

آباء وأمّهات ينافسون أبناءهم على امتلاك مفاتيح العصر الرقمي

لغة الجسد أهم عنصر في التواصل العاطفي مع الأبناء



في عالم الأمس، كان يتم إلقاء اللوم على التلفزيون وجهاز التسجيل والراديو في تعكير انسيابية الحياة اليومية وبساطتها، اليوم أيضا تبدو الأجهزة التقنية والهواتف الذكية هي التي تلعب الدور الرئيس في إفساد النشء، إذا ما اعتمدنا آثارها السلبية فقط من وجهة نظر متخصصين، لكن أطفال الأمس الذين تسنى لهم المرور السريع على ألعاب الفيديو وبعض المنتجات التقنية حتى في أبسط صورها الأولية، أصبحوا الآن آباء وأمّهات يتسابقون مع أبنائهم لامتلاك مفاتيح أبواب العصر الرقمي.

غير مقيدون وبأننا نستطيع أن نتجاوز الحد الفاصل بين التصرف العقلاني واللاعقلاني، فهناك على الدوام حدود". ويضيف "يجب أن تكون متألما أمام ابنائك؛ حاضرا، أن تمنحهم اهتماما كاملا وليس مجزءا أو قاصرا". أغلب الأمهات، تحديدا، يعانين من شعور بالذنب يوما بعد يوم وبأنني لا من تواجدهن في المنزل أغلب الوقت، إلا أن أذهانهن مشغولة عادة بمكان آخر تماما ويحدث هذا بسبب المسؤوليات الكثيرة الملقاة على عاتقهن؛ تحضير الطعام، تنظيف المنزل، متابعة الواجبات المدرسية للأطفال، غسل الملابس، تدقيق بريد الرسائل اليومية، دفع الفواتير، إضافة إلى مسؤوليات عملهن الخاص ولأسيما إذا كانت الأم تعمل من المنزل فيتضاعف عليها الجهد، حيث تكون مشتتة بين واجباتها المنزلية وواجبات العمل.

وعلى الرغم من كل هذا، فإن بعض الأمهات يبذلن ما يوسعهن لكن حضرات الذهن مشاركات وجدانيا في كل ما يتعلق بتفاصيل حياة الأبناء داخل المنزل، في محاولة لتخطي حاجز المسؤوليات الروتينية التي تلبس احتياجات الأسرة ماديا. لكن هناك دوما ما يسهم في عرقلة هذه الانسيابية وجهود الأم لخلق التوازن بين مسؤولياتها ورعاية أطفالها معنويا، فبهاج الهاتف الجوال وسلسلة الأجهزة الذكية تجعل من هذه المهمة عسيرة وتضاعف من الوقت المهدور على حساب رفاهية ونمو الأطفال الانفعالي. تقول ليز مائيز، باحثة أميركية في علم النفس وأساتذة متخصصة في علم النفس السريري "أشعر دائما وكأنني تحت سيطرة قائمة المهام المتعددة التي تعمل في ذهني طوال الوقت، تلك المهام التي تترامق طوال الليل والنهار ترهقني وتتوشق أفكارتي".

نهى الصراف
كاتبة عراقية

يحرص الآباء والأمهات في العصر الحديث كل الحرص على الاحتفاظ بسلسلة مفاتيح أبواب العصر الرقمي كلها، ثم يضعون القواعد المحجفة بنظر الأبناء للسيطرة على مخرج استخدامها، وسبلها وأوقاتها، وينسى الآباء في خضم انشغالهم هذا بتوزيع الأدوار أنهم أصبحوا من أكثر مريدي هذا العالم التقني حماسا وتطرفا في الاستخدام غير المعقول وغير المربر، وإهدار أوقات مهمة كان المفيد أن يستغلها في أعمال أكثر فائدة، أو على الأقل إنجاز ما تراكم منها، والأهم من كل ذلك الحرص على تقديم سبل الرعاية والاهتمام لابنائهم.

من المفيد أن يرانا أطفالنا ونحن نخضع أنفسنا للقواعد الأساسية التي تلزمنا جميعا في استخدام هواتفنا الذكية

يشير تيم ديفيد؛ الكاتب الأميركي المتخصص في مجال علوم الاتصال الإنساني في العمل والحياة، إلى أنه من أنفسنا للقواعد الأساسية التي تلزمنا جميعا في استخدام هواتفنا الذكية مثلا.

