

دليل الآباء للتحكم في الغضب



الآباء الراغبون في إصلاح أنفسهم لتحسين الحياة اليومية لأطفالهم يستحقون الاحترام. يقدم هذا الدليل نموذجًا معرفيًا للتحكم في الغضب. النموذج مشروح بطرح جلسات استشارية مع "إلين". تم وضع الدليل لمساعدة الآباء على الاحتفاظ بنسق محدد للتفكير والتعزيز في محاولة للتحكم في الغضب.

لماذا نغضب؟

الغضب شعور طبيعي يتملكنا جميعًا. ولكن السؤال لا يدور حول ما إذا كنا نغضب أم لا، بل ما الذي يؤدي بنا إلى الغضب؟ وما إذا كنا نشعر أننا نتحكم في غضبنا أم لا؟ الغضب يمكن أن يكون علامة لازمة للحدود التي يجب أن يتقيد بها البالغين والأطفال. والأطفال بحاجة إلى البالغين قادرين على وضع حدود وقيود يمكن توقعها. الغضب الذي نتناوله في هذا الدليل هو الغضب الذي لا يمكن للطفل توقعه. وهو نوع من الغضب يعجز الطفل عن فهمه أو إدراكه. وحتى الآباء يتفاجئون بقوة غضبهم وعدم إمكان التنبؤ به. غالبًا ما يتفجر غضب الوالد أو المسؤول عن رعاية الطفل إذا شعر بعدم القدرة على التعامل مع أحد المواقف أو بأنه لا يملك تصرفًا ولا حيلة مع الطفل في هذا الموقف. إذ يصبح الغضب في هذا الحين وسيلة لإنهاء الموقف والهروب من الشعور بعدم الارتياح والألم (Isdal ٢٠٠٠). إن الآباء يرغبون في الأفضل لأبنائهم ويرغبون في أن يصبحوا آباءً صالحين. ومع ذلك فإن نحو ٢٠ في المائة من الآباء يجدون أنهم يرهبون أطفالهم عند غضبهم أو إتيانهم تصرفات تتسم بالعنف ويشعرون بالقلق إزاء ماهية الأثر الذي سيتركه ذلك على أطفالهم. وطالما لم يتسنى للآباء معرفة كيفية الحصول على مساعدة للتحكم في غضبهم سيحاول الكثيرون تهميش الأمر وعدم التحدث فيه إلا بأقل قدر مستطاع.

نموذج ABC

ينبغي التحكم في الغضب لدى الآباء على النموذج العلاجي المعرفي الكلاسيكي القائم على ارتباط كافة الأفكار والعواطف والتصرفات بعضها ببعض. ينطلق النموذج من الحقيقة القائلة بأن جميعنا ندير حوارًا داخليًا فيما بيننا وبين أنفسنا. وأنا نفس المواقف الذي نجد أنفسنا فيها طيلة الوقت. هناك أفكار سلبية تلقائية تلقي بظلالها على هذه التفسيرات وغالبًا ما لا نفطن لها مثل "إنني غبي، لا أحد ينصت إلي، إنها لا تهتم بي" إلخ. يركز العلاج المعرفي على التعامل مع هذه الأفكار والتفسيرات السلبية التلقائية وإبراز كيف أن تغير هذه الأفكار يمكن أن يؤدي إلى تغير في العواطف. يتلخص الهدف في تكوين وعي بنوعية الأفكار التي تعوق التحكم في الغضب أو تساعد على التحكم فيه. ينتشر استخدام نموذج ABC في العلاج المعرفي لمساعدة الأشخاص على التعامل بشكل ممنهج مع الأفكار السلبية التلقائية لأجل تغييرها. يرمز الحرف "A" إلى الموقف، بينما يرمز الحرف "B" إلى الأفكار التي تتملك المرء إزاء الموقف أو تفسيراته لهذا الموقف، ويرمز الحرف "C" للعواطف والاستجابة الجسدية. يعتبر نموذج ABC وسيلة لشرح العلاقة بين الموقف والأفكار والعواطف. يستخدم الآباء النموذج لتدريب أنفسهم على الوعي بالأفكار السلبية التلقائية تجاه أنفسهم (B)، ومن ثم يمكنهم الانتباه لأنفسهم.

