

المجلد ٦ الاصدار ٥

المشوّقة

المجلة التي تحركك!

الألعاب النارية والذكريات

قم بتعديل أسلوبك في الأبوة،
وإلا!

يوم الأسرة:
تقليد الترابط



الألعاب النارية والذكريات

٣

قم بتعديل أسلوبك
في الأبوة، وإلا!

٤

أفضل إستثمارتك: الوقت

٦

أهم الإحتياجات العاطفية
للطفل

٧

خمسة أسرار للتواصل
مع المراهقين

٨

يوم الأسرة: تقليد
الترابط

٩

أقوال ماثورة

أمور يجب أن يعرفها جميع
الأباء

١٢

المجلد ٦ الاصداره
كريستينا لاينالعدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.comموقع الكتروني:
بريد الكتروني:المشوقة © ٢٠١٤
جميع الحقوق محفوظة

الأبوة والأمومة! موضوعٌ واسع للغاية، كُتِبَ حوله عدد لا يحصى من الكتب والمقالات، والتي قامت بتغطية كل زاوية وأسلوب ممكن. إحدى الأمور التي تتفق عليها معظم الكتابات الحديثة هي أن أبوة الأطفال في عالم اليوم لم تعد كسابق عهدها. تغيرت الأمور بشكل كبير وبسرعة كبيرة خلال السنوات الـ ٢٥ الماضية، بحيث أن الأطفال اليوم سيتواصلون بصعوبة لو كان بمقدورهم السفر عبر الزمن الى الوراء.

إن توفر التقنية هو أضخم تغير بالنسبة للأطفال- حتى بالنسبة للأصغر سنًا منهم. بعض الألعاب والأدوات الموجودة الآن في الأسواق لم يكن من الممكن تخيلها قبل بضعة عقود.

ومع ذلك، ما زال الحب والتفهم مفتاحان للأبوة الناجحة، كذلك الأمر بالنسبة للتواصل وقضاء الوقت مع الأطفال. لا يمكن للألواح الإلكترونية أو ألعاب الفيديو أو الهواتف الخلوية أن تحل مكان تلك المكونات الحيوية لتربية شبان مهيين بشكل جيد وسعداء.

يتضمن هذا العدد من المشوقة مقالات رائعة حول كيفية التواصل والتفاعل فردياً وشخصياً مع الأطفال والمراهقين في عالم مليء بعجائب التكنولوجيا التي تتنافس على جذب اهتمامهم.

بعد قراءة هذا العدد أعتقد بأنكم سوف تتفقون معي بأنه بعد كل ما قيل وكل ما تم عمله فإنه ما من شيء سوف يحل مكان سحر اللمسة الشخصية أبداً.

ابوة سعيدة!

كريستينا لين
عن المشوقة

الألعاب النارية والذكريات

بقلم جيف

تقول هي « لا بأس يا بابا بإمكانني الدخول بمفردي». تساب بضعة دمعات من عيني حين أدرك، وبكل فخر في أعماقي، بأنها تكبر بكل ثقة.

وميض... ترسم على وجهها ابتسامة خادعة وهي تسألني إذا كان بمقدورها أن تطلعي على سر. أرضخ لها فيما تتجشأ هي في أدني.

وميض... أرى وجهها في آلاف اللحظات الرائعة. إنها تتطلق أمامي وكأنني أقوم بتسريع حياتها للأمام الى أن تتوقف مرة واحدة. وها هي الآن، تجلس في حضني، وتستمتع بالعجائب الزاهية للضوء الذي يومض في السماء.

أدرك في هذه اللحظة كم تمضي بسرعة هذه السنوات الثمينة مع ابنتي. إن وقتي معها هو مثل عرض للألعاب النارية، جميل وزاهي وناضب بالحياة وعاطفي ويحبس الأنفاس.. ويمضي بسرعة كبيرة.

أعود وألزم نفسي بأن أكون لها الأب الذي تريدي أن أكونه. أعلن لله ولنفسي بأنه عندما تكبر وتصبح ناضجة، لن أنظر الى الوراء وأنا نادم لأنني لم أعيرها الإهتمام ولم أحبها ولم أصغ لها وأشاركها أكثر.. بل عوضاً عن ذلك سأكون قادراً على إغلاق عيني لأرى الوميض الجميل للذكريات التي صنعناها معاً.

