

اللوم والانتقاد يصيبان الطفل بدء المثالية

المحيط الأسري المثالي ينتج لدى الطفل صوتا داخليا شديد النقد

يقتصر اهتمام الآباء بالأبناء في الكثير من العائلات على توجيه اللوم والانتقادات لهم، والبحث عن الجوانب السلبية في جميع تصرفاتهم وتسليط الضوء عليها. وهذا الأسلوب ينمّي الشعور بالذنب لدى الطفل ويصيبه بدء المثالية، فلا يرضى عن نفسه أبداً ويركز فقط على الجوانب السلبية في تصرفاته ويتجاهل أي شيء إيجابي أو جيد قام به، مما يجعله في حالة إحباط دائم وسخط على نفسه وعلى كل ما حوله.

حسيّنة بالحاج أحمد

أمورهم لا جدال فيها وأن كسرهما سلوك غير أخلاقي.

وأفادوا أن المبالغة في انتقاد الطفل تطارده طوال حياته، موضحين أن الأطفال لديهم نفس الحاجة للكبرياء والاحترام والكرامة مثل البالغين، لذلك عندما تسحب هذه الأشياء منهم، فإنهم ينهارون مثلهم.

وأوضح الخبراء أن تأثير كلمات الآباء والأمهات في أطفالهم قوي إلى أبعد الحدود، فبعض الكلمات قد تجعلهم يشعرون بسعادة لا حدود لها، وبعض الكلمات تلحق بهم الضرر وترتك ذنوبا لا تمحى بمرور الزمن.

وقالت المختصة النفسية هدى عبدالعال العصاوي إن اللوم والانتقاد يفقدان الطفل ثقته في نفسه ويزيدان لديه العناد والعصبية، ويكون عنيفا في التعامل مع من حوله، منبهة إلى أن اللوم والانتقاد من طرف الآباء والأمهات يغذيان أسلوب العنف والتمرّد لدى الطفل خاصة إذا استخدمنا معه أسلوب المقارنة.

وأكدت لـ "العرب" أن "هذا الأسلوب التربوي العنيف يقلل الثقة بالنفس، فالمبالغة في اللوم والانتقاد يسببان للطفل العنف والعوان والفتنة بالنفس وقد يجعله يتبنى سلوكيات شاذة بعيدة عن المثالية، معتقدا أنه بذلك ينتقم من أوبئه لأنهم مصدر انتقاده ويسعى إلى إخراج الطاقة السلبية التي بداخله من خلال السرعة والكذب وقد يؤدي ذلك إلى الانطوائية الشديدة والعناد في ردود أفعاله".

وشددت المختصة المصرية على ضرورة تجنب الآباء والمربين أسلوب اللوم والانتقاد واستخدام أسلوب التشجيع والمكافأة على السلوكيات الجيدة والسلوكيات السيئة يتم نبذها، لأن اللوم والانتقادات لهما آثار سلبية على شخصية الطفل وعلى مستقبله.

ونبهت المختصة إلى أن كثرة توبيخ الطفل تجعله يغير سلوكه كليا لتجنب هذا النقد، وفي بعض الأحيان سيطلب والديه ويسلك السلوك الجيد، وفي أحيان أخرى سيكذب وربما يحترف السرية في أفعاله، مؤكداً أن تجنب الانتقاد سيكون الدافع الأساسي للطفل بدلا من التركيز على الشيء الصحيح، استنادا إلى أنه لا يريد أن يستمع إلى انتقادات تصفه

يبرر آباء أكثر استخدام اللوم والانتقاد كأسلوب ناجح في تربية الأبناء، إلا أن هذا الأسلوب حتى عندما يقومون به من منطلق الحب والحرص على مصلحة الأبناء، يمكن أن يؤدي إلى عواقب طويلة المدى على نفسياتهم وعلى تكوين شخصياتهم وعلى مستقبلهم.

