

2016

## كتاب في دقائق

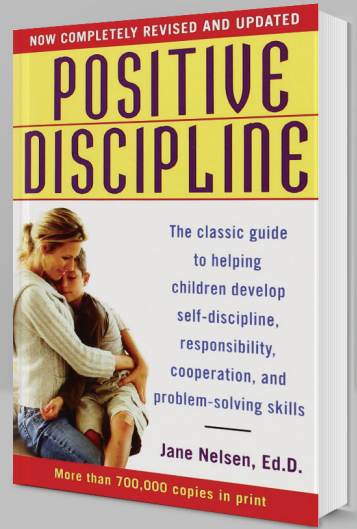
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTUUM FOUNDATION

# الانضباط الإيجابي

علموا أبناءكم الانضباط الذاتي وتحمل المسؤولية وحلّ المشكلات



تأليف

جين نيلسون

89

### الرعاية



## في ثوانٍ...



يسرُّنا ونحن نقدِّم لكم هذه المجموعة الجديدة من سلسلة «كتاب في دقائق»، أن نشير إلى أن الإنسان ظلَّ على مرَّ العصور يظن أن العصر الذي يعيش فيه يشهدُ تغييراً جذرياً. والحقيقة أن التغيير الذي يشهده عصرنا هذا هو فعلاً غير مسبوق. ففي

تكنولوجيا السيارات مثلاً، لا يدور السباق اليوم حول صناعة أقوى محرك، بل حول ابتكار أفضل «بطارية» للسيارة الكهربائية، كما يتمُّ استخراج الطاقة وتوليد الكهرباء من المياه المالحة. ولا بدَّ لمثل هذه التغييرات الجذرية من أن تعيد تعريفَ عالم الأعمال، بشكلٍ يهددُ وجودَ المؤسسات التي تقاوم التغيير والتطوير. وهكذا يُصْبِحُ التجديدُ والإبداعُ واجباً نضعه نُصَبَ أعيننا، ونحن نقدِّم لكم أحدث الأفكار والرؤى والإبداعات.

يُحُصُّ العددُ الأولُ لهذا الشهر كتاب: «الحُضور: واجهة تحدياتك بقوة ذاتك» تأليف «أمي كادي» أستاذة الإدارة في جامعة هارفارد، التي ترى الحضور حالةً من التناغم يستطيع المرء من خلالها التعبير عن أفكاره، ومشاعره، وقيمه، وقدراته الحقيقيَّة. وهو يحدث حين يؤكِّد المرءُ حضوره بقوة شخصيَّته، فيتناغم مع ذاته، حين يمتلك قدرةً فائقةً فيحافظ على حضوره حتى في أصعب المواقف. فحين نسجِّلُ حضورنا فإنَّ أحاديثنا، وتعبيرات وجوهنا، وحركاتنا تكون في حالة تجانس؛ أي أنها تحدث بتركيز وفي وقتٍ واحدٍ، فيكون هذا التناغم ملموساً ومحسوساً، ممَّا يجذبُ انتباه الآخرين إلينا واهتمامهم بنا، فنصنَعُ رابطاً داخلياً صادقاً وقويّاً مع ذواتنا.

أما الكتاب الثاني وهو بعنوان: «الانضباط الإيجابي: علِّموا أبناءكم الانضباط الذاتي وتحمل المسؤولية وحل المشكلات» فيدعو إلى تنمية حسَّ المسؤولية والالتزام لدى أبنائنا، حيث يمكننا إثراء شخصياتهم من خلال الإيمان الشديد بقدراتهم الشخصية وسماتهم الإيجابية، والتأكيد على أننا نُحبُّهم ونريدهم أن يكونوا أقوياء في معادلة الحياة، إضافةً إلى قدرتنا على فهم انفعالاتهم، وضبط استجاباتهم، والتكيُّف مع المواقف المتوقعة والطارئة في حياتهم، ثمَّ قبول الآخرين والعمل معهم في سبيل تكوين صداقات عبر التواصل والتعاون والمشاركة، علاوةً على النظر بحكمة، وتقييم الأمور استناداً إلى قيم مجتمعتنا السائدة.

أما مؤلفنا كتاب «الإقدام: كيف تطلُّبُ العُلا وتُعَيِّرُ العالم» فيؤمنان بأننا قد خُلِقْنَا لنفامر ونبادرنا فالتحديات هي أئمن كنوز عالمنا الذي يشهد بزوغ وتزايد أعداد الشغوفين بخوض الصعاب، وتذليل العقبات. فليس هناك ما يعوق تحقيق الإنجازات في ظلِّ الواقع الرقمي الذي نعيشه. فلكي نصنَعُ عالماً رائعاً، يجب أن نتصافر جهودنا في الإقدام واقتحام المستقبل المشرق الذي ينتظرنا، واضعين نُصَبَ أعيننا أننا خُلِقْنَا لنصنَعُ المعجزات، ونهزم المستحيل، وليس أمامنا غير ذلك من سبيل.

وفي الختام أتمنَّى أن تتالَ موضوعات المجموعة الجديدة من «كتاب في دقائق» استحسانكم، وأن ترفدَ مخيلتكم بالمزيد من الإبداع في جوانب حياتكم كافةً.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

يشعر بعض الآباء والمعلمين اليوم بشيء من الحزن لأنَّ سلوك الأطفال لم يعد كما كان في الأيام الخوالي. فماذا حدث؟ ولماذا لا يكتسب أطفال اليوم نفس مستويات المسؤولية والدافعية التي كنا نعرفها أو نستشعرها في العقود الماضية؟

لمعرفة ما حدث، علينا أن ننظر إلى المشكلة من زوايا جديدة. فربما أن بعض أطفالنا يفقدون القدوة والنموذج الإيجابي الذي كان يتمتع فيها آبائنا وأجدادنا في الماضي القريب. وربما أن أبنائنا قد وقعوا في شرك: «ومن الحب ما قتل»، حين وقَّرنَا لهم الحماية المطلقة وكل وسائل الترف والراحة غير النافعة، فلم يواجهوا التحديات، ولم ندفعهم لركوب ودحر الصعوبات.