نسوق فيما يلي مثالاً من جلسة استشارية حقيقية أولى أجريت مع "إلين". عن طريق استعادة المحادثة سوف أشرح كيف يمكن لإلين استخدام نموذج ABC ليساعدها على بدء التحكم في غضبها. لا تتطرق أمط التفكير السلبي انطلاقاً ذاتياً دائماً. سيحتاج الآباء لتدريب أنفسهم خلال مدة زمنية محددة في مواقف مع الطفل. تنتهي الجلسة مع إلين إلى مقترحات محددة حول كيف إعداد مواقف تدريبية مع الطفل فيما بين الجلسات الاستشارية.

الموقف:

طلبت إين من ابنها أول البالغ من العمر خمسة أعوام إيقاف تشغيل لعبة الكمبيوتر الخاصة به والذهاب إليها في الحمام لغسل أسنانه قبل النوم. عندما لم يعر طلبها اهتمامًا في المرة الثالثة التي نادته فيها للحاق بها غضبت وأمسكت إين بذراع أول بشده واقتادته إلى الحمام. صرخ أول بينما كانت إين تمسكه بقوة وتغسل أسنانه. جرت إين أول الباكي إلى غرفة النوم ووضعتة في السرير وأخبرته بأنها لن تقص عليه الليلة قصة قبل النوم لأنه كان غير محتمل. تركت إين غرفة النوم وهي تشعر بقلبها يخفق بشدة وتجتاحتها رغبة قوية في البكاء. لماذا يوجد في غالب الأمر صراع حول موعد النوم؟ وهل سمع الجيران أي صوت الليلة؟

الجلسة الأولى:

حضرت إين إلى مركز استشارات الأسرة وأخبرت عن حاجتها لتلقي مساعدة بشأن ابنها الذي لا يرغب في أن يأوي للفرش ليلاً. سألت المعالج إين عما إذا كان بمقدورها وصف موقف صعب تذكره جيداً. قالت إين إنه حدث موقف الليلة الماضية عندما تجاهل أول طلبها أن يذهب إلى الحمام. عندما لم يعرها أول اهتماماً غضبت وأخذته بالقوة إلى الحمام. شعرت بعدها أنها أم سيئة. عبرت إين عن الأمر بقول إن عدم استجابة أول لها تشعرها وكأن تدخل إلى نفق لا تخرج منه لحين خلود أول إلى النوم.

سأل المعالج إين عما إذا كانت لاحظت أي تغير في سلوك أول بعد مواقف النوم الصعبة؟ قالت إين إنها اتصلت بمركز استشارات الأسرة لأن أول الآن بدأ اللجوء إلى أبيه بدلاً من اللجوء إليها وأنه يفزع متى على صوتها. قالت إين ياله من شعور مزعج للغاية أن يكون ابنها خائفاً منها.

تحديد الأفكار السلبية التلقائية

قالت إين إنها تنتقل مباشرة من موقف إلى عاطفة أي من (A) إلى (B)، وقالت إنه لا يسعها الوصول إلى أفكارها وتفسيراتها (C) لحين خلود أول إلى النوم. ركزت الجلسات مع إين بشكل مبدئي على مساعدتها في التعرف على مدى تحكم أفكارها وتفسيراتها (B) في العواطف (C) التي تنشط داخلها. تمرين العصا البيضاء أو "White stick" يمكن الاستفادة منه في ممارسة كيفية التفرقة بين الأفكار والعواطف (B)، وإدراك أثر الأفكار والتفسيرات على العواطف في الوقت ذاته (C).

شكل ١



تمرين "العصا البيضاء":

سأل المعالج إلين عما إذا كانت ترحب بإجراء تمرين؟ يقول المعالج لإلين: تخيلي إنك تقفين في طابور وجاء أحدهم من خلفك وركل عضلة ساقك الخلفية. ما الأفكار التي ستدور بداخلك عن نفسك قبل أن تستديري لرؤية الشخص الواقف خلفك؟ ما العواطف التي تنتشط في هذه اللحظة؟ ما الاستجابة الجسدية التي سوف تبديها؟ ما الذي ترغبين بفعله؟

أجابت إلين بأن الفكرة التي ستدور في رأسها هي "من الأحمق الذي يركل ساقِي؟" وأن عاطفتها ستميل إلى الغضب وبعض الخوف. بينما سيبدأ قلبها في الخفقان بسرعة. قالت إلين إنها سترغب فوق أي شيء في الاستدارة ورد الركلة.

