



# إلى الطفلة التي أصبحت أما

دكتورة

نعمت عوض الله



نعمت عوض الله

إلى الطفلة التي أصبحت أما- ابنتي

تمّ إنتاج الكتاب الإلكتروني من قبل [Hekayh](#)  
نشر الكتاب الإلكتروني 2017 ب Booqla  
نشرت بواسطة دار نهضة مصر للنشر  
حقوق التأليف والنشر © بواسطة دار نهضة مصر للنشر

# حق النشر

دكتورة

نعمت عوض الله

جميع الحقوق محفوظة © لدار نهضة مصر للنشر  
يحظر طبع أو نـشـر أو تصـويـر أو تخـزيـن  
أي جزء من هذا الكتاب بأيـة وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية  
أو بالتصويـر أو خـلاف ذلك إلا بإذن كتابي صريح من الناشر.

الترقيم الدولي: 9-4387-14-977

رقم الإيداع: 2011 / 11492

الطبعة الثانية: يناير 2013



أسسها أحمد محمد إبراهيم سنة 1938

21 شارع أحمد عرابي - المهندسين - الجيزة

تليفون: 33466434 - 02 33472864

فاكس: 02 33462576

خدمة العملاء: 16766

Website: [www.nahdetmisr.com](http://www.nahdetmisr.com)

E-mail: [publishing@nahdetmisr.com](mailto:publishing@nahdetmisr.com)

## إهداء

إليك يا من أخذت بيدي من درب التيه إلى سبيل النجاة..  
إليك.. وقد صقلت فؤاداً يعج بالأفكار والمواهب حين علمته كيف يحب الله ويعيش  
في معيته.  
إليك يا أمي.  
وكل ميسر لما خلق له.. وقد يسر لك الله أن تحتوينا وتأخذي بأيدينا.  
ولن أفيك حقك أبداً.. وكلمات كثيرة تتلاحق بين شفتي.. وتغلبني دموعي وتضيئني  
أبتسامتي.. وأقف عاجزة عن التعبير.  
إليك.. وقد زرعت في العقل والقلب نور حب رسول الله.. لنسير على هداه حتى نصل  
إلى حوضه الطاهر.  
إليك يا أمي وإن لم تلديني.  
أهدي أول خط أخطه بيدي.  
هديتي.. ودعوتي إلى الله أن يجزيك بالخير وبأفضل ما يجزي الصالحين.  
ن ع

## شكر وعرفان

في يوم من الأيام حين كنت أعمل في مجال تربية الأطفال أكرمني الله بباحثين وباحثات، ومتحمسين ومتحمسات، وطلبة في كليات التربية ومجتهدين أمدوني بعصارات عقولهم لمساعدتي في وضع أسس تربية الأطفال ومتابعتهم. فألى كل من أمدني ببحث أو فكرة أو مقالة أو حتى أسئلة وإجابات طالباً أن نستعملها.

أدعو لهم من شغاف قلبي أن يتقبل الله منهم عملهم ويجعله ثقيلاً في ميزانهم. ويعفو عني أني لم أجد الأسماء على الأوراق وإلا لذكرتهم فرداً فرداً.  
نعمت

## مقدمة

طفلي

لن أنصح فيك الزوجة فقد فعلت ذلك من قبل ولكني أذكرك أن ما أقررناه معاً من حسن العشرة والطاعة وجميل التبعل لوجه الله تعالى وابتغاء مرضاته قد زادت معاييرها بهذا المخلوق الصغير الذي يجمعك وزوجك إلى الأبد.. فهو يحمل جزءاً من كل منكما.

فاذكري يا ابنتي إذا ضاقت نفسك بعبء الزوجية واشتقت إلى انطلاق الحرية والاختيار والمرح أن الله قد اختاره لك واختارك له.. وجمع بينكما بميثاقه الغليظ.. وذلك لكما كل عقبة، ثم أتم نعمته عليكم بالولد الذي نرجوه صالحاً بإذن الله وأن يكون أو تكون أحد ملوك السماء الذين يباهي بهم الله ملائكته.

فليكن دعاؤك الذي لا ينقطع قوله تعالى:

(رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا).

ماها

## ابنتي

أذكر هذا اليوم الذي وضعوك فيه على صدري وقد أنارت وجهك ابتسامة بريئة.. جميلة.. واختلف من حولي في اختراع سبب لها، فمن قائل إنها بسبب رؤية الملائكة.. ومن قائل إنهم يلاعبونك.. ومن قائل إنها موجهة إليّ لأنك تعرفت عليّ..

كل هذه الأسباب لم تعينني، وما اهتممت به كان أنت.. الهدية التي جاءتني من رب العباد.. مفتاح أحد قصور الجنة، إذا أحسنت إليك.. واجتهدت في تربيتك.

وقد حاولت يا ابنتي.. وأتمنى أن يقبل الله مني.. وها أنت في بيتك مع زوجك.. قرّة عينك.. ورفيق دنياك وآخرتك.. وها أنا أعود لأستكمل دوري.

ها أنا أعود لأشرح لك وأعلمك ماهية الحمل والولادة ثم تربية الأبناء..

إنجاب الأطفال هو أحد أهم أهداف الزواج.

قال ﷺ: «تناكحوا تناسلوا، فإني مباه بكم الأمم يوم القيامة».

والحمل يا ابنتي ليس مجرد امرأة منتفخة البطن تسير مثل البطريق وترتدي الملابس الخاصة..

الحمل وصفه الله تعالى في كتابه الكريم أنه «وهناً على وهن» وأن الأم «حملته كرها».

إذن يا ابنتي هو حالة صحية لها خصائص.. ومنها تبعات.. وبها آلام.

ولكنها أحلى وألذ آلام يمر بها إنسان..

فالإنسان لا يحب في الدنيا أكثر من نفسه إلا ولده وما الحمل إلا حمل للولد..

أرأيت يا ابنتي أنني لم أبالغ حين أخبرتك أنه ألم لذيذ؟

وأحياناً يا حبيبتي لا يقتصر الأمر على الألم الجسدي من مغص أو ثقل وآلام في الظهر، ولكن الأمر يتجاوز ذلك إلى بعض الأحوال النفسية.. من ضيق أو رغبة في البكاء وأحياناً توتر، علاوة على رغبة عارمة في النوم.

كل ذلك طبيعي ونتاج عن دورات الهرمونات التي تجهز جسدك لاستقبال الضيف العزيز.. وتفرض له بيته - رحمك - بما يفيدته وينفعه ويحميه طوال فترة إقامته التي تمتد إلى حوالي أربعين أسبوعاً تنقص أو تزيد بأيام.

وأعدك طففتي أنك لن تكوني وحدك.. فكلنا معك لنا دور في تخفيف الآثار النفسية للحمل، وأولنا بالطبع زوجك العزيز.

عليك يا ولدي يقع عبء ومسئولية كبيرة أن تمر فترة حمل أم أبنائك بخير وسلام.

ستكتشف بعد قليل يا ولدي أن حالة الحامل النفسية تؤثر على وليدك الذي تحمله..

تؤثر على شخصيته وتكوينه النفسي.. وهي يا بني لا تدعي هذا الاكتئاب وهذا الضيق..  
إنه حقيقة لا تعرف مصدرها ولا سببها، فما من شيء يستجد لتكون على هذه الصورة  
هذا رغماً عنها.. هذا غليان في جسدها تتحكم فيه تكوينات بشرية زرعها الخالق -  
سبحانه وتعالى- لحكمة وبرهان..

.. إن لكل من بني البشر حالات يجب أن يستمتع بها وإن فاتته لا تعود..

مثل يوم الخطبة ويوم العقد.. ثم يوم البناء..

ثم يوم خبر الحمل الأول.. وأول مرة أبوة.. كما في حالتك.

ثم يأتي بعد ذلك أول حرف نطقه ابنك وأول خطوة سارها..

وأول يوم مدرسة ثم جامعة ثم خطبة.. وهكذا..

أحوال كثيرة تمر على الإنسان، ليته يستمتع بها وبكل لحظة في عمره ما دامت حلالاً  
طيباً.. فتعال يا ولدي واستمتع بها.. بهذا الحمل الأول وبكل لحظة جديدة فيه فهو متعب  
لها.. مجهد لك.. ولكن في كل الأحوال.. هي تجربة وحالة لا تضيّع على نفسك فرصة أن  
تعيشها لحظة بلحظة وتستمتع بتعبها وتضحياتها.. فسوف يأتي يوم تحكي لأبنائك هذه  
الذكريات ضاحكاً ومداعباً أهم التي وخط الشيب رأسها.

فعليك منذ اليوم الأول أن تغمرها بحنانك وحبك:

أخجل من هذه الكلمات ولكنها حق يا ولدي، ولن تكون وحدك من يراها.. لا تنسَ  
أمها.. لا تنسَ حماتك. ستسألني كيف ولماذا؟ أقول لك:

إن زوجتك ليست حاملاً وحدها.. إن أمها تحمل معها كل لحظة.. إنها تكاد تحمل  
الاثنين معاً والله يا ولدي؛ ابنتها ومن في بطنها.. وقبل أن تصرخ محتجاً أنه يكفيك أن  
تتحمل زوجتك وتهدهدها ولا تنقصك حماتك أيضاً - مع كل ما تكنه لها من محبة -  
ولكن البني آدم طاقة.

أقول لك إنه ليس هذا هو المطلوب.. كل ما هنالك بعضي اللمسات الحانية تبرد بها  
قلبها وتعينها على حملها بكسر الحاء.. ماذا يضيرك لو بدأت تناديها بلقب الجدة وتكون  
أنت أول من يفعل؟.. ليس صعباً أن تشكر لها رعايتها بتربيت حان على كتفها وابتسامة  
محبة تتعلق على شفئك هاشاً إذا لقيتها.. احتضنها بود.. وقل لها كلمة طيبة.. هذا  
يا ولدي يجعلها تستمتع بهذا الوضع الجديد، فلا تحرمها.. وبيدك وحدك هذه السعادة.  
وأعود إليك يا ابنتي.. يا فلذة كبدي الرقيقة.. لا تتصورني السعادة التي غمرتني حين  
زففت إليّ النبا:

لقد أثبت التحليل أنني حامل يا ماما..

كم من الشهور تتأخر فيها الدورة الشهرية لأيام ثم لا تلبث أن تظهر.. وأحياناً يصيبك  
الغثيان والرغبة في القيء.. وينتفخ الصدر ويؤلم.. وتشعرين بثقل وألم في الحوض..  
ورغبة في النوم.. هذه كلها أعراض حمل ولكنها لا تؤكد الحمل.. التحاليل يا ابنتي هي

المحك الوحيد للإثبات، سواء كان التحليل المنزلي الذي نشترى له شريطاً من الصيدلية أو تحليل المعمل..

الحمل مشروع حياة مخلوق آخر، وهو أفضل مشروع يقيمه إنسان، ويجب أن يخطط له بعناية، حتى لا تقع غلطة كان يمكن تجنبها قبل الحمل أو خلاله.

إن حدوث الحمل تصحبه أعراض كثيرة، يسببها بالدرجة الأولى هرمون المشيمة (هرمون الحمل) الذي تفرزه المشيمة والذي يبدأ في الظهور في الدم قبل أسبوع تقريباً من الموعد المقرر للدورة الشهرية.

غالباً ما ستشعرين يا ابنتي بالرغبة المتزايدة في النوم، حتى بعد فترة وجيزة من الاستيقاظ، مع الإحساس بالإرهاق وعدم التركيز والإعياء مع أقل مجهود مبذول في واجبات المنزل المعتادة. وقد تعانين من تغيرات نفسية حادة كالشعور بالحزن أو الاكتئاب وحدة الطبع مع الآخرين.

حدوث غثيان بدرجات متفاوتة في الصباح الباكر بسبب ارتفاع نسبة هرمونات الحمل في الدم وخصوصاً هرمون HCG، والذي يعتبر ظهوره واستمراره في الدم هو المسئول عن استمرار حدوث الغثيان حتى الأسبوع 12-14 من الحمل، حتى يخف الشعور بالغثيان تدريجياً ويختفي تماماً.

كيف تتجنبين الغثيان والإحساس بالقيء؟

قد تشعرين بتحسن كبير إذا لم تتناولي الأغذية المحتوية على المواد الدهنية – المقلبات – المايونيز والطماطم أو البرتقال.

إذا لم تستفيدي من تنظيم عملية الغذاء ونوعيته واستمر معك الغثيان فاستشيري طبيبك؛ فقد يصف لك بعض الأدوية.

من أهم الأعراض التي ستنتابك أثناء الحمل:

هو الشعور بالنفور الشديد تجاه بعض الروائح أو الأطعمة والمشروبات والتي كنت تحبينها سابقاً بل تشعرين أن طعم بعض المواد الغذائية التي كنت تقبلين عليها أصبح كريهاً أو أصبحت عديمة الطعم.

عادة ما تنتهي هذه الظاهرة مع نهاية الشهر الثالث ولكن في كثير من الأحيان تستمر طوال فترة الحمل.

الوحام (Cravings):

في خلال فترة الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، قد تصابين بالشعور برغبة ملحة في أكل بعض المواد الغذائية التي ربما لم تكوني تشتهينها في السابق، أهم شيء حاولي ألا تشتهي مواد غير غذائية مثل الطباشير أو الفحم. ولو أنه أمر لا يخضع لإرادتك ولكن ربما يمكن التعويض عنها بالعيش المحروق أو الأصداف البحرية.. إن شاء الله يكون الوحام على شيء متاح.

## كثرة التبول:

نظراً لأن الرحم تبدأ في النمو والتضخم نتيجة لوجود الجنين بداخلها فإنها تضغط على المثانة (والتي تقع أمامها مباشرة). كذلك فإن هرمونات الحمل تؤدي إلى ارتخاء عضلات المثانة مما يؤثر على قدرتها على الانقباض للتخلص من كل البول.

تتحسن هذه المشكلة كثيراً بنهاية الشهر الثالث من الحمل بسبب نمو الرحم وارتفاعها إلى البطن مغادرة الحوض مما يؤدي إلى الإقلال من ضغطها على المثانة. تعود هذه الشكوى مرة أخرى في نهاية الحمل عندما يدخل رأس الجنين في الحوض ويضغط على المثانة مرة أخرى. وتفيدك تمرينات عضلات الحوض وهي عبارة عن شدّ وإرخاء لعضلات المهبل والمثانة تكريرينها أكثر من مرة في اليوم، يمكنك الرجوع إلى الطبيب لشرحها.

## تغديرات الثديين:

في مراحل الحمل الأولى، ستعانين من بعض الأعراض بالثديين مشابهة لأعراض ما قبل نزول الدورة ولكن بصورة أكبر (مثل الإحساس بثقل الثديين واحتقانها والوخز الخفيف بالحلمتين)، وتعود هذه الأعراض إلى زيادة هرمون البروجسترون.

مع تقدم الحمل، تصبح النتوءات الموجودة بهالة الحلمة والمعروفة باسم (حوصلات مونتجمري) أكبر حجماً وأكثر وضوحاً مما سبق، كما أن الحلمة ذاتها سوف يتغير لونها إلى اللون البني الداكن عند النساء السمرات أو إلى اللون الأحمر القاني عند الشقراوات.

وأخيراً يزداد حجم الثديين تدريجياً نتيجة لنمو الغدة اللبنية، كما ستظهر لأول مرة الأوردة الزرقاء اللون تحت جلد الثديين دلالة على ازدياد تدفق الدم إليهما لتحضيره للرضاعة لضمان تأمين غذاء المولود.

والحمل هو بداية الرحلة الحقيقية للأمومة.. والحمل تعب على تعب، ولكنه تعب ممتع جميل.. إذا نظرت إليه بجمال خاتمته. وتذكري أنه منذ أيام أمنا حواء والنساء يحملن ويلدن، فلست الأولى في زمانك أو صاحبة التجربة الفريدة.. بل سبقك ملايين ملايين النساء بحمل وولادة. ولكن وبما أن لكل امرأة خصوصيتها وبما أنك حامل لأول مرة ونحن نتمنى أن نحافظ على هذا المخلوق الجميل.. تعالي نتأقلم مع بعض التصرفات الوقائية.

إن هذه الرحم تُختبر لأول مرة ونحن لا نعلم مدى قوتها أو درجة تحملها.. بعض النساء لا يتأثرن باللقاء الزوجي ولا بكثرة العمل والحركة ولكن البعض الآخر قد يسقط في دوامة الإجهاض لمجرد أنها اتكأت ببطنها على الحائط وهي تنشر الملابس من البلكونة.

قد تشعرين في هذه الفترة الأولى بشيء من الغثيان والرغبة في القيء وهذا يظهر صباحاً حين تستيقظين من الفراش فاجعلي بجوار فراشك وفي حقيبة يدك أي نوع من (الملبس) أي الحلوى المسكرة وضعيه في فمك وابدئي في مص السكر بهدوء..

سيساعدك هذا كثيراً على اتقاء حالة الغثيان. وإذا حدث الشعور بالغثيان متأخراً خلال اليوم؛ فعليك أن تأكلي شيئاً بسيطاً على الفور تفاحاً أو بسكويتاً كما يجب أن تجلسي فوراً أو أن ترقدي إذا أمكن. وقد تشعرين باشمئزاز ونفور تجاه بعض أنواع من الطعام واشتهاء لأنواع أخرى على غير عاداتك الغذائية، فلا تقلقي.. كل ذلك طبيعي مع دورات جسمك الهرمونية الجديدة.

يعتبر الموز غنياً جداً بفيتامين ب 6 والبوتاسيوم، وأكل حبة موز واحدة يومياً يقيك من القيء والدوخة.

«استعملي في الصباح ملء ملعقة من خل التفاح مع ملء كوب ماء ويمزجان جيداً ويشربان. هذه وصفات مجربة».

طفلتـي الحبيبة:

إن الحمل هو أهم مرحلة في حياة كل إنسان، وقد تكون فترة الحمل جنة يعيشها الجنين تؤدي إلى أن ينعم لاحقاً بحياة صحية يعيشها على امتداد عمره، وقد تسلك الحامل سلوكاً سيئاً، يؤدي إلى أن يعيش وليدها طول عمره حزيناً.

فعليك حبيبتي أن تمتنعي عن شرب الشاي أو القهوة وتقللي من شرب الشاي واللبن.. ومن المهم أن تعتادي أكل الخس والجرجير لتحصلي على فوائد كثيرة.. وكما طالبتك من قبل بتخفيف الحركة فأنا أحذرك من الكسل والتنبلة.. وخير الأمور الوسط.

1. العناية بغذائك جيداً، وعليك الاهتمام بالبروتينات كثيراً واحرصي على تناولها فهي تساعد على المحافظة على الجلد بشكل جيد وبصحة جيدة.

2. احرصي على تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات خاصة فيتامين سي وفيتامين د.

3. حاولي المداومة على دهن الجلد بالكريمات أو الزيوت المغذية كزيت الزيتون أو زيت جوز الهند وغيرهما فالدهن والتدليك سوف يساعدان على ترطيب الجلد والحد من آثار التشقق.

ماذا بقي حبيبتي لم أخبرك عنه؟

حبيبتي هل تخيلت أو حاولت تخيل ماذا يحدث بداخلك؟

كيف من لا شيء يصبح بداخلك كائن ينمو؟

أنا أقول لك: بعد الإخصاب بـ 10 أيام، تغرز البويضة المخصبة في جدار الرحم وتبدأ دورة الدم في المشيمة الرحمية.

في الأسبوع الثالث، يبدأ أنبوب النخاع الشوكي وأنبوب القلب ودماغ بدائي والعيون والكلية بالتشكل. ويصل طول البويضة إلى حوالي 5 ملم.

في الشهر الثاني يمكن رؤية الذراعين والرجلين والوجه بوضوح، كافة الأجهزة الرئيسية موجودة. ويبدأ الدماغ بالنمو السريع، ليصل حجمه إلى نصف حجم الجسم.

في الشهر الثالث تكون قاعدة الأظافر قد تشكّلت، ويصبح الرأس أصغر نسبياً منه في المرحلة السابقة. يصبح حجم جنينك لغاية 10 سم ويزن 30 جراماً تقريباً.

في الشهر الرابع تتطور المشيمة تماماً، ويعوم الجنين بنشاط في السائل الأمنيوسي الموجود في الكيس. ويكون طول الجنين حوالي 18 سم ويزن حوالي 120 جراماً. تتطور كل الأعضاء ويمكن رؤية الأعضاء التناسلية.

في الشهر الخامس يحرك الجنين ذراعيه ورجليه بنشاط، يمكن سماع نبضات قلبه، طول الجنين حوالي 25 سم ووزنه حوالي 300 جرام. وتشعرين بحركات الطفل.

في الشهر السادس طول الطفل حوالي 30 سم ويزن 700 جرام. وقد أصبح له حاجبان ورموش. وهو يتحرك بشكل أكثر نشاطاً ويغير وضعه باستمرار.

من الشهر السابع إلى التاسع هو طفل جميل شبه كامل التكوين يزداد وزناً وتتطور فيه وظائف الرئة لأنها آخر ما يتطور فيه.. علاوة على زيادة التوافق العضلي العصبي.

كده كوني جاهزة للولادة في أي وقت!

هل تحتاجين إلى أن أخبرك بفوائد العسل.. وفيه شفاء للناس؟

1. يمدك بالأملاح المعدنية.

2. يساعد على تخفيف القيء.

3. يمنع حدوث الشعور بالحرقان والآلام التي تحدث في منطقة فم المعدة أثناء فترة الحمل.

4. عسل النحل يعالج مشكلة الإمساك.

5. عسل النحل يمنع تسمم الحمل.

6. عسل النحل مفيد جداً في فترة النفاس؛ لاحتوائه على مواد كثيرة قاتلة للبكتيريا.

7. عسل النحل يعالج تقلصات العضلات المصاحبة للحمل.

8. يساعد على انقباض الرحم في تسهيل عملية الولادة، وذلك لأنه يحتوي على مادة (البروستاجلاندين) التي تزيد من قوة انقباضات الرحم التي تساعد على الولادة.

يبقى نعمل إيه؟ ناخذ عسل نحل يومياً على الريق وياريت نحلي به كل الأكل.

هناك ظاهرة طبيعية وتغيرات فسيولوجية ناتجة عن تأثير هرمونات الحمل هي ضيق النفس:

إذ يعتبر هرمون البروجسترون هو المسئول عن ظاهرة ضيق التنفس، حيث يعمل على إرخاء عضلات الرئتين والقصيبات الهوائية، كما يعمل على تقليل كفاءة وحركة الشعيرات الدقيقة الموجودة هناك. وتؤدي هذه العملية وغيرها إلى اللهاث أو فرط التهوية المزمن Chronic Hyperventilation، وبالتالي تنخفض نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم ليسهل عملية انتقال ثاني أكسيد الكربون من دم الجنين إلى دم الأم

الحامل، وقد تقل هذه المشكلة في الأسابيع الخمسة الأخيرة من الحمل لأن نسبة هرمون البروجسترون تنخفض في تلك الفترة.

وعلى الرغم من ذلك فإنه قد تستمر هذه الظاهرة، بل وتزداد كثيراً في الأسابيع الأخيرة من الحمل بسبب كبر حجم الجنين الذي يؤدي إلى ارتفاع الحجاب الحاجز إلى أعلى، وبالتالي إلى الحد من إمكانية تمدد الرئتين إلى أسفل، وبالتالي سيسبب ضيق التنفس، وهذه الظاهرة أيضاً طبيعية.

الحمل عدة مرات لن يسهل العملية بل قد تعاني أكثر لأن رأس الجنين قد لا ينزل إلى الحوض ويستقر فيه إلا عند الولادة فقط، أي أن مستوى البطن لن يهبط كثيراً وستبقى مشكلة ارتفاع الحجاب الحاجز.

وللتخفيف أو الحد من تكرار الإصابة بهذه الأعراض عليك باتباع التالي:

1. حاولي المداومة على تمارين التنفس والاسترخاء يومياً، وتنفسي بهدوء وببطء.
2. ضعي يديك فوق رأسك لتخففي من الضغط الواقع على الأضلاع ولتتركي المجال أمام رئتيك للتنفس.
3. ضعي وسادة عالية أو وسادتين تحت رأسك وكتفك عند النوم، بحيث تأخذين وض الجلوس لتحدّي من ارتفاع الحجاب الحاجز إلى أعلى.
4. تجنبي الأوضاع التي تزيد من ضيق التنفس لديك، ويفضل الاسترخاء على الجانب الأيسر.

استعدي فالعد التنازلي يقترب:

إن ما يربطك بطفلك يختلف عما يربط زوجك به.. قد تجددين عنده آمالاً وأفكاراً لأولادكم ولكنها في النهاية مشاريع ورقية بلا مشاعر.. فهو لم ينم محتضناً كرة اللحم الصغيرة بين ضلوعه أبداً.. ولا استيقظ على رفسة قوية من طفل يستعد للخروج للدنيا.. ولذلك تكون فترة التحضير والشراء والترتيب هي المدخل لنمو مشاعر الأبوة.. فالطفل يا ابنتي طائر يطير بجناحين، أب وأم، وهو يحتاج لجناحين قويين متماسكين متفقيين حتى يطير ويحلق في السماء العليا «يعني يطير زي البجع والوز العراقي.. مش يفرفر زي الفرخة البلدي ولا البطة السوداني».

تبدأ الولادة بتغييرات فسيولوجية وعادة ما تنقسم إلى ثلاث مراحل:

1. المرحلة الأولى: تبدأ من بداية انقباضات الرحم الحقيقية وبداية اتساع عنق الرحم وتنتهي باتساع عنق الرحم تماماً وعادة تستمر من 8-14 ساعة قد تزيد أو تقل حسب كل حالة.
2. المرحلة الثانية: يتم فيها نزول الجنين خلال المهبل إلى الخارج ومن الممكن أن تستمر حتى ساعتين، ولكن في معظم الحالات تكون 30-40 دقيقة.
3. المرحلة الثالثة: يتم فيها نزول المشيمة وعادة لاتستغرق أكثر من 30 دقيقة وفي

معظم الحالات تستغرق 5-10 دقائق.

الولادة الطبيعية تتم بين اكتمال الأسبوع 37 إلى الأسبوع 42 من الحمل ومن الممكن أن تبدأ الولادة قبل نهاية الأسبوع 37 وتسمى ولادة مبكرة وأحياناً تتأخر الولادة بعد الأسبوع 42 وتحتاج إلى تدخل الولادة القيصرية. في بعض الحالات يتطلب الأمر ولادة الجنين عن طريق فتحة بالرحم، من خلال عمل فتحة بالبطن (العملية القيصرية).

بعض الحالات تتطلب عمل القيصرية قبل بدء الولادة مثل:

- أن يكون وضع الجنين يمنع حدوث ولادة طبيعية مثل أن يكون مستعرضاً بالرحم حتى موعد الولادة.

- أن تكون المشيمة قبل الجنين في أسفل الرحم.

- أن تكون هناك أمراض بالأم تجعل الولادة الطبيعية خطراً مثل وجود تسمم حمل شديد وعدم استجابة عنق الرحم للتحريض أو وجود بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

بعض الحالات تتطلب إجراء القيصرية أثناء الولادة مثل:

- حدوث علامات اختناق بالجنين نتيجة نقص الأكسجين.

- اكتشاف أن حجم الجنين أكبر من حجم الحوض بحيث تكون هناك خطورة أثناء الولادة الطبيعية.

- عدم اتساع عنق الرحم أثناء الولادة بالدرجة المطلوبة مما يكون له تأثير على الجنين أو الرحم.

- حدوث نزيف شديد أثناء الولادة.

وفي كل الأحوال لا تجزعي فلم يعد الأمر كما كان من عشر سنوات أو عشرين سنة.. فمع التقدم العلمي أصبحت العمليات الجراحية خطوة بسيطة سهل التعامل معها.

يجب أن يكون معك خطة مكتوبة لما تحتاجين إليه مثل:

- كيفية التوجه إلى المستشفى عند حدوث الولادة.

- شراء الملابس الخاصة بالمولود الجديد.

- معرفة طبيب الأطفال الذي سيتولى متابعة الطفل بعد الولادة والتطعيمات اللازمة للطفل.

- كيفية تسجيل المولود الجديد بالمكان المخصص لذلك.

- حددي ما إذا كنت ترغبين في استخدام مسكنات الآلام أثناء الولادة حيث من الممكن ألا تستخدم أي مسكنات ويمكن مع التدريب على التنفس الصحيح مع وجود انقباضة الرحم وكيفية احتمال الانقباضة دون مسكنات أن تمر الولادة بدون مشاكل ولكن من الممكن أن تحتاجي إلى بعض الأدوية لتخفيف الألم مثل:

العلامات التي تسبق الولادة:

1 - الشعور بالخفة:

في آخر الحمل ومع نزول الجنين في الحوض تبدئين بالشعور بتغيير في شكل البطن وتشعرين أن الجنين ليس ثقيلًا كما كان سابقًا وتبدئين في الشعور بتحسن في التنفس عما سبق نتيجة نزول الجنين بالحوض وابتعاد الرحم عن الحجاب الحاجز، وهذا يصاحبه الشعور بالرغبة في كثرة التبول نتيجة ضغط الجنين على المثانة البولية كما كان يحدث في أول 3 أشهر (نتيجة ضغط الرحم على المثانة البولية في أول 3 أشهر).

2 - تغيرات عنق الرحم:

قبل الولادة يبدأ عنق الرحم في التغير ويكون أقل سمكًا وأكثر لينًا عما سبق، ويستطيع الطبيب أن يكتشف هذه التغيرات بالفحص المهبلّي وعادة ما يعطي نسبة مئوية لهذه التغيرات من 0 إلى 100 %.

3 - اتساع عنق الرحم:

كلما اقتربت الولادة بدأ عنق الرحم في الاتساع. في أول حمل لا يحدث اتساع عنق الرحم قبل أن تحدث التغيرات في سمكه ودرجة ليونته، ولكن في الحمل الثاني وبعده عادة تحدث التغيرات في وقت واحد، حيث يتم اتساع عنق الرحم مع التغيرات في السمك والليونة وعادة ما تحدث مع الولادة.

ويستطيع الطبيب معرفة مدى اتساع عنق الرحم ويقاس بالسنتيمتر فيكون اتساع عنق الرحم 2 سم أو أقل قبل الولادة وعندما يكون 3 سم أو أكثر غالبًا ما تكون الولادة قد بدأت ويصل إلى 10 سم قبل ولادة الجنين (حيث تكون المرحلة الثانية للولادة) وأحيانًا يستخدم الطبيب قياس عنق الرحم بالأصبع فيكون اتساع عنق الرحم 2-3 أصابع مع بداية الولادة ويصل إلى 5 أصابع مع بداية المرحلة الثانية لها.

4 - علامة الولادة:

أثناء الحمل يتكون إفراز مخاطي سميك يقفل فتحة عنق الرحم ويحمي الجنين من وصول الميكروبات إلى داخل الرحم.

مع قرب الولادة ينزل هذا الإفراز نتيجة التغيرات التي تحدث لعنق الرحم وعادة يكون مصاحبًا لدم بسيط، حيث عادة ما تتكسر الأوعية الدموية الصغيرة نتيجة لهذه التغيرات ونزول هذا الإفراز عادة ما يكون قبل الولادة بـ 24 ساعة ولكن في بعض الأحيان يكون قبل الولادة بأيام.

5 - انقباضات الرحم:

عادة ما تشعرين في الشهر الأخير بشد وارتخاء في البطن، وهذا نتيجة انقباض وانبساط الرحم وعادة ما يكونان غير منتظمين عكس انقباضات الرحم الحقيقية، وبعض النساء خصوصًا في أول حمل يعتقدن أن الولادة بدأت، ولكن هناك فرق بين

هذه الانقباضات والانقباضات التي تحدث مع الولادة.

عندما تشعرين بالانقباض الحقيقية للولادة ستجدين أنها تحدث كل 5 دقائق ثم تكثر في العدد، أي تكون كل 2-3 دقائق وتزيد في القوة ولا تختفي مع تغيير وضعك، وبالتالي يجب أن تتصلي بالطبيب حيث إن الوسيلة الأكيدة لمعرفة بدء الولادة تكون بفحص عنق الرحم.

واليك أسرار جدتي للولادة:

كوب ينسون بالعسل يقوي الطلق أثناء الولادة ويعمل على تسهيلها. كما يفيد في تهدئة أعصابك وإزالة القلق عنك. هذه الوصفة تستعمل بمجرد حدوث الطلق.  
وصفة أخرى:

خليط ثمار الينسون والشمر والكرامية: يطحن مزيج بكميات متساوية من المواد المذكورة ويحفظ في برطمان محكم الغلق. يؤخذ منه ملعقة كبيرة علي كوب ماء مغلي ويحلى بالعسل وذلك قبل موعد الولادة المنتظرة بثلاثة أيام ويكرر يومياً حتى تبدأ الولادة حيث إن هذا المشروب يسهل خروج المولود بأقل معاناة للأم.

أوراق المرمية، وزيت بذر الكتان، والعسل والحلبة:

لو شربت عند بدء الطلق فنجان عسل فإنك ستلدين بإذن الله تعالى بيسر وسهولة، ولتكتثري من أكل العسل بخبز القمح البلدي بعد الولادة، ولإدرار الطمث، وللقضاء على آلامه اشربي كوباً من الحلبة المغلية جيداً وحليها بعسل وذلك في الصباح والمساء.  
عموماً العسل للمرأة يجعلها تحيا حياة كلها عسل في عسل بتقوى الله سبحانه وتعالى.

