

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



59_ عندما يخرج الزفير

الطفل الصغير يصرخ، الأكبر يركض بجنون في الشقة ثم يرن الهاتف. في نفس الوقت يتم تحضير العشاء. لا يصبح جبل الغسيل أصغر من تلقاء نفسه، وفي صباح اليوم التالي في العمل، يجب تحقيق الأداء الكامل مرة أخرى. العبء المتعدد أخذ في الازدياد، والنتيجة هي الإجهاد الدائم. تقول فريديريك أوتو، تربوية حاصلة على دبلوم: "في معظم الأوقات تكون الأمهات هن من يحترقن أولاً".

إذا كان الجسم في حالة تأهب مستمر، فإن الصحة تتضرر على المدى الطويل. ومن ثم يصعب عدم تمرير المطالب المفرطة إلى الطفل. من المرجح أن تكون الأمهات المتوترات أكثر انفعالاً ورفضاً وأحياناً عدوانية تجاه أطفالهن. حتى أصغر المشاكل تزيد من مستوى التوتر. والاسترخاء غير وارد. يقع الكثير من العمل والمسؤولية الكبيرة على عاتق الأمهات، والتي لا تحظى في كثير من الأحيان بتقدير كبير.

الآباء الذين يعانون من الإرهاق يجدون صعوبة في الاستجابة بشكل مناسب لاحتياجات أطفالهم. غالبًا ما لا تزال الأسطورة القديمة عن "الأم المضحية" هي السائدة في أذهان الناس: يجب أن تكون الأم دائمًا موجودة من أجل عائلتها. لكن أين احتياجات الأمهات وحدودهن؟ في كثير من الأحيان يتم تهميشها. يمكن أن تؤثر هذه الحالة العاطفية على نظام الأسرة بأكمله. إذا كانت الأم في نهاية قوتها، يمكن للأطفال أن يتفاعلوا دون يقين. غالبًا ما يصبحون قلقين، متذمرين، ويجدون صعوبة في التركيز، وبالتالي يكونون أقل قدرة على حل المشكلات.

سعادة الأم هي أولوية قصوى.

تسخير هذه السعادة لكل شيء آخر لا يضر الأم نفسها فحسب، بل الأسرة بأكملها. تشعر العديد من الأمهات بالإنانية عندما يقلن "لا" لرغبات أفراد الأسرة الآخرين. ولكن هذا هو بالضبط "قول لا" الذي يجب تعلمه. يكون هذا أسهل إذا فهمت على أنها "نعم" لنفسك. إذا كنت أتفق مع نفسي (أقول نعم)، يمكنني أن أقول "ليس الآن"، "لا، لا أحب ذلك"، "لا، ليس لدي الرغبة/الصبر/الطاقة... المزيد" المزيد بسهولة وبضمير مرتاح. وإلا سأحترق. يمكن للمرأة أن تتعلم أن تقول "توقف" عندما يكون الأمر أكثر من اللازم.

في الأسرة الماهرة، يساعد الجميع بعضهم البعض على قول لا.

يسير يول، كتاب: أسس الأسرة، صفحة 32

من المهم البحث عن أوقات مستقطعة، وبناء الشيكات، وإشراك الشريك أكثر، وطلب المساعدة من الأقارب. من اللافت للنظر مدى صعوبة طلب بعض الأمهات المساعدة من الأخريات. هذه ليست علامة ضعف، لكنها علامة على تحمل المسؤولية عن نفسك. الكبار الذين يتحملون المسؤولية عن أنفسهم يصنعون نماذج رائعة لأطفالهم.

الآباء المريحون والسعداء مفيدون للأطفال.

من المهم إجراء محادثات مفتوحة مع شريكك (أو مع الأصدقاء إذا لم يكن لديك شريك). علينا معًا أن نبحث عن طرق يمكن للمرأة من خلالها استعادة قوتها. هذه المسارات مختلفة في كل عائلة. لكن من المهم أن يُؤخذ الوضع على محمل الجد، وأن يتم البحث عن الحلول معًا.

لا يوجد طفل أفضل حالاً من والديه. يشعر الأطفال بالذنب عندما يكون أبواؤهم سيئين. إذا كنت تفعل الخير لنفسك، فأنت تفعل الخير تلقائيًا للأطفال. الآباء المريحون والسعداء يسمحون للطفل بأن يكون على طبيعته، وأن يسترخي وينمو. ولذلك: خذ نفسك على محمل الجد كزوجة وأم. تحمل مسؤولية رفايتك. هذا ليس مفيدًا لك فحسب، بل لجميع أفراد الأسرة.

www.familie.it