

مواطنون لـ «الأبناء»: تنمية المهارات الذاتية للأبناء مسؤولية مشتركة بين الأسرة والمدرسة كيف تساعد طفلك على فهم ذاته والآخرين؟

هالة عمران

تعتبر ذات الفرد نتاجاً وخلاصة للخبرات التي يمر بها، وتقييم الفرد لذاته يتولد من الصغر تدريجياً مع الرغبة في تحقيق الذات المثالية التي طالما يحلم بها، وغالباً ما يسعى الإنسان إلى تحقيق ذات واقعية تتواءم مع إمكانياته وخبراته وتكيفه مع بيئته، بدلاً من السعي لتحقيق ذات غير واقعية، ويساعد استغلال الإمكانيات الذاتية الكامنة على تطوير الذات الحقيقية إلى تلك الواقعية التي تحقق للشخص السلام والوئام مع نفسه وبيئته.

ويقول عالم النفس الأمريكي «إبراهيم ماسلو» في هذا السياق: إن الإنسان يولد وهو محفز لتحقيق احتياجات أساسية في شكل هرمي بدءاً بالاحتياجات الفسيولوجية كالجوع والعطش، مروراً بالاحتياجات الآمن والسلامة ثم المجموعة، الإنتماء والتقبل من المجموعة، وصولاً إلى احتياجات احترام الذات في قمة الهرم، وبعد تحقيق كل هذه الحاجات يجاهد الإنسان لتحقيق ذاته ليصل إلى أسنى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع نفسه، ويذهب ماسلو إلى وصف هؤلاء الذين حققوا ذاتهم بأنهم واقعيون، متقبلون لأنفسهم وللآخرين، تلقائيون، مركزون على أهدافهم وعلى حل مشاكلهم، مستقلون، ديموقراطيون، ويتمتعون بروح الخلق والإبداع.

وتبدأ عملية تكوين الذات منذ الصغر وتشهد أوج مراحلها في المراهقة وتستمر بقية الحياة تبعاً لما يحل على الإنسان وبيئته من تغير، فتلعب البيئة الثقافية للطفل مع حصيلة خبراته الحياتية أثراً كبيراً في بناء شخصيته وهويته، فالطفل ومنذ وقت مبكر يبدأ في تكوين هويته منسبها بالأشخاص المهتمين في البيئة من حوله، إلا أن هذا الخلط يفرز شخصية متشعبة ذات أنوار حياتية مختلفة، مفككة والمتضادة، وهنا يأتي دور الأباء في مساعدة أبنائهم على فهم ذاتهم منذ الطفولة لتحديد أهدافهم من خلال تعزيز الإيجابية وتعليمهم أن وجودهم بالحياة تكليف من الله لحمل الأمانة والقيام بدور في المجتمع، ومعرفة تأثير الوالدين في تنمية المهارات الذاتية وتكوين شخصيات أبنائهم استطاعت الإحصائيين والأكاديميين وأولياء الأمور، وفيما يلي التفاصيل:

في البداية أكدت د.داليا عبد الحامد أن تعزيز الثقة بالنفس يبدأ مع الإنسان منذ تكوينه كجنين في بطن أمه، حيث يستمد الإنسان قوته وثقافته في الاعتماد على نفسه من البيئة المحيطة به، معتبرة الأمر قصة محورية تبدأ منذ النشأة ويلعب الأبوان دوراً محورياً في تكوين ثقافته،



للوالدين دور مهم في تنمية مهارات الأطفال وتشكيل شخصياتهم



تجارب حياتية

@drjassem

جاسم المطوع

41 سؤالاً تساعد ابنك على فهم ذاته

هل أبنائنا يعرفون أنفسهم وذواتهم؟ وهل يعرفون ما يحبون وما يكرهون؟ وهل يعرفون كيف يخطون ويتصرفون؟ أنا متأكد من أن القارئ الآن وهو يقرأ هذه الأسئلة يقول في قرارة نفسه: لا، لا، لا، أو ربما القليل منهم يجيب بنعم، فأصبح اليوم عدم تحمل المسؤولية عند الأبناء وعدم معرفتهم بما يريدون علامة واضحة في أغلب البيوت، لهذا أحببنا أن نساعد المربين بتمرين عملي يعالج هذه المشكلة ويساعد الأبناء في التعرف على صفاتهم وذواتهم، وذلك من خلال طرح 41 سؤالاً لو استطاع الابن الإجابة عنها فإنها ستساعده في التعرف على ذاته ونفسه والآخرين، ويفضل عند طرح هذه الأسئلة على الطفل أن نتركه يجيب وحده من غير أن نتدخل بالإجابة عنه، وبعد الإجابة نساعد في التفكير وناقش ما كتب من أوصاف ومعلومات ومشاعر، وربما نفاجاً فنكتشف أننا لم نعرف ابننا حق المعرفة أو نكتشف له اهتماماً لا نعلم به.

