

مقدمة حول تربية الأبناء وأهميتها

- تُشكّل السنوات الأولى فترة التطوُّر الأكثر درامية في حياة الفرد
- إذا كان الطفل الصغير محاطاً بالعوامل الداعمة والإيجابية فمن المرجح أن يكون قادراً على الصمود والازدهار
- هذه النتائج تعتمد إلى حدٍ كبير على مدى جاهزية الأسر، وخاصةً مقدمي الرعاية الأولية
- أفضل الأشخاص المعنيين في توفير الدعم اللازم للأطفال هم الآباء والأمهات

أهمية مرحلة الطفولة:

- إنّ السنوات الأولى من حياة الطفل هي أساس نمو وازدهار الطفل
- ٨٠٪ من قدرة الدماغ تنمو قبل سن سنوات ٣، وبنسبة ٩٠٪ قبل سن ٥ سنوات
- ثبت أنّ تربية الأبناء الصالحة في المنزل لها أثر إيجابي كبير على إنجاز وسعادة الأطفال
- " إنّ كل ١ دولار أنفق على تنمية الطفولة المبكرة يولّد عائداً على المجتمع من ٧-١٧ دولاراً لما لها من أثر على انخفاض تكاليف التعليم الخاص وانخفاض نسبة الرسوب وارتفاع الأرباح والعائدات الضريبية وانخفاض معدلات الجريمة."^٢

وعليه... (الوضع القائم):^٣

- واحد من كل ٤٠ طفلاً في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا يتوفى في السنة الأولى من عمره
- واحد من كل خمسة أطفال في الشرق الأوسط يعاني من تأخر النمو
- يلتحق ٢٧٪ فقط من الأطفال في منطقة الشرق الأوسط بمرحلة التعليم ما قبل الابتدائي
- تمتلك منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا بعض من أعلى معدلات الأطفال الذين تم تأديبهم باستخدام أساليب عنيفة
- وفقاً للمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، هناك حوالي ٤ مليون لاجئ سوري. ما يزيد عن نصف هؤلاء اللاجئين هم من دون سن ١٨ عاماً (أي ما يعادل تقريباً عدد سكان قطر). حوالي ١ من أصل ٥ لاجئ تحت سن الخامسة (٢٠١٥)^٤

^١ <http://www.zerotothree.org/child-development/brain-development/faqs-on-the-brain.html?referrer=https://www.google.jo/#critical>

^٢ http://www.unicef.org/mena/Learning_Series_II_English.pdf

^٣ <http://documents.worldbank.org/curated/en/2015/01/23811898/expanding-opportunities-next-generation-early-childhood-development-middle-east-north-africa>

^٤ <http://data.unhcr.org/syrianrefugees/regional.php>

بعض الأفكار لأولياء الأمور الجدد:

- جميعنا نرتكب الأخطاء
- نحن جميعاً أيضاً يمكننا أن نصبح آباء أفضل!
- القلق هو جزء طبيعي من تربية الأبناء
- الشعور بالذنب والتساؤل حول تصرفاتنا هو جزء طبيعي وصحي من تربية الأبناء
- أطفالك هم أكبر استثمار بالنسبة لك!

الهدف من هذا المساق:

- سوف نعمل على تقديم مساق لا يُعنى فقط بما يبدو بديهياً من حيث تربية الأبناء السليمة، ولكن أيضاً ما تدعم البحوث / الأدلة كل ما هو مفيد أم لا
- إنشاء وزيادة الوعي لدى الآباء والأمهات وغيرهم من مقدمي الرعاية حول أهمية تربية الأبناء أو الدور المنوط بهم وتعديل مواقفهم ومعتقداتهم بشأن ذلك، بهدف دعم تنمية أطفالهم

