



دليلك التعليمي والتربوي للطفل في عمر السنتين



منهج ميقات

دليلك التعليمي والتربوي للطفل في عمر السنتين

منهج ميراث



“

إِذَا سُقِيَتْ بِمَاءِ الْمَكْرُمَاتِ
عَلَى سَاقِ الْفَضِيلَةِ مَثْمِرَاتِ
كَمَا انْسَقَتْ أَنْبَابُ الْقَنَاةِ
بِأَزْهَارِ لَهَا مُتَضَوِّعَاتِ

هِيَ الْأَخْلَاقُ تَنْبُتُ كَالنَّبَاتِ
تَقُومُ إِذَا تَعَهَّدَهَا الْمُرَبِّي
وَتَسْمُو لِلْمَكَارِمِ بِاتِّسَاقِ
وَتُنْعَشُ مِنْ صَمِيمِ الْمَجْدِ

;

الإهداء

لكل مؤمن ومؤمنة ينشدان تربية إسلامية سوية ..
لك أنتِ، يا من بين يديها أمانة قلب وهمة ..
وفتح يتراءى في الأفق..!

الفهرس

8	المقدمة
10	لماذا دليل التربية والتعليم؟.....
12	نصائح عامة في التربية
16	تنشئة الطفل السويّ
31	معالم أساسية لنجاح التربية
33	احتياجات الأم التي تعينها على تلبية احتياجات الطفل
40	ماذا يتعلم الطفل في عمر سنتين؟
43	النظافة الشخصية واستخدام الحمام
54	أهم قواعد النظافة الشخصية لطفلك
59	أبرز المشاكل التي تواجه الأم مع الطفل في عمر السنتين
68	تحديات شائعة عند تربية الأطفال في سن السنتين
70	احتواء الطفل في عمر السنتين
73	التعامل مع عناد الطفل
77	إثبات الذات
79	مظاهر العناد
81	علاج العناد
89	ما هي أبرز سلوكيات الطفل في عمر السنتين؟
91	ما سبب الانفعالات المبالغ فيها عند طفل السنتين؟
94	السلوك الممنوع والسلوك المقبول
104	التقليد المذموم
105	ماذا نفعل إن اكتسب الطفل سلوكيات سيئة؟

- 107..... تعديل سلوك طفل السنتين
- 108..... الصراخ والبكاء وتكرار الطلب (الزن أو النق).
- 110 هل يستحق طفل السنتين العقاب؟
- 113..... شعور الملل عند الطفل
- 117..... الغيرة
- 122..... سلوكيات غير مرغوب فيها مثل الشتم أو العض أو البصاق
- 124..... لماذا لا يتشارك طفلي مع الآخرين؟
- 127..... حب التملك عند الطفل
- 131..... حب الاستكشاف
- 134..... الحذر أو الخوف من الناس
- 143..... ضرب الطفل لأمه عند الغضب
- 153..... كيف نكون رفقاء مع أبنائنا خطوة بخطوة
- 158..... كيف نتخلص من العصبية في التعامل مع الأطفال ... الخطوات العملية
- 166..... جدول أعمالك اليومي خلال الفترة من سنتين لثلاث سنوات
- 178..... ما هي متلازمة عمر سنتين؟
- 184..... الطفل الانطوائي
- 192..... مرض التوحد
- 202..... ابني يبلغ من العمر سنتين ولا ينطق ولا بحرف واحدا!
- 204..... تغذية الطفل
- 223..... احتياجات الطفل الوجدانية والسلوكية والاجتماعية
- 233..... كيف يتعرف الطفل على العالم حوله؟
- 235..... وسائل تلقي التربية لطفل السنتين وما دونه
- 238..... كيفية غرس الدين والقيم في هذه السن
- 240..... التربية بالقدوة الحسنة أو الجهاد لتقديهما

- 247إثراء الحصيلة اللغوية
- 251..... ما هي أنواع اللغة المختلفة؟
- 253..... أنشطة وألعاب لعمر 18 شهرا (عام ونصف)
- 255..... الميزات البنائية لعمر السنتين
- 258..... محطات التطور الرئيسية وتحفيز تطور الطفل في المنزل
- 258..... من الولادة إلى 3 أشهر
- 260..... من 3 إلى 6 أشهر
- 263..... من 6 إلى 9 أشهر
- 266..... من 9 أشهر إلى 12 شهراً
- 269..... من 12 إلى 19 شهراً
- 273..... من 18 إلى 24 شهرا
- 278أمراض صحة الطفل
- 301.....اضطراب ما بعد الصدمة عند الأطفال
- 306..... التربية عبادة
- 309.....قبسات علمية من تربية السلف
- 314.....منهج ميراث

المقدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهديه واستن بسنته إلى يوم الدين، أما بعد:

يتضمن الدليل التعليمي والتربوي الذي بين أيدينا، نصاب الإحاطة اللازمة لتربية الطفل في عمر يقارب أو يجاوز السنتين بقليل. ويلخص أهم المفاهيم التعليمية والتربوية المهمة للوالدين وبشيء من الخصوصية للأم، لكونها الأقرب للطفل في هذه السن وتأثيرها هو الأكبر بلا شك بفعل هذا القرب.

كما يسلط الدليل الضوء على أكثر المشاكل التربوية التي تواجه الوالدين في هذه المرحلة العمرية وأبرز الخصائص التي يمكن التعامل من خلالها مع الطفل لأفضل تلقين وتربية.

وقد جمع هذا الدليل الجهود التربوية والطبية المنشورة على الشبكة وعدل ما يستوجب التعديل وأضاف خلاصات التجارب والمعرفة والمشاهدات في هذا الاختصاص لخدمة الأسر والمربين وسد نقص لا يزال في المكتبة التربوية الإسلامية.

ويتناول القسم الأخير من الدليل منهج ميراث، الذي يكتمل بالمواد التعليمية المرافقة لهذا الدليل، لتغطية الاحتياجات التعليمية للطفل في عمر السنتين.

نسأل الله أن يقدم هذا المنهج خدمة نافعة للأسر ويحمل توجيهات
كافية لصياغة جيل مسلم أشد حبا لله ورسوله صلى الله عليه
وسلم.

فريق منهج ميراث



لماذا دليل التربية والتعليم؟

إن "الأسرة هي التي تشبع الطفل بمبادئ دينه، وتحدد اتجاهاته العقدية؛ حيث يقول النبي ﷺ: «ما من مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ، أَوْ يُمَجِّسَانِهِ».

فالطفل لا يولد مزوداً بأية معرفة: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل:78].

لكنه يتعلم كل ما يحتاج إليه عن طريق والديه ابتداءً، وفي مقدمة ذلك، مبادئ الدين وأحكامه وتعاليمه وآدابه، وحلاله وحرامه؛ كما يمتص كثيراً من مشاعر والديه نحو الأشياء والأشخاص؛ فيشعر نحوهم الشعور نفسه، وما يسري على خبرات الطفل -عامة- يسري -أيضاً- على جميع خبراته الدينية؛ فالمصدر الأول لها هو الوالدان، وأساليب تنشئتهما.

والحاجة إلى تعلم الخبرات الحياتية والمعايير السلوكية والنفسية واكتسابها- يحتاج إلى كثير خبرة من الوالدين، كما يتطلب كثيراً من الصبر؛ وذلك أن تعليم الطفل للمعايير، وإشباع حاجته إلى اكتسابها- إلزام يفرضه الإسلام على الوالدين.

وحديث الرسول -صلى الله عليه وسلم- يتضمن هذا المعنى؛ إذ يقول: «والرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ؛ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ، وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ...الحديث».

ولهذا العمر ميزة لحالة الارتباط القوي بين الوالدين والطفل؛ وهو ما يوجب غرس المبادئ والمفاهيم والقيم بحب واهتمام وعلم.

يقول العلامة ابن القيم رحمه الله: "مما يحتاجُ إليه الطفلُ غايةَ الاحتياجِ الاعتناءُ بأمرِ خلقتهِ؛ فإنهُ ينشأُ على ما عودهُ المربي في صغره".

"والعمل من غير علم يفسد أكثر مما يصلح"، فهذا الكتاب نرجو من الله تعالى أن يقدم إنارة وإعانة وتلبية لاحتياجات الأم ثم الأب في التربية وأن تكون ثمرته بسمة الرضا في قلبك وسعادة في قلب صغيرك.

فريق منهج ميراث

نصائح عامة في التربية

التربية، ليست مجرد عملية تعليم، سواء التعليم الشرعي أو تعليم المهارات أو تعليم المواد الدراسية المختلفة. إنما هي ومع ذلك وقبل ذلك تربية وتنشئة إنسان سويّ متزن نفسياً، قادر على مواجهة تحديات الحياة والثبات على الحق لا يكسره الفشل والصعوبات، ويكون بفضل هذه التربية الرشيدة، قادراً على الاستدراك والمواصلة بعد العثرات والعقبات التي تقطع طريق مسيره. لذلك فهي مصيرية في حياة الطفل، تبدأ من الولادة وتستمر حتى يقوى عوده فيصبح قادراً على السير بنفسه بدون مساعدتنا ويتحول دورنا إلى ناصح أمين ومرشد رفيق، يهمس في لحظات الوجوب، بما يقوى بصيرة أبنائنا وتشتدّ به عزائمهم، وبهذا نوظف خبراتنا المتراكمة فنختزل عليهم سنيناً من التجارب، ونوفر عليهم الكثير من الفشل والتهيه والتردد.

1- التوازن

تعاملاتنا مع أولادنا منذ ولادتهم لا بد أن تكون قائمة على التوازن والليونة والسلاسة، بمعنى أن ليس هناك معادلات صارمة للتعامل بل لا بد من تقدير كل موقف على حدى مهما تشابهت المواقف. وهذا يعني تحقيق:

- التوازن بين الرفق والحزم.
- بين الحنان والحزم.
- بين التغافل والمحاسبة.
- بين التسامح والعقوبة.
- بين الإذن والمنع.
- بين مساعدته وتركه يعتمد على نفسه.
- بين إعطائه العذر ولومه.

في كل موقف ومع كل طفل لا بد أن تكون هناك حسابات ذهنية سريعة عند الوالدين ينتج عنها التصرف المناسب. وكما يقال "لكل مقام مقال".

2- تجنب القواعد الصارمة التي لا يمكن كسرها

في تعاملاتنا مع أولادنا، يجب تجنب وضع قواعد صارمة لا يمكن كسرها فتتحول الأسر إلى ثكنات عسكرية بدون أن يشعر الآباء والأمهات. ولا يعني ذلك ألا تكون هناك قواعد عامة إلا أنها قواعد مرنة وواقعية تقدر بقدرها في كل موقف وتستوعب تفاصيل واحتياجات كل موقف في حينه.

3- لا تهمل بكاء أولادك أبداً

لا تهمل بكاء أولادك أبداً وخصوصاً في السن الصغيرة، فهو الوسيلة التي سخرها الله لهم ليعبروا بها عن أنفسهم، وألقى بها في نفوس والديهم والمحيطين بهم شعور الرأفة والرحمة ما يوجب

الاستجابة لبكائهم، وخاصة الأم التي بفطرتها تكون الأسرع تَأثراً والأول استجابة.

فلا تقاومي هذا الشعور كما تمليه قواعد التربية الغربية، بل استجيبى له، فهو رحمة بك وبطفلك. ولتحقيق أفضل استجابة في ذلك، يجب أن تكوني قادرة على التفريق بين أنواع بكاء طفلك في مراحل حياته المختلفة. وهذا يعتمد على الخبرة لكنها خبرة يسهل تحصيلها بالتعلم، مع بعض التدقيق. ستتمكنين من التمييز بين البكاء الذي ينتج على الألم أو المرض أو الحزن أو الحاجة للحنان أو هو مناورة من طفلك كي تستجيبى لطلباته.

3- التشجيع

لا بد من تشجيع أولادك كلما فعلوا شيئاً جيداً مهما كبروا وإن أصبحوا في سن الآباء والأمهات. ومن ذلك التشجيع بنظرات الإعجاب فهو من أقوى أنواع التشجيع، وأولادك يبحثون عنه في عينيك دوماً، بل إن هذه النظرات تدفعهم لفعل الكثير من الأمور المحمودة وترك فعل الأمور المذمومة، ويصل الأمر إلى غاية الإقدام على المخاطر في سبيل ذلك. نظرات الإعجاب في عينيك ثمينة جداً عند أولادك فلا تحرميهم منها. كلمات الإطراء والمدح والشكر والامتنان مهمة جداً لهم ليكونوا أسوياء نفسياً حتى لو كان ما فعلوه أو تركوه ليس من الواجبات عليهم شرعاً أو عرفاً ولكنه في نظرك خطوة في تحقيق الإنجاز. القبلات والأحضان من أهم أنواع التشجيع ومن أحبها للطفل. وأولادك يحتاجون لقبلاتك وأحضانك مرات كثيرة خلال اليوم كتعبير

عن الحب والارتباط وكذلك كنوع من صناعة الأمان والتشجيع على فعل الصواب أو ترك الخطأ، وفي السن الصغيرة يكون الثناء عليهم وإبداء الفرحة بصنيعهم وتقبيلمهم وحضنهم من أقوى أنواع التشجيع الذي يحتاجونه فعلاً لإشباع حاجاتهم النفسية والعاطفية. كذلك إخبار شخص عزيز عليهم بما أنجزوه، ثم إظهاره سروره بما فعلوه يشجعهم ويسعدهم كثيراً، مثل الأب والجد والخالات والأخوال والعمات والأعمام ومحيط الأسرة المؤثر، هذا يعطيهم ثقة في أنفسهم ويشجعهم على فعل المزيد من الأمور الحسنة والتقليل من تعمد فعل الخطأ ويصنع فيهم اليقظة والإدراك لأهمية العناية بخطواتهم وتصرفاتهم لتكون طيبة ومرضية.



تنشئة الطفل السويّ

أهم سنوات في عمر الطفل هي السنوات الخمس الأولى وخلال هذه السنوات يتم تثبيت الأساس السليم للطفل وهو الأساس الذي تحتاجينه كي ينشأ عود طفلك مستقيماً من الأساس فتقومين بالبناء عليه ببسر وسهولة وتتفادين الاعوجاج في الأساس الذي يتطلب مجهوداً جباراً لإصلاحه وتقويمه.

كوني متأكدة أن تنشئة طفل سوي يعتمد كثيراً بعد توفيق الله تعالى على قيامك بمهمتك وإتقانك لها وصبرك وتحملك من أجلها فبقدر ما تبذلين ستجدين النتيجة المرضية إن شاء الله تعالى، وبقدر ما تقصرين تجدين طفلك مقصراً لا قدر الله ... لذلك:

جهزي نفسك لإنجاح أهم مشروع في حياتك:

لا تنظري الى أولادك أبداً على أنهم مصدر إزعاج لك وتنغيص لحياتك بل انظري لهم على أنهم مشروع حياتك وأهم استثمار لك وعلى قدر ما تبذلين من جهد ووقت في تعلم كيفية إنجاح هذا المشروع، وفي الصبر والعطاء له، تكون فرحتك بنجاحه. وكونه في أكمل صورة تحبينها ... بمعنى أن يكون أولادك إن شاء الله ناجحين في حياتهم العلمية والعملية والاجتماعية وفي الوقت نفسه يكونون بارين بك وبوالدهم ومطيعين لكما ويتمتعون بنفسية سوية وأخلاق عالية

وسلوك متزن في التعامل مع الآخرين. ودافعهم لكل هذا هو ابتغائهم رضا الله والجنة والبعد عن سخطه جل جلاله وناره.

قومي ببناء علاقة قوية ومتينة مع أولادك ... علاقة حب وحنان واهتمام ورعاية ولعب وضحك وقضاء وقت طويل معهم خاص بهم بدون أن يكون هناك شعور داخلي عندك أن ورائك شيء أهم منهم وأنه يجب أن تنهي بسرعة وقتك معهم حتى تتفرغي له.

وكوني متأكدة أن التعليم من خلال كل هذا ومن خلال كل لعبة معهم وكل حكاية وكل وقت هو مفتاح النجاح في تربية الأولاد. وهذا يبدأ من سن مبكرة جدا.. من بداية أن تتمكني من اللعب معهم أي من ستة شهور بل منذ الولادة.

وقد قسمنا هذه السنين الخمسة الى المراحل التالية:

1- من الولادة إلى السنتين.

2- من سنتين إلى ثلاثة سنوات.

3- السنة الرابعة والسنة الخامسة.

ولأن كل مرحلة من تلك المراحل مختلفة نوعا ما عن الأخرى بينما هدف التربية واحد، فكل مرحلة منها تحتاج لضبط التعامل مع الأحداث نفسها بطريقة مختلفة في التطبيق عن المراحل الأخرى.

المرحلة الأولى: من الولادة حتى سن السنتين

النصائح الذهبية لهذه المرحلة:

1- احترام مشاعر الطفل ورغباته

إنها مرحلة احترام مشاعر الطفل ورغباته فهو ما يزال رضيعاً بنص القرآن، فلا تعامله على أنه يتحداك أو يضغط عليك ومن ثمّ تدخلين في صراع معه، بمعنى أن تستجيبين لبكائه وتعملي جهدك كي يكون هادئاً. أن تبتسمي في وجهه من ساعة ولادته ولا تعبسي لأنه ليس مسؤولاً عن أي ضغوط عليك ولا تسمعي لمن يقول لك اتركه يبكي ما دام شعبان ونظيف، بل إن بكى تفاعلي معه فهو يبكي طلباً لك ولصوتك وقبلاتك وحضنك وملامستك.

عندما يتعرض لما يؤلمه فأظهري له أنك متعاطفة معه وخذيته في حضنك وقبلي المكان الذي يؤلمه وستتفاجئين أن ألمه قد زال بهذه القبلة.

إن وقع فقومي إليه وأزيلي عثرته ولا تقولي إنه "يزن" أو "يبكي" لأنه يريد الاهتمام، ولذلك فأنت تهملينه. نعم هو يريد الاهتمام، وهذا حق له وهو عنصر هام جداً لبناء شخصية سليمة متزنة عاطفياً وقوية وسلسة وتتحمل الصدمات في الوقت نفسه.

عندما يبكي طلباً لأخذ شيء أو لأنه يريد الاحتفاظ بشيء وأنت لا تريدين إعطائه إياه لا تنزعيه من يده بشده ولا تصرخي في وجهه

وكأنه ندّ لك ويعاندك، بل استعملي معه أسلوب الإلهاء ... ألهيه بشيء آخر حتى يفعل ما تريدون بدون أن يبكي أو يتعصب وبدون أن يتحول الأمر إلى معركة معه.

عندما يبكي لأنه لا يستطيع الخروج مع أبيه أو لأن جدته مثلا قد غادرت، ألهيه أيضاً بلعبة أو بالنظر من الشباك ولكن في كل الأحوال لا تنهريه أبداً ولا تضريه ولا تقولي هو لا بد أن يتعود على ذلك بل كوني حنونة معه مقدرة لعواطفه البريئة فهو مازال صغيراً على هذا.

إذا جاء وقت النوم من وجة نظرك فلا ترغميهِ على النوم بأن تتركه في سريره يبكي حتى ينام وهو مفطور القلب. هذا لن يساعدك ولن ينفعه، بل اجلسي معه وأرقديه في حرك أو ارقدي معه في سريره وأنشدي له أو اقرأي له آيات وسور قصيرة من القرآن أو احكي له حكاية أو اقرئي معه قصة وأنت سعيدة به وهادئة حتى ينام وهو هادئ النفس سعيداً. لا تتركه ينام حزينا أبداً ولا تجعلي النوم خبرة سيئة له. وإن شعرت أنه نشيط وعنده طاقة للعب فأفسحي له المجال ليقوم ويلعب ويستنفذ طاقته ثم حاولي معه مرة أخرى. هو في النهاية لن ينام إلا عندما يستنفذ طاقته ومن الأفضل لك وله أن يستنفذها في اللعب والمرح معك وأنت مبتسمة عن أن يستنفذها في البكاء والصراخ وأنت تصرخين في وجهه.

2- التوازن بين الحزم والحنان

إنه التوازن بين الحزم والحنان ... بين إعطائه الفرصة لاكتشاف عالمه الجديد ووقايته من الأخطار الموجودة فيه ومنعه مواطن الخطر. إنه الجد وعدم التردد لمنعه من الخطر مع الليونة والرفق والحنان في باقي الأوقات.

جدول أعمالك خلال تلك الفترة:

من الولادة وحتى تسعة أشهر:

1- اجعلي بداية يومه سعيدة وجميلة ومريحة له .. فعندما يصحو من النوم و خاصة في الصباح اجعلي ابتسامتك أول ما يستقبله وصوتك الجميل الحنون يداعبه بلحن مبهج (السلام عليكم، حياك الله، صح النوم، صح النوم يا جميل، صباح النور على بطلي، صباح النور على أميرتي الصغيرة وغير ذلك من عبارات تصنع الأنس معه). وفي أثناء ذلك تقومين بتدليك جسمه الصغير بأطراف أصابعك برقة، تدلكين كتفيه وذراعيه و صدره وفخذيته وظهره وقدمية مع بعض تمرينات الاستطالة الخفيفة مثل أن ترفعي ذراعيه بهدوء فوق رأسه ثم تثنيهما على صدره وتثني ركبتيه وتفرديهما.

ثم لا بد أن تكوني دوماً مبتسمة في وجهه سواء وقت الرضاعة أو وقت تغيير الحفاض مهما كانت الرائحة كريهة بل يمكنك أن تؤلفي أنشودة مخصصة له، تنشديها له وقت تغيير حفاضه حتى تهوني

على نفسك الأمر وتجعليه وقتاً سعيداً لكما، واختاري لها لحناً مبهجاً.

2- لا بد أن تتفاعلي معه وقت النوم بصوتك وفي حضنك حتى ينام وهو مستريح وسعيد وذلك بأن تقرأي له بعض القرآن أولاً مثل الفاتحة أو آية الكرسي ثم تنشدي له أناشيد ذات معنى إيماني يدخل قلبه منذ ولادته مثل "لا إله إلا الله محمد رسول الله"، "والصلاة والسلام على رسول الله" أو بعض الأشعار المفيدة بالفصحى بالإضافة لما يمكنك إنشاده مما فيه نفع له.

3- اربطيه بالقرآن منذ ولادته وذلك بأن تشغلي القرآن قريباً منه أو تقرأي أنت أو أبوه بجانبه خلال اليوم وعند النوم.

كوني حنونة عليه دوماً

فحنان الأم على صغارها من مقاييس خيرية المرأة فقد قال صلى الله عليه وسلم: "نِسَاءُ قُرَيْشٍ خَيْرُ نِسَاءٍ رَكِبْنَ الْإِبِلَ؛ أَحْنَاهُ عَلَى طِفْلٍ، وَأَرْعَاهُ عَلَى زَوْجٍ فِي ذَاتِ يَدِهِ". صحيح البخاري.

4- عندما يبكي أو يصرخ بدون سبب وهو شبعان ونظيف فقد يكون محتاجاً لحنانك وقربك فلا تبخلي عليه به أبداً بل احمليه وضميه إلى صدرك حتى يهدأ فهذا من أحق حقوقه .. بل كلميه بصوت

حنون هادئ مثلاً: أنا أحبك كثيراً .. أنت حبيب قلبي .. أنت حبيبي .
وإن لم يتوقف عن البكاء والصراخ قومي برقيته.

5- لا تغضبي ولا تتعصبي إذا طال بكأؤه ولا تقومي بنهره أو الصراخ عليه أو شتمه فهو يشعر ويفهم وهذا يؤثر فيه ويجعله عصبياً بل حاولي أن تتعاملي أنت مع غضبك وعصبيتك فأنت في سن كبيرة، ويمكنك فعل ذلك بينما هو لا يزال صغيراً ولا يمكنه ذلك . حاولي أن تجدي من يساعدك فيأخذه منك بعض الوقت حتى ترتاحي وتستطيعي المواصلة مثل أمك أو أختك أو إحدى قريباتك أو زوجك إن كان متاحاً ويمكنه مساعدتك لتهدئة الطفل. هو في نهاية الأمر سيهدأ وينام فقط اصبري قليلاً.

6- أعدي له مكاناً مناسباً قريباً منك يرقد فيه وأنت تقومين بمهامك في البيت مثل الترتيب أو التنظيف أو الطبخ وحاولي أن تتحدثي معه خلال هذا الوقت بأن تقرأي بعض القرآن أو تنشدي له بعض الأناشيد وتوجهي له الكلام أو حتى تشرحي له ما تقومين بفعله وتحدثين معه.

7- عبري له عن حبك له دوماً وفي كل وقت بالأحضان والقبلات والكلام مثل أنت قرّة عيني، أنت بطلي الصغير، أنت قمري .. وهكذا.

حبيبه في القراءة مبكراً

8- عندما يبلغ ثلاثة شهور ابدئي في القراءة معه قصة قبل النوم بالإضافة لما سبق في رقم 2 . اختاري من قصص ما قبل المستوى التمهيدي، قصة واحدة تقرئها معه كل ليلة تكون صفحاتها قليلة وكل صفحة عبارة عن صورة ومعها سطر واحد بخط كبير يشرح الصورة. اجعليه يشاهد الصور والكلام المكتوب ثم اقرئها له وأصبعك تحت الكلمة التي تقرئها حتى نهاية القصة. يمكنك الاستعانة ببطاقات منهج ميراث المرفقة.

من تسعة أشهر إلى سنتين

طفلك الآن أصبح يستطيع الجلوس وحده وكذلك يمكنه التحرك في أرجاء المنزل بواسطة المشاية أو أنه يمكنه الحبو. كذلك هو يحاول في هذه الفترة أن ينطق بعض الحروف أو الكلمات ويمكنه أن يطلب ما يريده سواء بالإشارة أو بالكلام. الآن سوف تواجبين على البرنامج السابق مع الإضافات التالية:

ابدئي معه منذ أول خطواته على الأرض بأمرين: أولاً توفير مساحة كبيرة لتحركه في البيت خالية من كل ما هو خطير عليه وكل ما تخافين عليه أن ينكسر أو يخرب أو يؤذيه.

ثانياً: كوني حازمة وليس قاسية إذا اقترب من أي خطر مثل الكهرباء أو النار مثلاً. فقولي بحزم ونبرة جادة وصارمة وصوت أعلى من العادي: لا. لا نفعل هذا، وفي الوقت نفسه تتجهين بسرعة إليه لتمنيعه من لمسها ثم تتابعي معه بعدها ما يفهم منه أنه خطر مثل (خطير، احذر، مؤلم، وأصدري صوت الألم) وهكذا في كل مرة. وهذا يبدأ من سن ست إلى تسع شهور يعني منذ تضعينه في المشاية أو منذ أن يبدأ الحبو.

الصور والكلمات المطبوعة واللعب

1- لا بد أن تكوني قد أعددت عدداً من الصور المطبوعة لأشياء مختلفة في حدود ثلاثين صورة: خضروات وفواكه وحيوانات وجمادات، وهو ما توفره بطاقات منهج ميراث بشكل يغنيك عن البحث. ثم أجلسي طفلك بجانبك واعرضي عليه الصور واحدة تلو الأخرى مرة أو مرتين في كل صباح. لا تطلبي منه إعادة أسمائها ولا تسأليه عنها. فقط كرري هذا الأمر كل يوم لمدة شهرين أو ثلاثة وسوف تفاجئين بعدها أنه يعرفها جميعاً عندما تسألينه عنها ويمكنه بسهولة نطق أسمائها عندما يتمكن من النطق. يمكنك أولاً أن تعرضي عليه أكثر من صورة ثم تسأليه مثلاً: أين البرتقال أو القطة أو الشجرة أو الأسد؟ و ستجدينه يشير إلى الصورة الصحيحة.

2- يمكنك أن تطبعي له بخط كبير اسمك واسم أبيه وأسماء جدوده وبعض المقربين منه وتفعلي معها نفس الذي فعلتيه مع الصور. وسوف تفاجئين بالنتيجة أيضاً.

3- أحضري له بعض الألعاب التي تنمي مهارات استعمال يديه ويتعلم من خلالها الحروف والأرقام أيضاً مثل المكعبات الكبيرة واللوحات الخشبية التي تحتوي على الحروف والأرقام منحوتة بحيث يمكن إخراجها وإعادة تركيبها في أماكنها. اقض معه وقتاً كل يوم في اللعب بهذه الألعاب.

كيف توفرين الوقت لنفسك والانطلاق لطفلك

4- لكي يمكنك أن تستفيدي بوقتك في أداء باقي مهامك في البيت وحتى ينمو طفلك بطريقة نفسية وسلوكية سليمة لا بد أن يشعر بالإنطلاق وأن تكون كمية الأوامر له بـ (لا) و (لا تفعل) قليلة إلى أبعد حد. ولذلك عليك أن تستعدي للمرحلة التي سيتحرك فيها طفلك في المنزل فتجعليه مكاناً آمناً له ينطلق فيه براحته بدون خوف أو قلق عليه أو على محتويات المنزل. عليك إذناً أن ترفعي عن تناول كل ما يشكل خطراً عليه من أدوات حادة أو ثقيلة وأواني زجاجية أو منظفات وكل ما تخافين عليه من تحف أو عطورات أو أدوات تجميل أو أطعمة سائلة مثل الزيت والبيض وخلافه.

كل شيء يستدعي أن تقولي له: (لا، لا تقترب من هذا) لا بد أن
تزيليه من طريقه ومن الأماكن المتاحة له التحرك فيها.

بعض الأماكن لا بد أن تكون مغلقة دوماً في وجه الطفل ما دمت
لست معه كالحمام والمطبخ مثلاً.

كذلك عليك أن تفرغي ما يمكنه الوصول إليه من أدراج ورفوف
ودواليب من محتوياتها وتستبدليها بأشياء آمنة له يمكنه أن يلعب
بها ويفرغها من الأدراج والرفوف ثم يعيدها مرة أخرى أو تعيدتها
أنت وأنت مبتسمة سعيدة بدون صراخ ولا عصبية. أشياء مثل بعض
الملابس أو الكتب والمجلات الغير مهمة التي لا مشكلة في أن
تقطع وكذلك بعض الأغراض البلاستيكية أو الخشبية التي لا تسبب
ضرراً للطفل ولا لغيره.

إذا فعلت هذا يمكنك أن تدعيه يتجول في البيت براحته بدون أن
تقلقي ولا تتعصبي عليه، وهذا يعطيك بعض الهدوء وبعض الوقت
لنفسك كما يعطيه هو الحرية والانطلاق اللذين يحتاجهما.

أهمية لعبك مع طفلك

5- لا بد من التنويع والتطوير في الألعاب التي يلعب بها الطفل ولا
بد أن تقضي وقتاً طويلاً تلعبين معه بهذه الألعاب ولا تتركه وحده
في هذه المرحلة فهو يتعلم منك كيفية اللعب بها أو بمعنى آخر
كيفية فعل الأشياء وكيفية التصرف، وفي الوقت نفسه، فأنت تبين

معه علاقة متينة يختلط فيها الحب بالمرح والضحك والتعليم والصدقة والحزم. كله في الوقت نفسه، حيث يتعلم منك أيضاً ما لا يجب عمله والممنوع من فعله وقت اللعب.

كل هذا يجعله أكثر سلاسة معك وأكثر ليونة وطاعة لك وأقل عناداً وخاصة عندما تكونين أنت أيضاً هادئة وتساعديه وتشرحين له كل شئ بحب وهدوء وتكرار. وتذكري أنت في مهمة معلمة ومربية.

6- الكلام معه وشرح ما يحدث حوله وجعله واعياً به مثل السيارات التي تمشي في الشارع؟ نرى بأعيننا، العصفور يغرد فوق الشجرة، نسمع بأذننا. وعلى هذا المنوال تشرحين له كل ما يحدث حوله بأسلوب سهل يفهمه.

اغرس في طفلك حب شعائر الإسلام

7- اربطي طفلك بشعائر الإسلام مبكراً، وبحب الكعبة بيت الله الحرام وحببيه في التكبيرات والعبادات ومواسم الأعياد، وفي مكة والمدينة والقدس، واربطيه بالمشاهدة، كأن يرى الطواف حول الكعبة واجعليه يسمع التلبية مكررة وكذلك تكبيرات العيد مكررة.

ساعدي طفلك على التعرف على العالم الخارجي

عندما يبلغ 18 شهراً وليس قبل ذلك أبداً يمكنك أن تشاهدي معه بعض مقاطع الفيديو التي فيها ما لا يشاهده حوله كل يوم كي يتعرف على العالم من حوله، مثل أسماء حيوانات المزرعة وأصواتها وبعض الحيوانات الأخرى كالأسود والخيل والحيتان وكذلك الفواكه والطائرات والقطارات.

ولكن بشرط أن تكون لأشياء حقيقية وليست رسومات مهما كانت إسلامية لأن الرسومات تعطيه فكرة غير حقيقية عن العالم وهذه الفكرة تكون فكرة من رسمها أو من أنتجها وقد يكون فيها رسائل غير مرئية لعيون الكبار ووعيهم لكن تلتقطها عيون الصغار وتبقى في اللاوعي عندهم.

وبشرط أن تكون باللغة العربية الفصحى حتى يرتبط بها ويفهمها ويتعود على النطق بها.

وكذلك أن تكون خالية من الموسيقى حتى يبقى قلبه على فطرته النقية بدون أن تلوثه مزامير الشيطان.

ولكن لا تكثري منها ولتقتصري على ثلاثة أو أربعة تكريرهم له على فترات بشرط أن تكوني معه وأن تشرحي له ما يحدث فيه مثل الأسد يزار ، الحصان يجري، الحوت يسبح في البحر ... وهكذا .. بل تشرحين له كل مافي الصورة ... هو سيفهمه و سيجعله واعياً أكثر وسيتعرف عليه عندما يراه في الحقيقة.

يفضل أن لا يشاهد الطفل أي شيء على شاشة الهاتف وأفضل شيء أن يشاهده على شاشة تلفاز يمكن توصيله بالنت وإن لم يتيسر فيكون على شاشة كمبيوتر.

وفي الوقت نفسه، استغلي كل فرصة ممكنة أنتما الأبوان لاصحاب الطفل خارج البيت حتى يتعرف على العالم الحقيقي بنفسه ويُكوّن خبراته الخاصة به. خذاه إلى الحديقة أو أماكن ألعاب الأطفال أو إلى شاطئ البحر إن أمكن. حتى لو خرجتما معه في تمشية بسيطة في الشارع الذي تسكنان فيه. ولا تنسيا أن تشرحا له كل ما يراه حوله من أشياء وأحداث ومواقف مهما كانت تافهة في نظركما. هذه التجولات مع طفلكما وفي سنه المبكرة تقوي العلاقة بينكم وتبني الذكريات الجميلة ويستفيد منها طفلكما في نموه العقلي وكذلك يستفيد منها عاطفياً ونفسياً وجسمانياً وسلوكياً.

طفلك والمطبخ

9- قد تضطرين أحياناً لأن تأخذه معك إلى المطبخ لكن من الأفضل أن يقف خارج المطبخ يراقبك ويكون هناك ما يمنعه من الدخول. وفي نفس الوقت لا تكوني صامتة بل اشرحي له كل ما تفعلين: ماذا تطبخين ... تقطعين ... تقشرين ... تغسلين وهكذا.

إذا أدخلته المطبخ معك لا بد أن تكون عينك عليه دوماً وأن تعطيه ما يتلهى به وأن يكون بعيداً عن الموقد والفرن والأدوات الحادة وأن يكون ذلك لفترة محدودة ولسبب طارئ وليس هو الشيء العادي. ولا تنزعجي إن أخرج لك القدور والطناجر وبدأ باللعب بها، فهذه هواية محببة للأطفال.

لا تنظري للفترة من الولادة حتى الفطام على أنها فقط فترة تعلق للطفل بأمه وازعاجه لها ولكن انظري إلى ما فيها من رحمة الله تعالى بها، بتوفير قسط من الجلوس والراحة لها تأتي في صورة نداء مستمر من طفلها بالبكاء وذلك في الوقت الذي تزداد فيه مسؤوليات الأم وتضطر لعمل تغيير كامل لأولوياتها ونظام حياتها. فتأتي هذه النداءات المستمرة من وليدها لتجبرها على الجلوس له بالرغم من كل مهامها لتنال قسطاً من الراحة الجسدية والنفسية أيضاً بضمها طفلها وتقبيله فسبحان الله مدبر الأمور.



معالم أساسية لنجاح التربية

كل ما نقدمه ويقدمه الناصحون من نصائح وخبرات تبقى في كونها وسائل وأسباب نأخذ بها اجتهاداً وتوكلاً حتى لا نكون من المقصرين. ولكن قبل ذلك، يجب ألا نُغفل أبداً الاستعانة بالله جل جلاله وصدق التوكل عليه تعالى، وأن نجاح هذه الأسباب والوسائل بأمره جل وعلا ولذلك فيجب أن لا ننسى واجباتنا الأساسية التالية:

1- إخلاص النية لله تعالى في تربية أولادنا

فنحن نحسن تربيتهم وتنشئهم على الإسلام والإيمان والإحسان ومكارم الأخلاق طاعة لله تعالى، ونرجو أن يكونوا صالحين مصلحين كجزء من أداء واجبنا ومسؤولياتنا تجاههم. وليس ليكونوا أفضل من أولاد فلان أو فلانة، وليس لكي نتفاخر بهم أو بتربيتهم ليشار لنا بالبنان.

وهذا عمل مهم جداً من أعمال القلوب وله تأثيره على نتيجة جهودنا في التربية بلا شك.

2- لا نستغني عن الدعاء أبداً

الدعاء لأولادنا بالصلاح والهداية ولأنفسنا بأن يوفقنا الله تعالى للصواب ولأفضل الطرق في تربيتهم وتنشئتهم وتأديبهم وتعليمهم من أولويات كل الآباء والأمهات. فهناك الكثير من المواقف التي نعجز أمامها ولا نملك لها قراراً، فنحترق فيها رغم كل ما نبذله من وقت وجهد ودراسة، ويكون الحل فيها هو الدعاء بأن يهدينا الله تعالى للتصرف الصواب والنافع في كل موقف وأن يلهم أبناءنا الاستجابة الأرجى ويجعل الأمر ميسراً لا معسراً.

3- مراعاة الفروق بين الأطفال في جنسهم ونفسياتهم وشخصياتهم

فكل طفل هو كيان قائم بذاته يحتاج لطريقة خاصة للتعامل معه كي تثمر كل جهودنا. وهذا يتضح أكثر كلما كبر أولادنا وتقدمت بهم مراحل العمر. ولا شك أن معاملة الذكر تختلف عن معاملة الأنثى من حيث الرفق ودرجة التحمل والتأطير لتحمل مسؤوليات كل جنس بما يوافق خصائصه الخلقية والنفسية. قال الله جل جلاله ﴿وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى﴾ [آل عمران: 36].



احتياجات الأم التي تعينها على تلبية احتياجات الطفل

نلخص فيما يلي بعض الاحتياجات التي تعين الأم على تلبية احتياجات طفلها بأفضل ما يمكن:

1- الدعم العاطفي والاجتماعي:

- **العلاقة الزوجية السوية:** كلما كانت العلاقة الزوجية مستقرة ومنسجمة، تقوم على العشرة بالمعروف والمودة والرحمة انعكس ذلك على قدرات الأم وحتى الأب في تقديم أفضل أداء تربوي، وانعكست بركات هذا الأمان على نفسيات وأداء الأطفال.
- **الشبكة الاجتماعية:** يجب أن تكون للأم شبكة من الدعم العائلي أو الأصدقاء للمساعدة في الرعاية وتقديم النصائح. هذا الدعم يساعد في تخفيف الضغط ويمنح الأم فرصة للاسترخاء. ولا يعني عدم توفره عجز الأم عن أداء وظيفتها في التربية لكنه من العوامل المساعدة جداً، فإن لم يتوفر فتبقى الاستشارة التربوية تشد أزر الأم في ساعات العسرة وأوقات الإعداد التربوي.
- **الحديث مع الأمهات الأخريات:** مشاركة التجارب مع أمهات أخريات يحملن الأهداف التربوية نفسها، يعزز الشعور بالانتماء ويقدم حلولاً للمشاكل المشتركة. وكثيراً ما تلهمنا تجربة أخرى

أو تسلط الضوء على ما غفلنا عنه، وهو من التواصي بالحق والصبر.

2- الرعاية الذاتية:

- **الراحة والنوم:** يجب أن تحرص الأم على أخذ قسطٍ كافٍ من النوم، حيث أن الإرهاق المستمر يمكن أن يؤثر سلباً على قدرتها على العناية بطفلها. وكثيراً ما تتسبب قلة النوم في مزاج متقلب ونفسية منزعجة وينعكس ذلك على قدراتها في أداء واجباتها في التربية، فلا أفضل من تنظيم ساعات النوم وبرامج النشاط اليومي، بما يراعي احتياجات الجسم والنفس. وهو بحد ذاته من عملية التربية، لأن الحفاظ على حيوية الأم حفاظ على عملية التربية.
- **ممارسة الهوايات:** تخصيص وقت لممارسة الأنشطة التي تحبها الأم والاستجابة لاحتياجاتها النفسية بوجود ممارسة لما تحبه ويلبى شغفها، وهذا يساعدها على الشعور بالتوازن العاطفي والنفسي. فلا تعتقد أنها مستنزفة أو أنها لا تجد لحظات لنفسها، ويجب أيضاً أن لا يطغى هذا الاهتمام بالهوايات الشخصية على مسؤوليات الأم وذلك بتخصيص أوقات له، لا تتعارض مع حسن استجابتها لمهامها ووظائفها الأسرية.

▪ **العناية بالصحة:** إهمال صحة الأم ينعكس سلباً على تربية أبنائها، ويصنع فيهم شعور الخوف، لذلك يجب على الأم الاهتمام بصحتها من خلال التغذية السليمة وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة. والعناية بعلاج نفسها عند المرض والأطفال يستوعبون أن الأم بحاجة لقسط من الراحة لأنها مريضة بل ويساهمون في البر بأمهم، فيحضرون لها كوب الماء ويعرضون خدماتهم لأمهم ولو كانوا صغاراً في السن، ويلعب الأب دوراً مهماً هنا في تربية الأبناء على بر أمهم. والأممر نفسه في حال مرض الأب، يجب أن تعود الأم أبنائها على بر والدهم وتقديم المساعدة له والمساهمة في تحقيق جو من الهدوء والراحة للمريض واحترام حاجته للنوم والسكون.

3- التعليم والدعم المهني:

▪ **المصادر التعليمية:** يعد البحث والتعلم من العوامل الأساسية المساعدة على تطوير المعرفة التربوية والتعليمية للأم والأب، ولذلك يجب أن يحرص الآباء والأمهات على الاطلاع على مصادر موثوقة حول تربية الطفل في المرحلة التي تعنيهم، مثل الكتب والمواقع المتخصصة. إذ يمكن أن يساعد الأمهات والآباء في فهم احتياجات طفلها وكيفية التعامل معها.

- **الاستعانة بالمتخصصين:** ويكون ذلك عند الحاجة، حيث يمكن للوالدين الاستعانة باستشارات المتخصصين في تربية الأطفال أو المعالجين النفسيين إذا شعروا بتحديات إضافية وأن الأمور لا تسير على ما يرام.

4- التنظيم وإدارة الوقت:

- **جدولة المهام:** تنظيم المهام اليومية وجدولتها يساعد الأم على إدارة وقتها بكفاءة وتجنب الشعور بالإرهاق. ويمكنها الاستعانة بالأب لتولي مهمته في تلبية احتياجات أطفاله بالاستماع لهم والتفاعل واللعب معهم، فهم بحاجة لأبيهم كما لأُمهم. أما الأطفال الأيتام أو الذين يفتقدون الأب لسفر أو ظروف، فتحاول الأم أن تلبّي احتياجات الأب بزيارة الأخوال والأعمام والجدّ بما يعوّض بعض هذا النقص. مع الحرص على الحديث عنه بالخير كي تملأ مساحة الذاكرة لدى صغارها بالاحترام والمحبة لوآلدهم فلذلك تأثير إيجابي على نفسيآتهم.

- **طلب المساعدة:** لا تتردد الأم في طلب المساعدة في المهام المنزلية أو رعاية الطفل من زوجها أو أفراد العائلة، فالتعاون يخفف من الأعباء ويسهل المهمات. ولا يعني ذلك الاتكالية أو التنصل بل يعني تخفيف الأعباء عنها عند تراحم الواجبات أو حدوث ما يعثر انسياب جدولها اليومي.

5- التوازن بين الأمومة والحياة الشخصية:

- **الاستقلالية:** من المهم أن تحافظ الأم على جزء من حياتها الشخصية وأنشطة تستمتع بها بعيداً عن واجبات الأمومة. وأهم ما يجب أن تحرص عليه عدم تداخل خصوصياتها الزوجية مع أطفالها، فتعلم الأبناء احترام هذه الخصوصية، ومراعاة أن هناك وقتاً للأب، وتعليمهم الاستئذان والانفصال عن الأم لوقت معين سواء عند النوم أو عند اللعب. وهكذا تتمكن الأم من العناية بعلاقتها الزوجية فلا يشعر الزوج أنه أصبح بعيداً بسبب مهام التربية، بل يجب أن توطد العشرة العلاقة أفضل وتصنع ثقة وأماناً واستيعاباً للاحتياجات النفسية للزوج والزوجة. بل إن الأطفال يتعلمون من الأم والأب كيف يكون احترام العلاقة بينهما وكيف يعتني كل منهما بالآخر ولذلك أثره الإيجابي في مستقبل حياتهم.
- **الخروج والتنزه:** الخروج للتنزه أو ممارسة الأنشطة خارج المنزل مع الأسرة يمكن أن يكون وسيلة ممتازة للتجديد وإعادة النشاط. كما يمكن أن تتفق الزوجة مع زوجها على الخروج بمفردهما لوقت محدد بعد تأمين أطفالهما في بيت الجدة على سبيل المثال.

6- الصبر والتفهم:

- **التحلي بالصبر:** التعامل مع طفل في سن السنتين يمكن أن يكون مليئاً بالتحديات، لذا فإن التحلي بالصبر والتفهم لاحتياجات الطفل وتطوراته الطبيعية من أولويات الآباء والأمهات، بل إن عملية التربية برمتها تقوم على أساس الصبر والحلم، لذلك يجب على الأم أن تتزود بالصبر والمصابرة وتبتعد عن العصبية والانفعال كي تتمكن من أداء مهمة التربية بارتياح، وإلا فإن الغضب سيفقدتها الكثير من صفاء النفس والاستيعاب لمتطلبات التربية، ولتتذكر هذه فلذة كبدها، وهي بحاجة لها للتعلم والنمو السليم.
- **الاعتراف بالتقدم:** يجب أن يُشعر الزوج زوجته بأهمية ما تقوم به وبامتنانها لوفائها لمهمات التربية، ومن الفقه أن يستخدم عبارات الشكر والثناء لتستشعر قيمة تفانيها الجميل في تربية طفلها، فلا يجرمها "شد عضدها" على ما تبذله في سبيل هذه التربية، وتقدير دورها في العناية بطفلها، فهذا يعزز من معنوياتها ويخفف الأعباء عنها ويحرضها على مزيد من العطاء والتفاني. ولا شك أن هناك دوماً القصور في عملية التربية والأخطاء التي تحدث بدون قصد، لذلك على الأب أن يراعي الطبيعة البشرية في زوجته وأن يسد النقص ويمد يد العون عند الحاجة، لأن ما يجري هو صياغة طفل مسلم يعبد الله تعالى ويحمل أمانة الإسلام. إنه أهم مشروع

لهما. وبتكاملهما وتعاونهما يؤديان واجباتهما على أفضل وجه.



ماذا يتعلم الطفل في عمر سنتين؟

تتشكل خبرة الآباء والأمهات في التربية مع كل مولود جديد، ولا شك أن أول طفل هو حقل تجاربهم التربوية الأول، فهي مرحلة استكشاف لهم كما له، لذلك من المهم الإحاطة علماً بمهام التربية المناسبة لكل مرحلة عمرية.

والطفل في سن الثانية مع أنه لا يزال صغيراً إلا أنه خامة رائعة لغرس المفاهيم والطباع النبيلة فيه.

نلاحظ أن عمر السنتين هو غالباً طفل فطم أو في طور الفطام، وهذا يعني أنه دخل مرحلة الاستقلالية عن الأم لبدأ استكشاف العالم من حوله. وهنا ستبدأ مرحلة التصادم مع قواعد البيت، من حيث المسموح والممنوع.

سيدهشك الطفل في هذه المرحلة لسرعة تعلمه واستيعابه، إذ يتعلم كثيراً من الأشياء ويبيدي استعداداً كبيراً لتعلم المزيد، وتتطور لدى الطفل الكثير من المهارات العقلية والجسمانية، لذلك فإن معرفة المهارات التي يتعلمها الطفل في هذه المرحلة أمر مهم لمتابعة نموه وتطوره ومساعدته في تطوير قدراته:

وفيما يلي أبرز ما عليك مراعاته في تعليم الطفل في عمر سنتين:

1- **المشاعر:** سيشهد العام الثاني في حياة الطفل تطوراً كبيراً في نموه العاطفي، وفي إدراكه للمشاعر سواء مشاعره الخاصة أو مشاعر المحيطين به، وسيختبر نوبات الغضب ومشاعر، مثل الإحباط والإحراج والشعور بالذنب وغيرها، فيجب أن تساعد طفلك على تسمية هذه المشاعر والتعبير عنها بطريقة إيجابية.

2- **التحدث:** في عمر العامين قد يتمكن طفلك من استخدام جمل مكونة من كلمتين إلى ثلاث كلمات ويقول "أنا" ويستخدم كثيراً من الكلمات، وسيكون من السهل فهمه عندما يتحدث، وقد يتمكن من إجراء محادثة قصيرة معك، لذا حاولي التحدث معه بعبارات قصيرة على مدار اليوم، مثل أن تخبريه "أنا ألبس لأصلي"، "أنا سأبدأ بالطبخ"، "بابا ذهب للتسوق، واشترى الحليب"، وهكذا حدثيه عن أحداث اليوم بعبارات بسيطة يمكن فهمها والإجابة عنها أو تكرارها.

3- **التفكير:** يبدأ طفلك فهم العديد من الأمور في حياته، ويحاول فهم المزيد واستكشاف العالم من حوله، وسيفهم فكرة الليل والنهار، والأضداد مثل كبير وصغير، وسيبدأ في فهم أجزاء الجسم (رأس، يد، قدم)، ويمكنه الآن مطابقة الأشكال والألوان والربط بين الأشياء مثل أن التفاحة باللون الأحمر ومستديرة، لذا عليك الآن تطوير مهارات التفكير لديه، بأن تسأليه ما هذا؟ ما لونه؟ وهكذا.

4- **المهارات اليومية:** في هذا الوقت، يحرص طفلك على فعل مزيد من الأشياء لنفسه، على سبيل المثال، يمكن لطفلك أن يغسل يديه على الأرجح، ويغسل نفسه في وقت الاستحمام، ويطعم نفسه، ويستطيع خلع بعض من ملابسه، يمكنك بناء ثقة طفلك في فعل الأشياء بنفسه عن طريق السماح له بمساعدتك في جميع أنحاء المنزل من خلال الأعمال المنزلية مثل الكنس أو التلميع وغيرها، وكثيراً ما يبدي طفلك الآن العلامات التي تشير إلى استعدادة للتدريب على الحمام.

