

التربية الوالديّة

أساليب التربية المختلفة
لضمان وتعزيز علاقات وروابط
صحية بين الأهل والأطفال



أبعاد
abaad

بالتعاون مع

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
البرنامج الوطني للصحة النفسية



الجمهورية اللبنانية
وزارة الشؤون الاجتماعية

www.abaadmna.org

[YouTube](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Google+](#) [Facebook](#) /abaadmna

كُتبت إحداهن "أن نكون أهلاً في هذا الزمن، يعني أن نضمن تلبية الاحتياجات الأكاديمية والعاطفية والانفعالية والنفسية والعقلية والاجتماعية والغذائية للأطفال. وألا نتجاهلهم وألا نغرقهم بالرعاية، وألا نبالغ بالثناء والتقدير. كما يعني ذلك أن نبعدهم عن التعرض المفرط للإلكترونيات كالهاتف والتلفاز والياد، وأن نقدم لهم غذاءً صحياً وأن نضمن تكوين وعي إيجابي لديهم حول أجسادهم/هن ومحيطهم/هن الاجتماعي، وأن نقدم لهم/هن الحب على أن نضمن أن يصبحوا مستقلين/ات، وأن يكون أسلوب التربية قائم على العدالة مع بعض الحزم، وأن يقدم الرعاية الحاضرة دون أن نكون متساهلين، أن نكون أهلاً في هذا العصر، يعني أن نعلم أطفالنا لغات عدة، ومهارات عدة، وهوايات عدة، وأن نحسب الفترة بين إنجاب طفل وآخر لضمان المساحة النفسية والانفعالية للأطفال والتي تضمن تطورهم النفسي والانفعالي الإيجابي". وأضافت "أما الطريقة التي ربّانا بها أهلنا في السابق فقد كانت تتضمن إطعامنا وتوفير حاجتنا الماديّة والتعليميّة بين وقت وآخر".

تلخّص هذه المقولة حجم المثيرات والضغوطات التي بات يتعرض لها الآباء والأمهات في هذا الزمن، لا سيما أولئك الذين ينتظرون طفلاً أو مولوداً/ة جديداً/ة، وذلك في أسلوب تربيتهم/هن للأطفال، لا سيما بإتباع أساليب التربية الحديثة. تشكل هذه المطوية ملحقاً للمطويات التي تتناول إدارة ديناميات العلاقات الأسرية، وكيفية الاستجابة الفاعلة للضغوط التي يتعرض لها الأطفال والمراهقين. وهي بذلك، تقدم بعض الأفكار حول أساليب التربية المتبعة في تربية وتنشئة الأطفال، مستهدفةً الأمهات والآباء من المجتمعات المحلية لا سيما أولئك الذين يتوقعون/يتوقعن مولوداً/ة جديداً/ة.

أنواع أساليب التربية

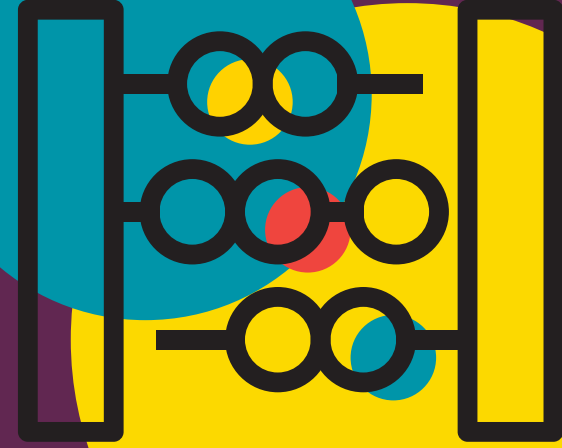
قسّمت ديانا بومريند، الخبيرة في مجال علم نفس النمو والمعالجة النفسية العياديّة، أساليب التربية إلى أربعة أنواع، يتضمّن كل نوع الإستراتيجيات التي يتبعها الأهل في تربية الأطفال. وترتكز هذه الأنواع الأربعة إلى جانبين أساسيين، هما "الاستجابة الوالديّة" و"الإلحاح الوالدي".

