

عصبية الأم مع الأولاد .. هل من علاج؟

علاج مشكلة عصبية الأم مع الأولاد يتوقف حتما على معرفة الأسباب الحقيقية وراء الانفعال والحدة التي قد تبديها الأم في بعض المواقف، ومن ثم لابد أن نبحث عن هذه الأسباب وسوف نضع أمامك أخي القارئ بعضا منها فربما أعانك ذلك على اكتشاف موطن الداء وبالتالي يسهل الحل إن شاء الله فمعرفة الداء نصف الدواء .

الأسباب الحقيقية لعصبية الأم

هذه الأسباب إما أسباب عضوية أو أسباب نفسية أو أسباب اجتماعية :

1. فزيادة نسبة الثيروكسين في الغدة الدرقية يسبب المزاج الحاد والعصبية وطبعا هذا يتطلب استشارة الطبيب
2. أو يكون بسبب الضغط الذي تتعرض له الأم من كثرة الالتزامات والأعباء المنزلية (ربما لا ترى أنت ذلك ولكن قد تكون مشكلة بالنسبة للأم وربما لاتستطيع أن تبوح بها لأحد لأنها ستقابل بالاستنكار أو بالسخرية) لذلك يجب أن تناقشها في هذا الأمر بوضوح وصراحة ويحل هذا الأمر عن طريق مساعدتها في تنظيم الوقت وترتيب الأولويات ومساعدتها في إنجاز هذه الالتزامات بشكل فعال كما سيأتى بيانه

3. وقد تكون بسبب بعض المشكلات في علاقتها معك أنت أو مع أسرتها أو أسرتك وبالطبع في كل هذه الحالات يمكن أن تُناقش هذه الأمور وتبدى الاستعداد لحلها مع منحها الإحساس بأن كل مشكلة لابد لها من حل بل حلول إذا تعاملنا معها بوضوح

4. وقد يكون السبب أنها لم تستعد بعد لأن تكون أما وإذا بها تجد نفسها مسئولة عن ثلاثة أطفال ولا تعرف كيف تتصرف معهم وهذا يمكن علاجه بأن توضح لها (قولاً وعملاً) أن مسئولية التربية لا تقع على عاتق الأم وحدها بل هي مسئولية مشتركة

5. وقد يكون السبب هو إحساسها بضيق عمرها وهي لاتنجز شيئاً يذكر أو شيئاً يرضيها (وهذا إحساس ينتاب أكثر ما ينتاب النساء اللاتي حصلن على درجات علمية عالية أو اللاتي يشغلن مناصب مرموقة وتنازلن عن ذلك كله من أجل تربية الأبناء) فإذا كانت زوجتك من هؤلاء فعليك أن توضح لها مدى أهمية تربية الأبناء فهي من أشرف المهام إن لم تكن أشرفها على الإطلاق بل تحاول أن تساعد على الاستمتاع بأبنائكم فهم زينة الحياة الدنيا وعليك أن تذكرها بلطف كيف يمكن أن يكون حالكما بدون هذه الأطفال وهم نعمة الله لكما ولابد من شكر النعمة بالمحافظة عليهم .

كما يمكنها ممارسة نشاطاتها أو دراستها إذا استطاعت أن توفق بين المهام المطلوبة منها، أما إذا لم تكن من هؤلاء النساء العاملات أو الدارسات وهي ربة بيت في الأصل فعليك أن تعينها على استغلال وقتها بشكل أفضل وتكون لها اهتمامات أخرى كالعمل في الميادين الخيرية وما أكثرها في السعودية ولا تكون كل اهتماماتها وتركيزها على الأولاد والبيت فقط .