5- **الحركة:** يمكن لطفلك الركض الآن ويستطيع الصعود والنزول على الدرج بمفرده، والقفز، ويمكنه رمي الكرة، وركوب الدراجة الثلاثية، حاولي هذه الفترة تشجيع طفلك على الاستكشاف، وجعل المنزل بيئة آمنة للحركة والتجول، فسيزداد نشاط الصغير الآن، ما قد يعرضه للحوادث.

على الوالدين احتواء الطفل في هذه المرحلة ومحاولة التواصل معه، حتى يتمكنوا من إرشاده للسلوكيات الصحيحة بطريقة إيجابية ستوفر عليهما الكثير من العناء في المستقبل.



النظافة الشخصية واستخدام الحمام

▪ السن المناسب لخلع الحفاض

في الغالب يكون الطفل مستعداً بيولوجياً للتخلي عن الحفاض أو يكون متحكماً بمثانته منذ سن سنة ونصف إلى سنتين. ولكن ليس معنى ذلك أن الطفل يبقى مستعداً إدراكياً لنزع الحفاض.

▪ خلع الحفاض ليس فقط التحكم في المثانة

- عودي طفلك على الجلوس في الحمام المخصص للأطفال على فترات متعددة خلال اليوم، ويمكن أن تبدئي ذلك قبل سن السنتين بمجرد أن يكون قادراً على المشي والحركة بحرية.
- خلع الحفاض يعني أن ينتبه الطفل إلى شعوره برغبة في التبول.
- علمي طفلك أن يخبرك أنه بحاجة لقضاء حاجته، أو يتواصل مع والديه عند شعوره بهذه الحاجة، كرري عليه هذا الطلب حتى يتعلمه، وكرريه وأنت تعلميه قضاء حاجته في حمامه المخصص.
- لا تعتمدي فقط على طلب ابنك بل اسأليه بنفسك: هل لك حاجة؟ وعلميه أن يأخذ بيدك بنفسه للذهاب إلى الحمام.

- يتقن الطفل ما يقارب نسبة 90 % من خطوات دخول الحمام
 مثل: نزع سرواله بنفسه بفضل حرصك على تعليمه قضاء
 حاجته بنفسه، لذلك لو أرادت الأم تحقيق نتائج فعالة فلتبدأ
 بهذه العملية قبل السنتين والنصف وخاصة مع الأبناء الذكور،

البديل الاقتصادي

لا شك أن الأسهل على الأم استخدام الحفاض المتوفر في الأسواق،
 ولكنه خيار لا يتوفر للكثير من الأسر خاصة مع غلاء الأسعار فلا بد أن
 الأكثرية يواجه مشكلة شراء الحفاض بكميات مستمرة للطفل.

فالحل البديل في هذه الظروف، هو شراء الحفاضات المصنوعة من
 القماش والتي يمكن غسلها، بحيث تشتري الأم عدداً كافياً لها.

والأفضل استخدامها في الليل أثناء نوم الصغير أو عند الخروج، حين
 يتعذر عليك التعامل مع حاجته، ولكن احرصي عند استيقاظ طفلك
 مباشرة أن تأخذه لقضاء حاجته، ولا تتركه لوحده بل ابقِي معه
 حتى ينتهي، كي لا يتفلت! وكرري ذلك في الأوقات التي تتوقعين
 أنه بحاجة لقضاء حاجته.

واحرصِي أن لا تستخدمِ الحفاض من القماش للتبرز بل فقط
 للتبول، لتسهل عليك مهمة تنظيفه.

خطوات تجعل المهمة أسهل

لكي تتمكني من تعليم طفلك النظافة وقضاء الحاجة بنفسه، في أسرع وقت ممكن ننصحك بما يلي:

- اختاري الوقت الذي تكونين فيه جاهزة نفسياً ليس في مرض أو كرب أو حادثة تشغلك عن إتمام المهمة.

- احذري الغضب والانفعال وفقدان السيطرة على النفس. وتعاملي مع أكبر أخطاء ابنك على أنه تكلفة تعليمه وأنها مرحلة مهم تجاؤها لتنعمي بالراحة بعد ذلك.

- لا تجعلي ضغط مشاغل البيت أو أي شيء آخر في حياتك يفسد عليك برنامج تعليم طفلك النظافة وقضاء الحاجة.

- احرصي على أن لا يتزامن توقيت التعليم مع موعد ولادتك بأخيه أو أخته، والأفضل أن تعلميه النظافة قبل ولادتك أو ستعانين لانشغالك بالمولود الجديد أكثر، خاصة إن ظهرت عليه ملامح الغيرة.

- تأكدي أن طفلك بصحة جيدة ولا يعاني التهابات أو أمراض أو ليس مستعداً لهذه العملية الآن.

- تأكدي من أن طفلك لا يعيش مرحلة جديدة في حياته لم يألفها بعد مثل أن يكون قد التحق بالحضانة من قريب، أو مسكن جديد، فانتظري إلى أن يكون قد تعود وتأقلم مع حضنته ومسكنه.

وتختلف علامات الاستعداد من طفل لآخر فبعضهم سهل جداً والآخر صعب جداً، لذلك عليك الصبر والمرابطة على أساليب التعليم حتى يتمكن طفلك من قضاء حاجته بنفسه.

من الناحية الطبية:

- لا نلوم الطفل على عدم تمكنه من إمساك نفسه لقضاء حاجته في النهار قبل سن الـ3 سنوات.
- ولا نلوم الطفل إن لم يستطع إمساك نفسه في الليل قبل سن الـ4 سنوات.
- من الأطفال من يظهر الاستعداد لتولي أموره في النظافة الشخصية قبل هذه السن.

ما هي العلامات التي تدل على استعداد طفلك لقضاء حاجته بنفسه؟

ستلاحظين ما يلي:

- حفاض ناشف أغلب النهار،
- يكون لديه وقت محدد يدخل فيه إلى الحمام ويتبرز أكرمك الله.
- يخاطبك بكلمات قليلة لتفهمي عليه ولتساعديه.
- يشعر ويحس أثناء عملية تبرزه ويتحدث معك بما يشعر به.

- عندما يخلع ملابسه بنفسه يتصرف مثل الكبار ويقلدهم في ستر نفسه.

توصيات أخرى

- أفضل وقت للبدء هو وقت الصيف لتنجح العملية سريعاً لأن الكبار بأنفسهم لا يحتملون كثيراً البرد فما بالك بالطفل.

- لتنجحي سريعاً لا بد من التمهيد للطفل أقل شيء مدة شهر واحد، فتحدثين معه لتعلميه ما معنى أن ندخل الحمام وتخبريه بخطوات دخول الحمام وكل ما يحتاج إلى معرفته بهذا الخصوص.

- شراء ملابس داخلية جديدة وما أشبهه للتشجيع والتعزيز.

- تعليق جدول تحفيزي وفي كل مرة يدخل لوحده أو لوحده بمساعدة يسيرة، ثم نضع له علامة الصح أو النجمة ونقول: أحسنت.

- جهزي بطاقات جميلة وجذابة أو ملصقات أو حلوى بحسب ما يحب وينجذب له طفلك أو اجعليها جميعاً مكافأة له، لا تبخلي على طفلك الذي يتعلم بإصرار وهمة.

- يمكنك تحفيزه بأشياء أخرى كالكلمات المحببة والتشجيع بالنظرات والتصرفات، فالأطفال يحبون المدح كثيراً ويشعرون بإنجاز الكبير من كلمة مدح واحدة، وليس شرطاً أبداً أن تكون المكافآت هدايا عينية بل يمكننا تحفيزهم بأجمل العبارات الملهمة، وحتى أقل الكلمات: ما

شاء الله كم أنت نظيف الآن، تبارك الله رائحتك جميلة، الله أكبر! لقد أصبحت مثل الكبار. أنا فخورة بك!

الخطوة الحازمة

- عندما تقرر أن تتخذي هذه الخطوات لخلع الحفاض فلا تراجع، بل خذي قرارك وتوكلي على الله بلا تردد. فالحزم أول الإنجاز.
- انزعي الحفاض عن طفلك طوال اليوم واسمحي له به أثناء النوم لأنه لا يشعر بحاجته وهو نائم، والأفضل أن تحرصي على قضاء حاجته في الحمام قبيل نومه.
- لا تبدئي فوراً بالقفز في الخطوات أن تنزعي منه الحفاض طوال اليوم - بالليل والنهار- فالتربية تحتاج إلى صبر.
- في بداية عملية التعليم انزعي الحفاض منه في النهار ثم بعد أيام من تمكنه أو شعورك بتمكنه من التحكم في نفسه، انزعي الحفاض منه في فترة الليل.

تنويه مهم

فكرة أن طفلي اليوم قد قضى حاجته على نفسه سأعود لألبسه الحفاض ثانية تخلصي منها تماماً ولا تنهزمي لها.

لأن الطفل سيشعر بعدم ارتياح والاضطراب فهو يراك تتراجعين عند أول عقبة، وهذا يفسد التقدم في الخطوات التالية.

وبهذا أنت تلعمينه الاستسلام والانهازم من أول موقف فشل، وسيقول لنفسه: ولماذا أتعلم أنا؟! ما دامت أمي تتراجع عن قرارها كل مرة. انتبهي أنت مدرسة وقدوة لصغيرك فهو يتعلم منك الكثير حتى من خلال تصرفاتك وسلوكاتك التي لا ترعين لها بالاً.

ومهما طالّت المدة لا تياسي وتحلي بالصبر واثبتي أمام طفلك ونفذي قرارك: خلعنا الحفاض يعني لا رجعة إليه!

لا تبقي مترددة وتوجسين خيفة طوال الوقت من أن تتسخ الأرض والمنزل فتسارعين لإلباسه الحفاض، فبهذا الشكل لن يتعلم أبداً التخلص من مرحلة الحفاض!

ثم متى سيتعلم؟!

سيتعلم عندما يشعر أن ما فعله كان خاطئاً ويجب أن لا يكرره.

ثم يجب أن لا ننسى أننا في بداية الأمر علينا أول 3 أو 4 أيام إلى غاية أسبوع كامل، أن نذكر الطفل بدخول الحمام كل ساعتين أو كل ساعة، وبهذا سنتوافق حتماً مع مواعيد حاجته ونتخلص من احتمالية أن يقضيها في غير مكانها الصحيح.

عند بداية عملية تعليم الطفل التخلي عن الحفاض يجب أن يكون الأمر حازماً في أوله ليتعلم الطفل سريعاً، فلا تتركه الأم بالحفاض

وإنما تعوده على التخلي عنه تماما، وتدرج في ذلك حتى يتخلى عنه بادئ الأمر صباحاً ثم ننتقل للمساء ثانياً.

ويجب أن تحرص الأم على تذكير الصغير إن كان بحاجة لقضاء حاجته، وذلك كل ساعتين أو ساعة في بداية الأمر ولكن على الأم أن لا تبالغ في التذكير حتى لا يمل الصغير ويصيبه العناد بل لنباعد فترات التذكير حتى يعتمد الطفل على نفسه ويفهم أن عليه المسارعة للحمام وقت حاجته فيتحكم في نفسه حتى وصوله للحمام. فإذا حرصت على تذكيره بمبالغة لن يصل الطفل لهذه المرحلة ولن يشعر بضغط حاجته لدخوله الحمام من الأساس وبالتالي لن يتعلم الدخول للحمام أو التحكم في نفسه. وهذا الأمر يحتاج لصبر ولا بأس أن يبلى الصغير نفسه مرة أو أكثر في طريق التعلم، فكل تعليم تكلفة.

قد نعتقد أن التحكم في البول بالنسبة للصغير أسهل من البراز ولكن العكس صحيح، إذ في فترة التخلي عن الحفاض يكون أصعب للصغير التبرز عن التبول. فبعض الصغار يتخوفون من التبرز وقد يتحكمون في أنفسهم بشكل زائد يصل إلى حد الإمساك في بعض الأحيان، وهو معروف طبياً و يُعالج لله الحمد. لذلك لنحرص على إعطاء الصغير في هذه المرحلة الألياف والخضار واحتياجاته من الماء لتجنب الإمساك والألم أثناء التبرز.

وفي أول مرة ينجح فيها الصغير يفضل أن نقدم له مكافأة رمزية، نفرحه ونشعره بأهمية نجاحه في هذه المهمة، وإذا لم ينجح فلا

بأس في ذلك ولا نعاقبه أو نغضب منه أو نقارنه بأخيه، فكل ذلك يؤخر من تعلم الطفل وقد يجعله يدخل في عناد معنا ويطيل أكثر عملية التعلم، وهو ما نريد تجنبه.

نبدأ في خلع الحفاض ليلاً بعدما يعتاد الصغير على خلع الحفاض نهاراً وينجح في ذلك طوال اليوم ويصبح تبليبه لنفسه قليل جداً ليلاً، وفي هذه الفترة لا بد للأم أن تحرص على قطع السوائل قبل ميعاد نوم الطفل وتعوض ذلك في الفترة التي قبلها، فمثلاً لو قطعنا السوائل بعد السادسة مساءً نحرض على إعطاء الطفل وفرة من السوائل قبل السادسة حتى لا نعرض الصغير للإمساك أو نؤثر عليه بنقص السوائل، وأيضا تحرص الأم على إدخال الطفل الحمام قبل النوم وإذا كان بالإمكان في أول يومين ندخله ليلاً أيضاً ولكن لا نجذب ذلك حتى لا نزعج الصغير في نومه، فطالما أنه متمكن من نفسه نهاراً وكان الحفاض الذي نضعه له أثناء نومه ونخلعه قبل استيقاظه نظيفاً، فنتوكل على الله تعالى، ولا يعنى ذلك أن الطفل لن يبلى نفسه مرة أخرى فقد يحدث ذلك بعد شهور من تمكنه من التحكم في نفسه، وقد يبلى نفسه مع دخول الشتاء مثلاً فلا بأس في ذلك.

ويجب على الأم أن تحرص أن تكون فترة خلع الحفاض في وقت مناسب لا أن يكون في فترة سفر أو تنقل، أغلب الوقت فيها نكون خارج البيت، فيجب أن تتوفر على الأقل فترة أسبوع مستقرة حتى

نسهل عملية التحكم على الطفل، وإذا كان الطفل يذهب إلى الحضانة فيجب أن يكون متمكناً من نفسه خمسة أيام على الأقل بنجاح وينبغي التنسيق مع الحضانة في ذلك، وإن حدث وبلل نفسه، فلا يجب أن يعاقب الصغير ولا أن يتم إجراجه حتى لا ينفر من الحضانة وتتفق الأم مع الحضانة في هذا الشأن.

وكذلك يراعى الأمر في الخروج من البيت إن كان لفته طويلاً، فينبغي أن نحرص على توفر حمام في المكان أو بديل مناسب، وقد يكون الحفاض بديلاً ولا نفضله إلا للضرورة.

يجب الانتباه إلى أن حالات مرض الطفل قد يحدث أن يبلى الطفل نفسه في نومه أو أثناء يقظته فلا ننزعج من ذلك ولا نحسبه من الفشل في إحرار التقدم، بل المرض حالة استثنائية تحدث، نعطيها حقها من المراعاة.

يتمكن معظم الأطفال من السيطرة على أمعائهم في عمر يتراوح بين 2-3 سنوات، والسيطرة على المثانة في عمر يتراوح بين 3-4 سنوات. ومع الوصول إلى عمر 5 سنوات، يتمكن معظم الأطفال من السيطرة على المثانة دائماً في أثناء النهار، والتمكن من خلع الثياب وارتدائها بهدف التبول أو التغوط، وتنظيف أنفسهم وغسل أيديهم.



نونية التدريب على الحمام للأطفال

أهم قواعد النظافة الشخصية لطفلك

تعتبر المرحلة العمرية التي تبدأ من عمر عامين السن الأنسب لتعليم النظافة الشخصية للطفل. فكلما شرع الآباء والأمهات في تدريب أطفالهم مبكراً ساعد ذلك في اكتسابه المهارات والتعليمات بشكل أسرع.

ومن أهم الأمور الواجب مراعاتها خلال تعليم الطفل النظافة الشخصية في هذه السن:

1- النظافة عند استخدام الحمام

بعد أن يصل الطفل للمرحلة العمرية التي يستطيع فيها استخدام المراض وحده دون مساعدة من أحد، يفضل أن يعود على مجموعة من الخطوات الواجب اتباعها بعد قضاء حاجته، مثل التنظيف وتجفيف نفسه، وغسل يديه بعد الانتهاء من ذلك.

2- غسل اليدين بانتظام

يلمس الطفل الكثير من الأسطح والأماكن في أثناء اللعب والحركة، وهو ما يجعله عرضة للإصابة بالأمراض إذا وضع يده على عينيه وأنفه أو الوجه بشكل عام، لذلك فمن الضروري تدريب الطفل على

كيفية غسل اليدين بعد الانتهاء من اللعب أو استخدام المرحاض. وفي هذه القاعدة، يجب متابعتها وتعليمه كيفية غسل اليدين بشكل صحيح باستخدام الماء الصابون وغسل ما بين الأصابع جيداً، والاستمرار في غسل اليدين لثوانٍ محدودة.

3- تنظيف الأسنان

تعويد طفلك على غسل أسنانه يبدأ مبكراً، باستخدام فرشاة أسنان ومعجون مناسب لمرحلته العمرية أو سواك بمراقبة كبير، بحيث يمارس هذه العملية مرتين على الأقل يومياً، ونستمر في تدريبه على ذلك إلى أن يصبح الأمر معتاداً عليه لدى الطفل.

4- نظافة القدمين

تعويد طفلك على غسل القدمين قبل النوم، وبعد العودة إلى المنزل وبعد اللعب في المساحات المفتوحة، فهذا الأمر يحميه من التعرض للإصابة بالبكتيريا، وخروج الروائح الكريهة. وفي ذلك تمهيد لتعليمه الوضوء في المرحلة المقبلة بإذن الله تعالى.

5- تنظيف الأظافر

المفترض أن يقلم الكبير أظافر الصغير، ولكن إذا لاحظنا قدرة الطفل على تقليم أظافره بشكل صحيح، يمكننا أن نطلب منه تقليمها من وقت لآخر، ونعوده على ذلك بتخصيص ميعاد معين كل فترة.

6- تمشيط الشعر

يمكن تعليم الطفل تمشيط شعره وتظهر الإناث اهتماماً أكبر بتصفيفه، فجميل أن تعود الأم أطفالها على تمشيط الشعر والعناية بمظهرهم الأنيق.

7- التعامل مع السعال

من الطبيعي أن يصاب الطفل بنزلات برد، ولكن حتى لا تحدث مضاعفات ويستمر المرض لفترة أطول، يفضل أن يدرّب الطفل على تغطية الفم والأنف بالمنديل في أثناء العطس أو السعال، وأنه في هذه المرحلة المرضية يحتاج إلى عدم استخدام المنديل لأكثر من مرة، فضلاً عن ضرورة غسله يديه قبل تناول الطعام.

8- تغيير الملابس الشخصية يوميًا

يحتاج الطفل في هذه السن إلى تغيير ملابسه باستمرار لكونه كثير الحركة والاتساخ، ولذلك يجب العناية بترسيخ سلوك النظافة الشخصية فيه وتغيير الملابس عند اتساخها، ومراعاة مناسبات الأعياد أو زيارة أو استقبال ضيوف بلباس نظيف.

9- تعويد الطفل على الاغتسال

ويكون ذلك بوتيرة لا تقل عن مرة في الأسبوع ولا يترك الطفل لوحده ليغتسل بل ترافقه الأم أو الأب أو كبير مسؤول، ويفضل أن يعود على الاغتسال في يوم الجمعة وأن تكون حصة الاغتسال ممتعة ومسليّة له، كي يحب الماء ولا ينفّر من النظافة، وينصح الأمهات بتجنب العصبية تماما أثناء موعد الاغتسال، فكثير من الأمهات تريد أن تؤدي مهمتها بسرعة وقد تُظهر العصبية والاستياء والغضب من الطفل وهذا سيء ويترك ذكريات مؤلمة في ذاكرة الصغير، لذلك لتكن حصة من المتعة والنظافة ولا بأس من إجراء حوار معه وهو يغتسل ليتعلم أن النظافة والمنظر الطيب هي صفة المسلم والمسلمة.

10. تعليم النظافة بتقديم القدوة

الطفل الذي يتربى في بيت نظيف وأم وأب يعتنيان بالنظافة ثم بآداب الدخول للخلاء والخروج منه. يحظى بفرصة كبيرة للتعلم الذي يدوم أثره، لذلك ليحرص الوالدان على إظهار الآداب والتصرفات التي يتعلم من خلالها الطفل كيف يكون نظيفاً متأدباً بأدب الإسلام العظيم.



أبرز المشاكل التي تواجه الأم مع الطفل في عمر السنتين

1- الفطام

الفطام: هو قطع الرضاعة الطبيعية.

ولا شك أنه من الأمور الصعبة ليس على الطفل فحسب وإنما على الأم أيضاً، إذ تشعر أنها أحياناً بحاجة لأن يبقى طفلها في حضنها لا ينفك عنها أبداً، فنجد بعض الأمهات يذرفن الدموع وكأنهن يتعرض لعملية الفطام عن أطفالهن وليس العكس!

إن أول ما يجب أن تعيه الأم، أن فطام ابنك لا يعني انفصاله عنك، بل ما تزال الأم مصدر الأمان والحنان لطفلها في هذه السن حيث لا يمكنه الفكك عنها وجدانياً بهذه السهولة، لذلك نصيحتنا إليك، إن عزمت على فطام طفلك وبدأتي بالفعل في هذه العملية، أن تعزمي عزماً حاسماً على ألا تتراجعني أبداً تحت ضغط دموعه أو غضبه أو صراخه أو حنينك أنت إليه، فهذا الفطام لا بد أن يحدث لأجلك ولأجل صغيرك ليكبر ويشبّ ويدخل مرحلة جميلة أخرى في حياته، فلا تعسري الأمر عليك وعليه.

وإليك فيما يلي بعض النصائح ليكون فطاماً سهلاً بإذن الله تعالى:

- 1- استحضري أنها شرعة الله عز وجل وسنته في خلقه، وليس ابنك أول ولا آخر طفل سيفطم بإذن الله تعالى.
- 2- سن الفطام يستحسن أن يكون بعد أن تخطى الطفل العام أو أكثر، ولا تفضيه قبل ذلك إلا إن اضطرت إليه.
- 3- عليك أن تعودى طفلك على الطعام قبل اتخاذ قرار الفطام، وتعرفى ما يفضل من الأطعمة، فلا تفضيه حتى تكونى واثقة من أنه قادر على الاستغناء عن حليبك بالأطعمة الأخرى.
- 4- في اليوم الذي تعزمين فيه على الفطام حاولي لبس ملابس لا تكن مفتوحة من الأعلى أو فتحتها واسعة، بل حاولي أن تكون ضيقة ومغلقة.
- 5- حاولي أن تكون أول أيام الفطام في أيام يتواجد فيها الأب معكم، فيسهل عليك كثيراً بإذن الله تعالى، فإن تعذر وجود الأب، فعليك الاستعانة بقريبة أو جارة يألفها طفلك ويحبها، حتى وإن كانت صغيرة في السن.
- 6- في الفترة قبل الفطام، حاولي أن تقللي عدد الرضعات تدريجياً إلى أقل عدد ممكن قدر إمكانك، والأفضل لك، على عكس ما ينتشر ويتم الترويج له في هذا الصدد- عودي طفلك تدريجياً قبل الفطام أن ينام بدون رضاعة، كأن تحمليه وتسيرى به حتى ينام، فهذا أسهل من أن يكون معتاداً على النوم بالرضاعة. فالتخلص من تعلقه بالرضاعة ليلاً أهم وأولى وهو تجاوز للأصعب لكون التعامل معه في النهار أسهل.

- 7- للتخلص من تعلق الطفل بالرضعات ليلاً، يمكن استبدال رضعة الحليب بالماء، فكلما استيقظ طفلك يطلب الرضاعة قدمي له الماء حتى ينام، وبعد فترة يتعود، ثم تحرصين بعد ذلك على تقليل عدد الرضعات في النهار تدريجياً حتى تبقى رضعة واحدة هي آتية ستكون حآسمة ولكنها ستكون سهلة لأن إلهاء الطفل نهاراً أمر يسير.
- 8- لا تعطي طفلك حليباً صناعياً بديلاً عن الرضاعة الطبيعية ليلاهيه عنها أو ليسهل عليك تنويمه، فهكذا ستضطرين إلى فطامه مرة أخرى.
- 9- حاولي أن تقدمي لطفلك الماء والحليب والعصائر، حتى لا يفقد جسمه السوائل ويصاب بالجفاف لا قدر الله تعالى، خاصة إذا كان الفطام في الصيف.
- 10- الطفل كثير البكاء يفضل إخراجه للخارج في جولة لينسى فكرة الرضاعة، ويقدم له الطعام حين يجوع وسيأكل ويتعود تدريجياً على الانفصال عن الرضاعة.
- 11- احتضني طفلك ودعيه يشعر بالأمان بين ذراعيك فلا يفزع من فكرة أن الفطام سيحرمه منك بالكلية، تحلمي عناده ومحاولاته لإجبارك على إرضاعه مرة أخرى. باللطف والحديث الموجه له بعبارات سهلة، وعدم الانفعال أو العصبية فهذا يزيد الأمور سوءاً.

- 12- أحضري له ألعاباً تناسب سنه وتلفت انتباهه لعله ينشغل بها عنك بعض الشيء ويمكن استقبال أطفال في سنه للعب معاً على أن لا يرضع أحدهم أمامه.
- 13- اعلمي أن الفطام يختلف من طفل لآخر بعضهم يكون سهلاً جداً وبعضهم مهمة مستعصية جداً، نسأل الله أن ييسره عليك.

احذري من هذه الأمور عند الفطام:

- 1- لا تبعدي طفلك عنك حال الفطام، فلا تجمعي عليه شقاء الفطام وقسوة بعدك، فمن النساء من ترسل طفلها لأمها أو أختها لفطامه وهذا خطأ كبير ويصنع الجفاء والقسوة!
- 2- لا تستخدمى شيئاً على موضع الرضاعة بحيث إذا تذوقها الطفل أنف الرضاعة، فيمكن أن يصاب بصدمة أو بخيبة شديدة وهو من الخداع المذموم ولا يليق بأم تصنع الأمان والثقة في نفس طفلها.
- 3- تجنبي ذروة البرد وذروة الحر فلا تغطمي صغيرك في تلك الأوقات.
- 4- تجنبي أوقات التطعيمات أو بعد التعب مباشرة.
- 5- لا تبدلي ثيابك أمام طفلك حتى لا يتذكر الرضاعة، واحرصي كما أسلفنا على أن تكون ملابسك مغلقة وضيقة من الأعلى.

سيكون الأمر بإذن الله عز وجل سهلا ولن يتطلب أكثر من أسبوع لإتمام عملية فطام صغيرك، وسيتمكن الطفل من نسيان مرحلة الرضاعة ويتوجه بشغف لمرحلته التالية، باكتشاف أنواع الطعام والاستمتاع بالمذاقات المختلفة وسيظهر تفضيلا لصنف أو آخر فراعني ما يحبه قدر الإمكان.

وستلاحظين خلال عملية الفطام أن أصعب الأيام على الإطلاق هي الأولى، حيث ستزعجك حدة صراخ صغيرك وغضبه وعنفه لكن مع استمرارك في الخطوات بصبر وحلم ورفق، سيتفهم ما يجري ويتقبله ويستسلم للأمر الواقع، وإن كان الأمر قد يتخلله نوبات غضب وحزن لكنها ستكون أقل حدة وأهدأ وتيرة.

وأخيرا اصبري واحتسبي، فكل ذلك بأجره إن أصلحت النية بإذن الله تعالى. فالتربية في سبيل الله عز وجل عبادة.



2- مشاكل الأطفال الأخرى في عمر السنتين

يزيد تحدي تربية الطفل بعمر السنتين؛ لأن البعض منا يجهل تعرض الطفل في هذا العمر للكثير من المخاوف والاضطرابات التي تؤثر بشكل واضح على سلوكه، وننسى تمامًا أنه يسكتشف العالم لأول مرة وتلحقه الكثير من مراحل التطور العاطفي.

في هذا العمر أيضًا يتعرف الطفل على بعض المشاعر الجديدة التي لم يعرفها من قبل وفي بعض الأحيان تكون مشاعر سلبية نوعًا ما ومن ذلك:

▪ خوف الطفل من انفصاله عن أمه

من المعتاد أن يشعر طفلك بالقلق من غيابك عنه خاصة في هذه المرحلة العمرية؛ لذا حاولي أن تشعره دومًا بالأمان، ولا تختفين بشكل مفاجيء لفترة طويلة وساعديه على التعامل مع أطفال في نفس سنه؛ ليكتسب مهارة التواصل.

▪ نوبات البكاء لطفل العامين

يحاول طفلك تحقيق ما يريد من طريق البكاء المستمر ونوبات الغضب، وسرعان ما تمل أغلب الأمهات وتخضعن لهذه الحيلة؛ لذلك يكررها طفلك في كل موقف وينتظر في كل مرة أن تلبى طلبه.

▪ عدم الرغبة في الأكل

لا يستسيغ الطفل في عمر السنتين مذاق الطعام الصحي ويتعامل مع إلحاح الأم بالبكاء والعناد، يُمكن علاج عدم الرغبة في الأكل عن طريق ابتكار وجبات مغذية للأطفال تكون ألوانها جذابة وشكلها شهوي تُشجع الأطفال على الأكل.

▪ عدم الرغبة في التعامل مع الغرباء

يبدأ شعور الخجل عند الأطفال في العمر السنتين تقريباً، ويظهر بشكل واضح عند مقابلة أشخاص غير مألوفين بالنسبة لهم، ويبيد أغلب الأطفال رغبتهم في عدم التعامل عن طريق الهروب أو الوقوف خلف والديه.

▪ اللعب العنيف

ظاهرة اللعب العنيف أكثر شيوعاً بين الصبيان في عمر السنتين وخاصةً في حالة التعامل مع طفل حديث الولادة بالمنزل يحظى باهتمام الوالدين أكثر منه. وقد يصل الأمر إلى العض العنيف بين بعض الذكور.

عند ملاحظة هذه الظاهرة يجب التدخل على الفور وتوبيخ الطفل على انفراد دون الإساءة له وحثه على ضرورة عدم تكرار هذا الفعل مرة أخرى وتبيان مساوئ أذية الآخرين بضرب المقارنات معه.

تحتاج تربية الطفل بعمر السنتين الطاقة والقدرة على تحليل شخصية الطفل حتى وإن كانت لم تتكون بعد، وعلى ما تدل لغة

جسده؛ لفهم ما يمر به من المشاعر الطارئة، وهو أهم وسيلة للتعامل مع بكاء الطفل بدون سبب في عمر السنتين بشكل سليم. وقد يبكي طفل العامين لعدة أسباب، أبرزها:

- الجوع.
- التعب.
- الخوف.
- لفت الانتباه.
- التوجيه الحاد.
- فقد قطعة من الألعاب.
- وجود الكثير من المؤثرات حوله.
- جزء من التعبير عما بداخله.
- كيد خارجي كأذيه من الحسد والنفوس السيئة.

من أسس تربية الطفل في عمر سنتين ضبط النفس مهما استمرت فترة البكاء ودعم الطفل بالمحادثة الهادئة؛ لمعرفة السبب وراء بكائه مع عدم الاستخفاف بما يقول؛ فقد يعرضك هذا لانعدام ثقته بكِ وبنفسه، كما أن شعور الطفل بالاهتمام حينذاك يساعده على استعادة السكينة.

ورقية الطفل تساعد في علاج حالة البكاء غير الطبيعية التي لا يعرف لها سبباً محدداً.

والطريقة الصحيحة لرقية الطفل الصغير لحفظه وتحصينه هي ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يفعل به بابنيه الحسن والحسين

رضي الله عنهما. فقد روى البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما
قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يُعوذُ بالحسن والحسين ويقول:
"إنَّ أباكما كان يُعوذُ بها إسماعيلَ وإسحاقَ: أعوذُ بكلماتِ الله التامة،
من كلِّ شيطانٍ وهامةٍ، ومن كلِّ عينٍ لامةٍ!"



تحديات شائعة عند تربية الأطفال في سن السنتين

قد يلجأ الأطفال أحياناً إلى الكذب دون إدراكهم لخطورة ذلك بهدف الدفاع عن أنفسهم، إذ يمكن أن ينكر الطفل قيامه بأمر معين كرد فعل على نبرة صوت، أو لغة جسد، أو تعابير وجه أحد والديه عند سؤاله عن ذلك لاعتقاده بأن الأمر الذي قام به تصرف خاطئ، ومن جانب آخر فقد يلجأ الطفل بشكل كبير إلى ممارسة بعض السلوكيات العدوانية كضرب الأشخاص أو رمي الأشياء لحل المشاكل التي يواجهها، فهو لا يمتلك القدرات اللازمة التي تساعد على حل مشكلاته بطريقة صحيحة وسليمة، كما أنه لا يدرك التأثير السلبي لتصرفاته الخاطئة على الآخرين من حوله.

كما يوجد العديد من الأمور التي يدعو ظهورها في حياة الطفل إلى تشكّل القلق لدى والديه، ومنها:

تكرار نوبات الغضب والسلوكيات الخاطئة لديه، أو بلوغه العامين من عمره دون تمكّنه من تكوين جملة واضحة من كلمتين، أو فقدانه لمهارة معينة كان يمتلكها، أو عدم قدرة الوالدين على تهدئته وإعادةه إلى اتزانة بسهولة عند شعوره بالخوف، أو عدم قدرة الطفل على تقليد الكلمات والحركات والتواصل البصري وإظهار الاهتمام بأصدقائه، وعند الشعور بوجود أيّ ممّا سبق أو تحقق الوالدان من حدوث أمر غير طبيعي في تصرفات الطفل فإنّ عليهما التحدّث إلى

أخصائي نفسي أو طبيب أطفال ليستطيع اتّخاذ الإجراءات اللازمة،
والتأكّد من المشاكل التي أدّت إلى هذه السلوكيات الخاطئة، كأن
يعاني الطفل من صعوبات في التعلّم، أو إصابته بأحد الأمراض
المزمنة، أو وجود بعض المشاكل العاطفية في حياته.



احتواء الطفل في عمر السنتين

يُعدّ عمر السنتين مرحلة مليئة بالطاقة، إذ يكون الأطفال خلاله مندفعين للحياة، فيفرغون طاقتهم باللعب، والركض، والقفز، ممّا يعرّضهم للسقوط أحياناً، لذا من الضروري استخدام الوسائل السليمة لمساعدتهم على السيطرة على كثرة الحركة وفرط النشاط، وقد يكون من الصعب إعادتهم إلى حالة الاتزان والاستقرار، ولذلك يمكن أن يلجأ الوالدان لمنحهم استراحة من اللعب في مكان يحفّزهم على الهدوء، أو محاولة مساعدتهم لإكمال نشاطهم في يوم آخر بهدف تهدئتهم.

يستخدم الطفل في عمر السنتين حواسه الخمسة لاكتشاف الأمور من حوله، وخاصة حاسة اللمس، ولذلك فإنّه من المهم تدريبه على كيفية استخدام هذه الحاسة بالشكل الصحيح، وقد يلجأ الطفل إلى تنمية مهاراته الحركية واللفظية، كالركض بعيداً عن والديه، أو استخدام كلمة "لا" بهدف التعبير عن استقلاليتته، ممّا يدلّ على سرعة نموه وتطوره، إلا أنّ الطفل يحتاج خلال هذه المرحلة لنوع من السيطرة عليه وضبطه بطريقة تعزّز بداخله السلوكيات الاجتماعية الصحيحة، وقد تظهر على الأطفال في هذا العمر الكثير من العلامات، ومنها ما يلي:

العلامات الجسدية: تشمل العلامات الجسدية في عمر السنتين العديد من علامات النموّ الجسدي، بالإضافة إلى تطوّر المهارات الحركية المختلفة، ومن هذه العلامات ما يلي:

المشي، والركض، بالإضافة إلى محاولة الطفل القفز على كتلي قدميه. جرّ وحمل الطفل للألعاب خلال مشيه. محاولة الطفل التسلّق والصعود على أثاث المنزل.

العلامات المعرفية: يبدأ الأطفال في عمر السنتين بتعلّم العديد من المهارات المعرفية، كالتفكير بطرق مختلفة، وتطوير أساليب جديدة لحلّ المشاكل التي قد تواجههم لمحاولتهم إظهار وإثبات استقلاليتهم، ومن هذه العلامات ما يلي:

استمتاع الطفل بالألعاب المعقّدة. تذكّر الطفل لأمر قد حصلت في الماضي وتحدّثه عنها. تصنيف الطفل لألعابه في مجموعات حسب نوع، وحجم، ولون كلّ منها.

علامات اللّغة: يكون الأطفال في نهاية عمر الثلاث سنوات قادرين على إدراك وفهم أغلب الكلمات التي يسمعونها من قبل والديهم، كما تتطوّر قدرتهم على التحدّث بهذا العمر بشكل كبير، ومن هذه العلامات ما يلي:

فهم الطفل لكلام الأشخاص المعروفين لديه، ومعرفته أسماء أغراضه التي يستخدمها بشكل يومي، بالإضافة إلى إدراكه أسماء أجزاء جسمه. تكرار الطفل الكلمات التي يسمعها. طرح الطفل الأسئلة حول كلّ شيء حوله، مثل: "ما هذا؟".

العلامات الاجتماعية والعاطفية: يلجأ الأطفال في عمر السنتين إلى التعبير عن استقلاليتهم، واهتمامهم بالأطفال الآخرين من حولهم، ومن هذه العلامات ما يلي:

تقليد الطفل للأفعال التي يقوم بها الأشخاص من حوله. شعور الطفل بالفرح عند ممارسته اللعب مع الأطفال الآخرين. إدراك الطفل أنه يستطيع القيام بأعمال معيّنة دون الحاجة إلى مساعدة والديه.



التعامل مع عناد الطفل

يكتسب الطفل صفة العناد أثناء مراحل نموه، فهي صفة لا تولد معه، كما أنّ الطفل العنيد لا يكون عنيداً في جميع المواقف التي يتفاعل معها، لكنّه قد يُصبح عنيداً في مواقف محدّدة بسبب وجود عدد من الأمور التي قد تُثير غضبه، وبشكل عام يوجد عدد من الأسباب التي تُساهم في اكتساب صفة العناد لدى الأطفال.

أسباب العناد لدى الأطفال

1- تساهل الوالدين في الاستجابة للطفل:

أحياناً يكتسب الطفل صفة العناد بشكل رئيسي بسبب فعاليتها في الحصول على ما يريد، فهو يعتقد أنّ العناد هو الوسيلة الوحيدة للحصول على طلباته، وأنّ عناده موجب لخضوع الوالدين لما يريد والمساورة في تلبيةه.

2- الرغبة في الحرية:

يشعر الطفل بتقييد حريته عند سيطرة والديه على تصرفاته وإصرارهما على أن يُنقذ الطفل الأوامر دون تقديم أي أسباب أو اللجوء إلى أسلوب الإقناع. فيقابل ذلك بالعناد كوسيلة لإثبات وجوده واستقلاليتته.

3- الحفاظ على الشخصية:

يمتاز بعض الأطفال بتقديرهم لشخصيتهم التي تشمل أفكارهم، ومعتقداتهم وميولاتهم، والأشياء التي تُعجبهم وغير ذلك، ولا يتقبلون وجود من يعارضهم. ولا بد من التنبيه إلى أن شخصية الطفل تتشكل خلال السنوات الست الأولى من عمره فمن المهم إحسان التعامل مع هذه الصفة لكي لا تتحول لطبع بارز في الشخصية مع الوقت.

4- الانتقام:

يلجأ الأطفال أحياناً إلى العناد كوسيلة للانتقام من الأطفال الآخرين أو الأشخاص الذين سببوا لهم ألماً في وقت سابق. وهي وسيلة دفاعية في يده وأحياناً كثيرة ينظر لها كحق مشروع له لاسترجاع حق أو منع ذهاب حق.

5- عدم النضج:

يتصف الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة بعدم قدرتهم على التمييز بين الصواب والخطأ، لذا فهم يحاولون إدراك محيطهم من خلال اتباع الآخرين وتقليدهم، لذا قد يكتسبون صفة العناد أثناء تلك المرحلة إلى أن يدخلوا الروضة أو إلى وقت دخول المدرسة. ويجب الانتباه إلى أن البيت الذي فيه شخصية عنيدة قد تكون هذه الشخصية ملهمة للصغير. فيتطبع بالعناد من خلال تقليدها.

6- المقارنة مع أطفال آخرين:

المقارنات غير الضرورية أو غير اللائقة قد تؤدي إلى الشعور بالإحباط والغضب تجاه الأطفال الآخرين الذين تتم مقارنتهم معهم، وفي هذه الحال قد يحدث العكس فبدلاً من تشجيع الأطفال على تصحيح سلوكهم قد يزداد عنادهم تجاه السلوك الذي تتم مقارنتهم به، ويتحول مبدأ "خالف تعرف" وسيلة لهذا الصغير.

من المهم تجنّب مقارنة الأطفال بغيرهم، فالمقارنات غير الضرورية أو غير اللائقة تضرّ بالأطفال، فقد تؤدي إلى الشعور بالإحباط والغضب تجاه الأطفال الآخرين الذين تتمّ مقارنتهم معهم، وفي هذه الحالة قد يحدث عكس ما توقّعه الآباء فبدلاً من تشجيع الأطفال على تصحيح سلوكهم قد يزداد عنادهم تجاه السلوك الذي تتمّ مقارنتهم به، لذا فإنّ المقارنات سواءً كانت فرديةً أو جماعيةً لن تكون في صالح الأطفال.

7- الفضول:

يبقى الأطفال في مرحلة الطفولة متشوقين لمعرفة ما يحدث حولهم واكتشاف العالم المحيط بهم، وهو سلوك طبيعي لدى الأطفال، لكنّه قد يتحوّل إلى سلوك العناد عند محاولتهم معرفة العديد من الأشياء غير الضرورية في المرحلة المبكرة التي يمرون بها.

8- سوء التواصل:

يحدث سوء تفاهم بين الأطفال ووالديهم أثناء نقاش موضوع ما أحياناً، فيلجأ الوالدان إلى الصراخ سواءً على بعضهما أو على الأطفال لتجاوز المشكلة، فتتعدم طرق التواصل مما ينعكس على الأطفال بشكل سلبي فيتصرفون بأسلوب سيء بدورهم، ويكتسبون سلوك العناد من وسطهم.

9- القدوة:

أحياناً قد يكون الآباء أنفسهم السبب الرئيسي لاكتساب أطفالهم السلوك العنيد، فالأطفال يُلاحظون نمط حياة آبائهم ويتعلمونه منهم ويتبعونه في حياتهم، كأنماط نومهم وكيفية تناولهم للطعام، وكيفية تصرفهم أثناء المشاكل اليومية، فإذا كان أحد الوالدين يتبع سلوك العناد لتحقيق رغباته، فهناك فرصة كبيرة لأن يتخذ الطفل والديه قدوة له وبالتالي يكتسب سلوك العناد كوالديه.



إثبات الذات

معظم الأطفال يمرون بفترة من العمر يميلون فيها إلى إثبات ذواتهم، وإن أحد مظاهر إثبات الذات هو العناد والمشاكسة كما يؤكد علماء النفس، ويقررون أن الطفل الذي يمر بفترة يثبت فيها ذاته وشخصيته هو طفل غير سويّ، ولكن العناد الطبيعي غير المبالغ فيه، مرحلة طبيعية من مراحل النمو النفسي للطفل، وله أهمية كبيرة في حياة الطفل، نوجزها في التالي:

- 1- يساعد العناد الطفل على الاستقرار واكتشافه الفريد لنفسه.
- 2- يساعد العناد الطفل على إدراك أنه شخص له كيان وذو شخصية مستقلة عن الآخرين.
- 3- يكتشف الطفل أن له إرادة حرة، وهذا يكسبه صفات الفردية والاستقلالية، ومع مرور الوقت ووصولاً إلى مراحل النضج يكتشف الطفل أن العناد والتحدي ليسا هما الطريقتين السويتين لتحقيق مطالبه وغاياته بما يحقق له الرضا والسعادة، فيتعلم العادات الاجتماعية السوية في الأخذ والعطاء، ويتفهم أن التعاون يفتح له آفاقاً جديدة في الحب والإيثار، وخاصةً إذا كان الأبوان يعاملان الطفل بالمرونة والتفاهم والمودة، وكلما كان الأبوان على درجة مقبولة من الصبر والتفاهم مع الطفل ساعده على اجتياز هذه الفترة بسلام، ويجب كذلك عليهما

المحافظة قدر الاستطاعة على هدوءهما واتزانهما الانفعالي
إزاء ثورة الغضب التي يمر بها الطفل.

4- بعض الأطفال يتميزون بالعناد الشديد، ويعتبر العناد من
خصائص الطفولة، فليست هناك مدعاة للانزعاج من قبل الأب
والأم أو اتهام الطفل بتعمد العناد، بل عليهما أن يشجعا
ويحفزا على فعل النقيض بذكر القصص والحكايات التي
تجعله ينفر من العناد، فمثلا: يشبه له الذي يعاند بالشيطان
الذي عاند أمر الله تعالى واستكبر على السجود لسيدنا آدم
عليه السلام، ولم يطع أمر الله فغضب الله تعالى عليه وأدخله
النار، الأمر الذي يجعل الطفل يبتعد عن هذه الصفة. وهو
التعليم بالترهيب.

5- من المهم أن يثق الوالدان تمام الثقة من أن الطفل العنيد غير
مريض وغير عاق لوالديه، وأن هذا العناد راجع لطبيعة المرحلة
العمرية التي يمر بها فقط، فمثلا إذا صعد على الفراش برجله
المتسخة ورفض النزول ورفض النوم أو صمم على الرفض أو
عاند في أي شيء، فعلى الوالدين تحفيزه وتشجيعه وعدم
إهانته أو عقابه.



مظاهر العناد

من مظاهر العناد عند الطفل التصلب في الرأي، والجمود في التفكير، مما يثير دهشتنا ويصيبنا بالضيق والحرص لهذا العناد وصلابة الموقف، فالطفل مثلاً لا يريد أن يستمع لتوجيهات الكبار، ولا يحب أن يفعل إلا ما يريده هو، حتى لو كان ذلك الفعل غير سليم، أو لا يتماشى مع المنطق والعقل.

ومن الأمور الأخرى رفض الطفل أموراً مهمة مثل النظافة، وغسل الوجه، والاستحمام، وتناول كوب الحليب، والنوم في الموعد المحدد، فيبدو مقاوماً متشبثاً برأيه رافضاً توجيهات الكبار، وقد يكون هذا الأمر مقبولاً في مرحلة الحضنة، لكنه غير مقبول في مراحل العمر التالية للطفل، وقد يفسر بعض الآباء والأمهات هذا العناد على أنه دليل قوة شخصية الطفل، والحقيقة أن هذا السلوك لا يعبر عن هذا الفهم الخاطئ، لأن أسلوب العناد غير السوي يعبر عن ممارسات سلبية تبعد الطفل عن التفاعل الاجتماعي السليم، فليس العناد تعبيراً عن احترام الذات بقدر ما هو أسلوب يعبر عن المشاكسة.

ويرتبط العناد بالقسوة والعدوانية، فنلاحظ أن بعض الأطفال الذين يتصفون بالعناد تبدو عليهم ميول عدوانية وكذلك بعض القسوة، ويتجلى ذلك من خلال بعض تصرفاتهم، فنراهم يمزقون الملابس، ويحطمون التحف الغالية، أو يعتدون على الحيوانات، أو يستخدمون الأقلام استخداماً سيئاً فيشوهون بها الجدران في المنزل أو

المدرسة، وهذه التصرفات الغريبة قد تجعل الطفل يشعر بالقوة ويفخر بنفسه، فما الذي يجعل الصغير يلجأ إلى مثل هذه التصرفات؟ يحب أن يقلد الكبار في قسوتهم، أو يميل إلى السيطرة أو الإعلان العنيف عن ذاته.

ومن الأسباب التي تدفع الأطفال للعناد: العلاقات الأسرية المتوترة، والمعاملة الشديدة من قبل الوالدين مما يزيد من محاولات التعويض عند الطفل والانتقام فيقابل ذلك بالمثل.



علاج العناد

تتعدّد الوسائل والأساليب التي على الوالدين اتّباعها مع الطفل العنيد والعصبي لعلاج هذا السلوك غير المرغوب فيه، ومنها:

▪ التفاوض مع الطفل

يحتاج الطفل للشعور ببعض السيطرة في حياته الخاصة دون تلقّي الأوامر دوماً من الآخرين، ولذلك فإنّه يجب على الآباء محاولة التفاوض مع أطفالهم، ومناقشتهم فيما يريدونه، وسماعهم وفهمهم، إلى جانب منحهم بعضاً من الحرّية للتعبير عن أنفسهم، وقد يساعدهم في ذلك طرح بعض الأسئلة عليهم، مثل: "ما الذي يجري؟"، أو "كيف يُمكن أن أساعدك؟"، أو "لماذا تشعر بالانزعاج؟"، أو "ماذا تحتاج الآن؟"، إذ يُشار إلى أنّ هذا الأسلوب يُشعر الطفل بأنّه إنسان قويّ قادرٌ على التعبير عن احتياجاته.

▪ تعزيز السلوك الجيّد لدى الطفل

يحتاج الطفل إلى تلقّي المدح والثناء عند القيام بتصرفٍ جيد، إذ يُساعده ذلك على الشعور بالأمان، والاتّزان، كما يحقق في نفسه السعادة، ولذلك يجب على الوالدين مدح ومكافأة طفلهم في كلّ مرّة يقوم بها بسلوكٍ جيد، سواء كان ذلك في البيت أو في مكان

عام، وفي المقابل عند قيام الطفل بأمر سيء فحينها يتوجب على والديه تأديبه.

▪ احترام الطفل

يجب على الآباء منح الطفل الاحترام والتقدير لقراراته واختياراته الخاصة وتقبّلها، إذ يميل الطفل غالباً لرفض السلطة المفروضة عليه، وهو ما يدفعه في كثير من الأحيان للعناد وعدم الاستجابة، ولهذا يُنصح الأهل أن يستمعوا لآراء أبنائهم وفهم ما يريدون، ومحاولة نقاشهم بهدوء لإقناعهم، والتعاون معهم، وتقديم التعاطف والمودة والحبّ لهم، وعدم تجاهل مشاعرهم وأفكارهم، وزرع الثقة في نفوسهم، دون محاولة إجبارهم، فالأطفال يحبّون أن تحظى آراؤهم وخياراتهم بالاهتمام من قبل الآباء.