وأكد أخصائيو علم النفس أن أسلوب اللوم والانتقاد الذي يتبعه الوالدان في تربية أبنائهم يؤدي إلى ضغوط عاطفية، ولا يؤدي إلى تحمل المسؤولية ولا يعزز الاستقلالية، ولا يسمح له بتحديد القيم التي يجب اتباعها كما أنه لا يدعم قدراته بل يحكمه فقط. وأشاروا إلى أن اللوم يزيد من السيطرة على الطفل، ويسهل مهمة الوالد المتسلط، إلا أنه في المقابل يملأ الطفل بالمخاوف وبالتالي يصبح أكثر قابلية للخضوع، لاهتا وراء المثالية لإرضاء والديه وتجنب تقدمهما مما يرفقه نفسيا.

ولفتوا إلى أنه لا يوجد طفل يعمل على إزعاج والديه، وعلى العكس من ذلك يعمل أغلب الأطفال على إرضاء آبائهم وأمهاتهم وجعلهم فخورين، إلا أن عدم تضحيتهم هو ما يمنهم من التكيف مع مبادئ أو معايير معينة يحتاج الآباء إلى مساعدتهم على فهم سبب وجود هذه المعايير ومن أين أتت.

الأطفال الذين يعانون من محيط أسري مثالي يغيب عنهم في أغلب الأحيان التحفيز، لأنه مكلف على المستوى النفسي فيشعرون بالإحباط

وقالوا إن بعض الأطفال يميلون للمثالية كمنظومة شخصية ويجدون الكمال بينما يكتسب أطفال آخرون حب الكمال نتيجة تعامل أهلهم معهم، إن لا يقبلون منهم أي عمل إلا إذا كان على أتم وجه، لذا يظن هؤلاء الأطفال أن حب أهلهم لهم وقبولهم لديهم مرهون بتحقيقهم أقصى درجات الكمال، ويجعلهم يعتقدون أن جميع القواعد التي يضعها أولياء



المبالغة في الانتقاد تؤثر على الطفل طوال حياته

وكشفت أن السعي إلى الكمال يؤثر بشكل أساسي على الشباب والأطفال، حيث يعاني ما لا يقل عن 30 في المئة من طلبة الجامعة من أعراض الاكتئاب في مرحلة ما من حياتهم، وقد رُبطت المثالية والسعي لها بتلك الأعراض.

وأوضح المختصون أن النقد الهادف والبناء يراود منه تحسين الشخصية، ويمثل دافعا للتقدم إلى الأمام من دون تجريح أو تقليل من شأن هذه الشخصية، أما النقد الهدام عادة ما يكون لإبراز الأخطاء، وبين طياته إحراج وتشويه للشخصية، ولإسلاف هذا ما يقع فيه كثير من الآباء عند تقديم أبنائهم بأسلوب خاطئ، من دون مراعاة لقواعد النقد الهادف.

ويأتي الخلط بين النقد البناء والهدام من قبل الأهل بسبب ظنهم أن الانتقاد بغض النظر عن أسلوبه يعد الحل الأمثل لتصحيح أخطاء الأبناء، وأنهم كآباء يخول لهم توجيه أبنائهم بالأسلوب الذي يرونه مناسباً من وجهة نظرهم، وفي الأغلب يحمل الآباء أبناءهم مسؤولية أسلوبهم اللفظي في تقديمهم، فتتحول عملية النقد إلى تدمير لا تقويم، وتجر معها ويلات أعظم من تلك السلبيات التي استحدثت النقد.

حيث يتوقع الشخص من الآخرين أن يكونوا كاملين، ويضع على عاتقهم توقعات مرتفعة مما يؤثر سلبيا على علاقته بالتاكيد، والكمال المحدد من قبل المجتمع وهو توقع الشخص رضا الوالدين، أو من يحب أو المجتمع عنه إن تصرف بمثالية.