إن مثل هذه التمارين مهمة جداً لمساعدة أبنائنا على حسن التفكير والنظر لذواتهم وللآخرين، وإذا تحققت هذه النتيجة فإنهم سيحسنون اتخاذ القرار المناسب في حياتهم ويحسنون التعامل مع نفسياتهم بجميع المواقف، وقد قسمنا الأسئلة على ثلاثة أقسام وهي على النحو التالي:

اكتب البيانات التالية: اسمك كاملاً، تاريخ ميلادك، عمرك، عنوان بيتك، رقم هاتفك، كم عدد أفراد أسرتك، عمل الوالد، عمل الوالدة، عدد أخواتك، عدد أخواتك، ترتيبك بالأسرة، هل تعاني من مرض معين؟ هل يعيش جدك أو جدتك في نفس المنزل الذي تعيش فيه؟ من صديقك المفضل؟ ما معنى الصداقة بالنسبة لك؟ ما رياضتك المفضلة؟ هل لديك هواية معينة؟ وما القناة التلفزيونية التي تحب أن تراها؟ من يصحبك عادة في الرحلات؟ أين تحب أن تذهب مع والديك عندما تخرج معهم؟ هل تحب أن يشاركك أحد في غرفة نومك؟ هل أنت دائم الشجار مع إخواتك وأخواتك؟

هذه الأسئلة السابقة تركز على فهم الذات وعلاقتها بالمقربين من حولها مثل الإخوان والأخوات والوالدين، والأبن ستركز في الأسئلة المقبلة على فهم الذات والمشاعر الداخلية أو العلاقات الاجتماعية وهي: ما الأماكن التي تشعر بالسعادة عندما تزورها؟ ما أكثر الأشياء التي تخيفك؟ ما المادة الدراسية التي تفضلها؟ ولماذا؟ هل تحب رفقة الصغار أم الكبار؟ ولماذا؟ هل تفضل اللعب مع الجماعة أم بمفردك؟ أيهما تفضل ألعاب الذكاء أم ألعاب التسلية؟ عندما تكون في جماعة اللعب هل تحب أن تكون قائد الجماعة أم لاعباً تابعاً؟ عندما تريد فعل شيء ما هل تفعله فوراً دون تردد أم تتردد في القيام بعمله؟ هل تشعر بالرجح عندما تتحدث مع الآخرين؟ هل تحب أن تشتري ملابس وأغراضك الخاصة بنفسك أم مع شخص آخر؟ من الشخص الذي تحب أن تقوم بزيارته دائماً؟ ما أكثر المواقف التي تشعر بالحزن؟ ما أفضل مكافأة تحب أن تحصل عليها؟ عندما تعجب بشخص ما، هل تحب أن تقلده؟ وإذا كانت الإجابة بنعم فما أكثر الأشياء التي تحب أن تقلده فيها؟

وبعد هذه الأسئلة نعرض عليه 4 أسئلة تحتاج لشيء من الوقت للإجابة عنها ولكنها مهمة جداً لنستطيع أن نقوم فيها نظرتنا لنفسه وللآخرين ورؤيته للأشياء ولقيم مستقبل وهي: أولاً أن نطلب منه كتابة 10 كلمات يصف بها نفسه، والثاني أن نطلب منه كتابة 10 كلمات يصف فيها أفراد أسرته، والثالث أن نطلب منه كتابة الأهداف التي يريد أن يحققها في السنة المقبلة، والرابع والأخير نطلب منه أن يكتب الأعمال التي يرغب أن يحققها بعد 10 سنوات؟

وإن كانت الأسئلة الأخيرة صعبة ولكن لا بد من طرحها ليبدأ بالتفكير فيها، إن مثل هذه التمارين تعزز الإيجابية عنده وتجعله ينظر لنفسه باحترام وتقدير فلا يشعر بالإحباط وخاصة عندما يتعرف على سيرته الذاتية من خلال الإجابة عن هذه الأسئلة، فيشعر بأنه مرغوب فيه فلو تعرض لاستهزاء بالمدرسة يحسن التعامل معه، ولو انتقده مدربه الرياضي لا يتخذ قراراً بالانسحاب من الرياضة، وإذا تحدث عنه زملاؤه أو استهزأوا به لا يتخذ قراراً بمقاطعتهم.. وهكذا.