▪ إعادة توجيه انتباه الطفل

قد يرى الآباء اتّجاه طفلهم نحو سلوك غير مرغوب فيه، وعند هذا فعليهم تشتيت انتباهه عن ذلك السلوك عن طريق مناداته وسؤاله إذا ما أراد اللّعب بلعبة معيّنة، أو مشاهدة برنامج المفضّل، ولهذا الغرض يجب على الآباء دوماً الاحتفاظ بمجموعة من الملهيات التي يحبّها الطفل، واستخدامها عند الحاجة، كالاحتفاظ بكتبه وألعابه المفضّلة، أو تحضير وجبته التي يحبّ تناولها، ممّا يساعد في تشتيت انتباهه، وتجنّب أيّ سلوك غير مرغوب منه.

▪ تقسيم مهام الطفل

يُمكن أن يكون عناد الطفل ورفضه لتنفيذ طلبات والديه ناتجاً عن عدم قدرته على إتمام المهام والواجبات المُراد منه فعلها، وفي هذه الحالة يجب تقسيم المهمة إلى أجزاءٍ أصغر بهدف إتمامها على عدّة مراحل، مع أخذ فترات قصيرةٍ للاستراحة، إذ إنّ اتّباع هذا الأسلوب يُمكن أن يحدّ من عناد الطفل، ويدفعه لإنهاء المهمة بشكلٍ أفضل من محاولة إنهاءها خلال جلسة واحدة.

▪ مشاركة الطفل في العمل

قد تكون محاولة مشاركة الطفل في العمل بدلاً من توجيه الأوامر له وسيلة ناجحة لتجنّب عناده، إذ يتحسّس كثير من الأطفال من تلقّي الأوامر من الآخرين خصوصاً إذا ما كان ذلك بطريقة لا تعجبهم، كرفع الصوت، أو محاولة إجبارهم، ممّا يجعلهم يميلون للعناد، ولذلك فإنّ على الآباء محاولة تغيير نهجهم وأسلوبهم في التعامل مع الطفل العنيد، والمبادرة لمشاركته في العمل المطلوب منه، إذ سيدفعه ذلك للقيام بما عليه فعله دون شعوره بأنّه يُنفذ الأوامر.

▪ صناعة الروتين في حياة الطفل

يحسّن وجود روتين في حياة الطفل من سلوكه وأدائه الدراسي، إذ يصبح بإمكانه توقّع مجرى الأمور والأحداث في يومه دون اضطراب، فعلى سبيل المثال يحتاج الطفل يومياً من 10-12 ساعة نوم، في حين يؤثّر النوم بمُدّة تقلّ عن ذلك سلباً على سلوكه، فيلجأ إلى

العناد والتصرّفات التخريبية، لذا يُفضّل اتّباع روتين معيّن في حياة الطفل اليومية.

▪ الحزم في التعامل مع الطفل

يجب على الوالدين أحياناً اللّجوء إلى الحزم واتّباع أسلوب التحذير مع طفلهم، فعند قيام الطفل بتصرّفات خاطئة فإنّه يجب على الآباء إنذاره للتوقّف عن ذلك وإلاّ فإنّه سيتعرّض للعقاب، مع مراعاة التأكّد من أن لا يعود هذا الأسلوب بآثار سلبية على الطفل، إذ إنّ الهدف من اتّباعه هو تصحيح الموقف لا إلحاق الضرر بالطفل.

▪ عدم التعامل مع عناد الطفل على أنه مشكلة

لا يجب على الآباء التعامل مع عناد الأطفال على أنّها مشكلة، ففي كثير من الأحيان يكون العناد مفيداً للأطفال في حياتهم، فمثلاً قد يمنحهم الإصرار في البحث عن حلّ لمشكلة رياضيات تواجههم، كما يجعلهم ملتزمين بقناعاتهم الخاصة التي تجنّبهم بعض السلوكيات المنحرفة مستقبلاً.

▪ حسن إدارة العلاقة

ينصح بتوطيد العلاقة بين الطفل ووالديه، فكلّما كان حبّ الطفل لوالديه كبيراً، زاد تقبّله لهما واستجابته لمطالبهما.

ثم ترك مساحة للطفل لكي يتذمّر قليلاً، ويُعبّر عن رأيه في موضوع ما، فعندما يُقدم الطفل على تنفيذ أمر لا يرغب به، فإنّ ذلك يُعطيه فرصةً للتنفيس عن مشاعره الداخلية التي يُخفيها.

ويجب تقديم القدوة، إذ لا بدّ للطفل أن يجد من يقتدي به في حياته، وغالباً فإنّ أقرب قدوة له هم والداه، لذلك فإنّه يلجأ إلى تقليد تصرفاتهما إيجاباً كانت أو سلباً، فهو يتّبع أسلوب المعاملة نفسه، وطريقة الحوار والنقاش مع الآخرين، واحترام من هم أكبر سناً، وغير ذلك من تصرفات تكون درساً عملياً للطفل من والديه.

يجب مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال، فلا يطلب الوالدان من الطفل أمراً يعجز عن تنفيذه، أو لا يتمكّن من إنجازه.

ينصح بالثبات على الرأي وعدم التساهل، فلا يتشدّد الوالدان مرّة ويتساهلان مرّة أخرى في الأمر نفسه، إذ إنّ الطفل لا يتحمّل التقلّبات في المعايير، فتكون النتيجة رفضه تنفيذ الأمر.

ينصح بتجاهل سلوك العصيان والتمرد في لحظة إرهاق وغضب الطفل، وعدم الإصرار على تنفيذ الأمر إلّا بعد أن يهدأ.

ينصح بتعويد الطفل على المساعدة، إذ يمكن مساعدة الطفل على كسر العناد من خلال ترك دور المساعد له، ثمّ الثناء على ما يقوم به.

يمكن استخدام أسلوب الخيارات مع الطفل، فبدلاً من قول "اذهب للسرير من أجل النوم"، يمكن تخييره بسؤاله "هل تريد القصة (س) أم (ص)", وإذا أجاب بـ "لا أريد النوم"، حينها يمكن الرد عليه بـ "هذا ليس من ضمن الخيارات"، وإعادة طرح الخيارات مرّة أخرى.

▪ اهتمام من نوع خاص

العناد والعصبية عند الأطفال تُعدّ في مرات من أنواع السلوك المضطرب، والتي تنمّ عن مشاعر النّفور والكرهية من الطفل للأشخاص المحيطين به، وقد يصدر هذا السلوك من الطفل عن وعي وإرادة، أو دون وعي فتكون تصرفاته على شكل عادة يمارسها، ويحتاج الطفل العنيد والعصبي من التربويين الاهتمام والعناية القصوى وعدم الاستسلام، بل الإسراع في علاج هذا السلوك، إلى جانب عدم تعويده على نيل مطالبه بكثرة البكاء والإلحاح، ويجب ألاّ يتجذّر هذا السلوك في نفس الطفل، وألاّ يُكوّن تصوّراً في ذهنه بأنّ جميع أفراد الأسرة هم رهن أهوائه ورغباته، لذلك فإنّ على الوالدين ترويض الطفل على طاعتهما، ومساعدته على كسب شخصية محبّبة بين الناس في المستقبل.

قد ينتقل سلوك العناد والعصبية بين الأطفال، إذ من الممكن أن يصبح الطفل العنيد مثلاً يُقتدى به من قبل الأطفال الآخرين، وتجدد الإشارة إلى أنّ عصبية الطفل قد تنتج عن ضيق يشعر به، أو توتر يُصيبه اتّجاه مشكلةٍ ما أو موقف مرّ به، ومن مظاهر العصبية لدى الطفل: الصراخ الشديد، أو المشاجرات مع أقرانه، ومع من يُحيطون به كإخوته ووالديه، أو قضم الأظافر، أو مصّ الأصابع، أو إصراره على ما يريده وبشدة.

توصيات للآباء والأمهات:

من المهم أن يكون لدى الوالدين مهارات للتعامل مع طفلهم وتدريبهم عليها، من ذلك:

- عدم المبالغة في تدخل الآباء في حياة أطفالهم.
- تجنب العصبية الزائدة لأتفه الأسباب أمام الأطفال، سواءً بسبب مشاكل الأطفال أو المشاكل الأخرى التي تواجهها الأسرة.
- تجنب السخرية من الطفل أو نقده سواء إن كان وحده أو أمام غيره.
- ملء أوقات فراغ الطفل.
- تشجيع الأطفال على حل مشاكلهم بأنفسهم ومساعدتهم عند الحاجة، وتوجيه النصح والإرشاد لهم بعدل ودون الانحياز لأحد من الأطفال دون غيره.
- احترام ملكية الأفراد الآخرين.
- تجنب مقارنة الطفل مع إخوانه مهما كان السبب.
- تجنب ذكر أن الطفل عنيد سواء أمامه أو أمام الآخرين.
- التعامل مع الطفل بشكل مرن، وتجنب التسلط والتشدد في إعطاء الأوامر.
- الالتزام بالهدوء والحوار المقنع والهادف في حال ظهور سلوك العناد لدى الطفل في موقف ما.
- الاهتمام بالتواصل بين الوالدين وثبات العلاقة بينهما وعدم تذبذبها.

- إتاحة فرص للطفل للتعامل مع غيره من الأطفال الذين في سنّه، وتشجيعه على التفاعل معهم.
- الاستفادة من الطاقة الزائدة لدى الطفل بشكلٍ إيجابيٍّ.
- توفير جوٍّ أسريٍّ مستقرٍّ للأطفال.
- محاولة الوالدين لفهم الجوانب النفسية للطفل لتحديد أسباب عناده.
- تجنّب معاقبة الطفل أمام أيّ شخص.
- إن التعامل مع الطفل العنيد يتطلب الكثير من الصبر والحلم والدعاء، أصلح الله أبناءنا.



ما هي أبرز سلوكيات الطفل في عمر السنتين؟

من أهم السلوكيات التي يظهرها الطفل في هذه السن:

▪ تجاهل الطفل لأوامرك

يتظاهر طفل السنتين في بعض الأحيان بعدم سماع التوجيهات، وفي هذه الحالة قومي بتكرار الطلب مع استمرارية الاتصال بعين الطفل، ولا تتجاهلي الأمر، أو تتركه رغبة في تجنب الصراخ.

▪ الاستقلالية عند طفل العامين

سيحاول طفلك الاعتماد على نفسه في فعل بعض الأشياء مثل الأكل والملبس، وقد يبدأ في نوبات الغضب عند تقديم المساعدة، فاسمحي له بمحاولته لتعزيز ثقته بنفسه، واتركه يفعل ما يشاء، طالما لا يوجد خطر واقع عليه.

▪ مقاطعة الحديث لطفل السنتين

أكثر ما يزيد من اندفاع طفل السنتين هو رغبته في إخبار أمه بشيء، فكثيراً ما يلجأ إلى مقاطعة الكلام، وكل ما عليك عندئذ الهدوء في رد الفعل، مع توضيح آداب الحديث ومراعاة الآخرين لطفلك، ولا تملئي من تكرار التوجيه، فلن يستجيب طفلك من المرة الأولى خاصة إذا كان عنيداً.

▪ السلوك الانطوائي للأطفال

بعض الأطفال يفضلون العزلة عند شعورهم بالحزن؛ لذا عليك الإلمام بدلائل لغة الجسد لتحديد ما يشعر به صغيرك دون أن يخبرك، واحترام مشاعره ومحاولة فهمها وكذلك التعامل مع سبب حزنه، إن كان أمرا تستطيعين تغييره.



ما سبب الانفعالات المبالغ فيها عند طفل السنتين؟

عندما يمر الطفل بنوبات الغضب والبكاء، -وهي من أكثر السلوكيات شيوعاً في هذا العمر- تصحبها ردود فعل زائدة، والتي تحدث في بعض الأحيان بسبب تغيرات هرمونية، ومن هذه السلوكيات:

- يضرب الطفل نفسه.
- يلقي نفسه على الأرض.
- يرمي الألعاب أو يكسرها.

قومي باحتواء طفلك قدر الإمكان ولا تتجاهلي بكائه، بل حاولي شرح وجهة نظرك بشكل بسيط، كي لا يشعر بمحاولتك للسيطرة عليه، فيزيد في العناد.

أسباب عصبية الطفل في عمر السنتين

تحتاج تربية الطفل بعمر السنتين إلى معرفة أسباب العصبية عند الأطفال بشكل مطلق، فعادةً ما تبدأ هذه الصفة في السنة الثانية من عمر الطفل وتكون متلازمة مع صفة العناد.

بالرغم من أن هذه الصفات تُعد مؤشرات على ذكاء الطفل ورغبته في الاعتماد على نفسه، إلا أنها إن لم يتم توظيفها بشكل سليم، سيعود ذلك على الطفل بتبعات سلبية تترسخ في شخصيته إلى أن يكبر، ومن أبرز أسباب العصبية عند الأطفال:

- إهمال الوالدين.
- الدلال الزائد.
- الذم المستمر.
- مواجهة العناد بالعناد.
- مقارنة طفلك بالآخرين.
- التركيز على الصفات السلبية فقط.
- استخدام التهديد والأوامر طوال الوقت.

لا شك كذلك في أن المشاكل الأسرية من أكثر المسببات للاضطرابات السلوكية لدى الطفل، والتي قد تتحول لاضطرابات نفسية.

ما هي طريقة التعامل مع الطفل العصبي في عمر سنتين؟

تربية الطفل بعمر السنتين ليست مهمة سهلة على الإطلاق خصوصاً إن كان طفلك عصيباً؛ لذا يجب عليكِ رصد جميع الأسباب التي تؤثر على حالته النفسية مع محاولة تخفيف أعبائها، عن طريق احتواء الطفل والتحدث معه بصوت خافت مع إظهار ابتسامة رقيقة، ومن أهم نصائح المختصين في تربية الأطفال تجنب الضرب تماماً.

لا تنسي أن حدوتة قبل النوم للأطفال ما زالت تحافظ على تأثيرها الإيجابي على نفسية الطفل، وتعزز الترابط بينك وبينه بشكل رائع.

والنصيحة الذهبية في هذا المقام، علاج العصبية هو الحلم والرفق والاحتواء، فلا نقابل العصبية بعصبية أخرى تؤزّمها، بل إن أكثر ما يعرقل عملية تهدئة الطفل هو مقابلة سلوكياته غير المقبولة بسلوكيات مثلها في الاستجابة لها. فلنعلم الطفل أن لا شيء يحتاج كل هذه العصبية وأن حل مشاكله يكون بالهدوء والحلم والأدب.



السلوك الممنوع والسلوك المقبول

عندما يتم الطفل عامه الثاني يكون أقدر على التحرك في البيت واكتشاف مخابئه والوصول إلى أماكن لم يكن يستطيع الوصول إليها من قبل.

كما أنه يكون أكثر وعياً بما حوله وأقدر على التعبير عن نفسه واحتياجاته ويكون أكثر فهماً لما يقال له وما يراه حوله

ستكون الأم أكثر حذراً ومتابعة له كما أن عليها أن تحرص على ألا يكون أي شيء خطير في متناول يده أو يمكنه الوصول إليه. وطبعاً لابد أن يتعاون كل أفراد المنزل على هذا الأمر حتى لا يصل الطفل إلى مواطن الخطر في البيت فيحدث ما لا تحمد عقباه.

ولكن على أن يتم إخباره بأن هذا "ممنوع" وأن هذا "قد يصيبه بالألم" ويتم شرح ذلك له بالتفصيل والتكرار دوماً.

ستزداد كلمة (لا) بالتدريج وبدون عنف حتى يعتاد على أن هناك أشياء يجب أن يبتعد عنها.

أول نصيحة خلال هذه السنة هي التفرقة بين السلوك الممنوع والسلوك المقبول للطفل والاختلاف في طريقة التعامل مع كل منهما.

السلوك الممنوع والسلوك المقبول

السلوك الممنوع هو الذي لا نتهاون معه أو نتغافل عنه أو نتركه يمر بدون تنبيه وموقف صارم.

والسلوك المقبول هو الذي لا نطالب الطفل أن يواظب عليه ويطبقه دوماً بل نعرف أنه يحتاج فترة طويلة من الوقت ليعتاد عليه فنتغافل أحياناً و نوجه أحياناً ولا يتطلب إجراءات صارمة عند حدوثه بل يحتاج لتكرار التوجيهات وتعليم الطفل كيف يفعل المطلوب منه.

النصيحة الثانية: ما يحتاجه طفلك منك دوماً في هذه السن وقبلها.. أن يشعر منك بالجدية وعدم التردد في أوامرك له، وهذا لا يتطلب منك الضرب ولا الصراخ وإنما يتطلب نبرة صوت وتعبيرات وجه حازمة وحاسمة وخالية من التردد.

فإذا شعر بهذا علم بفطرته أن لا مجال للمحاولة معك فيطيعك بسلاسة وهدوء. أما إذا كانت نبرة صوتك غير حازمة لأنك أنت نفسك مترددة فيما تأمرينه به فسيعرف بذكائه الفطري أيضاً أن هذا الأمر يمكنه التهاون فيه وأنتك تتقبلين هذا التهاون وبالتالي فلن يتقيد بتنفيذ هذا الأمر. وبالطبع فلن ننسى الحنان والأحضان والقبلات بسبب وبدون سبب وكذلك التشجيع عندما يفعل الصواب.

السلوك الممنوع

باختصار السلوك الممنوع يقتصر على أمرين اثنين:

1- أن يتعدى الطفل على أحد والديه أو من هم في مقامهما

2- أو أن يفعل ما فيه خطر عليه أو على غيره.

وسنضرب هنا ثلاثة أمثلة على السلوك الممنوع وكيفية التعامل معها:

أمثلة للسلوك الممنوع وكيفية التصرف معها:

1. أن يضرب الطفل الأم:

إذا حدث وضربك الطفل لأول مرة فلا بد أن تتغير تعبيرات وجهك ونظراتك إليه فوراً ليعرف منها أنه فعل شيئاً كبيراً.

ثم تقولي له بصوت صارم: (هذا خطأ، لا تكرره مرة أخرى، أو سأغضب منك كثيراً).

ثم تعلميه أن يعتذر لأنه أخطأ: قل عفوا، قل آسف.

وتؤكد عليه أنه لن يفعل ذلك مرة أخرى: إياك أن تكرر هذا التصرف الخاطئ.

ثم تسألينه: هل ستضرب ماما مرة أخرى؟ كي تتأكد أنه فهم الرسالة، ولا بد أن يجيب بـ (لا).

عندما يستجيب لك ويعتذر ويجيب بـ (لا) على سؤالك فلا بد أن تكافئيه على ذلك فوراً بابتسامة وقبله وحنون (بطل ما شاء الله عليك) (أنا سعيدة بك، لأنك تسمع الكلام) (هذا يجعلني أحبك أكثر) ... وهكذا.

وإذا حاول أن يضربك مرة أخرى ولو بعد حين فستكررين الخطوات نفسها ولا تغيري من موقفك أبداً، ولا تضحكي في وجهه مهما حاول إضاكك.

وفي المرات التالية عليك أن تكوني أسرع منه، فإذا لاحظت أنه يريد أن يضربك فعليك أن تمسكي يده بحزم وتمنعيه من أن يضربك ولكن بدون أن تؤذيه أو تتركبي أثراً على يده الصغيرة. وهذا مع تكرار الحوار السابق نفسه. ولا تنسي تشجيعه ومدحه عندما يستجيب في كل مرة، فهذا يسهل عليه الاستجابة لك.

من المتوقع أن لا يتكرر هذا الأمر منه أكثر من مرتين أو ثلاثة على أكثر تقدير إن كانت نبرة صوتك وتعبيرات وجهك حاسمة وصارمة ولا يشوبها أي تردد بما يجعله يوقن أنك في قرارة نفسك واثقة مما تقولين وليس لديك أي تهاون في هذا الأمر.

2. المثال الثاني للسلوك الممنوع:

اللعب بالأشياء الخطيرة مثل النار والمكواة والكهرباء والأدوات الحادة والثقيلة ... ولكن تذكري دوماً أنه قد أتم لتوه عامه الثاني وأن

المسؤولية كاملة على أهل البيت في إبعاد هذه الأدوات عن متناوله.

الأصل أن تكوني أنت وأبوه ومن في البيت قد وضعت هذه الأدوات بعيداً بحيث لا يستطيع الطفل الوصول إليها حتى لا يؤذي نفسه ولا غيره. والأصل أن لا تستعملوا أيّاً منها في مكان تواجد الطفل، مثل المكواه والسكاكين والمنشار وكل أداة حادة أو خطيرة، وكذلك أن تتأكدوا من أن أبواب المطبخ والحمامات مغلقة دائماً بحيث لا يتمكن الطفل من الدخول إليها وحده وأن مفاتيحها منزوعة منها ومعلقة في مكان بعيد عن متناول الأطفال.

وتكونوا أيضاً قد عرفتموه من قبل خطورة هذه الأشياء وذلك بأن تطلعوه عليها ثم تشرحوا له لماذا هي خطيرة، كأن تقولوا له مثلاً: السكينة خطيرة تجرح وتشيري على السكين، أو النار خطيرة تحرق وتشيري على النار ... وهكذا.

لكن إن حدث واستطاع الوصول إليها فلا تتركها معه ولا تتهاوني في أخذها منه بطريقة ذكية لا تؤذيه مع نفس الصوت الصارم الحاسم بأن هذا خطأ وأنها خطيرة. ولا تنسي تشجيعه بالابتسام والأحضان والتقبيل ومدحه في كل مرة عندما يستجيب لك ويعطيك ما في يده حتى ولو قاوم قليلاً.

بعد ذلك عليك أن تضعها في مكان بعيد ثم تعيدي الشرح له مرة أخرى عن خطورتها وأنها ليست للعب وأن عنده ألعابه كي يلعب بها.

3. المثال الثالث للسلوك الممنوع:

عدم الانصياع للأوامر عند عبور الشارع أو في الأماكن الخطرة.
أولاً: لا بد من توجيه الطفل وتعليمه قبل الخروج أننا سنمشي في الشارع وأنه لا بد أن يظل ممسكاً بأيدينا حتى لا يصاب بأذى من السيارات التي تسير بسرعة.

ثم لا بد أن تظلا ممسكين به ولا تتركانه يفلت منكما.

يجب تكرار هذا الأمر عليه في كل مرة تسيرون في الشارع.

إذا اعترض أو حاول التفلت لا بد من تشديد القبضة عليه والإمساك به جيداً حتى لا يتفلت مع مراعاة أن لا يتسبب ذلك في إصابة جسدية له بسبب الضغط الشديد. وفي الوقت نفسه بدون ضرب وبدون شتم، تشرحان له بالصوت الصارم الحازم نفسه: لقد نبهتك، لا تقطع الشارع لوحد، السيارات خطيرة تسير بسرعة ويمكن أن تضربك، وتؤلمك جدا، يجب أن تمسك يد بابا أو ماما حين نمشي في الشارع، يجب أن نمشي على الرصيف فقط وليس في طريق السيارات.

وفي الغالب هو سوف يستجيب بسرعة للأمر في هذه السن ولن يكرر خطأه كثيراً.

أيضاً لا تنسيا تشجيعه ومدحه عندما يستجيب لكما في كل مرة، فيجب أن تتغير نبرة صوتكما فوراً وكذلك تعبيرات وجهيكما للتعبير عن رضاكما عن تصرفه وسعادتكما به. وهو في الحقيقة يستحق ذلك.

لماذا يكرر الطفل الخطأ نفسه؟

ولكي نفهم لماذا يكرر الطفل الخطأ نفسه لابد أن نعرف أنه مبدئياً لا يعرف الصواب من الخطأ في هذا السن كما أنه غير منتبه تماماً لما يطلب منه وينسى كثيراً.

ثم هو يحاول أن يتأكد من مدى حسم الأم تجاه أمر ما فإذا صممت على عدم السماح بهذا الأمر أو على وجوب فعل ذلك الأمر، فالطفل سيفهم وسيستجيب وستصبح هذه عادة له. ولذلك فتكرار التوجيهات له بهدوء وبدون انفعال مهم جداً. فالطفل يجس النبض ويتعلم من خلال ردودنا معه قبل أن يتقدم.

والحسم أمر مختلف تماماً عن الضرب والصراخ والعقوبة، فنحن نجد بعض الأمهات تصرخ كثيراً على ابنها أو تضربه وهو ليس مطيعاً ولا سلساً معها لأنها ليست حاسمة معه، وقد تجد بعض الأمهات لا تصرخ ولا تضرب ولكن ابنها مطيع ومؤدب لأنها حاسمة معه.

هذا مع مراعاة أنه لا بد أن تكون قائمة الممنوعات والواجبات عند الطفل أقل ما يمكن حتى لا يشعر بالحبس والتضييق فلا يستجيب لأي شيء لأن كل شيء ممنوع.

وهنا يأتي دور السلوك المقبول وهو السلوك الذي يمكن تكرار الأمر به وجعل الطفل يفعله بهدوء وابتسام وإلهاء ولعب وإغراء بل من الممكن أحياناً التغافل عنه.

السلوك المقبول

هو كل ما عدا السلوك الممنوع وهو كل السلوكيات التي يمكن تقبل تكرار حدوثها مع تكرار تعليم الطفل كيفية التصرف فيها حتى يعتاد الطفل التصرف السليم.

الهدوء والحكمة وتقدير الموقف في التعامل مع السلوكيات المقبولة مهم جداً لصحة الطفل النفسية ولمساعدته على الاستجابة السريعة تجاه السلوكيات الممنوعة.

لا بد أن يتدرب الطفل على أن يطيع أمه وأباه ولكن لا بد أن يساعده الوالدان أيضاً على هذا الأمر وخصوصاً أن تعود على الصواب يأخذ وقتاً طويلاً من الكلام والتدريب.

أمثلة السلوك المقبول

أن يضع شيئاً في غير مكانه.

أو ينثر اللعب بعد ترتيبها.

أو يرفض النوم عندما يأتي وقته.

أو يبيل نفسه أو المكان بالماء.

أو يسكب شيئاً على الأرض.

أو يقفز على مجلس الضيوف.

أو يمزق الكتب التي في متناول يده.

أو يخرب الترتيب الذي رتبته وتعبت فيه في أي جزء من المنزل.

أو أن يبعثر الملابس التي قضيت وقتاً في طيها أو كياها.
والقائمة تطول لكن هذه فقط أمثلة للتوضيح.

مع السلوك المقبول كيف نساعد الطفل على أن يكون مطيعاً ومرتاحاً في الوقت نفسه:

- 1- عدم تكليفه بالعديد من الأوامر في الوقت نفسه.
 - 2- التغافل عن أخطائه والتظاهر أحياناً أنك لم ترينه. فالتغاضي في مقامه، بصيرة وبعد نظر.
 - 3- عدم تكليفه بما يشق عليه نفسياً أو جسمانياً، فلا بد من تقدير نفسيته ورغباته وقدراته حتى لا يكون الأمر تعسفياً لا يمكنه فعله فيضطر لمخالفته.
 - 4- إذا شعرت منه أنه ليس قابلاً ولا مستعداً للطاعة فلا تطلب منه شيئاً، واتركي الأمر لوقت آخر. ذلك أنك إذا أمرته بشيء فلا بد أن يطيعك لأن عكس ذلك يوصل له رسالة مفادها أنه ليس عليه أن يطيعك، وهذا يجعل عملية التربية صعبة عليك وعليه الآن وفي المستقبل.
- لذلك لا بد أن تكوني حكيمة في أوامرك وطلباتك، في نوعيتها وفي وقتها..

5- يمكنك أحياناً بدلاً من أن تأمره مباشرة بعمل ما، أن تخيِّره بين أمرين أنت تريدينه أن يفعل أي واحد منهما ولكن لا تخيِّره بين أمرين أنت ترفضين أحدهما.

6- هو ما يزال صغيراً جداً وفي وقت التعلم والتدرب فيمكنك أن تتبعي سياسة الإلهاء معه في كثير من الأحيان مثلما كنت تفعلين في عامه السابق.

7- لا تكسري طفلك أبداً وتذكري أن الهدف من كل ما تفعلين هو تربية وتنشئة شخص سوي وليس إثبات سلطتك عليه.

8- وأنت تتعاملين معه وتأمريه وتنهينه تذكري أنك تتعاملين مع بشر وليس مع جماد ينصاع بضغطة زر، فهو له نفسيته وله شخصيته وله تفكيره ويحتاج إلى أن يُكوّن خبراته وقد يكون من المفيد له أحياناً أن يتعلم عواقب الأمور بنفسه.

9- الطفل كأبي انسان يحب أن يشعر بالنجاح والانتصار ومن المفيد أن تجعله يشعر بهذا أثناء لعبك وتعاملك معه. كأن تتركه يسبقك إذا أخذ شيئاً وهرب منك بينما أنت تركضين خلفه، وأن تتظاهري أنك لم ترينه وهو يختبئ منك أو عندما يبعثر أغراضاً مرتبة ... وهكذا.

وهذه النصائح وإن كان المخاطب بها هي الأم إلا أن الأب أيضاً معني بهذا الأمر إذ أنه مشارك في عملية التربية بلا شك،

التقليد المذموم

كما أوضحنا من قبل فالطفل في هذه المرحلة يشبه الإسفنجة التي تمتص كل ما يصادفها، ليس هذا وحسب بل يبدأ مع أول فرصة له بتقليده تماما كما تشربه.

وكل طفل إنما هو مولود على فطرة بيضاء نقية لا تشوبها شائبة، ويبدأ مع تعامله مع المحيطين به ومراقبتهم، تعلم بعض الأمور السيئة التي تصيب الوالدين غالبا بالإحباط والغضب والحزن. وهنا يجب على الوالدين التيقن بأن البيئة المحيطة التي وُضع الطفل فيها هي السبب المباشر في تلك السلوكيات غير المرغوبة والمزعجة.

وقد يكون الأب أو الأم ذاتهما مصدر تلك السلوكيات، فلو أن أحدهما يكثر مثلا من السب والشتم بكلمة معينة، ستجد الطفل بمجرد أن ينطق يردد تلك الكلمة مباشرة، وكذلك لو كان هناك أخ أكبر معتاد على البصاق مثلا على غيره، فستجد الطفل بمجرد استطاعته يقلد الحركة ذاتها تماما وهكذا.

لذلك نردد دائما أن على الوالدين أن يحرصا على ألا يتواجد الطفل في بيئة لا تشبه قيمهم ومبادئهم وقناعاتهم، وما يحرصان على أن يكون عليه طفلهما فيما بعد، فكل غرس في هذه المرحلة يصعب اجتثاثه إلا برحمة من الله عز وجل.

ماذا نفعّل إن اكتسب الطفل سلوكيات سيئة؟

- إن كان مصدر السلوكيات تلك من خارج نطاق الأسرة المباشرة، فلا بد من عزل الطفل عن هذه البيئة الموبوءة فوراً، أو في أحلك الظروف نقل مخالطة الطفل مع الأشخاص المصدر لسوء السلوك، مع تنبيههم إلى الحرص على ألا يفعلوا تلك التصرفات أمام الطفل.

- وإن كان الطفل قد اكتسب تلك السلوكيات بالفعل من أحد أفراد العائلة، فيجب التوقف عن تلك التصرفات تماماً على الأقل أمام الطفل.

- ثم بعد ذلك تبدأ مرحلة علاج الطفل ذاته، فنظهر حزننا مثلاً حين يفعل ذلك السلوك.

- نطلب منه بحزم ألا يفعل ذلك السلوك مرة أخرى، ونكون واضحين في توجيهنا، فنقول مثلاً: هذا حرام حين يكون حراماً، وهذا خطأ، وهذا يجعلك تبدو سيئاً وشريراً فلا تفعل ذلك مرة أخرى، توقف الآن وهكذا.

- لا نضحك للطفل أبداً إن أظهر السلوك السيء، لأن الضحك بمثابة موافقة ضمنية منا على تكراره كثيراً، بل سيحبه ويعتبره من باب اللعب والمرح.

- الأم غالباً ما تكون أدرى بشخصية طفلها، فأحياناً كثيرة يكون التعليق على سلوك معين سبباً في أن ينشغل الطفل به ويعتاد عليه، فلا يستطيع الكفّ عنه بسهولة، لذلك يمكننا تجاهل الفعل مرات والتغاضي عنه مرات، وأحياناً يكون المناسب لشخصية الطفل نهيّه حين يفعل هذا السلوك وهكذا. أي لنحرص على ألا ندفع الطفل لهذا السلوك السيء بطريقتنا في إنكاره. بل لنصنع القناعة في أعماق الطفل بضرورة تركه أو بتصويره كتصرف لا جدوى منه فيتخلى عنه.

إبعاد الطفل عن البيئة غير المناسبة له:

يتمّ ذلك في المنزل من خلال إبعاد الطفل عن الأدوات القابلة للكسر والتي قد تسبّب له الأذى، عن طريق وضع أقفال على الخزانات وبوابات خاصّة تمنع دخوله إلى الأماكن غير الآمنة، مع السماح له بالوصول إلى الأماكن التي تُعدّ مناسبة لعمره، كما يجب تخصيص بعض الأماكن التي يستطيع فيها الطفل ممارسة اللعب وأنشطة الترفيه المختلفة.

وبالمثل نخرجه من وسط يفسد أخلاقه ويهدم ما نبنيه من جهود التربية السوية.



تعديل سلوك طفل السنتين

تربية الطفل بعمر السنتين تتطلب الإلمام بطرق فعالة لتقويم السلوك ومنها:

- لا تتحدي طفلك.
 - قومي بطرح بدائل أمام طفلك.
 - استخدام أسلوب ذكي في عرض الأوامر.
 - المدح والتركيز على الصفات الإيجابية.
 - أظهري دوماً اهتمامك بأدق التفاصيل، فإن كانت لديك ابنة في عمر السنتين اهتمي بشعرها وخصصي وقتاً له لتجربة تسريحات جديدة لطفلتك.
- يحتاج طفل السنتين كذلك الكثير من الدعم والتشجيع؛ لتأهيله للمجتمع الخارجي وتكوين صداقات جديدة؛ لذا استمري في دعمه ومساعدته على فهم نفسه.



الصراخ والبكاء وتكرار الطلب (الزن أو النق)

هل أدع طفلي يصرخ ويبكي أم علي أن أرضيه؟

كم المدة المسموح بها لترك الطفل يبكي خلالها؟

ماهي مخاطر الاستمرار في البكاء؟

ثم كيف أتصرف لإسكاته؟

هذه الأسئلة سنجيب عنها فيما يخص الأطفال من حديثي الولادة إلى عمر سنتين ونصف أو ثلاث سنوات، الغير قادرين على التعبير عن مشاعرهم.

ونحن نتحدث عن البكاء من غير وجود سبب واضح كالجوع والعطش والحر والبرد والمرض والتسنين والتحسس من الحفاض وغيره من أسباب موجبة للاستياء والبكاء.

أولاً: يجب التأكيد على أنه لا يوجد طفل يبكي بغير سبب وإنما يوجد أهل لم يعرفوا حاجات طفلهم النفسية، وأنه قد يبكي لنقص حنان أو حاجته للاحتضان والقبلات، وهي حاجة نفسية أساسية ومهمة.

وأول الحل أن تسارع إلى حضنه وتقبيله وملاعبته ودغدغته وإضحاكه.

أما عن مخاطر البكاء الحاد فإنه يرفع معدل هرمون الكورتيزول الذي سيزيد التوتر ،

لذلك يجب أن لا يتجاوز البكاء الحاد أكثر من دقيقة.

وبالتجربة فإن الأثر الإيجابي هو في المسارعة لإسكات الطفل صعب المزاج وكثير البكاء، وهذا سيجعله تدريجياً، أكثر هدوء ومرحاً بعد عمر السنتين.

لا تدعي صغيرك يبكي وخاصة قبل النوم، كي ينام بمزاج طيب.

ثم إن البكاء الشديد سيزيد الطفل الحساس حساسية وضعفاً كما أنه سيزيد من عناد الطفل العنيد ويكسر قوته وهذا ما لا نريده كمربين.

قومي بما تمليه عليك فطرتك السوية السليمة وبما يتناسب مع ديننا الرحيم، أشبعيه احتضاناً وامتصي غضبه وستنعمين ببركات ذلك قريباً.



هل يستحق طفل السنتين العقاب؟

ما زال طفل السنتين لا يمتلك القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ، لذلك من أسس تربية الطفل بعمر السنتين التوجيه المستمر دون استخدام العنف نهائياً، بل الاعتماد على تعبيرات الوجه وتغيير نبرة الصوت قليلاً؛ لیبداً طفلك في تعلم مهارة ضبط النفس. لكن عند تمادي الطفل في الخطأ يستدعي الأمر هنا العقاب كوسيلة لتقويم سلوكه فقط لا أكثر دون أن يتعرض لأي أذى نفسي أو جسدي.

طريقة عقاب الطفل في عمر السنتين

حتى وإن كانت تربية الطفل بعمر السنتين تتضمن العقاب فهي تتضمنه بشروط، لأن تنفيذ طرق العقاب البسيطة بشكل خاطيء قد يتسبب في أذى نفسي للطفل.

لا تلجئي للعقاب إلا في أضيق الحدود، وأيضاً لكي لا يعتاد الطفل على العقاب فيصبح فيما بعد غير مؤثر بالنسبة له.

نلخص فيما يلي طرق العقاب الصحيحة لطفل السنتين:

1. تجاهل الطفل

من أهم النصائح لتربية الطفل بعمر السنتين تجاهل الطفل عندما يبدأ في النوبات المتكررة من البكاء والغضب، ومن الممكن التحدث معه بهدوء بعد أن تنتهي هذه النوبات.

2. عقاب العزل

- لا تستخدم طريقة عقاب العزلة قبل إتمام العامين..
وشروطها:
- لا تزيد مدة عقاب الطفل عن الدقائق المعدودة، مثلًا طفل السنتين يُعزل دقيقتين.
- لا يعزل في غرفته بل خصي له مكانا هادئًا يخلو من وسائل التسلية.
- لا تتحدثي معه تحت أي ظرف خلال فترة العقاب.
- تأكدي من أن طفلك يعرف خطأه جيدًا.
- لا تتواني في وقت العقاب المحدد.

3. تشتيت الانتباه عند الاطفال

لا يُعد تشتيت انتباه الطفل طريقة للعقاب، لكنها حيلة ذكية من الأم تمنعه بها عن فعل ما يضره عن طريق منحه لعبة جديدة، ومن الأفضل هنا استخدام ألعاب الأطفال التي تنمي المهارات أو تشغله في نشاط مختلف، فينسى ما كان يريد فعله.

4. الابتعاد عن الطفل

عندما يستخدم الطفل نوبات البكاء والصراخ بشكل متكرر بغرض لفت النظر فقط، يُفضل هنا ترك الطفل وحده تماماً حتى يهدأ، ولا تقومي بأي محاولة لتهدئته، فمن الممكن أن تزيد محاولتك من التماذي في هذه النوبات.

تربية الأبناء بعمر السنتين بشكل سليم تحتاج الكثير من الاهتمام حتى تُخرج فرد مسلم سوي؛ لذلك من المهم تعلم كيفية التعامل معها ليتمكن كل أم وأب من توجيه طفلهم بشكل سليم وإمساك يديه للخروج من هذه الفترة الهامة في تشكيل شخصيته بأمان.



شعور الملل عند الطفل

الشعور بالملل يكون على شكل اللعب بطريقة فوضوية جداً ومستفزة أو باستفزاز أفراد العائلة أو يختلف التعبير عن هذا الملل بحسب قدرته على التعبير.

أسباب الشعور بالملل والسلوكيات المصاحبة له:

- 1. نقص التحفيز:** قد يفتقر الطفل إلى الأنشطة التي تشغل وقته وتثير اهتمامه.
- 2. التعبير عن الحاجة إلى الاهتمام:** قد يكون الطفل يحاول لفت انتباه والديه أو محيطه.
- 3. التعب والإجهاد:** يمكن أن يكون الطفل متعباً أو مجهداً لكنه لا يجد طريقة لأخذ قسط من الراحة، مما يؤدي إلى الشعور بالملل.
- 4. البحث عن التفاعل:** الأطفال في هذا السن يحبون التفاعل والتواصل، وقد يعبرون عن ذلك بطرق غير مرغوبة عندما لا يتلقون التفاعل الكافي.
- 5. كثرة المشاكل في البيت:** يمل الطفل من كثرة المشاكل في البيت وارتفاع الصوت والتصادم العنيف أو المستمر، فيصنع لها حالة من الملل وربما حتى الكآبة.

حلول للتعامل مع الشعور بالملل والسلوكيات المصاحبة له:

1. توفير أنشطة مناسبة للعمر:

- **الألعاب التفاعلية:** نقدم للطفل ألعاباً تتطلب التفاعل مثل المكعبات أو الألغاز البسيطة.
- **الأنشطة الإبداعية:** نقدم له أدوات الرسم أو التلوين، أو دعوة لإبداء الإبداع في اللعب.
- **الكتب المصورة:** بقراءة كتب ملونة تحتوي على صور وقصص بسيطة.

2. تخصيص وقت للعب التفاعلي:

- **اللعب المشترك:** بتخصيص وقت للعب مع الطفل بشكل مباشر، مما يعزز شعوره بالاهتمام والتفاعل.
- **الألعاب الحسية:** باستخدام ألعاب تعزز الحواس مثل الرمل الحركي أو العجين.

3. توفير بيئة آمنة للاستكشاف:

- **توفير مساحة آمنة:** بإنشاء منطقة آمنة يمكن للطفل استكشافها بحرية دون قيود كثيرة.
- **التنوع في الأنشطة:** بتقديم مجموعة متنوعة من الأنشطة التي يمكن للطفل التنقل بينها.

4. تعزيز السلوكيات الإيجابية:

- **المكافأة والتشجيع:** بمكافأة الطفل على السلوكيات الإيجابية والثناء عليه عندما يتصرف بشكل جيد.

- **التوجيه برفق:** عندما يقوم الطفل بسلوك غير مرغوب مثل الضرب، نشرح له بلطف أنه تصرف غير مقبول، ونرشده إلى بدائل إيجابية مثل العناق أو اللعب بهدوء.

5. استخدام الروتين اليومي:

- **تنظيم الوقت:** بإنشاء جدول يومي يتضمن أوقات اللعب، والطعام، والنوم. حيث يساعد الروتين في توفير الأمان والشعور بالاستقرار للطفل.
- **الفترات القصيرة:** نجعل الأنشطة متنوعة وقصيرة لتجنب شعور الطفل بالملل.

6. التعامل مع السلوك العدواني:

- **التجاهل المتعمد:** في بعض الأحيان، يمكن تجاهل السلوك غير المرغوب إذا لم يكن يشكل خطراً، وهذا يساعد في تقليل تكراره.
- **البدائل الإيجابية:** نقدم للطفل بدائل إيجابية للسلوك العدواني، مثل الضرب على الدمي بدلاً من الأشخاص.

7. الاستجابة للاحتياجات العاطفية:

- **الاهتمام الشخصي:** قد يحتاج الطفل إلى اهتمام فردي، مثل حضن دافئ أو قراءة قصة معاً.
- **التعبير عن المشاعر:** نساعد الطفل على التعبير عن مشاعره بطرق مقبولة، مثل الرسم أو اللعب.

8. تشجيع اللعب الجماعي:

- **التفاعل الاجتماعي:** بتنظيم لقاءات مع أطفال آخرين في نفس العمر لتشجيع اللعب الجماعي والتفاعل الاجتماعي.
- **تعليم التعاون:** علم الطفل كيفية التعاون والمشاركة مع الآخرين من خلال الألعاب المشتركة.



الغيرة

الغيرة شعور طبيعي بين الإخوة والأخوات، ومن أشكال الغيرة لدى الطفل من أخيه حتى لو كان لا يزال في بطن أمه، ما يظهر من ردات فعل تتراوح بين تعلق أكثر أو انزواء للأم أو أي طرف على صلة بالطفل يظهر الاهتمام له أو له علاقة به فيشعر بالتهديد لها.

يمكن التخفيف أو استيعاب بعض مظاهر الغيرة وليس الطبيعي الحد منها تماما، ومن الخطوات المساعدة على ذلك، تلك التي تبدأ خلال فترة الحمل قبل قدوم الأخ أو الأخت الجديدة.

ويكون ذلك بالتحدث مع الطفل عن إيجابيات الأخ أو الأخت وكيف يمكنه الاستمتاع بهذا الجانب.

ويكون ذلك أيضا بتعليم الطفل مشاركة الأم والأب، بشراء احتياجات الطفل الأصغر بحدود المعقول، وأيضا تحديد مهام له في مساعدة الأم بتحمل مسؤولية المولود الجديد مثل إحضار الحفاض أو إعلام الأم أن الصغير يبكي، مع الانتباه إلى حد معقول من طلبات المساعدة وأيضا الحذر من إيذاء المولود الجديد بتوجيه الأخ الأكبر للطف التعامل وسلامة الحمل وتعليمه التعامل برفق مع أخيه بالتدرج وليس مرة واحدة.

وعند الولادة وبحسب عمر الطفل الأكبر ووعيه، من الأفضل أن يحظى بهدية مغرية تخفف عنه شعور الإهمال له، أو المنافسة، فينشغل بها ويستشعر الاهتمام.

على الأم أيضا أن لا تظهر الشكاوى من المولود الجديد وحتى أثناء الحمل، لأن ذلك يطور شعور بغض من الأخ الأكبر الذي يرى في المولود الجديد سبب تعاسة للأم.

حاولي أن تستحضي أثناء اهتمامك بالمولود الجديد، ذكريات تربية الطفل الأكبر، وحدثيه أنك كنت تعاملينه بالطريقة نفسها التي تعاملين بها الآن المولود الجديد، ويمكن أن يساعدك في ذلك عرض فيديوهات أو صور للطفل الأكبر تخفف عنه شعور الغيرة وتدخل السرور لقلبه ويدرك أن مكانته لم تتأثر بقدم "المنافس".

تأكيد مشاعر المحبة للطفل الأكبر

قدمي لصغيرك وقته الخاص من حين لآخر، لا تهمليه فينقم من المولود الجديد، وسددي وقاربي بحسب ظروفك وقدرتك، خاصة وأن مرحلة ما بعد الولادة تستغرق طاقتك واهتمامك بالمولود الجديد، واحرصي على تجنب إبرام مقارنات عفوية أو ميل واضح للمولود الجديد يؤذي الطفل الأكبر، واستدراك ذلك فورا لتحسين الطفل من آثار المواقف التي تثير غيرته.

من المفيد جدا أن يكون في روتين الطفل الأكبر ما يسمح للأم بتذكر مهامها معه، مثل قراءة قصة، وقضاء بعض الوقت في مشاركته لعبة، أو تعويض له في نهاية الأسبوع أو خلال اليوم بتخصيص الاهتمام الأكبر له.

واستفيدي من الأب في تخفيف شعور الغيرة لدى صغيره كأن يشغله عنك أثناء اهتمامك بالمولود الجديد، وأن يتحدث معه من باب أنه الأخ الأكبر وأن دوره يتمثل في محبة أخيه ومساعدة أمه على رعايته.

الحذر من التسبب في تفاقم حالة الغيرة

يجب الحذر من المقارنات بين المولود الجديد وأخيه، وإن أخطأت فحاولي التصحيح واحرصي على العدل ولا تجعلي تفضيلك لنوع الشخصية يؤثر على معاملتك ففي ذلك ظلم، وكثيرا ما تشعر الأم بنوع تفضيل لمجرد أن تكون تربية المولود الجديد أسهل من تربية الطفل الأكبر، وهذا الأمر له تفسيره، فتربية الطفل الأول كأول تجربة لها ثقلها وصعوباتها الطبيعية، كأول معرفة للأم بهذا العالم، فحرماتها النوم لأول مرة يكون قاسيا لكن حساسيتها تخف تجاه ذلك مع الحمل الثاني والثالث وهكذا. فلا تجعل الأم من تجربتها الأولى التي غالبا تكون صعبة سببا في تفضيل المولود الجديد.

يقع الوالدان أحيانا في التمييز المجحف بين الأبناء، وذلك لاستنادهم إلى معايير يقيمون بها أبناءهم وكثيرا ما تكون هذه المعايير

مجحفة، وغير منصفة، لذلك يجب الحذر من الجور والظلم والحرص التام على العدل والإنصاف في التعامل حتى لو أظهر أحد الأبناء ما ينفر الأب والأم منه. فغمط حقوقه يزيد الطين بلة.

من الفقه الحرص قدر الاستطاعة لتوفير الحضانة والاحتواء والملاطفة والقرب للطفل فلا يشعر أنه أصبح مهمشا بعد قدوم المولود الجديد، ولا بأس أن ينشغل الأب أو الأم عن ذلك فيتعاونان على توفير ما تيسر من هذه الاحتياجات النفسية في كل يوم.

من الجميل إجراء حوارات مفتوحة مع الطفل الأكبر كلما كان قادرا على استيعاب ذلك بما يناسب سنه، وإيجاد جو من الأمان والاستماع أكثر من الوعظ والجدال، ولتحقيق ذلك لا تقدمي الحجج إلا عند الحاجة لبيان وإقناع الطفل، وتطلب الأمر الاستيضاح التفصيلي، ويفضل إعطاء الطفل الأكبر فرصة التشارك بحلول أو بإبداء الرأي.

الأخذ بعين الاعتبار تصرفات الطفل المفاجئة التي تأتي بشكل انتقامي تدفعه الغيرة، مثل الضرب أو حركات مفاجئة لا تخطر على بال وقد تتسبب في أذية للمولود الجديد. وهذا يعني أن لا تسلم الأم الصغير لأخيه الأكبر أو تتركهما في خلوة، بل تحاول قدر المستطاع أن تضع المولود الجديد في مكان آمن، وتراقب تصرفات أخيه بدون أن يشعر أنه مراقب.

ولا شك أن احتواء الطفل الأكبر من الأب والأم والإخوة الأكبر يخفف الكثير من مشاعر الغيرة ويصرف اهتمامه للسلوكيات الطيبة.

ومن أهم الملاحظات التي تقع فيها الأم لسبب أو لآخر هو محاولة التخفيف عن الطفل بإظهار عصبية أو ردات مؤذية تزيد حنقا مع شعور الغيرة أو الانزواء بنفسية متعبة له، فمن المهم الانتباه لأسلوب الأم والأب في التعامل بهدوء وحلم كي لا يصنع ذلك ردود فعل مؤذية.

ومن طرق الاحتواء الاحتضان والحديث معه بمرح أو تشتيت انتباهه وشغله بأمر أخرى، كبحث ما يفضله عادة من أفكار وألعاب، وكمسارته سرا يحسبه مهما ويصنع فيه الثقة أن أمه تحبه ولم تتبدل تجاهه.

بعض التغافل حكمة وبعد نظر، فليس من الواجب على الأم اعتراض كل تصرف غير أو الرد عليه، بل أحيانا كثيرة التغاضي يكون أكثر مساعدة للطفل من دفعه لمزيدة من مشاعر الغيرة، ويمكن التدخل بحزم عند إظهار الطفل لتصرفات غير مقبولة وقليلة أدب، مثل البصاق أو الضرب بعنف والتكسير أو النطق بكلمات تقلل من تقدير الوالدين وغيرها مما فيه الأذى وقلّة الحياء، فيواجه بحزم كي لا يتمادى ويعرف حدوده.

من الخطوات الإيجابية في تربية الطفل الغيور، إشراكه مع أقرانه بنشاطات مختلفه وتخصيص أوقات لإنجاز المهام تقوي من مهاراته وتصل من اهتماماته وأيضا من الجميل تشارك الإخوة في اللباس أو الألعاب ويكون ذلك بحضور وتوجيه الأم للأكبر بالمبادرة.