أنا أب.. ولا يوجد أي شيء أهم في هذه الحياة أريد أن أنجح به أكثر من ذلك. ■

كانت تجلس في حضني فيما كنا نحلق في سماء الليل. قد تكون هذه هي آخر سنة ستكون راغبة في عمل ذلك فيها. إنها تكبر بسرعة كبيرة جداً وقريباً سيصبح الجلوس في حضن أبيها أمراً محرراً أكثر منه مريحاً. إنها تضع راسها على صدري وابتسم لها. ومن فوقنا تقوم الانفجارات المتتالية للأضواء والألوان بإنارة الظلمة. ألقى نظرة سريعة على وجهها المليء بالدهشة. إنها لا تلاحظني وأنا أنظر اليها لذا أسرق لحظة لكي أتشرب جمالها البريء. إنها ابنتي الصغيرة، طفلي التي كبرت. مع كل وميض في السماء تملأ مخيلتي صور الأوقات المختلفة عندما كنت أنظر الى هذا الوجه الغالي.

وميض... أراها للمرة الأولى. صغيرة وهشة بشكل لا يصدق، ما زالت ملفوفة ببريق المكان الذي تركته للتو.

وميض... عينان لامعتان وسوداوتان تحمق بي في توهج ضوء الليل حين أجعل من ذراعي مهداً لها.

وميض... «إبتسمي» أقول لها. لذا تفتح فمها بأكثر قدر ممكن.. إنها ما زالت تتعلم ما تعنيه تلك الكلمة.

وميض... إنها تتمايل على الأرض وهي تحاول الوصول من الأريكة الى ذراعي اللتان تنتظرانها. يداها ترتفعان في الهواء وعيناها مليتان بالإثارة

وميض... أقوم بإصطحبها الى الروضة. تتلفت نحوي فيما أبدأ بالترجل من السيارة لكي أدخل معها فيما

قم بتعديل اسلوبك في الابوة، والا!

بقلم مارك جرجستون

تسعة أشهر. لقد تسارع إيقاع التغيير وإذا ما كنا نرفض الإقرار بتلك التغييرات فإن أطفالنا سيعتبروننا ديانصوات لا ننتمي الى عالمهم. إنه أمر حيوي أكثر من أي وقت مضى بأن نبقي على تواصل مع أطفالنا. إن هذا يعني بأنه يتوجب علينا أن نعرف ما الذي يحدث في حياتهم وفي ثقافتهم (والذي ربما يعني بأنه يتوجب علينا أن نتعلم لغة جديدة أو لغتان) وأن نتلائم مع الطريقة التي يتواصلون فيها مع الآخرين في عالمهم.

طريقة جديدة للتحدث

أسلوب التخاطب الأمر والذي كان يستخدم عندما كان أطفالك صغاراً لن يجدي نفعاً عندما يصبحوا مراهقين. لذا توقف عن إلقاء المحاضرات، إبدأ بالنقاش. توقف عن التحدث، إبدأ بالإصغاء. أرجو أن تفهم بأنني لا أقول بأن الطريقة القديمة خاطئة. إنها جيدة وهي مطلوبة من أجل العناية بأطفالك الصغار ورعايتهم. إلا أن التغيير في عملية تفكير أبنائك المراهقين تتطلب طريقة جديدة للتحدث معهم إذا ما أردت الوصول إليهم حقاً. إن تعديل عملية العرض لا تغير محتوى الرسالة أو قيم حاملها. إن ذلك يسهل الأمر لك فقط لكي تتواصل مع أبنائك المراهقين.

يعتقد الكثير من الآباء ذوي النوايا الحسنة أن بإمكانهم حماية أطفالهم من خلال الحرص عليهم. إنهم

يميل معظمنا لتربية أبنائنا بنفس الطريقة التي تربينا فيها. حتى أولئك منا الذين تعهدوا « لن أفعل ذلك بأطفالي أبداً» غالباً ما يعمدون الى تقليد ما شهدناه من آباءنا. المشكلة هي أن العالم تغير. سيصاب آباؤنا بالرعب مما يمر به أطفالنا بشكل عرضي ومما يناقشونه فيما بينهم اليوم. الأمور أصبحت مختلفة. وأطفالك يتغيرون كل يوم أيضاً. هل أنت مواكب لذلك؟ يتوجب على الآباء إجراء التعديلات. إن إجراء التعديل من السيطرة الى تدريب أطفالك الذين يكبرون لا يعني بأنك تتخلى عن قيمك الأساسية وترفع يديك يائساً وتستسلم ، بل يعني بأنك تلتقي بهم عند مستواهم وتحترم فرديتهم.