6. وقد يكون السبب هو عدم شعورها بالأمن وإحساسها الدائم بالخوف والقلق وعدم الاستقرار فالزواج أساسه **السكينة** والطمأنينة فحاول أن تمنحها هذا الإحساس بل عيشه معها

7. وقد يكون السبب هو فقدتها لاهتمامك بها بعد إنجاب الأولاد

وهناك أسباب أخرى عديدة للحدة والعصبية، لكن الزوج هو أقرب الناس لزوجته ولن أبالغ إذا قلت أنك الزوج هو الوحيد الذي يعرف أكثر من غيره أسباب هذه الحدة، حتى لو عرضنا الأمر على متخصص. وبالتالي يمكنك مساعدة الزوجة لاجتياز هذه المرحلة بسلام. وإليك في هذا المقال بعض الخطوات العملية لتجنب هذا السلوك الحاد.

نصائح للأب لتجاوز عصبية الأم مع الأولاد

إلى أن يتم علاج مسألة عصبية الأم مع الأولاد على الأب أو الزوج أن يقوم بالآتي :

- الاتفاق مع زوجتك على قلة الاحتكاك بالأولاد ومحاولة إيجاد من يرعى شئون الأولاد بشكل عام - إن أمكن ذلك - خاصة الصغار ويكون للأم دورا في عملية الإشراف على كل هذا ، ويكون لكل واحد منكم دوره كأن يحدد لكل واحد في الأسرة جزء من الأعمال المنزلية يتناسب وسنه فالطفل ذو الثلاث سنوات تكون مسئوليته وضع المناشف في أماكنها وأن يساعد في تداول الأشياء بينكم والطفل ذو الأربع سنوات يمكنه ترتيب سريريه وسريره أخيه الصغير والابنة يمكنها طي الملابس المغسولة وعمل طبق السلطة ومساعدة أمها في المطبخ أما أنت فيمكنك غسل الأطباق بعد وجبة العشاء مثلا وشراء ما يحتاجه البيت خلال أسبوع وثق أن هذه الأدوار المحددة ستكون مسار سعادة للجميع خاصة للأولاد فهذا يعلمهم الاعتماد على أنفسهم.
- أن تشترك الزوجة في بعض الأعمال الخيرية (كالجمعيات النسائية أو الملاجئ) ومساعدتها في تنظيم وقتها وحسن تقسيمه بين هذه الأعمال ورعاية البيت والأولاد
- أن توضح للأولاد مدى حب أمهم لهم ولكنها متعبة في الوقت الحالى وتتوقع منا أن نساعدنا ولذلك يجب علينا ألا نرهقها بمزيد من الطلبات وثق أن الأولاد سيفهمون ويقدرّون إلى حد كبير ما تقول حتى الصغير منهم
- أن تحتوى أولادك وتقوم بإيجاد علاقة جيدة محاولا إشراك الأم في ذلك عن طريق :
- التنزه معهم بصفة دورية وتنظيم بعض الرحلات ومحاولة إضفاء روح المرح قدر استطاعتك و تشترك الأم في إعداد وتنفيذ هذه الرحلات
- تخصيص وقت للعب معهم وإدارة حوار يتناسب وسنهم وتحاول أن تشرك الأم في ذلك
- تخرجون جميعا للتسوق
- تتجاذب معهم أطراف الحديث والظرف أثناء تناول الطعام وتشرك الأم أيضا في ذلك
- تحاول الابنة الكبرى أن تسرى عن والدتها وأن تشتري لها بعض الهدايا وذلك بالطبع تحت إشرافك ولا بد أن تعلم الأم بذلك بل تحاول أنت أن تشتري لها من آن لآخر بعض الهدايا وتبدى اهتمامك بها

لا حظ أن اشتراك الأم في نشاطات الأولاد بقدر يجعلها قريبة منهم دون أن يكون عليها العبء الأكبر في تنظيم هذه الأمور وترتيبها، ورويدا رويدا ستختفي عصبية الأم مع الأولاد، وستجد الأم تشارك بطريقة تلقائية في الحياة الأسرية الطبيعية. ولا ننسى أولا وأخيرا الاستعانة بالله والصبر فإنهما مفتاح الأمر كله.

عزة التهامي