سلوكيات غير مرغوب فيها مثل الشتم أو العض أو البصاق

في هذه السن، قد تبدأ سلوكيات بالظهور من الطفل غير لطيفة ولا مقبولة بالنسبة للآباء لكنها طبيعية في هذه المرحلة مثل نوبات الغضب، ازدياد العناد، ظهور بعض العنف وغيره من أساليب "تقلب المزاج" و"التعبير عن الاستياء" وحتى الغيرة.

وفيما يلي نلخص توجيهات عامة ليست كل شيء، فالأمر يعتمد على طبيعة كل طفل وإحاطة كل أم وأب بمزيد تعلم:

- يفضل وضع حدود واضحة، كمثل أن يقال للطفل "ممنوع ضرب الوالدين" أو "ضرب الكبار خطأ"، ويكون الوالد حازماً وجاداً في منع الطفل من هذا السلوك ولكن ليس بالصراخ ولا بالضرب وإنما بلغة جادة يستشعر فيها الطفل حزم والده دون أن يضحك له.
- اتباع الروتين: عندما يكون الطفل عارفاً بما سيقبل عليه خلال اليوم سيشعر براحة أكبر وسيحتاج الوالدان لتذكير الطفل بالخطوة القادمة، مثلاً سنتجه للنوم بعد ربع ساعة أو سنتوقف عن اللعب بعد 10 دقائق، هذا التنبيه يزيد من وعيهم بمرور الوقت ويخفف من ممانعتهم للأوامر بشكل فعال.

- تشتيت الطفل بإعطائه توجيهها جديداً يشغله عن الخطأ الذي كان يفعله، فبدلاً من أن نقول له: لا تفعل كذا- ويطول تركيزه على هذا الممنوع، يمكن أن نقترح عليه فعلاً آخر مسموح لينتقل إليه وينسى الأول بدون أن يشعر.
- تعليم الطفل المشاعر وكيفية التعبير عنها ولتحقيق ذلك يمكن استخدام مرآة المشاعر، بمعنى أن يقف الطفل أمام المرآة لينظر كيف يبدو وجهه عند الغضب مثلاً، فيزداد ذكاؤه العاطفي، ويمكن استخدام دائرة المشاعر أو بطاقات أو أي نشاط لشرح الفكرة مع النقاش حولها والمحاورة البناءة.
- تدريب الطفل على بعض المهارات الاجتماعية السهلة بخطوات صغيرة جداً، مثل أن تطلب الأم من الطفل إعطاءها لعبته لمدة يقوم هو بالعد خلالها العد التنازلي، وترجع له الأداة بانتهاء الزمن وتمدح كرمه إذا استجاب لها، أما إذا رفض فلا بأس، لا يزال صغيراً على فكرة المشاركة، لكن لنجرب كل فترة كتمهيد تلقينه فكرة أن ما يؤخذ يرجع بعد مدة مع السرور والشكر والامتنان للمعطي. هذه حيل سهلة وسريعة مجربة مع الدعاء والاستعانة بالله تعالى نتائجها مباشرة.



لماذا لا يتشارك طفلي مع الآخرين؟

يعد عدم مشاركة الطفل ألعابه ومقتنياته الشخصية شائع جداً لدى الأطفال في أول سنتين من العمر، ويجب على الوالدين أن يتذكروا أن الأطفال لا يستطيعون إدراك مفهوم المشاركة بعد، ولا يجب عليهم إجبار الطفل على ذلك في هذه المرحلة.

هل يتصرف طفلي مثل الجميع؟

إذا لاحظت الأم تصرفات الأطفال في أثناء لعب طفلها مع الآخرين في أي تجمع للأطفال، فستجد أن الأطفال الذين يقل عمرهم عن سنتين لا يشاركون الآخرين ألعابهم، بل يميلون إلى اللعب الموازي، حيث يلعب الأطفال جنباً إلى جنب وليس مع بعضهم البعض.

كيف يتصرف الأهل مع الطفل الذي لا يشارك الآخرين؟

ننصح الوالدين بعدم دفع الطفل باتجاه المشاركة، بل التركيز عوضاً عن ذلك على الوقاية من حدوث ثورات الغضب؛ وذلك من خلال التأكد من وجود عدد كافٍ من الألعاب لكل طفل وفي حال إذا انتزع أي طفل لعبة الآخر على الأهل تشتيت انتباه طفلهم أو الطفل الآخر بالانتقال إلى نشاط جديد.

يفضل أيضاً استخدام الكلمات المناسبة والتصرف بالسلوك الملائم كقدوة للأطفال، إن هذه السلوكيات تعزز فهم المشاركة لدى الطفل كاستخدام عبارات مثل: لم يأت دورك بعد، أو شكراً لك، أو أرجو أن تعطيني هذه اللعبة بعد أن تنتهي من اللعب بها... إلخ، سوف يساعد ذلك في وعي الطفل مستقبلاً بهذه المفاهيم.

من المهم أيضاً على كل أم ألا ترضخ للضغوط المجتمعية أو نظرات الأمهات الأخريات إذا لم يشارك طفلها ألعابه مع الآخرين، بل عليها إخبار الآخرين ببساطة أن طفلها ليس مستعداً بعد للقيام بذلك، ولا بأس بذلك في مرحلته العمرية الحالية، وأن كل شيء يسير بشكل جميل.

من المهم أن يقدم الطفل على المشاركة من تلقاء نفسه وبمحببة منه وهو ما نعلمه إياه ولكن بفقده وليس بالقهر ولا بسوء الاستيعاب لأسباب رفضه للمشاركة.

فمن الأسباب التي تمنعه المشاركة، رؤيته طفلاً آخر يفسد ألعابه، أو تعرضه للحرمان من ألعابه لمدة طويلة، أو أيضاً لحرصه على الحفاظ على ممتلكاته وخشيته على أن يخسرها. والعديد من الأسباب الأخرى.

ومن الحكمة أن تجعل الأم ألعاباً عامة في مثل هذه الحال يستخدمها الصغار عند اجتماعهم، بحيث يمكن للجميع أن يلعبوا بها باحترام للدور أو باستخدام ألعاب تتطلب لعباً جماعياً فتصبح نزعة التملك أقل بكثير، وأن تحفظ الأم في الوقت نفسه خصوصية

للألعاب التي يمتلكها الطفل. وهذا يصنع شعور احترام للطفل ويعزز من سلوكه في التعامل مع الآخرين وأيضاً يسمح له بالحفاظ على ما لديه وتقدير مساحات المشاركة.

أما حين يتعلق الأمر بالطعام فمن السهل أن يشجع الطفل على تقديم شيء مما لديه ولكن على أن يعيش بالمقابل الشعور نفسه أيضاً بأن يقدم له الآخرون.

ويفضل في هذه السن أن توزع الوجبات على الأطفال بدون إجبارهم على تقاسمها كي لا يحصل عزوف أو حرمان للطعام في مرحلة نمو تتطلب العناية بالتغذية. وأن يعزز سلوك الإيثار والكرم بمحبة لا بقهر فلذلك تداعيات سيئة جداً على سلوك الطفل مستقبلاً وعلى استيعابه لمفاهيم الإحسان والإيثار والكرم.



حب التملك عند الطفل

حب التملك من الغرائز الأصيلة في الإنسان، وهي ضرورة لسير الحياة وإدارتها، وهي تمر بمراحل تطويرية في الأطفال؛ وتحتاج أولاً إلى حسن تعرّف من المربين حتى لا يتسببوا في المشكلات لأنفسهم ولأبنائهم، ثم تحتاج ثانياً إلى رعاية، وتهذيب، وتدريب؛ حتى تكون في حجمها الطبيعي السوي المعتدل بلا إفراط، ولا تفريط، بلا شح ولا إسراف.

وحتى نحسن التعامل مع هذه الغريزة يجب أن نتعرف على بداية هذه المرحلة عند الطفل والتدابير المناسبة لها:

الفترة الزمنية للمرحلة: من عمر 1- 3 سنوات

سمات المرحلة:

تبدأ غريزة حب التملك في الطفل مع نهاية السنة الأولى من عمره بالحرص على أخذ الأشياء والاستحواذ عليها بطريقة تلقائية بريئة، بلا غضاظة، ولا حرج، ولا حدود ولا قيود، ومن الطبيعي أن يأخذ الطفل الشيء الذي يلفت انتباهه، وفي البداية قد يستعين بالكبار لتمكينه من تملك الأشياء التي تعجبه، ثم بعد ذلك يمد هو يديه إلى الأشياء التي تعجبه، وهو في هذه المرحلة لا يستطيع التمييز بين ملكيته وملكية الغير؛ وذلك لعدم نضجه وإدراكه، ويجب ألا

نتعصب نحن الكبار ونغضب حينما نرى الطفل بتلقائية يقبل على أخذ الأشياء، وخاصةً إذا كنا ضيوفاً.. فنستشعر الحرج حينما يمد الطفل يديه إلى الأشياء، أو يبكي ويضرب يديه ورجليه، ويلقي بنفسه على الأرض حينما يُمنع من أحد الأشياء التي يطلبها، ونقول هذا ولد سيئ الأدب أخرجنا مع الناس.

واجبنا في هذه المرحلة:

إذا كان كل طفل مفطوراً على حبّ الملكية، فيجب أن نحترم فيه هذه الفطرة، ولا ننزعج عندما نرى الطفل في هذه المرحلة يحبُّ أن يستأثر بكلِّ بشيء؛ ومن واجبنا في هذه الفترة إشباع الطفل وتلبية حاجاته وإغداق عليه، وعدم الغضب عند أخذه الأشياء، بل علينا أن نحرص على أن تكون مرحلة الطفولة مرحلة إشباع وإغداق وود وحنان؛ حتى نملاً عيني الطفل ولا يضطر إلى التعويض عن النقص بالعدوان على ممتلكات الآخرين.

كما أن فهم الاحتياج أو غريزة حب التملك لا يعني أن نسمح بمرور محاولته لتملك ما لا يملكه بدون إذن أو استباحة امتلاكه لما في يد غيره أو حرز الآخرين،

ولكن لا ننفعل انفعالا غير متفهم وعلينا تنبيه الطفل وردعه بحزم ولطف عند التكرار، ونحن قدوته ففي بعض الأحيان تساهل الأهل للطلب أو استباحة أملاك الآخرين يسمح له بذلك أو ينشأ لديه تصور خاطئ عن أملاك الآخرين.

ولقد علمنا خير مربٍّ - صلى الله عليه وسلم - أن نشبع احتياجات الأطفال ونقدمها على احتياجات الكبار، ويتضح ذلك جلياً في الآتي:

1- هديه صلى الله عليه وسلم عند قدوم فاكهة جديدة أن نبدأ أولاً بأصغر أهل البيت سنّاً؛ حتى لا يشعر بالحرمان بمشاهدة الكبار يأكلون قبله.

2- توصيته صلى الله عليه وسلم الجيران بإشباع أطفال جيرانهم عند دخولهم عليهم فقد ورد في كنز العمال للمتقي الهندي عن عائشة- رضي الله عنها- قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا عائشة إذا دخل عليك صبي جارك فضعي في يده شيئاً فإن ذلك يجر مودة". (رواه الديلمي عن عائشة).

وكذلك علينا بدلاً من لوم الطفل أن نبعد عن عينيه الأشياء التي لا نريده أن يأخذها، أو لفت انتباهه لأشياء أخرى تصرفه عن الأشياء التي يتعلق بها.

لذا علينا أن ننشر بين الناس ثقافة تقبل سلوك الطفل قبل عمر ثلاث سنوات بخصوص عدم تمييز الملكية الخاصة، مع محاولة تهذيبه، وتعليمه بلطفٍ ورفقٍ، وبلا تشنج، ولا عنف.

ويمكننا تربية الطفل على احترام الملكية من خلال الآتي:

1- أن نخصص للطفل أشياءً، ونحترم ملكيته لها، وأنه هو الوحيد المتصرف فيها دون غيره، ثم ندرّبه على احترام ملكية الآخرين، وأنه لا يجوز التصرف فيها إلا بإذن أصحابها ويكون

التدريب بطريقة التجريب، والخطأ مع التصحيح مراراً وتكراراً حتى يستقر المفهوم في نهاية المرحلة.

وبالمقابل تخصيص ألعاب أخرى يمكنه مشاركتها مع إخوته أو أطفال آخرين، على سبيل المثال تخصيص صندوق للألعاب الخاصة بالطفل وصندوق للألعاب التي يمكنه مشاركتها مع غيره وإقناعه أن المشاركة ستجعله يشعر بالسعادة أكثر.

2- يجب تجنب الغضب والانفعال من أخطاء الأطفال وممارساتهم؛ لأنهم في مرحلة تدريب.

3- أن نتبع الأسلوب المناسب في التوجيه بتوفير القدوة والممارسة الصحيحة، في إطار من الحب والود مع الحزم والنظام.

4- وإذا أحببنا أن نُقدِّم مبدأ الأمانة والمشاركة فيجب علينا أن نشرحها بأسلوبٍ مبسَّط، وبطريقةٍ محسوسةٍ، يُدركها عقل الطفل كأن نقول: هذه الألعاب أمانة، والأمانة هي أن نحفظ أدوات الناس ونعيدها إليهم، ونُدربه على المشاركة بأن نعطيه من أشياءنا، ونقول له "الكريم الشجاع البطل هو الذي يُعطي، والبخيل الجبان هو الذي لا يعطي"، ومع الوقت يتدرب بشكل عملي على حبِّ العطاء والكرم.



حب الاستكشاف

التعلم بالاكشاف عند الأطفال

عندما نجد أن بعض علماء التربية وضعوا حب الاستطلاع من صفات الشخصية المبدعة، فهذا يعني أن الطفل المعزول يفتقد لصفة نحن في حاجة ماسة إليها خلال الأيام القادمة لنصنع جيلاً ملهماً يفكر ويبدع.

يعتبر علماء النفس أن استجابة الطفل لحب الاستطلاع هو أحد مؤشرات صحته النفسية وعدم الرغبة في الاكتشاف قد يفسر بقصور في النمو العقلي.

أول ما يحب الطفل اكتشافه هو ما يجده أمامه ولعل اللعبة تكون هي الضحية الأولى في مغامرات الاكتشاف عنده.

الطفل يحب الاكتشاف ولا يقتنع بإعطائه معلومات معرفيه بحتة بل يرغب في التجريب واللمس فكيف يفهم أن كوب الشاي ساخن؟ لا بد أن يلمس الكوب من الخارج ليشعر بالحرارة ويقتنع أنه ساخن وأنه خطر.

عندما يبدأ الطفل في المشي تبدأ معه عملية الاكتشاف وحب الاستطلاع منها: البحث في خزانة الملابس، البحث وراء الباب، لذا على الأم أن تكون حذرة وتراقب الأماكن الخطرة. ولعل من أجمل ما يحبه الأطفال هو رحلة السلام حيث يصبح هواية الطفل المحببة

الصعود من خلال درجات السلم، وكلما وجد مجالا وجدناه في أعلى السلم وكأنه وصل قمة الجبل. لذا يجب مساعدته على الصعود وتحقيق هذه الأمنية بمرافقة الوالدين بشيء من الحذر، لأن فيها صحة جسمية للطفل وقيمة معرفية تشعره بالإنجاز.

الطفل لا يقتنع بالمشاهدة مع ما يدور حوله بل يرغب أن يكون جزءاً منه، فهو يشاهد السيارة لكن يريد أن يركب فيها، ويشاهد والده يسقي بالماء الزرع ولكنه يريد أن يكون هو من يمسك الخرطوم ويسقي بنفسه.

الطفل الذي لا يجد من يجيب على أسئلته المعرفية في مرحلة الاكتشاف والفضول يشعر بالحرمان بينما الطفل الذي يسارع الأب والأم على تنمية هذا الجانب معه ويدعمان إجابتهما بالصور التوضيحية والأمثلة المحسوسة، ينعم طفلهما ببيئة معرفية أفضل. "طفلي عدواني"، "طفلي مشاغب": هذه العبارة نسمعها كثيراً في محيطنا ولكن لو فهم الأبوان خصائص هذه المرحلة لحمدا الله تعالى على نعمته أن وهبهما طفلا ملهماً، لا يرغب أحد منا أن يرزقه الله بأطفال لا يتحركون، فالذين لا يتحركون هم ذوو الإعاقات فلنقل الحمد لله ونشكره سبحانه على كل حال.

أثبتت الدراسات أن الأسرة لها دور مهم في تنمية حب الاستطلاع لدى الطفل، فكلما كانت هناك مساحة من الحرية للاكتشاف كلما نشأ الطفل بعقلية معرفية أفضل، ولعل توفير الألعاب والوسائل

المساعدة للاكتشاف مثل ألعاب الفك والتركيب والمكعبات والتجارب العلمية هو الذي يميز الأسرة التي تستثمر في أبنائها للمستقبل. خلق الله تعالى الطفل وجعل نموه على مراحل ليتعلم منا حسب مستواه العمري والعقلي فلا نبخل عليه بما هو بحاجة إليه.



الحذر أو الخوف من الناس

خوف الأطفال .. الأسباب والعلاج

الأمن نعمة يمن بها الله تعالى على من يشاء من عباده، قال تعالى ﴿الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾ (قريش: 4) ، فذكرها الله كمنة منه ونعمة سبحانه وتعالى على أهل مكة، والخوف غريزة وضعها الله في نفس كل بشر لتحميه وتقيه، مثلها مثل باقي الغرائز، ولكن الخوف سلاح ذو حدين، لو ظل في معدله وصورته الطبيعية الفطرية؛ سيؤدي إلى حفظ الفرد وحمايته من العديد من المخاطر، أما إذا زاد عن حده وتحول إلى حالة من الخوف المرضي، سيتحول إلى عقبة كؤود، ومانع يعوق حريته مما يؤدي لنقص قدراته على مواجهة عقبات وصعوبات الحياة.

وقد كان العلماء يعتقدون أن الطفل يولد مزوداً بغريزة الخوف، لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن الخوف عند الطفل لا يبدأ قبل الشهر السادس، وترتفع وتيرته إلى أن تبدأ في الخفوت بعد سن السادسة وهي بداية مرحلة النضوج العقلي للطفل، وقد أكدت الدراسات أن 90% من الأطفال قبل سن السادسة لديهم مخاوف من أشياء ومصادر متعددة.

أسباب الخوف

للخوف أسباب تختلف باختلاف الأفراد، ومن الأهمية التعرف على سبب الخوف لعلاجه، وهناك أسباب عامة يمكن أن نجملها في الآتي:

1. قد يكون ناتجاً إما عن التدليل الزائد أو النقد الكثير أو القسوة المفرطة، فالنقد الزائد للطفل يولد شعوراً قوياً لديه بالخوف من الوقوع في الخطأ، مما يؤدي في النهاية لفقد الطفل لثقته في نفسه. والتدليل يجعله واهن العزيمة غير قادر على تحمل مشاق الحياة، مما يشعره بالخوف من كل تجربة أو خبرة جديدة يمر بها، فالأمر يحتاج إلى توازن بين الإفراط والتفريط (التدليل والقسوة).
2. الصراعات الأسرية، فجو المشاحنات المستمرة تولد الخوف لدى الأطفال من المستقبل.
3. التأثير على الآخرين، فقد يستخدم الطفل ذلك الخوف للسيطرة على الوالدين وجذب الانتباه له، وهذه الطريقة تعزز بشكل مباشر وجود المخاوف لدى الطفل، فيصبح الخوف تجربة مريحة ومؤلمة في آن واحد.
4. الضعف الجسمي أو النفسي للطفل، فالضعف الجسمي أو النفسي يقلل الدفاعات السيكولوجية للطفل، مما يكون لديه مخاوف من الاحتكاك بالناس أو المواقف المختلفة.

5. تخويف الطفل: فالطفل في المراحل العمرية المبكرة يعتمد تفكيره على الخيال الخصب، والبعد عن الواقع، لذا فهو يخضع في تفكيره للعوامل الخارجية أكثر من اعتماده على المنطق والعقل والتدبر في الأمور.
6. رد فعل الوالدين المبالغ فيه، فالارتباك والهلع الذي يصيب الأمهات عند تعرض الطفل لأي معاناة، يعزز ذلك السلوك لدى الطفل.

أنواع خاصة من الخوف وكيفية التغلب عليها

1. **الخوف من الظلام:** وهو خوف طبيعي يعتري الصغار والكبار، فالعقل البشري لا يستطيع التعامل مع المجهول، والظلام يجعل ما حولنا مجهولاً، وخوف الطفل من الظلام هو إحدى علامات عدم الفهم الكامل لأي ظاهرة يتعرض لها الإنسان، فالطفل بعقليته المحدودة لا يستطيع أن يدرك أن الأشياء موجودة حتى وإن لم يراها لأن الأشياء ثابتة ولا تتحرك بمفردها، فهو لا يعي أن الظلام يغطي الأشياء التي من حولنا وأنها ما زالت موجودة ولكننا لا نراها. ونتيجة لتلك الحالة من عدم الإدراك، والخيال الخصب الذي يتمتع به الطفل، يرى خيالات وأشباحاً تثير في نفسه المخاوف. تقول الدكتورة "جين بيرمان" المتخصصة في العلاج الأسري ببفرلي هيلز في ولاية كاليفورنيا: "عند الحديث عن الخوف من الأماكن المظلمة، فإن التلفزيون من أسوأ المتسببين بهذه

المشكلة لدى الأطفال. والوالدان لا يدركان كم يتأثر الأطفال بما يُعرض على شاشات التلفزيون. وصورة ومناظر الأشياء المخيفة، والأصوات المصاحبة لها خلال العرض التلفزيوني للقصص الخرافية أو الواقعية المخيفة، كلاهما يعملان كعوامل إثارة وتنشيط الخوف والشعور به كحقيقة واقعية يعيشها دماغ الطفل وتفكيره".

ولكن مع كبر الطفل وزيادة نموه العقلي تقل تلك المخاوف حتى تختفي في السنوات المتقدمة من الطفولة، وكذلك مع تفسيرنا وتواجدنا بجوار الطفل لتهدئته وطمأنته تقل المخاوف نحو الظلام.

2. الخوف من الحيوانات: هو نوع من الخوف يعاني منه الكثير من الأطفال من سن 2 إلى 4 سنوات، وليس من الضروري أن يكون الطفل قد تعرض لحادثة معينة مع الحيوانات التي يرهبها، أو أنه قد رأى أحداً قد ناله أذى من تلك الحيوانات، ولكن هي مرحلة يمر بها الطفل نتيجة لقلّة خبراته وخوفه من كل جديد غير مألوف بالنسبة له، وسرعان ما تتبدد تلك المخاوف مع نضج الطفل، والتدرج معه لمخالطة الحيوانات التي يهابها. فمثلا الطفل الذي يخاف من القطة، يمكن لنا تعريضه لها بالتدريج، مع بيان كيف حض الرسول -صلى الله عليه وسلم- على الرفق والتعامل باللين مع تلك المخلوقات.

3. **الخوف من الموت:** الخوف من الموت شيء طبيعي حتى لو وُجد لدى الكبار، ففهم الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة لحقيقة الموت وتصوره في مثل تلك المرحلة قد لا يكون صحيحاً أو مكتملاً بصورة كبيرة، ويبدأ اكتمال مفهومه نحو الموت في سنوات عمره المتقدمة، فطفل العاشرة غالباً ما يستطيع فهم الموت كظاهرة. وقد يكون ذلك الخوف ناتجاً عن مروره بخبرات غير سارة حول طبيعة الموت، وهي عادة المواقف التي تصاحب حالات الموت في أسرنا من البكاء والصراخ والنواح والحزن، أو قد يكون فقد شخصاً كان يحبه كثيراً.

علاج الخوف

أولاً : يجب على الوالدين أن يكونا مثالا للهدوء والاستقرار في تصرفاتهما أمام طفلهما الخائف، فيمارسا حياتهما بصورة طبيعية، بحيث يكون الجو الأسري المحيط بالطفل باعثاً على الطمأنينة والأمان، وحتى في وقت شعوره بالخوف يهدئاه ويتكلم معه بهدوء وثقة، ولا يعنفاه. فيسأله.. لماذا أنت خائف؟ أنا أريد مساعدتك.. أنا بجوارك.

ثانياً: تقليل الحساسية نحو مصدر الخوف، والقاعدة العامة هي أن الأطفال تقل حساسيتهم من الخوف عندما يتم إقران موضوع الخوف أو الفكرة المثيرة له بأي شيء سار، فمثلاً لو وضعنا شيئاً يحبه الطفل

في حجرة شبه مظلمة (كالشيكولاته)، ونقول له اذهب واحصل على تلك القطعة من الشيكولاته بداخل الحجرة ... وهكذا.

ثالثاً: محاولة مناقشة حقيقة الموت مع الطفل بصورة عقلانية وتوضيح ما يحدث بدقة .. أي أن يحاول أن يفهما الطفل بصورة مبسطة يستوعبها عقله (حقيقة الموت)، وكيف أن الله قد خلقه ليبتلي عباده، وأن من يموت يذهب إلى الجنة ليتنعم فيها، مع عدم ذكر النار وما فيها من أهوال فهذا وقت للترغيب لا للترهيب، مع إقران كل ذلك باستخدام الطفل لخياله الخصب في تخيله العيش في الجنة وما فيها من نعيم.

رابعاً: محاولة تقديم نماذج جيدة في التعامل مع المخاوف التي تثير شعور الخوف لدى الطفل. فالأم التي تخاف من الفأر مثلاً، لتحاول أن تكتم تلك المخاوف أمام طفلها ولا تظهرها أمامه.

خامساً: فليحاول الوالدان تقليل نسبة الخوف لدى الطفل باتباع (استراتيجيات للتعایش)، ففي حالة خوف الطفل من الظلام .. يحاول الأب الجلوس مع الطفل، ثم يخفض النور قليلاً، ويشعره بأنه معه في أمان، أو ينام الأب مع الطفل في حجرته والباب مفتوح ثم يغلق الباب كل يوم بشكل أكبر من اليوم الذي قبله .. وهكذا حتى يتعود على الظلام ولا يخافه.

سادساً: ليحاول الوالدان أن يكسبا طفلها الثقة في نفسه، ويمكن ذلك عن طريق أن يقرأ آيات قرآنية مثل الفاتحة والمعوذتين لكي يتخلص من خوفه، أو إعداد شريط قرآن يحتوي مثلاً على (سورة

الفاتحة، وسورة البقرة، والمعوذتين ..) وتشغيله أثناء نوم الطفل، لكي يشعر بالأمان وبأن الله معه، وهذا يساعد في حفظ الطفل لتلك السور في المستقبل أيضا.

سابعاً: حاولا التحدث مع طفلكما، وأن تفهماه بأن الخوف طبيعي ولكن يجب ألا يسيطر على الفرد فيجعله يلغي عقله.

ثامناً: ليحذر الوالدان من الاستهزاء أو التقليل من حالة الخوف التي يتعرض لها ابنهما، فبذلك سنجعله يخفي مخاوفه مستقبلاً، مما قد يؤدي لتفاقم الأمر من الناحية النفسية.

تاسعاً: لا نحاول إجبار الطفل على عمل شيء لا يريده كالجلوس بمفرده في الظلام، فقد يصيبه هذا بنوبات ذعر تؤدي لزيادة الخوف لا تقليله.

عاشراً: لنربي أطفالنا على الشجاعة ولا نخجل من مخاوف أطفالنا. ومن المهم تعليم الطفل، عن طريق الكلام والأفعال، أن القلق والخوف مشاعر طبيعية. وتحفيز الطفل وتشجيعه على مواجهة مخاوفه، وذلك بتخصيص جوائز وحوافز عينية ومادية له.

وختاماً، يجب ألا يشعر الطفل بأن والديه قد يئسا من تكرار مظاهر الخوف لديه، وأنهما غاضبان من تصرفاته تلك، بل يجب أن يعملوا على غرس مشاعر الأمن في نفسه؛ بتعاطفهما معه وإظهار ذلك في تصرفاتهما.

وليتذكر الوالدان بأن الأمان إن لم يجده الطفل داخل الأسرة، فلن يجده في أي مكان آخر .

خطوات لمواجهة الخوف

يجب أن نطمئن الطفل .. ولا نهدده بـغية إسكاته وإيقاف بكائه بـ (هلق بيحك الغول، رح دق لشرطة الأطفال، رح ياكلك الوحش..) وما هي إلا كائنات وهمية.

وحق لنا أن نتساءل: ما مدى سعادتك حين ترمي بذرة الخوف في قلب ابنك؟

أما البديل فهو بزراعة الخوف من الله تعالى في قلبه وحده.. وأن كل العبيد حتى أنت سواء كان الأب أو الأم، لا يستطيعون لنفسهم ضرا ولا نفعاً.

لا شك أن الأمر يحتاج لصبر لأنه البديل الأصعب، فغالب النساء تختار الأسهل بتخويف الابن بالظلام والكائنات الوهمية ليسكت ويتجمد من الخوف، لكن حين تضمه الأم لصدرها وتحاول فهم دوافع البكاء، هل هو جوع أو ألم أو غيره؟ وتغوص في أعماق صغيرها، تستشعر الإنجاز إن عالجت دوافع الخوف في عمقه، وتوقف عن البكاء بجهد الأم المجرّد دون الاستعانة بالتخويف المخادع والكاذب، وحتما سيفرح الطفل حين يشعر أنه مفهوم. وسيحفظ لأمه ذلك حين

يكبر، ولا يصطدم بحجم الاستغفال الذي كان يعيشه من خلال التخويف بالكذب.

ولمواجهة خوف صغيرك من الظلام، اسأليه: ماذا يعني الظلام يا صغيري .. لا ضوء فقط. أجري معه حوارا جميلا: انظر أستطيع أن أرى يدي قليلا، هيا حرك يدك .. ألا تراها؟

أين الوحش تعال نبحث عنه؟ رأييت، لا يوجد شيء يا صغيري لنردد معا "أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق" ولن يؤذينا شيء بإذن الله تعالى.

تحت السرير يوجد كائن غريب؟ حسنا، سأنام قربك وأرى .. لكنه لم يأت .. لقد تأخر .. تعال نبحث عنه، سبحان الله يا بني، لا يوجد شيء سوى بطاقتك التي أضعتها منذ يومين.

الصرار؟ هل تخافه؟ انظر كم هو صغيرا إنه لا يستطيع أن يؤذيك .. بل قدمك أكبر منه، تستطيع أن تدهسه بسهولة .. لكننا لا نحتاج لذلك، لنتركه ولا نلمسه لأنه يعيش في الأماكن القذرة وينقل الأوساخ، وأيضا هو غير مخيف ولا يؤذينا.

أحيانا يكون مصدر الخوف أن يتعمد الطفل الأكبر على تخويف أخيه الأصغر منه، عند ذلك، نطلب من الأخ الأكبر كعقوبة أن يأخذ أخاه للغرفة المظلمة ويزرع اليقين داخله أنها لاتحوي شيئا مرعبا.

أو يعالج مخاوفه من أي شيء كان يخوفه منه ويريه عكس ما بثّه من وهم.

ضرب الطفل لأمه عند الغضب

تتساءل العديد من الأمهات: ابني الذي قارب السننتين يضربني ...
فماذا أفعل؟

طفلك ذو السننتين أو الذي قاربها أو تجاوزها يضرب الأم والأب وقد
يضرب أيضا بعض الكبار في العائلة، فكيف نتصرف معه؟

مقدمة لا بد منها

كلما اقترب الطفل من عامه الثاني كلما كان أكثر وعياً بما حوله
وأقدر على التعبير عن نفسه واحتياجاته كما يصبح أكثر فهماً لما
يراه حوله ولما يقال له. فالطفل سيفهم ما يقال له، حتى ولو
اعتقد من حوله أنه لا يفهم. بل هو يفهم ما يأمر به الوالدان وما
ينهيان عنه، ولكنه يحتاج أن يشعر منهما بالجدية وعدم التردد فيما
يأمرانه به حتى ينصاع لهما. لا بد أن تصل للطفل رسالة تفيد بأن
الأم والأب مقتنعان تماماً بأوامرهما له وأنها غير قابلين للتنازل
عنها مهما حاول الطفل ذلك، فالطفل سيحاول جاهداً أن يتأكد من
ذلك وسيختبر والداه كثيراً وسيحاول أن يفعل ما بدا له دون التقيد
بالأوامر. لذلك أيتها الأم، إن ما يحتاجه طفلك منك دوماً في هذه
السن، بل ومن قبلها أيضاً هو أن يشعر منك بالجدية وعدم التردد
في أوامرك له، وهذا لا يتطلب منك الضرب ولا الصراخ وإنما يتطلب

نبرة صوت وتعبيرات وجه حازمة وحاسمة وخالية من التردد، فكل اضطراب فيك سيرصده الطفل ويتملص بفضله، وكل قوة فيك سيستجيب لها الطفل.

شفقة ليست في محلها

ولكن لماذا تكون الأم مترددة فيما تأمر به طفلها وهي لا تأمره إلا بالصواب وما فيه مصلحته؟

ذلك لأنه يكون عندها شفقة زائدة عليه ولكنها للأسف ليست في محلها. فهي تشفق عليه أن يحزن أو أن يبكي أو أن ترفض له طلباً، فتراها تتراجع عن أمرها له لأنه بكى أو صرخ أو ألج، فتتنازل هي عما فيه مصلحته في الحاضر والمستقبل حتى لا يبكي دقائق معدودة. أو قد تكون الأم مشغولة بأمر أخرى ولا تريد أن تكلف نفسها مشقة الصبر على بكاء الطفل وحزنه فتتنازل عن أوامرها وتنفذ له ما يريد رغم علمها التام أنه ليس صواباً، فهي تريد أن ترضي طفلها فقط أو أن تسكته مهما كلف الثمن.

النتيجة كارثية

والأم بفعالها ذلك تساهم في جعل طفلها عنيداً صعب المراس وأنانياً أيضاً. وستكون هي أول من يعاني من سلوك طفلها وتصرفاته السيئة.

وعندما يتشنج الطفل الذي قارب العامين لكي نعطيه شيئاً ما أو يطلب منا طلباً عن طريق الصراخ أو عن طريق إلقاء بعض الأشياء علينا أو على الأرض، كيف يجب أن نتصرف؟

لا تستجيب ولا تتعصب

إن التصرف الأفضل في هذا الموقف هو أن لا تستجيب الأم مباشرة لطلب الطفل وفي الوقت نفسه لا تنفعل ولا تتعصب ولا تشعره أنها تحت ضغطه، بل تستحضر الأم الحكمة أنها في موقف تربوي يحتاج منها الحكمة والحزم والهدوء في الوقت نفسه، ولتحدثه بصوت هادئ لكنه حازم: اطلب بهدوء ... لا تصرخ ... لا تتشنج ... لا ترم الأشياء على الأرض.

ومن المتوقع أن لا يستجيب الطفل لأمه من أول مرة. ولكن لا بد أن تكون الأم حازمة وهادئة بما فيه كفاية لكي تكرر عليه الجملة نفسها في كل مرة يعاود فيها الصراخ أو التشنج، وهي: اطلب بهدوء ... لا تصرخ ... لا تتشنج ... لا ترم الأشياء على الأرض.

قد تحتاج الأم لتكرار ذلك مرات عديدة في أول مرة لكن لتكن متأكدة أنها يجب أن تحافظ على هدوئها وجديتها وحزمها، وأن محافظتها على موقفها بإصرار على أن يطلب ما يريد بهدوء وأدب فسوف يفعل ذلك في نهاية المطاف.

فالمهم أن تصله رسالة قوية من نبرة صوت الأم وتعبيرات وجهها أنها مصرّة على هذا الأمر وأنه لا بد له أن يفعله فهو في الأخير لا خيار له غير الاستجابة.

وإذا تكرر هذا السلوك فلا بد أن تتبع الأم الخطوات نفسها في كل مرة يطلب فيها شيئاً بالصراخ أو التشنج أو الإلحاح، ولتحرص على أن تنظر في عينه وهي تلقنه الكلمات وتحفظ تركيزه عليها.

لا تضعفي أمام بكائه

كما يجب أن لا تضعف الأم أمام بكاء طفلها ولا أن تتعب من صراخه ولا أن تشعر أن ذلك يستنزف وقتها فتستسلم له وتعطيه ما يريد دون أن يستجيب لها، فهذا ليس في صالح الأم ولا صالح طفلها، ومع تصميمها على أن يفعل ما طلبته منه مع احتفاظها بهدوئها وعدم وقوعها في العصبية والصراخ، ستجد أن الوقت الذي يأخذه طفلها لكي يطيعها سيقبل بالتدرج إلى أن يتطلب منها مجرد مرة واحدة لتذكيره بأن يطلب بهدوء، ثم سيكون ذلك عادة وطبعاً فيه، فيتعود أن يطلب بهدوء وأدب من هذه السن الصغيرة، فينشأ على ذلك. وفي هذا فوائد كبيرة جداً له ولأمه وأسرته أيضاً .

كما لا بد من مكافأته على فعل الصواب.

ولكن لا بد أن تتذكر الأم أن في كل مرة يغير أسلوبه ويطلب منها ما يريده بهدوء عليها بالمقابل أن تشجعه على هذا التصرف الجيد فتنفرج أسارير وجهها وتنقلب نبرة صوتها الحازمة إلى نبرة حانية وسعيدة ثم تقبله وتحتضنه وتشجعه بالكلام أيضاً، مثل: ما شاء الله عليك بطلي، حبيب قلبي يطلب ما يريده بهدوء مثل الأبطال، ثم تمدحه أيضاً عند أبيه وعند من حوله في البيت، حتى يشعر بقيمة الإنجاز الذي حققه. ثم لا بد أن تعطيه ما طلبه منها، بل يمكنها أن

تعطيه مكافأة أيضاً لأنه طلب بهدوء وتوقف عن الصراخ والتشنج. أما إن كان طلبه لا يمكن إجابته فيمكن للأم أن تشرح له بهدوء حيث أنه أصبح هادنا وقابلاً للتفاهم أنها آسفة جداً فلن تستطيع إجابة طلبه رغم كونها فخورة به لأنه طلبه بهدوء. ثم لتعرض عليه شيئاً آخر بدلاً منه، مستحضرة أنه لابد من تشجيعها له بهذه الطريقة في كل مرة يستجيب لها فيها ولو تطلب الأمر أن تكررهما عشر مرات حتى يستجيب لها، المهم أنه في الأخير قد استجاب لها.

لماذا لا نستجيب للطفل عندما يطلب بالصراخ والتشنج في هذه السن؟ ولكن لماذا كل هذا؟ لماذا لا نستجيب للطفل في هذه السن ونريحه ونريح أنفسنا من هذا العناء وهو في كل الأحوال مازال صغيراً؟

أولاً: إن الطفل إذا نشأ على طريقة الطلب هذه فسيتعود عليها وتصبح طبعاً فيه، بل هو سيشعر أن أسلوب الطلب بالصراخ أو التشنج هو أمر مقبول لدى أسرته لأنها قبلته منه مرات عديدة. وبذلك سيكون من الصعب عليه فيما بعد أن يتخلى عن هذه العادة السيئة، كما أنه سيكون من الصعب على والديه تعويده الطريقة السليمة للطلب بعدما يكبر ويستقر هذا الطبع فيه.

ثانياً: الوالدان يغرسان بذرة العناد في الطفل بتلبية طلباته التي تأتي بالصراخ وقلّة الأدب، لأنه قد تعلم بالتجربة والمواقف المتكررة أن تصميمه على الطلب بالطريقة التي يعترضان عليها يحقق له ما يريده، بل وتماديه فيها ينتهي في الأخير إلى التنازل من الكبار عن

الصواب والرضوخ له، سواء لأن الوالدين أشفقا عليه أو لأنهما لم يتمكنوا من الاستمرار في تحمل صراخه وعصبيته، وفي ذلك سبب يوجب الكبر في نفسه.

وكما كبر الطفل أكثر تأصل فيه هذا الأمر، وبذلك يعاني الآباء في التعامل معه وتصبح عملية تربيته وتعليمه شاقة عليهم، وسيعاني من يتعاملون معه من سوء خلقه وعناده الذي تربي في نفسه منذ الصغر، وبالتالي فلا الآباء سيرتاحون ولا الطفل سينتفع، ولكن عندما يعود الآباء أولادهم منذ صغرهم على طلب ما يريدونه بهدوء وأدب، ويلزم الآباء أنفسهم بمعالجة ذلك - كما شرحنا بالهدوء مع الحزم والإصرار- فإن الطفل سيشعر بالراحة والاطمئنان كما أنه سيكون من السهل مخاطبته بالعقل والمنطق خاصة عند رفض طلبه حتى في هذه السن الصغيرة، لأنه أصبح من الممكن للوالدين أن يشرحا له بهدوء لماذا رفضا طلبه، وما هي البدائل الممكنة. وكل ذلك يصنع الثقة والأمان في نفس الطفل والتواضع للحق.

كيف أتصرف في حال قام طفلي بضربي عند غضبه؟

في حال انتابت الأطفال نوبة غضب، فمن الضروري عدم التحدث معهم في تلك اللحظة. وعلى الآباء انتظار هدوء أطفالهم قبل الجلوس معهم وجعلهم يفهمون أن سلوكهم غير مناسب.

كما ينبغي تجنب الصراخ على الأطفال في كل الأوقات وتجنب ضربهم، لأن الطفل يقلد كل ما يراه وسيصبح أيضا عنيفاً وعدوانياً. لذلك، من المستحسن أن يتحكم الآباء في غضبهما ويتنفسا بعمق

ويحافظا على هدوءهما في كل الحالات، حتى لو كان الطفل في حالة غضب. وكلما تعاوننا على معالجة ذلك معا يصبح أسهل. وليضع الوالدان قواعد منزلية تتناول الاحترام. وليوضحا لطفلهما أن الضرب أو الركل أو العض أو الاعتداء الجسدي غير مسموح به في منزلهم. بدلاً من قول "لا تضرب" ليقولا: "استخدم طريقة محترمة". تحدثا إلى طفلكما عن القواعد للتأكد من فهمه لعواقب خرقها. عندما يضرب الطفل أمه لتحدثه بحزم: "لا للضرب. الضرب يؤلم". ولتحافظ على التمسك برسائلها لتعليم طفلها أن الضرب غير مسموح به.

ثم إن ضرب الطفل لشخص آخر عندما يغضب هي طريقته في تفريغ مشاعره، وللتخلص من هذه الطريقة العنيفة للتعبير، ننصح باتباع النصائح التالية في كل حالة غضب، بل قد تتحول طريقته العنيفة لسلوك يفعله ليضحك والديه - إن سبق وجد التفاعل بالضحك معه عليها- أو ليظهر قوته ويلفت الانتباه حتى في الحالات التي لا يكون فيها غاضبا.

تعليم الطفل التعبير عن مشاعره

إن الطفل يتجه للضرب للتعبير عن استيائه لأنه لم يتعلم طرق أخرى ليعبر بها عن مشاعره. ولتعليم الطفل التعبير عن مشاعره: تكون البداية بتعليم الطفل وصف أي شيء يراه، ونساعده في الوصول لهذا الوصف ولامتلاك الشجاعة على الوصف، ثم في حال تدريب الطفل على وصف الأشياء، ينتقل الوالدان لمرحلة تدريب الطفل

على وصف المواقف التي يراها، ومن ثم وصف مشاعر الآخرين، مثلاً تظهر الأم للطفل وجهها بمشاعر متعددة، وتطلب منه وصف الشعور، هل هو: حزين، سعيد، غاضب.. إلخ، وبذلك سيتدرب الطفل على وصف مشاعره والتعبير عنها. كما يجب على الوالدين التعبير للطفل عن مشاعرهم، والحديث معه عنها، وتعليم الطفل احترام مشاعر أبيه وأمه، والتصرف معهما بناءً على مشاعرهما في تلك اللحظة.

تجنب العقاب العنيف

كيف نتوقع من طفل يتعرض للضرب والشتيم كوسيلة للعقاب بأن لا يقوم بالضرب عندما يشعر بالغضب! إن الطفل يتصرف كما يتصرف والداه، فعندما يغضبان منه، يراها يضربانه أو يغضبان منه بطريقة مبالغ، وبذلك يخزن الطفل في عقله أن طريقة التعبير عن الغضب هي الضرب. وكم هو مؤسف أن لا تجد الأم أو الأب إلا الضرب وسيلة لتعليم الطفل في مثل هذه السن! فهذا إن دل إنما يدل على جهل الوالدين، اللذين لا يجيدان سوى تفريغ الغضب في الصغير بدل السعي لوسائل تربوية تقدم نتائج مبشرة وواعدة تنفعه وتنفعهما. وإن كان الطفل في الإسلام يضرب على ترك الصلاة التي هي عماد الدين، في سن العاشرة فكيف يضرب على ما هو دونها في مثل هذه السن الصغيرة جداً بالمقارنة.

احترام الطفل

إن احترام الطفل والتعامل معه بطريقة لطيفة وهادئة، يجعل الطفل يعتاد على هذا التصرف ويستنسخه في نفسه فيستحيل أن يقوم بالصراخ أو الضرب عندما يغضب، لأنه قد تعلم الطريقة الأفضل للتعبير عما يريد، ويحتاج الزوجان الوصول إلى مرحلة الزواج الواعي، حتى يتمكنوا من صناعة علاقة ملؤها الاحترام والتفاهم بينهما، ما يسهل عليهما التعامل بتلك الطريقة مع أطفالهما، وإن تعاملنا بينهما وبين أطفالها بتلك الطريقة، سيجعل التعليم أسهل، لمجرد تقليد الأهل بالتصرف كما يتصرفون. والطفل على ما عودته، وعلى ما ربيته، وكثيرا ما يكون الأطفال صورة تنعكس لتصرفات الآباء والأمهات في البيت، فالأب الغضوب سيكون أطفاله يعانون من طبع الغضب، والأم المنفعلة دوما، يتحول أطفالها لنسخ منفعلة مثلها، وهذه مشكلة يجب التنبيه لها عند بداية تأسيس الأسرة، على أن يتفق الزوجان على التحكم في أساليب التعامل بينهما كي لا تنتقل للأطفال أقبح الصفات وطرق التعبير، وأن يتحليا بنصاب المسؤولية للتصرف بنضوج ووعي، ويحلا مشاكلهما بما يليق بمسلمان يرجوان رحمة الله تعالى وتوفيقه.

فأيا كان سبب غضب الأم أو الأب ليجعلا مساحة خلافاتهما بعيدة عن أنظار الصغار، حتى لا يتسببا في تداعيات يصعب علاجها مع الوقت.

الحوار مع الطفل

إن الحوار البناء مع الطفل طريقة عظيمة لتربية طفل سويّ وذو شخصية مميزة، إذ يعلّم الحوار الطفل على استعمال الكلام لا الضرب للتعبير عن مشاعره، وأن قوة الفكرة والأسلوب له موقعه في المحاججة، وقبل ذلك الاحترام والتقدير الذي يوجب الانسجام والاستجابة، ما يجعل الحوار جزءاً لا يتجزأ من طرق تربية الأطفال الصحيحة، والتي تعمل على تنشئة طفل بسلوك مهذب ولائق. ويراعى في هذه السن العبارات القصيرة والواضحة، وطرح الأسئلة التي يمكنه الإجابة عنها، بالأخذ بعين الاعتبار سعة استيعاب الصغير.



كيف نكون رفقاء مع أبنائنا خطوة بخطوة

القاعدة الذهبية الأولى (لا تغضب).

فالتغضب يتسبب في العصبية في التعامل مع الأبناء.

قال رجل للنبي ﷺ: أوصني قال ﷺ: (لا تغضب) فردد مراراً، قال: (لا تغضب) رواه البخاري. فهذه الوصية عامة للإنسان في تعاملاته مع كل الناس الكبار منهم والأطفال. والآباء إذا نفذوا وصية رسول الله ﷺ مع أبنائهم يكونون قد تلافوا الكثير من العيوب التربوية التي نعاني منها جيلاً بعد جيل.

فبالإضافة إلى أن العصبية في التعامل مع أخطاء الأبناء تعيد إنتاج شخصيات تتصف بتلك الصفة البغيضة فإنها تنتج شخصيات تنصاع للقوي وتخضع له ولو كان مخطئاً وتستقوي على الضعيف وتظلمه ولو كان الحق معه. وهذه صفات تقوض المجتمعات لأنها تنشئ أقواماً يضيع الحق بينهم، إذ أنهم لا ينحازون إلى الحق ولكنهم ينحازون إلى القوي ويرون أن الحق معه، وبالتالي تنقلب الموازين ويلتبس الحق بالباطل كما هو حاصل الآن.

ويمكن القول أن الخطوة الأولى لكي نكون رفقاء مع أبنائنا هي أن نغير نفسياتنا ونحكم عقولنا ونعدل بوصلتنا الداخلية تجاه أطفالنا وتصرفاتهم فنحن ككبار نعرف ونقدر جيداً أبعاد الموقف، أما هم فلا يمكنهم ذلك لصغر سنهم وقلة خبرتهم. وإذا نجحنا نحن أولاً مع

أنفسنا في هذا التغيير فسيكون من السهل علينا بإذن الله أن نتخلى عن العصبية مع أطفالنا وأن نكون رفقاء معهم.

وذلك يستدعي أن يتغير أسلوب تعاملاتنا معهم تغيراً شاملاً:

فيجب أن تكون لدينا خطة مسبقة عن كيفية التعامل مع الطفل إذا أخطأ.

ويجب أن لا يكون رد فعلنا تلقائياً إذا ما صدر منه أي خطأ.

ويجب أن لا نستجيب للغضب أو التوتر والانفعال الناتج عن ذلك الخطأ.

ويجب ألا نقوم بتنفيس هذه المشاعر السلبية على الطفل.

ويجب ألا يكون همنا هو عقاب الطفل والانتقام منه على غلطته.

بل يجب على الآباء أن يفكروا جيداً في إجابات هذه الأسئلة في كل موقف:

1- كيف أبين له ما هو الخطأ الذي ارتكبه وأشرح له لماذا هو خطأ؟

2- كيف أجعله يستفيد من هذا الموقف في التمييز بين الخطأ والصواب؟

3- كيف أستغل هذا الموقف لأعطيه أكبر قدر من المعلومات والخبرات وبأفضل وسيلة؟

وذلك يتطلب من الوالدين مجاهدة النفس وتحكيم العقل لاختيار التصرف المناسب عندما يخطئ الطفل:

فلا بد أن يكون رد الفعل متناسباً مع عمر الطفل ومع نوعية الخطأ ومدى خطورته على الطفل أو على من حوله، سواء أكان رد الفعل عن طريق تعبيرات الوجه أو نبرة الصوت وطريقة الكلام أو عن طريق فعل يقوم به الآباء لمنع الابن من فعل ما يؤذيه.

لا بد من الكلام مع الطفل مباشرة بعدها ... تكلمي معه على أنه كبير ويستطيع فهم ما تقولينه وحاولي أن توصلي له معلومه كاملة وبمبسطة عن ماهية الخطأ الذي ارتكبه، ولماذا هو خطأ.

لا تتضايقي من أسئلته ولا تملّي من الشرح له فأنت بذلك تقومين بواجبك كقدوة له وتغرسين في نفسه بأفعالك كيف يكون هادئاً وليس عصبياً.