وأكدت الدراسة أن الصحة العقلية تتأثر بالسعي نحو الكمال بحسب النوع الذي يعايشه الشخص ويسعى إليه ولاي درجة، وكشفت الدراسة أن النوع الأسوأ هو الكمال المحدد من قبل المجتمع، نظرا إلى قدرته على إضعاف الشخص أكثر من أي نوع آخر، موضحة أن الأشخاص في هذا النوع يظنون أن توافقهم مع المجتمع مطلب غاية في الأهمية، وأن الناس يحكمون عليهم بشدة وأن عليهم إظهار الكمال لضمان قبولهم في المجتمع، ويرتبط ذلك بمشاكل صحية عقلية مثل القلق والاكتئاب والتفكير بالانتحار.

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن نسبة كبيرة من المنحدرين من الأطفال والشباب كانوا ممن يسعون لتحقيق توقعات آبائهم وأمهاتهم، كما أن 70 في المئة ممن انتحروا من الشباب كانوا ممن يفتشون كاهلهم بتوقعات عالية جدا حول أنفسهم.

وليس لإنجاز المطلوب فتكون النتيجة عادة الفشل.

وقالوا إن الأطفال الذين يعانون من محيط أسري مثالي يغيب عنهم في أغلب الأحيان التحفيز، لأنه مكلف على المستوى النفسي فيشعرون بالإحباط وتخطب عزائمهم بسهولة مع أول مواجهة، وهو ما قد يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا والاكتئاب والانزعاج.

وأشاروا إلى أنه عادة يعكس السعي إلى الكمال بشكل إيجابي على الحياة العملية والمهنية للأشخاص، إلا أن ثمن ذلك قد يدفعه الشخص من صحته العقلية والجسدية. ويعرف الخبراء السعي إلى الكمال بأنه مجموعة من المعايير الشخصية العالية جدا والتقييم النقدي الذاتي المبالغ به.

وتقسمت دراسة أجراها الأستاذ في كلية الصحة بجامعة يورك في أونتاريو بكتندا جوردون فليت وبول هيويست أستاذ علم النفس في جامعة كولومبيا البريطانية المثالية إلى ثلاثة أنواع تتمثل في الكمال الذاتي حيث

يحمل الإنسان توقعات عالية جدا من نفسه ويتوقع النجاح والمثالية في كل خطوة من حياته، ما يعني الكثير من التوتر والقلق خلال أداء مختلف المهام، والكمال الموجه نحو الآخرين

بالغياء وتشعره أنه المتسبب في خذلان والديه دائما.

وأظهرت دراسات حديثة أن تانيب الأطفال قد يؤدي بهم إلى الاستجابة بسرعة لكن يقلل من ذكائهم، وقالت الباحثة من جامعة هامشير ماري سترايوس إن الأهل الذين يريدون تانيبهم، مؤكدة أن التانيب يخفف القدرات العقلية لدى الأطفال.

ولفت الباحثون إلى أن النقد المستمر من أحد الوالدين ينتج عنه صوت داخلي شديد النقد لدى الطفل يشوه نظراته للعالم ويمكن أن يؤدي إلى سلوكيات مؤلمة تتبعه لاحقا في الحياة، مؤكداً أن الأطفال لآباء كثيري النقد يظهرون انتباها أقل لتعبيرات الوجه العاطفية، مبينين أن هذا السلوك ربما يؤثر على علاقتهم مع الآخرين ويمكن أن يكون السبب وراء خطر إصابة الأطفال الذين يتعرضون إلى مستوى عال من النقد بالاكتئاب والقلق.

وأكد أخصائيو علم النفس أن بعض الأطفال يجدون أنفسهم في حالة تاهب قصوى أمام الصعوبات، مما ينجر عنه ضغط نفسي عال وخوف دائم من الفشل، مما يرهقهم ويجعلهم يوجهون كل طاقاتهم في معالجة الحالة النفسية

أجيال متعددة تحت سقف واحد ظاهرة متنامية في أميركا

وتقول دانا سكانلون، السمسارة العقارية في منطقة واشنطن التي شهدت تنامي هذه الظاهرة منذ بدء تفشي الوباء في مارس، إن هذه التغيرات أساسية لتعايش عدة أجيال تحت سقف واحد.