يميل الآباء الذين ليسوا على استعداد لإجراء التعديلات لإبعاد اطفالهم أو دفعهم للعصيان. أنتي لا أقول بأنه يجب أن يسمح لطفلك بأن يتخطاك، بل يجب وضع القواعد والحدود والمحافظة عليها. إلا أن إجراء التعديلات يمكن أن تساعد أطفالك لكي يعتقدوا بأنك تواكب أعمارهم وبأنهم على إتصال بالعالم- لذا فمن الأرجح بأنهم سيتكثون عليك عندما يكونوا في حاجة الى المساعدة أو لمناقشة قضية حياتهم.

كانت المعلومات في العصور المظلمة التي نشأت فيها تغيير كل إحدى عشرة سنة. أما اليوم فهي تتغير كل

يمضون وقتاً قليلاً جداً في إعدادهم للعالم الحقيقي لأنهم في منأى عن الخطر في الوقت الحاضر. إلا أنهم لا يستطيعون سوى عزل أطفالهم لفترة طويلة فقط. وفي مرحلة ما سوف ينطلقون نحو العالم- سيسعون للحصول على وظيفة، الى الجامعة، للزواج - ومن الضروري أن يكونوا مستعدين لذلك اليوم. عندما قمت بتعليم أطفالك السباحة لم تقم بحملهم وإقائهم في المياه العميقة في البركة. بدأت بتعليمهم في المياه الضحلة، ومن ثم قمت تدريجياً بزيادة تعرضهم للماء الى أن أصبحوا مستعدين وقادرين على السباحة بمفردهم.

اليكم تطبيقاً عملياً لهذا المبدأ: ينتظر معظم الآباء طويلاً لمنح أبنائهم المراهقين الإمتيازات والمسؤوليات. إنهم عادة ما يتأخرون في عمل ذلك لمدة ستة أشهر. أقول للآباء بأنه إذا كنت تفكر في ترك ابنك يفعل شيئاً ما فربما كان يجب عليك أن تفعل ذلك من قبل. وإذا كان يتوجب عليهم القتال من أجل إستقلاليتهم فإنهم في الواقع يكونون في حالة الحفاظ على الذات. إنهم يدركون في الحال بأنه يتوجب عليهم تجربة الحرية لكي يتكيفوا مع العالم الذي يتوجب عليهم البقاء فيه.

علينا أن نبقي ملتزمين بحماية الأطفال من الأخطار. أعطي أطفالك الحرية، ولكن كما نقول في عالم الخيول « اترك الزمام ببطء» لا تفعل ذلك في مجالات تقوم بتهديد سلامتهم ومستقبلهم، خاصة في سن النضوج الحساس بين ١٠ و ١٢ سنة .

كسر القالب

إحدى الطرق لتعديل أسلوبك هو أنه بدلاً من إخبار

أبنائك المراهقين بما يجب أن يفعلوه (الطريقة التي تربي فيها معظمنا) قم بإجراء نقاش معهم. امضي بعض الوقت في التمرن على التطبيقات العملية للحقائق التي علمتهم إياها. قم بطرح الأسئلة بدلاً من إلقاء المحاضرات. عندما تبدأ بتوجيه الأسئلة فإنك تقوم بنقل رسالة إيجابية قوية لهم بأنه يتوجب عليهم أن يبدءوا في التفكير لوحدهم. طرح الأسئلة عليهم يجعلهم يشعرون بالأهمية.

الإجابات التي تحصل عليها من أسئلتك ستساعدهم في التعرف على المناطق التي يتوجب عليك تعديل أو تقوية تعاليمك فيها. لا تكن حكماً أو رجعياً. إذا كانوا مراهقين فإنك تكون قد علمتهم كل ما تريد تعليمهم إياه حول قيمك، قم بتوجيههم نحو ما هو صواب.

التكيف مع عمر ونضج أبنائك المراهقين هو مثل إصابة هدف متحرك. إنه ليس أمراً يمكنك أن تفعله في الحال. حين يكبرون وينضجون ويواجهون تحديات جديدة فمن الواجب عليك أن تتغير باستمرار معهم. لا تنتظر اللحظة التي يخرج فيها ابنك المراهق عن السيطرة لكي تقوم بإجراء التغييرات اللازمة.

الكثير من الأطفال يشعرون بأن آباءهم لا يفهمون عالمهم ولا يتحدثون لغتهم- وهم على حق. الشخص الذي يذهب للعمل في دولة أجنبية يحتاج لبعض الوقت لكي يتعلم اللغة والعادات لكي يكون فاعلاً.

