دَعي لطفلك القيادة



إحدى أكبر شكاوى الكبار أنّهم في طفولتهم لم يُتَح لهم أن يلعبوا مع والديهم. لكثيرين من الناس، تشكّل رغبة الوالد أو الوالدة في اللعب مع الطفل دليلَ حبّ. كثيرون من الأطفال يتحسّرون قائلين، "أمّي تهتمّ بالتنظيف أكثر من اهتمامها باللعبط.

"مرحباً، أيّتها الدُّمية المُضحكة!"

العبي بالدمى المتحرّكة مع طفلك. كلّ ما تحتاجين إليه دمىً من جوارب مع أزرار للعينين. خذي الدمى لاستكشاف أرجاء الغرفة وقولي، "أه، انظري، وجدتُ مكاناً عظيماً للاختباء داخل جانب الأريكة." أو "أوه، هل نتناول الشاي فوق ظُلّة المصباح هذه؟" بإمكانك أيضاً أن تؤلّفي أغنية حول الاستكشاف. طفلك يمكن أن يتبعك بدُميته حيث ذهبت في الغرفة، مستكشفاً أنواع الزوايا والشقوق قد يُحبّ أن يمشي هو أوّلاً. ذلك نشاط عظيم مرِح سيستمتع طفلك بسذاجته وبراءته.

إذا كنتِ ستستخدمين اللعب لتَمتين رابطتك العاطفيّة مع طفلك، ينبغي أن تكون القيادة للطفل، لا أن تكون لعبة تُديرينها أنت. استخدمَت سو جِنَر، وهي عالمة نفسانيّة تعمل منذ سنين عديدة في مستشفى موجسْلي في لندن، اللعب الذي يتولّى الأطفال فيه القيادة، كأداة لتَمتين الرابطة العاطفيّة بين الطفل وأمّه أو أبيه. وجدَت تكراراً أنّ الأطفال الذين يتّصفون بالصعوبة والسلوك السيّئ لم يكونوا قد نالوا قسطاً من اللعب مع والديهم. إنّ اللعب الذي يقوده الأطفال هو من القوّة بحيث إنّه عندما يتعلّم الأهل كيف يقومون به، يتوقّف الأطفال عن السلوك الفائق الصعوبة وتُصبح رفقتهم حلوة.

بمُصطلحات الدماغ، هذا الانتقال البالغ التأثير في السلوك يسهُل فهْمه. اللعب الذي تكون القيادة فيه للطفل يغلِب أن ينشّط كيماويّات الأوبيود الرائعة، التي لها القوّة لخفْض مستويات كيماويّات الكرْب ولها كذلك خصائص مضادّة للعدوانيّة. على المستوى السيكولوجي، اللعب الذي يقوده الطفل يوصِل إليه رسائل حيوية أساسية لتعزيز اعتداد الطفل بنفسه: "أفكاري قيّمة". "أقدِر أن أُحدِث أشياء مهمّة".

"اللعب الذي تكون القيادة فيه للطفل يغلِب أن ينشّ ِط كيماويّات الأوبيود الرائعة، التي لها القوّة لخَفْض مستويات كيماويّات الكرْب".

- اللعب الذي يُسيطر عليه الأب أو الأُم يُخفض مستويات الدوبامين في دماغ الطفل وينشّ ِط كيماويّات الكرب.

يمكن أن يُطلق ذلك أيضاً جهاز الغضب في الدماغ الثديي السفليّ. ذلك أنّنا مُبَرمجون جينيّاً للاستجابة بغضب لأيّ تقييد لحرّيتنا. اللعب الذي يُسيطر عليه الأهل يعني أن نقول للطفل، "العبْ على هذا النحو. لا، لا تلعب هكذا". أكثر من ذلك، ما من رابط عاطفيّ هنا. الرسائل الضارّة في هذا النوع من اللعب تشتمل على: "أفكاري لا قيمة لها. لا أستطيع أن أقوم بأيّ شيء حسن". الأطفال المُناوئون يفقِدون الاهتمام ويتركون اللعب. الأولاد الطيّ ِعون يُتابعون اللعب، وهم يشعرون بأنّ أحداً يعترض طريقهم ويُسيطر عليهم.

اللعب الذي يقوده الطفل:

اللعب الذي يقوده الطفل يعني أن تتبعي لعب طفلك بدلاً من توجيهه. جرّبي الأفكار التالية:

- صِفي ما يفعل طفلك؛ على سبيل المثال، "آه، أنت إذاً تصُبّ الماء من المِرشّة الصغيرة الحمراء في الدلو الأحمر الكبير؟"

- اسألي أن تلعبي: "ماذا تُريدني أن أفعل؟"

- المِسي: المسي ظهره أو اقرصي قدمه برِفق بين حين وآخر في أثناء اللب.

- امتدِحيه: "يا سلام، هذه أفضل قلعة رمل رأيتها في حياتي!"

اللعِب الذي يقوده الأهل:

اللعب الذي يُسيطر عليه الأهل يعني أن تقودي طفلك بتعليمات وتصويبات. على سبيل المثال، "صورة حلوة، لكنّك لم تضعْ باباً للغرفة. الغرفة تحتاج إلى باب".

هل ترَين نفسك في أيّ ٍ من النقاط التالية؟

- أوامر: "لا، الناس يُفترَض أن يركَبوا في القطار. أنت رسمْتهم في المحرّك. ارسُمهم كما أقول لك".

- انتقاد: "حاوِل الآن أن تستخدم العجينة من غير أن توسّ ِخ المكان". أو "لا، ألصقْها قرب القمّة".

- دروس: "رسمتَ الأخطبوط بشكل خاطئ. انظرْ – نسيتَ أن ترسم له أرجُلاً. للأخطبوط ثماني أرجُل".

- لمسة ونظرة سلبيّتان: تَمسِكين الطفل من رُسغه إذ تقولين، "كنْ حريصاً. أنت تُسيل الدهان على الطاولة". وجه مُتجهّم وعينان مُحَملقتان بغضب.

- مقاطَعة: تُقاطعين انسياب ثرثرة طفلك الطبيعية بأوامر وتعليمات.

المصدر: كتاب علم الأمومة والأبوة