- تتمثل الاستجابة الوالديّة parental responsiveness بدرجة وعي الأهل واستجابتهم لاحتياجات أطفالهم/هن
 - يتمثل الإلحاح الوالدي parental demandingness بدرجة وحدة توقعات الأهل من أولادهم وبناتهم بأن يكونوا ناضجين/ات ومسؤولين/ات.
- وإلى جانب ذلك، ثمة أساليب والدية تندرج ضمن نطاق التربية الحديثة، والتي تتطلب درجة عالية من الوعي لدى الأهل، بحيث تعتمد على رؤية الصورة الأشمل والأهداف والغايات البعيدة المدى للتربية، مع ضمان تواجد مستمر في حياة الأطفال، وخلق روابط معهم وتقديم الحب بشكل كبير، بالإضافة إلى تعزيز الاحترام المتبادل وقبول الأطفال والثقة بهم/هن وبقدراتهم/هن ومهارتهم/هن ومعارفهم/هن.



أساليب التربية الوالديّة بحسب بومريند:

- التربية الاستبدادية (شديدة الصلابة): والتي تتضمن مستوى عالي من التوقعات الوالديّة من الأطفال، مع مستوى استجابة منخفض لاحتياجاتهم/هن.
- التربية التساهلية/المتساهلة (شديدة الليونة): والتي تتمثل بمستوى منخفض من التوقعات الوالديّة يقابلها درجة عالية من الاستجابة لاحتياجات الأطفال ومطالبهم/هن.
- التربية الحازمة (وهي الأنسب): والتي توازن بين مستوى توقعات الأهل من أطفالهم ومستوى الاستجابة لاحتياجاتهم/هن. ويتمثّل هذا الأسلوب بأن يكون الأهل حازمين/ات وليسوا جامدين/ات. يستجيب الأهل في أسلوب التربية هذا إلى احتياجات الأطفال دون الإغراق في تلبيةها.
- التربية غير المنتظمة: والتي تتمثل بمنح الأطفال الكثير من الحرية، والتي تكون ممارسة مقصودة من قبل بعض الأهل، أو ممارسة غير مقصودة، بحيث لا يكون بعض الأهل مهتمين/ات بالأطفال، أو غير متأكدين/ات مما يجب القيام به. وتتمثل بمحدودية تواصل الأهل مع أطفالهم/هن وعدم الاهتمام بهم/هن، وعدم وجود أية توقعات منهم/هن.



أساليب التربية الوالدية بحسب نماذج التربية الحديثة

- التربية الشاملة holistic parenting: وتركز على احترام فردانية كل طفل وخلق المساحة لكل طفل/ة بأن ينمو/تنمو بحسب قدراته/ها، واحتياجاته/ها، وشخصيته/ها.
- التربية البطيئة أو الحانية nurturance or slow parenting: وهو أسلوب التربية الذي يتصدى للإيقاع السريع والضاغط للحياة ومتطلباتها، وكذلك لأسلوب التربية المفرط بالحماية للأطفال. ويتمثل هذا الأسلوب بضمان توفير وقت للأسرة وأفرادها بحيث يجتمعون ويقضون وقتاً مع بعضهم/هن. كما يتضمن منح الأطفال المساحة لاتخاذ بعض المخاطر لمعرفة حدودهم/هن، وطاقاتهم/هن، وتوفير وقت في الطبيعة للتأمل والاكتشاف، وتقليص الوقت المستهلك على الشاشات (التلفزيون والهواتف الذكية) كونها تجعل منهم متلقين سلبيين/ات للمعارف.



• التربية الإيجابية positive parenting، وهي التربية التي تعتمد بشكل كبير على علم النفس الإيجابي، وتهدف إلى تمكين الأطفال/الطفلات. وتتضمن تقديم الدعم اللامتناهي للطفل/ة بحيث يشكلون ثقة عالية بالنفس تخوّلهم النجاح بالحياة. ويتضمن هذا الأسلوب، عزل التحيزات الخاصة بنا كراشدين/ات، وتركيز الانتباه إلى اهتمامات الطفل وطاقاته، بحيث يتم توجيههم/هن لاكتشافها، عوضاً عن تلقينهم/هن ما يجب عليهم/هن القيام به. ويرتكز هذا الأسلوب على تقديم التوجيه والدعم وعصف الأفكار مع الأطفال ما يمكنهم/هن من السيطرة على قراراتهم/هن ومعرفة النتائج المرتبطة بهذه السلوكيات، وذلك عوضاً عن وضع قواعد صارمة عما يجب أو لا يجب القيام به.

