

# كما ربياني صغيراً

(دليل الأم في تربية الأطفال)

تأليف: د. معاوية أنور العليوي

مراجعة: أ. لى الصفدي

عنوان الكتاب: كما ربياني صغيراً ( دليل الأم في تربية الأطفال )

تأليف: د. معاوية أنور العليوي

الترقيم الدولي للكتاب ISBN 978-9948-37-551-7

التصنيف و التصنيف العمري: E (تربية الأطفال-أمراض الأطفال-الصحة النفسية)

"تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتاب وفقاً لنظام التصنيف العمري

الصادر عن المجلس الوطني للإعلام"

رقم حجز الاسم التجاري: 770312 الطبعة: الأولى - ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

الإمارات العربية المتحدة : منارة العلم ، ٢٠١٩ .

٣٨٤ ص ؛ ٢١٠.٥\*١٤ سم.

التنسيق الداخلي والإخراج: إبييدي بوك داتا ibiidi BookData

خدمات إبييدي بوك داتا للنشر



ibiidi BookData Publishing Services

www.ibiidibookdata.com

Windsor, UK & Alexandria, Egypt

دار منارة العلم للنشر و التوزيع

الإمارات العربية المتحدة



Dubai – United Arab Emirates

Phone : 00971505013905



: Manart.el3eelm@gmail.com



:@manart.el3eelm



: @manart.el3eelm



:@manart.el3eelm

© جميع الحقوق محفوظة للنشر و أي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي صورة كانت ورقية

أو الكترونية أو أي وسيلة سمعية أو بصرية دون موافقة كتابية، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

## إهداء

\* الى سيدتي الفاضلة التي تربيته في أحضانها و على يدها منذ خروجي الى هذه الدنيا، الى من تحملت و عانت في تربيتي و تعليمي، الى الشمعة التي أنارت لي طريقي ... أمي الحبيبة .. حفظك الله لي دوماً نوراً يضيء لي الحياة.

\* الى من تعلمت منه الكثير و الكثير ... أبي الحبيب ... لست أملك إلا أن أقول لك : شكراً ... لكن أي شكر يكفي أمام ما قدمته لي ... من فكر ... من تربية ... من قدوة ... أحبك كثيراً و أدعو من الله أن يرحمك و يجمعنا بك في جنة الفردوس.

\* الى أجمل امرأة في الكون رأتها عيني... زوجتي الرائعة و نصفي الثاني ... نبض قلبي و عشق روحي ... شكراً لجهدك و صبرك معي يا جنة الحب.

\* الى أبنائي ... زينة حياتي و سر سعادتني ... كبير ( أنور ) و مدلي ( يزيد ).

\* الى أخوتي و عزوتي و ضحكتي و بكائي ... لا توجد كلمات أستطيع أن أصفكما بها ... يا عضدي و ظهري.

\* الى صاحبات القلب الحنون ... أخواتي الحبيبات ... أي حروف تستطيع أن تخبركم كم أنا أحبكم ...

\* الى جميع أصدقائي و متابعيني و أقاربي ( آل عليوي ) في جميع بقاع الأرض.

\* الى السيد فربحان صلف الشمري ' أبو سلطان ' ( حفظه الله ) لدعمه المتواصل و اللامحدود لي.

## تقديم :

إن تربية الطفل و بناء الأسرة من المهمات الصعبة التي نقوم بها لأنها تعني إنشاء جيل كامل فكل ما نغرسه بنفوس أطفالنا في سنوات تنشئتهم سيرسخ في تفكيرهم و يترجم في سلوكهم مدى الحياة كما أنه يؤثر عليهم و على المحيطين بهم أيضاً.

ان أغلب الدراسات و الأبحاث الحديثة تؤكد أهمية السنوات الستة الأولى من عمر الطفل في تكوين الافكار و رسوخ السلوكيات و التي تترجم لقرارات و افعال في المستقبل لذلك يجب الإهتمام بنوعية ما نقدمه لأطفالنا من اساليب و برامج تعليمية و تربوية و ما نقوم به من سلوكيات و مواقف في تعاملنا مع أطفالنا و مع من حولنا.

ان البحث عن المشاكل التربوية و السلوكية التي قد يعاني منها أطفالنا ثم إكتشافها و وضع الحلول اللازمة لتغيير و تعديل السلوك الغير مرغوب يكون سهلاً خلال السنوات الأولى من عمر الطفل لذلك يجب التسلح بالمعرفة و الوعي لأن إكتشاف المشكلة و البحث عن حلها هو نصف العلاج، و ما قدمه الدكتور معاوية العليوي في هذا الكتاب معلومات أكاديمية شاملة تعد مرجع أساسي لكل أسرة و هو قائم على معلومات موثقة و دراسات و أبحاث حديثة، كما يعد أيضاً بمثابة دليل لكل أم أو أب أو باحث أو مرشد تربوي فيما يحيط بمشاكل الأطفال السلوكية و التربوية و النفسية.

أ. لى الصفدي

## مقدمة :

قال تعالى

"وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (٢٤)"

"الإسراء"

تعني التربية تنشئة الفرد و إعداده على نحو متكامل و من جميع الجوانب العقلية، النفسية، الصحية، السلوكية، الإجتماعية و الدينية و هو مصطلح مرن و متغير أي أنه ليس ثابتاً ففي كل فترة يتجدد معناه و تتغير مفاهيمه و طرق تنفيذه و لكن تبقى أغلب جوانبه أو مرتكزاته الرئيسية ثابتة لا تتجزأ لأنها قائمة على الدعوة و النصح و الإرشاد و القدوة الحسنة لنفع الفرد و المجتمع.

إن تربية الأطفال كانت و لا زالت من أصعب المهام التي نواجهها كأباء و أمهات و هي أمانة و مسؤولية و حمل كبير تجاه أطفالنا - زينة الحياة الدنيا - و النعمة التي من دونها لا طعم لحياتنا و لا لون و من أهم حقوق الطفل على الآباء و الأمهات و على المجتمع ككل هو حصوله على تربية سليمة قائمة على الحب و الحنان و التشجيع و التقدير و تلبية جميع إحتياجاته المادية و النفسية فالطفل كالجوهرة الناصعة البياض و الخالية من أي نقوش و هو قابل للتغيير حسب ما ينقش

عليه أو يغرس في نفسه و هو أيضاً كالأرض الخالية التي تنبت ما يلقى فيها من خير أو شر و هو أيضاً اللبنة التي تكون المجتمع، فإن صلحت هذه اللبنة كان المجتمع قوياً و متمسكاً.

تشكّل تربية الأطفال في وقتنا الحالي تحدياً كبيراً لنا، و تتأثر بالكثير من العوامل فأساليب التربية الإجتماعية تختلف من شخص لآخر و من أسرة الى أخرى و يشوبها الإجهادات و بعض العادات الإجتماعية الخاطئة و سوء فهم لأساليب التربية الصحيحة كما أن الوقت الذي نقضيه كآباء و أمهات مع أطفالنا يتقلّص باستمرار بسبب صعوبات العيش و كثرة مسؤوليات الحياة و لا ننسى تأثير التكنولوجيا الحديثة و مواقع التواصل الإجتماعي و وسائل الإعلام المرئي و المسموع و غيرها من المشكلات الأخرى التي أصبحت بمثابة عقبات أمامنا لذا نرى الآن الكثير من الأطفال لديهم مشاكل تربوية كبيرة تؤثر على حياتهم و تجعل أهاليهم يشتكون من وجودها من أن يعلموا بأن لهم دور في حدوثها من خلال الأساليب التي اتبعوها في التربية.

يتناول هذا الكتاب " كما ربياني صغيراً " الكثير من مشاكل الأطفال السلوكية و النفسية و يطرح الحلول التربوية الصحيحة لمواجهتها و التغلب عليها و هو مقدم بأسلوب بسيط و شرح سهل يناسب الجميع مما يجعله دليلاً في تربية الطفل أطمح لطرحة كاملاً ضمن سلسلة من الكتب خلال الفترة القادمة، و من الله التوفيق.

د. معاوية العليوي

## الفهرس

- ١٢- تربية الأطفال في الغربية.
- ١٩- التبول اللاإرادي الليلي عند الأطفال.
- ٣١- الخوف عند الأطفال.
- ٣٦- أسباب الخوف عند الأطفال.
- ٤٢- ١٣ قاعدة سحرية لعلاج الخوف عند الأطفال.
- ٤٤- حلول للتغلب على خوف الطفل من الظلام.
- ٤٩- حلول للتغلب على خوف الطفل من الطبيب/ طبيب الأسنان.
- ٥٣- حلول للتغلب على خوف الطفل من قص الشعر (الحلاقة).
- ٦٠- حلول للتغلب على خوف الطفل من المهرجين.
- ٦٣- حلول للتغلب على خوف الطفل من الحيوانات/ الحشرات.
- ٦٧- حلول للتغلب على خوف الطفل من البقاء وحيداً في المنزل.
- ٧١- حلول للتغلب على خوف الطفل من الأصوات العالية.
- ٧٤- حلول للتغلب على خوف الطفل من الرعد والبرق.
- ٧٧- حلول للتغلب على خوف الطفل من الأماكن المرتفعة.
- ٨٠- حلول للتغلب على خوف الطفل من الغيبيات المجهولة (الأشباح، الغول، العفاريت، الوحوش والجن).

- ٨٣- حلول للتغلب على خوف الطفل من النار.
- ٨٦- حلول للتغلب على خوف الطفل من الشرطة/ الجنود.
- ٩٠- حلول للتغلب على خوف الطفل من الماء.
- ٩٦- حلول للتغلب على خوف الطفل من الغرياء.
- ١٠٠- حلول للتغلب على خوف الطفل من الذهاب إلى الروضة/  
المدرسة.
- ١٠٥- الكوابيس والرعب (الفرع) الليلي.
- ١١٠- حلول للتغلب على خوف الطفل من صعود/ نزول  
السلالم (الدرج).
- ١١٥- حلول للتغلب على خوف الطفل من الأماكن المغلقة/ الضيقة.
- ١١٩- حلول للتغلب على خوف الطفل من الطيران.
- ١٢٦- حلول للتغلب على خوف الطفل من الاستحمام.
- ١٣٠- حلول للتغلب على خوف الطفل من الجراثيم (القذارة) .
- ١٣٣- حلول للتغلب على خوف الطفل من الامتحانات (الاختبارات).
- ١٤٠- حلول للتخلص من خوف الطفل من الدمى.
- ١٤٤- حلول للتخلص من خوف الطفل من الدم.
- ١٤٩- حلول للتخلص من خوف الطفل من الموت.
- ١٥٩- قضم الأظافر (كيف تتخلص ابنتي من عادة قضم الأظافر؟).

١٥٨ - السب والشتم عند الأطفال (نصائح للتخلص من عادة السب والشتم عند الأطفال) .

١٦٤ - البصق عند الأطفال (نصائح للتخلص من عادة البصق عند الأطفال) .

١٦٧ - الأطفال والنظارات الطبية (كيف تشجعين طفلك على ارتداء النظارة الطبية؟) .

١٧١ - الأطفال والواجبات المدرسية (كيف تشجعين وتحفزين أطفالك على أداء الواجبات المدرسية «الدراسة»؟) .

١٧٧ - السفر مع الأطفال (كيف تجعلين السفر مع الأطفال أسهل؟) .  
\* السفر بالسيارة.

\* السفر بالطائرة .

١٨٧ - الطفل العنيد.

١٩٧ - نقص الشهية للطعام عند الأطفال.

٢٠٩ - الأطفال والخضراوات (كيف أجعل أطفالي يحبون تناول الخضراوات؟) .

٢١٥ - الكذب عند الأطفال (كيف نتعامل مع مشكلة الكذب عند الأطفال؟) .

٢٢٠ - نحيب الأطفال (كيف تتعاملين مع الطفل كثير البكاء «المتباكي»؟) .

- ٢٢٥- الاختلاف مع الجد والجددة في تربية الأطفال (كيف نتعامل مع تدخل الأجداد في تربية الأحفاد؟) .
- ٢٢٩- كيفية التخلص من عادة مص الأصابع (الإبهام) عند الأطفال.
- ٢٣٤- العبث بالأنف عند الأطفال (كيفية التخلص من عادة العبث بالأنف عند الأطفال؟) .
- ٢٣٨- الطفل النَمَّام ( الوشاية ) (كيف تتعاملين مع وشاية طفلك؟) .
- ٢٤٣- نصائح للتعامل مع تعلق الطفل الزائد بالأم؟.
- ٢٤٦- كيف أعلم طفلي قيمة المال؟
- ٢٥١- كيف نتخلص من عادة العض عند الأطفال؟
- ٢٥٥- مجموعة حلول للتخلص من مشكلة الخجل عند الأطفال.
- ٢٦١- نصائح لتسويق سهل بصحبة الأطفال.
- ٢٦٥- كيف تتعاملين مع الطفل مفرط النشاط (كثير الحركة) ؟
- ٢٧٣- كيف تفطمين طفلك عن اللهاية (المصاصة) ؟
- ٢٧٩- كيف أقوي مناعة أطفالي؟
- ٢٨٨- كيف تتعاملين مع الطفل العصبي (العدواني) ؟
- ٢٩٥- كيف أقوي شخصية طفلي وأعزز ثقته بنفسه؟
- ( ١٠٠ نصيحة لتقوية شخصية الطفل) .

٣٠٧ - كيف أهدب وأعاقب طفلي؟

(بدائل الضرب في تربية الأطفال) .

٣١٥ - كيف نعدل بين الإخوة؟

٣١٨ - كيف نتعامل مع الشجار اليدوي بين الإخوة؟

٣٢١ - كيف نتعامل مع مشاجرات الإخوة الكلامية؟

٣٢٤ - كيف نتعامل مع مشاعر الكراهية بين الإخوة؟

٣٢٧ - كيف نجعل الإخوة يحبون بعضهم؟

٣٣٢ - كيف نجعل أطفالنا لا يشعرون بالغيرة من المولود الجديد؟

٣٣٨ - كيف نتعامل مع ضرب الإخوة للمولود الجديد؟

٣٤٠ - كيف نتعامل مع الغيرة بين الإخوة؟

٣٤٦ - كيف نتعامل مع التناوب بالألقاب بين الإخوة؟

٣٥١ - كيف تجعلين أطفالك يصغون إليك عندما تتحدثين؟

٣٦٩ - الطفل والموت .

# تربية الأطفال في الغربية

أكتب هذا الموضوع كمواطن عربي، سوري الانتماء والهوية،  
عراقي النشأة والهوى، ولا تزال بغداد بيته الأول، كأب لطفين  
وطبيب أطفال عاشق لعمله، قضى أكثر من ثلاثين عاماً في  
أتون الغربية مثله مثل عشرات الملايين من البشر بمختلف  
أعراقهم وأجناسهم ودياناتهم، أجبرتهم ظروفهم المختلفة على  
السفر أو الهجرة والبعد عن الأوطان لترسو سفنهم هنا وهناك،  
وتبدأ معها رحلة جديدة في حياتهم، لها الأثر الأكبر على  
النفس، يبقى معها الوطن وطناً مهما كان الألم فيه، وتبقى  
الغربة غربة مهما ارتقوا فيها، وبعد كل هذه السنوات التي  
قضيتها في بلاد المهجر اكتشفت أن الغربة ليست بالسوء الذي  
نظن، فهي وطن التجارب واكتشاف الذات واختبار لقوة النفس  
والإرادة. ففي الغربة نسقط بمفردنا، ونهض كذلك بمفردنا،  
وننطلق مرة أخرى لاستكمال حياتنا فنختار علاقاتنا ولا تفرض  
علينا، ونتمتع بالاعتدال والشفافية، فتتسع معها آفاق تفكيرنا  
وبصيرتنا لرؤية الحياة، والأهل والأصدقاء بمنظور مختلف  
تماماً، فالغربة مدرسة من مدارس الحياة المتعددة، تصنع منك  
إنساناً مختلفاً، صلباً قوياً بما يكفي لتحمل مشاق الحياة،  
وتعتبر قضية تربية الأطفال في بلاد الغربة من أخطر وأهم  
التحديات التي نواجهها كأباء وأمهات؛ فهي تعني تربية الطفل  
ليكون مواطناً لثقافتين: الثقافة الجديدة التي يتعلمها ويمارسها

يوميًا في بلاد الاغتراب، وثقافته الأم التي نشأ عليها، والتي يقع على عاتقنا إبقاؤها حية بمختلف الوسائل، وهذه مجموعة من النصائح والتوصيات التي تساعدكم على تربية أطفالكم بطريقة صحيحة في الغربية، وتساعدكم على التأقلم والاندماج السريع والتكيف الاجتماعي مع المجتمع الغربي بشكل صحيح:

١- إن العلاقة الزوجية المبنية على التوافق والاحترام هي المصدر الرئيسي لتطوير مهارات الطفل الاجتماعية والنفسية، وهي النموذج الأهم الذي يقتدي به الطفل، والمهد الأول للمعرفة التي تمده برصيد معرفي ثقافي، يكون رافداً له في الحياة.

٢- الأم هي الأساس في التربية، وما تقوم به من تطوير لمهاراتها في التواصل الاجتماعي والتأقلم بكل إيجابية مع ظروف الغربية، هو الخطوة الأهم والأكثر تأثيراً على مهارات الأطفال في الاندماج والتأقلم مع المجتمع. فالأم المنعزلة اجتماعياً والتي تعيش على أطلال الماضي ستجد صعوبات كبيرة في إقناع أطفالها بالتأقلم مع الغربية.

٣- أهم ما يقدمه الأب لأطفاله في الغربية، بعد الحضور، هو الدعم والحب اللامتناهي للأم، وتسهيل عملية تأقلمها واندماجها السريع في المجتمع.

٤- إن الحوار البناء والمنطقي مع الطفل، ومنذ نعومة

أظافره، وشرح الصواب و الخطأ، واحترامه واحترام مشاعره ورغباته بشكل معتدل، كلها أشياء تشكل أساسيات التربية السليمة؛ حيث يعتقد الكثيرون أن التربية في الغربية تعني التسامح مع كل رغبات الطفل والمراهق، وعدم الحد من حريته على الإطلاق، وذلك خوفاً من نعتهم بالتخلف، وإثبات اندماجهم في المجتمع ومجاراتهم لنمط الحياة الجديدة، وهنا تأتي النتائج كارثية على الأهل والأطفال، وفي المقابل هناك عائلات تفرط بالتشدد والحذر، فتمنع كل شيء بدون مبررات مقنعة للطفل، وباستخدام العنف أحياناً، وهذا سيجعل الطفل إما أن يتمرد عندما يكبر، وإما أن يعيش في ازدواجية متناقضة بين البيت والمجتمع.

٥- مهما كانت الظروف صعبة، قللي من التذمر والشكوى أمام أطفالك، ولا تتحدثي كثيراً عن سلبيات الغربية حتى لا يتسلل ذلك إلى أطفالك، كونوا إيجابيين، فالطفل قادر على قراءة لغة الجسد الخاصة بأبويه.

٦- ابدئي بتجميع المعلومات عن البلد الذي تقيمين فيه، وتعرفي على تاريخه وجغرافيته، وثقافته ولغته وعادات شعبه، وأنواع الطعام فيه، ولن تجدي صعوبات في ذلك بوجود الإنترنت، ومواقع التواصل الاجتماعي.

٧- تعرفي على الجيران، وابني علاقات صداقة طيبة،

وتبادلي الزيارات والهدايا معهم؛ فالتعرف على عادات وتقاليدهم وطقوس حياة الشعوب الأخرى يفتح لك باباً رحباً لتعلم الكثير من الخبرات الحياتية والعملية المتنوعة، وهو من أعظم فوائد الغربة.

٨- بنفس الطريقة السابقة اقربي عن المدينة التي تقيمين فيها، واستخدمي «غوغل ماب» للبحث عن أقرب حديقة عامة، وملعب ومسبح للأطفال.

٩- ادخلي طفلك لدور رعاية الأطفال مهما كان عمره، وحسب ما تسمح به قوانين البلد الذي تقيمين فيه؛ فالمدارس والدورات التعليمية أيضاً كلها وسائل تساعد أطفالكم على الاندماج السريع في المجتمع.

١٠- احرصى على أن تشعري أطفالك بأنهم ينتمون لمجموعة يشاركونها الكثير، مثل جالية أبناء بلدك، لذلك حاولي تشكيل صداقات معهم والتعرف عليهم؛ فهذا مهم جداً وأساسي بالنسبة لك.

١١- رتبي لقاءات مع صديقاتك اللاتي لديهن أطفال بعمر أطفالك، واخرجوا معاً إلى الحديقة العامة أو النادي أو المسبح، ودعن الأطفال يلعبون معاً ويمرحون، ويتشاركون التجارب والحكايات؛ فذلك سيعزز من مهارات أطفالك الاجتماعية، ويتيح لهم فرصة المرح مع أبناء بلدهم.

١٢ - خصصي أياماً معينة من كل أسبوع لتتشاركي مع أطفالك وجبة طعام تقليدية من بلدك، وشجعيهم على مساعدتك في تحضيرها، وتحدثي معهم أثناء تحضيركم للأطباق التقليدية عن المكونات، وعن المناسبات التي عادة ما يقدم خلالها، فهذا النشاط اللذيذ سيمنح أطفالك مذاقاً من بلدكم مع تجربة لطيفة في مساعدتك في المطبخ.

١٣ - من المهم جداً أن يحافظ الأطفال على تواصلهم مع أصدقائهم، وأقاربهم في بلدكم، ومشاركتهم تفاصيل حياتهم، لذلك احرصي على أن تخصصي وقتاً يومياً، أو أسبوعياً لأطفالك ليتواصلوا مع أحبائهم في الوطن، ومع وسائل الاتصال الحديثة يمكنهم سماع ورؤية من يحبون، ويشعرون بالقرب منهم بالرغم من الاغتراب.

١٤ - احرصي على المحافظة على مختلف عاداتكم وتقاليدكم، وإحياء تراثكم خلال المناسبات والأعياد، فذلك سيعزز روح الهوية عند أطفالك، ويشعرهم بانتمائهم لوطنهم، لذلك استغلي الأعياد والمناسبات لكي تعلمي أطفالك العادات المتبعة في بلدك، وذكّرهم بضرورة المحافظة عليها، فمن الملاحظ أن المجموعات التي تحافظ على هويتها هي مجموعات تعزز بنفسها، وقليلاً ما يندمج شبابها في عصابات أو جرائم الشباب.

١٥ - تسليح الطفل بمعلومات تدعم مخزونه الفكري والديني ضد الانصياع أو التأثر بالديانات والأفكار الأخرى، ولكن مع الحرص على القيام بذلك من خلال مناقشات بإطار من التسامح الديني البعيد كل البعد عن التهويل أو التكفير أو زرع الحقد.

١٦ - ازرعوا في أبنائكم حب بلدكم، ولا تذكروها بسوء أمامهم مها كان سبب خروجكم منها، فقد لا يتقبلون الرجوع لها عندما يكبرون؛ لذلك ربوهم بأن مرجعهم بالنهاية إليها، فكم من الناس عاشوا في الغربة وكانت أمنيتهم الأخيرة أن يدفنوا في تراب بلدهم.

١٧ - اقتني حيواناً أليفاً في المنزل، وعلمي طفلك العناية والاهتمام به، فهذا سيزرع المزيد من التعاطف في نفس الطفل.

### عزيزتي الأم المغتربة:

أنت امرأة بألف رجل، تستمرين بالعمل ليلاً ونهاراً، رغم كل الشوق والألم، لتمنحي الأمل لأطفالك كل يوم، وتصنعي مستقبلهم للأبد، فأنت بالنسبة لهم عالماً متكاملأ يحوي جميع الأهل والأقارب، لذلك كوني أنت، فأنت أساس الحياة.

التبول اللاإرادي الليلي عند الأطفال  
(سلس البول الليلي أو سلس الفراش)

التعريف: هو التبول المتكرر، التلقائي أو اللاإرادي عند الأطفال أثناء الليل (خلال النوم) بعد عمر ٥ سنوات (العمر المتوقع لحدوث التحكم الإرادي بعملية التبول) .

## مقدمة:

- بعمر ٥ سنوات يتحكم ٩٠ - ٩٥% من الأطفال في عملية التبول خلال النهار، و ٨٠ - ٨٥% من الأطفال يتحكمون في عملية التبول خلال الليل.

- يحدث التبول اللاإرادي الليلي عند الذكور بنسبة ٦٠%.

- تكون القصة العائلية إيجابية في ٥٠% من الحالات، كما تلعب الوراثة دوراً مهماً أيضاً (وراثة متعددة العوامل تقع جيناتها على الكروموسوم ١٢ و ١٣) ، فإذا كان أحد الوالدين يعاني من التبول اللاإرادي الليلي خلال طفولته، فإن الأطفال سيعانون من نفس المشكلة بنسبة ٤٤%، وإذا كان كلا الوالدين عانياً من التبول اللاإرادي الليلي في طفولتهما فإن الأطفال سيعانون من نفس المشكلة بنسبة ٧٧%.

