



نشرة تصدر عن مدرسة راهبات الوردية_ إربد

قسم الإرشاد التربوي / المرشدة ديانا عصام عباسي

عدد (3)

عن شهر تشرين الثاني (2020)

العناد



العناد سلوك يهدد الأسرة أحياناً ويقودها نحو طريق مسدود ، فالأباء والأمهات يبذلون ما بوسعهم لتنشئة أطفالهم ورعايتهم ، إلا أنّ إخفاقهم في إيجاد حلول مناسبة لعناد أطفالهم يسبب مشاكل عديدة.

ويعرّف علماء النفس العناد بأنّه موقف نظريّ أو تصرف تجاه مسألة أو موقفٍ معيّن ، بحيث يكون الشخص المعاند في موقع المعارضة أو الرّفص ، وهذا يعني أنّ العناد سلوك إنساني سوي، لأننا في الحياة اليومية نتخذ موقف الرّفص تجاه عدة أمور، فإذا كان رفضاً غير مرغوب فيه من شخصٍ آخر أو مضاداً لموقف شخصيٍّ أو أنّه رأي وسلوك مخالف فإننا نكون أمام صراع بين سلوكين أو بالأحرى موقفين متقابلين والنّمسك الشّديد بأحدهما يُطلق عليه العناد.

صفات الشّخصية العنيدة:

هناك ثلاثة صفات أساسية:

- 1- سوداوي التفكير: فهو سلبيّ دائماً و يفهم الآخرين بشكل خاطئ ، وعندما يفكر في أيّ موقف يأخذه على أنّه تحدي .
 - 2- ضعيف في التّواصل مع الآخرين وغير قادر على فهم النّاس.
 - 3- لديه مشكلة في مهارة التّعبير عن النّفس فهو يعبر عن نفسه بالعناد.
- هذا إضافة إلى كونه إنسان متسرّع، غير ناضج من ناحية العاطفة والانفعالات، حسّاس، متمركز حول ذاته، شكّاك، وسواسي، ضعيف النفس، ينقصه الهدف في الحياة.

متى يبدأ العناد ؟

العناد ظاهرة سلوكيّة في مرحلة مبكرة من العمر، فالطفل قبل سنتين من العمر لا تظهر مؤشرات العناد في سلوكه؛ لأنّه يعتمد اعتماداً كلياً على أمّه أو غيرها ممن يوفرّون له حاجاته ؛ فيكون موقفه متّسماً بالحياد والاتكاليّة والمرونة والانقياد التّسبيّ.

وللعناد مرحلة أولى : حينما يتمكّن الطّفل من المشي والكلام قبل أن يصبح في الثالثة من عمره أو بعد السنتين وذلك نتيجة لشعوره بالاستقلاليّة، ونتيجة لنمو تصوراتّه الدّهنيّة ، فيرتبط العناد بما يجول في رأسه من خيال ورغبات.

أما المرحلة التّانية : فهي العناد في مرحلة المراهقة ، حيث يأتي العناد تعبيراً للانفصال عن الوالدين ، ولكن عموماً وبمرور الوقت يكتشف الطّفل أو المراهق أنّ العناد والتّحدي ليسا هما الطريق السويّ لتحقيق مطالبه ، فيتعلّم العادات الاجتماعيّة السويّة في الأخذ والعطاء، ويكتشف أنّ التّعاون والتّفاهم يفتحان أفقاً جديدةً في الخبرات والمهارات الجديدة ، خاصةً إذا كان الأبوان يعاملان الطّفل بشيءٍ من المرونة والتّفاهم وفتح باب الحوار معه، مع وجود الحنان الحازم.

وللعناد أشكال كثيرة :

* عناد التّصميم والإرادة : وهذا العناد يجب أن يُشجّع ويُدعم؛ لأنّه نوع من التّصميم ، فنرى الطّفل يُصرّ على تكرار محاولته، كأنّ يصرّ على محاولة إصلاح لعبة، وإذا فشل يصيحُ مصراً على تكرار محاولته.

* العناد المفتقد للوعي: يكون بتصميم الطّفل على رغبته دون النّظر إلى العواقب المترتّبة على هذا العناد، فهو عناد أروع، كأنّ يصرّ الطّفل على استكمال مشاهدة فيلم تلفازي بالرغم من محاولة إقناع أمّه له بالنّوم؛ حتى يتمكّن من الاستيقاظ صباحاً للذهاب إلى المدرسة.

* العناد مع النفس : نرى الطفل يحاول أن يعاند نفسه ويعذبها، ويصبح في صراع داخلي مع نفسه، فقد يمتنع الطفل من أمه؛ فيرفض الطعام وهو جائع، برغم محاولات أمه وطلبها إليه أن يتناول الطعام، وهو يظن بفعله هذا أنه يعذب نفسه بالتضوُّر جوعاً .

* عناد اضطراب سلوكي: الطفل يرغب في المعاكسة والمشاكسة ومعارضة الآخرين، فهو يعتاد العناد وسيلةً متواصلة ونمطاً راسخاً وصفةً ثابتةً في الشخصية، وهنا يحتاج إلى استشارة متخصص .

* عناد فسيولوجي: بعض الإصابات العضوية للدماغ مثل أنواع التخلف العقلي يمكن أن يظهر الطفل معها في مظهر المعاند السلبي.

*المقاومة السالبة: أطيع ولكن أتذمر.

