

أطفالنا والتوتر



الأطفال هم
ثروة الأمة
وأساس
مستقبلها، وهم
زينة الحياة
الدنيا، وتعد
مرحلة الطفولة
من أجمل مراحل
العمر في حياة
كل إنسان، ففيها
يسعد الأطفال
بكل لحظة
يمرون بها..
يجرون ويلعبون
ويضحكون بلا
قيود، فهم سعادة
المنزل وبهجة
الدنيا.

والتوتر رد فعل طبيعي يشعر به الصغير والكبير من وقت لآخر. والتوتر قد يكون إيجابياً عندما يستثير الفرد ويدفعه إلى العزوف عن شيء غير سليم. وقد يكون سلبياً عندما يتعارض مع قدرة الفرد على ممارسة أنشطته اليومية والتواصل في علاقاته الاجتماعية. وكل طفل معرض للإصابة بالتوتر، ولكن ليس من السهل أن نشخص التوتر عند الأطفال، فمثلاً عند الأطفال الأقل من عامين، يمكن أن يسبب فقدان الشهية لتناول الطعام ويمكن أيضاً أن يسبب بكاء متواصلاً وقلة نوم.

ومن العلامات التي تدل على إصابة الطفل بالتوتر في سن ما قبل المدرسة، تبول الطفل اللا إرادي بصورة مفاجئة، وممارسته لسلوكيات الصغار مثل مص أصبع الإبهام بالإضافة إلى التمرد والعناد والغضب، وفي بعض الحالات قد يشتكى الطفل من الصداع أو يتناوبه ألم في المعدة بالإضافة إلى العزوف عن تناول الطعام، ويزيد عليها في سن المدرسة ظهور مشاكل بين الطفل وزملائه ومدرسيه، كذلك وجود مشاكل في التركيز والاستيعاب، والإحساس بعدم الرغبة في المشاركة في الأنشطة المدرسية.

ومن الملاحظ أن الآباء يريدون السيطرة على كل كبيرة وصغيرة في حياة أطفالهم، كما أنهم يحاولون منح أبنائهم كل خبراتهم التي تعلموها لينجحوا وفي سبيل تحقيق ذلك يحرمون أنفسهم من كل أوقات

الراحة التي يحتاجونها. فنحن نحب أطفالنا كثيراً ولا نتحمل أن نراهم محبطين، ولكن هذا الحب المبالغ فيه يجعلهم عرضة للشعور بالتوتر الشديد عند عجزهم عن حل أي مشكلة تواجههم، لذلك نحن في حاجة لتعليمهم أن الإحباطات والتحديات ليست هي نهاية العالم وأن نعلمهم كيف يقاومون حين لا يحصلون على ما يريدون وفي المرة المقبلة التي يتعثر فيها الطفل في حل مشكلة يجب مساعدته على التفكير في خطوات حلها ونتركه يتخيل الحل وعندما يصبح مرناً ومدرّكاً له سينخفض شعوره بالتوتر.

إن التوتر لدى الأطفال لا يدوم طويلاً ومساعدة الأطفال على مقاومة التوتر يتم من خلال توفير جو يتمتع بالحب والحنان في المنزل والمدرسة والاستماع إليهم والحوار معهم بصفة مستمرة. بالإضافة إلى التقليل من مشاهدة الأطفال لبرامج وأفلام الرعب، لأنهم يتعاملون مع ما يرونه فيها من مشاهد على أنها حقيقية يمكن أن تصادفهم في حياتهم اليومية.

إن أطفالنا يحتاجون إلى الحب والحنان والاطمئنان والإرشاد الأسري وإلى قضاء الوقت مع الآباء ليسعدوا بالسعادة، كذلك إلى ضرورة منح مساحة من الحرية لأفراد الأسرة لأن التدخل في التفاصيل الصغيرة هو الذي يوجد التوتر لدى أطفالنا.

الراحة التي يحتاجونها. فنحن نحب أطفالنا كثيراً ولا نتحمل أن نراهم محبطين، ولكن هذا الحب المبالغ فيه يجعلهم عرضة للشعور بالتوتر الشديد عند عجزهم عن حل أي مشكلة تواجههم، لذلك نحن في حاجة لتعليمهم أن الإحباطات والتحديات ليست هي نهاية العالم وأن نعلمهم كيف يقاومون حين لا يحصلون على ما يريدون وفي المرة المقبلة التي يتعثر فيها الطفل في حل مشكلة يجب مساعدته على التفكير في

يجب التقليل من مشاهدة الأطفال لبرامج وأفلام الرعب لأنهم يتعاملون مع ما يرونه فيها من مشاهد على أنه حقيقة يمكن أن تصادفهم في حياتهم اليومية



بقلم:

محمد محمود العطار
دكتوراه فلسفة التربية
جامعة كفر الشيخ