

كيف ينمي الأهل الذكاء العاطفي لدى أولادهم؟ فرنسيس: بتعريضهم إلى مشاعرهم بالدل إليها بالإسم

الذكاء العاطفي ما هو، ما أهميته في الحياة الشخصية والاجتماعية، هل يكتسب وكيف؟ هو معرفة مرتبطة بالمشاعر لا بالعقل يراكمها الانسان منذ الرضاعة على يد من يتولى التربية. هدف هذه المعرفة اكتشاف الطفل نفسه التي يجهلها كليا بالتعرف الى مشاعره بالدل إليها بالإسم، لادارتها بذكاء كي لا تكون عاملا سلبيا لتعطيم نفسه والآخرين

لا يكتسب الطفل ذكاء عاطفيا الا بالتثقيف حول الامور غير الملموسة في ذاته من اجل ان يتلمسها بتحديد ما يشعر به لا بماذا يفكر، وذلك بالتدريب على التعبير عن مشاعره في الفرح والحزن بصوت عال. بالاستعانة بهذا الذكاء، يحقق الاولاد نجاحا اكاديميا سيحيمي المراهق في خياراته للابتعاد من التجارب المدمرة له.

في لقاء مع "الامن العام"، تتوقف الاستاذة المحاضرة في الجامعة اللبنانية المحللة النفسية الدكتورة ميراى فرنسيس عند دور الاهل في جعل اولادهم اذكياء، عاطفيا واجتماعيا.

■ كيف ينمي الاهل الذكاء العاطفي لدى اولادهم؟



طفل يلعب بالليغو Lego.

□ لتتوقف بداية عند ماهية الذكاء العاطفي وساعتمد التبسيط في تحليلي هذا. من يملك ذكاء عاطفيا هو انسان لديه معرفة تستند الى المشاعر لا العقل، يكتسبها في مرحلة الرضاعة بهدف التعرف الى كيفية استعمالها في الحياة الواقعية الاجتماعية كي لا تكون مشاعره عاملا سلبيا لتعطيم نفسه او الاخرين، كالغضب مثلا. اهمية ادارة الانسان عواطفه تجعله شخصا ناجحا في الحياة. هذه المعرفة يتلقاها الطفل بالتثقيف منذ اللحظة الاولى لولادته على يد كل من يتولى تربيته، في البيت او في الحضانه ومن ثم في المدرسة. يعتمد هذا التثقيف على تحديد ما يشعر به الطفل بالدل اليه بالاسم من اجل معرفته بداية، بهدف ايصاله الى مرحلة الاصغاء الى عواطفه. فالمخبا في النفس انكار المشاعر وهو اسوأ ما يصيب الانسان.

■ هناك عائق امام الاهل هو شعور الطفل بالخل الذي يمنعه عن التعبير، ما هي اكثر المسائل المخجلة بالنسبة الى الاولاد التي لا يتحدثون عنها؟

□ الشعور بالغيرة من مولود جديد في العائلة هو مشكلة كبيرة سيعاني منها الطفل، خصوصا شعوره بالخل امام نفسه في بادى الامر، اذا كان المولود اخا له او اختا لها. على الاهل البدء بطرح المسألة بالاعتراف بها امام الولد وبانه من الطبيعي ان يشعر بذلك وهذا من حقه خوفا على مكانته في العائلة، حيث الاهتمام كان منصبا عليه من قبل. من المهم استغلال الاهل هذه الفرصة للتعبير عن مشاعرهم تجاه اولادهم، خصوصا مسألة لا احد سياتخذ مكان



الاستاذة المحاضرة في الجامعة اللبنانية المحللة النفسية الدكتورة ميراى فرنسيس.

على التركيز على جوانب معينة تستهويها هي بالذات لتهمل جوانب اخرى تراها غير مفيدة لتلامذتها. لذا، نعتبر الاسلوب التقليدي في التعليم لا يحقق الغاية المطلوبة لتفعيل الوزنات لدى كل الاولاد باستثناء البعض منهم. في المقابل، العلاقة الشخصية بين الاستاذ والتلامذة، سلبية كانت ام ايجابية، لها تأثيرها على ما يكتسبه الطفل او المراهق في مدرسته. هذا ما نسميه الذكاء العاطفي الذي في حال توافر في المرحلة الدراسية، خصوصا المبكرة، وفي العلاقة التي ذكرتها سابقا سيحقق التلميذ نجاحا اكاديميا لافتا يندرج تحت عنوان الذكاء العاطفي الاجتماعي.

■ هناك جوانب عدة يشملها الذكاء العاطفي اضافة الى معرفة المشاعر والتعبير عنها هناك ايضا ادارة الضغوطات والغضب الناتج منها والتعاطف مع الاخرين واتخاذ القرارات المناسبة، اي جانب هو الاهم؟

□ اتخاذ القرارات هو الاهم من بينها. لا اعني هنا القرار الصائب والمناسب للطرف الذي يمر فيه الشخص، بل تحمّل مسؤولية اتخاذه قراره تحديدا، بتحمل تبعاته كلها حتى لو كانت سلبية شرط عدم تحميل فشله الى الاخرين والى الظروف غير المؤاتية له والى عدم دعم والده له ليظهر نفسه على انه ضحية. معظم الفاشلين في الحياة يسعون الى اظهار هذه الصورة عنهم لتبرير فشلهم.

