



سلوكيات مستفزة في فترة كورونا

اعداد : فريال أبو العمل

المرشدة الاجتماعية.

مقدمه

تنطوي الأيام الطويلة في البيت على تحديات للبالغين والأولاد على حد سواء. ربما تواجهون بكاء، إصرار متواصل، طلبيات لا تنتهي، إلحاح مستمر وانفجارات غضب ما قد يصيبكم بالضغط. فكيف يمكن التعامل مع سلوك ابنكم بشكل بناء؟

مبادئ لإدارة سلوك الأهل

تفاوت رد فعل الأهل على الجو المتوتر، الضغط، والتغيرات في الروتين، إذ قد يبدأ سلوكهم المثير للاستفزاز بالبكاء المتكرر وينتهي بانفجارات غضب. يميز هذه السلوكيات مراحل نمو معينة أكثر من غيرها، فيما قد يكون البعض الآخر رد فعل على الواقع المرير لمواجهة فيروس كورونا. أفضل طريقة للتعامل مع سلوك استفزازي هي تجنبه مسبقاً. فرد الفعل البناء يمكن أن يساعد على تقليل تكرار السلوكيات المثيرة للاستفزاز وتجنب مكافأة الولد عليها دون قصد.

هناك عدد من الأدوات يمكن أن تساعدكم على التجاوب بشكل ثابت وسليم حين يتصرف ابنكم بشكل مثير للاستفزاز. ثمة مبدأ مركزي يوجه عدد من هذه الأدوات هو مبدأ استخدام الانضباط الإيجابي: إيلاء الاهتمام للتصرفات التي نريد تعزيزها، والتقليل من الانتباه الذي نمنحه للتصرفات السلبية. استخدام طرق الانضباط الإيجابي بشكل ثابت يساعد على تقليل التصرفات المثيرة للاستفزاز وتجنبها على الأمد الطويل. هكذا يمكنكم فعل ذلك:

أنشئوا روتين ثابت

يساعد الروتين أفراد الأسرة على أن يديروا أمورهم بسلاسة، لأن كلاً منهم يعرف ما الذي يفعله هو وباقي أفراد الأسرة، متى وكيف؟ يحتاج الأولاد لروتين يوجه سلوكهم ويمنحهم شعور بالأمان. حددوا وقتاً للوجبات، للعب، للاستحمام، وللنوم. أما الأولاد الأكبر سن فحددوا لهم وقتاً للدراسة، للتحدث مع الأصدقاء والراحة. تحدثوا مع الأولاد عن الروتين الذي حددتموه، وفكروا في الأجزاء من الروتين العائلي التي يمكن للولد أن يتحمل مسؤولية عنها. في هذه الفترة تتميز بعدم الاستقرار، الروتين مهم بشكل خاص كي يساعد الأولاد على إيجاد استقرار في البرنامج اليومي، الانتقال بسهولة أكبر من نشاط لآخر، وتجنب الأزمات الناتجة عن الملل. يساعدكم وضع روتين على تحديد حاجات الأولاد الصغار وتجنب حالات الجوع أو التعب، التي يمكن أن تكون محفز أكبر لتصرفات عديدة مثيرة للاستفزاز.

حددوا قواعد عائلية

▶ بالإضافة للروتين الثابت، يمكنكم أن تحددوا مع الأولاد قواعد عائلية، تتيح لأفراد الأسرة أن يتدبروا أمورهم مع بعضهم مع الحفاظ على كرامة الجميع وتلبية حاجاتهم. يساعد وجود قواعد واضحة وثابتة الأولاد من سن الثالثة حتى المراهقة أن يتعلموا الحدود ويتحملوا مسؤولية عن تصرفاتهم. تتضمن القواعد الناجمة صياغة واضحة حول السلوك المرغوب فيه، مع تحديد عواقب انتهاكها. فهي توضح لأولادكم ما الذي يجب أن يتوقعوه، وتساعدكم على أن تتذكروا ما تتوقعونه وما الذي تردون عليه. بهذه الطريقة، تعزز القواعد السلوك الهادئ وتساعد على منع الانفجارات، النزاعات، أو الإصابات بين الأولاد. استخدموا القواعد كي تساعدوا الأولاد الصغار على تذكر ما هي السلوكيات المتوقعة والمقبولة في بيتكم. لائموا القواعد للحاجات المتغيرة للشباب، مع الإصغاء والمناقشة المشتركة، كي تساعدوهم على تطوير انضباط ذاتي واستقلالية.