إن التربية المنزلية هي التي تأسس الطفل على حسن مواجهة الظروف المحيطة به، وتجعله قويا من خلال صحة نظرتنا لذاته وفهم الآخرين من حوله، فإذا أضفنا إلى ذلك قوة الإيمان وحسن التوكل على الله، وعلمناه أن وجوده في الدنيا لهدف وهو عبادة الله تعالى وحمل الأمانة وهي الرسالة لتبليغها للناس، فإن قيمته لذاته ستكبر، وبالتالي ستؤثر على نظرتنا لنفسه فينظر إليها بافتخار لأن الله اختاره لحمل الأمانة، وهذا اختيار تكليف وتشريف على باقي المخلوقات.

إن تمرين «السيرة الذاتية» الذي طرحناه بـ 41 سؤالاً يصلح تطبيقه للأطفال من عمر 7 إلى 15 سنة، وهناك الكثير من الأفكار التي من الممكن أن تساعد الطفل في معرفة ذاته وتقديرها، إلا أن هذا التمرين مميز وقد جرب في أكثر من شريحة وتناجحه ممتازة، وهو موجود في كتاب «تطوير مفهوم الذات» لمن أراد المزيد.

وقال ابن عباس رضي الله عنهما في تفسير هذه الآية عملوا بطاعة الله واتقوه وأمروا أهليكم بالذكر، فذلك يجيبكم من النار، وبهذا المعنى يقول الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام «أي علمومهم وأدبومهم»، فوقاية الفرد من النار من خلال الالتزام بما أمر الله، هي غاية مهمة في بناء الذات، تتطلب ممن يكون مسؤولاً عن التنشئة الأسرية مسؤولية تربوية كبرى فيها من الرعاية والتوجيه لوقاية الذات من الانحراف، كما تتطلب عملية بناء الذات تنمية الضمير منذ الطفولة من خلال التعريف بما حرم الله والإسهام في بناء الفكر وتقديم يد العون والمساعدة وتقديم كل ما يمكن تقديمه لبناء ذات قوية ناشئة في حب الله وطاعته ليكون الفرد عنصراً مفيداً لنفسه ولأسرته ولوطنه ولأمته، على عكس البناء السلبي للذات الذي يبني على أساس الابتعاد عن الله تعالى.

وعلى صعيد متصل أكدت الداعية الإسلامية خولة العتيقي على دور الأسرة المهم خاصة العلاقات الإيجابية السليمة مدعومة بالمثل والقيم والاحترام وهي إيجابيات لا بد من تعزيزها، ومن ثم يأتي دور المدرسة مع توفير فرص لتنمية المهارات الذاتية للطفل من خلال النوادي التعليمية، مشددة على تنمية الثقافة الدينية في نفوس الأبناء، وضرورة تأسيس الطفل في الخمس سنوات الأولى من عمره أخلاقياً ودينيًا لبناء مجتمع سليم.

وأوضحت العتيقي أن تنمية المهارات الذاتية للطفل من خلال الدورات التدريبية والمتخصصين يعطي نتائج إيجابية تعزز من قدرته على مواجهة الحياة والاندماج المجتمعي والمساهمة في بناء مستقبله ووطنه.