هل انت راغب في بذل ذلك النوع من الجهد لمساعدة أبنائك المراهقين في الصمود خلال الرحلة لمرحلة البلوغ؟ ■

أفضل استثماراتك: الوقت

بقلم ديريك و مشيل بروكس، طرق التعامل مع الأطفال



عندما يواجه الأطفال الأكبر عندما يواجه الأطفال الأكبر سناً المشاكل، يصبحون بحاجة وقتك، ويجب أن تكون منتبهاً أكثر للإصغاء لهم. لا تستعجل في تقديم الحلول أو المشورة، وحاول ألا تعطل. استمع اليهم جيداً قبل أن تقول أي شيء، وساعدهم في الوصول الى استنتاجاتهم بأنفسهم إن أمكن.

سيقول لك الكثير من آباء الأبناء الكبار بأن أكبر ندم بالنسبة لهم هو أنهم لم يمضوا المزيد من الوقت مع أطفالهم عندما كانوا صغاراً. ويتوجب عليك التضحية بأشياء أخرى للقيام بذلك. وفي البداية قد تشعر بأن ذلك ليس أفضل استخدام لوقتك. ولكن استمر في ذلك ولن تشعر بالأسف.

كل دقيقة تمنحها لأطفالك هي استثمار في المستقبل. ستدوم المكافآت للأبد. ■

إحملهم، عانقهم، شجعهم، استمع معهم. إذهب معهم للتنزه، أو اجلسوا وتحدثوا معاً. إسألهم أسئلة و اصغ الى إجاباتهم- اصغ حقاً.

إذا كنت مثل معظم الآباء، سيزداد الطلب على وقتك أكثر مما تستطيع تلبية، ووقتك مع أطفالك يصبح مزدحماً عندما تحدث حالة طارئة فجأة. تبرر بأن هناك دائماً الغد من أجل ذلك. إلا أن أطفالك يحتاجون إليك اليوم.

حدد الوقت الذي تحتاجه لكي تمضيه مع كل واحد من أطفالك في كل أسبوع وقم ببرمجته. إعتبر ذلك أولوية قصوى، موعد يتوجب عليك الإلتزام به. إذا حدث أمر طارئ ربما تحتاج عندها إعادة برمجة وقتك مع أطفالك، ولكن لا تلغي ذلك كلياً. إذا وجدت بأنه يتوجب عليك تأجيل وقتك مع أطفالك بشكل متكرر، فعليك إعادة التفكير بأولوياتك ومن ثم قم بإعداد خطة ناجحة.

لن ينسى أطفالك أبداً الأوقات المميزة التي يقضونها معك. أليست تلك بعض أروع الذكريات من طفولتك- عندما قام ابويك بإستثمار حبههم على شكل الوقت والإهتمام الخاص بك؟

يزدهر الأطفال بالحب والإهتمام والرعاية والمراعاة، وإذا لم يحصلوا على ذلك - أو إذا اعتقدوا بأنهم لا يحصلون عليه- عندها سيشعرون بعدم الأهمية وبأنهم غير مقبولين في نهاية المطاف.

لا يتوجب عليك دوماً قضاء وقتٍ طويل مع أطفالك لكي تعلمهم بأنك تحبهم وتقدرهم. إلا أنه يتوجب عليك قضاء بعض الوقت معهم. ونوعية الوقت الذي تمضيه معهم هو بنفس أهمية كميته.

قال أحدهم حكمة «أطفالك يحتاجون لوجودك أكثر من هداياك؟ إلب مع أطفالك اقرأ معهم،

أهم ١٠ احتياجات عاطفية للأطفال

من موقع www.EQI.org، بتصرف



ماذا عن الإحترام والحرية والأهمية والمصادقية؟ لقد استنتجنا بأنه اذا ما شعر الطفل أو المراهق بجميع المشاعر في قائمة الأمور العشرة هذه فإنهم سوف يشعرون أيضاً بأنهم ينالون الإحترام. وكذلك الأمر نفسه إذا ما شعروا بأنه يتم فهمهم فإنهم سيشعرون بأنهم ينالون المصادقية ويتم الإصغاء اليهم. وإذا ما شعروا بأنهم ينالون المصادقية فإنهم سيشعرون أيضاً بأنهم مهمين وبأنهم مطلوبين.

وختاماً إذا شعروا بأنهم يحصلون على الدعم والأمان فإن ذلك سيساهم كثيراً في شعورهم بالحرية، حيث أنهم لن يشعروا بالخوف من محاولة عمل أشياء جديدة أو التعبير عن الآراء المختلفة أو الذهاب الى أماكن جديدة. وإذا ما حصلوا على الدعم فإن ذلك يمكن أن يشمل مشاعر الإيمان بهم وبأنهم مسنودين ويحصلون على التشجيع والمساعدة.