لا بد أن تخبريه أيضاً عن السبب في أن ما فعله كان خطأً، ومن خلال ذلك تعلميه أسباب الحكم على أمر ما أنه خطأ أو صواب فيتكون عنده هذا الحس من صغره فلا يكرر نفس النوع من الخطأ مرات ومرات ولكن بأشكال مختلفة، وهذا ما يحدث عندما نواجه الأطفال بالصراخ والغضب والعقوبة دون أن نشرح لهم فيتعلمون فقط أن هذا الشيء غلط بدون أن يعرفوا لماذا وبدون أن يستخدموا عقولهم للتمييز بين الخطأ والصواب في المستقبل.

لا بد إن كانت هناك عقوبة أن تكون العقوبة أيضاً متناسبة مع عمر الطفل ومع نوعية الخطأ.

لا بد أن يُكْتَفَى بإنزال العقوبة على الطفل وألا يكون الغرض منها تنفيس الغضب فيه أو جعله يبكي أو التشفي فيه. فالعقوبة في كل الأحوال مؤلمة فلا تجمع عليه ألم العقوبة وألم زيادتها إن كانت لديه القدرة على الشجاعة والتحمل وعدم البكاء.

لا بد أن تعيد أنت المياه إلى مجاريها مع الطفل بعد انتهاء الموقف وأن تشعره أنك ما زلت تحبه وأن ذلك كان بغرض تعليمه وأن مكانته عندك لم تتأثر ثم تعيد شرح الموقف له مرة أخرى وماذا كان الخطأ فيه ولماذا هو خطأ.

لا بد من تكرار ومواصلة الحوار مع الطفل بعد ذلك عن لماذا كان ذلك خطأ ولماذا نحن لا نفعل ذلك ونناقش معه الأمر بالعقل والمنطق والأسلوب الذي يستطيع أن يفهمه.

لا بد من ربط كل ذلك بتقوى الله والخوف منه وحده لأنه هو الذي يراه مهما اختفى عن أعين الناس وهو الذي يسمعه مهما انخفض صوته ... بل الله يعلم حتى ما يدور بفكره.

لا بد أن نغرس في نفسه منذ الصغر الإيمان باليوم الآخر وأن الله سيحاسبه على أفعاله في ذلك اليوم. فالطفل إذا نشأ على مراقبة الله سيفكر كثيرا قبل أن يقدم على فعل ما يشين لأنه يعلم أن الله مطلع عليه في جميع أحواله . وأما إذا نشأ على الخوف من والديه فقط فسوف يتحين دائماً الفرص كي يختفي عن أعينهما ويفعل ما يريده من الممنوعات .. والأطفال مبدعون في هذه الأمور.

وأخيراً فيجب أن لا ننسى قوله صلى الله عليه وسلم: "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته" وقوله: "إن الله سائل كل راع عما استرعاه، أحفظ ذلك أم ضيع؟ حتى يسأل الرجل عن أهل بيته". رواه النسائي في السنن الكبرى، وابن حبان في صحيحه.



كيف نتخلص من العصبية في التعامل مع الأطفال ... الخطوات العملية

وإن كانت التوجيهات التالية موجهة للأم وللأب للتغلب على العصبية في التعامل مع الأطفال. إلا أننا نخص بها الأم بشكل أكبر لأنها المنوط بها رعاية الطفل والعناية به وحضانتها في سنين عمره الأولى أكثر من أي شخص آخر كما أنها هي التي تتعرض أكثر لهذه المواقف.

ودعونا نتساءل أولاً لماذا تكون الأم عصبية وشديدة الانفعال عندما يخطئ طفلها وقد تبادر بعقوبته بطريقة وحشية لا تتناسب مع حبها وحنانها مما يجعلها تندم وتتألم على ما فعلت بعدما تهدأ ؟ ولماذا يفعل الأب الأمر نفسه ولكن بما يتناسب مع قوته وعنفوانه ثم قد يندم أيضاً بعدها مباشرة أو عندما يتقدم به العمر ويجد أن الأمر لم يكن فعلاً يستدعي كل هذا ؟ وهناك قصص مرعبة لآباء وأمّهات آذوا أبناءهم وقت غضبهم و تسببوا لهم في عاهات... ثم بقوا نادمين على ذلك طوال حياتهم أو لفترات طويلة منها. والإيذاء قد يكون نفسياً كما قد يكون بدنياً والعاهات كذلك. تختلف الإجابة على هذا السؤال اختلافاً كبيراً ولكن المحصلة النهائية أن هذا الأمر يحدث ويتكرر كثيراً ويترك على الطفل آثاره السلبية القصيرة المدى

منها والبعيدة المدى على السواء. لذا لابد من بذل الجهد ومقاومة النفس للتخلي عن هذه العصبية البغيضة تجاه أحب الناس إلينا. فرفقاً بأولادكم أيها الآباء.

الأطفال من سن سنة إلى خمس سنوات

ولنبداً الحديث عن الأطفال من سن سنة إلى خمس سنوات وهو السن الذي يبدوون فيه الحركة و المشي وتقليد الكبار فيما يفعلونه وكذلك التعرف على العالم من حولهم واستكشافه، ذلك العالم المجهول والمثير بالنسبة لهم.

وهاهي الأم قد قامت بواجبها وهيئت البيت للطفل ورفعت كل ما يمكن أن يشكل خطراً عليه... فهل ينتهي الأمر عند هذا الحد ولن يقوم الطفل بأعمال مزعجة بعد الان؟ بالطبع لا. ستظل هناك دوماً فرصة لمثل هذه الأعمال مادام الطفل يقوم برحلاته الاستكشافية للتعرف على عالمه الجديد.

أمثلة لأخطاء تقع من الأطفال

وسنضرب هنا أمثلة لأخطاء شنيعة من وجهة نظر الأمهات وقد حدثت بالفعل:

1- دخل المطبخ وفتح زجاجة زيت وسكبها كلها على الارض وربما جلس يلعب فيه!

2- كسر بيضة أو أكثر في غرفة الصالون على السجادة أو أحد الكراسي!

3- دخلت الى الحمام وأمسكت بفرشاة تنظيف المراض ووضعتها داخله ثم أخذت تحركها داخله وتخرجها منه واتسخ الحمام الذي نظفتيه قبل دقائق!

4- أمسك بالمقص وقص الستارة الجديدة أو قص كرسي أو أكثر من كراسي غرفة الصالون الجديد!

ترى كيف تتصرفين الآن أيتها الأم؟

أولاً ركزي جيداً وفكري بعقلك ولا تندفعي :

لا تنفعلي ... لا تصرخي ... لا تستسلمي لمشاعر الغضب التي قد تنفجر في داخلك ...

لا تدعي أي ضغوط نفسية تعانين منها تتحكم في رد فعلك تجاه فلذة كبذك وقرة عينك الصغير الذي مازال يكتشف الأشياء من حوله ولا يعي حقيقة ما فعل ولا الآثار المترتبة عليه. وتذكري أنك أنت تعرفين وتقدرين جيداً أبعاد الموقف، أما هو فلا يمكنه ذلك بعد.

غيري بوصلة تفكيرك في الحال وتذكري أنه ما زال يجوب أنحاء البيت ويجرب الأدوات التي يراها في أيدي الكبار ويحاول أن يقلدهم ويستخدمها مثلهم. هو يراها بعيونه البريئة وما زال يريد التعرف

عليها بحواسه قبل عقله، لذلك يجب عليك أن تهدأي وتتعاملي أنت الأم الكبيرة بعقلك وليس بأعصابك.

لا يكن همك الحزن على ما خربه ابنك من أثاث البيت، بل ليكن همك هو ألا تضري أنت طفلك بسبب غضبك و حزنك على أثاث بيتك أو على ضياع تعبك. فما فسد قد فسد وانتهى أمره ويمكن تعويضه أما طفلك فلم يصبه ضرر بعد فلا تفعلي ما يضره وقد يتسبب لك بالندم طوال حياتك.

يجب أن تسيطر على مشاعرك حتى لا تقعي في خطأ أكبر من الذي وقع فيه طفلك.

وخلال ذلك لا بد أن تفكري أن المخطئ الرئيسي هو شخص آخر غير الطفل ... شخص كبير لم ينتبه وترك للطفل مجالاً لأن يصل لهذه الأدوات الخطيرة أو الأماكن الغير آمنة، وهذا الشخص الكبير لا بد أن يقع اللوم عليه أولاً قبل الطفل كما أنه لا بد أن يتعلم من أخطائه ولا يكررها حتى لا يكرر الطفل أخطائه أيضاً.

وقتها ستهدأ نفسك تجاه طفلك وستتعاملين معه بعقل وحكمة ورحمة تتناسب مع سنه ومع مكانته في قلبك.

ثانياً: تصرفي تصرفات عاقلة مدروسة:

أولاً: بمنتهى السرعة والهدوء يجب عليك أن تتدخل لتبعدي طفلك عن أي خطر ... وفي أثناء هذا و بهدوء أيضا ولكن بحزم قولي له: لا ...

لا ... هذا خطأ. هو هنا سيعرف أنه فعل شيئاً خطأ .. سيعرف ذلك من نبرة صوتك الجادة الحازمة ومن كلمة (لا) التي تكررناها عليه.

بالطبع ستقومين بتنظيف المكان وتنظيف الطفل.

ثانياً: لا بد أن يتعلم الطفل شيئاً جديداً من هذه الحادثة ومن كل حادثة مشابهه، وذلك بأن بأن تتكلمي معه أيضاً بهدوء ... وأكرر ... بهدوء وبأسلوب يفهمه، مثلاً: (أنت هكذا وسخت الأرض، ماما هي التي تنظف الحمام أنت لا تزالين صغيرة، البيض يتكسر أول ما تمسكه بيديك فلا تمسك البيض لأنك تكسره وتتسخ ملابسك والأرضية، المقص خطير يمكن أن يجرحك ويؤلمك، لا تلعب بالمقص). وهكذا

تكلمي معه على أنه كبير يفهم كل ما تقولين له وحاولي أن توصلي له معلومات كاملة ومبسطة عن خطورة ما فعله ولماذا هو خطأ ... ولا تملي من أسئلته المتكررة ولا تملي من الشرح له فأنت بذلك تقومين بواجبك تجاهه وتغرسين في نفسه برد فعلك هذا كيف يكون هادئاً وليس عصبياً، وتكونين قدوة له في هذا الخلق.

ثالثاً: بعد انتهاء ذلك الموقف عليك أن تکرري سؤاله عن تلك الحادثة بما يتناسب مع سنه.

فمثلاً تقولين له : أنت عملت ماذا أمس؟ (أو تقولي اسمه إن كان لا يفهم بعد أنت) أحمد ماذا فعلت في المطبخ؟ ريم عملت ماذا في الحمام؟ سوف يرد عليك بأسلوبه وكلماته التي يحاول أن يكون منها جملة مفيدة. ثم تجربين معه حواراً حول ذلك الموضوع ، مثلاً:

الأم : هذا غلط ولا صح؟ (وتنتظري إجابته وتصحيحها له). الزيت وسخ الأرض وأيضا وسخ ملابسك. الزيت للأكل وليس للعب. لو أردت أنت تأكل قل لماما تقدم لك.

الأم : المقص خطير. المقص ماذا (وهو يجيب : خطير). المقص ممكن يجرحك ويوجعك لا تلعب بالمقص "تكرار لما قلتيه من قبل".

الأم: أنت قطعت الكرسي .. هكذا لن نستطيع أن نجلس عليه ولن يكون لدينا كرسي ولما يأتي عمو (كمثال لشخص محبوب له) يأتي إلينا لن نستطيع أن يجلس عليه.

رابعا: ليكن حاضراً في ذهنك وأنت تتكلمين معه أنك من خلال شرحك له فأنت تعلمينه قواعد الحكم على أمر ما أنه خطأ أو صواب فيتكون عنده هذا الحس من صغره فلا يكرر نفس النوع من الخطأ مرات ومرات ولكن بأشكال مختلفة. وهذا يحدث عندما نواجه الأطفال بالصراخ والغضب والضرب فقط فيتعلمون أن هذا الشيء غلط بدون أن يعرفوا لماذا وبدون أن يستخدموا عقولهم، وقد لا يتعلمون أنه خطأ بل يتعلمون أنه مؤذي لهم فقط ... ولذلك قيل الضرب يجعل الطفل يتأقلم من دون أن يتعلم.

خامساً: كوني متيقنة أن التكرار مهم جداً، كرري المعلومة نفسها والأسئلة نفسها وإجاباتها عشرات المرات بل مئات المرات حتي يستوعبها وتنطبع في ذهنه. وفي كل مرة ستجدين نفسك قد اكتسبت خبرة جديدة في تعاملك مع طفلك واكتسب هو خبرة

جديدة في الحياة واكتسبتما أنتما الإثنين بعداً جديداً في علاقتكما
ارتباطاً وتفاهماً وحباً تقارباً.

سادساً: سوف تجدین نفسك سعيدة بهذه الصداقة الجديدة مع ابنك
الصغير. ستجدین نفسك تهربين من مشاكل الكبار وعالم الكبار إلى
عالم هذا الصغير الذي لا يحمل لك في قلبه البرئ إلا الاحتياج والحب،
وأنت فيه ملكة متوجة، فقربك بالنسبة له هو كل العالم. وسوف
تستمتعین ببراءته وقلبه الصافي الذي لا يعرف المكر ولا الخداع ولا
إضرار الشر.

فإذا أحس معك بالأمان والانطلاق وحسن الصحبة فستتفجر ينابيع
الخير في نفسه ويتفتح عقله للتفكير السليم والمنطقي وسيحاول
جاهداً أن يكون دوماً محل اعجابك وحبك وتقديرك.

تعرفي على طفلك

طفلك ليس أنت وليس أبوه وليس أي شخص آخر ممن يبدو أنه
شبيه بهم. إنه إنسان جديد وهو خليط من طباع وشخصيات
مختلفة اجتمعت فيه بحكم عامل الوراثة ليكون هذا الشخص
الجديد القادم لهذا العالم. لا بد أن تخصصي بعض الوقت للتعرف
عليه والتقرب إليه حتى تتمكني من التعامل معه بالطريقة
المناسبة بدون أن تظلميه أو تقصري في حقه. فلا تتصوري أنه أنت
بعيوبك نفسها فتتعاملين معه على أن فيه هذه العيوب فتظلميه،

ولا تتصوري أنه أنت بكل طبيبتك وبرائتك وصراحتك فتتعاملين معه على أن فيه هذه الصفات فتقصري في نصحه وتوجيهه.

طفلك شخص ذو شخصية فريدة، والأم والأب مسؤولان عن تربيته وتهذيب نفسه وملائها بالأخلاق العالية والطباع الحميدة وتنقيتها من الأخلاق الدنيئة والطباع السيئة. فهو مثل النبات الصغير الذي يتعاهده المزارع بالماء والغذاء ويحميه من الرياح القوية التي يمكن أن تقتلعه، وكذلك يوفر له درجة الحرارة والرطوبة المناسبة لنموه وينزع من حوله النباتات الضارة التي تسرق غذاءه حتى يشهد عوده ويكبر قوياً مستقيماً جذره في الأرض وفرعه في السماء ثابتاً على مبادئه وأخلاقه ضد كل من يريد اقتلعه ومقاوماً لمن يريد إيذائه وناشراً الخير حوله وكافياً شره عن التعامل معه.

إنها مهمة عظيمة أيتها الأم ولا يمكنك القيام بها على الوجه الصحيح إذا كانت العصبية والاستعجال هي ما يحكم تعاملاتك مع أطفالك.

والحديث وإن كان موجهاً إلى الأم لأنها هي التي تقضي معظم الوقت مع الأطفال في هذا السن، إلا أن الأب بالتأكيد معنيٌ بهذا الأمر لأنه لا بد أن يشارك في عملية التربية من بدايتها حتى تكون ناجحة ومتوازنة.



جدول أعمالك اليومي خلال الفترة من سنتين لثلاث سنوات

استمري في فعل نفس الأشياء التي واطبت عليها منذ سن تسعة أشهر إلى السنتين ولكن سيكون هناك روتين أكثر وضوحاً:

وقت الاستيقاظ من النوم

عندما يصحو من نومه ستستقبلينه بابتسامة وقبله وكلمات جميلة كما عودتيه خلال العامين السابقين وتزيدين عليها أحد أذكار الصباح تقولينها ويردها خلفك.

تغسلين وجهه وتمشطين شعره وتلبسينه ملابس نظيفة ومرتبعة مع جعله يرى هذا في المرأة مع ثنائك على نظافته وجمال ملابسه وترتيبها وشعره الممشط. لا تنسي تعليم طفلك التسمية والبدء باليمين كما في السنة. وتعويده على ذلك يرسخ في ذهنه مبكراً كسلوك لا ينفك عنه.

لا تجعلي تسريح الشعر خبرة سيئة وخاصة مع البنات والشعر الطويل. كوني رفيقة بها وغير متعجلة واستعملي فرشاة جيدة حتى لا تؤلميها بدون داعي ويمكنك تسريح شعرها أمام المرأة حتى ترى الفرق قبل وبعد التمشيط. ولا تتوقفي عن الكلام معها وتشجيعها على حسن مظهرها وجمالها وإخبارها أنك أيضاً تسرحين

شعرك حتى تكوني مرتبة وجميلة. بعد ذلك شجعيها بالحضن والقبلات والتصفيق على أنها استجابت لك ثم أعلنني في البيت لكل الموجودين أن الأميرة الصغيرة قد سرحت شعرها وأصبحت مرتبة وجميلة. وعليهم أن يمدحوها و يشجعوها بمختلف الطرق.

وقت شرب الحليب والإفطار

الآن الطفل يشرب الحليب من الكوب ولا بد أن تكوني معه وتساعديه حتى يتعود على الشرب بدون أن يسكبه على ملابسه.

وقت الطعام ألبسيه ما يحمي ملابسه أثناء الأكل وأخبريه أننا نلبسها حتى لا تتسخ ملابسنا النظيفة.

علميه التسمية قبل الأكل والشرب والحمد بعدهما في كل مرة يأكل أو يشرب وكرري ذلك عليه.

ولا تتوقعي منه أن يفعل ذلك وحده، بل يتطلب الأمر فترة طويلة من قيامك أنت بهذا الأمر وطلبك منه أن يكرر بعدك.

ثم بعد فترة تسأليه قبل الأكل: ماذا نقول قبل أن نأكل؟ وبعد الأكل تسأليه أيضاً،

ثم أطعميه بنفسك وعلميه آداب الطعام مثل: (نأكل لقمة صغيرة - نمضغ الطعام دون أن نفتح فمنا - لا نتكلم والأكل في فمنا) وعندما يتسخ وجهه بالطعام امسحيه بفوطة مخصصة لهذا الغرض.

مع الوقت سيبدأ طفلك خلال تلك السنة يأكل بنفسه وأنت معه تشرفين على التزامه بآداب الطعام وتعلميه كيفية استعمال الملعقة والشوكة.

طبعاً خلال هذه الفترة قد يبعثر الطعام على الطاولة أو على الأرض..

اصبري واحتسبي فهو في النهاية سوف يتعلم كيف يأكل وحده بدون أن يبعثر الطعام ويوسخ الأرض. لكن هذا الأمر سيستغرق شهوراً طويلة.

أن لا تتخلي عن إطعام أطفالك بنفسك أحياناً حتى سن عشر سنوات كنوع من قضاء الوقت الممتع معهم وتوثيق المحبة والترابط بينكم. ومن الممتع جداً أن تجمعني أولادك الصغار على اختلاف أعمارهم وتطعمهم بيدك واحداً تلو الآخر.

عندما ينتهي من الأكل لا بد أن تغسلي له يديه وفمه وتجففيهما وتخبريه أن هذا كي يكون نظيفاً.

ثم تعودي معه إلى مكان الطعام كي تتعاوننا سوياً في تنظيف الطاولة والأرض من آثار الأكل حتى يتعود على النظافة .

وتخبريه أثناء ذلك أن المسلم نظيف ولا بد أن يكون جسمه وملابسه وبيته نظيفاً ولذلك نحن ننظف مكان الأكل.

ستكررين ذلك كل يوم على مدار ذلك العام حتى يعتاد عليه.

فالنظام والنظافة والترتيب عادات تكتسب منذ الصغر لتكون سهلة وطبيعية عند الكبر.

الآن هناك بعض الأنشطة الصباحية التي تقومين بها معه بعد تناوله وجبة الفطور :

1- شاهدي معه المقاطع نفسها التي كان يشاهدها في عامه السابق لطفل أو طفلة تقرأ القرآن كما تعود خلال السنة الماضية مع الثناء على الطفل الذي يقرأ القرآن حتى يحب ابنك القرآن وتلاوته، وسييساعده ذلك أيضاً في تنمية عقله. وفي الغالب سيكون قد حفظ تلك الآيات وهذا سيثبت حفظه. وكذلك شاهدي معه مقاطع الفيديو نفسها التي كان يشاهدها في عامه السابق لأشياء لا يشاهدها حوله كل يوم كي يتعرف على العالم من حوله مثل أسماء حيوانات المزرعة وأصواتها وبعض الحيوانات الأخرى كالأسود والخيول والحيتان وكذلك أنواع الفواكه والطائرات والقطارات، ولكن بشرط أن تكون لأشياء حقيقية وليست رسومات مهما كانت إسلامية لأن الرسومات تعطيه فكرة غير حقيقية عن العالم وهذه الفكرة تكون فكرة من رسمها أو من أنتجها وقد يكون فيها رسائل غير مرئية لعيون الكبار ووعيهم لكن تلتقطها عيون الصغار وتبقى في اللاوعي عندهم. وبشرط أن تكون باللغة العربية الفصحى حتى يرتبط بها ويفهمها ويتعود على النطق بها وكذلك أن تكون خالية من الموسيقى حتى يبقى قلبه على فطرته النقية بدون أن تلوثه مزامير الشيطان.

ولكن لا تكثري منها ولتقتصري على ثلاثة أو أربعة تكررهم له على فترات بشرط أن تكوني معه وأن تشرحي له ما يحدث فيه مثل الأسد يزأر - الحصان يجري - الحوت يسبح في البحر ... وهكذا .. بل تشرحين له ما يراه في كل أجزاء المقطع الذي يشاهده... هو سيفهمه وسيصبح واعياً أكثر وسيتعرف عليه عندما يراه في الحقيقة.

إذا شاهد صوراً أو فيديوهات للخنزير فيجب أن تخبريه دوماً ومهما كان سنه صغيراً ، ولو قبل اتمامه عامه الأول أن هذا (سيء) نجس. وتقولين له: (يع خنزير يع)، مع تعبيرات وجهك التي تدل على الاستياء والقرف. وبذلك تغرسين في نفسه كراهية الخنزير من صغره وتعلميه لماذا أيضاً. فقد قال الله تعالى: (قُلْ لَّا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رَجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ ۗ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) سورة الأنعام آية 145. والمعنى: إن هذه الأشياء الثلاثة، رجس، أي: خبث نجس مضر، حرمه الله لطفاً بكم، ونزاهة لكم عن مقاربة الخبائث. نقلاً عن تفسير السعدي.

2- شاهدي أو اسمعي معه نفس الأناشيد الخالية من الموسيقى التي كان يسمعها العام الماضي ولكن بدون أن تكون مصاحبة برسوم الكارتون وعلى أن تكون مواضيعها مفيدة له وباللغة الفصحى سواء كانت أناشيد للكبار أو للصغار، مثل أناشيد عن حروف الهجاء أو عن صفات المسلم أو الأم فهذا ينمي مهاراته ويحسن

نطقه للحروف، وفي الغالب أيضاً سيكون قد حفظها. ولا تشاهدها معه على شاشة الهاتف بل على شاشة تلفاز متصل بالإنترنت أو على شاشة كمبيوتر وتتحكمين أنت فيهما .

قد يتفاعل طفلك مع الأناشيد بحركات لطيفة. فاحرصي على أن تكون تفاعلات الذكر تنبض رجولة وتفاعلات الأنثى تنبض أنوثة. ولا تعودى الولد الأناشيد التي تصنع فيه الميوعة والتخنث، بل من الأفضل أن ينشأ على الأناشيد الحماسية والجهادية. بينما البنت على ما فيه الأخلاق والرقائق.

3- اعرضي عليه بطاقات الصور والأسماء نفسها المكتوبة التي تدرب عليها في عامه السابق. الآن هو يعرفها. ستقومين بسؤاله عنها: ما هذا؟ ما هذه؟ استخدمى بطاقات منهج ميراث فهي مساعدة لك.

4- علميه أن يعد من واحد لعشرة وعلميه كذلك أشكال هذه الأرقام إن لم تكوني قد بدأت ذلك بالفعل في عامه السابق حتى يحفظها. يمكنك أيضاً أن تطبعي له أوراقاً تحتوي على عدد من الدوائر الملونة من واحد إلى عشرة. ورقة تحتوي على دائرة واحدة وورقة تحتوي على دائرتين ثم ثلاث ثم أربع وهكذا إلى العشرة.

5- العبى معه بالحروف والأرقام والمكعبات وكل ما يحب أن يلعب به معك. ابتكري طرقاً جديدة للعب بها تساعد على التعلم وتوسع مداركه وتجعل اللعب أكثر مرحاً.

6- بعد مشاركتك له الأنشطة الصباحية يمكنك الآن أن تتركه لبعض الوقت يشاهد مقاطع للطواف والتكبيرات والتلبية على شاشة تلفاز متصل بالإنترنت كما شرحنا.

وهناك توازن لا بد أن يراعى في مسألة مشاهدة الأطفال لبعض المقاطع وهو أننا نريد أن يستفيد الطفل ويتعلم منها ولكن لا يتعلق بها ولا يحبب فيها. ستجدين مجموعة مقاطع مناسبة ومساعدة، على قناة جيل مرافقة لمنهج ميراث.

7 - الآن حان وقت لعبه وحده بألعابه وتجوله حولك في البيت الذي جعلته آمناً له كي يتحرك فيه بحرية.

8 - وقت الغداء ستكررين ما فعلته معه في الإفطار وكذلك في العشاء.

تحذير للآباء من أفلام الكرتون والبرامج والقنوات الموجهة للأطفال

مرة أخرى نحذر كل الآباء والأمهات من أفلام الكرتون الموجهة للأطفال سواء منها الإنجليزية أو العربية أو الكورية أو اليابانية وغيرها.. أياً ما كان مصدرها، وحتى ما يقال عنها أنها خاصة برمضان أو أنها بدون إيقاع أو يقال عنها إنها إسلامية أو أنها تعلم الأخلاق أو الدين.

للأسف فإن ما يحدث هو استدرج الآباء كي يأمنوا أفلام الكرتون على أبنائهم ويتم في الوقت ذاته استدرج الأطفال كي يرتبطوا بالشخصيات الكرتونية ويحبونها ويتعلقوا بها ثم يبدأ بعد ذلك بوقت طال أم قصر بث المعاني والأخلاق والموازيين والقيم الفاسدة والشيطانية في نفوس وعقول الأطفال من خلال تلك الشخصيات الكرتونية التي ارتبطوا بها وكونت جزءاً كبيراً من اللاوعي عندهم.

ولا يهم أن تكون قد بدأت تلك الشخصيات بدايات تبدو طيبة وجيدة لأنها في الأصل قد صنعت من أجل مهمة مدروسة وهي إفساد من يشاهدها ويتابعها من الأطفال الذين يتركهم آباؤهم بالساعات أمام ما يسمى ببرامج الأطفال وقنوات الأطفال وهي كلها تؤدي مهمة أفلام الكرتون نفسها.

فالله الله في أولادكم ... لا تنشغلوا عنهم فهم أولى مهماتكم وسوف يسألكم الله عنهم أحفظتوهم أم ضيعتوهم وسيسألكم عن دينهم وإيمانهم كما أخبرنا صلى الله عليه وسلم بقوله: (كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْأَمِيرُ رَاعٍ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ، فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ).

وقوله صلى الله عليه وسلم: (إِنْ لَئِنَّ اللَّهَ سَأَلَ كُلَّ رَاعٍ عَمَّا اسْتَرَعَاهُ، حَفِظَ أَمْ ضَيَّعَ، حَتَّى يَسْأَلَ الرَّجُلَ عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ).

ماذا تفعلين معه خلال اليوم

1- حاولي إبقاء تشغيل القرآن في مكان تواجد الطفل قدر الإمكان فهذا يربط قلبه بالقرآن ويصح نطق الحروف ومخارجها لديه ويسهل عليه حفظه.

2- ابدئي تحفيظه الفاتحة وقل هو الله أحد والمعوذتين إن لم تكوني قد بدأت بالفعل خلال السنة الماضية.

3- لا بد أن يكون هناك وقت للقراءة مع الطفل خلال اليوم. اقرئي معه إحدى القصص القصيرة الملائمة لسنه وأشيري بإصبعك إلى الكلمات التي تنطقينها.

4- لا بد أن يكون هناك وقت تلعبين فيه مع الطفل أنت أو من يحل محلك ألعاباً تحتوي على حركة مثل الركض والاختباء والسباق وأمثالها.

5- عرفيه مخاطر الأشياء بأن تقولي له مثلاً: السكين خطير يجرح وتشيرين على السكين، أو النار خطيرة تحرق. وعندما تشيرين مشروباً ساخناً مثلاً ويحاول الطفل بالطبع لمس الكوب تقولين له مثلاً: هذا ساخن (أوف) أو أي كلمة تعبر عن كلمة ساخن بلهجتك.

6- حافظي على شعره ممشطاً. يعنى أنك تمشطيه كلما انتكش وخاصة في حالة البنات وتخبريهم بقول الرسول صلى الله عليه وسلم : (من كان له شعر فليكرمه).

7- كذلك إذا اتسخت ملابسه خلال اليوم فيجب أن تغيّريها له بأخرى نظيفة وتعلميه أن المسلم نظيف ولا بد أن تكون ثيابنا نظيفة.

8- لا بد أن يخرج الطفل للتنزه واللعب خارج البيت وإلى أماكن مختلفة سواء معك أو مع أبيه أو مع الأسرة.

9- علميه حسن استقبال أبيه بأن تكوني أنت له القدوة فيقلدك. عندما يدخل الأب البيت أسرعي إليه مع الطفل وأنت مبتسمة وقولي له (جاء بابا) واجعليه يقبل أباه ويحتضنه. ولا بد طبعاً أن الأب سيبتسم في وجهك ووجه طفله وسيحمله ويقبله ويحتضنه. إفعلي أنت أيضاً الشيء نفسه مع الأب حتى يعتاد الطفل على الحنان والحب وتكونين قدوة له في العلاقات الاجتماعية.

عودي أطفالك على أن يقبلوا يدك ويد أبيهم من هذا السن فهذا سيسهل عليهم البر بكمما وخفض الجناح لكما في مراحل حياتهم اللاحقة.

وقت النوم

ستحافظين على أن يكون وقت النوم سعيداً جميلاً كما اتفقنا. في هذه المرحلة سيتعلم الطفل أيضاً أن هناك ملابس خاصة للنوم.

ستغيرين له ملابسها التي كان يلبسها طول اليوم لينام في ملابس النوم النظيفة المريحة. وهذا نوع من النظام والترتيب يتعود عليه أيضاً.

الآن سنقول بعض أذكار النوم مثل آية الكرسي ودعاء أو اثنين وهو يكرر خلفك.

ثم تحكين له قصة قبل النوم ثم تنشدين له نشيداً يحبه. ومن الأفضل أن تنتقي نشيدا بعبارات ذات معنى أو تؤلفيه بنفسك.

قصة قبل النوم مهمة جداً ومفيدة للطفل لأنها تجعله يعمل خياله ويتفاعل مع أحداث القصة وفي الوقت نفسه يقضي وقتاً هادئاً معك خالياً من المسؤوليات.

قصة قبل النوم لا بد أن تحتوي على معانٍ يستفيد منها الطفل مثل:

أنها تبني في نفسه العقيدة السليمة من عبادة الله وحده ودعائه ومراقبته وطلب العون منه سبحانه وأن الله يجيب الدعاء.

أو أنها تحبه في الأخلاق العالية وعاقبتها الحسنة وتنفر من الأخلاق السيئة وعاقبتها.

لا بد أن تنتهي القصة نهاية سعيدة حتى ينام الطفل سعيداً مرتاحاً وحتى يتقوى المعنى الفطري الذي في نفسه أن الخير لا بد أن ينتصر، فيثبت في ذهنه أننا لا بد أن نكون مع الحق ونعمل لإحقاق

الحق. وهذا يتوافق مع فطرته، فالطفل مفضل مفضل على حب الخير والعدل.



ما هي متلازمة عمر سنتين؟

تُعرف متلازمة السنتين من العمر بأنها إحدى فترات النمو، وهي الفترة التي يتخلى فيها الأطفال عن مرحلة الطفولة ويرغبون في تقبل أنفسهم كأفراد. هذه المتلازمة هي الخطوة الأولى نحو أن يصبح الطفل فرداً وهي عملية متعبة جداً للأطفال وأسرهم. في هذه الفترة، لا تتطور المهارات اللغوية ومهارات التواصل لدى الأطفال وتبرز سلوكيات مثل العناد ونوبات الغضب والمواقف العدوانية ورفض قبول أي شيء والصراخ والسلوكيات المضطربة في مقدمة مسار التفرد الأول قبل مرحلة المراهقة. قبل مناقشة كيفية التعامل مع الأطفال الذين يعانون من متلازمة عمر السنتين، من الضروري فهم "ما هي متلازمة عمر السنتين؟"

متلازمة عمر السنتين، وتسمى أيضاً متلازمة السنتين الرهيبتين، هي جزء من عملية النمو النفسي التي من المتوقع أن تحدث لدى جميع الأطفال الأصحاء. متلازمة عمر السنتين هي عملية مهمة يجب على الوالدين تقييمها بعناية. يحاول الأطفال إثبات أنفسهم في هذه الفترة. وخلال هذه الفترة، يصبح الأطفال عنيدين وعدوانيين، وينبغي على الوالدين التحلي بالصبر خلال هذه الفترة. يجب أن يعلموا أن الأطفال لم يكتمل نموهم بعد في هذه الفترة وأن يتصرفوا وفقاً لذلك.

ما هي أعراض متلازمة عمر السنتين؟

تحتل متلازمة عمر السنتين مكانة مهمة في تطور شخصيات الأطفال. ويحاول الأطفال التعبير عن تجاربهم الخاصة ومفرداتهم وجوهرهم الخاص للعالم الخارجي. الأطفال في هذا العمر لم يتطوروا عاطفياً بعد، وغالباً ما يعبر هؤلاء الأطفال عن أنفسهم بالبكاء. وعندما لا يحصلون على ما يريدون، فإنهم يلقون بأنفسهم على الأرض، ويضربون الناس من حولهم، ويصرخون ويظهرون سلوكاً مؤذياً للأشياء.

كما أن نوبات الغضب هذه لها تأثير سلبي على تغذيتهم الطبيعية. يرى الأطفال في هذا العمر أنفسهم في مركز العالم وبالتالي قد يتصرفون بأنانية واندفاع. ولا يبذلون أي جهد لمنع هذه السلوكيات ويتجاهلون التدخلات الخارجية. في هذه المرحلة، يفعل الأطفال عكس ما تقوله عائلاتهم ويصبحون عنيدين. إذا حاول الأشخاص المحيطون بهم السيطرة على الطفل خلال هذه الفترة، فإنهم يتعرضون لسلوكيات الأطفال الغاضبة. إذا كانت أعراض متلازمة عمر السنتين هذه موجودة لدى طفلك، يجب على الأسرة أن تحافظ على هدوئها وتبقي الوضع تحت السيطرة وتسمح للطفل بالتعبير عن مشاعره.

كيف ينبغي علاج الطفل المصاب بمتلازمة عمر السنتين؟

خلال هذه الفترة، قد يعاني الطفل في هذه الفترة من صراع مع أسرته في كل ما يتعلق به. هذه الفترة هي الفترة التي تعاني فيها الأسرة من القلق. يواجه الوالدان صعوبة في إيجاد الحلول وكيفية التصرف في هذه العملية. إن محاولة الحفاظ على الهدوء والتعامل مع ردود الفعل الغريزية للأطفال بمنطقية سيكون له تأثير إيجابي على نمو الطفل العقلي والعاطفي. الأطفال في هذه الفئة العمرية لم يصلوا بعد إلى مرحلة عمرية واعية فيما يتعلق بالسلطة ويواجهون صعوبة في إدراك هذه العملية. ومع ذلك، فإن هذا الموقف لا يتطلب أن تكون الإجابة على المسألة التي قيلت في السابق "لا" أن تكون الإجابة "نعم" بعد بكاء الطفل أو إصراره. لا يتطلب الأمر أن تكون الإجابة بـ "لا". يجب أن تتصرف الأسرة باستمرار. في هذه الفترة، لا يصح في هذه الفترة وضع حدود مفرطة ولا ترك الطفل بمفرده تماماً. كما يؤثر إنذار الطفل واحداً تلو الآخر على كل سلوك يصدر عنه على نمو شخصيته بطريقة سيئة.

أثناء إجراء الحوار مع الطفل، يجب اختيار كلمات واضحة ومفهومة وتجنب الكلمات الساخرة. من أجل قضاء وقت ممتع مع الطفل، من الأنسب أن يتم اللعب مع الطفل وتثقيف الطفل بهذه الطريقة. أثناء توجيه التحذيرات والخطابات، قد يكون من الأنسب أن تميل إلى طول الطفل. وهكذا، يدرك الطفل أنه/أنها فرد ويدرك أنه/أنها فرد ويفهم أنه/أنها يؤخذ في الاعتبار من قبل الشخص الآخر.

يجب دعم التطور الشخصي للطفل. في هذه المرحلة، يجب أن يُعطى الطفل المهام التي يمكنه تحقيق النجاح فيها بمفرده ويجب تشجيعه على إنجاز هذه المهام. وينبغي تبديد طاقته/طاقاتها بالأنشطة التي يجب القيام بها في الخارج، وينبغي السماح له/لها بالركض واللعب والحركة بأريحية طالما أن ذلك لا ينطوي على مخاطرة.

متى تنتهي متلازمة الطفل البالغ من العمر سنتين؟

تنتهي سلوكيات الأطفال السلبية والغاضبة بشكل عام بين عمر 3 سنوات و3.5 سنوات. ومع ذلك، قد تستمر هذه الحالة حتى نهاية سن الرابعة. وتختلف هذه المتلازمة وفقاً للنمو الشخصي والعاطفي للطفل ولا ينبغي اعتبارها اضطراباً. تنتهي المتلازمة عندما يصل الطفل إلى مستوى كافٍ عقلياً وعاطفياً. تنتهي المواقف العدوانية والسلوكيات السلبية. يجب اعتبار هذه الفترة من قبل الوالدين على أنها فترة المراهقة الأولى. يجب على الآباء والأمهات الذين يواجهون صعوبة في التعامل مع متلازمة عمر سنتين أن يطلبوا الدعم من خبير لمساعدة الطفل على تجاوز هذه الفترة بطريقة تساهم في نمو الفرد.

ما الذي يحبط الأطفال الذين يعانون من متلازمة عمر السنتين؟

قد يفتقر الأطفال أحياناً إلى الصبر على الانتظار. إن التنسيق بين اليد والعين لدى الأطفال في هذه الفترة لم يكتمل نموه بعد، لذلك حتى لو أرادوا القيام بأعمالهم بأنفسهم، فقد يشعرون بالإحباط لأنهم لا يستطيعون القيام بهذه الأعمال. في هذه الفترة، فإن التعامل مع الطفل بتفهم وإعطائه المهام التي يمكنه إنجازها تجعله يشعر بأنك تتقبله كفرد وتجعله سعيداً.

متلازمة عمر سنتين ليست مرضاً

متلازمة عمر سنتين ليست مرضاً. يجب على العائلات التحلي بالصبر خلال هذه الفترات والتعامل مع الطفل بوعي وتفهم أكثر. تبدأ متلازمة عمر السنتين بشكل عام بين 18 شهراً وتستمر حتى بلوغ الطفل سن ثلاث سنوات إلى ثلاث سنوات ونصف. في هذه الفترة، يؤكد الطفل على نفسه ويريد أن يكون كل شيء ملكه وبالتالي يظهر سلوكيات مستمرة. وبغض النظر عن مدى إرهاق هذه السلوكيات للأسرة، يجب أن يتقبلوا أن هذا الوضع مؤقت ويتصرفوا وفقاً لذلك. في هذه المرحلة، لا ينبغي وصف الطفل بأنه طفل سيء التكيف وسيئ التربية وسيئ المزاج.

في هذا العمر، يتقدم الطفل نحو أن يصبح فرداً. لذلك، قد يُظهر سلوكيات غاضبة ومستمرة في هذه الفترة. من الضروري مواجهة

هذه السلوكيات بشكل طبيعي في هذه الفترة وإظهار نموذج سلوكي يتناسب مع هذه الحالة.

حاولي مناقشة المشاكل المهمة في مكان هادئ. يجب أن يكون مستوى صوتك واضحاً. اجعلي جمالك قصيرة وواضحة. صفي السلوك المطلوب. انتبهي إلى عمر الأطفال أثناء المحادثة.



الطفل الانطوائي

الانطواء مشكلة متشابكة معقدة، فهي نتيجة طبيعية لعدة مشكلات أخرى تتضافر وتتوحد لتنتج لنا طفلاً منطوياً ومنعزلاً اجتماعياً، وقد تظهر تلك المشكلة في فترات متفرقة من عمر الطفل وبشكل متدرج؛ فتبدأ من سن السنتين، وتتوهج في مرحلة المراهقة، وفي حالة تركها بلا علاج فعال قد تستمر مع الطفل مدى الحياة، وتصبح العزلة والانطواء سمة ملازمة للفرد طوال عمره، وهي مشكلة نسبتها أعلى بين الإناث قياساً بانتشارها بين الذكور؛ نتيجة لاختلاف الطبيعة النفسية لكل منهم، وحساسية المرأة ورهافة نفسياتها.

ويظهر الانطواء على شكل نفور من الزملاء أو الأقارب، وامتناع أو تجنب الدخول في محاورات أو حديث، وهي مشكلة تسبب خلل في التفاعل الاجتماعي للفرد مع من حوله، مما يؤثر على سلوكه العام، بل ونموه العقلي أيضاً.

ويمكن تعريف العزلة الاجتماعية (الانسحاب المجتمعي): هي شكل متطرف من الاضطراب في العلاقة مع الآخرين، فالفرد يميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، نتيجة لافتقاره لأساليب التواصل المجتمعي، وبذلك ينفصل عن رفاقه ويبقى منفرداً معظم الوقت ولا يشارك أقرانه بالنشاطات الاجتماعية المختلفة.

ويختلف هذا الاضطراب في السلوك من فرد لآخر، فقد يتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية وبناء صداقة مع الأقران؛ إلى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة وعدم الاكتراث بما يحدث فيها

أسباب الانطواء:

1- أسباب فسيولوجية أو جسمية:

قد يُظن أن السبب الأساسي للانطواء هو الأسباب الاجتماعية الخاصة بالمجتمع، أو التربوية التي قد تتمثل في طريقة تعامل الأسرة مع الطفل المنطوي فقط، ولكنها ترجع أيضاً لعوامل بيولوجية !! فهي مشكلة مرتبطة بعوامل وراثية.

فالتكوين البيولوجي للفرد، والوظائف الفسيولوجية للقشرة الدماغية؛ يسهم في ظهور مثل تلك المشكلة؛ فالفرد الذي يتمتع بدرجة استثارة سريعة وقوية نسبياً ... غالباً ما ينزع إلى ممارسة سلوكيات ذات صبغة انطوائية.

وقد ترجع أسباب الانطواء والعزلة إلى شعور الفرد بالنقص، نتيجة لوجود عاهة أو مرض مزمن لديه، مثل إصابته بمرض البهاق أو غيره من الأمراض التي تغير من شكل الطفل، وتؤثر على تفاعل الأطفال الآخرين معه نتيجة لشكله، أو قد ترجع العزلة لوجود عيب في

النطق أو التحدث يمنع من تواصل الطفل الفعال مع من حوله من أقرانه.

2- أسباب مجتمعية:

فالمجتمع الذي يتيح للطفل فرص للتفاعل المجتمعي مع أقرانه، بل ومع من هم أكبر منه سناً (لنقل الخبرات)، هو مجتمع يشعر من خلاله الطفل بمتنفس يستطيع من خلاله التفاعل بشكل سليم وفعال، وتحت رعاية مجتمعية تعمل على حمايته من أخطار قد يتعرض لها.

أما حين يشعر الطفل بأنه مهمش وسط المجتمع الذي يعيش فيه ولا رأي له، يفقده ذلك الثقة في نفسه، مما يفقده الشعور بالأمان، ويدفعه ذلك للعزلة والانطواء بعيداً عن أقرانه ، هرباً من العقاب أو التجاهل. وقد يؤدي تغيير الموطن إلى مثل تلك العزلة، والتي يجب أن تعالج وفورا حتى لا تتفاقم.

3- أسباب أسرية تربوية:

وهي التي تستحوذ على النسبة الكبرى من الأسباب ..

فالأسرة هي البيئة المجتمعية الأولى التي يتفاعل فيها الطفل، وهو فيها يكتسب ثقافته وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، فهو يتعلم من خلالها طرق التعبير عن نفسه، وتبنى فيها اللبنة اللغوية

الأولى والخبرات المجتمعية التي تتيح له دخول المجتمع الذي يعيش فيه والتفاعل معه، فالأسرة تصبغ طفلها بسمات المجتمع الذي يحيا فيه، فهي عامل الوصل بين الطفل والمجتمع، حيث يكتسب الطفل من خلالها أنماطاً اجتماعية مشتركة مع الأطفال الآخرين، مما يتيح وجود نوع من أنواع الثقافة المشتركة بين أفراد المجتمع ككل، تتيح لهم التفاعل مع بعضهما البعض وفقاً لتلك الثقافة والعوامل المشتركة، فينتج نوع من أنواع التوافق الفكري والعقلي - إلى حد ما - بين الأفراد، مما يسهل عملية التواصل والتفاعل.

ولكن هناك بعض الظواهر الأسرية التي تمنع وجود ذلك النوع من التوافق، فالبعد العاطفي والاجتماعي بين أفراد الأسرة، وأيضاً بين الأسرة ككل والمجتمع المحيط بها؛ ووجود خلل في العلاقات الأسرية، بحيث أن العلاقات السائدة داخل الأسرة لا يسودها الود والألفة، بل العراك والمشاحنات، يساهم بشكل مباشر في ظهور الانطواء عند الطفل.

فالطفل يحتاج إلى الحب والشعور بالأمان داخل أسرته منذ الأسابيع الأولى في حياته، فالحب والأمن هما عاملان أساسيان في نمو الطفل اجتماعياً وفسولوجياً وعقلياً بشكل سليم وصحي. وقد تتطور المشاعر السلبية بداخل الأسرة لتتحول إلى تعرض الطفل للعنف الجسدي، مما يسبب له عدة مشاكل نفسية وسلوكية تدفعه بشكل مباشر للعزلة.

والأسوأ من ذلك هو تعرض الطفل للعنف المعنوي، الذي يعد أخطر بكثير من العنف الجسدي توجيه كلمات قاسية وجارحة للطفل كعقاب له وهذه الكلمات يكون لها تأثير حد السيف في نفس الطفل فهي تفقده ثقته بنفسه وتجعله أكثر ضعفا وتدفعه ليس للعزلة وحسب بل تدفعه إلى الكبت النفسي والعاطفي وكبت المهارات.

وكذلك الحال مع الرقابة الصارمة من الأسرة على سلوكيات وأفعال أطفالهم، فالنقد والتعنيف الشديد لأخطائهم، تجعلهم يتجنبون التفاعل الاجتماعي مع من حولهم، تجنباً للوقوع تحت طائلة العقاب كما ذكرنا من قبل، وكذلك التفريق بين الأطفال داخل الأسرة يسبب لهم نوعاً من الانطواء والعزلة.

وقد يكون أحد الوالدين - والمقرب للطفل بالتحديد - منطوياً أصلاً، فهو يقلده حتى ينال استحسانه، كما أن دعم الوالدين لانطواء الطفل على أنه أدب وحياء من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه المشكلة.

خطوات للعلاج:

تبدأ خطوات العلاج بالتعرف على السبب الرئيسي لانطوائه ومحاولة علاجه وبشكل فعال

1- التربية الاستقلالية هي الحل الفعال، فكما قلنا كما أن لعامل الحب داخل الأسرة دور مهم في علاج الانطواء لدى الأطفال، وأنه

بدون الحب والمودة في الأسرة تزيد نسبة تعرض الطفل للانطواء، إلا أن زيادة الحب والتدليل الزائد عن الحد يؤدي لجعل الطفل معتمد على والديه عاجزاً عن الاعتماد على الذات، فيقف ذلك العجز حاجزاً بينه وبين التفاعل مع أقرانه، لهذا على الوالدين حماية أبنائهم من التدليل وتربيتهم تربية استقلالية مما يفتح لهم أبواب المجتمع كافة ليدخلوا من أيهم شاءوا، مع مراعاة أن يكون ذلك بالتدريج.

2- يعمل الوالدين على إعادة الثقة للطفل المنطوي في نفسه، فالطفل المنطوي حساس لدرجة كبيرة، لذا يجب على الوالدين تهيئة الجو الأسري المناسب لنخرجه من حالة الانطواء وفقدان الثقة تلك، فيبدأ الوالدين بالتأكيد على حرته في التعبير عما يجيش في صدره بدون خوف أو تردد، مع إعادة تعريفه بنفسه وبنقاط القوة لديه والتأكيد عليها، ومحاولة الإغلاء من نقاط الضعف لديه أو تجاوزها. وكذلك ينبغي على الوالدين الاهتمام بميول واهتمامات طفلهم، ويعملوا على أن يمارسها وهو يشعر بالأمان بعدم خوفه من العقاب في حالة إن أخطأ أو فشل، والتهديئة من انفعالاتنا نحوه في حالة الخطأ، وبهذا يتحول الوالدين إلى عامل دفع ايجابي لثقة طفلهم في نفسه وفيمن حوله، فيبدأ في التفاعل معهم.

3- فتح الباب له لتكوين صداقات جديدة ، فتواصل طفلك مع من حوله وفي سنه له فوائد نفسية وعقلية وجسمية وروحية،

تنعكس على توازن نمو شخصياتهم وهم في طور النمو، لذا حاول أن تشجع أطفالك على عقد صداقات مع من حولكم من الأقارب والمعارف حتى تكون مطمئناً على نوعية وطبيعة تلك الصداقات، مع ترك الحرية للطفل لكي يختار صديقه، مع ضرورة الاطمئنان على حسن اختيار الطفل للصديق.

4- تعليم الطفل لمهارات اجتماعية محددة مثل تعليمه مهارة الاتصال وخاصة كيفية الإصغاء والاستماع، وكيفية إقامة صداقات مع الزملاء، وكيفية توجيه التحية والسلام والسؤال عن المعلومات، ومن ثم تعليمه مهارة تقبل الرفاق والزملاء.

5- على الوالدين الاهتمام بميول طفلهم الرياضية بالتحديد؛ لأنه معروف أن الرياضي اجتماعي بطبعه، ومحاولة جعله يشارك في ألعاب جماعية تتطلب الانخراط في مجموعة، لكي يتعلم روح الفريق والتعاون.

