

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



75_ عواصف المشاعر وقوة التقارب

عندما نشعر بالخوف أو القلق أو التوتر، فإننا نشعر بهذه المشاعر ليس فقط عاطفياً، ولكن جسدياً أيضاً. تصبح هذه الأحاسيس ملحوظة، على سبيل المثال، من خلال التنفس المتغير وزيادة معدل ضربات القلب والتوتر في الجسم. في هذه الحالات يكون للتقارب الجسدي تأثير شافٍ قوي. يلعب العصب المبهم دوراً رئيسياً في هذا السياق.

"لأن العصب المبهم لا ينقل المشاعر من الدماغ إلى بقية الجسم فحسب - بل إنه ينقل أيضاً إشارات من الجسم إلى الدماغ، وبالتالي يقدم مساهمة حاسمة للخلايا العصبية شديدة الإثارة التي تهدأ مرة أخرى. وهذا يعني بشكل عملي للغاية: أي شيء يساعد على تهدئة الجسم يحتاج يريح الدماغ أيضاً". (إيملاو، 2018، صفحة 54)¹

لهذا السبب، فإن العناق واللمسات المحبة والرفقة المقدّرة في اللحظات الصعبة لها أهمية خاصة؛ لأن التقارب المقدم يضمن الرفاهية العقلية والجسدية. بالإضافة إلى ذلك يتم نقل الشعور التالي: "لست وحدي، شخص ما يساعدي، أنا لست شريداً، أنا بأمان".

القرب العاطفي والجسدي، أساس الحياة السعيدة

إن التواجد المتكرر لبعضهم البعض يمنح الأطفال ثقة أساسية في أنفسهم ومحيطهم، مما يقوّمهم طوال حياتهم:

"لأن الأشخاص الذين يُرافقون دائماً بحب وهم أطفال خلال عواصفهم العاطفية يطورون مثل هذا العصب المبهم القوي بمرور الوقت، بحيث يحتاج تدريجياً إلى مساعدة أقل وأقل من الخارج ليكشف عن تأثيره المهدئ. بهذه الطريقة يتطور ما يُسمى بقدرة التنظيم الذاتي، وهو أمر مهم جداً لحياة صحية وسعيدة - أي القدرة على إخراج نفسك من أكبر ضغوط في حالات الأزمات، وأخذ نفس عميق، لتجد طريقك للعودة إلى الهدوء". (إيملاو، 2018، صفحة 55)² يؤكد العلم بالتالي أنه من المهم بشكل أساسي عدم ترك الأطفال وحدهم في عواصفهم العاطفية، ولكن مرافقتهم حتى يتعلموا أن يكونوا قادرين على تهدئة أنفسهم.

الجرعة اليومية من القرب

الحضن والمعانقة والشعور بالأمان ليست فقط صحية ومفيدة في ظروف استثنائية. يمكن أيضاً دمجهم بوعي في الحياة الأسرية، خاصة بعد حياة يومية مزدحمة، لا تقلل اللمسات المحببة فقط من هرمونات التوتر في الجسم وتزيد من الشعور بالسعادة، ولكن أيضاً لها تأثير مريح على الآباء والأطفال على حد سواء.

النص: كورينا بيرتاجنولي

فهرس المراجع:

Nora Imlau, (2018), So viel Freude, so viel Wut. Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten. 2/1 Kösel-Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage, München