واحدة من المشاعر المهمة على كل حال، والتي كدنا أن نשמّلها ضمن قائمة أعلى عشرة احتياجات ولكنها بقيت جانباً من أجل إبقاء القائمة عند الرقم ١٠، هي نيل الإعجاب. ■

اليكم قائمة بما يمكن أن يسمى ب ١٠ احتياجات عاطفية للأطفال حسب الترتيب الأبجدي.

١. القبول
٢. الإيمان به
٣. الإهتمام به
٤. المسامحة
٥. الحصول على الحب
٦. الأمان
٧. أن يحصل على الدعم
٨. أن ينال الثقة
٩. أن يتم فهمه
١٠. أن يتم تقديره

وإذا ما قام الأبأ بتلبية جميع هذه الحاجات بشكل كاف، فإن سلوك الطفل أو المراهق سيكتفي بنفسه. إن المشاعر تتبأ بالسلوك، لذا إذا كان لدى الأطفال مشاعر إيجابية فإن السلوك الإيجابي سوف ينساب طبيعياً.

كان من الصعوبة بمكان ما أن نقرر أي من الحاجات العاطفية الكثيرة يجب أن تتضمنها قائمة أهم عشرة حاجات:

خمسة أسرار من أجل التواصل مع المراهقين



بقلم ديبي بينكوس، ممتبس

صوابك وتفكيرين « إذا ما رسبت في إمتحان آخر فسوف ينخفض معدلها التراكمي ولن يكون بمقدورها الإلتحاق بالجامعة أبداً. ما هو المستقبل الذي ينتظرها؟ بينما إبتك المراهقة من ناحية أخرى تفكر « يجب أن أدخل على صفحة الإنترنت و أتحدث مع مريم . إذا لم نتصالح بعد الشجار الذي حصل بيننا في القاعة اليوم فسوف تتحاز جميع الفتيات الأخريات ضدي ولن تكون هناك أية فتاة أمضي الوقت معها في المدرسة غداً». مرة أخرى عالمين مختلفين. حاولي البدء بالقول « أنا أتفهم كم هو الأمر صعب بالنسبة لك عندما تتشاجرين مع إحدى صديقاتك. وأنا أعلم أيضاً بأنه يتوجب عليك أن تتجحي في الإمتحان غداً. دعينا نجلس ونفكر بطريقة جيدة لكي تتمكني من تنظيم وقتك هذا المساء». إبدئي من مكان التفهم، وحاولي وضع نفسك في مكان طفلك أولاً قبل أن تقولي لها ما الذي يجب تغييره. وبدلاً من أن يشعروا بأنه يتوجب عليهم الدفاع عن أنفسهم ضدك فإنهم سوف يصغون بسهولة أكثر عندما يتم إحترام مشاعرهم.

٢. إستثني العاطفة عن المعادلة. العاطفة هي

عدوك عندما تحاولين الوصول الى إبتك المراهق. ذكرني نفسك بأن ما يقوله ويفعله هو ليس إنعكاساً عليك. قد لا يعجبك كيف يتصرف - أو حتى كيف

هل يبدو هذا مألوفاً؟ إبتك المراهق يمضي وقتاً طويلاً في الحمام (ثانية) إلا انك تريدين منه أن يكون مستعداً بحيث تستطيعين الوصول الى العمل مبكراً. « كيف يمكن له أن يكون بهذا الإستهتار؟ إنه عديم الإحترام للغاية. في هذه الأثناء يكون إبتك في الحمام يتأمل صورته في المرآة. إنه يفكر « الآن أنا ذاهب الى المدرسة مع هذه البثرة على أنفي» وفي الردهة خارجاً تبدئين بطرق الباب وتصرخين عليه لكي يسرع. وهو يصرخ «أنت لا تفهمين، دعيني وشأني!» وحين يخرج في النهاية يظل صامتاً. تتأخرين عن العمل في نهاية المطاف وتصابين بالعجز وتساءلين « لماذا لا يصغي إبتني إلي؟ هل يتوجب عليه التشاجر معي حول كل أمر؟ أنت وإبتك المراهق: عالمان مختلفان، منظوران مختلفان- فرق هائل والذي يمكن أن يجعل من التواصل لغزاً حقيقياً.

اليكم خمسة أسرار والتي تساعدني شخصياً من أجل التواصل مع الأطفال خلال سنوات المراهقة الصعبة.

