

مشاركة الرجال في تربية الأطفال تصنع مستقبل الأجيال

رعاية الآباء للأبناء تجعل منهم أشخاصا سعداء في حياتهم



الروابط الأسرية القوية لها تأثير عميق على الصحة النفسية والجسدية للأطفال

الإنترنت كي أوفر لابني أفضل ما في الأسرة، فانا أظن أن تربية ابني هي أهم شيء يمكن أن أقوم به في حياتي". ويريد علي، وهو والد لطفل عمره ثمانية أعوام، تحسين مهاراته التربوية لأن تربية الأطفال قد أصبحت أكثر صعوبة مما كان سائدا في الماضي على حد تعبيره.

فيما عبر البعض من الآباء عن شعورهم بالإرهاك لمحاولاتهم المستمرة في الإيفاء بتعهدات كبيرة منهم بالعمل خارج البيت ودخله، وهو ما عاد عليهم بالإرهاك الجسدي والخسارة في الوظيفة.

لكن هذا التوجه الجديد الذي عزز انخراط الرجال أسريا، وساهم في إبراز أهمية دور الآباء في تربية الجيل المقبل الذي سيحمل على عاتقه أعباء المجتمع ككل، هل يعني تقدما حقيقيا على صعيد المساواة بين الرجل والمرأة أم هو مجرد لهم، ومساعدهم على فعل ما يحبون".

وقال أب عراقي يدعى علي "أتابع العديد من الدروس التربوية عبر

وتفيد دراسة مطولة نشرت في دورية "تسايلد سايكولوجي أند سايبايترى"، أن التفاعل الوجداني بين الأب والرضيع يبني بالنمو العقلي والنفسي السليم للطفل. فكلما ازداد تفاعل الآباء مع الرضيع وجدانيا، قلّت فرص ظهور المشاكل السلوكية لدى الطفل في المراحل اللاحقة من العمر، والعكس. وكلما ازداد دعم الآباء، أو من يقوم مقامهم، للأطفال عاطفيا في الصغر، ازداد رضا الطفل عن الحياة لاحقا، وتحسنت علاقته بمدربه وزملائه.

ويدرك معظم الآباء الذين تحدثوا لـ"العرب" أهمية تحول الأبوة إلى مصدر للحب والحنان، والتخلي بذلك عن الأفكار المسبقة والنمطية التي تظهر رب الأسرة في صورة سلطوية لا تترك مهامها مكانا للعاطفة.

ونقيضا لصورة رب الأسرة التقليدية يشعر الأب التونسي أحمد الجبالي بالرضا والقيمة لعلاقته القوية بابنائه وتساوده واجباته الأسرية على

مجالات حياتهم، ويعزز من قدراتهم على التواصل مع الآخرين، وفي حل المشكلات أو تجاوز المحن والصعوبات. ويشد الخبراء على أهمية التجارب التي يمر بها الطفل، خلال سنوات عمره المبكرة، في تكوين شخصيته. ويمثل الأمر المحوري في الطريقة التي يتصرف بها الأب والأم مع أطفالهما.

وأشارت دراسة أجرتها عالمة النفس روث فيلدمان، من جامعة بار إيلان بإسرائيل، إلى أن مستوى هرمون أوكسيتوسين، المسؤول عن سلوك الترابط بين الآباء والأبناء، وخلق ذكريات جماعية وربط علاقات الاجتماعية، يرتفع في الدم لدى الآباء عند اعتنائهم بضعفهم.

وأثبتت دراسة أخرى، أن الآباء عندما يتولون بمفردهم مسؤولية رعاية الأبناء في حالة غياب الأمهات، تنتشط لديهم نفس المناطق من الدماغ التي تنتشط لدى الأمهات للتكيف مع المهمة.

أدرك الخبراء أن مسؤولية رعاية الطفل لا يمكن أن يتولاها شخص واحد بمفرده، فاهتموا بإبراز دور الآباء في التربية السليمة للطفل، وفي ضوء ما هو معروف من أن العلاقة بين الأب والأبناء تشكل أحد أكثر العوامل التي تُبنى بشكل المستقبل الذي سيعيشه الأبناء، بدءا من طبيعة أدائهم في مدرستهم الابتدائية ثم في الجامعة، وبعد ذلك خلال مسيرتهم المهنية وحياتهم الأسرية، فإن العلاقة الوطيدة والقوية بين الأب وأبنائه وحضوره بشكل دائم في حياتهم اليومية يجعلان منهم أشخاصا سعداء أو تعساء.