■ هل الذكاء العاطفي يحمي المراهقين من الاتجاه نحو الانحراف، كالعنف وتعاطي المخدرات والتسرب المدرسي؟

□ الذكاء العاطفي لا يحميهم من خوض مثل هذه التجارب، فالمراهق يهوى المجازفة. الفارق هنا لدى من يمتلك هذا الذكاء هو في عدم اقدامه على تجارب مدمرة له، لان بعد توصله الى هذه المعرفة سيكون خائفا على نفسه من المخاطر فلا يلعب بالنار - كما يقال - لذا، سيستعيز عن الغرق في تعاطي المخدرات بالجوء الى العاب رياضية فيها الكثير من المجازفة لارضاء نفسه في هذه المرحلة العمرية، مبتعدا من التجارب

”

علينا ان لا نحطم اولادنا في حال عجزنا عن تثقيفهم جنسيا

“

احد في العائلة. الاقدام على هذه الخطوة، يعزز ثقة الطفل في نفسه كعامل مهم لاكتسابه ذكاء عاطفيا. فكما نعلم الاولاد في صغرهم على تسمية الاشياء الملموسة، كالطاولة والكرسي، علينا كاهل ان نعرفهم الى الامور غير الملموسة في ذواتهم.

■ يعترف الاختصاصيون في علم النفس بأن النجاح الاكاديمي مرتبط بالذكاء العاطفي لا بالقدرة الذهنية لدى الاولاد، كيف؟

□ كل شخص لديه وزنات في ذاته، بقدر ما ينميها ويفعلها سيكون ناجحا في حياته بالاتكال على ذكائه العاطفي. كل من يتولى مسؤولية التربية يتحمل جزءا كبيرا من هذه المسألة. مثلا، ليس مهما من حيث التراتبية ان يحرص المسؤولون في الحضانات على تعليم الاطفال الارقام من واحد الى عشرة كضرورة لهم وكأنه انجاز، ما هو اهم بالنسبة اليهم في عالمنا اليوم هو التعرف الى ما يشعرون به من خلال احتكاكهم باطفال اخرين كمنطلق لحياتهم الاجتماعية. فالحضانات في الدول الاوروبية تحرص على تنمية هذا الجانب في الطفل بتعليق صور لوجوه في الغرف التي يتواجد فيها الاطفال، تعبر عن الغضب

والاستياء والكرامية والحزن والفرح. هذا الخيار يدفع الاولاد في شكل مباشر الى دخول هذا العالم من دون مقدمات للقول لهم ركزوا على هذا الجانب في ذواتكم لمعرفة انفسكم والاخرين. بالنسبة الى مدى ارتباط النجاح الاكاديمي بالذكاء العاطفي لدى الولد، نتوقف هنا على الدور الذي سيلعبه المعلم او المعلمة في حياة التلميذ مع التنبه الى نوعية العلاقة الشخصية بين الاستاذ والتلميذ، ان كانت جيدة في ما يخص الاهتمام بما يتلقاه في الصف. احيانا كثيرة تكون المشكلة في الاستاذ لا في التلميذ، خصوصا عندما لا يروق له التعامل مع احدهم من باب عدم الاستلطاف فيتجاهله في اثناء الدرس. تفعيل هذه الوزنات هي من مسؤولية المعلم او المعلمة التي تحرص، وهذا ما نعرفه،

وفقاً لإتفاقية حقوق الطفل والقانون اللبناني 422/2002

أنا طفل/ طفلة تحت 18 سنة

من حقّي يتأمّن مصلحتي الفضلى

**وكون محمي/محمية من كلّ أنواع العنف والاستغلال والإساءة
وين ما كان حتى بالمراكز الأمنية**

**من حقّي إنني
أشارك وأعطي
رأيي بكل الأمور
بالتخصّي وتتعلق
بأمانتي
وسلامتي**

**أنا موجود حدكم،
لتأمين سلامتكم
وحمايتكم، طيلة
فترة وجودكم
في مراكز الأمن
العام اللبناني**

**من حقّي الحصول على
التمثيل القانوني
ومساعدة
اختصاصيين/ات
ومندوبين/ات
اجتماعيين/ات والتواصل
مع عائلتي في حال تمّ
التحقيق معي من قبل
عناصر الأمن العام**