١. السر لفتح أذني إبتك. مهما كان الأمر صعباً

حاول أن تبدأ جميع النقاشات بالتفاهم، حتى لو لم تكن تتفق كلياً أو حتى لو لم تستوعب تماماً الذي يتحدثون عنه. إليكم مثال:إبتك المراهقة لا تقوم بإتمام واجباتها المدرسية، وتقوم بدلاً من ذلك بالدرشة مع صديقاتها عبر الإنترنت. ذلك يفقدك

يفكر- ولكن حاولي أن تبقي عواطفك بعيداً. حتى لو كان سلوكه يؤثر عليك. أنا لا أقول بأن هذا أمر من السهل القيام به، إنه صعب، لكنها مهارة يمكنك تعلمها مثل أي مهارة أخرى. كرري هذا الشعار لنفسك قبل التحدث مع أطفالك: هذا ليس أمراً شخصياً». قد يقوم بإختيار خاطيء، و ذلك لأن لديه وجهة نظر مختلفة أو لأنه يفتقر للمهارة التي تؤهله لإتخاذ خيار أفضل. لذا فإن مهمتك هي المساعدة في توجيهه لإختيار الخيارات الأفضل بحيث يتمكن من تطوير مجموعة مهارات أفضل. عندما تدركين ماهية وظيفتك كأم فإن ذلك سوف يساعدك في أن تكوني عاطفية أقل. عندما تشعرين بالإحباط تذكري بالأ تأخذي الأمور بشكل شخصي.

٣. إسألني أسئلة فضولية... ليس أسئلة صعبة.

إسألني إنك المراهق حول أفكاره وكوني متعاونة. دعيه يرى بأنك تؤمنين به وبأنك لست غاضبة منه لأنه يكافح. عندها تظهرين بأنك تؤمنين بقدراته وبأنه قادر على حل المشاكل بنفسه وسوف تبدئين بتطوير ثقته بنفسه. لا تسألني أسئلة صعبة والتي تضع طفلك في موضع الدفاع مثل « لماذا لا تستيقظ في الوقت المحدد؟ ما هي مشكلتك؟» بدلاً من ذلك حاولي أن تبدئي حواراً معه « لماذا تواجه صعوبة في الإستيقاظ يا علي؟ هل لديك أية فكار قد تساعد في حل هذه المشكلة؟» إذا قال بأنه لا يعلم إعرضي بضعة أفكار من طرفك واسألني أي منها ستكون مفيدة له. دعي إنك المراهق يعلم بأنه يتوجب عليه حل مشاكله بنفسه. ساعديه في إيجاد الحلول - ودعيه يتعامل مع العواقب الطبيعية لسلوكه. إن الهدف هو مساعدة طفلك في أن يفكر بمفرده، والذي سيساعده بأن يشعر

بالسيطرة على عالمه. اصغي بإنتفاع لما يقوله واطلبي منه أن يفكر بشكل موضوعي حول كل خيار.

٤. لا تكوني مُتطلبية، وقفي على قدميك.

أنت لست بحاجة لتعاون إنك المراهق أو قبوله أو سلوكه الحسن. في اللحظة التي تحتاجين فيها الى شيء ما من طفلك لكي تكون مشاعرك أفضل تكوني قد وضعت نفسك في موقف ضعيف لأنه ليس مفروضاً عليه أن يقدم لك ذلك. لذا إذا كان طفلك يتصرف بشكل سيء فإن تلك هي مشكلته. إن مشكلتك هي في أن تقرري كيف ستتصرفين أمامه. إن الأمر بين يديك وليس بين يديه. إسألني نفسك « كيف أريد أن أتصرف، بغض النظر عن طريقة تصرفه؟ مالذي أستطيع تحمله وما الذي لا أستطيع تحمله؟ استعيدي وقتك وقولي لنفسك « إذا كان طفلي يصرخ علي، بدلاً من أن أطلب منه الكف عن ذلك بإمكانني أن أقرر عدم المشاركة والإعتذار . دعيه يعرف بأنك لن تتحدثي معه الى أن يتعامل معك بطريقة حضارية. عندما لا تحاولين السيطرة عليه ولا تبدين أي ردة فعل تجاهه فإنه سيقوم بمصارعة نفسه وليس مصارعتك.

٥. لا تفعلي أي شيء إلى أن تهدأن أنتما

الإشنان. القاعدة الأخرى هي تجنب عمل أي شيء الى أن تهدأي أنت وإنك. والحقيقة هي أنه لا يتوجب عليك الرد على طفلك وأنت مستاءة منه ، أو عندما يكون طفلك مستاءاً منك. بإمكانك أخذ الوقت الكاف، وعندما تهدأ المشاعر بإمكانك الجلوس والتحدث معه. ليس أمراً جيداً على الإطلاق أن تحاولي إثارة موضوع صعب أو حل نزاع في خضم الأجواء المتوترة. لذا إذا كنت أو طفلك تشعران بإستياء، توقفا وعودا عندما يكون بمقدوركما معالجة الأمور بطريقة هادئة. ■

يوم الأسرة، تقليد الترابط

بقلم لورا دورفلنغر، مستشارة للطفل والأسرة، كاتبة مستقلة.