- يحدث التبول اللاإرادي الليلي عند ١٥ - ٢٠% من الأطفال بعمر ٥ سنوات، لتقل هذه النسبة بشكل تدريجي وتلقائي كل سنة بمقدار ١٥% من المصابين به، مع العلم أن أقل من ١% من البالغين يعانون من التبول اللاإرادي الليلي أيضاً.

## أنواع التبول اللاإرادي الليلي عند الأطفال:

هناك طريقتان لتصنيف التبول اللاإرادي الليلي عند الأطفال، وهما كما يلي:

- وفقاً لحدوث عملية التحكم بالتبول من عدمها يقسم إلى:

### ١- التبول اللاإرادي الليلي البدئي:

يشكل حوالي ٧٥ - ٩٠٪ من الحالات، ويعني أن الطفل لا زال مصاباً بحالة التبول اللاإرادي الليلي منذ الولادة (عدم مقدرته على التحكم في عملية التبول خلال الليل منذ الولادة) ولأكثر من ٦ أشهر، وهنا لا يمكن العثور على السبب في معظم الحالات.

### ٢- التبول اللاإرادي الليلي الثانوي:

يشكل حوالي ١٠ - ٢٥٪ من الحالات، ويعني أن الطفل كان قد شفي من حالة التبول اللاإرادي الليلي منذ الولادة ولفترة طويلة (أكثر من ٦ أشهر) ثم عادت إليه، وهنا من الممكن أن أي يكون السبب التهاب مجاري بولية، أو شدة نفسية أو أسباب أخرى.

- وفقاً لوجود أعراض مرافقة للتبول اللاإرادي الليلي من عدمها يقسم إلى:

١ - التبول اللاإرادي الليلي أحادي الأعراض:

حيث يكون التبول اللاإرادي الليلي هو العرض الوحيد (بدون أعراض بولية أخرى) أو قصة اضطرابات وظيفية في المثانة.

٢ - التبول اللاإرادي الليلي غير أحادي الأعراض:

حيث يترافق التبول اللاإرادي الليلي مع أعراض بولية أخرى كالألم أسفل البطن، تكرار التبول، سلس البول النهاري وغيرها.

### أسباب التبول اللاإرادي الليلي:

(١) تأخر نضج الآليات القشرية في الدماغ، والتي تسمح بالتحكم الإرادي بمنعكس التبول.

(٢) صعوبات الاستيقاظ من النوم (النوم العميق خلال جميع مراحل النوم).

(٣) نقص الهرمون المضاد للإدرار أثناء الليل، مما يسبب زيادة إنتاج البول.

(٤) أسباب وراثية (وراثة متعددة العوامل تقع جيناتها على الكروموسوم ١٢ و ١٣).

(٥) اضطرابات في عمل المثانة، مثل غياب المنعكس المثبط

لعملية التبول، نقص سعة (حجم) المثانة، المثانة «الهيوجة» وغيرها.

(٦) الإمساك.

(٧) التهابات المجاري البولية.

(٨) توقف التنفس أثناء النوم أو الشخير بسبب ضخامة اللوزتين أو الناميات الأنفية.

(٩) الشدة والتوتر أو القلق النفسي والأزمات العاطفية، مثل ولادة شقيق جديد للطفل أو الانتقال لمنزل جديد أو دخول المدرسة.

(١٠) اضطرابات عصبية، مثل الشوق المشقوق أو الضمور الدماغي.

(١١) الإصابة بالديدان الدبوسية.

(١٢) الاعتلالات البولية الانسدادية.

(١٣) متلازمة فرط النشاط ونقص الانتباه أو اضطرابات الطيف التوحدي.

(١٤) الداء السكري.

## كيفية علاج التبول اللاإرادي الليلي عند الأطفال:

لا يعالج التبول اللاإرادي الليلي عند الأطفال بعمر أقل من (٦ سنوات) ، وتستثنى الحالات الثانوية التي قد تسبب سلس البول لديهم، مثل التهاب المجاري البولية أو الإمساك أو الديدان الدبوسية أو ضخامة اللوزتين والناميات الأنفية، أما في حال عدم وجودها فيكون الحل هو جعل الطفل يرتدي الحفّاض أو سروال التدريب ليلاً، وأخبريه أنه عندما يكون مستعداً لارتداء ملابس داخلية في الفراش عليه فقط أن يخبرك بذلك بدون أي ضغط أو تركيز عليه، لأن الأطفال الصغار ينامون بعمق لدرجة أنهم لا يستطيعون الاستيقاظ للذهاب للحمام، أما الأطفال الذين يعانون من التبول اللاإرادي الليلي بعمر أكبر من (٦ سنوات) فيتم علاجهم بإتباع الخطوات التالية:

١ - أفضل ما يقدمه الأبوان لطفلهما الذي يعاني من سلس البول الليلي هو التصرف بهدوء وبكل واقعية وحكمة، مع وضع كامل ثقتهما بقدرة الطفل على تجاوز هذه المشكلة.

٢ - أول خطوة يجب القيام بها هو زيارة طبيب الأطفال لإجراء فحص طبي شامل، وتحديد أية مشكلة صحية قد يعاني منها الطفل لعلاجها، كما يجب إخبار الطبيب سلفاً عن سبب الزيارة (أي قبل دخول الطفل إليه) حتى لا يشعر الطفل بالحرج والخجل أمامه.

٣- اجلسي مع طفلك جلسة ود ومحبة، وأظهري كامل التعاطف معه، وشجعيه بإخباره بأن جميع الأطفال بعمره يعانون من نفس المشكلة، واعرضي عليه أن تشتركا معاً في وضع خطة لحل هذه المشكلة.

٤- إن سلس البول الليلي هو عملية لا إرادية لا يشعر أو يحس بها الطفل، لذلك فإن أساليب العقاب أو الصراخ والضرب لا تجدي نفعاً في العلاج، بل إنها ستزيد المشكلة سوءاً.

٥- لا تسخري من طفلك أبداً أو تنعتيه بألفاظ معينة، ولا تسمحي لأحد من إخوته أو أخواته بتوجيه أي تعليقات كلامية جارحة له، بل حافظي على الأمر سراً، ولا تفضيحه أمام الآخرين.

٦- تحديد كمية السوائل أو المشروبات التي يسمح للطفل بتناولها بعد الساعة ٦ أو ٧ مساءً (أي قبل النوم بحوالي ٢-٣ ساعات) ، بحيث لا تتجاوز ٢ أونصة (٣٠ مليلتر) فقط.

\* ينصح بعض الأطباء بتوزيع الحاجة اليومية من الماء للطفل الذي يعاني من التبول اللاإرادي الليلي بحيث يحصل على ٤٠٪ من حاجته اليومية من الماء خلال فترة الصباح (من الساعة ٧ صباحاً وحتى الساعة ١٢ ظهراً) ، ويحصل على ٤٠٪ من حاجته اليومية من الماء خلال فترة الظهيرة

(من الساعة ظهراً وحتى الساعة ٥ عصراً) ، بينما يحصل على ٢٠٪ من حاجته اليومية من الماء فقط بعد الساعة ٥ عصراً.

٧- تجنب شرب السوائل أو تناول الأطعمة الغنية بالسكريات أو المحتوية على الكافيين مثل الحلويات، الشاي، القهوة، الشيكولاتة والمشروبات الغازية بعد الساعة ٤ عصراً.

٨- بعض الأطباء ينصح بتدريب الطفل على الاحتفاظ بالبول في المثانة لأطول فترة زمنية ممكنة خلال النهار حتى تقوى عضلات المثانة وتزداد قدرتها على استيعاب البول، ولكن لم تثبت هذه الطريقة نجاحها وفعاليتها في أغلب الحالات.

٩- يجب تعليم الطفل إفراغ المثانة بشكل كامل عند التبول، فذلك يجعله يأخذ كامل وقته عند الذهاب إلى الحمام، مع قضاء ٥ دقائق إضافية عند الانتهاء من التبول محاولاً إخراج البول المتبقي في المثانة، حتى لو شعر بأنه قد أفرغها بشكل كامل.

١٠- تشجيع الطفل على الذهاب إلى الحمام بشكل متكرر كل (٢-٣ ساعات) أي بمعدل (٤-٧ مرات) خلال النهار والمساء، مع التأكيد عليه وتذكيره على ضرورة استخدامه للحمام مرتين قبل الذهاب للفراش مباشرة، الأولى عند بداية روتين النوم، والثانية قبل أن يغفو، مع ترك إضاءة خافتة تنير الطريق من غرفته إلى الحمام.

## ١١ - إيقاظ الطفل:

يساعد إيقاظ الطفل ليذهب إلى الحمام على بقاءه جافاً، فمثلاً إذا كان طفلك يتبول بعد ساعتين من نومه فقومي بإيقاظه قبل هذا الوقت بقليل ليذهب للحمام، وقد تضطر بعض الأمهات لإيقاظ طفلها عدة مرات خلال الليلة الواحدة (لا ينصح بذلك لأنه قد يحرمه من النوم ويسبب له التوتر والتعب) والمهم هنا أن يكون الطفل واعياً تماماً عند إيقاظه، وألا تأخذه إلى الحمام وهو ما زال نائماً.

١٢ - اتركي طفلك يتحمل مسؤولية هذه المشكلة بنفسه بتعليمه كيفية تغيير شراشف السرير المبتلة، وتغيير ملابسه ووضع الملابس والشراشف المبتلة في الغسالة، ومن الممكن مساعدته بوضع غطاء بلاستيكي لمرتبة السرير، مع الاحتفاظ بتياب نوم نظيفة قريبة من الفراش للاستعانة بها عند الضرورة، كما يمكنك أيضاً في هذه الفترة أن تجهزي الفراش بشرشفين، بحيث تضعين شرشفاً نظيفاً ثم تقومي بتغطيته بالغطاء البلاستيكي، ثم تضعين فوقه الشرشف الثاني، فإذا حدث وبلل الطفل فراشه يستطيع أن يقوم ببساطة بنزع الشرشف المبلل والغطاء البلاستيكي وينام على الشرشف النظيف.

## ١٣ - لوحة النجوم:

حيث يتم صنع لوحة لأيام الأسبوع تعلق في غرفة الطفل كمفكرة لأيام التي يستيقظ فيها الطفل دون أن يبذل الفراش،

حيث يتم وضع نجمة على اللوحة بجانب كل يوم لا يتبول فيه الطفل، مع مكافئته بهدية يتم الاتفاق عليها سابقاً سواء عن كل يوم جاف أو عن عدد معين من الأيام الجافة، أما إذا تبول الطفل على نفسه، فلا توضع له نجمة أو أي شيء، لكن اتفقا على جزاء يجب على الطفل القيام به كأن يقوم بنفسه بتغيير الشراشف ووضعها في الغسالة أو غسلها بنفسه، وبدون توبيخ أو إشعاره بأن هذا عقاب له.

١٤ - اطلبي من طفلك قبل أن يخلد للنوم أن يتخيل نفسه بأنه سيستيقظ وهو غير متبول على نفسه، ودعيه يصر على ذلك حيث تساعد هذه الأفكار الإيجابية على العلاج لدى الكثير من الأطفال.

١٥ - جهاز منبه التبول اللاإرادي الليلي:

وهو جهاز تنبيه أو إنذار، مبدأ عمله بسيط جداً؛ حيث يتكون من قطعتين: الأولى عبارة عن قطعة قماشية أو بلاستيكية حساسة للسوائل، توضع تحت ثياب الطفل الداخلية، تتصل بشريط كهربائي بالقطعة الثانية التي هي عبارة عن منبه صوتي أو هزاز يثبت على ذراع أو قرب عنق الطفل، فعندما يكون الطفل نائماً وتحدث عملية التبول اللاإرادية، فإن القطرات الأولى من البول ستؤدي بمجرد ملامستها للقطعة القماشية أو

البلاستيكية الحساسة للسوائل إلى إطلاق شارة كهربائية عبر السلك الذي يصل إلى المنبه الصوتي، والذي يصدر صوتاً يؤدي إلى إيقاظ الطفل من النوم من أجل الذهاب إلى الحمام والقيام بعملية التبول الطبيعية وبعد عدة أسابيع - أشهر من استخدام الجهاز سيعتاد الطفل على الاستيقاظ من تلقاء نفسه عندما تمتلئ المثانة. إن نسبة نجاح عمل هذا الجهاز هي ٣٠ - ٦٠٪، ومن مساوئ استخدامه أنه يحتاج إلى طفل واع ومتعاون، عمره أكبر من ٧ سنوات، كما أن صوت المنبه قد لا يوقظ الطفل، خصوصاً إذا كان نومه ثقيلًا، بينما قد يوقظ بقية أفراد الأسرة، ناهيك عن أن فترة استخدامه قد تمتد لعدة أشهر للحصول على نتيجة إيجابية، والانتكاس شائع جداً بعد إيقافه.

١٦ - قللي من التوتر والقلق الذي يواجهه طفلك عند ولادة طفل جديد، الانتقال إلى منزل أو بلد جديد، دخول المدرسة، وقت الامتحانات، حدوث مشكلات عائلية أو ما شابه، فإذا إنقطع طفلك لفترة طويلة عن التبول اللاإرادي، ثم عاد من جديد فعليك معرفة السبب ومعالجته بتقديم كل الدعم والاهتمام للطفل بالجلوس والحديث معه.

١٧ - العلاج الدوائي، ويستخدم تحت إشراف الطبيب المعالج فقط:

(١) الديسموبريسين أسيتات، وهو مضاهي صناعي للهرمون المضاد للإدرار الذي يقلل إنتاج البول خلال الليل، ويعطى على شكل حبوب فموية وقت النوم (وليس على شكل بخاخ أنفي، لأنه

قد يسبب نقص الصوديوم والتشنجات عند بعض الأطفال) ، وتبلغ نسبة نجاح العلاج به أكثر من ٤٠٪، ويستخدم عند الأطفال بعمر أكبر من ٦ سنوات، ويجب ألا يستخدم عند الأطفال الذين يعانون من الإقياء والإسهال، أو من فرط شرب الماء، وتبلغ مدة العلاج ٣ - ٦ أشهر، يتم بعدها إيقاف العلاج بشكل تدريجي.

(٢) المضادات الكولينيرجية مثل Oxybutynin 5 mg أو tolterodine 2 mg، وتستخدم للحالات الغير مستجيبة للعلاج .

(٣) مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة، مثل الایمپیرامین imipramine، ونسبة نجاحها ٣٠ - ٦٠٪، ويحظر استخدامها عند وجود اضطرابات قلبية عند الطفل.

١٨ - يمكن الدمج بين أكثر من طريقة في العلاج بالتنسيق والمتابعة مع الطبيب.

١٩ - علاج الأسباب الأخرى إن وجدت، مثل التهاب المجاري البولية أو الإمساك أو الديدان، واستئصال الناميات الأنفية إذا كانت تسبب الشخير والنوم العميق.

٢٠ - لا دور مثبت للإبر الصينية أو المستحضرات النباتية أو التنويم المغناطيسي في علاج التبول اللاإرادي الليلي عند الأطفال.

٢١ - المهم والأهم والأكثر أهمية هو التحلي بالصبر للسيطرة على هذه الظاهرة، التي هي إحدى مراحل نمو طفلك الطبيعية.

# الخوف عند الأطفال

## مقدمة:

الخوف هو شعور انفعالي طبيعي (إحدى العواطف الأساسية أو الفطرية) ، يشعر به الإنسان عند التعرض لخطر أو تهديد معين، وهو أكثر الانفعالات التي نعيشها شيوعاً، وقد يكون هذا الشعور حقيقياً أو مجرد خيال وهم لا وجود له، حيث تختلف شدة التعبير عن هذا الشعور بين الناس من الحذر إلى الهلع والرعب.

فالخوف إذن غريزة طبيعية فطرت عليها نفوس البشر جميعاً، يهدف إلى الحفاظ على الذات، فهو مفيد إن كان في حدود الطبيعة، أما الخوف الذي يظهر بصورة متكررة ومبالغ فيها، بحيث تصعب السيطرة عليه أو التحكم فيه فسيتحول إلى قلق عصبي أو عصاب نفسي يؤثر على سلوك وحياة الفرد.

## أنواع المخاوف:

### ١ - المخاوف الموضوعية (الواقعية) :

وهي الأكثر شيوعاً، وتنجم عن سبب واقعي محدد يمكن التعرف عليه، كالخوف من الحيوانات أو الحشرات.

٢- المخاوف غير الموضوعية (الذاتية) :

وهي عامة، لا يمكن تحديد أسبابها إلا بعد التحليل والدراسة الدقيقة والمفصلة، كالخوف من الأشباح أو الموت.

أما هيئة الأمراض النفسية الأمريكية فقد صنفت الخوف أو الهلع إلى ٣ فئات رئيسية وهي:

١- الخوف/ الهلع الاجتماعي.

٢- الخوف/ الهلع من الأماكن المفتوحة/ المزدحمة.

٣- الخوف/ الهلع من أشياء محددة.

## أكثر أنواع الخوف شيوعًا عند الأطفال

- الخوف من الحيوانات/ الحشرات.

- الخوف من الطبيب/ طبيب الأسنان.

- الخوف من الظلام.

- الخوف من المهرجين.

- الخوف من الحلاق.

- الخوف من البقاء وحيداً.
- الخوف من الأصوات العالية.
- الخوف من الأضواء الساطعة.
- الخوف من الأماكن المرتفعة.
- الخوف من الغيبات المجهولة مثل الأشباح والغول والعمفارىت والجن.
- الخوف من النار.
- الخوف من الشرطة/ الجنود.
- الخوف من الماء.
- الخوف من الاستحمام.
- الخوف من الذهاب إلى الروضة/ المدرسة.
- الخوف من الموت.
- الخوف من الكوابيس.
- الخوف من الغرباء.

- الخوف من الأماكن المتسعة/ الضيقة.
- الخوف من العلاقات الاجتماعية.
- الخوف من الدم.
- الخوف من الطيران.
- الخوف من الجرائم.
- الخوف من الذكور/ الإناث.
- الخوف من صعود/ نزول السلالم.
- الخوف من النوم.
- الخوف من الدمى.
- الخوف من الامتحانات.

# أسباب الخوف عند الأطفال

- ١ - الوراثة.
- ٢ - الصدمات النفسية أو التجارب المؤلمة.
- ٣ - كثرة النقد والتوبيخ.
- ٤ - المشكلات العائلية والخلافات الأسرية المتكررة.
- ٥ - تقليد الخوف عند الكبار.
- ٦ - المبالغة في الحماية.
- ٧ - استخدام الخوف كوسيلة للتربية عند الأهل.
- ٨ - وجود طقوس متعلقة بالخوف يربى عليها الطفل.
- ٩ - الخيال الواسع لدى الطفل.
- ١٠ - السخرية من الطفل.
- ١١ - وسائل الإعلام المرئية والمسموعة.
- ١٢ - جهل الطفل بحقيقة الأشياء التي حوله.
- ١٣ - وسيلة لجذب الاهتمام والانتباه.
- ١٤ - افتقاد الطفل للحب والرعاية والحنان.
- ١٥ - إسقاط الغضب.
- ١٦ - الضعف الجسمي أو النفسي.
- ١٧ - أسباب غامضة.

# ١٣ قاعدة سحرية

لعلاج الخوف عند الأطفال

## ١ - أصغ لطفلك:

اجلسي مع طفلك وشجعيه على الحديث عن مخاوفه بحوار مفتوح من القلب إلى القلب، واستمعي إليه بكل اهتمام وأظهري تعاطفك الكامل معه، وأخبريه بأنه لا توجد مشكلة من أن يخاف الإنسان أحياناً، فقد كنت في طفولتك تخافين من بعض الأمور، ولكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك، مع اختيار فترة النهار كوقت مفضل لإجراء مثل هذا الحوار حتى يحصل الجميع على أفضل النتائج، لأن إجراء مثل هذا الحوار في الليل سيكون مزعجاً للغاية ومليناً بالدراما والكثير من المشكلات.

## ٢ - دعي طفلك يقتدي بنموذج معين:

إن مفتاح مساعدة الطفل في التعامل مع خوفه هو تزويده بنموذج معين يظهر نوعاً من السيطرة والقوة عند مواجهة الأشياء التي يخاف منها الطفل، بحيث يمكن للطفل الاقتداء أو التمثل به، وقد يكون هذا النموذج خيالياً يقتبس من القصص والحكايات أو أفلام الكرتون، كالرجل الخارق مثلاً أو نموذج حقيقي يعرفه الطفل كالأب أو الأخ أو أحد الأقارب والأصدقاء.

## ٣ - علمي طفلك التحدث مع الذات:

إن الحديث الإيجابي مع الذات مهارة مهمة للتعامل مع الخوف، لذلك علمي طفلك كيفية التحدث مع النفس بداخل الرأس وبصوت لا يتجاوز صوت النفس حتى يرصد مخاوفه ويواجهها باستخدام عبارات إيجابية مثل: « أنا بخير، أنا قوي، لا داع للخوف، أنا أستطيع وغيرها»، حتى يشعر بالثقة والقوة والشجاعة.

٤ - أخبري طفلك بحقائق الأمور:

إن العلم والمعرفة يعطيان شعوراً بالقوة الشخصية ويبددان الخوف؛ فالإنسان بطبعه يخاف ما جهله، لذلك عندما يعرف طفلك مزيداً من المعلومات عن الأشياء التي يخاف منها وبشكل حقيقي ستصبح هذه الأشياء مألوفة بالنسبة له ويتبدد خوفه شيئاً فشيئاً.

٥ - احمي طفلك بتوازن:

يجب على الأهل توفير الحماية والرعاية لأطفالهم، وجعل البيئة المحيطة بهم آمنة وخالية من المخاطر بشكل يقيهم من الحوادث التي قد تسبب لهم الخوف فيما بعد، ولكن في الوقت نفسه على الأهل منح أطفالهم بعض الحرية ليشعروا بأنهم موضع ثقة، وأنهم مسئولون عن أنفسهم لبناء شخصية قوية ومتوازنة.

## ٦- اتبعي روتيناً معيناً مع طفلك:

إن لإتباع روتين أو عادات أو طقوس معينة، سواء كانت متوارثة أو مستحدثة، تأثيراً كبيراً في منح الطفل الخائف الطمأنينة والشعور بالحماية والأمان الذي يحتاجه، مثل الروتين المخصص للنوم أو إعطاء الطفل بعض الدمى أو الأشياء التي تساعد في التخلص من الخوف والقلق.

## ٧- علمي طفلك تقنيات الاسترخاء:

يعتبر الاسترخاء حجراً أساسياً في معالجة الخوف والقلق عند الأطفال، خصوصاً إذا ما تعلم الطفل القيام بالاسترخاء بشكل إرادي وصحيح؛ وهناك أكثر من طريقة للاسترخاء مثل التنفس العميق، إرخاء عضلات الجسم، سماع تسجيلات صوتية أو موسيقى معينة وغيرها.

## ٨- دع طفلك يطلق العنان لمخيلته:

إن تشجيع الطفل على استخدام خياله الخصب للتخلص من مخاوفه يعتبر من الطرق الجيدة التي أثبتت فعاليتها في كثير من الحالات، خصوصاً عند خوف الطفل من الأشياء غير الحقيقية كالغفاريات، الأشباح، الساحرات، الجن وما شابه؛ فقد يكفي إعطاء الطفل بخاخ للماء وإخباره أن هذا البخاخ يجعل

الأشباح تختفي أو يحول الوحوش إلى أصدقاء في القضاء على مخاوفه.

#### ٩- التمارين الرياضية:

شجعي طفلك على ممارسة الرياضة، وأخبريه بأنها تحسن نشاطه وتمنحه القوة وتساعد على التخلص من الخوف والقلق الذي يشعر به.

#### ١٠- عرضي طفلك بشكل تدريجي لمخاوفه:

يعتبر تدريب الطفل على مواجهة مخاوفه شيئاً فشيئاً وبشكل تدريجي من أهم الطرق المستخدمة في علاج الخوف عند الأطفال؛ وتختلف الطريقة والمدة الزمنية اللازمة حسب الشيء الذي يخاف منه الطفل (العلاج السلوكي المعرفي) .

#### ١١- الرسم:

شجعي طفلك على أن يرسم ما يخافه؛ فكل طفل لديه القدرة الفطرية على التعبير عن المشاعر والأحاسيس والأفكار باستخدام الرسم، لذلك اجلسي مع طفلك ودعيه يرسم ما يخافه، وشجعيه على التعبير عن قوته تجاه هذه المخاوف كحرق الرسم أو تمزيقه أو طلائه.

## ١٢ - اقرئي القصص لطفلك:

إن الأطفال يتعلمون مواجهة مخاوفهم بشكل أفضل عند الاستماع إلى القصص التي يرويها أهلهم، خصوصاً تلك القصص التي يكون الشيء الذي يخاف منه الطفل عنصراً إيجابياً فيها، كما أن القصص تطلق العنان لمخيلة الطفل، وتزرع فيه القوة والثقة بالنفس أيضاً.