6- عدم تحميل الطفل فوق طاقته وقيامه بأعمال تفوق قدراته؛ وذلك حتى لا يشعر بالعجز مما يجعله يستكين ويزداد عزلة عن الناس، بل نمي قدراته وقيامه بالأعمال التي تناسب قدراته وعمره الزمني.

7- إذا كان سبب شعور الطفل بالنقص اعتلال أحد أعضاء جسمه فينبغي تدريب العضو المعطل لأن التدريب يزيد من قوة العضو المعطل، وبذلك يتخلص من شعوره بالنقص ويتحقق سعادته.

8- الاعتماد على اللعب التعبيري (التمثيلي) لتوصيل كيفية أن العضو الفعال في المجتمع محبوب ومحترم لدى الآخرين، وكذلك الاهتمام بالألعاب الجماعية التي يشترك فيها مجموعة من الأطفال، حتى يحتك مع أطفال آخرين من ثقافات مختلفة.

9- في بعض الحالات تكون تربية الحيوانات الأليفة المنزلية لها دور على تحسن التفاعل والنمو الاجتماعي لدى الطفل.



مرض التوحد

التوحد هو اضطراب مهم يسمى اضطرابات طيف التوحد أو اضطرابات النمو الشائعة سابقاً. وهو مرض بات ينتشر في زماننا.

ما هي أعراض التوحد؟

هناك مجموعتان رئيسيتان من أعراض اضطراب طيف التوحد:

1- ضعف في التفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال:

- عدم الاهتمام بالأشخاص أو أقرانهم أو إظهار قلة الاهتمام.
- أن يكون في عالمه الخاص دائماً، لا ينظر إليك عندما تناديه، المشي على أصابع قدميه.
- التأخير في بداية الحديث أو التوقف عن الحديث، التراجع في الكلام، عدم استخدام الكلام في التفاعل الاجتماعي حتى لو كان يتحدث، تكرار ما يقال، استخدام الضمائر بالعكس (بدلاً من أنا، يستخدم هو).

2 - الاهتمام المحدود والسلوك والأنشطة المتكررة:

- الحركات النمطية والمكررة (الدوران، التآرجح حول نفسه تمثيل، حركة الأجنحة).

- الالتزام الشديد بروتينهم ، والتفاعل الشديد ضد التغييرات.
- حساسية مفرطة لبعض الأصوات والروائح والنكهات.

ما الذي يسبب مرض التوحد؟

لم يعرف سبب التوحد بعد بشكل كامل، ففي التوحد يعتقد أن العديد من الجينات هي المسؤولة عن المرض، ويتم تطوير الأدوية التي تؤثر على اضطراب الجينات في علاج المرض. من المتوقع أن يحقق بعض الأطفال المصابين بالتوحد نتائج إيجابية في السنوات القادمة.

كيفية التعامل مع طفل التوحد:

أولاً: تقدير الحالة النفسية: الطفل المتوحد إنسان أولاً وأخيراً، هناك ما يفرحه ويجعله سعيداً وهناك ما يحزنه ويجعله مكتئباً، حتى وإن كنا نجهل السبب فشأنه شأن الطفل العادي قد يكون في حالة نفسية وجسدية طيبة، فيتعاون مع الآخرين، وقد يكون في أحيان أخرى في حالة نفسية وجسدية سيئة لذلك لا يتجاوب مع من يتعامل معه ويرفض التعاون معه.

ثانياً: تنمية الثقة بالنفس والاستقلالية: يعاني الطفل التوحدي من فقدان الثقة وغياب المبادرة، ولذلك ينبغي أن نشجعه على فعل كل شيء بنفسه. وعلينا أن ننتبه إلى عدم زجره أو الصراخ في

وجهه حينما لا يفعل ما نطلبه منه بشكل صحيح أو حينما يفعل شيئاً خاطئاً من تلقاء نفسه، لأن ذلك من شأنه أن يزيد من فقدان الثقة والاستقلالية لديه، ويجب علينا ألا نعوده على الاعتماد على الآخرين بل نعوده على الاستقلالية والاعتماد على ذاته، والذي سيتحقق من خلال عدم تلبية كل ما يطلبه الطفل من دون أن يبذل أي جهد.

ثالثاً: محاولة تقريب ودمج الطفل مع أقرانه: يميل الأطفال المصابون بالتوحد إلى التعامل مع الكبار والاتصال بهم، ويكون تعاملهم مع الكبار أسهل من تعاملهم مع الأطفال الصغار، وقد يرجع هذا إلى تفهم الكبار للطفل المتوحد أو نتيجة لتعوده عليهم أو ربما لأنهم يحاولون تطويع أنفسهم لخدمته، ولذلك علينا تقريب الطفل المتوحد من الأطفال الآخرين فنعلمه كيف يلعب ويتفاعل معهم.

رابعاً: شغل الطفل عن الحركات النمطية: إن أغلب الأطفال التوحديين لديهم حركات نمطية مبتكرة يفعلونها ليل نهار، وينزعجون حينما تنهاهم عن فعلها وتحاول وقفها، لذلك علينا أن ننهاهم عنها ليس بالكلام أو بأمرهم بالتوقف عنها أو محاولة وقفها عنوة أو معاقبتهم عند فعلها وإنما ننهاهم عنها ونمنعها بأن نشغلهم دائماً ولا نتركهم مع أنفسهم يكررون هذه الحركات والأفعال النمطية.

خامساً: التركيز على التواصل: الإنسان لا يكون إنساناً إلا بوجود الآخرين ولا يكتسب مدى إنسانيته إلا بمدى تواصله معهم، ولذلك فمن المهم أن نركز في تعاملنا مع الطفل المتوحد على تنمية

التواصل البصري واللفظي، فلا يكفي أن نعطي الطفل ما يريده أو يرغبه بمجرد نجاحه في مهمة ما طلبت منه، بل يجب ألا تعطيه هذا الشيء إلا عندما ينظر في وجهك، وكذلك تشجعه على النظر في وجه من يتحدث معه وبالنسبة للأطفال الذين توجد لديهم القدرة على الكلام فيجب أن نشجعه على الكلام حتى يحصل على ما يريد.

سادسا: التأكد من فهم الطفل لما نطلبه منه وقدرته على النجاح فيه: عندما نطلب من الطفل مهمة ما أو فعل أي نشاط. علينا أولاً أن نتأكد من مدى فهم الطفل لنا ولما نطلبه منه، لأنه أحياناً يكون رفض الطفل أو إبدأؤه للمقاومة عند التدريب لا يرجع إلى عدم رغبته في التعاون مع معلمه أو والده أو لمجرد الرفض، وإنما إلى عدم فهمه لما نطلبه منه.

سابعاً: التدريب على اللعب: أثبتت الأبحاث والدراسات أن للعب دوراً مهماً في النمو فهو أسلوب وطريقة لتفريغ الانفعالات وعلاج الاضطرابات الانفعالية. ولما كان للعب هذه الأهمية في حياة الإنسان فكان من المهم أن ندرب الطفل المتوحد على اللعب وكيفية الاستمتاع به ومشاركة الآخرين في اللعب، وبعض الأطفال التوحديين يفضلون الألعاب التركيبية والميكانيكية وتنظيم الألعاب في صفوف وأشكال منظمة وعلينا استغلال هذا في تدريبهم وتعلمهم لإحداث مزيد من التقدم.

ثامنا: توحيد طرق التعامل: قد لا يحدث تقدم في حالة الطفل المتوحد رغم اتباعنا لمعظم المبادئ والنصائح السابق ذكرها ويرجع عادة السبب في كثير من الأحيان إلى أن أسلوب التعامل في المنزل يختلف عن أسلوب التعامل في المدرسة أو المركز أو المؤسسة التي يوجد بها، لذلك يجب أن يكون الأسلوب الذي نتعامل به مع الطفل المتوحد أسلوبا واحدا في كل مكان يوجد به الطفل.

تاسعا: تدريب الطفل على الدفاع عن نفسه: الطفل المصاب بالتوحد لا يستطيع في الغالب الدفاع عن نفسه ولا يستطيع التعرف على مصدر الخطر، حتى إنه لا يستطيع أن يسترد ما أخذ منه ولو كان طعامه، وهذا الأمر يحزن الكثيرين من أسر الأطفال التوحديين، ولذلك فمن المهم أن ندربه على كيفية رد العدوان وكيفية الهروب من مصدر الخطر، وكيف يدافع عن نفسه وكيف يتعامل مع ما يعترض طريقه.

عاشرا: تدريب الطفل على تقبل التغيير: إذا أردنا أن نبتعد عن الروتين في التعامل مع الطفل المتوحد فينبغي علينا أن نؤهل الطفل للتعامل مع التغيير وتقبله. علينا أن نجعل الطفل يعرف أن عليه أن يتعامل مع الواقع كما هو وليس كما يجب أن يكون الواقع، وعلينا أن نشرح ونوضح له ماذا سنفعل قبل قيامنا به، ولذلك يجب أن نبدأ بالتغيرات البسيطة في البداية ثم بعد ذلك بالتغيرات الكبيرة.

العلاج السلوكي:

تصمم البرامج السلوكية من قبل الأخصائيين والأطباء النفسيين بالتشاور مع الوالدين والمعلمين وتركز هذه البرامج في الأساس على تحسين وتطوير السلوك التكيفي (مثل استخدام دورة المياه) أو تخفيف المشكلات السلوكية (مثل سلوك البصق). ولهذا فإن برامج العلاج السلوكي يمكن أن تكون ذات فائدة عملية كبيرة، وتتلخص فكرة العلاج السلوكي في القيام بتحليل للأنماط السلوكية من حيث مسبباتها وعواقبها ومن ثم يتم تطبيق برنامج سلوكي يهدف إلى التعرف على العوامل التي تكافئ أو تشجع السلوك الصحيح، وتلك التي تساعد على تثبيط وإطفاء الأنماط السلوكية غير الصحيحة أو المزعجة.

وتتم مكافأة السلوك الصحيح باستخدام الأسلوب الذي يفضله الطفل ويرتاح إليه وبطريقة واضحة، كما أن الأساليب الحديثة للعلاج السلوكي لا تقر مبدأ العقاب كوسيلة لإطفاء السلوك غير الصحيح وبدلاً عن ذلك يتم إطفاء الأنماط السلوكية غير الصحيحة من خلال وقف العوامل التي كانت السبب في تشجيع الطفل على مثل هذا السلوك واستبدالها بمهارات أكثر إيجابية.

عندما تبدأ ملامح السلوك المحبذ في الظهور ولو بشكل بدائي (مثل محاولة نطق كلمة من قبل طفل أصم) فإنه يلزم عند ذلك استخدام أساليب مختلفة بهدف تسريع حدوث النمط السلوكي الصحيح.

والعلاج السلوكي يمكن أن يجدي في إيقاف العديد من المشاكل السلوكية مثل إيذاء النفس، فرط النشاط، العنف ونوبات الغضب، كما أن العلاج السلوكي مجد كذلك في التدريب على مهارات الاعتناء بالذات مثل ارتداء الملابس والنظافة وإلى حد ما المهارات التربوية والتعليمية.

حيث تمت الاستفادة بنجاح من أساليب العلاج السلوكي في زيادة كم ونوع القدرة الكلامية إلا أن الاستفادة من هذه الأساليب في علاج الجوانب الاجتماعية، التواصلية والسلوكيات الاستحواذية لم تثبت جدواها، ولعل السبب في ذلك يعود إلى أن هذه الجوانب ليست نتيجة لنمط سلوكي واحد يمكن تشجيعه أو إطفائه. وسوف أعرض لاحقا بعض التطبيقات للعلاج السلوكي المستخدمة للحد من بعض الأنماط السلوكية غير الصحيحة.

التدريب على المهارات الاجتماعية:

يشمل مفهوم التدريب على المهارات الاجتماعية عدد واسع من الإجراءات والأساليب التي تهدف إلى مساعدة الأطفال والبالغين التوحديين على التفاعل الاجتماعي. ولأن كل موقف اجتماعي يختلف عما سواه فإن ذلك يجعل من عملية التدريب على المهارات الاجتماعية أمراً شاقاً على المعلمين والمعالجين السلوكيين، ولكن ذلك لا يقلل من أهمية وضرورة التدريب على المهارات الاجتماعية باعتبار أن المشاكل التي يواجهها التوحديون في هذا

الجانب واضحة وتفوق في شدتها الجوانب السلوكية الأخرى وبالتالي فإن محاولة معالجتها لابد وأن تمثل جزءاً أساسياً من البرامج التربوية والتدريبية. ومن الأمثلة على برامج التدريب الاجتماعية تدريب البالغين من التوحديين على كيفية إجراء اتصال هاتفي أو كيف يتسوق.

على أن التركيز أثناء التدريب على هذه المهارات لا يقتصر على الجوانب المحسوسة والمادية مثل طريقة إدارة رقم هاتف أو عملية عد النقود، بل يتعدى ذلك إلى الأعراف والتقاليد الاجتماعية المصاحبة عادة للمهارات الاجتماعية، كأن يبدأ ويستمر وينتهي المكالمة الهاتفية أو كيف يقف بأدب في انتظار دوره عند التسوق.

ومن الأساليب المستخدمة في التدريب على هذه المهارات أسلوب تمثيل الأدوار واستخدام كاميرا الفيديو لتصوير المواقف وعرضها إضافة إلى التدريب العملي في المواقف الحقيقية. وبشكل عام يمكن القول بأن التدريب على المهارات الاجتماعية أمر ممكن إلى حدٍ ما على الرغم مما يلاحظه بعض المعلمين أو المدربين من صعوبة لدى بعض التوحديين تحول بينهم وبين القدرة على تعميم المهارات الاجتماعية التي تدربوا عليها على مواقف أخرى مماثلة أو نسيانها، وفي بعض الأحيان يبدو السلوك الاجتماعي للطفل التوحدي غريب من وجهة المحيطين به لأنه تم تعلمه بطريقة نمطية ولم يكتسب بطريقة تلقائية طبيعية.

ولا بد من الإشارة كذلك إلى أن هناك بعض جوانب المهارات الاجتماعية التي يصعب تدريسها أو التدريب عليها، مثل الإحساس بمشاعر الآخرين وأفكارهم أو إظهار التعاطف مع الغير.

العلاج النفسي والتوحد

أيد عدد من الأطباء والمحللين النفسيين استخدام أساليب العلاج النفسي مع آباء وأمهات الأطفال التوحديين. ويستند هذا التوجه على أن الآباء والأمهات يجب أن يحسنوا طرق تعاملهم مع أطفالهم حتى يتمكن الأطفال من النمو العاطفي المتوازن وأن العلاج النفسي هو الأسلوب الأمثل لتحقيق ذلك. إلا أن الدراسات لم تثبت صحة الاعتقاد القائل بأن الآباء والأمهات هم السبب في إصابة أبنائهم بالتوحد وان العلاج النفسي ذا جدوى في نمو عاطفي متوازن لدى الأطفال التوحديين. على أن ذلك لا يعني أن العلاج النفسي عديم الفائدة للوالدين أو للأطفال التوحديين أنفسهم، حيث ثبتت إمكانية الاستفادة من بعض أساليب العلاج النفسي في تقديم الدعم والمؤازرة للتعامل مع المواقف الصعبة المصاحبة للتوحد وما يترتب عليها من مشاعر الضيق والاكتئاب. أي أن أساليب العلاج النفسي ذات جدوى وتفيد في توفير الظروف الملائمة للتعامل مع الصعوبات والمشاكل النفسية بشكل آمن وبطريقة حيادية. ولا بد من الإشارة إلى أن الفائدة من أساليب العلاج

النفسي تظل محدودة إذا استخدمت مع الأطفال التوحديين الذين يعانون من صعوبات لغوية.

ويكون البديل في مثل هذه الحالات الأساليب غير اللفظية كالعلاج من خلال اللعب والذي أثبت فاعلية في مساعدة الأطفال التوحديين على ضبط حالات القلق التي تنتابهم وتمكنهم من اللعب بطريقة ابتكاريه وإبداعية، وقد تكون نتائج هذا الأسلوب عكسية في الحالات التي يقوم فيها المعالج بتفسير لعب الطفل بطريقة تسبب له الإرباك وتؤدي إلى الخلط بين الأشياء.



ابني يبلغ من العمر سنتين ولا ينطق ولا بحرف واحدا!

التقييم الصحيح للأطفال يقوم على مرتكزات تحديد مستوى الذكاء لديهم، وتحديد النضوج الاجتماعي، والتكيف الوجداني، وهذا دائماً يكون مرتبطاً بالعمر.

هذا الطفل غالباً تكيفه الاجتماعي ليس بال جيد؛ حيث أنه يميل إلى تجنب الأطفال، ومعظم لعبه في شيء من المخاشنة، ويميل للتعامل مع أواني المطبخ أكثر، وتثيرة أناشيد الأطفال في التلفزيون وكذلك الإعلانات، وهذا أمر جيد، هذا أمر يطمئننا لدرجة كبيرة، أن هذا الطفل؛ ربما يكون يمر بمرحلة عابرة من مراحل التطور الارتقائي للأطفال.

تكوين اللغة لا شك أنه مهم، لكن الطفل ما زال صغيراً ويعرف تماماً أن الأولاد تطورت لديهم اللغة بصورة بطيئة كثيراً مما نشاهده لدى الإناث.

وفي مثل هذه الحال فإن الطفل يحتاج لمزيد من الدفع، وأن لعبه يجعله يتمازج مع الأطفال أكثر، حتى وإن كان يرفض ذلك، واللغة تكتسب من خلال إكثار الحديث معه، وملاعبته واستعمال الألعاب التعليمية البسيطة التي تناسب مرحلته العمرية.

دائماً الأطفال من حيث المقدرات المعرفية لا يسهل لديهم تحديدها قبل ثلاث سنوات، لكن لا شك أن التدخل المبكر دائماً أحسن وأفضل، لذلك ينصح بتعرض الطفل للتفاهم مع الأطفال بصورة أفضل حتى وإن كان يرفض ذلك، وتقييمه بعد أن يبلغ الثالثة من عمره، ومواصلة طبيب الأطفال المختص مع الأطفال سيكون أمراً مرغوباً في الحالات التي لا تظهر تحسناً،



تغذية الطفل

أول سنتين في حياة الطفل تحددان نموه كراشد

أول سنتين في حياة الطفل تكتسيان أهمية قصوى في تقوية صحة ابنك وابنتك في مرحلة البلوغ.

فضعف التغذية لدى الأم وطفلها خلال أول سنتين بعد الولادة يشكل السبب الأساسي في حدوث حوالي 3.5 مليون وفاة سنويا، و35 بالمائة من أمراض الطفولة وعدد كبير من الأمراض التي تتطور مع الزمن بحسب الدراسات العلمية.

لذلك على الأم العناية بتغذية سليمة لطفلها من الولادة إلى عمر السنتين. والتي تعتمد غالبا على الرضاعة الطبيعية وإدخال بعض الأصناف الممكنة، ثم بعد السنتين فيجب الحذر من سوء التغذية الذي يتسبب في أضرار يصعب عكس تأثيرها على نمو الطفل حتى سن البلوغ.

ولمعرفة أهمية حليب الأم في مرحلة ما قبل السنتين، فإن عدم الاقتصار على الرضاعة الطبيعية خلال الستة أشهر الأولى من حياة الرضيع يتسبب في حوالي 1.4 مليون وفاة و10 بالمائة من الأمراض التي تصيب الأطفال دون سن الخامسة بحسب الإحصاءات الطبية. ولذلك ننصح بشدة بالتزام الرضاعة الطبيعية حيث يكون الأطفال

أقل عرضة للضعف والمرض. وفي حالة الضرورة فقط تلجأ الأم للحليب الصناعي.

ثم في عمر السنتين يكون الطفل في مرحلة نمو مهمة؛ مما يتطلب تغذية متوازنة وغنية بالعناصر الغذائية؛ لتوفير النمو السليم، والتطور، وإنتاج الطاقة الكافية.

نقاط أساسية في تغذية الطفل بعمر السنتين:

- في هذه المرحلة يحتاج الطفل أن يأكل ما يقارب الخمس وجبات في اليوم؛ ثلاث وجبات أساسية مع الأهل، ووجبتين خفيفتين بين وجبات الأهل الثلاث.
- يجب الاستمرار بتقديم الحليب ومشتقاته للطفل؛ لأنه يوفر الكالسيوم وفيتامين "د" اللذان يساعدان على نمو العظام.
- لا داعي للقلق من نقص شهية الطفل بالسنة الثانية؛ فاحتياجات الطفل ومعدل نموه يخفّ، ويبدأ الطفل يميل لاختيار بعض الأغذية، ويجب أن نستوعب هذا الخيار.
- يجب على الأهل عدم الإلحاح على بعض أنواع الأغذية؛ فذلك يؤدي إلى ردود فعل سلبية من الطفل، فيجب استيعاب شهيته، والاقتران أن العادات الطعمية تكتسب بالأمثلة لا بالإملاءات،
- يجب السماح للطفل بإطعام نفسه.

التغذية المتوازنة والسليمة، وأهميتها

يجب أن يتغذى الطفل تغذية متوازنة، من خلال تقديم وجبات غذائية متوازنة؛ فالوجبة الغذائية المتوازنة هي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الطفل؛ لتحقيق له نموا سليما وطاقاة كافية، كما أن التغذية المتوازنة يجب أن تحقق كل من الشروط: الكفاية، التنوع، التوسط والاعتدال.

فشرط الكفاية يضمن تزويد التغذية الطفل بكميات كافية من جميع العناصر اللازمة لنموه.

ويضمن شرط التنوع الحصول على أنواع متباينة من المغذيات، كما أنه يقضي على الملل الناتج عن تناول الطعام نفسه في كل الأوقات، والتنوع غير قاصر على أنواع الأغذية، وإنما يمكن أن نطبقه في طرائق الطبخ والتحضير.

أما شرط التوسط والاعتدال فيضمن تزويد التغذية للطفل بكميات كافية وليست فائضة من عنصر غذائي معين.

وتبرز أهمية التغذية المتوازنة والسليمة في تنمية:

1- **النمو البدني:** فتحتاج أجسام الأطفال الصغار إلى كميات كافية من البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات؛ لبناء العضلات والعظام والخلايا الجديدة. كما أن الفيتامينات

والمعادن تلعب دوراً حيوياً في تعزيز جهاز المناعة وحماية الجسم من الأمراض.

2- **النمو العقلي:** فتعتبر التغذية الجيدة حجر الأساس للنمو العقلي للطفل. فالأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا 3، مثل الأسماك الدهنية والمكسرات، تساهم في تعزيز وظائف الدماغ والذاكرة والتركيز.

3- **تكوين العادات الغذائية الصحية:** فالسنوات الأولى من حياة الطفل هي الفترة المثالية لتكوين عادات غذائية صحية تدوم مدى الحياة. من خلال تقديم الأطعمة الصحية والمتنوعة في اليوم، ويمكن تشجيع الطفل على اختيار الأطعمة المغذية طوال حياته.

مجموعات الأغذية وعدد الحصص المطلوبة من كل منها:

ينبغي على الأم أن تتأكد من أن طفلها يأكل من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الأساسية الأربع خلال اليوم، فما هي هذه المجموعات؟ وما عدد الحصص التي يحتاجها الطفل من كل واحدة منها في اليوم؟

1. مجموعة الخبز والحبوب:



عدد الحصص: 4

أمثلة على الحصة الواحدة:

شريحة من الخبز، نصف كوب أرز أو معكرونة مطبوخة، ثلثا كوب من الحبوب أو رقائق الحبوب، قطعة صغيرة من الكعك.

2. مجموعة الفواكه والخضروات:



عدد الحصص: 3 - 4

أمثلة على الحصة الواحدة:

كوب من الفواكه المقطعة، نصف كوب من الخضار المطبوخة،

حبة فاكهة أو خضار متوسطة الحجم.

3. مجموعة الحليب ومشتقاته:



عدد الحصص: 2

أمثلة على الحصة الواحدة:

كوب من الحليب 250 مل، شريحتان من الجبن، ثلاثة أرباع كوب من

لبن الزبادي 200 مل.

4. مجموعة اللحوم وبدائلها:



عدد الحصص: 1

أمثلة على الحصة الواحدة:

65 غرام من اللحوم الحمراء، 80 غرام من الدجاج، بيضتان.

★ يجب أن تكون الدهون التي يأكلها الطفل بعمر السنتين، دهوناً صحية كزيت الزيتون، ويجب ألا تتجاوز كميتها ملعقتين صغيرتين في اليوم.

كيفية تحفيز الطفل على تناول الطعام الصحي:

تحفيز الطفل على تناول الطعام الصحي يمكن أن يكون تحدياً، لكن هناك عدة استراتيجيات يمكن تطبيقها لجعل هذه العملية أسهل وأكثر فعالية:

- 1- **تقديم القدوة:** الأطفال يتعلمون بالمحاكاة. تناول الأطعمة الصحية أمام طفلك يشجعه على تجربتها.
- 2- **إشراك الطفل في التحضير:** دع طفلك يساعد في تحضير الوجبات. يمكن أن يشمل ذلك اختيار الخضروات في السوق مع والده، غسل الفواكه، أو ترتيب الأطباق على الطاولة.





- 3- **تقديم الطعام بطرق جذابة وممتعة:** تقطيع الفواكه والخضروات بأشكال ممتعة، أو ترتيب الطعام على الصحن بطريقة تحاكي صورة أو شكل معين يمكن أن يجذب اهتمام الطفل. وهذا مجرد اقتراح لتحفيز الطفل الذي يفقد شهية الأكل، وليس ضروريا بل يكفي تقديمه بطريقة لطيفة في صحن مخصص للأطفال أو بتشكيلة تبهج ناظر صغيرك.
- 4- **تنويع الخيارات:** قدمي لطفلك تشكيلة واسعة من الأطعمة الصحية؛ لتعريفه على نكهات وملامس جديد. النوعية تجعل الطعام أكثر إثارة للاهتمام.
- 5- **احترام تفضيلات الطفل:** تقبلي أن طفلك قد لا يحب بعض الأطعمة وحاولي العثور على بدائل صحية يستمتع بها.
- 6- **تقديم الطعام في أوقات منتظمة:** إنشاء روتين للوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة يساعد في تطوير عادات الأكل الصحية.

- 7- **تجنب الضغط والإجبار:** إجبار الطفل على تناول الطعام يمكن أن يؤدي إلى تجارب سلبية مع الطعام. بدلاً من ذلك، قدمي خيارات وشجعي الطفل على تجربتها.
- 8- **التقليل من الوجبات السريعة والوجبات الغنية بالسكريات:** تقديم الأطعمة الصحية كالخيار الرئيسي وجعل الأطعمة غير الصحية خياراً نادراً.
- 9- **الصبر والمثابرة:** قد يستغرق الأمر عدة محاولات قبل أن يقبل الطفل بتجربة طعام جديد. كونوا صبورين واستمروا في تقديم خيارات صحية.

نماذج عن الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية:

من الأفضل أن يتعود طفلك على أكل الوجبات الخفيفة الصحية مبكراً؛ لذلك فكّري بوجبات خفيفة تحتوي على الحبوب، والفواكه، والخضروات، واجعليها ضمن نظام طفلك الغذائي، وحاولي تضمين مجموعتين غذائيتين على الأقل في كل وجبة خفيفة، ويُمكنك تحضير الوجبات الخفيفة واصطحابها معك عند الخروج بنزهة مع طفلك، ومن الأفكار التي يُمكنك تحضيرها كوجبة خفيفة:

1- القِطَع الصَّغيرة من الخُضار أو الفاكهة اللينة: مثل الخيار أو الموز.



قطعي الخُضار على شكل دوائر أو أصابع بهدف تغميسها بالحمص أو الزبادي، ويُمكنك طهي هذه الخضروات نصف طهي على البخار بهدف تليينها، ومن هذه الخضروات: البروكلي، القرنبيط، الجزر، شرائح الفلفل الأخضر الحلو.

2- **العصائر المخلوطة بالخلط:** ويُمكن أن يُضاف لها اللبن العادي والفاكهة الكاملة، وفي الصيف، يُمكن أن تُجمد هذه العصائر لتُصبح مثل المُثلجات.

3- **شرائح الجبن:** أو شرائح اللحم قليلة الدسم مع الخبز، وذلك بعد تقطيعها لأشكال تجذب انتباه طفلك.

4- كرات التمر: بحيث تزيل نواتها، ثم تكويرها كرات صغيرة يستطيع أن يأكلها الطفل بسهولة.

أطعمة يجب أن يتجنبها الطفل بعمر السنتين:

جنبي الطفل في عُمر السنتين الوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، بالإضافة للوجبات الخفيفة المصنّعة مثل رقائق البطاطا، والبسكويت، والكعك، والحلويات غير الصحيّة قدر المستطاع، إذ إنّها تحتوي على كميات عالية من السكر، والملح، والدهون، والمواد الكيميائية، كما أنّها تشغل مساحة في معدة الطفل؛ ممّا يُقلّل من تناوله للأطعمة الصحيّة.

ومن المعلوم أنّ الأطفال الذين تقل أعمارهم عن أربع سنوات يكونون أكثر عرضة للاختناق بالطعام من الأطفال الأكبر سنّاً والبالغين؛ وذلك لأنّ الممرات الهوائية لديهم صغيرة، ولا يقدرّون على السيطرة على عملية البلع كما هو الحال مع البالغين، لذلك من المهم أن تبقى دائماً مع طفلك أثناء تناوله للطعام والشراب، وتجنّب إعطام طفلك أثناء ركوبه عربة الأطفال أو داخل السيارة، ويُمكنك اتّباع ما يأتي لحماية طفلك من خطر الاختناق:

- جهزي طفلك لتناول وجبته بغسل يديه والتأكد من أنه في وضعية الجلوس أثناء تناوله الطعام أو الشراب، ورددي "بسم الله" عند بداية تناول الطعام كي يتعلم هذا الأدب مبكراً.

- شجعي طفلك على تناول قضمات صغيرة من الطعام، ومضغ الطعام جيداً قبل ابتلاعه. وعلى ألا يتكلم وهو يمضغ.
- من الأفضل أن تكون الخضروات الصلبة مثل: الجزر مطهّوة أو مبروشة قبل إعطائها لطفلك.
- قطعي الفاكهة الطرية إلى قطع صغيرة، وأزيلي البذور والقشرة الصلبة قبل إعطائها لطفلك.
- أزيلي أي عظام من الأسماك قبل إعطائها لطفلك.
- قطعي الأطعمة مُستديرة الشكل مثل حبات العنب، والطماطم الكرزية، وغيرها من أصناف بالطول أولاً، ثم أعيدي تقطيعها بالعرض لتُصبح قطعاً صغيرة.
- تجنّبي إعطام طفلك الأطعمة باستخدام أعواد الأسنان أو الأسياخ.
- عودي طفلك على قول "الحمد لله" بعد الانتهاء من وجبة الطعام.

تجنّبي إعطاء طفلك الأطعمة الآتية:

- حبات الفول السوداني الكاملة، أو المكسرات، أو البشار (الذرة).
- حبات العنب الكاملة.
- السمك الذي يحتوي على العظام.
- الفاكهة المجففة مثل الزبيب.
- الحلوى الصلبة.
- العلكة أو المارشميلو.

- زبدة الفول السوداني أو الجوز بالملعقة، وفي حال الرغبة بإعطائها فامسحي مسحة رقيقة على خبز التوست أو البسكويت، أو اخلطيها مع الحبوب المطبوخة الساخنة.

في حال تعذر توفر أصناف كثيرة من الأطعمة



لا يتوفر لجميع الأسر المستوى المعيشي المريح لتوفير أصناف الطعام الكاملة لصغارهم، ولذلك يمكن الاعتماد على الوصفات الشعبية في الإطعام بخلطات خضروات مما يتوفر، بالإضافة للأرز والبرغل أو الفواكه التي يمكن تحصيلها وإضافتها للألبان أو صناعة خلطات من سلطات الفواكه بها، كما ينصح باستخدام خلطات الحبوب بالحليب، وفيما يلي وصفة عملية ومقوية للطفل:



يطحن كل من: مقياس من حبوب القمح وآخر من الذرة، وآخر من "السبقتي" (الطويلة) وآخر من الرز والقليل من الحلبة (اختياري) ثم بعض القرفة والسمن لإضفاء طعم طيب. وبشكل اختياري يمكن إضافة العدس أو الفول الجاف أو اللوز أو الفول السوداني، وطحنه بشكل ناعم، ثم بعد طحن جميع هذه المكونات على حدى ثم خلطها كلها (أو ما تيسر منها) للحصول على مسحوق واحد منها. نقوم بتسخين الماء في قدر حتى يصل لدرجة الغليان ثم نخلط في كوب كمية من هذا المسحوق الجاف مع الماء البارد ونضيفه للماء المغلي ونحركه حتى ينضج، ثم نضيف له القليل من السكر والحليب، ويتناوله الطفل في وجبات الإفطار أو حتى المساء، حين يشعر بالجوع، وهي وجبة متكاملة يمكننا أن نحقق تغذية جيدة بها للطفل.



كما يمكننا استخدام حبوب القمح نخلطها بأي حبوب لدينا متوفرة كالفول أو العدس وحتى الرز، أو ما تفضله الأم من مذاق جيد ثم نضع هذه الحبوب في قدر مع كمية كافية من الماء، ونتركها تغلي حتى تنضج، ثم نضيف للخليط بعض زيت الزيتون والسكر أو معجون الفول السوداني والموز، ونقدمه طبقاً للأطفال، وبهذه الطريقة نضمن أن يتناولوا الحبوب بذوق محبب لهم.



كما يمكن الاستفادة من التمور، باستخدام الدقيق الأسمر، بحيث ننزع قشر التمر والنواة ونضعه في ماء ساخن مغلي ونقوم بهرسه وتصفيته ثم نمزج معه الدقيق والملح ونضعه على النار حتى يثخن قوامه، ليتناوله الطفل دافئاً كوجبة عشاء خفيفة ومغذية.



ويبقى توفير الخبز والأرز من أهم الوجبات للأطفال ويمكن تقديمه بزيت الزيتون واللبن الزبادي والجبنه والبيض وما تيسر من لحوم، أو ما يتوفر للأسرة بشكل عام، والله يبارك في الصغار وينبتهم نباتاً حسناً.

والمرأة الملهمة تبحث وتتعلم وتبتكر أفكار الطبخ والتغذية، فهي مدرسة من العطاء تشرق بها حياة طفلها وأسررتها.



احتياجات الطفل الوجدانية والسلوكية والاجتماعية

تتلخص الحاجات النفسية للطفل فيما يلي:

1. الحاجة للحب والقبول

ويمكن إشباع هذه الحاجة عن طريق الحضن والقبلات واللمسات والتربيت على الرأس.

وعن طريق اللعب المستمر والإصغاء لكلمات الطفل والصدقة وهي أعلى درجات الحب مع الصغير.

كما يمكن التعبير عن الحب بتقديم الهدية غير المشروطة وفي الهدى النبوي "تهادوا تحابوا".

والتعامل مع الطفل بتقبل شكله وسلوكياته وإن كانت غير ما تتوقعين ويكون القبول بغير الانتقاد وكيف ننتقد في الطفل خلقه وهذا من أسوأ ما يمكن أن يصدر من أم أو أب، كما يجب مراعاة تجاوز الحد الطبيعي للحماية، فيتحول الوضع إلى "دلال ودلع" زائد يفسد الطفل.

2. المرونة في الرعاية والصبر على خدمته

وهذا يعني تقديم احتياجاته وفق المعقول وما يحتاج إليه حقاً، أما غير ذلك إن أظهر العناد والرفض لما نقدمه له، وأكثر من الصراغ والإزعاج وتحول إلى التخريب والاعتقال، فنستخدم معه أساليب التربية التي سبق شرحها في قسم العناد.

3. طمأنينة الوالدين وخاصة الأم

التربية مسؤولة والأطفال أمانة وعلى الزوجين مراعاة هذا الثغر مراعاة لا تقبل الإهمال والاستهانة، فليحرصا على حل مشاكلكهما بدون صراخ أمام الأطفال ولا ضرب وعنف يشاهده الطفل، وحتى لحظاتهم السعيدة يجب أن ينتبها لسلوكهما أمام الصغير، والتصرف بنضوج ومسؤولية حين غياب أحد الأبوين، والحذر من الاعتماد المسرف على الخادمة أو الأطراف الخارجية في رعاية الأطفال والتنصل من مسؤولية تربيتهم بتسليمهم للحضانات بدون متابعة أو القيام بواجبات التربية التي لا تسقط بمجرد إدخال الطفل للحضانة.

ولذلك من المهم ألا تتحدث الأم في الهاتف وهي تطعم صغيرها، ولا أن تجعل حديث الجارة أهم من درس التعليم لصغيرها وأن تحرص على أفضل استثمار لجدولها اليومي وعلاقتها بصغيرها وكل أسرتها.

4. المدح والتعزيز

يحتاج الطفل لاستشعار تقدير والديه وتشجيعهما للتقدم في مراحل تعليمه وتجاربه في حياته التي بدأت للتو ولتطوير مهاراته في تحمل المسؤوليات المناطة به مستقبلا.

5. التغافل عن الأخطاء

ليس كل خطأ يتطلب التصحيح أو إظهار الإنزعاج! بل يجب أن يتعلم الأهل على جعل حق الله جل جلاله وحقوق الناس أهم من كسر

كوب، أو إحداث فوضى في مكان اللعب أو سقوط العصير على السجاد! فهذه ليست أخطاء يعاقب عليها الطفل بل يوجه للتصرف الصحيح بالمساعدة في تنظيف المكان واليقظة أكثر حين التعامل مع الأغراض في البيت، بدون صراخ وغضب فهذا أسلوب يهدم الطفل لا يبنيه، بينما نظهر حزما أكثر عند تعمد الطفل إظهار قلة الأدب أو الكذب أو قلة الاحترام لوالديه.

من احتياجات الطفل الاجتماعية:

التعرف على أقران في مثل سنه، وأيضا التشابك الاجتماعي، لذلك من الجيد أن يختلط الطفل بأطفال في مرحلته العمرية سواء عبر الاجتماعات العائلية أو الزيارات للأسر التي لديها أطفال من مثل سنه أو في الحضانات أو في الحدائق للعب، أو أيضا في المساجد والتجمعات الاجتماعية.

من أهم الاحتياجات الانخراط في الطبيعة

يجب أن يقتحم الطفل المشاهد الطبيعية ويلمس النباتات بيده والتراب ويستشعر الطبيعة بنفسه، وبذلك يتعلم أكثر حواسه ويستمتع بما حباه الله تعالى من نعم، والأمر نفسه في داخل البيت كما في خارجه، ليتعرف على عالمه الذي يعيش فيه. مع مراعاة الشرح وأيضا تعليمه آداب العامة، مثل إلقاء السلام، وإمالة الأذى عن

الطريق والحرص على نظافة المكان، والعناية بالأشجار والطبيعة، ومعرفة أن كل هذا من خلق الله العلي العظيم. ليتعلم عبادة الشكر بالتدبر والحمد.

ومن الاحتياجات السلوكية:

1.التأديب

نظر لتأديب الطفل كي يتمكن من التحكم في انفعالاته وردات فعله حين يتحول لعنيف ويضرب ويشتم ويظهر تصرفات غير مقبولة.

مع الاتفاق على أسلوب التأديب مسبقا بين الوالدين، والحرص على تعزيز مسؤوليته نحو تصحيح أفعاله. وهذا يشعر الطفل بالأمان لوجود حدود وقوانين وضعت لحمايته. ويمكن استخدام أساليب التأديب كالحرمان لوقت محدد، مع توضيح سبب الحرمان، للعبة يجبها أو حصة لعب ينتظرها، وعدم الإسراف في الحرمان لأن له مفعول عكسي وكل شيء إذا ما زاد عن حده انقلب إلى ضده.

إظهار الاستياء من الطفل ورفض الحديث معه لفترة محددة حتى يصح سلوكه ويعتذر عما بدر منه ويعد أمه أو أبيه بعدم تكراره.

وإن كان الطفل عنيفا وعنيدا باستمرار ولا يستجيب لطرق التربية الأساسية، يمكن تهديده بالحبس لمدة محددة، فيشعر أنه ليس طليقا يفعل ما يريد بدون حساب. وكلما أظهر التصرف السيء يمكن

جعله في غرفته لمدة لا تتجاوز 5 دقائق لوحده، ليستشعر أن العقاب جاد، ثم بعد خروجه لا يحتضن ولا يعامل معاملة الدلال كي لا يفسد أثر العقاب في إصلاح سلوكه ونبدأ معه حواراً بمستوى عقله ليفهم أن ما فعله غير مقبول وعليه ألا يكرره.

ولا حاجة للضرب أبداً في هذه السن بل يكفي الزجر ولغة الحزم ليتأدب الطفل تلقائياً.

ويجب التنبيه أن ليس كل الأطفال بحاجة لعقاب بل هو آخر ما يمكننا استخدامه بعد أن تفشل جميع طرق التربية الأساسية، وعلى أن لا يؤذي الطفل ولا يشتد فيسبب له خسائر نفسية يصعب إصلاحها، فالحذر في أساليب المعاقبة يجب أن تكون رقيقة بالطفل.

2. الحزم واللين في التوجيهات

نحتاج في عملية التربية للمراوحة بين الحزم واللين، فمرة نطلب الأمر بهدوء ورفق وابتسامة، ولكن حين نلاحظ العناد والسلوك غير المقبول، نتحول للهجة أكثر حزماً وجدية، وهكذا فإن عملية التربية مراوحة بين الحزم واللين.

3. الروتين اليومي وقوانين المنزل شبه الثابتة

يشعر الطفل بالاستقرار والأمان وذلك من خلال تحديد أماكن اللعب والطعام وأوقات النوم ومواعيد الجلوس مع الأم وموعد قراءة قصة أو

تعلم شيء جديد أو لعب لعبة مسلية أو الخروج إلى الخارج، فهذا النظام يصنع له وضوح رؤية لما ينتظره فيستعد لمواعيده بنفسية منشرحة وبتقة وسعادة.

أربعة أمور أساسية

الطفل في السنتين الأولى يحتاج نفسيا إلى أربعة أمور أساسية:

1. الشعور بالأمان.

2. الحب.

3. الاحترام،

4. الثقة فيمن حوله.

ويزداد القدر بازدياد السن.

1. الأمان

الأم في الست شهور الأولى هي تقريبا مصدر الأمان الأول بالنسبة للطفل، وأغلب بكائه يكون بسبب شعوره بغيابها عنه، فهو مرتبط بها جدا.

ثم يأتي بعدها من اعتاد سماعهم حال وجوده في بطن أمه فالأب والأخوة مصدر أمان له لكن لا يصلون لمرتبة الأم في هذا الجانب وفي هذه السن.

لذلك على الأم أن تشعر المولود دائما أنها بجانبه إن بكى حتى لو لم تحمله وقتيا، لكن مجرد شعوره بوجودها بجواره يشعره بالأمان، وقد يصله هذا الشعور من سماع صوتها عن قرب، من قبلة تطبعها على جبينه، من لمسة حانية مع بعض التطمينات بالكلام: هنا ماما بجوارك فلا تبكي وهكذا.

2.الشعور بالحب

لا يزال الشعور بالحب هو حاجة فطرية وطبيعية عند بني آدم جميعا، وهو يشكل حاجة أساسية عند المولود تكبر مع تقدمه في العمر، فيحتاج الغمر بالحب في سنواته الأولى، وقد يكون سببا مباشرا لتغطية جانب الأمان بالنسبة للطفل، فالشعور بالحب والاحتواء والتقبل كل ذلك يصنع طفلا سويا وانسانا سويا فيما بعد، وعلى المحيطين تجنب العنف مع الصغير في سنواته الأولى وأن يكون الجو العام للمنزل يتسم بالهدوء والألفة والمحبة، فهذا ينعكس على نفسيته وشخصيته بشكل كبير. ومن الجميل أن يسمع الصغير "أنا أحبك" فهذه العبارة تصنع لديه ثقة وأمانا وشعور اطمئنان مهم لإشباع احتياجاته النفسية، وأكثر الأطفال حصولا على هذه الاحتياجات هم الأقدر على الثبات أمام المغريات السيئة التي تقطع طريقهم في الحياة مستقبلا.

3. الاحترام

كالأمان والحب هو من الاحتياجات الطبيعية لأي إنسان، فلا يُهان الطفل ولا يتعامل معه المحيطون به بازدراء وعدم اكتراث، بل يغمروه بالود والحب والإهتمام الذي يحمل الاحترام لذاته وشخصه، فيتجنبوا السخرية منه والتهمك عليه، والتقليل منه وتعمد وضعه في مواقف صعبة ومهينة، فكل ذلك يؤدي لأمراض نفسية واجتماعية وربما عضوية فيما بعد. بل يعامل الابن معاملة الرجل الصغير وتعامل الابنة معاملة الأميرة الصغيرة، وذلك يصنع علو همة مبكرا في نفس الصغير. ويوجب الاحترام للآخرين وتقدير مقامات الكبار. وهذا يذكرنا بأدب تسمية الصغار بكنى، تشعرهم بأنهم رجال ونساء المستقبل. ومن المهم استخدام هذا الأسلوب من التعامل المحترم مع الصغار حتى من غير أطفالنا فالقاء السلام على الصغار خلق نبوي عظيم، والتحدث معهم بإبداء الاهتمام، كما كان يفعل نبينا صلى الله عليه وسلم مع عمير، أدب يوجب الأثر الجميل. عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - قال: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يدخل علينا ولي أخ صغير يُكنى أبا عمير، وكان له نغر يلعب به، فمات فدخل عليه النبي - صلى الله عليه وسلم - ذات يوم فرآه حزينا، فقال: ما شأنه؟ قالوا: مات نغره، فقال: يا أبا عمير ما فعل النغير". (البخاري، مسلم، واللفظ لأبي داود، والنغير: طائر يشبه العصفور).

4.الثقة

يحتاج الطفل للشعور بالثقة فيمن حوله، فهي جزء أصيل من شعوره بالأمان والحب والاحترام، فلا يترك الطفل بمفرده لأوقات طويلة خاصة حال بكائه، ولا يختفي الشخص الذي يحمله فجأة ويغيب عنه، بل يحاول الحديث معه عن بعد حتى يقل الصوت رويدا رويدا، لا يُعنف الطفل في سنواته الأولى بشدة ولا يعامل معاملة الكبار.

عوامل ودلالات الحب في الطفل

- إن أول ما يزرع الحب بين الطفل وأمه الرضاعة الطبيعية والحرص على الاجتهاد والصبر في الرضاع وحضن الأم للطفل أثناء الرضاعة أو الابتسام بوجه الطفل وعناقه أثناء الرضاع من أقوى العوامل للحب بينهما، ويجب أن يستمر أسلوب العناق وإبداء مشاعر الحب للطفل بعد الفطام.
- نظر الطفل في وجه الأم أو التركيز في عيونها.
- الابتسام في عمر التفاعل والابتسامة حسب تطور الطفل.
- البكاء والاستياء بغياب الأم والسكوت عند احتضانه بعد غياب.
- اللجوء إلى الأم وطلب المساعدة والحماية.
- تبادل القبلات والأحضان وعبارات الشكر والحمد والاحترام، والحرص على التهاني في الأعياد، كأن يتلقى تحيته الخاصة في عيد الأضحى وعيد الفطر المباركين.

▪ مشاركة الأم اهتماماتها وتقليدها في أمور تخصها مثل قراءة القرآن والصلاة أو عمل المنزل والطبخ (لهذا يكثر اللعب بأدوات المطبخ).

▪ ومن أهم أسباب الحب الدعاء لهم والصبر عليهم.

وهذه مجرد إشارات على سبيل المثال لا الحصر.

وتلك كانت الاحتياجات النفسية في السنتين الأولى من حياة الطفل، وكما أشرنا، يزداد الاحتياج لها بشكل منضبط كلما تقدم سنة الطفل.



كيف يتعرف الطفل على العالم حوله؟

يتعرف الطفل على العالم من حوله من خلال مجموعة من التجارب الحسية والتفاعلات مع البيئة المحيطة به. في السنوات الأولى من حياته، يعتمد الطفل بشكل كبير على حواسه لاستكشاف العالم وفهمه. هنا سنستعرض كيف يتم ذلك من خلال مراحل مختلفة:

- التعلم من خلال الحواس:

الطفل في الشهور الأولى يعتمد بشكل رئيسي على حواسه لاستكشاف العالم. الرؤية، السمع، اللمس، الشم، والتذوق كلها أدوات يستخدمها الطفل لفهم البيئة من حوله. على سبيل المثال، يبدأ الطفل في متابعة الأجسام المتحركة بعينه، والتفاعل مع الأصوات المألوفة مثل صوت أمه أو أبيه..

- التعلم من خلال التجربة والخطأ:

عندما يبدأ الطفل في الزحف أو المشي، يصبح أكثر قدرة على التفاعل المباشر مع محيطه. يتعلم من خلال التجربة والخطأ. على سبيل المثال، قد يجرب الطفل لمس أشياء مختلفة ليشعر بلمسها أو يحاول تحريك لعبة لمعرفة ما سيحدث.

التعلم الاجتماعي:

يتعلم الطفل من خلال مراقبة الآخرين وتقليدهم. يظهر ذلك بشكل واضح في تفاعلاته مع أفراد الأسرة أو الأطفال الآخرين. الطفل يتعلم

كيفية التواصل وفهم العواطف من خلال تعابير الوجه والتفاعل الاجتماعي.

- التعلم من خلال اللغة:

مع تقدم الطفل في العمر وتعلمه الكلام، يبدأ في استخدام اللغة كأداة للتعلم والتفاعل مع العالم. اللغة تساعد الطفل على تسمية الأشياء وفهم المفاهيم المجردة مثل الألوان والأرقام والعواطف.

- التفاعل مع الألعاب التعليمية:

الألعاب تعتبر وسيلة ممتازة لتطوير المهارات العقلية والحركية للطفل. الألعاب البسيطة التي تتطلب حل مشاكل أو ترتيب أشياء معينة تعزز من قدراته على التفكير النقدي والتحليلي.



وسائل تلقي التربية لطفل السنتين وما دونه

لعل أهم وسائل تلقي التربية للطفل مذ ولادته، وحتى يتم السنتين وما بعدها هي حاسة السمع وحاسة البصر؛ فالطفل يرى ويسمع ما يتكرر أمامه، ثم يخزنه في عقله الباطن، وما يلبث قليلاً إلا ويقلد هذه الأمور سواء فعلاً أو قولاً.

ويعتبر أول سنتين في عمر الطفل هما أهم سنتين لغرس ما يود الوالدين غرسه في الطفل من دين وأخلاق وقيم وغيرها، وهي ذاتها أكثر السنوات التي يراقب فيها الطفل المحيطين به، ومن ثمّ يخزن ذلك كله في عقله ويظهر على سلوكه واختياراته فيما بعد. وهذا ما يجعلك كمربي جدير بحفظ سمع وبصر طفلك في تلك المرحلة وحتى فيما يليها عن كل ما يمكن أن يتشربه من أقوال وأفعال لا تناسب ولا تتوافق مع ما تود غرسه فيه من تربية، سواء كان في الواقع فلا تطيل تواجد الطفل في بيئة تتبنى ما يخالف تدينكم ومبادئكم وقيمكم، سواء كانوا أصحاب أو جيران أو حتى أقارب، فسلامة معتقدات طفلك وقناعاته التي بصدد التشكل الآن أهم مئات المرات من تلك المجاملات التي قد تهلكه. فهو لا يدرك الآن الصواب من الخطأ إنما هو كالإسفنجة يتشرب كل ما يقابله، أو عن طريق الشاشات التي من الخطر جدا تعرض الطفل في هذا السن لها،

خطر على صحته وسلامته النفسية وحتى على مسار تربيته الذي نحن بصدد الحديث عنه الآن.