تغيرت الأنشطة حين كبر الأطفال وشملت الأفلام والرحلات والمغامرات التي تستمر ليوم كامل. ولكن مع إنتهاء النهار كنا نشعر بأننا مترابطين طوال فترة الأسبوع المقبل المزدحمة والطويلة. قد يكون يوم الأسرة تقليداً مفيداً بالنسبة لكم أيضاً. إنه يسير على هذا النحو:

اختر يوماً: اليوم هو مقدار مناسب من الوقت لممارسة الأنشطة الخاصة لكل فرد. إذا ما وجدت بأن اليوم بأكمله هو صعب بالنسبة لبرنامجك، عندها فإن فترة المساء تكون كافية أيضاً. على سبيل المثال، إقامة مباراة ليلية يوم الجمعة ممكن أن تكون ممتعة. أو تناول وجبة ومشاهدة فيلم يوم السبت قد ينجح أيضاً. أو قم بتمديد وقت في جدولك مثل وجبة الإفطار .

استيقظوا معاً: ما زال أطفالنا صغاراً. إنهم عادة ما يأتون الى سريرنا حيث نستيقظ ونحن نحضنهم ونتصارع معهم ونلعب معهم لعبة الفوازير. أتخيل أنهم عندما يصبحون أكبر سنأ سوف نلتقي بهم على مائدة الإفطار. ولكن بالنسبة للآن ما زال السرير يتسع لنا كلنا.

وقت الإفطار: هناك وليمة في كل عيد ووليمتنا هي إفطار يوم الأسرة. هناك مهمة لكل شخص حيث نعمل جميعاً بجد لجعل الوجبة حدثاً مميزاً. لقد تعلم إبنني كيفية صنع القهوة (مع الإشراف) عندما أصبح في الرابعة من

هل تساءلت يوماً كيف ستمكن من إبقاء أسرتك مترابطة؟ لقد عملت كمستشارة للطفل والأسرة لأكثر من عقد من الزمن، وكان إبقاء الأسر مترابطة هدف خاص بالنسبة لي. قبل تسع سنوات عندما حملت إبنتي للمرة الأولى أصبح الهدف شخصياً. وحين كبرت أسرتي كنت أعلم بأنه كان علي الإلتزام بوقت أطول من أجل إبقاء علاقاتنا مكرسة. هذا عندما خرجت بفكرة تقليد الإحتفال الإسبوعي بالترابط والذي سميته بيوم الأسرة.

كأي عيد رئيسي آخر فإن يوم الأسرة هو عيد من النوع الذي يحدث على أساس أسبوعي. إننا نحتفل بالحب والترابط والتميز لأسرتنا. نحن ملتزمون بهذا اليوم مهما كانت العقبات: العمل أو المدرسة أو الأنشطة أو الرياضة أو صيانة المنزل. إنه اليوم الذي نستيقظ فيه كفرد واحد ونذهب للونم كفرد واحد. كل لحظة تتعلق بالإجتماع معاً والتركيز والنوعية.

لقد بدأنا هذا التقليد في عام ١٩٩٩. وقد أبقينا اليوم بسيطاً ولكن نشيط، منذ أن كان طفلينا في سن الثالثة والخامسة. كان أول شيء يفعلونه في الصباح هو الزحف نحو سريرنا من أجل وقت العناق. ومن ثم نتوجه الى المطبخ ونقوم بإعداد إفطار خاص. بعد الإفطار نقوم بكتابة قائمة الأنشطة على قطعة من الورق. كل واحد يقوم بإختيار نشاط معين وهذا ما يمنح كل فرد في الأسرة الفرصة للمشاركة في لعبته أو نشاطه المفضل.

عمره. وإبنتي تقوم بصنع فطائرها المشهورة. إننا لا نبخل على هذه الوجبة. يشتمل فطورنا على جميع الأطعمة .

صحيفة يوم الأسرة. مع أننا أمضينا السنوات في كتابة قائمة الأنشطة على قصاصة من الورق، فقد اقترحتُ كتابة أحد أيام الأسرة في صحيفة. ومنذ تلك اللحظة نقوم بعد الإفطار بإحضار صحيفة يوم الأسرة ونتناوب على كتابة قائمتنا الخاصة. حتى أننا أضفنا صفحة عن أخبار العائلة. غالباً ما ننظر الى قائمتنا بإعتزاز وتذكر أيام الأسرة الماضية.