تسمى فترة ما بعد الولادة بـ (النفاس)؛ فبسبب الولادة سيخرج دم ليس لأقله مدة محددة؛ فقد ينقطع بعد الولادة مباشرة وقد يستمر أربعين يوماً وهي مدة أكثر النفاس. كما أنه من الضروري مرور فترة من الزمن تتراوح بين ستة وثمانية أسابيع بعد الولادة حتى يرجع الرحم والأعضاء التناسلية إلى طبيعتها الأولى. وفترة النفاس ينبغي أن تكون مليئة بالسعادة والتجارب البهيجة. وفي هذه الفترة يحدث لجسم الأم حدثان هامين أولهما رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي، والثاني تهيؤ الثديين للإرضاع.

- الرحم: تنكمش الرحم بعد انتهاء وظيفتها بصورة رشيقة وماهرة في فترة قصيرة تبلغ ستة أسابيع حتى تصبح وزنها 50 غراماً بعد أن كانت تزن حوالي الكيلوجرام بدون محتوياتها، فبعد الولادة فوراً يعطي حجمها الكبير انتفاخاً واضحاً في أسفل البطن، وينقص وزنها إلى النصف بعد مضي أسبوع ثم تصبح صغيرة جداً لدرجة أنها تقع داخل تجويف الحوض ولا يعود بمقدورنا لمسها خلال جدار البطن بعد عشرة أيام، وهذا ينتج عن انكماش الخلايا العضلية نفسها مع امتصاص أكثر محتوياتها بواسطة الدورة الدموية.

- الثديان: أما الثديان فإنهما يفرزان الحليب بعد ثلاثة أيام من الولادة، أما قبل ذلك فيفرز الثدي اللبأ (السرسوب) وهو سائل لزج غني بالمواد البروتينية والهرمونات ويمد

الطفل بالغذاء إلى أن يفرز الحليب. ويظهر الدرة الثدي أكبر حجماً وأكثر امتلاءً ويصبح الجلد فوقه مشدوداً بينما تكون الأوردة الدموية تحته محتقنة ومتورمة وبارزة بوضوح خلال الجلد. وقد تشعر الأم بالآلام في الثديين في اليوم الذي تحدث فيه الدرة. ولا تنتج هذه الحالة عن امتلاء الثدي بالحليب ولكنها تنتج عن احتقان الأوعية الدموية حوله عندما تبدأ غدد الحليب إفرازها، ويكون هذا الاحتقان مؤقتاً وقلما يطول أكثر من ثماني وأربعين ساعة، وقد يخف الألم كثيراً إذا وضعت المرضع على الثديين لفائف مثلجة أو إذا أسندا بواسطة حمالة. وبزوال الاحتقان المؤقت يصبح الثديان بعده أكثر نعومة وأقل إيلاًماً. ويصاب كثير من الأمهات بالآلام مختلفة مقرها حلمة الثدي في الأيام الأولى من الإرضاع وتنتج هذه الآلام عن شقوق أو جروح صغيرة في الحلمة. وفي أغلب الأحيان تختفي جميع هذه الآلام بسرعة وسهولة عند استعمال العلاج المناسب. ومن الواجب على المرضع أن تعتني بنظافة الحلمة وينبغي غسلها قبل إرضاع الطفل بالماء المعقم، كما ينبغي تغطيتها بين الرضعات بقطعة من الشاش المعقم.

ولا بد من التذكير بأن حليب الأم هو أفضل غذاء طبيعي يحتوي على أغلب المواد الغذائية التي يحتاج إليها الطفل للنمو، كما أنه يكون دوماً نظيفاً معقماً جاهزاً وفي درجة حرارة مناسبة، ومن ناحية أخرى فإن الرضاعة الطبيعية تعجل في رجوع الرحم وأعضاء الأم التناسلية إلى طبيعتها الأولى، وهي أسهل للآم ومجانية. يضاف إلى هذا العلاقة الوثيقة والارتباط النفسي والعاطفي اللذان تولدهما الرضاعة الطبيعية بين الأم وطفلها خلال الإرضاع.

وتعد مرحلة النفاس للمرأة التي ولدت حديثاً مرحلة نقاهة وراحة، ويجب على النفساء أن تولى هذه المرحلة عناية كبيرة حتى لا تصاب بالتلوث بالجراثيم، ومن أهم وجوه هذه العناية التغذية والنظافة والرياضة.

فأما التغذية فستحتاج في هذه المرحلة إلى تغذية كافية لاستعادة كامل النشاط بأسرع وقت ممكن وتعويض الدم الذي خسرتة في الولادة؛ ويمكن تناول عدة أكواب من الحليب الطازج يومياً فهو سيساعد أيضاً على إدرار الحليب، كذلك يمكن تناول عصير الفاكهة على أنواعها واللحوم والخضار والبيض والجبن.

وأما النظافة فينبغي الاهتمام بنظافة الفرج وحفظه بعيداً عن التعرض لأي عدوى، ويمكن تنظيف منطقة الفرج بواسطة قطعة معقمة من القطن والماء الفاتر الممزوج بمطهر أو بدونه ثم تغطيته بلفافات معقمة وتغييرها عدة مرات خلال النهار، مع ملاحظة أنه إذا ما لامست القطعة التي يتم بها التنظيف منطقة الشرج فينبغي تغييرها كي لا تنتقل الجراثيم من الشرج إلى الفرج.

وأما الرياضة فهي تساعد على استرداد القوام بسرعة وتساعد عضلات البطن على التخلص والانكماش وتعيد البطن والرحم إلى وضعهما السابق قبل الحمل وتقوي الجسم وتزيل الشحوم الناتجة عن الحمل.

فترة النفاس يا ابنتي تختلف من امرأة إلى أخرى بل من ولادة إلى أخرى.. وهي تشبه

فترة الدورة الشهرية التي خبرتها وتعرفينها.  
بعد الولادة ستشعرين بآلام وأمغاص وهي غالباً ناتجة من انقباض الرحم.. وعلينا أن نساعدنا على ذلك، بالرضاعة والحركة.

بعد 10 أيام من الولادة، تتقهقر الرحم حيث إنها تعود إلى تجويف البطن، وبعد 6 أسابيع تتقلص إلى مستوى ما كانت عليه قبل الحمل في الحجم.  
بعد الولادة، يمكن أن تلاحظي كثرة التبول وذلك بسبب أن جهازك لم يعد يحتاج إلى قدر زائد من الدم فيبدأ بالتخلص من الحجم الزائد من الماء من خلال الكلية بشكل زيادة في البول، علاوة على كثرة تناولك للسوائل من أجل الإرضاع.  
نصائح عامة:

إذا لمحت زيادة في درجة اللون الأصفر أو لم يبدأ بالاختفاء التدريجي، فعليك هنا بالطبيب.. ربما يكون هناك شيء غير طبيعي يحتاج للتدخل العلاجي.  
وتعالى نفهمها معاً.

وقت ظهور صفراء حديثي الولادة، يحدث عادة خلال اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة. هنالك نوعان من الصفراء:

صفراء فسيولوجية physiological jaundice.

وصفراء مرضية pathological jaundice.

وتظهر الصفراء الفسيولوجية عادة في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة، وهي شائعة جداً بين الأطفال حديثي الولادة الذكور والإناث على السواء، حيث يحتوي دم الطفل على نسبة عالية من مادة البليروبين الناتجة عن تكسير خلايا الدم الحمراء، ومن ثم تقوم الكبد بالتعامل مع هذه المادة ويتم التخلص منها خارج الجسم عن طريق البراز والبول، وبسبب عدم نضج كبد الطفل الحديث الولادة، لا يستطيع التعامل مع مادة البليروبين بصورة سريعة، ومن ثم تعلق نسبة البليروبين في الدم فيبدأ لون الجلد بالتغير إلى اللون الأصفر بداية بالرأس نزولاً إلى أصابع القدمين. ولهذا السبب تشيع صفراء الولادة بين الأطفال، وبما أن كبد الأطفال المبتسرين تكون أقل نضجاً، فهم أكثر عرضة لاحتمال الإصابة بهذه الحالة (وأقول حالة وليس مرضاً)، ولذا يجب متابعتهم بدقة. ولا يحتاج إلى علاج هذه الحالة إلا في حال ارتفاع نسبة البليروبين ما بين 16-18 ملليجراماً ديسيلتر عند الطفل، أو ما بين 14-16 في حال الطفل المبستر.

الصفراء المرضية: وهي نادرة الحدوث وتشخص عند ارتفاع نسبة البليروبين إلى ما فوق 25 ملليجراماً ديسيلتر مما يشكل خطورة على الطفل، حيث إن هذه النسبة العالية قد تدمر خلايا المخ، الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث شلل دماغي أو يعرقل النمو الطبيعي للطفل، وغيره من الأمراض.

ورغم أن صفراء حديثي الولادة لا تسبب قلقاً للأطباء عادة لندرة حدوث الصفراء

المرضية فإنهم يرون من الضروري متابعة الحالة وعلاجها بشكل فعال لتجنب ارتفاع نسبة البليروبين في الدم.

أما أعراض الصفراء فتتمثل في اصفرار لون الجلد الذي يعد أوضح علامات الحالة والذي -كما أسلفت- يبدأ من الرأس نزولاً إلى القدمين ويظهر الاصفرار بصورة أكبر وأوضح في بياض العينين وتحت الأظافر. ومن الأعراض الأخرى الملاحظة على الطفل:

عدم الرغبة في الرضاعة، وقلة نشاط الطفل. وعند ملاحظة هذه الأعراض يجب إجراء تحليل للدم لمعرفة نسبة البليروبين وهو الأسرع والأدق، لإقرار العلاج المناسب.

ورغم أن صفراء الحديثي الولادة الخفيفة عادة ما تختفي تلقائياً خلال أسبوع إلى أسبوعين فإن تعريض الطفل لأشعة الشمس في المنزل يؤدي إلى زوالها بصورة أسرع مع توخي الحذر، حيث إن جلد الطفل يمكن أن يصاب بسهولة بحروق الشمس. وفي هذه الحالة تعرض ذراع الطفل وساقاه فقط لأشعة الشمس غير القوية في الصباح الباكر لمدة 10 دقائق مرة واحدة أو لمدة خمس دقائق مرتين في اليوم وهو الأفضل، مع مراعاة تغطية رأس الطفل للحماية من الشمس.

في حال عدم زوال أو انخفاض نسبة البليروبين في الدم غالباً ما يحتاج الطفل إلى علاج ضوئي باستخدام لمبات فلوريسنت تبعث أشعة فوق بنفسجية ذات طول موجات وتردد معين (متوافرة في حضانات المستشفيات) وتختلف عن الفلوريسنت المتوافر لإضاءة المنازل، مع مراعاة تغطية عيني الطفل لتجنب ضرر هذه الإضاءة المباشرة على العين.

وزيادة كمية السوائل المعطاة للطفل عن طريق زيادة عدد رضعاته أو إضافة رضعات صناعية.

وإذا استمرت رغم ذلك لمدة أطول، يجب تشخيص السبب والوقوف على الأسباب وعلاجها والذي يكون في أغلب الأحوال سريعاً وفعالاً.

وهناك نوع نادر من صفراء حديثي الولادة يسمى «صفراء الرضاعة الطبيعية» والذي يتسبب في حدوثه هو لبن الأم، وتشخص هذه الحالة بإيقاف لبن الأم لمدة أربع وعشرين ساعة واستخدام اللبن الصناعي بدلاً منه، فإذا انخفضت الصفراء، فإن الطفل يعاني من هذا النوع من الصفراء ويكون العلاج بإيقاف الرضاعة الطبيعية واستبدال الرضاعة الصناعية بها إلى حين اختفاء الصفراء تماماً.

طفلك من الولادة إلى السنة الأولى:

ادهني الحلمة المريضة بالسائل الذي يخرج من أوراق الصبار عند كسرها.. وتعتبر هذه الوصفة من أنجع الوصفات لتشقق وتورم حلمات الثدي.

ملاحظة: نظراً لأن الصبار مر جداً وملين ينصح بعدم إرضاع الطفل من الثدي الذي دهن بالصبار إلا بعد التأكد من شفائه من التشقق وغسله جيداً بالماء الدافئ.. لو ذاق

طفلك المرارة فلن يرضع مرة أخرى.

والآن تعالي نتعلم معاً كيف نربي هذا الكائن الصغير ونساعده.. ولا تنسي أن هذه وظيفة مشتركة، لا تحرمي زوجك منها وإلا سيظل بالنسبة لأولادك ذلك الشخص الذي يعيش بينهم ويحترمونه ولكنه ليس من الأهمية بمكان.

فعندما يبدأ الطفل الصغير في الاهتمام بشيء ما يبدأ ببذل مجهود فكري يحرض نقاط الاتصال في الدماغ على تشكيل شبكة معقدة. يحدث هذا منذ ميلاد الطفل، واستيقاظ حواسه، وتنبهه للأصوات والصور، واللمس، والشعور، والتذوق، ولتنمية إدراكه العام يستلزم تضافر عدة أشياء، منها السمع والبصر والذاكرة.

يبدأ الطفل في اكتساب مهارات جديدة منذ بلوغه الأسبوع السادس.

ومع ازدياد درجة انتباهه للأشياء من حوله وقدرته على تحريك رأسه نحو مصدر الصوت تزداد قدرته على التعلم.

وكلما تعرض الطفل لمزيد من المؤثرات ساعد هذا عقله على النمو والتطور، وتعلم بشكل أسرع، واستطاع أن يوفّق بين الأشياء مستقبلاً، لكن لا يعني هذا أن نعرض الطفل لمؤثرات زائدة بشكل مبالغ أو مقحم، فالطفل في هذه السن لا يزال يحتاج إلى أوقات من الراحة والهدوء رغم ازدياد فترة يقظته، المطلوب الاعتدال، فلا مؤثرات زائدة تشعره بالغضب وعدم الارتياح، ولا نتركه بلا إثارة كافية فيشعر بالملل.

وبشكل عام فإن أي فرصة للملاعبة والمداعبة والتقرب من طفلك باللمس والمناغة والتحدث تبقى فرصة جيدة ومدخلاً تلقائياً لمساعدته على النمو النفسي والعقلي والحركي المتوازن، وبالتالي فإن:

- أهم ما يجب أن تفعليه لطفلك أن تتحدثي إليه باستمرار بلسانك، وينظرات عينيك، ولمحات وجهك بكلمات حقيقية وأحياناً هزلية؛ فكلما اعتاد طفلك على استماع الأصوات الموجهة إليه زادت مقدرته على التكلم في وقت مبكر. ولا تكلميه بكلمات مصطنعة توحى بالغباء (على نظام أديب بدل أجيب.. بسي دحة.. بدل البس هدومك مثلاً) بل عوديه على الأشياء بمسمياتها الحقيقية ودعيه ينطقها هو كما يستطيع فيما بعد.. فهذا يجعل نموه الاستيعابي أفضل وأسرع.

وعليك أنت وزوجك أن تنتبها إلى حديثكما أمامه، فهو يختزن في ذاكرته كل شيء حتى لو لم يفهمه، حتى لو لم يستعمله في هذه السن الصغيرة أو بعدها.. وحذار من الشجار في وجوده.. فهو يشعر بتغير نغمة الصوت واجتهداً أن يشعر بدفء علاقتهما إذا كنتما في نفس المكان معه.. وأن يسمع ضحكاتكما ونبرة السعادة والمرح في الحوار. وناديا بعضكما بالنداء الذي سيستعمله معكما.. ماما.. مامي.. داداي..

إن هذا المخلوق الصغير يستمد كل مقوماته النفسية والعصبية وكل إمكانات ذكائه منكما في هذه المرحلة.. وهو عبارة عن إسفنج تمتص كل شيء وبصورة لا يتصورها العقل البشري.. فسبحان من خلقه وصوره.

بعض ما يخص الطفل بلا ترتيب وذلك لأنه ليس مجموعة آلات منفصلة.. هو كائن بحياة مستمرة ونمو متكامل ومتداخل.. ونبدأ ببعض ما قد يمر بك وتحارين أمامه:  
أكل طفلك ورضاعته:

- اتفقنا مسبقاً على البدء بالرضاعة من اللحظة الأولى التي تستطيعين فيها أن تفعلي ذلك.

- لن أقول لك أرضعيه كلما بكى ولكن أقول حاولي إشباعه حتى تستريح معدته ويستريح هو لفترة معقولة.

هذا يتسنى بتناول الكثير والكثير من السوائل.. بالطبع إذا تناولت سوائل مفيدة مثل العصير واللبن فهذا غذاء جميل لك أنت ليتمكن جسدك الضعيف من الاستمرار في إمداد الطفل باحتياجاته، ولكن لو شربت ماء.. فلن ينزل لبنك خفيفاً.. دمك هو اللي خفيف.

- هناك مواد تعلمنا من أهالينا وبالتجربة أنها مدرة للبن: البلح، السمسم.. الحلبة والرمان، فعليك بها.

- يمكن إضافة أنواع من الطعام لغذاء الطفل الرضيع بعد الشهر الثالث بجانب لبن الأم.

- بعد الشهر الثالث: يمكن إضافة أنواع مختلفة من العصائر كالبرتقال والليمون والجوافة، على أن تصفى وتخفف بالماء بعد إعدادها بالخلاط وتقدم بالملعقة الخاصة بالأطفال حتى لا يعتاد الزجاجاة.

- بعد الشهر الرابع: يضاف الزبادي وعسل النحل وماء الأرز والحلبة باللبن.

- أي إضافة يجب أن تكون منفردة.. أي نبدأ بتجربة صنف واحد بكمية قليلة جداً ومخفف جداً ويتم إعطاؤه في وسط النهار حتى إذا حدث منه، لا قدر الله، تلبك أو مغص يكون بالإمكان متابعة الطفل وعلاجه.

- من البداية نجعل هذه الإضافة التي تأكدنا منها ليلاً.. ولا يكون بعدها في هذه الفترة إلا رضعة واحدة.

- بعد الشهر الخامس: الأرز المسلوق المهروس جيداً والبطاطس المسلوقة جيدة الطهو وهنا تكون هذه الوجبات بعد التأكد منها هي آخر ما يحصل عليه الطفل ليلاً.. هكذا نكون استبدلنا الطعام برضعتي المساء والليل.

- بعد الشهر السادس: تقدم شوربة الخضار المتنوعة (بسلة، فاصوليا، جزر، كوسة) على أن يقدم كل صنف على حدة فإذا تقبله الطفل ولم تحدث مشاكل في الهضم -كما شرحت لك من قبل- تقدم له الشورية كاملة بجميع الخضراوات، ولا تهرسها في الخلاط، بل اهرسيها بلطف بظهر الملاعقة صنفاً صنفاً عند التناول ودعيه يستمتع بألوانها.. ويراكما أحياناً وأنتما تأكلانها مثله.. هذا يساعده على نمو ثقته في نفسه ويدعم

اختياراته على أساس منطقي.

- التفاح المسلوq والمهروس والبيض المسلوq جيداً.

- في نهاية الشهر السادس تضاف لشورية الخضار مرقة لحم أو دجاج طازجة كما يمكن أن يتناول الطفل المهلبية المصنوعة من النشا واللبن وقليل من السكر، وهي أيضاً من الوجبات الليلية.

- هذه الطريقة تجعل فطام الطفل سهلاً وهادئاً وبلا مشاكل نفسية ولا فقدان للأمان ولا كراهية للطفل القادم بعده والذي سيرضع.

نصائح مفيدة:

1. لبنك يا ابنتي وحده كاف للطفل حتى عمر 6 شهور تقريباً، فلا تجزعي إذا رفض الأطعمة التي قدمناها له - ولن يرفضها إن شاء الله.

2. يمكن الاستمرار في الرضاعة من الثدي حتى عمر سنتين كما قدر رب العباد، إلا إذا لم تسمح الظروف بذلك أو كف طفلك من تلقاء نفسه بما يلقاه من حنان منك عن الرضاعة واكتفى بعلاقتكما الدافئة.

3. من الطبيعي أن يرفض الطفل الملعقة في البداية لأنه غير معتاد عليها، ولفظه الأكل لا يعني أنه لا يحبه، بل يعني أنه لم يعتد بعد على البلع، وهو في حاجة إلى التعود عليه، وذلك سيأخذ بعض الوقت، والصبر على الطفل هو المطلوب في هذه المرحلة.

4. عند إعطاء أي طعام إضافي للطفل يجب أن تترك فترة بين خمسة أيام وأسبوع بين نوع وآخر.

5. لا يفضل اللجوء إلى الأطعمة الجاهزة، ويفضل دائماً تحضير الطعام لطفلك في المنزل. أما في حالة اللجوء إلى الأطعمة الجاهزة فيجب التأكد من تاريخ الصلاحية المكتوب على العلبة، ويجب التأكد من سماع صوت الفرقة الذي يؤكد أن العلبة لم تفتح من قبل وأن الطعام بحالة جيدة.

نوم طفلك:

مشكلة المشاكل لكل صاحبة مولود.. ونسمع الشكوى المستمرة: لم أعد أنام.. زهقت.. أنا خلاص مش قادرة..

يا ابنتي نحن نخلق المشكلة ثم نشكو منها.

أو ليس هناك طفل رضيع ووضع جديد؟! كيف تتصورين يا حبيبتي أنت وزوجك أن حياتكما ونظامكما سيظلان كما هما؟!!

إن حالة اضطراب نوم الأطفال في أي أسرة ترتبط بطريقة عيش الأسرة نفسها كأوقات الطعام، أوقات مشاهدة التلفزيون، أوقات الزيارة، أوقات الخروج والرجوع إلى المنزل.. إلخ.

والكبار لا يجدون صعوبة في تكييف أنفسهم على عدد ساعات نوم مختلفة كل يوم،

لكن قابلية الأطفال على التكيف مع هذه (الليخطة) صعبة جداً.  
ومن هنا تنشأ مشكلة اضطراب النوم التي يتبعها عادة اضطرابات أخرى كالتى تتعلق بالأكل أو باضطرابات سلوكية مختلفة كعدم التركيز أو قلة أو فرط النشاط.

إن، انتظامك يا ابنتي في نمط حياة معين وجدولة ثابتة يجعل مواعيد نوم طفلك منتظمة غير مضطربة.. بمعنى أنك يا حبيبتي ستجدين أن طفلك الجميل ينام عند الغروب أو بعده بقليل، فما يضيرك أن تنامي بعد صلاة العشاء؛ حتى إذا استيقظ قرب الثانية أو الثالثة كنت متيقظة نشيطة لأنك حصلت على قسط وافر جداً من النوم؛ سيرضع وقد يظل مستيقظاً لساعة أو أكثر.. فلم لا تستغليها في إنجاز أي عمل من أعمالك؛ مذاكرة.. طبخ.. غسيل.. وابتعدي عن التنظيف حتى لا تقلقي راحة زوجك. فإذا نام مرة أخرى لك مطلق الحرية أن تظلي مستيقظة أو أن تنامي أنت أيضاً. ثم ستجدين نفسك قد استيقظت في وقت الضحى أي نحو العاشرة وأنت قادرة على الأداء والعتاء باقي النهار.  
هذا مجرد مثال للأوقات وليس قانوناً.

الخ-لاصـة:

1. تعلمي أولاً كيف تلتقطين الإشارات الدالة على رغبة الطفل في النوم، من قبيل فرك العين، التلوي، البكاء، والتثاؤب.
2. عند مشاهدة مثل هذه العلامات ضعي طفلك ليسترريح بهدف أن يتعلم الاستقرار لينا وحده.
3. انتظري عدة دقائق لينا، ولا تتعجلي في الابتعاد عنه، فقد يستيقظ بسرعة.
4. التزمي ببرنامج منتظم ومستمر يناسب ظروفك العائلية.
5. وفري جواً من الهدوء قبل النوم، وتجنبي اللعب معه أو مشاهدة التلفزيون وقت النوم. وبدلاً من ذلك جربي بعض القصص والغناء له، وتحديثي بهدوء تام.  
طفلي عنده مغص:

المغص هو الألم في البطن، ويجب أن تتعرفي عليه وتشخصيه كما يفعل الطبيب، فالطفل يبكي ويرفع ركبتيه بتألم، وكأنه يستغيث فلاحظي وضع طفلك عند صراخه وخاصة وضع الركبتين ومفصل الفخذ.

والمغص سببه الأول الريح وعدم التخلص منها بعد وجبة الإرضاع.

إن يا ابنتي لا تملي من حملة منتصباً على كتفك ليخرج الهواء الزائد من بطنه.. بمجرد أن تربتي بلطف على منطقة منتصف الظهر (بين الكتفين) بأصابعك أو كف يدك بنعومة سيتجشأ وإن شاء الله لا يصيبه أي ألم بعد ذلك.

واجعليه مستلقياً على بطنه من حين لآخر. هذا الكلام من واقع التجربة.

إذا التهاب جسد الطفل نتيجة استعمال الحفاض Diaper rash:

أولاً يجب عليك يا حبيبتي تغيير الحفاض باستمرار وغسل الطفل كل مرة بالماء الفاتر وتجفيفه بنعومة «لا تحكي جلده بالبشكير بل ربتى بلطف بالقماش على جسده ليتمتص الماء دون احتكاك» مع دهنه بالكريم أو الفازلين من آن لآخر.

لو حدث طفح خفيف فاستعملي أكسيد الزنك أو زيت الخروع.. وأسهل منهما النشا واتركي الطفل بلا حفاض في هذه الفترة حتى يتحسن.

طفلي يبكي:

تعاني أغلب الأمهات من عدم قدرتهن على التعامل مع بكاء أطفالهن المتواصل، مما يؤدي إلى عدم حصولهن على ساعات كافية من النوم، وأحياناً إلى لجوئهن إلى التعامل العنيف مع الطفل الرضيع.

إياك يا ابنتي.. اتفقنا مسبقاً علي كيفية حل مشكلة النوم أو التعامل معها وعموماً اعلمي أن طفلك يحتاج من 4-8 أسابيع حتى ينظم نومه فينام ليلاً ويستيقظ نهاراً وهذا معناه قرابة الشهرين.. تستطيعين أن تحاولي إبقاءه مستيقظاً في الفترة من 8-11 مساءً حتى ينعم بنوم طويل. إن بكاء الطفل هو الوسيلة التي يعبر بها عما يضايقه سواء كان السبب عضوياً أو نفسياً، بعض الناس يهملون بكاء الطفل، معتقدين أنه مفيد له، حيث يمرن رئتيه، والآخرون يعتقدون أن عدم ترك الطفل يبكي يجعله من الأطفال المدللين على نظام «يعني حي جرى له إيه؟!» ولكن في الحقيقة هذا اعتقاد خاطئ، فلا شك أن هناك بعض أنواع البكاء.. يجب ترك الطفل يبكي، ولكن بعد التأكد من أنه من الأنواع المصطنعة.

يجب ألا يغيب عنك أنه ليس كل البكاء استعباطاً، فعليك استبعاد الأسباب المرضية أولاً ثم راقبي هذه الأسباب الأخرى التي قد تكون وراء هذا البكاء.

فمثلاً الجوع: وهذا من أكثر الأسباب شيوعاً لصياح الطفل وهذا السبب سنعرفه جيداً وسنرى نهم الطفل للرضاعة، فاستغلي الفرصة لحظتها وأعطيه الحليب لمدة كافية، وليكن من الثديين بعد حملة واحتضانه.

سبب آخر للبكاء نغفله أحياناً: درجة حرارة الجو والرطوبة: نحن الكبار نصحو، نتأفف ونختنق إذا زادت الحرارة في الغرفة ونشعر بألم في كل عظامنا ومفاصلنا إذا كان جوها بارداً فما بالك بطفلك الرضيع؟ حاولي ضبط حرارة الغرفة بين 30 و32 إما باستعمال المكيف.. وإما باستخدام دفاية على شرط متابعة درجة الحرارة على بارومتر تضعينه في الغرفة دائماً.. هذا سيجعل طفلك ينام لفترة طويلة ويقل صراخه، في الصيف تحسسي ظهر رقبتة من آن لآخر، فإذا كان هناك عرق غزير فإنه يدل على أن الطفل يعاني من ارتفاع درجة حرارة الغرفة، فعليك أن تخففي من ملابسه.

البلل والانساخ: أي طفل اعتاد النظافة سيصرخ بهستيريا لمجرد شعوره بأنه مبتل وأن هناك شيئاً ما غريباً قريباً من جلده فغيري ملابسه باستمرار وحفاضه.

لا تُكْتَفَى طفلك بكثرة الملابس واختاري ما يسمح له بالحركة دائماً صيفاً أو شتاءً فإن الملابس التي تقيد الحركة تؤدي إلى التعرق وخاصة في فصل الصيف، وكذلك تحد من نموه نمواً جيداً.

قد يكون مضي وقت دون أن تحملي طفلك وتحضنيه: بعض الأطفال يصرخون ويبكون إذا تركوا في سريرهم لفترة طويلة، قد يكون طفلك منهم وسيتوقف عن الصراخ بمجرد أن تأخذه بين ذراعيك وفي الأحضان؛ لذا يجب عليك يا ابنتي حمله أحياناً والتجول به أحياناً أخرى، ولكن ليس دائماً.

سبب آخر للبكاء هو التغيرات المفاجئة والعنيفة: الضوضاء المفاجئة أو شدة الإضاءة أو الحركة العنيفة أثناء نوم الطفل، وفي حالة حدوث تلك الأشياء يجب أخذ الطفل وضمه إلى صدرك حتى يحس بالأمان والاطمئنان. هل تحبين أن يجبرك أحد على الدخول إلى الفراش والنعاس؟ وكذلك طفلك؛ فإذا شعر برغبة في النوم ووجد نفسه بعيداً عن فراشه وما اعتاد الراحة عليه يوماً سيبدأ في البكاء؛ لتذكيرك أن هذا موعد الهدوء والراحة والاستقرار.. ألم أقل لك إنك قد تضطرين إلى تغيير بعض العادات في حياتك على الأقل في الفترة الأولى؟ وإذا دخلت به إلى فراشه قبل أن يأتيه النعاس سيبيكي أيضاً؛ فالطفل ليس مثل الكبار، فهو لا يستطيع أن يستحضر النعاس، ولتلافي المشكلة احكي له حكايات جميلة قبل النوم، يمكن أن تكون من تأليفك، وضعي في كل حدوتة فكرة أو معنى أو طلباً تريدينه من طفلك، حسب مرحلته السنية بالطبع، فالطفل حتى الشهر السادس يحتاج إلى صوتك الهادئ فقط وبنعمة مكررة.. أما عندما يكبر عن ذلك فيمكن استعمال قصصنا الشهيرة عن عدم السير حافياً.. أو أهمية تناول الطعام في موعده أو شرب اللبن.. أو.. أو.. سنجد دائماً خلقاً نريد أن نعلمه له، ولذلك يجب أن يكون هناك ميعاد ثابت يومياً للذهاب إلى النوم وفي مكان ثابت.

الإحساس بعدم الأمان: من السنة الأولى حتى الثالثة يحاول طفلك الاستقلال تدريجياً، يحاول يعمل وحش..شكيمة، ولكنه طفل، فقد تنتابه لحظات من الخوف والقلق والبكاء المستمر ورفض الطعام. لذا يجب إعطاؤه مزيداً من الاهتمام والعطف والتشجيع.

وإياك أن تقولي له: إيه ده؟ أنا كنت فاكراك قوي.. لا.. لا.. أنت بتخاف.. أنا ابني شجاع!! حذار.. كوني دائماً إيجابية معه.. قولي له: حبيب ماما ماتخافش.. خايف من إيه يا حبيبي ومامي جنبك؟ ناديني على طول.. محبش اشوف دموعك.. عينيك الحلوة حبيبتي لأزم تضحك على طول وأمطريه قبلات.. واحتضنيه إلى صدرك بقوة.. ولا تتركه إلا إذا ضحك وابتسم من قلبه آمناً.

الإحباط: كلمة كبيرة ولكنها تحدث أحياناً مع طفل صغير حين يحاول تقليد من هم أكبر منه فيفشل، فيكرر المحاولة ويتكرر الفشل، فينطلق في البكاء والصراخ، وفي هذه الحالة يجب مساعدته وإعطاؤه ألعاباً أخرى في حدود طاقته بدون أن نقول: دي كبيرة عليك.. بل: لا يهم.. هناك ألعاب أخرى أجمل بكثير.. تعال نحاول أن نلعب بها. وقومي بإخفاء اللعبة الأولى بذكاء وخفة.

نأتي للبكاء المصطنع والذي يلجأ إليه بعض الأطفال.. إن شاء الله طفلك الجميل ليس منهم، ولكن إذا حدث ذلك للفت النظر والانتباه فقد يدخل في نوبة بكاء متواصلة كمحاولة منه للفت أنظار الأسرة، وأحياناً يتبعها توقف في التنفس وزرقة وتشنج نتيجة لنقص الأكسجين عن المخ، فكيف تتصرفين في هذه الحالة؟

لا شيء.. اتركه وحيداً يبكي بدون محاولة التدليل الزائد أو السخرية أو التهديد والوعيد، لا شيء إطلاقاً مع ملاحظة إزالة الأشياء التي قد تضره أثناء البكاء أو سقوطه على الأرض. فبمجرد تأكده أنك غير قابلة للتهديد السخيف وأنت مع حبك له لست غبية ليخدعك، يزول البكاء تلقائياً ويخف تدريجياً.