### لتنمية حس المسؤولية والالتزام لدى أبنائنا، يمكننا إثراء شخصية كل منهم بغرس الاعتقادات والمهارات التالية:

1. الإيمان الشديد بقدراته الشخصية وسماته الإيجابية.
2. التأكيد على أننا نحبّه، وسنحبه أكثر عندما يكون طرفاً قوياً في معادلة الحياة.
3. إيمانه الشديد بقوته وقدرته على التأثير في الكبار وفي أبناء جيله.
4. قدرته على فهم انفعالاته وضبط استجاباته والتكيف مع المواقف المتوقعة والطارئة.
5. قدرته على العمل مع الآخرين وتكوين صداقات والتواصل والتعاون والتفاوض والمشاركة والاستماع.
6. القدرة على وزن الأمور والنظر بحكمة وتقييم الأوضاع استناداً إلى قيم مجتمعتنا السائدة.



## المنهجيات الثلاث للتفاعل بين الكبار والصغار

| الآثار طويلة الأجل  | المنهجيات  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ أوامر بلا حرية</li> <li>◆ عدم وجود خيارات</li> <li>◆ «ستفعل ذلك لأنني قلت ذلك»</li> </ul>                          | <b>الصرامة</b><br>(التحكُّم المفرط في الطفل)               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ حرية بلا نظام</li> <li>◆ خيارات غير محدودة</li> <li>◆ «تستطيع أن تفعل ما يحلو لك»</li> </ul>                       | <b>التسيب</b><br>(عدم وضع حدود للطفل)                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ حرية يحكمها نظام</li> <li>◆ خيارات محدودة</li> <li>◆ «تستطيع أن تختار مثلنا وتحترم آراءنا وقيم مجتمعنا»</li> </ul> | <b>الانضباط الإيجابي</b><br>(حزم مع اللطف<br>وشدة مع الحب) |

يعتمد «الضبط الإيجابي لسلوك الأطفال» على الاحترام المتبادل والتعاون لأنه يجمع بين اللطف والحزم كأساس لتعليم القدرات الحياتية اعتماداً على مراكز التحكُّم في النفس، وهي مراكز يملكها كل أبنائنا، ويمكننا دائماً استئثارها.

من أهم مبادئ الانضباط الإيجابي أنه يجعل الأطفال أكثر استعداداً لاتباع القواعد التي ساعدونا على وضعها، لأنهم يصبحون صنّاع قرار فاعلين عبر المفاهيم الذاتية والصحية ويتعلمون أن يكونوا أعضاء مساهمين في إطار العائلة وفصول الدراسة والمجتمع. وهذه هي الآثار طويلة المدى لـ «منهجية الضبط الإيجابي».

## ما السلوك السلبي؟

ينتج السلوك السلبي عن نقص الوعي أو المعرفة، أو عن قصور في المهارات التنفيذية والفعّالة. وقد ينجم هذا السلوك عن الإحباط الذي يدفع الأطفال إلى التقهقر نحو المفاهيم البدائية، حيث تنحصر الخيارات في الصراع مع الآخر، أو الانسحاب وعدم التواصل. وغالباً ما يكون البالغون على نفس القدر من القصور المعرفي ونقص الوعي والمهارات التي يعاني منها أبنائهم، كما أنهم يتورطون بنفس القدر من السلوك البدائي الذي يتورط فيه الطفل. ولهذا نرى صراع القوى بين الأطفال والبالغين شائعاً في بعض العائلات والمجتمعات دون غيرها. فالطفل لا يدخل في صراع مع نفسه بل مع شخص آخر. وغالباً ما يشعر البالغون بنفس القدر من الإحباط الذي

يشعر به الطفل. فهل يمكن تغيير نظرتنا وتعديل السلوكيات السلبية حين نفهم أنها ناجمة عن الإحباط، أو ضعف المهارات، أو أنماط التفكير البدائية؟ كثيراً ما يأتي سلوك الطفل تجسيداً لمرحلته العمرية، وبالتالي لا يمكننا اعتباره سلوكاً سيئاً. غير أننا نعتبر السلوكيات الملائمة للمراحل العمرية سلوكيات سيئة. وكثيراً ما نعاقب الأطفال رغم أن سلوكياتهم تعكس مراحل نموهم. فقد نعاقبهم على شقاوتهم رغم أن عقولهم لم تنم بعد لتستوعب ما نتوقّعه منهم. فهم لا يملكون اللغة والمهارات الاجتماعية التي تمكّنهم من الحصول على ما يريدون، فتبدو رغباتهم لنا مزعجة وغير منطقية.



والحقيقة أن هناك أربعة أهداف غير ملائمة يتبنّاها الطفل حين يشعر بالإحباط، ونحن نظنّها خاطئة لأنها تستند إلى اعتقادات يؤمن بها الطفل وهو يبحث عن الانتماء والاهتمام.