*التحدي الظاهر: أكون على استعداد للمعركة في أي وقت.

أسباب توجّه الإنسان للعناد:

- 1-عدم النضج، يعني أنّه غير قادر على التمييز بين الخطأ والصواب.
- 2-التّمرّكز حول الذات، يرى نفسه كأنّه مركز الكون.
- 3-المعايشة مع الآخرين، الإنسان يتعلّم الأخطاء من الوالدين أو المحيطين به.
- 4-الإصرار: ويُقصد به المساحة التي تُعطى للآخرين أثناء التّعامل معهم فمثلاً نحن نربي أولادنا على العناد عندما نجبرهم على إطاعتنا.
- الإجهاد: الإنسان عندما يتعب يتصرف بانفعال.
- 6- الوراثة عامل كبير، نحن نرث من الأباء كفاءة الجهاز العصبي .
- 7- المرونة السيكولوجية: كلّما كان الإنسان مرتاحاً وسعيداً في علاقته الزوجية والأسريّة كلما كان أكثر مرونة وتأثيراً ايجابياً على أبنائه .
- 8- ارتفاع مستوى الذكاء بما لا يتناسب مع النّمو الانفعاليّ أو العاطفيّ .

9- أوامر الكبار: التي تكون في بعض الأحيان غير مناسبة للواقع، و تؤدي إلى عواقب سلبية؛ مما يدفع الطفل إلى العناد كردّ فعل للقمع الأبويّ الذي أرغمه على شيء، كأن تصرّ الأمّ على أن يرتدي الطفل معطفاً ثقيلًا يعرقل حركته أثناء اللعب، وربما يتسبّب في خسارته السباق مع أصدقائه، ولذلك يرفض لبسه، والأهل لم يدركوا هذه الأبعاد.

10- التّشبه بالكبار: يلجأ الطفل إلى التّصميم والإصرار على رأيه متشبهًا بأبيه أو أمه، عندما يصممان على أن يفعل الطفل شيئاً أو ينفذ أمراً ما، دون إقناعه بسبب أو جدوى هذا الأمر المطلوب منه تنفيذه.

طرق التّعامل مع الشّخص العنيد:

- 1- من خلال بناء العلاقة العاطفيّة المتينة وكسر الحواجز.
- 2- تحقيق المطالب الشّخصيّة.
- 3- الابتعاد عن التّسلط والتّساهل الشّديدين.
- 4- جعل الجوّ الأسريّ مريحاً وممتعاً.

- 5- التفهم والاستماع ولا بد أن يكون هناك حوار.
- 6- وجود تقبل وتعبير عن الحب.
- 7- التشجيع والتعاون.
- 8- تقليص الحجج والدفاعات.
- 9- الوقت والزمن فالتغير بطيء دائماً.
- 10- الثناء أو التعزيز الإيجابي : امتدحه.
- 11-مسألة المعاملة بالمثل ولكن بطريقة معينة.
- 12-أسلوب التائب الفعال.
- 13-تقوية العلاقة مع الطرف الآخر لتعويض أخطاء الماضي.
- 14-تجاهل التحدي البسيط.
- 15-عقد الاتفاقيات: إذا عملت كذا فلك كذا.
- 16-عدم إصدار الأوامر: عندما أفهم أن الشخص الآخر يصدر الأوامر فأنا مباشرة سوف أعاند.
- 17- البحث عن أشخاص متعاونين مثل الخال أو العم.
- 18- تجنب المواقف المثيرة للانفعال.
- 19- اترك للطرف الآخر مجالاً للتعبير عن انفعالاته.
- 20-عدم وصفه بالعناد على مسمع منه, أو مقارنته بأطفال آخرين بقولنا: (إنهم ليسوا عنيديين مثلك).

* إذا كنت أنا عنيداً فكيف أخفف من ذلك؟

- 1- تفريغ الطاقة الانفعالية في أمور مفيدة.
- 2- تحويل الانتباه: عندما أركز على نقطة سوف أعتبرها جوهر الحياة.
- 3- ابعث حالة استرخاء في البيت.
- 4- النظر إلى الحياة نظرة مرحة.
- 5- تجنب البت في الأمور الهامة أثناء الانفعال.
- 6- إذا كان هناك شخص يجعلك عنيداً فابتعد عنه.
- 7- رفع معدل الأحداث الإيجابية في الحياة.
- 8- تحسين الظروف المادية.
- 9- الاهتمام بالصحة: الرياضة، والنشاط الجسمي .
- 10- معايشرة الناس من النوع المتزن.

* في النهاية :

ربما تعتقد أن الطفل عنيد وأنت غير قادر على التعامل معه وتوجيهه، لكن يمكن النظر إلى العناد عند الأطفال على أنه مثابرة على الأشياء التي تهتمهم. فكلما عنيد يمكن أن يكون لها دلالات سلبية، إذا لم يتم التعامل مع الطفل بالشكل الصحيح فهو بكل بساطة لديه فكرة خاصة به وطريقة تفكير. وهذا الشيء إيجابي ومميز، ويجب علينا أن نفهم تمرد الأطفال وعنادهم كعلامات . فإذا لم يُعطَ الطفل أي إشارة على معارضة أو عناد، وكان راضياً عن كل شيء، فسوف نكون أمام طفل لديه خوف كبير من فضح رغباته وعالمه الداخلي .

.