مشكلة المشاكل هي الألم: فمن الصعب اكتشاف مصدر الألم وتحديد موضعه، مع علمك بوجوده وإحساسك وتأكدك من ذلك فعليك:

- أن تتأكدي من عدم وجود سبب.. مغمص.. ملابس ضيقة..حفاض مبتل ومتسخ.. التهاب.. حشرة في فراشه أو ناموسة.. جوع..
- إعطائه صدرك أو ضمه أو اختلاق بعض الأصوات التي قد تشد انتباهه.
- اعلمي أن غضبك وتعاملك العنيف مع طفلك سيزيد من بكائه.
- استشيري الطبيب في حالة استمرار بكاء طفلك لفترة غير معقولة، فمن المحتمل أن تكون هناك أسباب عضوية لبكائه.
- تذكري دائماً أن البكاء هو اللغة الأولى التي يستخدمها طفلك للتعبير عن الجوع والألم، فلا داعي للتضايق منه.

الحوار مع طفلك:

اتفقنا يا ابنتي أنك ستحدثين دائماً مع طفلك، وأهم ما أنصحك به للردشة معه هو الاستماع والاستجابة لإشاراته بسرعة ثم منحه مكافأة كقبلة أو التريبت على كتفه. فإذا مد إليك يده فتناولها ولا تقولي لا يعني بذلك شيئاً.. وإذا حرك رجليه بسرعة متتالية فابتسمي ولاعبيه.. هذا تعبير عن شيء بداخله فاحترميهِ. والتكلم مع الطفل يكون من بداية بكائه ليس بقولك: بس أو شش. بل: مالك؟ واستعملي نغمة السؤال.. ثم أنا هنا!! ثم خلاص حبيبي سأساعدك!! إنه يفهم كلامك من نبرة صوتك ويلتقط معاني مفردات المحبة التي تستعملينها.

حاولي تعريفه على الألوان والأشكال والمقارنة بين الأجسام والأشياء من حيث الحجم والشكل بالترار وليس بالسؤال، فضلاً عن التحدث معه بلغة سهلة وبجمل قصيرة ويسيرة ومفهومة.

هذا يتطلب التأكد من سلامة حواس الطفل.. بالانتباه إلى رد فعله تجاه الأصوات.. هل يلتفت؟ هل ينتبه؟ هذا من أسابيعه الأولى بل أيامه الأولى.

ولهذا العبي معه لعبة إسقاط الشيء والتقاطه مرة أخرى أو لعبة الأخذ والعطاء،

بالألعاب تصدر أصواتاً لطيفة أو مصنوعة من المطاط بأحجام مختلفة، بحيث تحقق له المتعة وهي تصدر أصواتها حال السقوط؛ ولهذا فائدة أخرى، فهو يبدأ في إدراك فرق الأصوات مع الحركة، فتجديده يحاول هز الألعاب وإلقاءها.

والألعاب المختلفة من حيث الشكل ودرجة التماسك (لينة أو صلبة من البلاستيك) تجعله قادراً على اكتساب خبرات أخرى غير خبرة الصوت، فيبدأ في التعرف على الأشكال ودرجة التماسك المختلفة للأشياء، ولا تشتري ألعاباً غالية الثمن فهذا أمر غير مفضل، فطفلك في هذا العمر لا يعرف قيمة الأشياء، ولن يقدر الفرق بين طبق بلاستيكي قديم وإحدى ألعاب شيكو الجميلة.. وعلى العكس ستفقد فرحته البريئة حين يكبر قليلاً وتكون إدراكاته قد استقرت وتهدين إليه لعبة غالية جميلة الشكل.

الانفصال المؤقت:

وبالتالي كما اتفقنا يا حبيبتي فمن الضروري أن تعوّديه تدريجياً الانفصال المؤقت عنك، وتركه في رعاية أحد آخر على شرط أن تخبريه بأنك ستعودين إليه مرة ثانية بما يناسب سنه.. فالبدائية قد تكون وأنت في المطبخ وبابا يلاعبه.. فتنهين بعض الأعمال، وعندما تعودين عبّري له عن سعادتك بعودتك إليه، معبرة عن ذلك بيدك الممدودة لحمله، وبنبرات صوتك منادية إياه باسمه.. عندما تعودين سيدرك أن غيابك كان مؤقتاً، وسيعود بالتدرج على الانفصال المؤقت عنك؛ ولهذا أهمية كبيرة في عملية التعلم فيما بعد، فالطفل الذي يعتاد الانفصال المؤقت عن الأم سيكون بلا شك أكثر استجابة للتعلم لغياب الأم عنه أثناء عملية التعلم، على ألا يتم ذلك بشكل متعسف أو لفترات طويلة، بل يكون فرصة لتدخل آخرين في رعايته والارتباط به بما يعين طفلك ويؤهله للدخول بهدوء في مرحلة الاستقلال المقبلة، والانفتاح على المحيط الاجتماعي من حوله.

حمام طفلك:

أولاً قد تفاجئين بوجود قشور على فروة رأسه الصغير.. لا تخافي فهي شيء طبيعي، لا يدعو إلى القلق، حيث تختفي بعد عدة أسابيع دون محاولات للعلاج، وهي غالباً من أثر المسائل الموجودة حوله في رحمك. وكفي الاهتمام بغسيل رأسه بشامبو الأطفال وتمشيط شعره بالفرشاة، لو وجدت القشرة قاسية ولا تنتزع بسهولة فادهني المنطقة وهي عادة مقدمة الرأس بزيت الأطفال أو زيت الزيتون وذلك بخفة ليساعد ذلك على تفتته، فيسهل سقوطه مع الغسيل.

تعالي نستعد للاستحمام:

أ - تأكدي أن كل ما تحتاجين إليه من صابون، منشفة، فرشاة، في متناول يديك حتى لا تتركي طفلك عارياً للبحث عن أي منها.

ب - املئي حوض حمام الطفل بالماء البارد، ثم ابدئي بصب الماء الساخن حتى تصل المياه إلى درجة حرارة مناسبة تعرفينها إذا غمست الكوع في الماء برفق فوجدت حرارة الماء دافئة على جلده.

- ج - لا تخلعي ملابس طفلك حتى تنتهي من كل الترتيبات.
- د - في الشتاء اختاري غرفة دافئة، ليس لها ممر هوائي لحمام الطفل أو على الأقل لوضع الطفل فيها بسرعة بعد الانتهاء من الاستحمام.
- هـ- في الشتاء أيضاً أفضل الاستحمام مرة واحدة أسبوعياً.. وغسل الرأس مرة كل 15 يوماً.. مع تنظيف موضع الحفاض والوجه واليدين يومياً عن طريق مسحها بفضة مبللة.

كلامه ومناغاته وأصواته:

إن التواصل بين البشر له عدة أشكال، أبرزها استخدام اللغة كسبيل للتفاهم مع أبناء المجتمع الواحد ووصف مشاعرهم وعرض أفكارهم، وتلخيص المعاني المعقدة لكثير من الحالات والمواقف والمشاعر التي تجول بخاطرهم؛ لذلك يلجأ الأطفال في الأشهر الأولى من أعمارهم الندية إلى انتهاج الصراخ والحركات المعبرة والإيماءات كوسيلة للتعبير عن رغباتهم واحتياجاتهم، أو اللجوء إلى البكاء الذي ينطوي على الكثير من التفسيرات، وسرعان ما تتقدم بهم أعمارهم النضرة ليكتسبوا لغة آبائهم ومجتمعهم كوسيلة للتعبير أو التفاهم.

ولكن كيف يكون ذلك؟ وما هو دور الآباء والمربين في تنمية مهارة الطفل اللغوية وقدرته على صياغة مشاعره بدقة، وتعلم النطق الواضح للأحرف؟

إن الأطفال في الأشهر الأولى لحياتهم يتنعمون بالاستماع إلى الأصوات، ثم يبدؤون بالانتباه إلى الكلمات والتفكير بها قبل أن يستخدموها.

وذلك يعتمد على الإشارات والحركات وأساليب الإثارة المصاحبة للعبارات التي يوجهها الأب أو الأم إلى الوليد الصغير مباشرة، وقد أكدت بحوث ودراسات تربوية الطفل أن الأطفال يصبحون أكثر مهارة عند تحدث الوالدين إليهم مباشرة، وترك الفرصة المناسبة للأطفال ومساعدتهم على الإجابة، لا سيما أن الحياة اليومية مع الأطفال مليئة بفرص التواصل والتكلم معهم، وبخاصة في توجيه الأسئلة والأوامر والنواهي، وتعطي نموذجاً مناسباً لعرض العديد من المواضيع بعدة أشكال، كما يجب مراعاة عدم حدوث ضوضاء أو تداخل كلام مجموعة أشخاص آخرين أثناء محادثة الأطفال؛ لما لها من تأثير واضح على عدم انتباه الأطفال وقلة إصغائهم للمتكلم.

وعند التحدث مع الأطفال بدون وجود ضوضاء، نلاحظ كيف يتتبع الأطفال حركات شفاه المتكلم وحرصهم على التركيز بدقة على نغمة صوت الشخص وحركاته وإصغائه إلى الكلمات، ومن هنا يتعلم الأطفال الكلام.

إن المقدرة السمعية عند الطفل تبدأ خلال أشهر الحمل الأخيرة وهو في رحم الأم، فيستطيع بذلك بعد الولادة أن يميز صوت أمه من بين مجموعة من الأصوات، حيث إن الطفل يقفز ويصرخ عند سماع الأصوات المفاجئة، بينما يظهر استمتاعه بالأصوات المنغمة والمألوفة لديه، فنلاحظ انتباهه إلى صوت الأم برغم سماعه الكثير من

الأصوات الأخرى.

بداية الكلام:

إن الأطفال حديثي الولادة عادة ما تكون لديهم أشكال بكاء مختلفة للتعبير عن احتياجاتهم وأحاسيسهم، وكلما زادت شدة بكاء الطفل تيقن الأطباء من أن صحة المولود ممتازة، لأن البكاء عند الأطفال يدل على أن مركز التنفس وعضلات التنفس والرئتين والحنجرة والحبال الصوتية تعمل بتوافق، كما تستطيع الأم بعد الولادة غالباً أن تميز صوت طفلها بين أصوات الأطفال الآخرين.

وخلال الشهر والنصف الأول من عمر الطفل يبدأ بالاستجابة إلى الابتسامة والحديث وعادة ما تكون الابتسامة والحركات السريعة لأطراف الطفل دليلاً على سعادته وطريقة للتعبير عنها. أما في الشهر الثاني فيبدأ الطفل بإضافة بعض الأصوات الخاصة به.

وفي الشهر الثالث من عمر الورد يبدأ الطفل بتمييز الابتسامة من الكلام أو الحديث معه، فيطلق أصوات المناغاة، ويعد هذا العمر من أسعد الأوقات المشتركة بين الأم وطفلها لممارسة المناغاة والتي تعتبر بداية الطريق لتعليم الطفل أخذ الأدوار في الحديث لأن الأطفال في هذا العمر لا يحاولون إصدار الأصوات إلا بالتحدث المباشر إليهم، أما عند إكمال الطفل النصف الأول من السنة الأولى، فيكون قد بدأ بربط الأصوات ببعضها كمحاولة لمزجها عن طريق المناغاة، وبالتمرين المستمر للطفل تصبح الأصوات أكثر تعقيداً أو تطوراً.

أما في الشهر الثامن فأغلبية الأطفال يمثلون سروراً بالحديث حتى ولو لم يكن موجهاً إليهم، فلو لاحظنا عند تحدث شخصين بالغين في موضوع معين أثناء وجود طفل صغير بالعمر المذكور آنفاً بينهما، فإن الطفل يلتفت برأسه نحو الشخص المتكلم بالتوالي كأنه كرة تنس، والتركيز بعينه على حركات شفاههما، بينما لو مضت فترة من الزمن ولم يشركاه في الحديث أو النظر فإنه سيستخدم لغته الخاصة أو إطلاق صرخة للتنبيه بوجوده.

خلال الشهر التاسع يبدأ الطفل بإعادة الكلمات المألوفة بطريقة تساعده على تعلم العلاقة بين الصوت والشيء أو العمل؛ لذلك لا بد من استخدام جمل قصيرة أو عبارات مختصرة مع التلفظ الواضح والتوقف عند الكلمة عدة مرات.

فالإعادة والتكرار مهمان جداً في هذه المرحلة، لا سيما ربط الكلمة بمدلولها، وحتى الشهر العاشر، عادة يتعلم الأطفال الطبيعيون بعض الكلمات البسيطة والتي تثير اهتمامهم كخطوة أولى للكلام.

إن مرحلة بدء الأطفال في تقليد اللغة تبدأ في الشهر الثامن عشر إلى ثلاث سنوات؛ فنجد الأطفال حينها يحاكون ألفاظاً أكثر تعقيداً لتكوين عبارات من كلمتين، وهذه محاولات ممتازة تعكس مقدرتهم على إيصال أفكارهم، فالأطفال مقلدون جيدون، وهذه المهارة تزداد بتعلم الكلام، فعادة ما يحاول الأطفال خلال هذا العمر الثرثرة مع أنفسهم

أو مع ألعابهم؛ لذا يجب عدم مقاطعة هذه الثثرة، لما لها من تأثير في تطور مقدرتهم على الكلام خلال هذا العمر الذي يميزهم بحدة الانتباه.

الطفل الأول في العائلة عادة ما يتكلم أسرع من الذين يأتون بعده؛ وذلك لتركيز اهتمام الوالدين والأقارب على الطفل بصورة كبيرة، فيكون بذلك خزين الكلمات لدى الطفل البكر ممتازاً؛ مما يساعده على النطق المبكر.

ومن الطبيعي جداً للطفل الثنائي اللغة في المراحل الأولى لكلامه أن يمزج بين اللغتين ويكون بطيئاً في الفصل بينهما.

## تعالوا نربي ابناً صالحاً ندخل به الجنة

كي-ف؟!

أولاً: الحب:

أهم مفتاح في تربية الأبناء هو أن تحبهم.. هل معنى هذا أنه ليس كل الآباء أو الأمهات يحبون أبناءهم؟! بالطبع لا.

ليس السؤال إذاً هل تحب ابنك؛

إنما السؤال هو: لماذا وكيف تحب ابنك؟

لماذا تندفع أم أمام سيارة مسرعة لتبعد ابنها عن طريقها وتتلقى هي الصدمة، أو يدخل أب إلى بيت يتهدم ويتساقط لينقذ أطفاله؟

وبعيداً عن كلام علماء النفس الخاص بالدوافع والغرائز وما أشبه نستطيع أن نقرر: نحن نحب أبناءنا لأنهم أبنائنا..

وهو سبب من القوة والوجاهة بحيث يجعلنا ننشغل بأبنائنا ونهتم بهم، لا يغمض لنا جفن ولا تهدأ لنا نفس حتى نطمئن عليهم، ولهذا يقول الله تعالى: (الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا) (الكهف: 46).

كما أننا نحب أبناءنا لأنهم يفعلون ما نحب أو لكونهم متفوقين متميزين ولأنهم يفعلون ما نطلبه منهم.

إن وسائل التربية للأبناء بالحب سبع..

كلمة، نظرة، لقمة، لمسة، ضمة، قبلة، بسملة.

كم كلمة حب نقولها لأبنائنا؟ (ذكر في دراسة أن الفرد إلى أن يصل إلى عمر المراهقة لا يسمع إلا بضع مئات من الكلمات الحسنة). إن الصور التي يرسمها الطفل في ذهنه عن نفسه هي إحدى نتائج الكلام الذي يسمعه.

لماذا لا تجعل عينيك في عين طفلك مع ابتسامة خفيفة وتتمتم بصوت غير مسموع بكلمة (أحبك يا فلان) مرة أو أكثر؟ بالطبع قد يستغرب ابنك أو ابنتك تصرفك. قل له ببساطة: إنك اشتقت إليه ومشاغلك الكثيرة تمنعك من الاستمتاع بصحبته والسعادة بقربه.

أين اجتماع الأسرة على سفرة واحدة، يأكلون ويتكلمون ويتفاعلون مع الطعام ومع الحياة كلها؟ أين الأب الذي كان يقسم الطعام ويوزعه على أبنائه مختصاً كلًا منهم بتعليق أو ابتسامة.. و«دي من إيد بابا أو من إيد ماما»؟

كان النبي ﷺ يلصق ركبتيه بركبة محدثه وكان يضع يديه على فخذي محدثه ويقبل

عليه بـكله. هذا ما كان يفعله رسول الله ﷺ مع رجال ناضجين بالغين، ولكن رغبة منه في خلق روح دفاء ومحببة معهم.. فما بالنـا بأبنائنا الصغار الذين يحتاجون للدفاء كوسيلة تربية وأمان؟! كم مرة تحتضن ابنك وابنتك حين ترغب في الكلام معه فتلف كتفه بذراعك وتربت على كتفه أياً كان الموضوع أو حتى العتاب!

وقد يدور مثل هذا التساؤل في الأذهان:

قد أشعر أحياناً أنني أضجر ولا أطيق أولادي فهل يعني هذا أنني لا أحبهم؟

وتكون الإجابة المنطقية لا تقلق! فأنت بالطبع تحبهم.. ولكنك لم تتخلص بهذا الحب من الطبيعة البشرية التي تتعب وتمل وتضجر.

الأهم من لماذا نحب أبناءنا وقد تأكدنا أنها غريزة أصيلة فينا هو كيف نحب أبناءنا.. فهذا الكيف هو ما يجعل الأبناء مختلفين رغم حب آبائهم لهم ورغبتهم الصادقة في نجاحهم وسعادتهم، فتجد شباباً فاسداً وآخر هو قرة عين للمجتمع كله.

أول قاعدة علينا الالتفات إليها هي: حتمية ظهور هذا الحب ووضوحه للأبناء.

.. هل أقول لابني أو ابنتي: أحبك أحبك.. طوال النهار؟

بالطبع لا.. ولكن:

1. حين يتحدث ابنك.. انتبه!

والأهم من كل ذلك أن تجعل ملامحك وتعبيرات وجهك توحى له بأنك تود الاستماع إليه وأن ذلك مما يسعدك حقاً.

2. اقضِ مع ابنك وقتاً كافياً.. وقتاً خاصاً به:

فإن مهمتك الأولى هي تربية ابنك، لا متابعة تربيته عن طريق الاستماع إلى الموجز الذي تقدمه زوجته لك كلما تسنى لها ذلك.

فكم تقضي مع ابنك يومياً، وما الذي تصنعه فعلياً معه؟

وبالطبع حاذر أن تكون الأب الخفي الذي يحيا مع زوجته وأبنائه في نفس المنزل إلا أن أبناءه لا يرونه مطلقاً حيث إنه يدخل البيت ويخرج منه أثناء فترة نومهم.

إن أطفال الآباء المنشغلين يتولد عندهم إحساس بعدم الأمان، كما أن معظم العاملين في مجال تعليم الأطفال ورعايتهم من النساء، فالأطفال لا يستطيعون أن يكوّنوا فكرة واضحة عن دور الرجل في الحياة! وهذا مما أفسد المجتمع والحياة كلها.

لا تذهب لتقضي وقتاً مع طفلك فقط بعد أن تصرخ فيك زوجته قائلة «اذهب والعب قليلاً مع الأطفال حتى أنتهي مما في يدي» وأنت سيدتي لابد من قضاء وقت مع طفلك طبيعي غير مفتعل، فاللقاء التلقائي النابع من القلب هو الذي يسعد الأبناء.

1. استمتع بعودتك طفلاً: ألا تتمنى أن تنسى همومك وتعود طفلاً؟ حسناً هذه فرصتك

فاقتنصها وتذكر ألا تلعبَ طفلك، بل العب مع طفلك.

2. وأنت تلعب مع طفلك تذكر أن كثيراً من الآباء يفسدون متعة أبنائهم في اللعب حين يشتركون اللعب التي يفضلونها هم أو التي تمنوها صغاراً ولم يستطيعوا الحصول عليها أو حين يدفعون أبنائهم لتعلم ألعاب معقدة، مما يصيب أبنائهم بالسامة الشديدة وفي النهاية تصبح اللعبة للكبير!

3. تستطيع أن تقضي وقتاً سعيداً مع ابنك إذا جعلته يشاركك في هواياتك كزراعة الزهور أو صيد السمك أو تربية العصافير فستقضي وقتك فيما تحب وتقوي رابطتك بابنك بتلقائية شديدة.

لكن إياك أن تفسد هذه المتعة بحرصك الشديد على أن يركز طفلك انتباهه في هذه الهواية، فإذا كنت من هواة مشاهدة المباريات الرياضية مثلاً واصطحبت معك ابنك فلا تنزعج حين:

4. من الطرق المفيدة كذلك إشراك الابن في أعمال المنزل. والبنات في هذا المجال محظوظات عن الأولاد باشتراكهن في أعمال المنزل مع الأمهات وخروجهن معهن إلى السوق لشراء الخضر والفاكهة وإلى المحال التجارية لانتقاء الأقمشة المناسبة إلى غير ذلك.. وعلى الآباء أن يفعلوا نفس الشيء مع أولادهم بإشراكهم في غسيل السيارة أو تنظيم المكتبة أو ترتيب البيت وتنسيقه أو دهان الحائط أو المساهمة في بعض الإصلاحات البسيطة إلى آخر هذه الأنشطة التي تقوي الروابط بين الأب وابنه وتجعل الابن مستعداً للقيام بواجبه كرجل في المستقبل.

سيتطلب ذلك مزيداً من الوقت والصبر من جانب الوالدين وعليهما ألا يحاولا أبداً أن يختصرا الوقت والجهد بأن يقوموا بهذه الأعمال المنزلية وحدهما، فهذا الوقت هو الكيفية الحقيقية للتربية وهو وقت مستثمر في تنشئة شاب سيتم حصاد ثمرته -ثمرة هذا الوقت- أضعافاً مضاعفة.

3. حلـو الكـلام أو اللسـان العسـل:

زمان زمان كان حديث جدتي الذي كانت تخاطبني به، وأذكر منه أجزاء وأنسى أجزاءً أخرى، لكن تأثيره السحري لا يمكن أبداً أن يمحي من قلبي.. لقد كانت تعزف بمهارة سيمفونية متصلة من عبارات الحب التلقائية الدافئة. لا تزال عبارات ( إزيك يا حبيبتي، حمد الله على السلامة يا روح قلبي، ربنا يبارك فيك يا عنيّه الاتنين، يسعدك ربنا ويبارك لي فيك.. بتوحشيني يا ضنا عيني..) إلى آخر هذه العبارات الملهية ترن في أذني حتى اليوم مصحوبة بذكرى أمان ودفء حضان جدتي.

والمسألة بسيطة وغير مكلفة ومفعولها سحري إلى أبعد مدى.

4. الحضـن:

إن التلامس الجسدي هو أكثر أهمية من الرضاعة نفسها في بناء العلاقة بين الرضيع وأمه.. إذن كم يكلفك:

● العناق ● القبل ● اللمسة الحانية

## ● مسح الشعر ● التريبت على الكتفين ● الحمل على الكتفين؟

لا شيء.. وأثره ساحر في خلق طفل ومراهق وشاب بنفسية سوية وسلام مع النفس.  
وقد كان رسول الله ﷺ يحمل الحسن والحسين على كتفيه ويقبلهما، وحين قال بعض الأعراب متسائلين:

تقبلون صبيانكم؟ قال الصحابة: نعم، فقالوا: لكننا والله ما نقبل. فقال النبي ﷺ: «وما أملك إن كان الله قد نزع منكم الرحمة». رواه ابن ماجه.

5. أنا بحبك دائماً وبدون أي شرط أو مقابل:

قاعدة هامة جداً من قواعد كيفية حب الأبناء.

أما كلمات من نوعية: أحبك إذا فعلت كذا أو لأنك فعلت كذا.. فهذا هو الحب المشروط الذي يشعر الأطفال بعدم الأمان لأنهم قد لا يستطيعون فعل المطلوب منهم في يوم من الأيام فيفقدون حب آبائهم لذلك.. والطفل لا يملك الأدوات التي بها يحلل أن هذه الكلمة إنما قيلت لتحفيزه على إنجاز هذا الأمر أو تركه.. القصة بالنسبة إليه تصبح أنا غير متفوق إذن ماما لا تحبني وأبي لا يريدني، فلأبحث عن من يحبني ويريدني، ولا أتصور أنك سيدي وسيدتي قد فكرتما في كل ذلك لحظة قولكما لتلك الكلمة السخيفة:  
لو طلعت الأول.. حاعمل وأسوي.

أما تعرفان أن لو تفتح عمل الشيطان!!؟

وإذا كانت المسألة ليست مطالبة بتفوق، بل تنبيه لعدم تكرار تصرف خاطئ بشع يضعه ويضعنا جميعاً في موقف محرج؟

«أنت لا تستطيعين تصور ماذا يفعل ابني أو ابنتي.. إنها تتعمد إحراجي حين أكون مع الناس.. وهو لا يتورع عن فعل كل ما يحرمني مع أهلي وأصدقائي؟»  
عادي.. أو ليسوا أطفالاً؟ عيالاً؟

إنن بهدوء ولكن بحزم.. أكرر بحزم.. بلا عصبية أو صوت عال؛ فالطفل يسمعك أحسن إذا كان صوتك هادئاً.. ويهتم بما تقوله أكثر إذا كان صوتك حازماً.

بمعنى أن صوتك يوحي أن ما تقوله هام وأنت عازم على تنفيذه.

فالأطفال من الذكاء بحيث يفهمون بعد فترة أن المسألة كلها زعقتان وشخطتان، وربما ضربة على اليد.. وبينسى!!

أخبره أنه أخطأ وأنت غاضب من «الخطأ» الذي ارتكبه.. تاني الخطأ وليس هو شخصياً وأنت قد تضطر لمعاقبته رغم أنك لا تزال تحبه جداً.. ولكنك لن.. تاني لن تقبل أن يصدر هذا الفعل مرة أخرى من ابنك حبيبك الذي تعزز وتفخر به وتحبه من كل قلبك.

هل وضع الفرق؟

إن الحب ثم الحب.. والتأكيد عليه أولاً وقبل كل شيء..  
هذا بالطبع يتطلب جهداً وتركيزاً.. لأنك قد تعود إلى البيت متعباً «مش طايق نفسك»  
وقد تكون مطحوناً تحت ضغط العمل أو المال أو المشاكل.

ولكن  
أكرر  
ولكن

أبناءؤنا لا ذنب لهم في كل ذلك..

نحن أتينا بهم إلى الدنيا وسنحاسب على تربيئنا لهم.. تربيئنا وليس إطعامهم  
وكسوتهم.

ثم والأهم من ذلك قليل من الفطنة.. اتعب اليوم قليلاً بكلمتين أو حزن وابتسامة،  
ترتح تماماً بعد بضع سنوات..

بل وتجد من يحمل معك وعنك جزءاً من الهموم والمشاكل.  
وما أحلاه وأبهاه من صديق!

ثانياً: الاتفاق على القواعد والالتزام بها:

أول قاعدة علينا أن نعلمها لأبنائنا ونلتزم بها قبلهم هي ضبط النفس.

إن تنمية القدرة على ضبط المشاعر والسلوك لدى أبنائنا هي التي تمكنهم من اكتساب  
الخلق المهذب؛ لأنها تجعلهم أكثر قدرة على التحكم في ذواتهم.

ولكي ينشأ أبناءؤنا متدينين حسني الصلة بالله فلا بد لهم من قدرة على الالتزام بأحكام  
الإسلام في يومهم وغيره، كالمحافظة على الصلاة والصيام والتمسك بأداب اللسان  
وأداب النظر والاستئذان والمثابرة على حفظ القرآن.. إلخ.

والقدرة على الانضباط هامة جداً للمحافظة على مشاعر الآخرين وكسب الأصدقاء  
والمثابرة على الاستذكار والتفوق والتقدم في وظيفة المستقبل بل وإقامة حياة زوجية  
وعائلية ناجحة.

هذا كلام كبير تعالوا نبسطه في مثل قديم من أمثال جدتي:

«إذا أردت أن تطاع فمر بما استطاع».

يجب أن نفهم صفات وقدرات أبنائنا قبل أن نوجه إليهم الأمر ونطالبهم بالالتزام به.

ويجب بداية ملاحظة ما يلي:

- هناك فارق كبير بين القدرة على الفهم والقدرة على التنفيذ.

- من السهل على طفل الثانية فهم العبارة «لا تعبت بمفاتيح الكهرباء» لكن من  
الصعب عليه تذكر هذه العبارة دائماً وامتلاك القدرة على دفع حبه الشديد للاستكشاف

والاستطلاع، لذا لا تعتقد أن فهم الطفل لكلامك كافٍ للالتزامه بأوامرك.

- تعامل بحكمة مع الظروف الاستثنائية: الجوع، التعب، المرض وكذلك الغضب والانفعال وغيرها من ظروف استثنائية يجب أن نراعيها.

مثلاً: لا يتفهم الآباء والأمهات عادة سبب عصبية وصراخ الأطفال عند استيقاظهم، وعادة ما يصابون بإحباط شديد لأن يومهم سيبدأ كالعادة بهذا الصراخ الشديد.. والحقيقة أن نسبة الجلوكوز في الدم تكون في أدنى درجاتها عند الاستيقاظ وهذا هو سبب عصبية الأبناء وهم يعودون لهدوئهم بمجرد تناول بعض الطعام.

بعض الملاحظات الهامة الأخرى والتي تؤثر على قضية ضبط النفس والسلوك:

لم يولد بعد هذا الطفل الذي لا يملأ الدنيا ضجيجاً وحركة.. وإذا كان طفلك هادئاً وادعاً لا يتحرك إلا قليلاً ولا يتحدث إلا همساً فنصيحتنا لك أن تذهب به فوراً إلى طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي لعلاجهم..

إذن واجبنا هو تنظيم حركة الطفل وترشيدها لا منعها.

الأطفال الذين لا يحظون باهتمام آبائهم وأمهاتهم كثيراً ما يلجئون إلى مخالفة النظم وكسر القواعد لجذب انتباههم إليهم.

والآن:

تتميز انفعالات الأطفال في الفترة من 3-6 سنوات بالحدة والتقلب والفجائية، كما تعتبر مرحلة السنتين الثالثة والرابعة من عمره «مرحلة العدوانية» التي تظهر داخل وخارج البيت، وعلينا نحن الآباء تفهم هذه الانفعالات وتقبلها ومعالجتها بأنسب الطرق لذلك.

### 1. الطفل يريد أن ينضبط:

وهذا هو أحد أسرار الطفولة؛ فالطفل «غير المؤدب» غير سعيد ويعاني من القلق لأنه ينتظر في أعماقه من يوقفه عند حده.. ولهذا تتعجب من هذا الوحش الكاسر الذي ينغص حياتك وحيات أمه بتصرفاته السيئة حين تستمع إلى مدرسته في الفصل تؤكد أنه طفل مثالي ولطيف بل ومطيع ومهذب!

إذن هذه نقطة هامة جداً: لا تجعل خوفك من نظرية عقد الكبت والإحباط يوهن عزيمتك في ضبط ابنك.

### 2. الطفل يحب المسؤولية:

الطفل بطبيعته يريد أن يتحمل بعض المسؤولية وأن يشارك في الأعمال المنزلية ليشعر أنه كبير؛ لذا علينا أن نستغل هذه النقطة كحافز هام عند تكليفه بالأعمال المختلفة.

### 3. احذر المصيدة:

من الحيل الطريفة التي يتقنها كل الأطفال في جميع أنحاء العالم مصيدة إسعاد

الطفل، فما إن يحاصر الطفل بالأوامر الصادرة من الوالدين حتى يبدأ في نصب شراكه من خلال عبارات مثل (أنت لا تحبينني يا أمي، أنت لا تهتم بي مطلقاً يا أبي، إنكم لا تريدون إسعادي).

لا تدخل هذه المصيدة وصمم على ما طلبته.. واطرح له أن طلباتك تلك أو أوامرك هي لصالح إسعاده ومن صميم حبك له.. إلا إذا كانت طلبات بلا معنى ولا ضرورة إلا راحتك أنت الشخصية (مثل هات لي الجرنال.. هات لي النضارة.. هات لي كوب ماء.. اقلب المحطة.. العب بعيداً عني..!! هذه ليست أوامر أب إلى ابنه أثناء تربيته.. هذا رجل عثر على خادم ببلاش).

لو سجلنا «حوارنا» اليومي مع أطفالنا لوجدناه حواراً من جانب واحد فقط وهو جانبنا وبصيغة واحدة فقط وهي صيغة «الأمر» لذا وجب علينا إتقان فن إلقاء الأوامر:

1. لا تتحدث كثرًا:

هل تعلم أن خلايا المخ عند الأطفال تتعب بعد حوالي خمس دقائق؟

إن المخ بعد هذه الدقائق الخمس من الاستماع المتواصل يعطي أوامره بغلق جميع الأبواب وإنهاء عملية الاستماع حتى ترتاح خلاياه قليلاً.

إذن اختصر وراع قدراته.

2. الإقناع خير وسيلة للاتباع:

أبناؤنا رغم كونهم أطفالاً فإنهم بحاجة دائمة للإقناع. والأطفال يحبون أن نعاملهم كناضجين وحين نستجيب لذلك فإنهم يتصرفون كناضجين فعلاً.

إن سبب رفض الأوامر من الأبناء لا يرجع عادة إلى الأمر بل إلى نبرة أصواتنا وأسلوبنا في التعبير.

3. لا تهدد بـإذا:

حين تقول لابنك: «إذا قذفت الكرة فسوف أضربك» فإنك قد دخلت بنفسك ثلاثية إذا، حيث تحدث هذه الأشياء معاً:

1. تُلقت نظر ابنك إلى قذف الكرة وتتحرك الرغبة في داخله.

