

5 طرق لتعزيز مرونة طفلك الاجتماعية

كتبه إيماء يونج | 8 نوفمبر, 2019



ترجمة وتحرير نون بوست

بينما يتداعى بعض الأشخاص في وجه المحن ويكافحون للتعافي منها، هناك آخرون يتعاونون سرّيًّا حتى في أشد الصدمات، تعد المرونة النفسية أمراً ضروريًا في جميع مجالات الحياة، لذا كان فهم ما يعزّزها والتدريب عليه - خاصة بين الأطفال - أمراً مهمًا لعلماء النفس.

راقب لغتك

وفقاً لكارول دويك فيما يتعلق بعقلية النمو فلكي ندفع أطفالنا للنجاح يجب أن نثني على جهودهم التي أدت إلى تحقيق التقدم، أي أن نربط الثناء بالفعل في مقابل الثناء بشكل واسع أو الثناء على الإنجاز وحده، في بحث أجرته فيكتوريا سيسك ونشر في مجلة "العلوم النفسية" العام الماضي تحدّث سيسك فكرة أن تشجيع الأطفال للحصول على عقلية النمو قد يؤدي إلى زيادة التحصيل العلمي.

ومع ذلك فهناك نتائج دراسات تركز على أفعال الأطفال أكثر من ماهيتها وتساعدهم على مواجهة الإخفاقات، وأشارت إيميلي هانسون وزملاؤها الباحثون في جامعة نيويورك في دراسة نُشرت بمجلة "تنمية الطفل" إلى ذلك حيث قالت: "الإخفاقات والصعوبات سمة شائعة في تجارب الأطفال خلال مرحلة النمو والبلوغ، لذا من الضروري فحص تأثير بعض التصنيفات مثل: كن ذكيًا وكن متعاونًا".

درس الفريق الأطفال زوار متحف مانهاتن للطفل ما بين عمر الرابعة والخامسة، وقد وجدوا أن النكسات كانت أكثر ضررًا على الأطفال اللذين يُطلق عليهم اللقبين بـ"المساعد" أكثر من الأطفال الذين يطلب منهم مساعدة معينة، فالأطفال الذي نطلب منهم المساعدة بمهمة ما مثل التخلص من شاحنة لعبة مكسورة يكونون أكثر عرضة للتطوع في المساعدة بمواقف أخرى صعبة.



على النقيض من ذلك فإن الأطفال "المُساعدين" يميلون لتجنب الأعمال الصعبة ويتوجهون إلى المهام منخفضة الجهد وذات الفرص العالية في النجاح مثل التخلص من بعض الألوان، هؤلاء الأطفال يستفيدون من طريقة سريعة ومضمونة لاستعادة صورتهم كمساعدين التي لن يخاطروا بها في مهمة صعبة، لذا إذا أردت أن يواجه طفلك المصاعب فلا تطلب منه أن يؤدي دوراً معيناً مثل "المساعد".

شارك في "الأبوة المبنية على القوة"

تستلزم الأبوة المبنية على القوة تحديد وصقل الحالات والصفات الإيجابية في الطفل، تقول ليا ووترز من جامعة ميلبورن في أستراليا: "هذا النمط من الأبوة يعمل كمرشح إيجابي لطريقة تعاطي الطفل مع الضغوط، كما يحد من احتمالية تجنب الطفل للمواجهة أو اتباع سلوك عدائي".

عام 2015 نشرت ووترز وزملاؤها دراسة أولية في مجلة "علم النفس" التي استكشفت فيها الأبوة المبنية على القوة بين مجموعة من طلاب مدرسة ابتدائية في أستراليا، قدم الفريق للأطفال بعض السيناريوهات المرهقة مثل: النزاع مع صديق بشأن الدور على الأرجوحة أو أن تكون الوحيد في الصف الذي لم ينه واجبه المنزلي.

قام بعض الأطفال بردود فعل إيجابية مثل أخذ نفس عميق لمساعدة في مواجهة تحدي الواجب المنزلي أو تذكر أنفسهم بالأوقات السعيدة مع الأصدقاء أو التعامل بلطف والموافقة على أن يلعب الصديق أدواراً أخرى، كان آباء هؤلاء الأطفال مدركين لنقط قوتهم وشجعوهم على استخدامها،

في 2017 أشارت ووترز وزملاؤها إلى أن التدريب على الأبوة القائمة على القوة مفید للوالدين أيضًا، فالآباء الذين تعلموا كيفية تحديد وتعزيز نقاط القوة لديهم ولدي أطفالهم شعروا بـإيجابية أكثر ناحية أطفالهم وكانوا أكثر ثقة في قدرتهم على تربيتهم بنجاح.



ثم في عام 2019 وجد الفريق رابطًا بين المنهجية القائمة على القوة وتعزيز الصلابة الأكademie في المراهقة، هذا العمل يعني أن المنهجية القائمة على القوة قد تساعد في المرونة بشأن إخفاقات الدراسة، لتجربة تلك المنهجية مع الأطفال يوصي الفريق بتحديد وتعزيز قدرات وموهاب ومهارات الأطفال عن وعي، وتشجيعهم على استخدامها في مواجهة الصعاب.