السيدات التدريسية لتنمية المهارات. وفي السياق ذاته بينت سناء أن الذات الضعيفة نتيجته لظروف حياتية سلبية مترامية تترافق نمو الطفل مثل بسبب طلاق الوالدين وتفكك الأسرة أو نتيجة لمعاملة سيئة من زوج الأم، أو يكون هناك عدم استقرار في حياة الطفل واضطراره للتنقل من أسرة لأخرى بسبب تفكك أسرته والمعاملة السيئة، أو الحرمان العاطفي من الأسرة الجديدة، والفشل المتكرر عند البعض قد يخلق لديهم الاعتقاد بأنهم فعلاً فاشلون ولذلك يقدمون على كل عمل وهم يتوقعون الفشل ويتبنون به مسبقاً ولذلك لا يحضرون إلا فضلاً لجدد، وهذا يدعم الاعتقاد الأصلي لديهم بأنهم لا يصلحون لشيء واعتبار الذات المنخفض يترك العنان لذلك الصوت الداخلي الخافت الراض والمستنكر والمغبط للهمم الذي يدفع إلى التردد عند مواجهة المشكلات، لذلك علينا دعم أبنائنا نفسياً ودينيًا.

أما أبو محمد فبين أن بناء الذات يحتاج إلى توافر القوت الحسنة من علماء ربانيين وتوافر الموعظة والترييب، والثرييب، مصداقاً لقول الله تعالى: (يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة)،

مصدرها الأم أولاً ثم الأب الذي يلعب دوراً مهماً، مبنية أن التربية لا تكون سوية إلا باكمال جميع الأركان وهي: البيت والمدرسة والبيئة المحيطة بالطفل والتي تشكل شخصيته، لافتة إلى أن تعريف الطفل بإمكانياته ومنجزاته وأهدافه ومواطن قوته وضعفه أشياء مهمة جداً لتكوين شخصية منتجة ناعمة للمجتمع.

من ناحيته أكد حمد عبدالحسن أهمية تعريف الأبناء بأهميتهم بالنسبة للوالدين، لافتاً إلى أن علاقات الأبناء بالآخرين ومدى استقلاليتهم واعتمادهم على أنفسهم، يشكل درجة كبيرة مدى احترام الذات، والذي قد يكون مرتفعاً أو منخفضاً لدى الشخص، ويتكون هذا التقدير للذات منذ عهد الطفولة، وذلك وفقاً للتجارب التي يتعرض لها بصور متكررة، فإذا ما كانت هذه التجارب قاسية ومؤلمة، مثل اعتداء بدني أو نفسي عاطفي يتكون لدى الطفل انطباع سلبي كبير عن ذاته مصحوباً بمشاعر الخوف والخجل والحين والتردد مع الكتابة وعدم الثقة بالنفس أو بالآخرين والفشل المتكرر في أي أمر يقدم عليه، مشدداً على دور الأبوين والجهات التربوية والحكومية في تأهيل الأجيال من خلال

لافتة إلى أن الثبات الانفعالي لدى الأبوين ينعكس بصورة كبيرة على شخصية الأبناء، مشددة على الدور التربوي في التنشئة حيث يزيد الاختلاط بالآخرين بالثقة بالنفس.

وأضافت عمر: تلعب التنشئة الدينية الصحيحة دوراً مهماً في تعريف الطفل بأهمية وجوده لحمل رسالة مضمونها بناء مجتمع صالح، موهبة بأهمية دور الأسرة والتربية في تنمية الشخصية.

من جانبه قال أحمد أبو فرج وهو مدير بإحدى الشركات العقارية أن تعزيز ثقة الأبناء بأنفسهم نوع من التنسيق فيما بين البيت والمدرسة، مشيراً إلى أهمية تربية الأبناء على تحمل المسؤولية من خلال الفاء المهام عليهم وخلق ثقافة الحوار المفتوح، مبيناً أن المدرسة تلعب دوراً مهماً من خلال الأنشطة والرحلات إضافة إلى تنمية القدرات الذاتية للأبناء في النواحي الدينية وتدريبهم بالأسباب الكونية لوجودنا في الحياة لتحقيق أهداف سامية لخدمة البشرية بصور وأمثلة بسيطة يسهل عليهم فهمها.