مقدمة حول تربية الأبناء وأهميتها - ٢

- الآباء والأمهات الذين هم قادرون على تكوين علاقات وثيقة مع أطفالهم يُعززون من ثقة وقدرة أطفالهم على التكيف
- في هذا القسم سوف نتحدث عن بعض الدراسات البحثية المثيرة للاهتمام حول تربية الأبناء مايكل ميناي (**Michael Meaney**): هو عالم أعصاب وأستاذ في جامعة ماكجيل (McGill University) في كندا ساعدنا على فهم العلاقة بين تربية الأبناء والإجهاد عبر سلسلة من الدراسات التي أجريت على الفئران. فقد لوحظ أنّ الفئران الأم كانت لديها أنماط مختلفة من لعق وتنظيف صغارها حيث قام بعضها بهذه الممارسات بشكل كبير (High LG) في حين قام الآخرون بها بشكل قليل (Low LG). أراد الباحثون معرفة الآثار طويلة الأمد لهذه الممارسات المختلفة

عندما كان الفئران الأطفال في عمر ٢٢ يوماً تم فصلهم جميعاً عن أمهاتهم. عندما أصبح الفئران الصغار ناضجين تماماً لدى بلوغهم ١٠٠ يوم قام الباحثون بوضعهم تحت الاختبارات. يتم وضع الفئران في صندوق كبير جداً لمدة ٥ دقائق وتركهم لاستكشاف المكان. لوحظ أنّ الفئران المضطربين قد التصقوا بالجدران بينما الأكثر جرأة منهم خاطروا بالابتعاد عن الجدران واستكشاف المزيد.

في اختبارٍ آخر وُضعت الفئران الجائعة في قفص جديد لمدة ١٠ دقائق وتم تقديم الطعام لهم. الفئران القلقة تستغرق وقتاً أطول لبدء تناول الطعام، وتميل إلى تناول كميات أقل من الفئران الأكثر هدوءاً وثقة. في كلتا التجريبتين كانت النتائج مذهلة. فئران ال High LG كانوا أفضل في استكشاف المتاهات وأكثر اجتماعية وأكثر فضولاً وصحة وأقل عدوانية وعاشت لفترة أطول.



- كلانسي بلير هو عالم النفس التطوري في جامعة نيويورك يدرس الانضباط الذاتي لدى الأطفال الصغار. عمل سنوياً على متابعة مجموعة تتألف من ١٢٠٠ طفل منذ ولادتهم من خلال قياس طريقة ارتفاع نسبة الكورتيزول (هرمون التوتر) استجابةً للتوتر. وجد بلير أنّ المخاطر البيئية مثل اضطراب الأسرة والفوضى كان لها تأثير كبير على مستويات الكورتيزول ولكن فقط في حال إهمال الأمهات لأطفالهم. وبعبارة أخرى، الأمومة الجيدة لها تأثير قوي وقائي ضد الآثار الناجمة عن حالات التوتر

الأمومة

- العلاقة بالأم هي واحدة من أكثر التجارب العميقة التي يشهدها الطفل وهي من أهم العوامل المحددة لمستقبل الطفل
- الروابط النفسية والجسدية العميقة المشتركة بين الأم وطفلها تبدأ خلال فترة الحمل عندما تُقدّم الأم كل شيء من أجل وضع الجنين، وتوفير الدفء والدعم له، في حين أنّ ضربات قلبها توفر لها إيقاعاً مهدئاً بشكل متواصل
- وقد اكتشف العلماء أنّ خلايا الجنين قد تبقى في الدم والدماغ لدى الأم لسنوات بعد الولادة! ولا عجب أنّ الأم في الدين الإسلامي لها مكانة كبيرة جداً

دماغ الأم:

- وفقاً لإحدى الدراسات، هنالك أشياء كثيرة تتغير عند الأمهات الجدد
- بدأ العلماء بالربط بين تصرفات المرأة مع ما يحدث في القشرة قبل الجبهية لديها والدماغ المتوسط والفصوص الجدارية وأجزاء أخرى
- قبل أن تلد المرأة (أثناء الحمل)، تصبح المادة الرمادية في الدماغ أكثر تركيزاً
- خلال فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة، طوفان من الهرمونات تُحفّز هذه التغيرات العاطفية التي تخلق في النهاية شعور الأم في نزعة الحماية والقلق، والحب المفرط
- تمر الأمهات الجدد في مرحلة نمو مناطق معينة في الدماغ لها علاقة بالتنظيم العاطفي، وكذلك المناطق ذات الصلة بالتعاطف وحافز الأمومة
- يعتقد العلماء أنّ ذلك قد يرتبط أيضاً بمناطق السلوكيات الوسواسية القهرية (حماية أطفالهم)
- النمو الذي تشهده الأمهات الجدد في مجموعة الهرمونات داخل اللوزة المخية حيث تصبح الأم شديد الحساسية لاحتياجات طفلها، ويزداد لديها حافز الأمومة
- "في دراسة أجريت عام ٢٠١١ حول استجابة اللوزة المخية لدى الأمهات الجدد، أفادت الأمهات أنّ لديهن شعوراً أكثر إيجابية تجاه الصور التي يبتسم فيها طفلها مقارنةً مع صور أطفال آخرين، ويعكس النشاط الدماغي لديهم هذا التفاوت. سجّل العلماء استجابة أكثر عمقاً في اللوزة المخية وأجزاء أخرى - لدى الأمهات عندما نظرن إلى صور أطفالهن."
- عندما تنظر الأمهات إلى أطفالهن، فإنّ سماع صراخهم وبكائهم يزيد من هرمون الأوكسيتوسين

الارتباط

- "قد أظهرت دراسات أجريت على الحيوانات أنّ نوعية العلاقة بين الأم والرضيع يمكن أن تؤثر في التعبير الجيني في مناطق الدماغ التي تُنظّم الوظائف الاجتماعية والعاطفية ويمكن أن تؤدي إلى تغيرات في بُنية الدماغ"
- العلاقة الآمنة والمستقرة لها تأثير كبير على الوقاية من الأمراض
- على عكس ما يعتقد الكثيرون، الاستجابة بسرعة وبشكل كامل لبكاء الطفل وبشكل أكثر حساسية لاحتياجاته العاطفية في الأشهر الأولى من حياته لن يجعل منه طفلاً مدلاً بل على العكس من ذلك حيث أفاد أينسورث (عام ١٩٦٠) أنّ الطفل الرضيع يكون بذلك قادراً على الاعتماد على نفسه في كثير من الأحيان

الأمهات العاملات (نيويورك تايمز)^٦

- كثير من الناس يعتقدون أنّ ازدياد عدد الأمهات العاملات أمرٌ سيء للمجتمع. ولكن تشير الأدلة إلى أنّ الأمهات العاملات تعود بفوائد اقتصادية وتعليمية واجتماعية على الأطفال من كلا الجنسين
- وفقاً لدراسة أجريت في ٢٥ دولة، على الأرجح أن تستكمل بنات الأمهات العاملات المزيد من سنوات التعليم، وهم أكثر احتمالاً للحصول على الوظائف والأدوار العليا ودخل أكبر
- أبناء الأمهات العاملات يميلون إلى إنفاق المزيد من الوقت على رعاية الأطفال والأعمال المنزلية
- أظهرت التحليلات لدراسات أجريت على مدى أكثر من ٥٠ عاماً أنّ أطفال الأمهات العاملات، الذين عملوا عندما كان أطفالهم صغار في السن، لم يكن لديهم مشاكل سلوكية واجتماعية وتعليمية رئيسية. كان أداؤهم أفضل في المدرسة وكان لديهم نسبة أقل من الاكتئاب والقلق
- ما يهم الأمهات العاملات هو جودة رعاية الطفل التي يحصل عليها الأطفال عندما تكون الأمهات في العمل

^٦ <http://www.nytimes.com/2015/05/17/upshot/mounting-evidence-of-some-advantages-for-children-of-working-mothers.html>

الأبوة

مقدمة

- أظهرت دراسات أجريت مؤخراً، في بلدان متعددة تتضمن بلدان ذات دخل متدني ومتوسط ومرتفع، أنّ الأمهات يقضين وقتاً على رعاية أطفالهن من ٢ الى ١٠ مرات أكثر مما يقضي الآباء
- على الرغم من حقيقة أنّ المزيد من النساء يدخلن سوق العمل، غير أنّهن لا يزلن المصدر الرئيسي للرعاية في المنزل
- لقد بدأ الرجال بتولي مسؤوليات أكبر في بذل الرعاية وتوفير دعم أكثر عاطفية لأطفالهم أكثر مما كانوا عليه