لا تهميهم من الضغوط

درس الطبيب النفسي البيولوجي دينيس كارني في مدرسة طب مانستريني بنيويورك جميع أنواع الأشخاص الذين مرروا بتجارب صادمة مثل سجناء الحرب أو التعرض لاعتداء أو كوارث طبيعية، وحدد العوامل التي تفسر لماذا يعود بعض الناس إلى طبيعتهم والبعض لا.

أحد العوامل الرئيسية أن تكون شخصًا يتبنى الموقف الصعبة ولا يتجنبها، لتطوير ذلك يوصي كارني بمنح الأطفال تحديات يستطيعون التعامل معها وعند تحقيقها نرفع سقف الصعوبات قليلاً في كل

مرة، على سبيل المثال يذهب كارني مع أطفاله الخمس في نزهات طويلة و يجعلهم يفقدون الطريق قليلاً، في إحدى المرات قالت إحدى بناته إنها تحقره، لكنها الآن بعد بلوغها أصبحت تذهب إلى النزهات بنفسها، لذا تعرض الأطفال لتجارب صعبة يسمح لهم بتطوير أدوات نفسية للتعامل مع مختلف المواقف مما يساعدهم كذلك في مرحلة البلوغ.

علمهم مهارات الانضباط الذاتي

تعليم الأطفال طرق ضبط استجابتهم للشدائد يبني المرونة ويساعد على تحسين الأداء في المدرسة والحياة، هذه هي رسالة دراسة 2017 النشرة في مجلة "Frontiers in Psychology" التي أجريت على 365 طفلاً وشاباً إسبانياً تتراوح أعمارهم بين 15 و 21 عاماً وجميعهم يعانون من صعوبات أكاديمية.



في دراسة أجراها راكويل أرتوش لرسالة الدكتوراه عام 2014 بالجامعة الدولية في لاريوجا، وجدت أن الانضباط الذاتي والمرونة عاملين أساسيين في النجاح والفشل الأكاديمي، وفي دراسة أخرى حديثة منحت وزملاؤها المشاركين مقياس مرونة (الذي يسأل عن تصورهم عن الدعم وقدرتهم على تحمل المواقف السلبية) واستبيان للانضباط الذاتي (الذي يستكشف قدرتهم على تحقيق الأهداف والمثابرة في مهمة ما).

وجد الباحثون علاقة واضحة بين الدرجات في كليهما، فالأشخاص الذين كانوا أكثر قدرة على التعلم

من أخطائهم - التي هي أحد مظاهر الانضباط الذاتي - كانوا أكثر قدرة على المسامحة في الموقف السلبية مما يعني أنهم يمتلكون مرونة أكثر.

يتضمن الانضباط الذاتي تحليل وتحديد مهام متعلقة بالأهداف ومراقبة وتقدير الأداء وإدارة المشاعر في أثناء ذلك والتعلم من الأخطاء، تقترح الدراسة الأخيرة أن تعلم الأطفال هذا النوع من المهارات قد يساعدهم في تعزيز المرونة.

ركز على “كمية الوقت” وأنشطة المجموع

عام 1998 أطلقت آيسلندا مبادرة وطنية بهدف الحد من استهلاك الكحول والمخدرات بين المراهقين، لكن طريقة إعداد البرنامج لم تقتصر على ذلك فقط، فمن خلال تمويل الرياضة ودورس الموسيقي، كان لدى المراهقين البديل المناسب للشعور بالرضا، ومن بين الإجراءات الجديدة التي تستهدف البالغين، تم تشجيع الآباء على قضاء المزيد من الوقت مع أطفالهم والتحدث معهم عن حياتهم.

أظهرت الاستبيانات الوطنية تبني كبير لهذه الإستراتيجيات بين عامي 1997 و2012، وفي نفس الفترة تحولت آيسلندا من دولة لديها أسوأ الإحصاءات في استهلاك المراهقين للكحول والمخدرات في أوروبا إلى الأفضل.



تبنت المدن وال المجالس البلدية في عدة دول أخرى هذا النموذج وفي عام 2019 أعلنت تشيلي أنها ستطرح نسختها من برنامج آيسلندا على المستوى الوطني، لم تُعد مبادرة آيسلندا من أجل التدريب على المرونة لكنها كانت للتقرب بين الأسر وزيادة نسب الوصول إلى الأنشطة الرياضية والثقافية، مما ينتج عنه مراهقون أصحاب نفسيًا وجسديًا، فالأطفال الذي يستطيعون مقاومة المخدرات بإمكانهم مواجهة التحديات في حياتهم.

لم يكن ذلك ليحدث دون دعم الحكومة ورؤساء البلديات والمسؤولين الحكوميين والمدارس، وفي المجتمعات الأخرى التي تبنت النموذج لعبت البلديات وصنع القرار دورًا في الحث على ذلك، كأفراد نستطيع أن نركز على تحسين الانضباط الذاتي لدى أطفالنا أولاً، ثم التعاون معًا لدعم جميع المراهقين داخل المجتمع، فهذا من شأنه تحقيق نتائج بارزة.

المصدر: [رسيرش دابحست](#)

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/34795>