استخدموا المكافآت

▶ لا نبالغ مهما أكدنا على أهمية المدح حين نريد تغيير السلوك الاستفزازي. فالموصى بها هي ست مرات مدح مقابل كل انتقاد لابنكم. يسهل الوقوع في فخ الاستجابة للتصرفات التي لا تحبونها فقط. ابحثوا عن أوقات يتصرف فيها ابنكم بطريقة تحبونها، حتى لو كان الأمر نجاح صغير، وحاولوا أن تستأثروا باهتمامه فوراً. استخدموا المدح كي تصفوا بدقة ما تحبونه في سلوك ابنكم. يمكن أيضاً مدح الولد على جهوده لا إنجازاته فقط، من أجل تشجيعه على مواصلة بذل جهود أكبر في المستقبل. امدحوا لتعزيز الالتزام بالروتين والقواعد العائلية. امدحوا الولد الصغير على نجاحه في إيقاف اللعبة والدخول للحمام، والشاب على التزامه بساعة النوم التي حددها بنفسه. وحتى لو بدا أن الشباب لم يعودوا متعلقين بكم، فإنهم لا يزالون يحتاجون لرضاك، يمكن بعد السلوك الإيجابي استخدام مكافآت، نتيجة إيجابية أو أمر صغير تدلون به ابنكم.

استخدموا بدائل

إحدى الطرق الطبيعية للتعامل مع السلوك الاستفزازي، لا سيما للأولاد في أجيال مبكرة، هي استخدام بدائل. فتحويل انتباه ابنكم يمكن أن يمنع تطور حالات تؤدي لسلوك استفزازي. حين تلاحظون أن ابنكم محبط أو عديم الصبر، تدخلوا قبل أن تبدأ الأمور بالتدهور. اقترحوا على ابنكم لعبة أو نشاط جديد، علموه شيئاً جديداً عن اللعبة التي معه. يمكن تغيير المكان أخذ ابنكم إلى غرفة أخرى كي يتحول انتباهه لأمر آخر. وفي عمر أكبر، يمكن تغيير موضوع النقاش أو اقتراح القيام بشيء آخر على الولد.

العقوبات ضرورية

العقاب نتيجة سلبية لسلوك غير لائق أو لانتهاك القواعد، بهدف التوضيح أن السلوك غير مقبول. لدى استخدام العقاب مهم أن تكون العلاقة بين السلوك وبين العقاب واضحة. مثال حين يرفض الولد الاستحمام حين تطلبون منه ذلك، يمكن القول له إنه لن يتبقى لديه وقت لسماع قصة قبل النوم. وحين لا تكون هناك نتيجة طبيعية أو منطقية للعمل، يمكن حرمانه من بعض الامتيازات، مثل مشاهدة التلفزيون أو اللعب على الحاسوب. وإحدى الأدوات الأخرى التي يمكن أن تستخدم في رد الفعل هي الوقت المستقطع؛ تتضمن هذه الطريقة إبعاد الولد لمنطقة محددة مسبقاً (يجب اختيار مكان آمن وخالي من الألعاب)، وعدم الاهتمام به لبضع دقائق. مهم التذكر أن استخدام العقوبات يكون ناجع فقط حين تتم موازنته بأدوات الانضباط الإيجابي، المدح، والجو الإيجابي التي تعلم الولد ما هو السلوك المرغوب فيه.

▶ استخدام العقاب من أي نوع النتيجة السلبية أو الوقت المستقطع حين تكونون هادئين، وليس بسبب فقدان الصواب وعدم السيطرة. إذا شعرتم بالضغط أو الغضب، حاولوا التنفس بعمق كي تهدأوا قبل أن تردوا. وإذا لم يكن ذلك نافع، اخرجوا من الغرفة كي تستعيدوا السيطرة. حين يصرخ الوالدون ويهددون، يتكرر السلوك الاستفزازي عادة. لا تستخدموا أبدًا العقوبات الجسدية، مثل الضرب، الصفع، أو القرص. فالعقاب الجسدي يمكن أن يؤذي الأولاد ويعلمهم أن الحل الجسدي مقبول.