## ١٣ - كافئي طفلك:

تساعد المكافآت في التغلب على الخوف، خصوصاً إذا كانت قيمة المكافأة تفوق شدة الخوف، مما يجعل الطفل يبذل الكثير من الجهد والتصميم والمخاطرة في مواجهة مخاوفه والتخلص منها.

حلول للتغلب على خوف الطفل من

الظلام

١ - شجعي طفلك على أن يتحدث عن مخاوفه، صحيح أن الكلام لن يحل المشكلة بشكل كلي، لكنه وسيلة مهمة للتعبير عن مشاعره ومواجهة مخاوفه.

٢ - أنصتي لطفلك بكل اهتمام عندما يتحدث عن مخاوفه، وتحديثي إليه بكل هدوء بأنه لا داعي للخوف أو القلق لأنك بجانبه، بالإضافة إلى أن المكان آمن ولا أحد يمكنه الدخول، وأنت أثناء نومه ستقومين بتفقدته بين الحين والآخر.

٣ - لا تستهزئي بطفلك أو تضحكي على مخاوفه أو ترددي عبارات مثل: (أنت جبان) أو (أنت تخاف من الظلام) ، بل يجب أن تتعاملتي مع الطفل بكل احترام، وبدون التقليل من شأنه، ومن الأفضل أن تجيبه على النحو التالي: (أعرف أنك تخاف من الظلام، تحدث عن أسباب مخاوفك، لكن في الوقت نفسه يجب أن تعلم أنه لا يوجد شيء يؤدي في الظلام) .

٤ - أشعري طفلك بالحماية والأمان، فلا مانع أن تجلسي معه في غرفته المظلمة بجانب السرير، وتحدثي معه لبعض الوقت حتى تتلاشى مخاوفه وينام.

٥ - يمكنك مساعدة طفلك في التغلب على هذه المخاوف عبر تعليق النجوم التي تصدر ضوءًا خفيفًا على السقف، أو وضع مصابيح ليلية خافتة في غرفة نومه، ويمكن أن تختاري الأنواع التي تصدر موسيقى هادئة لتساعد طفلك على النوم في أسرع وقت.

٦- وضع حوض لسمك الزينة في غرفته أو الألعاب التي تضيء في الظلام بجانب سريره أو إعطاؤه لعبة لبطل شجاع مثل الرجل الخارق لينام بجانبه في السرير حتى لا يشعر بالخوف والوحدة.

٧- مواجهة مخاوف الطفل عن طريق اللعب والمداعبة، مثل تغطية وجه الطفل بالغطاء ليشعر بالظلام، ثم رفعه ليشعر بالنور، أو عن طريق غلق وفتح مفتاح المصباح الكهربائي ليشعر بالفرق بين النور والظلام.

٨- احكي لطفلك حكايات يكون الظلام فيها عنصراً إيجابياً، كأن نقص عليه مثلاً قصة أميرة الظلام أو قصة عن ملاك يظهر في الظلام يحمي الأطفال وما إلى ذلك من القصص الإيجابية.

٩- نعرض على الطفل نموذجاً إيجابياً لطفل لا يخشى الظلام؛ قد يكون هذا النموذج أماً أكبر أو طفلاً آخر، أو من خلال الاستعانة بالمواد التصويرية كأفلام الفيديو مثلاً، أو البرامج التليفزيونية مع مراعاة عدم مدح هذا النموذج بصورة مبالغ.

١٠- ادعمي سلوك الطفل الإيجابي الذي يقوم به من خلال المديح وتقديم هدية أو مكافأة غير مبالغ فيها.

١١ - لا نتحدثي أمام الآخرين عن خوف الطفل، وفي حالة تمكن الطفل من التغلب على خوفه علينا مراعاة عدم التحدث عن خوفه السابق، بل تعزيز سلوكه الإيجابي الجديد.

١٢ - من الممكن إبقاء باب غرفة نوم الطفل وباب غرفة نوم الوالدين مفتوحين.

١٣ - إعطاء مصباح يدوي صغير للطفل، وشرح كيفية استخدامه في حال شعوره بالخوف ليساعده في التغلب تدريجياً على الخوف الذي يملكه عند النوم في غرفة مظلمة.

١٤ - انتبهي لعدم وجود أي ظلال ذات أشكال مرعبة في غرفة نوم طفلك قد تسبب الخوف أو الفرع له.

١٥ - قللي من مشاهدة الطفل للتلفاز الذي يعتبر من أسوأ الأمور التي تزيد الخوف من الظلام، وخاصة عند مشاهدة أفلام مرعبة قبل النوم.

١٦ - اللعب مع الطفل في الظلام، كأن تلعب معه لعبة الظلال والأشكال باليدين أو عن طريق إخفاء بعض الألعاب المضيئة في الظلام، وجعل طفلك يبحث عنها، حتى يتمكن من العثور عليها، حيث ستساعد هذه الطريقة تدريجياً على التخلص من خوفه في الظلام.

١٧ - عودي طفلك على روتين ما قبل النوم لذا حاولي أن تُشعري

طفلك بالأمان من خلال تعويده على اتباع روتين مهدئ يُعدّه للنوم،  
كالحمام الدافئ وقرءة القصص والمعانقة والقبل لبضع دقائق.

١٨ - ابحتي مع طفلك عن الأماكن التي قد تشعره بالخوف  
من الظلام، فقد يظن بسبب مخيلته الواسعة أن وحشاً ما  
يختبئ داخل خزانته أو تحت سريره أو خلف الباب، لذلك اذهبي  
معه وتفقدوا سوياً هذه الأماكن التي يجعل منها مصدراً لخوفه  
من الظلام، هذا بالتأكيد سيشعره بالراحة والاطمئنان، ويؤكد له  
عدم وجود أي من هذه المخلوقات.

١٩ - عدم تناول الأطعمة الغنية بالسكريات أو المحتوية  
على الكافيين مثل الحلويات، الشاي، القهوة، الشيكولاتة  
والمشروبات الغازية في المساء لأنها تحفز الطفل وتزيد من  
نشاط الدماغ.

٢٠ - إذا لم يتحسن الوضع مع ذلك كله وما زال طفلك لا يعرف  
كيفية التغلب على مخاوفه، ينصح بمراجعة طبيب علم النفس  
لتقييم حالته النفسية، وإيجاد حل للتغلب على خوفه من الظلام.

٢١ - بعض الأطفال الذين يعانون من الخوف من الظلام  
وجد أنهم يعانون من عيوب في الإبصار، وعلى رأسها العشى  
الليلي؛ فقد يكون هذا هو السبب الكامن وراء خوفهم، لذا علينا  
فحص عين الطفل من قبل طبيب العيون والتأكد من أنها سليمة.

حلول للتغلب على خوف الطفل من

## زيارة الطبيب

١ - حضري طفلك نفسياً لزيارة الطبيب قبل موعد الذهاب إلى العيادة، وذلك بشرح أهمية هذه الزيارة لإجراء الفحص له، وعلاج المشكلة الصحية التي يعاني منها.

٢ - اشرحي لطفلك بالضبط ما سيحدث له في العيادة دون مبالغة أو تخويف، وأخبريه بأن الطبيب سيكشف عن بطنه ويسمع صدره بالسماعة، ويفحص حلقه ويستعمل ميزان الحرارة لقياس حرارته، ويفحص أذنيه بمنظار الأذن، مع ذكر إيجابيات كل خطوة يقوم بها الطبيب بالنسبة للطفل.

٣ - يجب تصوير زيارة الطبيب للطفل بطريقة يفهمها ويقتنع بها حسب مرحلته العمرية باستخدام الكتب التعليمية أو أفلام الفيديو أو البرامج التليفزيونية التثقيفية أو لعبة «عدة الطبيب».

٤ - اشترى لطفلك لعبة «عدة الطبيب» منذ صغره ليلعب بها والعبى معه، ومثلي دور الطبيب مرة وهو مرة أخرى حتى ينكسر حاجز الخوف لديه.

٥ - لا تكذبي على طفلك وتخبريه بأنك ستأخذينه إلى السوق أو لزيارة أحد الأصدقاء بدلاً من إخباره بحقيقة ذهابكما إلى عيادة الطبيب، لأن اكتشاف الطفل هذه الكذبة عندما يجد نفسه أمام باب العيادة لن يُقابل إلا بالبكاء ورفض الدخول.

٦- لا تخيفي طفلك أو تهدديه بالطبيب أو الحقنة إذا لم يفعل ما تريدينه أو امتنع عن تنفيذ أي طلب تطالبينه منه، حتى وإن كان على سبيل المزاح والضحك، بل يجب عليك أن تشرحي له دور الطبيب المهم في علاج الناس والحفاظ على صحتهم.

٧- لا تعطي وعداً لطفلك لا تستطيعين الحفاظ عليه ولا تكذبي عليه، فإذا سألك طفلك (هل سيعطيني الطبيب حقنة؟) لا تقولي له (كلا لن يعطيك) إلا إذا كنت متأكدة ١٠٠٪ حتى لا يفقد الثقة بك، وإذا لم تكوني متأكدة فقولي له (لا أعرف ماذا سيقدر الطبيب، ولكنه سيقدر الأفضل لك ولصحتك، فلا تقلق).

٨- إذا سألك طفلك: (هل الحقنة مؤلمة؟) لا تكذبي عليه وتقولي له: (كلا إنها ليست مؤلمة أو أنك كبرت على الخوف)، بل أخبريه بالحقيقة وقولي له: (سوف تعد ١، ٢، ٣ وسينتهي كل شيء وستشعر بالتحسن والراحة بعدها) حتى لا يفقد الثقة بك، مع عدم استخدام مصطلحات، مثل إبرة أو شك أو ما شابه حتى لا تخيفيه منها.

\*لتخفيف ألم الحقن العضلية يمكن للأُم إلهاء وشد انتباه الطفل عن طريق الحديث معه أو جعله يقرأ بعض آيات القرآن الكريم التي يحفظها، أو تسأليه عن فيلم كارتوني يحبه، كما يمكن أيضاً تعليمه تمارين التنفس التي تساعد على الاسترخاء،

وذلك بجعل الطفل يستنشق الهواء بشكل بطيء وعميق، أو الطلب منه نفخ الهواء أو السعال أثناء إعطاء الحقنة.

٩- البقاء بالقرب من الطفل أثناء الفحص وتشجيعه بإمساك يديه ومداعبته، أو فحص الطفل وهو جالس في حضن أحد الأبوين حتى يشعر بالراحة والاطمئنان والأمان.

١٠- خذي كامل وقتك عند زيارة الطبيب، وقبل البدء بفحص الطفل وبدون أي خوف أو تشنج حتى لا تعطي طفلك انطباعا بأن زيارة الطبيب أمر مخيف.

١١- اجعلي طفلك يأخذ لعبته المفضلة معه عند زيارة الطبيب، فهذا سيشعره بالمزيد من الراحة والاطمئنان.

١٢- الثناء على الطفل بعد الانتهاء من زيارة الطبيب وإخباره بأنك فخورة به وبشجاعته؛ كما يفضل أخذه إلى السوق أو للعب مع شراء هدية له بعدها.

١٣- برأيي أهم نقطة للتخلص من خوف الطفل من زيارة الطبيب هي اختيار الطبيب الذي يجيد التعامل مع الطفل بشكل جيد فيشعره بالراحة والحب والحنان.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
قص الشعر (الحلاقة)

١- إن اهتمامك بنظافة وتصفيف شعر طفلك بالمشط أو الفرشاة منذ الصغر سيجعله يعتاد على هذا الإحساس ويجعله يتقبل قص شعره بكل سهولة.

٢- العبي مع طفلك لعبة (قص الشعر) ومثلي دور الحلاق مرة وهو مرة أخرى حتى ينكسر حاجز الخوف لديه، ولكن لا تستخدمى مقصاً حقيقياً على الإطلاق، حيث يمكنك استخدام يدك أو ملقط الطعام كمقص.

٣- غيري المصطلحات التي تستخدمينها، فعوضاً من (قص أو قطع الشعر) قولي له (تشذيب أو تصفيف الشعر) لأن كلمة قص أو مقص ترتبط بالألم والخطر، لذلك سيشعر طفلك بالخوف من قص شعره لأنه يظن أنه سيتألم.

٤- احكي لطفلك القصص التي يكون فيها قص الشعر عنصراً إيجابياً، وكيف يصبح الطفل جميلاً بعد قص شعره.

٥- اشرحي لطفلك طريقة وفوائد قص الشعر، وكيف سيبدو قبل وأثناء وبعد الحلاقة باستخدام الصور أو الكتب التعليمية أو أفلام الفيديو أو البرامج التليفزيونية التثقيفية لتجعله يعتاد عليها.

٦- إن زهاب الطفل مع والده إلى صالون الحلاقة منذ الصغر سيجعله يعتاد على الموضوع باكراً؛ ف رؤية الأب وهو

يجلس على كرسي الحلاقة ليحلق شعره ستجعل الطفل يشعر بالفضول والرغبة في تقليد والده.

٧- اصطحبي طفلك إلى صالون مخصص للأطفال، يقدم خدمات ترفيهية خاصة بالأطفال من أجل إلهائهم بالألعاب والدمى، ويعرض أفلام الكرتون فتمر العملية من دون صعوبات، خصوصاً إذا كان المكان مليئاً بالأطفال الآخرين.

٨- شجعي طفلك من خلال مقارنته بوالده وبالكبار، وقولي له إن قص الشعر للكبار وللرجال الذين لا يخافون مثل والدك، فالطفل يعتبر والده مثله الأعلى، وبكل تأكيد يجب أن يكون مثله.

٩- من الممكن زيارة صالون الحلاقة في الأيام العادية، خصوصاً الصالونات المخصصة للأطفال للتعرف على مصفف الشعر والتعود على المكان، حيث يقوم أحد الأبوين بشرح فوائد وطريقة قص الشعر للطفل، مع تشجيعه والثناء عليه.

١٠- إن استخدام آلة قص الشعر الكهربائية أسهل وأسرع، وتعطي الطفل إحساساً أكثر بالأمان من المقصات، خصوصاً عند اختيار قصات الشعر البسيطة التي لا يستغرق تنفيذها الكثير من الوقت من قبل مصفف الشعر.

١١- اختاري الوقت المناسب لطفلك للذهاب إلى صالون

الحلاقة، فلا تأخذه وهو جائع أو متعب أو يشعر بالنعاس، مع الوضع بعين الاعتبار عدم الذهاب في الأيام التي يكون صالون الحلاقة مزدحماً فالانتظار الطويل قد يجعل الطفل يشعر بالتوتر والعصبية والقلق، فالمهم أن يظل الطفل هادئاً وسعيداً.

١٢- من الممكن إحضار منشفة مألوفة للطفل واستخدامها بدلاً من الغطاء الذي يستخدمه الحلاق حتى لا يشعر الطفل بالاستغراب عند وضع الغطاء.

١٣- اسمح للطفل أن يجلس في حضنك إذا لزم الأمر، اسألي مصفف الشعر إذا كان يستطيع حلاقة شعره بهذه الطريقة، مع العلم بأن جلوس الطفل في حضنك ومواجهتك سيعطي الحلاق وصولاً أفضل إلى مؤخرة الرأس.

١٤- يساعد الضغط العميق على فروة الرأس/ العنق قبل قص الشعر على تهدئة واسترخاء الطفل، ويمكن إجراء ذلك من قبل الأم أو مصفف الشعر بعمل تدليك لفروة الرأس/ العنق أو استخدام فرشاة شعر تهتز.

١٥- علمي طفلك تمارين التنفس التي تساعد على الهدوء والاسترخاء عند جلوسه على كرسي الحلاقة بجعله يستنشق الهواء بشكل بطيء وعميق.

١٦ - إذا كان ضجيج المقص أو آلة قص الشعر الكهربائية يزعج طفلك، ابحثي عن طريقة لحجب الضجيج، حيث يمكنك تجربة استخدام سدادة الأذن الشمعية (مثل تلك المستخدمة في السباحة) أو سماعات الأذن مع الموسيقى الهادئة، أو إذا كان طفلك يشعر بالراحة معها، فيمكنك تغطية أذنيه ببعض الضغط العميق الجميل عليها.

١٧ - اجعلي طفلك يأخذ لعبته المفضلة أو مجموعة من القصص المصورة التي يحبها أو دفتر وأقلام التلوين عند الذهاب إلى صالون الحلاقة، فهذه الأشياء ستلهيه وستشعره بالمزيد من الراحة والأمان.

١٨ - إطعام الطفل وجبة خفيفة يحبها (فواكه أو مقرمشات أو عصير) أثناء الحلاقة من شأنها أن تساعد على الحفاظ عليه جالساً على كرسي الحلاقة، وتشتت انتباهه حيث يمكنك التنسيق مع مصفف الشعر لأخذ وقته الكافي لينهي قصة الشعر في نفس الوقت الذي ستنتهي فيه الوجبة أو المشروب.

١٩ - في بعض الأحيان تساعد رؤية المرء لنفسه في المرآة على معرفة كل ما يجري ويدور حوله فيساعد ذلك على عدم الشعور بأن هناك حدثاً غير معروف يحدث على رأسك أو حوله ومع ذلك، بالنسبة لبعض الأطفال، يمكن لهذا

أن يجعل الأشياء أكثر رعباً، لأنهم يرون الأدوات التي تأتي إلى رعوسهم ووجوههم، لذا فالأمر متروك لك ولما تعرفيه عن طفلك، لتحديد ما إذا كان النظر إلى المرأة فكرة جيدة أم فكرة سيئة، فإذا كانت سيئة لطفلك دعيه يشاهد مقطع فيديو لفيلمه الكرتوني المفضل أو ينظر في قصته المفضلة.

٢٠ - إذا كنت تعرفين المدة الزمنية اللازمة التي ستستغرقها عملية قص الشعر، فمن الممكن وضع مؤقتٍ مرئي أمامه ليراقبه الطفل.

٢١ - إن زيارة نفس صالون الحلاقة والتعامل مع نفس مصفف الشعر في كل مرة يساعد الطفل على بناء مستوى أعلى من التنبؤ والمعرفة.

٢٢ - من الممكن استخدام اللهاية (المصاصة) عند الأطفال الرضع أثناء قص شعرهم؛ حيث تجدهم ينشغلون بها لدرجة أنهم لا يلاحظون ما يجري لشعرهم.

٢٣ - هناك بعض الأطفال يرفضون الذهاب إلى صالون الحلاقة برفقة الأم أو الأب، حيث يبديون بالصرخ والبكاء فور دخولهم، بينما تجدهم هادئين كالملائكة عند ذهابهم إلى الصالون برفقة الأقارب والأصدقاء أو مع المربية.

٢٤ - يمكنك قص شعر طفلك بنفسك في المنزل بدون عنف أو إجبار، فقد لا يستجيب لكِ الطفل بهذا الأسلوب، ويفضل قص شعر الطفل أثناء نومه أو عندما يكون هادئاً أثناء الطعام أو اللعب أو خلال الاستحمام وشعره مبلل، وهو جالس في الحوض أو على مراحل، حيث يختلف الموضوع من طفل إلى آخر.

٢٥ - كوني بالقرب من طفلك أثناء قص شعره، واحرصي على الاقتراب منه والكلام معه ومداعبته ليشعر أنك بجانبه ولا يخاف.

٢٦ - الثناء على الطفل ومكافأته بعد الانتهاء من قص شعره من دون صراخ أو خوف، وإخباره بأنك فخورة به وبشجاعته، كما يفضل أخذه إلى السوق أو للعب بعد الخروج من صالون الحلاقة وشراء هدية له أيضاً.

حلول للتغلب على خوف الطفل من

**المهرجين**

١ - انتبهي لما يشاهده أطفالك في التلفاز من مسلسلات وأفلام كرتونية، أو أفلام رعب تصور المهرج ككائن مرعب وشريير ومتعطش للدماء والقتل؛ حيث ظهرت خلال السنوات الأخيرة العديد من الأفلام والبرامج التي تناولت قصة المهرجين الذين يقومون بقتل البشر وتخويفهم.

٢ - لا تجبري طفلك على مواجهة مهرج، سواء في الحقيقة أو على المسرح أو في السيرك إذا كان مرعوباً منه، فهذا لن يساعد على أقل تقدير، ولكن لا مانع من أن تسمح له بالمرور أو رؤيته من بعيد دون أن يجعله ذلك يشعر بالخوف.

٣ - اشرحي لطفلك من هو المهرج، وأظهري له كيفية عمل وجه المهرج بالاستعانة بالصور أو مقاطع الفيديو أو حتى السماح له بالقيام بذلك بنفسه بالرسم على وجهه أو وجه أخته أو وجهك، حيث ستيح له هذه الخطوة أن يرى كيف يتحول الشخص العادي إلى مهرج، وكيف أنه مجرد قناع تجميل.

٤ - خذي طفلك لرؤية الشخص الذي يعمل كمهرج وهو في مرحلة التلوين والرسم على الوجه قبل أن يتحول تدريجياً إلى تلك الشخصية التي هدفها الأساسي زرع الفرحة والبسمة في وجوه الناس.

٥ - طمئني طفلك بإخباره بأنه ليس لديه ما يدعو للخوف والقلق، وأنت ستكونين بجانبه لتحميه وتدفعين عنه في أي مناسبة، سواء في المسرح أو السيرك إذا شاهدوا المهرج.

٦- كوني منفتحة على الحوار مع أطفالك وأعطهم كامل الوقت لطرح كل الأسئلة والاستفسارات التي تدور في بالهم حول المهرجين، واسألهم عن شعورهم تجاه المهرجين.

٧- كوني أنت المصدر الرئيسي للأخبار والمعلومات التي يعتمد عليها الطفل عند الحديث عن المهرجين.

٨- إذا أخبرك طفلك أن أحد الأطفال في المدرسة يقوم بنشر الكثير من الأخبار والشائعات حول المهرجين، فيجب إخبار إدارة المدرسة عن ذلك وبدون أي تأخير.

٩- أخبري طفلك أن يردد دائماً في نفسه هذه العبارات: (المهرجون لا يمثلون أي تهديد ... المهرجون لن يوتروا على حياتي ... المهرجون غير حقيقيين) .

١٠- إذا تعرض طفلك إلى صدمة نفسية تتمثل باعتداء أحد المهرجين عليه وأثر عليه بحيث لم يستطع التعامل معها، فيجب مراجعة الطبيب النفسي لصرف الأدوية المضادة للاكتئاب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الحيوانات

يعتبر الخوف من الحيوانات بجميع أنواعها، سواء الحيوانات الأليفة أو المتوحشة أو الطيور أو الحشرات والزواحف من أكثر أنواع الخوف شيوعاً عند الأطفال والكبار أيضاً. وقد يكون هذا الخوف تجاه جميع الحيوانات أو يكون تجاه نوع محدد من الحيوانات، حيث تختلف التسمية وقتها، ولكن تبقى طريقة العلاج لهذا النوع من الخوف هي نفسها تجاه جميع الأنواع، حيث يتم اتباع نفس النصائح والتوصيات والخطط العلاجية كما يلي:

١ - تفهمي مشاعر الخوف لدى طفلك، وشجعيه على الحديث عن أسباب خوفه بكل صراحة، ولا تضحكي عليه أو تستهزئي به، لأن هذا سيقفل من ثقة الطفل بنفسه ويقف حاجزاً أمام معالجة المشكلة.

٢ - ادعمي طفلك نفسياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان أحياناً، فقد كنت في صغرك تخافين من نفس الحيوان الذي يخاف منه، لكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك.

٣ - عودي طفلك شيئاً فشيئاً وبشكل تدريجي على الحيوان الذي يخاف منه، وذلك من خلال مشاهدة صور متنوعة (البدء بصور الحيوان وهو صغير ثم التدرج في مراحل نموه حتى نشأهده وهو كبير) ، أو إعطائه مجسماً أو لعبة صغيرة

للحيوان، أو قراءة القصص اللطيفة عن الحيوانات، أو مشاهدة أفلام الكرتون أو الأفلام والبرامج الوثائقية والتعليمية التي تتحدث عن حياة الحيوانات، أو زيارة حديقة الحيوان أو أحد الأصدقاء الذين يملكون في بيوتهم حيوانات أليفة.

٤- التعرض المنهجي للحيوان الذي يخافه الطفل يعتبر العنصر الأهم في العلاج، حيث يجمع الأب بين الطفل والحيوان في مكان واحد، ويبدأ بملاعبة ذلك الحيوان وملاطفته بطريقة توحى للطفل بالأمان وتساعده على الاقتراب منه، مع إخباره بأن الحيوان يحبه ويرغب في مصادقته (يفضل الحفاظ على مسافة غير قصيرة بين الطفل و الحيوان، ثم يقوم بتقليل المسافة تدريجياً، إلى أن يكون قادراً على الاقتراب من الحيوان) .

٥- لا تجبري طفلك على مداعبة الحيوان إذا لم يكن مستعداً لفعل ذلك، فإجباره على فعل ما لا يريد قد يسبب له نوبة من الخوف والهلع.

٦- إذا كنت تخافين من الحيوانات، فلا تلومي طفلك إذا خاف منها بدوره، لذا حاولي السيطرة على انفعالاتك والتعامل مع الموضوع بأسلوب هادئ وبلا فزع.

