها. كما يعلم التقمص العاطفي أيضاً طفلك أن يكون شخصاً لطيفاً وعاطفياً مع الآخرين“.

”كان بإمكانني فعل ذلك عندما كنت في سنك“

ينمو جميع الأطفال وفق معدلات مختلفة. لذلك، إن توقعك قيادة طفلك لدراجة بعجلتين في السابعة من عمره كما فعلت أنت سابقاً، سيجعله يشعر وكأنه خيب أملك. في هذا السياق، قالت الدكتورة بيرغر إن ”الآباء يتعرضون لضغط كبير للتأكد من أن أطفالهم يحققون قائمة طويلة من التوقعات، ومن المرجح أن هذا القلق سينتقل إلى الأطفال“.

عندما تكون في عجلة من أمرك، قد يكون من السهل اللجوء إلى قول عبارات التأديب المبتذلة، لكن، تجنب هذه العبارة الجوفاء، وفكر في عبارات مدروسة بعناية أكبر

مع ذلك، يتعين عليك كأب أن تقدر جهود طفلك، بصرف النظر عن نوعها. كما أكدت الدكتورة بيرغر أن ”اتخاذ موقف هادئ تجاه ”النجاح“ يساعد الأطفال على التغلب على إحساسهم بالخجل عندما لا يرتقون إلى توقعاتهم الشخصية والاجتماعية“. في هذا الصدد، أضافت الدكتورة أنه يمكنك القول: ”يا إلهي، أرى أنك بصدد إحراز تقدم كبير، واصل على هذا المنوال“ أو أن تقول ”لا تقلق، يمكنك بلوغ هدفك“.

”لأنني قلت ذلك“

عندما تكون في عجلة من أمرك، قد يكون من السهل اللجوء إلى قول عبارات التأديب المبتذلة، لكن، تجنب هذه العبارة الجوفاء، وفكر في عبارات مدروسة بعناية أكبر. ووفقا لعالمة النفس في نيوجيرسي جيني فيلدمان: ”بصفتنا آباء، يتمثل أحد التحديات التي تواجهنا في إقناع أطفالنا بالقيام بأمر يخالف رغبتهم“. في هذا السياق، يمكنك قول شيء من قبيل ”أعلم أنك تريد اللعب خارج المنزل اليوم، لكن عليك إنهاء واجباتك المنزلية أولاً، فما رأيك في اللعب خارج المنزل لاحقاً؟“.

أضافت فيلدمان أنه يمكنك تقديم حافز لتعزيز الاهتمام بإنجاز المهمة، كأن تقول لطفلك: ”إذا قمت بجمع الأوراق المتساقطة في الحديقة فأنت تكون بذلك قد قدمت مساعدة كبيرة للعائلة“. ومع أنه ليس من المؤكد أنهم سيقدّمون المساعدة، إلا أن ذلك من شأنه أن يجعلهم مهتمين أكثر بالمسألة، وهو ما أكدته فيلدمان قائلة إنه ”في مجتمعنا، غالباً ما نقوم بعمل ما للحصول على حوافز كأن نتلقى رواتب وعطلا وغير ذلك من الفوائد. إن تقديم الحافز لن يدفع أطفالنا إلى الأمام فحسب، بل سيحثهم أيضاً على التواصل بشكل أفضل للتعرف على قيمة جهودهم“.



”أنا أفعل كل شيء من أجلك“

قد تشعر أنك تفعل كل شيء من أجلكم، على غرار الطهي والتنظيف واصطحابهم بالسيارة. لكنك تعلم في الحقيقة أن هذا الأمر غير صحيح. إنه تماما ما أكدته إيلين كينيدي مور، الدكتورة في علم النفس المقيمة في مدينة برينستون، نيوجيرسي ومؤلفة كتاب ”ثقة الأطفال: ساعد طفلك على تكوين صداقات، وبناء القدرة على التكيف، وتطوير تقدير حقيقي للذات“، حيث قالت: ”قم بما تفعله لطفلك بقلب سخي أو لا تفعل ذلك منذ البداية، ولا تتوقع أن يكافئك بامتنان شديد أو التصرف بشكل جيد“. فضلا عن ذلك، أهدت كينيدي مور أنه يمكنك تعليم طفلك الاعتراف بالجميل وحسن الخلق عندما تكون