وهنا تجدر الإشارة إلى برنامج يومي يربط طفلك بدينه منذ يومه الأول، معتمدا على تلك الوسائل التي يتلقى بها الغرس؛

أولا: عليك تلقينه التوحيد وحب الله عز وجل وإجلاله وتعظيمه، لا نفتر عن ذلك أبدا، ونعتمد على سماعه لنا وتخزينه ذاك الحديث في عقله تلقائيا خاصة حينما يتكرر ذاته على مسامعه كثيرا.

ثانيا: تلقينه حب النبي صلى الله عليه وسلم.

ثالثا: قراءة القرآن أمامه بصوت يسمعه.

رابعا: أن يكون بحضور الطفل وتحت مسامعه ورد من الأذكار ثابت.

خامسا: الحرص على رقية الطفل وتعويذه يوميا كما علمنا نبينا صلى الله عليه وسلم.

سادسا: الحرص على ترديد الأدعية المناسبة لكل موقف أمام الطفل وعلى مسامعه.

سابعا: الدعاء للطفل دائما وتعويده على الدعاء بشكل عام.

ثامنا: القدوة وهنا يكون موقع بصره على أفعال الأم والأب، فيراهما دائما أثناء أداء الصلاة، وإن كانت هناك فرصة لرفع الصوت قليلا في الصلاة مثلا حتى يتأزر عنده السمع والبصر في رؤية الصلاة وتكرارها على مدار اليوم، وهذه من أهم الأساليب التي تعين فيما بعد على تعويده الصلاة وحرصه عليها.

إن الحرص على أن يكون الأب والأم قدوة صالحة مهم جدا في تربية الطفل، فلا يراها حيث نهاهما الله عز وجل، ولا يفقداهما حيث أمرهما ربهما، وهنا يكبر معه تعظيم حدود الله عز وجل وأوامره ونواهيته بفضلته سبحانه وتعالى.



كيفية غرس الدين والقيم في هذه السن

في سن الطفولة المبكرة يكون الهدف الأساسي قلب الطفل بالتركيز على صلاح هذا القلب الصغير أكثر من التركيز على حفظه للمعلومات، فالبداية بالعناية بقلبه وإذا كانت هذه البداية صحيحة كانت النهاية صحيحة بإذن الله تعالى، وهذا منهج النبي عليه الصلاة والسلام في إعداد وتربية أصحابه رضي الله عنهم، بداية ظهور الإسلام، فكان يعد قلوبهم لمدة 13 سنة على الإيمان، ولم يحتج بعدها إلى صراع في الإقناع بالأحكام التفصيلية وغيرها من التشريعات كما جاء في حديث أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: (إِنَّمَا نَزَلَ أَوَّلَ مَا نَزَلَ مِنْهُ سُورَةُ مِنَ الْمُفَصَّلِ ، فِيهَا ذِكْرُ الْجَنَّةِ وَالنَّارِ ، حَتَّى إِذَا ثَابَ النَّاسُ إِلَى الْإِسْلَامِ نَزَلَ الْحَلَالُ وَالْحَرَامُ ، وَلَوْ نَزَلَ أَوَّلَ شَيْءٍ لَأَ تَشْرَبُوا الْخَمْرَ ، لَقَالُوا: لَأَ نَدَعُ الْخَمْرَ أَبَدًا وَلَوْ نَزَلَ لَأَ تَزْنُوا، لَقَالُوا: لَأَ نَدَعُ الزُّنَا أَبَدًا).

فهذا منهجه عليه الصلاة والسلام، كان يهيئ القلوب على تلقي التشريعات ولولا ذلك لما رأينا في صحابته رضوان الله عليهم نماذج مذهلة في الثبات في أصعب الأوقات.

والقلب إذا تهيأ واستنار بنور الله جل جلاله، أذهل.

يقول ابن تيمية -رحمه الله-: "مبدأ القوى العاقلة يكون بالقلب وينتهي إلى الدماغ".

فالله الله بقلوب رجالات ونساء المستقبل.

فإذا أحسنا إعداد قلب الطفل ضبطنا بذلك بوصلته ومعاييره مدى الحياة، والطفل الآن في هذه السن يتشكل حسب تربيتنا له فليكن جل تركيزنا على قلبه كي يحب العلم والقرآن ويحب حضور مجالس الذكر وأهل الخير، وبشكل عام إن أردنا للطفل أن ينشأ على شيء لنحرص على أن يحبه ويألفه.

فالأطفال بهذه العمر يُسيرون بالحب.

وإن احتجنا لتعليمه معلومة معينة فلنركز على الذاكرة بعيدة المدى (أي نكرر عليه المعلومة كل يوم على مدى بعيد) وهذه منهجية عملية وفعالة ومجربة في ترسيخ الحفظ والتلقي.



التربية بالقُدوة الحسنة أو الجهاد لتقديهما

إن الجزء الأكبر من التربية عبارة عن أفعال وسلوكيات متكررة يراها الطفل فتتطبع فيه مع مرور الوقت وتصبح سلوكا من سلوكياته، وأخلاقا متأصلة فيه، لذا على المربي أن يركز على هذا الجانب بشكل كبير إضافة لجانب التلقين.

ولقد رأينا كيف ينشأ الأطفال الصغار الذين يعيشون في بيئة تُعظم الصلاة وهم يقلدون ذويهم بلا فهم أو إدراك لهذا الفعل.

والأمر نفسه للطفل الذي يتربى في رياض القرآن والمساجد ومجالس الذكر والفائدة، فكل ما نريد ترسيخه من القيم لنضع الطفل في وسطها ليتشربها ويعايشها ويغرسها في ذاكرته.

كآداب الطعام على سبيل المثال، فإن اعتياد الطفل على سماع التسمية عند الطعام والحمد بعده، بصوت مرتفع من والديه يجذب انتباهه، ثم يطلب الوالدين منه تقليدهما فيتعلم أن للطعام آداب يتأدب بها، ومع الوقت سيرددها بدون حاجة لتذكيره فقد غرست فيه.

وهناك الكثير من الأمثلة التي لا حصر لها والتي للقُدوة العملية النصيب الأكبر فيما يتعلق بترسيخها في نفس المتربي،

كما أن تحلي المربي بهذه القيم يبني لدى الطفل نموذجا متكاملًا لها، فلا يرى الفعل مخالفا للقول وإنما كلاهما واحد لا انفصال بينهما. وإن تعود على أم وأب صادقين فسيدرك قيمة الصدق ويتحلى به. فلا ينفذ أن ينهى الوالدان الطفل عن السب والشتيم ثم يصطدم الطفل بأبيه وأمه قد أطلقا لسانيهما بفحش القول! أو كالتالي تأمر طفلها بالنظافة وهي لا تعيرها في يومها أي اهتمام. معرفة أهمية التربية بالقدوة، يحل كثيرا من الإشكالات لدى المربين والتي منها: لماذا لا يتغير الطفل مع أننا نردد عليه كثيرا هذا الأمر؟ فهذا يدعو المربي للنظر لنفسه هل قدم القدوة أم قدم السلوك الخاطئ، فهو تحت محط أنظار ذلك الطفل الذي يتعلم منه، لذلك فليحسن لمقامه هذا ابتغاء لرضا الله وللحفاظ على رعيته، ولا يعني هذا أن لا يظهر من المربي خطأ ولكن ليغلب على حاله الصلاح، وإذا أخطأ فليتعامل مع الخطأ أو الذنب كما يحب الله ويرضى. ولا يتحرج من تنبيه الصغير إلى ذلك إن استدعى الأمر وكان يسبب تناقضا للطفل ويطرح التساؤلات.

قاعدة ما تكرر تقرر

حواس الطفل في هذه المرحلة لها دور كبير في تلقيه، فهو يتعرف على العالم الجديد من خلالها خاصة السمع والبصر، لذا من المهم أن يتكرر على مسامع الطفل ما يراد له أن يتعلمه.

لذلك لا نكتفي بتكرار "بابا" و"ماما" عليه بل نحرص على تلقينه لفظ الجلالة: "الله" فنلقنه إياها كما نلقنه ماما وبابا بل أكثر، ونربط ذلك بحبنا لله تعالى، فنقول للطفل: نحن نحب الله ونشير إلى السماء، ويمكننا طرح أسئلة بين الحين والآخر لصناعة تجاوب والتأكد من استيعاب الطفل: هل تحب الله؟ أنا أحبه وأنت يا طفلي؟

ويساعد في ترسيخ ذلك الصلاة أمام الطفل وتعويده على سماع تكبيرات الانتقال وبقية أركان الصلاة ليرى ذلك بنفسه ويسمعه أيضا، وسنرى الطفل يقلد الصلاة تلقائيا، وعندئذ يجب تشجيعه وشكره والترحيب بمحاولته.

كذلك الأمر إذا عطس الطفل، نعلمه آداب الأطفال فنقول بصوت مرتفع: الحمد لله، أو نشمت من يعطس بصوت يسمعه الطفل، وكذلك الحال إذا أعجبنا شيء نقول: سبحان الله، ما شاء الله تبارك الله، وإذا تعثر الطفل أمامنا نقول: لا حول ولا قوة إلا بالله، أو نسترجع بقول "إنا لله وإنا إليه راجعون" فيتعلم الذكر مبكراً، وعند الفرح والحزن نردد عبارة الحمد: الحمد لله على مسامحة، وفي الصباح والمساء وعند النوم نردد على مسامحة المعوذات وبعض الأذكار الواردة في كل منها، ونمسح عليه ونرقيه بالمعوذات كما كان يفعل الرسول -صلى الله عليه وسلم- مع الحسن والحسين رضي الله عنهما، ففي صحيح البخاري عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يعوذ الحسن والحسين ويقول: إن أباكما كان يعوذ بها إسماعيل وإسحاق: "أعوذ بكلمات الله التامة من

كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة"، وكذلك إذا ألبسناه الثياب الحسنة نقول: بسم الله عند إلباسه إياها، ثم نردد: اللهم بارك، كنت جميلا وأصبحت أجمل الآن، ونعلمه إحترام الكبير ووالده على وجه الخصوص وليرى ذلك بتعامل الأم اليومي معه، ومن المهم زرع منظومة الأخلاق مبكرا فيه، مثل الكرم والمشاركة وحب الخير للغير، يمكن أن تطلب الأم من صغيرها إطعام إخوته من طعامه إذا أكل شيئا لذيذا، أو ليشارك أصدقائه إذا حصل على شيء يحبه. أو أن يأخذ من طعامهم المفضل صحنا للجيران مع أخيه الأكبر منه.

إن تعليم الطفل الحياء مكسب عظيم، ومن ذلك أن يخجل من كشف عورته، فلا يكشفها أمام أحد، يمكن للأم زرع ذلك في طفلها فلا تكشف عوراتهم أمام أحد بحجة تبديل ملابسهم، وتحاول أن يكون تغيير الملابس بمكان يشعرون فيه بالخصوصية، ولتعلمهم أن لا يرفعوا ملابسهم ويظهروا عوراتهم أبدا أمام أحد، ولتظهر استنكارها في حال حاول أحد رفع ملابسهم، ثم إذا رفع الطفل ملابسه لتنبهه برفق: لا، لا يجوز، مع الوقت يتربى الصغير على الستر والحياء، ويعلم أن لجسده خصوصية.

وكذلك لا ننسى توظيف مصطلحات "حرام" و"لا يجوز" بدلا من كلمة "عيب"، لربط الطفل بخطاب الشرع لا عرف المجتمع، فكثير من الأعراف هي حرام ولا تُعد عيبا لديهم، فمتى ما تكرر على مسامعه هذا الأمر في صغره لم يكن صعبا عليه إذا كبر.

وهكذا مع التفاصيل اليومية الكثيرة التي ممكن استغلالها، و بكثرة التكرار تستقر المعاني بعون الله تعالى ويكبر قلب الصغير ذاكرة لله سبحانه.

القيم نتائج البيئة

ومن المهم أيضاً ألا نترك الطفل في بيئات لا تشبه قيمنا، فلا نكثر من زيارة الأصدقاء والأقارب المختلفين عنا ولا نحاول دمجهم مع أصدقاء ليس لهم القيم والأهداف والإلتزام نفسه، ونحاول أن نجعله في بيئة تظهر بها هذه القيم، أما إذا صعب توفر البيئة هذه حوله فنحاول أن نعوضه نحن بها، فالعبي معه أيتها الأم واستغلي هذا الوقت بزرع القيم النبيلة فيه.

معينات وليست أساسيات في التربية

من الممكن الاستعانة ببعض المقاطع الخالية من المخالفات الشرعية التي تصور القيم النبيلة بطابع قصصي للطفل وبصوت أطفال يجذب انتباهه،

أو بالاستفادة من التطبيقات التربوية التي تكون من هذا النوع مع ضرورة الانتباه لمحتواها وصحة ما فيها من قبل المربي.

ومما يمكن أن يساعد كذلك وضع المكافآت للطفل لفترة معينة إذا قام بفعل معين حتى يتشجع للالتزام بها، ثم التوقف عن ذلك حتى لا يرتبط بذهنه أن فعل هذه العبادات والسلوكيات لا يكون إلا بمقابل من الوالدين.

اللعبة التعليمي

هناك العديد من أفكار اللعبة التي ترسخ القيم الدينية والأخلاقية في قلب الطفل، منها اللعبة بصناعة المسجد في البيت والتواصي بالصلاة فيه، ولعبة البحث عن المعاني وربطها ولعبة التمثيلية التي نجسد من خلالها أخلاق الصدق والأمانة والكرم والشجاعة. ومن ذلك قصة بطل، كأن نقص على الطفل بإثارة اهتمامه قصة بطل ونجعله يعيش التفاصيل بالتمثيل في واقعه، بشيء من المرح ومن الجد والتشويق. لذلك على الأم والأب أن يستيعنا بأفكار اللعبة التعليمي لترسيخ المفاهيم والأخلاق اللازمة لشخصية مسلمة سوية.

أنت مسؤول عن السعي لا النتيجة

وقبل هذا وذاك لا ينسى الأب والأم الاستعانة بالله تعالى وأن الأمر بيده كله وما هذه إلا أسباب واجب على المؤمن أن يأخذ بها ثم يتوكل على الله تعالى، فليكثر المربي من الدعاء لمن هم تحت رعايته أن ينبتهم الله نباتا حسنا وأن يجعلهم كما يحب ويرضى، فما

عليه سوى السعي إِبْرَاءً لذمته وسعياً لتربية جيل يحبه الله تعالى
ويحب الله تعالى، وعلى الله سبحانه وتعالى الهداية.



إثراء الحصيلة اللغوية

الأطفال يتلقون التعليم من خلال وسائل متعددة منها الوسائط المرئية ومنها المسموعة، وتعد القراءة أفضل وسيلة لتعزيز اللغة العربية لدى طفلك وتحفيز مهاراته اللغوية، حيث أنها تنمي مهارات عديدة مثل مهارة الكتابة والاستماع، ولاسيما القصص لما لها من أثر كبير في نفس الطفل إذا قدمت له بطريقة شائقة وواضحة. نظراً لأهمية القراءة وأثرها البالغ في تعزيز اللغة العربية نطقاً وكتابةً وتهذيباً للعقل والفكر وإثراء للثقافة والرصيد اللغوي عند الأطفال.

التحدث بالعربية الفصحى

تعتبر المحادثة والحوار باللغة العربية الفصحى أحد أهم الأساليب لتعليم الأطفال النطق السليم والحوار والتواصل الفعال، ويمكنك تعزيزها عند طفلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

- احرص أن تتحدث مع طفلك يومياً بصوت عالٍ وواضح أثناء ممارسة بعض الأعمال والمهام اليومية أو أثناء اللعب معه.
- تفاعل مع طفلك عن طريق السؤال والجواب وتجنب طرح الأسئلة التي تكون إجابتها بنعم أو لا، حتى يتعلم طفلك استخدام المزيد من الكلمات.

- ركز في حوارك على الكلمات الوظيفية: وهي كلمات تساعد طفلك في التعبير عن مشاعره ورغباته واحتياجاته.
- ناقش طفلك مراعيًا عمره ومستوى تطوره اللغوي والعقلي، أي عند خوض النقاش مع طفل ذو ثلاث سنوات تكون المفاهيم المعبرة عن الأفكار محدودة ومختصرة بلغة مبسطة، تختلف عن طريقة النقاش الموجهة لطفل يبلغ خمس سنوات أو أكثر من حيث عدد الكلمات والجمل وأساليب التعبير، وهذا يساعد طفلك على تطوير فهمه للمعاني وزيادة مخزونه اللغوي بشكل تدريجي، إضافة إلى كونه ينمي مهارات الاستماع والحوار عنده.

على سبيل المثال إذا أردت سؤال طفلك ذو الثلاثة أعوام عما يفضله من الطعام، تقول: تحب البيض أم المعكرونة؟ ويختلف السؤال إذا كان طفلك بعمر خمس أعوام، إذ يمكنك أن تسأله فتقول: هل تحب المعكرونة مع الخضار أو البيض المسلوق؟ ولا مانع من الخوض ببعض التفاصيل لتعزيز مهارة الحوار عند طفلك، حيث يمكنك متابعة الحوار: هل تفضل الطبق بارداً أم ساخناً؟

جميع هذه الخطوات والحوارات ستعزز مفاهيم النقاش وحفظ المفردات وفهمها واستنباط أساليب مستقبلية في عقل الطفل للبدء بحوارات مشابهة.

الإستفادة من الوسائل المرئية التي تعزز اللغة العربية عند طفلك

يمكنك الاستعانة بوسائل تعليمية متعددة ومتنوعة لتعزيز اللغة العربية عند طفلك خاصة مع تقدم التكنولوجيا وتطور الأساليب والمناهج التعليمية، ومن أهم الوسائل التعليمية وأكثرها ترسيخاً للمعلومة في ذهن الطفل هي الوسائل المرئية، إذ يمكنك استخدام الصور والأشكال ليتمكن طفلك من تعلم الكلمات والمفردات بطريقة سهلة وممتعة.

الأنشطة التفاعلية وسيلة تعزز اللغة العربية عند طفلك

تعتبر الألعاب والأنشطة التعليمية للغة العربية أداة فعالة لتعليم الأطفال المفردات والقواعد بطريقة ممتعة ومسلية، ويمكن العثور على العديد من التطبيقات والمواقع والبرامج التعليمية الموجهة للأطفال مثل الأنشطة الفنية ومسابقات الألغاز وجمع الكلمات وغيره،

الأناشيد والأشعار

يعد استخدام تقنية الأناشيد والأشعار حافزاً جيداً للأطفال يمنحهم الشعور بالحماس والحيوية بعيداً عن الملل أثناء عملية التعلم،

بالإضافة لما تقدمه من قيمة كبيرة في تعزيز اللغة العربية عند الأطفال وتطويرها بمهاراتها المختلفة.

مهارة الصبر والاستمرار تعزز اللغة العربية عند طفلك

تلعب مهارة الصبر والاستمرار في متابعة الطفل والحرص على صقل معارفه و معلوماته اللغوية دوراً حاسماً في تعزيز اللغة العربية عند الطفل، ولذا لابد أن تستمر في تقديم الدعم له وتشجيعه على بناء مهاراته في اللغة العربية.

في جميع الأحوال، تذكري أن التواصل والمتابعة مع الأطفال يتطلب صبراً واحتراماً لمراحل نموهم وقدراتهم، واستخدام أسلوب إيجابي يشجع على تطوير مهاراتهم اللغوية والاجتماعية.



ما هي أنواع اللغة المختلفة؟

هناك نوعان من اللغة وهما:

اللغة التعبيرية: وهي تتضمن الأصوات، أو الكلمات أو الإشارات التي يستخدمها الطفل للتعبير عن احتياجاته أو رغباته أو مشاعره.

اللغة الاستقبالية: وتتضمن كيفية استخدام طفلك للكلمات أو الأصوات أو الحركات للتعبير عن فهمه لما يحاول الآخريين توصيله له.

للمساعدة على بناء لغته التعبيرية:

تحدثي دومًا بصوت عال عما تقومين به أنت وطفلك وما تريه أو ما تسمعيه خلال ممارسة الروتين اليومي واللعب. على سبيل المثال، أثناء إعداد الغذاء يمكنك أن تقولي "هذا هو الخبز. ضعي زبدة الفول السوداني على الخبز. ثم يوضع الجيلي فوقه. أحتاج إلى المزيد من الخبز. الآن، أقوم بتقطيع الخبز. هيا، لنأكل الشطيرة!"

اعرضي اختيارات في روتينك اليومي. حاولي الحد من الأسئلة التي تكون إجابتها بنعم أو لا. هذا الأمر يساعد الطفل على استخدام المزيد من الكلمات. على سبيل المثال، يمكنك أن تقولي "هل ترغب في تناول الماء أم الحليب مع الوجبة الخفيفة؟"

ركزي أكثر على الكلمات الوظيفية (الكلمات التي تساعد الطفل في التعبير عن مشاعره ورغباته واحتياجاته). حاولي التركيز أقل على الأرقام، أو الحروف أو الألوان في هذا السن.

وأفضل طريقة لدعم تطور اللغة هو استخدام عبارات مع كلمات صحيحة وقواعد سليمة وبحصيلة لغوية كبيرة في لغتك الأقوى.

ثم إن التعرض لأكثر من لغة لا يسبب أي مشاكل تتعلق بتأخر اللغة ولا يزيد من مخاطر ذلك. لا تؤجلي الرجوع إلى خدمات اللغة والتخاطب إذا كان طفلك يتعلم أكثر من لغة في المنزل.

من أساليب إثراء الحصيلة اللغوية

إن التعرف على المشاعر هو من ضمن صور إثراء الحصيلة اللغوية ويفترض أن يكون قد مر على الطفل تسمية الكثير منها خلال الأشهر الماضية لكن في حال لم تبدأ الأم بعد فهذا هو الوقت المناسب لتعريف الطفل على كل شعور وكيفية التعامل الصحيح معه.

كيف يتم ذلك؟

في المواقف اليومية: صفني شعورك مثلاً: أنا الآن سعيدة لأن حصل كذا وكذا، والمرة القادمة استخدمني كلمة أخرى مرادفة مثل مسرورة فرحة الخ.

أو صفي شعور طفلك أو اسأليه في المواقف المختلفة (هل أنت غاضب؟ هل تشعر بالألم؟ يبدو أنك تحس بالملل بسبب كذا).

أو وصف مشاعر الآخرين سواءً في الواقع أو في القصة التي نقرأها عليه، فلتستغل الأم أي موقف فيه مشاعر أو تختيار قصة خاصة عن شعور محدد ثم لتستخدم أسئلة كهذه: يبدو أن فلان يحس بالغيرة؟ هل تعتقد أنه حزين؟ لماذا يتصرف هكذا؟ لو كنت مكانه بماذا ستحس؟ أنا كنت سأحس بكذا وسأتصرف هكذا...

في العمر الصغير قد يواجه الطفل صعوبة في الإجابة لكن مع تكرار الكلام سيفهم ولنترك له مساحة الرد ونصح له عند الحاجة.

يمكن عرض عجلة المشاعر التي فيها الوجوه التعبيرية - مع بعض التحفظ على هذه الوسيلة.



أنشطة وألعاب لعمر 18 شهرا (عام ونصف)

1 □ قد يبدأ طفلك بإبداء الرغبة في القيام بتنظيف الأسنان بمفرده. فلنساعده على الاستقلالية ولكن بالتأكد من أنه ينظف جيداً. ولنساعدته ليتعلم كيف يفعل ذلك بشكل ممتع ومسلي.

2 □ يستطيع الأطفال الصغار في هذه العمر عادة التعرف على أجزاء متعددة من الجسم. من الجميل أن نلعب معا لعبة التعرف والإشارة على هذه الأجزاء، ويمكن التدرب على أسماء أجزاء الجسم للمساعدة في تعزيز فهمهم ومفرداتهم - ويمكن الاستفادة من هذه الفرصة لتوسيع قاموسهم بمفردات جديدة. رأس، عينيْن، أنف، أذنين، رقبة، شعر، وهكذا يعيش الطفل متعة التعلم.



الميزات البنائية لعمر السنتين

مؤشرات التطور النموذجي

كل طفل يتطور وفقاً للقدرات الخاصة به لذلك من الصعب تحديد متى سيتعلم طفلكم مهارة محددة. ولكن هذه بعض المبادئ الإرشادية التي توفر الأفكار الأساسية حول تطور طفلكم مع إكمال السنة الخامسة من عمره.

3-4 أشهر

- يراقب باهتمام ويتابع الأجسام التي تتحرك.
- يتعرف على الأشخاص والأشياء، ويبتسم عند سماع صوتكم.
- يبدأ الابتسام في حضور أشخاص آخرين.
- يلتفت نحو مصدر الأصوات.

7 أشهر

- يستجيب لمشاعر الآخرين (يبتسم ويبكي).
- يستمتع باللعب في ثنائي مع الآخرين، ويعثر على الأشياء المخفية جزئياً.

- يستكشف باستخدام اليدين والفم ويمد يديه وجسمه محاولاً الوصول إلى الأشياء البعيدة المنال.
- يعبر عن الفرح والاحتجاج بالأصوات ويقوم بالمنغاة والمغمغة على شكل مقاطع صوتية.

12 شهرا (سنة واحدة)

- يحب أن يكرّر الكلام بعد الآخرين، ويحاول تقليد الأصوات.
- يستمتع بالألعاب البسيطة مثل « سأمسك بك ».
- يستكشف الأشياء ويعثر عليها في « لعبة الإخفاء ».
- يستجيب لكلمة « لا »، ويقوم بلفتات بسيطة للإشارة إلى الأشياء.
- يمكنه بالفعل نطق كلمات بسيطة « با ، با ، » ، « ماما ، ماما » ، « دا ، دا ».
- يلتفت نحو الشخص الذي ينطق باسمه.
- يفهم معاني عدة كلمات.

عمر سنتين

- يقلد سلوك الآخرين، ويبتهج بحضور أطفال آخرين.
- يعثر على الأشياء المخبأة بشكل جيد؛ ويشير إلى الصور والأشياء التي تسمى أمامه.

- يبدأ بفرز الأشياء حسب الشكل واللون، ويبدأ لعب ألعاب التخيل البسيطة.
- يعرف أسماء الأشخاص والأشياء، ويتبع التعليمات البسيطة.
- يستخدم جملاً من كلمتين للتواصل، مثل « بسكوتة أخرى ».



محطات التطور الرئيسية وتحفيز تطور الطفل في المنزل

من الولادة إلى 3 أشهر

مؤشرات التطور النموذجي في تطور طفلكم في هذه المرحلة العمرية:

- يستجيب للأصوات الصاخبة يدير رأسه باتجاه الصوت.
- يناغي ويغمغم.
- يبدأ برفع رأسه وهو مستلقي على بطنه.
- يحرك يديه نحو فمه.
- يبكي عندما يريد شيئاً (جائع، أو يريد أن يُحمل أو مُتعَب، وغيره..)
- عند وضع إصبعك في يده، يمسك به ويضغطه.
- عند سحب الطفل من كلتا يديه لتغيير وضعه من الإستلقاء إلى الجلوس، فإن رأسه « لا يتدلى »، لا يلامس الظهر.
- يهدأ عند ضمه بين ذراعيك.
- يسترخي جسمه ويتكيف مع حضنك عند حمله (يلتصق بك).
- يدير رأسه في كلا الإتجاهين أثناء الإستلقاء على الظهر.

ماذا يمكنكم أن تفعلوا لتحفيز تطور طفلكم في المرحلة العمرية (0-3 أشهر):

- إحتضنوه، تحدثوا والعبوا معه أثناء إطعامه وإلباسه وإستحمامه.
- وفروا الكثير من الإتصال الجسدي والتحفيز عن طريق الملامسة.
- أظهروا سروركم وابتسموا عندما يبكي، كي يعرف أنكم قد سمعتموه.
- أمسكوا بلعبة فوق رأسه وأطلبوا منه الوصول إليها.
- أمسكوا بلعبة تصدر صوتاً أو هزواً "خشخيشة" على الجانب الأيسر والأيمن حتى يدير رأسه نحو مصدر الصوت.
- إقتربوا من وجهه وناغوه.
- تحدثوا باستمرار معه في كل وقت وأحيطوه باهتمام كبير.



من 3 إلى 6 أشهر

مؤشرات التطور النموذجي في هذه المرحلة العمرية:

- يصدر أصواتاً.
- يبدأ بالإبتسام والانتباه للأشخاص.
- يلتفت نحو مصدر الصوت ويستجيب للأصوات العالية.
- ينتبه لوجوه الأشخاص.
- يتواصل بالعينين.
- يتابع الأشياء المتحركة بعينه.
- يرفع رأسه من تلقاء ذاته.
- يقرب يديه والأشياء نحو فمه.
- يقرب قدميه إلى فمه.
- يمد يداً واحدة باتجاه الدمية وهو مستلق على ظهره.
- يدفع الأشياء أو السطح الصلب بقدميه عندما يُحمل بشكل عامودي.
- يرفع كلتا يديه وقدميه وهو مستلق على بطنه.
- يمسك "خشيشة" بيده لوقت قصير.
- يقلب ويدور في كلا الاتجاهين.
- يشعر بالإثارة في وجود الأشخاص المألوفين.
- يهدأ عند سماع الأصوات، خاصة أصوات حديث الأشخاص.

ماذا يمكنكم أن تفعلوا لتحفيز تطور طفلكم في المرحلة العمرية (3-6 أشهر):

- احتضنوه، تحدثوا والعبوا معه أثناء إطعامه وإلباسه وإستحمامه.
- إعبوا معه كل يوم على الأرضية وضعوه على ظهره ثم على بطنه أثناء ذلك.
- أظهروا سروركم وابتسموا له عندما يبكي.
- تحدثوا وقرأوا وأنشدوا له كل يوم، واستجيبوا لتعبيراته الصوتية.
- قلدوا في بعض الأحيان الأصوات التي يصدرها ولكن إستخدموا معه كلاماً واضحاً أيضاً.
- إعبوا لعبة الإخفاء عن نظره.مثلاً: « أين ذهب (كذا) ؟ » ، ثم أخفوا الشيء وبعد ذلك « ها هو هنا ».
- ضعوا ألعاباً أمامه وهو مستلق على بطنه وأصدروا أصواتا من اللعبة وخشخشة لجعله يحاول الوصول اليها.
- إسمحوا له بأن يستكشف الأشياء من خلال وضعها في فمه.
- أمسكوا لعبة فوق رأسه وأطلبوا منه الوصول إليها.
- أمسكوا به في وضع الوقوف وقدميه على الأرض أو على سطح صلب بينما تتحدثون إليه وتنشدون له.
- سموا أشياء من الحياة اليومية ومن البيئة المحيطة له.
- أعدوا برنامجاً روتينياً يومياً لطفلكم بجدول زمني واضح للوجبات ووقت النوم.

- أمسكوا لعبة على مرأى منه وأصدروا صوتاً وخشخشة أثناء تحريكها ببطء من اليسار إلى اليمين وإلى الخلف بحيث يمكنه متابعتها بعينيه وتحريك رأسه نحوها.



من 6 إلى 9 أشهر

مؤشرات التطور النموذجي في هذه المرحلة العمرية:

- يتابع الأشخاص والأشياء المتحركة بعينه.
- يتواصل بالعينين.
- يمد يده باتجاه والدته أو والده.
- يستدير نحو مصدر الصوت.
- يمد يده نحو الأشياء التي يراها أو يريدتها.
- يستجيب لذكر اسمه ويلتفت نحو مصدر صوت المتحدث.
- يصدر أصواتاً تشبه: « دا » ، « جا » ، « كا » ، « با » أو « دادا » ، بابا «.
- تكون لديه لعبة مفضلة.
- يبدأ بتقليد الأصوات والإيماءات أو حركات الآخرين.
- يبدأ بالإشارة بإصبع السبابة.
- يبحث عن الأشياء عند إخفائها.
- يرفع جسمه في وضع الزحف مستنداً إلى يديه وركبتيه.
- يرفع جسمه إلى وضعية الجلوس ممسكاً بأصابع الكبار.
- يتوازن وهو في وضعية الجلوس.
- يستكشف الأشياء باستخدام يديه وفمه (يضع الأشياء في فمه).
- يضرب الأشياء على الطاولة أو غيرها من الأسطح.

- يحب أن ينظر إلى صورته في المرآة.
- يلوح بيده على الأقل يستجيب عندما يُقال له «مع السلامة».
- يستجيب أو يتفاعل مع الإنشاد.

ماذا يمكنكم أن تفعلوا لتحفيز تطور طفلكم في المرحلة العمرية (6-9 أشهر)

- كرّروا الأفعال والحركات والأصوات التي تصدر عنه.
- إستمروا بتطبيق الروتين اليومي الواضح.
- قوموا بوصف الأشياء التي يهتم بها أو يشير إليها بإصبعه.
- قلدوا الأصوات والكلمات التي ينطق بها.
- أطلبوا منه القيام بالأشياء التي تريدونها بدلاً من توبيخه. أي بدلاً من « توقف! » أو « يكفي! » ، يمكن القول حان الوقت للجلوس ، « حان الوقت لتناول طعام الغداء » ، وما شابه.
- علموا طفلكم السبب والنتيجة: وذلك من خلال دحرجة الكرة، أو دفع السيارات، أو رمي مكعب في الصندوق أو إخراج منه وغيره.
- شجعوا طفلكم عندما يغمغم ويلعب بالأشياء.
- اقرأوا له كل يوم، وطالعوا معه القصص المصورة فيما تقومون بتسمية الأشياء والألوان في الصور.
- . إسمحوا له باستكشاف البيئة والأشياء المحيطة.

- ضعوا مرآة أمام وجهه حتى يتمكن من رؤية صورته واجعلوا من ذلك عملية لعب.
- دربوا طفلكم على التوازن باستقلالية أثناء وجوده في وضع الجلوس.
- لعبوا « لعبة الإخفاء » عن نظره ؛ مثلاً « أين ذهب (فلان) ؟»، ثم قوموا بإخفائه وبعد ذلك نجده ونقول « ها هو هنا ».



من 9 أشهر إلى 12 شهراً

مؤشرات التطور النموذجي في هذه المرحلة العمرية:

- يرفع نفسه للوقوف من تلقاء نفسه مستعيناً بالإمساك بالأشياء بالأثاث أو ممسكاً بكم.
- يمكنه الجلوس والزحف من تلقاء نفسه.
- يقف من تلقاء نفسه ممسكاً بشيء.
- يمكنه الجلوس من وضعية الوقوف دون أن يقع.
- يبدأ المشي ممسكاً بالأثاث في محيطه.
- يخطو ما لا يقل عن أربع خطوات بمساعدتكم.
- يقل سيلان لعابه فيما عدا وقت التسنين.
- يأكل بنفسه مستخدماً أصابعه ويشرب من الكوب بمساعدتكم عندما تمسكونه له.
- يصدر الكثير من الأصوات المختلفة (ما ما ما با بابا با دادا).
- يمكنه بالفعل نطق كلمات بسيطة « با ، با » ، « ماما ، ماما » ، « دا ، دا ».
- يفهم معنى « لا ».
- يشير بيده « مع السلامة ».
- يطور شكلاً من أشكال اللعب المتبادل تمرير الأشياء: « أنت- أنا»؛ مناولة وتبادل الدمى أو تكرار الفعل « أنا- أنت أنا- أنت » ، وما إلى ذلك.

- يستخدم أصابعه الإبهام والسبابة لإلتقاط الأشياء الصغيرة.
- يدق شيئين ببعضهما (الكوب على الطاولة دمية بأخرى، وما إلى ذلك).
- يبدأ بتقليد التصرفات المتكررة للكبار التي يشاهدها يومياً واستخدام الأشياء بشكل مناسب؛ مثل: الشرب من الكوب، وضع سماعة الهاتف على أذنه، وما إلى ذلك.
- يستمتع بالألعاب الإجتماعية البسيطة مثل « سأمسك بك الآن».
- لديه لعبة مفضلة.
- يحاول الخربشة على الورق.

ماذا يمكنكم أن تفعلوا لتحفيز تطور طفلكم في المرحلة العمرية (9-12 أشهر)

- إعبوا معه ألعاباً على غرار « دوري- دورك »، « أنا أولاً، ثم أنت».
- إقرأوا له كل يوم، وطالعوا معه القصص المصورة فيما تقومون بتسمية الأشياء والألوان في الصور.
- إعبوا ألعاباً مثل « سأمسك بك » أو « أين ذهبت (...) ؟ » ها هي هنا «.
- إسمحوا له بالوقوف بمفرده، الوقوع، الجلوس، التعلق بالأشياء، القفز والنط.

- إسمحوا له باستخدام يديه لاستكشاف الأنواع المختلفة من المواد الغذائية وتناولها بشكل مستقل.
- قلدوا الأصوات التي يُصدرها وشجعوه على تقليد الأصوات التي تُصدرونها.
- استخدموا عبارات قصيرة وبسيطة عند التحدث إليه.
- تحدثوا معه أثناء تناوله الطعام أو الإستحمام أو تغيير الملابس إذا تصرف بشكل غير لائق قولوا له بوضوح « لا! »، ولكن بدون ضربه، وبدون رفع نبرة صوتكم وبدون الدخول في تفسيرات مطولة.
- إذا كنتم بحاجة إلى إعادة توجيه الطفل إلى السلوكيات الإيجابية، فيمكن أن تستمر المهلة أو العقوبة من 30 ثانية إلى دقيقة واحدة فقط! وبدون مفاوضات أو تفسيرات إشمولوا طفلكم بالإهتمام والتعزيز اللفظي، الموافقة، التشجيع، القبلات والإحتضان لجميع السلوكيات والتصرفات المناسبة والمرغوب بها.
- إسمحوا له أن يضرب بالأشياء على الطاولة أو بعضها ببعض.
- أخفوا الألعاب والأشياء الصغيرة وشجعوه على البحث عنها.
- رددوا آيات القرآن أمامه بصوت تلاوة جميل وأنشدوا له أناشيد الأطفال المحببة.

من 12 إلى 19 شهراً

مؤشرات التطور النموذجي في هذه المرحلة العمرية:

- يقف ويستطيع المشي ممسكاً بالأثاث.
- يبدأ بالمشي بضع خطوات بمفرده.
- يمشي وأنت ممسكون به بيد واحدة.
- يتسلق الأثاث والأشياء الكبيرة.
- يبدأ بتقليد الكبار في أفعال بسيطة: إمساك سماعة الهاتف، والشرب من الكوب، ينطق كلمة واحدة على الأقل بشكل واضح وذات معنى؛ لديه قاموس مفردات من 15 كلمة بالإضافة إلى كلمات « ماما بابا ».
- يحاول تقليد الكلمات التي تقولونها.
- يُظهر الإهتمام في استكشاف بيئته المحيطة.
- يُظهر الخوف من الأوضاع المستجدة والأشخاص غير المألوفين.
- يفهم الأوامر اللفظية البسيطة، الطلبات المصحوبة بحركات مثل: « هات »- مع مد اليد مفتوحة.
- يستخدم حركات بسيطة لكلمة « لا »: مع هزّ الرأس و يمكنه التلويح بيده بقصد قول مع السلامة مع التنبيه إلى ضرورة تجنب تعويد الطفل كلمة "باي باي" فهي كلمة عامية في اللغة الإنجليزية، والفصحى منها "غود باي" تعني إلى اللقاء أو

مع السلامة، والأولى اجتنابها واستعمال الألفاظ العربية والشرعية.

- يشير إلى الأشياء والصور باستخدام إصبع السبابة.
- ينظر إلى الصورة الصحيحة أو الشيء الصحيح عندما يسمع إسمه.
- يعثر على الأشياء المخبأة بسهولة يضع الأشياء ويخرجها من الأوعية.
- يرمي الكرة في اتجاه الهدف.
- يمزج الطعام بملعقة / مغرفة في وعاء صغير.
- يفتح الكتب المصورة ذات الغلاف المقوّى.
- يستطيع أن يشير إلى ثلاثة أجزاء من الجسم على الأقل الأنف، البطن، اليد الرأس العين، إلخ.
- يأكل بملعقة ويشرب من الكأس من تلقاء نفسه مع أنه قد يدلّق الطعام أو الشراب.
- يساعد في ارتداء ملابسه مثل مد ذراعه وساقه.
- يخلع حذاءه وجواربه وقفازاته، يساعد في ارتداء وخلع الملابس.
- يأخذ قيلولته مرة واحدة في اليوم لمدة 1-3 ساعات.

ماذا يمكنكم أن تفعلوا لتحفيز تطور طفلكم في المرحلة العمرية (18-12 شهر):

- إذا تصرف طفلكم بشكل غير لائق، قولوا له بوضوح « لا! » ، ولكن بدون ضربه أو رفع نبرة صوتكم، وبدون الدخول في تفسيرات مطوّلة.
- إذا كنتم بحاجة إلى إعادة توجيهه إلى السلوكيات والتصرفات الإيجابية، فيمكن أن تستمر المهلة أو العقوبة من 30 ثانية إلى دقيقة واحدة فقط وبدون مفاوضات أو تفسيرات.
- إشملوا طفلكم بالإهتمام والتعزيز اللفظي، الموافقة، والتشجيع، والقبلات، والإحتضان لجميع السلوكيات المناسبة والمرغوب بها.
- قولوا له « بطل! » عندما يتصرف فعلياً بشكل جيد هذه هي الطريقة التي تُبين للطفل ما هي السلوكيات المرغوب فيها وما هو المتوقع منه.
- يجب أن تقضوا في تعزيز السلوكيات المرغوبة ومحاولاتها وقتاً أطول بأربع مرات من الوقت الذي تقضونه في معاقبة الطفل أو صرفه عن السلوكيات غير المرغوبة.
- استخدموا عبارات قصيرة وسهلة عند التحدث إلى طفلكم.
- إطرحوا أسئلة سهلة.
- إشرحوا الأفعال أثناء القيام بها مع طفلكم وسموا الأشياء الموجودة. على سبيل المثال: « ماما تغسل يديك الآن بالماء والصابون، ثم سنجففها بالمنشفة... ».

- . إقرأوا لطفلكم كل يوم مع السماح له بتقليب صفحات كتب القصص المصوّرة ذات الغلاف المقوى وتناوبوا معه في التعرف على الأشياء وتسميتها في القصة « دوري دورك، دوري دورك».
- أكملوا الكلمة التي يحاول الطفل النطق بها مع الإستفاضة. مثلاً: إذا كان يقول « س » أو « سيارة »، ويشير إلى « سيارة » قولوا: « أحسنت نعم، إنها سيارة حمراء ».
- إعبوا بالمكعبات، وألعاب تصنيف الأشكال، والأحاجي وغيرها من الألعاب التي تُحفّزه على إستخدام كلتا يديه.
- . إسمحوا له بالتلوين واشرحوا له كيف يرسم الخطوط من أعلى إلى أسفل ومن اليسار واليمين.
- عزّزوا كل محاولة لتقليد هذه الأفعال، علّموا طفلكم أن يشير إلى أجزاء جسمه.
- أنشدوا معه أناشيد الأطفال المصحوبة بإيماءات وحركات بعد الكلمات وأدوا الحركات معاً.
- أعطوا طفلكم ألعاباً لها وظيفة مثل الدفع والسحب والألعاب التفاعلية.
- إعبوا معه لعبة الطبخ.
- كونوا صبورين معه، واسمحوا له أن يقوم باطعام نفسه وإرتداء ثيابه وخلعها.



من 18 إلى 24 شهرا

مؤشرات التطور النموذجي في هذه المرحلة العمرية:

- يستجيب لتعليمات وطلبات بسيطة: « أحضر وسادة » أعد الحذاء إلى مكانه » ، « إرم في سلة المهملات » ، تعال هنا ، « اجلس » ، الخ.
- يعرف كيفية اللعب بالدمى ويستخدمها بشكل هادف. يستخدم أطراف أصابعه لجمع والتقاط الأشياء الصغيرة (على غرار الملقط).
- يتسع قاموس المفردات لديه، يستخدم ما لا يقل عن عشر (10) كلمات بشكل واضح وصحيح.
- يبدأ باستخدام كلمتين في عبارات للتواصل مثل: « بسكوتة أخرى » ، « ماما تعالي » ، « القط ذهب » ، أي يبدأ بربط الكلمات.
- يتحدث عن نفسه بصيغة الغائب « لولو تريد » ، « عصام يأخذ » ، « فراس غاضب الآن » ، وما شابه.
- يقدم الدمى للآخرين لإشراكهم في اللعب.
- يلعب ألعاب التظاهر بعمل أمر ما على سبيل المثال، يتظاهر بأنه يُطعم الطفل.
- يخاف من الأشخاص غير المألوفين له.
- يشخبط على الورق من تلقاء نفسه.

- يستطيع صعود الدرج.
- يركض، ويقفز، ويركل الكرة يشرب من الكوب ويأكل بملعقة من تلقاء نفسه.
- يتوقف عن استخدام القنينة.
- يعرف أدوات الإستعمال اليومي، ويعرف الغرض منها وكيفية إستخدامها.
- يقلد الآخرين.
- لا ينسى المهارات التي سبق وتعلّمها وأتقنها.
- يشير إلى ما لا يقل عن خمسة أجزاء من جسمه العين الأذن، الرأس، الفم، الأسنان، الساق اليد البطن، إلخ.
- يلاحظ ويتفاعل في حال مغادرة أو قدوم الشخص الذي يقوم برعايته (الأم أو الأب).
- يظهر العديد من المشاعر المختلفة الخوف والغضب والتعاطف والشعور بالذنب والفرح.
- يغضب بسهولة، تبدأ مرحلة « نوبات الغضب ».
- يريد السيطرة على الآخرين يجادل يقاوم ويصبح متسلطاً.
- يدافع عن أغراضه.
- يشارك في اللعب الموازي- أي يلعب بمفرده إلى جانب أطفال آخرين، لا ينضم إليهم بالضرورة ولكنه لا يُفسد لعبهم.
- يصبح واعياً لإمتلاء الحفاضة ويُبدي عدم راحته لذلك.
- يجلس على النونية أو مقعد مرحاض خاص للأطفال، ويستخدم المرحاض إذا إنتبه له الكبار في الوقت المناسب.

- يستمتع بأناشيد الأطفال ويحاول حفظها وإنشادها.
- يربط بين الحيوانات وأصواتها أو يقوم بتقليدها.
- يطابق أشياء بسيطة مع بعضها مثل: الجوارب مع الجوارب، الحيوانات مع الحيوانات صور الطعام مع بعضها، الألعاب مع الألعاب، إلخ.

ماذا يمكنكم أن تفعلوا لتحفيز تطور طفلكم في المرحلة العمرية (18-24 أشهر)

- يحتاج الطفل إلى بيئة آمنة مألوفة وإلى روتين ونظام حياة واضح يمنحه الشعور بالأمان حتى يواصل عملية الإستكشاف والتطور بحرية.
- أثنوا على جميع السلوكيات المرجوة من الطفل وشجعوها، فالأطفال بحاجة إلى الكثير من الثناء والتشجيع.
- إقرأوا له كل يوم دعوه يقوم بتقليب الصفحات وتناوبوا معه الأدوار في تسمية الأشياء في القصة المصورة: « دوري ، دورك ، دوري دورك ».
- أكملوا الكلمة التي يحاول أن ينطق بها مع الإستفاضة مثلاً: إذا كان الطفل يقول « س » أو « سيارة » ، ويشير إلى « سيارة » قولوا: « أحسنت! نعم، إنها سيارة حمراء ». مارسوا النطق بصبر مع طفلكم يومياً.

- قوموا بوصف المشاعر التي يُظهرها؛ مثلاً: « تكون سعيداً في الحديقة! » ، « كم أنت مسرور لقُدوم العمّة! » ، الخ.
- شجّعوه على ألعاب « التمثيل » أو « التظاهر » بعمل أمر ما.
- شجّعوه على التعاطف مع الآخرين. على سبيل المثال: عندما يبكي طفل آخر ، شجّعوه على التعاطف معه واحتضانه.
- إستخدموا عبارات قصيرة وسهلة عند التحدث إليه.
- إطرحوا أسئلة سهلة.
- إعبوا ركل الكرة ودحرجتها ورميها.
- أعطوا طفلكم ألعاب الدفع أو السحب والألعاب التفاعلية.
- شجّعوه على استخدام الكأس للشرب والملعقة لتناول الطعام بنفسه، مع صرف النظر عن الفوضى الناجمة عن ذلك.
- انفخوا الفقاعات ليمسك بها ويفرقعها بإصبع السبابة.
- العبوا ألعاب الدمى الهادفة معه لتطوير الخيال عنده، وبينوا له كيف يرسم الخطوط من أعلى إلى أسفل ومن اليسار واليمين وكيف يرسم الدوائر.
- عزّزوا كل محاولة منه لتقليد هذه الأعمال.
- تحدثوا معه حول مفهوم إستخدام المراض بشكل مستقل ومن خلال التدريب باللعب للجلوس على المراض بمقعد يناسب حجمه أو على النونية.
- شجّعوه على معرفة وقت الحاجة لتغيير الحفاضة وأثنوا عليه في كل مرة عندما يُعلمكم بذلك.
- رددوا الأذكار والأناشيد مع طفلكم.

- أنشدوا أناشيد الأطفال مع طفلكم.
- إعبوا لعبة تقليد أصوات الحيوانات معاً- دعوه يحزر « ماذا تقول البقرة ؟ ، « من يقول ميو ؟ ».
- إعبوا معه لعبة « المطابقة بين الأشياء » باتباع طرق مختلفة مثل: أشياء متشابهة، أشياء مختلفة تستخدم في الغرض ذاته، أشياء مع صور لها، إلخ.



أمراض صحة الطفل

فيما يلي قائمة بأكثر الأمراض التي تنتمي إلى مجال صحة الطفل:

1. الزكام

الزكام أو الرشح هو مرض غير خطير تسببه عدة فيروسات. وانتقال الفيروس من شخص مريض لآخر سليم حيث تنتقل فيروسات الزكام باللمس المباشر، أو عن طريق الرذاذ، والنقل المباشر للفيروس.

2. فرط التعرق

هو إفراز كمية كبيرة من العرق تزيد عما يحتاج الجسم إلى إفرازه من أجل المحافظة على توازن درجة حرارة الجسم، هذه الحالة تنشأ بشكل عام في مرحلة الطفولة أو في مرحلة البلوغ.

3. ما هي اللاهيدروكلورية؟

هي حالة يتم الإصابة بها عندما يكون هناك نقص في أحماض الهيدروكلوريك (Hydrochloric acids) في المعدة . فحمض المعدة مهم لتنشيط الإنزيمات الهاضمة، وقتل البكتيريا والفيروسات.