2. يشعر ابنك من هذا الأسلوب أنك متأكد من أنه سيقوم بقذفها هذه المرة ومرات أخرى قادمة.

3. يقوم ابنك فوراً بإسقاط كلمة «إذا» ويقذف الكرة.

إذن: لا تعط ابنك إشارة البدء في التصرف السخيف.

بدلاً من ذلك استعمل أسلوباً إيجابياً.. سنلعب بالكرة غداً إن شاء الله في النادي.. أو في المركز.

ولا ترسله ليلعب بها على بسطة السلم، فالجيران لا ذنب لهم في تصدير مشكلتك إليهم.

علاوة على أن ذلك سيغرس في طفلك فكرة الأنانية البحتة.. «الأذى يجب ألا يصيبني، ولا مانع أن يصيب غيري.. بابا قال كده».

ولا تعد بـ «إذا».

كأن تقول الأم لابنتها:

«سأعطيك بعض الحلوى إذا استطعت أن تغسلي الصحون هذه المرة»!

لأن هذا الأسلوب يعني مباشرة أنها تشك في قدراتها.. وعليك بدلاً من ذلك أن تختار طلباً به بعض التحدي البسيط وتستعمل أيضاً أسلوباً إيجابياً في الطلب:

«أنا أعرف تماماً أنه يمكنني الاعتماد عليك في غسل الصحون يا حبيبتي».

أعطينا إشارة محبة وثقة ومسئولية وتقدير في ثلاث كلمات.

4. لا ترتد عباءة أبيك مع أولادك.. ولا تخلعهـا وترمهـا:

أحياناً نجد أنفسنا نسترجع أسلوب تربية آبائنا لنا ونتصور في العقل الباطن أنه ما دام قد نجح معنا فحتماً هو وسيلة مضمونة لنجح مع أبنائنا.

أو العكس تماماً من شدة ما أصابنا من حزن وغضب أثناء حياتنا مع آبائنا فنحن نعكس كل ما كانوا يقومون به ونتبرأ منه حتى لا نضع أبنائنا في نفس مواقف الآلام التي عشنا نكتوي بها.

لا هذا ولا ذاك.. التربية علم وفن.. ولا تسحب من تربية أهلك لك إلا ما تتأكد أنه كان مفيداً فعلياً بالقياس إلى علوم التربية، لأنه ربما صلح معك لعوامل أخرى كثيرة منها المجتمع وطبيعة شخصيتك والزمن والظروف المحيطة.. وليس لأنه أسلوب صحيح في التربية.. والعكس أيضاً ينطبق على ما ضايقتك وأهمك.. ربما وصلت إلى هذه المشاعر السلبية لإساءة تطبيق مبدأ تربوي سليم أو فكرة تنموية جيدة تم عرضها عليك بأسلوب فج.. ومحاولة إجبارك عليها.

وبالتالي احرص على أن تتبع تصرفاتك من الواقع وليس مما يختزنه عقلك من ذكريات.

5. إيـاك والمعانـي المختبئة خلف الكلمات:

إن كثيراً من العبارات التي نوجهها لأبنائنا تحمل في طياتها معاني محببة أخرى، وأطفالنا بفطنتهم يستطيعون اكتشافها جيداً، حتى لو كنا لا نعيها فعلياً.

وهذا ما أحب أن أسميه «سر اللفظ» ولي فيه بحث مطول، وأختصره فأقول:

(ماذا فعلت يا حمار؟) هل من اللائق أن تكون هذه هي الألفاظ التي «نهذب» بها أبنائنا؟

ونحن نوجه أبنائنا يجب علينا ألا نجرح أحاسيسهم أو نخدش كبرياءهم.. إن استخدام الألفاظ الجارحة يأتي دائماً بما لا تشتهي السفن!! بدءاً من العناد ووصولاً إلى استخدام

نفس الألفاظ مع الآخرين.

فبدلاً من: «قوم بقي.. إصحى تعبتني أنا زهقت»، ونحن ننادي من حجرة أخرى.  
كم سيكلفنا أن نذهب إلى جوار الابن أو الابنة في الفراش حتى لو كان عمره 14 أو  
15 سنة ونربت على شعره ونسمي ثم ننادي بالاسم: أحمد أو علي.. قوم يا حبيبي.. حتتاً  
يا باشا.. قوم يا حبيب ماما علشان خاطري.. لا أحبك أن تتأخر على المدرسة؟  
أسمع أمّاً أو أباً يقول: يارايقة.. هل تتصورين معنى أن أفعل ذلك مع ثلاثة أبناء  
لا يقومون إلا إذا دخلت عليهم مرتين وثلاثاً؟.. لن أصل أنا شخصياً إلى عملي أبداً..  
وناكل ظلط.

أو أنا أصحو لأجري في كل مكان لإعداد طعام الغداء وترتيب بعض الحجرات وارتداء  
ملابسي وإعداد ساندويتشات الصغار.. هذا حل غير منطقي.  
بل منطقي.

ليس ذنب أبنائك أن وقتك غير منظم.. وأنتك بالأمس قضيت منه شوطاً كبيراً تتكلمين  
في التليفون مع صديقتك في الفارغة والمليانة.. بدلاً من تحضير جزء من طعام الغد أو  
ترتيب ما تريدن ترتيبه.

وليس ذنبهم أنك شخصياً استيقظت متأخرة لأنك سهرت تتفرجين على الفيلم الذي  
شاهدته ألف مرة من قبل وحتى لم تكلفي خاطر أثناء المشاهدة بتحضير جزئي لطعام  
الغد واكتفيت باللب والسوداني.

قم سيدي وسيدتي بتنظيم أوقاتكما.. ورتبا أولوياتكما.. وأعتقد أن الأبناء هم أول  
الأولويات.

وقد اتفقنا منذ البداية أن وجود أبناء في أي أسرة هو نعمة ما بعدها نعمة، وتحتاج  
تربيتهم ورعايتهم إلى عمل متواصل 7/24.

إن التربية جهد مبذول، وتحتاج لنفس طويل وصبر وتأن وبرمجة يومية لنرى النتائج  
الإيجابية بعد حين من الزمن. والتجاهل مفسدة في كل شيء، وفي تربية أبنائنا وتوجيههم  
يعد التجاهل سلبية قاتلة للقدرات الكامنة في شخصية الطفل.

6. توقف عن صراع الإرادات:

لا تخلق معارك بلا سبب بين إرادتك وإرادة أبنائك فهم أصغر.. وأهدأ بالأ.. وبالتالي  
أطول نفساً وأكثر عناداً.

وبالنسبة إليهم هذه هي كل حياتهم، وبالنسبة إليك هذه الأوامر هي جزء من حياتك.  
فسينتصرون غالباً ويملون إرادتهم في غفلة منك أو بسبب تعبك وزهقك من المتابعة،  
وهذه مصيبة كبرى يجب عدم الوصول إليها بأي ثمن.. فهي تكشف للأبناء أننا أضعف  
من المثابرة وأنهم قادرون على إملاء الشروط إذا شاءوا وصمموا.

فمثلاً لا تكثر من الأوامر البسيطة الممكن التنازل عنها أو تجنبها.. مثل «أنزل قدميك

من على الكرسي.. اجلس على الكرسي منتصب القامة.. لا تعبت بالمفرش.. لا تشد رباط حذائك».

كل هذه إملاءات للإرادة ضد إرادته أو رغبته.. وهي أوامر بسيطة غير مؤثرة وغالبًا ستنساها في لحظات حين تلتفت لقضاء عمل هام أو متابعة التلفزيون أو حتى التحدث في الهاتفون.

وستفقد بها أرضية كبيرة جدًا على تفاهتها.

فلا يجوز أن يشعر الطفل أنك تستمتع فحسب بإملاء إرادتك عليه.. لأنك ببساطة التفت ونسيت أو لم تتابع تنفيذ ما طلبت.

7. الابتكار:

حاول أن تبتكر أفكارًا تغنيك عن توجيه الأوامر.. وتجعل أبناءك مترقبين لما قد يحدث..

مثال:

كان أحد الآباء يشكو دائمًا من بعثرة أطفاله لأشيائهم الخاصة في كل مكان في البيت، ولم يكن يجدي معهم النصح أو الأوامر. وأخيرًا اهتدى هذا الرجل إلى فكرة طريفة حيث قام بإحضار برميل عميق كان يقذف فيه بكل ما يجده من أشياءهم في غير مكانه وكان على صاحب الشيء أن يتسلق ويسقط في هذا البرميل حتى يستطيع أن يسترد ما ضاع منه.. وبالطبع كان هذا يتم في جو من الضحك والسرور، وبالتدرج تخلص أطفاله من عادتهم السيئة.. تبعًا من النزول إلى البرميل.

مثال آخر قمت به شخصيًا.. أنذرت ابني أنني كلما وجدت ملابس مهملة أو ملقاة على الأرض فسأتبرع بها فورًا لمن يحتاج إليها لأنهما -والمعاملة كذلك- يبدو أنهما لا يحتاجان إليها.. وهناك دائمًا من يتمنى الحصول على مثل تلك الملابس، وسيحافظ عليها.

ونفذت تهديدي فعليًا وإن لم أتبرع بكل الملابس لأسباب اقتصادية تخصني شخصيًا ولكني أخفيتها بحيث لا يمكن العثور عليها.

وبين يوم وليلة لم يعد أحدهما يجد ملابسه مما أحدث إرباكًا فيما يرتديانه وما اعتادا عليه من التغيير والتبديل.. وطالباني بشراء الجديد فرفضت بأدب وذكرتهما باتفاقنا السابق.

وراحا يعداني بالمحافظة على الملابس إذا أعدت إليهما ما سبق أن أخذته منهما.

وكان كل ما قلته لهما: أثبتا لي أنكما تحتاجان إليها فعلاً بالمحافظة عليها، وأنا سأتصل بالجمعية التي تبرعت لها بملابسكما وأتمنى ألا يكونوا قد وزعوها أو على الأقل ليس كلها.

وقد كان.

ولكن يا سادة يا كرام يجب أن نعترف أن ما يفعله الأطفال في كثير من الأحوال هو «نقل مسطرة» لما نقوم نحن بعمله في البيت وإن لم نلاحظ الشبه.

من أكبر أخطائنا في حق أنفسنا والأولاد أننا نفاجأ بأنفسنا وقد احمرت أعيننا وعلا صوتنا وتشنجت أطرافنا أمام أطفالنا، وحينها نبدأ في تمالك أعصابنا ونهدأ قليلاً ثم يطفو على السطح هذا السؤال الأبدي: يا للهول! ما هذا الذي كنت أصنعه منذ قليل؟! وحتى نتجنب هذا الموقف الغريب يصبح لزاماً علينا أن نستعد للغضب قبل أن نفاجأ به وذلك باتباع النصائح التالية:

1. تذكر «حقيقة» أن «الأطفال يثيرون الغضب» وهي قاعدة لا يندرج تحتها أطفالك فحسب، بل كل أطفال العالم كذلك.

2. الثورة العارمة حين الغضب قد تقبل من طفلك لصغر سنه، أما حين تأتي من «الكبار» فإن هذا لا يصح؛ لذا فبعد كل مرة تفقد فيها صوابك لا تقل: لقد دفعني إلى ذلك.

بل قل: لقد أخطأت ولن أفعل ذلك مرة أخرى. ومرة بعد مرة ستتعلم كيف تتحكم في أعصابك.

3. إذا انفلت منك الزمام وبدأت في الصياح فتذكر جيداً ألا تهاجم «شخص ابنك» وأزكرك حديثك عن «تصرفه» فحسب.

4. عند ظهور العلامة الأولى: انتبه!

للغضب درجات: الضيق، ثم الشعور بنفاد الصبر، ثم الغضب، ثم الغضب الشديد ثم فقدان الصواب.

لذا:

وبالتالي أنت ستعلم أبناءك كيف يغضبون.

فحين يراك ابنك وأنت تتحكم في غضبك وتحدث بهدوء سيتعلم أن يصنع ذلك حين يغضب.

التوازن في تربية الطفل مطلوب. واللين والرفقة هما الأصل في التعامل معه. لقد تكلمنا عن القواعد والقوانين التي ينبغي أن تكون حاضرة في حياتنا الأسرية وفي علاقاتنا مع أبنائنا، وهي ضرورة لاستقامة الطفل والحياة الأسرية. والتعجل يدفع الآباء والأمهات في الغالب إلى اللجوء لوسائل تربوية غير صحيحة من أجل رؤية النتائج الإيجابية سريعاً على أبنائهم، ومن هذه الوسائل العقاب البدني والضرب.

هل نضرب أبنائنا؟ وما المصلحة المرجوة من ذلك؟ وما المفسدة كذلك؟

التأديب بالاحترام والتقدير والمحبة والثقة لا بالخوف والهيمنة.

يدعي البعض أن الضرب يمنح الأهل هيبة في نفوس الأبناء. وأنا أقول: ومن قال إننا نريد أبناءً يهابون أهليهم؟ نريد الاحترام والتقدير القائمين على المحبة والثقة لا على

الخوف.

والهيبة والعصا:

طبيعة الطفل هي أنه يحترم ويقدر من يحب، لا من يخاف. والسلوك المطلوب هو أن نجعل الطفل يحبنا ويخاف غضبنا بتوازن. ومن يغلب جانب الغضب فإنه يولد عند الطفل دوافع سلوكية نابعة من خارج نفسه وذاته، بينما المطلوب تربوياً هو أن يكون الدافع نابعاً من داخل الإنسان.

إنها شكوى مستمرة: كلما ضربته زاد سلوكه سوءاً وعاد لما ضرب من أجله. كم أمماً سمعنا منها هذه الشكوى؟

ضرب الطفل الصغير على سلوكيات مزعجة من مثل العناد وكثرة الحركة وإزعاج الضيوف هو أسلوب انهزامي من الكبار وسياسة غير صحيحة في التربية. لأنها وسيلة المتسرع ومن لا يملك الأساليب التربوية الناجحة ومن لا يقدر على التحكم بانفعالاته وضبط غضبه.

وهذا يصل بنا إلى:

1. كراهية الطفل تجاه ضاربه، مما يقتل المشاعر الإيجابية المفترض أن تجمع بينهما.
2. اللجوء إلى الضرب يجعل العلاقة بين الطفل وضاربه علاقة خوف لا احترام وتقدير.
3. الضرب ينشئ أبناءً انقياديين لكل من يملك سلطة وصلاحيات أو يكبرهم سناً أو قوة. وهذا الانقياد يضعف الشخصية لدى الأبناء ويجعلهم أسهل للانقياد والطاعة العمياء، لا سيما عند الكبر مع رفقاء السوء.
4. الضرب يقتل الاقتناع وبناء المعايير الضرورية لفهم الأمور والتمييز بين الخطأ والصواب والحق والباطل.
5. الضرب يلغي الحوار والأخذ والعطاء في الحديث والمناقشة بينك وبين أبنائك ويحرمهم من حاجاتهم النفسية للقبول والطمأنينة والمحبة.
6. الضرب يزيد حدة العناد عند غالبية الأطفال ويجعل منهم عدوانيين.
7. الضرب يجعل الطفل منطوياً على ذاته، خجولاً، لا يقدر على التأقلم مع الحياة الاجتماعية.

وتذكر دائماً أنه لا يكون الرفق في شيء إلا زانه.

لذا: لا تنس أن تعلمه «بسلوكك» كيف يعبر عن مشاعره أثناء غضبه.

دستور المنزل أو القواعد المنزلية:

هو قانون نضعه مع أبنائنا إذا كانت أعمارهم تسمح بالمناقشة والحوار، أي من سن 5 سنوات.. نكتبه معاً ونتفق عليه معاً ونطبقه بلا تمييز أو استثناءات..

لماذا نصنع القواعد؟

1. للمحافظة على «وضوح الرؤية»:

وفي اليوم التالي: يكرر السؤال.. لكنها هذه المرة تجيبه: لا.  
ويسألها أن يأكل بعض الشيكولاتة فتجيبه: نعم! لكنها بعد ساعة واحدة تجيبه: لا.  
لذا: فحتى تتضح للطفل رؤيته يجب علينا أن نصنع قواعد محددة.  
والآن ما رأيك في الإجابات التالية؟

2. للمحافظة على «العدل» في التطبيق:

لا شك أن الأطفال كثيراً ما يشعرون بأنهم مظلومون، وأنهم «خاضعون» لسيطرة الكبار.. وربما لا يجدون مبرراً معقولاً للموافقة أو الرفض سوى رغبة الآباء الشخصية!  
وكم مرة شعرت أنت نفسك بعدم الثبات في وضع الأوامر؟  
قد نوافق مرة، ونرفض أخرى، وقد نوافق لأحد أبنائنا ونرفض للآخر.  
وحتى يتجنب أبنائنا الشعور بالظلم ونتجنب نحن الشعور بالتردد يجب علينا وضع قواعد ثابتة.

3. لتوفير وقت المناقشات:

جدال الأطفال ونقاشهم إذا بدأ لا ينتهي وأسئلتهم عن جدوى الأوامر ومبرراتها إذا تدفقت صعب للغاية إيقافها، لذا فبدلاً من قضاء نصف ساعة في تبرير الأمر وشرح ملامساته والإجابة عن الأسئلة المتدفقة.. يكفي جداً أن تكرر على مسامعه القاعدة المحفوظة.

إقناع الأطفال بالقواعد خطوة هامة قبل تنفيذها حتى يشعروا بالعدل ولينفهموا (حكمة القاعدة) ولينفهموا أخطار (عدم وضع القواعد) التي سنذكرها فيما بعد.. لكن!  
الإسراف في الإقناع غير ضروري بالمرّة، والطفل يكفي أن تشرح له مرة واحدة ثم تكرر بعدها القاعدة ليلتزم بها.

مثال:

- أريد أن أذهب إلى السينما.
- لا يمكن.. لا سيما أيام الدراسة.
- ولم؟
- حتى لا تنشغل عن دروسك ولتستيقظ مبكراً.
- لكنني أتممت واجباتي ويمكنني النوم ساعتين قبل السينما لأستيقظ غداً مبكراً.
- انتبه أنت الآن في «منحنى خطر»!! لا تلتفت إلى إجاباته، فقط كرر:  
قد يصر على سؤاله فاكتف بالتفاته حازمة.. وقد يعود أدراجه إلى حجرته متمتماً بكلمات الغضب «يبرطم يعني» فلا تهتم.

ولكن سيدي عليك وضع قواعد لها معنى أولاً فلا يجوز أن تكون القاعدة نفسها غير منطقية، فلا سينما قاعدة مقبولة لأن الخروج إلى السينما يتطلب وقتاً طويلاً، سيأكل من وقت المذاكرة والنوم.. أما «لا تليفزيون» فلا تصمد.. وبدلاً من «لا تليفزيون» ممكن أن يكون نصف ساعة فقط بعد أن ينتهي الجميع، على أن يظل وقت النوم ثابتاً في التاسعة.. مثلاً.

4. لتكوين شخصية تعيش في نظام:

الطفل الذي لا يتعود وجود القواعد الحاكمة يظل طيلة عمره عاجزاً عن التعايش مع قواعد المجتمع وأنظمته.. كما أنه لا يستطيع أن يوجد لنفسه نظاماً ثابتاً.

ماذا يحدث لو لم تكن هناك قواعد محددة؟

1. المقاومة والتحدي: يشعر الابن أن الأوامر صادرة بسبب نزعات شخصية وضد رغباته ولذا فهو يبادر بالثورة تجاهها طمعاً في إلغائها.

2. الخضوع: عندما يشتد العقاب يضطر الطفل إلى الخضوع والانقياد وهما صفتان من الممكن أن تلازمه طيلة حياته وفي كل المواقف.

3. التردد: حين يجاب طلب الطفل مرة ويرفض مرة أخرى فمن المستحيل في هذا المناخ أن تتكون لديه شخصية ثابتة ومنتزعة.

4. الفوضوية: الطفل الذي لا يتعلم احترام القواعد أو وجودها أصلاً ينشأ فوضوياً لا يهتم بنظام ولا يأبه لقاعدة.

5. العدوان: الإحباط الذي يعاني منه الأطفال لشعورهم بالاضطهاد يدفعهم إلى العدوان الذي يظهر في سلوكهم تجاه أشقائهم أو زملائهم أو والديهم نفسهما.

6. السيطرة: عند أول فرصة تسنح لهذا الطفل سيمارس فوراً سيطرته على الآخرين لأذ طالما عانى من فرض السيطرة عليه.

7. الخداع: حين يتعلم الطفل أن تحقيق آماله متعلق «برغبات» أو «مزاج» الآخرين لا بقواعد محددة يتبعها فيصل إلى ما يصبو إليه، حين يتعلم الطفل ذلك فإنه يدرك تماماً أن عليه أن يمالئ الآخرين ويغشهم ويخادعهم حتى يصل لما يريد.

8. تعطيل الإبداع: الطفل الذي يعلم القواعد يستطيع أن يتحرك بينها في حرية تامة يجرب ويحاول منمياً إبداعه، أما في غياب هذه القواعد فإن الطفل يخشى أن «ينطلق» في إبداعه حتى لا يرتطم بقاعدة «خفية» وغير معلومة لديه.

صفات القواعد الناجحة:

مع الأطفال لا يجوز استعمال الكلمات التي تعتمد على تقدير شخص ما، هم أو أنت، بل يجب أن تكون الكلمات واضحة..

مثلاً: ما فيش سهر وعندنا مدرسة غداً (سهر كلمة تقديرية)، أفضل منها: عند التاسعة يجب أن تكون في السرير لتستيقظ نشيطاً للمدرسة.

وكذلك لا يجوز استعمال الكلمات المجملة التي تحتل التأويل، بل يجب أن تكون القاعدة مفصلة..

«يجب تحضير حقيبة المدرسة ليلاً».. تحضير الحقيبة كلمة مجملة بل نقول: «راجع جدول الحصص.. وضع كل الكراسات والكتب التي سيتطلبها هذا الجدول».

هل من المعقول أن تطلب أم من ابنتها التي تبلغ السابعة غسل جميع الأطباق والملاعق يومياً؟ وهل من المعقول أن يرغم أحد الآباء ابنه على إتمام حفظ القرآن في السابعة من عمره لأن هناك من فعل ذلك؟

حين نضع قاعدة لابد أن نحرص جيداً أن تكون قاعدة «معقولة».

ليس من الطبيعي على الإطلاق أن نطالب أبناءنا باتباع مائة قاعدة أو حتى خمسين أو ثلاثين، يحرصون دوماً على حفظها وعدم نسيانها واتباعها بدقة.

خمس أو ست قواعد تنظم أهم مجريات حياتهم البسيطة أفضل من عشرين لا يتذكرونها ولا يطبقونها وبالتالي تفقد قيمتها ويتعلمون أن القواعد إنما توضع من أجل المنظر.. أو من أجل أن نقول لدينا قواعد ولكنها ليست نظام حياة واجب التطبيق.

وحتى تحقق القواعد الاستقرار المنشود منها لابد أولاً أن يحدث استقرار للقواعد، فلا تتغير أو تتبدل كثيراً وبلا سبب.

سيتعلم الأبناء بمرور الوقت أنه لا فائدة من تغيير القواعد أو الاستثناءات فيها وبالتالي ستوفر على نفسك كثيراً من أوقات التشويش والتهييج والجدل.

وبالتالي فكر ألف مرة قبل وضع القاعدة، فيها وفي كل أبعادها ومردوداتها، ولا تجعلها وليدة لحظة انفعالية أو مزاجية.. فلن تؤتي ثمرة، بل بالعكس ستؤدي إلى إفساد.

فكرة: قام أحد الآباء بتعليق قائمتين على الحائط إحداهما بعنوان «حقوق أبنائنا» والأخرى بعنوان «واجبات أبنائنا» وذلك لتكون الواجبات واضحة وحتى لا تنسى.

تعال نحاول أن نتعرف على كيفية وضع القواعد:

في البداية لا تصادم طفلك لكن أشعره أنك تتفهم موقفه بل ومررت به من قبل.

بعد ذلك مباشرة انتقل إلى خطوة توضيح القاعدة، أسبابها.. أهدافها ثم إعلانها.

مثلاً: «أنا أعرف أن المذاكرة تضايقك وهي تحرمك من اللعب أو من الخروج أو من..

لقد كنت مثلك وأنا صغير.. ولكن يا حبيبي أليس النجاح يتفوق يحقق لك السعادة؟

أليست الهدايا التي ستحصل عليها من العائلة جميلة ومغرية؟ هل تريد أن تمر بالموقف الذي مر به للأسف قريبنا أو جارنا فلان حين رسب في نهاية العام فأحزن أمه وأباه

وأهله وقضى صيفاً كاملاً منزوياً محرّجاً؟ لقد تعلمت يا حبيبي أن قليلاً من التعب

لا بأس به ما دام يأتي بنتائج جميلة.. والسعيد من يضحك أخيراً وليس أولاً».. وهكذا.

ثم أرشد طفلك إلى وسيلة يحقق بها رغبته دون اصطدام بالقاعدة الثابتة التي

وضعتها.

«ولدينا يوم كامل لا مذاكرة فيه ولا كتب.. يوم الجمعة.. مارس فيه كل ما تشاء».  
أنت يا سيدي وسيدي تضعان القاعدة لسعادته ومصالحته وليس تباهياً بالسلطة أو القدرة.

وماذا نفعل إذا وجدنا الابن يفعل مرة عكس القاعدة؟  
لا تعد عليه كل ما سبق. فقط ذكره بالنقطة الفارقة في القاعدة..  
مثلاً: «مش قلنا همّ كام شهر وحنبقى في منتهى السعادة..».  
أو مثلاً: «أنا متأكد أنك أذكى من أن تقع في الفخ وتضيع وقتك».  
كلما شعر الطفل أن القاعدة إنما وجدت لصالحه حتى لو كانت تقيد حركته وحرية كانت استجابته لها أفضل.

حتى الطفل الصغير الذي وضعنا له قاعدة:  
لا شيكولاتة قبل الغداء أو لا حلوى بعد المغرب.  
إذا شرحنا له قبل وضعها أن الشيكولاتة لذيذة جداً وكلنا نحبها، ونحب أن نأكلها..  
ونحن لا نحرم أنفسنا منها، «ولكن إذا أكلتها قبل الأكل فستمنحك الشبع الكاذب، ولن تغذي جسمك وسيفتقد العناصر الأساسية للقوة، وبالتالي ستصبح سميناً مثل البالون، ولكن ضعيفاً مثله أيضاً».

وراع استخدام الصورة المنفرة المناسبة لكل سن والصورة المرغوبة.  
ثالثاً: الثقة:

شعور الطفل بأنه مقبول لدى والديه حاجة نفسية، توفر له نموّاً متوازناً وتبني ثقته بنفسه، وتمنحه الطمأنينة، وتشكل في الوقت نفسه حصانة ضد الاضطرابات النفسية والسلوكية لديه، ولا ينبغي أن يكون قبول الطفل مرتبطاً بإنجازات معينة، فنحن نقبله لأنه ابننا، ولأنه ولد صغير وإنسان ينبغي أن يحترم وتسان كرامته بعيداً عن أي ظروف أخرى سواء أكانت إنجازات أو إخفاقات.

فلو شعر الطفل أننا نقبله إذا أحسن ونرفضه إذا أخطأ، فإننا نشكل لديه حيرة وتذبذباً بين احترام واحتقار وقبول ورفض.

ويؤدي هذا التذبذب إلى ضعف في مكونات شخصيته وسرعة استجابته للمؤثرات الخارجية وانقياده للآخرين بلا حدود ولا مقاييس.

إذا انعدم القبول بين أفراد الأسرة الواحدة ازداد التباعد والتوتر فيما بينهم، وانتشرت سلوكيات الأنانية وحب الذات على حساب سلوكيات التعاون. ولذلك يجب على الآباء والأمهات والمربين الحرص على ما يلي:

- الابتعاد عن السلوكيات الأبوية التي تشعر الطفل بالافتقار إلى القبول.
- إن سلوكيات الوالدين تعكس بشكل كبير تصور الطفل لذاته وموقعه لدى الآخرين،

وهذه أربع سلوكيات تربية غير صحيحة تحرم الطفل من الشعور بالقبول.

- انتقاد الطفل المستمر وتأنيبه عند كل حركة تصدر منه أو كلمة يتفوه بها، يولد لديه إحساساً بأنه مرفوض وبصيبه بالإحباط وخيبة الأمل وينزع منه الثقة بقدراته وإمكاناته، وقد ينتج عن هذا الوضع خوف دائم من القيام بأي عمل أمام الآخرين، وقتل لروح المبادرة التلقائية، فليكن حوارنا إيجابياً مع الأبناء.

- جميل أن يكون الآباء طموحين، لكن ينبغي ألا يمارس هذا الطموح ممارسة إجبارية بشكل يلغي ذات الطفل وشخصيته، وأحياناً كثيرة يتطلب طموح الوالدين من الطفل جهداً أكثر مما يستطيع ومشقة لا تراعي مراحل نموه الجسمي والنفسي، وكلما شعر الطفل بعدم قدرته على تحقيق رغبات الوالدين وطموحهما أحس بعدم قبوله.

- المقارنة بين شخصين - علمياً ومنطقياً - سلوك غير صحيح، وغير مقبول لأنهما عالمان مختلفان ولذلك تتم المقارنة الصحيحة بين سلوكين وليس بين شخصين، ومقارنة طفلك بأخر أكثر تفوقاً منه تشعره بالإحباط وتولد لديه شعوراً بالرفض.

- إحاطة الطفل بحماية زائدة تشل قدراته ولا تسمح له بتنميتها ولا باكتساب مهارات جديدة في الحياة، والإقلال من حماية الولد أقل خطراً من الإفراط فيها.

ومما يعزز شعور الثقة في الذات وينميها شعور الطفل أنه مقبول ممن حوله، فالقبول حاجة نفسية لدى الطفل، وأشباعها ينمي الصفات الإيجابية لديه، ويبعده عن الكثير من السلوكيات السلبية التي يمكن أن تتولد من افتقاره لهذا الشعور. إن بناء القبول لدى الطفل وأشباع هذه الحاجة في نفسه تتطلب من الوالدين مواقف تربية معينة.

### 1. منح الطفل استقلاليتـه:

بعد تجاوز السنتين يبدأ الطفل بالنمو نحو الاستقلالية والاعتماد على الذات، ويسلك في سبيل ذلك طرقاً متعددة، منها العناد بكل أشكاله، الإيجابية والسلبية. وكلما شعر الطفل باستقلاليته ورأى تشجيع محيطه، شعر بالقبول.

### 2. تميـز الأطفـال:

ومن الخطأ معاملة الأطفال جميعاً بالأسلوب نفسه، ومخاطبتهم بالكلام نفسه وإخضاعهم للمعاملة نفسها، فلكل كيانه الخاص. ينبغي أن ينشأ الطفل على هذا الشعور وهذا النمط التربوي، فلو أنجز أحد الأبناء إنجازاً هائلاً، احتاج منا إلى تقدير واحتفال وتخصيص هدية له على ذلك، فهل ينبغي أن نهدي الجميع ونقدر الجميع وكأنهم كيان واحد؟! وهذا لا يدخل في إطار تشجيع الفردية وإضعاف العمل الجماعي.. فبما أن العمل كان فردياً وكذلك الإنجاز فإن المكافأة والاحتفال يجب أن يكونا كذلك ولكن من الممكن تعزيزاً للروابط الأسرية أن نجعل احتفالاً مجمعاً بمعنى أن كل الأسرة سعيدة بهذا الإنجاز ويعود عليها بالفخر.. ولكن يظل التميز من حق صاحبه.

### 3. امـدحـي إنجـازاتـه:

إن قدرات الطفل مهما صغرت تجعله يحقق إنجازات تتناسب وإمكاناته الذاتية

ومراحل نموه، فما نراه - نحن الكبار - صغيراً هو في عرف الطفل إنجاز، وكلما اعترفنا للطفل بإنجازاته شعر بالرضا عن نفسه واكتسب ثقة بقدراته، وشعر فعلاً أنه مقبول، فامنح ابنك الفرصة لينجز.

4. عبري له عن حبك:

ليس المهم أن نحب أبناءنا، ولكن المهم أن نعبر لهم عن هذا الحب بالكلمة والسلوك، وشعور الطفل أنه محبوب يشبع لديه حاجة القبول.

5. استمتع-ي بتربيته:

التربية متعة، برمجي نفسك على الاستمتاع بالتعامل مع أبنائك، لأنك عندما تبدين تعبك من مشقة التربية، فإن ذلك يبدو للطفل كأنه استياء من وجوده، وتعبير عن عدم قبوله.

6. تقبل-ي اقتراحات-ه:

عندما يحاول طفلك الإدلاء برأيه - اختباراً لقدراته ودفاعاً عن استقلاليتة - فاسمعي رأيه واهتمي باقتراحاته مهما كانت في نظرك تافهة، فإن الإنصات والاهتمام بما يقوله يشعره بقبولك له، وينمي لديه مهارات كثيرة ويقوي اعتزازه بنفسه.

7. تقبل-ي صداقات-ه:

إن بناء الطفل علاقات مع أقرانه حاجة اجتماعية، وهذا ما يدفعنا إلى نصح الأمهات بإلحاق الأبناء بالحضانة عند سن الثانية أو قبلها بقليل؛ فهو يحتاج إلى التعامل مع مجتمع مختلف يتعرف فيه على الآخر، فابحثي له عن الصحبة الصالحة فهو في البداية ينقاد لترشيحاتك وأبدى ارتياحك وقبولك لأصدقائه، وافتحي بيتك لزيارتهم. إن في هذا السلوك تقوية لقدرته على توطيد العلاقات واكتساب مهارات التعامل مع الآخرين.