بدورها أوضحت أم يوسف أن الأم مدرسة أن اعدتها أعدت شعباً طيب الأعراق، لافتة إلى أن الشخصية القوية للأبناء

و تبدأ عملية تكوين الذات منذ الصغر وتشهد أوج مراحلها في المراهقة وتستمر بقية الحياة تبعاً لما يحل على الإنسان وبيئته من تغير، فتلعب البيئة الثقافية للطفل مع حصيلة خبراته الحياتية أثراً كبيراً في بناء شخصيته وهويته، فالطفل ومنذ وقت مبكر يبدأ في تكوين هويته منسبها بالأشخاص المهتمين في البيئة من حوله، إلا أن هذا الخلط يفرز شخصية متشعبة ذات أنوار حياتية مختلفة، مفككة والمتضادة، وهنا يأتي دور الأباء في مساعدة أبنائهم على فهم ذاتهم منذ الطفولة لتحديد أهدافهم من خلال تعزيز الإيجابية وتعليمهم أن وجودهم بالحياة تكليف من الله لحمل الأمانة والقيام بدور في المجتمع، ومعرفة تأثير الوالدين في تنمية المهارات الذاتية وتكوين شخصيات أبنائهم استطاعت الإحصائيين والأكاديميين وأولياء الأمور، وفيما يلي التفاصيل:

في البداية أكدت د.داليا عبد الحامد أن تعزيز الثقة بالنفس يبدأ مع الإنسان منذ تكوينه كجنين في بطن أمه، حيث يستمد الإنسان قوته وثقافته في الاعتماد على نفسه من البيئة المحيطة به، معتبرة الأمر قصة محورية تبدأ منذ النشأة ويلعب الأبوان دوراً محورياً في تكوين ثقافته،

البارون: هوية الطفل نتاج عوامل تربوية ونفسية ومجتمعية مكتسبة من البيئة المحيطة

أكد استاذ علم النفس في جامعة الكويت د.خضر البارون على أهمية تطوير الذات لدى الأبناء منذ الطفولة وكيفية تعزيز الثقة بأنفسهم من خلال طرق معينة تستغل طاقاتهم وقدراتهم في الإبداع، ما يفتح الطريق أمامهم للتفاعل مع المجتمع من خلال المشاركة في المجموعات التطوعية التي تفيد وتخدم المجتمع والتي تعزز لديهم تنمية الطاقات الإيجابية خاصة المشاركات الدينية والاجتماعية. وأضاف البارون: إن دور الآباء مهم في مشاركة

الأبناء في الأنشطة المختلفة لدفعهم نحو الاندماج الذي ينعكس على شخصيتهم ليصبحوا قادة المستقبل، مشدداً على المشاركة التطوعية للأبناء والتي تنمي لديهم الأهداف المستقبلية مع اعطاء المسؤوليات، مشيراً إلى أن لغة الحوار ومشاركة الأحاسيس والمشاكل تنمي الذات بجوانب إيجابية تحمي الأبناء من الانخراط في الاتجاهات السلبية.

وتابع: إن الهوية الشخصية تنمو من خلال الأسرة والمدرسة والمجتمع، موضحة أهمية تمرين

المشعان: ضرورة الاعتماد على المتخصصين والدورات التدريبية في فهم أسس تنمية الذات لدى الأبناء

وقال المشعان إن تنمية الذات تبدأ من البيت لتعزيز الثقة بالنفس ودعم الاتجاهات الإيجابية لدى الأبناء، مؤكداً أهمية الدورات التدريبية لتنمية الذات من خلال متخصصين وكاديميين في علم نفس النمو، بعيداً عن الاتجاهات التجارية التي بدأت تظهر مؤخراً في مجتمعاتنا، مع مخاطبة عقل الطفل.

قال استاذ علم النفس د.عويد المشعان إن الدور الأسري أساسي في تدريب وتنمية مهارات الطفل الذاتية لتعزيز ثقته بنفسه منذ الطفولة، مما يساهم في خلق الجو الإيجابي لدى الأبناء ويصبح لديهم القدرة على تحطى الهزات الحياتية التي يتعرضون لها فيما بعد، لافتاً إلى أنه إذا فقدت الأسرة دورها فقد الطفل هويته ويصبح سلبياً في حياته.

وشدد على أهمية دور المدرسة في عمل حلقات نقاشية ودورات وندوات، مشيراً إلى أن دور المؤسسة التعليمية لا يقتصر على التعليم فقط ولكن أيضاً التنمية البشرية، وأن المجتمع المدني تقع عليه مسؤولية من خلال برامج ومسلسلات تهتم بطرق التربية السليمة للنشء، مبيناً أن المسؤولية مشتركة بين الأسرة والمدرسة.



د. خضر البارون



د. عويد المشعان