٧- اقرئي لطفلك كتباً تتحدث عن الحيوان الذي يخاف منه، فالعلم والمعرفة يبديدان الخوف، والإنسان بطبعه يخاف ما يجهله،

لذلك عندما يعرف طفلك مزيداً من المعلومات عن الحيوان الذي يخافه سيصبح مألوفاً بالنسبة له ليتبدد الخوف شيئاً فشيئاً.

٨- في حال فشل كل الطرق السابقة يجب مراجعة الطبيب النفسي للبدء بجلسات العلاج السلوكي أو صرف الأدوية المناسبة.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
البقاء وحيداً في المنزل

قبل البدء بالحديث عن الحلول اللازمة للتغلب على خوف الطفل من بقاءه وحيداً في المنزل، يجب أولاً معرفة الوقت المناسب لترك الطفل بمفرده في المنزل ووضع الكثير من الاعتبارات المهمة قبل تركه وهي:

١- عمر الطفل، فالسن المثالية لترك الطفل في المنزل بمفرده هي ١٢ عاماً أو أكثر، وقبل هذا العمر بكل تأكيد سيخاف الطفل من بقاءه بمفرده في المنزل.

٢- مدى إحساس الطفل بالمسئولية، حيث يمكن الحكم على هذا الجانب بمعرفة طريقة تعامل الطفل مع واجباته المدرسية والمهام المنزلية الموكلة إليه ومسئوليته الشخصية، فحتى الأطفال الذين يبذلون على قدر هائل من تحمل المسئولية قد يخافون من البقاء وحيداً لفترات طويلة، وهذه المخاوف يجب تقديرها.

٣- العلاقة بين الإخوة، فإذا كان الإخوة كثيري الشجار والاختلاف فيما بينهم فيفضل عدم تركهم بمفردهم.

٤- مقدار أمان المنزل والمنطقة التي تسكنين فيها.

٥- علاقتك مع الجيران، ومقدار ثقتك بهم.

إذا كانت كل الظروف مناسبة لترك طفلك بمفرده في المنزل فاتركه لفترة زمنية قصيرة، واحرصي أثناء هذه الفترة أن تكوني

أنت أو أي شخص تثقين فيه مستعدين للذهاب للمنزل في أي لحظة يحتاجك فيها طفلك، وبالتدريج يمكنك زيادة الفترة الزمنية وفي الوقت نفسه يصبح طفلك أكثر تأقلاً مع الوضع الجديد، أما في حال لم يتقبل الطفل هذا الوضع وتطور لديه خوف أو رهاب البقاء وحيداً وبشكل لافت للانتباه فهنا يجب اتباع هذه الخطوات والحلول للتغلب على خوف الطفل من البقاء وحيداً في المنزل وهي كما يلي:

١ - تحدثي مع طفلك بكل انفتاح عن أسباب خوفه من البقاء وحيداً في المنزل، ودعيه يخبرك بجميع الأسباب التي تخيفه، ثم ابدئي بالنقاش معه حول كل سبب من الأسباب.

٢ - خذي جميع مخاوف طفلك بكل جدية واحترام، ولا تستهزئي به أو تضحكي عليه حتى لا تزيد الأمور صعوبة.

٣ - العبي مع طفلك لعبة (ماذا تفعل لو...؟) بطرح مجموعة من الأسئلة حول المواقف التي تواجههم وهم بمفردهم، أو افعلي هذا من خلال لعبة الأدوار وإليك بعض الأمثلة:

- ماذا تفعل لو رن جرس الباب وأنت بمفردك في المنزل؟

- ماذا تفعل لو رن جرس الهاتف وأنت بمفردك في المنزل؟

- ماذا تفعل لو احتجت إلى مساعدة في حل واجباتك المنزلية؟

- ماذا تفعل لو كنت جائعاً؟

وهكذا ...

٤ - أعطي لطفك الكثير من الأنشطة والألعاب أو الأفكار والواجبات التي تساعد على شغل وقته خلال بقاءه وحيداً في المنزل.

٥ - الابتعاد التدريجي، حيث يتم ترك الطفل بمفرده لفترة زمنية قصيرة (الأفضل أن تذهبي إلى أحد الجيران بحيث تستطيعين الرجوع بسرعة) ، ويتم إعطاؤه هاتفاً محمولاً وإخباره بأن يتصل بك فور شعوره بالخوف، وعندها سترجعين إليه مباشرة وبشكل سريع حتى يطمئن ويعرف أنك قريبة منه، وموجودة بجانبه، بالتدريج يمكنك زيادة الفترة الزمنية وفي الوقت نفسه يصبح طفلك أكثر تأقلاً مع الوضع الجديد.

٦ - علمي طفلك التحدث مع الذات عند الشعور بالخوف، حيث يعتبر من أقوى الوسائل التي تساعد على التخلص من خوفه، لذلك دعيه يردد في نفسه: (أنا بخير .. أنا قوي .. أمي قريبة مني .. أنا في أمان) .

٧ - علمي طفلك مهارات الاسترخاء التي تساعد على التخلص من خوفه كالتنفس العميق أو إغماض العينين أو المطالعة.

٨ - في حال عدم الاستجابة واستمرار خوف الطفل عند البقاء وحيداً يجب مراجعة الطبيب النفسي لتقديم العلاج المناسب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الأصوات العالية

١ - تفهمي مشاعر الخوف لدى طفلك وشجعيه على الحديث عن أسباب خوفه من الأصوات العالية بكل صراحة، ولا تضحكي عليه أو تستهزئي به على الإطلاق لأن هذا سيقفل من ثقة الطفل بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام معالجة المشكلة.

٢ - ادعني طفلك مغنوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان من الأصوات العالية أحياناً، فقد كنت في طفولتك تخافين من الأصوات العالية أيضاً، ولكنك مع الوقت تغلبت على هذا الخوف.

٣ - استخدمني أسلوب الإلهاء، فالأطفال تقل حساسيتهم تجاه الخوف عندما يتم الجمع بين العامل المخيف واللعب، أو ممارسة أي نشاط يحبه الطفل، فيمكنك أخذ الطفل إلى الحديقة بجوارها مسجد، ودعيه يسمع الأذان أثناء لعبه وانشغاله.

٤ - احكي لطفلك حكايات تكون الأصوات العالية فيها عنصراً إيجابياً كأن نقص عليه مثلاً قصة الرعد وفوائده وما إلى ذلك من القصص الإيجابية.

٥ - العبي مع طفلك واطلبي منه أن يأخذ دور المؤذن أو الخطيب أو الشاعر، أو أن يقرأ لك بصوت عالٍ ثم تبادلني الأدوار معه أنت أو أحد إخوته ودعيه يستمع إليك حتى يتعود تدريجياً على الضوضاء والأصوات العالية.

٦- عودي طفلك شيئاً فشيئاً وبشكل تدريجي على الأصوات العالية بالطلب من الطفل الاستماع إلى الصوت الصادر من التلفاز أثناء مشاهدته لأحد الأفلام أو المسلسلات الكرتونية المفضلة لديه كمعزز له، مع تقليل درجة الصوت ورفعها شيئاً فشيئاً، وهذا ما يسمى بتكرار المواجهة.

٧- انفخي مجموعة من البالونات بالهواء وبأحجام متدرجة من الأقل إلى الأكثر، واطلبي منه أن يوخزها ويسمع صوت انفجارها بشكل متدرج الواحدة تلو الأخرى حتى يتعود تدريجياً على الأصوات العالية.

٨- ادعمي سلوك الطفل الإيجابي الذي يقوم به من خلال المديح وتقديم هدية أو مكافأة غير مبالغ فيها.

٩- علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء كماغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فهذه المهارات تساعد على التكيف مع الأصوات العالية والتعود عليها تدريجياً.

١٠- في حال عدم الاستجابة واستمرار خوف الطفل عند الرعد و البرق يجب مراجعة الطبيب النفسي لتقديم العلاج المناسب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الرعد والبرق

١ - لا تتجاهلي مخاوف طفلك أو تجعليه يشعر بالعار منها، بل قدّري مخاوفه، ودعيه يتحدث عنها، ولكن يجب أن يكون الحديث تحت سيطرتك وبدون أن يشعر الطفل بالرعب والهلع.

٢ - من المهم أن تحافظي على هدوءك ورباطة جأشك خلال العواصف، فطفلك يلتقط أي تلميح حساس يصدر منك ويشعر بخوفك أيضاً.

٣ - أجلسي معه على كرسي أمام النافذة أثناء العاصفة، وحاولي أن تؤلفي قصة عم يحدث في الخارج، بحيث يكون الرعد والبرق عنصراً فيها.

٤ - اقربي لطفلك كتباً تتحدث عن العواصف والرعد والبرق، فالعلم والمعرفة يبديدان الخوف، لأن الإنسان بطبيعته يخاف ما جهله، فأخبريه مثلاً أن سرعة الضوء أكبر من سرعة الصوت، لذلك نرى البرق قبل سماع الرعد.

٥ - العبى مع طفلك لعبة العد أثناء العاصفة، حيث تبدآن بالعد عندما تريان البرق حتى تسمعا صوت الرعد.

٦ - يجب فحص الطفل من قبل طبيب الأطفال في حال كان الخوف مبالغاً فيه، فبعض الأطفال الذين يعانون من طيف التوحد واضطرابات المعالجة الحسية، قد تكون لديهم صعوبة

في السيطرة على عواطفهم خلال العاصفة، لأنها تزيد من حساسية الصوت لديهم.

٧- إلهاء الطفل خلال العواصف الرعدية بقراءة القصص أو بألعاب الفيديو أو بمشاهدة فيلم مع العائلة.

٨- علمي طفلك التحدث مع الذات عند الشعور بالخوف، حيث يعتبر ذلك من أقوى الوسائل التي تساعد على التخلص من خوفه، لذلك دعيه يردد في نفسه: (أنا بخير ... أنا آمن ... سأكون بخير تماماً) .

٩- علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء كإغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء فهذه المهارات تساعد على التحكم بالتنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً.

١٠- دعي طفلك يكتب أو يرسم شعوره خلال العاصفة، مع متابعته وتشجيعه والتعليق على ما يكتبه أو يرسمه.

١١- في حال عدم الاستجابة واستمرار خوف الطفل عند الرعد و البرق يجب مراجعة الطبيب النفسي لتقديم العلاج المناسب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الأماكن المرتفعة

١ - لا تتجاهلي مخاوف طفلك أو تجعليه يشعر بالعار منها، بل قدّري مخاوفه، ودعيه يتحدث عنها، ولكن يجب أن يكون الحديث تحت سيطرتك وبدون أن يشعر الطفل بالرعب والهلع.

٢ - من المهم أن تحافظي على هدوءك ورباطة جأشك عند الوصول إلى مكان مرتفع، فطفلك يلتقط أي تلميح حساس يصدر منك ويشعر بخوفك أيضاً.

٣ - علمي طفلك التحدث مع الذات عند الشعور بالخوف، حيث يعتبر ذلك من أقوى الوسائل التي تساعد على التخلص من خوفه، لذلك دعيه يردد في نفسه: (أنا بخير ... أنا آمن ... لن أسقط أبداً).

٤ - علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء عند الصعود إلى مكان مرتفع كإغماض العينين والتنفس العميق وفتح الهواء، فهذه المهارات تساعد على التحكم في التنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً.

٥ - تجنب شرب السوائل أو تناول الأطعمة الغنية بالسكريات أو المحتوية على الكافيين مثل الحلويات، الشاي، القهوة، الشيكولاتة والمشروبات الغازية قبل الصعود إلى مكان مرتفع، واستبدالها بالينسون والليمون وزهرة اللافندر، فهذه المشروبات تعمل على تهدئة الطفل وتقلل من الغثيان الذي قد يرافق الخوف من الأماكن المرتفعة.

٦- عودي طفلك شيئاً فشيئاً وبشكل تدريجي على الأماكن المرتفعة، ومواجهة خوفه منها عن طريق تخيل وجوده في مكان مرتفع بكل التفاصيل الدقيقة من حوله.

٧- أحد أهم العلاجات الأساسية للتغلب على الخوف من المرتفعات هو العلاج السلوكي المعرفي، حيث يتم تعريض الطفل لمخاوفه، من خلال جعله يقف على أسطح عالية، يتم التعامل مع هذا النوع من العلاج بشكل تدريجي أو سريع مع البقاء بقربه وتشجيعه.

٨- العلاج باستخدام نظارة الواقع الافتراضي:

حيث تعتبر هذه الطريقة من الطرق الفعالة جداً في علاج الخوف من الأماكن المرتفعة، حيث يقوم الواقع الافتراضي بمحاكاة بيئة الأماكن المرتفعة، وجعلها تبدو واقعاً في خيال المستخدم، وتساعد هذه البيئة الافتراضية الطفل على تقليل مستوى الخوف الذي يشعر فيه ضمن بيئة آمنة يمكنه التحكم فيها بسهولة، وبذلك يستطيع الطفل مواجهة مخاوفه تدريجياً، وإنهاء وجود هذه المخاوف في نهاية العلاج.

٩- اعرضي على طفلك مجموعة من الصور أو دعيه يشاهد مقاطع الفيديو لأشخاص يتسلقون أماكن مرتفعة وعالية.

١٠- في حال عدم الاستجابة واستمرار خوف الطفل عند الأماكن المرتفعة يجب مراجعة الطبيب النفسي لتقديم العلاج المناسب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من

## الغيبيات المجهولة

(الأشباح، الغول، العفاريت، الوحوش والجن)

١ - شجعي طفلك على أن يتحدث عن مخاوفه، وأنصتي له بكل اهتمام، وأخبريه بأنه لا داعي لأن يخاف أو يقلق، لأنك بجانبه ولن تسمحى لأي أحد أن يؤذيه.

٢ - لا تستهزئي بطفلك أو تضحكي على مخاوفه، أو تردي عبارات مثل: (أنت جبان) أو (أنت تخاف من الأشباح) .

٣ - انتبهي لما يشاهده طفلك في التلفاز من مسلسلات وأفلام كرتونية أو أفلام رعب، وعندما تشاهدين شيئاً غير حقيقي أو خيالي في التلفاز أشيري إليه في حديثك معه.

٤ - علمي طفلك الفرق بين ما هو حقيقي وما هو خيالي، صحيح أن التخيل شيء صحي، ولكن بقدر ما تزداد قوة وإثارة تخيلات طفلك بقدر ما يزداد تخيله لمخلوقات مرعبة في ذهنه.

٥ - استخدمي أشياء غير حقيقية للتخلص من الأشباح والوحوش التي يتخيلها طفلك، كأن تعطيه بخاخ للماء وتخبريه أن هذا البخاخ يجعل الأشباح تختفي أو يحول الوحوش إلى أصدقاء.

٦ - اكتبي لافتة كبيرة تقول (ممنوع دخول الوحوش) وعلقها على باب غرفة طفلك، حيث تنجح هذه الطريقة في جعل الأطفال يتغلبون على خوفهم.

٧ - كوني مرنة في التعامل مع هذه المسألة، ولا تبالغي في ردة فعلك تجاه طفلك، لأن ردة الفعل المبالغ فيها لن تجدي نفعاً، بل ستمنح هذه المخلوقات وجوداً شرعياً.

٨- هدئي من خوف طفلك بعدة خطوات بسيطة، مثل إعطائه مصباحاً يدوياً ضئيراً، أو إبقاء باب غرفة نوم الطفل وباب غرفة نوم الوالدين مفتوحين، أو اتركي باب خزانة الطفل مفتوحاً أو مغلقاً حسب طلبه.

٩- لا تجبري طفلك على مواجهة مخاوفه وجهاً لوجه إذا لم يكن مستعداً لذلك على الإطلاق.

١٠- علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء عند مواجهة أحد هذه المخلوقات كماغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فهذه المهارات تساعد على التحكم في التنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً.

١١- اقربي لطفلك كتباً تتحدث عن هذه المخلوقات التي يخاف منها، فالعلم والمعرفة يبديدان الخوف، والإنسان بطبعه يخاف ما يجهله، لذلك عندما يعرف طفلك مزيداً من المعلومات عنها ستصبح مألوفة بالنسبة له ويتبدد خوفه شيئاً فشيئاً.

١٢- في حال فشل كل الطرق السابقة يجب مراجعة الطبيب النفسي للبدء بجلسات العلاج السلوكي أو صرف الأدوية المناسبة.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
النار

١ - تفهمي مشاعر الخوف لدى طفلك، وشجعيه على الحديث عن أسباب خوفه من النار بكل صراحة، ولا تضحكي عليه أو تستهزئي به على الإطلاق، لأن هذا سيقبل من ثقته بنفسه وثقته بك أيضاً ويقف حاجزاً أمام معالجة المشكلة.

٢ - ادعي طفلك مغوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان من النار أحياناً، فقد كنت في طفولتك تخافين من النار أيضاً، ولكنك مع الوقت تغلبت على هذا الخوف.

٣ - قد يكون سبب خوف الطفل من النار تعرضه لتجربة مؤذية له، لا تزال مطبوعة في ذاكرته، لذلك يجب وضع مثل هذا الاعتبار نُصَبَ عينيك لتطمين الطفل وتقليل مخاوفه.

٤ - يعتبر العلاج بالتعرض التدريجي أفضل طريقة لعلاج الخوف من النار، حيث تتضمن هذه الطريقة إظهار النار للطفل حسب الحجم المتزايد من سيجارة مشتعلة أو عود ثقاب مشتعل إلى موقد أو لهب شواء.

٥ - اقرني لطفلك كتباً تتحدث عن النار التي يخاف منها، فالعلم والمعرفة يبددان الخوف، والإنسان بطبعه يخاف ما جهله، لذلك عندما يعرف طفلك مزيداً من المعلومات عنها ستصبح مألوفة بالنسبة له ويتبدد خوفه شيئاً فشيئاً.

٦- علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء عند رؤية النار  
كإغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فتلك المهارات  
تساعده على التحكم في التنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً.

٧- لا تجبري طفلك على الاقتراب من النار إذا لم يكن  
مستعداً لذلك، فإجباره على فعل ما لا يريده قد يسبب له نوبة  
من الخوف والهلع.

٨- احكي لطفلك حكايات تكون النار فيها عنصراً إيجابياً.

٩- اعرضي على طفلك مجموعة من الصور ومقاطع  
الفيديو أو البرامج التعليمية عن النار وفوائدها.

١٠- علمي طفلك كيفية استخدام طفاية الحريق، وشرحي  
له عن جهاز إنذار الحريق، وكيفية التعامل مع الحرائق.

١٢- في حال فشل كل الطرق السابقة يجب مراجعة  
الطبيب النفسي للبدء بجلسات العلاج السلوكي أو صرف  
الأدوية المناسبة.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الشرطة / الجنود

١ - لا تتجاهلي مخاوف طفلك أو تجعليه يشعر بالعار منها، بل قدّري مخاوفه ودعيه يتحدث عنها، ولكن يجب أن يكون الحديث تحت سيطرتك، وبدون أن يشعر الطفل بالرعب والهلع.

٢ - ادعمي طفلك معنوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان أحياناً، فقد كنت في طفولتك تخافين من بعض الأمور، ولكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك.

٣ - لا تهددي طفلك بالشرطة: (شرطة الأطفال !!؟؟) أو الجنود إذا ما أساء السلوك، بل يجب أن يعرف بأن الشرطة موجودة لحمايته وللدفاع عنه إذا ما لزم الأمر، فهي لا تعتقل الأطفال ولا تسيء معاملتهم.

٤ - اشترى لطفك مجموعة من المجسمات والألعاب التي تمثل الأدوات أو الأسلحة المختلفة التي يستخدمها الجنود أو عناصر الشرطة، مع شرح فوائدها، مما يساعد الطفل على فهم أن الغرض من هذه الأشياء ليس تخويفهم.

٥ - اقرني لطفك كتباً تتحدث عن الشرطة والجيش، فالعلم والمعرفة يبديدان الخوف، والإنسان بطبعه يخاف ما جهله، لذلك عندما يعرف طفلك مزيداً من المعلومات عنهم سيتبدد خوفه شيئاً فشيئاً.

٦- علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء عند رؤية أحد الجنود أو عناصر الشرطة كإغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فهذه المهارات تساعد على التحكم في التنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً.

٧- لا تجبري طفلك على الاقتراب من أحد عناصر الشرطة أو الجنود إذا لم يكن مستعداً لذلك، فإجباره على فعل ما لا يريده قد يسبب له نوبة من الخوف والهلع.

٨- احكي لطفلك حكايات وقصص تتحدث عن الشرطة والجنود بشكل إيجابي، وتشرح ما يقومون به لخدمة المجتمع.

٩- اعرضي على طفلك مجموعة من الصور ومقاطع الفيديو أو البرامج التعليمية أو الوثائقية التي تتحدث عن الشرطة والجنود.

١٠- يعتبر العلاج بالتعرض التدريجي أفضل طريقة لعلاج الخوف من الشرطة والجنود، حيث تتضمن هذه الطريقة تعريض الطفل لصور ثم ألعاب، تمثل عناصر الشرطة والجنود، وحتى مقابلتهم بشكل مباشر وجهاً لوجه، ويفضل الحفاظ على مسافة غير قصيرة بين الطفل و الشرطي في البداية، ثم نقوم بتقليل المسافة تدريجياً، إلى أن يكون الطفل قادراً على الاقتراب منهم وإلقاء السلام عليهم ومصافحتهم.

١١- إذا ما صادفت أحد عناصر الشرطة أو الجنود، قومي بإلقاء السلام عليهم وإجراء محادثة قصيرة معهم أمام طفلك.

١٢- ألبسي طفلك زي الشرطة أو الجندي عند الذهاب إلى حفلة تنكرية للأطفال.

١٣- في حال فشل كل الطرق السابقة يجب مراجعة الطبيب النفسي للبدء بجلسات العلاج السلوكي أو صرف الأدوية المناسبة.

# حلول للتغلب على خوف الطفل من الماء

١ - احترمي مخاوف طفلك ولا تجبريه على مواجهة مخاوفه بالقوة (كحمله وإلقائه في حوض السباحة بالقوة، أو رشه بالماء) ، لأن هذا سيقلل من ثقته بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة من جذورها.

٢ - شجعي طفلك على الحديث عن أسباب مخاوفه بكل صراحة، وحددي مصدر خوفه بمراقبة سلوكه عند رؤية الماء أو اللعب حول حوض السباحة.

٣ - يلعب الإعداد النفسي المسبق قبل البدء بتعليم طفلك التغلب على مخاوفه من الماء، الدور الأهم في العلاج؛ حيث يتم الحديث معه عن السباحة وفوائدها، ونعرض عليه تعليمه السباحة في فصل الشتاء ونعده بتعليمه إياها في فصل الصيف مع شراء ملابس سباحة جميلة للطفل، وتشجيعه من خلال اختيار اللون المحبب لديه، بالإضافة إلى بعض الأغراض المميزة، والتي سيحتاجها خلال ذهابه للمسبح، مثل العوامات الملونة أو فوط التنشيف، فجميع هذه الأغراض ستجعله متشجعاً على تعلم السباحة وتجاوز الخوف منها.

٤ - عودي طفلك شيئاً فشيئاً وبشكل تدريجي على عدم الخوف من الماء باتباع الخطوات التالية:

\*قومي بزيارة قصيرة للمسبح برفقة طفلك بدون أن تأخذي

ملابس السباحة أو المناشف، وأخبريه مقدماً بأنه لن يضطر إلى الذهاب للماء- يجب أن تكون هذه الزيارة كالمهمة الاستطلاعية فقط- وتجولي مع طفلك حول حمام السباحة ودعيه يراقب السباحين الآخرين، لكن ابق بعيداً بما يكفي عن الحافة للتأكد من بقائكما جافين، وكرري هذه الزيارة أكثر من مرة حتى يشعر طفلك بكثير من الراحة والاطمئنان مع هذا المستوى من القرب من الماء.

\*اجلسي مع طفلك على حافة النهاية الضحلة من حمام السباحة وضعي ساقيك في الماء، وأخبري طفلك أنه يستطيع وضع ساقيه أيضاً، وأخبريه أيضاً ألا مشكلة أبداً إذا أحب أن تبقى قدماه خارج الماء إذا كان يرغب بذلك، وكرري هذا النوع من الزيارة إلى المسبح حتى يضع طفلك طواعية ساقيه في الماء، وتذكري لا تجبريه أبداً.

\*بمجرد أن يرتاح طفلك لوضع ساقيه في الماء أثناء الجلوس على حافة المسبح، اطلبي منه ارتداء بذلة السباحة (هذا لا يعني أنه يجب عليه أن يدخل الماء) ، واجلسي على حافة المسبح ودعيه يضع ساقيه في الماء مرة أخرى، ثم أخبريه بأنك ستدخلين إلى حوض السباحة لبضع دقائق، ثم افعلي ذلك، مع الحرص على عدم رش طفلك بالماء أو إقناعه بالدخول إلى الحوض، ثم أعطيه الألعاب المائية التي جلبتها

معك، واطلبي منه أن يرميها لك من طرف حوض السباحة وأعيديها إليه، واطلبي منه القيام بذلك مرة أخرى.

\*اطلبي من طفلك الدخول إلى حوض السباحة معك، وأخبريه بأنك ستحملينه طوال الوقت، وتتأكدي من سلامته، إذا وافق، احضنيه بقوة وخذيه إلى الماء معك، مع التأكد من أن رأسه يبقى فوق السطح أما إذا لم يوافق، فلا تجبريه، وبدلاً من ذلك اقضي مزيداً من الوقت في السماح له برمي الألعاب المائية من على حافة الحوض.

\*عندما يكون طفلك معك في الماء علميه كيف يُخرج الفقاعات على سطح الماء، وأشرحي له كيف يبدأ بالنفخ فوق سطح الماء، ثم يغمس شفثيه في الماء ثم وجهه بينما يستمر بالنفخ.

\* ألبسي طفلك سترة النجاة أو جهاز التعويم الذي يوضع على الكتفين، وادعيه للوقوف بمفرده في منطقة النهاية الضحلة من حوض السباحة، فإذا رفض ذلك احمليه بين ذراعيك واستمري في ممارسة تمرين نفخ الفقاعات، وشجعيه على وضع وجهه في الماء مرة بعد مرة.

\*بمجرد أن يشعر طفلك بالراحة عند وقوفه في منطقة النهاية الضحلة من حوض السباحة، سوف يبدأ بالثقة الكافية للبدء باستكشاف الماء بمفرده والتغلب على خوفه من الماء.

٥- دعي طفلك ينضم إلى دروس السباحة الجماعية أو يلهو مع الأطفال الذين بنفس عمره بالماء، حيث تساعد البيئة الجماعية على تشجيع الطفل للتغلب على مخاوفه بسهولة أكبر.

٦- من المهم أن تحافظي على هدوئك ورباطة جأشك وعدم إظهار خوفك وقلقك عليه، فطفلك يلتقط أي تلميح حساس يصدر منك ويشعر بخوفك أيضاً.

٧- احكي لطفلك حكايات وقصص يكون الماء والسباحة فيها عنصراً إيجابياً لتشجعي طفلك وتساعديه في التغلب على مخاوفه.

٨- اعرضي على طفلك مجموعة من الصور ومقاطع الفيديو والبرامج التعليمية التي تتحدث عن الماء والسباحة.

٩- لا تتحدثي أمام الآخرين عن خوف الطفل من الماء. وفي حالة تمكن الطفل من التغلب على خوفه علينا مراعاة عدم التحدث عن خوفه السابق، بل يجب تعزيز سلوكه الإيجابي الجديد.

١٠- نعرض على الطفل نموذجاً إيجابياً لطفل لا يخشى الماء، قد يكون هذا النموذج أماً أكبر أو طفلاً آخر، أو

من خلال الاستعانة بالمواد التصويرية كأفلام الفيديو مثلاً، أو البرامج التليفزيونية، مع مراعاة عدم مدح هذا النموذج بصورة مبالغة.

١١ - ادعمي سلوك الطفل الإيجابي الذي يقوم به الطفل من خلال المديح والتشجيع وتقديم هدية أو مكافأة غير مبالغ فيها.

١٢ - إذا لم يتحسن الوضع مع ذلك كله، وما زال طفلك لا يعرف كيفية التغلب على مخاوفه ينصح بمراجعة طبيب علم النفس لتقييم حالته النفسية، وإيجاد حل للتغلب على خوفه من الماء.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الغرياء

١ - ابدئي بنفسك أولاً، فإذا كنت تخافين من الغرباء، فلا تلومي طفلك على خوفه منهم أيضاً، بل يجب عليك التحلي بالهدوء والشجاعة ورباطة الجأش أمامه، لأنه يلتقط أي تلميح حساس يصدر منك ويشعر بخوفك أيضاً.

٢ - كوني إيجابية فالخوف من الغرباء هو أحد مراحل التطور النفسية الطبيعية عند الطفل، فإن زاد عن حده فذلك ليس بجريمة يرتكبها طفلك، بل يجب عليك تفهم مشاعر الخوف لدى طفلك، وتشجيعه على الحديث عن أسباب خوفه من الغرباء بكل صراحة.

٣ - امنحي طفلك فرصة لقاء أشخاص جدد في بيئة مريحة وآمنة (في المنزل) ، حيث سيشعر براحة أكبر مع الشخص الغريب.

٤ - إذا كان طفلك منزعجاً جداً من الشخص الغريب، فدعيه يجلس على مسافة منه، ولكنه يستطيع مشاهدته واذهبي أنت إلى ذلك الشخص وسلمي عليه، وتحديثي إليه حتى يتشجع طفلك بالاقتراب منه بمفرده واللعب معه.

٥ - اصطحبي عنصر راحة لطفلك (لعبته المفضلة أو بطانية) معك عند الذهاب لمقابلة أشخاص جدد.

٦ - كوني صبورة ولا تجبري طفلك على مقابلة الغرباء

والبقاء معهم وجهاً لوجه ما لم يكن مستعداً لذلك، لأن التسرع في ذلك سيجعل الطفل أكثر حساسية تجاه الأشخاص الجدد.

٧- اطلبى من الأصدقاء الجدد أن يمنحوا طفلك الفرصة والوقت الكافي قبل أن يقتربوا منه، أو يحملوه، فالأطفال أقل قلقاً وخوفاً عندما يقترب الغرباء منهم بهدوء وببطء.

٨- اخرجي مع طفلك في نزهة إلى الحديقة العامة، وانتقي منطقة لعب قريبة واجلسي معه، ودعيه يرى الناس من حوله ويحاول الاقتراب منهم ويتفاعل معهم.

٩- اشرحي لطفلك من هو الشخص الجديد الذي سوف يقابله قبل أن يتم اللقاء معه، وأخبريه أن هذا الشخص مقرب إليك وتثقين به.

١٠- تفاعلك الجيد مع الأشخاص الجدد أمام طفلك كالترحيب الحار، لغة الجسد الإيجابية، الابتسام، الوضعية المريحة، الاتصال بالعينين والصوت السعيد، كلها أمور تزرع الثقة والاطمئنان في نفس طفلك.

١١- علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء عند رؤية شخص غريب كإغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فتلك المهارات تساعد على التحكم في التنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً.

١٢ - العبي مع طفلك لعبة تبادل الأدوار واختراع المواقف الاجتماعية، وتعليمه كيفية الرد عند مقابلة الشخص الغريب باصطناع مواقف اجتماعية مختلفة، مع مناقشة كيفية تحية شخص غريب، وكيفية التصرف عندما يقوم شخص غريب بعمل شيء لا يحبه طفلك.

١٣ - ثقي بقدرة طفلك، ولا تحاولي حمايته من المواقف الاجتماعية، فالتدخل المفرط في تفاعلاته مع الناس بما هو مسموح وممنوع يؤثر بالسلب عليه، ويخلق عنده خوفاً من الغرباء.

١٤ - لا تسخري من مخاوف طفلك، ولا تستهزئي به، فإذا كان طفلك يظهر عدم ارتياح عند مقابلة وجوه جديدة، فبدلاً من أن تقولي له: (لا تخجل، تعال، قل مرحباً) ، احتضنيه وخذيهِ إلى مكان ما بعيداً عن الوجوه الجديدة وأخبريه أنه بخير، وأكدّي له أنك لست محبطة أو غاضبة منه.

١٥ - في بعض الأحيان يمكن أن يؤدي الخوف الشديد من الغرباء إلى قلق اجتماعي، مع التأثير على نمو الطفل، فإذا كنت تعتقدين أن خوف طفلك يزداد سوءاً مع مرور الوقت، أو إذا كان هناك تاريخ عائلي للقلق الاجتماعي، فقد يكون من الأفضل التحدث إلى طبيب طفلك.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الذهاب إلى الروضة / المدرسة

١ - الخطوة الأولى في معالجة خوف الطفل من الذهاب إلى الروضة/ المدرسة هي مراجعة طبيب الأطفال لفحص الطفل وتحديد أي مرض جسدي أو حالة نفسية قد يعاني منها الطفل وتسبب رفضه للروضة/ للمدرسة، ولمساعدة الأبوين على تصميم خطة علاج وتوجيه جهودهما ليس فقط لفهم الضغوط التي يعاني منها الطفل، بل أيضاً في إعادته إلى الروضة/ المدرسة.

٢ - تحدثي مع طفلك عن أسباب عدم رغبته في الذهاب إلى الروضة/ المدرسة، وفكري في كل الاحتمالات واذكريها له، وكوني متعاطفة، وداعمة، وافهمي لماذا هو مستاء، مع محاولة التعامل مع أي موقف يسبب له القلق أو الخوف.

٣ - تمسكي بعودة طفلك إلى الروضة/ المدرسة على الفور، حتى إن مارس عليك مختلف الضغوط لبقائه في المنزل، فكلما طال بقاء طفلك في المنزل، كلما كانت عودته أصعب، ودعيه يعرف أن الحضور المدرسي مطلوب بموجب القانون أيضاً، واشرحي له أنه في حالة صحية جيدة، وأن أعراضه الجسدية قد تكون ناجمة عن مخاوفه من أمور أخرى، كخوفه مثلاً من الدرجات، الواجبات المنزلية، العلاقات مع المعلمين، القلق بشأن الضغط الاجتماعي أو من العنف في المدرسة.

٤- ناقشي خوف طفلك من الروضة/ المدرسة مع مديرة الروضة/ المدرسة ومعلمة الصف، مع مشاركة خططك لمساعدة طفلك على التغلب على خوفه وطلب مساعدتهم في ذلك.

٥- التزمي بأن تكوني أكثر حزماً في الصباح عندما يحاول طفلك اصطناع أي أعراض جسدية أو قلق وهو بالحقيقة بحالة جيدة للالتحاق بالروضة/ بالمدرسة، فقللي مناقشاتك معه حول ذلك إلى الحد الأدنى.

٦- إذا كانت مخاوف طفلك شديدة، فقد يستفيد من العودة إلى المدرسة بشكل تدريجي كما يلي: في اليوم الأول، يستيقظ في الصباح ويرتدي ملابسه، ثم يذهب إلى المدرسة لساعة واحدة فقط، في اليوم الثاني يذهب طفلك إلى المدرسة لمدة نصف يوم، أو لحصة واحدة أو اثنتين فقط، في اليوم الثالث يقضي طفلك يوماً كاملاً في المدرسة.

٧- التدريب على الاسترخاء كإغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فهذا التدريب يساعد الطفل على التحكم في التنفس والسيطرة على خوفه.

٨- اشترى لطفلك هدية ودعي معلمة الصف تعطيها له وتخبره أن هذه الهدية مقدمة له من المدرسة لأنهم مسرورون لالتحاقه بها.

٩- ضعي جدولاً لروتين الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة بمساعدة طفلك، ودربيه على إتباعه خطوة بخطوة.

١٠- يشكل السهر والحرمات من النوم أحد أهم الأسباب التي قد تجعل طفلك يرفض الذهاب إلى الروضة/ المدرسة.

١١- تأكدي من أن طفلك لا يتعرض للضرب أو التمر من أحد الطلاب، مما يسبب خوفه من الروضة/ المدرسة.

١٢- علمي طفلك كيفية اكتساب الصداقات في المدرسة سريعاً، وهذا أمر في غاية الأهمية للتعايش مع بيئة المدرسة، وتكوين حياة اجتماعية ناجحة.

١٣- احكي لطفلك عن تجاربك السابقة في الروضة/ المدرسة عندما كنت في عمر طفلك، واشرحي له أهمية ذهابه إليها للدراسة، وقضاء الوقت مع الأصدقاء واللعب معهم.

١٤- يشكل الإعداد النفسي للطفل قبل بدء العام الدراسي أحد العوامل المهمة التي تحبب الطفل في الروضة/ في المدرسة، وتكسر حاجز الخوف منها، مثل اصطحابه لشراء ملابس ولوازم المدرسة، وإعطائه الفرصة لاختيار حقيبة وأدواته المدرسية بنفسه، ولا مانع من ذهابك معه إلى المدرسة والتجول داخلها ومقابلة مديرة المدرسة ومعلمة الصف، والتعرف

عليهما مع طفلك، فكل هذه الأمور ستمنحه شعوراً بالأمان، وتشجعه على الذهاب إلى الروضة/ المدرسة.

١٥ - تشجيع الطفل من خلال إعطائه الهدايا مقابل كل سلوك أو مشاركة أو تقدير من المعلمة، لكي يشعر أن ما يقوم به هو أمر جيد وعظيم.

١٦ - من الممكن مرافقة الطفل إلى المدرسة، والبقاء معه مدة معينة، ويتم تقليل ساعات البقاء معه تدريجياً حتى يألف الطفل المعلمة والتلاميذ بشكل خاص والروضة/ المدرسة بشكل عام، وهذا يسمى في علم النفس «العلاج بأسلوب التعرض وإزالة الحساسية».

١٧ - الابتعاد قدر المستطاع عن استخدام الكلمات الجارحة والألفاظ النابية معه، كوصفه بالفاشل، مما يفقده الثقة بنفسه وقدراته.

# الكوابيس والرعب (الفرع) الليلي

## الكوابيس:

الكوابيس هي الأحلام المزعجة التي تحدث عادة في النصف الثاني من الليل (مرحلة حركة العين السريعة من النوم) ، وهي أمر شائع جداً عند الأطفال، حيث يستيقظ الطفل عادةً من نومه فجأة وهو يبكي خائفاً مذعوراً من حلم مزعج أقلق نومه، ويتذكر تفاصيل هذا الكابوس أو الحلم المزعج بشكل جيد عند سؤاله عنه لاحقاً.

### كيفية علاج الكوابيس عند الأطفال:

١ - اذهبي إلى طفلك بسرعة لطمأنته وأكدّي له أنه في مأمن، ولن تسمحي لأي شيء بأن يؤذيّه، وهدئي من روعه باحتضانه وهددته وقولي له: (لا تخف، أنا هنا معك، إنه مجرد حلم مزعج، أنت بخير يا حبيبي) .

٢ - شجعيه على إخبارك بتفاصيل الكابوس الذي رآه، وذكره أنه مجرد حلم مزعج غير حقيقي.

٣ - أضيئي المصباح الليلي، وأعطيه دمية يحتضنها أو غطيه بغطاء يريحه وانتظري بجواره مع تشجعيه على الرجوع للنوم من جديد.

٤- تأكدي من عدم وجود أي شيء يخيف طفلك في الغرفة، كالظلال مثلاً، واحرصي على إبعادها عن ناظره.

٥- في اليوم التالي، اطلبي من طفلك أن يحدثك عن الحلم إن كان يتذكره، واصغي إليه بكل اهتمام، وتحدثي معه عن حقيقة الأحلام وقارني بينها وبين الأشياء الحقيقية.

٦- امنعي طفلك من مشاهدة أفلام الرعب أو البرامج والأخبار التي تعرض مشاهد العنف والقتل أو قراءة القصص التي تتحدث عن هذه الموضوعات.

٧- تأكدي من أن طفلك لم يتعرض لموقف مخيف أو مؤلم كحالات الاعتداء الجنسي أو الاعتداء الجسدي.

٨- دربي طفلك على تمارين الاسترخاء والتنفس العميق قبل النوم كتخيل منظر جميل ومريح كشاطئ البحر أو حديقة جميلة.

٩- من الجيد إدخال بعض الفرحة على روتين الطفل اليومي بأداء بعض الحركات المرحة التي يحبها الطفل وتساعد على الاسترخاء والنوم.

١٠- إذا كان طفلك يعاني من كوابيس دائمة فيجب عليك مراجعة طبيب أطفال أو طبيب نفسي.

## الرعب (الفرع) الليلي:

يعتبر الفرع الليلي أكثر عنفاً من الكوابيس، ويشيع حدوثه عند الدارجين والأطفال بعمر ما قبل المدرسة، ويحدث عادة في الثلث الأول من النوم (مرحلة النوم العميق أو مرحلة حركة العين غير السريعة من النوم) ، حيث يقوم الطفل بفتح عينيه والصراخ والعيول، ويبدو في حالة هلع وفرع شديدين، مع التعرُّق الشديد وتسارع في دقات القلب والتنفس، وفي بعض الحالات الشديدة قد يترافق هذا الفرع مع تصرفات عنيفة، مثل الركل وضرب الرأس في الأرض، وحتى دفعك بعيداً عنه عند محاولتك ضمه وتستمر هذه النوبة حوالي ٥ - ٤٥ دقيقة يعود الطفل للنوم بعدها، لأنه في الحقيقة لا يستيقظ من نومه بشكل كامل، ولا يتذكر ما حدث خلالها عند سؤاله عنها في اليوم التالي على الإطلاق.

### كيفية علاج الرعب (الفرع) الليلي عند الأطفال:

- ١ - أفضل شيء يمكنك القيام به هو الانتظار بصبر وهدوء، لأن محاولات تهدئة الطفل أثناء حالة الفرع الليلي لا تجدي نفعاً.
- ٢ - حافظي على رباطة جأشك، صحيح أن الفرع الليلي يخيف ويروع الكثير من الأمهات حين يشهدنه، ولكن الطفل في الحقيقة يكون نائماً، ولا يتذكر أي شيء فيما بعد.

٣- تأكدي من أن بيئة الغرفة آمنة، وأن الطفل لا يستطيع إيذاء نفسه إذا تحرك، وذلك عن طريق التقاط ألعاب وأشياء الطفل قبل النوم، والتأكد من إغلاق الأبواب والنوافذ، مع الوقوف بين طفلك وأي شيء يحتمل أن يكون مؤذياً أثناء حادثة الفزع.

٤- ابقِ بجوار طفلك وحاولي احتضانه إذا تقبل الأمر، وهدديه واهمسي ببعض الكلمات الرقيقة لتهدئته والتي في الغالب ستهدئك أنت لا هو!

٥- بعد انتهاء حالة الفزع عند طفلك، من الأفضل إيقاظه لفترة زمنية قصيرة، مع البقاء بجانبه وطمأنته حتى يخلد للنوم من جديد لوجود احتمال أكبر لتكرر حدوثها إذا ما عاد الطفل للنوم بسرعة.

٦- يساعد إنشاء روتين منتظم لوقت النوم على منع حدوث الرعب الليلي.

٧- إذا حدث تكرار لحالات الفزع الليلي، أو كان حدوثها لفترة زمنية طويلة أو رافقتها تشنجات عصبية أو اضطرابات أخرى في النوم، مثل سير الطفل وهو نائم، فمن الأفضل عندئذ مراجعة طبيب الأطفال.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
السلالم (الدرج)

يعتبر الخوف من صعود أو نزول السلالم، سواء السلالم العادية أو الكهربائية أمراً شائعاً وطبيعياً عند الأطفال الصغار عادةً، حيث يجب وضع عمر الطفل في الاعتبار ودرجة التطور الحركي لديه قبل الجزم بأن حالة الخوف هذه هي حالة مرضية وتحتاج إلى التدخل والعلاج، وذلك وفقاً لما يلي:

\* عمر (١٥ شهراً) : يصعد الدرج زاحفاً ولا يستطيع النزول.

\* عمر (١٨ شهراً) : يصعد الدرج بالإمساك باليد، مع استخدام كلا القدمين في كل خطوة، ولا يستطيع النزول.

\* عمر (٢٤ شهراً) : يصعد الدرج بمفرده، مع استخدام كلا القدمين في كل خطوة، ولا يستطيع النزول.

\* عمر (٣٦ شهراً) : يصعد الدرج بمفرده، مع استخدام قدم واحدة في كل خطوة، وينزل الدرج باستخدام كلا القدمين في كل خطوة.

\* عمر (٤٨ شهراً) : يصعد وينزل الدرج بمفرده، مع استخدام قدم واحدة في كل خطوة.

أما حدوث الخوف أو الهلع والقلق من صعود أو نزول السلالم عند الأطفال الكبار، فهو حالة مرضية تحتاج إلى التدخل والعلاج؛ وهذه مجموعة من الحلول للتغلب على خوف الطفل من السلالم (الدرج) :

١ - تفهمي مشاعر الخوف لدى طفلك، وشجعيه على الحديث عن أسباب خوفه من صعود/ نزول السلالم بكل صراحة، ولا تضحكي عليه أو تستهزئي به على الإطلاق، لأن هذا سيقبل من ثقته بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة.

٢ - ادعي طفلك معنوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان من صعود/ نزول السلالم أحياناً، فقد كنت في طفولتك تخافين من السلالم أيضاً، ولكنك مع الوقت تغلبت على هذا الخوف.

٣ - قد يكون سبب خوف الطفل من صعود/ نزول السلالم ارتباطه بحادث سيئ، مثل السقوط على الدرج، لذلك يجب وضع مثل هذا الاعتبار نصب عينيك لتطمين الطفل وتقليل مخاوفه.

٤ - يلعب الإعداد النفسي المسبق قبل البدء في تعليم طفلك التغلب على مخاوفه من صعود/ نزول السلالم دوراً مهماً في العلاج، حيث يتم الحديث معه عن فوائد السلالم وكيفية صعودها ونزولها، مع الاستعانة بالرسوم والمخططات التوضيحية أو بمقاطع الفيديو.

٥ - علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء عند صعود/ نزول السلالم كإغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فهذه المهارات تساعد على التحكم في التنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً.

٦- عودي طفلك شيئاً فشيئاً وبشكل تدريجي على مواجهة خوفه من صعود/ نزول السلام عن طريق تخيل نفسه وهو يقوم بصعود/ نزول الدرج وبكل التفاصيل الدقيقة من حوله.

٧- أحد أهم العلاجات الأساسية للتغلب على الخوف من المرتفعات هو العلاج السلوكي المعرفي، حيث يتم تعريض الطفل لمخاوفه من خلال جعله يقف على أعلى أو أسفل الدرج، وتشجيعه على الصعود أو النزول مع الإمساك، ويتم التعامل مع هذا النوع من العلاج بشكل تدريجي أو سريع مع البقاء بقربه وتشجيعه.

٨- العلاج باستخدام نظارة الواقع الافتراضي:

حيث تعتبر من الطرق الفعالة في علاج الخوف من صعود/ نزول السلالم، حيث يقوم الواقع الافتراضي بمحاكاة بيئة السلالم وجعلها تبدو واقعاً في خيال المستخدم، وتساعد هذه البيئة الافتراضية الطفل على تقليل مستوى الخوف الذي يشعر به ضمن بيئة آمنة يمكنه التحكم فيها بسهولة، وبذلك يستطيع الطفل مواجهة مخاوفه تدريجياً، وإنهاء وجود هذه المخاوف في نهاية العلاج.

٩- علمي طفلك التحدث مع الذات عند الشعور بالخوف، حيث يعتبر من أقوى الوسائل التي تساعده على التخلص من

خوفه، لذلك دعيه يردد في نفسه: (أنا بخير ... أنا آمن ...  
لن أسقط أبداً ... سأصعد/ سأنزل الدرج) .

١٠- في حال عدم الاستجابة واستمرار خوف الطفل من  
صعود/ نزول السلالم يجب مراجعة الطبيب النفسي لتقديم  
العلاج المناسب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الأماكن المغلقة / الضيقة

يعتبر الخوف من الأماكن المغلقة أو الضيقة من أكثر الأنواع انتشاراً، حيث يعاني حوالي ٣٪ من الناس من القلق والخوف عند وجودهم في أحد الأماكن المغلقة أو الضيقة، والتي تشمل المصاعد، غرف تغيير الملابس، الأنفاق، الأقبية، مترو الأنفاق، الغرف صغيرة، الأبواب الدوارة، الطائرات، المراحيض العامة، السيارات، بعض الأجهزة الطبية، مثل التصوير بالرنين المغناطيسي والطبقي المحوري، وهذه مجموعة من النصائح والحلول للتغلب على خوف الطفل من الأماكن المغلقة/الضيقة:

١- شجعي طفلك على الحديث عن أسباب مخاوفه بكل صراحة، وأظهري تعاطفك الكامل معه بدون أي استهزاء أو ضحك.

٢- ادعمي طفلك معنوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان أحياناً، فقد كنت في طفولتك تخافين عندما تركيبين المصعد، ولكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك.

٣- احترمي مخاوف طفلك ولا تجبريه على مواجهة مخاوفه بالقوة (حبسه في الخزانة أو إجباره على ركوب المصعد) ، لأن هذا سيقبل من ثقته بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة من جذورها.

٤- علمي طفلك مهارات التنفس العميق التي تساعد على الاسترخاء وتقلل من إحساسه بالقلق والخوف عند وجوده في مكان مغلق كما يلي:

\* أغلق عينيك وركز على شيء ما يشعرك بالأمان.

\* شهيق عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* احبس نفسك، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* زفير عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* أعد هذه الدورة ١٠ مرات.

٥- علمي طفلك أن يستخدم أسلوب التخيل للتغلب على خوفه من الأماكن المغلقة عندما يكون بالفعل محتجزاً داخلها بإغلاق عينيه وتخيل منظر ما، أو مكان ما يشعره بالهدوء وبأدق تفاصيله.

٦- عودي طفلك شيئاً فشيئاً، وبشكل تدريجي على الأماكن المغلقة (التعرض التدريجي) بالطلب منه أن يدخل المصعد أو الخزانة مثلاً لفترة زمنية قصيرة ( ابدئي بخمس ثوانٍ فقط) ثم زيدي تلك الفترة في المرات القادمة لعشر ثوانٍ وهكذا حتى يصل لعدة دقائق وهو داخل المصعد أو الخزانة، ويدون أي شعور بالخوف على الإطلاق.

٧- إذا كان طفلك يتمتع بقدرات جيدة على التخيل فدعيه يجلس على الأريكة ويغمض عينيه متخيلاً نفسه محتجزاً داخل مكان مغلق، ثم يبدأ بمواجهة هذه المخاوف (العلاج التخيلي).

## ٨- العلاج باستخدام نظارة الواقع الافتراضي:

حيث تعتبر من الطرق الفعالة جداً في علاج الخوف من الأماكن المغلقة، حيث يقوم الواقع الافتراضي بمحاكاة لبيئة الأماكن الضيقة، وجعلها تبدو واقعاً في خيال المستخدم، وتساعد هذه البيئة الافتراضية الطفل على تقليل مستوى الخوف الذي يشعر به ضمن بيئة آمنة يمكنه التحكم فيها بسهولة، وبذلك يستطيع الطفل مواجهة مخاوفه تدريجياً وإنهاء وجود هذه المخاوف في نهاية العلاج.

٩- إذا كانت درجة خوف طفلك من الأماكن المغلقة قليلة، فيمكنك استخدام ما يسمى أسلوب الإغراق أو الغمر بوضع الطفل داخل مكان ضيق مرة واحدة، ودون تدرج بحيث يتم تعريضه للخوف مباشرة.

١٠- أخبري طفلك أن يدخل المكان المغلق الذي يخاف منه برفقة أصدقائه، ويقوم بالتواصل معهم بالنظر والكلام لينسى وجوده في هذا المكان؛ فالمخالطة مع الناس لها كبير الأثر في إزالة الخوف وجعل الشخص الذي يعاني من الخوف من الأماكن المغلقة ينصرف عن تفكيره.

١١- في حال عدم الاستجابة واستمرار خوف الطفل من الأماكن الضيقة، يمكن مراجعة الطبيب النفسي لتقديم العلاج المناسب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الطيّران

١ - شجعي طفلك على الحديث عن أسباب مخاوفه بكل صراحة وأظهري تعاطفك الكامل معه بدون أي استهزاء أو ضحك.

٢ - ادعمي طفلك معنوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان أحياناً، فقد كنت في طفولتك تخافين عند ركوب الطائرة ولكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك.

٣ - احترمي مخاوف طفلك، ولا تجبريه على مواجهة مخاوفه بالقوة بإجباره على ركوب الطائرة، لأن هذا سيقبل من ثقته بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة من جذورها.

٤ - علمي طفلك مهارات التنفس العميق التي تساعد على الاسترخاء، وتقلل من إحساسه بالقلق والخوف عند ركوب الطائرة كما يلي:

\* أغلق عينيك وركز على شيء ما يشعرك بالأمان.

\* شهيق عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* احبس نفسك، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* زفير عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* أعد هذه الدورة ١٠ مرات.

٥- اقرئي لطفك كتباً عن الطيران، واشرحي له كيف تقلع هذه الأجسام المعدنية الثقيلة وتحلق في الهواء؟ وكيف تحافظ أبراج المراقبة الجوية على وجود مسافة بين الطائرات وبعضها؟ ولماذا تحدث المطبات الهوائية؟ فالعلم والمعرفة يبذلان الخوف، والإنسان بطبعه يخاف ما يجهله، لذلك عندما يعرف طفلك مزيداً من المعلومات عنها ستصبح مألوفة بالنسبة له ويتبدد خوفه شيئاً فشيئاً.

٦- عودي طفلك شيئاً فشيئاً، وبشكل تدريجي على الطيران من خلال مشاهدة صور للطائرات أو إعطائه مجسماً أو لعبة صغيرة لطائرة، أو قراءة قصص يكون الطيران عنصراً إيجابياً فيها أو مشاهدة أفلام الكرتون أو الأفلام والبرامج الوثائقية والتعليمية التي تتحدث عن الطيران، ثم خذيه لزيارة المطار ورؤية الطائرات من دون ركوبها.

٧- علمي طفلك أن يستخدم أسلوب التخيل للتغلب على خوفه من الطيران عندما يكون داخل الطائرة بإغلاق عينيه وتخيل منظر ما، أو مكان ما يشعره بالهدوء وبأدق تفاصيله.

٨- عليك بالتخطيط المسبق وإخبار أطفالك عن رحلة الطيران وما سيحدث، وماذا يمكنهم أن يتوقعوا أثناء الإقلاع والهبوط، وعن الأصوات التي يمكن أن يسمعوها وعن المطبات الهوائية لكي لا تكون هناك أية مفاجآت بالنسبة لهم.

٩- احجز مقعداً في الجزء الأمامي من الطائرة، حيث يكون الشعور بالمطبات والهزات أقل بكثير، وعند حدوث أي مطبات هوائية طمئني طفلك وقولي له إنه مجرد هواء، فقد صممت الطائرات للتعامل مع الهواء تماماً كما تفعل السفن من التآرجح للأعلى والأسفل على سطح البحر.

١٠- كوني هادئة ومرحة واستمتعي بوقتك مع أطفالك، فطفلك يتأثر بك ويردود فعلك، لذلك كوني مثلاً جيداً له.

١١- احرص على القدوم في الوقت المناسب وتجنب القدوم المبكر إلى المطار، فكلما زادت مدة الانتظار توقعي الكثير من الحركة أو القلق والمتاعب.

١٢- تأكدي من حصول طفلك على قدر كافٍ من النوم في الليلة السابقة للسفر.

١٣- دعي طفلك يتناول وجبة خفيفة قبل السفر، لأنه إذا كان الجسم منشغلاً بعمليات حيوية كالهضم، لن يكون لديه وقت كافٍ لإظهار مشاعر الخوف في أعراض جسمانية، مع تجنب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات أو المحتوية على الكافيين مثل الحلويات، الشاي، القهوة، الشيكولاتة والمشروبات الغازية.

١٤- أخبري مضيفات الطائرة اللاتي غالباً ما يهتمن بالمصاب بالخوف على نحو أكثر من أي راكب آخر، الأمر الذي يشعر طفلك بنوع من الأمان.

١٥- دعي طفلك يجلس في المقعد القريب من الممر حتى لا يشعر بأنه محتجز من قبل أشخاص آخرين، وسيكون بإمكانه التحرك في جميع أنحاء المقصورة بشكل أكثر سهولة، وهذا أيضاً يجنبهم النظر من النافذة ومشاهدة المرتفعات أو جناح الطائرة والمحركات، والأمور الأخرى المثيرة للخوف.

١٦- لا تدعي طفلك يشاهد التقارير الإعلامية عن الكوارث، التغطية الإخبارية لتحطم طائرة أو غيرها من الصور المخيفة، وأخبريه عند سماعه مثل هذه القصص بأن الغالبية العظمى من الرحلات الجوية تصل بأمان، فلا تدع الخوف من هذه الأخبار يسيطر على انطباعاتك عن الطيران.

١٧- العلاج باستخدام نظارة الواقع الافتراضي:

حيث تعتبر من الطرق الفعالة جداً في علاج الخوف من الطيران، حيث يقوم الواقع الافتراضي بمحاكاة لبيئة داخل الطائرة، وجعلها تبدو واقعاً في خيال المستخدم، وتساعد هذه البيئة الافتراضية الطفل على تقليل مستوى الخوف الذي يشعر به ضمن بيئة آمنة يمكنه التحكم فيها بسهولة، وبذلك يستطيع

الطفل مواجهة مخاوفه تدريجياً، وإنهاء وجود هذه المخاوف في نهاية العلاج.

١٨ - أشغلي وقت طفلك داخل الطائرة بالقراءة أو اللعب أو مشاهدة أحد أفلام الكرتون المفضلة أو بإعطائه أحد الأجهزة اللوحية.

١٩ - أخبري طفلك أن يقوم بإمساك مقبض مقعد والقبض على الأرداف كلما شعر بالخوف ودعيه يردد في نفسه: (أنا بخير ... أنا آمن ... سأكون بخير تماماً) ، فهذه الطريقة ستشعره بالأمان.

٢٠ - أعطي طفلك ورقة وقلماً وأخبريه أن يكتب اسمه أو يوقع على الورقة كلما شعر بالخوف باستخدام عكس اليد التي يكتب بها عادة، وأخبريه أنه إذا ركزت عقلك على شيء آخر غير التغيرات الملحوظة في الارتفاع، فسوف تشعر بخوف أقل من ذلك.

٢١ - أعطي طفلك قسبة الشراب (شلمونة) وأخبريه بأن يتنفس من خلالها كلما شعر بالخوف والفكرة هي أنه بتقييد تدفق الهواء إلى الرئتين، سوف نتجنب حدوث فرط التهوية بسبب القلق والخوف.

٢٢ - دلكي رقبة طفلك وكتفيه لتخفيف الشعور بالإجهاد والقلق، واطلبي منه أن يقوم بوضع إبهامه على راحة يده، ويقوم بعمل حركات دائرية تساعد على تخفيف القلق والتوتر.

٢٣ - ضعي شريطاً مطاطياً حول معصم يد طفلك، وأخبريه بشد الشريط وإفلاته عندما يشعر بالتوتر، حيث سيساعده مقدار الألم الطفيف على التخفيف من القلق والتوتر.

٢٤ - في حال عدم الاستجابة واستمرار خوف الطفل من الطيران، فيمكن مراجعة الطبيب النفسي لتقديم العلاج المناسب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الاستحمام

١ - حددي سبب خوف طفلك من الاستحمام أولاً، فهناك الكثير من الأسباب التي يجب وضعها بعين الاعتبار حتى تتمكني من التغلب على خوف طفلك من الاستحمام، مثل الخوف من الماء، الخوف من الانفصال عنك، الخوف من السقوط، وجود تجربة سابقة مؤلمة، برودة الماء، طريقة الاستحمام، طريقة تصفيف الشعر بعد الحمام، إصابة الطفل بمرض جلدي وغيرها.

٢ - احترمي مخاوف طفلك، ولا تجبريه على مواجهة مخاوفه بالقوة (كحمله وإدخاله إلى الحمام بالقوة أو رشه بالماء) ، لأن هذا سيقبل من ثقته بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة من جذورها.

٣ - جهزي طفلك بالتدرج لجو الاستحمام، وأخبريه بالخطوات الخاصة بالاستحمام لتشجيعه وطمأنته، وتحدثي معه عن فوائد الاستحمام للإنسان.

٤ - لا تستهزئي بطفلك، ولا تضحكي عليه، أو تستخدمي خوفه كتهديد حتى يحسن التصرف.

٥ - رتبي الحمام وزينيهِ ليصبح مكاناً جذاباً للطفل بوضع بعض الملصقات الكرتونية على جدرانه، والسماح للطفل بإدخال ألعابه المفضلة معه وشراء «ليفة» وأدوات استحمام على شكل كرتوني محبب للطفل.

٥- اجعلي وقت الاستحمام وقتاً للمتعة واللعب، وذلك بالسماح للطفل بتحميم ألعابه واللعب بالفقاقيع، واستخدام ليفته المميزة، وإفراغ الماء من وعاء إلى آخر، وإلهائه بالغناء أو سرد قصة يجباها.

٦- التزمي بروتين معين أو طقوس للاستحمام خاصة في الفترة الأولى، فالطفل يجب أن يكون مرتاحاً لا متعب ولا جائع، الفترة الزمنية للاستحمام يجب أن تكون سريعة وقصيرة لا تتجاوز ٥ - ١٠ دقائق في البداية ثم تزيدنها تدريجياً، الشامبو أو صابون الاستحمام يجب أن يكون ذا رائحة مألوفة ومميزة يجباها الطفل، وتشعره بالراحة والأمان، الماء يجب أن يكون دافئاً لا يؤدي جلده الرقيق، درجة حرارة الحمام مناسبة للطفل بدون مرور أي تيارات هوائية مزعجة، مواعيد الاستحمام ثابتة في الوقت عينه من اليوم، تدليك (مساج) بعد الاستحمام، نشاط مميز بعد الاستحمام كقراءة قصة أو تناول قطعة حلوى.

٧- بداية الاستحمام هي النقطة الفاصلة، لذلك ابدئي بترطيب أجزاء بسيطة من أقدام الطفل ويداه ورشه بالماء في شكل لعب ومرح وغناء حتى يدخل في حالة مزاجية تحببه فيه.

٨- ضعي أدوات الاستحمام بالقرب منك كالصابون والليفة والمنشفة حتى لا تضطري للابتعاد عن طفلك ولو للحظات،

وركزي كل انتباهك وتركيزك عليه فقط حتى يشعر بالأمان  
والثقة ويكتشف متعة الاستحمام.

٩- التزمي بالهدوء والاسترخاء حتى في حالة البكاء  
الهستيري للطفل، لأن توترك يصل له ويزيد من عصبيته  
وتشنجه وكرهه للاستحمام.

١٠- الصبر ثم الصبر ثم الصبر.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الجراثيم (القذارة)

١ - شجعي طفلك على الحديث عن أسباب مخاوفه بكل صراحة، وأظهري تعاطفك الكامل معه بدون أي استهزاء أو ضحك.

٢ - ادعمي طفلك معنوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان أحياناً، فقد كنت في طفولتك تعانيين من نفس المشكلة، ولكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك.

٣ - احترمي مخاوف طفلك، ولا تجبريه على مواجهة مخاوفه بالقوة بإجباره على لمس الأشياء أو منعه من غسل يديه، لأن هذا سيقبل من ثقته بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة من جذورها.

٤ - علمي طفلك مهارات التنفس العميق التي تساعد على الاسترخاء، وتقلل من إحساسه بالقلق والخوف، كما يلي:

\* أغلق عينيك وركز على شيء ما يشعرك بالأمان.

\* شهيق عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* احبس نفسك، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* زفير عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* أعد هذه الدورة ١٠ مرات.

٥- اقرئي لطفك كتباً تتحدث عن البكتيريا وفوائدها، وعن صحة الإنسان ومدى قوة جهازه المناعي، فالعلم والمعرفة يبديدان الخوف، والإنسان بطبعه يخاف ما يجهله، لذلك عندما يعرف طفلك مزيداً من المعلومات عنها ستصبح مألوفة بالنسبة له ويتبدد خوفه شيئاً فشيئاً.

٦- علمي طفلك التحدث مع الذات عند الشعور بالخوف، حيث يعتبر ذلك من أقوى الوسائل التي تساعد على التخلص من خوفه، لذلك دعيه يردد في نفسه: (أنا بخير ... أنا لن أمرض ... أنا لا أخاف من الجراثيم ... مناعتي قوية) .

٧- أحد أهم العلاجات الأساسية للتغلب على الخوف من المرتفعات هو العلاج السلوكي المعرفي، حيث يتم تعريض الطفل لمخاوفه بشكل تدريجي مما يسمح له أن يدرك أن خوفه الشديد هو من نتاج خياله.

٨- دعي طفلك يكتب الأفكار والمواقف السلبية والإيجابية تجاه خوفه من الجراثيم (القدارة) ، ثم تناقشي معه واشرحي له بالتفصيل كل فكرة على حدة حتى يتخذ قراره الصحيح تجاه الأفكار التي يعتقد أنها أكثر صحة وفائدة له.

٩- في حال عدم الاستجابة واستمرار خوف الطفل من الجراثيم فيمكن مراجعة الطبيب النفسي لتقديم العلاج المناسب له.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الامتحانات (الاختبارات)

١ - اجلسي مع طفلك وتحديثي معه بكل انفتاح عن مخاوفه من الامتحان، وشجعيه للتخلص منها عن طريق طمأنته وإخباره بأنك لن تنزعجي من النتيجة ما دام أنه قد درس بشكل جيد وأدى ما هو مطلوب منه.

٢ - كافي طفلك عندما تجدينه يدرس بشكل جيد للتحضير للامتحان (المكافأة على الجهد وليس على النتيجة) للتقليل من الخوف والقلق لديه.

٣ - ساعدي طفلك على وضع برنامج دراسي يناسبه، وبشكل ينظم وقته.

٤ - لا تبالغي بوضع أهداف عالية وغير قابلة للتحقيق لا تناسب إمكانيات طفلك، مما يضعه تحت الضغط النفسي، ويزيد من قلقه وخوفه من الامتحان.

٥ - لا تقارني طفلك بالأطفال الآخرين، وخصوصاً المتفوقين منهم، فهذه المقارنات تشتت الطفل، وتزيد من القلق لديه، بل دعيه يبذل ما بوسعه ويتوكل على الله.

٦ - تدريبي مع طفلك على أسئلة الامتحان وأجوبته المحتملة، وأية مواقف معينة يمكن التعرض لها خلاله، عن طريق لعب تمثيل الأدوار.

٧- الدراسة والتحضير الجيد لامتحان والتهيؤ بصورة مناسبة للإجابة على كل سؤال دون خوف أو قلق.

٨- دعي طفلك يدرس بالطريقة التي تناسب إمكانياته ومدى استيعابه، وليس كما يدرس الآخرون، بدون تقليد للمتفوقين، ظناً منك بأن ذلك سيجعله متفوقاً.

٩- تعزيز ثقة الطفل بنفسه وتشجيعه ودعمه بشكل دائم لمحو أضعاف الفشل وعدم النجاح بداخله، وجعله يرسم ويتخيل نهاية سعيدة لامتحان.

١٠- تعزيز الحوار الداخلي الإيجابي لدى الطفل، مما يعزز من نشاطه الذهني، ويزيد من ثقته بنفسه بجعله يكرر بعض العبارات الإيجابية مثل:

\* سوف أدرس بجد، وسأنجح.

\* سأبذل قصارى جهدي دائماً، وسأنجح.

\* لقد درست جيداً ولن يضيع الله تعبى.

١١- دعي طفلك يلعب ويلهو بشكل يومي، خصوصاً إذا أنهى واجباته المدرسية باكراً، مع تشجيعه على ممارسة الألعاب التي تحفز التفكير ونشاط الدماغ لديه مثل الشطرنج،

الكلمات المتقاطعة، الألعاب الإلكترونية الاستراتيجية، ألعاب الفك والتكوين، ألعاب «البزل»، ألعاب الأسئلة والأجوبة وغيرها.

١٢- توفير جو أو بيئة محفزة وإبداعية للطفل منذ الصغر بالالتزام بالنصائح التالية:

\* حمل الطفل كثيراً منذ الصغر.

\* استخدام تعبيرات الوجه عند الحديث مع الطفل وإظهارها له بشكل واضح.

\* النظر في عين الطفل عند الحديث معه.

\* قراءة القصص المناسبة لعمر الطفل وبصوت واضح.

\* تشجيع الطفل على القراءة والمطالعة منذ الصغر.

\* اصطحاب الطفل إلى المكتبة مرة في الأسبوع على الأقل.

\* الإكثار من اصطحاب الطفل إلى المناسبات الاجتماعية.

\* السفر مع الطفل بكثرة.

١٣- عدم الإكثار من مشاهدة التلفاز واللعب بالأجهزة المحمولة بحيث لا تتجاوز المدة ١- ٢ ساعة يومياً وبشكل متفرق، مع تشجيع الطفل على مشاهدة البرامج والأفلام الوثائقية أو التعليمية.

١٤ - ممارسة الرياضة بصورة يومية كالجري وركوب الدراجة الهوائية، لأنها تنشط الدورة الدموية وعمل القلب وتنشط هرمونات القلق والضغط النفسي.

١٥ - ممارسة تمارين الاسترخاء بشكل يومي ولمدة لا تقل عن ١٠ - ١٥ دقيقة كالجلوس بوضعية معينة أو الاستلقاء والتأمل.

١٦ - تعليم الطفل مهارات التنفس العميق التي تساعد على الاسترخاء وتقلل من إحساسه بالقلق والخوف من الامتحانات كما يلي:

\* أغلق عينيك وركز على شيء ما يشعرك بالأمان.

\* شهيق عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* احبس نفسك، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* زفير عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* أعد هذه الدورة ٥ مرات.

١٧ - أخذ قسط كافٍ من النوم في فراش مريح ومكان هادئ وهاوٍ بشكل جيد، مع النوم في مواعيد محددة والاستيقاظ في مواعيد محددة أيضاً وتجنب السهر.

١٨ - يساعد اللون الأخضر على الهدوء والاسترخاء  
ويبعث الراحة في القلوب، لذلك ضعي بعض النباتات المنزلية  
في مكان دراسة طفلك، أو دعيه يدرس في حديقة المنزل أو  
حديه في جولة إلى الحديقة العامة.

١٩ - تلعب التغذية الجيدة دوراً مهماً في تقوية الجسم وتزويد  
المخ بالطاقة اللازمة للتفكير، لذلك ينصح بتقديم وجبة خفيفة قبل  
ذهاب الطفل للامتحان، مع تجنب المأكولات الدسمة صعبة الهضم.

٢٠ - تجنب الإكثار من تناول المشروبات المنبهة المحتوية  
على الكافيين كالقهوة والشاي (كوب واحد في اليوم فقط) .

٢١ - التأكد من أن الطفل يتناول حاجته الكافية من الماء،  
فالماء يساعد على تنشيط عمليات الدماغ، ويحسن من قدراته  
على التفكير والعمل.

٢٢ - إبعاد الطفل عن المشكلات العائلية والضغوطات  
النفسية التي تؤثر سلباً على دراسته.

٢٣ - تشجيع الطفل على سماع الموسيقى الهادئة عند  
الدراسة لتساعده على الهدوء والتركيز قبل الامتحان.

٢٤ - جعل جو المنزل مناسباً للدراسة والمذاكرة، خصوصاً  
في الفترة التي تسبق الامتحانات مع وضع فواحة للطور في

المكان الذي يدرس فيه الطفل؛ فالروائح الطيبة تنعش الجسم والعقل وتهدئ النفس.

٢٥ - في النهاية يحتاج الطفل إلى أن يكون إيجابياً، وأن يثق بنفسه ويؤمن حقاً بأنه قادر على فعل ما يجب فعله، ليتغلب على مخاوفه من الامتحان.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الدمى

١ - شجعي طفلك على الحديث عن أسباب مخاوفه بكل صراحة، وأظهري تعاطفك الكامل معه بدون أي استهزاء أو ضحك.

٢ - ادعني طفلك مغنوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان أحياناً، فقد كنت في طفولتك تخافين من الدمى، ولكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك.

٣ - احترمي مخاوف طفلك، ولا تجبريه على مواجهة مخاوفه بالقوة بإجباره على مواجهة أحد الدمى أو إمساكها واللعب بها، لأن هذا سيقبل من ثقته بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة من جذورها، ولكن لا مانع من أن تسمح له بالمرور أو رؤيتها من بعيد دون أن يجعله ذلك يشعر بالخوف.

٤ - علمي طفلك مهارات التنفس العميق التي تساعد على الاسترخاء، وتقلل من إحساسه بالقلق والخوف عند رؤية الدمى كما يلي:

\* أغلق عينيك وركز على شيء ما يشعرك بالأمان.

\* شهيق عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* احبس نفسك، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* زفير عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* أعد هذه الدورة ١٠ مرات.

٥- العلاج بالتعرض التدريجي ويكون بتعريض الطفل ببطء إلى الدمى، حيث يمكن البدء من خلال النظر في صور الدمى، ثم قراءة الكتب والقصص أو مشاهدة أفلام عن الدمى حتى يكون قادراً على التزام الهدوء عند مواجهة الدمى الحقيقية دون الحاجة إلى القلق أو الخوف.

٦- انتبهي لما يشاهده طفلك في التلفاز من مسلسلات وأفلام كرتونية أو أفلام رعب تصور الدمى ككائنات شيطانية مرعبة وشريرة، ومتعطشة للدماء والقتل، حيث ظهرت خلال السنوات الأخيرة العديد من الأفلام والبرامج التي تناولت قصص الدمى التي تقوم بقتل البشر وتخويفهم.

٧- كوني منفتحة على الحوار مع أطفالك وأعطهم كامل الوقت لطرح كل الأسئلة والاستفسارات التي تدور في بالهم حول الدمى، واسألهم عن شعورهم تجاهها.

٨- كوني أنت المصدر الرئيسي للأخبار والمعلومات التي يعتمد عليها الطفل عند الحديث عن الدمى.

٩- إذا أخبرك طفلك أن أحد الأطفال في المدرسة يقوم بنشر الكثير من الأخبار والشائعات حول الدمى فيجب إخبار إدارة المدرسة عن ذلك وبدون أي تأخير.

١٠ - أخبرني طفلك أن يردد دائماً في نفسه هذه العبارات:  
(الدمى لا تمثل أي تهديد ... الدمى لن تؤثر على حياتي ...  
الدمى غير حقيقية) .

١١ - علمي طفلك التحدث مع الذات عند الشعور بالخوف،  
حيث يعتبر ذلك من أقوى الوسائل التي تساعد على التخلص  
من خوفه، لذلك دعيه يردد في نفسه: (أنا بخير ... أنا آمن  
... لن تخيفني الدمى) .

١٢ - احكي لطفلك حكايات وقصص تتحدث عن الدمى  
بشكل إيجابي كأصدقاء مقربين للطفل.

١٣ - إذا كنت تخافين من الدمى، لا تلومي طفلك إذا خاف  
منها بدوره، لذا حاولي السيطرة على انفعالاتك والتعامل مع  
الموضوع بأسلوب هادئ وبلا فزع.

١٤ - اعرضي على طفلك مجموعة من الصور ومقاطع  
الفيديو، أو البرامج التعليمية أو الوثائقية التي تشرح كيفية  
صناعة الدمى، أو التي تتناول موضوع الدمى بشكل إيجابي  
محبب للطفل، مثل فيلم (قصة لعبة) .

١٥ - في حال فشل كل الطرق السابقة يجب مراجعة الطبيب  
النفسى للبدء بجلسات العلاج السلوكي أو صرف الأدوية المناسبة.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الدم

١ - تفهمي مشاعر الخوف لدى طفلك، وشجعيه على الحديث عن أسباب خوفه بكل صراحة، ولا تضحكي عليه أو تستهزئي به، لأن هذا سيقفل من ثقة الطفل بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة.

٢ - قدمي كامل الدعم النفسي والمعنوي لطفلك بإخباره بالمشكلة في أن يخاف الإنسان أحياناً، فقد كنت في صغرِكَ تخافين عند رؤية الدم، ولكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك.

٣ - لا تجبري طفلك على مواجهة مخاوفه بالقوة بجعله يرى منظر الدم تحت أي ظرف من الظروف، لأن ذلك سيسبب له نوبة من الهلع والخوف أو فقدان الوعي.

٤ - اقرئي لطفلك كتباً تتحدث عن الدم والتحاليل الطبية، فالعلم والمعرفة يبديدان الخوف، والإنسان بطبعه يخاف مما يجهله، لذلك اقرئي له لمدة ١ - ٢ دقيقة يومياً، وزيدي هذه المدة بشكل تدريجي مع تشجيعه على الاسترخاء والتنفس ببطء عندما تقرئين له مع الإجابة على جميع استفساراته وأسئلته التي يطرحها.

٥ - عودي لطفلك على رؤية اللون الأحمر بشكل تدريجي برسم نقطة ثم مجموعة نقاط ثم دائرة ثم دوائر ثم لوح أحمر ثم صورة دم، وهكذا حتى يصبح هذا اللون مألوفاً بالنسبة له، ودعيه يأخذ كامل وقته خلال هذه العملية.

٦- اعرضي على طفلك مجموعة من الصور أو مقاطع الفيديو أو البرامج التعليمية التي تتحدث عن الدم وسحب الدم، وبعض العمليات الجراحية البسيطة وابدئي بمدة ١ - ٢ دقيقة يومياً، ثم زيدي مدة المشاهدة تدريجياً كلما لاحظتي تقبله لذلك، مع تشجيعه على الاسترخاء والتنفس ببطء أثناء المشاهدة مع الإجابة على جميع استفساراته وأسئلته التي يطرحها.

٧- يعتبر العلاج بالتعرض التدريجي أفضل طرق العلاج (يفضل تحت إشراف طبي) ، ويكون بتعريض الطفل ببطء إلى منظر الدم من خلال النظر في صور الدم، ثم قراءة الكتب أو مشاهدة أفلام تعليمية عن الدم والعمليات الجراحية البسيطة حتى يكون قادراً على التزام الهدوء عند مواجهة المواقف الحقيقية دون الحاجة إلى القلق أو الخوف.

٨- اصطحبي طفلك إلى مختبر للتحاليل الطبية أو بنك الدم، واشرحي له عن عملية سحب الدم والتبرع به، ولا مانع من أن يرى هذه العملية بنفسه في حال كان مستعداً لذلك وأصبح متقبلاً لها بدون خوف.

٩- انتبهي لما يشاهده طفلك في التلفاز ومواقع التواصل الاجتماعي من مسلسلات وأفلام كرتونية أو أفلام رعب تعرض مشاهد دموية تخيف الطفل وتزيد من المشكلة.

١٠ - دربي طفلك على مهارات الهدوء والاسترخاء عند رؤية منظر الدم كما غماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فتلك المهارات تساعده على التحكم في التنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً، كما يلي:

\* أغلق عينيك وركز على شيء ما يشعرك بالأمان.

\* شهيق عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* احبس نفسك، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* زفير عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣.

\* أعد هذه الدورة ١٠ مرات.

١١ - علمي طفلك التحدث مع الذات عند الشعور بالخوف، حيث يعتبر ذلك من أقوى الوسائل التي تساعده على التخلص من خوفه، لذلك دعيه يردد في نفسه: (أنا بخير ... أنا آمن ... لن أخاف من الدم) .

١٢ - إذا كان طفلك يتمتع بقدرات جيدة على التخيل فدعيه يجلس على الأريكة ويغمض عينيه متخيلاً رؤيته لمنظر الدم، أو أنه يسحب عينة من الدم، ثم يبدأ بمواجهة هذه المخاوف (العلاج التخيلي) .

١٣- تعتبر تقنية التوتر التطبيقي من الطرق الفعالة في علاج انخفاض ضغط الدم أو الإغماء المرافق للخوف من الدم من خلال السيطرة على انقباض بعض العضلات الضخمة بالجسم لتأخذ شكل عقد متوترة لزيادة الضغط الدموي ومنع الإغماء المترتب على الخوف.

١٤- إن فشلت كل الطرق السابقة، فيجب مراجعة الطبيب النفسي لصرف بعض الأدوية التي تعالج القلق.

حلول للتغلب على خوف الطفل من  
الموت

١ - ابدي بنفسك أولاً، فإذا كنت تخافين من الموت فلا تلومي طفلك على خوفه منه أيضاً، بل يجب عليك التحلي بالهدوء والشجاعة، ورياطة الجأش أمامه، وعدم التطرق إلى مثل هذه الموضوعات أمامه لأنه يلتقط أي تلميح حساس يصدر منك ويشعر بخوفك أيضاً.

٢ - كوني إيجابية فالخوف من الموت هو إحدى مراحل التطور النفسية الطبيعية لكل إنسان، فإن زاد عن حده فذلك ليس بجريمة يرتكبها طفلك، بل يجب عليك تفهم مشاعر الخوف لديه.

٣ - ادعي طفلك معنوياً بإخباره بأنه لا مشكلة في أن يخاف الإنسان من الموت، فقد كنت في طفولتك تخافين من الموت أيضاً، ولكنك مع الوقت تغلبت على جميع مخاوفك.

٤ - شجعي طفلك على الحديث عن أسباب خوفه بكل صراحة، ولا تضحكي عليه أو تستهزئي به، لأن هذا سيقلل من ثقة الطفل بنفسه وثقته بك أيضاً، ويقف حاجزاً أمام حل المشكلة.

٥ - قد يكون سبب خوف الطفل من الموت ناتجاً عن تجارب سابقة لوفاة شخص عزيز عليه أو سمع قصة أو حادثة معينة تدور حول الموت، لذلك يجب وضع مثل هذه الاعتبارات نصب عينيك لطمأنة الطفل وإشعاره بالأمان والتقليل من مخاوفه.

٦- تحدثي مع طفلك بكل صدق عن الموت بأسلوب سهل يتناسب مع عمره وفهمه بأن الموت لا يمثل عقاباً، بل مرحلة من مراحل الحياة الطبيعية، وهو حق على كل إنسان.

٧- علمي طفلك التحدث مع الذات عند الشعور بالخوف، حيث يعتبر ذلك من أقوى الوسائل التي تساعد على التخلص من خوفه، لذلك دعيه يردد في نفسه: (أنا بخير ... أنا آمن ... لن أموت) .

٨- علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء كإغماض العينين والتنفس العميق ونفخ الهواء، فهذه المهارات تساعد على التحكم في التنفس والسيطرة على جسمه وخوفه معاً.

٩- شجعي طفلك على القيام بواجب الجنائز والعزاء بنفسه، لأن تعرضه لهذا الموقف سوف يقلل من خوفه.

١٠- دعي طفلك يقضي وقتاً ممتعاً مع من يحب ويملاً وقته بالنشاطات الإيجابية كاللعب والرسم وقراءة القصص.

١١- انتبهي لما يشاهده طفلك أو يسمعه في التلفاز من أخبار أو مسلسلات وأفلام كرتونية أو أفلام رعب تناول موضوع الموت بشكل سلبي.

١٢- كوني منفتحة على الحوار مع أطفالك وأعطهم كامل

الوقت لطرح كل الأسئلة والاستفسارات التي تدور في بالهم حول الموت، وأسألهم عن شعورهم تجاهه مع عدم التطرق لهذه الموضوعات في فترة ما قبل النوم.

١٣- كوني أنت المصدر الرئيسي للأخبار والمعلومات التي يعتمد عليها الطفل عند الحديث عن الموت.

١٤- اقرئي لطفلك كتباً تتحدث عن الموت، فالعلم والمعرفة يبديدان الخوف، والإنسان بطبعه يخاف ما يجهله، لذلك عندما يعرف طفلك مزيداً من المعلومات عنه سيتبدد خوفه شيئاً فشيئاً.

١٥- يمكنك استخدام المعتقدات الدينية والروحية عند الحديث عن الموت، ولكن بطريقة لا تخيف الطفل، فالمهم أن يفهم أن الموت حق على كل شخص، والبشر يعيشون لعمر معين ثم يموتون.

# قضم الأظافر

كيف تتخلص ابنتي من عادة قضم الأظافر؟

١ - إبعاد الطفلة عن أجواء القلق والتوتر والضغط النفسي، ومعالجة الأسباب العضوية التي قد تكون خلف هذه العادة، مثل مرض وسواسي قهري، التسمم بالرصاص، طيف التوحد وغيرها.

٢ - قلّمي أظافر ابنتك بانتظام وشذبيها جيداً، وعلميها كيف تعتني بها، كما يجب أن تعالجي أية جروح موجودة حولها، تلافياً لحدوث أي التهاب.

٣ - تحدّثي مع ابنتك عن فوائد الأظافر، ووجهي انتباهها إلى العادة التي تمارسها، كما يجب أن تشرحي لها أسباب رغبتك في إقلاعها عنها، واسألها عن وجهة نظرها تجاه هذه العادة.

٤ - اتفقا معاً على طريقة تستخدمينها حين تريدين منها التوقف عن ممارسة هذه العادة، مثل ربتة على ذراعها أو كلمة سر بينك وبينها.

٥ - راقبي الأوقات التي تمارس فيها ابنتك هذه العادة أكثر من أي وقت آخر: بينما هي جالسة في السيارة، أثناء مشاهدة التلفاز أو في بعض المواقف الاجتماعية؛ فاشغلي وقتها في شيء تمسكه في يدها مثل «عقد» خرز، حجر أملس أو عجينة قابلة للتشكيل خصوصاً في الأوقات التي تزداد بها هذه العادة.

٦- استخدم كلمة (لا) حيث يمكنك أن تساعديها على استخدام منبه اللاوعي: راقبها وهي ترفع يدها إلى فمها ثم قولي (لا) فعندئذ ستعيد يدها بسرعة، وتشبكها مع يدها الأخرى في حجرها، كرري كلمة (لا) عشر مرات، ثم عدة مرات خلال اليوم وستندهشين حين ترين هذا المنبه وهو يعمل من تلقاء نفسه دون أن تدرك ابنتك هذا.

٧- ضعي حافزاً للإقلاع عن هذه العادة بأن تحدي فترة زمنية معينة يتم خلالها تعديل هذا السلوك، ثم أعطي ابنتك (١٠) قطع نقدية وأخبريها أنه في كل مرة ترينها تقضم أظافرها ستطلبين منها واحدة من هذه القطع وفي نهاية اليوم يمكنها أن تحتفظ بما تبقى منها، ويمكنك أن تستبدلي هذه القطع النقدية بمكافأة أخرى تقدمينها لها.

٨- طريقة التسجيل، دعي ابنتك تصنع قائمة وتسجل عدد المرات التي كانت تقضم فيها أظافرها في اليوم، وعلميها كيف تراقب نفسها، وأن تسجل العمل الذي كانت تقوم به أثناء قضمها لأظافرها، وبهذه الطريقة تستطيع أن تحصي الأعمال والمواقف التي تجعلها تقضم أظافرها وتبتعد عنها.

٩- طريقة التحدي، حيث يقوم الأهل بتحديد عدد أدنى من المرات في اليوم التي تقوم فيها ابنتهم بقضم أظافرها، على

سبيل مثال (٥ مرات) يومياً، وإذا تمكنت من الوصول إلى هذا العدد في اليوم تحصل على جائزة بسيطة يومياً، وكذلك يمكن تقديم جائزة شهرية إذا ما ربحت التحدي كالذهاب إلى حديقة الحيوان أو الملاهي.

١٠ - طريقة النقاط، حيث تعطين ابنتك رصيماً من النقاط في كل صباح مقداره (٥٠ نقطة) ، ويتم إخبارها بأنه في كل مرة ستقضم فيها أظفارها سوف يتم حسم (٥ نقاط) من رصيدها، ويجب ألا يقل عدد النقاط الباقية في رصيدها في نهاية اليوم عن (٢٥ نقطة) ، فإذا قل عن ذلك ستخسر، وإذا حافظت عليه ستربح جائزة يتم الاتفاق عليها مسبقاً، ومع الوقت يمكنك زيادة العدد اللازم بقاؤه من النقاط في نهاية اليوم، والذي يجب المحافظة عليه من (٢٥ نقطة) إلى (٣٠ ثم ٣٥ ثم ٤٠ وهكذا) .

١١ - لا تستخدم أسلوب العقاب والتوبيخ، أو النقد السلبي والسخرية عند أكل أظفارها لأن ذلك يسبب ردة فعل عكسية ويزيد الأمور سوءاً.

١٢ - زيادة الوعي، دربي ابنتك على زيادة وعيها، ويتم ذلك بأن تقوم كل صباح ومساء ولمدة (٥ دقائق) بالجلوس أمام المرآة والقيام ببضع بتمثيل حركات قضم الأظافر، كما لو

كانت تقضمها فعلاً، وعند قيامها بتمثيل الدور تقول بأعلى صوتها: (لن أقضم أظفري بعد اليوم) مراراً وتكراراً.

١٤ - البحث عن قصص عن حالات نجحت بالكف عن هذه العادة وقراءتها لابنتك لتشجيعها أكثر وحثها على التخلص منها.

١٥ - الابتعاد عن استخدام أسلوب الضرب على اليد، حيث يجب التصرف تجاه هذه المشكلة بكلّ وعي بالصبر والتشجيع الدائم.

١٦ - لبس سوار ذي لون براق حول المعصم، يساعد على التذكر في كل مرة ترفع ابنتك يدها محاولة قضم أظفرها.

١٧ - عدم وضع مواد مرة أو حارة على الأظافر كالفلفل الحار أو مراهم خاصة أو طلاء أظافر خاص، لأن هذه الطرق تعتبر كالعقاب، ولا تساعد في الإقلاع عن هذه العادة على الإطلاق.

١٨ - لا ارتداء القفازات، أو إخفاء الأظافر باللاصقات، أو وضع الأظافر الصناعية فوق الطبيعية يساعد في الإقلاع عن هذه العادة.

# السب والشتم عند الأطفال

نصائح للتخلص من السب والشتم عند الأطفال

١ - كونوا نموذجاً للاحترام يحتذي به أطفالكم، فهذا أفضل وسيلة لتعليمهم؛ فهم يتعلمون منكم كقدوة أكثر مما يتعلمون من نصائحكم لهم؛ فاحذروا من لغتكم التي تستخدمونها أمامهم لأنهم يقلدون ويكررون أي شيء يسمعون، حتى وإن لم يعرفوا له معنى.

٢ - حددي الأماكن التي يسمع فيها طفلك كلمات السب والشتم: من المدرسة؟ من أحد أفراد الأسرة؟ من أحد أصدقائه؟ من أفلام السينما؟ قبل البدء بالحديث معه حولها.

٣ - احذري من تأثير التلفاز وأفلام السينما، وحتى بعض أفلام الكرتون، على لغة طفلك، وراقبي ما يُبث لهم عبر وسائل الإعلام، وخاصة في المراحل العمرية الصغيرة.

٤ - لا تبالغي في ردة فعلك، ولا تتدخلني بعنف عند سماع طفلك يسب حتى لا تعززي من هذا السلوك لديه. فبالنسبة للأطفال الذين في عمر أقل من ٦ سنوات فبمجرد أن يدركوا أنهم يقولون كلمة سيئة، فإنهم على الأرجح يشعرون بالخجل والندم، أما الأطفال الذين في عمر أكبر من ٦ سنوات فيجب عليك تفسير سبب عدم قبولك للشتم، حيث يمكنك استخدام العبارة التالية:

« هذه الكلمة غير مقبولة، وليست كلمة يقولها الأطفال المؤدبون، فنحن في المنزل لا نستخدم مثل هذه الألفاظ، وأنا

أعرف أنك طفل مؤدب «وشاطر»، وتستطيع استخدام كلمة لائقة بدلاً عنها».

٦- لا تبتسمي أو تضحكي عندما يقوم طفلك بالسب والشتم مهما كانت الكلمة أو الموقف، لأن ذلك يجعله يكرر نفس الكلمة مرة أخرى عندما يريد أن يكون مضحكاً.

٧- لا تتجاهلي الأمر على الإطلاق عند استخدام طفلك للألفاظ غير اللائقة، لأن هذا لا يساعد على توجيه الطفل للسلوك الحسن، بل عليك أن تكوني حازمة معه وتقول له: «هذه الكلمة غير مقبولة، ونحن لا نستخدم مثل هذه الألفاظ في بيتنا»، ثم اصطحبيه إلى غرفة أخرى ليملك فيها لبعض الوقت وادعيه للعودة بعد أن يعتذر ويعدك باستخدام كلمات لائقة في المرة القادمة.

٨- يستخدم الأطفال الكثير من الكلمات وهم لا يدركون معانيها، لذلك اسألي طفلك إذا كان يعرف معنى الكلمة البذيئة التي قالها، ثم أخبريه عن معناها وإذا ما كان يقصد حقاً توصيل نفس المعنى، وتصرفي معه على أساسها.

٩- تحدثي مع طفلك بكل هدوء عن معنى وتأثير كلمات السب والشتم، ولماذا يستخدم الناس كلمات السب والشتم، وما تأثيرها على الناس، وما الكلمات والتصرفات البديلة التي

يجب القيام بها، وحاولي أن تشرحي له أن السب والشتم يؤلم  
مشاعر الآخرين كما يؤلمهم الضرب.

١٠ - استخدمي روح الدعابة عندما تفشل طريقة التوجيه  
بالشرح والكلمات معه، فإذا سمعته يقول «يا غبي» مثلاً،  
قولي له أن يستخدم كلمة هزلية ومضحكة بدلاً عنها مثل «يا  
تفاحة» أو «يا ميكي ماوس»، وفي النهاية سوف يقلع طفلك  
عن الألفاظ البذيئة، وينتهي بكما الأمر بالمرح والضحك.

١١ - طريقة استبدال الكلمات، فعندما يستخدم طفلك ألفاظاً  
بذيئة وغير لائقة استبدلي الكلمات القبيحة بكلمات موزونة  
ومقفاة، وبالتالي ينسى الطفل الكلمات البذيئة، ويجد متعة في  
الكلمات المقفاة أو يخترع كلمات لا معنى لها لكنها غير بذيئة.

١٢ - إذا كانت الألفاظ البذيئة نتيجة لحالة من الغضب  
الشديد أو الضيق، فعليك تقدير مشاعر طفلك والانتظار لبعض  
الوقت، ثم ناقشيه عن سبب ضيقه أو غضبه، وعلميه كيف  
يعبر عن غضبه بدون استخدام ألفاظ بذيئة وقولي له: «صحيح  
أنك غاضب جداً، ولكن من فضلك عندما تنزعج أو تغضب، قل  
(أنا غاضب) بدلاً من أن تقول (...).»

١٣ - أخبري طفلك عن الأثر الواقع عليك عندما تسمعيه  
يسب أو يشتم، وقولي له إنك تشعرين بالحزن والانزعاج كلما

كرر مثل هذه الكلمات البذيئة، واطلبي منه أن يستبدل هذه الكلمات بكلمات أخرى.

١٤ - علمي طفلك مهارات التواصل مع الآخرين، وكيفية حل المشكلات التي قد يواجهها، وساعديه على إيجاد طرق مقبولة للتعبير عن مشاعره عند الغضب بدون استخدام الألفاظ البذيئة أو الشتائم.

١٥ - حددي غرامة مالية تقطع من مصروف الطفل اليومي كغرامة يدفعها عن أي كلمة سباب يتفوه بها، على أن توضع هذه النقود في حصالة أو إناء، ثم يتم التبرع بها إلى أي جهة خيرية.

١٦ - في حال سمع طفلك أحد الألفاظ البذيئة، سواء من صديقه أو في المدرسة أو خلال مشاهدته للتلفاز وجاء ليسألك عنها أو كنت برفقته وقت سماعها، فعلقى بأسلوب هادئ وموجز بأن هذه الكلمة غير جميلة، ولا داعي لقولها وتجعل من يقولها يبدو قبيحاً.

١٧ - ضعي قاعدة (ممنوع الشتائم في المنزل) ، حيث يتم إخبار الطفل بأن الشتائم غير مسموح بها في المنزل تحت أي ظرف من الظروف، ومهما كان السبب، ومن الممكن تعليق لافتة في غرفة نوم الطفل مكتوب عليها (ممنوع الشتائم) ،

وفي حال أخل الطفل بهذه القاعدة ستتم محاسبته بجزاء محدد يتم الاتفاق عليه مسبقاً.

١٨ - إذا تلفظ طفلك بلفظ غير لائق، اطلبى منه أن يذهب إلى الحمام ويتمضمض بالماء جيداً ٣ مرات، ودعيه يكرر ذلك كلما تلفظ بكلمة غير لائقة ليعرف أن اللفظ غير اللائق مثل الأوساخ التي تلتصق به ويجب عليه أن يزيلها.

١٩ - لا تسمحي تحت أي ظرف من الظروف بأن يوجه إليك طفلك أي سباب أو شتيمة على الإطلاق، وفي هذه الحالة يجب التصرف معه بقوة وبشكل حازم بحرمانه من الخروج معك أو اللعب بلعبته المفضلة أو زيارة صديقه ولفترة زمنية محددة.

٢٠ - إذا تكرر تلفظ طفلك بكلمات بذيئة أكثر من مرة رغم محاولاتك تعديل سلوك الطفل فعندئذ قومي بترك الغرفة عندما يتلفظ طفلك بكلمات غير لائقة، وارمقيه بنظرة تدل على عدم الرضا، واذهبي إلى غرفة ثانية ولا تكلميه حتى يأتيك هو ليسأل عن سبب انزعاجك فالأفعال عادة تكون أقوى من الكلمات.

\* لا تتوقعي نجاح أي شيء أعلاه من مرة واحدة فقط، لذلك يجب عليك المحاولة والمحاولة والمحاولة بدون أي كلل أو ملل.

# البصق عند الأطفال

نصائح للتخلص من عادة البصق عند الأطفال

١ - كوني حازمة وأخبري طفلك بكل وضوح بأنك لن تسمحي بالبصق أبداً، واشرحي له بكل هدوء بأن هذا السلوك غير مقبول ومكروه اجتماعياً، كما أنه ينشر الجراثيم وبالتالي الأمراض.

٢ - إذا قام طفلك بالبصق أمامك قولي له بدون انفعال: «توقف، البصق مقزز جداً»، ثم تجاهليه وابتعدي عنه لبضع دقائق، ثم عودي إليه واطلبي منه أن يعتذر ويعدك ألا يكرر ذلك مرة أخرى، ثم أعطيه قطعة قماش أو إسفنج نظيفة واطلبي منه أن ينظف المنطقة التي بصق فيها.

٣ - إذا ما كرر طفلك البصق مرة أخرى حددي عقاباً تفرضينه عليه ونفذه بدون أي استثناءات، بإعطائه وقتاً مستقطعاً، أو أن تحرميه من بعض المميزات كمشاهدة أفلام الكرتون قبل النوم وحتى تنظيف كامل الأرضية التي بصق عليها.

٤ - علمي طفلك كيف يعبر عن نفسه وعن مشاعره عند إحساسه بالضيق أو الغضب أو الحزن بطريقة لفظية محترمة وبدون اللجوء إلى البصق على الإطلاق.