ويتابع "على الرغم من أننا كاشخاص بالعين لا نتطرق علينا القواعد ذاتها التي تتعلق بتحديد وقت واتجاه استخدام الأجهزة الذكية بالنسبة للصغار. لكن هذا لا يعني أننا

عالم بأسر الجميع

سبب أو حاجة فعلية وكان شيئا غامضا يدفعه إلى ذلك، حتى أصبحت لدينا عادة تشبه الإدمان". وتقول موضحة "بدلا من النظر إلى هاتفي في الوقت ذاته الذي أجيب فيه على تساؤلات صغيري بنعم غير حقيقية، ينبغي أن أغلقه وأحمل نفسي على حديث حقيقي أتبادلته مع أبنائي مع كلامهم وأفكارهم ومشاعرهم، لهذا السبب خرجت بخطة مفيدة". وتؤكد مائيز أن "أفضل ما يمكن فعله هو أن نضع أجهزتنا الإلكترونية بعيدا عن متناول أبنائنا، وخاصة أن أغلبنا يذهب طوال الوقت لينفحص جهاز اللابتوب أو الهاتف الجوال دون

بواجباتي على أكمل وجه ولهذا يتوجب علي أن أغير من هذا الواقع، فانا بحاجة إلى أن أكون أكثر حضورا، وعندما أكون في المنزل مع زوجي وأبنائي، من المهم أن أترك كل المهام المؤجلة؛ تصفح البريد الإلكتروني، الإجابة على الرسائل والمكالمات الهاتفية، وبدلا من ذلك من المفيد أن أركز ذهني في التفاعل معهم، مع كلماتهم وأفكارهم ومشاعرهم، لهذا السبب خرجت بخطة مفيدة".

وتعد لغة الجسد أهم عنصر في التواصل العاطفي مع الأبناء أو أفراد الأسرة الواحدة عموما، وحين استفحل استخدام الأجهزة الإلكترونية

وتضيف "أشعر وكأنني لا أستطيع الاستمرار في أن أكون على رأس عملي المنزلي والمهني على حد سواء، بينما يتنامى لدي إحساس بأن أطفالنا يزدادون غضبا يوما بعد يوم وبأنني لا أقوم بواجباتي تجاههم كما يجب، لا أستطيع تلبية احتياجاتهم من الانتباه والرعاية والمتابعة بصورة كافية أو حتى مقبولة. فانا لا أقوم بفعل شيء طوال الليل والنهار سوى النظر مرارا إلى قائمة المسؤوليات التي تنمو باستمرار وتزداد فقراتها تباعا". وأوضحت مائيز قائلة "أعلم أنني لست الوحيدة بهذه المشاعر، أنا محبطة وكذلك اطفالي، ارتكب الأخطاء ولا أقوم

موضة

المخمل يتربع على عرش موضة الشتاء

يترجع البليرز المخملي على عرش الموضة النسائية في خريف/ شتاء 2020/2019 ليمنح المرأة إطلالة دافئة، وأوضح خبير الموضة الألماني جيرد مولر تومكينس أن البليرز المخملي يتألق هذا الموسم بالوان زاهية كالكراميل والأحمر، ليضيء على المظهر لمسة جاذبية ساحرة من ناحية وليشيع أجواء البهجة ويكسر كآبة الأجواء السائدة في هذا الوقت من العام من ناحية أخرى. وأضاف تومكينس أن البليرز المخملي يأتي هذا العام بقصة طويلة تسلط الضوء على الوسط، مشيرا إلى أنه يتناغم مع سروال جلد أو سروال جينز أو تنورة بليسيه متوسطة الطول (ميندي)، على أن يتم ارتداء بلوزة حريرية أو بلوفر ذي باقة عالية تحته. كما يمثل الفستان المخملي نجم الموضة في خريف/ شتاء 2020/2019 ليمنح المرأة إطلالة تنطق بالاناقة في المناسبات، وأوضحت مجلة "أل" الألمانية أن الفستان المخملي يأتي بقصة قصيرة واكمام طويلة، ويكتسب في الغالب باللون الأسود.