قيمة حمدي

بعضهم تتميز بعدم النضج والعصبية والانحراف، وتزعزع ثقتهم بغيرهم من الأطفال وتجعلهم غير قادرين على إقامة علاقات صداقة مع أقرانهم.

وتشير الدراسات إلى أن الدور التربوي الذي يقدمه الأب في هذا الصدد، يؤثر على بناء شخصية ابنه، كما يمكن أن يؤثر على مستقبله الدراسي والوظيفي وعلاقاته الاجتماعية.

وترى عالمة الاجتماع كريستين كاستيلين مونيير في كتابها الذي يحمل عنوان "الغريزة الأبوية" أن الآباء الجدد يشككون في القوالب النمطية المعتادة، وأصبحوا يشاركون في مهام المنزل من أجل تخفيف العبء على زوجاتهم.

ولسنوات طويلة ألفت معظم المجتمعات بالمسؤولية على الأم في تربية الأبناء ودعمهم نفسيا وعاطفيا، أما الأب فيقتصر دوره على دعم الأسرة اقتصاديا، وبالتالي يكرس معظم وقته للعمل والالتزام المطلق بهذا الدور الذي يرمز إلى الرجولة والسلطة، بينما تهتم الأم بكل ما يتعلق بتوفير الإحاطة والحنان.

يتجه العديد من الرجال في المجتمعات العصرية إلى محاولة القطع مع العادات المتوارثة، وتغيير الصورة التقليدية للأب البعيد كل البعد عن الأسرة، بسبب انهماكه الدائم في العمل، وذلك عبر الانخراط أكثر في تربية الأبناء ومشاركة الزوجات في القيام بالأعمال المنزلية التي كانت حكرًا على النساء.

واسهمت أبحاث عديدة في إبراز أهمية دور الأب في تشكيل شخصية ابنائه منذ نعومة أظفارهم، وهذا يتعارض مع الأفكار النمطية عن الأبوة والنوع الاجتماعي.

واللافت أنه حتى السبعينات من القرن الماضي، لم يحظ دور الآباء في تربية الأطفال إلا بالقليل من الأهمية في بعض الأبحاث، رغم أن مشاركة الأب والأم معا في تربية أبنائهما بتقديم الدعم المعنوي والإحاطة النفسية لهم، يمكن أن تترك أثرا إيجابيا على شخصياتهم مدى الحياة، بغض النظر عن الحالة الاجتماعية والاقتصادية للبيئة الأسرية التي ينتمون إليها.

هرمون «أوكسيتوسين» الذي يرتبط بسلوك الترابط وخلق ذكريات المجموعة يرتفع في دم الآباء عند اعتنائهم بضعفهم

وسعى علماء النفس - بشكل متزايد - خلال السنوات القليلة الماضية، إلى دراسة الآثار السلبية المترتبة على غياب الأب عن حياة الأبناء والفجوة الكبيرة التي يتركها انعدام الإحساس بدعم الأب وحنانه وجبه، وقد يلقي ذلك بظلاله على صحتهم الجسدية وسلوكهم الاجتماعي العام، فيكونون أقل استقلالية وأضعف قدرة على ضبط سلوكهم الفردي، بالإضافة إلى مشاكل نفسية لدى

موضة

ألوان قوس قزح تمحو كآبة كورونا عن الأزياء الجديدة

وقت تامل فيه العلامات التجارية في بداية جديدة بعد تكبد خسائر كبيرة خلال الإغلاق. وأعطت العلامة التجارية الإيطالية "ماكس مارا" لمحة عن التمزجات بالأبيض والسرراويل الواسعة للغاية والمستقيمة للنساء، فيما استعزجت

برلين - يبدو أن فساتين العام المقبل سوف تكون شيئا من اثنين، إما أحادية اللون أو مفعمة بالألوان. حاول المصممون بذل أقصى ما في وسعهم لاتباع قاعدة قوس قزح جديدة في عرض أقيم مؤخرا بميلانو.

بالطبع ليست الفساتين فحسب، فقد توقع مدونو الأزياء وخبراء الصناعة انفجار من الألوان العاطفية والبراقة عبر كل أشكال اللبس فيما تستمر الجائحة.

ويشكل كبير يشعر متعقبي اتجاهات الأزياء بالتعاطف حيال التحول في الألوان ويمضي صحافي بيرنارد روتسل ليقول إن "الألوان الباهتة هي أكبر خطيئة يرتكبها المرء في اختيار ملابس، خصوصا خلال انتشار الجائحة".