## اعتقادات الطفل الخاطئة ونتائجها السلبية

١. **نقص الاهتمام:** سببه اعتقاد الطفل الخاطئ أنه سيجقّق الانتماء حين يحصل على اهتمام أبويه.
  ٢. **السلطة المبالغ فيها:** تنجم عن اعتقاد الطفل أنه سيجقّق الانتماء حين يكون سيّد الموقف، ولا يترك المساحة لأحد أبويه ليتحكّم فيه.
  ٣. **الثأر والانتقام:** سببه اعتقاد الطفل الخاطئ أنه إن لم يحصل على ما يريد فسيستطيع الانتقام من أحد ما.
  ٤. **الشعور الزائف بالضعف:** سببه اعتقاد الطفل الخاطئ أنه غير منتم إلى أحد، ومن ثمّ استسلامه لهذا الوضع.
- الهدف الأول لكلّ بني البشر هو الشعور بالانتماء واكتساب الاهتمام. لذا، يتبنّى الطفل واحداً أو أكثر من الأهداف الأربعة الخاطئة السابقة. وهذه أبرز الطرق الفعّالة للتعامل مع كل حالة على حدة.

## تشجيع الطفل الذي يعاني من (نقص الاهتمام)

تذكر أننا جميعاً نحتاج إلى الاهتمام. وعدم حصول الطفل على الاهتمام الكافي يسبب له الإحباط. لذا: ◆ وجه الطفل نحو السلوك البتاء. كلفه بمهمة تجذب إليه الاهتمام بشكل إيجابي داخل الفصل، أو أسند إليه مهمة مفيدة. فإذا غضب طفلك لأنك مشغول عنه بمكالمة هاتفية، أخبره بأنك ستنتهي المكالمة بعد 5 دقائق، وامنحه ساعة توقيت تساعده على مراقبة الوقت.



- ◆ افعل ما يفاجئ. فاحتضان الطفل سلوك فعّال في هذا الموقف.
- ◆ ضع جدولاً زمنياً لقضاء الوقت مع أطفالك. وبالنسبة إلى المعلمين، يكفي تخصيص بضع دقائق يقضونها مع التلاميذ من آن إلى آخر.
- ◆ ابتسم في وجه الطفل بأسلوب مألوف يجعله يشعر بأنك لن تستجيب لتذمره الآن، ثم أخبره أنك تتطلع إلى الوقت الذي ستقضيانه معاً وفقاً للجدول

الذي أعدته سلفاً.

- ◆ اتفق مع أطفالك على إشارات غير لفظية تستخدمها معهم. فحين تضع إحدى يديك على قلبك معناها أنك تحبهم، وحين تشير بإحدى يديك إلى أذنك معناها أنك جاهز للاستماع إليهم حين يتوقفون عن الشكوى.
- ◆ طمئنهم وأظهر لهم إيمانك بهم وبأنك تحبهم وتثق بهم.
- ◆ تجاهل سلوكهم وربت يديك على أكتافهم باهتمام. وتذكر دائماً أنه يمكنك أن تتجاهل سلوكهم السلبي من دون أن تتجاهلهم.
- ◆ في اللحظات السعيدة، خصص وقتاً للتدرب مع الأطفال ولعب أدوار مختلفة معهم؛ دربهم على استخدام كلمات إيجابية تعبر عما يزعجهم بدلاً من التذمر.
- ◆ تصرف بشكل عملي. توقّف عن تملق الأطفال، وانهض وأمسك بأيديهم. جرّب أن تدغدغهم لتحافظ على التوازن وتجمع بين الحزم والمرح.
- ◆ عبّر لهم دائماً عن حبك واهتمامك.

## السلطة المبالغ فيها

القوة ليست سيئة، إذ يمكن استخدامها دائماً بشكل إيجابي.

انسحب من الصراع واسمح لنفسك ولأطفالك بالحصول على فترة لتهدئة الأعصاب. ثم افعل واحداً أو اثنين مما يلي:



- ◆ اعترف بأنك لا تستطيع أن تجعلهم يفعلون أي شيء رغماً عنهم، واطلب منهم مساعدتك في البحث عن حل يناسبكم.
- ◆ تابع معهم من خلال جلسات لحل المشكلات تجتمع فيها مع كل منهم على انفراد.
- ◆ أعد توجيه أبنائك كي يستخدموا قوتهم بشكل إيجابي.
- ◆ قرّر ما الذي ستفعله، وليس ما الذي ستحاول أن تجعل الطفل يفعله. فقد يخبر المعلم طلابه بأنه لن يستأنف الدرس إلا حين يكونون مستعدين. وقد تخبر الأم أطفالها بأنها ستغسل الملابس الموجودة في سلة الغسيل، ولن تغسل
- ◆ تلك الملقاة على الأرض.
- ◆ خصّص وقتاً تقضيه مع أطفالك أو طلابك بشكل منتظم.
- ◆ دع الأطفال يخرطوا في إعداد الأنشطة الروتينية، ثم اجعل تلك الأنشطة تنظم سلوكهم.
- ◆ امنح أطفالك خيارات مناسبة، ولكنها محدودة.
- ◆ ادع طلابك إلى طرح مشكلاتهم ضمن جدول أعمال الاجتماعات المدرسية أو العائلية المخصصة لمناقشة المشكلات التي تواجههم.
- ◆ عبّر لهم عن حبك واهتمامك.

## الثأر والانتقام

تذكر أنّ الأطفال يخفون مشاعر الاستياء التي تجعلهم يشعرون بأنهم بلا حيلة بالسعي إلى الانتقام الذي يجعلهم يشعرون بأنهم مسيطرون.