**من حقّي ما تعرّض
للتمييز بغض النظر
عن جنسي أو حاجاتي
جنسيّة أو وضعي
المادي**

**في حال
تعرّضتوا لأي سوء
معاملة داخل مراكز
الأمن العام،
فيكن، إنتموا أو أي
شخص راشد،
تتصلوا على
الرقم 1717**

Save the Children
جمعية إنقاذ الطفل

himaya
Pour l'innocence en danger

■ كيف يستفيد الاهل من الطرف الحالي الذي فرض عليهم ملازمة منازلهم وقتاً طويلاً؟
□ الحجر المنزلي المفروض على شخص واحد هو مثابة عنف نفسي. اما في حال فرض على عائلة باكملها فمن المفترض ان تكون فرصة للاهل للاستفادة منها لتوطيد العلاقة مع اولادهم. طبعاً، لا نقصد المراهقين في هذه الحال، فهؤلاء لهم عالمهم الخاص الذي يبعدهم عن ملازمة والدتهم او والدهم. من نقصده في هذا الجانب تحديداً هو الطفل. استفادة الاهل من فترات الحجر المنزلي المتقطعة تصب في مصلحة طفلهم، بابتداع فكرة الرسم والتلوين معه من اجل ان يفتحوا له الطريق كي يوجه لهم الاسئلة فهو كفيل بهذه المسألة لا هم. من استلته نبدأ بتثقيفه داخليا على اكتشاف امور الحياة ونفسه، بالتركيز على تحديد ما يشعر به لا بماذا يفكر، فالفرق شاسع هنا. البعد الذي يحمله هذا التثقيف في حال نجح فيه الاهل يكمن في تعلم الطفل الاصغاء الى مشاعره كافضل دليل له في الحياة شخصياً واجتماعياً.

■ اي مسائل على الاهل التنبه لها في تصرفاتهم مع اولادهم؟

□ ما بعد انتشار وباء كورونا وفرض الحجر المنزلي على الناس، واجهنا مشكلة جديدة في عياداتنا مع اطفال ومراهقين. اسباب هذه المشكلة اطلاق الاولاد على هواتف اهلهم بعلم منهم طبعاً، كعادة باتت سائدة اخيراً في اغلب العائلات كنعير عن انفتاحهم في تعاطيهم مع اولادهم. نتيجة هذا التصرف غير المسؤول، اطلع الاطفال والمراهقون على مسائل مسيئة جداً لهم، في وقت يمتنع فيه الاهل عن تثقيفهم جنسياً، فاكثروا مفهومها خاطئاً عن العلاقة الجنسية بعد تعرفهم الى عادات مسيئة فعلاً لهذه العلاقة وللانسان بالذات. مشكلة من الصعب تجاوزها في مرحلة قصيرة بسبب عدم قدرة الشخص على التخلي عن عاداته بسهولة، مما يتطلب علاجاً طويلاً الامد لا نعرف مسبقاً مدى نجاحه. نصيحتي للاهل، لا تحطموا اولادكم في حال كنتم عاجزين عن تثقيفهم جنسياً، على اعتبار ان ذلك خطوة جريئة لا قدرة لكم عليها.



طفل يكتب او يرسم.

بالتكتم عليها، وكانها اسرارهم التي لا يجب ان تكشف، علماً ان البعض منهم لا يتقن التعبير عن نفسه، لا كلاماً ولا افعالاً، لينعكس ذلك على اولادهم بالايجاب كليا عن التعبير عما في داخلهم وما يراودهم من افكار، وفي حال واجهتهم مشكلة شخصية لن يكون الاهل الملجأ بالنسبة اليهم. لا نأمل من اب او ام لديهم هذا النقص العاطفي، ان يمنحوا اولادهم ذكاء عاطفياً. في هذه الحال، المشكلة هي اكبر من معاناة الكبت التي يعيشها بعض الاطفال والمراهقين، فرغم مساوئه سيكون الوضع مرحلياً او ظرفياً، لكن سيتمكن هذا الشخص في ما بعد من تجاوزه باعمال او خطوات تثبت له تخطي شعوره المدمر. في هذا القمع، هناك اكثر من مساوئ الكبت، انه "مسح" العواطف منذ الصغر كي لا يخرجها الطفل من اعماقه فتبقى في داخله ولا يتحدث عنها الى احد حتى لو كانوا اهله.

◀ المهلكة بقرار منه. اهمية الذكاء العاطفي في هذه الحالة، في الخيارات التي يتخذها الشخص لحماية نفسه.

■ الى اي مدى تؤثر ردود فعل الاهل الانفعالية التي تحصل عادة، خصوصاً في هذه الايام، على امتناع الطفل عن التعبير عما يزعجه وبالتالي لن يبوح بمشاعره امامهم، كيف سيكتسب الاولاد ذكاء عاطفياً في هذه الحال؟

□ هذه هي سياسة القمع السائدة في مجتمعاتنا العربية، حيث يمنع الطفل من التعبير عن فرحه وحزنه، لا بالضحك ولا بالبكاء حتى على ابسط الامور، فيسخر منه ويتنمر عليه باعتبار هذا التصرف معيباً. فالتمنع عادة يبدأ من افراد العائلة لينتقل الى محيط اجتماعي اوسع. من الضروري التوقف هنا عند حالة الاهل الذين يحرصون على عدم التعبير عن مشاعرهم