شرح المعالج في وصف مشهد جديد. عند استدارة إلين ستجد شخصاً كفيلاً يمسك بعصا بيضاء. كرر المعالج الأسئلة الأربعة ذاتها على إلين. قالت إلين إن الفكرة التي ستدور بخلدتها الآن "ياله من رجل مسكين، إنه كفيف البصر وهو لم يأتِ هذا الفعل عن عمد". وإن عاطفتها ستبدل من الغضب إلى الشعور بالأسى تجاه هذا الرجل. وستهدأ خفقات قلبها وستعود أنفاسها إلى طبيعتها في غضون ثوانٍ معدودة. قالت إلين إنها سترغب في مساعدة الرجل وسؤاله عن وجهته وربما أرشدته إلى الطريق.

سأل المعالج إلين عما جعل عواطفها واستجابتها الجسدية يتغيران بهذه السرعة؟ قالت إلين "عندما أصبحت فكري أنه لم يأتِ هذا الفعل عن عمد ولكن بالخطأ اختلقت عواطفِي في ثوانٍ معدودة".

بعد هذا التمرين، طلب المعالج من إلين أن تعيد على مسامعه موقف النوم قبل وصولها إلى مرحلة الغضب بشيء من التفصيل. طُلب من إلين وصف البيت الذي تقطنه. وأين كان يجلس أول؟ ومن أين أتت إلين إلى أول في المرة الأولى؟

سأل المعالج إلين عن ماهية الأفكار التي كانت تدور بخلدتها عن نفسها عندما كانت تسير عبر غرفة المعيشة كي تطلب من أول إيقاف تشغيل لعبة الكمبيوتر الخاصة به والذهاب معها إلى الحمام؟ أجابت إلين بأنها تحذر وقت النوم وتفكر فيما بينها وبين نفسها أنه قد يمر بسلام هذه الليلة. سأل المعالج إلين عن ماهية الأفكار التي كانت تدور بخلدتها عن نفسها عندما كانت تسير من المطبخ عبر غرفة المعيشة كي تطلب من أول إيقاف تشغيل لعبة الكمبيوتر الخاصة به والذهاب معها إلى الحمام في المرة الثانية؟ أجابت إلين بأنها كانت تفكر في أن أول غير مهذب وبأنها لا أحد، ولا حتى ابنها، يعبا بالإصغاء إلى ما تقوله.

سأل المعالج ما نوع العواطف التي نتجت عن هذه الأفكار؟ قالت إلين إنها شعرت بياس وغضب وبدأ قلبها يخفق بسرعة ورأسها تغلي. سأل المعالج إلين عن ماهية الأفكار التي كانت تدور بخلد إلين عن نفسها عندما كانت تسير من المطبخ عبر غرفة المعيشة كي تطلب من أول إيقاف تشغيل لعبة الكمبيوتر الخاصة به والذهاب معها إلى الحمام للمرة الثالثة؟ قالت إلين إنها فكرت في أنها أم عاجزة وأنها لا تحظى بالاحترام. سأل المعالج ما العواطف التي ولدتها هذه الأفكار بداخلها؟ قالت إلين إنها شعرت باقترب الغضب وفقدت السيطرة على نفسها لأنه من المهم لها أن تكون أمًا صالحة

تحظى بالاحترام. قالت إلين إنها تحمل بداخلها ذكريات طفولة سعيدة بين أبوين عطوفين وإنها عاجزة عن فهم السبب الذي يجعلها تفقد السيطرة على نفسها. وإنها تشعر بالخجل حيال الطريقة التي تصرفت بها نحو أول. وإن التفسير الوحيد الذي تملكه لغضبها أنه كان من المهم لها أن تكون أمًا صالحة وماهرة وأن تصل إلى هدفها عندما شعرت بعجزها. قالت إلين إنها نظرت إلى نفسها كأمر سيئة إذ لا تستطيع تربية ابنًا "طائعًا".

غيرت إلين تجربة الانتقال من الموقف (A) إلى العاطفة (C) مباشرة حيث أصبحت واعية بأنه ثمة عدة أفكار وتفسيرات (B) أثرت في عواطفها (C).

شكل ٢



وضع أفكار بديلة

إذا لم تجد الأفكار السلبية التلقائية التي تدور بخلد إلين ما يعترضها ربما قبلتها معتقدة صحتها. غالبًا ما تكون أفكارنا السلبية التلقائية عن أنفسنا مستكينّة تحت السطح وتبرز عندما لا نكون بأي حاجة إليها. إن تصنيف الأفكار السلبية التلقائية بالاستعانة بمقياس مدرج، وتطبيع الأفكار، ووضع أفكار بديلة وسائل لاعتراض الأفكار السلبية التلقائية.