- ◆ انسحب من دائرة الانتقام بتجنّب فكرة الثأر.
- ◆ ابق ودوداً معهم، وانتظر حصولك وحصولهم على فترة لتهدئة الأعصاب.
- ◆ خمن ما الذي أثار مشاعر الاستياء لديهم، وأظهر لهم تعاطفك. وتقبّل مشاعرهم.
- ◆ تحدّث معهم بصدق عن مشاعرك.
- ◆ استخدم الاستماع الانعكاسي بالدخول إلى عالم طفلك والتجاوب مع ما يحكيه لك، وأخبره بأنك تشعر بمدى استيائه. قد يتضمّن الاستماع
- ◆ الانعكاسي أسئلة فضولية: «هل تستطيع أن تخبرني بالمزيد؟ وماذا حدث بعد ذلك؟ وكيف كان شعورك؟». مربط الفرس هنا أنك ستجنّب التحدّث مع طفلك عن وجهة نظرك وستعمد إلى استيعاب وجهة نظره.
- ◆ اجتمع مع كل طفل على انفراد لحل المشكلة.
- ◆ أظهر لهم اهتمامك، واستخدم سياسة التشجيع.
- ◆ أعدّ جدولاً زمنياً لتخصيص وقت تقضيه مع أطفالك بشكل منتظم، أو تقضيه مع طلابك من آن إلى آخر.
- ◆ عبّر لهم عن حبك واهتمامك.

## الشعور الوهمي بالضعف

تذكر أن الأطفال مبدعون وأكفاء. ولكنهم قد يظنون يعتبرون أنفسهم عديمي الأهلية حتى يستسلموا لهذا الاعتقاد.



- ◆ خصّص وقتاً كافياً للتدريب، واجعل خطوات التدريب بالبساطة التي يحتاج إليها الأطفال كي يشعروا بأنهم ناجحون.
- ◆ قدّم للأطفال خطوات صغيرة يستطيعون محاكاتها. فإذا كان الطفل يشعر بعدم امتلاك القدرة على الرسم، فارسم له نصف دائرة واطلب منه أن يكملها.
- ◆ هيئ لهم الأجواء لتحقيق النجاحات الصغيرة. ابحث عن أي شيء يجيدون فعله، وامنحهم العديد من فرص المشاركة.
- ◆ اشكرهم على أي محاولة إيجابية يقدمونها مهما كانت صغيرة.
- ◆ تخلّص من توقّعاتك المثالية التي تطلب الكمال.
- ◆ لا تستسلم.
- ◆ خصّص لهم وقتاً تقضيه معهم.
- ◆ في الفصول الدراسية، شجّعهم على اختيار أحد أقرانهم أو أحد زملائك من المعلمين كي يقدم لهم المساعدة.
- ◆ عبّر لهم عن حبك واهتمامك.

## العواقب التلقائية والعواقب المنطقية

### أولاً: العواقب التلقائية

ويركّز على استقبال اللوم والألم أو الدفاع عن نفسه. بدلاً من توبيخ الطفل، أظهر له تعاطفك وتفهمك لما يمرُّ به من خلال عبارات مثل: «أراهن أنك لم تستطع تحمّل الجوع. أراهن أنك استأت حين ابتلت ملابسك / حين حصلت على درجة ضعيفة / حين ضيّعت درّاجتك». وحين يبدو الوضع ملائماً، بدلاً من التأنيب والتقريع، أضف العبارة التالية: «أحبك وأثق بقدرتك على التعامل مع كل الظروف». قد يصعب على الآباء تقديم الدعم لأطفالهم دون أن ينقذوهم أو يبالغوا في حمايتهم، إلا أن هذا الأسلوب من أكثر الأساليب المشجّعة التي تساعد من خلالها على تنمية إيمانهم بقدراتهم.

العواقب التلقائية هي كل ما يحدث للطفل بشكل تلقائي، دون تدخل البالغين. فحين يخرج والسماء ممطرة، تبتلّ ملابسه. وحين يمتنع عن الطعام، يشعر بالجوع. وحين ينسى معطفه في المنزل، يشعر بالبرد. لا مكان هنا للتوبيخ أو التقريع. فالبالغون يويجون الأطفال بالفاء المحاضرات عليهم، أو بتأنيبهم، أو بالقول: «ألم أقل لك ذلك؟»، أو بأي تصرف آخر يُحمّل الطفل المزيد من اللوم والخزي والألم، إضافة إلى ما قد يتحمّله تلقائياً من خلال التجربة. إلا أن هذا التوبيخ يقلص من احتمالات أن يتعلّم الطفل من خلال العاقبة التلقائية التي يتعرّض لها، حيث يتوقّف عن التفاعل مع التجربة



ولننظر إلى المثال التالي الذي يوضّح كيف تجدي العواقب التلقائية نفعاً. «أحمد» طفل في الصف الأول الابتدائي. وقد اعتاد أن ينسى أخذ غدائه معه إلى المدرسة يومياً. دأبت والدته على تعطيل جدولها المزدهم كي تذهب إلى مدرسته وتجلب له الغداء. إلا أنها حين تعرّفت إلى العواقب التلقائية، قرّرت أن تتركه يواجه العواقب التلقائية للنسيان، عسى أن يتعلّم فلا ينسى غداءه في المنزل مرّة أخرى. ناقشت الأمر في البداية معه، وأخبرته أنها واثقة بقدرته على تحمّل المسؤولية وحمل طعام الغداء معه. قالت له أيضاً إنها لن تجلب له غداءه إلى المدرسة مرّة أخرى، لأنها تعلم أنه قادر على التعلّم من أخطائه.

بالتعلّم من خلال العواقب التلقائية لسلوكه، كي يصبح مسؤولاً عن عدم نسيان غدائه في المنزل مرّة ثانية. في المرة التالية التي نسي فيها غداءه، طلب من معلّمه أن يقرضه بعض المال

لقد شعرت الأم بأن معلّمه أفسد عليها مقاصدها، حين تولّى الأمر وأفرض الطفل المال اللازم لشراء الغداء في المرّات التي نسيه فيها. إلى أن اتفقت مع معلّمه على خطة تسمح للطفل

من الضروري، ومن باب الاحترام، أن يتناقش البالغون مع الأطفال سلفاً حين يخطّطون لتغيير سلوكهم، ويجب أن يسمحوا لهم باختبار العواقب التلقائية لاختياراتهم.