تصرفاتك مع زوجك وعائلتك وأصدقائك والمحيطين بك مثالا يمكنه الاقتداء به. لذلك، عليك أن تقول مثلا: ”يا له من عشاء لذيذ! شكراً جزيلاً لك يا أبي!“ كما أكدت أيضا أنه ”ربما سيغمرك أطفالك بالشكر“. فضلا عن ذلك، يمكنك ذكر الجهود التي بذلها شخص ما نيابة عنهم، على غرار ”ذهبت الجدة إلى ثلاثة متاجر للعثور على الطلاء الأصفر الذي تحتاجه، تذكر أن تشكرها عندما تراها الليلة.“

”ليست بالأمر المهم“

قد لا يكون الأمر مهما بالنسبة لك إن لم تقع دعوة ابنتك لحضور حفلة صديقتها، لكنها تعتبر مسألة ذات أهمية بالغة بالنسبة إليها. إن التعبير عن عدم اتفاقك معها في هذا الخصوص يجعلها تشعر بعدم قيمة مشاعرها، ما يؤدي إلى شعورها بالخجل أو الإحراج. حياها هذا الشأن، قالت كينيدي مور: ”عندما يشعر أطفالنا بالاستياء، نسعى دوما لإبداء تعاطفنا معهم“. كما أفادت مور بأن الصيغة المجدية لذلك هي: ”أنت تشعر بـ ___ لأن ___“. ”أنت تشعر بالانزعاج عندما ___“. ”أعلم أن الأمر ليس هينا ___“. ”أنت ترغب ___“.

في حال كان طفلك يشعر بالتردد، فيمكنك أن تقول له ”لقد نجحت في القيام بهذا بالأمس. أنا أعلم أنك قادر على القيام بذلك الآن“

حاول أن تتجاوز قدر الإمكان تهويل الأمور، أو الحكم المسبق عليه، صف فقط ما يعترى طفلك من أحاسيس. وأضافت قائلة: ”نحن الكبار نميل إلى تخطي المشاعر والانتقال مباشرة إلى البحث عن الحل. ولكن عندما لا يشعر الأطفال أن آباءهم بصدد الإصغاء لهم، فإن أصواتهم تعلوا. إن إحاطة مشاعر الأطفال بالكلمات المناسبة يجعلهم يبدون أكثر قابلية للفهم وأكثر طواعية في التعامل“. عندما يشعر طفلك بأنك أصغيت إليه وأبدت تفهما لمشاعره، فإن ذلك سيؤتي ثماره لاحقا.

”أنت كاذب“

في حال أخذ طفلك أموالاً من محفظتك، فإن نبرة خطابك معه ستجعله يشعر بأنه تعرض لهجوم شخصي. في هذه الحالة، يجدر بك معرفة السبب الذي دفعه للكذب بدلاً من أن تقوم باتهامه، ومن ثم افتح معه حواراً حول مخاطر الكذب ولماذا لا يجب القيام بهذه العادة السيئة. يقدم الأخصائي في طب الأطفال، إدوارد كوليش، زيارات منزلية في منطقة نيويورك من خلال عيادته ”كيدز هاوس كولز“. وفي هذا السياق، بيّن كوليش أنه يمكنك قول شيء من قبيل ”يا صغيري، أردت أن أخبرك فحسب بأنني دائماً هنا من أجلك إذا كنت بحاجة إلى أي شيء أو إذا كنت تواجه مشكلة. لقد لاحظت أن بعض المال قد فقد من محفظتي، أنا لست مجنوناً ولكني أعتقد أننا بحاجة إلى الحديث عن هذا“.

”كن حذراً“

يمكن أن يكون لهذه الكلمات البسيطة تأثير عكسي، مما يجعل طفلك أكثر عرضة للسقوط أثناء محاولته للقيام بنشاط ما. فأنت تشتت انتباهه عما هو بصدد فعله، وهو ما يجعله يفقد التركيز. عوضاً عن ذلك، راقبه في حال وقع. حياها هذا الشأن، أوضح كوليش أنه يمكنك مثلاً قول ”لقد نجحت في ذلك“. وفي حال كان طفلك يشعر بالتردد، فيمكنك أن تقول له ”لقد نجحت في القيام بهذا بالأمس. أنا أعلم أنك قادر على القيام بذلك الآن“. والجدير بالذكر أن هذه المجاملات التي يحتاج طفلك لسماعها دائماً تساعد على بناء احترام الذات، ناهيك عن تعزيز علاقة محبة قوية بينكما.

المصدر: ريدرز دايجست