4. قصور الانتباه وفرط الحركة

يعد اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD) أحد أكثر اضطرابات النمو العصبي شيوعاً، ويسبب مشكلاتٍ في التركيز والانتباه، وفرط النشاط، والتصرف بتهور دون التفكير بالعواقب (الاندفاعية).

5. الفتق السري

قد تبرز السرة (Navel) إلى الخارج لدى كثيرين من الأطفال عند البكاء، هذه هي علامة كلاسيكية على فتق السرة، وهي حالة شائعة جداً لكنها ليست خطيرة في معظم الحالات.

6. التهاب الأذن الداخلية

يمكن أن تسبب التهابات الأذن الداخلية التهاب أجزاء معينة من الأذن الداخلية، حيث يمكن أن تؤثر هذه العدوى على سمع الشخص وتوازنه، وغالباً تحدث عندما يصاب الشخص بنزلة برد أو إنفلونزا أو إذا انتشرت عدوى..

7. طنين الأذن

يوصف طنين الأذن بأنه سماع صوت رنين أو صفير في أذن واحدة أو كلتاها، وغالباً لا يستطيع الآخرون سماع هذا الصوت، فهو لا يكون ناجماً عن مصدر خارجي، بل يكون باطنياً، ويعد طنين الأذن حالة شائعة.

8. فرط الحرارة

فرط الحرارة هو ارتفاع حرارة جسم الإنسان فوق 37.1 درجة مئوية، ويتمثل ذلك عن طريق إنتاج الحرارة بالطاقة النهائية الناتجة عن تبادل عمليات الأيض الأساسي لكل خلايا الجسم في مختلف الأعضاء، مثل: الكبد، والدماغ، والقلب، والعضلات الهيكلية.

يتم التخلص من الحرارة عن طريق الجلد، والتنفس، والبول، والغائط بواسطة عمليات مختلفة مستهلكة للطاقة.

9. التهاب البلعوم واللوزتين

يؤدي التهاب البلعوم واللوزتين إلى الكثير من حالات المرض خلال مرحلة الطفولة، وكذلك في مرحلة البلوغ. يعتبر هذا المرض في حال كان بسبب جرثومي نادر الحدوث لدى الأولاد تحت عمر سنتين.

10. مرض الحصبة

هو بالأساس التهاب في المسالك الهوائية التنفسية يسببه فيروس معدٍ جداً، قد يكون داء الحصبة خطيراً جداً إلى درجة أنه قد يسبب الموت لدى الأطفال الصغار جداً، وتشير التقديرات إلى أن نحو 30 - 40 مليون حالة من مرض الحصبة تحدث سنوياً في مختلف أنحاء العالم ونحو مليون شخص يموتون بسبب الحصبة سنوياً.

11. الخصية المعلقة

تعد الخصية المعلقة أحد المشاكل التي تحدث عندما لا تنزل الخصية إلى المكان المعد لها داخل كيس الصفن، الذي يقع خلف القضيب قبل ولادة المولود الذكر.

يعاني ما نسبته 2 - 5% من إجمالي المواليد الذكور من الخصية المعلقة في إحدى الخصيتين، أو كليهما معاً، وتكون هذه المشكلة شائعة في حالات الولادة المبكرة، أو قبل اكتمال 37 أسبوعاً من الحمل.

12. يرقان الوليد

يعد يرقان الوليد أحد الاضطرابات الشائعة الحدوث عند الرضع والأطفال، ولا يتم تعريفه عادةً على أنه مرض، إنما يعرف على أنه حالة طبية تتركز فيه كميات كبيرة جداً من البيليروبين في الدورة

الدموية، والذي ينتجه الجسم عند تحلل الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء.

في معظم الأحيان يختفي يرقان الوليد من تلقاء نفسه دون الحاجة لأية علاج.

13. الإسهال

الإسهال يستخدم هذا المصطلح للدلالة على ناتج عمل الأمعاء أي البراز ذي الطابع المائي والرخو، هذه الظاهرة منتشرة جداً لكنها لا تشكل خطراً على الحياة فمعظم الناس يعانون من الإسهال بمعدل مرة أو اثنتين خلال السنة الواحدة.

في معظم الحالات يستمر الإسهال لمدة يومين أو ثلاثة أيام ويتم علاج الإسهال بشكل عام بواسطة أدوية تباع بدون وصفات طبيب، ثمة أشخاص يعانون من الإسهال الناجم عن متلازمة القولون العصبي أو نتيجة لمجموعة أخرى من الأمراض المعوية المزمنة.

14. طفح الحفاض

طفح الحفاض هي مشكلة تتطور على الجلد نتيجة لبقاء الجلد رطباً لمدة طويلة واحتكاك الحفاض وملامسة الجلد للمواد الكيميائية الموجودة في البول والبراز، إذ يصبح الجلد أحمر اللون، متقرحاً، يُسبب إحساس بالحرق والتقريص ويبدو كأنه تعرض للحرق، وبالرغم

من أن طفح الحفاضات يشكل حالة مثيرة للضيق وغير مريحة إطلاقاً، إلا أنه لا يدل بحد ذاته على وجود مشكلة صحية أو حالة مَرَضِيَّة حادة.

طفح الحفاضات هو إحدى مشاكل الجلد المنتشرة بين الأطفال والرضع، لكنه قد يظهر في أية مرحلة عمرية لدى وجود حاجة لاستخدام الحفاضات أو الملابس الداخلية الواقية، ويظهر الطفح الحفاضي لدى الأطفال غالباً في سن تسعة أشهر حتى سنة.

15. التهاب الأذن

تعد الأذن الوسطى أحد المناطق الصغيرة الموجودة داخل الأذن، خلف طبلة الأذن، التي تفصل بين الأذن الوسطى والأذن الخارجية وقد يحدث التهاب فيها عندما تدخل إليها جراثيم من الأنف والحلق.

16. النكاف

يعد النكاف مرض فيروسي معد يسبب انتفاخاً وأوجاعاً في الغدد اللعابية، وخاصةً الغدد النكفية، الموجودة بين الأذن والفك. لا يعاني واحد من بين كل ثلاثة أشخاص مصابين بالنكاف انتفاخ في الغدد، إنما تظهر المشكلة لديه على شكل عدوى في المسالك التنفسية العلوية.

17. عدم تحمل اللاكتوز

تعد ظاهرة عدم تحمل اللاكتوز أو ما يسمى حساسية اللاكتوز أحد المشكلات التي تحدث عندما لا يستطيع الجسم هضم سكر الحليب، وهو سكر طبيعي موجود في الحليب ومشتقاته المختلفة. عندما يمر سكر اللاكتوز في الأمعاء الغليظة، دون أن يكون قد خضع لعملية الهضم كما ينبغي، فقد يتسبب ذلك بظهور بعض الأعراض الجانبية المزعجة، مثل: الغازات، وآلام البطن، وانتفاخ البطن.

18. مرض الجدري

الجدري، هو مرض إنتهابي معدٍ يسببه فيروس يدعى فيروس الجدري (Variola virus). وهو مرض فتاك، لدرجة أنه إذا تأكد ظهور مرض الجدري فمن المهم جداً عدم الاقتراب من الأشخاص المصابين بالفيروس، إذا مكث شخص ما بالقرب من شخص مصاب بمرض الجدري، فيتوجب عليه التوجه للحصول على لقاح ضد مرض الجدري، وإذا بدأت أعراض مرض الجدري بالظهور يجب التوجه لتلقي العلاج الطبي على الفور.

19. جدري الماء

يعد جدري الماء مرضاً شائعاً يؤدي إلى ظهور طفح جلدي يسبب الحكة، وظهور بقع وحوصلات حمراء في جميع أنحاء الجسم. ينتشر

جدري الماء بشكل أساسي لدى الأطفال، ولكن معظم الناس يصابون بمرض جدري الماء في مرحلة ما من حياتهم في حال لم يتلقوا اللقاح ضد جدري الماء.

20. الصرير

يعد الصرير أحد الأمراض التي تظهر لدى الأطفال الأقل من 3 إلى 4 سنوات، وينجم عن الإصابة بعدد من الفيروسات. قد يعاني بعض الأطفال من ثلاث إلى أربع نوبات من الصرير، ولا يدل ذلك على مشكلة خطيرة ولكن يفضل استشارة طبيب في الموضوع.

21. متلازمة وولف باركنسون وايت

يتم تنظيم نبض القلب بواسطة إشارة كهربائية يتم إنتاجها في الأذين الأيمن من القلب، ومنه تنتشر خلال ألياف توصيل خاصة إلى حجرات القلب. تظهر متلازمة وولف باركنسون وايت عندما يكون هناك حالة من النبض السريع الناتج عن وجود مسار إضافي تستطيع الإشارة الكهربائية المرور من خلاله، ولا تعد الزيادة في ضربات القلب مهددة للحياة، ولكنها تؤدي إلى نشوء وتطور مشكلات قلبية مختلفة.

22. نقص هرمون النمو

في معظم الأحيان لا تظهر أية أعراض لنقص هرمون النمو عند الأطفال بداية العمر، ويمكن البدء بالشعور بالأعراض بعد حوالي ستة أشهر، ويظهر ذلك على شكل تدني في نمو الطفل.

23. فيروس الروتا

إن فيروس الروتا أو فيروس العجلي هو المسبب الأكثر انتشاراً لدى الرضع والأطفال. يصاب معظم الأطفال بنوبة واحدة على الأقل من الإصابة بهذا الفيروس حتى عمر 3 سنوات. إن الإصابة بفيروس العجلي مزعجة، ولكن علاجها بسيط ويشمل بالأساس الإكثار من الشرب لمنع الجفاف، وتوجد هناك حاجة في حالات المرض الصعبة، لإعطاء السوائل عن طريق الوريد.

24. الفيروس المخلوي التنفسي

الفيروس المخلوي التنفسي هو فيروس يسبب عدوى الجهاز التنفسي العلوي والرئتين. هو مرض شائع جداً ويصيب معظم الأطفال قبل بلوغ السنتين من العمر، أما لدى الأطفال الكبار والبالغين فهو يؤدي للإصابة بنزلة برد خفيفة فقط ولا توجد حاجة لعلاج خاص بهذا المرض.

25. داء أوزغود - شلاتر

داء أوزغود شلاتر أو التهاب قصور الأحدوبة الظنبوبية هو شكل من أشكال آلام الركبة الموجودة في الأطفال في مرحلة النمو، يكون الألم فوق نتوء عظام في مقدمة الركبة يسمى درنة الظنبوب، حيث تقع درنة الظنبوب في الجزء العلوي من عظم الظنبوب حيث يتصل الوتر الرضفي.

يربط هذا الوتر الرضفة بعظم الظنبوب ويأتي الألم من شد هذا الوتر على العظم حيث تحدث هذه الحالة غالباً أثناء طفرات النمو عندما تنمو العظام والعضلات والأوتار وغيرها من الهياكل.

26. الكسور الشائعة لدى الأطفال

تختلف معالجة الكسور لدى الأطفال عنها لدى البالغين حيث لدى الأطفال عدد من الظواهر المميزة التي تؤثر بدورها على معالجة الكسور، مثل: قدرة كبيرة على النمو وبناء العظام، وقدرة على الترميم التلقائي.

إن إصابة لوحات النمو الموجودة في طرفي العظام قد تسبب اضطراباً جدياً في النمو؛ ولذلك يجب متابعة لوحات النمو ومراقبتها بواسطة صور الأشعة السينية عند حصول أي كسر بالقرب منها.

27. الصداع عند الأطفال

يشكل الصداع عند الأطفال سبباً لنحو 10% من مجمل زيارات الأطفال إلى العيادات الطبية، وتختلف الشكوى عن آلام في الرأس لدى الأطفال عنها لدى البالغين.

الشكوى من آلام الرأس هي أمر منتشر لدى الأطفال ويمكن أن تظهر حتى في سن سنتين بغض النظر عن ظهور حمى أو أي مرض مرافق آخر، فالمعاناة من آلام متواصلة في الرأس لدى الأطفال تظهر بشكل خاص في مرحلة التعليم الابتدائية، وترتفع نسبتها حتى تصل إلى 40% في سن المراهقة.

28. اضطرابات النمائية الشاملة

اضطراب النمائية الشامل هو مرض وصفه كانير (Kanner) في سنة 1362هـ (1943م) لأطفال أصيبوا بتخلف في التطور اللغوي والذين لم يستطيعوا بناء علاقات اجتماعية حيث تظهر هذه المتلازمة عادةً قبل عمر الثلاث سنوات.

تم منذ ذلك الحين وصف متلازمات مماثلة عند أطفال حيث تتسم بأعراض تشبه تلك التي نراها في متلازمة التوحُّد التقليدية حيث أنها تختلف فيما بينها بخطورة الأعراض.

29. مرض الإسقربوط

الإسقربوط هو مرض نادر يظهر لدى الأطفال بسبب نقص في الفيتامين ج أو كما يطلق عليه، حمض الأسكوربيك (Ascorbic acid) حيث أن وظيفته أنه مادة جوهرية لإنتاج البرولين (Proline) والهيدروكسي برولين (Hydroxyproline) وهما حمضان أمينيان أساسيان من مركبات نسيج الكولاجين (Collagen) الذي يعد العنصر الرئيس ولكن ليس الوحيد لخارج الخلية في جسم الإنسان. هناك وظيفة جوهرية إضافية لفيتامين ج تنبع من كونه مضاداً للتأكسد حيث أنه يبطل مفعول منتجات تحليل الأكسجين السامة للجسم.

30. القوباء الوليدية

القوباء هي عدوى جلدية شائعة جداً تسبب تقرحات وبثور يصيب الأطفال بشكل رئيس، حيث يطلق عليه أحياناً قروح المدرسة. إن القوباء معدية ويمكن أن تكون خطيرة جداً على الأطفال حديثي الولادة، لذا من المهم إبقاء الأطفال الذين يعانون من القوباء بعيداً عن الأطفال ويجب ألا يذهبوا إلى المدرسة أو رعاية الأطفال حتى تنتهي مرحلة العدوى.

31. قصور البنكرياس لدى الأطفال

يحدث قصور البنكرياس لدى الأطفال عندما لا ينتج بنكرياس الطفل ما يكفي من إنزيمات الجهاز الهضمي، هذه الإنزيمات ضرورية لهضم الطعام وامتصاص العناصر الغذائية حتى يتمكن طفلك من النمو. إذا كان الطفل يعاني من قصور في البنكرياس فقد يُصاب بنقص التغذية ويكون غير قادر على اكتساب أو الحفاظ على الوزن المناسب لسنه.

32. الجياردية اللمبية

الجياردية اللمبية هي كائن احادي الخلية يعيش ويتكاثر في الأمعاء، وهو أحد أكثر الطفيليات انتشاراً في الجهاز الهضمي حيث تنتشر الجياردية بين المجموعات السكانية التي تعيش في ظروف سيئة صحياً، وتشكل معضلة جدية لمن يعانون سوء التغذية أو اضطرابات بجهاز المناعة.

تم العثور على الطفيليات في الجداول، والبحيرات في الريف، وفي إمدادات المياه العامة، وحمامات السباحة، والمنتجات الصحية ذات الدوامات المائية، والآبار.

33. ألم البطن عند الأطفال

ألم البطن عند الأطفال هو ظاهرة شائعة في مرحلة الطفولة وتصيب 10% - 20% من الأطفال، حيث أنه من المتعارف عليه هو ثلاث شكاوى على الأقل عن ألم البطن خلال ثلاثة أشهر شرط أن يكون هذا الألم شديداً إلى درجة أن يؤثر على فعالية الطفل.

في 5% - 10% فقط من هذه الحالات يكون بالإمكان التوصل إلى مُسبب الألم، حيث أن هذه النوعية من الألم مسؤولة عن 2% - 4% من زيارات طبيب الأطفال، وتنطوي على خسارة أيام تعليمية وإثارة القلق عند الطفل وعائلته.

34. السمّنة لدى الأطفال

خلال 30 سنة الأخيرة وصل تعداد حالات السمّنة لدى الأطفال والبالغين في العالم إلى حد الوباء. يُعاني ربع البالغين اليوم من السمّنة وهناك تقديرات بوصول هذه النسبة إلى النصف لدى المراهقين خلال العقد القادم.

35. قصور الغدة الدرقية عند الأطفال

تقع الغدة الدرقية في مقدمة الرقبة وهي تنتج هرمون الثيروكسين (Thyroxine) الذي يتولى وظيفة مركزية هي تنظيم عملية الأيض (Metabolism)، في حالة قصور الغدة الدرقية يظهر نقص كلي أو

جزئي لأجزاء الثيروكسين، ويحتم قصور الغدة الدرقية عند المولود علاجًا فوريًا لتجنب الأضرار التي قد تؤذي تطور الجهاز العصبي المركزي.

36. نقص الكالسيوم عند الأطفال

يكون نقص الكالسيوم عند الأطفال في حال كانت نسبة الكالسيوم بالدم أقل من 8.8 ملليغرام / ديسيلتر، كما تكون النسبة لدى حديثي الولادة أقل بكثير.

تعتمد الأعراض على القيم المطلقة لمستويات تركيز الكالسيوم وعلى معدل تطور نقص كلس الدم، كما يتعلق الحد الأدنى لظهور علامات وأعراض المرض بمتغيرات أخرى، مثل: نسبة احمضاض الدم، وتركيز البوتاسيوم والفسفور بالدم.

37. التهاب كبيبات الكلى لدى الأطفال

يتمثل التهاب كبيبات الكلى لدى الأطفال بتكاثر الخلايا التي تُشكل الكُبيبات، وتسلس الخلايا الالتهابية مما يؤدي لتضيُّق الشعيرات الدموية التي يتدفق الدم عن طريقها في الكلية، ونتيجة لذلك يقل معدل إخلاء المواد الضارة والمياه من الدم إلى البول.

يضر الالتهاب بالغشاء الذي يفصل بين تجويف الشعيرات الدموية والتجويف الذي يتم تصريف السوائل إليه مما يؤدي لإفراز كمية كبيرة

من مُرَكَّبَات الدم عن طريق البول، مثل: البروتينات، وكريات الدم الحمراء، وهذا الالتهاب يضر بكل الكليتين.

38. الالتهاب الرئوي المتكرر عند الأطفال

تنتشر الشكاوى المتعلقة بالتهابات مجرى النفس لدى الأطفال بشكل متكرر وواسع، لذا من الضروري تشخيص الحالات التي تُؤدِّي إلى ضرر ملحوظ لدى الأطفال، والتي تستوجب إجراء الاستفسارات الطبية اللازمة والعلاج.

ترتكز أولى مراحل الاستفسار الطبي إلى مراجعة وتدقيق التاريخ الطبي للطفل في الولادة المبكرة لدى الخُدَّج، أو عند ظهور تشوهات خلقية وقد تكون مصحوبة بالتهابات متكررة في مجرى التنفس منذ الطفولة المبكرة.

39. اضطرابات النوم عند الاطفال

اضطرابات النوم عند الأطفال والرضع هي ظاهرة واسعة الانتشار، ومنها أنواع كثيرة ومختلفة.

منها خلل النوم كالمشي أثناء النوم والحديث أثناء النوم والذعر الليلي والكوابيس،

وتختفي معظم ظواهر اضطرابات النوم من نوع خلل النوم عند الأطفال تلقائياً مع تقدم العمر دونما تلقي أي نوع من العلاج، عدا في حالات معينة تتطلب علاجاً دوائياً.

ومنها اختلال النوم واضطرابات التنفس أثناء النوم.

وتشمل مجموعة مخاطر انقطاع التنفس الأطفال الذين يُعانون من اعتلالات عصبية، والأطفال الذين يُعانون من نقص التوتر العضلي، وكذلك الأطفال الذين يُعانون من السمنة المفرطة.

والسمنة المفرطة التي تُعتبر السبب الرئيسي للإصابة بانقطاع النفس النومي لدى البالغين امتدت لتحتل مكاناً لدى الأطفال من عمر 10 سنوات، حيث باتت السمنة المفرطة وباء ينتشر بين الأطفال في العالم الإسلامي.

40. السعال عند الأطفال

السعال هو انعكاس مركب يبدأ باستثارة مستقبلات خاصة بالسعال وينتهي كجريان سريع جداً للهواء في القصبة الهوائية.

إن وظيفة السعال هي إبعاد البلغم والأجسام الغريبة التي تدخل إلى مسالك التنفس، لذلك لا يُوصى بمعالجته بواسطة مثبتات السعال عندما يكون مصحوباً ببلغم.

41. الخانوق

يُعبّر الخانوق عن مجموعة حالات تترافق بالتهاب ووذمة في مسالك التنفس العلوية خصوصاً في منطقة الأوتار الصوتية والقصبية الهوائية.

يتميز الخانوق بظهور مفاجئ للسعال النباحي، ويتطلب المرض اهتماماً خاصاً من عمر ثلاثة أشهر وحتى ثلاث سنوات، حيث يكون قطر مسالك التنفس صغيراً وتؤدي الوذمة لانسداد بارز في مجرى التنفس.

42. حساسية الحليب

تعد حساسية الحليب أكثر أنواع الحساسية للعناصر الغذائية انتشاراً وعندما نقول حساسية الحليب فإننا نقصد حساسية حليب البقر تحديداً على الرغم من احتمال أن يسبب الحليب من المصادر الأخرى حساسية أيضاً، وكما هو معروف فإن حليب البقر يسبب المشاكل لعدد كبير من الناس يفوق عدد من يعانون من فرط حساسية الحليب بشكل فعلي.

يصيب هذا النوع من فرط حساسية الحليب الأطفال الصغار والرضع بشكل خاص ويُعتقد أن نسبة 2% من مجمل الأطفال يعانون من فرط حساسية الحليب.

43. الربو عند الأطفال

يعد الربو أحد الأمراض التي تصيب القصبات الهوائية التي توصل الهواء من وإلى الرئتين، وعادةً ما يظهر عند الأطفال مع إمكانية ظهوره في أية عمر آخر.

تختلف آلية تطور المرض من شخص لآخر، إذ تختفي نوبات ضيق النفس بعد انتهاء مرحلة الطفولة عند معظم الأشخاص بينما تستمر عند مجموعة أخرى لفترات طويلة.

44. التهاب الحنجرة

تقع الحنجرة في الجزء العلوي من القصبة الهوائية، يوجد داخل الحنجرة زوجان من الحبال الصوتية، وكل حبل مركب من عضلة ووتر وغشاء مخاطي.

إننا نتنفس عندما يكون الحبلان منفتحين ومتباعدين، حيث يمر هواء الشهيق من خلال الأنف، والفم، والبلعوم مروراً بين الوترين إلى أسفل داخل القصبة الهوائية حتى الرئتين، ويتم إخراج الزفير بنفس المسلك، كما نستطيع إخراج الصوت إذا كان الحبلان منغلقين ملتصقين ببعض.

45. التهاب مفاصل الأطفال المزمن مجهول السبب

إن التهاب مفاصل الأطفال المزمن مجهول السبب، هو التهاب يحدث في مفصل واحد أو أكثر عند الأولاد تحت سن 16. أطلق على التهاب المفاصل مجهول السبب المزمن في الماضي اسم التهاب المفاصل الروماتويدي الرثياني.

46. الفيروسات الغدانية

الفيروسات الغدانية هي فيروسات شائعة تسبب مجموعة متنوعة من الأمراض وقد يصاب الشخص بعدوى الفيروس الغدي في أي عمر، ويعد الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة، أو أمراض الجهاز التنفسي، أو القلب هم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمرض شديد من عدوى الفيروس الغدي.

ولكن بشكل عام كانت الفيروسات الغدانية من الناحية التاريخية شائعة لدى المجندين العسكريين حيث أنها من سبب شائع لأمراض الجهاز التنفسي الحادة، أما في الوقت الحالي قد تحدث العدوى في أي وقت في السنة.

47. الفيروسات المعوية لدى الأطفال

تصيب الفيروسات المعوية لدى الأطفال العديد من أجهزة الجسم، وقد تكون الإصابة ناجمة عن عدة أنواع من سلالات هذه الفيروسات.

48. البورديتيلا الشاهوقية

البورديتيلا الشاهوقية هي بكتيريا سالبة الغرام وهوائية وتُعرف بأنها المُسبب الرئيس للسعال الديكي، وتتميز بأنها شكلها يُشبه السوط.

تنتشر بكتيريا البورديتيلا الشاهوقية من الشخص المُصاب إلى الهواء الطلق أثناء السعال، وبهذه الطريقة يُمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر، وتتراوح فترة حضانة المرض المُسببة له من 7 - 10 أيام، وأحياناً تزداد المدة لتتراوح بين 6 - 20 يوماً.

والسعال الديكي مرضٌ معدٍ ويسبب كحة متقطعة وشديدة، يتبعها صوت شهيق عالٍ يشبه صياح الديك.

49. الأمراض الفيروسية

الأمراض الفيروسية هي الأمراض التي تنتج عن الإصابة بأحد أنواع الفيروسات، والفيروسات هي كائنات حية دقيقة مكونة من أحد أنواع المواد الوراثية، فقد تكون مكونة من العامل النووي الريبوزي منقوص الأكسجين أو الحمض النووي الريبوزي، وهذه المادة الوراثية المكونة للفيروس تكون مُغلّفة بطبقة من البروتين.

عندما تخترق الفيروسات جسم الإنسان تبدأ نشاطها، إذ أنها تستخدم مكونات الخلايا المُغزوة في عملية تكاثرها مما يُسبب تلف الخلايا أو تدميرها بشكل كامل.

50. شلل الأطفال

شلل الأطفال هو مرض حاد ويسببه فيروس شلل الأطفال، وقد ظهر وأصبح حتى القرن 19، متوطنًا في العالم كله، فقد هاجم الفيروس أطفالًا رضعًا وأولادًا صغارًا، مما جعله منتشرًا مما أدى إلى إصابة المزيد والمزيد من الأطفال به في الماضي.

هنالك عاملان منعا في الماضي انتشار الأوبئة وهو الأجسام المضادة التي انتقلت من جسم الأم إلى وليدها والتي ساهمت في حمايتهما إذ أن الأمهات كانت قد تعرضن للفيروس خلال طفولتهن والأجسام المضادة التي نشأت لديهن انتقلت للأطفال.

51. الفيروسية العجلية

تنتشر الفيروسية العجلية دائرية الشكل في كل العالم وتشكل المسبب الأكثر شيوعًا للإسهال الالتهابي لدى الأطفال حتى عمر 3 سنوات والخضوع للعلاج نتيجة ذلك، وهي منتشرة في الأساس في أشهر الشتاء.

يتواجد عدة أصناف من الفيروس، ولكن الالتهاب الأولي يكون بشكل عام الأصعب بينها وبسبب الامتناع عن الأكل والشرب تحصل حالة من نقص السوائل.

52. الوردية

تُعد الوردية أحد الأمراض البسيطة التي تنجم عن الإصابة بأحد أنواع الفيروسات، ولا يُسبب هذا المرض في معظم الحالات أية ضرر، وعادةً ما يكون أكثر شيوعاً بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستة أشهر حتى سنتين، ومن النادر أن يصاب أطفال فوق سن الرابعة.

تبدأ الحمى الوردية في معظم الأحيان بارتفاع مفاجئ وحاد في درجة حرارة الجسم، ويستمر الارتفاع في الحرارة لمدة يومين إلى ثلاثة أيام، وفي بعض الأحيان قد يستمر لمدة ثمانية أيام.

53. الداء الخامس

الداء الخامس هو التهاب فيروسي يظهر لدى الأطفال ويتميز بطفح واسع الانتشار يبدأ بشكل عام على الخدين حيث تكمن أهمية هذا المرض في أنه قد يدفع الناس إلى اعتباره عن طريق الخطأ مرضاً آخر وهذا هو أيضاً مصدر اسمه.

هذا المرض يحل دائماً في المرتبة الأخيرة في قائمة أمراض الطفح الخمسة الأكثر انتشاراً بين البنات صغيرات السن، أما اسمه الطبي الحمامي العدوائية فهو أقل استعمالاً.

كان هذا عرضاً سريعاً للأمراض التي تم رصدها في عمر الأطفال الصغار وهي على سبيل المثال لا الحصر، حفظ الله أبناء المسلمين من كل مرض وأذى وفاجعة.

اضطراب ما بعد الصدمة عند الأطفال

اضطراب ما بعد الصدمة¹ أكثر شيوعاً في مناطق الحروب والنزوح والنوازل، لذلك نخص له هذا التفصيل:

تعريفه

هو اضطراب نفسي شائع يمكن أن يحدث بعد تعرض الفرد لحدث صادم، غالباً ما يظهر اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال بشكل مختلف عنه عند البالغين ويتطلب اهتماماً خاصاً للعلاج، فيمكن أن يسبب اضطراب ما بعد الصدمة إعاقات مزمنة، ويؤدي إلى أمراض نفسية مصاحبة، وإلى زيادة خطر الانتحار!

تتضمن معايير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية للاضطراب ما بعد الصدمة التعرض لحدث مؤلم، ووجود أعراض محددة مثل الذكريات المتطفلة أو الكوابيس، وسلوكيات التجنب، والتغيرات السلبية في المزاج والإدراك، وزيادة الإثارة.

تشمل أنواع الصدمات الاعتداء الجنسي، والصراع السياسي الجماعي والنزوح (اللاجئين)، والتعرض العسكري أو القتالي، والإصابات الجسدية، والأمراض الطبية.

¹ المقال الطبي على كتاب المهمة من ترجمة "شفاء" بتصرف.

سبل التشخيص

يجب الحصول على موافقة ولي الأمر أو الوصي قبل إجراء التقييم النفسي للأطفال، ويمكن للوالدين والأوصياء تقديم معلومات مهمة حول التغيرات السلوكية للطفل، والتي قد تكون العلامة الوحيدة لاضطراب ما بعد الصدمة الأولي، خاصة عند الأطفال الأصغر سنًا.

عند الانخراط في مناقشة تفاصيل الصدمة، من الضروري احترام حدود المريض حول الموضوع والسؤال عن مدى عمق أو سطحية تفضيل المريض.

قد لا يتمكن المرضى الذين يعانون من أعراض حادة أو أمراض مصاحبة من المشاركة في علاجات ذات معنى في البداية، ويمكن البدء في اتباع نظام دوائي مع خطة لدمج العلاج في المستقبل عندما يكون أكثر استقرارًا من الناحية السريرية.

سبل العلاج

العلاج النفسي الذي يركز على الصدمة هو العلاج المفضل لاضطراب ما بعد الصدمة. وهذا يشمل العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، والعلاج القائم على التعرض، وعلاج إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR).

عند الأطفال، عادة ما تتفوق فوائد العلاج النفسي على التدخلات الدوائية. ويستخدم العلاج السلوكي المعرفي تقنيات لتحديد

وتصحيح المعتقدات المشوهة غير القادرة على التكيف، والتي يمكن أن تحدث بعد وقوع حدث صادم. وتشمل التقنيات المحددة التعليم، وتمارين الاسترخاء، وتطوير مهارات التكيف، وإدارة الإجهاد.

ولا خلاف في أن العلاج القائم على التعرض هو الأسلوب الأكثر استخداماً لعلاج اضطرابات القلق مثل أنواع معينة من الرهاب، فهذه التقنية تراعي استجابة الخوف المشروطة من السلوك المكتسب وتتضمن منهجاً محسوباً لإعادة تقديم

الحافز لتحقيق زوال الخوف في النهاية. وهو يتطلب الموافقة على العلاج ولا يعد خياراً قابلاً للتطبيق في بعض حالات اضطراب ما بعد الصدمة لأنه يتطلب عبء عمل مكثفٍ على المريض.

بالنسبة للمرضى الذين يعانون من اضطرابات النوم البارزة أو الكوابيس المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة، يتم استخدام أساليب العلاج بالأدوية خارج نطاق التسمية بشكل شائع. يُستخدم برازوسين، وهو دواء خافض لضغط الدم كعلاج وحيد أو كعلاج مشترك كمثبط لاسترداد السيروتونين الانتقائي. ومع ذلك، هناك نتائج متضاربة حول فعالية البرازوسين لهذا الاستخدام المحدد، والنتائج غير متناسقة. يُستخدم الكلونيدين، وهو نوع آخر من الأدوية الخافضة للضغط، أحياناً لأغراض مماثلة.

مضاعفات الاضطراب

على الرغم من أن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة يمكن أن تختفي، إلا أنها قد تؤدي إلى تطور أمراض نفسية مصاحبة أخرى إن لم تستوعب وتعالج معالجة إيمانية وطبية، حيث أن الصدمة هي عامل خطر معروف لاضطراب الاكتئاب الشديد، واضطراب الشخصية الحدية، واضطرابات القلق، واضطرابات تعاطي المخدرات، والاضطرابات الذهانية، وأكثر من ذلك، وإنَّ المرضى الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة معرضون بشكل متزايد لخطر الانتحار ويجب أن يخضعوا لفحوصات منتظمة حول التفكير في الانتحار من قبل الأطباء، مع العناية بتقوية إيمانهم ويقينهم فهو العلاج الجذري الذي يصنع الصمود والصبر والتوازن في النفس السوية.

كما وأنَّ الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة هم أكثر عرضة للتعرض إلى مشاكل تعليمية ومهنية ولديهم معدلات إعاقة أعلى من أولئك الذين لا يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة. وكل جهود لتخفيف هذه التداعيات هي مهمة ونافعة.



عودي نفسك وصغارك على هذا العلاج عند المرض ..

شَكَاَ عَثْمَانُ بْنُ أَبِي الْعَاصِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَجَعًا يَجِدُهُ فِي جَسَدِهِ
مُنْذُ أُسْلِمَ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:

• ضَعُ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمُ مِنْ جَسَدِكَ

• وَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ، ثَلَاثًا

• وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ: أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ.

(رواه مسلم)



التربية عبادة

الأسرة مئة من ربكم جل في علاه قال سبحانه: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً﴾ [سورة النحل- آية 72].

وإن من أوجب الواجبات، وأعظم المسؤوليات، وأكبر الأمانات؛ أمانة تربية المسلم لأسرته مبتدئاً بنفسه، ومثنيًا بمن يعول.. أدناه فأدناه. وهذا من معنى قول الله: ﴿يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يُؤمرون﴾ [سورة التحريم آية 6].

قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (كَفَى بِالْمَرْءِ إِثْمًا أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يَقُوتُ) والتضييع أشكال وألوان.. مادي وأخلاقي وأسري، وهلم جرًا.. وحسبك من محامدها أي التربية - أن العبد يؤجر عليها ويثاب على ما بذل فيها حتى بعد موته: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ).

وحسبك من محامدها أن يُرفعَ في قدره، ويُضاعَفَ له في أجره، ويُعقَبَ بخير في أثره: قال تعالى: ﴿والذين آمنوا واتبعتهم ذريتهم بإيمان ألحقنا بهم ذريتهم وما ألتناهم من عملهم من شيء كل امرئ

بما كسب رهين ﴿ [سورة الطور آية 21]. فهذا جزاء الأبناء بصلاح آبائهم
وأمهاتهم!

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّ الرَّجُلَ لَتُرْفَعُ دَرَجَتُهُ فِي
الْجَنَّةِ فَيَقُولُ: أَنَّى هَذَا؟ فَيُقَالُ: بِاسْتِغْفَارِ وَادِّكَ لَكَ) وهذا جزاء الآباء
والأمهات بصلاح أبنائهم!

فسبحان الرحمن القائل في محكم القرآن ﴿ هل جزاء الإحسان إلا
الإحسان ﴾ [سورة الرحمن آية 60].

عود بنيك على الآداب في	كيما تقر بهم عينك في الكبر
فإنما مثل الآداب تجمعها	في عنفوان الصبا كالنقش
هي الكنوز التي تنمو ذخائرها	ولا يخاف عليها حادث العبر

إن تربية الأسرة عبادة يؤجر عليها الأب والأم، ولا بد فيها من إخلاص
النية وتجريدها لله تعالى: فلا يتعَبُّ المسلم والمسلمة في التربية
ليقال عنهما إنهما أحسنا فيها، أو ليشار إليهما بالبنان بأنهما قد
بذلا الغاية في البحث عن سبل الهداية: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِامْرِئٍ مِمَّا نَوَى) وكم من مفاخر
بأن أولاده أو أولادها، على قدر عال من العلم والتربية وليس لهما من
ذلك إلا السمعة. نعوذ بالله من الخذلان!

كما يوصى باحتساب الأجر عند الله تعالى في ما يبذل في هذه
التربية، فهي شاقة لا راحة معها، وطويلة لا انتهاء لها فعن أبي

قَلَابَةَ، عَنِ أَبِي أَسْمَاءَ، عَنْ ثَوْبَانَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (أَفْضَلُ دِينَارٍ يُنْفِقُهُ الرَّجُلُ، دِينَارٍ يُنْفِقُهُ عَلَى عِيَالِهِ، وَدِينَارٍ يُنْفِقُهُ الرَّجُلُ عَلَى دَابَّتِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَدِينَارٍ يُنْفِقُهُ عَلَى أَصْحَابِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ) قَالَ أَبُو قَلَابَةَ: (وَبَدَأَ بِالْعِيَالِ، ثُمَّ قَالَ أَبُو قَلَابَةَ: وَآيُّ رَجُلٍ أَعْظَمُ أَجْرًا، مِنْ رَجُلٍ يُنْفِقُ عَلَى عِيَالِ صِغَارٍ، يُعِفُّهُمْ أَوْ يَنْفَعُهُمْ اللَّهُ بِهِ، وَيُغْنِيهِمْ) وَعَنْ أَبِي مَسْعُودٍ الْبَدْرِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: (إِنَّ الْمُسْلِمَ إِذَا أَنْفَقَ عَلَى أَهْلِهِ نَفَقَةً، وَهُوَ يَحْتَسِبُهَا، كَانَتْ لَهُ صَدَقَةً). الاحتساب هو طلب الثواب فالتربية كل الناس يمارسونها، وليس كل الناس يؤجرون عليها!

ليس اليتيم من انتهى أبواه وخلفاه في هم الحياة ذليلاً
إن اليتيم هو الذي ترى له أم تخلت وأبا مشغولاً

قال تعالى: ﴿وما أريد أن أخالفكم إلى ما أنهاكم عنه إن أريد إلا الإصلاح ما استطعت وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب﴾
[سورة هود: 88].



قبسات علمية من تربية السلف

قال ابن القيم رحمه الله:

"ولما كانت النساء أعرفَ بالتربية، وأقدر عليها، وأصبرَ وأرأفَ وأفرغَ لها؛
قُدِّمتُ الأمُّ فيها على الأب".

زاد المعاد 5/392

يقول ابن القيم في بعض ما خط في التربية:

"مما يحتاج إليه الطفل غاية الاحتياج الاعتناء بأمر خلقه؛ فإنه ينشأ على ما عوَّده المربي في صغره: من غضب، ولجاج وعجلة، وخفة مع هواه، وطيش وحدة وجشع، فيصعبُ عليه في كبره تلافِي ذلك، وتصير هذه الأخلاق صفاتٍ وهيئاتٍ راسخةً له، فلو تحرَّزَ منها غايةً التحرُّز؛ فضحَّته - ولا بد يوماً ما - ولهذا تجدُ أكثرَ الناس منحرفةً أخلاقهم! وذلك من قبل التربية التي نشأ عليها، فيجبُ أن يُجنَّب الصبيُّ إذا عَقِلَ مجالسَ اللُّهو والباطل، والغناء وسماعِ الفُحش، والبدع ومنطقِ السوء؛ فإنه إذا عَلِقَ بسمعِهِ عَسِرَ عليه مفارقتُهُ في الكِبَر، وعزَّ على وليِّه استنقاذه منه، فتغييرُ العوائد من أصعبِ الأمور! يحتاج صاحبه إلى استجداد طبيعةٍ ثانية، والخروج عن حكم الطبيعة عَسِرٌ جدًّا".

وقال أيضا:

"وينبغي لوليّه أن يُجَنَّبَهُ الأَخْذَ من غيرهِ غايةَ التَّجَنُّبِ؛ فإنّه متى اعتاد الأَخْذَ صار له طبيعةً، ونشأ بأن يأخذ لا بأن يُعْطَى، ويُعوِّدَه البذلَ والإعطاء، وإذا أراد الوليُّ أن يعطي شيئاً أعطاه إياه على يده؛ ليذوق حلاوة الإعطاء".

وقال كذلك:

"ويُجَنَّبُهُ الكذب والخيانة أعظمَ مما يُجَنَّبُهُ السُّمُّ الناقع؛ فإنّه متى سَهَّلَ له سبيل الكذب والخيانة، أَفْسَدَ عليه سعادة الدنيا والآخرة، وحرّمه كلَّ خير".

وقال: في الصحيحين عن النعمان بن بشير، أن أباه أتى به النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إني نحت ابني هذا غلاماً كان لي، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أكلٌ ولدك نحت مثل هذا؟)، فقال: لا، فقال: (أرجعه)، وفي رواية لمسلم فقال: (أفعلتَ هذا بولدك كُلهم؟)، قال: لا، قال: (اتقوا اللهَ واعِدِلوا في أولادكم)، قال: فرجع أبي في تلك الصّدقة.

وكان السلف يستحبون أن يعدلوا بين الأولاد في القُبلة.

وقال ابن القيم أيضا: " فمن أهمل تعليم ولده ما ينفعه وتركه سدى، فقد أساء إليه غاية الإساءة. وأكثر الأولاد إنما جاء فسادهم من قبل

الآباء وإهمالهم لهم، وترك تعليمهم فرائض الدين وسننه، فأضاعوهم صغاراً؛ فلم ينتفعوا بأنفسهم ولم ينفعوا آباءهم كباراً؛ كما عاتب بعضهم ولده على العقوق فقال: "يا أبت إنك عقتني صغيراً فعقتك كبيراً، وأضعتني وليداً فأضعتك شيخاً كبيراً"، وكم ممن أشقى ولده وفلذة كبده في الدنيا والآخرة بإهماله وترك تأديبه وإعانتته على شهواته ويزعم أنه يكرمه وقد أهانه وأنه يرحمه وقد ظلمه وحرمه ففاته انتفاعه بولده، وفوت عليه حظه في الدنيا والآخرة، وإذا اعتبرت الفساد في الأولاد رأيت عامته من قبل الآباء ... فما أفسد الأبناء مثل تغفل الآباء وإهمالهم. ومن ترك أبناءه على ما تهواه نفوسهم فقد غشّهم، وإساءة إليهم، قال الشيخ سعد بن ناصر الشثري: في تربية الأولاد يتقرب الإنسان بالإحسان إلى أولاده بجعلهم على أكمل الأمور وأتمها، بما يعود عليهم بالنفع في دنياهم وأخراهم، أما ترك الأولاد مع ما تهواه نفوسهم فهو غش لهم، وليس من الإحسان، بل هذا إساءة إليهم. ومن قام بتأديب أبناءه فقد قام بما وجب عليه، وصلاحهم من الله عز وجل، قال نمير بن قيس رحمه الله: الأدب من الآباء، والصلاح من الله.

ومن درر ابن حزم في التربية: "الصبي أول ما يغلب عليه من الصفات: شره الطعام، فينبغي أن يُؤدّب فيه؛ مثل: أَلَّا يأخذ الطعام إلا بيمينه، وأن يقول: بسم الله عند أخذه، وأن يأكل ممّا يليه، وألَّا يُبادر إلى الطعام قبل غيره، وألَّا يحدق النظر إلى مَنْ يأكل، وألَّا يُسرع في الأكل....ويذكر له أن الأظعمة أدوية، وإنما المقصود منها أن يقوى الإنسانُ بها على طاعة الله عز وجل".

وقال أيضا:

"الصبيُّ يُحَفِّظُ من الأشعار التي فيها ذكر العشق وأهله، ويُحَفِّظُ من مخالطة الأدباء الذين يزعمون أن ذلك من الظرف...فإن ذلك يخرس في قلوب الصبيان بذر الفساد".

"ويُمنَعُ من أن يفتخر على أقرانه بشيء مما يملكه والداه، ويُمنَعُ أن يأخذ من الصبيان شيئاً بدا له".

"أصل تأديب الصبيان الحفظ من قرناء السوء".

"ويُجَنَّبُ لبس الديباج والحريز والذهب، ويعلم كل ما يحتاج إليه من حدود الشرع".

"يُخَوَّفُ من السرقة، وأكل الحرام، ومن الخيانة، والكذب، والفحش".

وقال أيضا: "الصبيُّ أمانةٌ عند والديه، وقلبه الطاهر جوهرةٌ نفيسةٌ ساذجةٌ، خالية من كل نقش وصورة، وهو قابل لكل ما نقش، ومائل إلى كل ما يمال به إليه، فإن عود الخير وعلمه نشأ عليه وسعد في الدنيا والآخرة، وشاركه في ثوابه أبوه وكلُّ معلّم له ومؤدّب، وإن عود الشر وأهمل شقي وهلك، وكان الوزرُ في رقبة القيّم عليه، والوالي له.

قال نمير بن قيس رحمه الله: الأدب من الآباء، والصلاح من الله.

وقال السعدي رحمه الله: صلاح الوالدين بالعلم والعمل من أعظم

الأسباب لصلاح أولادهم.

قال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: "كانت أمانة بنت زينب، ابنة أبي العاص طفلة، كانت معه وهو يُصلي بالناس إمام الأئمة محمد رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم، يصلي بالناس وهو يحمل أمانة إذا قام، وإذا سجد وضَعَهَا على الأرض، وإذا قام أخذها، فهل أحد منكم يفعل هذا؟! فعل الرسول ذلك ليكون أسوةً لأُمَّتِهِ برحمة هؤلاء الأطفال.

إذن ارحموا مَنْ في الأرض يرحمكم مَنْ في السماء وجرب تجد فإذا أشفت على الصبي الصغير ورحمته وقبلته وحملته وجعلته يضحك تجد في قلبك ليناً ومحبةً للضعفاء."

ومما ينسب لابن القيم وقيل للإمام أحمد رحمهما الله: "إن من الذنوب ما لا يكفره إلا الهم بالأولاد".

وفي الختام،

يحكى أن رجلاً ذهب إلى أحد العلماء يسأله: كيف تكون التربية؟ فسأله العالم كم عمر ابنك الآن؟ فقال أربعة أشهر، فقال العالم لقد فاتتك التربية؛ لأن التربية يُبدأ بها منذ اختيار الزوجة.



منهج ميراث

كيف أستخدم منهج ميراث في تربية طفلي الذي شارف على السنتين أو تجاوزها بقليل؟

1. ما هو محتوى منهج ميراث للطفل في عمر السنتين؟

يتضمن المنهج:

- دليلك التربوي والتعليمي.
- البطاقات المتخصصة وتتضمن (العقيدة، الفواكه، الخضروات، الحيوانات، الحشرات، وسائل النقل، الألوان، الأشكال، الملابس، آداب اللقاء، مشاهد الطبيعة، الأوصاف).
- كتاب الحروف.
- كتاب الأنشطة.

كيف نستخدم المنهج مع الطفل ومن أين نبدأ؟

- قراءة الدليل التربوي والتعليمي للإحاطة بأهم التوصيات لتربية الطفل في هذه المرحلة العمرية.
- تسطير جدول يومي يتضمن أوقاتا لتعليم الطفل مع الانتباه إلى أنه في هذه السن لن يصبر على درس طويل ولا لساعات مطولة للتعليم بل نسترق اللحظات لتلقيه المعلومة، بتحسين

الفرصة المناسبة وبالتكرار لفترات طويلة. مثال على ذلك: البطاقات: نبدأ بمجموعة البطاقات التي نريد، ونعرضها على الطفل بوضوح وبتكرار الأسماء بطريقة صحيحة، ثم ندعه يكرر معنا، ثم يكرر وحده، ونستمر في تكرار عرض البطاقات حتى نتأكد أنه بات يعرف محتواها بوضوح.

- كتاب الحروف، يتعلم من خلال المشاهدة والتكرار الحروف الهجائية ويربطها بالصورة والمعنى المرفق ليسهل ترسيخها في ذهنه الصغير.

- يجب الحرص على أن يقتدي الطفل بالأم والأب في كل ما يتعلق بعمل صالح أو عبادة أو ذكر أو تحية، فمداومة رؤيته لهذه المشاهد تربية بحد ذاته. فالطفل الذي ينشأ على سماع آيات القرآن العظيم ورؤية والديه يصليان ويتصدقان، ويتردد على مسمعه أذكار الصباح والمساء وكل ذكر وآداب إسلامية، ثم يحظى بتحفيز أسرته له للعمل بالمثل، ينعم بإقبال على العبادات بشكل أسهل من غيره.

- الاستفادة من كتاب الأنشطة لتطبيق الأفكار التعليمية المسلية.

- الاستفادة من فيديوهات الطبيعة والمخلوقات في قسم "[رحلة استكشاف](#)" على قناة [جيل الخلافة](#)، حيث تقدم عرضاً مشوقاً للأطفال للتعرف على خلق الله تعالى، مع التنبيه إلى أن الوالدين عليهما التواجد مع الطفل خلال مشاهدته والقراءة بصوت واضح للأسماء في الشاشة.

- إعطاء فرصة ومساحة كبيرة للطفل كي يتحرك ويعلم ويستكشف بنفسه مع الحرص على أمان موقعه وسلامته.
 - التعليم المباشر من خلال التفاعل مع الطفل مهم جدا في هذه المرحلة، فالإجابة على سؤال: ما هذا؟ وتقديم الشرح المناسب وإشباع شغف الطفل وتساؤلاته مرحلة تعليم مبكرة وأساسية في صياغة رصيد معارفه وسبب من أسباب حسن استيعابه لما حوله وما ينتظره. أيضا إضفاء بعض المرح في عملية التعليم مثل مراجعة أجزاء جسم الإنسان معا، كقول: عيني، أنف، فم، وهكذا، بالإشارة إليها، والطلب من الطفل أن يذكرها بنفسه، مثال على التمرينات التفاعلية المباشرة التي تصنع تعليما وبهجة.
 - يسمح هذا المنهج بتهيئة الطفل للبدء بمنهج ميراث للمستوى التمهيدي للمرحلة العمرية من (3 إلى 5 سنوات). ومع ذلك بعض الأطفال يظهرون تفوقا وسبقا، فيمكن البدء ببعض مواد المستوى التمهيدي وإعطاء فرصة للطفل للنبوغ.
- هذا ونسأل الله تعالى أن يصلح أبناء المسلمين وينبتهم نباتا حسنا ويعين الآباء والأمهات على إخراج جيل على خطى السابقين الأولين ومن تبعهم بإحسان، أكثر وفاء لأمانة الإسلام العظيم ووفاء لمسؤوليات المسلم والمسلمة.
- كان هذا ما تيسر جمعه وإعداده وكتابته وتنسيقه، في سبيل توفير دليل ومرجع تربوي وتعليمي للأسر بشأن الأطفال في

عمر السنين، فما كان من صواب فمن الله تعالى وحده لا شريك له وما كان من خطأ فمن أنفسنا ومن الشيطان، نسأل الله تعالى أن يجعله عملاً صالحاً نافعا ومتقبلاً، والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهديه واستن بسنته إلى يوم الدين.

فريق منهج ميراث

ما التربية إلا مراوحة بين الحزم والحض، يتخللها التلقين
والصبر.

ليلى حمدان



