

شعور الطفل بالإمتنان



شعرت مني بالخجل من رد فعل ابنتها (6 سنوات) تجاه خالتها التي تلقتها للمرة الأولى، إذ لم تتبادل هذه الطفلة الخالة المشاعر نفسها عندما حضنها وقدّمت لها الهدايا، حتى أنها لم تقل لها شكرًا! بل بدأت اللعب غير مكترثة لعاطفة الخالة. فهل هذه طفلة واحدة؟

بالطبع لا، يجيب اختصاصيو علم نفس الطفل. فهذه الطفلة لا تعرف بعد معنى أن يكون الإنسان جحوداً أو ممتناً، فكل ما تعرفه أنّ هذا الغريبة، أي حالة الأُم التي لم ترها سابقاً، اقتحمت خصوصيتها بحضورها وتقديرها الهدايا لها. وبالتالي هناك عوامل كثيرة تجعل هذه الطفلة غير ممتنة لعاطفة الخالة، فهي لم تكن محضّرة نفسياً لهذه الغزاره من العواطف، فضلاً عن شعورها الطبيعي بالخجل الذي يدفع الكثير من الأطفال إلى التفاف إلى التفاف غير المقصود. عموماً يجد الأطفال دون السابعة صعوبة في فهم مشاعر الآخرين والتفاعل معها بشكل صحيح. ومع ذلك للأهل دور فعال في غرس الحس بالإمتنان عند الأطفال.

أليس الشعور بالإمتنان هو أحد عناصر الـلباقة الاجتماعية؟

المسألة أبعد من أن تكون مجرد تعلم الـلباقة الاجتماعية، فقد كشفت دراسة أجراها مركز الأبحاث Amtnanهم عن برونز يعبر الذين الأشخاص أن ، الأميركية بيركلي جامعة في Greater Good Science Center يشكل دائم للأشخاص اللطيفين معهم، ويشعرون بالإمتنان لأنّهم بصحة جيدة ويشكرون على كلّ شيء، هم أكثر سعادة من غيرهم بنسبة 25٪، فهم أكثر مرحًا وحماسة وتفهّماً ويعرفون تحديد ماذا يريدون.

كيف يمكن للأهل غرس مفهوم الامتنان في الطفل الصغير؟

يمكن اتباع الخطوات الآتية لغرس مفهوم الامتنان عند الطفل الصغير:

قول كلمة شكرًا :

عندما تكون عبارة "شكراً لك" مستعملة في شكل دائم في المفردات التي يستعملها أفراد العائلة، فإنّه من الطبيعي أن يستعملها الطفل وإن بشكل متقطع في البداية. ويمكن الأم أن تكرر الجملة بلغة لطيفة بإقتراح أو إدراج قول "شكراً لك" مع طفلها.

أن يكون الامتنان شعوراً يعيشه الأهل:

أي أن يكون الأهل المثال وإظهار التقدير والامتنان من خلال إبداء الاهتمام بجهود قام بها الطفل، مثلاً كأن يقول الأم لطفلها: "غرفتك تبدو جميلة جدًا، خصوصاً أن اللعب في صناديقها. فأنا سعيدة جدًا لأنك تذكرت وضعها في مكانها".

تعليم الطفل من خلال اللعب:

إذا كان الطفل يخلج كثيراً من قول "عبارة شكرًا" أثناء وجوده في جلسة اجتماعية، يمكن الأم أن تجعله يكسر حاجز الخجل من خلال اللعب. كأن تلعب معه لعبة اجتماعية بإحضار دماء والإدعاء أنهم أشخاص حقيقيون ويجرؤون حواراً موضوع الامتنان والشكر.

ابتكار روتين يومي أو أسبوعي:

عن طريق طرح سؤال عادي، يومياً أو أسبوعياً عن الحدث أو الأمر الذي حصل مع الطفل ويشعره بالامتنان، ويكون ذلك إما قبل النوم أثناء محادثته مع والدته أو والده أو خلال العشاء وفي سياق الحوار. فهذه الطريقة تجعل الطفل يفكّر بالأمور الجميلة التي حصلت معه، وبالتالي يدرك أهمية أن يكون ممتنًا للشخص الذي حقّق له أمنية. مثلاً إذا كان يرغب في دعوة صديقه إلى المنزل وسمحت له والدته فهذا أمر لطيف، ومن الجميل أن يتعلّم كيف يشكر والدته.

وضع قاعدة إحصل على واحد وتبّرع بواحد:

إذا كانت الأم تريد أن تعلّم أبناءها كيفية مساعدة الآخرين ويكونوا في الوقت نفسه شاكرين لما مذّه بهم. فقاعدة إحصل على واحد وتبّرع بواحد من أسهل الطرق للقيام بها مع الأطفال. فمثلاً عن كل لعبة أو قطعة ملابس جديدة يحصل عليها الطفل عليه أن يهب واحدة في مقابلها لطفل فقير أو يحتاج. وهذه طريقة رائعة ليدرك الطفل النعيم الذي يعيش فيه. وينصح أن يرافق الطفل والديه إلى المركز الذي سيضطران فيه الملابس أو الألعاب التي تبرّع بها الطفل، فهكذا يعلم إلى أين ذهبت الأشياء التي تبرّع بها.

الإصرار على وضع ملاحظة شكرًا :

عندما يبدأ الطفل بالكتابة أو حتى قبل ذلك، على الأم أن تصرّ عليه ليكتب رسالة شكر عن كل هدية تلقّاها بغض النظر عن حجمها أو قيمتها. حتى الطفل الصغير جدًا يمكنه أن يرسم صورة على البطاقة، والأم تؤكّد لها باسمه. بإرسال بطاقة شكر يكون بمثابة واجب بسيط يصبح عادة وبالتالي يعزز لديه معنى الشعور بالامتنان ليلازمه كل حياته.

أن يمارس الأهل الامتنان بالفعل وألا يكتفوا بوعظ أبنائهم:

من المعلوم أنّ الطفل يتأثر بوالديه أكثر من أي شخص. وإذا أراد الوالدان تعزيز الشعور بالامتنان عند أطفالهما عليهم أو لا أن يمارسوا الامتنان بالفعل لا بالوعظ، إذ كيف يمكن الطفل أن يتعلّم قول "شكراً" إذا لم يسمع والديه يقولانها. لذا من الضوري إدخال عبارات الامتنان في الحوار اليومي. مثلاً التحدث عن كل الأمور التي يقدّرها الأب أو الأم أن يسمع الطفل كلمة الحمد لله منها،

في هذه الطريقة ينشئ الوالدان أطفالهما على معنى الشكر والإمتنان.

10 مبادئ لسلوك جيد:

كيف تنمو بين السلوك الحيد عند أطفالك؟

١٠ مبادئ أساسية كفيلة بأن تقوّم سلوك طفلك: