

سلسلة
عبارات طفولية 3

مزيدًا من الحب .. يا أمي



أسماء

أسماء محفوظ

مزيداً من الحب

يا أمي



تأليف

أسماء محفوظ



جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى للناشر

٢٠١٠ - ١٤٣١

رقم الإيداع: ٢٣٢٢٨ / ٢٠٠٩

الترقيم الدولي I.S.B.N

978 - 977 - 6332 - 49 - 1

مركز السلام لتجهيز الفني
عبد الحميد عمر
٠١٠٦٩٦٢٦٤٧



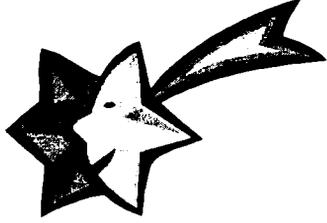
DAR
AL-BAYAN

٢٥ ش معمل الابيان • ابو وافية امام مركز شباب الساحل

ت: ٢٤٣٢٤٨٣٤ - ٠١٧٦١١٧٤١٤

Email: albayan_2009@yahoo.com

مقدمة



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام
على خاتم المرسلين سيدنا محمد وعلى آله
وصحبه وسلم تسليماً كثيراً وبعد..

أختي الأم يحتاج الطفل في هذه المرحلة أن يشعر
بأن من حوله يحبه ويهتم به، وهذا يتطلب منك أن
تعبري له عن مشاعرك نحوه بالكلمة وبالفعل..

فيحتاج الطفل أن يسمع منك كلمة أحبك يا فلان في اليوم مرات عديدة.. ويحتاج
أن تكوني قريبة منه وأن تعبري له عن حبك له والحنو عليه حتى يحس أنك عالمه وأقرب
الناس إليه.

اخلى الفاضلة:

أنت بالنسبة لأولادك الحب الأول والأخير، أنت عالمه الذي يستمد سعادته
وضحكته وحياته منها لذلك يجب أن تكوني سبب لسعادته لا سبب عقده... وأن تعالج
الأمر بابتسامة هادئة ورؤية تربوية عاقلة وأن تلبّي له احتياجاته والتي منها:

* قدمي لأولادك حباً غير مشروط.

* لا تجعلي إنجازات أولادك أو خضوعهم لمطالبك شرطاً لمبادلتهم الحب.

* أحذري أن تقولي لأولادك إذا فعلت كذا (أحبك) لأن الرسالة التي تصله من
خلال هذه الجملة هي: إنني أحب عملي لا أحبك أنت.

* إياك ثم إياك أن تقولي لطفلك (لم أعد أحبك).

* عندما يخطئ طفلك وتعايبيه فيجب أن يفهم أنك غاضبة من سلوكه الخاطئ

وتكزهن هذا السلوك الخاطيء لا تكرهينه هو، إنك تتمنى ألا تعاقبه أبداً لأنك تحبّه جداً.

* يجب أن يكون أي عقاب لأولادنا على قدر الخطأ لا على قدر الغضب. إذ أننا كثيراً ما نعاقب على قدر غضبنا لا على قدر أخطاء أولادنا.

وبعد لنعلمي ابنها الام.

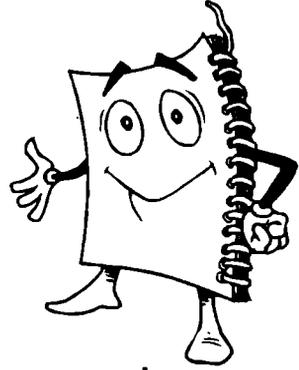
إن الأمومة ليست سلطة مطلقة. وليست وسيلة لفرض الرأي وليست قسوة وغلظة، إنما هي متعة كبيرة. إنها هي مهمة عظيمة لا ينجح فيها إلا من يحبها ويبدل الجهد في سبيل حسن تاديتها.

فلتحذر الأمهات القسوة وليحذر الأباء الفظاظة والغلظة وليتذكروا دائماً أن المولى عز وجل أعلم النبي ﷺ بأنه لو كان فظاً غليظ القلب لا نفّض الناس من حوله، وهو نفس المعنى الذي نقله للأباء والأمهات فنقول لهم: (الفظاظة والغلظة مع الأبناء تعني أن ينفّض عنكم الأبناء) وليس معنى ذلك ألا نوجهه وألا نعاقب لكن عندما نوجهه فإننا نوجهه بحب وحتى عندما نعاقب نعاقب بحب.

نسأل الله أن يتقبل هذا الجهد المتواضع منا ويجعل عملنا خالصاً لوجهه الكريم، إنه تعالى المستعان ومنه الحول وعليه التكلان.

أسماء أحمد محفوظ

الفصل الأول



أمي أنت عالمي
تقربي مني..

أولاً: أمي:

عندما تصرخين علي وتضربيني بعنف
أشعر أنك «تكرهيني»... لا تفعلي أرجوك
لأنني «مُتيم» بك.

يعتبر وضع القواعد السلوكية للأطفال أهم مهام الأم وأصعبها في الوقت نفسه؛ فسوف يقاوم الطفل كثيراً لكي يؤكد استقلاله وأنت أيتها الأم تحتاجين للصبر، وأن تكرري حديثك مرة بعد مرة. وفي النهاية سوف يدفعه حبه لك، ورغبته في الحصول على رضاك إلى تقبل هذه القواعد. وسوف تكونين المرشد الداخلي الخاص به وضميره الذي سيوجهه خلال الحياة.

ولكن كيف نقنع الطفل بطاعة الأوامر واتباع قواعد السلوك التي وضعها
الوالدان؟؟!!

تجيب الاستشارية النفسية «فيري والاس» بمجموعة من الخطوات يمكن اتباعها مع
الطفل:

١- انقلي إلى الطفل القواعد بشكل إيجابي:

ادفعي طفلك للسلوك الإيجابي من خلال جمل قصيرة وإيجابية وبها طلب محدد، فبدلاً
من «كن جيداً»، أو «أحسن سلوكك ولا تلقي الكتب»، قولي: «الكتب مكانها الرف».

٢- اشرحي قواعدك واتبعيها:

إن إلقاء الأوامر طوال اليوم يعمل على توليد المقاومة عند الطفل، ولكن عندما
تعطي الطفل سبباً منطقياً لتعاونه، فمن المحتمل أن يتعاون أكثر، فبدلاً من أن تقولي
للطفل:

«اجمع ألعابك»، قولي: «يجب أن تعيد ألعابك مكانها، وإلا ستضيع الأجزاء أو
تتكسر»، وإذا رفض الطفل فقولي: «هيا نجتمعها معاً»، وبذلك تتحول المهمة إلى لعبة.

٣- علقي على سلوكه ، لا على شخصيته :

أكدي للطفل أن فعله، وليس هو، غير مقبول فقولي: «هذا فعل غير مقبول»، ولا تقولي مثلاً: «ماذا حدث لك؟»، أي لا تصفيه بالغباء، أو الكسل، فهذا يجرح احترام الطفل لذاته، ويصبح نبوءة يتبعها الصغير لكي يحقق هذه الشخصية.

٤- اعترف في برغبات طفلك :

من الطبيعي بالنسبة لطفلك أن يتمنى أن يملك كل لعبة في محل اللعب عندما تذهبون للتسوق، وبدلاً من زجره ووصفه بالطماع قولي له: «أنت تتمنى أن تحصل على كل اللعب، ولكن اختر لعبة الآن، وأخرى للمرة القادمة»، أو اتفقي معه قبل الخروج «مهما رأينا فلك طلب واحد أو لعبة واحدة»، وبذلك تتجنبين الكثير من المعارك، وتشعرين الطفل بأنك تحترمين رغبته وتشعرين به.

٥- استمعي وافهمي :

عادة ما يكون لدى الأطفال سبب للشجار، فاستمعي لطفلك، فربما لديه سبب منطقي لعدم طاعة أوامرك؛ فربما حذاؤه يؤلمه أو هناك شيء يضايقه.

٦- حاولي الوصول إلى مشاعره :

إذا تعامل طفلك بسوء أدب، فحاولي أن تعرفي ما الشيء الذي يستجيب له الطفل بفعله هذا، هل رفضت السماح له باللعب على الحاسوب مثلاً؟ وجهي الحديث إلى مشاعره فقولي: «لقد رفضت أن أتركك تلعب على الحاسوب فغضبت وليس بإمكانك أن تفعل ما فعلت، ولكن يمكنك أن تقول أنا غاضب»، وبهذا تفرقين بين الفعل والشعور، وتوجهين سلوكه بطريقة إيجابية وكوني قدوة، فقولي: «أنا غاضبة من أختي، ولذلك سأتصل بها، ونحدث لحل المشكلة».

٧- تجنبني التهديد والرشوة :

إذا كنت تستخدمين التهديد باستمرار للحصول على الطاعة، فسيتعلم طفلك أن يتجاهلك حتى تهدديه. إن التهديدات التي تطلق في ثورة الغضب تكون غير إيجابية،

ويتعلم الطفل مع الوقت ألا ينصت لك.

كما أن رشوته تعلمه أيضًا ألا يطيعك، حتى يكون السعر ملائمًا، فعندما تقولين: «سوف أعطيك لعبة جديدة إذا نظفت غرفتك»، فسيطيعك من أجل اللعبة لا لكي يساعد أسرته أو يقوم بما عليه.

٨- الدعم الإيجابي:

عندما يطيعك طفلك قبله واحتضنيه أو امتدحي سلوكه «ممتاز، جزاك الله خيرًا، عمل رائع»، وسوف يرغب في فعل ذلك ثانية. ويمكنك أيضًا أن تحدي من السلوكيات السلبية، عندما تقولين: «يعجبني أنك تتصرف كرجل كبير ولا تبكي كلما أردت شيئًا».

بعض الآباء يستخدمون الهدايا العينية، مثل نجمة لاصقة، عندما يريدون تشجيع أبنائهم لأداء مهمة معينة مثل حفظ القرآن، ويقومون بوضع لوحة، وفي كل مرة ينجح فيها توضع له نجمة، وبعد الحصول على خمس نجحات يمكن أن يختار الطفل لعبة تشتري له أو رحلة وهكذا.

نذكرك حبيبتي:

إن وضع القواعد صعب بالنسبة لأي أم، ولكن إذا وضعت قواعد واضحة ومتناسقة وعاملت طفلك باحترام وصبر، فستجدين أنه كلما كبر أصبح أكثر تعاونًا وأشد برًا...

ما أكثر ما يدفلك غضبك، أيتها الأم، إلى أن تنهالي على طفلك ضربًا، ثم تندمين بعد ذلك!!

كيف تملكين نفسك، عندما يثور في نفسك الغضب على ولدك، فلا تندفعين إلى ضربه؟؟

هذه بعض الوصايا:

للهم احرصي على ألا تنسي استعاذتك بالله من الشيطان الرجيم، وتعودي هذه

الاستعاذه دائماً.

لله ضعي نفسك مكان طفل - استرجعي طفولتك وكيف كانت أمك تصبر عليك، وتحلم على أخطائك وشغبك.

لله خاطبي نفسك: هل أريد أن أنتقم لنفسي بهذا الضرب أم أريد أن أؤدب ولدي؟ إذا كنت أريد أن أشفي صدري الذي امتلاً غيظاً وحنقاً من خطئه أو شغبه فإنني غير مصيبة بهذا الضرب وليس لي حق فيه. أما إذا كنت أريد بضربي هذا تأديبه فإن للتأديب وسائل أخرى كثيرة غير الضرب، مثل النظرة الغاضبة إليه، وحرمانه من بعض لعبه.

لله استعيدي ندمك على ضربك السابق له وكيف أنك تمنيت لو أنك لم تضربه.

يمكنك أن تتفقي مع زوجك على أن يمنعك من ضرب أولادك حين تنفعلين غاضبة إلى ضربهم، وإذا لم يكن زوجك في البيت فولدك الكبير أو ابنتك الكبرى أو غيرها ممن يمكن أن يكون مقبياً في البيت كوالدتك أو والدة زوجك، واستحضري ضعفه وعجزه عن الدفاع عن نفسه

ثانياً: أمي

أنتِ عالمي كله، فلا تستغربي عندما أبكي بصوت مرتفع وأحطم العابي أو أكرس الأواني الثمينة.. فقط «لتلتفتي إلي».

المفروض أن ثمرة الزواج الذي حثنا الإسلام عليه أن ننشئ جيلاً مسلماً ونحيطه بالرعاية حتى يصل إلى بر الأمان وبلغ المرحلة التي يقوم فيها بدوره ويسهم في إنشاء جيلٍ آخر جديد حتى يكتمل ببناء المجتمع المسلم، لكن أموراً كثيرة جدت على المجتمع المسلم وأثرت سلباً على أداء الأم أو الأسرة فأصبح من المعتاد أن تتخلص الأمهات حديثات الزواج من مسؤولياتهن تجاه أطفالهن، وكثيرات منهن بحجة العمل أو عدم الخبرة يتركن أبناءهن لدى الجدات فينشأ الأبناء مقطوعي الصلة بالآباء والأمهات؛ الأمر



الذي يحذر منه خبراء التربية وعلماؤ الدين والنفس على السواء.

فهذه موظفة اضطرت لوضع ابنتها بعد أن تمت السنة الأولى من عمرها في حضانة قريبة من منزلها حتى تستطيع القيام بأعمال المنزل.

وهذه تشكو انزعاج زوجها من ولديها اللذين يبلغان الثالثة والخامسة فيضيق ذرعاً بشقاوتها، ويطلب منها أن ترسلها للحضانة حتى يجلس معها في هدوء، ويكره أن يعود إلى البيت ويجدهما مستيقظين.

وتساءل أخرى: كيف أحقق التوازن بين أولادي وزوجي الذي يرفض مشاركتها حياتنا اليومية خاصةً إذا خرجنا للنزهة، يطلب مني تركهما لدى والدتي أو والدته؟!.

وتلك لا تستطيع القيام برعاية طفلها فتركه مع والدتها طوال الأسبوع وتعود إلى بيتها في نهاية الأسبوع لتقضي وابنها العطلة مع زوجها، وقد رفض زوجها هذا الوضع إلا أنه اضطرت للاستسلام أمام إصرارها وتمسك والدتها بإقامتها معها بدعوى أنه يكفيها الخروج للعمل، ولا تستطيع القيام بمسئولية رعاية ابنها، ففي إقامتها عندها ضمان لحسن رعاية ابنه وتربيته.

الأمان النفسي والاجتماعي:

ويركز الدكتور فكري عبد العزيز - إخصائي الطب النفسي - على الاحتياج النفسي للطفل والذي يحتاج إلى درجة معقولة من الوعي فيقول: إن الطفل الأول بالنسبة للأبوين خلية جديدة في المجتمع يجب أن تحاط بالأمان الصحي والنفسي والاجتماعي، ولأن الأبناء هم أمل حديثي الزواج وحبهم غريزة طبيعية لدى الإنسان تجعل الزوجين يحافظان على هذا الأمل بكل الوسائل.

نعلمي الأمومة:

ويشير الدكتور شحاتة محروس - أستاذ علم النفس التربوي بجامعة حلوان - إلى أن عاطفة الأمومة موجودة بالفطرة عند كل أم تحمل وتلد، ولكن المشكلة في كيفية ممارسة عاطفة الأمومة وقيام الأم بهذا الدور، فهي للأسف لم تتعود أن تقوم بهذا الدور ولا تعلم

عن الأمومة ومسئولياتها شيئاً سوى أنها كانت تحمل دميته وهي صغيرة كأنها ابتنتها، ولكن عندما تزوجت وأصبحت أمّاً لم تُقدّر هذه المسؤولية حق قدرها، فلجأت كثير من الأمهات إلى دور الحضانة متعللةً بعملها أو انشغالها في البيت.

ومن غير السليم أن ينشأ الطفل بعيداً عن أمه خاصةً خلال السنوات الأربع الأولى من عمره، حتى لا ينشأ فاقد الحب والأمان.

وأمهات اليوم يمارسن الأمومة عن طريق المحاولة والخطأ، فلم تنشأ الفتاة على كيفية التعامل مع صغيرها وتلبية مطالبه واحتياجاته، ولم تعتد تحمل المسؤولية أو الاعتماد على النفس، وقد تتأذى من احتياجات طفلها الطبيعية كالأكل والشرب والنظافة والرعاية والسهر معه ليلاً، وقد تضيق ذرعاً بهذه المسؤولية فتلجأ إلى أمها مثلاً وترك طفلها لديها وقتاً طويلاً أو تلجأ إلى حضانة يفقد فيها الطفل الكثير.

ويضيف د. شحاتة محروس أن أخطاء التربية كثيرة، منها عدم تعويد البنت منذ الصغر على أن تكون زوجة وأمّاً؛ بل إن هذه المصطلحات تغلفها كلمات عيب، حرام، وكل ما يخيف البنت من هذه الموضوعات ولا تعلم عنها شيئاً حتى ليلة الزفاف، وشاركت كذلك مناهج التعليم في المدارس والجامعات في هذا الأمر فلم تحظ هذه الموضوعات بالأهمية الكافية والتوضيح السليم لمفهوم الزواج والأمومة فلم تعرف عنها الفتيات شيئاً. فلا تدرك أنها أصبحت أمّاً مسئولة عن تربية إنسان وتكوين شخصية إلا بعد أن تحمل طفلها على ذراعيها.

نقربك لله:

وينصح د. شحاتة كل أم تضيق بمسئولية الأمومة أن تتعبد لله وتتقرب إليه بحسن علاقتها وتربيتها لابنها أو ابنتها، فلا يوجد أي سبب أو عمل أو مسئولية أهم من تربية الأبناء والعناية بهم وطفلك يتذكرك في أحسن حالاتك عندما تبسمين له في حب وعطف واحتواء، وأنت أيتها الأم تصنعين نسخة مصغرة منك في شكل أبنائك، فاختراري أي صورة تحبين أن تجديها فيهم.

منحة ربانية:

يضيف د. جاد مخلوف - أستاذ الشريعة الإسلامية بجامعة الأزهر - قال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ﴾ [البقرة: ٢٣٣]، لإرضاع الأم لوليدها يشبعه مادياً ومعنوياً ويعطيه من الدفء والحنان ما لا يجده عند الآخرين.

ولكن في هذا العصر الذي تغيرت فيه القيم والمبادئ وسعى الكثيرون وراء مظاهر المدنية والحضارة الغربية اتجهت الكثير من الأمهات إلى الرضاعة الصناعية التي لم تحرم الطفل من الإشباع المادي فقط وكذلك التغذية السليمة، ولكنها حرمته أيضاً من حضن أمه الدافئ واحتوائها وأمانها الذي لن يعوضه أبداً.

ورضاعة الأم لطفلها لا يعود عليه هو فقط بالنفع والخير، بل عليها هي أيضاً؛ إذ تستشعر مع إرضاع وليدها معنى الأمومة وما تحمله من لين ورفق بهذا المخلوق الضعيف الذي أعطاه الله إياه أمانة تصونها وترعاها.

فالطفل لا يشبع فقط من اللبن الرباني الدافئ شتاءً والبارد صيفاً والخالي من التلوث والذي يعطي الطفل المناعة ويقيه من الأمراض، إنما يرضع معه أيضاً الحب والحنان والرحمة والعطف فينشأ متعلقاً بأمه حنوناً عليها مدركاً لفضلها عليه وباراً بها صغيراً وكبيراً.

جهل الأم:

ويقول د. جاد: إن سبب ضعف الإحساس بالأمومة عند الأمهات في هذا الوقت عوامل كثيرة أهمها ضعف الوازع الديني عند الناس، وجهل هذه الأم بدينها وغفلتها عن توجيهات القرآن الكريم.

فالطفل في هذه الفترة من العمر يرعاه الخالق سبحانه وتعالى في بطن أمه جينياً وبهياً له البيئة الصالحة لاستمرار حياته حتى يولد رضيعاً ينتظر كل العطف والرعاية من والديه، خاصةً أمه التي هي أقرب الناس إليه، وبشكل أكبر في مرحلة الطفولة وقبل سن المدرسة فهو يحتاج منها إلى أم ترعاه وعيون تسهر على راحته وحضن يدفنه ويحتويه

ويشعر فيه بالأمان.

ومهما استعانت الأم بآخرين كي يساعدوها في تربية صغيرها فلن يشعر بالدفء كشعوره معها، حتى لو كانت جدته أو مربية مسؤولة في دور حضانة.

كونك صحابية:

وقد كانت الصحابيات يصنعن العرائس لأولادهن من القش لتعويدهن الصيام وهم في سن صغيرة، فيجب ألا تشغل الأم عن طفلها لأي سببٍ من الأسباب فهو مسئوليتها الأولى والأخيرة وعليها ألا تقلد غيرها إذا كانت لا تعمل فتضع ابنها في حضانة كي تنتهي من أعمال المنزل، ولا تتركه فترات طويلة فقد يجد الطفل في الحضانة قسوة في المعاملة، وقد ترسخ في ذهنه أفكاراً خاطئة، وقد ينطق بكلمات سيئة ويتعلم القسوة والعدوانية، وربما عاد إلى أمه وهو نائم فلا يشيع من حنانها ورعايتها.

فعلى كل أم ألا تملأ ذهنها بأفكار غريبة عن ديننا ومجتمعنا تنادي بالحرية والمساواة والبحث عن الذات، ولكنها تهدف في النهاية إلى هدم الأسرة وزعزعة كيان المجتمع الإسلامي الذي نريده.

فالأم الصالحة هي أساس الأسرة الصالحة، هي التي تعلم وتربي وتزرع الأفكار والمفاهيم بسلوكها قبل كلامها، فإذا فقدت جانب الرحمة وأصبحت عصبية حادة المزاج لم تتعود على المسئولية منذ الصغر ولا تتحملها الآن، لا ترحم صغيرها، فمن أين يأتي جيل سوي يدرك معاني الرحمة وحسن الخلق؟

ثالثاً: أمي:

عندما ترميني في أحضان الخادمة أشعر
بالاختناق وكل معاني «الغربة» عن وطني
«صدرك الحنون».. فارحميني!!

عند ذهابي إلى أحد المنتزهات نظرت إلى منظر ألمني عند رؤيتي لذلك لطفل الذي هم بالبكاء عند وقوعه على الأرض، وقد جرحت ساقاه الضئيلتان، وقد ذهب مسرعاً إلى أمه



عساها أن تخفف آلامه بضمها له ولكن الأم - هداها الله - التي تبدو غير مبالية ولا مهتمة قامت بالصراخ في وجهه منادية للمربية أو الخادمة لأخذه بعيدًا عنها لكي لا يعكر صفو حديثها مع صديقاتها، نظرت إلى ذلك الطفل الذي حملته تلك المربية أو الخادمة وهي تضمه وتقبله تمسح على رأسه وهو يمسح بكفيه الصغيرتين تلك الدموع المنهمرة من عينيه الحزبتين وجالت في ذهني تلك الأسئلة!؟

لماذا كثرت تلك المناظير في هذا الزمان!؟

فها هي الأم تمشي وخلفها تلك المربية أو الخادمة التي تحمل الطفل على كتفها لا أدري هل هو مواكبة العصر والتقدم! أو ما يسمى بالإتيكيت وأنا لا أعني بقولي هذا كل الأمهات بل بعضهن هداهن الله واذا بأذناى تسمع طفلها يقول (بلسان الحال) في حزن وألم شديد، ماذا صنعت من أجلي... وبماذا ضحيت؟؟ وما هذا الشيء الذي أبعدك عني وعن رعايتي!!

فأنت لم تهتمي إلا بشكلك ومظهرك أمام صديقاتك وزياراتك اليومية التي تقضيها معهن أو وظيفتك التي تبعدك عني، أو مدرستك التي تحاولين جاهدة أن تكوني فيها المدرسة المثالية التي تربي طالباتها على القيم والمبادئ...

ألست أنا الأولى بهذا الاهتمام والرعاية؟؟ وتطلين مني أن أبرك إذا كبرت وأنا لم اسمع كلمة حنان منك وأنت تبدين طوال اليوم متضايقه إذا حاولت الاقتراب منك والجلوس معك!؟ ولكن هناك سؤالاً يراودني دائماً.

إذا كنت لست جديرة بمسؤولية أبنائك... فالأولى ألا تفكري بالزواج وتحمل مسؤولية أسرة من الأساس وأخيراً أقول.. إن الأم ليست كلمة فقط بل حب وعطاء وحنان ورعاية.

رابعاً: أمي:

عندما «الوث» ملابسي بالطين وأصبغ وجهي بالشوكولاتة صدقيني أكون مَرِحاً وسعيداً - وجميلاً أيضاً
إنني أظن أن كل شيء في عالمي الصغير هو «للعب والتسلية»
أعدك أن أكون منظماً ونظيفاً عندما «أكبر» قليلاً.

لا نقللوا أطفالكم

من حق الطفل أن يضحك وأن يمرح وأن يلعب، وهو حق طبيعي اتفق عليه العقلاء وأتت الشريعة بتأييده، ففي الحديث: «مروا أبناءكم بالصلاة لسبع»، فبعد السبع أبدأ التعليم والأمر والنهي.

قال سفيان الثوري: لاعب ابنك سبعاً وأدبه سبعاً وصاحبه سبعاً ثم اتركه للتجارب.

فينبغي لنا أن نترك أطفالنا يستمتعون ببراءة الطفولة، وفي القرآن حكاية عن أبناء يعقوب قولهم لأبيهم: ﴿أَرْسَلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ﴾، ثم قالوا: ﴿إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ﴾.

أرجوك أن تترك طفلك يمزح ويلعب ويضحك ويسابق ويعيش كما يعيش العصفور تماماً، ولا تثقل عليه بحفظ المتون، وقراءة مقدمة ابن خلدون، ومعارضة قصيدة ابن زيدون، وشرح حاشية ابن القاسم على موطأ مالك. فقد وجدتُ آباءً بدأوا يحفظون أطفالهم المتون في الثالثة والرابعة من أعمارهم، فعاش الطفل في هم وغم ونكد، فإذا ضحك الطفل صاح به أبوه: انتبه يا ولد، وإذا تبسم قال له: لماذا هذا؟ وإذا لعب قال له نسيت الآية: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا﴾.

وإذا سأل أباه أن يشتري له لعبة انتهره قائلاً:

وَيَسْأَلُ نَاشِئُ الْفِتْيَانِ مِنَّا
عَلَى مَا كَانَ عَوْدَهُ أَبَوْهُ

فإذا استأذنه أن يلعب مع الأطفال أنكر عليه وقال: أين أنت من قول الأول:

إِذَا بَلَغَ الْفِطَامَ لَنَا وَلَيْدٌ نَحْرُهُ لَهَ الْجَبَابِرُ سَاجِدِينَا

بعض الآباء عذاب واصب وعقوبة من الله على أطفالهم، تجدهم يمزحون ويمرحون فإذا دخل عليهم البيت سكتوا وصاحوا: جاء الوالد جاء الوالد، فدخل عليهم كالموت: ﴿قُلْ إِنْ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ﴾ لا تقتلوا البسمة على شفاة الأطفال.

كان سيد البشرية؟ رحيماً بالأطفال يمازحهم يضاحكهم يحملهم، كان يصعد الحسن والحسين على ظهره وهو ساجد وكان يحمل الطفلة أمامة بنت ابنته زينب وهو يصلي بالناس، كان يأخذ الحسن والحسين في حضنه ويقبل هذا مرّة وهذا مرّة ويقول: «هما ريجانتي من الدنيا».

فيقول له رجل: عندي عشرة أبناء ما قبّلت واحداً منهم، فيقول له الرسول: «وهل أملك أن نزع الله الرحمة من قلبك».

إن الطفل بحاجة إلى متعة ذهنية ورياضة جسمية، تجعله مستعداً للحياة القادمة؛ حياة العمل والإنتاج، فلماذا نستعجل الأيام ونحرمة حقه الطبيعي في اللعب والمزاح والبهجة؟

أتحرم البلبل من النشيد في البستان؟

أتمنع العصفور من التمرغ على بساط الروض؟

أستكّت العندليب أن يتغنّى بآيات الحب على غصون الزيتون؟

إن الإعاقة الفكرية قد يكون سببها أب ظالم شرس يجلس مع أطفاله كأنه الحجاج بن يوسف، فيقمع في نفوسهم البسمة ويكبت في أرواحهم الفرحة، فيكبرون وفي قلوبهم مرض القهر النفسي والكدب الأسري فيبقى الواحد منهم غير سوي، تشاهد على وجهه سحابة سوداء من الكآبة والحزن الدفين من آثار الطفولة البائسة المحرومة.

إن بعض الآباء أسد هصور على أطفاله، ولكنه نعجة في مواقف الحق، إذا لم يصل أطفالك لدرجة الفرحة الغامرة والاستقبال الحار بقدمك بحيث أنهم يتسابقون إلى فتح

الباب إذا أقبلت، فراجع تربيتك لهم وتحول أنت إلى طفل وديع بينهم فتنزل إلى مستواهم في الحديث، اسرد عليهم نكات وداعبهم بلطائف وشاركهم لعبهم وسباحتهم وقفزهم ولا يعني ملاطفة الأطفال ومداعبتهم وتركهم يلعبون إهمال الأدب، بل سوف تغرس في قلوبهم الفضيلة بلطفك بهم فتهذبهم برفق وتربيههم بعفوية من دون أوامر عسكريّة.

إن الطفل لا يعرف إلا أباه فهو يراه أشجع من عنتره وأكرم من حاتم وأحلم من الأحنف، فمن أراد أن ينشأ ابنه صادقاً كريماً حليماً فليكن هو صادقاً كريماً حليماً، فلنجعل الحب مكان السوط والرفق محل العنف واللطف مكان الكبت، حينها نسعد بأبناء أسوياء يحملون رسالتهم في الحياة بجدارة ويصلون إلى كرسي الريادة باقتدار، وإذا لم يلعب الطفل ويضحك في السنوات السبع الأول من حياته فمتى يضحك؟ هل يضحك يوم تقبل عليه الحياة بمتاعبها وهمومها وأحزانها، يوم يحمل مسؤولية البيت والوظيفة والرزق والحقوق الاجتماعية والواجبات الشرعية وعقوق الناس وتنكر الأصدقاء وركلات الأعداء؟

حينها يصرخ القلب المفجوع بحنين:

أَلَيْتَ الشَّبَابَ يَعُودُ يَوْمًا فَأَخْبِرُهُ بِمَا فَعَلَ الْمَشِيبُ^(١)

خامساً: أمي:

إذا خالفت أوامرَكَ ورفضت حل واجباتي المدرسية و«أعانذك في كل شيء» لا تنفعلي أبداً فكل ما في الأمر أنني أريد أن أشعر «بالاستقلال» عنك، وتأكيدي أنني لم أزل طفلك الذي يهواك.

العناد ظاهرة معروفة في سلوك بعض الأطفال، حيث يرفض الطفل ما يؤمر به أو يصر على تصرف ما، ويتميز العناد بالإصرار وعدم التراجع حتى في حالة الإكراه، وهو من اضطرابات السلوك الشائعة، وقد يحدث لمدة وجيزة أو مرحلة عابرة أو يكون نمطاً متواصلاً وصفة ثابتة وسلوكاً وشخصية للطفل.

(١) لا تقتلوا أولادكم، د: عائض القرني.

❖ متى يبدأ العناد؟

العناد ظاهرة سلوكية تبدأ في مرحلة مبكرة من العمر، فالطفل قبل سنتين من العمر لا تظهر مؤشرات العناد في سلوكه؛ لأنه يعتمد اعتمادًا كليًا على الأم أو غيرها ممن يوفرون له حاجاته؛ فيكون موقفه متسمًا بالحياد والاتكالية والمرونة والانقياد النسبي.

وللعناد مرحلة أولى: حينما يتمكن الطفل من المشي والكلام قبل سن الثلاث سنوات من العمر أو بعد السنتين الأوليين؛ وذلك نتيجة لشعوره بالاستقلالية، ونتيجة لنمو تصوراتهِ الذهنية، فيرتبط العناد بها يجول في رأسه من خيال ورغبات.

أما المرحلة الثانية: فهي العناد في مرحلة المراهقة؛ حيث يأتي العناد تعبيرًا عن الانفصال عن الوالدين، ولكن عمومًا وبمرور الوقت يكتشف الطفل أو المراهق أن العناد والتحدي ليسا هما الطريق السوي لتحقيق مطالبه؛ فيتعلم العادات الاجتماعية السوية في الأخذ والعطاء، ويكتشف أن التعاون والتفاهم يفتحان آفاقًا جديدةً في الخبرات والمهارات الجديدة، خصوصًا إذا كان الأبوان يعاملان الطفل بشيء من المرونة والتفاهم وفتح باب الحوار معه، مع وجود الحنان الحازم.

- وللعناد أشكال كثيرة:

❖ عناد التصميم والإرادة:

وهذا العناد يجب أن يُشجّع ويُدعم؛ لأنه نوع من التصميم، فقد نرى الطفل يُصر على تكرار محاولته، كأن يصر على محاولة إصلاح لعبة، وإذا فشل يصبح مصرًا على تكرار محاولته.

❖ العناد المُفتقد للوعي:

يكون بتصميم الطفل على رغبته دون النظر إلى العواقب المترتبة على هذا العناد، فهو عناد أرعن، كأن يصر الطفل على استكمال مشاهدة فلم تلفزيوني بالرغم من محاولة إقناع أمه له بالنوم؛ حتى يتمكن من الاستيقاظ صباحًا للذهاب إلى المدرسة.

❖ العناد مع النفس:

نرى الطفل يحاول أن يعاند نفسه ويعذبها، ويصبح في صراع داخلي مع نفسه، فقد

يغتاظ الطفل من أمه؛ فيرفض الطعام وهو جائع، برغم محاولات أمه وطلبها إليه تناول الطعام، وهو يظن بفعله هذا أنه يعذب نفسه بالتَّصوُّرِ جوعاً.

❖ العناد اضطراب سلوكي:

الطفل يرغب في المعاكسة والمشاكسة ومعارضة الآخرين، فهو يعتاد العناد وسيلةً متواصلة ونمطاً راسخاً وصفة ثابتة في الشخصية، وهنا يحتاج إلى استشارة من متخصص.

❖ عناد فسيولوجي:

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

- أسباب العناد:

العناد صفة مستحبة في مواقفها الطبيعية - حينما لا يكون مبالغاً فيه - ومن شأنها تأكيد الثقة بالنفس لدى الأطفال، ومن أسبابها:

* أوامر الكبار: التي قد تكون في بعض الأحيان غير مناسبة للواقع، وقد تؤدي إلى عواقب سلبية؛ مما يدفع الطفل إلى العناد كردّ فعل للقمع الأبوي الذي أرغمه على شيء، كأن تصر الأم على أن يرتدي الطفل معطفاً ثقيلاً يعرقل حركته في أثناء اللعب، وربما يسبب عدم فوزه في السباق مع أصدقائه، أو أن يكون لونه مخالفاً للون الزيِّ المدرسي، وهذا قد يسبب له التأنيب في المدرسة؛ ولذلك يرفض لبسه، والأهل لم يدركوا هذه الأبعاد.

* التشبه بالكبار: قد يلجأ الطفل إلى التصميم والإصرار على رأيه متشبهاً بأبيه أو أمه، عندما يصممان على أن يفعل الطفل شيئاً أو ينفذ أمراً ما، دون إقناعه بسبب أو جدوى هذا الأمر المطلوب منه تنفيذه.

* رغبة الطفل في تأكيد ذاته: إن الطفل يمر بمراحل للنمو النفسي، وحينما تبدو عليه علامات العناد غير المبالغ فيه فإن ذلك يشير إلى مرحلة النمو، وهذه تساعد الطفل على الاستقرار واكتشاف نفسه وقدرته على التأثير، ومع الوقت سوف يتعلم أن

العناد والتحدي ليسا بالطرق السوية لتحقيق المطالب.

* **التدخل بصفة مستمرة** من جانب الآباء وعدم المرونة في المعاملة: فالطفل يرفض اللهجة الجافة، ويتقبل الرجاء، ويلجأ إلى العناد مع محاولات تقييد حركته، ومنعه من مزاوله ما يرغب دون محاولة إقناع له.

* **الاتكالية**: قد يظهر العناد كرد فعل من الطفل ضد الاعتماد الزائد على الأم، أو الاعتماد الزائد على المربية أو الخادمة.

* **الشعور بالعجز**: إن معاناة الطفل وشعوره بوطأة خبرات الطفولة، أو مواجهته لصدمات، أو إعاقات مزمنة تجعل العناد وسيلة لمواجهة الشعور بالعجز والقصور والمعاناة.

• **الدعم والاستجابة لسلوك العناد**: إن تلبية مطالب الطفل ورغباته نتيجة ممارسته للعناد، تُعلّمه سلوك العناد وتدعمه، ويصبح أحد الأساليب التي تمكّنه من تحقيق أغراضه ورغباته.

* كيف تتعاملين مع الطفل العنيد؟

للهم يقول علماء التربية: كثيرًا ما يكون الآباء والأمهات هم السبب في تأصيل العناد لدى الأطفال؛ فالطفل يولد ولا يعرف شيئًا عن العناد، فالأم تعامل أطفالها بحب وتتصور أن من التربية عدم تحقيق كل طلبات الطفل، في حين أن الطفل يصر عليها، وهي أيضًا تصر على العكس فيتربى الطفل على العناد وفي هذه الحالة يُفضّل:

للهم البعد عن إرغام الطفل على الطاعة، واللجوء إلى دفء المعاملة اللينة والمرونة في الموقف، فالعناد اليسير يمكن أن نغض الطرف عنه، ونستجيب لما يريد هذا الطفل، ما دام تحقيق رغبته لن يأتي بضرر، وما دامت هذه الرغبة في حدود المقبول.

للـ شغل الطفل بشيء آخر والتمويه عليه إذا كان صغيراً، ومناقشته والتفاهم معه إذا كان كبيراً.

للـ الحوار الدافئ المقنع غير المؤجل من أنجح الأساليب عند ظهور موقف العناد؛ حيث إن إرجاء الحوار إلى وقت لاحق يُشعر الطفل أنه قد ربح المعركة دون وجه حق.

للـ العقاب عند وقوع العناد مباشرة، بشرط معرفة نوع العقاب الذي يجدي مع هذا الطفل بالذات؛ لأن نوع العقاب يختلف في تأثيره من طفل إلى آخر، فالعقاب بالحرمان أو عدم الخروج أو عدم ممارسة أشياء محببة قد تعطي ثماراً عند طفل ولا تجدي مع طفل آخر، ولكن لا تستخدم أسلوب الضرب والشتائم؛ فإنها لن تجدي، ولكنها قد تشعره بالمهانة والانكسار.

للـ عدم صياغة طلباتنا من الطفل بطريقة تشعره بأننا نتوقع منه الرفض؛ لأن ذلك يفتح أمامه الطريق لعدم الاستجابة والعناد.

للـ عدم وصفه بالعناد على مسمع منه، أو مقارنته بأطفال آخرين بقولنا: «إنهم ليسوا عنيدين مثلك».

للـ امدحي طفلك عندما يكون جيداً، وعندما يُظهر بادرة حسنة في أي تصرف، وكوني واقعية عند تحديد طلباتك.

وأخيراً لا بد من إدراك أن معاملة الطفل العنيد ليست بالأمر السهل؛ فهي تتطلب الحكمة والصبر، وعدم اليأس أو الاستسلام للأمر الواقع^(١).

(١) كيف تتعاملين مع الطفل العنيد، د. دعاء العدوى.

سادساً : أمي

انت قدوتي، ومثلي الذي أراقبه في حركاته
وسكناته، وأقلده في كل شيء... فكوني كما تحبين أن
أكون

من فضلك اقرأ هذا الموقف.

أمي الحاضرة بجسدها... والغائبة في تربيتها نسيت أنها قدوتي في الحياة أصبح كل
همها ذهابها إلى السوق... أو زيارتها إلى صديقاتها أو حضور الاعراس أما إذا كانت في
المنزل.. آه ثم آه... بل زفرات وآهات لن تكفي. تجلس أمام المسلسلات وعندما تتحدث.
أتعلمون عن ماذا؟؟؟ للأسف عن المسلسل أو السوق، أو مواضيع ليس لها أهمية.

نسيت تلك الأم الأمانة التي سوف تُسأل عنها..

نسيت أبناءها.. أماه متى تعودني لنا؟؟!!

فأنت قدوتي التي أحتاجها.

وهذا موقف آخر

أمي الحبيبه أنت قدوتي في الحياه لقد أخذت منها الكثير لكثير... أخذت منها الصبر
والحب والحنان والتواضع والإخلاص وحب الفقراء والكرم والمال بالنسبة لها الفعل
الخير، وإن كان لغير ذلك فهو نعمة وليس نعمة وتحب الصدقة المستورة لا تحب أن يعلم
أحد بها سوى خالقها.. ودموع خشوعها لله وهي أجمل شيء.. فأمي تقف بين يدي الله
تبكي من خشوعها في الصلاة وهذا كان من أحد الاشياء التي جذبتني لشخصية أمي
الحبيبة.

وحبها لحمايتها وخدمتها في السراء والضراء وكل الناس تشهد لها بأنها من الفئة
النادرة وأنا أحب أن أكون مثلها مع حماتي وأربي أولادي مثلها تربية حسنة واحتراماً للغير
والمواسات للغير.



وهذا كاف بأن تكون أمي هي القدوة الحسنة ومثالا للأم المثالية..

أحبك أمي وأتمنى أن أنعم بقربك ولو لساعات.. كل يوم أعيش بعيدا عنك تسوء حالتي، أحبك، أحبك، أحبك.

أى الموقفين تختارى أيتها الأم.. أتركك لضميرك وعقلك وقلبك.

واعلمى أنك بالنسبة لأطفالك بئر الحنان وواحة الأمان وبستان المحبة فاحرصى على أبنائك واعرفى مشاكلهم وحاولى حلها..

اسهرى على راحتهم افعلى دائما ما يجعلك أما مثالية حنونة قدوة لأبنائها وزوجها، هذه هي الأم التي لم ولن نستطيع أن نوفيها حقها.

ودور الأب كذلك وهو من أهم الأساليب، فالولد إذا ما افتقد القدوة لن يفلح معه وعظ ولا عقاب، فعين الطفل على أبيه كالميكروسكوب ترى فيه كل شيء.

فطفلك مرآتك التي ترى فيها نفسك، فانظر إلى الصورة التي تحب أن ترى نفسك فيها.

وتأكد أن كل كلمة تقولها وكل حركة تتحركها فأنت تستنسخ نسخاً أخرى منك في كل ذلك، وهناك بعض المواقف التي يراعى فيها الالتزام بالقدوة:

للح احترام الزوجة، وعدم السب، وعدم ذكر أحد بسوء.

للح التفوق في دراستك وعملك والقيام للكبير في المواصلات.

للح عدم خروج زوجتك متبرجة (بغير حجاب)، واحرص على الصلاة في جماعة، وإلى غير ذلك من الأعمال التي تحب أن ترى ابنك يفعلها، ولا تأمره بشيء وأنت لا تفعله أو تفعل ضده.

للح عدم مناقشة الخلافات مع الزوجة أمام الأولاد.

للح عدم دخول المنزل أو غرف الأولاد دون تنبيه أو استئذان.

سابعاً: أمي..

أنا مقلد لك ولأبي، وسأحاكي فعلكما
قبل قولكما.

معظم ما يتعلمه الأطفال يتم بشكل تصادفي، أي دون أي معلم، فهم يلاحظون كيف يقضي الأشخاص المهمون من حولهم وقتهم، وكيف يتحدثون مع بعضهم بعضاً وكيف يعاملون بعضهم بعضاً، ويكتشفون الأشياء التي تظهر السعادة على وجوه آبائهم والأشياء التي تكدرهم، ويلاحظون ما يرتديه الأطفال الآخرون، ويبدأون مبكرين في عمر الرابعة أو الخامسة في بعض الأحيان بتكوين فكرة عما هو جيد وما هو سيئ.

وتندمج تأثيرات التلفاز مع تأثيرات الجيران والبيئة الثقافية العامة لتشكل نظرة الطفل إلى العالم، ومعظم هذا التعليم لا يكون على شكل «دروس» رسمية، ولكنه يحدث بصورة عادية ومصادفة، مثل الموقف من دور كل من الجنسين في المجتمع والموقف تجاه الاعراق المختلفة ومن الانجازات الكبيرة ومن التملك المادي ومن العنف، وهذه الأشياء تكثر بأشكال متعددة في حضارتنا.

وبينما نجد أنه من المستحيل ومن غير المرغوب فيه بالنسبة للآباء أن يبعثوا أطفالهم عن العالم الخارجي، إلا أنه لا بد لهؤلاء الآباء من تحمل بعض المسؤولية في مساعدة الأطفال على تفسير البيئة المعقدة للغاية التي نعيش فيها جميعاً.

ويعد والدا الطفل بالطبع أهم مفسرين لهذا العالم، وأفضل والدين معلمين هما اللذان يقومان بالتعليم من خلال القيام بالدور فعلاً وليس بالكلمات فقط، فالطفل يلاحظ فيما إذا كنت تربطين حزام الأمان عند جلوسك في السيارة، ويلاحظ البرامج التي تنتقنها أثناء متابعتك للتلفاز، الخضراوات التي تأكلينها، وأكثر من ذلك كله يلاحظ كيف تتعاملين مع إحباطاتك وغضبك وكيف تستجيبين للطلبات وكيف ترفهين عن نفسك وكيف تترحين.

ومما يساعد الآباء أن يدركوا أن تصرفاتهم هي دومًا مثالًا يحتذى لأطفالهم مع بيان

لهم ما هو مهم حقًا. ويمكن بالطبع توسيع الدروس التصادية، فالأم التي تشعر بالفخر عندما ترى طفلها ابن الثالثة وهو يرجع أعباه إلى مكانها، يمكنها أن تسمعه ما تشعر به، وإذا سرت بالطريقة التي يساعد فيها طفلها ابن السادسة أخاه الصغير على تركيب لعبة ما فإن تعليقاتها الإيجابية ستقل رسالة فعالة تبين دعمها الصادق لما يقوم به.

يساعد المديح الأطفال على التوجيه، وذلك عن طريق نقل ما يوافق عليه الآباء من نشاطات وتصرفات. أما التشجيع وهو شكل إيجابي من أشكال الدعم، فهو أداة مهمة يستطيع الآباء استخدامها لتوجيه أطفالهم لتعلم السلوك الصحيح والمنتج، وذلك بما يتضمنه من تعاون ومراعاة لمشاعر الآخرين، ومن نظافة وترتيب، ومن قدرة على الابتكار ومن عادات الأكل الجيدة.

ويعد المديح والتشجيع أكثر فعالية من العقاب، لأنها يحددان للطفل ما ترغيبين في أن يفعله، وبهذا فإنك تساعدينه على التعلم. وفي الوقت ذاته يساعد المديح على تزويد الطفل بالشعور بالفخر والإنجاز وهذا موقف مجز للطرفين.

ثامنا: أمي

أتذكرين عندما امتلأ البيت بالضيوف وكنت منشغلة بهم بطبيعة الحال، ثم صرت أبكي بشدة -وأكثر عليك- الطلبات: فقط لأنني شعرت أن غيري نال اهتمامك، ألا أغار؟! فأعيريني في مثل تلك اللحظات «اهتمامك» ولبي طلباتي بنفسك..

همسة في أذن الآباء

ما الذي تصنعه مع الطفل وقد احتمي بطفولته؟!..

* ما الذي تصنعه مع الطفل وقد أقسم الله به؟! ﴿وَوَالِدٍ وَمَا وَلَدٌ﴾ [البلد: ٣].

* وبشر به، ﴿يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ﴾ [مريم: ٧].

* ما الذي تصنعه والله هو المدافع عنه ﴿إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا﴾ [الحج: ٣٨].



اصنع ما بدا لك!.. فسيبقى طفلك سيّد القلب.. فدمعة صغيرة منه تُشير فيك كلّ
أحزاني الضمير.. وضحكة واحدة تَهْدِمُ عليك كلّ أركان المنطق، ببرهان أشعة الثغر
المنير!..

اصنع ما بدا لك!.. فطفلك قد يرضى منك أيّ طعام، إلّا الذي على المائدة.. فاحذر
أن تغاضبه لأنك لو فعلت، ستخضع له طويلاً حتى يرضى.. وحتى لو ضربته.. سيكون
هذا الضرب سبباً للقبلات وللاعتذار!..

فامسح يديك.. أو بشفتيك عن خده الدموع.. ولا تطمح أن يخضع لك إلّا جواباً
على خضوع!..

اصنع ما بدا لك!.. فطفلك سيأسرك عندما يشكوك إلى قلبك بنبرة حزينة لحنّها
الدّلال!.. وهكذا فليكن الجمال!.. خروجا كاملاً عن عالم المنطق والحساب.. أيها
الحاجب المقوس:

لو كنت مستقيماً لكنت أعوج!!

فَلِكُلِّ ذَنْبٍ عِنْدَهُمْ عِلْمٌ!

المذنبون، وليس من حرج

سِرُّ به الإرهاق يُحْتَمَلُ!

والمرهقون، وفي طبيعتهم

أعباءهم، ولزّلزل الجبل

لولا الهوى لم يحتمل جبل

ماذا نصنع مع الأطفال وهم «قرة العين، وزينة الحياة» ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ
غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَيْنَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ
لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾﴾ [نوح: ١٠، ١٢]، وإخوة الأمطار والأموال والجنّات!؟.

ماذا نصنع مع أطفالنا وهم أوراق الورد في شجرة العمر، وألحان الفرح التي تُلون لنا

الحياة!؟

تشرّد منهم طرفة مرّة.. فنستمتع بها ألف مرّة!..

كلّ حركاتهم تدهشنا كأن لم يأتها قبلهم إنسان!



اللَّفْتَةُ، والبَسْمَةُ، وَعَثْرَةُ اللِّسَانِ.. كُلُّهَا تَعْجِبُنَا.. وَيُعْجِبُنَا مِنْهُمْ حَتَّى مَا قَدْ يُعَابُ!

بَلْ كَمْ تَخَطَّيْتَ الثِّيَابَ؟!

كَمْ ذَا بَلَلْتَ ثِيَابَهُمْ!

كَأَنَّ فِعْلَتَكَ الصَّوَابُ!

فَتَضَاحِكُوا وَتَلَاثَمُوكَ

وَلَا مَلَامَ، وَلَا عِتَابَ!

مَهْمَا أَتَيْتَ فَلَا جُنَاحَ

مَاذَا نَصْنَعُ مَعَ أَوْلَادِنَا وَفِي قُلُوبِنَا كَنُوزُ رَحْمَةٍ وَحُبِّ، نَعِيْمُنَا فِي أَنْ يَكْتَشِفُوهَا

لِيَنْهَبُوهَا؟! وَكُلُّهَا أَزْدَادُوا لَهَا نَهَبًا، أَزْدَدْنَا لَهُمْ حَبًا!!.

وَكَمَا تَمْتَصُّ النَبْتَةُ كُلَّ رُوحِ الْحَبَّةِ، يَمْتَصُّ أَوْلَادُنَا أَعْمَارَنَا فِإِذَا نَحْنُ شَيْخُوخَةٌ، وَإِذَا

نَحْنُ سَعْدَاءُ! ^(١)..

تاسعاً: أمي

أخي الأكبر هو فرحتك الأولى وسيد

كثيتك، وأخي الأصغر مُدْلك «آخر

العنقود»... لا تنسى الذي «بينهما»!!

الغيرة شيء طبيعي عند الأطفال ولو لم يغار الطفل لأنزعجت الأم لأن هذا سلوك

غير طبيعي.

* الفصل الكامل بين الطفلين خوفاً على الطفل الجديد يعطي نتائج عكسية، ويكون

لدى الطفل الكبير فضول شديد تجاه الطفل الصغير مما قد يجعله يتحين الفرص لاكتشاف

هذا المخلوق الجديد بعيداً عن إشراف الوالدين... لذلك شاركي طفلك في اكتشاف

(١) همسة في أذن الآباء، د. عبدالمعطي الدالاتي.



أخوه الجديد.. دعيه يمسك يده.. دعيه يحمله تحت إشرافك... دعيه يساعدك في إحضار أغراض الطفل من غيارات وحفاظات..

* لا تعاقبي الطفل أبدا إذا اعتدى على أخوه الصغير فالعقاب سيزيد من كراهيته له وسيزيد الطين بلة خصوصا إذا شعر الطفل أنك عاقبته بسبب هذا الطفل الجديد...

* أكثر من احتضان الطفل وأشبعيه من الحنان... خصوصا إذا أقبل عليك وأنت منشغلة بالطفل الجديد لا بأس أن تضعي الطفل جانبا وتحمليه وتضميه وتخبريه أنك تحبينه أكثر لأنه يساعدك ولا يتعبك كما يفعل الصغير..

ولعلاج الغيرة أو للوقاية من أثارها السلبية يجب عمل الآتي:

لل التعرف على الأسباب وعلاجها.

لل إشعار الطفل بقيمته ومكانته في الأسرة والمدرسة وبين زملاء.

لل تعويد الطفل على أن يشاركه غيره في حب الآخرين.

لل تعليم الطفل على أن الحياة أخذ وعطاء منذ الصغر وأنه يجب على الإنسان أن يحترم حقوق الآخرين.

لل تعويد الطفل على المنافسة الشريفة بروح رياضية تجاه الآخرين.

لل بعث الثقة في نفس الطفل وتخفيف حدة الشعور بالنقص أو العجز عنده.

لل توفير العلاقات القائمة على أساس المساواة والعدل، دون تمييز أو تفضيل على آخر، مهما كان جنسه أو سنه أو قدراته، فلا تحيز ولا امتيازات بل معاملة على قدم المساواة.

لل تعويد الطفل على تقبل التفوق، وتقبل الهزيمة، بحيث يعمل على تحقيق النجاح ببذل الجهد المناسب، دون غيرة من تفوق الآخرين عليه، بالصورة التي تدفعه لفقد الثقة بنفسه.

لل تعويد الطفل الأناني على احترام وتقدير الجماعة، ومشاطرتها الوجدانية، ومشاركة الأطفال في اللعب وفيما يملكه من أدوات.



للم يجب على الآباء الحزم فيما يتعلق بمشاعر الغيرة لدى الطفل، فلا يجوز إظهار القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر، كما أنه لا ينبغي إغفال الطفل الذي لا ينفعل، ولا تظهر عليه مشاعر الغيرة مطلقاً.

للم في حالة ولادة طفل جديد لا يجوز إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصغير عناية أكثر مما يلزمه، فلا يعط المولود من العناية إلا بقدر حاجته، وهو لا يحتاج إلى الكثير، والذي يضايق الطفل الأكبر عادة كثرة حمل المولود وكثرة الالتصاق الجسمي الذي يضر المولود أكثر مما يفيده. وواجب الآباء كذلك أن يهيئوا الطفل لحادث الولادة مع مراعاة فطامه وجدانياً تدريجياً بقدر الإمكان، فلا يحرم حرماناً مفاجئاً من الامتياز الذي كان يتمتع به.

للم يجب على الآباء والأمهات أن يقلعوا عن المقارنة الصريحة واعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها استعداداتها ومزاياها الخاصة بها.

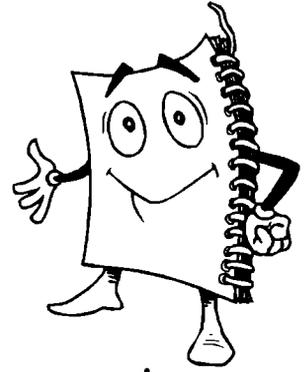
للم تنمية الهوايات المختلفة بين الأخوة كالموسيقى والتصوير وجمع الطوابع والقراءة وألعاب الكمبيوتر وغير ذلك... وبذلك يتفوق كل في ناحيته، ويصبح تقييمه وتقديره بلا مقارنة مع الآخرين.

للم المساواة في المعاملة بين الذكور والإناث، لأن التفرقة في المعاملة تؤدي إلى شعور الأولاد بالغرور وتنمو عند البنات غيرة تكبت وتظهر أعراضها في صور أخرى في مستقبل حياتهن مثل كراهية الرجال وعدم الثقة بهم وغير ذلك من المظاهر الضارة لحياتهن.

للم عدم إغداق امتيازات كثيرة على الطفل المريض، فإن هذا يثير الغيرة بين الأخوة الأصحاء، وتبدو مظاهرها في تمنى المرض وكراهية الطفل المريض أو غير ذلك من مظاهر الغيرة الظاهرة أو المستترة^(١).

(١) الغيرة وكيفية الوقاية منها، أسماء البحصي.

الفصل الثاني



أمي ممكن أن تكوني سبب
سعادتي أو عقباتي..



أمي:

لا تحرميني من حقي في
الاحتضان والرضاعة الطبيعية
حتى لا أصاب بالعقدة الأولى والتي
تتكون نتيجة لحرمانى.

العقد النفسية ليست قدرا محتوما على الإنسان ومعظمها يرجع إلى مرحلة الطفولة وبعض الأساليب التربوية الخاطئة. ويؤكد علماء النفس أن عقد الكبار تكونت لديهم خلال الخمس سنوات الأولى التي تعد أهم مرحلة في حياة الإنسان فاذا ما استعرضنا ما يمر به خلال هذه الفترة نجد أن:

العقدة تتكون نتيجة لحرمان الرضيع من حق الاحتضان والرضاعة الطبيعية، فمن خلال الأم تتكون رؤيته ومشاعره تجاه العالم، ويتحقق هذا خلال الستة أشهر الأولى من حياته عندما يقربه الأم إليها وتحتضنه فيستمتع إلى دقات قلبها، وتتكون العقدة عند الرضيع لحظة أن ترضعه أمه صناعيا، ويبعد عن نبض القلب الذي كان يعرفه من خلال وجوده في رحمها، فتولد لديه عقدة الشعور بالظلم والعدوان على حق من حقوقه، ويلزمه هذا الشعور طوال حياته، وحتى تجنب الأم طفلها هذه العقدة يجب عليها عند أرضاعه صناعيا، احتضانه وحمله كما كانت تفعل أثناء الرضاعة الطبيعية.

عندما تأمك اسنانى أثناء الرضاعة فلا تنهزنى وتعصبى
على وتحرمينى من الرضاعة فهذا الأمر يسبب لى العقدة
الثانية:

تتكون لدي الكثير من الأطفال عندما تبدأ أسنانهم في الظهور، فالطفل الذي كان يرضع من ثدي أمه ببساطة وبدون أن يسبب لها أي إحساس بالألم أصبحت لديه سنة أو سنتان في فمه، وعندما يضغط على الحلمة أثناء الرضاعة تشعر بألم شديد، وكرد فعل طبيعي قد تسحب الأم ثديها من فم طفلها بصورة مفاجئة وغاضبة وهنا تتولد لديه

مشاعر الغضب وعدم الأمان والغدر، فهو لا يدرك أن هذا التصرف من قبل الأم كان نتيجة لشعورها بالألم البالغ، وبملاحظة هذا الطفل عندما يكبر نجد أن ثقته في الآخرين تكاد تكون معدومة فهو لا يثق في نواياهم.. ولا يعطي الأمان لأحد.

لاتغيبى عنى يا امى وتتركينى وحدى اعانى من

العقدة الثالثة:

تشبه العقدة الأولى إلى حد كبير فهي تتكون لدى الأطفال الذين ليس لهم أمهات أو لم تحتضنهم أمهاتهم لفترات طويلة، وبما أن الحب والأمان النفسي والاجتماعي مصدره الأم فإنها إذا ما غابت عن طفلها لأي سبب من الأسباب مثل الوفاة، أو السفر، يتعرض الطفل للإصابة بمرض الاكتئاب الزهامي عند الكبر، لذلك يجب في حالات غياب الأمهات البحث عن أم بديلة وقد كانت النساء قديماً يستخدمن المرضعات كبديل للأمهات في حالات مرضهن أو عدم قدرتهن على الإرضاع.

أمى كونى رحيمة بى فى تنظيم عملية الإخراج حتى لا

أصاب بالعقدة الرابعة:

تبدأ عندما ينمو الطفل جسدياً ويبدأ في الحبو ثم الوقوف والمشي فتشعر الأم أنه قد آن الأوان لأن يتعلم تنظيم عملية الإخراج- وبخاصة البراز- في مكان بعينه، وهذا في حد ذاته ليس بمشكلة، ولكن المشكلة في تعليم الطفل أهمية هذا التنظيم بشكل عنيف قد يصل ببعض الأمهات إلى استخدام الصراخ والضرب، فيدرك الصغير أن التنظيم مهم للبعد عن الأذى أو تجنبه، وهذا الطفل عندما يكبر يصاب بالوسواس القهري الذي يكمن في جوهره بالرغبة الشديدة في النظافة والنظام فلا شاغل له سوى غسل يديه والاعتسال بصورة مبالغ فيها، فهو أسير لنظام معين فإذا ما اختل هذا النظام يصاب بحالة من التوتر والعصبية ولا يهدأ إلا إذا عاد النظام للشكل الذي اعتاده لذلك فإن النصيحة المقدمة للأمهات هو أن يتم تعليم الأطفال عملية الإخراج باللين والتدريب المستمر والبعد عن كل أنواع الأذى.

أمى الحبيبه لا تضربينى على مؤخرتى أبداً لأن ذلك

يصيبني بالعقدة الخامسة:

تنشأ لدي الصغار عندما يستخدم الكبار أسلوباً للعقاب والثواب في منتهى الخطورة، فبعض الآباء والأمهات يعاقبون أطفالهم بالضرب على المؤخرة، وإذا أجبوا أن يمزحوا معهم يخبطونهم عليها ومن هنا يدرك الطفل الصغير أن هذه المنطقة هي مصدر للسعادة والشقاء.

فيتعرض هؤلاء الأطفال للإصابة بالجنسية المثلية عند الكبر وهنا ننصح الآباء والأمهات بالألا يجلسوا أطفالهم على أرجلهم للترقيص والأرجحة «للتهشيك» وأن يتعدوا تماماً عن هذه المنطقة إذا أرادوا أن يشب أطفالهم أسوياء.

امي يجب ان تصاحبيني وتجلسى معى وتسمعنى لى؛ فانا بنت، ومن المفضول اكون قريبة منك وكذلك اخى يكون قريباً من والدى حتى لا نصاب بالعقدة السادسة:



تكون لدى بعض الأطفال في المرحلة ما بين ٣ و٥ سنوات وهي المرحلة التي يتشبه فيها كل طفل بجنسه، فالبنت تحاول التشبه بأمها فترتدي الحذاء ذا الكعب العالي وتضع الماكياج على وجهها والولد يرتدي حذاء أبيه ويلبس نظارته، وقد يضع القلم في فمه على شكل السيارة، فكل جنس يتشبه بمثيله ولكنه يجب الآخر بعنف فالبنت تتشبه بأمها ولكنها تحب أبيها أكثر، والولد يتشبه بأبيه ولكنه يجب أمه أكثر.

إذا ما تم تثبيت هذه المرحلة فإننا نجد أن الولد عندما يكبر يبحث عن فتاة تشبه أمه ويتزوج منها والفتاة في سن الزواج تبحث عن شاب يشبه أباه لتتزوج منه.

وحتى لا يتم تثبيت هذه المرحلة ويتم زواج الفتى والفتاة بمقاييس أخرى بعيدة عن

الوالدين يجب أن يصاحب الطفل أبيه أثناء خروجه لزيارة الأصدقاء أو الصلاة والطفلة تصاحب أمها خلال تجولها للتسوق أو لزيارة الصديقات، حتى تمر هذه المرحلة بسلام.

لا تلقى اللوم دائماً على وتشددى العقاب على وخاصة الضرب والألفاظ الكأبية حتى لا أصاب بالعددة السابعة:

تتكون لدى الطفل من سن ٥ إلى ١٢ سنة وهو سن الحضانة والمدرسة، وفيها يريد الطفل أن يجري ويلعب وينطلق فساقاه قد استطالتا واشتد عوده قليلاً، ويريد أن تكون له شلة خارج أسرته؛ في الشارع وفي النادي وعلي الجانب الآخر تريد الأسرة أن يذكر طفلاً طوال الوقت فإذا ماقلت مذاكرته لسبب أو لآخر أو جاءت نتيجة الامتحان مخيبة للأمال يقابل الطفل باللوم والعقاب أو بعلقة ساخنة.

فالأسرة تحارب طفلاً من أجل ما يسمي بكليات القمة، مع قلة الأماكن المتاحة فيها، وتتجاهل في الوقت نفسه قدرات طفلاً فإذا ماحدث تثبيت لهذه المرحلة واستمرت ضغوط الأسرة فإن هذا الطفل عندما يكبر سيكون مقياس النجاح لديه هو ما يحققه من إنجازات سواء الدراسية أو العملية وليس السعادة، وعندما يتزوج فإنه سيكون مهتماً بشدة بعمله ومستغرقاً فيه، وعلى الجانب الآخر يهمل بيته ولا يعطي أسرته وأهله ما يستحقونه من رعاية وحب ولا يعبر أبداً عن هذا الحب بشكل لفظي، إنما بالاستمرار في العمل لتحقيق المزيد من النجاحات.

لذلك يجب أن تتذكر الأسرة احتياجات أطفالها في كل مرحلة من مراحل نموهم، فالأطفال في هذه المرحلة يحتاجون إلى مساحة من الوقت يارسون فيها أنشطتهم كما يحتاجون إلى تكوين شلة من الأصدقاء وبما أنهم يحتاجون أيضاً إلى المذاكرة والنجاح، فلا بد من التوفيق بين كل احتياجاتهم من خلال وضع جدول زمني يسمح لهم بالمذاكرة واللعب، ولقاء الأصدقاء.

أنا في مرحلة حرجه يجب أن تتركى لى بعض الحرية ولا تضيقى على حتى لا أصاب بالعددة الثامنة:

يمكن أن تنفذ لنفوس أبنائنا من سن ١٢ إلى ١٥ سنة وهي ماتسمى بالمرحلة الأولى، وهي المرحلة التي يصبح فيها الطفل كبير الجسد، وتظهر عليه علامات خارجية (للأنوثة أو الذكورة) ويصبح مهتماً بشكله ومظهره الخارجي وملابسه التي يجب أن يختارها بنفسه وعلي آخر موضة فإذا تم حرمانه من هذا الحق أو العكس تم تركه على حريته في اختيار ملابس لامعقولة أو قص شعره بطريقة مضحكة يكون قد تم تثبيته على هذه المرحلة، ويصبح عندما يكبر شخصية ذاتية لا تهتم إلا بمظهرها الخارجي المبالغ فيه ولا تهتم بالآخرين ولا تسأل عن أخبارهم وأحوالهم، وهنا يجب على الأسرة التدخل بحذر في اختيار ملابس الأبناء، وما يناسبهم في قصات شعورهم. إلى آخره.

أمي لا تحرميني من حقى فى تكوين علاقات اجتماعية طبيعية وظلية ولا تضعى دائماً القيود على ذلك فاصاب بالعددة التاسعة:

وتصيب أبنائنا من سن ١٥ إلى ١٨ سنة (المرحلة الثانية) وفي هذه المرحلة نلاحظ اهتمام كل جنس بالجنس الآخر، ونلاحظ أيضاً اهتمامهم بسماع الموسيقى والأغاني الرومانسية وقراءة القصص العاطفية، والاستغراق في أحلام اليقظة، فإذا حدث رد فعل عنيف من قبل الأسرة وتم حرمان الفتيات أو الفتيان من المعاملة العادية البسيطة والعلاقة البريئة مع الجنس الآخر في إطار الأسرة تكون الأسرة قد وقعت في خطأ فظيع، كذلك إذا ما حدث تساهل وافرط في ترك هؤلاء الفتيان والفتيات على حريتهم دون ضبط أو ربط، نكون قد وقعنا في نفس الخطأ فيحدث تثبيت لهذه المرحلة العمرية، ويصبح كل هم هؤلاء الشباب هو إقامة علاقات متعددة مع الجنس الآخر، لذلك يجب أن تكون العلاقة بالجنس الآخر تحت رقابة الأسر، فلا منع ولا إصراف مع توعية الأبناء بالسلوك القويم السليم وتكثيف تعاليم الدين.

أمي إن لم تحافظى على وتأخذى فى اعتباراتك الموضوعات السابقة وتعالجها أولاً بأول سوف تكون حياتى الزوجيه غير سعيدة مليئة بالعدد وتلك هي العدة العاشرة:



ويظهر فيها ويتجلى تأثير كل المراحل السابقة بكل عقدها المختلفة، والتي تستمر طوال العمر وتؤثر في الحياة الزوجية وللتخلص من العقد النفسية السابقة لابد من وقفة لكل شخص يتأمل فيها نفسه جيداً ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١]، وبالتالي لابد من تأمل الذات وتقييمها بشكل موضوعي بدون تبريرات وهمية، واكتشاف ما بها من مزايا وعقد وعيوب، فمن المؤكد أن هذه العقد ليست قدرية ولاأبدية وفي أغلب الأحوال يمكن التخلص منها، أو على أقل تقدير تقليل آثارها السلبية، من أجل تكيف أفضل مع الذات^(١).

الاضطراب النفسي للأطفال يبدو بشكل عام في:

(أ) الحركة الزائدة، عدم الاستقرار بصورة عامة، وفي تشتت الانتباه وشروذ الذهن، والثورة لأتفه الأسباب. والاعتداء على الآخرين وأحياناً بتشنجات هستيرية وبكاء، والعبث في كل شيء.

(ب) في شكل حركات خاصة: مثل مص الأصابع وقرض الأظافر، والأزمات العصبية التي تظهر في حركة عصبية لا إرادية يقوم بها الأطفال: كهرش العين أو تحريك الأنف.. إلى غير ذلك من الحركات العصبية اللاإرادية القهرية.

و فيما يلي قصة طفل فقد الإحساس بالاطمئنان والهدوء، فلجأ إلى سلوك غير مرض كتعبير عما بداخله من توتر واضطراب وعدم استقرار؛ الأمر الذي أدى في النهاية إلى حاجته إلى العلاج الطبي النفسي.

شكّت الأم ومن ابنها «ماجد» البالغ من العمر تسع سنوات الذي بدت عليه مظاهر سلوكية غير طبيعية، منها:

أصبح غير طبيعي، عنيداً، لا يبالي بشيء، لا يحترم أحداً وأهم ما كان يزعج الأم ويقلقها استمراره في مص أصابعه وقرض أظافره سواء في مدرسته أو بين أخوته في

(١) هامش نقلاً عن الأهرام المصرية.



المنزل، ومعايرته بهذا السلوك بطريقة تسيء إليه وتجرح إحساسه ومشاعره.

وعند الاستماع إلى «ماجد»، وكان يبدو عليه الهزال والاعتلال في صحته، ويبدو على وجهه سمة الألم مع الخجل والشحوب.

* رفض «ماجد» الكلام في بادئ الأمر، وتدرجياً بدأ يتكلم ويجيب عن الأسئلة الموجهة إليه إجابات قصيرة.. وبعد ذلك استرسل في الكلام.. كان يتكلم بذكاء، مختلط بقلق وخوف وتردد. كان يشكو من سوء معاملة إخوته ووالديه ومدرسيه وأقرانه في المدرسة.

* كان يكره الذهاب إلى المدرسة لسوء معاملة الجميع له، ولا سيما معلمة الفصل التي كانت تقسو في ضربه أحياناً عندما يخطئ، أو إذا لم يؤد الواجب الذي يصعب عليه فهمه، ولا يجد من يشرحه له في المنزل.

* أظهر غيرته من اهتمام والديه بإخوته وإهماله إياه كلية، وعدم محاولتها مساعدته في عمل الواجب فيهمله؛ الأمر الذي كان يؤدي في النهاية إلى عقابه وضربه بشدة من المعلمة في المدرسة.

* وقرب نهاية المقابلة، طلب أن توصي والدته بمساعدته وعدم لجوئها إلى ضربه.. وتم فعلاً بتوجيه الأم، وتوضيح لها الأخطاء التربوية التي ارتكبتها في حق ابنها، وإخبارها أنه في حاجة إلى علاج نفسي مع ضرورة حضور الوالد أيضاً في كل جلسة نفسية.. مع إرسال خطاب إلى المدرسة؛ لتعاون في علاج هذا الطفل مع تشجيعه وعدم تعرضه للضرب والإهانة.

من أهم العوامل التي تؤثر على نفسية الطفل هي:

للح العلاقة بين الوالدين فإذا كانت هذه العلاقة سيئة لا يسودها المحبة فهي تؤدي إلى تفكك الأسرة مما يخلق جوّاً غير صحي يؤدي إلى نمو الطفل نمواً نفسياً غير سوي.

للح الخلافات بين الوالدين والتوتر الدائم وعدم التفاهم بينهما يشيع في جو الأسرة



الاضطراب مما يؤدي إلى أنماط من السلوك غير السوي لدى الطفل مثل الغيرة- الأناية- حب الشجار- عدم الاتزان- عدم احترام الآخرين- عدم التعاون مع الآخرين.

المشكلات النفسية عند الوالدين والسلوك الشاذ يؤدي إلى عدم استقرار الجو الأسري فهي تؤثر على الصحة النفسية للطفل فيؤدي إلى شعوره بالاكتئاب أو القلق والاضطرابات النفسية.

تفضيل طفل على طفل أو الذكر على الأنثى يخلق جو من التوتر بين الأطفال والتنافس غير البناء.

من أهم الضغوط النفسية على الطفل هو الإهمال وعدم إشباع حاجاته من الأمن والاستقرار والحب والتقبل أو اللعب وممارسة الهوايات المختلفة.

الطلاق والانفصال من أسباب انهيار الأسرة وهي تؤثر على الطفل بفقدانه أحد الأبوين وشعوره بالنقص عن أقرانه والخوف من المستقبل وعدم وجود القدوة التي يحتذي بها في سلوكه.

الرفض أو الإهمال أو نقص الرعاية تؤدي إلى الشعور بعدم الأمن والشعور بالوحدة عند الطفل أو الشعور العدائي والتمرد وأيضاً عدم القدرة على تبادل المشاعر والتعامل مع الآخرين والعصبية.

طريقة التربية التي تتسم بالسيطرة تؤدي إلى شعور الطفل بالاستسلام والخضوع والتمرد وعدم الشعور بالكفاءة والنقص والأعتاد السلبي على الآخرين.

فرض بعض النظم الجامدة أو التربية التي لا تتسم بالمرونة بل تتسم بالنقد تشكل عبئاً نفسياً على الطفل والسلوك السلبي أو العدائي.

الفقر يعتبر أحد العوامل المهمة في تأثيره على الأسرة كلها بما فيها الطفل، فهو يؤدي إلى الشعور بالخوف من المستقبل وعدم إشباع الرغبات من شراء بعض



الأشياء مثل أدوات اللعب والملابس الجديدة التي ترفع من معنويات الأطفال وتشعرهم بالسعادة، أو أنواع المأكولات التي يحتاج إليها من حلوى وخلافه فهي أيضا تضيي السعادة على الأطفال.

لثيق المسكن وتكدر أفراد الأسرة في حجرة واحدة خصوصا الأسرة ذات الأعداد الكبيرة أكثر من خمسة أشخاص فهي تؤدي بالطفل إلى التوتر وعدم الاتزان الافرالي والإحساس بعدم الاستقرار والخصوصية حيث إنه لا يوجد مكان خاص؛ له حجرة خاصة به أو سرير أو مكتب، فعدم الشعور بالخصوصية يؤدي إلى الشعور بالاكئاب والنفور من المكان.

لثالإهمال في الرعاية من الناحية الصحية وعدم الإسراع بعلاج الطفل من أي مرض يتعرض له لأن أي مرض عضوي يشكل عبئا نفسيا على الطفل.

لثالمدرسة أحيانا تشكل عبئا نفسيا على الطفل، إذا كانت نوعية المادة الدراسية لا تتوافق مع القدرة العقلية للطفل أو مع ميوله النفسية أو هناك أسلوب غير تربوي في التعامل مع الأطفال من إيذاء بدني وإيذاء نفسي عن طريق التوبيخ أو التأنيب أمام أقرانه من التلاميذ كذلك فإن المسافة بين المدرسة والمنزل إذا كان الطفل يمشي مسافات طويلة أو يقضي في المواصلات أوقاتا طويلة حتى يصل إلى المدرسة فهذا يؤدي إلى إجهاد الطفل، وهذا يؤثر على تحصيله الدراسي مما يؤثر على صحته النفسية إصابته بالاكئاب والقلق ويؤدي إلى نقص تحصيله، أو لم يوفق في الامتحان بسبب عدم قدرته على بذل الجهد في المذاكرة لأن معظم جهده نفذ في الطريق.

لثالتغذية غير الصحية وغير الكافية تؤثر على صحة الطفل النفسية وتشكل ضغطا نفسيا كبيرا كأن تكون ينقصها العناصر الأساسية من بروتينات وأملاح ومعادن وفيتامينات، فنقص عنصر مثل الحديد في تغذية الطفل يؤدي إلى ضعف الطفل وعدم استطاعته بذل أي مجهود ولو بسيط وشعوره بالوهن وعدم القدرة على

استيعاب دروسه أو القيام بأي عمل.

للأمراض النفسية في الأسرة مثل إدمان أحد الوالدين أو إصابة أحد الوالدين بمرض نفسي مثل الإكتئاب أو الفصام أو الاضطرابات في الشخصية مثل الشخصية الاكتئابية أو الشكاكة أو العدوانية.

للحسب سجن أحد الوالدين أو سفر الوالدين يؤدي إلى حرمان الطفل العاطفي الذي نشأ عنه عدم الاتزان الانفعالي وأيضاً افتقاده إلى الشعور بالأمان والاستقرار.

للحسب التدخين وآثاره العضوية على الطفل واكتسابه عادات سيئة تؤدي إلى الإدمان فيما بعد.

للحسب أمية الوالدين ونقص المستوى الثقافي والتعليمي للوالدين وهذا له آثار من ناحية عدم معرفة الأهل بأساليب التربية السليمة وإدخال بعض المفاهيم الخاطئة في عقول الأطفال التي تؤثر عليهم في صورة تصادم مع أقرانهم من الزملاء.

للحسب عمل الطفل أو عمالة الأطفال أو استغلال الأطفال في الورش والمصانع والدكاكين أو في البيوت كخدم، مما يعرضه للإهانات أو الزجر أو التقليل من قيمته كفرد في المجتمع.

للحسب حرمان الطفل من أحد الوالدين أو من الوالدين معا وعدم وجود البديل فهو يؤدي إلى إيجاد الاستعداد لدى الطفل بالإصابة بالأمراض النفسية المختلفة حسب درجة التهيج..

للحسب استخدام أسلوب العنف في تقويم سلوك الطفل وأيضاً سوء معاملة الأطفال والاعتداء عليهم بالضرب أو السب أو الاعتداءات الجنسية.

للحسب عدم توفر وسائل النظافة والوقاية الكافية وتوافر الجو الصحي السليم في المنزل من تهوية وإضاءة كافية وصرف صحي ووجود أثاث مريح.

للحسب عدم توافر وسائل الترفيه التي تشعر الطفل بالبهجة وحب الحياة وتجدد نشاطه وزيادة معلوماته عن البيئة التي يعيش فيها.

- كيف تظهر آثار الضغوط النفسية على الطفل:

للطفل ويظهر آثار ذلك كله في مظاهر كثيرة منها إصابة الطفل بالأمراض النفسية العديدة مثل الخوف والقلق والاكتئاب والفرع وأمراض جسمية مثل فقدان الشهية والاضطرابات المعوية واضطرابات الإخراج من تبول لا إرادي واضطرابات الحواس واضطرابات الوظائف الحركية واضطرابات الكلام مثل تأخر الكلام والتلعثم والتأتأة وإصابته بالتزعات العصبية مثل قضم الأظافر ومص الأصبع والأزمات الحركية.

للطفل وكذلك الإصابة باضطرابات النوم المختلفة مثل المشي أثناء النوم والبكاء قبل النوم أو أثناء النوم ومص الأصابع أثناء النوم وكثرة النوم والأحلام المزعجة والمخاوف الليلية وقرص الأسنان أثناء النوم.

للطفل التأخر الدراسي من أهم آثار الضغوط النفسية على الطفل فقد يكون تأخرًا دراسيًا عامًا وفي كل المواد الدراسية وقد يكون تأخرًا دراسيًا خاصًا في مادة من مواد الدراسة مثل مادة الحساب.

للطفل ومن أهم أعراض التأخر الدراسي نقص الذكاء الذي يؤثر على التحصيل الدراسي سلبًا، وتشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز وضعف الذاكرة واضطرابات الفهم - وقلة الاهتمام بالمواد الدراسية والغياب المتكرر من المدرسة والهروب منها.

للطفل ومن أعراضه الجسمية الشعور بالتعب لأقل مجهود والتوتر والحركات العصبية والأزمات الحركية والخمول أما من الناحية الانفعالية فيصاب الطفل بالاكتئاب والشعور بالنقص والغيرة والحقد والخجل والاستغراق في أحلام اليقظة والشعور بالذنب والخوف من المدرسة ومن أهم آثار الضغوط النفسية الإنحرافات السلوكية مثل الكذب السرقة الإنحرافات الجنسية^(١).

(١) العوامل التي تؤثر في نفسية الطفل، هيام رزق.

سأقوم بتركك..

فيما أنت متجه ناحية باب المتجر تمهم بالخروج صائحا: «إن لم تأت خلال هذه الدقيقة فإني سأغادر المكان»، هذه العبارة قد تعمل فقط على تعزيز الخوف الأساسي الشائع لدى الأطفال بأنك قد تختفي ولا تعود أبدا، جرب أن تعطه دقائق معدودة كتحذير، أعطه الاختيار إما أن تحمله أو أن يمسك هو بيدك

عندما يبدأ طفلك بالبكاء والصراخ المستيري ويتشبث بك لكي يمنعك من المغادرة، فهذا موقف مؤلم جدا ويترك اثرا بالغا لأي من الوالدين، وتُعرف مثل هذه الحالة بقلق الانفصال «Separation anxiety».

قلق الانفصال هو مرحلة من مراحل نمو الأطفال الطبيعية، حيث ينتاب الطفل قلق شديد عادة من خلال البكاء نتيجة فكرة الانفصال عن والديه. إنها تحدث عادة عندما يتخوف الطفل من أن يُترك وحده مع شخص غير والديه، وأحيانا لا تبدو البيئة المحيطة بالطفل مريحة، ولذلك لا يرغب أن يترك وحده فيها.

تعلق الاطفال بوالديهم.

للم ولها هذا القلق شائع جدا بين الأطفال حتى السنة الخامسة، وعادة ما يبدأ بين الشهر الثامن والثامن عشر ويبلغ قمته في عمر السنتين. وتشير الأبحاث إلى عدم وجود اختلاف في معدل الشعور به بين الأولاد أو البنات.

من الطبيعي أن يتعلق الأطفال بالكبار القريبين منهم، وأن يشعروا بالقلق عند الافتراق، فالطفل يشعر بالأمان والاستقرار مع من يحبهم ويراهم دائما بجانبه - أي والديه. وفي معظم الحالات، يوجد قلق الانفصال عند الأطفال الصغار عندما ينمو لديهم الشعور بالأمان والتعلق ويتلاشى القلق كلما كبر الطفل وأصبح أكثر ثقة في علاقاته.

وفي الحالات التي تكون فيها أعراض القلق مكثفة وتستمر لفترة أكثر من ٤ أسابيع لدى الأطفال الأكبر من ٥ سنوات، خاصة إذا تعارض هذا القلق بالأنشطة اليومية، فقد



يكون ذلك علامة لحالة أخطر تعرف باسم اضطراب قلق الانفصال « Separation disorder anxiety ».

«اضطراب قلق الانفصال»

للأطفال الذين يعانون من اضطراب قلق الانفصال يخافون من أن يفتروا عن ذويهم، وكثيرا ما يعتقدون بأن شيئا سيئا سيحدث عند الفراق.

وبعض الاشارات التي يمكن أن تدل على أن الطفل يعاني من هذا الاضطراب هي:

للأعراض الرعب والذعر مثل الغثيان، والتقيؤ، وانقطاع النفس أو نوبات ذعر قبيل مغادرة أحد الوالدين.

للالكوابيس عن الافتراق.

للخوف من النوم بمفرده.

للإفراط في القلق من الاختطاف أو الضياع.

إذا كان طفلك لديه مثل هذه الأعراض فمن الأفضل أن تستشير طبيبك، ويتم تشخيص هذا الاضطراب عن طريق استشارة طبيب نفسي مؤهل لإجراء تقييم شامل لصحة الطفل النفسية.

للنمو الارتباط بين الأم/الأب والطفل

* في الأشهر الأولى من العمر، لا يفرق الأطفال كثيرا بين من يرعونهم، وعادة ما يتمكن أي شخص من تهدئتهم بغض النظر عن العلاقة التي تربطهم بالطفل. ثم وبين ٨-١٤ شهرا، يبدأ الأطفال في التعرف على آبائهم وأمهاتهم، ولكن ليس لديهم إدراك بمعنى الزمن، ولذلك إذا غادر أحد الوالدين الغرفة، يبدأون في البكاء والصراخ اعتقادا بأنهم ذهبوا إلى الأبد. إنه الوقت الذي يتخوف الأطفال أي شخص عدا الوالدين.

وبين ١٨ شهرا إلى ٤ سنوات، يكون الأطفال حريصين وعاطفيين عندما يفارقهم أحد الوالدين، ولكن من السهل تشتيت انتباههم بأنشطة أخرى.

وعند عمر ٥ سنوات، يكون الطفل قد طور الشعور بالأمان مما يجعله يشعر بالارتياح عند الذهاب إلى المدرسة، والبقاء مع المربية أو مركز رعاية يومي.

عوامل تؤدي إلى قلق الانفصال:

* ليست هناك أسباب محددة لقلق الانفصال، ولكن الأبحاث تشير إلى أن طبع الطفل، يمكن أن يجعله أكثر عرضة لقلق الانفصال، على سبيل المثال الطفل اللصوق والمشوش وسريع الانفعال الذي يجد صعوبة في أن يتكيف مع الروتين اليومي يكون أكثر عرضة للإصابة بقلق الانفصال. والعوامل التي قد تساعد في تطور قلق الانفصال تشمل:

للجوع أو التعب.

المرض خفيفا كان ام خطيرا.

التغيرات في روتين المنزل.

التغيرات الأسرية مثل ولادة طفل جديد، أو الطلاق، أو حدوث وفاه أو المرض لشخص قريب للطفل.

استبدال المربية أو تغيير الروتين في مركز الرعاية النهارية.

الآباء والأمهات عادة لا يسببون قلق الانفصال ولكن كيفية تجاوبهم مع حال الطفل قد تؤثر على الطفل سلبيا أو إيجابيا.

أعراض قلق الانفصال.

* عندما يشعر الطفل بالقلق إزاء الفراق، يمكن أن يسلك سلوكيات عديدة بما في

ذلك:

البكاء أو الأنين.

التعلق (مثل مسك اليد أو الساق، ويريد أن يحمل في اليدين، أو الاختباء وراء الأم).

الخجل.

للصمت الشديد لطفل كثير الكلام.

للعدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين، حتى لو كانوا مألوفين بالنسبة له.

ما هو دور الوالدين؟

جميع الأطفال يمرون بحالات قلق الانفصال، ولكن كيف تتصرفين كمربية للطفل عندما ينتاب طفلك قلق الانفصال سيكون له الأثر العميق عليه. أنت تحتاجين أن تفهمي وتقدري حالة قلق طفلك، وعليك أن تتعلمي كيفية تخفيف مخاوف طفلك من دون أن تسبب لطفلك أية مضايقات.

فائدة

تذكرني أن ما يمر به طفلك هو طبيعي جدا وظاهرة صحية، ومرحلة من مراحل النمو الأساسية، لذلك ساعدي طفلك في التغلب على مخاوفه واستثمري الرابطة الصحية بينك وبين طفلك بطريقة إيجابية.

10 طرق لمساعدة طفلك في التغلب على قلق الانفصال:

- 1- تأكد دائما من أن تترك طفلك بمكان آمن ويجد الرعاية الجيدة فيه، وبذلك يمكنك تهدئة روع طفلك وأنت واثق بأنه سيكون في مأمن.
- 2- حاول مساعدة الطفل على التعرف على أي مكان جديد أو شخص جديد، من يشرف عليه أثناء وجودك أنت معه، فوجودك يجعل الطفل يتعود تدريجيا على المكان أو الشخص. ويمكن أن يستغرق الامر بعض الوقت للطفل حتي يشعر بالراحة إذا كان قلقا، ربما تضطر إلى البقاء معه بعض الوقت حتى يشعر بالأمان ويسمح لك بالذهاب.
- 3- إذا كان طفلك ذاهبا إلى دار لرعاية الاطفال، حاول ان تجد له مكانا يكون فيه تحت إشراف مشرف أو مشرفين فقط لكي يقدمون له الرعاية الخاصة متى ما يحتاجها.



٤- حاول أن تبقى مع طفلك حتى يتعرف على المشرفة. إذا تعاملت مع المشرفة بثقة فإن ذلك سيساعد طفلك على الشعور بالأمان.

٥- دائماً، ودع طفلك قبل أن تذهب، حتى لو كنت ستغادر وهو في حالة قلق وتوتر شديد، فهذا يبني الثقة بينكما. لا تحاول الانسلاخ أو التخفي فهذا يجعل طفلك يفقد الثقة بك.

٦- عندما تخرج، حاول أن تترك طفلك مع شخص يألفه ويثق به.

٧- بين للطفل أنك تفهم مشاعره، على سبيل المثال، ولا تستخف أو تستهين بمشاعره، أكد له أنك تدرك ما يمر ويشعر به من مخاوف وحاول تهدئته واطرح له أنك يجب أن تذهب وأكد له أنك سوف تعود.

٨- اسمح لطفلك باللعب بشيء يخصك (مثل حقيبة أو مفتاح) عندما لا تكون موجوداً.

٩- حاول دائماً أن تجرب طفلك متى ستعود. قل له بطريقة يمكنه أن يفهمها، على سبيل المثال. «بعد الغداء».

١٠- كن صادقاً دائماً وارجع في الموعد الذي حددته للطفل. إذا كنت ستتأخر عن الوقت المحدد، أخبر المشرف على الطفل لتوصيل المعلومة له.

ان ازعجنني فسانيك بالطيب ليؤطك ليا برنه

لا يجوز أن تلقن الأم ابنها معلومات خاطئة.. كما أن الطفل يصدق كل ما يقال له.. أضف إلى ذلك.. أنه قد يتعلم الولد الكذب ليحصل هو الآخر على منافع عاجلة.. وقد تكمن هذه المخاوف في عقله اللاواعي.. فإذا احتاج يوماً لإبرة الطبيب بدا جباناً هياباً!!

متى يتحول خوف الأطفال إلى فوبيا؟!

الفطرة السليمة تقتضي الخوف، هذا صحيح إذا كان الخوف طبيعياً بحدوده المعروفة، ولكن ماذا لو تجاوز الخوف هذه الحدود، إنه عندئذ مرض «الفوبيا».



ذلك المرض الذي يجعل الأطفال يشعرون بالهلع والجزع عند كل سبب من أسباب الخوف، فمنهم من يخاف الظلام، ومنهم من يخاف المياه، أو المرتفعات، أو المدرسة، أو حتى الطبيب، ولكل نوع من المخاوف أسبابه ومؤثراته، فهل نتعلم كيف نجنب أبناءنا أسباب الخوف، وننأى بهم عن أخطاره ومحاذيره.

واعلم أن الخوف صفة مكتسبة أنت تزرعها في ابنك، أو يكتسبها الطفل من البيئة المحيطة به، وهذا ما يؤكد التربويون.

مِمَّ يَخَافُ الْأَطْفَالُ؟

الحيوانات.. الظلام.. المياه.. الذهاب للمدرسة.. الطبيب.. الشخصيات الخيالية.. كلها أشياء قد يخاف منها معظم الأطفال، وهناك المزيد من كل تلك الأشياء، نجد مثلاً أن القطة تحتل موقع الصدارة في تخويف الأطفال، خاصة في عمر سنتين فما فوق.

القطة في الصدارة

حفصة إبراهيم مدرسة ولها ولدان.. الصغير عمره (٣) أعوام وحديثنا عنه:

ابني يخاف بشدة من القطة وهذا يعود لحادثة بسيطة جرت له معها وعمره عامان، عندما فوجئ بها على السلام وجهاً لوجه وحيداً ومنذ تلك اللحظة وهو يخافها بشدة، لكنني أستخدم القطة عندما يرفض أن يستجيب لي، كأن يمتنع عن النوم مثلاً، أو يكف عن شقاوته، وطبعاً يستجيب، ولهذا فأنا أرى خوفه من القطة مفيداً أحياناً.

تعليق: إن المخاوف إذا كانت طبيعية فإنها تحقق وظيفة صحية، ولكن المبالغة الشديدة وكثرة تكرارها خاصة من الآباء والأمهات، يمكن أن يعوق عملية النمو الصحيح للأبناء.

الخوف من الظلام

الخوف من الظلام أمر شائع، ولا نخفي سرّاً إذا قلنا إن كثيراً من الكبار لا يزالون يخافون من الظلام.



وعن خوف ابنتها تقول «أم حافظ»: عمر ابنتي ٦ سنوات وهي تهلع من الظلمة منذ كان عمرها عامين، وأظن أنها تعودت على الإضاءة، لأنني لم أغلق الأنوار بتاتاً منذ أن كانت رضيعاً، حسب الأفكار القديمة أن الرضيع يخافون الظلمة، ولكن ابنتي اعتادت على ذلك.

وتتابع: لقد حاولت أن أرغمها على النوم في الظلام ذات مرة، ولكنني فوجئت بها ترتجف وترتعش تتبول لا إرادياً، فكانت الإضاءة أهون من الأعراض السابقة.

الخوف من الحيوانات

الخوف من الكلب وعضته أمر طبيعي ولكن ازدياد الخوف ليس بالأمر الطبيعي.. «منى عامر» أم لولد في الثالثة والنصف من عمره: ابني يخاف من الكلب بشدة، ويخاف من صوته أو مجرد شكله، ولقد أخذته مرة إلى حديقة الحيوان وبدلاً من أن يخاف الكلب فقط، أصبح يخاف من الحيوانات التي تشبهه كالثعلب والذئب.

و«أم يوسف» تروي ضاحكة.. ابنتي هدى تخاف من كل الطيور رغم أنها تجاوزت العشرين من عمرها، ولكنها منذ أن كانت طفلة وهي تخاف من العصفورة والحمام، واستمر خوفها إلى الآن.

الخوف من المصعد الكهربائي

مرور الطفل بحادثة معينة وخاصة إذا كانت مؤلمة تسبب له خوفاً ورهبة من تلك الحادثة.

«عائشة فيصل».. أم لثلاث أولاد وبنت تقول: لم أواجه مخاوف الأطفال إلا مع ابني الصغير وعمره الآن (١٣) عاماً، ومنذ أن كان عمره (٥) سنوات وهو يخاف ركوب المصعد الكهربائي، وتوقعت أن تزول مخاوفه بمرور الوقت، بيد أنها ازدادت، خاصة بعد أن حُبس أخوه الأكبر في المصعد لمدة ساعتين لتعطله، وهذا ما رسخ مخاوفه، وعند مناقشته لا يعترف أنه يخاف من المصعد، بل يقول: إنه يفضل صعود ونزول السلام، ولكنه أمر مرهق له، لأننا نسكن في الدور الرابع، وإذا سألت ابني عن أهم أمانيه يقول:

أن نسكن في عمارة بدون مصعد كهربائي!

ويخاف الطفل «عمر» أيضًا من المصعد الكهربائي وعمره ٤ سنوات وتقول أمه «ناهد وجدي»:

عمر ابني ٣ سنوات وأثناء لعبه مع أصحابه داخل المصعد علق ولم يفلح في الخروج، واستمر في الصراخ حتى استطعنا إخراجه، ومنذ ذلك الحين وهو يخاف بشدة من المصعد الكهربائي وترتعش يده.. كلما استقلنا المصعد، وما إن نخرج من المصعد حتى يتنفس الصعداء.

حمام السباحة والبحر

الخوف من المياه من المخاوف التي لها جذور تبدأ من الطفولة وإذا لم تعالج فإنها تستمر حتى الكبر.

«أم سعود» تخبرنا عن ابنها الكبير.. عمره الآن ١٧ عامًا، ولكن هل تصدقون أنه يخاف الماء، سواء البحر أم حمام السباحة؟! ولقد بدأت معه في الطفولة وعمره (٥) سنوات وأثناء لعبه مع أبناء عمه حاولوا تعليمه السباحة في البحر، وكانت النتيجة أن ابتلع كمية كبيرة من المياه، وضاق تنفسه، ولقد بقى مريضًا لمدة شهر بعد هذه الحادثة، ورفض النزول للماء بعدها، حتى ولو في حمام السباحة.

و«هند» طفلتها عمرها (٤) سنوات تخاف بشدة من المياه والحمام وتقول أمها:

عند انتقالنا إلى مسكن جديد دخلت ابنتي مسرعة لتلعب في صنوبر المياه، ومن الصنوبر نزلت بعض الحشرات السوداء، وفزعت ابنتي وصرخت، ومنذ ذلك الحين وهي تخاف من المياه والحمام معتقدة أنها مليئة بالحشرات، وأتوقع بمرور الوقت أن تختفي تلك المخاوف.

من هو المتهم وراء خوف الأطفال

الأطفال يولدون كالورقة البيضاء ونسطر فيها نحن الآباء بإرادتنا ودون إرادتنا

المعلومات والخبرات التي تستمر معهم طوال حياتهم.

احذر من القطة السوداء.. هل أحضر لك الكلب؟ إياك أن تخرج الآن فالظلام مخيف.. هل سمعت تلك الأصوات بالخارج إنها ستؤذيك!

عزيزي المربي: هذه كلها تحذيرات قد تخرج منك وببساطة، لكنها تشكل أكبر الأثر على أطفالك.

الخوف صفة مكتسبة وليست فطرية.. هذا ما يقوله علماء التربية. وهناك عدة مصادر لهذه الصفة:

- ١- الآباء أنفسهم.
- ٢- الخادمة.
- ٣- الأصدقاء والمعارف.
- ٤- وسائل الإعلام وأفلام الرعب.
- ٥- القصص الأسطورية.

الخوف من المدرسة

في عمر ٥-٦ سنوات يظهر الخوف الشديد عند بعض الأطفال من الذهاب للمدرسة ومثال ذلك ما يقوله أحد الآباء وهو مدرس: رغم كوني مدرساً إلا أن ابني الأكبر «محمد» عند بداية دخوله للمدرسة بدأ يتمارض حتى لا يذهب، في البداية لم أشأ إرغامه، ولكن بعد أن زاد الأمر أرغمته على الذهاب، وهو الآن في السنة الثانية الابتدائية، وفي بداية كل عام جديد يبدأ بالبكاء، ويكون حزيناً في الأسبوع الأول، ولقد حاولت مناقشته، فقال لي: إنه لا يجب فراق المنزل ولا يعرف لماذا يخاف من المدرسة؟!

و«محمد» ليس الطفل الوحيد الذي يخاف من المدرسة، بل مثله كثيرون خاصة إذا كان هؤلاء الأطفال متعلقين بأمهاتهم، فتقول «رشا البحيري»: عندما دخل ابني ولأول مرة هذا العام الروضة ظلمت لمدة شهر كامل أذهب وأجلس بجانبه حتى طلبت مني مديرة المدرسة مغادرة الفصل، وأنا اسمع بكاء ابني، ولقد استسلم للوضع بعد مرور

شهرين، ولكنه ما زال يتشبث بيدي عند باب المدرسة راجيًا مني أن لا أتركه!

الخوف من الطبيب:

«أم محمد» تتحدث عن خوف ابنها من الطبيب: عمر ابني ٤ سنوات، وقد كسرت قدمه أثناء لعبة مع أصحابه واضطررنا للذهاب إلى المستشفى، وبقي فيها ساعة وهو يصرخ من شدة الألم، ومن ذلك الحين يكره ابني كل طبيب ويخافه!

ابني لم يرغب بزيارتي في المستشفى عند ولادتي لأخته الصغيرة، الرواية «أم عنود».. عانى ابني من فقر الدم لفترة طويلة وعمره (٥) سنوات مما اضطر الطبيب لحجزه في المستشفى ونقل كميات دم ومقويات عبر الحقن إليه، واستمر لمدة أسبوع في المستشفى، ورغم مرور أكثر من عامين على تلك الواقعة إلا أن ابني يكره دخول المستشفى.

ويتحدث «أبو فيصل» عن قصة ولده عندما زارا معًا طبيب الأسنان: ما إن جلس ابني على الكرسي أمام طبيب الأسنان ورأي أجهزته حتى بدأ بصراخ متواصل سمعه كل من كان في العيادة المجاورة، إنه يخشى من إبرة طبيب الأسنان ويخاف من الألم.

خوف الآباء ينتقل للأبناء

إحساس الطفل بخوف أمه أو أبيه من شيء معين ينتقل إليه وبسرعة رهيبية ويقدر متضاعف ليخزن بقوة داخله.

«أم مصطفى» تخاف من فروة الخروف تقول: عندما كان عمري (٥) سنوات وفي بيت أهلي كانت لدينا غرفة للمواد الغذائية، وفي عيد الأضحى وبعد ذبح الخروف ووضعت فروة الخروف في تلك الغرفة، وفي الليل وسط الظلام دخلت وإذا بقدمي تغوص في شيء لم أستطع تمييزه حينها، ولكني ظللت أصرخ وأنا أتخيل أنني سأغرق في هذا الشيء، وعندما أضاء أهلي النور ضحكوا على لأنني كنت أغوص في الفروة، ومنذ ذلك الحين أفزع من أي فروة سواء كانت ملابس أو فرشاة على الأرض، ولاحظ أبنائي ذلك فانتقل الفرع إليهم.

«أم علي» تصرح بأثر خوف زوجها على ابنها قائلة: لم أكن أعلم أن زوجي يخاف من



الفران حتى تصادف أن وجدت فأزاً في المنزل، فنادت على زوجي ببداهة ليتخلص منه، ولكنني فوجئت بزوجي يتلعثم في الكلام وترداد عصبته، وبالتالي انتقل القلق لابني الذي تحول عنده إلى خوف مستمر.

ما هي مظاهر الخوف الفسيولوجية؟

الخوف هو أحد الانفعالات البدائية الفطرية.. وفيه تزداد نبضات القلب ويكون التنفس سريعاً ويجف لعاب الحلق، ويرتعد الجسم، وتقلص عضلات الوجه، وقد يصيح الطفل أو يصرخ، وترجف الكلمات على شفثته، والنتيجة هو الجري هرباً أو الاختفاء عن مصدر الخوف.

* الخادمة

تعد الخادمة من أهم المؤثرات الحالية على أطفالنا، فمنها يتعلمون كيف يتكلمون ويأكلون ويشربون، وأيضاً يتعلمون الخوف، والقصة التالية تؤكد ذلك.

تقول «سلوى سالم» وهي أم لطفلين: أستعين بالخادمة أثناء دوامي صباحاً، ولكن ابني الأكبر وعندما كان عمره (٣) أعوام لاحظت خوفه الشديد من الخادمة، فقلت ربما إنه يحترمها، ولكن أباه شك في ذلك، فوضع كاميرا ومسجل في مكان خفي، فوجدناها تخيفه بحركات معينة وإصدار أصوات مخيفة إن لم يكف عن البكاء وبالطبع استغنيت عنها وأخذت إجازة من عملي، واستمر علاج ابني لـ (٦) أشهر حتى نسي أمر الخادمة، ولكنه يخاف إلى الآن من أي خادمة تشبه التي كانت لدينا.

* متى يكون الخوف صحيحاً؟

إن مخاوف الأطفال ليست جميعها شيئاً سيئاً، فهي تعلمهم الحذر وحساب المخاطر، والإعداد للأزمات الطارئة وتجنب الدخول في مواقف قد تكون خطيرة على سلامتهم.

* شخصيات أسطورية مخيفة

في ثقافة كل الشعوب شخصيات أسطورية مخيفة، يستخدمها الكبار لترويع وإخافة

الصغار تأديباً لهم وتعليماً للطاعة، وفي ثقافتنا العربية توجد تلك الشخصيات الأسطورية:

- حمارة القايلة، وهي أسطورة لكائن نصفه حمار ونصفه الآخر إنسان.
- العوا: أمر مجهول وخفي يظهر ليلاً.
- الطنظل: عملاق طويل ومخيف.
- أم السعف والليف: امرأة مخيفة.
- أمنا الغولة: أسطورة لامرأة بشعة تأكل الأطفال الصغار.
- أبو رجل مسلوخة: رجل سلخت قدمه في الماء المغلي ومخيف الأطفال.
- إذا كان ابنك يخاف من حوض السباحة
يمكنك أن تقوم بالآتي:

١- إذا كان الطفل عصيباً إلى حد ما وهو على بعد عشرة أقدام من حمام السباحة، فإننا نتوقف هنا ونبدأ في الكلام ثم اللعب بالعرانس والألعاب حتى تشعر تماماً أنه مستريح وفي حالته الطبيعية.

٢- ثم نكرر نفس ما حدث من تهدئة إذا شعرنا أنه بدأ في الخوف ثانية عندما نقرب خطوة أخرى في اتجاه الحوض وهكذا في كل خطوة.

٣- قد يأخذ هذا حوالي (٢٠) دقيقة حتى يهدأ الطفل تماماً، لكن لا بد منه، ونسرف في تشجيعه خطوة خطوة حتى يصل للحمام.

٤- نجلس على حافة الحمام وندعوه إلى ذلك، فإن قاوم لا نرغمه، بل نشجعه بوضع أقدامنا في المياه ونضحك ثم نضع الألعاب معنا.

٥- خطوة خطوة سينزل الطفل إلى الحمام ويبدأ اللعب بالمياه، وهكذا يستطيع التغلب على خوفه الشديد تجاه المياه.

8 خطوات: إذا كان ابنك يخاف من المدرسة

- ١- في البداية يجب التأكد أنه لا توجد لديه مشكلة في المدرسة.. كأن تكون معلمته قاسية، أو يكون هناك طفل يضايقه باستمرار.
 - ٢- قبل يومين من موعد بداية الدراسة تجنب مناقشة أي موضوع يتعلق بمخاوف الطفل من الذهاب للمدرسة، فلا شيء يثير مخاوف الطفل أكثر من الكلام عن موضوع الخوف.
 - ٣- أخبر الطفل بكل بساطة قبل يوم من بدء الدراسة ومن دون انفعال وكأمر واقعي بأنه سيذهب للمدرسة غداً.
 - ٤- أيقظ الطفل في صباح اليوم التالي، وساعده على ارتداء ملابسه، وزوده ببعض الأطعمة الجذابة على ألا تكون من النوع الدسم.
 - ٥- خلال فترة الإعداد تجنب أي أسئلة عن مشاعره ولا تذكر أي موضوعات خاصة بخوفه ولو بهدف طمأنته.
 - ٦- لا تلمس جبهته لتفحص حرارته صباح كل يوم مدرسي طالما أنك متأكد من سلامته الصحية.
 - ٧- كل المطلوب منك أن تأخذه للمدرسة وسلمه للمشرفين، واحرص على تكوين علاقة طيبة بالمدرسة للتعرف على مشاكل الطفل سريعاً.
 - ٨- عند عودته من المدرسة امدحه على سلوكه ونجاحه في الذهاب للمدرسة وأبلغه أن غداً سيكون أسهل من اليوم. كيف نعالج الخوف في أطفالنا؟
- إن الطفل الذكي يكون أكثر خوفاً من الطفل الأقل ذكاء، وقد يرجع ذلك إلى أن الطفل الذكي هو أقدر على تصور الخطر المحتمل ويتمتع بخيال أشد خصوبة، ولكن لا يعني أن نترك أبناءنا لخوفهم.. ولذلك:



- ١- ابحث عن الدوافع الأساسية لخوف ابنك، وإذا كنت أنت أحد أسبابها بقصصك أو رواياتك الأسطورية، فاستبدلها بأخرى واستعن بكتب الأطفال في ذلك.
- ٢- يمكنك أن تجلس مع ابنك وتحتضنه وتكلم معه بشكل مرح ومسلٍ حتى تزول أعراض الخوف عنده.
- ٣- حاول وجرب أن تزيل مخاوف ابنك بتبسيطها له وتدرجك معه في مسح هذه المخاوف.
- ٤- ابدأ بأقل المواقف وأقلها فزعًا لابنك حتى تصل تدريجيًا لأصعبها وأخطرها، واستخدم كلمات التهدئة والتشجيع المستمر.

ما هو الفرق بين الخوف والقلق والفوبيا؟

الخوف الواقعي: هو استجابة لخطر حقيقي كحيوان مفترس أو سيارة.

القلق: هو الخوف من المجهول، أي أن موضوعه لا يكون محددًا أو واضحًا بشكل محسوس.

الفوبيا: هي أكثر بكثير من الخوف والطفولة الطبيعية تتغلب على الخوف، بمرور الوقت، أما إذا استمر الخوف أو ازداد في القوة والرعب والهلع، من ريشة تطير مثلاً، فهذه هي الفوبيا.

ومثال آخر الطفل الذي يخاف من الماء ويرفض أن يشارك الأطفال ألعاب الماء، بل ويرفض الاقتراب من حمام السباحة مما يجعله أضحوكة.

* لكل عمر مخاوف معينة

تؤكد الأبحاث أن مخاوف الطفل في سن الثانية تختلف عن مخاوفه في سن الثالثة والخامسة، وسنوضح فيما يلي المخاوف الشائعة لكل عمر.

* أسباب خوف الأطفال

١- تخويف الأم لابنها لإجباره على النوم أو الطاعة.



- ٢- مرور الابن بحادثة أفزعته عندما كان صغيراً، كرؤية قطة بمفرده وهو صغير.
- ٣- أسلوب تربية الأسرة للابن، كإغلاق النور عمداً وهو صغير لإجباره على النوم في الظلام.
- ٤- القصص المرعبة التي قد يسمعها من والديه أو أقاربه وأصدقائه.
- ٥- أفلام الرعب التلفزيونية، والتي تترك أثراً كبيراً في نفسية الطفل.
- ٦- سيطرة فكرة ما خاطئة على الطفل اكتسبها من صديقه أو المدرسة تثير مخاوفه.
- ٧- الألم المتكرر الذي تتركه له زيارة الطبيب الدورية، تجعله يخاف من زيارة الطبيب.
- ٨- الأصدقاء وخوفهم من الظلام أو الشخصيات الخيالية.
- ٩- الخادمة، وأسلوبها في تخويف الطفل لإرغامه على السكوت والهدوء.

نوع المخاوف

من سن ٢: ٢,٥

الخوف من: القاطرات، الرعد، الناقلات الضخمة، المكائن الكهربائية.
والخوف من الانفصال عن الأم وقت النوم، خروج الأم أو مغادرتها المنزل، المطر والرياح. مخاوف من الأحجام الضخمة خاصة الناقلات.

من سن ٣: ٤

الخوف من: الأتعة، الظلام، حيوانات، رجال الشرطة، اللصوص. مغادرة الأم أو الأب أو المنزل، خاصة ليلاً.
الظلام، الحيوانات البرية، ومخاوف واقعية كالخوف من الإيذاء والأشجار والاختطاف.

مخاوف مكانية: الخوف من الضياع أو فقدان، الخوف من الغابات والأماكن الموحشة، الخوف من بعض العناصر الطبيعية.

من سن ٦:٥

الخوف من النار، الماء، الرعد، البرق، الخوف من النوم المنفرد، البقاء في المنزل أو في حجرة، الخوف من ألا يجد الأم بعد العودة لمنزله، أو أن يحدث لها أذى، أو أن تموت. الخوف من أن يعتدي عليه أحد بالضرب، الخوف من الجروح والدم، والتنزيف.

٧ سنوات:

تستمر المخاوف في الانتشار لتشمل:

الظلام، الممرات الضيقة، تفسير الظلال على أنها أشباح أو كائنات.

٨ سنوات:

تتضاءل عمومًا المخاوف في هذه الفترة، وتختفي المخاوف من الماء، وتقل بشكل ملحوظ مخاوف الظلام.

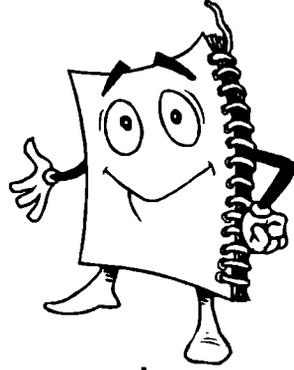
٩ سنوات:

ومن أهم مخاوف هذه الفترة الخوف من الحيوانات خاصة الثعابين والحيوانات الوحشية.

١٠ سنوات:

الخوف من النار والمجرمين أو القتلة أو اللصوص^(١).

الفصل الثالث



أمي لا تقولي
لم أعد أحبك..



انظر إلى كل ما بذلته من أجلك...
بكلمات أخرى «لو لم تولد أنت فإن حياتي
كانت ستكون أفضل».

إن ذلك سخيف فعلاً، فالأطفال لم يطلبوا أن يولدوا، تذكر أنه بكونك والده فإنه
ينبغي عليك تقديم التضحيات لإسعادهم وتلبية رغباتهم، فلا تذهم، وأعمل على أن
تفسحهم وتذهب معهم إلى المكان الذي يريدونه
ما هو العطاء..

بمعنى واحد.. لصور عديدة.. صور مختلفة.. متفاوتة.. ترمى كلها لرسم الابتسامة
على القلوب.. والتفاني من أجل ذلك نحن عندما نعطي.. في الواقع لا نعطي.. ولكننا
نأخذ.. نأخذ تلك المشاعر الممتنة.. بمن أمددناهم بعطائنا.. فنسقي بها عطش قلوبنا..
لترتوي من ذلك الفيض فيض العطاء..

فما هو العطاء؟

العطاء.. أن تقدم لغيرك ما تجود به نفسك من غير سؤالهم إياك..
العطاء.. أن تبادر بتقديم كل ما تستطيع لمن تحب، لتعطيه رسائل مباشرة وغير
مباشرة بين الحين والآخر.. لتعلمه بمدى مكانته عندك.. ومدى تقديرك وحبك له..
العطاء.. أن لا تعيش لأجل نفسك فقط..
العطاء.. هو المنح.. أن تمنح الآخرين مما لديك..
العطاء.. أن لا تنظر لقيمة ما ستعطي.. ولكن أن تنظر إلى مقدار ما سيحدثه ومدى تأثيره..
العطاء.. مادي ومعنوي، والتنوع بينهما أمر جميل ولكن الأجل لو قدمت كل منهما
بفن.. فتعطي عطاءً مادياً بقالب معنوي صادق..
العطاء.. نهر لا يتوقف.. وبحر لا ينضب
العطاء.. أن تفرح بفرح من حولك لما قدمته لهم..



العطاء الحقيقي.. حينما تعطي ولا تنتظر أي مقابل..

العطاء الصادق.. حينما تعطي دون أن تشعر أنك مرغم على ذلك..

من صور للعطاء عطاء الأم والأب:

أكبر مثال للعطاء في الكون.. فهو بلا توقف.. بلا دوافع.. بلا أسباب.. بلا مقابل.. مادي ومعنوي.. كله تضحية وتفاني وحب لذلك ومن هذا المنطلق لا ينبغي للأم أو للأب أن يقول هذا الكلام الذي إنما ينبعث من لحظات غضب لحظات غير صادقة لحظات هم خارج خريطة العطاء بالرغم أنها من الآن رمز العطاء رمز التضحيات.

سوف ننسى هذا الأمر ونبدأ ألفاظاً جديدة كلها ود ومحبة وعطاء.

يتبغى عليك دائماً أن تطيع الكبار...

إن الطفل الذي يلحق أن يطيع جميع البالغين يمكن أن يكون فريسة سهلة للخاطفين ومستغلي الأطفال، علم طفلك احترام البالغين، لكن اشرح له أنه قد يكون هناك أوقات ليس من الأمان خلالها طاعة البالغين، وذلك إذا حصل مثلاً أن حاول غريب أن يأخذ الطفل معه أو حاول أحد الأشخاص الكبار أن يغيره بالاحتفاظ ببعض الأسرار.

إن حسن طاعة الطفل لوالديه حلم كثير من الآباء والأمهات، فمعظم شكواهم تدور حول عدم طاعة أطفالهم لهم.. ومن هنا فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو:

ماذا يصنع الآباء والأمهات عندما يتمرد أطفالهم ويعلنون العصيان ويرفضون

الطاعة؟

الواقع الذي نشهده يقول: إن هناك فئة كبيرة من الآباء والأمهات يقابلون هذا السلوك الطفولي بالإهانة والتفريع وتوجيه السباب والشتائم، بل ربما وصل الأمر إلى حدّ الدعاء على الطفل بمكروه، ظناً منهم أن هذا هو أفضل علاج لهذا التمرد والعصيان، لكن النتيجة المعروفة سلفاً هي: الفشل التام، وذلك يرجع إلى أنهم سلكوا في سبيل العلاج طرقاً قد نهى عنها الشرع، منها الفحش في القول، والبذاءة في الألفاظ، إضافة إلى الدعاء



على الطفل، وهناك فئة ثانية من الآباء والأمهات يقابلون الرفض وعدم الطاعة بالامبالاة، وكأن شيئاً لم يكن، لسان حالهم يقول لأطفالهم: [لا تطيعونا وسيروا على هواكم] وهذه الفئة تندم يوم لا ينفع الندم، وذلك عندما يشتمهم أطفالهم أو يتناولون عليهم.

أما الفئة الراشدة.. فهي التي سارت على طريق النبوة، فاتخذت من حياة النبي ﷺ الأسوة والقدوة في معالجة هذا السلوك، فظفرت براحة البال وحسن طاعة العيال فلقد عالج النبي ﷺ الرفض وعدم طاعة الطفل للأوامر بأسلوب تربوي فريد، فهذا أنس بن مالك ؓ عندما كان غلاماً، رفض أن يذهب حيث أمره النبي ﷺ، بل وخرج حتى يمر على الصبيان وهم يلعبون في السوق، فلم يكن من رسول الله ﷺ إلا أن تابعه، فمشى خلفه وقبض بقفاه من ورائه، ثم قال له وهو يتسهم: «اذهب يا أنس حيث أمرتك»، وهنا قال أنس -رضي الله عنه- نعم أنا ذاهب يا رسول الله ﷺ.

وموقف آخر يرويهِ الطبراني عن عبد الله بن بسرة ؓ قال: «بعثني أمي إلى رسول الله ﷺ بقطف من عنب، فأكلته، فقالت أمي لرسول الله: هل أتاك عبد الله بقطف؟ قال: لا، فجعل رسول الله ﷺ إذا رأي قال: غدر غدر... فهذا الغلام لم يطع والدته، فما زاد رسول الله ﷺ على التنبيه للصبي في شكل عتاب رقيق، هو أشبه بالملاعبة منه من المعاتبة، وتكرار ذلك من رسول الله ﷺ على سبيل التذكير والتفهيم، حتى يدرك الصغير أنه ارتكب خطأ، فيتنبه ويرجع.

وحري بالآباء والأمهات أن يطيلوا التأمل في هاتين الحادتين -وما شاهبهما- لكي يقفوا على القواعد التربوية الصحيحة في التعامل مع سلوك الرفض وعدم الطاعة، فنحن لو قللنا نسبة عدم الطاعة حتى تؤول إلى الصفر، قد نجعله مطيعاً لأي شخص (حتى الأعداء) ومنفذاً لجميع الأوامر الصادرة إليه [حتى ممن هم في مثل سنه] لذلك فإنه لا يجب أن نتهادى في إرغام الطفل على الطاعة باستمرار، فقليل من عدم الطاعة يمكن أن يحدث، ولكن لا بد أن يحتفظ الآباء بحقوقهم في طاعة الطفل لهم - في غير معصية - إن احتاجوا ذلك.

ولكن ما هي أسباب العصيان وعدم الطاعة عند الأطفال؟

يخبرنا علماء التربية المتخصصون بأن ذلك يرجع إلى ثلاثة أسباب:

السبب الأول: إذا كان الطفل يجب ما يفعل ومنهمكاً في الاستمتاع به، ففي هذه اللحظة سوف يرفض أن يقاطعه أحد [مثال: عندما تنادى عليه: هيا إلى الغداء وهو مستغرق في اللعب مع أصدقائه].

السبب الثاني: ربما كان الطفل لا يجب ما يطلب منه أن يفعله، كالذهاب إلى طبيب أو أخذ الدواء أو السباحة أو النوم.

السبب الثالث: قد يفقد الطفل الشعور بالاهتمام من والديه فيريد أن يلفت إليه أنظارهما بأي وسيلة حتى ولو كانت من خلال العقوبة أو إثارة غضبهما عن طريق المخالفة وعصيان الأوامر.

والآن.. كيف السبيل إلى العلاج؟

هناك دعوة نبوية شريفة إلى علاج هذا السلوك علاجاً جذرياً، حيث روى الطبراني عن النبي ﷺ قال: «أعينوا أولادكم على البر، من شاء استخرج العقوق من ولده».

فطريق العلاج يبدأ بتجنب أسباب عدم الطاعة وتلاشيها.

فالسبب الأخير يعالج بالاهتمام الحقيقي -غير المصطنع- بالأطفال، وهذا ما صنعه النبي ﷺ بمصاحبته لهم ومجالستهم وملاعبتهم، ورعاية جميع شؤونهم.

أما السبب الأول فإنه يعالج بشرح فائدة الأفعال المطلوبة وأهميتها للطفل، ومحاولة إقناعه بها قبل تكليفه بأدائها، بل ومساعدته على أدائها بنجاح عن طريق التدرج والتشجيع والإرشاد.

وأما السبب الثاني فيعالج بأن نتحول من لهجة الأمر إلى لغة السؤال، فبدلاً من أن نقول له: أذهب إلى المنضدة لتأكل فنقول له: هل تود أن تأكل الآن؟ وهنا ندع فرصة للطفل أن يقول نعم أو لا، فيكون هو صاحب الرأي وليس مفروضاً عليه، بل إنه يستحسن تقديم اختيارات للطفل ليختار منها فنقول له: هل تريد أن تأكل الآن أم بعد



خمس دقائق؟ فإذا قال: بعد خمس دقائق، نقول له: حسنا لك ذلك، فإذا لم يستجب بعد خمس دقائق نعطيه إنذارًا واحدًا فقط مثال: إذا لم تذهب إلى الطعام الآن ستحرم من حدوتة قبل النوم، فإذا لم يتراجع فيتم حمله بكل رفق ومداعبة ولين ولكن مع ضرورة حرمانه من حدوتة قبل النوم!

كيف تجعل ابنك مطيعا

هناك عدة وسائل أهمها:

أولاً: التربية على الاستقامة:

مهم تربيته على الفرائض ومحبة الخير وأهله وبغض المنكر وأهله، ورد في الحديث «مروا أولادكم بامثال الأوامر واجتناب النواهي، فذلك وقاية لكم ولهم من النار».

ثانياً: اقترب منه:

عند ما تريد توجيهه فاقرب منه أولاً حتى تلامسه لقول النبي ﷺ للشاب الذي جاء يستأذنه في الزنى «أذن مني.. ثم مسح على صدره» الحديث.

إذا شعرت بقربك من الآخرين فانك سوف تشعر بالرضا عن نفسك.

ثالثاً: قوى العلاقة به:

لا بد من بناء العلاقة الجيدة معه وتنميتها وصيانتها مما يعكس صفوها، فالعلاقة القائمة على الرحمة والشفقة والتقدير والصفح لها أثر كبير.

عندها ستقول: علاقتي قربت مني الناس قاطبة!! وسوف تزيد من شبكة العلاقات الطيبة؟

وجد أن العلاقة السامية لها ميزات كثيرة منها:

سرعة إنجاز العمل، تسهيل الخدمة دون ضرر، الاستعداد لأداء العمل برغبة، تذليل المشاكل إن وجدت.

و أن العلاقة العادية لها آثار منها:

تبادل الخبرات، حرارة اللقاء، اكتساب عدد من الأصدقاء.
و العلاقة المؤقتة لها آثار منها:

إنجاز بطيء، عدم الاكتراث بالمتكلم، تبادل الخبرات
أما العلاقة السيئة فأضرارها:

عدم أداء الخدمة برغبة، عدد قليل من الأصدقاء، الترصد للأخطاء، إنهاء اللقاء
بأسرع وقت، عدم بروز العمل الجماعي.

رابعاً: قابله بالابتسامة وبطلاقة وجه:

تبسمك في وجه ابنك صدقة وقربى وتقارب للقلوب، فإن عمل الابتسامة في نفس
الابن لا حدود لها في كسبه واستجابته لما تريد منه.

خامساً: مارس طلاقة الوجه

قال رسول الله ﷺ: «لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق»
الحديث. تعود على طلاقة الوجه مع أبنائك لأنه كلما كنت سهلاً طليق الوجه كلما ازدادت
دائرتك الاجتماعية معهم أو مع غيرهم، وكلما كنت فظاً منغلِقاً كلما ضاقت دائرتك حتى
تصبح صفراً. قال تعالى: ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾

[آل عمران: ١٥٩].

الدور الذي تجنيه عندما تملك مهارة طلاقة الوجه:

- ١- تبعث هذه المهارة روح التجديد والنشاط.
- ٢- تقضي على التوتر والضغط النفسية.
- ٣- ينجذب إليك الناس.
- ٤- تجعلك مقبولاً لدى الناس.
- ٥- تذيب السلوكيات غير المرغوبة مثل (الكبر، الحسد، الحقد والعناد).
- ٦- تضيء روح التواضع.

٧- تشعر عند تمثلك هذه المهارة بسهولة المؤمن وليونته

٨- تعيد روح الود وتبث روح المداعبة.

٩- تكسبك الجولة في النقاشات الحادة.

سادساً: امنحه المحبة

المحبة تفعل في النفوس الأعاجيب ورسول الله ﷺ خير قدوة في ذلك لأنه تحلى بأفضل خلق يتحلى به بشر؛ فأحبه أصحابه محبة لم يشابهها محبة من قبل ولا من بعد، فهل يستطيع أحد أن يجاري فضائل النبي ﷺ وأخلاقه وسجاياه التي حبيته للناس والدواب حتى الجهاد، ويدل على ذلك قصة ثوبان ؓ ففي الحديث: (أن ثوبان رضي الله عنه كان شديد الحب للنبي ﷺ قليل الصبر عنه أتاه ذات يوم وقد تغير لونه فقال له الرسول ﷺ: ما غير لونك؟ فقال: يا رسول الله ما بي من مرض ولا وجع غير أي إذا لم أراك استوحشت وحشة شديدة حتى ألقاك ثم ذكرت الآخرة فأخاف أن لا أراك لأنك ترفع مع النبيين وإني إن دخلت الجنة فإن منزلتي أدنى من منزلتك، وإن لم أدخل الجنة لم أرك أبداً، فنزلت الآية: ﴿وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا﴾ [النساء: ٦٩].

غريب أمر الحب في حياة الناس فلا أحد يشبع منه، وكل من يحصل عليه يشع بدفته وصفاته على من حوله.

- ليس هناك أفضل من أن تظهر ذلك التقدير بأن تخبر شخصاً ما مقدار اهتمامك به لقول النبي ﷺ للرجل الذي قال أنه يحب فلاناً: «هلاً أخبرته أنك تحبه» الحديث.

- الدراسات بينت أن الذي لا يفعل ذلك قد تكون علاقته مع الآخر تنافسية وأفضل مكافأة للولد هو شعوره أن أمه وأبوه يجبانه ويثقان به فعلاً!!! عندها سوف يجبهها فعلاً لا لمصلحة ما.

- إذا أحبك الناس فإنك بأعينهم كحديقة فيها شتى أنواع الزهور ذات الرائحة الفواحة.

كل طفل يجب أن يكون محبوبًا ومُحِبًّا وإلا فإنه سوف يلجأ إلى إزعاج من حوله لتنبههم لحاجته إلى الحب.

سابعاً: عليك بالهدوء

تحلى بالهدوء والحلم والرفق ورد في الحديث: «ما كان الرفق في شيء إلا زانه وما نزع من شيء إلا شانه».

لا تجعل جفوة والدك أن وجده عليك صغيراً سبباً في تعاسة ابنك مستقبلاً.

ثامناً: عامله بالثقة والتقدير والتقبل.

أشعره بمدى أهميته بالنسبة لك، وثقتك به، فإن شخصيته تتحدد بحسب ما يسمع منك من أوصاف تصفه بها، فإذا كنت تصفه دائماً بالذكاء فإنك ستجده ذكياً، وإن كنت تصفه بالبخل فستجده مستقبلاً بخيلاً شحيحاً وهكذا، فكن واثقاً من نفسك واجعل ابنك واثقاً من نفسه حتى يكون لنفسه مفهوماً جيداً وإيجابياً.

فقد ثبت أن الإيمان الراسخ في قدراتنا الذاتية يزيد من الرضا في الحياة بنسبة ٣٠٪ ويجعلنا أكثر سعادة! وأقدر على النجاح، وكن متفائلاً!! وواقعياً في توقعاتك. إن السعداء من الناس لا يحصلون على كل ما يريدون!!! ولكنهم يرغبون في كل ما يحصلون عليه.

فنظرتك لنفسك سوف تجدها واقعاً بفعل الإيحاء النفسي، سواء اعتقدت أنك تستطيع أو لا تستطيع فأنت على حق في كلتا الحالتين فاجعل ابنك واثقاً من نفسه وفي قدراته ولا تحطمها _ بقلة الثقة به _ قبل أن يبرزها للوجود.

و لكن لا تكن مفرطاً في الثقة!! واعلم أن التقدير الإيجابي للذات مهم في تربية الرجال ليحققوا ذواتهم على حقيقتها بعيداً عن تحطيم الشخصية الذي قد يمارسه الكبار مع الناشئة.

تاسعاً: اجعل لابنك هدفاً في الحياة

تشير الدراسات أن من أفضل أدوات التنبيه بالسعادة هي أن يكون الإنسان معتقداً أن هناك هدفاً في حياته، أما بدون أهداف محددة فنجد أن سبعة أشخاص من بين عشرة

يشعرون بعدم الاستقرار في حياتهم.

عاشرًا: احرص على تماسك أسرتك

فعبارة _ إنني أعيش مع زوجي من أجل الأطفال احذر أن يسمعها ابنك من أمه حتى لا يشعر بمدى التفكك الحاصل بين والديه- إن وجد- فيضعف بسبب ضعف الأسرة ذلك الركن الذي يركن إليه بعد الله ويرتاح.

حادي عشر: تعرف على صفات ابنك:

لابنك صفات تختلف عن صفات الكبار أهمها:

- ١- يميل الصغير دائمًا إلى أن يحصل على رضى الكبار المهمين في حياته.
- ٢- الثناء والثقة والتقدير تؤثر على سلوكه أكثر من التوبيخ والزجر.
- ٣- عادة ما يستقبل الابن أوامر الوالدين بمتهى الحب والرغبة في التنفيذ ولكن قد يرتبك عندما يتلقى الأوامر بعصبية أو فتور أو استهجان فيتخيل أنه كائن غير مرغوب فيه، أو أن والديه قد قررا التخلي عنه أو أنها ضاقا ذرعًا به وأنه مصدر إزعاج لهما، وهذا الارتباك قد يؤدي به إلى عدم تنفيذ الأوامر الصادرة عنها.
- ٤- والولد يُحِبُّ أن يقوم هو بالجزء الأكبر من العمل فإذا زاد عليه الإلحاح ظهر عليه العناد.
- ٥- ويحارب كثير من الأبناء من أجل أن يلعب باللعب المحببة لديه.
- ٦- الكبار عندما يصرخون في وجه الصغير هي دعوة له ليتحدى الكبار _ خاصة إذا كانت الأوامر متناقضة، وأن يستمر في السلوك السيئ ويتهادى فيه ليعرف لأي درجة يمكن أن يصل الصراع بينه وبين الكبار.
- ٧- الطفل يمتلك قدرة هائلة على تحمل والديه فهو أطول منهما نفسًا عند العناد والتحدى.
- ٨- الأولاد يحتاجون قدرًا من الحرية ليختاروا نوع النشاط الخاص بهم.
- ٩- الولد بحاجة أن تعلمه كل جديد دون أن تكرهه عليه.

١٠- الطفل يدرك مشاعرك تجاهه ويركز عليها ولا يهتم للتوجيه إذا كانت المشاعر تجاهه سلبية وقت الخطأ الذي يرتكبه مثل الغضب منه أو الحيرة تجاه سلوكه.

مثال ذلك:

عند ما يجري أمامك ليفتح الباب ثم تصطدم رجله بإناء فينكسر الإناء، إذا كان رد فعلك أن تغضب وتنفعل فإنه لن يستقبل أي معلومة أو توجيه. أمّا إذا ضبطت نفسك وحاورته بهدوء ووجهته كيف يجب أن يجري مستقبلاً داخل الصالة فإن الرسالة سوف تصل إليه ومعها احترامك له وتقديرك لأخطائه التي لا يجد هو نفسه مبرراً لها. وقد يكون منزعجاً منها ولا يرغب في تكرارها دون أن تحدّثه عن الخطأ الذي ارتكبه!!!.

١١- يحتاج إلى الرعاية المزوجة بالثقة فلا تكن مفرطاً في الوقاية له من أخطار ما يتعامل معه من ألعاب أو مهام.

١٢- الصغار لا يحبون ما يشعرهم بالعجز أمام الكبار، ومن ذلك إثارة العواطف عند الحديث معهم كقولك: إني أخاف عليك من كذا إني مشفق عليك من كذا، فلا نجني من إثارة العواطف معهم إلا الإعراض أو العناد.

١٣- الولد تتوسل إليه فيعاندك وتحدّث معه كصديق فيطيعك!!! بسبب المنافسة على قلب الأم وال بنت على قلب الأب.

١٤- يجب الصغار أن تتضمن الأوامر الصادرة من الكبار معنى إمكانية المساعدة منهم له.

١٥- النفاق مع الابن لا يفيد لأنه قادر على اكتشاف حقيقة الأمر!!!.

١٦- استجابة الولد تتأثر بالوقت والعبارات، فاختر الوقت المناسب للتوجيه أو التقدير... وكذلك العبارات المناسبة.

اعلم!

أن هناك من هو أقدر منك على كسب ود ابنك فالجد والجدة أقدر على التعامل المعقول مع الأبناء؛ بسبب أن الوقت بالنسبة لهم وقت حصاد، ولعدم تأثرهم



بالانفعالات الناتجة عن تصرف الصغير، ولقدرتهم على النزول لمستواه ولوجود الخبرة الكافية لديهما، وعلى أساس أن الصغير عندهما صاحب حق في إجابة رغبته المعقولة، والآباء والأمهات ينتابهم الخوف على مستقبل الولد، فيختلط لعب الأب الأم مع الابن برغبته رغبته في التوجيه وعدم الصبر وضيق الوقت فتصدر الأوامر المختلطة بالتهديد، وكذلك الأقارب والغرباء يستطيعون أن يحققوا تواصلًا جيدًا في الغالب مع الصغير فيكون مطيعًا لهم فما هو السبب!! تأمل ستجد أن نوع العلاقة التي أنشئت تختلف عن العلاقة التي بينك وبينه غالبًا.

لاحظ:

أنك لست دائمًا على حق وأنت تتعامل مع مشكلات أبنائك، فاجعل عقلك هو ارتكاز السهم وليس عاطفتك؟.

ثاني عشر: عودة إلى الحوار:

تفاهم.. فالحوار الهادئ هو أساس الامتزاج والاندماج، لا بد أن يُعطى فرصة لسماع ما لديه ثم محاورته بهدوء وبمنطقية وعقلانية، لأنه قد لا يعرف الكثير من المعلومات عن سليات الأمر الذي وقع فيه ولا إيجابيات تركه، لأنه لم يخبر من قبل بذلك، أو أنه قد نسي ما تعلم، أو كسل عنه.

حدد ما الذي يجعلك حزينًا أو سعيدًا وبلغ به في وقت الهدوء فقط.

👉 ابحث عن مراكز القوة لديه وأبرزها له وامتدحه فيها ولا تشعره بالضعف أبدًا.

👉 البدء بالثناء عليه ومدحه والتركيز على الأمور التي يتقنها

👉 افتح المجال للحوار وافتعال المواقف لذلك.

👉 ابحث عن السبب الحقيقي لما دفعه لفعل ذلك الأمر ثم وجه أو وبخ أو عالج وقد تلوم نفسك على تقصيرك إذا كنت منصفًا. مهم إيجاد جو مناسب للحديث عن المخالفات، وذلك بعد أن تهدأ الأمور لأن الولد لا يدرك سليات فعله للصواب ولا إيجابيات تركه للخطأ.

إذا أخطأ لا تركز على إظهار مشاعر السخط أو الضجر، بل ركز على إيضاح التصرف المطلوب منه مستقبلاً في مثل هذا الموقف مع مراعاة أن تكون هادئ وغير منفعل.

مثال:

(سلوك رفع صوته في وجهك متذمراً) فعل لا بد أن تُعرفه بسلبياته وإيجابياته ثم تناقشه في وقت هدوئه وارتياحه وإقباله، وابدأ بالثناء عليه بما يستحق الثناء بأي فعل آخر، وطالبه بأن يكون في موضوع احترام الوالدين كما هو في ذلك الأمر (الممدوح فيه) لاحظ أنه من الضروري أن يكون إدراكه للموضوع محل الحوار مشابه لإدراكك أنت، وأنه فهم منك ما تعنيه فعلاً وأن تركيزه على ما تقول مناسب جداً حتى تستطيع أن تطالبه مستقبلاً بتنفيذ ما عرفه منك من صواب في هذا السلوك.

من المفيد أن يسمع حواراً عن المشكلة محل النقاش من شخص آخر محايد وقد يفيد افتعال موقف يجعله يسمع الحوار على أنه من غير قصد منك، أو أن يشعر أن الحديث ليس موجهاً إليه هو بالذات.

إذاً لا تواجه المشكلات منفرداً فمساهمة أي شخص آخر في معالجة الأمور مهم.

كمخلوق اجتماعي تحتاج إلى أن تناقش مشكلاتك مع أشخاص آخرين ممن يولونك وتوليهم اهتماماً خاصاً، أو ممن مر بنفس المشكلة أو من أصحاب الخبرة.

مستشارو القروض المالية يقولون:

إن الشيء الوحيد الذي يحققه إخفاء مشكلاتك هو ضمان عدم مساعدة غيرك لك في الحل. اسمع ما لديه أو اجمع معلومات... ماذا يدور في خلدك؟ ما هي رؤيته للمشكلة ومن يؤثر عليه؟ وما هي المعلومات التي تصل إليه؟

ثالث عشر: استغل الصداقة.

لماذا الصداقة، الصداقة لا بد له منها، وأنت تستفيد منها، كإيصال رسالة لا تستطيعها، وقد تجد عند الصديق الكثير من الدعم والمشاركة للأفراح والأحزان. الصداقة



على التقى تهزم المال، وإذا أردت أن تعرف هل فلان سعيد فلا تسأله عن رصيده في البنك ولكن سلّه عن علاقته بربه ثم عن عدد أصدقائه الذين يحبهم ويحبونه؟.

رابع عشر: أغلق التلفاز

و لكن بحكمة وأوجد بديلاً يساعد على تحقيق أهدافك...!!!

التلفاز ما هو إلا حشوة الكريمة التي تبعدك عن جوهر الطعام، يقطع فرص التواصل الطبيعية، يسرق وقتنا ولا يعيده أبداً، افتحه عندما يكون هناك ما يستحق المشاهدة، إنه يفرض علينا ما نشاهد ولا نختار ما يجب أن نشاهد!! مثل من يدخل السوق ويشترى كل ما يراه أمامه ثم عندما يعود لداره يكتشف ضعف نفسه وقلة عقله.

لا تقبل الصورة التي ينقلها لك التلفاز أو الناس من حولك.

خامس عشر: آخر العلاج الكي

عندما تسير الأمور على خلاف ما تراه.. ولم تتيقن الخطأ، لا تفترض أن هناك خطأ كبيراً يستحق العقاب...! أو أنه فعل ذلك لتحقيق مصلحة شخصية فردية له...! أو أنه كان يريد النيل منك...!

افترض أنه محق! أو مجتهد معذور!، أو مخطف يحتاج التوجيه...!

واحذر العقاب وقت الغضب فلا تجعل كتفه ملعباً تلهو فيه بكرة القلق الزائد الموجود لديك، العقاب المثمر هو ما تضمن التالي:

١- تعليم السلوك المرغوب فيه والتحذير من السلوك المرفوض وذلك قبل الوقوع في الخطأ.

٢- الاتفاق على العقوبة حال الخطأ، بحيث تكون مناسبة لحجم الخطأ.

٣- أن يفهم أن هذا خطأ يستحق العقوبة عليه.

٤- أن يدرك أن العقوبة متجهة للسلوك وليس لشخصه هو.

وأخيراً تأكد من أنه أدرك خطأه حتى لا يكون للعقوبة أثر سلبي يجلب العناد أو التمرد.

كن حكيماً في عقدك للمقارنات

في الواقع أنه لم يتغير شيء نتيجة للمقارنة إلا أن شعورنا تجاه حياتنا يمكن أن يتغير بشكل كبير بناء على تلك المقارنة، فكثير من حالات الشعور بالرضا أو عدم الرضا تعود إلى كيفية مقارنة أنفسنا بالآخرين، من هم أفضل منا أو قل حظاً منا في تربية أولادهم.

فوض غيرك ينكر عليه بالأسلوب المناسب إذا وقع في منكر.

عليك أن تبقى دائماً مع الحقيقة وتسعى جاهداً على تحسين الأمور!... الكل يحلم بأسرة مثالية ولكن ينجح في تحقيق شيء من ذلك الواقعيون منهم!!

إذا لم تكن متأكدًا.. ليكن تخمينك على الأقل.. إيجابياً، انتبه! فقد تحصل على ما تريد بأبسط طريق.

افعل ما تقول أنك ستفعله. لا تكن عدوانياً. لا تفكر في مبدأ (ماذا لو). طور اهتماماً مشتركاً مع الابن ولاعبه. اضحك معه ومازحه. لتكن حماسة سلام. لا تساوم على أخلاقياتك. لا تشتري السعادة بالمال فقط^(١).

أنت بنت وهو صبي...

هذه العبارة لا تجوز شرعاً ولا يصح قولها أبداً.. لأنها مخالفة لأبسط الحقوق الإنسانية الإسلامية، العدل ويمكن أن يؤثر ذلك على سلوكه ويميل إلى تقليد البنات.

لماذا هذه التفرقة بين الولد والبنت؟!

لماذا ما زالت أفكار الجاهلية راسخة في عقولنا؟!

قال تعالى: ﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٥٨﴾ يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ ﴿٥٩﴾﴾ [النحل: ٥٨، ٥٩].

هل هذا التفضيل بين الأبناء يترك أثراً سيئاً في نفوسهم؟!

(١) كيف تجعل ابنك مطيعاً، / عبد اللطيف بن يوسف القرن.



للإجابة عن هذه التساؤلات أعددت بعض الأسئلة لمجموعة من الفتيات لنرى مشاعرهن تجاه هذا التفضيل، فكانت الإجابات كالآتي..

تقول إحدى الأخوات: أحياناً قد يفضل الولد، لكن لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار كون محبة الولد غريزة، وتوجد في أي مجتمع، ولكنها تختلف من مجتمع لآخر.. قد يكون منشأ التفرقة الأساسي إلى الحاجة لهذا الولد؛ كونه الوحيد من بين بنات، أو قد يكون منشؤها من النظرة القاصرة للأُنثى، وهذا الذي يغضبي، نعم أعترف بأن المرأة أضعف من الرجل، ولكنها مكافئة له من ناحية الحاجة إليها، ونفعها، وقدرتها على ذلك النفع، ولنا في ذلك أسوة من الصحابيات والتابعيات في العصور السابقة.

على وجبة الغداء

تقول أخرى بحزن شديد: كانت الأسرة في جلسة على وجبة الغداء، وكانت الأم تقدم أكواب العصير لأبنائها، بدأت من الكبير وكما هو متوقع إلى الصغير، ولكن حدث أمر غريب، رغم أن الأم تعتبر متعلمة تعليماً جامعياً ومثقفة، ولكن الذي حدث أنها بدأت من الكبير، وكان ابناً، ثم لأخيه الذي يليه في السلم الأسري، ومن المفترض أن تقدم بعد هذا لأخته التي تليه، ولكنها قدمته لابنها البالغ عشرة أعوام فقط، ثم للأصغر منه، ثم للفتيات!!

الفتاة من المولد للوفاة

تقول إحدى الأخوات: إنني أتضايق من هذه التفرقة؛ لأنها تشعرني بالنقص التام في شخصي. يوجد أكثر من موقف يولد لدي مشاعر الضيق، لكن أهمها هو تكرار أن «الفتاة هم من المولد للوفاة». وتضيف قائلة: إن والدي دائماً يأخذ رأي إخوتي الذكور ونحن الفتيات على جنب.. فمثلاً عندما حُطبت أخذ والدي يستشير إخوتي، ولم أعلم، وصر فوه أيضاً، وبعد فترة طويلة انكشف الأمر، شعرت بالحزن كثيراً، فهذا أمر يخصني فلماذا الإخفاء؟!



لا يضايقني التفضيل ولكن تضايقني التفرقة!

تقول اخرى: لا يضايقني التفضيل، إلا إذا كان فيه تفرقة بين الولد والبنت، أما إذا كان الأب أو الأم قدما لي كامل حقوقي، لكنها يميلان إلى الطرف الآخر، فهنا أترك الحرية لهما لأنني كاملة الحقوق.. وتضيف قائلة إن الأم تفضل الأولاد، أما البنات فلا قيمة لهن.. فمثلا لو غاب الابن تكثر السؤال عنه، فلو كنت أنا مكانه لما سألت عني وهذا يحصل حال غيابي..

لا ترغب بالجلوس في البيت

تقول الأخت «سهى»: إحدى قريباتي تفضل الأولاد أكثر من البنات، والآن عمر بنتها الكبرى ١٥ سنة، ولا تفضل الجلوس في البيت إطلاقا، بل تذهب دائما إلى خالاتها الصغيرات، حتى أيام الأسبوع، وأثناء أوقات الدراسة!! فماذا جنت هذه الأم؟!!

جميعكم لكم نفس المنزلة

«باسمة» تقول إنها تتضايق من هذه التفرقة، وإن فكرة تقديم الولد على البنت ما زالت موجودة في الوقت الحاضر، وتضيف: إن أمي قد تبدي اهتماما بأحد إخوتي، ولو قمنا بمصارحتها بذلك، فإنها تنفي ذلك؛ معللة بأن جميع أبنائها يحتلون نفس المنزلة في قلبها «لكن لماذا التفضيل؟!».

لم أعد أسيطر على ولدي...

إنها تقال على مسمع ومشهد من الأطفال لأنهم بذلك قد أدركوا نقطة الضعف لدى أمهم ويتجاهلونها.. فيسعدون بأن الناس يتحدثون عن بطولاتهم.. ويفرحون بأنهم لافتون للأنظار..

كما أن الطفل بحاجة فطرية للسلطة وانعدامها يسبب له قلقه..

ورغم حاجته للسلطة إلا ان التمرد طبع أصيل فيه.. وهذه العبارة تسهل على الطفل

التمرد وتعينه على العصيان..



ثم إن الأم إذا فشلت في السيطرة على طفل صغير ضعيف.. هل ستنجح في التعامل معه عندما يصبح مراهقاً مشاكساً؟!

كيف تتعامل مع غضب أولادك؟؟

نوبات الغضب تتواجد في كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى ٤ سنوات.. في بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية..

نرى أن الطفل إذا لم يحصل على رغبته يصرخ بقوة ويبكي ويرمي نفسه على الأرض وأحياناً يذق رأسه غضباً.

ماذا نفعل في هذه الحالة؟

بالذات لو حصلت هذه المشكلة أمام الناس.. أو في مكان عام.. فالطفل يطلب حلوى أو آيس كريم في سوبر ماركت أو لعبة في سوق عام.. وعند رفض الأهل يبدأ بالصراخ ومنعاً للإحراج نرى أن الأهل يلبون طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس..

كيف نتحكم في هذه النوبات:

الأبحاث والدراسات السلوكية على الأطفال تفيد بأن تلبية رغبة الطفل عند الصراخ.. وإعطاؤه ما يريد هي السبب الرئيسي لجعل هذا التصرف يستمر... مرة واحدة يفعلها الطفل وتصبح عنده عادة.. فيعلم أن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ والغضب.

ماذا نفعل؟

- ١- كن هادئاً.. ولا تغضب.. وإذا كنت في مكان عام لا تنجمل.. وتذكر أن كل الناس عندهم أطفال وقد تحدث لهم مثل هذه الامور.
- ٢- ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك. وهى أن صراخك لا يثير أي اهتمام أو غضب بالنسبة لي ولن تحصل على طلبك.
- ٣- تذكر.. لا تغضب ولا تدخل في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما

كان حتى لو بادرك بالأسئلة.

٤- تجاهل الصراخ بصورة تامة.. وحاول أن تربيه أنك متشاغل في شيء آخر.. وأنتك لا تسمعه، لو قمت بالصراخ في وجهه، فأنت بذلك أعطيته اهتماماً لتصرفه ذلك ولو أعطيته ما يريد.. تعلم ان كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق.

٥- إذا توقف الطفل عن الصراخ وهدأ.. اغتتم الفرصة وأعطه اهتمامك وأظهر له أنك جدًا سعيد لأنه لا يصرخ.. وشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد، مثلاً: أن يأكل غذاءه أولاً ثم الحلوى، أو أن السبب الذي منعك من عدم تحقيق طلبه هو أن ما يطلبه خطير لا يصح للأطفال.

٦- إذا كنت ضعيفاً أمام نوبة الغضب أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى السوبر ماركت أو السوق أو المطعم حتى تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوءاً.

٧- ومن المفيد عندما تشعر أن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباهه إلى شيء مثير في الطريق... إشارة حمراء.. صورة مضحكة.. أو لعبة مفضلة. وأخيراً تذكر.. نقطة مهمة: دائماً مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل أنه إذا صرخ وبكى وأعطى ما يريد عاود التصرف ذاك مرة أخرى^(١).

دع اللعب فقد كبرت عليه...

لا يمكن أن نقول لطفل هذه الجملة صريحة، لأنها سوف تؤدي إلى العزوف عن اللعب أو العدوانية فيه ولكن بأسلوب لطيف مثل: ما رأيك في هذه اللعبة «التي تناسب سنه» فهي أفضل لك؟ سوف نحل المشكلة بشكل أفضل، أرجوك اسمعي هذا الموقف:

* قلت لأمي: هل تلعبين معي؟

- فقالت إنها مشغولة بتحضير قالب الحلوى.

(١) كيف تتعامل مع غضب أولادك.. رابية إبراهيم حكيم.



- أعطتني أمي طناجر ومقالي لألعب بها فصنعت أنا قالب حلوى.

- قلت لأبي أن يلعب معي ولكنه كان مشغولاً بتنظيف القارب.

- أعطاني أبي لعبة لألعب بها فصنعت قارباً وأبحرت بعيداً.

* كان جدي مشغولاً بتنظيف الحديقة ولكنه سمح لي باللعب بين أوراق الشجر.

* كانت جدتي مشغولة بتعشيب الحديقة ولكنها سمحت لي بأن ألعب بالماء. الكل

كان مشغولاً، وليس من يلعب معي.

* لالالالالالالالالالال أحد يلعب معي..

* قطتي كانت نائمة.

* كلبتي كان يلهو بعظمة.

* أختي الصغيرة وحدها كانت تريد أن تلعب معي.

حاولي أن تقرئي هذه القصة أيضاً.

دخل الطفل على والده الذي أنهكه العمل، فمن الصباح إلى المساء وهو يتابع

مشاريعه ومقاولاته، فليس عنده وقت للمكوث في البيت إلا للأكل أو النوم.

الطفلة: لماذا يا أبي لم تعد تلعب معي وتقول لي قصة، فقد اشتقت لقصصك واللعب

معك، فما رأيك أن تلعب معي اليوم قليلاً وتقول لي قصة؟

الأب: يا ولدي أنا لم يعد عندي وقت للعب وضياع الوقت، فعندي من الأعمال

الشيء الكثير ووقتي ثمين

الطفلة: أعطني فقط ساعة من وقتك، فأنا مشتاق لك يا أبي.

الأب: يا ولدي الحبيب أنا أعمل وأكدر من أجلكم، والساعة التي تريدني أن

أفضيها.

معك أستطيع أن أكسب فيها ما لا يقل عن ١٠٠ ريال، فليس لدي وقت لأضيعه

معك، هيا اذهب والعب مع أمك.

تمضي الأيام ويزداد انشغال الأب وفي أحد الأيام يرى الطفل باب المكتب مفتوحاً
فيدخل على أبيه.

الطفل: أعطني يا أبي ٥ ريالات.

الأب: لماذا؟ فأنا أعطيك كل يوم ٥ ريالات، ماذا تصنع بها؟.. هيا اغرب عن
وجهي، لن أعطيك الآن شيئاً.

يذهب الابن وهو حزين، ويجلس الأب يفكر فيما فعله مع ابنه، ويقرر أن يذهب إلى
غرفته لكي يرضيه، ويعطيه الـ ٥ ريالات.

فرح الطفل بهذه الريالات فرحاً عظيماً، حيث توجه إلى سريره ورفع وسادته، وجمع
النقود التي تحتها، وبدأ يرتبها!

عندها تساءل الأب في دهشة، قائلاً: كيف تسألني وعندك هذه النقود؟ الطفل:

كنت أجمع ما تعطيني للفسحة، ولم يبق إلا خمسة ريالات لتكتمل المائة، والآن خذ يا
أبي هذه المائة ريال وأعطني ساعة من وقتك!!

نعم أطفالنا هم أمانة عندنا... ويجب علينا أكرامهم بأعطائهم الوقت الكافي حتى لا
يشعروا بالحزن... وحتى يعرفون أننا لن نتخلى عنهم مهما كانت مسؤولياتنا كبيرة.

لم اعد أحبك...

لا تقل ذلك لطفلك لأنه يحطمه بل قل له إني أحبك ولكن سلوكك أغضبني منك
فإنك تجعل طفلك بهذه الطريقة مدركاً لما فعله ويتجنبه لإرضائك فوراً.

وقد يكون من الخطير جداً أن نهدد الطفل بالحب.. فالطفل -أظن ويرأيي- أن الحب
أكبر شيء في حياته، وإذا قلنا له سنأخذ أمك سيقول لا.. أحبها.. أو والدك سيقول لا..
أحب أبي.. أحب ألعابي أحب أصدقائي أحب هذا الشيء وذاك..

فتأتي الأم بكل بساطة وتهدد أمن الطفل وتهدد حياته وهي تعتقد أهمية أنها لم تتلفظ



إلا بكلمتين: لا أحبك... بدلا من أن تقول أي كلمة أخرى أقل وطأة على الطفل...
فمن الخطير جدا أن تهدد الأم أو الأب الطفل بأنه إن ارتكب خطأ ما انه سيفقد
الحب من حوله!!

ويجب ان يتنبه الجميع أنه ربما نخطئ في توجيه الكلام عند غضبنا للأطفال ويسكت
الطفل، وبعد مدة يأتي بكل براءة عندما يسمع مدحا من أساء له إساءة لفظية مقصودة أو
غير مقصودة فيقول: لماذا قلت لي في ذلك اليوم إنني غمبي؟ لماذا قلت لي إنك لا تحبني؟
لماذا قلت..؟

الأمومة رسالة مقدسة كُلفت المرأة بأدائها نظراً لكون دور الأمومة هو أدق أدوار
الوظائف في الحياة. والمرأة ولكونها عاطفية بالطبع والفطرة يكون لها من عاطفتها الفياضة
دافع يشدها إلى تحمل مهام هذا الدور ومشاكله.

فهل هناك غاية في السمو أعلى من أن تكون الأم طريقاً للجنة ومن أن يكون رضاها
باباً يلج منه المؤمن إلى جنات النعيم.

نعم الجنة التي وعد المتقون بها والتي هي غاية كل مسلم وحصيلة عمر ينقضي بالخير
والصلاح تكون تحت أقدام الأمهات، وتكون الأم هي الطريق المؤدي إليها برضاها عن
الولد ويارضائه لها. فالإسلام يعلم أن الأم وبها تكابده لأجل وليدها من آلام ومحن
وأسقام جديرة بأن تكون وسيلة لولدها في دخول الجنة، وأن يكون إرضاءها شرطاً
أساسياً من شروط الإيمان الكامل والإسلام الحقيقي، سواء أكانت الأم أرفع من الولد
أصلاً أو دونه في الأصل والنسب فهي أم وكفى.

وقد كان رسول الله ﷺ يكرر في أكثر من مناسبة قوله: «وإنما أنا ابن امرأة من قريش
كانت تأكل القديد» مع أن أم الرسول ﷺ كانت من أعرق اسر قريش وأطهرها نسباً
وحسباً، وقد جاء في الروايات أيضاً أن رجلاً سأل رسول الله ﷺ عن حق الوالدين
فأجابه الرسول قائلًا: «أمك ثم أمك ثم أمك، ثم أبوك».

فالأم بطبيعتها الأنثوية ورفقتها الطبيعية تهب لوليدها من حنانها وعطفها أكثر مما



يعطي الأب، بل أكثر مما يتمكن أن يعطيه الأب، نظرًا لتكوينه الخاص الذي لا يمكنه من الاندفاع وراء عواطفه في الوقت الذي تكون فيه الأم سريعة الاندفاع وراء عواطفها قليلة التمكن من التحكم في مشاعرها. فعلى هذا فإن الولد يستهلك من عطف الأم وحنانها أكثر مما يستهلك من عطف الأب وحنانه، وإن كان الحب الواقعي عند الوالدين في حد سواء.

وهذا هو السبب في تأكيد رسول الله على حق الأم ثلاث مرات. ونحن لا ننكر أن للولد حقًا عند أمه وأن على الأم أيضًا أن تحسن تربية الولد وتغذي روحه وتحميه من مهاوي الانزلاق بالمقدار الذي يمكنه منه قابلياتها ومعارفها. وعلى الأم أن تشعر بخطر مسئولياتها وهي تضطلع بدور الأمومة.

بطرق بسيطة.. عبري عن حبك لطفلك الصغير

إظهار الحب للأطفال ضروري ومهم لتشجيع الطفل وغرس الثقة بالنفس، لذا يقدم لك الخبراء بعض النصائح من كتاب ٢٢ طريقة لإظهار حبك لطفلك.

❧ كوني لطفلك أعظم (مشجعة، معجبة، مدربة، معلمة، بطلة)..

❧ غني (أنشدي) لطفلك أغاني (أناشيد) بإحساس صادق ينبع من قلبك.

❧ علمي طفلك الاستمتاع بنعم الله عليه، وعلميه شكرها.

❧ شجعي طفلك وساعديه على أن يرسل المال أو الهدايا إلى العائلات المحتاجة

دون تدوين اسمه عليها، فهذا من شأنه تشجيعه على عمل الخير ومساعدة

الآخرين، وتدريبه على أن يكون عمله خالصًا لله.

❧ علمي طفلك ألا يحكم على الأشخاص أو الأشياء من المرة الأولى، فهذا من

شأنه أن يعلمه التدقيق وعدم الاستعجال في الاختيار أو الحكم وأن يكون عنده

تأن.

❧ اصنعا الحلوى المثلجة وتناولوها معًا.



للمنحني طفلك فرصة ثانية دائماً.

للمنحني لطفلك ما قد تتعلميه منه، فهذا من شأنه أن يشجعه على أن يتعلم منك أيضاً، وأن يكون شغوفاً بالتعلم.

للمنحني طفلك أن يحترم الأشخاص الأكبر منه سناً، «ليس منا من لم يوقر كبيرنا ويرحم صغيرنا».

للمنحني العبي مع طفلك دون تكلف.

للمنحني اقرني واحكي له الحكايات التي تغرس فيه القيم والمبادئ.

للمنحني أوف بوعودك دائماً معه، فهذا من شأنه أن يعلمه صدق الحديث والوفاء بالوعد.

للمنحني إذا كنت غاضبة بشدة من طفلك فلا تتحدثي أو تتعاملي معه قبل أن تهدئي وتسيطر على أعصابك.

للمنحني اقتني بعض الهدايا المبهجة لطفلك أثناء الإجازات.

كيف تجعل أطفالك يحبونك

هناك بعض الآباء يتناسون أهمية أن يجعلوا أبناءهم يحبونهم ويرتبطون بهم ويصبحون جزءاً من حياتهم اليومية.

ومن هذا التباعد الأبوي تنتج الكثير من المشاكل التي تنتج من عدم التفاهم بين الآباء وأبنائهم، فيجب على الآباء والأمهات الاهتمام بزيادة التواصل بينهم وبين أبنائهم. وقد أوضحت بعض الدراسات كيف أن يمكن للآباء أن يجعلوا أبناءهم يحبونهم من خلال بعض الأفعال البسيطة التي يتبعونها في علاقتهم معهم، ومنها:

١- تخصيص بعض الوقت مع أولادك سواء بتناول وجبة الغداء خارج البيت أو ممارسة بعض الرياضة معهم مثل المشي أو السباحة.

٢- نمّ داخلهم ثقتهم بنفسهم بتشجيعك لهم وتقديرك لمجهودهم الذي يبذلونه وليس فقط تقدير النتائج كما يفعل معظمنا.

٣- يمكن للأبوين أن يحتفلوا بإنجازات أبنائهم، ولا تمر عليهم كأنها حدث عادي لأنها بالنسبة للطفل تكون من أهم أحداث حياته ويمكن أن تظل معه طوال حياته لذلك لا بد أن تحظى بنفس الاهتمام لدي الأبوين.

٤- علم أولادك التفكير الإيجابي بأن تكون إيجابياً، فمثلاً بدل من أن تعاتب ابنك لأنه رجع من مدرسته وجلس على مائدة الغداء وهو متسخ وغير مهتم قل له: «يبدو أنك قضيت وقتاً ممتعاً في المدرسة اليوم».

٥- اخرج ألبوم صور أولادك وهم صغار واحكي لهم قصص عن هذه الفترة التي لا يتذكرونها.

٦- ذكرهم بشيء قد تعلمته منهم.

٧- قل لهم كيف أنك تشعر أنه شيء رائع أنك أحد والديهم وكيف أنك تحب



الطريقة التي يشبّون بها.

٨- اجعل أطفالك يختارون بأنفسهم ما يلبسونه فأنت بذلك تريهم كيف أنك تحترم قراراتهم.

٩- اندمج مع أطفالك في اللعب مثلا كأن تتسخ يديك مثلهم من ألوان الماء أو الصلصال وما إلى ذلك.

١٠- التداخل في الحياة اليومية لأطفالك بأن تعرف جدولهم ومدرسيهم وأصدقاءهم حتى لا تسألهم عندما يعودون من الدراسة بشكل عام «ماذا فعلتم اليوم» ولكن تسأل ماذا فعل فلان، وماذا فعلت المدرسة فلانة فيشعر أنك متابع لتفاصيل حياته وأنت تهتم بها.

١١- عندما يطلب منك ابنك أن يتحدث معك لا تكلمه وأنت مشغول في شيء آخر كالأم عندما تحدث طفلها وهي تطبخ أو وهي تنظر إلى التلفاز أو ما إلى ذلك، ولكن أعط تركيزك كله له وانظر في عينيه وهو يتحدث.

١٢- شاركهم في وجبة الغداء ولو مرة واحدة في الأسبوع، وعندئذ تبادل أنت وأولادك التحدث عن أحداث الأسبوع، ولا تسمعهم فقط بل احكي لهم أيضا ما حدث لك.

١٣- اكتب لهم في ورقة صغيرة كلمة حب أو تشجيع أو نكتة وضعها جانبهم في السرير إذا كنت ستخرج أثناء نومهم أو في حقيبة مدرستهم حتى يشعرون أنك تفكر فيهم حتى وأنت غير موجود معهم.

١٤- عندما يرسم أطفالك رسومات صغيرة ضعها لهم في مكان خاص في البيت وأشعرهم أنك تفتخر بها.

١٥- لا تتصرف مع أطفالك بالطريقة التي كان يتصرف بها والديك معك دون تفكير، فإن ذلك قد يوقعك في أخطاء مدمرة لنفسية ابنك.



١٦- بدلا من أن تقول لابنك: أنت فعلت ذلك بطريقة خطأ، قل له: لما لا تفعل ذلك بالطريقة الآتية، وعلمه الصواب.

١٧- حاول أن تبدأ يوما جديد كلما طلعت الشمس تنسى فيه كل أخطاء الماضي، فكل يوم جديد يحمل معه فرصة جديدة يمكن أن توقعك في حب ابنك أكثر من ذي قبل وتساعدك على اكتشاف مواهبه.

١٨- احضن أولادك وقبلهم وقل لهم إنك تحبهم كل يوم، فمهما كثر ذلك هم في احتياج له دون اعتبار لسنهم صغارا كانوا أو بالغين أو حتى متزوجين ولديك منهم أحفاد.

اجلس واسكت.....

عندما تقل لطفلك هذه العبارة تعود منذ الصغر على عدم إظهار وإبداء الرأي الذي يجول في خاطره مما يؤدي إلى ظهور الإمعية عنده «أي الانكالية» وإن الرسول عليه أفضل السلام قال: «لا تكن إمعة» فإذا تعود هذا الطفل على عدم إظهار رأيه والدفاع عنه يمكن أن تصاحبه هذه الفكرة حتى الكبر ولم يبد أي رأي، وحتى إذا كان متأكداً منه ولديه الأدلة على صحته وذلك بسبب أن لديه فكرة أن جميع من سوف يستمعون له سوف يرددون العبارة التي كان يسمعاها في الصغر فيخجل ولا يبدي هذا الرأي.

بدأ طفلي الصغير يكبر، وبدأت علامات الاستفهام تملو وجهه، ومشاعر خفية تتضح معالمها في تصرفاته وملاحظه، ولكنه يخفيها عني، لماذا لأنى في يوم من الأيام صرخت فيه أسكت لا تتكلم، لا تنطق بحرف واحد أنت لا تعرف شيئاً.. وفقدنا بعد ذلك حديثنا وتواصلنا.. هل مررت أنت أيضاً بهذه المواقف عزيزي المرابي؟!

إن طفلي بعد أن كان يعبر بصراحة عن مشاعره بصراخ وضحك، بوضوح وبساطة بدأ يغلف مشاعره ويبقيها بعيدة عن أقرب الناس إليه، والديه، فلماذا يا ترى الكتمان؟! وعدم الإفصاح عن مشاعره؟!

هل لأنى نهرته؟ هل لأنى كنت قاسياً عليه في توجيهه؟ هل لأنى أحرجه أمام إخوته



أو أصحابه؟ كل ذلك وارد، من أجل ذلك أخذت عهدًا على نفسي أن من الضروري أن أشجع الأبناء على استمرارية التواصل في التعبير عن مشاعرهم الداخلية بصراحة، وإن كنت اختلف معهم فينبغي أن لا استنكر مشاعرهم أو ارفضها، حتى وإن كانت بسيطة، وإشارته هذا الشعور وتلك المشاعر مثل شعورهم بالحزن لفقدان طائر قاموا بتربيته، أو ذبول شجرة قاموا بزراعتها ورعايتها، وألا نستهن بمشاعرهم الداخلية، وأشجعهم على إظهارها والحديث عنها.

أصبحت أظهر أولاً مشاعري وأتحدث عنها، ولكن بهدوء في أي فرصة تجمعني بأبنائي، ثم أدعهم يشاركوني لحظات عدم الرضى، أو السعادة، أو اللحظات الإيمانية التي أثرت في، وبذلك علمتهم كيف يعبرون عن مشاعرهم دون خجل والحمد لله.

تقول الأخصائية النفسية ثرية جاسم عن تصرفات الأهل أمام الأطفال وأثرها على الصغار: على الآباء احترام شخصية الطفل وتقديرها والتعامل معها بشكل إنساني باعتبار أن الطفل الصغير هو شاب المستقبل وباني المجتمع، وإن نحن قللنا من شأنه ومن ذاته أصبح شخصاً يكره نفسه ومجتمعه.

على الآباء هنا التوقف عن جرح الأبناء بالألفاظ غير لائقة، مثل نعته بالفاشل لمجرد فشله في حل مسألة حسابية، أو أداء واجب، إن من شأن هذه الكلمة أن تنقص من قدرات الطفل أمام نفسه وأمام أقرانه فيشعر أنه لا يملك القدرة على الإنجاز والنجاح، وبالتالي يتحول مع مرور الأيام وتكرار هذا النعت إلى شخص فاشل فعلاً، وقد تنشأ عنده عقدة نفسية من هذه الكلمة، كما يجب التوقف عن سب الطفل أو لعنه أو شتم أي أحد أمامه، لأن ذلك يجعل منه شخصية مهزوزة وغير محترمة وبالتالي سيتعود التعامل... وتبادل تلك الألفاظ البذيئة مع الآخرين.

علم أولادك منذ الصغر على الحوار لا تسيطر عليهم بقولك: (اسكت، لا تفعل، هذا خطأ، أنا أكبر منك وأعلم،..). كن محاوراً له في كل الأمور- لا تكبته كن محاوراً معه كي يفهم لغة الحوار، فقد يغسل له عقله من لا يخاف الله ويصدق أنه لم يتعود على الحوار

الناجح. فعندما تقوم بهذه الحقوق أضمن لك حقوقك إن شاء الله.

حتى لا يصبح طفلك سلبياً:

١- اجعليه يختار لعبته بنفسه، لا تغصبيه على لعبه بعينها، أنتي تري أنها مفيدة، ولكن هو يريد هذه، دعيه وهو الذي سيتحمل النتائج، اجعليه بعد ذلك يقول لكي

رأيه فيها هل أعجبت أم لا.

٢- اجعليه يرتب ملابسه، لا ترتبها أنتي ليعتمد على نفسه.

٣- كافئيه معنوياً؛ بمعنى إذا فعل أمراً رأيته يستحق أن يشكر عليه؛ أحضنيه وقبليه فأطباء النفس لا يجذون المكافآت المادية لأنه سيتعلم الأخذ فقط لا الإعطاء وسيصبح همه أن يأخذ المال لذلك يسعدك بعمله، أما المكافأة المعنوية ستجعله معطاء.

ويجب تنفيذ المكافأة عاجلاً بمعنى لو أن طفلك رتبت غرفتها احضنيها على الفور ولا تنتقديها وتقول لها هذا ليس مكانه ولكن علميها بوقت آخر.

٤- المعاقبة على السلوك الخاطيء ولكن ليس بعنف ولا قسوه ولا ضرب فقد ثبت أن الطفل يصبح عنيداً بالقسوه والعنف.

٥- عدم الصياح في وجه الطفل أو لطمه لأي سبب كان.

٦- اجعليه يلعب ويبارس هوايته ولا تستهيني بها أو تحقرى هوايته وتجبريه على هواية معينة بمعنى إذا كان يحب الرسم اجعليه يرسم ولا تجبريه على هواية القراءة.

٧- علميه الرياضة من الصغر لقول الرسول عليه الصلاة والسلام «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف» الرياضة مهمة لبناء جسمه لجعله أقوى لتحمل المسؤولية.

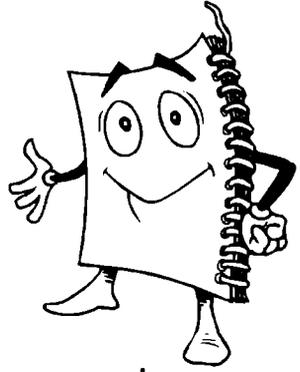
٨- شاهدي أمامه البرامج الثقافية والإخبارية حتى وإن لم يفهمها فسيحبها لأن



الطفل بمراحله الأولى يجب تقليد الآباء.

- ٩- شأهدى القنوات الءلنفة أمامه وءءفه على الصلاء منذ صغره ولا آسآهفنل بالأمر.
- ١٠- ففب على الأب أن لا فءءن أمام ابنه، أو أن فشأهد أفلامًا لا فرضف عنها الله، أو آسمعوا أغانف ولا آآءءوا أنها آرففه للطفل فمارسة الهوافة والرفاضة آعآبر آرففه.
- ١١- ففب عمل فسءة شهرفة للطفل هو الءف فآآار المكان آآف وإن لم فعءبكمأ.
- ١٢- العبوا مع أطفالكم آآف ولو ساعه فومفًا، وففب أن آنزلوا المسآواه آآف لا فمل مشارآكم باللعب معه.
- ١٣- اءضنف طفلك وقبلفه بفن الءفن والآءر لفشعر بالءب والرعاة.

الفصل الرابع



أمي لا تكثري
سبي وضربي..



سيدتي الفاضلة...

إذا بدا لك أن طفلك لا يسمع ما تقولين فقد يكون ما تقولين خطأ..

هذه عشر من أكثر العبارات المتداولة بين الأمهات وأكثرها أذى:

١- لماذا لا تكون مثل فلان؟؟

يشير الاختصاصيون إلى أن المقارنة لا تؤدي إلى شيء سوى زيادة التنافس الطبيعي بين الأخت وأخيها، ويقول أحد العلماء النفسانيين: إذا قورن الطفل بغيره سلبا فقد ينمي استياء من أخته أو من أخيه.

فبدلا من مقارنة الأطفال حدي بالضبط ما تريدونه من ولدك.

٢- لماذا لا تتصرف حسبما يقتضيه عمرك؟

عندما تتصرف ابنتك البالغة من العمر سبع سنوات في مطعم أنيق كبنت أربع سنوات تصابين بالإحراج وتنهرينها: لماذا لا تتصرفين بحسب عمرك؟ النتيجة؟ تشعر ابنتك بالإهانة وتواصل رش الملح بعناد حتى تفرغ المملحة.

فبدلا من استفزاز الطفل تفوهي بعبارة تحقق المطلوب. يقول فليمينج: تصرفي بمواجهة غير شخصية، وقولي ببساطة: أعلم أنك لا تود أن تحرم مشاهدة التلفاز هذا المساء، كما لا أريد أن أطفئه لكن هذا ما سيحدث بالضبط إذا لم تحسن التصرف. ويلمحة خاطفة يعي الطفل نتائج عمله.

٣- أيجب دائما أن تكون قنذرا؟

تعني الامهات يلباس أطفالهن ثيابا نظيفة أنيقة وفي غفلة من الأم يخلع الطفل ثيابه المرتبة ويلبس قميصا عليه رسم كونان وسروال جينز ممزق، وهنا تبدأ معركة الثياب وتمشيطة الشعر.

قد يؤدي انتقاد ملابس الطفل وتمشيطته إلى إنشاء عادة التصارع على النفوذ، إن ذاك



یوجب علی الوالدین أن يتساءلا: لماذا نريد أن نكون أصحاب القرار في هذا الشأن؟ يقول كيت: عندما يخرج ولدك مع أصدقائه دعیه یلبس ما یشاء، ولكن إذا كان ذاهبا معكما لتناول العشاء في الخارج مثلا لا تدعیه یلبس ما يريد إذ يجب علی الأطفال أن يتعلموا أن لكل مناسبة ملبسها، وللوالدين الحق في وضع خط فاصل بين رغبات الطفل وواجباته.

٤- أنت الأحب والأجمل والأخف ظلا:

مثل هذه التصنيفات الإيجابية قد تؤدي إلى حرمان الطفل رؤية نفسه بوضوح فإن صنفته «بارعا في الرياضيات» مثلا. فقد ينزع إلى كبت نزعة الفينة وعبرة «أنت الأذكى» قد تشكل ضغطا يعوق نجاحه، لذلك أفیدی من معرفتك بمواهب طفلك كي تشجعيه ولا تطبعيه بصفة محددة، مثلا عبارة: «أنت ذكي لذا أنا واثقة بنجاحك» تؤمن له دعما معنويا وهي ليست صارمة مثل عبارة «انت الأذكى والامتحان بالنسبة إليك كشرية ماء».

٥- كيف تكون غيبا هكذا؟

أهداف التربية بناء ثقة الطفل بنفسه لكن عبارات مثل «كيف تكون غيبا هكذا؟» لا تؤدي إلا إلى جرح شعوره. بدل ذلك امنحي الطفل دعما إيجابيا يساعده في تحسين سلوكه. وخصصي وقتا تشرحين له كيف يؤدي عملا ما بنجاح مثلا إذا خرج إلى الشارع ولم يتنبه إلى السيارات العابرة. جربي عبارة: ينبغي أن تمسك يدي حين نعبر الشارع وعندما يمسك يدك يسعك أن تضيفي: «ذكاء منك ان تمسك يدي، الآن نستطيع عبور الشارع بأمان».

٦- أتمنى أحيانا لولم أنجب أولادا:

يسمع الطفل أحيانا عبارات مثل: انت غير نافع.. لا أريدك.

ويقول كيت: يحتفظ الطفل في قراراته بهذه الفكرة وغالبا ما يحملها إلى سن الرشد. وإذا غضبت إلى حد يملك علی القول لیتك لم تولد. فينصحك الدكتور وليم كوش المستشار في شؤون تربية الأولاد بأن تجربي بدلا من ذلك عبارة: أحيانا تجعلني غاضبة جدا. وأفضل من ذلك ضعي أحكاما ونفذيها قبل أن تصل الأمور إلى درجة الغليان، فالطفل الذي يعرف ما يتوقع منه ويرى ثباتاً في موقف والديه يتصرف علی نحو أفضل.



٧- دعني وحدي:

يحتاج جميع الوالدين إلى وقت يقضونه منفردين، لكن صرف الطفل بغضب يشعره بأنه غير مرغوب فيه. حاولي إشرارك الطفل في شؤون عليك إنجازها فحتى ابن السنوات الثلاث يجب أن يساعد في تحضير المائدة، وحين تحتاجين إلى البقاء وحدك يقترح الدكتور كوش أن تقولي لطفلك: أحبك كثيرا لكنني مشغولة جدا الآن، دعيه يدرك أنك ستعودين إليه فيما بعد، أما إذا أصر على ملازمتك فقد يفيد أن تنبيهه: إذا قاطعتني ثانية تذهب إلى غرفتك لأن هذا الوقت يخصني أنا. وبهذه الطريقة تصبح القضية قضية مبدأ وانضباط لا رفض.

٨- اخرس:

ترك هذه الكلمة لدى الطفل انطباعا أنك لا تعبين برأيه، وقد يرى نفسه شخصا لا يملك شيئا مهما يقدمه للآخرين. جربي القول: تمهل.. اهدأ.. اسكت. فإن لم تنجحني اعلمي إلى تدبير هادئ وحازم: اطفئي التلفاز وأرسلي طفلك إلى غرفته. وتذكري أن الأولاد يتعلمون بالأمثلة. يقول روبرت برامسون الذي ألف وزوجته سوزان كتاب «بيت بلا شوارع»: إن أردت أن يكون أولادك مهذبين فعليك أن تكوني مهذبة فأنت لا تقولين اخرس لصنوك لذلك، لا تستعملي هذه الكلمة مع طفلك.

٩- افعل والا...

إن التهديدات الفارغة تنتقص من سلطتك، فهي تحدو الطفل على متابعة سلوكه السيئ إمعانا منه في امتحانك. الخطة الأفضل تقضي باختيار عقاب محدد تعمدين لتنفيذه قولي شيئا مثل: إن لم تتوقف عن ذلك فوراً منعتك أسبوعاً من اللعب خارج المنزل، أو: إن فعلت ذلك ثانية فلن تلعب بعد العشاء. فيعرف الطفل أنك تعين ما تقولينه.

١٠- ان لم تات معي فورا فساذهب وحدي.

لا تلعبى أبدا بخوف الطفل من أن يترك وحيداً، لذا يستحسن أن تقولي لطفلك الذي يرمي عند زاوية الشارع رافضاً متابعة السير: إما أن تأتي معي الآن واما أن أجرك



بيدك وأجبرك على المجيء. فإذا كان طفلك نزاعاً إلى التواني والمماطلة أنذريه قبل وقت، أعلميه مثلاً: لديك خمس دقائق أخرى للعب مع سوسو ثم نذهب. غالباً ما يؤدي هذا الأسلوب إلى النتيجة المرجوة من دون الحاجة إلى تهديد الطفل بتركه وحيداً.

١- أرجوك يا أمي لا ترهقي أعصابي بالإهمال أوتتركييني

أصرخ وأتألم فوق الاحتمال.

- إن ما يتحكم في نمو وتطور شخصية كل طفل عاملان أساسيان ومهمان جداً، أولهما: صفات وإمكانات ومواهب فطرية خلقه الله سبحانه وتعالى بها أصلاً، وكما نقول دائماً: إن لكل طفل شخصية مختلفة عن باقي الأطفال.. والعامل الآخر المهم هو طريقة تعامل الآباء والأمهات مع أطفالهم منذ الساعة الأولى للولادة، فهذه المعاملة تسهم كثيراً في رسم صورة الشخصية وتوجيهها نحو اتجاه معين.

فهناك أطفال يولدون بمعدل ذكاء مرتفع جداً، ولكن إهمال الأم والأب وعدم محاولتها تنمية قدراته والتواصل معه والاستفادة من طاقاته وتنميتها، فنجد أن هذا الطفل يصبح بعد ذلك مستوى ذكائه عادياً.. وطفل آخر يولد بمستوى ذكاء عادي ولكن اهتمام الأم به منذ اللحظة الأولى، وتفاعلها معه، وتنمية مواهبه وقدراته يساعد على رفع معدل ذكائه؛ ولهذا نقول إن السنة الأولى في عمر الطفل هي أخطر مرحلة في حياته، وطريقة التعامل معه تؤثر في حياته بعد ذلك طوال عمره.

علاقة الأم بطفلها علاقة تغلفها المحبة ويسودها الوثام ويغطيها الحنان، ولكي تظل هذه العلاقة على هذا النحو يجب على الأم القيام ببعض الأعمال تجاه طفلها، وعليها أيضاً تجنب البعض الآخر، ونقدم في السطور التالية ما يجب على الأم عمله، وما يجب أن تفعله في علاقتها بطفلها:

أولاً: ما يجب على الأم عمله:

١- تفاعل مع مولودك منذ اللحظة الأولى لميلاده.

٢- ضميه إلى صدرك.

٣- احضنيه بالحب والحنان والدفء العاطفي.

٤- انظري إلى عينيه.

٥- ابتسمي له - حديثه، فإن لذلك أثرا كبيرا في نمو قدراته مستقبلا.

٦- تحدثي معه كثيرا وابذلي جهدا لفهم ما يحاول أن يقوم به وركزي على ما يراه معها.

٧- تواجدي مع طفلك أثناء ساعات يقظته لتمنحينه الاهتمام والانتباه الذي يحتاج إليه.

٨- استخدمي الكلمات التي يفهمها طفلك مع إضافة كلمات جديدة مع المفاهيم المتصلة بها مثلا، إذا أعطاك الطفل كرة حمراء فاذكري له أنه لونها أحمر مثل بلوزتك مثلا، أما قميصك فهو أزرق مثل البنطلون وهكذا.

٩- ضعي حدودا لا تنازل عنها، أمام طلبات طفلك غير المعقولة وغير المقبولة.

١٠- استجبي لطفلك على الفور بقدر استطاعتك كلما احتاج إلى عونك مع توفير جو من البهجة والتفاؤل والتشجيع بقدر الإمكان.

١١- امنحي طفلك فرصة الاستكشاف والاستطلاع في المنزل، بأن ترفعي جميع الأشياء الخطرة التي تهدد سلامته أو التي يمكن أن تكسر بسهولة، على أرفف مرتفعة بعيدا عن متناول يده، وضعي بدلا منها بعض المجلات والجرائد القديمة، وكذلك اللعب المناسبة لعمره.

١٢- اسمحي لطفلك بالمشاركة، فالأطفال يشعرون بالفخر عندما يرون أنفسهم أعضاء نافعين في مجتمعهم وأن بمقدورهم خدمة الآخرين، ويمكن أن تبدئي ذلك في مرحلة مبكرة.

١٣- فطفل الستين مثلا يمكنه أن يساعد في القيام بجمع لعبه ووضعها في مكانها الصحيح. وطفل السبع سنوات يمكن أن تسند إليه بعض الأعمال الكبيرة النافعة.

١٤- امنحي طفلك فرص التعلم باصطحابك له إلى السوق أو السماح له بمساعدتك في القيام ببعض الأعمال. إن ذلك أجدى من تركه جالسا وإعطائه محاضرة فيما يجب وما لا يجب عمله.

ثانياً: ما يجب على الأم تجنبه:

١- لا تعتدي أن مولودك مجرد قطعة لحم في حاجة إلى غذاء فقط لكي يعيش.

٢- لا تشيحي بوجهك بعيدا عنه عندما ترضعينه.

٣- لا تتركه وحيدا.

٤- لا ترفضى حملة أو مداعبته، فقد يؤدي به ذلك إلى حالة من عدم الاتزان العقلي والاضطراب النفسى مستقبلا.

٥- لا تشجعي طفلك على تحقيق رغباته بالشكل الذي يحلو له، أو على القيام بألوان من السلوك الذي يعتبر من غير المرغوب فيه اجتماعيا، ففي هذا التدليل فساد له.

٦- لا تستخدمى القسوة في تعاملك مع الطفل، سواء كان عن طريق العقاب البدني أو الحرمان أو التهديد به أو الإشعار بالذنب أو التحقير أو أي أسلوب آخر مثير للألم الجسمي أو النفسي.

٧- لا تتركى طفلك دون تشجيع أو استحسان للسلوك المرغوب فيه، وكذلك لا تتركه دون توجيه لما يجب وما لا يجب أن يقوم به. ففي ذلك إهمال له أشد قسوة من أي شيء آخر.

٨- لا ترفضى رأيك على طفلك باستمرار وبشكل متسلط وخاصة أعوامه بين الثانية والخامسة، حيث يمر بمرحلة العناد، حتى لا يغمره الشعور بالإحباط ويهدد تلقائيته ويعوق قدرته على الابتكار.

٩- لا تقومي نيابة عن الطفل بالواجبات والمسئوليات التي يمكنه القيام بها، والتي

يجب تدريبه عليها حتى لاتعوقى نمو شخصيته الاستقلالية بحمايتك الزائدة له.

١٠- لا تحدي من حركة طفلك باستمرار ولمدة طويلة.

١١- لا تسمحى لطفلك أن يركز كل انتباهه عليك بحيث يطغى ذلك على حب الاستطلاع والاستكشاف لديه.

١٢- لاتجاهلي محاولات طفلك لجذب انتباهك حتى لا يؤدي ذلك إلى نوبات غضب لجذب الانتباه.

١٣- لاتكوني مذبذبة في استخدام الأساليب المختلفة في التربية، كأن تكافئى مرة وتعاقبى مرة أخرى على نفس السلوك أو تكونى حتى متحيرة غير مستقرة إزاء الأسلوب الذى تستخدمينه.

١٤- لاتخافى أن تفقدى حب طفلك إذا قلت له أحيانا «لا».

١٥- لاتفسدى طفلك بمنحه الشعور بأن العالم قد خلق من أجله.

٢- لا تكثري لومى وسبى وضربى هاتك حينئذ ساصم أدنى.

يؤثر التأنيب في الأطفال وحتى في سن التاسعة بشكل عام تأثيرا عميقا، وهو مثله مثل أي شكل من أشكال العقاب، وسيلة سلبية تؤذي الطفل وتشوه شخصيته، فكل ما يفعله التأنيب، هو أن يثقل الطفل بالمسؤولية، ويتهمة بالتقصير وسوء النية، ويجعله يعاني من الشعور بالذنب، ويدينه أنه طفل سيئ! فالطفل في ذلك العمر ولا يدرك الفرق بين سوء عمله وبين سوء ذاته، ولا يستوعب عملية الفصل بين عمله وذاته، وعقل الطفل في تلك المرحلة يرى أي لوم أو تأنيب دليلا قاطعا على أنه طفل سيئ، لذلك فإنه من الضروري جدا أن يتذكر الأهل براءة الأطفال، وحقهم الطبيعي في ارتكاب الأخطاء العفوية، وعليهم أن يبينوا للطفل أن سوء عمله أو تصرفه لايعني أنه طفل سيئ، وإنما يدل على سوء تقدير مثلا، أو سوء فهم أو غيرها من الأسباب التي قد يتعرض لها كل إنسان.



هذا التمييز بين العمل السيئ والذات السيئة، والفصل بينهما، ضروري جداً، ويجب توضيحه للابن/ الابنة، وإلا فقد يستمر الطفل بالمزج بينهما إلى الأبد، ولاشك أن هناك عدداً لا يستهان به من الناس البالغين الذين لا يعرفون كيف يفصلون بين أخطائهم وبين ذواتهم، فعندما يرتكبون غلطة ما، أو يتصرفون بشكل سيئ، ينظرون إلى أنفسهم بازدراء إلى درجة تجعلهم يعتقدون أنهم لا يستحقون شيئاً أفضل مما هم عليه، وبالتالي لا يرون أية ضرورة لتغيير أوضاعهم، فتتخدر مشاعر الطموح، وتتقلص أية رغبة بالتطور نحو الأفضل، لتحل مكانها مشاعر الاستسلام للأمر الواقع، فيرضخون لظروفهم ولأحوالهم مهما كانت كريهة.

الشخص السليم الذي يعرف حق قدره، لن يشعر بالازدراء تجاه نفسه، عندما يرتكب خطأ ما، وكما يقال (جل من لا يخطئ) فارتكاب الأخطاء طبيعة إنسانية، لذا من الصعب أن نتجنبها كلياً، ولكن بدل ذلك، يمكن أن نحاول أن نتعلم منها شيئاً، فإن الخطأ الأكبر والحقيقي يقع عندما ندع أخطاءنا تمر دون الاستفادة منها، ودون أن نحاول تحويلها من قوة سلبية إلى قوة إيجابية.

ولأننا نحن الآباء والأمهات الينبوع الذي يشرب منه الأبناء، ومصدر عاداته وأفكاره، فمن الضروري أن ندرّب أنفسنا أولاً على طريقة التفكير السليم والصحيح الذي نحث أبناءنا عليه، وأدرج هنا بعض نماذج التفكير الإيجابي، والذي يفضل أن نعتاد عليه، لاسيما عند ارتكابنا خطأ ما:

- ١- لم أقصد أن أخطئ.. فأنا إنسان جيد.
- ٢- صحيح أنني قمت بعمل سيئ ولكنني قمت أيضاً بأعمال جيدة عديدة، فأنا إنسان جيد.
- ٣- نعم أخطأت، ولكن سأحاول الاستفادة من هذا الخطأ، فأنا إنسان جيد.
- ٤- قمت بعمل مشين، ولكنني سأصلح الأمر، فأنا إنسان جيد.
- ٥- فعلاً ارتكبت ذنباً، ولكن عن جهل فلم أكن أعرف، ولو عرفت لما ارتكبته، فأنا إنسان جيد.

٦- أسأت التصرف، ولكن ما زلت أتعلم لأحسن تصرفاتي، فأنا إنسان جيد.

٧- فشلت، ولكنني بذلت ما في وسعي، فأنا إنسان جيد.

٨- لم أحصل على درجة عالية في الامتحان، فقد كان صعبا، فأنا عادة إنسان مجتهد وجيد.

وهكذا يمكن أن يتمرن الفرد منا على هذه الطريقة الإيجابية من التفكير ليعتاد عليها، وليحافظ على سلامة صحته نفسيته الداخلية وليقويها ضد التآكل تحت وطأة صدمة الأخطاء.

عندما يرتكب الطفل خطأ ما، عادة يرتكب الأبوان خطأ أكبر منه! ألا وهو تركيز اهتمامهما على الخطأ وعواقبه، مما يكثف المشاعر السلبية في نفسية الطفل، فيزداد توتره واضطرابه، ولتجنب ذلك، يجب أن يحاول الأبوان التصرف بطريقة إيجابية، وإيجاد حل للمشكلة، فهذا فعلا ما يساعد الطفل على أن يكون عمليا متعاوننا معك ومتجاوبا مع توجيهاتك، على عكس الطفل الذي يلام ويؤنب فيشعر بالذنب، وتتولد لديه عقدة النقص لافتقاره إلى المزايا التي يتحلى بها الآخرون الذين لا يذنبون، فينغلق على نفسه ويتقوق وحيدا، ظنا منه أن ذلك سيحميه من نقد الآخرين له.

يمكن أن نسأل الطفل - بعد السنة التاسعة - أن يسهم في تصحيح أخطائه مادام ذلك باستطاعته، أما تحت سن التاسعة فمن الأفضل أن يتغاضى الأبوان عما يرتكبه من أخطاء، ويتقبلا هذه الأخطاء العفوية، يسهم بشكل كبير في تطوير قدرة الطفل لإصلاح نفسه بنفسه، وهذه القدرة من أهم العناصر التي لا يحتاجها الطفل فقط بل والفرد البالغ أيضا.

إن غضب الأب أو الأم لن يحد من ارتكاب الأخطاء، بل سيرعب الطفل وسيخيفه وسيؤثر على تطوره الطبيعي السليم، إذن من الأفضل أن نترك الغضب والعقاب جانبا، وأن نتمسك بتطبيق المهارات الإيجابية في التربية، وبدل التركيز على الخطأ بنية توعية الأبناء إليه وركز على الحل الذي يساعد الأبناء على إصلاح هذه الأخطاء أو تخفيف نتائجها.

مثال: الطفل يركض في الغرفة ويدفع عن غير قصد الطاولة التي عليها صحن ثمين، فيقع الصحن وينكسر، الواقع الذي لا يمكن تغييره ويجب أن يتقبله الأبوان هو: أن الصحن الثمين قد كسر ولن يعيده غضب أو عقاب.

وحسب الطريقة الإيجابية، يجب أن يركز الأبوان على إيجاد الحل لهذه المشكلة بدل إلقاء أية محاضرات عن سعر هذا الصحن الثمين، أو شرح مدى الصعوبات التي يواجهها الأب في عمله ليكسب بعض المال، لاسيما لطفل صغير لم يتجاوز تسع سنين، فهو لن يستوعب الهدف وراء إخباره تلك الحقائق، والتي لن تحرز إلا زيادة عذابه ورفع درجة توتره واضطرابه الداخلي.

والحل المناسب في هذا المثال، هو تنظيف الشظايا المكسورة، وهي مهمة تشوبها مخاطر، ولا يجب أن تدع الطفل يقوم بها، فاجعله يشترك معك ويساعدك ولو بشكل رمزي ليتعلم ضرورة تصحيح أخطائه، فاطلب منه أن يجلب لك المكنسة مثلاً، أو أن يحمل لك سلة المهملات بينما تنظف المكان، ولا تنس أن تشكره على مساعدته تلك.

أحياناً قد يخاف الابن من العقاب إلى حد أنه قد ينفي ما فعله ويتهم أخاه أو أخته! وعندما يكذب الطفل، فهذا يدل على أنه خائف منك وقلق بشأن ما سيقع عليه من عقاب، كما أن احتمال خسارته حبك وعطفك عليه وثقتك به سيدفعه للكذب والنكران، لذا سيكون من الأفضل في تلك الحالة، ألا تعلق أهمية كبيرة على من ارتكب ذلك؟ وألا تصر على معرفة الفاعل، وأن تعلن له وبكل بساطة مثلاً: لو كنت أنت الفاعل، لطلبت منك أن تنظف معي المكان من هذه الشظايا المتناثرة في الغرفة، وهكذا يطمئن الأبناء إلى نوعية ردة فعلك، ويعرف أنه لن يتعرض للضرب أو للتنكيل، ويشعر أن حبك له قوي وثابت لم يتأثر بكسر الصحن الثمين، وهذا ما سيدفعه إلى التعاون معك، ولن يخفي، بعد ذلك أخطائه، ولن يتأخر عن تحمل مسؤوليته في تصحيحها، ما دامت ضمن حدود إمكانياته.

- أساسيات تأديب الأطفال:

حذري الطفل من السلوك الخاطئ بقاعدة واضحة ومباشرة: «لا تدفع أخاك»..



👉 وضحي للطفل السلوك الحسن والمقبول: «عليك أن تطالع الكتب عندما أتحدث بالهاتف»..

👉 تجاهلي الأخطاء الهامشية وغير المهمة في السلوك مثل أرجحة الأرجل...

👉 ضعي قواعد معقولة وممكنة التنفيذ وفي متناول الطفل..

👉 لا تعاقبي الطفل على السلوك الطبيعي في سنه مثل مص الإصبع أو الخوف من الانفصال..

👉 ركزي في البداية على قاعدتين أو ثلاث فقط مع إعطاء الأولوية لسلامة الطفل..

👉 لا تستخدم العقاب لتغيير السلوك العنادي مثل التبول في السروال وعدم الأكل..

👉 الثبات والانتظام في تطبيق القواعد التأديبية..

القواعد العامة لعقابة الطفل:

👉 لا تكوني مترددة ونفذي ما تقولين بكل دقة.

👉 وجهي الطفل بعطف ومودة خاطبيه كما تحبين أن يخاطبك الناس، تجنبي التعنيف والاحتقار، فالطفل يتعلم من أسلوبك وألفاظك: «أنا آسفة لكن ما أقدر أخليك تعمل كذا...».

👉 يجب توقيع العقاب حال وقوع الخطأ: فإن تأجيل العقاب يقلل من فاعليته.

👉 ذكري الطفل في جملة واحدة بالقاعدة السلوكية التي تعاقبينه على خرقها: وذكره بالسلوك المرغوب فيه.

👉 تجاهلي حجج الطفل عند قيامك بعقابه، ولكن ناقشه لاحقاً في ذلك وهدوء.

👉 اجعلي العقاب قصيراً: كإبعاد اللعب يوماً أو يومين أو العزل لمدة ٥ دقائق بحد أقصى.

- ١٠ عاملی الطفل بعد إنزال العقاب به بمحبة وثقة: ولا تعودى للتعليق على الخطأ.
- ١١ وجهی العقاب للجرم لا للطفل نفسه: تجنبي الإهانات والتعميم: «أنت لا تعمل شيء صواباً أبداً».
- ١٢ الضرب: يكون ذلك براحة اليد، لمرة واحدة فقط، على اليدين أو الرجلين. ولا تضربي الطفل قبل سن التمييز.

وسائل التأديب والنتائج المترتبة عليها

أولاً: اختيار الوسيلة المناسبة للعمر:

ثانياً: خلق البيئة المنزلية:

تغيير الأشياء المحيطة بالطفل وإزالة ما قد يسبب له مشكلة مثل البوابات والأقفال.
ثالثاً: صرف إنتباه الطفل عن السلوك الخاطيء إلى شيء آخر يجذبه بعيداً عن مثيرات هذا السلوك.

رابعاً: تجاهل السلوك السيئ للطفل خاصة إذا لم يكن هذا السلوك خطراً مثل البكاء، الإزعاج، الشجار، المقاطعة، الغضب...

خامساً: التعبير عن عدم الموافقة على السلوك.

شبهياً وغير شفهي: إما بلطف أو بنظرة صارمة وقول «لا» أو «كف عن كذا».

سادساً: التأديب الحركي أو نقل الطفل إلى مكان آخر.. قد لا يوافق رغبته مثل الفراش أو الكرسي..

سابعاً: هجر الطفل أو عزله إجتماعياً:

بصورة مؤقتة إلى مكان ممل لمدة دقيقة واحدة لكل سنة من سنوات العمر ولا تتجاوز ٥ دقائق. ويعد الهجر من أنجح الأساليب التأديبية.

ثامناً: حصر الأماكن التي يمكن للطفل التصرف فيها بصورة خاطئة: مثل العبث

بأنفه في غرفته. ويعد الحصر من أنجح الأساليب في تجنب الصراع في الحالات التي لا يمكن تصحيحها.

تاسعاً: استغلال النتائج الطبيعية للسلوك الخاطيء: عندما يكسر لعبته لا يصبح لديه لعبة ويجب أن يتحمل ذلك.

عاشرًا: استغلال النتائج المنطقية للسلوك الخاطيء: ربط الحرمان من شيء محبب أو فقد الامتيازات بالسلوك الخاطيء لجعل الطفل مسؤولاً عن مشاكله وقراراته.

حادي عشر: تأجيل منح الامتيازات للطفل: عندما يطلب منه عمل شيء ما قبل السماح له بما يريد، مثل يمكنك اللعب عندما تذاكر، فإذا لم يذاكر لا يسمح له باللعب.

ثاني عشر: إطلاع الطفل على شعورك تجاه سلوكه قولك: «أنا زعلانه من فعلك كذا» أفضل من قولك: «أنت....» لأن الأخيرة تفجر رد فعل عكسي.

ثالث عشر: مناقشة المشكلات من خلال تنظيم إجتماعات الأسرة: ويصلح ذلك للأطفال الكبار الذين يحتاجون للحديث مع الوالدين وليبدأ الحديث بقول: «نحتاج لتغيير السلوك كذا...، ما رأيك كيف يمكن أن تقوم بذلك؟ وما هو المناسب في رأيك؟».

رابع عشر: التوقف المؤقت عن العقاب البدني: بالذات للعدوانية والعنف لأن ذلك يعطي انطباعاً للطفل بأن العنف سلوك مقبول لحل المشكلات.

خامس عشر: التوقف عن الصراخ: الصراخ يعلم الصراخ، والحديث بصوت هادئ يعلم الهدوء واللباقة.

سادس عشر: تعزيز السلوك الحسن: ابذلي جهداً خاصاً في تتبع السلوك الحسن وكافئه بنظرة حانية وترببته على الكتف وكلمة طيبة، فالحصول على رضی الوالدين أعظم جائزة للطفل..

التأديب بالعقاب البدني



عند ضرب الطفل يجب أن تكون يديك مفتوحة وأن تضربي من فوق الملابس.

اضربي على الرجلين أو اليدين.

يجب ألا تزيد عن ضربة واحدة.

لا تضربي الطفل الذي لم يبلغ عامًا.

تجنبي رج الطفل بعنف.

لا تستخدم الضرب أكثر من مرة واحدة في اليوم.

تعلمي بعض أساليب التهذيب البديلة عن الضرب.

لا تضربي الطفل أبداً وأنت فاقدة السيطرة على نفسك أو مضطربة.

لا تستخدم العقاب البدني للطفل على سلوكه العدواني.

أماه.. دعيني أطلب منك أمرين مهمين:

الأمر الأول: أن تجلسي معي جلسة صفاء: لا أقول كل يوم ولكن كلما سنحت
لك الفرصة..

تلقي كلماتي بالقبول ولو بشكل مبدئي.. دعيني أتحدث فأنا بحاجة إلى أن أتحدث..
استمعي إلي.. ناقشيني بهدوء ولا تظهري التضجر، فلطالما شرعت في الكلام ونويت
مصارحتك بأمور فأفاجأ منك بقذيفة صاروخية من الكلمات الجارحة تخترق قلبي
الصغير وتلجم لساني عن الكلام.. عند ذلك أهرب بحثاً عن صدرٍ حنون، ولكن قد
يكون في غير مظانته!!

الأمر الثاني: إذا كلفتيني بعمل فشاركيني فيه..

أرجو ألا تفهميني خطأ.. أنا لا أريد زيادة أعبائك.. لكن لن تتخيلي حجم السعادة
التي ستحطني عندما تسهمين معي في الإنجاز..

ما رأيك أن نشترك في حفظ سورة من سور القرآن؟!؟

ما رأيك أن نشترك في تفرغ شريط وطباعته ونشره؟!؟

شاركيني هواياتي.. أشركيني معك في الرأي.. أثنى على أمام والدي وإخوتي..
أخبرهم أنني صديقتك المقربة، بل والخاصة جداً..

أماه.. دعيني أحبك.. أشتاق إليك.. فأنا اليوم في أشد الحاجة إليك من أي وقت
مضى..

١- لا تتحدث من برج عاجي، انزل لمستوى الطفل، جسدياً وفكرياً فإن كان الطفل
يلعب على الأرض بقطار متحرك مثلاً، لا تقف شامخاً بجواره، وتساءله ماذا
تفعل يا حبيبي؟ اجلس بجواره أو اثني رجلك لكي تكون قريباً منه، ولا تبدو
غيباً في نظره بعدم ملاحظتك القطار الجميل الملون الذي يسير بسرعة على
القضبان وابدء تلك الملاحظة.



٢- لا تستخدم لغة الطفل وصوته في الكلام فرغم أن الطفل قد لا يستطيع بعد أن يتحدث مثل الكبار، إلا أنه يفهمهم جيداً.

٣- عالم الطفل ينحصر في نفسه، المحيطين به من العائلة والأهل والأصدقاء المقربين فعندما تتحدث مع الطفل احرص على مناداته باسمه، وليس يا ولد أو يا بابا أو يا شاطر، واذكر له صلتك بالمقربين إليه، وإن استطعت اسرد له قصة واقعية عن طفولته أو طفولة أبويه فمعظم الأطفال يحبون قصص عن طفولته أو طفولة أبويه.

٤- تذكر أن الأطفال قليلي التركيز ويتشتت انتباههم بسهولة وبسرعة، فحاول أن يكون حديثك معهم بسيط وليس معقداً ومختصراً، خاصة في اللقاءات الأولى.

٥- وقد يكون لابتسامة أو تحية بسيطة أثر كبير، وفي سن معين ولمعظم الأطفال يكون لقطعة اللبان أو بنون أثر السحر في كسر الجمود.

٤- لا تقولي إنك لا تخطئين لأنني إذا صدقتك وأخطأت فقدت الثقة بك..

كلنا نرتكب الأخطاء مع أطفالنا، ربما نقول أو نعمل شيئاً مؤلماً لهم في لحظة غضب ثم نأسف عليها فوراً. ولكن الاعتذار الحقيقي له قوة عظيمة لإلغاء هذه الأخطاء. الاعتذار ذو المغزى سيجعل الأوضاع أحسن ويعطيك البصيرة لتفادي النزاعات مرة أخرى. عندما تعتذري إلى الطفل، أظهري رغبتك في تحمّل مسؤولية أعمالك. وهكذا سيتعلّم طفلك أيضاً قوّة المغفرة.

لله أدركي بأنك قمت بخطأ ما. تحملي هذه المسؤولية، أو ستزول منفعة الاعتذار. يجب.

أن يكون الاعتذار حقيقياً. تذكّري بأنّ الأطفال يتمتعون بملاحظة حادة جداً وسيعرفون بأنك لست مخلصاً.

لله حافظي على حالة الهدوء، إذا كنت غاضبة جداً بشكل واضح، أخبري طفلك

بأنك تحتاجين لقضاء بعض الوقت بمفردك قبل الاستمرار بالمحادثة. فكّري بشأن ما حدث.

للّ قيمي مشاعرك بالتفكير كما لو أن الأمر حدث مع صديق بالغ.

للّ اعتذري ببساطة. عبري عن الأسف أو الحزن السريع في الأذى الذي سببته.

اعتذري عن سلوكك، وليس عن نفسك. مثلا قولي: «أنا آسفة لقد فقدت أعصابي وقمت بشتمك». هذا أكثر فعالية من قول: «أنا آسفة أنا أم طائشة وغير صبورة».

للّ لا تعتذري عن سلوكك بلوم طفلك. لا تقولي مثلا: «لوم تأتي متأخرا، لما غضبت منك»، هذه العبارة تحوّل اللائمة إلى طفلك وتقلّل من فعالية الاعتذار.

قول: «أنا آسفة... ولكن» يبدو اتهاما ولا يعتبر اعتذارا. ووفّري مناقشة المشكلة الكامنة لوقت آخر ومثال على ذلك: لقد تغيّبت عن الحافلة مرة ثانية لأنك تنام متأخرا جدا).