على العكس فإن انتقاد أصدقاء الطفل باستمرار ومن دون مبررات مقنعة لديه يسبب له أذى نفسياً وإحباطاً.

8. شجعي-ه ولا تحبطي عزيمته:

الطفل يتعثّر أحياناً وهذا طبيعي، وحين يسقط الطفل يحتاج لمن يساعده على النهوض، لا لمن يعنفه ويحبطه بالتعليق السلبي والتنقيص، بكلمات من عينة: علشان تحرم، أو تبقى تسمع الكلام! أو ما أنا قلت لك...! بل شجعيه بابتسامة وقصي عليه كم مرة وقعت وفسلت أنت شخصياً أو أبوه أو عظماء العالم قبل أن يصلوا لما أرادوا بالتصميم والعزم.

9. عاملي ولدك كما تحبين أن تعاملني:

كما يرتاح الكبار لكلمات الشكر والاعتذار ومجاملات الحديث مثل: عفواً، لو سمحت، وشكراً، فكذلك الأبناء. والأطفال أكثر حاجة من الكبار إلى المعاملة اللطيفة ولطف الخطاب، وهي من أفضل الطرق للتعبير لهم عن القبول وتعليمهم كيفية احترام الآخرين. علاوة على تلقينه آداب الحديث بدون مجهود لأنها ستصبح عادة وطبيعة.

10. تعلمي فن الإصغاء إلي-ه:

الإصغاء يحقق شعوراً لدى الطفل بقدرته على إثارة انتباهك ويؤكد إحساسه بالقبول، وسوف يتعلم الأبوان من الطفل ويفهمانه أكثر ويكونان أقدر الناس على توجيهه وتعديل سلوكه.

وأخيراً فإن لبناء ثقة الطفل بذاته لابد من وجود مناخ من الثقة بيننا وبين أبنائنا. وأول ما نتحدث عنه هو تنمية ثقة أبنائنا فينا نحن «الكبار».

نجد في «هرم مزلو» أن الحاجة إلى الأمن في الدرجة الثانية على السلم.. بعدما يقيم الحياة مباشرة: الطعام والشراب والماوى.

إن الطفل يظل بحاجة لأن يثق في قدرة الكبار على منحه كل شيء حتى يشعر بالأمان.

1. لكي يشعر الأطفال بالثقة تجاهنا يجب أن نتصرف بالصدق «الدائم» معهم وأمامهم.

2. من الخطر الشديد أن نعد دون أن نفي بما وعدناه. إن هذا التصرف يفقدنا ثقتهم بنا ويصيب صورتنا بالاهتزاز الشديد فضلاً عن هدمه للمعايير الأخلاقية عندهم.

حديث: ذهب رسول الله ﷺ إلى بيت عبد الله بن عامر وهو طفل صغير فذهب ليلعب فقالت له أمه: «تعال أعطيك» وهنا قال لها رسول الله ﷺ: «وما أردت أن تعطيه؟» فقالت له: تمراً. فقال ﷺ: «أما إنك لو لم تفعلي لكتبت عليك كذبة». رواه أبو داود.

3. يجب ألا نفعل ما نهى عنه أبنائنا.

فليس من المعقول أن نهمل تنظيم ملابسنا وننام في وقت الطعام ونسهر حتى الفجر أمام التلفزيون بينما لا نسمح بذلك لأطفالنا.. ويبقى تحليلنا الوحيد لهم غير مفهوم وهو «لأننا كبار» أو «حين تكبر مثلنا تستطيع أن تفعل ذلك»!! إننا بهذه الصورة نفقد ثقتهم حتماً إضافة إلى ضعف سلطتنا عليهم.

4. إن الحب الدائم يكون سبباً لثقة الأطفال بنا أما الحب المتقلب الذي يأتي مرة ليذهب مرة أخرى فيضعف هذه الثقة حتماً.

5. من أسباب ثقة الأبناء فينا شعورهم بعدم ترددنا وثباتنا.

6. الاتزان هو أحد أهم أسباب الحصول على ثقة الأبناء الغالية، أما التقلب فسبب وجيا لفقدنا دائماً.

ونقصد بالاتزان مقدرة طفلك على توقع تصرفاتك أو التنبؤ بردود أفعالك، وذلك ببساطة لأن هناك قواعد عامة واضحة تسير بها في حياتك معهم، وليست المسألة: أهو كده.. مزاجي أو: أنت حتحاسبني يا كلب!!

هذه العوامل الستة تجعل ابنك يثق فيك.. ويشعر في حياته بالأمان والسلام.. ويصبح في سلام مع نفسه وبالتالي مع كل من حوله؛ فتقل اضطراباته السلوكية.. وعدوانيته ويصبح طفلاً أو مراهقاً طبيعياً سلساً..

النقطة الثانية الهامة في الثقة هو أن ننمي ثقة الطفل أو الابن بذاته أو تنمية الثقة

بالنفس، ولها دورات وكتب ووسائل كثيرة متشعبة أجد أن أبسطها وأسهلها وأقربها لحياتنا اليومية هو:

أن نثق فيه ونشجعه ونعوذه الاعتماد على النفس.

أما كيفية ذلك فنبسطها فيما يلي:

1. كيف أريد أن يثق ابني في نفسه إذا كان يرى حتى ولو لم أقل ذلك صراحة أنني لا أثق فيه؟ إن نظرة الشك أو الاستهانة في عيوننا يراها الطفل وتزرع بداخله هزة كبيرة لا يمكنه من الوقوف على أي أرض ثابتة.

لا تقل إن ابني لا يمتلك أي قدرات مثل فلان.. وما لنا ومال فلان وعلان؟! أنا أتحدث عن أن ثقته بنفسه كما هي.. إذن.

ثق بابنك كما هو وتوقع منه أن يفعل - في حدود قدراته - واجعله يرى ذلك منك.

فإنه قد ثبت أن سلوك الأفراد غالباً يتبع ما هو متوقع منهم.

2. لا تكثر من التحذير والمحاذير.

إن كثرة التحذيرات تثبط الهمة وتجعل الطفل خائفاً من التقدم أي خطوة.. ليس معنى ذلك أن نترك أبناءنا بلا توعية ليسقطوا في مشاكل أو مصائب.. أبداً.

بل علينا تنبيههم، ولكن بأسلوب إيجابي.

فبدل: «غالباً سيسقط منك الكوب وينكسر ويجرحك الزجاج المتطاير، فاحذر أثناء سيرك».

«حاول السير بهدوء يا حبيبي، لأنك تحمل كوباً زجاجياً..

أو: إياك أن أجد درجاتك بهذا السوء الشهر القادم».

«أتمنى أن تجتهد لتعوض هذه الدرجات المرة القادمة.. أنا متأكد أن هذا ليس مستواك».

وهكذا.

3. الأطفال بحاجة لأن يمدحوا حتى تنمي ثقتهم بأنفسهم، والأفضل أن تمدح طفلك قبل العمل أما بعده فعليك أن توجه المديح للعمل نفسه.

4. الاقتراب الجسدي والنفسي والعقلي من الأبناء يجعلنا أكثر دراية وقدرة على تطوير سلوك أبنائنا وتنمية ثقتهم بأنفسهم.

يتحرك الطفل في الحياة بشعور إنسان دخل غابة يجهل ما فيها ويخشاه وهو بهذا يحتاج لمن «يكتشف» معه هذه الحياة حتى يطمئن وتنمو ثقته بنفسه. وكلما اقترب الأب من ابنه نشأ الابن واثقاً من دوره. وحين تقترب من ابنك ستكتشف خبايا نفسه، وحينئذ ستكون أكثر قدرة على معالجة هذه الأسباب الخفية وراء فقدانه للثقة.

5. الأطفال الذين تعودوا الاندماج مع الآخرين ومخالطتهم يكتسبون ثقة أكبر في أنفسهم.

بعكس أولئك الذين لا يعرفون كيف يتصرفون في المجتمعات «خارج المنزل».  
ولكن من عيوب الاختلاط:

والحل لا يكمن بالطبع في حبسه في البيت، فخسائر الاختلاط بالغير أقل من خسائر البقاء في المنزل، لكن مع الرعاية الدائمة لتصحيح أي اعوجاج أولاً بأول.

6. الأطفال الذين يتمتعون ببعض المواهب الفنية أو الرياضية أو الثقافية أو غيرها يكون لديهم استعداد أكبر من غيرهم للاختلاط والشعور بالتميز والثقة بالنفس.

7. إن التوبيخ الدائم لا يطور سلوك الطفل بقدر ما يضعف تماماً ثقته بنفسه.

وبالتالي حين تنتقد انتقد التصرف وليس الشخص، مع التأكيد المستمر أن ابنك أفضل من ذلك كثيراً وأنه لم يكن في كامل تركيزه بالتأكد حين فعل ما فعل.

8. بمجرد أن يبدأ الصغير في المشي والكلام يشعر الآباء أنهم قد (نضجوا)! وتبدأ المعاملة في التغيير المفاجئ، وهنا يصاب الطفل باهتزاز الثقة بالنفس، والتي اكتسبها خلال الأعوام الثلاثة الأولى من خلال الحب والرعاية وخاصة إذا كان رضيع آخر قد ظهر في الأسرة، فالطفل الخائف المرتجف من شدة العقاب داخل المنزل من غير المتوقع أن يسلك مسلك الواثق من نفسه خارجه.

9. إن مقارنة طفلك بالآخرين هو نعش ثقته بنفسه، وليس مجرد مسمار فيه.

10. حين ينشأ الطفل في بيت يتسم أفراده بالقلق وحين يعتاد منظر والديه أثناء تردهم الشديد قبل اتخاذ أي قرار، فمن البديهي أن يصاب هذا الطفل بعدوى القلق وفقدان الثقة بالنفس.. ولا بأس من ذلك ما دامت هذه صفة سائدة في المنزل ولكن هناك بأس من معايرة الطفل بأنه مختلف عن الأطفال الآخرين لمجرد أنه ينقل صورتنا.. لا يجب أن نجعله يحقق الحلم الذي فشلنا فيه: بأن نصلح من حالنا ونصبح أقل تردداً وقلقاً.. لأنه في النهاية صورتنا منطبعة في شخص آخر.. ربما كان أفضل قليلاً وربما كان أسوأ قليلاً وذلك حسبما نفعله نحن كما أوردت سابقاً.

فتنمية الثقة بالنفس في بيت يتصف بالقلق والتردد الشديد مستحيلة.

بعد التشجيع يأتي دور الجناح الآخر للثقة بالنفس وهو القدرة على الاعتماد على النفس.. ويتم ذلك بما يلي:

1. لا تعمل لطفلك ما يستطيع طفلك عمله بنفسه

يشعر معظم الآباء والأمهات برغبة شديدة في عمل كل شيء لأطفالهم اعتقاداً منهم أن هذه هي الوسيلة «الواجبة» للتعبير عن حبهم ورعايتهم لهم.. والحقيقة أن هذا التصرف يربي لنا «الطفل المتواكل».

سؤال: طفلك عمره أربع أو خمس سنوات هل أنت مسئول عن إطعامه بيديك؟

جواب: نعم أنت مسئول عن ذلك.. في حالتين:

1. إذا كان طفلك مشلولاً.

2. أو إذا أردت أن تجعله كذلك!!

لا تضحك سيدي.. سيدتي؛ فقد عاصرت آباء ربما تكون أنت منهم يقومون بملء استمارات الالتحاق بالجامعة نيابة عن الأبناء!

2. علمه الاعتماد على النفس مبكراً، فليس من المفروض أن تنتظر حتى «يبلغ» طفلك لتعوده الاعتماد على النفس، فزراعة الإحساس بالمسئولية تبدأ من العام الثالث من عمره.

وتعليمه الاعتماد على النفس هو نوع من التدريب المستمر التصاعدي وليس تعجيزاً ولا عقاباً.

فمثلاً طفل الثالثة الملتصق بأمه لا يتم تدريبه على الابتعاد عنها بأن تخرج يوماً كاملاً وتركه في رعاية جدته فجأة وبلا مقدمات.. فكل ما سيحدث أنه سيزداد التصاقاً.. لأنه فقد الأمان وتؤكد من إمكانية أن يفقد أمه في لحظة بلا مقدمات.

بل تدريجياً ويبدأ هذا الانتزاع أثناء وجودها معه في البيت.. بأن تخبره بوضوح شديد أنه سيلعب مع خالته أو جدته لمدة ساعة مثلاً.. لأن لديها عملاً هاماً ستنجزه وتعود إليه. قد يبكي ويصر على اصطحابها.. فعليها هي وليس الجدة أن تحتضنه وتقبله وتعدده أنها ستعود بسرعة وأنه سيستمع جداً بهذه اللعبة لحين عودتها.

تبدأ بنصف ساعة، ثم ساعة، ثم فترة من النهار.. بشرط أن يكون الطفل في رعاية شخص كبير حتى لا يؤذي نفسه.. وبشرط أهم، هو ألا تختفي فجأة كما تفعل بعض الأمهات فتختبئ حتى لا يراها وهي خارجة.. أما أهم شرط فهو أن تترك له فعلاً ما يسليه ويشد انتباهه في فترة غيابها.

3. التجربة: يجب أن يتعلم الطفل من أخطائه.

ماذا يحدث لو تركنا أطفالنا يجربون؟

سيخطئون.. نعم.. ستحدث بعض الخسائر.. نعم..

لكن ما قيمة هذا بجانب أنهم:

سيتعلمون بطريقة أفضل.

ويفكرون بشكل أوضح.

ويسهل اعتمادهم على أنفسهم بعد ذلك.

فالطفل الذي تعود أن يتحرك ويتصرف من خلال والده الذي يوجهه عند كل خطوة، إذا واجهه موقف جديد تسمر في مكانه باحثاً عنم يستطيع توجيهه.

4. لا تحل له مشكلته بل فكر معه في حدود سنه في كيفية حلها حتى تصلا معاً إلى

ذلك.

بداية من تعليمه كيفية الصعود والنزول من على الكرسي أو الأريكة ليحصل على ما

أوقعه ... إلى أي مشكلة حقيقية تواجهه مراهقاً في حياته.

إذا سارعت دائماً بحل مشكلته فإن انتظار المساعدة وعدم الاعتماد على النفس سيكونان الصفتين الملازميتين له طيلة عمره. ولن يتعب نفسه بإصلاح أي شيء؛ لأنه متأكد أن بابا أو ماما لن يسمح بذلك وسيمدان أيديهما لمساعدته وانتشاله مما هو فيه.

5. دعه يتخذ قراراً ويختار ولا يسعدك سرعة ودقة تنفيذه لأوامرك.

يحكى أنه في يوم من الأيام طلب من أحد الرجال أن يقطع بضع شجرات في الغابة وأمهلوه أسبوعاً، لكنه عاد بعد يوم واحد وقد قطعها كلها. وفي المرة التالية طلبوا منه أن يقطع مجموعة أخرى من الأشجار وأعطوه مهلة أربعة أيام، لكنه قطعها جميعها في نصف يوم فقط.

وهنا قالوا لقد أتعبناك كثيراً ولن نكلفك بعد ذلك إلا عملاً يسيراً وأعطوه كمية من ثمار الفاكهة وقالوا له اختر الثمار الجيدة وضعها في سلة والثمار الرديئة وضعها في السلة الأخرى. إنك تستطيع أن تنتهي من هذا العمل في ساعتين فقط، لكنهم بعد أن عادوا إليه في اليوم التالي لم يجدوه قد فصل سوى ربع الكمية فقط.

هل تدرك لم تأخر الرجل في المهمة السهلة؛ لأن المهمة الأولى لم تكن تحتاج سوى بذل الجهد أما المهمة الثانية فهي تحتاج للاختيار والحكم.. لذا فهي أصعب بكثير.

اجعله يقرر:

6. اتركه يدفع ثمن أخطائه.

خاصة حين تنبهه إلى نتائج تصرفاته ولا تعتبر أن هذه قسوة أو عنف في التعامل معه.. فإنه إذا اعتاد أنك تحمل عنه أخطائه وتقوم بتنظيف ما أفسد.. لا يبالي ماذا أفسد حتى لو كان نفسه.

7. من الطرق المفيدة في تعليم الأطفال الاعتماد على النفس واتخاذ القرارات تدريبهم على إنفاق بعض النقود، ثم محاسبتهم على كيفية إنفاقها.

8. الطفل الذي تعود التدليل داخل المنزل.. ترى كيف يكون موقفه حين يخالط المجتمع؛ إنه في هذه الحالة لن يجد خارج المنزل ما كان يجده داخله، لن يجد الذي يدلله ويعطيه ما يريد بمجرد الإشارة. بالعكس، سيكون عليه أن يناضل ليأخذ حقه ويذعن للآخرين عند مطالبتهم له بحقوقهم وهو ما لم يتعوده إطلاقاً.

فهل تنوى أن تصطحبه إلى كل مكان يذهب إليه؟

9. هل نسعى في تربيتنا لأبنائنا إلى تكوين أبناء مطيعين لا يسألون ولا يناقشون؟

أم أبناء ناضجين لهم القدرة على مواجهة المواقف والتفاعل معها؟

هذه ليست دعوة للعصيان وعدم الطاعة، بل هي دعوة لعدم قولبة الأبناء، أي تربيتهم وفقاً لنموذج معين برغبات ومواصفات محددة يضعها الوالدان، كنوع الهوايات التي يمارسها الابن وألوان ملابسه وأسماء أصدقائه.. إلخ ثم يقومان «بصب» الطفل في هذا

القالب المعد سلفاً.

10. إن تكليف الأبناء ببعض الأعمال ضروري لتنمية ثقتهم بأنفسهم لكن الإفراط في ذلك أو تحميلهم ما ليس في قدرتهم يأتي بعكس النتيجة، وذلك حين يفاجأ الطفل بعجزه الدائم عن إنجازه كثيراً من الأشياء المطلوبة منه.  
فالطلب يجب ألا يكون سهلاً جداً فيصيبهم بالإحباط.. ولا صعباً فيصيبهم بالعجز ولكن يحمل بعض التحدي ليشعروا بحلاوة إنجازهم.  
فيما يلي مجموعة من القواعد المفيدة لتحطيم ثقة ابنك في نفسه وخلق وحش اتكالي أناني:

1. تأكد دائماً أن ابنك فاشل وأنه ليس مثل أبناء فلان.
2. تذكر أن تداوم على تحذيره من كل المخاطر المتوقعة.
3. إياك أن تمدحه حتى لا يغتر بنفسه.
4. حافظ دائماً على مسافة معقولة بينك وبينه.
5. حافظ على ابنك من أخطار الشارع واحتفظ به دائماً في المنزل.
6. لا تجعل ابنك يضيع وقته في الهوايات وما أشبهه.. اجعله يركز في دراسته فحسب.
7. إذا أخطأ ابنك فلا تتردد في توبيخه.
8. داوم على عقابه حتى يتربى.
9. قارنه دائماً بغيره حتى يتشجع.
10. علم ابنك أن اتخاذ القرارات يتطلب عادة التأني لأسابيع طويلة إن لم تكن شهوراً أسيين.
11. عاون ابنك وأحطه برعايتك الدائمة.. لا تجعله يتعب نفسه في شيء.
12. لا تتركه يعتمد على نفسه وهو صغير.. تمهل حتى الثامنة عشرة أو العشرين.
13. أرشد ابنك إلى التصرف السليم في كل المواقف واحذر أن تتركه يجرب بنفسه، فالحيمة مليئة بالأخطار.
14. بادر بحل مشكلاته أولاً بأول بنفسك حتى تضمن له حياة سهلة سعيدة، وهل خلق الآباء إلا لذلك؟
15. ساعد ابنك بالاختيار واتخاذ القرارات لتحميه من القلق والعناء.
16. إذا أخطأ ابنك تحمل أنت المسؤولية، ولا داعي لتعقيده فهو صغير قليل الخبرة.
17. أنفق على أطفالك بسخاء، لكن لا تترك لهم النقود فهم يفتقرون إلى الحكمة.
18. دلل ابنك حتى يذكرك دائماً بالخير.
19. تأمل كيف تريد أن يصبح ابنك في المستقبل وابدأ بتشكيله وتذكر أن الأطفال عجي

لينة، علينا أن نحسن تشكيلها.

20. لبيتك تكلفه بالأعمال الخارقة حتى يحقق بعض العجائب ويسجل اسمه في التاريخ ويدعو لك على الدوام.

والآن لا داعي لحفظها جميعاً.. تكفي قاعدة أو اثنتان ويتحقق المطلوب، فتحصل على ابن سوء تشكو منه سائر عمرك.

## ك-ي-ف-ي-ف-ك-ر-ط-ف-ل-ك؟

طفل ما قبل المدرسة 2-6 سنوات

1. التفكير الحسي:

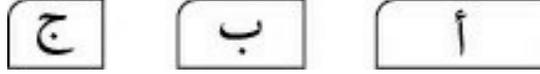
« أ » أكبر من « ب » و « ب » أكبر من « ج- » فما الأكبر « أ » أم « ج- »؟

عفوًا، لا تجب! فلست المقصود بالسؤال.

لكن ماذا يحدث لو وجهت هذا السؤال إلى طفلك الذي لم يدخل المدرسة بعد؟  
طبعًا قد تحدث أشياء كثيرة جدًا.. ليس ضمنها بالقطع أن يجيب طفلك عن هذا السؤال!!

لا تغير السؤال.. فقط غير الطريقة

الآن: اسأل طفلك هذا السؤال بعد أن تحضر له ثلاثة صناديق بأحجام مختلفة.



الصندوق « أ » أكبر من « ب » كما ترى، والصندوق « ب » أكبر من « ج- » كما ترى  
أيضًا، فما هو الصندوق الأكبر « أ » أم « ج- »؟

لا شك أن طفلك سيستجيب بسرعة ويسر.

الأطفال لا يفكرون تفكيرًا مجردًا.. الأطفال يفكرون تفكيرًا حسيًا.

ومعنى هذا الكلام أن الأطفال في هذه السن لا يستخدمون «ذهنهم» في التفكير إنما  
يستخدمون «حواسهم».

لماذا لا تهتم بالنظام والنظافة والتعاون والأخلاق الحسنة وحب الوطن؟!

هذا السؤال أيضًا لا يمكن لابنك أن يجيب عنه، لماذا؟ لأنك تتحدث عن «معنويات».

ابنك الآن لا يفكر في القيم المعنوية.. مرة أخرى عليك بتغيير الطريقة!

والآن: الأفضل أن تستخدم الصيغ التالية:

فهذه العبارات يستطيع طفل ما قبل المدرسة أن يفهمها بسهولة أكثر.

2. التصني-ف:

حين تصحب ابنك «وهو في بداية هذه المرحلة» في الطريق وتواجهان كلبًا ضالًّا

أسود الشعر بارز الأنياب يسألك ابنك على الفور «إيه ده؟» وهنا تجيبه بأنه «كلب».

مرة أخرى يقف ابنك في الشرفة فيلمح أحد الفتيان يسير في الطريق مصطحبًا كلبه

البوليسي فيسأل أمه مندهشًا «إيه ده؟» وتجيبه أمه بأنه «كلب».

وفي المرة الثالثة حين تكون هابطاً من شقتك مع ابنك حيث يلمح كلباً صغيراً أبيض الشعر، يطل من شقة جارك سيبارك ضاحكاً مشيراً إليه قائلاً «كلب».

ماذا صنع ابنك؟

1. قارن ابنك بين صورتَي الكلبين الأول والثاني.
  2. استخلص ابنك الصفات المشتركة بين الكلبين كالذيل والأذنين والشعر.. وهي خطوة يسميها علماء النفس بالتجريد.
  3. حين رأى الكلب الثالث وجد أنه يشترك مع الكلبين السابقين في نفس مجموعة الصفات المشتركة، وهنا أطلق على الفور عليه اسم كلب وهذه الخطوة يسميها علماء النفس بالتعميم.
- في اليوم التالي وبينما كنت تلقي بعض الأوراق في سلة المهملات خارج الشقة رأى ابنك إحدى القطط تعبت بها، هل تتوقع ماذا سيحدث؟
- بالطبع سيصرخ ابنك قائلاً: «كلب».
- لماذا؟! لأن للقطّة أذنين وذيلًا وشعرًا.
- وهنا ستخبره أنت بأنها «قطّة»، وحين يرى قطّة أخرى ستسمعه يقول «قطّة»، فكيف ذلك؟

1. تذكر ابنك صورتَي الكلب والقطّة.
  2. قارن بين الصورتين.
  3. استخلص الصفات المتباينة هذه المرة (كشكل الرأس مثلاً).
  4. أدرك الفارق بين الكلب والقطّة. وهي خطوة يسميها علماء النفس بالتمييز.
- بعد أن يبلغ ابنك السادسة سيدرك أن كليهما «حيوان» وهي خطوة يسميها علماء النفس بالتعميم الصحيح.
- كيف نستفيد من هذه المعلومات عن هذه المرحلة السنية في تربية الأطفال؟
- بداية مطلوب منا دائماً كأباء تنمية كل مهاراتهم الطبيعية ومحاولة الحصول على أقصى إبداع من أطفالنا.
- علاوة على أن الطفل عند الثانية يبدأ في كثرة الحركة أو كما نسميه «الفرك» باحثاً عن شيء ليفعله وهو يمل ويبدأ في مضايقتنا نحن الوالدين.. وهو معذور.. وكثيراً ما نحتار في أنواع الألعاب، فيكون هذا التعرف على قدراته دليلنا لما نختاره له من ألعاب..
- مثلاً أحضر لابنك إحدى هذه الألعاب التي يتركون فيها فراغات بأشكال مختلفة وتكون هناك أشكال منفصلة مصاحبة لها.. ثم اطلب إلى ابنك أن يضع كل شكل في مكانه.

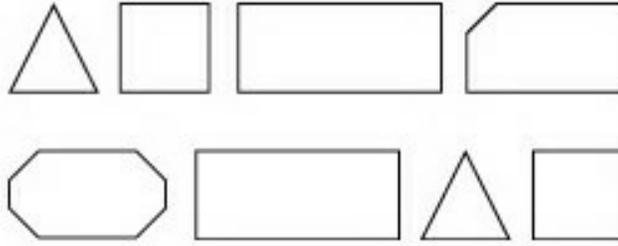
اصبغ بعض الفراغات وبعض القطع بألوان مختلفة واطلب إليه أن يضع الشكل

المناسب واللون المناسب أيضاً.

الطفل في بداية هذه المرحلة أي عند السنتين لن يستطيع أن يضع أي شكل مكانه.. وبالتالي يجب معاونته وإرشاده.. بعد فترة ما سيكون قادراً على ضبط الأشكال في أماكنها ولكن بالنسبة للألوان لن يتمكن منها إلا عند اقترابه من الرابعة أو الخامسة. فالأطفال عادة في هذه المرحلة يصنفون الأشياء معتمدين على بعد واحد فقط «الشكل – الحجم – اللون..» وتمييز الأشكال يسبق تمييز الألوان. كيف يمكننا تنمية هذه القدرة لدى الأطفال؟

والآن..

يمكنك أن تقارن بين أنواع الفواكه أو الخضراوات.. السيارات في العائلة.. وهكذا.



أفكار لألعاب:

اطلب إلى طفلك أن يفصل الملاعق عن الشوك أو الملاعق الصغيرة عن الكبيرة. اطلب إليه أن يفصل بعض ثمار الفاكهة أو الخضار المختلفة عن بعض. قل له: افصل ثمار البرتقال والموز والمشمش. في البداية ثم قل له: افصل ثمار الفاكهة عن بعضها. التصنيف ومفاهيم التشابه والتباين ومفهوم الكل وعلاقته بأجزائه مفاهيم ضرورية جداً لتعلم المواد الدراسية كالرياضيات والعلوم والمواد الاجتماعية والفنون اللغوية. 3. التمرکز حول الذات

حين يفكر الطفل فإنه يجول بتفكيره حول ذاته هو!

بمعنى أنه بينما يتناول تفكير البالغين الذات والآخرين كذلك يبقى تفكير الأطفال محصوراً في ذواتهم ومقيداً بوجهات نظرهم.

فالطفل حين يتحدث قد يكرر كلامه هو أو كلام أحد آخر مرة بعد مرة دون ملل أو كلل ودون سبب معقول أيضاً، فالطفل يكرر الكلمات لأنه «هو» يريد ذلك.

لماذا؟! قد يكون ذلك للمتعة وقد يكون رغباً في اللعب بالكلمات أو قد تحقق هذه الكلمات رغبات معينة لديه هو!

هل تعلم ماذا يحدث حين يكون الطفل بمفرده؟ سوف يبدأ الطفل بإقامة حوار كامل يقوم من خلاله بعملية الاتصال مع.. «نفسه» وإذا أردت أن تسترق السمع فلا تندهش حين تسمعه يقول: أريد أن ألعب بالكرة، سوف أحضرها من هناك، ما هذا إنها الكرة

الصغيرة! لابد أن أحضر الكرة الكبيرة من تحت السرير.

وحين يجتمع مجموعة أطفال في نفس السن فإن كلاً منهم يكون قد بدأ في إقامة حوار ذاتي مع نفسه أيضاً دون أن يهتم بسماع غيره أو بإسماع غيره ما يقول، بل حتى دون أن يقوم بأية محاولة للتأكد من أن أحدهم يصغي إليه!

قالت لي ابنتي إنها حين كانت صغيرة كانت تتصور أن الحياة تتوقف حين تتحرك هي وتترك المكان.. أي أنها كانت تتصور أن الدنيا لا يحدث فيها أي شيء إلا حيث تكون موجودة أما إذا تركت الحجرة وخرجت مثلاً فإن من في الحجرة يجلس صامتا «في الأبيض والأسود» كما وصفت، ينتظر عودتها!

والطفل في هذه المرحلة لا يفكر أو يتكلم إلا عن مشاعره أو تخيلاته أو باحثاً عن اللذة. نستخلص من ذلك أن:

هذا الطفل رغم حداثة سنه فإن له «وجهة نظر» وهي وجهة نظر نحترمها ونقدرها (حقيقة لا دعابة) إلا أنه يعيبها أمر هام وهو أن:

الطفل لا يفهم نسبية وجهة نظره

مثال: بينما كانت ريم البالغة من العمر 10 سنوات تتأهب للقيام بواجباتها المدرسية فوجئت بأحمد ذي الأعوام الأربعة يمسك قلمها الخاص بها ويقوم ببعض الرسومات السريالية في كراسته البيضاء.

قالت له ريم: اكتب بقلمك ودع قلبي.  
فكيف تصرف أحمد؟

لقد هز كتفيه قائلاً: قلم ريم كبير وأحمر.. أو: أنا أريد هذا القلم.  
ولذا فإن أحمد لم يفهم أن ريم تريد أن تكتب بقلمها، أو أنها الآن معطلة، أو أنه يستطيع أن يكتب بقلم آخر.

والسؤال الآن: كيف نتصرف في هذا الموقف؟

إذا سلمنا له بوجهة نظره وتركنا له القلم.  
لن يفهم أبداً أن للآخرين وجهة نظر يجب أن نُحترم.  
وإذا سلبناه القلم دون أن نهتم بما يقول.  
لن يفهم أبداً أن له هو نفسه وجهة نظر يجب أن نُحترم.  
فماذا نفعل؟!!

الإجابة: لا تأمر.. فقط حاور

أشرح لأحمد أهمية ريم له لأنها أخته.. وأنها تحتاج إلى القلم الآن.. ومن الممكن أن يأخذه بعد أن تنتهي من واجبها أو أن تشتري له قلماً مشابهاً ولكن الآن يجب أن يساعد

أخته في حل واجبها.. وهكذا.

يجب أن يحصل طفلك على دور فعال في الأسرة منذ أن يقترب من سن السادسة.  
1. مثلاً إذا أردنا اختيار مكان رحلة ستقوم بها الأسرة.. يجلس مع أفرادها ويتم أخذ رأيه بعد أن يقدم الأكبر اقتراحاتهم؟ ويجب أن نستمع باهتمام لكل الآراء ونناقشها بتفهم حتى نصل لحل معقول.

مثلاً:

سيقول طفلك: نذهب للإسكندرية.

فلا تقل: سنذهب لأسوان.

لكن قل: الجو بارد.. وأسوان دافئة.

سيقول طفلك: سأرتدي القميص الأبيض.

فلا تقل: سترتدي الأسود.

لكن قل: الأبيض لا يصلح للعب.

لا تقدم لطفلك معلومة بدون تفسير، ولا تحرمه من دوره كفرد في الأسرة.  
وجد أن القدرة على القراءة في سن السادسة والنصف ترتبط بالقدرة على أخذ الدور، وذلك أكثر من ارتباطها بنسبة الذكاء في نفس العمر.

4. السـؤال

تشكل الأسئلة في منتصف وأواخر هذه المرحلة حوالي 10 – 15 % من حديث الأطفال.

لماذا يسأل الأطفال؟ وكيف نجيب على أسئلتهم؟

1. لماذا يسأل الأطفال؟

لذا فمن الطبيعي أن يظل الطفل يسأل ويسأل ويسأل حتى تذهب حيرته وينتهي جهله.  
وبالتالي فليس من المنطقي أن تطلب من طفل في هذه المرحلة ألا يلمس الأشياء المتناثرة في المنزل وألا يعبت بما تصل إليه يداه الصغيرتان.

- بعض الظواهر الطبيعية كالموت والمرض والميلاد.

- أو بعض الحيوانات كالكلب والذئب أو الحشرات في البيت.. إلخ.