تصرفات إستفزازية ومراحل النمو

▶ الرضع: البكاء المتواصل

▶ يتواصل الرضع عبر البكاء، ولكن قد يكون صعب جدا أن تفهموا لم يبكي رضيعكم وما الذي يمكن فعله لتهدئته. يبكي الرضع حين يكون جائع/متعب/يشعر بالبرد أو الحر/خائف/يشعر بالألم أو يزعجه شيء ما، وحين يحتاج للدفء والمحبة. إذا كان بكى رضيعكم لمدة طويلة، فقد تشعرون بالضغط الشديد. وقد تكتشفون أن هناك ساعات يميل فيها الرضيع للبكاء، كما في ساعات بعد الظهر. لدى الاهتمام بأولاد أكبر في البيت، يمكن أن يكون التعامل مع بكاء الرضيع مستفز بشكل خاص.

▶ فما الذي يمكن فعله؟

▶ تذكروا أن الرضع يشعرون بضيق الوالدين ويعبرون عن ذلك بالبكاء.

▶ حاولوا أن تفحصوا إذا كان رضيعكم:

- جائع: كم من الوقت مر منذ وجبته الأخيرة؟

- متعب: هل اقتربت ساعة نومه؟

- غير مرتاح: هل حفاظه وسخه؟ هل تضغط

الملابس عليه؟ أو هل هو في الوضعية نفسها

منذ وقت طويل؟.

يساعدكم الروتين الثابت على تحديد أوقات الأكل

والنوم بسهولة، وعلى التعرف بشكل أفضل إلى

الفوارق بين أنواع البكاء المختلفة.

▶ إذا لم تنجحوا في تهدئة الرضيع، حاولوا تحريكه على حمالة الأطفال، تتيح لكم حمالة الأطفال استخدام يديكم للقيام بأمور أخرى.

▶ وإذا شعرت أنكم لا تستطيعون تحمل البكاء بعد، اطلبوا مساعدة من شخص بالغ آخر أو ضعوا الرضيع في مكان آمن وخذوا استراحة قصيرة. إياكم أن تقوموا بهز رضيع يبكي. فبعض البكاء لن يضره؛ خذوا نفسا واستعيدوا السيطرة.

▶ إذا كنتم تخشون من أن الرضيع ليس بخير أو يعاني من الألم، أو إذا ظهرت إلى جانب البكاء أعراض أخرى، استشيروا طبيب الأطفال.

نوبات الغضب

► في سن سنة ونصف إلى ثلاث سنوات، قد يختبر 90% من الأولاد نوبات غضب بشكل يومي. قد تكون نوبة الغضب رد فعل على إحباط على وضع يشعر ابنكم أنه لا ينجح في مواجهته. في هذا العمر لا يزال ابنكم يفشل في التعبير عن رغباته وحاجاته بالكلمات، ومهارات تعامله مع المشاعر السيئة لم تتطور بعد. نوبة الغضب هي انفجار للغضب يمكن أن يشمل البكاء، الصراخ، الانبطاح على الأرض، الرفس، تكسير الأغراض، ولدى بعض الأولاد توقف التنفس. حين يكون الأولاد مضغوطين، متعبين، جائعين، أو مستفزين، قد يستصعبون أكثر التعامل مع الإحباط، بحيث يمكن أن تكون نوبات الغضب أكثر تكررا وصعوبة. هناك أولاد يختبرون بسبب طبعهم نوبات غضب أكثر من غيرهم.

► **من أجل تجنب نوبات الغضب أو محاولة خفض حدتها، جربوا النشاطات التالية:**

▶ حاولوا تقليل حالات الجوع، التعب، أو الإثارة الزائدة.

▶ انتبهوا حين يبدأ الإحباط بالتراكم وحاولوا التدخل: اعرضوا على ابنكم لعبة جديدة أو نشاط مهدئ. غيروا الجو والمكان.