نوعية الصداقات تحسن رفاهية الأشخاص وليس عددها

وأشارت إلى أن "الصورة النمطية للتقدم في السن تصف البالغين الأكبر سنا في عدة ثقافات بالأشخاص الذين يشعرون بالحزن والوحدة". وأوضحت "ولكن الدراسة أظهرت أن شبكة الأصدقاء الصغيرة التي يحظى بها الأشخاص الأكبر سنا لا تقوض من رضاهم الاجتماعي". وركزت الدراسة على مقارنة الصداقات والدوائر الاجتماعية للشباب وكبار السن، ونظرا لأن الشباب هم أكثر عرضة للتواصل مع أصدقائهم وأفراد أسرهم ومعارفهم عبر الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، فإنهم يميلون إلى الاتصال بدائرة أوسع من الأصدقاء. ونهبت إلى أنه على الرغم من أن كبار السن لديهم أصدقاء أقل عموما، إلا أنهم يميلون أيضا إلى الاقتراب من هؤلاء الأصدقاء والتفاعل معهم بشكل متكرر. وخلصت بروين إلى أن "الوحدة تحدث في جميع الأعمار، وإذا كنت تشعر بالوحدة، فقد يكون من المفيد إنشاء رابط إيجابي مع صديق أو محاولة العثور على أشخاص جدد للقاءهم".

ونكرت صحيفة ديلي ميل البريطانية أن الدراسة توصلت إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي شجعت الشباب على أن تكون لديهم شبكة أكبر من الأصدقاء ولكنها غير مقربة، ولكن بدلا من محاولة جمع الأصدقاء، أشار الباحثون إلى أن أفضل علاج للوحدة ربما يكون تضييع الوقت مع الأصدقاء المقربين. واعتمد الباحثون بجامعة ليدز في دراستهم على بيانات استطلاعية للسراي، قامت بإجرائها على شبكة الإنترنت، منظمة بحيثية غير رجحية، وشملا 1496 شخصا. وكثف المشاركون في الدراسة عن أعمارهم وتكوين شبكاتهم الاجتماعية ونوعيات التواصل الاجتماعي المختلفة لهم ومشاعرهم. وشملت الدراسة



الأصدقاء بقربهم وليس بعددهم

نصائح

كيف ترفض طلب طفلك تربية حيوان أليف

لا يريد بعض الآباء وجود حيوانات اليفة في المنزل بأي حال من الأحوال. وبالتالي ما الذي يمكن أن يفعله إذا ما كان أحد أبنائهم أو بناتهم يرغب حقا في الحصول على أحدها؟ تقول خبيرة التربية، دانييل جراف، وهي مؤلفة ومدونة وأم لطفلين "إذا كان الطفل لديه رغبة شديدة في الحصول على حيوان أليف فإنه حتى المناقشات ذات الأسس الجيدة ضد حصوله عليه لن تكون على الأرجح رادعة". وتشير إلى أن الأطفال لا يفهمون بعد أن العناية الملائمة بالحيوان الليف مسؤولية طويلة المدى، وغالبا ما تكون مستهلكة للوقت بشدة وأحيانا ما تكون باهظة للغاية أيضا. وتوضح جراف قائلة "وبالتالي يجب توضيح وجهة نظرك وأن تواسي الطفل، الذي سوف يخيب أمه جراء قرارك وهو أمر مفهوم". وتضيف أنه رغم ذلك فمن المحتمل ألا تتلاشى مسألة تربية كلب تماما، حيث إن رغبة الكثير من الأطفال في الحصول على حيوان أليف تكون قوية للغاية. ولا يستطيع بعض الآباء تصور حتى الإقدام على أقل تسوية في هذا الشأن، وهي الحالة التي ترى جراف فيها فرصة لتعليم الطفل أن بعض الأشياء غير قابلة للتغيير. وتقر جراف "كنوع من الموازنة، قد يفعل الأبوان شيئا صغيرا لإرضاء الطفل، مثل أن يحضرا إليه مجموعة من الفرائشات أو دعسوقة. ويمكن للطفل بعد ذلك مشاهدة جميع مراحل تطور الحشرات، وبعد ذلك يتم إطلاقها في البرية باتفاق معه".