- أو من اللصوص والمتسولين والمجرمين أو ببساطة الغرباء.

وعادة ينشأ الخوف إما من خبرة سابقة وإما من سماع الكبار يقصون خبراتهم بشيء من الخوف أو الفزع.

وهو كما يفعل ذلك معك فقد يفعله مع جمع من الناس حيث يبدأ في توجيه الأسئلة تلو الأسئلة بحيث يستأثر بموضوع الحديث وبأنظار الجميع ويتمتع بموقفه كقائد للجلسة

بأسرها!

وحين يشاكسه بعض الكبار قد يقول لهم: لماذا أنت سمين هكذا؟ ما هذا الذي تلبسه؟ ألا تستطيع أن ترى بدون النظارة بوضوح؟

ومقاومة الأوامر والأسئلة كثيراً ما تحدث بعد أمره بالنوم إذ يصبح الهدف الأساسي منها هو تأجيل ساعة النوم إلى أبعد حد ممكن.

2. كيف نجيب على أسئلته؟!

أولاً لا تترك أي سؤال بدون إجابة حتى لو كانت إجابتك: تعالَ نبحت معاً عن إجابة فأنا -في الحقيقة- لم تصادفني هذه المعلومة من قبل. كأن يسألك عن نوع من النباتات أو الحيوانات التي لا تعرفها، ثم:

1. لا تغضب أبداً أو تظهر غضبك مهما لاحقك طفلك بالكثير من الأسئلة، وقد يهدد بعضهم أبناءه بالعقاب إن لم يكف عن طرح الأسئلة «المملة»، وقد يتصورون في بعض الأحيان على عكس الواقع أن أبناءهم غير طبيعيين.  
بالعكس: الطفل الذي لا يسأل هو الطفل غير الطبيعي.

2. الأسئلة -كما علمنا- ضرورة في هذا العمر وهي كذلك هامة جداً للنمو المعرفي والعقلي، ولذا فإن علينا توفير الوقت والفرصة لأن يسأل الأطفال بحرية.. وبدون لوم.  
بالعكس اعتبرها فرصة للحوار ولتوصيل أفكار ومعلومات تنتقيها أنت بعناية لطفلك بعد جره عن طريق سؤاله إلى حيث تريد.. وبالتالي يتم:

3. ماذا تصنع حين يسألك ابنك: من أين أتيت؟ إياك والكذب.

لماذا؟ لأن أحداً ما سوف يخبره بإجابة مختلفة بعد حين.. فماذا يحدث؟

سيفقد ثقته فيك نهائياً ولن تستردها مهما فعلت بعد ذلك أو حاولت أن تشرح له حرجك من الإجابة الذي دعاك للكذب، وهذا السؤال كان مجرد مثال. والنقطة هي ألا تكذب على طفلك أبداً مهما كان الثمن.. نعم فإن ابنك يثق في أنك تعرف كل شيء وأنت مرجعه في المعرفة، أما حين يشعر أنك تكذب عليه فسوف يفقد ثقته بك فوراً وفي هذه الحالة سيُلجأ الطفل إلى الآخرين ليمدوه بالمعلومات الصحيحة أو الخطأ وبالطريقة الصحيحة أو الخطأ كذلك. وتكون النتيجة الحتمية لذلك إصابة ابنك بـ: ضرر ثقافي ونفسي خطير.

4. ولا تتهرب من أي سؤال مثلاً ماذا نعمل حين يسأل الطفل: لماذا لا يلد أبي طفلاً؟

فحين نهرب من الإجابة دون سبب معقول يشعر الطفل بذنب لا يدري سببه، يشعر أننا نخفي عنه شيئاً ما يجب أن يظل خافياً! والنتيجة المتوقعة لذلك إصابته بالقلق والانطواء على النفس والخجل الشديد من الآخرين.. فلتجبه على قدر ما يستوعبه عمره من معلومات صحيحة وحقيقية.

5. احترم الطفل وهو يسأل مهما بدا السؤال سخيفاً أو مضحكاً.. ولا تقصه على أحد

من باب التفكه، فالأطفال يهدفون من أسئلتهم إلى إثبات ذواتهم وتوكيدها حيث يشعرون أن بمقدورهم أن يخاطبوا الكبار ويوجهوا تفكيرهم ويروا انفعالاتهم بهذا الأسئلة. ولذا فليس من المعقول أن نهدم ذلك كله ونهدم ثقتهم بأنفسهم بإجابات ساخرة عن أسئلتهم المختلفة.

6. بل الأفضل أن تعلمه كيف يسأل، فالقدرة على صياغة السؤال الجيد تحتاج لمران طويل، وأسئلة الأطفال تبدأ عادة غامضة واسعة النطاق عريضة الآفاق، والواجب علينا أن نصبر على هذه الأسئلة ونحاور أبناءنا حتى نصل معهم إلى صياغة محددة، لها هدف واضح، والأمر الهام الآخر هو أن نعودهم أن تكون إجاباتهم منطقية مع السؤال.

7. يجب علينا كذلك أن نعلمهم كيف يتخيرون السؤال المناسب للوقت المناسب.

ملحوظة (1): لا يتعارض هذا الكلام مع قاعدتي «لا تغضب» و«لا تنشغل»، حيث إنك لن تقوم بالطبع بنهرهم بشدة، لكن ستوضح لهم فقط الوقت المناسب لهذه الأسئلة.

ملحوظة (2): يعتمد كثير من الأطفال إلى أن يوجهوا بعض الأسئلة المخرجة لآبائهم وأمهاتهم أمام الآخرين.. وهنا لا يجوز أن يكون «تأديبهم» هو الهدف الأساسي لنا، إذ يجب علينا قبل ذلك أن نبحث عن سبب هذا السلوك.

إشباع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للأطفال يقلل من أسئلتهم المخرجة لنا.

8. انتهز الفرصة حين يسأل لتعلمه. مهما كان سؤال الأطفال بسيطاً أو سطحياً فإنه يبقى فرصة كبيرة وياً مفتوحاً لنا نلج منه لعقولهم محققين أهدافاً عدة وإذا كنا قد تحدثنا من قبل عن أهداف الأسئلة فلنتحدث عن أهدافنا المحتملة في الإجابة:

1. تعليم الأطفال وتزويدهم بالأفكار المفيدة مع توضيح هذه الأفكار.

2. توضيح حقائق العالم الخارجي.

3. توضيح العلاقات والنظم الاجتماعية.

4. ترتيب خبرات الطفل السابقة وتنظيمها بحيث تتساند وتتكامل مكونة صورة كلية واضحة وغير متناقضة.

مثال: لماذا يأكل الخروف البرسيم؟

من الممكن أن تكون الإجابة مقتضبة سريعة كإجابات التالية:

- لأنه جوعان. - حتى يكبر. - البرسيم طعام الخروف.

لكن من الأفضل أن نستغل هذا السؤال العابر لنوضح له:

\* متعددة \* واضحة \* مرتبة \* متكاملة.

9. الإجابات الموجهة للأطفال بالرغم من اتسامها بالصدق وامتلائها بالمعرفة يجب أن تتميز كذلك بالبساطة الشديدة بحيث يستطيع الطفل أن يفهمها.

( أ ) ابتعد عن الإجابات المجردة واستخدم الإجابات الحسية، فكما ذكرنا من قبل فإن

التفكير المجرد ليس من سمات هذه المرحلة.

( ب ) استخدم التشبيهات، وذلك بالاستعانة بصور الطبيعة والأشياء الموجودة في البيئة المحيطة بالطفل.

وبالتالي فإن من أفضل الديكورات أو الألعاب للطفل إثراء البيئة من حوله بالمشيرات المتنوعة مع زيادة احتكاكه بها.

10. أجب باختصار خصوصاً عن الأسئلة التي لا يمكن أن يصل فهمه إلى استيعاب إجابتها.

مثلاً: إذا سألك ابنك قائلاً: أين الله؟ فلا داعي للدخول في تفاصيل العقيدة حيث يكفيك أن تجيبه قائلاً: في السماء.. وهذا في مرحلة صغيرة.. ثم في كل مكان في مرحلة أكبر ومن المؤكد أننا نتذكر القصة التالية:

حين قال أب لابنه إن الله موجود في كل مكان فأجاب الطفل ولماذا لا أراه؟ فأجاب الأب حرك يدك أمامك (مثل المروحة). فلما حرك يده سأله: بم تشعر؟ قال أشعر بهواء. فسأله الأب: وهل تراه؟ فقال الطفل: لا. فأجابه الأب: فإن الله معنا في كل مكان، ولكننا لا نستطيع أن نراه.. لأن عيوننا لا تستطيع ذلك.. ربما في مرحلة أكبر نشرح له أننا في الجنة إن شاء الله سنتمكن من رؤية الله إن كنا من الصالحين؛ لأنه سيمنحنا هذه القدرة.. وهكذا.

5. الان-ت-ب-اه

مدى الانتباه هو الاتساع الذي يمكنه التركيز عليه في موقف معين، ويتعبير آخر هو عدد الموضوعات التي يمكن التركيز عليها في الموقف الواحد. أما مدته فهي الفترة الزمنية التي يستطيع أن يحافظ فيها على هذا التركيز.

ولذلك يجب أن نعرف أن انتباه الطفل قصير المدة، ضيق المدى.

وبالتالي فمحاولة إبقاء الطفل في هذه المرحلة منتبهاً لفترات طويلة قد تصل إلى نصف ساعة مثلاً دون أن يتحرك أو يُشئت لابد أن تبوء بالفشل الذريع.

ويجب أن نعرف أن الطفل لا يتشتت انتباهه تعباً بل مللاً.

وبالتالي فجذب انتباهه المستمر بتغيير الصور أو الأصوات هو وسيلتنا لتعليمه أو تدريبه. وهذا يتطلب تحضيراً مركزاً ومتقناً لموضوعات صغيرة جداً، ترتبط لتكون موضوعاً كبيراً في النهاية.

6. التصور والتخيل

التصور هو عملية استدعاء بصري للأشخاص أو الأشياء التي سبق للشخص أن رآها.

ومعنى هذا الكلام هو أن الأطفال حين يفكرون فإنهم يستحضرون صوراً حية أمام أعينهم، وقد سبق أن ذكرنا أن الأطفال لا يفكرون تفكيراً مجرداً، لكنهم يفكرون تفكيراً حسيّاً.

والتخيل ليس مجرد استدعاء بصري فحسب، بل هو إضافة عناصر جديدة وتكوين صور جديدة.

يبلغ الخيال مداه في هذه المرحلة من العمر.

والخيال يسبق مقدرة الطفل على الكلام، أي أن الطفل يتخيل قبل أن يتكلم لكننا لا نستطيع بالطبع اكتشاف ذلك.

ما هي أهمية الخيال عند الأطفال؟

كثيراً ما يشعر الأطفال بضغط الواقع الذي لم يصنعوه هم ولا يمتلكون الفاعلية العالية للتعامل معه كما يفعل الكبار.. ولذلك فإنهم يقومون ببناء عالمهم الخاص ذي الألوان السحرية والحيوية المتدفقة الذي يساير أحلامهم وأمنياتهم.. وهم في عالمهم هذا يستطيعون أن يفوزوا دائماً ويحصلوا على كل ما يريدون كما يستطيعون الوصول إلى كل مكان يريدون والحديث إلى كل شخص يحبون.

إذن الخيال يجنب الأطفال الإحباط، كما أنه متنفس للكثير من الأفكار.

وتحدث الآن عن نوعين من الخيال يمارسهما الأطفال بكثرة وشغف.

## 1. اللعب التخيلي:

يختلف اللعب التخيلي باختلاف الزمان والمكان فحيث كان الأطفال يركبون العصا على اعتبار أنها حصان وأنهم فرسان، ثم أصبحوا يركبون الوسائد على أنها سيارات أو طائرات في سباق.. أصبحت لديهم أفكار أكثر جموحاً عن مقابلة الكائنات الفضائية أو تدمير الكون. وهذا النوع من الألعاب ضروري جداً للنمو الفكري والعاطفي.. فلا ينبغي توبيخهم أو الاستهزاء بهم.. كذلك لا داعي لمشاركتهم هذه الألعاب وإن حدث أن طلبوا ذلك - وهذا نادراً- فيجب أن تجعلهم يرسمون لك دوراً مطلوباً تنفيذه، ونفذه فقط، ولكن لا تضع خيالك بينهم فنوعية خيالك مختلفة وقد يربكهم ويفقدون الصلة بالواقع.

## 2. الكذب الخيالي:

ليس من المستغرب أن يقص عليك ابنك كيف أن كلباً أسود اللون ضخم الجسم قد هاجمه في الطريق وأن جميع زملائه قد فروا ما عدا هو بالطبع، إذ أمسك الكلب من أذنيه بقسوة حتى أخذ الكلب يبكي لكنه لم يكتف بذلك، إذ حمله من ذيله الطويل وأخذ يلوح به في الهواء ثم تركه ليطير بعيداً ويتعلق بأحد أغصان الأشجار. وقد لا يعدو الأمر كونه رأى كلباً هزلياً يمر بعيداً عنه أثناء عودته من المدرسة دون أن يقترب منه ودون أن يكون أسود كذلك.

وما يفعله ابنك حينئذ هو نفس ما يفعله وبكثرة كل من في سنه من كذب خيالي، حيث يستمتع الأطفال بالمبالغة والتهويل والاختراع في الحديث والاستمتاع كذلك برؤية تأثير هذا الحديث على وجوه الكبار.

ولا شك أن توكيد الذات هو أحد أهم الأسباب الدافعة لهذا السلوك.

و بالرغم من أهمية الخيال وأثره في الإبداع، وفي التكوين النفسي والفكري للطفل، فإننا يجب ألا نتمادى في ذلك، بل على العكس علينا أن نجتاز معه بخطوات هادئة الفجوة بين الخيال والواقع.

ونتحدث هنا عن: القصص والأفلام - اللعب - الرسم.

كثيراً ما تمتلئ قصص الأطفال التي يقرءونها أو الأفلام والتمثيلات التي يشاهدونها، وكذلك أفلام الكارتون ومسرح العرائس وغيرها، كثيراً ما تمتلئ بمبالغات خيالية ضخمة، ورغم إثرائها لخيال الأطفال فهي تشوه الحقائق أمام الطفل.

إن فيجب عدم الإكثار منها أو على الأقل معادلتها بقصص واقعية من آن لآخر.

ملحوظة: حين نقص على الطفل قصة ولد ذهب إلى الغابة وكون بعض الصداقات مع الحيوانات كما قام ببعض المغامرات الشيقة فنحن لم نبتعد عن الخيال تماماً لأن هذا كله لم يحدث لكننا صغنا الخيال صياغة واقعية، وهو أمر مفيد ومختلف تماماً عن أن نقص عليه أن هذا الطفل قد قابل ساحرة شريرة حولته إلى فيل صغير له خرطوم طويل!

للألعاب تأثير كبير على الطفل وبالتالي يمكننا أن نستغل اللعب في الانتقال بالأطفال إلى الواقع وذلك بالألعاب الواقعية غير الخيالية كالجري والسباق وقذف الكرة وبناء البيوت بالمكعبات.

وبالتالي ينبغي الموازنة بين لعبهم الخيالي والواقعي، ويجب ألا نترك أطفالنا طيلة الوقت يلعبون من خلال حديثهم إلى أنفسهم أو إلى الأشباح التي يتخيلونها.

الرسم أو استعمال الورق والقلم هو منتصف الطريق بين اللعب الرمزي والخيالي والواقع الحقيقي.

والطفل إنما يرسم لأجل الرسم وهو يعبر عن وجهة نظره الشخصية في الرسم ولكنه يعتبر محاولة منه لتمثيل الواقع الحقيقي.

في البداية لا تعدو رسوم الأطفال كونها شخبطة.

بعد ذلك يحاول الطفل محاكاة أشياء حقيقية في واقعه وبيئته.

مع ذلك فإن الطفل لا يطابق الواقع تماماً في رسومه، لكنه يمزج بين ما يراه وما يعلمه.

ولذا:

فإنه يرسم الفنجان بمقبض رغم أنه لا يراه.

ويرسم البنت بضميرتين رغم أنهما خلف ظهرها.

ويرسم الوجه الجانبي بعينين.

وذلك لأنه يعلم بوجود المقبض والضميرتين والعينين رغم أنه لا يراها.

## 7. التذكّر

ما هو المدى الزمني الذي يستطيع الطفل أن يتذكره في السنوات الأولى له؟

السنة الأولى: يتذكر ما مر به بعد مضي 5 أيام.

السنة الثانية: ... بعد 2 - 3 أسابيع.

السنة الثالثة: ... بعد 2 - 3 شهور.

السنة السادسة: ... بعد ثلاث سنوات ونصف.

وتبدأ عملية التذكر في سني المهد الأولى، حيث يتعرف بداية على قارورة اللبن التي يرضع منها غذاءه، ثم يستطيع بعد ذلك أن يتذكر أمه ثم أباه وإخوته في الشهور الستة الأولى وهكذا.

لزيادة تذكر الطفل للموضوعات ينبغي:

1. أن يكون الموضوع مفهوماً، وأن يكون ذلك بمصاحبة بعض الصور.

يتم تقوية ذاكرة الطفل بالأغاني: تبقى الأغاني والأناشيد والقصص الشيقة هي أفضل الوسائل الحبيبة إلى الطفل لتقوية ذاكرته. ومن الواجب أن تكون الكلمات هنا مترابطة وواضحة ومفهومة للطفل في هذه السن.

الحوار: من المفيد أيضاً في هذه المرحلة تقوية الذاكرة عن طريق الحوار وسؤال الطفل عما مر به من أحداث وخبرات.

مثال: بعد عودتك من زيارة لبعض الأصدقاء يمكنك سؤاله والحديث معه عما مر به من أحداث من ساعة خروجه حتى عودته كأنواع المواصلات التي استخدمها أو رآها وواجهات المحال في الشارع وأسماء الأصدقاء وأبنائهم وما كانوا يرتدونه من ملابس وما قالوه أو فعلوه أثناء الزيارة.. وهكذا.

استراتيجيات التذكر:

مع أن نضوج هذه الاستراتيجيات ليس من سمات مرحلة الطفولة المبكرة فإنه يبقى من المفيد تعويد الأطفال تدريجياً على استخدامها لتحسين ذاكرتهم. ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات:

## 8. المفاهيم

لا شك أن الطفل في هذه المرحلة يمتلك العديد من المفاهيم بصورة معينة وسوف نتناول أهمها حتى ندرك كيف يفكر أبنائنا:

يعطي الطفل الحياة لكل شيء من حوله، ولا يعتبر أن شيئاً منها قد سلب الحياة إلا إذا كسر هذا الشيء.

المكان: ينمو هذا المفهوم مع الزمن.

ففي السنة الثانية: يدرك العلاقات المكانية مثل: فوق، تحت، جوه، بره، أبعد.

وفي الثالثة: يمكنه أن يفهم ويتعلم اسم الشارع الذي يسكنه.  
وبين الثالثة والرابعة: يدرك العلاقات المكانية مع الأشياء من حوله بحيث يتمكن من  
تكييف نشاطه.

وبين الخامسة والسادسة: يستطيع أن يفهم بعض الخرائط البسيطة.  
وكمثال لذلك: حين تقذف الطفلة كرتها وتختفي الكرة تحت الأريكة، فإن الطفلة  
لا تتجه نحو الأريكة بل تتوجه مباشرة خلفها حيث تدرك أن الكرة سوف تخرج من  
الناحية الأخرى.

يتأخر إدراك الأطفال للمسافة من علو، ولذلك فإن علينا أن نحذر من إمكانية قفزهم  
من أماكن مرتفعة.

مفهـوم الـوزن:

يرتبط مفهوم الوزن عند أطفال هذه المرحلة بالحجم فإذا عرضنا مثلاً قطعة من الحديد  
تزن 2 كجم وكمية كبيرة من القطن تزن 1 كجم فإن الطفل سيعتقد أن القطن أثقل وزناً  
من قطعة الحديد.

مفهوم العدد:

ويرتبط مفهوم العدد عند الطفل بالشكل.

مفهوم الزمن:

في البداية لا يفهم الأطفال الزمن كأقسام واضحة وإنما يدركونه كتسلسل متعلق  
بالأنشطة.

وهكذا يفهم الأطفال الزمن من خلال تسلسل الأحداث التي تمر بهم.

مفهـوم الـذات

يتضح مفهوم الذات عند الطفل تدريجياً، ويفهم نفسه باعتباره شخصاً مستقلاً ذا  
رغبات وإرادة متميزة.

الأطفال الذين يحصلون على التشجيع والدفء العاطفي:

أما الأطفال الذين لا ينعمون بذلك فإنهم:

ويمكننا تشجيع الطفل وإمداده بالحب والدفء العاطفي والتقبل بعدة طرق منها:

1. إطلاع الأطفال على صورهم الشخصية.

2. المرايا الطولية التي يرى فيها الطفل نفسه كاملاً ويكون مفهوماً واضحاً لنفسه

وجسده.

3. أن تضمّن الأناشيد والألعاب أسماء الأطفال.

4. احترام الطفل والاستجابة لرغباته.

والآن: ما دورنا تجاه تكوين مفاهيم الطفل؟

1. نمد الطفل بالمفاهيم الصحيحة الواضحة.
2. نتفهم قدرات الطفل ولا نطالبه بما ليس في وسعه.
3. نهتم بزيادة ارتباط الطفل ببيئته وتعرضه لأنواع مختلفة من الخبرات وتفاعله معها حتى تستقيم معاني الأشياء في ذهن الطفل بربطها بالألفاظ اللغوية.
4. عدم التركيز على المفاهيم المجردة كالعدالة والخير لأنها ليست من قدرات الطفل في هذه المرحلة.
9. الاستدلال

القدرة على التفكير الاستدلالي بنوعيه، الاستقرائي والاستنباطي تبدأ في السنة الثالثة. لكنها مع ذلك تنمو نموًا هادئًا بطيئًا حتى السنة السادسة من العمر حيث تبدأ في الوضوح والنمو المطرد.

وحيث يفاجأ طفل هذه المرحلة بمشكلة جديدة، إذ ربما ينجح في اكتشاف الفكرة التي يدور عليها محور المشكلة لكنه لا ينجح في التعبير عنها أو في الانتفاع بها لحل مشكلته.

10. حل المشكلات

إن الحياة مجموعة من المواقف، بعضها جديد. يواجهه العقل لأول مرة، وواجبه حينئذ أن يجتهد لمعرفة طريقة اجتياز هذا الموقف، وبعضها الآخر متكرر، يعيد الإنسان فيه استجابته الناجحة السابقة. وبالتالي فكل موقف في الحياة يمكن إطلاق اسم «مشكلة يلزمها الحل» عليه.

وبالنسبة للأطفال فارتداؤهم للملابس وتعطل ألعابهم الكهربائية وغيرها وما يواجهونه أثناء حركتهم في البيت أو خارجه من مواقف متعددة، كل هذه مشاكل عليهم التفكير فيها وحلها.

وهناك طريقتان لحل المشاكل:

وأطفال هذه المرحلة:

المحاولة والخطأ

مشكلة: بينما كان عمر ذو السنوات الأربع يلعب بسيارته التي تعمل بالكهرباء إذ توقفت السيارة فجأة عن الحركة.

انتظر عمر لحظات وبدت الدهشة على وجهه ثم اقترب من السيارة ووضع يده عليها. حاول عمر دفعها للأمام فلم تتحرك، دفعها للخلف فلم تتحرك، هزها بعنف فلم تتحرك، عبث ببعض أزرارها فتحركت فجأة وأضاءت أنوارها وانفجرت أسارير عمر وهو يستمع لصوت محركها.

وحين كان يقوم بأية محاولة لم تكن لديه فكرة مسبقة عن نتائجها أو عن الحكمة من

هذه المحاولة.

كما كان ينطلق من محاولة إلى أخرى بطريقة عشوائية. واستمر صاحبنا يحاول ويخطئ حتى أصاب الطريقة الصحيحة في النهاية فتوقف عن المحاولة. وفي المرة القادمة: إذا توقفت السيارة عن الحركة، فسوف يتوجه مباشرة نحو الزر الذي سبق أن ضغط عليه حتى يحرك سيارته؛ لأنه قد تعلم.

الاستبصار

صحيح أن الأطفال يبدؤون بالمحاولة والخطأ ولكنهم يستطيعون الانتقال لاستخدام الطريقة العلمية في حل المشكلات حيث يكون دورنا هو إتاحة الفرصة لاكتساب هذه الخبرة.

وسنتناول الآن خطوات التفكير بالاستبصار أثناء معالجة عمر ووالدته لمشكلة السيارة المتوقفة.

1. كان عمر يلعب بسيارته وبينما كان يقلبها في يديه الصغيرتين فوجئ بها وقد توقفت عن العمل وأدرك صديقنا الصغير أن مشكلة ما قد حدثت؛ لأنه ليس من الطبيعي أن تقف السيارة وحدها.

وهذه الخطوة تسمى: الإحساس بالمشكلة.

2. بدأ عمر يتأمل هذه المشكلة ويحاول أن يتذكر المعلومات المفيدة في هذا الموقف مثل:

وهذه الخطوة تسمى: جمع البيانات.

3. والآن دارت هذه المحادثة بين عمر وأمه:

عمر: لقد توقفت السيارة.

الأم: حقاً؟! ولم إذن؟

عمر: لا أعرف.

الأم: لا بد أن هناك سبباً ما.

عمر: نعم.

الأم: ترى ما هو؟

عمر: لا أعرف.. ربما يكون هناك شيء ما يعوق العجل عن الحركة أو ربما تكون البطاريات فارغة أو أن الأرض غير ملائمة لحركتها أو أن شيئاً ما قد كسر بداخلها.

والآن استطاع عمر أن يقوم بالخطوة الثالثة وهي: وضع الفروض.

4. الأم: وأين كنت تلعب بسيارتك؟

عمر: على البلاط.. إنه ليس بالسطح الخشن.

الأم: وهل وقعت منك؟

عمر: كلا.. إطلاقاً.

الأم: إذا لم يكسر شيء بداخلها؟

عمر: نعم إنه العجل إذاً أو البطاريات.

وبعد أن قام عمر بمساعدة أمه بمناقشة الفروض التي سبق أن وضعها متوصلاً إلى الفروض الممكنة فقط، نستطيع أن نقول هنا إنه قد قام بخطوة: تقويم الفروض.

5. الأم: حسناً.. ماذا ستصنع الآن؟

عمر: (يمسك بسيارته ويحرك العجل ويتأكد من سلامته ومن أن شيئاً لا يعوقه عن الحركة) يبدو أن العجل سليم.

الأم: جيد.. ماذا علينا أن نفعل الآن؟

عمر: أريد أن أجرب بطاريات جديدة.

الأم: (تذهب وتحضر بطاريات جديدة) هذه هي البطاريات التي تريدها.

وأخيراً: يضع عمر البطاريات الجديدة وما إن يضغط على زر التشغيل حتى تبدأ السيارة في الحركة ويبدأ عمر في الابتسام حيث استطاع أن يقوم بالخطوة الأخيرة وهي: التحقق من صحة الفرض.

وبهذه النهاية السعيدة نستطيع أن نقول إن عمر استطاع بمساعدة أمه أن يسلك الطريق العلمي في التفكير.

ولكن حذار من الإسراع في حل المشكلة لأن عليك بذلك:

فالهدف هو تعليمه كيفية التعامل مع المشكلات.

المبادئ العامة لتشجيع النمو العقلي للطفل

1. الاعتماد على النفس: يوماً بعد يوم علينا أن نتخفف من رعايتنا للطفل مع تشجيعه على الاعتماد على نفسه وتوفير الجو الصالح لذلك.

2. الحوار: الحوار وسيلة غنية للغاية بالفوائد إذ يمكن من خلاله:

- تنمية شخصية الطفل.

- تدريبه على التفكير المنطقي.

- زيادة حصيلته اللغوية.

- إمداده بمفاهيم صحيحة واضحة.

- ترتيب خبراته وتنظيمها.

- إمداده بالتفكير المجرد.

- تهذيب أسئلته وإجاباته.

- زيادة حصيلته اللغوية.

- زيادة مهارته التعبيرية.

- إكسابه القدرة على النقد والتحليل.

3. التفاعل الاجتماعي: حيث يكتسب الطفل من تفاعله مع الراشدين ومع أقرانه العديد من الخبرات كما يتعلم الإصغاء لآراء الآخرين وأخذ وجهات نظرهم في الاعتبار.

4. التحدي: أي تحدي الطفل دائماً بمشاكل جديدة تستثير ذهنه وتدفعه لحلها، والذي نركز عليه هنا ثلاث نقاط:

لذا: لا يصح أن نطلب من طفل الخامسة ونحن نلعب معه أن يفصل الأزوار الحمراء عن الزرقاء عن الصفراء مثلاً ثم نصفق له مهنئين لأنه تمكن من ذلك فهذا أسهل وأقل بكثير من قدراته، كما لا يصح أن نقدم له اللعبة المكعبة ذات الأوجه الستة والألوان الستة والمكونة من 27 مكعباً صغيراً ونطلب منه تحريكها حتى يجمع كل لون في سطح واحد، فهذا مطلب تعجيزي محبط.

وبالمثل: لا يمكن للطفلة التي اعتادت اللعب بعروستها أن نفاجئها بلعبة مكعبات معقدة طالبين منها أن تصنع منها طائرة مثلاً، والأنسب أن نقدم لها نوعاً مبسطاً من المكعبات ثم نوعاً آخر يمكنها أن تبني به بعض البيوت حتى تكون مؤهلة للعب بالمكعبات الأكثر تعقيداً.

والنقطة الثالثة هي أن نتذكر دائماً أن المهم هو كيف يواجه طفلنا التحدي وكيف يحل مشاكله وليس مجرد وصوله للحل أو لا، حيث يمكننا بذلك أن نعلمه كيف يفكر بطريقة علمية صحيحة في كل مشاكله.

5. البيئة: من المؤكد أن لبيئة الطفل التي يحيا فيها تأثيرات بالغة على كفاءته المعرفية، وقد وجد أن الأطفال الذين يبقون بالمنزل وتقوم على تربيتهم أمهات تقل نسبة ذكائهم عن 70 تصل نسبة ذكائهم إلى حوالي 95 بين الثانية والسادسة من العمر، على عكس أولئك الذين يذهبون إلى مراكز الحضانة النهارية التي تعمل على تنويع الإثارة لهم، حيث تصل نسبة ذكائهم إلى 120.

وحتى تؤتي البيئة ثمارها لابد أن تتوافر لها مجموعة من الصفات نذكر منها:

1. مثيرة، فيجب أن تكون البيئة من حول الطفل متجددة غير ثابتة مثيرة لتفكيره ولخياله مليئة بالأشياء التي يسعى لفكها وتركيبها وتأملها.

2. غنية، أي تحتوي على الكثير والكثير من العناصر كالطيور والحيوانات الأليفة والأسماك والزهور أو صور هذه الكائنات والنباتات. ويجب أن يتعرف الطفل كل يوم على المزيد والمزيد من الأشياء في الحياة كالبحار والأنهار والحدائق ووسائل المواصلات والأماكن العامة والمحال.. إن البيئة الغنية المليئة بالأشياء تزيد من حصيلة الطفل اللغوية ومن حصيلته المعرفية ومن نموه العقلي وقدرته على تنظيم معارفه.

3. في تناول الطفل: يسعى الطفل بطبعه إلى أن يلمس ويحس ويتذوق ويرى ويشم ويسمع ويعالج الأشياء من حوله، ومن المعلوم أن الدروس الشفوية وحدها لا تساعد على الفهم، ولذا فلا بد من إثراء البيئة من حول الطفل بالأشياء التي يستطيع أن يعالجها بنفسه وصولاً للمعلومة.

لذلك لا بد أن تكون المواد التعليمية بسيطة ومشوقة وآمنة وفي تناول الأطفال أنفسهم.

4. دافئة: أي مليئة بالحب والحنان، وقد وجد أن زكاء الأطفال يتأثر بالسلب عند غياب الأب وأن هذا التأثير يزداد سوءاً إذا غابت الأم أيضاً.

أنشطة للأطفال في هذه المرحلة من 3 - 6

ثانياً: الطفل من 6 - 12 سنة.

1. التفكير المجرد

من الخطأ أن نقول الآن إن الأطفال يفكرون تفكيراً حسيّاً أو أن نقول إنهم يفكرون تفكيراً مجرداً، ولكن الحقيقة أنهم يفكرون تفكيراً مجرداً في الأمور الحسية.

فما معنى هذا الكلام؟

معناه أنه لا يلزمنا أن نحضر له الصناديق الثلاثة التي أحضرناها له في المرة السابقة حتى يعرف أن « أ » أكبر من « جـ ».

ويكفي الآن أن نقول له: (افترض أن هناك صندوقاً يسمى « أ » أكبر من آخر يدعى «ب» وأن الصندوق «ب» أكبر من ثالث اسمه «جـ») حتى يكون بمقدوره أن يعرف أن ( أ ) أكبر من (جـ).

وأكبر عامل يساعده على التفكير المجرد هو حصيلته اللغوية.

أي أنه كلما زاد إتقانه للغة تمكن من استحضار المعاني وتذكرها والتفكير دون مشاهدة الأشياء التي يفكر فيها.

كما أنه من المهم أن ندرك أن الطفل بعد سن التاسعة بإمكانه تفهم القيم المجردة مثل: الواجب - الحق - العدل.