▶ حاولوا تمييز محفزات نوبات الغضب والتخطيط مسبقاً لكيفية مواجهتها؛ قللوا التحديات والإحباطات، فكروا في ما يمكن أن يخفف عن ابنكم.

▶ امدحوا الولد وامنحوه حوافز حين ينجح في البقاء هادئاً جاوبوا بحماس حين يواجه الإحباط بنجاح.

كيف تتجاوبون حين تحدث نوبة الغضب؟

- ▶ ابقوا هادئين تصرفوا ببطء، وحافظوا على نبرة صوت منخفضة وهادئة. فالغضب يمكن أن يفاقم الوضع.
- ▶ تجاهلوا سلوك ابنكم، لا تنظروا إليه أو تتحدثوا معه حتى تنقضي نوبة الغضب. فالاهتمام بنوبة الغضب يمكن أن يجعله يظن أنه ينجح في الاستئثار باهتمامكم بهذه الطريقة.
- ▶ تأكدوا من عدم حصول ابنكم على مبتغاه بسبب نوبة الغضب. فإذا قررتم أنه حان الوقت لإيقاف اللعبة، أصرروا على ذلك بلطف، أبعادوا اللعبة، وضعوها في مكان لا يستطيع أن يصل إليه.
- ▶ ليكن رد فعلكم ثابت حتى لا تتفاقم المشكلة.

الأولاد يتدمرون

▶ حين يرفض ابنكم الإجابة لا ويستمر في الإصرار وطلب أمور لا يمكنه الحصول عليها، تشعرون بالإرهاق وينجح الإصرار؛ فالأهل يستصعبون الرفض لوقت طويل، خصوص حين يخافون أن يؤدي رفضهم لصراخ ونوبة غضب، فيما القبول يمنح الطفل سرور فوري. حتى إن كنتم تعلمون أن تجاهل الإصرار سيؤدي لتوقفه في نهاية المطاف، تشعرون أنه يصعب عليكم كثير أن تفعلوا ذلك. يعرف ابنكم أن الإصرار هو طريقة فعالة لتحقيق مبتغاه، قد يزعج ويتدمر في أحيان أكثر ولمدة أطول. فكيف يمكن خفض وتيرة التدمر؟

▶ خددوا قواعد حين تعرفون أن هناك احتمال كبير أن يصر الولد. قرروا مسبق عدد البرامج التي سيثأهدها الولد، وأوضحوا ماذا سيكون رد الفعل في حال بدأ بالإصرار فقط حلقة واحدة بعد.

استخدموا المدح حين يلتزم الولد بالقواعد أو يتوقف عن الطلب حين ترفضون. بينوا له أنكم انتبهتم وامنحوه حوافز إيجابية. مثال: أ فخور لأنك ساعدتني على ترتيب المشتريات دون أن تطلب أ تأكل الآن الحلويات التي اشتريتها للحفلة، أو تصرفت بنضج حو حين أطفأت الحاسوب الآن! سيكون لدينا بعض الوقت لنلعب معا.

أوضحوا له أنكم لن تغيروا قراركم حين يتذمر، يصرخ، يطلب، يهدد. لا تجيبوا نعم أو لا حتى تكونوا راضين عن الطريقة التي يطلب بها.

قولوا لا فقط حين تقصدون ذلك ولا تغيروا قراركم.

لا تغروا بالاستسلام بعد نوبات الغضب ونوبات البكاء؛ تذكروا أنك قد تعززون السلوك السلبي بهذه الطريقة. إذا لم ينفع ذلك، خذ نفس عميق وتجاهلوا تصرف ابنكم. وإذا دعت الحاجة، يمكنك الاستعانة بالوقت المستقطع كي يهدأ.