غداءه في المنزل. وحين وصل إلى الصفّ الثاني الابتدائي، تحمّل «أحمد» مسؤوليّة جديدة، إضافة إلى عدم نسيان طعام الغداء، وهي إعداد غدائه بنفسه.

وحزم في آن واحد - وبأنه يستطيع أن يحلّ تلك المشكلة. تجهّم الطفل لفترة، رغم أنّ أحد أصدقائه منحه نصف شطيرة من طعام الغداء الخاص به. وبعد ذلك نادراً ما كان ينسى

لشراء الطعام، ولكن المعلم اعتذر له وذكره بأنه اتفق معه على أنّه سيتولى حلّ مشكلته بنفسه. اتصل «أحمد» بعد ذلك بوالدته وطلب منها أن تحضر له الغداء. فذكرته بدوره - بلطف

## ورغم أنّ العواقب التلقائية من أهم الوسائل التي تُعلم الطفل تحمّل المسؤولية، إلا أنها لا تكون عملية في الحالات التالية :

1. حين يكون الطفل في خطر. فالبالغون لا يستطيعون السماح للطفل باختبار العقوبة التلقائية للعب في الشارع مثلاً.
2. حين تتعارض العواقب التلقائية مع النظام العام ومع حقوق الآخرين. فالبالغون لا يستطيعون أن يسمحوا بحدوث العواقب التلقائية الناجمة عن السماح للطفل بإلقاء الحجارة في الشارع أيضاً.
3. حين لا تبدو نتائج سلوكيات الطفل مشكلة بالنسبة إليه، تصبح العواقب التلقائية غير فعّالة. فقد لا يبدو الأمر مشكلة بالنسبة إلى بعض الأطفال إذا لم يستحمّوا، أو يغسلوا أسنانهم، أو ينجزوا واجباتهم المدرسيّة، أو حين يأكلون أطناناً من الوجبات السريعة.

## ثانياً: العواقب المنطقية

تختلف العواقب المنطقية عن العواقب التلقائية في أنّها تتطلّب تدخل أحد البالغين، أو تدخل الأطفال الآخرين خلال الاجتماعات العائلية والمدرسية المخصّصة لحلّ المشكلات. ومن الضروري اختيار نوعيّة العواقب التي من شأنها خلق تجربة تُعلم مفيدة، عسى أن تشجّع الطفل على اختيار التعاون مع الآخرين بشكل بناء.

«ليلي» طالبة في إحدى المدارس وقد اعتادت أن تقر بقلمها على مقعد المدرسة أثناء الكتابة. شعر زملاؤها بالإزعاج بسبب هذا السلوك. فمنحها المعلم خيارين: إمّا أن تتوقّف عن النقر بالقلم أو تترك القلم وتستأنف عملها لاحقاً. ففي العادة، تعتبر فكرة منح الطفل

حرية الاختيار، إمّا أن يتوقّف عن السلوك السيئ أو يجرب التعرّض لإحدى العواقب المنطقية، فكرة صائبة. إلا أنّه في حالة تشابه العقوبة المنطقية ولو بقدر بسيط مع العقاب، فعلى الشخص البالغ اختيار أداة أخرى من أدوات الضبط الإيجابي للسلوك. ومن المفيد هنا، التحدّث مع الطفل على انفراد حول العقوبة التي قد يتعرّض لها حتّى لا يشعر بالحرج أمام أقرانه. فعلى سبيل المثال، أحضر «عمر» سيارته اللعبة معه إلى المدرسة. فنادته المعلمة وسألته على انفراد ما إذا كان يرغب في ترك سيارته معها حتّى نهاية اليوم الدراسي أم مع مدير المدرسة؟ فاختر الطفل أن يترك سيارته مع المعلمة.



## تعتبر القواعد الأربع للعواقب المنطقية بمثابة معادلة تحدّد المعايير التي تساعدنا على التأكد من أنّ الحلول التي ستُطبّق على الطفل منطقية وليست عقابية.

### القواعد الأربع للعواقب المنطقية

1. ذات صلة: أنّ العقوبة لا بدّ أن تتعلّق بسلوك الطفل.
2. قائمة على الاحترام: بمعنى أنّها يجب ألا تتضمن اللوم أو الألم، ويجب أن تُطبّق بلطف وحزم، وأن تحترم جميع الأطراف.
3. معتدلة ومقبولة: أي ألا تتضمن التوبيخ، وأن تكون مقبولة في نظر كلّ من الطفل والبالغين.
4. معروفة سلفاً: أي تعريف الطفل بما سيحدث له أو ما سيفعله معه البالغون إذا صدر منه سلوكٌ محدّد.

إذا انتفت عن العقوبة إحدى القواعد الأربع السابقة، فإنّها لا تصبح عقوبة منطقية.



## التركيز على الحلول



يعاملهم البالغون باحترام وأن يبادلوههم هذا الاحترام. حين نركّز على الحلول، يتعلّم الأطفال كيف يتفاهمون مع الآخرين ويمتلكون الأدوات التي يأخذونها معهم إلى التحديّ الجديد. نعم، في بعض الأحيان سيجانّبهم الصواب عندما يحاولون للمرّة الأولى. فالبالغون أيضاً قد لا يبيلون بلائاً حسناً في المحاولة الأولى، ولكنهم يتعلّمون. والتحدّي الذي يواجهه البالغين هو التخلّص من الفكرة التي تفيد بأنّ الأطفال يتعلّمون بشكل أفضل بعد أن يتعرّضوا للعقاب. فلا يجب أن نؤذي الطفل كي نعلّمه الصواب من الخطأ.