للّ اسألي نفسك وطفلك كيف يمكن أن يتحسن الموقف. اسألي عن الحل المختلف. لتفادي المشكلة. راجعي سلوكك وسلوك طفلك وحاولا علاج المشاكل المماثلة في المستقبل. تأكّدي من طلب المغفرة منه.

قولي مثلا: «أنا كنت مخطئة، هل بإمكانك أنت تغفر لي؟» هذا يعزّز مشاعرك بالأسف بينما يعطي طفلك إدراكا أفضل لقوة المغفرة.

كثير من الأمهات تجد أن هذا أمر صعب ومتسحيل أيضا.

ربما لأنها تعتقد أنها لو تأسفت لطفلها ستفقد هيبتها أمامه ولن يعود يخاف منها بعدها.

ولكنه اعتقاد خاطئ وعليها عدم الخوف، لأنه بذلك سيتعلم الطفل ما هو الاعتزاز وما هي المغفرة، وسيتعلم الأدب ويحترم والدته أيضا.

٥- اقبلي عذري إذا تأسفت، واغفري لي.. حتى أتعلم

فضيلة التسامح.

لا ننسى أحبتي أنه بالتسامح نعيش ونحب الحاضر بكل الرضا رغم ما يحيط بنا من ظروف..

وبالتسامح نحب كل من حولنا ونتحرر من سوء الظن..

وبالحب يكون من أجل أنفسنا أولاً ثم من أجل الآخرين لحظتها نستطيع أن نتسامح.

ونتخلص من أخطائنا وننقي ضمائرنا..

٦- اعطيني الأمان، اعطيني الحنان، أكن لك خير

الأفنام. لا تنسى أن الحب أفعال وليس أقوال، وكلمة حسن

فعلك زاد حبي لك وللناس.

بالنسبة للطفل كلمة أحبك بدون فعل لا قيمة لها ويحس أنها مجرد حروف فقدت معناها الحقيقي فالحب عند الطفل لمسة حانية هدية جميلة ابتسامة شافية معاملة راقية حركات قفزات تصرفات إيجابية من حبيبك تحسسك أنك أنت نور عيونه.

هنا يكون الحب حقاً.

لا مانع أن تأت مع التصرفات والأفعال كلمة بين فتره وفتره تنعش القلب.

الحب حقاً أفعال وليس أقوالاً..

عندما تقولين لطفلك إني أحبك وتصير شيئاً روتينياً كل يوم، وعندما يحتاج المساعدة

ويحتاج الوقفة لا يجد حوله أحداً!!!

عندما أقول إني أحبك وكل أفعالي تصرخ بأعلى صوت بأني أحب نفسي أنا..

تصبح كلمة ليس لها معنى ولا مصداقية!!

عندما أقولها ومن أبسط غلطة أنسى كل الكلام الذي قلته ولا أفكر ولكني ابحت له عن عذر حتى أهرب منه لما... ولما... ولما....

الحب أيتها الأخت الكريمة مزيج من الاثنين، أقوال وأفعال، واعلمي أن حلاوة كل شيء في تكامل جوانبه، لكن الأفعال طبعاً أثرها لا ينسى مع عدم إهمال الأقوال.

٧- أمي: أقدر خوفك على ولا أزال أذكر أنني بضعة منك، لكن ليس لدرجة تصفديني فيها ثقتي بنفسي وقدراتي.

أماه.. أرجوك ثم أرجوك.. لا تنظري إلى دائماً من زاوية واحدة..

لا تطلبي مني الكمال في كل الأوقات، لا تقارني بيني وبينك في كل الأحوال.. فطالما سمعت منك عبارة: عندما كنت في مثل عمرك كنت.. وكنت..

أمي الحبيبة.. لكل منا جيله الذي وجد فيه، ولكل منا مجتمعه الذي درج فيه.. عالم المثاليات لا وجود له على أرض الواقع.. ربما عشت ظروفاً أحسن مني، وواقعاً أفضل من واقعي بكثير، ولا تنسي أماه أننا الآن في زمن نكابد فيه شتى ألوان الغزو الفكري والعقدي.. فتلظفي على قليلاً..

احتويني كي أبوح لك بأسراري.. سلّحيني بسلاح الثقة وتوقفي عن تحطيمي..

أخرجيني إلى المجتمع فتاة شاباً ناضج التفكير، ثابت الخطوات.. لا أريد أن أخرج إلى المجتمع فتاة شاب محطم القدرات، هش التفكير صدقيني أماه.. أنت من سيدفعني إلى طريق النجاح بكلماتك العذبة.. وأسلوبك اللين.. اربتي على كتفي.. عانقيني.. قبليني.. فلن تتخيلي حجم السعادة التي سأشعر بها أثناء قربك مني.

إن مقدار الثقة يتأثر بأسلوب التربية في الصغر، فالشدة والقسوة الفعلية أو اللفظية لها أثر سلبي.

إن كل فرد يريد القيام بعمل ما، يحتاج الأمر يعتمد عليه بعد الله تعالى، وذلكم الأمر هو الثقة بأنه قادر على القيام بما يريده، وعلى هذا فيمكننا أن نسمي هذا الأمر بالعصا التي

یتکئ علیها لیستجمع طاقته وجهده للنهوض بالعمل المطلوب، سواء كان ذلك العمل صغيراً أو كبيراً.

إن تلك العصا قد يكون لها جذوة تضيء له طريق العمل الناجح الذي يختاره بنفسه، قال تعالى: ﴿وَمَا تِلْكَ بِيَمِينِكَ يَا مُوسَىٰ﴾ قَالَ هِيَ عَصَايَ أَتَوَكَّأُ عَلَيْهَا وَأَهُشُّ بِهَا عَلَىٰ غَنَبِيٍّ وَلِيَّ فِيهَا مَارِبٌ أُخْرَىٰ ﴿طه: ١٧، ١٨﴾.

كيف نوجد عصا الثقة لدى ابنك؟

يتم إيجاد عصا الثقة من خلال:

١- تعامل الفرد مع نفسه .

٢- تعامله مع الآخرين.

٣- تعامل الآخرين معه .

إن الفرد يميل إلى تصنيف الآخرين إلى عدة أصناف هي:

١- المهم جداً: الوالدان المحبوبان، غير العدوانيين بدرجة كبيرة، والمعلمون المحبوبين، بعض الأقارب المحبوبين بعض الأخوة المحبوبين وغير المنافسين له .

٢- المهم: الأقران غير المنافسين له بدرجة كبيرة، والمعارف الذين يتكرر تعامله معهم، بعض الغرباء .

٣- غير المهم: الإخوة المنافسون، والأقران غير المحبوبين والمنافسين له، والغرباء .

أولاً: أفعال يمارسها الفرد ذاته مع نفسه:

إن الفرد يولد ومعه النظرة الإيجابية العالية للذات. وتمثل الستتان الأوليان من عمر الفرد المرحلة الأولى في إدراك الفرد لقوة الشخصية، لذا يبذل جهوداً للتعرف على معاني مفردات (أنا) و(لي) لأنها تضيفان له شعوراً بالهوية الذاتية كفرد متميز مستقل عن الآخرين.

وإن الفرد ينتبه ويعي بنفسه وبالعالم من حوله، ويكون أول ما يعيه أهمية نفسه وذاته

الإيجابية .



إنّ لدى الفرد قدرة فائقة على الاحتفاظ بنظرة إيجابية عن نفسه - لكن كثرة المواقف التي يتم فيها النفخ على جذوة الثقة تؤدي إلى خفوتها في نفس الفرد، لذا فكثير التوبيخ والتقريع تكسر عصا الثقة في يده وهو ينظر - لذا فعليك أن تعلمه، لا أن تعنفه، فالتعليم والتوجيه للصواب يقوي عصا الثقة، وأمّا التعنيف والتخويف فإنّه يكسرها، فإن كان لا بد من التقريع والضرب فلا بد من محاورته وإقناعه بأنه مُخطئ يستحق العقاب أو اللوم .

إنّ الأفراد الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم هم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم وأهدافهم، وتوضيح نقاط قوتهم والتكيف مع النكسات والعقبات التي تواجههم، كما أنهم يتقبلون عواقب أفعالهم بسهولة، وهم أقوى شخصية من سواهم، لذا فالتوجيه في حقهم خير من التوبيخ.

يميل الفرد إلى النظر للذات على أنها قادرة على القيام بأي فعل مهما صعب التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة - يظهر ذلك جلياً لدى الأطفال - لذلك نجد الفرد يميل دائماً إلى ما يشعره بالقوة والقدرة وينفر مما يخالف ذلك، وهو تصوّر ينمو لدى الشاب ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه، ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته، ويتم ذلك في نواح ست هي:

١- المواهب الموروثة مثل الذكاء، والمظهر والقدرات. الفضائل الأخلاقية والاستقامة.

٢- الإنجازات أو النجاحات في الحياة مثل المهارات، والممتلكات.

٣- الشعور بالأهلية، والاستحقاق لأن يكون محبوباً.

٤- الشعور بالخصوصية والأهمية والجدارة بالاحترام.

٥- الشعور بالسيطرة على حياته تعاملاته مع جسمه ونفسه من خلال: السعي لإفادة الجسم بالغذاء... وصيانته بالنظافة.. وتزيينه بالملبس... وتقويته بالنوم.. وإبراز نفسه بالفعل الباهر والفائق والممدوح... وتطهير جسده من

الدنس ونفسه من القبايح.. و تعطير جسده بالطيب.. وتزكية جسده بالتخلص من الفضلات.. وإبعاد نفسه عن الخطر والألم.. ومكافأة نفسه بإيجادها في مواطن السرور والأنس... فرحه بالتكليف بالأعمال المختلفة.

٦- سعادته بالمدح والثناء لما يتصف به من صفات، أو ما يقوم به عمل ناجح.

٧- غتباطه بمشاركته الكبار في الأعمال المهمة.

٨- زهوه بمحبة الآخرين له - المهمين له وغير المهمين.

٩- افتخاره بقدراته ومواهبه وإمكانياته وإنجازاته.

١٠- حرصه على ممتلكاته وميله لتمنيها.

كل ذلك لبناتٌ تبني وتُنشئ ذاتاً موثوقاً بها، مُعترّاً بها - وغير ذلك الكثير من الأفعال التي يقوم بها الفرد من أعمال أو مهام - شريطة القدر المناسب والسلامة من التأثير السلبي للكبار عليها، وهي في نفس الوقت أفعال يومية للفرد تؤدي أدواراً طبيعية يومية مطلوبة للفرد.

ثانياً: أفعال يمارسها الآخرون معه:

الأطفال يربطون شعورهم بالأهمية بمقدار الانتباه الذي يحصلون عليه من الآخرين وذلك بشكل منتظم.

لقد اتفق الباحثون والمختصون في تقدير الذات على أنه تعزيز جميع أوجه الحياة وذلك من خلال تمكين الفرد من زيادة إنتاجيته الشخصية والوفاء بمتطلبات علاقاته البين شخصية.

من خلال دراسة لـ (١٧٣٠) أسرة ثبت أن هناك ثلاثة طرق منزلية تسهم في تكوين تقدير الذات هي:

الحب والعاطفة غير المشروطين .

-وجود قوانين محددة بشكل جيد يتم تطبيقها باتساق.

-إظهار قدر واضح من الاحترام للطفل .

لقد وُجِدَ أن استقبال أفعال الأطفال من قبل المحيطين بهم - في وقت مبكر - من التعامل معهم مثل (بداية الكلام، بداية المشي، استخدام الحمام) بردود فعل إيجابية وبتشجيع، يجعلهم يكوّنون ثقة جيدة بأنفسهم.

إنّ الخوف على الطفل أو حمايته الزائدة من الخطر عند بداية تعلم الكلام أو المشي يعطيه مزيداً من الشعور بفقد الثقة بنفسه، كما أن جعل الطفل يمارس سلوكه المُشاهد والظاهري في مكان بعيد عن أعين الكبار (الذين يقيمون ويشجعون سلوكه) يجعله يكتسب شعوراً بأنه غير مرغوب فيه أو أنه أقل أهمية من غيره، ومن هنا فلا ينبغي أن نطالبه بأن يذهب ليلعب بعيداً عنا لأننا نريد أن نرتاح من إزعاجه أو بحجة أننا نريد مزيداً من الهدوء.

إنّ الطفل الذي يغيب عنه أحد أبويه أو كلاهما بسبب العمل أو الانشغال بأمور الدنيا مع عدم محاولة تعويضه بأوقات أخرى للجلوس معه، قد يؤدي ذلك إلى تكوّن شعور ناقصٍ بالهوية الذاتية، وقد يجرد الطفل صعوبات في المعرفة الدقيقة بجوانب قوته أو قصوره، وقد يصعب عليه أن يشعر أنه فرد مهمٌّ أو جديرٌ بالاحترام والسعادة.

تشير الدراسات إلى أنّ الأطفال الذين يفتقرون للانتباه والتغذية الراجعة من الوالدين لديهم مفهوم للذات أكثرُ تدنياً من غيرهم من الذين يتلقون استجابات كتغذية راجعة سواء كانت إيجابية أو سلبية .

أهم جوانب التعامل المطلوبة لتنمية الثقة بالذات :

- ١ - فتح الطريق المُيسر للأفعال الذاتية السابقة الذكر في (أولاً).
- ٢ - أن يكون أول رد فعل لك عندما تلقاه الابتسامة مهما كان حاله وسلوكه، وأن تحرص على أن يبتسم هو لك عندما تلتقيان دائماً.
- ٣ - بذل العطايا في الحاجيات غير الأساسية (هدايا - أجهزة - أدوات مدرسية - ألعاب).



٤- حسن التعامل مع طلبات الفرد التي لا تليى له، وذلك بأن يبين له العذر في عدم إمكانية التلبية.

٥- السكوت عن أخطائه والتغاضي عن هفواته، مع تحيّن الفرص المناسبة لتوجيهه وإعلامه بما يعينه على عدم تكرار تلك الأخطاء.

٦- حمايته من تعدييات الآخرين، والوقوف بجانبه إذا تعرض لشي من ذلك، ومن المهم أن يطلب منه التسامح في مقابلة أخطاء الآخرين، مع تذكيره بفضل العفو عن الناس، والصبر على ما يكره، وتعليمه أن لكل فرد نصيب من الأمور التي يكرهها، ولا بد له أن يصبر عليها.

٧- منحه الحب قولاً: بأن يسمع كلمات الحب منك، وفعلاً: بأن يواظب ويضم ويقبل ليُشعر بأنه محبوب ومقبول ومُقدر بقيمة عالية لديك، ولدى الكبار غيرك.

٨- أن يُمدَحَ حال فعله لما يحسن، أو عند تجنبه ما لا يحسن، فإن إمساكه عن الشر منقبة له، يجب أن يمدح عليها، ويُمدَحَ كذلك عندما تسير أمور حياته الدراسية، أو علاقاته المنزلية، أو الاجتماعية في الحي بصورة طبيعية، أو جيدة، فإن هذا يُعدُّ إنجازاً يجب أن يُمدَحَ عليه.

٩- أن تبحث عن الأمور التي تتوقع أنه يستطيع إنجازها بنجاح، فتعمل على تكليفه بها، ثم تمدحه عليها.

١٠- أن تُسمع الزوار والأقرباء الشناء عليه بحضوره، مع الحذر من توبيخه أو لومه أمامهم.

أن تتعامل معه بصورة فردية ولا تربطه بإخوته، أي أجعل لكل ابن تعامل مستقل عن إخوته وذلك في جميع تعاملك معه فيما سبق، ولا تربط تعاملك مع أبنائك بإجراء موحد إلا عندما يتطلب الموقف ذلك، وليكن غالب التعامل معهم هو التعامل الفردي لأهمية ذلك في بناء الثقة الذاتية لكل منهم.



١١- تعويده على الفأل الحسن والتفاؤل في جميع أموره يفيد في المحافظة على ذاته قوية وإيجابية. الحياء له مساس بالتقدير للذات فصاحب التقييم العالي لذاته أميل للحياء من غيره فشجعه عليه.

الصدق له أثر على تقوية الثقة بالذات فهو يزيد فرص الفرد في إثبات ذاته وقوتها واستقامتها، والكذب عكس ذلك.

١٢- تعويده الإحسان للناس، لأن ذلك يترك في نفسه أثرًا طيبًا عن ذاته .

١٣- تجنب الإيذاء البدني والنفسي أو النيل منه بما يسوءه إما بسبب غير مقنع، أو بدون سبب (وهو الأسوأ).

إنّ بناء النفس البشرية أمر في غاية التعقيد، فهو يحتاج إلى علم، وإلى صبر ومثابرة، ويحتاج قبل ذلك إلى توفيق من المولى عز وجل، فابذل وصابر واسأل الله العون والسداد

إنّ عصا الثقة وسيلة قوية للنجاح في أي سلوك أدائي. فهل يحمل ابنك تلك العصا؟ أم أنّها قد كُسِرَتْ، أو فُقِدَتْ؟

دعواتك يا أمي

٨- أمي: كم أنتشي مسروراً حينما يفوح عبير «دعواتك»

لي في سجودك وقيامك هل تعلمين أن هذه أجل خدمة تقدمينها لي؟

مما لاشك فيه ان دعوة الأم ليس بينها وبين أبواب السماء حجاب سواء كانت الدعوة لنا أم علينا، مفرحة أم محزنة.

ولكي أوضح هدفي من وضع هذه النقطة أحب أن أتطرق إلى الأمرين.
نبدأ بالامر الأول وهو كلمة علينا:

من الطبيعي أن الأم تدعو علينا في كل فعل نفعله يغضب خالقنا، وأن الدعوة تكون من نصيب الابن الذي يغضب أمه أو أباه فهذه اللحظة والثواني قد تنهي مستقبل الابن في الحياة الدنيا! فكيف بالابن يرضى على نفسه بهذا الذل طوال حياته.

ولا أنسى أن أهمس في إذن الآباء والأمهات لا تكونوا سريعي الغضب وتطلقون الدعوات جزافاً دون هواده فوالله انكم لمحاسبون عليها.

أما الأمر الثاني فهي كلمة لنا:

ما أجل اللحظات حين تخرج من بيتك وأنت تقبل يد أمك وتدعو في سرها وتطلب من ربها التوفيق والصلاح لهذا الابن البار.

وكم هي جميلة تلك اللحظة عندما ترضي والديك وتسمع بأذنيك الكلمات والتي تكون الدافع الأول والأهم في حياتك العملية والعلمية وعلى هذا الأمر أحب أن أذكر لكم قصة بسيطة ومعبرة.

كان هناك غلام صغير يقوم ببعض الأخطاء البسيطة كباقي الصبية، وفي يوم غضبت منه أمه وقالت: اذهب جعلك الله إمام للحرمين.



هنا بكى الشيخ عبدالرحمن السديس على المنبر وهو يردد بصوت خاشع فيها أنا ذا يا أماه إمامًا للحرمين... إذا الغلام الصغير كان هو السديس نفسه...

(هذه القصة منقولة ممن سمعها من الشيخ في إحدى خطب الجمعة)

أسمع أيضًا إلى هذه القصة:

إن موسى عليه السلام سأل الله سبحانه، أن يريه رفيقه في الجنة.. فقال له: ستره الليلة إذا نمت.. ورأى موسى عليه السلام، شابًا أسمر، فسأل أهذا نبي أم صديق.. قيل له: لا هذا ولا ذاك.. بل هو رجل عادي..

فسأل: فهل هو من أمة مضت، أم من أمة لم تأت بعد أم هو من أمتي؟

قيل له: بل هو من أمتك.. وستجده في مكان كذا وكذا، ويادر موسى عليه السلام في الصباح مهرولا إلى ذلك المكان..

هناك رأى الشاب نفسه، فأخذ يرقبه من بعيد، ليعرف عمله الذي أهله إلى هذه المنزلة العظيمة عند الله، فلم ير شيئًا ذا بال، غير أنه رآه يتردد كل حين إلى بيته، ثم يخرج، ثم يعود إليه وهكذا.. وحين انصرف الشاب، استأذن موسى على من في البيت، فإذا امرأة عجوز مقعدة، وإذا هي أم ذلك الشاب، ودار بينه وبينها حديث شجي، علم أنها راضية تمام الرضى عن ولدها، فسألها وهل تدعين له في دعائك.. أو هل تخصينه بدعوة ما..

قالت: هي دعوة واحدة لا أبدلها بغيرها، وأسأل الله أن يجها لي.. إنني لا أمل ولا أكل من قول: اللهم اجعل ابني هذا رفيق موسى في الجنة..!!!

فأخذ موسى عليه السلام يرفع صوته بالتكبير.. ثم أخبرها أنه موسى وأن الله قد استجاب دعاءها.

طلب بسيط جدًا:

إلى كل أم يجب عليها أن تتقي الله في أبنائها وتخيري لنفسك أطايب الدعوات حتى لو كنتي غاضبه منهم.

إلى كل من تدعو على أبنائها باللعن والسب والشتم فلتتقي الله وتذكري أن دعوة الوالدين مستجابة.

وإلى كل ابن عليك ببر والديك وتقيلهما وطاعتها فيما يرضي الله ورسوله ﷺ.

٤- أحب النصيحة.. ولكن

لا تهينني أمام الآخرين إن أخطأت، فالنصيحة في السر أفضل. لا تجعليني أشعر أن أخطائي لا تغتفر.

أنت أعمى؟؟ أنت غبي.. أنت جاهل عبارات يشيع استخدامها لدى البعض إذا أخطأ الطفل.

وينسى الوالدان - أحياناً - أن الخطأ طبيعة بشرية، فمن لا يخطئ لا يتعلم...

وبذلك تحول الأسرة الخطأ إلى سبب ودافع لإحباط الطفل، وتحطيم معنوياته والتقليل من قدره وخلخلة ثقته بنفسه، والأدلة على ذلك انتشار العبارات والمفردات التي تصفه بالغباء، ما يؤدي إلى خوفه من الوقوع في الخطأ مرة أخرى، فالطفل يعي العواقب والحرمان والعقوبات أن أخطأ.

والأب أو الأم حين يهددان طفلها بحرمانه من مصروفه اليومي، والمعلم الذي يهدد بحرمانه من الدرجات أو استدعاء ولي أمره يؤثر سلباً في الطفل، حيث ترسخ في عقله الباطن اللاوعي استشعاره بعدم الكفاءة لتحمل المسؤولية وعدم أهليته للثقة في ذاته، كما أنه من شأنها أن توقف عملية الإبداع والانطلاق في حياته، وخاصة إذا سبق التهديد الحوار مع الطفل وبيان الخطأ.

ويرى أخصائيو أن الخطأ الحقيقي هو أن تدخل الأهل يكون منصباً على شخصية الطفل التي توضع في ميزان التقييم مقابل الخطأ، وتعرض غالباً للإهانة.

وبحسب تربويين فعلى الأسرة معرفة دوافع السلوك عند الطفل قبل تقييم خطئه، حتى لا تترك ردة فعل الوالدين بصمات مؤلمة في نفسية الطفل وقد لا يتخلص منها طيلة حياته.



وينصح الخبراء بأساليب تجعل من خطأ الطفل وسيلة للتعلم والإبداع وأولها أن يسأل المرابي نفسه عندما يخطئ الطفل، هل علمته الصواب بداية حتى لا يخطئ؟ وعلى الوالدين تعزيز ثقة الطفل بنفسه؛ لأنها دائماً العلاج الذي يبني حاجزاً متيناً بينه وبين تكرار الخطأ، وفي الوقت ذاته تعليم الطفل تحمل مسئولية أخطائه ليكتسب مهارة التحكم في الذات.

كما ينصح الآباء بالبحث عن واقع الخطأ لدى أبنائهم لمعالجة الأصل بدل التعامل مع الأعراض.

وعلى الأسرة - في كل الأحوال - أن تكون دوماً بجانب الطفل وتشاركه إحساسه وتمارس التوجيه الإيجابي معه، فمن الضروري فصل الخطأ عن شخصية الطفل، فلا أحد يجب أن يُعرف بأخطائه عند الآخرين.

وبدلاً من إخافة الطفل من الفشل بشكل مغالى فيه، يجب تعليمه المعايير السليمة التي من خلالها يتعرف على الخطأ وإكسابه الإرادة اللازمة للنهوض من جديد؛ كالصلابة والإصرار على النجاح في مواجهة مشاعر الإحباط، وتعليمه كيف يكتسب خبرات إيجابية من الفشل.

وبحسب دراسات تربوية فمن المهم أن يعتمد الطفل على نفسه لتجاوز أخطائه. وينصح الآباء بالإنصات إلى أبنائهم والاهتمام لتفهم أصل الخطأ، وعدم اليأس من طفلك مهما تكرر خطؤه، فالحب والتسامح والابتسامة أفضل من الغضب والانفعال.

ويدعو التربويون إلى إقامة علاقة ود وصداقة بين الصغير والكبير داخل الأسرة وتعليمه كيف يستفيد من الخطأ حتى لا يقع فيه مرة أخرى، وكيف يستشعر مسئولياته عن أفعاله.

الفهرس

٣.....مقدمة

الفصل الأول

أمي أنت عالمي تقربي مني..

- ٧..... أولاً: أمي: عندما تصرخين علي
- ١٠..... ثانياً: أمي.. أنت عالمي كله
- ١١..... الأمان النفسي والاجتماعي:
- ١٤..... ثالثاً: أمي.. عندما ترميني في أحضان الخادمة
- ١٦..... رابعاً: أمي.. عندما «ألوث» ملاسبي بالطين
- ١٨..... خامساً: أمي: إذا خالفت أوامرك
- ١٩..... - وللعناد أشكال كثيرة:
- ٢٠..... - أسباب العناد:
- ٢٣..... سادساً: أمي.. أنت قدوتي ومثلي الذي أراقبه
- ٢٥..... سابعاً: أمي.. أنا مقلد لك ولأبي
- ٢٦..... ثامناً: أمي.. أتذكرين عندما امتلأ البيت بالضيوف
- ٢٨..... تاسعاً: أمي.. أخي الأكبر هو فرحتك الأولى

الفصل الثاني

أمي ممكن أن تكوني سبب سعادتني أو عقديتي..

- ٣٣..... أمي: لا تحرميني من حقي
- ٣٩..... من أهم العوامل التي تؤثر على نفسية الطفل
- ٤٧..... 10 طرق لمساعدة طفلك في التغلب على قلق الانفصال
- ٤٩..... مم يخاف الأطفال؟
- ٤٩..... القطة في الصدارة

- ٤٩..... الخوف من الظلام
- ٥٠..... الخوف من الحيوانات
- ٥٠..... الخوف من المصعد الكهربائي
- ٥١..... حمام السباحة والبحر
- ٥١..... من هو المتهم وراء خوف الأطفال
- ٥٢..... الخوف من المدرسة
- ٥٣..... الخوف من الطبيب
- ٥٣..... خوف الآباء ينتقل للأبناء
- ٥٤..... ما هي مظاهر الخوف الفسيولوجية؟
- ٥٦..... 8 خطوات: إذا كان ابنك يخاف من المدرسة
- ٥٧..... ما هو الفرق بين الخوف والقلق والفوبيا؟
- ٥٨..... نوع المخاوف

الفصل الثالث

أمي لا تقولي لم أعد أحبك..

- ٦٤..... من صور للعطاء عطاء الأم والأب:
- ٦٧..... كيف تجعل ابنك مطيعاً
- ٧٦..... كن حكيمًا في عقدك للمقارنات
- ٧٧..... على وجبة الغداء
- ٧٧..... الفتاة من المولد للوفاة
- ٧٨..... لا ترغب بالجلوس في البيت
- ٧٨..... جميعكم لكم نفس المنزلة
- ٧٩..... كيف تتعامل مع غضب أولادك؟؟
- ٧٩..... كيف نتحكم في هذه الثوبات:
- ٨٦..... كيف تجعل أطفالك يحبونك.

الفصل الرابع

أمي لا تكثري سبي وضربي..

- ١- لماذا لا تكون مثل فلان؟؟ ٩٥
- ٢- لماذا لا تتصرف حسبياً يقتضيه عمرك؟ ٩٥
- ٣- أيجب دائماً أن تكون قدراً؟ ٩٥
- ٤- أنت الأحب والأجمل والأخف ظلاً: ٩٦
- ٥- كيف تكون غيباً هكذا؟ ٩٦
- ٦- أتمنى أحياناً لو لم أنجب أولاداً: ٩٦
- ٧- دعني وحدي: ٩٧
- ٨- اخرس: ٩٧
- ٩- افعل والإلا ٩٧
- ١٠- ان لم تأت معي فوراً فسأذهب وحدي. ٩٧
- أساسيات تأديب الأطفال ١٠٤
- القواعد العامة لمعاينة الطفل ١٠٥
- وسائل التأديب والنتائج المترتبة عليها ١٠٦
- التأديب بالعقاب البدني ١٠٨
- كيف توجد عصا الثقة لدى ابنك؟ ١١٤
- دعواتك يا أمي ١٢٢
- أحب النصيحة.. ولكن ١٢٢
- الفهرس ١٢٥

مكتبة الطفل

أغرب تصرفات الأطفال
معين الآباء في تربية الأبناء
فن التعامل مع المراهقين
أحكي لابنك حكاية

سلسلة عبارات طفولية

الحوار مع الأبناء أسس ومهارات
أمي أريد أن أتعلم ولكن
أسماء أحمد محفوظ
أسماء أحمد محفوظ
مزيذا من الحب يا أمي
أسماء أحمد محفوظ

صدر حديثاً..



مسلمة في الزمن ده



تيسير فقه المذاهب الأربعة

usamataha.com



دار البيان للتوزيع
ش معمل الألبان - أبو واقية 25
أمام مركز شباب الساحل

ت: 0146759543 - 0115646719 - 02 24324834
البريد الإلكتروني: albayan_2009@yahoo.com