

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



67_ إبقَ على اتصال - مع أنفسنا وأطفالنا

عندما نشعر بالتوتر، ينتقل دماغنا إلى وضع الخطر، مما يعني أنه يمكننا الاستجابة للمنبهات بسرعة البرق. من أجل إتاحة سرعة رد الفعل هذه، يتم إغلاق مناطق مهمة أخرى في دماغنا. الرحمة والصبر لم يعودا مهمين وغير فاعلين. نحتاج بالضبط إلى هذه الحقول للبقاء على اتصال مع أنفسنا وأطفالنا.

العجلة والاندفاع وضغط الوقت – 62% من كل الآباء يقولون: "هذه هي طبيعة يومنا".

نيكولا شميت، التربية دون سباب، صفحة 54

موترات الآباء

"في استطلاع أجرته فورسا بتكليف من مجلة <<الآباء>>، تم استطلاع آراء 1000 من الآباء والأطفال بشأن منظورهم لحياتهم. عندما سأل الباحثون أولياء الأمور عما يجهدهم أكثر، أجاب نصف الأمهات وثلث الآباء: "أوتر نفسي بمطالبي الخاصة". نيكولا شميت، التربية دون سباب، صفحة 54

تدفع الرغبة في القيام بكل شيء بشكل مثالي على الرغم من ضيق الوقت والحاجة إلى العمل، الكثير من الآباء إلى أقصى حدودهم. في معظم الحالات، تكمن وراء هذه المعايير العالية حاجة الطفل إلى أن يُرى ويُسمع. نريد أن نشعر بأننا على ما يرام، تمامًا كما نحن بالفعل. الأمور التي تساعد

نحن مسؤولون عن رفاهيتنا، لذلك يجب علينا ممارسة الرعاية الذاتية النشطة. في الحياة اليومية، يمكننا أن نمنح أنفسنا بوعي، الإذن لإتاحة الوقت لأنفسنا، لإدراك أنفسنا وطرح السؤال على أنفسنا:

أين أريد أن أضع وقتي وطاقتي؟

لا يجعلنا أداؤنا أكثر قيمة - ليس علينا العمل طوال الوقت، يمكننا أن نكون "فقط".

"أفضل نصيحة لي هي أن تنتظر إلى نفسك في المرأة وتقول بصوت عالٍ، "أنا أفضل أم أو أب يمكن لأطفالي الحصول عليه الآن، وسنعيش جميعًا بأقل من الكمال. أسامحك يا صديقي لأنك لم تكن مثاليًا!" عندما تفعل هذا (وتعني ذلك!) ستشعر بتحسّن تجاه نفسك وكفاءتك وحدودك، وستستمتع أكثر مع الجميع. إذا لم يخفف هذا التمرين العبء الذي تضعه على عاتقك، فاطلب المساعدة".¹ كما يوصي بيسر يولس، معالج الأسرة الدنماركي.

إن إعادة التفكير واليقظة تجاه نفسك والدعم المحتمل من الخارج يمكن أن يقوينا نحن الآباء على المدى الطويل. عندها سنكون قادرين على البقاء على اتصال في الحياة اليومية، ليس فقط مع أنفسنا، ولكن أيضًا مع أطفالنا.

النص: كورينا بيرتاجنولي

www.familie.it

فهرس المراجع

Nicola Schmidt, Erziehen ohne Schimpfen. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung, 2019 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

<https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/>¹