الشباب وإدارة النزاعات

- ▶ يرجح تزداد النزاعات بينكم وبين ابنكم حين يبلغ سن المراهقة. كجزء من رحلته إستقلالية، تزداد الأمور التي لا تتوافقون عليها. هذه عملية طبيعية وسليمة، والنزاعات هي جزء لا يتجزأ من العلاقات اللصيقة. يمكن أن تقوي علاقتكم بابنكم وتمتتها أو تزيد النزاعات الكثيرة مستوى الضغط الذي يشعر به أفراد الأسرة. ومهارات إدارة النزاعات تساعدكم على المواجهة بشكل ناجع وعلى تعليم ابنكم مهارات هامة في الحياة.
- ▶ اختاروا معارككم لا تتخاصموا على أمور صغيرة، تنازلوا عن السيطرة ، واحتفظوا بطاقتكم للمواضيع المهمة حق، مثل الأمن والسلامة.
- ▶ تذكروا كيف كنتم في سن المراهقة، كي تفهموا بشكل أفضل وجهة نظر ابنكم وصعوبة رؤيته للصورة الكاملة.
- ▶ تكلموا حين تكونون أنتم وابنكم هادئين وقادرين على إدارة محادثة في جو لطيف، دون غضب. حافظوا على تواصل بصري، أصغوا، واحرصوا على التعامل مع ابنكم بجدية واحترام.

▶ إذا فقدتم السيطرة للحظة ما أو كان رد فعلكم قاسي لا تقسوا على أنفسكم، فهذا طبيعي ويحصل مع الجميع. اعتذروا وحاولوا أن تبدأوا من جديد.

▶ أتيحوا له أن يتكلم، انتظروا لينتهي، وتعاملوا بانفتاح مع وجهة نظره. يتمكن ابنكم من التحدث معكم بصراحة، عليكم أن تكونوا مستعدين لمواجهة مشاعركم حين تسمعون أمور لا تعجبكم. لا يجب الرد على الفور، إذ يمكن أن تعاودوا الحديث بعد التفكير وتكوين رأي في الموضوع.

▶ فكروا في ما تريدون قوله وأوضحوا وجهة نظرهم ببساطة وإيجاز.

▶ تحدثوا عن مشاعرهم وأخبروا ابنكم بصراحة كيف يؤثر سلوكه فيكم. هكذا يفهم ابنكم أنهم تهتمون به، الآن وفي المستقبل.

▶ حين تقولون لا، افعّلوا ذلك بهدوء، متفهمين ومحترمين ابنكم ورغباته. مثل: أفهم أنك تريد كثير أن تذهب لهذه الحفلة، ولكن ليست هناك الآن طريقة لحضورها بشكل آمن. الجواب حاليا هو لا.

- ▶ أتيحوا لابنكم أن يعبر عن خيبة أمله، وامنحوه المساحة التي يحتاج إليها.
- ▶ كونوا مستعدين للتسويات. أديروا مع ابنكم مفاوضات، وعلموه أن التسوية هي طريقة جيدة لحل النزاعات.
- ▶ تأكدوا ان كان يحتاج لمساعدتكم كي يهدأ، ولكن أتيحوا له مواجهة المسألة هو بنفسه إذا كان يفضل ذلك.
- ▶ إذا عبر ابنكم عن غضب شديد، خصصوا بضع دقائق لتستريحوا حتى يهدأ الوضع. أصغوا إليه وبينوا له أنكم تهتمون بمشاعره. حاولوا التركيز على موضوع النزاع وعدم التطرق لمواضيع أخرى.
- ▶ إذا أصبح المراهق عنيف ملحق الأذى بالمتلكات، شاتم و مهدد ضعوا حدا، وليكن واضح أن هذا التصرف غير مقبول. أخبروه أنكم لن تتكلموا معه حين يكون في وضع كهذا، لكنكم تسرون بحل المشكلة معه حين يهدأ. تأكدوا من أنه يعرف أن ثمة عواقب لسلوكه. احرصوا على الحفاظ على هدوئكم وكونوا قذوة في ضبط النفس والتحكم بالغضب.

اهتموا بأنفسكم

▶ الأبوّة والأمومة عمل مرهق، لا سيما في هذه الفترة التي تتميز بالتوتر وبقضاء وقت طويل مع الأولاد. خصصوا وقت للاهتمام بأنفسكم، واهتموا بتناول طعام صحي، ممارسة نشاط جسماني، ونيل قسط وافٍ من الراحة. وإذا شعرتم أنكم منهكون جدا، لا ترددوا في طلب مساعدة مهنية.