يركّز نظام التربية التقليدي على تعليم الأطفال ما يجب ألا يفعلوه وما يجب أن يفعلوه لأنّ هناك شخصاً ما «طلب منهم ذلك». أمّا الضبط الإيجابي لسلوك الأطفال فيركّز على تعليم الأطفال ما يجب أن يفعلوه لأنّهم مدعوون للتفكير في المشكلة ككلّ، واستخدام الإرشادات الأساسيّة، كالتعامل باحترام ومدّد المساعدة، بحثاً عن حلول. هنا يعتبر الأطفال مشاركين فعّالين في عمليّة البحث عن حلول، وليسوا متلقّين سلبيّين يقاومون الحلول التي تُفرض عليهم. وهنا يبدأ الأطفال في اتخاذ قرارات سلوكيّة أفضل لأنّ الأمر يبدو منطقياً في نظرهم، ولأنّهم يسعددهم أن

يخلق البحث عن حلول مُناخاً مختلفاً تماماً في المنازل وقاعات الدراسة، مقارنةً بالمناخ الذي يتسبّب فيه التركيز على العقاب. فتفكير وسلوك سيتغيّر، وكذلك تفكير أطفالك وسلوكهم. ووفقاً للعديد من الآباء والمعلّمين، يقل صراع القوى بدرجة كبيرة عند التركيز على الحلول. والفكرة الأساسيّة للتركيز على الحلول هي: ما المشكلة؟ وما الحل؟

الأطفال ماهرون ومبدعون في حلّ المشكلات ولديهم أفكار إبداعية تساعد على التوصل إلى حلول مفيدة، حين يخصّص البالغون الوقت الكافي لتدريبهم، ويمنحونهم فرص استخدام مهارات حلّ المشكلات التي يتمتّعون بها. وهناك من يرون أنّ الأطفال يتفوّقون على البالغين في حلّ المشكلات حين تتاح لهم الفرصة.

## قواعد التركيز على الحلول

1. ذات صلة

2. قائمة على الاحترام

3. معتدلة ومقبولة

4. مفيدة

يوضّح المثال التالي الاختلاف المذهل بين الاقتراحات التي توصل إليها الطلاب حين ركّزوا في البداية على العواقب المنطقيّة، ثمّ انتقلوا إلى التركيز على الحلول.



تأخّراها.

3. اقتطاع تلك الدقائق من فسحة اليوم التالي.

4. حرمانهم من فسحة اليوم التالي.

5. نهرهم وزجرهم.

طلب المعلّمون من الطلاب بعد ذلك أن ينسوا

تلك العواقب ويفكّروا في الحلول التي من شأنها

أن تساعد الطلاب المتأخّرين على الرجوع إلى

الفصول في الوقت المحدّد. القائمة التالية

تتضمّن حلول الصفار.

1. أن يصيح الطلاب معاً قائلين: «دقّ

خلال اجتماع مدرسي لمناقشة مشكلات الطلاب، طلب المعلّمون من طلاب الصف الخامس الابتدائي التفكير في عواقب منطقيّة تُطبّق على طالبين لم ينتبها إلى جرس نهاية الفسحة وتأخّرا في العودة إلى قاعة الدراسة. هذه العواقب التي ابتكرها الطلاب:

1. مطالبة الطالبين بكتابة اسميهما على السبورة.

2. إلزامهما بالبقاء داخل المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي نفس عدد الدقائق التي

الجرس».

2. أن يلعب الطالبان بالقرب من الجرس.

3. أن يراقب الطالبان زملاءهما كي يعرفا متى

يجين وقت العودة إلى الفصول.

4. أن يُقوّى صوت الجرس ليصبح أكثر

ارتفاعاً.

5. أن يختار الطالبان أحد أقرانهما كي ينبّههما

إلى أنّ وقت الدراسة قد حان.

6. أن ينقر شخص ما على كتفي الطالبين حين

يدقّ الجرس.



الاختلافات بين القائمتين السابقتين شاسعة. فالأولى تبدو كعقاب، لأنها تركّز على الماضي وعلى جعل الأطفال يدفعون ثمن أخطائهم. بينما تبدو الثانية كحلول تركّز على المستقبل ومساعدة الطلاب على تحسين سلوكياتهم. بمعنى أنها تعتبر المشكلات فرصاً للتعليم. أي أن القائمة الأولى مصممة لإيذاء الأطفال، أما الثانية فمصممة لمساعدتهم.

## سياسة التشجيع الفعال

كما أوضحنا سابقاً، يعتبر الطفل سيئاً السلوك طفلاً محبطاً. فسلوكه السلبي يعني أنه لا يشعر بالانتماء والاهتمام، وأن لديه اعتقاداً خاطئاً حول الطريقة التي يمكنه أن يكتسب بها الانتماء والاهتمام. ستصبح أكثر فاعليّة في إعادة توجيه السلوك السيئ للطفل إلى سلوك إيجابي إذا تذكّرت أن هناك اعتقاداً خفياً تسبّب



في هذا السلوك. وحين يتخلّص الطفل من مشاعر الإحباط، سيختفي معها الحافز الذي دفعه إلى السلوك السلبي أيضاً. وبتشجيعك له تكون قد وفّرت له فرصاً تعزّز إيمانه بقدراته: «لديّ القدرات المطلوبة. أستطيع أن أسهم. أستطيع أن أوثّر فيمن حولي، وعلى ردود أفعالي تجاه ما يحدث لي».