أنشطة يوم الأسرة: في أسرتنا نقوم بممارسة ثمانية أنشطة في يوم الأسرة. لأننا أربعة أشخاص يكون لدى كل منا خياران. يقوم الكاتب بإختيار الأول والثاني والثالث. يقوم الكاتب بإختيار أنشطة في الأخير. إن الأفكار تتغير مع أعمار أطفالك. يميل إبنني الى اختيار الاستغماية، أما إبنتي فإنها تميل لإختيار مشاريع الفن. يحب زوجي ألعاب الألواح وأنا أحب إختيار الأفلام. مهما كان الإختيار فإننا نتشارك به جميعاً. يختبئ زوجي تحت السرير خلال لعبة الاستغماية وتقوم إبنتي بإطلاق صواريخها في الحديقة الخلفية.

الإلتزام: نحن ملتزمون بيوم العائلة في كل أسبوع. إلا أنه يوجد هناك بعض الإستثناءات. على سبيل المثال إذا كنت ذاهبة الى تدريبات خلال عطلة نهاية الأسبوع أو إذا كان لدى زوجي عمل يتعارض مع ذلك يتم ترتيب يوم الأسرة من قبل أحد الأبوين في المنزل، أو نقوم بتغيير مواعده. يعرف أصدقائنا وأقاربنا بأننا لا نكون متواجدين في يوم الأسرة لأننا نقوم بالتركيز على بعضنا البعض.

فوائد الإلتزام بأسرتك هائلة. على سبيل المثال إنك تضمن الترابط عبر المراحل والأعمار. يزدهر الترابط عندما تظهر لأطفالك كم هم مهمين من خلال قضاء الوقت معهم ومنحهم الخيارات والوصول الى مستواهم. الإرتباط القوي يعمل على تقليص فرص حدوث الأزمات العائلية ويبعد السلوك المضطرب لأطفالك. فائدة أخرى هي أن طفلك سيشعر بالأمان، و ذلك حين يعرف أن والديه سيكونان حاضران ومهتمان في يوم الأسرة مهما كان حجم انشغالهما.

مع أن يوم الأسرة لا يحل مكان الحب والإهتمام الثابتان إلا أن يوم الأسرة يخصص الوقت من أجل الترابط الهادف. ■

بعض

أنشطة يوم الأسرة

التي يمكن أن تبدأ بها.

تذكر، الجميع

سيرغبون

بالمشاركة!

- ✓ حفلة ديسكو
- ✓ لعبة الغماية
- ✓ ممارسة ألعاب الألواح
- ✓ زرع حديقة خضروات
- ✓ خبز الكعك
- ✓ عمل إختراعات من إعادة التدوير
- ✓ اللعب بالدمى
- ✓ بناء مدينة بالمكعبات
- ✓ القيام برحلة الى بلدة صغيرة
- ✓ التطوع
- ✓ الأفلام والفوشار
- ✓ رسم صور بعضكم البعض
- ✓ التنزه
- ✓ ترتيب قطع الألغاز

الأشياء التي يجب على جميع الآباء معرفتها

الأطفال يحتاجون للنماذج أكثر من النقد - كارولين كوتس
ما لا يحصل عليه الطفل من النادر أن يمنحه فيما بعد - بي
دي جيمس

عند تربية الأطفال أنفق عليهم نصف النقود واقضي معهم
ضعف الوقت - الكاتب غير معروف

أمامك حياة بأكملها للعمل، ولكن الأطفال يكونون صغاراً
مرة واحدة فقط - مثل بولندي

الأطفال يتهجون الحب وقت - جون كرودل

خذ الوقت الكافي لترعى أطفالك، إنهم يستحقون
الإستثمار بهم - الكاتب غير معروف

إننا نقلق حيال ما سوف يصبح عليه الطفل في الغد، و
تنسى بأنه شخصٌ ما اليوم - ستاسيا توشر.

كل طفل يأتي مع رسالة بأن الله ليس محبط من الإنسان
بعد - روبندراناث طاغور

ما من شيء يمكنه مساعدتك على فهم معتقداتك أكثر من
محاولة شرحها لطفل محب للإستطلاع - فرانك كلارك

إن اتخاذ القرار لإنجاب طفل هو أمر بالغ الأهمية. فهو
يعني بأنك تقرر أن يسير قلبك خارج جسمك للأبد -
اليزابث ستون.

قبل أن أتزوج كانت لدي ست نظريات حول تربية الأطفال.
والآن لدي ستة أطفال ولا نظرية واحدة - جون ويلموت

لا تقلق لأن الأطفال لا يصغون لك أبداً، إقلق لأنهم
يراقبونك دوماً - روبرت فولغم