وبالتالي علينا وضعها في قوالب بسيطة وعملية، فالتعاون مثلاً هو أسلوب عمل لتحقيق هدف مشترك كإقامة حفلة أو ترتيب المنزل.. وهكذا.

2. التصنيف

تزداد قدرة الأطفال في هذه المرحلة على التصنيف، وفي الفترة من 10-12 سنة من العمر يكونون مولعين بعمليات التصنيف الجزئي أيضاً.

يفكر طفل العاشرة بهذه الطريقة، فمثلاً إذا فكر في المواصلات فإنه يعتبر أنه:

ولذلك نجد الطفل في هذه السن محباً لتلك الألعاب التي يتعاملون فيها مع

التصنيفات: لعبة العواصم.. لعبة الدول والعملات.. وهكذا.

### 3. التفكير الناقد

هل تعاني من كثرة انتقاد ابنك لك ولنظام البيت والأكل والمدرسة والدنيا بأسرها؟ وهل تشعر بأن ابنك لم يعد يعجبها شيء؟  
لاداعي للقلق: فهذه إحدى أبرز سمات مرحلة المراهقة الأولى التي هم مقبلون عليها. ولكن.. هذا الر أن يكون ردك أو تعليقك عليهم هو هجوماً ونقداً مضاداً.  
مثل: أرني ماذا تستطيع أنت يا فالح! أو انظري أنت إلى منظرِك ومنظر ملبسك! أو الله يرحم الكحك الذي أكلناه على شهادتك الشهر الفائت!!  
إنك بذلك تخلق عداوة وعناداً.. وصراع إرادات ورغبات.  
كما أنك تبعدهم تماماً عن صداقتك والاستمتاع بصحبتك. وعندها سيبدأ حتماً مشروع الهجرة داخل المنزل وخارجه.

فتجد ابنك يجلس غالباً في حجرته ولا يريد أن يشارككم أي نشاط أو سمر.. وتجد ابنتك ممتعضة من أي زيارة عائلية تتم عندكم أو تفكر في اصطحابها إليها وتفضل عليها بالتأكيد صحبة صديقاتها أو يضع كل منهما السماعات في أذنيه لينفصل عن عالمكم، رغم الوجود بينكم.  
فكيف التصرف؟

سيدي.. سيديتي.. ما دامت هذه سمة في هذه المرحلة فلا يجوز معاقبته أو معايرته بها.. إنها تتم-الرغبة في الانتقاد- رغماً عنه.  
والحل السليم أن أعلمه كيف ينتقد أو أن أضعه في موقع المسؤولية بهدوء وبدون أن أشعره أنني أتحداه.

مثال: تدخل البيت بكل سعادة وتنادي على أبنائك وزوجتك ثم تخبرهم أنك اشتركت مع الشركة التي تعمل بها في رحلة إلى رأس سدر يوم الجمعة.

فتفاجأ بنظرات امتعاض من ابنك أو ابنتك..

رأس سدر! ياساتر.. دي رحلة دي؟

كما سبق واتفقنا لا يجوز أن تكون الإجابة:

الحق علي أنني أفكر في إسعادكم.. أنتم لا تستحقون أي شيء..

أنا سأوفر مالي، وسنقضي الجمعة في البيت..

أو: ستذهبون رغماً عن أنوفكم.. مكانكم حيث أكون أنا وأمكم..

هل أنتم فقط من يفهم، وكل العائلات الأخرى بأولادها لا تفهم؟!

من تظنون أنفسكم حتى تتعالوا على خلق الله..؟

كل ذلك وما هو مثله خطأ وغير جائز.

إنما يجب أن تكظم ضيقك وخيبة أملك في عدم حصولك على قبلة كبيرة وابتسامة سعادة وكلمة شكر، ثم تبدأ الحوار بهذه الطريقة.

ما الذي يضايقكم من رأس سدر؟

قد تكون الإجابة مثلاً: زحمة جداً.. أو بعيدة والرحلة مملة..

فتسأل سؤالاً آخر.. أو تحاورهم في العيوب التي ذكروها وتطلب منهم أن يقدموا لك اقتراحات لحلها.. بابتسامة حقيقية تبرز لهم رغبتك الصادقة في أن تعرف منهم؛ لأنك تثق في أحكامهم وفكرهم.

مثلاً: لم ألاحظ أن الطريق بكل هذا الطول.. عموماً (إذا كان السفر بسيارتك الخاصة) أعديكم أن نقف في الطريق عند أي استراحة تحبونها ونقضي فيها بعض الوقت نأكل أو نشرب بعض العصائر أو (إذا كان السفر بأتوبيس الشركة) معاكم حق. طيب تعالوا نفكر في وسيلة للاستمتاع أثناء الرحلة. هل نأخذ معنا connect 4 أو تفضلوا.. كذا.. أو كذا.

ولابد أن تردف في حوارك: سامحوني هذه المرة.. لقد أردت أن أسعدكم ولم أتصور أنكم تكرهون المكان لهذا الحد.. طيب أخبروني ما هي الأماكن التي تفضلونها والتي لا تريدونها حتى نكون كلنا سعداء في المرة القادمة؟

أنت بهذه الطريقة قمت بضرب مجموعات من العصافير في وقت واحد:

1. امتصت طاقة النقد والعدا.
2. وضعتهم في مواجهة أنفسهم ونقدمهم بهدوء.. فوارد جداً ألا يكون لديهم أي رد سوى «مش عاوزين وخلاص». وعندها يأتي دورك في لفت نظرهم إلى أنهم أكبر وأذكى من هذا التعليق وأنت فعلاً تنتظر إجابتهم.
3. تحاورتم معاً.. والحوار كما سبق أن أشرنا يخلق جو المودة والصدقة والاقتراب.
4. استمعت إلى آرائهم وتصوراتهم، وهذا تدريب لهم على عرض وجهة النظر والقدرة على إقناع الآخر.
5. أشعرتهم بمدى حبك لهم ورغبتك في إسعادهم.
6. مشاعر كثيرة لا يمكن حصرها في كلمات ولا وصفها ولا تعدادها ولكنها تجعل منا كآباء القدوة والمثل الأعلى للأبناء عن حق.. والصديق الصدوق.. وملازمهم ومستشارهم الدائم.

ملحوظة هامة جداً:

4. الاستكشاف

إن سلوك الاستطلاع والاستكشاف الذي ظهر مع الطفل في مرحلته السابقة يزداد في هذه المرحلة وينمو مع فارق هام: الوسيلة.

فبينما كانت وسيلته للاستكشاف في المرحلة السابقة السؤال نجد أنه اليوم وبعد أن نمت عضلاته وزادت مهارته وقدراته، أصبح أكثر اعتماداً على نفسه في الكشف والاستطلاع.

بعض الآباء والأمهات يقولون إنهم عندما يتركون أطفالهم في البيت بمفردهم لفترة من الزمان ثم يعودون لا يشعرون إلا بأن بيوتهم قد اجتاحتها أسلحة الدمار الشامل ويصرخون: أبناؤنا مخربون!

والحقيقة أنه بينما يعاني بعض الأبناء من داء التخريب فعلاً فإن معظمهم لا يدفعه إلى ذلك إلا نية الاستكشاف الحسنة.

طيب..

كيف نشجعه على استكشاف العالم من حوله ليزداد ثقة وعلماً وثقافة ومعرفة وقوة بدون أن نكون مضطرين لإزالة آثار تسونامي يومية من الحجرات؟

1. التشجيع.

2. احذر دوام التحذير؛ حتى لا يصبح ابنك انطوائياً سلبياً يرى الفشل لازماً لحياته.

3. الرحلات: في الأسفار سبع فوائد.. ففي الطبيعة وخارج جدران البيت يستطيع الطفل أن يشبع رغبته في البحث عن الأشياء والعبث بها، إضافة إلى الرحلات التي تحمل الطابع التثقيفي مثل الرحلات إلى بعض المتاحف المناسبة للعمر، أو للمحميات الطبيعية حيث يتلقى الشرح.

4. الأنشطة الاستكشافية:

«عاوزها ليه؟ مش كفاية الزرعة اللي موّتها بإهمالك؟» (هذه أفضل إجابة لطرده الابن من دائرة حبنا وصدائقنا = المعايير بالأخطاء).

قصة: عندما كان أبنائي بين العاشرة والثامنة، ونظراً لكون اثنين منهم ولدين كثيري الحركة في منتهى الشقاوة.. وكانا يجران أختهما وهي الأصغر معهما.. واتتني فكرة جريئة لشغلهم.. كانوا كل سنة يشترون الكتاكيت الملونة من علي باب المدرسة.. كل واحد كتكوتاً.. ويعودون إلى البيت يلعبون به قليلاً ثم غالباً ما ينفق (يموت) هذا الكتكوت في يومه وليلته بلا سبب مفهوم.

فعرضت عليهم ما داموا يحبون الكتاكيت أن يقوموا بعمل مشروع صغير سيدر عليهم ربحاً.. وهو تربيتها إلى أن تصير دجاجاً قابلاً للأكل.. وسنقوم بتسويقه في بيتنا وبيوت الأصدقاء!

وأغرتهم فكرة المكسب (وقد تركت لخيالهم العنان للتخيل: كم مليونيراً بدأ حياته بمثل هذا المشروع!) وعقدوا - وأنا معهم مستشار - جلسات تشبه إلى حد بعيد جلسات العصف الذهني لدراسات الجدوى التي يقوم بها الكبار.. فأنت لا تستطيع أن تتخيل كم الأفكار التي من الممكن أن تخرج من رؤوس الصغار، وقرروا من أنفسهم:

1. شراء الكتاكيت من وزارة الزراعة وليس من عند الرجل الواقف على باب المدرسة الذي تموت كتاكيته بسرعة (تحليل مبني على مشاهدة وتجربة).

2. تبرعت لهم ببواقي الطعام في المنزل ورفضوا دخولي معهم شريكة بالمال.

3. قرروا استعمال الصناديق الكرتون بأحجام متدرجة كبيوت.

4. قررت أنني لو اضطررت إلى تنظيف المكان فسأحصل على أجر أو نسبة من الربح. لن أطيل عليكم.. فالعشرون كتكوتاً.. انتهى بها المقام إلى 6 دجاجات بحجم معقول.. وجاء وقت التسويق.. اتصلوا بصديقاتي وكنت قد أعطيتهم فكرة عن المشروع وكن سعداء بتشجيع أبنائي.. وقمت بتغشيشهم أساس دعايتهم وتسويقهم: أن هذه الدجاجات حيوية أي لم تأكل أعلافاً أو هرمونات.. بل طبيعية مائة بالمائة.

وباعوها.. وكانوا سعداء بالمكسب المالي.. وكنت أسعد منهم بأربعة شهور من الهدوء النسبي في البيت!

#### 5. القراءة

إن القراءة هي اكتشاف في حد ذاتها. ومن المناسب في هذه المرحلة بل وقبلها استغلال رغبة الأبناء في الاستكشاف لدفعهم للقراءة للحصول على المعلومة.

يجب أن تتميز الكتب التي نمد بها أبناءنا بالتشويق والجمال فنحن لا نسعى لإرواء ظمئهم للمعرفة فحسب، بل نرجو ترسيخ عادة القراءة لديهم كذلك.

وهي قاعدة نغفل عنها حين نركز اهتمامنا على كم المعلومات التي يحصلها الطفل من كل كتاب وعلى طريقة قراءته لها واحتفاظه بالكتب حتى يبدو الأمر في النهاية كما لو كنا نضيف إليه مزيداً من الواجبات الدراسية، والأفضل أن نكتفي بتكوين «عادة» القراءة لديه أولاً ثم تأتي الفائدة منها بعد ذلك.

#### 6. القدوة

لا شك أننا نبدو غير معقولين حين نسير في حياتنا الشخصية بطريقة روتينية غير مبالين بما يجري حولنا ولا مهتمين بزيادة معلوماتنا ومعرفتنا ثم نحن في الوقت ذاته نطلب من أطفالنا أن يكونوا على غير ذلك.

إن خير وسيلة نشجع بها أبناءنا على الاستكشاف بطريقة علمية صحيحة وعلى القراءة الدائمة هي أن نسلك نحن أنفسنا هذا السلوك.

فالأطفال الذين يحبون القراءة والمعرفة هم أطفال تعودوا غالباً أن يروا آباءهم وأمهم يفعلون ذلك.

#### 7. الإمداد بالمعلومات

ومن اللطيف وضع هذه المعلومات في صورة مسابقات وألغاز فنعلمهم جديداً.. ونمرح معاً.. ونقوي روابط الصداقة بيننا.

## 8. حرية المحاولة

تكاد تكون الكلمات «حاسب» و«ابعد» و«خلّ بالك» هي أكثر الكلمات شيوعاً في حياتنا مع أبنائنا. ولو أخذنا وجهة نظر الأطفال بالاعتبار لوجدناهم يشعرون بأنهم يعيشون محاصرين بأشياء كثيرة لا يستطيعون لمسها أو حتى الاقتراب منها. والواجب علينا إتاحة مساحات كبيرة للأطفال من حرية المحاولة والتجريب ومسك الأشياء والعبث بها وفحصها وحرية اكتساب الخبرة الخاصة بهم.. فما تخاف منه أو عليه اجعله بعيداً عن متناول أيديهم.. أو أخفه تماماً. ولكن مستحيل أن يكون الفيديو أو الدي في دي أو الفازة أو طقم الأكواب أغلى عندك من ابنك حتى تفزع فيه إذا خربه أو كسره. حقيقة قد لا نستطيع شراءه مرة أخرى، ولكنه في النهاية شيء قابل للتعويض وليس ابناً قد تفقده للأبد.

وبالتالي علينا توفير الكثير من أدوات اللعب التي يمكن فكها وتركيبها وأدوات النجارة البسيطة وبعض آلات الإصلاح ولا مانع من توفير بعض الفرص لإصلاح الأشياء التالفة في المنزل أو على الأقل المساهمة «بجدية» في إصلاحها.

## 9. أمن المنطقة

وهو ليس شعاراً لإحدى قوات الجيش أو الشرطة، لكنه مبدأ معترف به من جميع علماء التربية وخبراء الصناعة ويسمونه جميعاً «إجراءات السلامة» وذلك لينعم أطفالك بحرية العمل وتنعم أنت براحة الذهن ومن أمثلتها:

## 10. الانتباه

تزداد مدة الانتباه ومداه تدريجياً خلال هذه المرحلة ولا نستطيع أن نشعر بزيادة الانتباه فعلاً إلا في النصف الثاني منها (9:12 عاماً).

ولذا علينا اتباع النصائح السابقة والخاصة بمرحلة أطفال ما قبل المدرسة وهي:

1. التخلص الفوري من الأساليب العتيقة في الشرح أو التعليم والاعتماد على الطفل نفسه إلى حد كبير، في حصوله على المعلومة.
2. تقسيم الموضوع المراد شرحه إلى وحدات منفصلة.
3. أن تكون الوحدات قليلة العدد سهلة المحتوى ذات علاقات بسيطة بينها.
4. السماح بحرية الحركة واستعمال اليدين والتعبير عن النفس.
5. استخدام الوسائل المعتمدة على الممارسة والمشاهدة وعدم الاعتماد على الشرح الشفوي الذي لا يستطيع الأطفال الانتباه إليه طويلاً.

## 11. التصور والتخيّل

انتبه... بينما كان الخيال هو سمة المرحلة السابقة فإن الاهتمام بالواقع والحقيقة هو

صفه مرحلتنا الحالية وأثناء ترك الطفل للمخيلات واتجاهه للواقع يصبح علينا:  
معلومة هامة جداً: الأطفال يفكرون بالصور والمراهقون يفكرون بالكلمات ولكنهم  
لا يستطيعون أن يفكروا فيما لا يستطيعون أن يتصوروه.  
سؤال: حسب المعلومة السابقة، أيهما - في اعتقادك- سيفضله الطفل: دراسة الجبر  
أم دراسة الأحياء؟ الإجابة بالقطع هي: الأحياء.

## 12. التذكّر

في هذه المرحلة من العمر تنمو الذاكرة نموًا مطردًا.  
ويرجع السبب في ذلك إلى ازدياد المعرفة، حيث يستطيع الطفل أن يرتب الأشياء في  
ذهنه ترتيبًا يسهل عليه تذكره لها، كما أن تذكر شيء معروف أسهل من تذكر شيء  
مجهول.

ماذا يحدث في التاسعة؟

قبل التاسعة يكون الحفظ عنده أسهل من الفهم ولذا فإنه يميل إلى الحفظ الآلي.  
وعند التاسعة لا يحفظ شيئاً بدون فهم وإدراك للعلاقات المختلفة.

معلومة: من الخطأ الإسراف في الاعتماد على التذكر الآلي؛ لأنه في التاسعة سيغير  
الطريقة.

القرآن الكريم: وعلينا أن نذكر ذلك عند تحفيظنا لأبنائنا القرآن الكريم فبعد التاسعة لا  
بد من شرح المفردات وربط المعاني.

موضوعات تربوية متفرقة

عبارات يجب ألا تقال للطفل

عادة ما يقول الآباء هذه العبارة عند الغضب، لكنك إن تعودت قولها فإن طفلك قد يبدأ  
في تصديقها. جرب بدلاً منها قول: «كان ذلك شيئاً سخيلاً أن تفعله.. أليس كذلك؟».

بكلمات أخرى: «لو لم تولد أنت لكانت حياتي أفضل»، أو «كيف لا تقدر تضحياتي»  
أو -وهذا هو الأسوأ- «أنت لا تستحق كل التعب والمجهود الذي أمنحه لك».

إن ذلك سخيلاً فعلاً، فالأطفال لم يطلبوا أن يولدوا، تذكر أنك بكونك والده ينبغي عليك  
تقديم التضحيات.

معظم الأطفال قد يستولون على شيء ما ليس ملكاً لهم ثم ينكرون معرفتهم بذلك حين  
مطالبتهم به، ويرددة فعل صحيحة منك فإنهم سيتعلمون من هذه التجارب ويستمررون في  
ذلك بدلاً من اتهامهم بأنهم لصوص وكذبة؛ لأن أي اتهام من هذا النوع، وهو ما لن يظهر  
أثره إلا في مرحلة المراهقة وما قبلها بقليل، يجعل الطفل يتقمص الصورة - صورة  
اللص أو الكاذب - لأنه يشعر في عقله الباطن أن هذه هي صورته عندك وبالتالي لا  
داعي لبذل مجهود لتغييرها.

فيما أنت متجه ناحية باب المتجر تهم بالخروج صائحاً: «إن لم تأت خلال هذه الدقيقة فإني سأغادر المكان»، هذه العبارة قد تعمل فقط على تعزيز الخوف الأساسي الشائع لدى الأطفال بأنك قد تختفي ولا تعود أبداً، جرب أن تعطيه دقائق معدودة كتحذير، أعطه الاختيار إما أن تحمله وبالأولى فقد عاد صغيراً يمكن قهره على الأفعال - بيبي كما نقول - وإما أن يمسك هو بيدك فيتصرف باحترام مع نفسه ويحترمه من حوله.

إن الطفل الذي يلحق أن يطيع جميع البالغين يمكن أن يكون فريسة سهلة للخاطفين ومستغلي الأطفال، علم طفلك احترام البالغين، لكن اشرح له أنه قد تكون هناك أوقات ليس من الأمان خلالها إطاعة البالغين، وذلك إذا حدث مثلاً أن حاول غريب أن يأخذ الطفل معه، أو حاول أحد الأشخاص الكبار أن يغريه بالاحتفاظ ببعض الأسرار. ثم إنه ليس كل بالغ فعلاً قدوة في تصرفاته، فلا تصنع بنفسك صراعاً داخلياً ونفسياً قد لا تستطيع التغلب عليه فيما بعد حين ترى أحد المحيطين، سواء كان مدرساً أو حتى قريباً يأتي بتصرف غير لائق وتحاول منع ابنك من الاقتداء به.

فالولد يطيع أباه.. لأن طريقة الأم في معاملة ابنها تفقد فاعليتها إذ إنها تقول للابن إنها ستشكوه إلى الأب!! كما تدل العبارة على اتكالية الأم فيما يعتبر من أهم مهامها ( التوجيه والتربية).. من ناحية أخرى توحى العبارة بضعف الأم وتكرس هذا الضعف في نفس الطفل وعقله اللاواعي! وأخيراً هي توحى للطفل بأن والده مخيف ومرعب! إذن فلا بد من الاستعانة بالعقاب الصحيح. ولكن ينبغي أن يظل دائماً الوالد هو الدفاع الرئيسي في التربية.. ويكون الحديث بأنني لن أخبر بابا بما فعلت - هذا بعد أن يحصل على عقابه الرادع المناسب - مع شرح أن ذلك حتى لا تتغير فكرة الوالد عن الطفل وصورته عنده.. فكما أسلفنا أن صورة الكاذب التي قد تنطبع في ذهن الطفل وتجعله كاذباً لصاً حين يقترب من المراهقة ستنتطب على العكس منها صورة للفتى المثالي - على الأقل في مواجهة الوالد والتي سيسعى جاهداً للحفاظ عليها وتنميتها.

تبدو الخطورة الحقيقية لهذه العبارة في تلقينها للصبية أنها مخالفة لأمر نبيهم جهاًراً.. فقد أمر عليه الصلاة والسلام بالبكاء أمراً وفي مواضع عدة. بل واعتبر من لا يبكي في المواقف التي تستحق ذلك أو من خشية الله منزوع من قلبه الرحمة.. علاوة على أن البكاء أحد التعبيرات الجيدة عن المشاعر.. وهي تنفيس طبيعي عن الألم ودفع البنين دفعاً لكبتها يسبب اضطرابات نفسية وأحياناً أمراضاً. ومن المعروف أن النساء أقل إصابة بالاكئاب وأمراض القلب لأنهن يقمن بالتنفيس المباشر عن الألم أو الحزن بالدموع.

ولنستبدل بها (يجب أن تفهم المنهج جي-دأ..وتبذل أقصى طاقاتك في الدراسة والاستيعاب، وأن تتفوق، وأن يكون مجموع علامتك في أعلى مستوى ممكن) فبهذا يتحول الأمر من تنافس الطلاب بعضهم مع بعض إلى تنافس بين الطالب وبين المجموع النهائي فضلاً عن أن هذا يزرع داخل الأبناء القناعة الصحيحة أن لكل إنسان ما سعى وأن سعيه سوف يرى.. فعليه السعي بإتقان.. هذا ما يكافأ عليه. ولكل إنسان

قدراته التي قد تسمح له بالتفوق أو لا تسمح.. كما أن لله في خلقه تدابير لا نعرف الحكمة منها.. لن نقول كل هذا الكلام الكبير للطفل بالطبع.. يكفي فقط أن نعلمه من صغره أننا كأهال سنحاسبه أو نكافئه على بذل الجهد بأمانة وإخلاص.

هذه العبارة لا تجوز شرعاً ولا يصح قولها أبداً؛ لأنها مخالفة لأبسط الحقوق الإنسانية الإسلامية -العدل- ونحن بهذه الجملة البسيطة نضع كل أسس المشاكل النفسية والاجتماعية التي تنشأ مستقبلاً من جهل كل منهم بدوره الحقيقي في المجتمع، وهو دور متكافئ وان اختلف وليس دور أفضلية أو تميز.

إنها تقال على مسمع ومشهد من الأطفال.. فيسعدون بأن الناس يتحدثون عن بطولاتهم.. ويفرحون بأنهم لافتون للأنظار.. كما أن الطفل بحاجة فطرية للسلطة وانعدامها يسيء له ويقلقه.. ورغم حاجته للسلطة إلا أن التمرد طبع أصيل فيه.. وهذه العبارة تسهل على الطفل التمرد وتعيّنه على العصيان.. ثم إذا كانت الأم فشلت في السيطرة على طفل صغير ضعيف.. هل ستنجح في التعامل معه عندما يصبح مرأقاً -مشاكساً؟! إذا أردنا استعمال هذه المفردات فلا يجب أن يكون ذلك في وجود الأطفال.. وأحياناً تحتاج الأمهات - ولست أدري لماذا - التباهي بمدى «شقاوة» الأبناء وتمردهم وكأنها علامة الذكاء وقوة الشخصية.

والأفضل عدم استخدام لفظ السيطرة إطلاقاً واستبدال كلمة التعامل والتفاهم أو التحاور به دائماً، فكما سبق أن أشرنا أن الصورة الذهنية نحن الذين نطبعها في نفوس الأطفال بما نستخدم من ألفاظ، وبالطبع من الأفضل أن تكون الصورة لأصدقاء يتحاورون أو يتفاهمون أو يتعاملون.

اللهم اجعله خيراً.. وماذا سيكون موقفنا حين يحتاج الولد فعلاً إلى طبيب وإلى إبرة للعلاج؟ كيف نشرح له أن التعامل مع الطبيب ليس عقاباً بعد أن لقناه أن ذلك أسوأ ما يمكن أن يتعرض له من عقوبة؟! ثم كيف هو الحال وقد أزعجك فعلاً أيتها الأم الطيبة ولم يأت الطبيب؟ لا يجوز أن تلقن الأم ابنها معلومات خاطئة.. كما أن الطفل يصدق كل ما يقال له.. أضف إلى ذلك أن الولد قد يتعلم الكذب ليحصل هو كذلك على منافع عاجلة.. ثم إن ذلك في النهاية يرسم صورة العاجزة للأم والتي لا تستطيع أن تفرض عليه أي نظام أو قانون إلا بمساعدة خارجية - من الأب كما أشرنا سابقاً - أو من الطبيب أو من غيره.. وهذا أسوأ ما يمكن أن يحدث أثناء تربية الأبناء لأن الأم هي الكائن الملاصق لهم لفترة طويلة، وعجزها سيدفعهم دفعاً للتمرد عليها بكل الصور.

- دع اللعب فقد كبرت عليه.

- لم أعد أحبك.

- فلان أفضل منك.

- اجلس واسكت.

- ما زلت صغيراً.

يمكن التأثير على الأطفال من خلال المستويات المنطقية الستة وهي:  
لزرع الثقة بالنفس عند الأطفال:

إن الثقة ليست بالأمر اليسير الذي يأتي بين يوم وليلة، والشخص المهزوز يحتاج إلى جهد كبير لإرجاع الثقة إليه، هذا إن أمكن، لذلك لابد أن يعمل الوالدان على زرع الثقة في نفوس أطفالهم منذ الصغر حتى تكون لهم شخصيتهم القوية والوثاقة بنفسها. فيما يلي بعض الأفكار التي تساعد الوالدين على إدخال الثقة في نفوس الأبناء:

- امدح طفلك أمام الغير. فإعجابك به وتقديرك لقدراته لدرجة أن تمتدحها يمنحه ثقة كبيرة بذاته.

- لا تجعله ينتقد نفسه. ولا حتى من أجل أن يتعرف على أخطائه فهذا لا يتم إلا في المراحل المتأخرة من الطفولة والمراهقة، أي أن هذا التصرف من انتقاد الذات وتأييبها يحتاج إلى أن يكون الإنسان على قدر كبير من الثقة بالنفس أولاً.

- قل له أو لها (لو سمحت) إذا أردت منه شيئاً (شكراً) إذا نفذ طلبك.. فأنت بذلك تنمي احترامه لذاته وتقديره لها ولأنها ليست مجبرة أو مقهورة بل هي حرة مشكورة.

- عامله كطفل واجعله يعيش طفولته. ولا تدفعه إلى تصرفات أكبر من سنه ومن استيعابه فيصيبه الإحباط وتهتز ثقته في إمكانياته.

- ساعده في اتخاذ القرار بنفسه. رغم أنك قد تكون من أوحى إليه بالقرار فإن إشعاره بأنه قد نبع من تفكيره هو بعد محاورتك ومناقشتك يمنحه اعتزازاً بعقله وهو ما يعزز الثقة.

- لم لا تجعله ضيف الشرف في إحدى المناسبات؟ ونحن من نبتكر المناسبة ونرسم لها أهميتها كأن يكون أتم حفظ إحدى السور أو حزب، أو حصل على درجة جيدة، أو ساعد محتاجاً، أو أي شيء مما قد يفعله الأطفال أحياناً.. وحسب اختيارنا للحدث سيتمسك به الطفل على مدى حياته، فنحن من نزرع قيمة الأشياء في نفوس أطفالنا.. إذا لم يكن ابنك ضيفاً للشرف إلا في حفلة عيد ميلاده فلا تتعجب إن تمحورت حياته كلها حول نفسه وما سيحصل عليه من الآخرين.. أما إذا وجد نفسه مكرماً لأنه زار جدته العجوز وأعانها في بعض الأعمال فسيبحث دائماً عن مساعدة الغير، خاصة إذا كان محتاجاً للعون.

- اسأله عن رأيه، وخذ رأيه في أمر من الأمور. ويكون هذا لكل الأطفال القادرين على الكلام، كل حسب عمره.. فالصغير يمكن أخذ رأيه في مكان الخروج والنزهة ويجب احترامه.. وتتدرج الموضوعات المطروحة حتى نصل إلى أن نناقش أبناءنا المراهقين في كل ما يتعلق بحياتنا وبيتنا من ميزانية وقرار الإعارة.. وتغيير السكن.. إلخ.

- اجعل له أو لها ركناً في المنزل لأعماله واكتب اسمه على إنجازاته. وهذه واحدة من أسرع وسائل تنمية الثقة والاعتزاز بالنفس عند الأطفال كأن نضع رسوماتهم على باب الثلاجة أو في غرفة المعيشة..

- علمه أن يصلي معك واغرس فيه مبادئ الإيمان بالله. فمما يجعل ابنك الذكر يشعر بصداقتك أن تصطحبه معك إلى المسجد وتقدمه لأصدقاء المسجد، ثم تخصه بالحديث بعد الصلاة.. ويا ليتكما تعرجان على أحد المحال.. لا لتشتري له هو حلوى.. بل لتشتري لكما شيئاً تأكلانه أو تشربانه.. فالحلوى مكافأته على النزول.. والأكل أو الشرب المشترك عنوان الصداقة والثقة.

- علمه مهارات إبداء الرأي والتقديم وكيف يتكلم ويعرض ما عنده للناس، وذلك بالصبر عليه وعدم تسفيه ما يقول ومناقشته، ولكن بنعومة لتعديل ما نراه ليس مناسباً.. وكأنه ند لنا لا نريد جرح مشاعره وليس بإملاء ما نراه صحيحاً على صغير لا يعي ولا يفهم.

- إذا اشتريت له أو لها لعبة معقدة فعلمه كيف يقرأ التعليمات ويتبعها، فإذا كبر من الممكن أن تجعله هو المسئول عن تشغيل الأجهزة الجديدة التي تدخل البيت أو على الأقل هو أو هي من يعاونك في عمل ذلك.

- شجعه أو شجعها على توجيه الأسئلة وأجب عن جميع أسئلته فهذه أسهل طريقة لزرع ثقته في أهميته كإنسان يستحق أن يحترمه الآخرون ولا يتجاهلوه.

- أوف بوعدك له أو لها، فهذا أيضاً من علامات الاحترام.

- أفصح عن أسباب أي قرار تتخذه وقم بشرحها بطريقة تناسب مراحل أبنائك السنوية، فهذا ينمي انتماءهم للأسرة ويعزز إحساسهم بكياناتهم.

- اجعل طفلك يلعب دور المدرس وأنت تلعب دور التلميذ، وذلك بتشجيعه على قص ما تعلم أو ما رأى في الطريق أو أي خبرة يشعر هو أنها مهمة بالنسبة إليه، فأصغ إليه وأحسن الإصغاء.

- علمه أو علمها كيف يدافع عن نفسه وجسده، وذلك بممارسة بعض ألعاب الدفاع عن النفس المعروفة.

- شاطره أحلامه وطموحاته وشجعه على أن يتمنى. وفكر معه وارسم بخيالك سعادتك عند تحقيق أمنيته.. وأشعره أنه قادر على تحقيقها وعلى منحك هذه السعادة.. فالآباء هم أول هدف للأبناء.. رضاهم عنهم يسعدهم.. واحترامك لهم يقويهم.

- علمه كيف يتحمل مسؤولية تصرفاته. وكل حسب مرحلته السنوية.. فابن السنوات الأربع مسئول عن تنظيم لعبه إذا بعثرها في الحجرة وإعادة وضعها في الصندوق أو الدرج المخصص لذلك.. في حين أن ابنة السنوات العشر مسئولة عن الاعتذار للجارة التي احتكت بها أثناء جريها للحاق بأتوبيس المدرسة.. وهكذا.

- علمه كيف يتعامل مع الحيوان الأليف. من أهم طرق تربية الأبناء تعويدهم على رعاية حيوان أليف.. وهو لا يجب أن يكون كلباً أو قطة.. بل الكتاكيت الصغيرة التي تشتريها الأمهات من على باب المدرسة، ثم لا نعلم أبناءنا ماذا يفعلون بها وينتهي أمرهم موتى.. أي حيوان أليف مع الأطفال هو وسيلتهم لتعلم رعاية الضعيف وإطعامه.. ومتابعة نموه،

فهذا مما يخلق تحملاً للمسئولية وحناناً في نفوسهم كما أنه أفضل من أي حصة للعلوم يرى فيها الكائنات صوراً في كتاب.

- اعتذر له عن أي خطأ واضح يصدر منك، فهذا يدربه أولاً على أن الاعتذار عن الخطأ من شيم الكبار الذين يحترمون أنفسهم.. وأنه هو شخصياً شخص يحترمه الآخرون فيعتذرون له إذا أخطئوا في حقه، وهذا من أبرز وسائل زرع الثقة وتنميتها.