أهمية الأبوة

- انخراط الأب مع أولاده بشكل أكبر لديه عوائد كبيرة على تطورهم مجتمعيًا وعاطفيًا ومعرفيًا. وقد تم ربط مشاركة الأب بـ:
 - زيادة التعاطف والثقة بالنفس.
 - زيادة الشعور بالسعادة والرضى.
 - زيادة الانخراط بالمجتمع والمشاركة في الأنشطة.
 - انخفاض معدلات النشاط المفرط والاكئاب.
 - انخفاض معدلات السلوك المنحرف وخصوصاً بين الأولاد.
 - ارتفاع معدلات الذكاء.
 - قدرات معرفية ولغوية أفضل.
 - استعداد أكثر للمدرسة.
 - علاقات أكثر ايجابية مع أقرانهم.
 - قدرة أكبر على مواجهة التوتر والإحباط.
 - زيادة أخذ المبادرة والتوجيه الذاتي.
 - صحة بدنية أفضل
- أظهرت دراسة حديثة مثيرة للاهتمام في جامعة بريتيش كولومبيا (British Columbia University) أنه عندما يساعد الآباء بالأعمال المنزلية، فإنّ بناتهم يمتلكون تطلعاً أكبر للوظائف ذات الرواتب العالية

أبوة فعّالة

- تظهر الأبحاث أنّ الآباء يمكن أن ينخرطوا في ٧ أبعاد من الأبوة الفعّالة:
- تعزيز علاقة ايجابية مع والدة الأطفال :الأطفال الذين يشهدون مودة من آبائهم تجاه أمهاتهم هم أكثر احتمالاً لمعاملة زوجاتهم بنفس الطريقة في المستقبل. وهم أكثر سعادة وتكيفاً
- قضاء وقت مع الأطفال :في البيوت التي يكون فيها الآباء أكثر انخراطاً في القيام بالأعمال، تميل البنات لامتلاك تطلعات وظيفية أكبر
- يجب أن يدعم الآباء تعليم أطفالهم
- رعاية الأطفال: يجب أن يشيد الآباء بأطفالهم. ويجب أيضاً أن يستجيبوا بهدوء عندما يسيء الأطفال التصرف
- تأديب الأطفال بشكل مناسب
- العمل كمرشد للعالم الخارجي: يجب أن يوجه الآباء أبناءهم في مراحل مختلفة من حياتهم
- الحماية والتوفير
- للآباء دور هام في متابعة ومراقبة أطفالهم. على سبيل المثال، من المهم جداً أن يعير الآباء انتباهاً للأشخاص الذين يقضي أطفالهم معظم وقتهم معهم (زملائهم وأقرانهم).
- يجب أن يكونوا بمثابة قدوة ايجابية

الأثر على الآباء

- زيادة تفاعل الأب والأطفال يؤدي إلى زيادة الرضى الوظيفي
- الآباء الأكثر انخراطاً يشعرون بثقة بالنفس كآباء بدرجة أكبر
- الآباء الأكثر انخراطاً أكثر سعادة في حياتهم وأكثر نضجاً نفسياً واجتماعياً
- أظهرت بعض الأدلة أن زيادة مشاركة الأب ترتبط بزيادة الرضى الزوجي

التنشئة الأخلاقية

• تشتمل التنشئة الأخلاقية على تطوير قدرة الأطفال على التمييز بين الصواب والخطأ، وتوظيف هذه المعرفة في اتخاذ القرارات عند مواجهة خيارات صعبة