ويتوقع خبراء صناعة الألوان في شركة "بانغتون" الأمريكية "اتحادا بين الألوان الهادئة والشفافية بالإضافة إلى قوس قزح من الأمل والمرح لعام 2022.

وأظهرت عروض أزياء ميلانو للربيع وال الصيف في سبتمبر كيف أن الجائحة تترك بصمتها على حس الألوان في صناعة الأزياء، في



وشددت اليكسي على ضرورة عدم استسلام الأبوين في حال فشلت أول محاولة لحث الطفل على تناول نوع معين من الطعام، بل يجب عليهما أن يكررا محاولتهما مرارا وتكرارا حتى يتقبل الأطفال الأطعمة غير المألوفة.

الآباء الذين يتناولون المقرمشات بدلا من الفاكهة والخضروات يجب ألا يفاجئهم قيام أطفالهم بنفس الشيء

وقال الباحث ميشال مايماران "تعتقد أن الطعام الذي تقدمه للطفل ونقول له إنه يساعدك على القراءة أو الحساب، بنفر منه، لأنه يستخلص أن طعمه ليس لذيقا وبالتالي يأكل القليل منه".

ودعا مايماران الآباء الذين يجدون صعوبة في جعل أطفالهم يتناولون طعاما صحيا، إلى تقديم الطعام دون تعليقات أو مدح للمذاق اللذيذ.

وينصح خبراء التغذية الآباء بضرورة تقديم طعام صحي ومتوازن لأطفالهم منذ أعمار مبكرة، حتى وإن كانت ردة فعلهم في البداية الرفض. كما يمكن للآباء، باتاحة الأغذية والمشروبات الصحية في البيت التأثير في سلوكيات أطفالهم.

إجبار الطفل على إنهاء الطعام يفقده القدرة على تمييز إشارات الجوع والشبع

وأضاف "إنها مسألة شخصية إلى حد ما. فهناك طفل يحب الطعام، ويأكل الكثير منه، ويتناول كافة أنواعه. وثمة آخر تَنَبُّق يأكل مثل الطيور، وفضلا عن كونها مسألة شخصية، هناك عوامل نفسية تلعب دورا في ذلك، وأحيانا يكون ذلك إظهارا لاستقلالية من جانب الطفل".

وأوضح غير أن الأكل مسألة شخصية، ويرفض الطفل تناول الطعام فإنه بذلك يضع خطأ فاصلا بينه وبين أبيه مع رسالة مفادها "إنك لن تملني على ما أقوم به".

ولكن للأسف حتى وإن كان الآباء يعلمون هذه الحقيقة، فإنه من الصعب عليهم أن يقفوا موقف المتفرج، ويشاهدوا أطفالهم وهم يتناولون وجبات غير متوازنة على نحو مستمر لعدة أيام.

غير أنه ليس من السهل التعامل بصورة سليمة مع عناد الطفل ورفضه لأنواع معينة من الطعام.

يقدمهم القدرة على تمييز إشارات الجوع والشبع ويشجعهم على الإفراط في الأكل في الكبر.

وأشارت دراسة أجرتها جامعة ستانفورد الأمريكية إلى أنه حتى الأطفال الذين ينتقون طعامهم بدقة شديدة يحصلون في النهاية على كافة المواد الغذائية التي تحتاجها أجسامهم.

وقال رئيس المؤتمر الاتحادي الألماني للاستشارات التربوية أولريش غيرث "لنفترض أننا ندعمهم يختارون طعامهم بانفهم، وأنهم لا يأكلون شيئا غير الخبز المحمص الذي يوضع عليه معجون البندق، فإنهم سيميلون منه بعد فترة وسيغربونه من تلقاء أنفسهم".

واشنطن - حذر خبراء التغذية الآباء من عادة إنهاء طبق الطعام كاملا، التي يحاول الآباء تعويد أطفالهم عليها منذ الصغر لتظل ملازمة لهم طول العمر، والتي يمكن أن تجعلهم عرضة للإصابة بالسمنة.

ومن المعروف أن الجسم في مراحل العمر المبكرة ينمو سريعا ويكتسب الطفل بمرور الوقت عادات غذائية قد تستمر معه حتى مرحلة البلوغ، ولهذا فإن الطفل البدني، إذا واطب على العادات الغذائية الخاطئة، سيصبح بدنيا في الكبر.

ويدعو الخبراء إلى أن تترك للأطفال بعض الحرية لتحديد ما يكفيهم من الطعام، لأن إرغامهم على "إنهاء أطباقهم"،



الأطفال يكتسبون عادات غذائية تستمر معهم عند الكبر