- أخبره وأخبرها أنك تحبه وضمه إلى صدرك، فهذا يزرع فيه الثقة بنفسه فإنه إن لم يكتسب حب أمه وأبيه، فهل سيكون قادراً على اكتساب حب أي شخص آخر في العالم؟ إذا كان أقرب الناس إليه والسبب في وجوده لم يجدوا فيه ما يدفعهم لحبه، فهل سيجد الآخرون؟

من الصفات التي تقف حائلاً بين الإنسان ونجاحه شعوره بالخجل الذي قد يدفعه للانطواء أو على الأقل لا يشجعه على إبراز كل قدراته فتضيع منه فرص كثيرة للنجاح والتقدم.. وأحد الحلول المطروحة لمعالجة فكرة الخجل عند الأطفال وتعويدهم على مواجهة الآخرين هو اللعب أو الألعاب الجماعية.

إن الفترات الأولى من حياة الطفل ونشاطه تمثل أهمية خاصة، ويُعد اللعب فرصة حقيقية للكشف عن صورة الطفل، فهو يلعب ويتصرف بتلقائية بما يسمح باستخلاص جوانب شخصيته واستقرائها. ويمثل اللعب بالنسبة إلى الطفل ضرورة لنمو شخصيته وقدراته التعبيرية، ويؤثر بصورة مباشرة في مجالات سلوكه البدنية والمعرفية والانفعالية، وفي مرحلة متقدمة نسبياً من عمر الطفل، وكذلك فإن اللعب الجماعي يمثل أهمية خاصة بالنسبة للطفل.

والمسألة لا يشترط أن تبدأ بالفرق الرياضية في النادي بل بالألعاب البسيطة مثل أي لعبة نحتاج فيها إلى أيدٍ متشابكة.. فيمثل تشابك الأيدي والإحساس بعملية الاتصال والوحدة مع الأقران وخاصة الأطفال الانطوائيين - حافزاً على المشاركة الإيجابية، ومجرد قبول الطفل للمشاركة يعطيه الإحساس بقيمة أنه جزء من المجموعة ويشعره بالرضا.

ومن مزايا الألعاب الجماعية كذلك المعرفة المتبادلة وتعدد أساليب التعاون وتبادل القيم والمفاهيم، مثل: الصواب والخطأ والعدل والصدق والأمانة وضبط النفس، وهنا تبدو مسئولية الوالدين في إتاحة الفرصة للنشاط التلقائي للطفل بالتحاقه بأحد الأندية أو مراكز الشباب، وعدم صد الطفل أو منعه من اللعب.. كما يجب عليهم تغيير اتجاهاتهم السلبية ومعتقداتهم الخاطئة في أهمية لعب أبنائهم.

كيف نعلم أبنائنا حب القراءة؟

أهم الجوانب التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تربية طفل قارئ هي زرع حب القراءة في نفسه.

كثير من الأمهات والآباء يشجعون أطفالهم على القراءة من خلال الأسلوب التقليدي

وهو تحفيزهم بالجوائز، لكن بحذر، فلا تبالغ في هذا الأسلوب لأن الجائزة ستصبح هي هدف الطفل وليست القراءة نفسها. ويجب أن تراعي نفس الفكرة في كل تعاملاتنا مع أبنائنا؛ لأننا بمنحهم الجوائز على كل تصرف مطلوب نخلق الشخصية التاجرة المتاجرة والتي لا تقوم بالعمل الصحيح إلا إذا كان هناك مقابل مادي من أي نوع.

ومن أهم النقاط أن تتفهماً أيضاً أن لكل طفل معدله الذي يسير به حتى يتمكن من القراءة، فتحلياً بالصبر.

## بعض الإرشادات التي يمكن اتباعها لتشجيع الطفل على الاستمتاع بالقراءة

الوقت ليس مبكراً!

تظهر الأبحاث أنه يمكنك القراءة لطفلك في أي سن، فالقراءة تساعد على تنمية المهارات الإدراكية عند الطفل بشكل كبير. هناك العديد من الكتب المصنوعة من القماش والخامات المقاومة للماء والتي تناسب الأطفال الصغار إلى جانب الكتب التي تصدر أصواتاً!

احرصي على وجود مكتبة في بيتك.

اختاري ركنًا مناسباً في بيتك وثبتي فيه مكتبة أو بعض الأرفف واهتمي أنت وأطفالك بتزيينها وملئها بالكتب المناسبة. تأكدي من اختيار مكان مريح وبه إضاءة جيدة ويسمح باستيعاب كنية أو مقعدين. إن وجود مكان خاص بالقراءة في البيت يظهر للطفل أن الكتب لا تخص المدرسة أو المذاكرة فقط بل يبرز ذلك الجانب الممتع للقراءة وأهمية السعي للحصول على معلومات عن الموضوعات المختلفة.

خصصي أحد هذه الأرفف لطفلك وتأكدي من أن يكون الرف الخاص به في متناول يديه لكي يشعر بأنه مميز. إن سهولة الوصول للكتاب من أهم الطرق لتشجيع الصغار على القراءة. اسمحي أيضاً لطفلك بأن يكون له رف خاص في غرفته يضع عليه الكتب التي يحب قراءتها دائماً. هذه طريقة للتعبير عن احترامك لخصوصياته واختياراته. لا تنسي اختيار كتب المدرسة التي يمكنك إضافتها إلى المكتبة لأنك بهذه الطريقة تظهرين لطفلك فكرة أن التعلم متعة.

لا تقارني

لا تقارني أبداً قدرة طفلك على القراءة بقدرات الأطفال الآخرين. هذا خطأ فادح قد يؤثر سلبياً على تقدير طفلك لذاته كما قد يجعله عنيداً.

قومي بزيارات مستمرة إلى المكتبات العامة ومحال بيع الكتب.

أعطي لأطفالك فرصة التواجد في أماكن بها العديد من الكتب. واغربي كذلك في أطفالك حب شراء الكتب واجعلي زيارة محال بيع الكتب من الأنشطة التي تحرصين عليها. اسمحي لأطفالك باختيار بعض الكتب بأنفسهم؛ لأن هذا يضيفي على التجربة خصوصية كما يعطيهم إحساساً بالملكية والمسئولية تجاه هذه الكتب.

من أن لآخر اختاري موضوعات لها علاقة بظروفكم.

مثل استقبال طفل جديد في الأسرة. فاجلسي وطفلك الكبير لمتابعة كل ما يخص القادم في الكتاب. سيجعله هذا يدرك أن الكتاب مصدر المعلومات.. وأنه -أي الكتاب

– يدخل في صميم تفاصيل حياتنا اليومية. إن وجود صلة بين القارئ وموضوع الكتاب الذي يقرؤه يبرز أهمية الكتب في حياتنا.

ضعي في اعتبارك اهتمامات طفلك.

لا يجب أن يتحكم الوالدان بشكل كبير فيما يقرؤه طفلهما لأن ذلك سيعطيه شعوراً بأن القراءة واجب، لذلك يجب أن يضع الوالدان في اعتبارهما اهتمامات طفلهما. على سبيل المثال، اشترى مجلات رياضية أكثر إذا كان طفلك مهتماً بالرياضة، ويمكنك أيضاً تشجيعه على قراءة كتب تاريخية عن الدورات الأولمبية وكيف بدأت. أظهرى لطفك فائدة الكتب.

عندما تقرئين كتاباً مع طفلك أو عندما يكون في مرحلة التعود على القراءة، عادةً ما بين 4 إلى 7 سنوات، من المهم أن تظهرى له الحكمة أو الموعظة التي تكمن وراء القصة. هذا سيوضح للطفل أنه يمكن أن يتعلم من القصص أو الكتب التي يقرؤها.

المناقشة هي وسيلة لحث الطفل على تكوين رأيه في كتاب ما، فكرهه لكتاب معين قد يتحول إلى حب عن طريق التحليل والتفكير المنطقي.

اقرأ معاً بصوت مرتفع!

لقد ثبت أن القراءة بصوت مرتفع من أحب الأنشطة لكل أفراد الأسرة سواء الصغار أو الكبار. اسمحي لطفلك بالتآلف مع شخصيات القصة من خلال تشخيصك لها وتقليد الأصوات. القراءة بصوت مرتفع ستعطي للطفل أيضاً فرصة سماع النطق السليم للكلمات. أثبتت الأبحاث كذلك أن القراءة اليومية مع الطفل ولو لمدة 30 دقيقة فقط تزيد بشكل ملحوظ من قدرته على القراءة.

عند القراءة معاً، توقعي مقاطعة طفلك لك بالتعليقات والأسئلة. كوني صبورة لأن أسئلة طفلك وتعليقاته هي ما يؤدي إلى إشراك طفلك في العملية الذهنية. إذا وجدت أن طفلك بدأ يفقد اهتمامه بالقصة، حاولي جذب انتباهه بعمل تنبؤات عن سير القصة، وكيف كنتما تفضلان نهاية القصة، وضعا نهايات بديلة لها.

لا تندهشي إذا طلب طفلك قراءة نفس القصة مرات ومرات، فهو أمر طبيعي يوضح مدى ارتباط الطفل بشخصيات القصة ومدى إعجابه بالقصة نفسها.

كوني قدوة إيجابية

يجب أن تكوني قدوة إيجابية لكي تبني في طفلك شيئاً هاماً جداً عن القراءة وهو أن القراءة ليست واجباً. بيدك أنت أن توصلي لطفلك أن القراءة مهمة ومفيدة وممتعة أو أن توصلي له أن القراءة عبء ثقيل. يؤكد خبراء التعليم أن الحماس للقراءة أمر معدٍ! إن: يجب بداية أن تكوني قارئة.

قدمي الكتب كهدايا.

إن تقديم الكتاب كهدية يظهر للطفل أن الكتب بها من المتعة ما يجعلها صالحة لأن

تكون هدايا. قدمي لطفك كتاباً ظريفاً كهدية واطلبي إليه أن يختار واحداً لك فهذا يؤكد له الفكرة.

أي مكان يصلح للقراءة.

شجعي طفلك على اصطحاب كتاب معه أينما ذهب.. وافعلي المثل دائماً.. فعليه أن يجد كتاباً في حقيبتك. وعوديه كلما وجدت ما وقتاً أن تفتحا الكتاب وتقرأ.. في انتظار دوركما عند الطبيب.. في القطار.. وهكذا.

كيف نرغب أطفالنا في الصلاة؟

منذ البداية يجب أن يكون هناك اتفاق بين الوالدين- أو من يقوم برعاية الطفل- على سياسة واضحة ومحددة وثابتة، حتى لا يحدث تشتت للطفل، وبالتالي ضياع كل الجهود المبذولة هباء، فلا تكافئه الأم مثلاً على صلاته، فيعود الأب بهدية أكبر مما أعطته أمه، ويعطيها له دون أن يفعل شيئاً يستحق عليه المكافأة، فذلك يجعل المكافأة التي أخذها على الصلاة صغيرة في عينيه أو بلا قيمة؛ أو أن تقوم الأم بمعاقبته على تقصيره، فيأتي الأب ويسترضيه بشتى الوسائل خشية عليه.

وفي حالة مكافأته يجب أن تكون المكافأة سريعة حتى يشعر الطفل بأن هناك نتيجة لأفعاله، لأن الطفل ينسى بسرعة، فإذا أدى الصلوات الخمس مثلاً في يوم ما، تكون المكافأة بعد صلاة العشاء مباشرة.

أولاً: مرحلة الطفولة المبكرة (ما بين الثالثة والخامسة):

إن مرحلة الثالثة من العمر هي مرحلة بداية استقلال الطفل وإحساسه بكيانه وذاتيته، ولكنها في نفس الوقت مرحلة الرغبة في التقليد؛ فمن الخطأ أن نقول له إذا وقف بجوارنا ليقلدنا في الصلاة: اذهب والعب بعيداً حتى لا تعوقنا أو تعطلنا.. أو مثلاً إن الصلاة ليست لعبة أو هزارة.. فلندعه على الفطرة يقلد كما يشاء، ويتصرف بتلقائية ليحقق استقلاليته عنا من خلال فعل ما يختاره ويرغب فيه، وبدون تدخلنا فإذا وقف الطفل بجوار المصلي ثم لم يركع أو يسجد ثم بدأ يصفق مثلاً ويلعب، فلندعه ولا نعلق على ذلك، ولنعلم جميعاً أنهم في هذه المرحلة قد يمرون أمام المصلين، أو يجلسون أمامهم أو يعتلون ظهورهم، أو قد يبكون، وفي الحالة الأخيرة لا حرج علينا أن نحملهم في الصلاة في حالة الخوف عليهم أو إذا لم يكن هناك بالبيت مثلاً من يهتم بهم، كما أننا لا يجب أن ننهرهم في هذه المرحلة عما يحدث منهم من أخطاء بالنسبة للمصلي.. وفي هذه المرحلة يبدأ تحفيظ الطفل القرآن، وهو قادر على ذلك نفسياً وذهنياً.. ولنبدأ بالفاتحة وقصار السور.

ثانياً: مرحلة الطفولة المتوسطة (ما بين الخامسة والسابعة):

في هذه المرحلة يمكن بالكلام البسيط اللطيف الهادئ عن نعم الله تعالى وفضله وكرمه (المدعم بالعديد من الأمثلة)، وعن حب الله تعالى لعباده، ورحمته؛ أن نجعل الطفل من تلقاء نفسه يشاق إلى إرضاء الله، ففي هذه المرحلة يكون التركيز على كثرة

الكلام عن الله تعالى وقدرته وأسمائه الحسنى وفضله، وفي المقابل ضرورة طاعته وجمال الطاعة ويسرها وبساطتها وحلاوتها وأثرها على حياة الإنسان.. وفي نفس الوقت لابد أن تكون هناك قدوة صالحة يراها الصغير أمام عينيه، فمجرد رؤية الأب والأم والتزامهما بالصلاة خمس مرات يومياً، دون ضجر، أو ملل يؤثر إيجابياً في نظرة الطفل لهذه الطاعة، فيحبها لحب المحيطين به لها، ويلتزم بها كما يلتزم بأي عادة وسلوك يومي.

كما يراعى وجود الماء الدافئ في الشتاء، فقد يهرب الصغير من الصلاة لهرويه من الماء البارد، هذا بشكل عام؛ وبالنسبة للبنات، فنحبهن بأمور قد تبدو صغيرة تافهة ولكن لها أبعاد الأثر، مثل حياكة طرحة صغيرة مزركشة ملونة تشبه طرحة الأم في بيتها، وتوفير سجادة صغيرة خاصة بالطفلة..

ويمكن إذا لاحظنا تكاسل الطفل أن نتركه يصلي ركعتين مثلاً حتى يشعر فيما بعد بحلاوة الصلاة ثم نعلمه عدد ركعات الظهر والعصر فيتمها من تلقاء نفسه، كما يمكن تشجيع الطفل الذي يتكاسل عن الوضوء بعمل طابور خاص بالوضوء يبدأ به الولد الكسول ويكون هو القائد ويضم الطابور كل الأفراد الموجودين بالمنزل في هذا الوقت.

ويلاحظ أن تنفيذ سياسة التدريب على الصلاة يكون بالتدريج، فيبدأ الطفل بصلاة الصبح يومياً، ثم الصبح والظهر، وهكذا حتى يتعود بالتدريج على إتمام الصلوات الخمس، وذلك في أي وقت، وعندما يتعود على ذلك يتم تدريجه على أدائها في أول الوقت، وبعد أن يتعود ذلك ندرجه على السنن، كل حسب استطاعته وتجاوبه.

ويمكن استخدام التحفيز لذلك، فنكافئه بشتى أنواع المكافآت، وليس بالضرورة أن تكون المكافأة مالياً، بأن نعطيه مكافأة إذا صلى الفروض الخمس ولو قضاء، ثم مكافأة على الفروض الخمس إذا صلاها في وقتها، ثم مكافأة إذا صلى الفروض الخمس في أول الوقت.

أما البنون، فتشجيعهم على مصاحبة والديهم إلى المسجد، فيكون سبب سعادة لهم كما سبق أن أشرنا؛ أولاً لأصطحاب والديهم، وثانياً للخروج من المنزل كثيراً، ويراعى البعد عن الأحذية ذات الأربطة التي تحتاج إلى وقت ومجهود وصبر من الصغير لربطها أو خلعها..

ويراعى في هذه المرحلة تعليم الطفل بعض أحكام الطهارة البسيطة مثل أهمية التحرز من النجاسة كالبول وغيره، وكيفية الاستنجاء، وأداب قضاء الحاجة، وضرورة المحافظة على نظافة الجسم والملابس، مع شرح علاقة الطهارة بالصلاة.

ثالثاً: مرحلة الطفولة المتأخرة (ما بين السابعة والعاشرية):

في هذه المرحلة يلحظ بصورة عامة تغير سلوك الأبناء تجاه الصلاة، وعدم التزامهم بها، حتى وإن كانوا قد تعودوا عليها، فيلحظ التكاسل والتهرب وإبداء التبرم، إنها ببساطة طبيعة المرحلة الجديدة: مرحلة التمرد وصعوبة الانقياد، والانصياع. وهنا لابد

من التعامل بحنكة وحكمة معهم، فنبتعد عن السؤال المباشر: هل صليت العصر؟ لأنهم سوف يميلون إلى الكذب وادعاء الصلاة للهروب منها، فيكون رد الفعل إما الصياح في وجهه لكذبه، وإما إغفال الأمر، بالرغم من إدراك كذبه، والأولى من هذا وذاك هو التذكير بالصلاة في صيغة تنبيه لا سؤال، مثل: العصر يا شباب. مرة، مرتين، ثلاثة، وإن قال مثلاً إنه صلى في حجرته، فقل: لقد استأثرت حجرتك بالبركة، فتعال نصلي في حجرتي لنباركها؛ فالملائكة تهبط بالرحمة والبركة في أماكن الصلاة وتحسب تلك الصلاة نافلة، ولنقل ذلك بتبسم وهدوء؛ حتى لا يكذب مرة أخرى.

في كلتا الحالتين: الطفل أو الطفلة، يجب ألا ننسى التشجيع والتعزيز والإشارة إلى أن التزامه بالصلاة من أفضل ما يعجبنا في شخصياتهم، وأنها ميزة تطفى على باقي المشكلات والعيوب، وفي هذه السن يمكن أن يتعلم الطفل أحكام الطهارة، وبعض الأدعية الخاصة بالصلاة، ويمكن اعتبار يوم بلوغ الطفل السابعة حدثاً مهماً في حياة الطفل، بل وإقامة احتفال خاص بهذه المناسبة، يدعى إليه المقربون ويزين المنزل بزيينة خاصة، إنها مرحلة بدء المواظبة على الصلاة.

ولاشك أن هذا يؤثر في نفس الطفل بالإيجاب، بل يمكن أيضاً الإعلان عن هذه المناسبة داخل البيت قبلها بفترة كشهريين مثلاً، أو شهر حتى يظل الطفل مترقباً مجيء هذا الحدث الكبير!

وفي هذه المرحلة نبدأ بتعويده أداء الصلوات الخمس كل يوم، وإن فاتته إحداها يقوم بقضائها، وحين يلتزم بتأديتها جميعاً على ميقاتها، نبدأ بتعليمه الصلاة فور سماع الأذان وعدم تأخيرها؛ وحين يتعود أداءها بعد الأذان مباشرة، يجب تعليمه سنن الصلاة ونذكر له فضلها، وأنه مخير بين أن يصليها الآن، أو حين يكبر.

وفيما يلي بعض الأسباب المعينة للطفل في هذه المرحلة على الالتزام بالصلاة:

1. يجب أن يرى الابن دائماً في الأب والأم يقظة الحس نحو الصلاة، فمثلاً إذا أراد الابن أن يستأذن للنوم قبل العشاء، فليسمع من الوالد، ويدون تفكير أو تردد: «لم يبق على صلاة العشاء إلا قليلاً، نصلي معاً ثم تنام بإذن الله؛ وإذا طلب الأولاد الخروج للنادي مثلاً، أو زيارة أحد الأقارب، وقد اقترب وقت المغرب، فليسمعوا من الوالدين: «نصلي المغرب أولاً ثم نخرج»؛ ومن وسائل إيقاظ الحس بالصلاة لدى الأولاد أن يسمعوا ارتباط المواعيد بالصلاة، فمثلاً: «سنقابل فلاناً في صلاة العصر»، و«سيحضر فلان لزيارتنا بعد صلاة المغرب».

2. إن الإسلام يحث على الرياضة التي تحمي البدن وتقويه، فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف، ولكن يجب ألا يأتي حب أو ممارسة الرياضة على حساب تأدية الصلاة في وقتها، فهذا أمر مرفوض.

3. إذا حدث ومرض الصغير، فيجب أن نعوّده على أداء الصلاة قدر استطاعته، حتى ينشأ ويعلم ويتعود أنه لا عذر له في ترك الصلاة، حتى لو كان مريضاً، وإذا كنت في سفر فيجب تعليمه رخصة القصر والجمع، ولفت نظره إلى نعمة الله تعالى في الرخصة،

وأن الإسلام تشريع مملوء بالرحمة.

4. اغرس في طفلك الشجاعة في دعوة زملائه للصلاة، وعدم الشعور بالحرَج من إنهاء مكالمة تليفونية أو حديث مع شخص، أو غير ذلك من أجل أن يلحق بالصلاة.

عندما يعاقبنا أبنائنا:

عدد من التصرفات الخطأ التي يقترفها الأطفال هي عبارة عن عقاب للآباء أو ردّ فعل على تصرفات تزعجهم. فالأطفال غير قادرين على المناقشة ولا الجدل.. حتى في الأعمار الأكبر فإن قدراتهم على التمرد والانفلات قليلة، إذن فهم يلجئون إلى ما يعرفون ويتقنون:

ومما لا شك فيه أن هناك عدداً من الأسباب التي تدفع الطفل إلى اللجوء إلى هذه الأفعال، أبرزها:

1. تحقيقه والحطّ من شأنه.

2. القسوة في التعامل معه وعقابه.

3. المضايقة والتهديد المستمر والتضارب في أساليب التربية.

الكذب والفتنة

يكذب ويفتن العديد من الأطفال، عناداً وتحدياً لوالديهم الذين يعاقبونهم بشدّة، وذلك بهدف الهروب من العقاب القاسي الذي يحطّم نفسيّتهم، أو عدواناً وانتقاماً من أحد الوالدين أو الإخوة. فعلى سبيل المثال، قد يحكي الطفل إلى أبيه عمّا ارتكبه أخوه لكي يقع العقاب على هذا الأخير، بدون أن يكون قد ارتكب أيّ ذنب!

ولعلاج هذه الحالة، يجب أن يشعر الطفل دائماً بعطف الأبوين عليه بدون إكراه أو سخريّة، وذلك من خلال إشباع حاجاته النفسيّة (العطف والحنان وتبصيره بأهمية الأمانة والصدق فيما يقوله ويفعله، وتشجيعه على ذلك).

افتعال المشكلات

يعكس عناد الطفل وتشبّثه نوعاً من أنواع عقابه لوالديه، وذلك بهدف تحقيق حاجة معيّنة قد تمّ رفضها من قبل. وفي هذا الإطار، يجدر بالأبوين إدراك بعض النقاط المهمة، أولها وأهمها أنه حين رفض أي طلب للطفل يجب أن يكون الرفض مستنداً إلى منطق مقبول وليس مجرد هرب من مسؤولية الإشراف على الطفل.. أو للتعود على كلمة لا.. كل ما يمكن قبوله يتم قبوله من طلبات أبنائنا حتى إذا تم رفض شيء استجابوا وبسرعة.

ثم إنّ ثمة حدّاً معقولاً للعناد يجب ألا يتجاوزه الطفل، علماً أن هذا الأخير يختبر البيئة المحيطة به، وذلك من خلال الاعتراض والقيام بما يريد. ولكن إذا ازدادت هذه الحال بشكل كبير، تأتي مهمّة الوالدين في تهذيب الطفل ووضع الحدود التي يجب ألا يتجاوزها.

ولعلاج مشكلة العناد، يجب أن يشعر الطفل بالدفء الأسري والعاطفي، حيث إنّ

إهمال الوالدين لشئون طفلهما يؤدي إلى تحوُّله، تدريجيًّا، إلى شخص معاند وكثير الإلحاح، كما أن الحرمان بأي شكل من الأشكال يولِّد حالات العناد وخصوصاً الحرمان من حنان الوالدين. ولعلَّ القسوة على الطفل تؤدي إلى تكوين ميول عدوانية. كذلك التحاكي أمام الأصدقاء عن مدى قوة عناده وشكيمته وفشلنا في السيطرة عليه.. نحكيها من باب المرح أو التفاخر بقوة أبنائنا وندفع ثمنها لاحقًا.

### التبول اللاإرادي

هو عبارة عن الانسياب التلقائي للبول ليلاً أو نهاراً لدى طفل تجاوز عمره السنوات الأربع أي السن التي يتوقَّع فيها أن يتحكَّم الطفل بمتانته. وقد يكون هذا التصرف نابعاً من الطفل في غالبية الأوقات لمعاقبة والديه، وذلك إذا لم يكتشفاً أنه يعاني من مشكلة عضوية.

وهناك أسباب عدَّة مسئولة عن لجوء الطفل إلى هذا العقاب القاسي، أبرزها:

### الحركات الاستفزازية

يمارس بعض الأطفال أفعالاً استفزازيةً لعقاب الوالدين، لعلمهم أنها تثير غضبهما. وقد تتمظهر هذه الحركات الاستفزازية أمام الغرياء أو أثناء الخروج من المنزل، وقد تكون أيضاً نوعاً من أنواع لفت النظر والانتباه، فالطفل يريد أن يهتم به الآخرون وينجذبوا إليه.

ولعلاج هذه المشكلة، على الوالدين إدراك الأمر الذي يتطلَّع الولد إلى تحقيقه من جراء سلوكه الاستفزازي، فهل يريد أن يحصل على انتباه الوالدين أم أنه يتفادى شيئاً لا يحبه أو لا يجيد القيام به أم أن هذا التصرف ناتج عن شعوره بالغضب؟ ولديَّ الإجابة عن هذه الأسئلة، يتوصل الأبوان إلى ما يريدُه الطفل وسيتمكَّنان من مساعدته في الحصول على ما يريد، بطريقة تربية سليمة.

### أول مرة بعيد

حين ينفصل الطفل لأول مرة عن أمه وبيته ليذهب إلى الحضانة.. يكون هذا اليوم علامة فارقة في حياته.. ربما لا يذكر أبداً ماذا حدث يومها ولا كيف كان.. ولكن الأثر يظل موجوداً يتمدد بداخله ويشكل جزءاً كبيراً من كيانه..

بعض الأمهات يتركن الابن في الحضانة وهو في عمر الشهور..

والبعض يتحدرين التأخر في إلحاقه بالحضانة ليظل الطفل في البيت أطول فترة ممكنة.

والحالتان ليستا إيجابيتين.. ففي الحالتين كانت الأم تتصرف بدافع منها هي.. من رغبتها هي أو احتياجاتها هي أو راحتها هي.

على كل أم وكل أب أن يبدأ في تغيير أسلوبهما في التفكير حين يرزقان بأبناء.. فلم تعد الحياة حكرًا على وجودهما، بل تشعبت لتشمل كائنًا مستقلًا يجب أن توضع

مصالحته ورغباته واحتياجاته في الاعتبار.  
ولكن يظل الأهالي للأسف أسرى أفكارهم الشخصية.  
ف نجد الأم تشتري من الملابس ما يعجبها وقد يرتفع ثمنه.. مع أن الرضيع لا يحتاج إلا لملبس ناعم مريح يسمح لجسده أن يتحرك داخله.  
ونجد الأب يشتري لعبة غالية الثمن ويجلس ليلعب مع ابنه مع أنه في الحقيقة يلعب بلعبة تسعده هو.. واختارها ربما لأنه تمنى يوماً أن يحصل عليها أو.. أسباب كثيرة لا يدخل لعب الطفل فيها، ولا سعادته، ولا استفادته.  
ومن نفس المنطلق وجب التفكير في الحضانه ووقتها ودواعيها.. ف دخول الطفل إلى الحضانه يجب أن يكون لصالحه هو شخصياً.  
فعند مرحلة السنتين يحتاج الطفل إلى مجتمع من الأنداد.. أطفال في مثل عمره، يختلط ويحتك بهم، حتى يبدأ نضجه الاجتماعي في التبلور والتشكل.  
لأنه عند هذه المرحلة يجب أن يعرف أنه ليس الوحيد في العالم حتى لو كان لديه إخوة.. وأن هناك آخر من حوله.. وأن هذا الآخر قد لا يحبه أو يعجب به وأنه يحتاج أن يبدأ في بذل الجهد ليحصل على احترام وتقدير الآخرين.  
ف ليست الدنيا كلها ماما وبابا وجديه الذين يصفقون ويسعدون بأبسط وأتفه إشارة من يده.

بل هو هناك مع أمثاله.. هذا هو المجتمع وهذه هي البداية.  
وبالتالي إن كان الطفل يحيا في أسرة ممتدة، بها من أبناء العمومة والأخوال ما يتيح هذا الاحتكاك والتعامل، فهو قطعاً لا يحتاج لحضانه.. أما إن كانت أسرته بعيدة عن أهلها.. أو كان الأهل على غير ما يحب أبواه ويتمنيان لابنهما.. أو حتى لا يوجد بينهم من هو في سنه.. فقد وجب عليهما إدخاله إلى حضانه ليجد أقراناً يتعامل معهم ويعرف أنه ليس واحداً في الدنيا وأنه يحتاج إليهم كما يحتاجون إليه.  
وعلى ذلك.. وبما أن دخوله إلى الحضانه لصالحه، فعلى الأم أن تهيئه نفسياً للفكرة بهذا الترتيب وليس بهذه الكلمات.. ولكن على كل أم أن تختار ما يناسب المعنى مما اعتادت عليه وفرضته عليها الظروف.

1. سنذهب لنلعب في مكان جميل في ألعاب كثيرة للأطفال.. لأنها ببساطة ستأخذه في يومه الأول ربما، والثاني وتبقى معه هناك ثم تعود به.
2. «هذا طفل لطيف.. ما اسمك؟ وهذا أيضاً طفل آخر.. الله!! هؤلاء أصدقاؤك.. تعالو نلعب معاً».. وتشارك الأم مع ابنها وغيره في بعض الألعاب مع التأكيد على أسمائهم.
3. في البيت تقص قصة اللعب مع يوسف ويحيى على كل من يزورهم.. وبداية للأب.
4. قد يرفض الطفل الذهاب في اليوم الثالث، فلا تضغط عليه ولتتركه براحتة.
5. تبدأ في تركه وحده تماماً حين يتركها جالسة ويذهب ليلعب مع أصحابه ولا تتسحد

لتختفي قبل أن يشعر بها، بل تناديه وتقول له سأذهب لأشتري شيئاً وأعود بسرعة.. قد يتمسك بها ويرفض أن تذهب، فعليها أن تقاومه قائلة: «لن أتأخر.. سأحضر لك بعض الحلوى.. العب مع فلان».. وتقبله وترحل وهي تشاور له بيديها.. وعليها ألا تغيب أكثر من ساعة بل أقل.. وتعود إليه.

6. من الخطأ القاتل والفادح أن تستغل الأم أو الأب لحظة انشغال الطفل عنهما ليذهبا بعيداً كما كانت تفعل الجدات، والحجة في ذلك: حتى لا يراهم يرحلون ويبكي.. بل يجب إبلاغه واستئذانه منذ بداية وعيه بمعاني الكلمات، أي وعمره شهر وبالتالى لا يجوز عمل ذلك في الحضانة أو غيرها.

7. سيتأكد أنها لو تركته في هذا المكان فهي حتماً ستعود إليه وسيسهل أن تتغيب أكثر من ذلك في المرة التالية ولكن أيضاً دون اليوم الكامل.

8. تدريجياً إلى أن يذهب بنفسه ويعود إليها، معها أو مع غيرها.

هذا هو الفارق بين الحضانة حين تكون لخدمة الصغير وتنميته وبين أن ترمي به الأم فيها لتلحق بعملها.

ومن هنا بداية الأمان.. وبداية تشكيل نفسية الطفل السوية.

## ختام

الأبناء هم واحدة من أهم الأمانات التي يضعها الخالق بين أيدينا.. يمنحنا إياهم هبة وهدية وأمانة في أعناقنا.. نُسأل عما فعلناه بها وفيها يوم القيامة.. وهم زينة الحياة الدنيا قبل ذلك وبعده.

البعض يفرط في الأمانة جاهلاً أو مخطئاً أو عامداً.. وتظل النتيجة واحدة..

مشاكل في صورة أبناء وهموم تتحرك أمام أعيننا، تنزف معها.

وليس منا أب أو أم إلا ويتمنى أن يصبح ابنه أفضل خلق الله على الأرض، بل وقد ينطلق خيال وأمل البعض إلى ما هو فوق ذلك.. فيأمل أن يكون ابنه أحد المختارين لصنع فارق على وجه العالم.. بعلم أو جهاد أو إمامة.

ومن أجل ذلك تعالوا نبدأ في مرحلة مبكرة.. وإن لم تكن البداية.. فالبداية تنطلق من لحظة التقاء النصفين لتكوين الواحد..

ولنعلم جميعاً أن التربية مهمة شاقة جداً وهي أشبه بوظائف الدوام الكامل.. فهي لا تحتمل الإجازة ولا الراحة.

هي ملاحظة وتركيز مستمر.. وتدريب على السيطرة على النفس.

هي عطاء في صورة الأخذ.. وهدية في صورة عقاب.. التربية فن وحب.

## مراجع