• التربية الحدسية أو الطبيعية Intuitive or natural parenting: وهي التي تعتمد على تقوية وتعزيز الرابط العاطفي والانفعالي والنفسي مع الطفل/ة. ويرتكز هذا الأسلوب على القناة بأنه إذا ما تم إشباع الحاجات النفسية والجسدية والانفعالية للطفل/ة وبشكل متواتر وثابت، فإن ذلك من شأنه أن يساهم بتشكيل موقف أو اتجاه إيجابي لدى الطفل/ة عن الحياة وعن الآخرين ما يقلل من نسبة تعرّضه/ها للقلق الوجودي أو الانفعالي.

• التربية الواعية conscious parenting: والتي تتمثل بتقديم الحب والرعاية غير المشروطة بأي سلوك من قبل الأطفال. بكلام آخر، ينتقد هذا الأسلوب، تلك الأساليب التقليدية التي قامت على تقديم الحب للأطفال بناءً على الأفعال أو السلوكيات الإيجابية التي قاموا/قمن بها، لأن ذلك من شأنه أن يرسخ قناة لدى الأطفال بأن الحب مشروط. وعليه، يركز هذا الأسلوب على تعزيز سلوكيات الأطفال بتشجيعهم/هن بأن يكونوا أنفسهم/هن، لأن لا ينبغي ما هم/هن عليه للحصول على الحب أو الشعور بأنهم/هن مقبولين/ات ومقدرين/ات من قبل أهلهم/هن.



أي أسلوب يمكن أن أعتد في تربية أطفالي؟

لا يعتمد معظمنا كأهل أسلوب تربية واحد، بل نسعى إلى الخلط بين عدة أساليب تربية بحسب ما تقتضيه الظروف أو الحاجات. ويوصى باتباع أسلوب التربية الحازم من حيث موازنته بين التوقعات التي نعلقها على أطفالنا، وبين وعينا واستجابتنا لاحتياجاتهم/هن وقدراتهم/هن في هذا المجال. كما يمكن تبني أسلوب أو عدة أساليب من التربية الحديثة لما توفره من استقلالية ونمو عاطفي وانفعالي ونفسي وجسدي واجتماعي متوازن لدى الأطفال. ويبقى الأهم، تقديم الحب والرعاية غير المشروطة للأطفال بصدق، بحيث يشعرون/يشعرن بأنهم/هن محبوبون/ات بغض النظر عن سلوكياتهم/هن أو توقعات الأهل منهم/هن.

أبرز المهارات الوالديّة

فيما يلي عرض لأبرز المهارات الوالديّة والتي تضمن إلى حد بعيد تشكيل علاقة وترابطاً قوياً بين الأهل والأطفال بشكل يكون معه الأطفال سعداء، صحيين/ات، وتاجحين/ات. والأهم، هي ألا يشعر الأهل بضغط أن يكونوا نموذجيين/ات ومثاليين/ات لأن ذلك أمر غير واقعي. ومن أبرز هذه المهارات الوالديّة:

- تقديم نماذج أو قدوات إيجابية لأطفالنا
- تقديم الحب والرعاية للأطفال، والتي تتمثل بقبول الطفل/ة، وتقديم وإظهار الدعم والحب للطفل، وقضاء وقت نوعي معه/ها.
- التواصل مع الأطفال وإشراكهم/هن في النقاشات.
- إدارة العلاقات، والتي تضمن إقامة علاقة صحية مع الشريك/ة، ومع الآخرين.
- الاستقلالية، وذلك بأن نربي الأطفال على الاحترام، وأن نشجعهم/هن على أن يعتمدوا على ذواتهم، دون التردد في طلب المساعدة وأن يتعلموا من أخطائهم/هن.
- المهارات الحياتية، والتي تضمن قدرتهم على الاستجابة للتحديات الحياتية، والتخطيط للمستقبل.
- إدارة سلوكيات الأطفال، وذلك عبر الموازنة بين التشجيع والتعزيز الإيجابي، وبين العقاب التربويّ.
- تبني أسلوب حياة صحي، وذلك عبر ممارسة الرياضة واتباع أسلوب غذائي صحي من شأنه أن يؤثر على الأطفال عبر تقنية التعلم بالملاحظة.
- تأمين السلامة والأمن للأطفال، وذلك عبر تأمين بيئة آمنة، وتزويد الأطفال ببعض رسائل الحماية.
- الاهتمام باحتياجاتنا كأهل والسعي إلى تلبيةها لضمان توفير علاقات وديناميات سليمة وصحية مع الأطفال.



