توجيه عاطفة أطفالنا



تعويد الطفل على ممارسة مشاعر الحب أو تنمية الذكاء المتصل بالعواطف ليس بالأمر الهين. فالإنسان في حالة غضبه وقلقه أو خوفه لا يستطيع أن يصدر الاستجابة الملائمة، وبالحب يستطيع الفرد أن ينمي "ذكاء القلب" الذي يؤدي إلى زيادة الفهم والإدراك ومن ثمّ القدرة على اختيار الاستجابات الملائمة لتحديات الحياة.

ولا نستطيع أن ننكر أنّ الاستجابات العصبية تؤثر أيضاً عليها العوامل البيئية والخبرات التي يمر بها الإنسان، فعندما يفتقد الطفل إلى الحب والحنان، تتولد لديه المشاعر التي تحفزه سلباً وبشكل زائد عن الحد من الإحساس بالقلق والخوف. ومع الاستمرار في مثل هذا التحفيز المفرط يظل الطفل منشغلاً بالضغوط الداخلية ودوافعه الذاتية من أجل الوصول إلى أفضل درجات التكيف. ولذا إذا نشأ الطفل في بيئة تحيطها الاهتمام والرعاية، فهو يتعلم المشاعر الإيجابية التي تجعله في حالة سلام واستقرار نفسي.

الحب مكانه القلب:

فذكاء المشاعر بحاجة إلى تنمية مثل أي مهارة من مهارات الذكاء، وكلما كان هناك ممارسة كلما توافرت السهولة للإنسان للإحساس به وتبادله مع الآخرين في أيّاً من مظاهر الحياة. إنّ الهدية العظمى التي من الممكن أن يقدمها الآباء لأطفالهم من أجل نجاحهم هو "الحب".

خطوات تعليم طفلك الحب:

- الطفل يجسد مشاعر الكبار في شكل مصغر ويتصرف بنفس طريقتهم، الأمر الذي لا يلتفت إليه الآباء. فالإساءة للطفل لا تتمثل فقط في الإساءة الجسدية بالضرب وإنما أيضاً تشتمل على الإساءة المعنوية في المقام الأوّل.

فالمصدر الرئيسي لمعاناة الطفل الصغير من الضغوط هو إهمال الآباء لأبنائهم، وهذا الإهمال يتمثل في:

أجل هذه الأمور التافهة تجعل الطفل يشعر بالضغوط التي تبدأ في مراحلها الأولى ضغوط بسيطة ثمّ تتحول إلى ضغوط مزمنة وهي وباء المجتمعات الحديثة.

وقد توصل بحث إلى أنّ القلب هو مكان العديد من الصفات الإنسانية الحميدة، وأنّ طريقة إدراكنا للأمور على المستوى العقلي والعاطفي وكفاءة جهاز المناعة والقدرة على أخذ القرار كلّ ذلك متصلاً اتصالاً وثيقاً بصحة قلب الإنسان. لذا لابدّ وأن يعي الآباء بضرورة تربية القلب على الحب لتنشيط القيم الكامنة بداخله.

1- تحقيق الاتزان ما بين القلب والعقل:

وبالتالي تكون النفس هي أوّل من تجني ثمار التجانس بين القلب والعقل، وبطريقة بديهية تنتقل إلى كلّ فرد من أفراد العائلة الذي ينمو بينهم اتصال أعمق وتفاهم أكثر.

2- هل يعرف الآباء الحب؟

لكي يعلم الآباء الأبناء الحب لابدّ وأن يتعلموه هم أوّلاً، وينبغي أن يمارس الآباء مواجهة الحياة بالحب، والآباء المحبة لأطفالهم يوفرون لهم المناخ الآمن الذي يدركون به أنّ الحياة عبارة عن سلسلة من التحديات ينبغي التسلح من أجلها بالثقة للوقوف أمامها وحل المشكلات بدلاً من أن تتفاقم وتدمر ذات الطفل.

3- التفريق بين الحب الخيالي والحب المخلص:

الحال مع الآباء يعلمون الأبناء كيف يقرأون وكيف يكتبون لكن لا يعلمونهم كيف يحبون.. فلم لا؟

كيف تعلم طفلك أن يحب منذ الصغر؟

هل وصلت إلى قلب طفلك؟ إذا وصلت فالطفل يستجيب لك بشكل أفضل، والشيء البعيد عن القلب لا يدخله ولا تكون هناك قابلية للتعلم والتقبل، والذي يكتسبه الطفل هنا يكون خبرات سلبية من إحباط وقلق وغضب، والطفل المتزن هو الذي فهم الحياة، يصدر قرارات حكيمة عندما ينضج، ويستطيع أن يعتني بنفسه وبالآخرين.

تعليم الصغار فوائد المشاعر الإيجابية والتسامح:

1- المشاعر الإيجابية تقوي جهاز المناعة، أما السلبية فتقلل من كفاءة جهاز المناعة لعدة ساعات.

2- التعرض لخبرات متكررة من الضغوط، يسبب عدم اتزان في الجهاز العصبي، وتؤثر بالسلب على المخ وعلى إفراز الهرمونات.

3- المشاعر السلبية تقلل من كفاءة ضخ القلب للدم بحوالي 5-7%.

4- على الجانب الآخر، إذا شعر الإنسان بالعناية والحنان لمدة لا تتجاوز الخمس دقائق يقوم جسده بإفرازات لمنع الإصابة بالأمراض والعدوى من نزلات البرد والأنفلونزا على مدار ست ساعات.

5- مشاعر السعادة والفرح تفيد كرات الدم البيضاء اللازمة لشفاء الإنسان من العديد من الأمراض وللقيام بوظيفتها الدفاعية ضد العديد من الميكروبات التي تحاول أن تغزو الجسم مثل السرطانات والخلايا الفيروسية الأخرى.

6- تقديم الحب للطفل لمدة خمس دقائق كلّ عدة ساعات يقيه من نزلات البرد ويكون أفضل من فيتامين (ج).

الكاتب: د. جمال ماضي

المصدر: كتاب دليل الآباء والأُمّهات في تربية الأبناء