سأل المعالج إلين عما إذا كانت تعتقد أن تلك الأفكار بشأن كونها أم سيئة وأنها لا تحظى باحترام أحد حقيقية أم لا؟ قالت إلين إنها تعلم إنها تفعل أشياء كثيرة طيبة في ٩٠ بالمائة من مجمل الوقت الذي تمضيه مع أول، ولكن المواقف التي يمرّون بها وقت النوم تضر بعلاقتهم. واصلت إلين قائلة إنها تعلم أن وضعها في العمل يضمن لها الاحترام وأنها تحظى باحترام شريكها، ولكن متى تجاهل أول الإنصات إليها يصبح الأمر وكأن العواطف السيئة والمؤلمة تحرك الأفكار السلبية المخزونة عن نفسها.

التصنيف على مقياس مدرج من ١ إلى ١٠:

على مقياس مدرج من ١ إلى ١٠ حيث ١ يشير إلى أم صالحة، بينما ١٠ يشير إلى أم سيئة، سأل المعالج إلين أين يمكن أن تضع نفسها؟ قالت إلين إنها ستمنح نفسها ٣ بينما تجلس في مكتب المعالج، ولكن عندما تكون في الموقف نفسه تشعر إنها في المرتبة ٩ على التدرج. على مقياس مدرج من ١ إلى ١٠ حيث ١ تعني أحظى بالاحترام بينما يشير ١٠ إلى لا أحظى بالاحترام، سأل المعالج إلين أين يمكن أن تضع نفسها؟ قالت إلين إنها ستمنح نفسها ٢ في مواقف حياتها اليومية في العمل ومع شريكها، ولكن عندما يملكها الغضب من أول ستضع نفسها في المرتبة ٨ على التدرج. تشعر إلين أنها تملك تصور

ذاتي واقعي معظم الوقت، ولكن الأفكار السلبية التلقائية تنجح في تأجيج عواطف قوية في مواقف النوم مع أول.

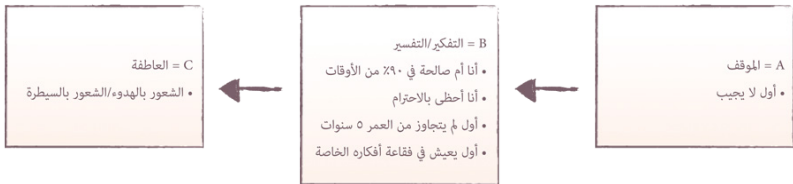
تطبيع الأفكار:

هل إلين وأول في موقف غير عادي أم أن الآباء الآخرين يعيشون تجارب مماثلة؟ سأل المعالج إلين عما إذا كانت قد سمعت عن آباء آخرين يجدون صعوبة في وضع الأولاد من ذوي الخمسة أعوام في فراشهم ليلاً، أو عما إذا كانت تعتقد أن لا أحد يمر بهذا الموقف سواها هي وأول؟ قالت إلين أن معظم آباء الأطفال من ذوي الخمسة أعوام الذين تعرفهم يقولون إن وقت النوم قد يكون صعباً. قالت إلين إنها تعتقد أن أول لا يبدو أكثر صعوبة من الأولاد الآخرين في مرحلة رياض الأطفال.

أفكار بديلة:

سأل المعالج إلين عما إذا كانت هناك أي أفكار أخرى تماثل أو تتجاوز في صحتها الأفكار التي دارت بخلدتها بالأمس عندما كانت على وشك مطالبة أول بالذهاب إلى الحمام للمرة الثانية؟ قالت إلين إنها قد تفكر بينها وبين نفسها في أنها أم صالحة في ٩٠ بالمائة من الوقت وأن معظم الناس يكونون احتراماً لها. قالت إلين إن بوسعها أن تفكر في أن أول لم يتجاوز من العمر ٥ سنوات وأنه من الطبيعي عدم الإنصات فيمن في مثل عمره. وأضافت إنها يمكن أن تفكر في أن أول يركز تركيزاً شديداً في اللعبة وأنه لا يسمعها بالفعل وأن الأمر لا صلة له بعدم إظهاره احتراماً لها. سأل المعالج إلين عن ماهية عواطفها إذا ما فكرت على هذا النحو؟ قالت إلين إنه سيكون بوسعها أن تخطو نحو أول بهدوء وتنحني إلى أسفل وتحديثه بهدوء ليوقفا تشغيل اللعبة معاً وأن يتسابقا، مثلاً ليعرفا من منهما بوسعه الوصول إلى الحمام أولاً. قالت إلين إن بمقدورها أن تدرك أنها إذا نجحت في تفسير عدم استجابة أول كسلوك صادر عن طفل في الخامسة من عمره وليس كنقد لها كأم سيتسنى لها التعامل مع الموقف على نحو مختلف تمام الاختلاف. خلال هذه المحادثة أدركت إلين أن أفكارها وتفسيراتها للموقف (B) تنبئ بشكل ملحوظ بماهية العواطف (C) التي ستتولد. قالت إلين إنه بوسعها بالتمرين على التعرف على الأفكار السلبية عن نفسها (B) واعتراض هذه الأفكار أن تتحكم في العواطف المتولدة (C).

شكل ٣



الشكل ٣ في ورقة العمل التي ملأتها إلين يوجد مثال عن كيفية إعداد موقف عملي مع أول. استبدلت إلين التفسير (A) "أول لا يصغي إلي" بتفسير أكثر حيادية وهو "أول لا يجيب". عند المرور بـ (B) أعطت إلين لأول بعض "العصي البيضاء" وتعرفت على أفكار بديلة أكثر واقعية عن نفسها.

طلب المعالج من إين أن تمنح أول بعض العصي البيضاء. ما الاسم الذي يمكن أن نطلقه على العصي البيضاء؟ قالت إين إنها على الأرجح تفكر فيما بينها وبين نفسها بأن أول غير مهذب وأنه يرفضها عندما لا يجيبها وأنها يأتي فعلاً "ضدها" من وجهة النظر هذه. وأضافت إن العصا البيضاء يمكن أن تكون أن أول لم يتجاوز سنواته الخمس وأن غارق في عالم أفكاره الخاص. ومن ثم فإنه لا يرفضها متممداً رغبة منه في إيدائها أو إلحاق الضرر بها. وإن الأمر لا يعدو كونه غارقاً فيما يفعله وأن أفقه "يضيق" عن الإحاطة بما يدور حوله. لخصت إين الأمر قائلة إن العصا البيضاء يمكن أن تكون "أول ليس أكثر من طفل في الخامسة من عمره". ثمّة عصا بيضاء أخرى وهي "أول يعيش في فقاعته الخاصة".

إن استخدام مقاييس مدرجة للتصنيف، وتطبيع الأفكار، ووضع أفكار بديلة سيساعد إين في اعتراض سبيل الأفكار السلبية التلقائية والتعرف على أفكار بديلة أكثر واقعية عن نفسها.

إعداد الفرض المنزلي:

سأل المعالج إين عما يمكن أن يساهم به منح أول واحدة أو أكثر من هذه العصي البيضاء في مساعدتها في موقف موعد النوم؟ قالت إين إنها تعتقد أن هذه الطريقة ستعينها بشكل بالغ على إيقاف شعور أنها تتعرض للهجوم من حيث احترامها لذاتها وكأم. سأل المعالج إين عما يلزمها لاستخدام "عصا بيضاء" كأداة شخصية في موقف موعد النوم التالي؟ قالت إين إنه بوسعها التعرف على أنها ستكون بحاجة إلى ممارسة الأمر والإبقاء على بؤرة تركيزها على مدار ليالي كثيرة. طلب المعالج من إين تخيل إنها تجتاز غرفة المعيشة للمرة الثانية وتطلب من أول إيقاف تشغيل لعبة الكمبيوتر الخاصة به والذهاب معها إلى الحمام. ما الأفكار التي ستتملكها تجاه أول ونفسها في هذا الحين؟ قالت إين إنها ستركز على فكرة أنها أم صالحة في ٩٠ بالمائة من الأوقات. وإنها ستمنح أول "عصا بيضاء" بالتفكير في أنه لم يتجاوز الخامسة من عمره وأنه يعيش في فقاعة الأفكار الخاصة به وأنه لا يأتي أي فعل بقصد استفزازها. قالت إين إنها تشعر بالإثارة لملاحظة كيف أن التركيز على هذه الأمور سيساعدها وأنها تتطلع إلى العودة إلى البيت للممارسة. قالت إين إنها متحفزة جداً للتركيز على هذه الأمور لأنه يؤلمها بشدة أن تجد أن أول يخاف منها.