## كيف تشجّع طفلك؟

### حسن سلوكه ولا تنشُد الكمال

الكمال توقّع يخلو من المنطق ويجعل الأطفال يظنون بأن أداءهم يجب أن يكون على مستوى التوقّع، الأمر الذي يصيبهم بالإحباط. فقد يفضّل الأطفال عدم خوض التجربة على الإطلاق عند الشعور بالإحباط بشكل مستمر لأنهم لا يستطيعون تلبية توقّعات الكمال التي ينتظرها منهم البالغون. لذا، فتقديرك للتحسّن الذي يطرأ على سلوك الطفل يشجّعه ويقدم له الإلهام الذي يساعده على مواصلة المحاولة، وعدم اليأس أو التراجع.



شعرت والدة «سامر» بالإحباط لأنه كان يثير المشكلات في المدرسة. كان المعلم يعاقبه بالزمارة بكتابة خمسين جملة كلما صدر منه سلوك سيئ. دأب «سامر» على رفض طلب معلمه، ودأب معلمه على مضاعفة عدد الجمل المطلوبة منه. شعرت والدته بالقلق إزاء تحوّل طفلها إلى شخص عنيد. فبدأت تُملّي عليه وتوتّخه، فصار «سامر» يتلقى العقاب في كل من المنزل والمدرسة. فتمرّد بشكل أكبر، وأبدى عدم اهتمامه، وكره المدرسة. فطلبت والدته أخيراً أن تقابل المعلم. خلال الاجتماع، سألت الأم المعلم عن نسبة السلوكيات «السيئة» التي تصدر من الطفل. فأجابها المعلم بأن نسبة سلوكياته السيئة حوالي 15%. صُعقت والدة «سامر» حين لاحظت ما اكتسبه ابنها من سمعة سيئة، وما كان يفعله من سلوكيات بناءً على تلك السمعة، التي اكتسبها بسبب تركيز المعلم على الجوانب السيئة التي بلغت 15% أكثر من تركيزه على سلوكياته الجيدة التي بلغت 85%. اشتركت والدة الطفل في مجموعة دراسية خاصة بأولياء الأمور والمعلمين وتحديثت في إطارها مع المعلم حول ما لاحظته. فأبدى المعلم اهتمامه بالحلول التي لا تعتمد على العقاب. واتفقا على إعداد خطة إيجابية للتعامل مع «سامر». وفي اجتماع آخر، حضره «سامر»، اتفق الجميع على أنه كلما صدر من الطفل سلوك غير إيجابي داخل الفصل، عوّضه بسلوك آخر إيجابي، كمساعدة معلمه في بعض المهمّات، أو شرح بعض الدروس لأحد زملائه الذين يحتاجون إلى المساعدة. وبهذا أُعيد توجيه سلوك الطفل ليصبح سلوكاً إيجابياً، ونادراً ما كانت تصدر منه مشكلات سلبية بعد ذلك.

## أعد توجيه سلوكه

ابحث عن نقاط القوة في سلوك كل طفل. فالأطفال ذوو السلوكيات التخريبية تكون لديهم مهارات قيادية. وحين تلاحظ هذا الأمر، فإن التعاون مع الطفل ومساعدته على إعادة توجيه سلوكه ليصبح سلوكاً إيجابياً ليس صعباً.

تعلم أحد معلمي الحضانة مفهوم إعادة توجيه السلوك واستخدمه بشكل متكرر. فحين رفضت إحدى تلميذاته تنظيم الفوضى التي خلفتها بعد حصص الأنشطة الفنية، وضعها في موقف المسؤولية، وعلمها كيف تعلم الأطفال الكيفية التي ينظمون بها الفوضى التي يخلّفونها بعد الأنشطة الفنية. وحين صار أحد التلاميذ يطيح بالمكعبات التي كان يلعب بها زملاؤه ويبعثرها، أسند إليه المعلم وظيفة رئيس فريق المكعبات، فصارت مهمته هي تعليم الأطفال الآخرين كيف يتعاونون في لعبهم بالمكعبات ومساعدتهم حين يحين وقت تفكيكها.

## تجنّب الضغط الاجتماعي

يصعب على البالغين اتخاذ إجراءات فعّالة مع الأطفال حين يواجهون ضغطاً اجتماعياً. فحين يراقب الأصدقاء أو الجيران أو الأقارب أو المعلمون الآخرون أسلوبك في التعامل مع الأطفال سيئ السلوك، قد تشعر بأنه سيحكم على فاعليتك كأب أو كأم أو كمعلم استناداً إلى مدى إجادتك في التعامل مع الموقف. من السهل، في ظل هذا الوضع، أن تشعر أنّ هؤلاء المراقبين يتوقعون منك أن تتصرف بشكل مثالي. وهنا ستشعر بالضغط. قد يُغريك استخدام العقاب لإرضاء هؤلاء المراقبين، حيث يبدو وكأنه يحقق أسرع النتائج. إلا أنّ الأمر يتطلب منك قدراً كبيراً من الشجاعة للتفكير بوضوح وأنت تحت الضغط الاجتماعي، ولكي تفعل ما يحقق النتائج الأكثر فاعلية.

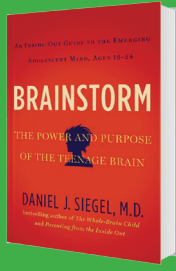
حين تخضع للضغط الاجتماعي، ابتعد عن الجمهور. اترك المكان بنفسك أو اطلب من الآخرين بأدب جُم، أن يغادروا المكان كي تستطيع حل المشكلة مع الطفل على انفراد.