وتابعت "بات الكثير من الأزواج وأطفالهم الصغار يعيشون مع أهلهم في بيوت كبيرة شُيِّدوا فيها، وهو أمر كانوا لا يتصورونه في السابق". ويتيح ذلك للأجداد تولي حضانة الأطفال في وقت عمل الأهل.

وتتسارع وتيرة هذه الظاهرة أيضا من جراء تقدّم السكان في السنّ، فجيل ما يُعرف بطفرة الإنجاب لا يزال قادرا على رعاية الأحفاد، بانتظار أن يُرَد لهم هذا الجميل عندما يتعزّر عليهم العيش باستقلالية لوحدهم.

وبالنسبة إلى جودي ودانو، يتيح لهما هذا التعايش تحت سقف واحد الإفلات من الوحدة المحدقة بالعطف من أصدقائهما. وستعتنى كايّتي بوالديها مع تقدّمهما في السنّ، فهي أنفقت ضمنا مع شقيقها اللذين يعيشان في المنطقة على أن تعيش عند والديها وتعتنى بهما.

وقد انتقلت ابنتها جينا كولد (19 عاما) للعيش عند والداها في نيويورك لمتابعة دروسها. أما ابنتها البكر إيفا (20 عاما) التي تدرس التصميم الجرافيكي، فهي لا تستبعد فكرة مواصلة العيش على هذا المنوال في

ويؤكد ماركو المتخصص في رسم الخرائط الذي انضمّ إلى العائلة مع كلبه جازمان أن والدي زوجته جودي ودانو لم يجعلاه يوما يشعر بالغيرة، مقلّدا بان الأمر لم يكن مثاليا في بادئ الأمر.

وتباحث الزوجان في فكرة الانتقال إلى منزل خاص لكنهما قرّرا في نهاية المطاف البقاء وتوسعة المنزل العائلي. ويؤكد إريك أن "تكثيف المنزل غير الوضع برمته".

تعمل بدوام كامل وتتقاضى راتبا أفضل بكثير. والدتها جودي كريستينسن (78 عاما) "ساعدا فعلا ابنتنا على تحسين وضعها".

وتقرّ كايّتي بأن وضعها المالي تحسّن كثيرا. وابتسمت لها الحياة مجددا، فتروّجت مرّة ثانية. وبالنسبة إلى زوجها إريك ماركو (47 عاما)، كان الانتقال للعيش عند والدي زوجته أمرا بديها.

وكان من الصعب على كايّتي ماركو (49 عاما) التي انتقلت للعيش في منزل أهلها في بوتوماك (ماريلند) سنة 2007 مع ابنتها البالغتين وقتذاك 6 و7 أعوام تدبّر أمرها لوحدها مع عملها بدوام جزئي في مدرسة. لكن بمساعدة والديها اللذين كانا يهتمان بالطفلتين، ارتقت مهنيًا وباتت



تقارب بين الأجداد والأحفاد

موضة

تصاميم متأقّة للحقائب النسوية في شتاء 2021

تطلّ الحقائب النسائية هذا الشتاء بتصاميم منحوتة لتضفي على المظهر لمسة فنية ساحرة تأسر الألباب. وأوضحته مجلة "أل" أن الحقائب تعبر عن شخصية المرأة؛ لذا فهي تتألق هذا الموسم بأشكال فنية مثل الهلال والدلو والقبضة.

لتمنح المرأة إطلالة جريئة. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الحقائب الفنية تتناغم مع الملابس التي تتسم بالبساطة وتحتلّ بالألوان الأحادية، وذلك لتسليط الضوء عليها.

أما من ترغب في إطلالة أكثر جرأة وجاذبية، فيمكنها تنسيق الحقائب المنحوتة مع ملابس ذات نقوش جذابة وألوان زاهية.