الملخص

يبين النموذج ABC أن الأفكار والتفسيرات تسبق العواطف وتؤثر فيها. الغضب وسيلة للهروب من عدم الارتياح الذي يسببه الشعور بالعجز وقلّة الحيلة في الموقف مع الطفل. إن الوعي بكيفية تغير التنفيع الجسدي للعواطف في الجسم في ثانيتين فقط عند شعور المرء بأنه لم يصبح عرضة للهجوم يمكنه من اختيار حلول غير الغضب. فذهاب شعور المرء بأنه عرضة للهجوم يعد مفتاحاً للتمكن من إنتاج أفكار بديلة في الموقف وهو ما يعوق انزلاق المرء إلى "النفق" الذي يشعل الغضب فيه الأفكار السلبية التلقائية عن الذات. التعرف على الأفكار السلبية التلقائية واعتراضها هو نقطة الانطلاق نحو تحديد تمارينات تقوم بها إين في البيت لتمارس من خلالها التحكم في الغضب فيما بين الجلسات.

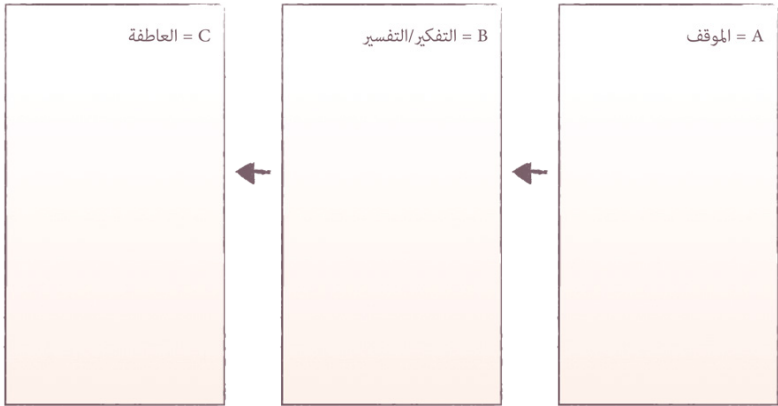
الفروض المنزلية

١. متى تعرفت على فكرة سلبية تلقائية (B)، توقف وامنح نفسك ثوانٍ معدودة لإدراك ما يحدث.
٢. ملاحظة وجود فكرة سلبية تلقائية (B) يحول بينك وبين الانتقال بشكل مباشر من الموقف (A) إلى العاطفة (C).
٣. سل نفسك عما إذا كانت الفكرة السلبية التلقائية حقيقية أم لا؟ حدد وطور "عصا بيضاء" للطفل، وفكرة بديلة أصح عن نفسك لتجربة أثر ذلك على المشاعر والعواطف التي تملكك في الموقف وتعلم كيفية التحكم فيها.

من العجز إلى السيطرة

إن الخروج من نمط تفكير سلبي لا يحدث من تلقاء ذاته. سيحتاج الآباء لتدريب أنفسهم خلال مدة زمنية محددة في مواقف مع الطفل. ملء ورقة عمل مبنية على نموذج ABC من واقع المواقف العملية مع الطفل يعين المسؤول عن رعاية الطفل على التحكم في الغضب. وأداء تمرين عملي ناجح يشعره بالسيطرة على الموقف عوضاً عن الشعور بالعجز الذي يسود في غالب الأمر بعد فورة الغضب والسلوك العنيف.

ورقة عمل نموذج ABC



Littsint

دليل الآباء للتحكم في الغضب

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات من خلال littsint.no

يضم الكتاب الإلكتروني المجاني ١٠ مقاطع فيديو تستعرض نموذج جيد التوثيق للتحكم في الغضب بطريقة مادية. مترجم إلى عدة لغات.

التطبيق المجاني يلائم الأجهزة التي تعمل بنظام آي أو إس ونظام أندرويد ومستوحى من جلسات أجريت مع ٨٠٠ من الآباء.

كتب دليل الآباء للتحكم في الغضب الذي بين أيدينا شتاينر سوند، طبيب نفسي اختصاصي ومعالج معرفي. مارس سوند العمل في مجال التحكم في الغضب لدى الآباء والشركاء في مراكز استشارات الأسرة في مولد (Molde) منذ عام ٢٠٠٤.

© Steinar Sunde



Bufetat