## خصّص وقتاً ثابتاً لطفلك

من السلوكيات الإيجابية المشجعة التي يجب على الآباء فعلها من أجل أطفالهم، ويجب على المعلمين أداؤها من أجل تلاميذهم: تخصيص وقت ثابت يقضونه معهم بانتظام. قد تقضي بالفعل وقتاً طويلاً مع أطفالك، ولكن هناك فرقاً



## كتب مشابهة:



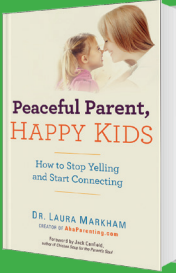
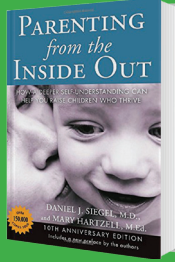
### Brainstorm The Power and Purpose of the Teenage Brain.

By Daniel J. Siegel. 2014

### Parenting from the Inside Out

How a Deeper Self-Understanding  
Can Help You Raise Children Who  
Thrive.

By Gary D Chapman. 2012



### Peaceful Parent, Happy Kids How to Stop Yelling and Start Connecting.

By Laura Markham. 2012

## قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على [pr@mbrf.ae](mailto:pr@mbrf.ae)

تواصلوا معنا على

 MBRF\_News

 MBRF\_News

 مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

 [www.mbrf.ae](http://www.mbrf.ae)

 qindeel\_uae

 qindeel\_uae

 qindeel.uae

 [qindeel.ae](http://qindeel.ae)



قنديل | Qindeel  
للطباعة والنشر والتوزيع  
Printing, Publishing, and Distribution

بين «الوقت الذي تضطرُّ إلى قضاءه مع أطفالك» و«الوقت الذي تقضيه مع أطفالك بشكل عرضي» و«الوقت الذي تخصصه لأطفالك وتقضيه معهم بنوايا إيجابية وبنظام».

يحتاج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين إلى قضاء الكثير من الوقت معهم، وهم ما زالوا صغاراً لاستيعاب فكرة «تخصيص وقت ثابت لهم». فطالما أنهم يشعرون بأنك تستمتع بالوقت الذي تقضيه معهم، فلا داعي لتخصيص وقت ثابت لهم. وبين عمر عامين وستة أعوام، يحتاج الأطفال إلى أن تخصص عشر دقائق على الأقل يومياً لهم، كي يستطيعوا الاعتماد عليها، وانتظارها أيضاً. ومن الأفضل قضاء وقت أطول إن تمكنت من ذلك. سيدهشك حجم التأثير السحري الذي يمكن لتلك الدقائق العشر أن تحقِّقه رغم أنها كلُّ ما تستطيع أن تمنحه للأطفال من جدولك اليومي المضغوط. من عمر السادسة إلى الثانية عشرة، قد لا يحتاج الأطفال إلى تخصيص وقت ثابت تقضيه معهم يومياً، ولكنهم سيستفيدون أكثر من قضاء نصف ساعة معهم أسبوعياً على الأقل. وبشكل عام، يختلف تقدير معدل وحجم الوقت المخصص للأطفال من أسرة إلى أخرى. وقد يقضيه الأبناء مع آبويهم في تناول الكعك والحليب والمشاركة بعد انتهاء اليوم الدراسي. وقد يكون ساعة يقضونها معاً في عطلة نهاية أسبوع، فالهم هو أن الأطفال والتلاميذ يفضلون أن يعرفوا متى يستطيعون الاعتماد على الوقت الذي يخصه الآباء والمعلمون لهم. وهناك أسباب كثيرة تجعل الأطفال يتحمسون وينتظرون الوقت الثابت المخصص لهم:

1. هم يشعرون بالانتماء والاهتمام حين يعتمدون على الوقت الذي يخصه الآباء ويستثمروه فيهم.
2. يتذكَّر الأبناء بفضل الوقت الذي يخصه لطفالهما أنهما أنجبا أبناءهم في المقام الأول كي يستمتعا باللعب واللهو والبقاء معهم.
3. حين يكون أحد الأبوين مشغولاً ويطلب الأبناء منه الاهتمام بهم، يكون أسهل عليهم تقبل مسألة أنه ليس لديه الوقت الكافي الآن، وأنه بالتأكيد يتطلع إلى قضاء الوقت المخصص لهم معهم في الموعد المتفق عليه.

والآن، يمكنكم حقاً اعتبار كل ما ذكرناه سابقاً غيضاً من فيض يُمكن تعلُّمه وتطبيقه في إطار منهجية الانضباط الإيجابي لسلوك الأطفال. ويعتبر البرنامج برُمَّته عوناً للآباء والمعلمين التواقين إلى التربية الإيجابية. مثل هذه الدروس قابلة للرسوخ فلا يَمحى أثرها بعد تعلمها وتطبيقها، وهي حجر الأساس في تنمية مهارات: التحكم في النفس، وحسَّ المسؤولية، والتعاون، وحل المشكلات، وغيرها من السلوكيات الإيجابية. جربوها واكتشفوا مدى فاعليتها في تغيير مجرى حياتكم وتحسين علاقاتكم بأطفالكم وتلاميذكم؛ في البيت والمدرسة، وفي كل زمان ومكان.



قنديل | Qindeel  
للطباعة والنشر والتوزيع  
Printing, Publishing, and Distribution



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

## مجموعة منتقاة من أفضل الكتب والروايات

أحدث  
إصدارات  
قنديل



إصدارات  
جديدة



إصدارات  
سابقة

## متوافرة الآن في جميع المكتبات

بادر إلى طلب نسختك عن طريق البريد الإلكتروني: [Publications@qindeel.ae](mailto:Publications@qindeel.ae)  
أو عن طريق الهاتف المباشر: +971 433 85 885