• قام عددٌ من الباحثين مثل جان بياجيت (الذي ذكرناه سابقاً) ولورنس كولبرج بوصف مراحل التنشئة الأخلاقية. وُلد كولبرج في عام ١٩٢٧ في مدينة نيويورك. وتُوِّفِي في عام ١٩٨٧. درس كولبرج الفضيلة من خلال سرد القصص، وأحد أشهر أمثلته كان قصة هاينز: طرح كولبرج الأسئلة التالية:

١. هل كان على هاينز أن يسرق الدواء؟
٢. لو لم يكن هاينز يُحب زوجته، هل كان ذلك سيغير من الأمر شيئاً؟
٣. ماذا لو كان الشخص الذي يُحتضر شخصاً غريباً، هل كان ذلك سيجعل الأمر مختلفاً؟
٤. هل على الشرطة أن تعتقل الصيدلاني بتهمة القتل فيما لو تُوفيت الزوجة؟

• يُقسّم كولبرج التنشئة الأخلاقية إلى ثلاثة مستويات:

استراتيجيات لتعزيز تنشئة أخلاقية سليمة	التنشئة الأخلاقية التقليدية
<ul style="list-style-type: none">▪ قدّم مثلاً جيداً من خلال أن تكون قدوة في سلوكك▪ فسّر للأطفال الأسباب وراء قانونٍ ما▪ وضح لهم كيف لسلوكٍ ما أن يكون أفضل من غيره▪ استخدم سرد القصص لإظهار مواقف أخلاقية▪ امدح الطفل لاتباعه القوانين وإلّا انتباهه	<p>المستوى الأول - الفضيلة قبل التقليدية Pre-conventional morality العمر > ١٠:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ يرى الأطفال العالم من خلال عيون الآخرين مثل رموز السلطة (الوالدين، المعلمين)▪ يتم رؤية القوانين على أنها مُطلقة ولا يمكن خرقها

<p>لما ينتج عن ذلك من شعور لدى الآخرين من حوله "هل لاحظت كيف شعرت سارة عند مشاركتك ألعابك معها؟"</p> <p>شجّع الأطفال على إظهار التعاطف مع الآخرين، ككتابة بطاقة لهم عند مرضهم</p> <p>شجّع التطوع</p> <p>شجّع النقاش حول المواقف الأخلاقية المعقدة</p> <p>استخدم الدراسات الاجتماعية والأمثلة التاريخية لطرح قضايا أخلاقية ومجتمعية معقدة</p>	<p>فهم الأطفال لوجوب اتباع هذه القوانين مبني بشكل عام على تقديرهم للعواقب المترتبة على خرق تلك القوانين مثل تلقي العقاب</p> <p>العمر ١٠ سنوات فأكثر:</p> <p>المستوى الثاني - الفضيلة التقليدية Conventional morality</p> <p>في المستوى التقليدي (معظم المراهقين والكبار) نبدأ بتقمص المعايير الأخلاقية لمن يُشكّلون قدوةً لنا من الكبار</p> <p>تتغير أخلاق الأطفال مع نمو قدرتهم على رؤية المواقف من منظور الأشخاص الآخرين</p> <p>يُصبح تقديرهم للفضيلة موجه ذاتياً بشكل أكبر، وأقل "أبيض وأسود" أو مُطلقاً بطبيعته</p> <p>لا يزال الأطفال يشعرون بأهمية اتباع القوانين، إلا أن هذه القوانين يُنظر إليها على أنها مبادئ توجيهية تهدف إلى تحقيق الفائدة للمجتمع بدلاً من كونها أوامر جامدة عليهم اتباعها</p> <p>يُدرك الأطفال أن الخيارات يجب أن لا تعتمد فقط على الخوف من العواقب السلبية</p>
--	--

المستوى الثالث - ما بعد الفضيلة التقليدية

Post-conventional morality

- الحكم والقرارات الفردية مبنية على مبادئ مُختارة ذاتياً، والاستدلال الأخلاقي مبني على حقوق الفرد والعدل
- وفقاً لكولبرج، فإن هذا المستوى من الاستدلال الأخلاقي هو أبعد ما قد يصله معظم الأشخاص. ١٠-١٥% فقط من الأشخاص يتمكنون من الوصول إلى هذا المستوى