٥ - استخدمى روح الدعابة عندما تفشل الطرق السابقة بتشبيهه سلوك البصق بما يفعله الحصان أو الجمل، فعندما يبصق طفلك أسأليه «هل أنت جمل؟»، سيرد عليك «لا، أنا

لست جملاً»، فأجيبه «نعم، أنت طفل جميل ومؤدب لكن الجمل هو من يبصق».

٦- اطلبي من طفلك أن ينظف أسنانه بالفرشاة والمعجون في كل مرة يبصق فيها ليعرف أن البصق غير لائق مثل الأوساخ التي تلتصق به وتعتبر هذه الاستراتيجية أسلوبًا ممتازًا لتحقيق بعض العناية بالأسنان، كما قد يساعد إحساس الطفل بالملل من تكرار غسيل الأسنان على التخلص من هذه العادة.

٧- أعطي لطفلك بعض البدائل لاستخدام فمه، كأن تشتري له صفارة أو أي آلة نفخ موسيقية أخرى أو جعله يمضغ علكة خالية من السكر.

٨- قد يكون سبب البصق المتكرر عند بعض الأطفال وجود زيادة في سيلان اللعاب، ووجود صعوبة في التحكم فيع، لذلك لا مانع من مراجعة طبيب الأطفال لفحص الطفل وتحديد إذا ما يوجد سبب مرضي أو نفسي يقف خلف هذه العادة.

# الأطفال والنظارات الطبية

كيف تشجعين طفلك على ارتداء النظارة الطبية؟

١ - اجلسي مع طفلك وتحديثي إليه بكل لين وعطف عن أهمية أن يرتدي النظارة الطبية لأنها ستحافظ على عينيه وتجعل الرؤية أفضل، وأن عدم ارتدائها سيجهد عينيه وسيؤدي إلى مضاعفات ونتائج وخيمة على البصر مثل تدني قوة الإبصار وتراجع الرؤية.

٢ - اصطحبي طفلك معك إلى محل النظارات ودعيه يختار نظارته الطبية بنفسه، ولتكن بحجم مناسب ووزن خفيف، وذات إطار ملون فيحبها ويرتاح لارتدائها، فلا تكون ضيقة فتؤلم أذنيه، أو واسعة فتتزلق فوق أنفه وتجعل طفلك يرفض ارتدائها، كما يجب أن تتركه يختار «علبة» النظارة وأي إكسسوارات خاصة بها أيضاً.

٣ - لن تجدي صعوبة كبيرة في إقناع طفلك بارتداء النظارة الطبية إذا كنت أنت أو والده أو أحد أقاربكم الذين يحبهم الطفل يرتدي النظارة أيضاً بإخباره أنه أصبح كبيراً الآن بارتدائه للنظارة تماماً كوالده الذي يحبه ويفتخر به، أما إذا لم يكن هناك أحد منكم يرتد نظارة طبية، فأخبريه أنك كنت ترتدين النظارة أيضاً عندما كنت بعمره، وعندما كبرت أصبحت لا تحتاجين إليها، وهو عندما يكبر لن يصبح بحاجة إلى ارتدائها أيضاً.

٤ - اسألي طفلك عن سبب رفضه لارتداء النظارة، ودعيه

يتكلم بكل صراحة عن ذلك، وأظهري كامل التعاطف معه واجعليه يعرف أنك تقدرين وتعرفين أن النظارة شيء مزعج وتقدرين أيضاً سبب عدم رغبته في ارتدائها.

٥- إذا كان طفلك يشعر بالخجل عند ارتداء النظارة في المدرسة، خصوصاً إذا قام أحد زملائه بالتعليق والضحك عليه فقول له إن النظارة الطبية ستجعله أكثر ذكاء في فصله، وسيستطيع من خلالها أن يفهم ويستوعب أسرع من باقي أقرانه في الفصل.

٦- أخبري طفلك أن هناك الكثير من نجوم الرياضة والسينما الذين يرتدون النظارات وتجعلهم أكثر جاذبية ووقاراً، كما يوجد العديد من الشخصيات الكرتونية التي ترتدي نظارات كدلالة على الذكاء المتوقع، على غرار «المحقق كونان»، لذلك ازكري في ذهن ابنك أن الأطفال الذين يرتدون نظارات هم أكثر جاذبية وجمالاً وذكاء من غيرهم.

٧- اربطي ارتداء الطفل النظارة بأحد الأنشطة الممتعة للطفل مثل الذهاب إلى حديقة الألعاب أو مشاهدة فيلم أو القيام بنزهة؛ فتغري الأم طفلها بالقول: «سنذهب اليوم في نزهة، ولكن بشرط أن ترتدي النظارات خلال هذه النزهة».

٨- عززي فكرة أن النظارة ستجعل طفلك يرى الأشياء بوضوح أكبر، واطلبي منه أن يجرب أن ينظر إلى شيء ما

بالنظارة مرة، ومرة أخرى بدونها وتحديثي معه عن الفارق الذي يحسه في الوضوح.

٩- لا تعنفي طفلك إذا نسي ارتداء النظارة أو إذا ما أوقعها، أو حاول اللعب والركض بها، لكن ذكره أن يحافظ عليها وينته لسلامته بكل رفق وحنان وبدون عصبية أو غضب.

١٠- أخبري طفلك بأن عينيه جميلتان، لذلك يجب أن نحافظ عليهما من خلال هذا النظارة مثلما نحافظ على الصور في البرواز.

١١- ارسمي لطفلك جدولاً فيه أيام الأسبوع، وأخبريه بأن كل يوم سيمر بدون أن يخلع نظارته ستضعين له نجمة، وعندما يساوي عدد النجمات عدد أيام الأسبوع ستقدمين له هدية مميزة.

١٢- ساعدي طفلك على تنظيف النظارة، وعلميه كيفية تنظيفها كل صباح وبعد المدرسة وبعد اللعب، لأن النظارة المتسخة ستزعجه عندما يرتديها.

١٣- أنثي على طفلك عندما يتذكر ارتداء النظارة بمفرده، لتشجيعه على متابعة هذا التصرف.

# الأطفال والواجبات المدرسية

كيف تشجعين وتحفزين أطفالك على أداء

الواجبات المدرسية (الدراسة) ؟

١- يجب أن يعلم أبنائك أن الواجبات المدرسية هي مسئوليتهم هم وهم فقط، وهي شيء يخصهم بمفردهم، أما دورك أنت فهو القيام بدور المدير الموجه، وتهيئة الجو المناسب لتشجيعهم على الدراسة فقط، فإياك أن تتحملي مسئوليات واجبات أبنائك بنفسك فتعيشين بذلك وهم أن الواجب قد تم إنجازه وتقللين بذلك مسئولية أبنائك عنها.

٢- قبل البدء بأي خطة راقبي كيف يتعامل ابنك مع الواجب المدرسي لمدة أسبوع على الأقل، وبعد هذه المدة اجلسي مع طفلك وأخبريه بما لاحظته وما تريدينه منه، وما تستطيعين فعله لمساعدته.

٣- اجلسي مع طفلك وأصغي إليه بتعاطف، وافهمي مبرراته وأذاره حول تأخره عن إنجاز واجباته المدرسية بدون أي تعنيف أو محاولة وضع حلول من جانبك فقط، بل يجب أن يفهم ابنك أنه هو المسئول، والمسئول الأول عن واجباته المدرسية، لذا ففكر معاً في إيجاد الحلول التي ترضيكما معاً.

٤- دعي طفلك يفهم مشاعرك، ويعرف طريقة تفكيرك تجاه الدراسة بكل صراحة فقولِي له: «إن التعليم والدراسة ضرورية للإنسان ليصبح فرداً نافعاً في المجتمع، وبالنسبة لي الدراسة خط أحمر، ومن الممكن أن أتسامح معك في أي شيء إلا في هذا الموضوع».

٥ - حددي مكاناً ثابتاً لأداء الواجبات المدرسية، ومن الأفضل أن تكون زاوية خاصة للدراسة، وتأكدي أن المائدة كبيرة ونظيفة مع وجود وفرة من المستلزمات المدرسية وبعض المشروبات والأطعمة الخفيفة، مع تهيئة جو مناسب للدراسة حسب شخصية ابنك، فبعض الأطفال يحبون سماع الموسيقى أثناء الدراسة بينما البعض يفضلون الدراسة بهدوء.

٦ - تواصلتي بشكل يومي إذا ما استطعت مع مدرسات ابنك إما بشكل شخصي أو عن طريق قراءة (كراسة الواجبات المدرسية) التي يرسلها المعلمون مع الطالب للتأكد أن ابنك يؤدي جيداً في المدرسة.

٧ - اجلسي مع ابنك على نفس المائدة أثناء قيامه بحل واجباته المدرسية حتى يجدهم بالقرب منه حين يريد الاستفسار عن أي شيء، وفي الوقت نفسه يمكنك أن تشغلي وقتك بالقراءة أو تصفح هاتفك المحمول، أما إذا لم تستطعي الجلوس معه لانشغالك بواجباتك المنزلية فظلي قريبة منه واذهبي إليه كل ١٠ - ١٥ دقيقة لسؤاله إذا ما كان يحتاج لأي شيء.

٨ - استخدمتي عبارة «إذا...»، سوف ... «مثل» إذا أنهيت واجباتك المدرسية بشكل صحيح قبل الساعة السادسة، سوف أسمح لك بمشاهدة التلفاز لمدة ساعة كاملة».

٩- إذا استعصى على طفلك حل أي واجب مدرسي فأوقدي ذهنه بتوجيهه إلى الجواب وتقريب الحل إليه، ولا تستخدم أسلوب الحل المباشر.

١٠- اضبطي المنبه بالزمن اللازم لأداء الواجب المنزلي، وابدئي بمدة زمنية معقولة حسب مقدرة ابنك على الاستيعاب، فبعض الأطفال غير قادرين على العمل لمدة ٢٠ دقيقة متواصلة لذا ابدئي بـ ١٠ دقائق لمدة أسبوع وزيديها إلى ١٥ دقيقة في الأسبوع المقبل، وأخبري ابنك أنه يجب أن ينهي الواجب خلال الوقت المحدد.

١١- راجعي الواجب المدرسي بعد أن ينهي ابنك بكل اهتمام، وعلقي بعبارات إيجابية على الواجب الذي تم إنجازه بشكل صحيح.

١٢- لا تشتكي أمام طفلك من كمية ونوعية الواجبات المدرسية، وبدلاً من ذلك اقبلي بالواقع، فالواجب المدرسي هو ما هو عليه، وإذا رأيت أن الواجبات المدرسية تتجاوز قدرة الطفل، يجب أن تذهبي إلى المدرسة وتخبريهم بذلك، ولكن في المنزل يجب أن تحترمي قرار المعلم كلما أمكن ذلك، فنحن نعد أطفالنا مدى الحياة، وفي الحياة سيكون هناك الكثير من العمل والجهد.

١٣ - لا تحولي وقت الواجبات المدرسية إلى وقت للجدل مع ابنك، بل اجعليه وقتاً للسلام والهدوء، وإذا واجه ابنك صعوبة، يستطيع أن يتشاور مع مدرسيه في اليوم التالي، فمن الضار جدا خلق القلق في المنزل حول الأشياء المتعلقة بالمدرسة.

١٤ - حددي موعداً مناسباً لأداء الواجب المدرسي، وبالنسبة لمعظم الأطفال، لا يكون الوقت الذي يلي المدرسة هو أفضل وقت لأداء الواجبات الدراسية، فهذا هو وقت الراحة والطعام والرياضة والموسيقى واللعب.

١٥ - لا تغفلي دور الهدايا والجوائز التشجيعية، وخصصي يوماً للزهة آخر الأسبوع، وفي خارج البيت قدمي له هدية مميزة مكافأة له على حل واجباته خلال الأسبوع دون كسل.

١٦ - اجعلي حله لواجباته المدرسية يشفع له فمثلاً إذا أخطأ خطأ ما كالتأخر في النوم أو نسيان ترتيب السرير فلا تعاقبيه، بل قولي له: «لأنك أتممت واجباتك فأني سأسامحك».

١٧ - كوني قدوة لابنك، ومنظمة في عملك، ووقتك، حتى تكوني قدوة له ويتبع خطواتك.

١٨ - أخبري طفلك بأنك لن تعفيه أو تذكره بأداء الواجبات المدرسية، دعيه يدرك بنفسه ما سوف يواجهه من عواقب

في المدرسة إن لم يقم بأدائها، ويمكنك أن تتصلي بمدرسيه  
وتخبرينهم بما تنوين فعله، ولماذا تنوين ذلك.

١٩ - لا تقارني طفلك بالأطفال الآخرين، فكل طفل له قدرة  
محددة على الدراسة، ولن تدفعه المقارنة إلى تحسين مستواه،  
بل ستؤدي إلى إحباطه.

٢٠ - الصبر ثم الصبر ثم الصبر، ولا تنسي أن المنزل هو  
الأساس في التعليم.

# السفر مع الأطفال

كيف تجعلين السفر مع الأطفال أسهل؟

## السفر بالسيارة:

١ - يتم التحضير النفسي للسفر قبل فترة من الموعد المحدد للسفرة، فكلما زادت مشاركة الأطفال في التخطيط للسفرة ستزداد مسئوليتهم والتزاماتهم، لذلك دعيهم يساعدونك في تحضير الحقائب، وأخبريهم بالملابس التي سيحتاجونها والأنشطة التي سيقومون بها.

٢ - لا بد أن تختاري كرسي السيارة المناسب لطفلك، مع التأكد أنه مريح وغير ضيق عليه؛ فالأطفال كثيرو الحركة، ويتململون بسرعة، مع التأكد من ربط حزام الأمان أيضاً، ويوجد ٣ أنواع من كراسي السيارة، كل نوع يستخدم لفئة عمرية محددة كما يلي:

### (١) كرسي السيارة الموجه للخلف:

ويستعمل للأطفال بعمر أقل من سنتين، ويوضع في السيارة بحيث يكون ظهر الكرسي بإتجاهاتجاه المقاعد الأمامية للسيارة، وأقدام الطفل تواجه المقاعد الخلفية (عكس اتجاه مقاعد السيارة) .

### (٢) كرسي السيارة الموجه للأمام:

ويستعمل للأطفال بعمر (٢ - ٥ سنوات) ويوضع في السيارة بحيث تكون ظهرية الكرسي باتجاه المقاعد الخلفية، وأقدام الطفل تواجه المقاعد الأمامية (مع اتجاه مقاعد السيارة).

### (٣) الكرسي الداعم:

ويستعمل للأطفال بعمر (٥ - ١٢ سنة) ويجلس عليه الطفل حتى يسهل تثبيته وحمايته بحزام الأمان.

مع العلم أنه من الممكن أن يجلس الطفل بدون استخدام كرسي السيارة عندما يصبح عمره (٨ - ١٢ سنة) ويصل طوله إلى (١٤٥ سم) ، حيث إن العمر وحده ليس هو فقط ما يحدد نوع الكرسي المستخدم، فكذلك وزن الطفل وطوله، فإذا وصل الطفل إلى الحد الأعلى من الوزن والطول الذي يتحمله الكرسي (يكتب على كل كرسي) يجب الانتقال إلى النوع المخصص للعمر الأكبر.

٣- يعد الملل وعدم القدرة على الحركة بحرية السببين الرئيسيين لمشاكسة الأطفال وسوء السلوك خلال السفر، لذلك يجب حل هذين السببين لنجاح الرحلة، والحل الأمثل هو إبقاء أطفالك في أماكنهم مشغولين وسعداء في الوقت نفسه.

٤ - أخبري أطفالك مسبقاً بما هم مقبلون عليه، وبالفرة التي سيلتزمون فيها بمقاعدهم، وضعي قواعد محددة «صوتك منخفض، لا ترمي المهملات، لا تتحرك كثيراً»؛ فالأطفال يطيعون أوامرك بشكل رائع عندما تكون واضحة وبسيطة ومحددة.

٥ - حضري حقيبتين: الأولى «حقيبة التسلية»، والثانية «حقيبة الأطعمة الخفيفة»، فهما الحل الأمثل لإبقاء أطفالك سعداء ومشغولين خلال السفر، بحيث تحتوي كل منهما على ما يلي:

- حقيبة التسلية: ألعاب صغيرة مصنوعة من البلاستيك، كرسات رسم وألوان، ملصقات، قصص أطفال، ألعاب صغيرة، كروت لعب، عجينة صلصال، الأجهزة اللوحية، مع مراعاة تحميل ألعاب مفيدة للأطفال، وعدم رفع الصوت عالياً أو استخدام سماعات الأذن.

- حقيبة الأطعمة الخفيفة: قناني الماء، العصائر، بسكويت، حبوب جافة، مقرمشات، «مصاصات»، علكة، مع تجنب الأطعمة التي قد تسبب الاختناق.

٦ - ألبسي أطفالك ملابس مريحة، واسمحي لهم بخلع السترات والأحذية؛ فالطفل الذي يشعر بالراحة والدفء سيكون أسعد.

٧- في الرحلات الطويلة من الممكن القيام بتغليف كل لعبة بأكثر من غلاف، ولا تقومي بإعطائهم كل الألعاب دفعة واحدة، بل على فترات متقطعة، حتى يظلوا متحمسين ومنشغلين أطول فترة ممكنة.

٨- احرصى على إحضار أدوات الإسعاف الأولية ووضعها في حقيبة السفر، مثل المناديل المعقمة، ميزان الحرارة، خوافض الحرارة، مضادات الغثيان والإقياء، لاصقات طبية وضادات، دواء لتعقيم لسعات الحشرات وغيرها، مع الحرص على وضعها في مكان بعيد عن متناول الأطفال.

٩- يمكنك تشغيل أغنيات أطفال مسلية ليغنيها أطفالك في الطريق، فهذه الطريقة تساعد على تضيئة الوقت بسرعة.

١٠- كوني هادئة ومرحة واستمتعي بوقتك مع أطفالك، فطفلك يتأثر بك ويردود فعلك، لذلك كوني مثلاً جيداً له.

١١- توقعي بعض المتاعب والإزعاج أثناء السفر، فالأطفال مزاجيون بعض الشيء، وقد لا يكفي كل ما سبق لتهدئتهم.

١٢- تأكدي من حصول طفلك على قدر كافٍ من النوم في الليلة السابقة للسفر، ولا تعتمدى على نومه أثناء الرحلة، فالتعب والإرهاق قد يجعل طفلك مزعجاً للغاية، مع مراعاة عدم إعطاء الأدوية المنومة تحت أي ظرف من الظروف.

١٣ - خططي للتوقف كثيراً أثناء الرحلة حتى لا يصاب أطفالك بالإرهاق والملل، مما يسمح له باستخدام دورات المياه، ومنحهم بعض الاسترخاء وجعلهم أكثر شعوراً بالراحة، مع مراعاة تبديل المقاعد فيما بينهم، لأن ذلك سيتيح لهم فرصة تغيير المنظر.

## السفر بالطائرة:

١- يتم التحضير النفسي للسفر قبل فترة من الموعد المحدد للسفرة، فكلما زادت مشاركة الأطفال في التخطيط للسفرة ستزداد مسئوليتهم والتزاماتهم، لذلك دعيهم يساعدونك في تحضير الحقائب وأخبريهم بالملابس التي سيحتاجونها والأنشطة التي سيقومون بها.

٢- اجلسي طفلك بجوارك في مقعده (قبل عمر السنتين يجلس الطفل في حرك) ، ويفضل جلوسه بالقرب من نافذة الطائرة حتى يستمتع بالمنظر، مع تجنب جلوسه في المقعد من جهة الممر حتى لا يزعج من مرور وحركة العربات والمضيفات والركاب، ثم أحضري وسادة صغيرة وضعيها خلفه واطلبي منه الاسترخاء، حيث إن جلوس الطفل في مقعد منفرد يشعره بالسعادة ويزوده بالراحة التي تجعله أكثر هدوءاً.

٣- يعد الملل وعدم القدرة على الحركة بحرية السببين الرئيسيين لمشاكسة الأطفال وسوء السلوك خلال السفر، لذلك يجب حل هذين السببين لنجاح الرحلة، والحل الأمثل هو إبقاء أطفالك في أماكنهم مشغولين وسعداء في الوقت نفسه.

٤- أخبري أطفالك مسبقاً بما هم مقبلون عليه، وبالفرة

التي سيلتزمون فيها بمقاعدهم، وضعي قواعد محددة «صوتك منخفض، لا ترمي المهملات، لا تتحرك كثيراً»، فالأطفال يطيعون أوامرك بشكل رائع عندما تكون واضحة وبسيطة ومحددة.

٥ - حضري حقيبتين: الأولى «حقيبة التسلية» والثانية «حقيبة الأطعمة الخفيفة»، فهما الحل الأمثل لإبقاء أطفالك سعداء ومشغولين خلال السفر، وتحتوي كل منهما على ما يلي:

- حقيبة التسلية: ألعاب صغيرة مصنوعة من البلاستيك، كرسات رسم وألوان، ملصقات، قصص أطفال، ألعاب صغيرة، كروت لعب، عجينة صلصال، الأجهزة اللوحية مع مراعاة تحميل ألعاب مفيدة للأطفال وعدم رفع الصوت عالياً أو استخدام سماعات الأذن.

- حقيبة الأطعمة الخفيفة: قناني الماء، العصائر، بسكويت، حبوب جافة، مقرمشات، «مصاصات»، علبة مع تجنب الأطعمة التي قد تسبب الاختناق.

٦ - ألبسي أطفالك ملابس مريحة واحرصي على أن تكون في صورة طبقات يمكنك تخفيفها في حالة إذا ما ازدادت حرارة الجو حتى لا يصاب طفلك بالضيق.

٧- احرصى على القدوم في الوقت المناسب وتجنب القدوم المبكر إلى المطار، فكلما زادت مدة الانتظار توقعي الكثير من الحركة أو الملل والمتاعب.

٨- يعاني الكثير من الأطفال من عدم الارتياح أو الألم الأذني أثناء إقلاع وهبوط الطائرة، وللتغلب على هذه المشكلة قومي بإرضاع طفلك أو أعطيه «اللهاية»، أما الأطفال الأكبر سناً فقدمي لهم بعض الأطعمة أو المشروبات عند الإقلاع والهبوط، لأن عملية المضغ والبلع تجعل قناة السمع مفتوحة وتخفف من الألم وعدم الارتياح في الأذن، أو اطلبي منهم أن يتثاءبوا بصورة متكررة.

٩- كوني هادئة ومرحة واستمتعي بوقتك مع أطفالك، فطفلك يتأثر بك ويردود فعك، لذلك كوني مثلاً جيداً له.

١٠- في الرحلات الطويلة من الممكن تقديم هدية جديدة للطفل قبل ركوبه الطائرة لينشغل بها ويمكنك أيضاً القيام بتغليف كل لعبة بأكثر من غلاف، ولا تقومي بإعطائهم كل الألعاب دفعة واحدة، بل على فترات متقطعة حتى يبقوا متحمسين ومنشغلين أطول فترة ممكنة.

١١- تأكدي من حصول طفلك على قدر كافٍ من النوم في الليلة السابقة للسفر، ولا تعتمد على نومه أثناء الرحلة،

فالتعب والإرهاق قد يجعل طفلك مزعجاً للغاية، مع مراعاة عدم إعطاء الأدوية المنومة تحت أي ظرف من الظروف.

١٢- احرص على إحضار أدوات الإسعاف الأولية ووضعها في حقيبة السفر، مثل المناديل المعقمة، ميزان الحرارة، خوافض الحرارة، مضادات الغثيان والإقياء، لاصقات طبية وضادات، دواء لتعقيم لسعات الحشرات وغيرها، مع الحرص على وضعها في مكان بعيد عن متناول الأطفال.

١٣- توقعي بعض المتاعب والإزعاج أثناء السفر، فالأطفال مزاجيون بعض الشيء وقد لا يكفي كل ما سبق لتهدئتهم.

# الطفل العنيد

يعرف العناد كاضطراب أو ظاهرة سلوكية يقوم خلالها الطفل برفض الأوامر والنواهي والإرشادات الموجهة إليه من قبل أبويه والإصرار على الفعل الذي يخالف جميع الأوامر، ويتميز خلالها الطفل بالإصرار وعدم التراجع حتى في حالة الإكراه، وهو من المشكلات السلوكية الشائعة جداً، ويتخذ أشكالاً عديدة، منها ما هو إيجابي كعناد الإصرار والإرادة، ومنها ما هو سلبي كالعناد المفتقد للوعي، والذي قد يتطور كاضطراب نفسي وسلوكي يؤثر على الطفل وعلى من حوله أيضاً.

### \*أسباب العناد عند الطفل:

- ١ - تفضيل الوالدين أحد الأبناء على الآخر، والتمييز في التعامل معهم (الذكور والإناث) .
- ٢ - تقليد الطفل للمزاج العصبي والعناد لدى أحد الوالدين أو الإخوة.
- ٣ - التذبذب في معاملة الأطفال بين القسوة والتساهل.
- ٤ - مشاهدة الرسوم المتحركة على التلفاز بكثرة، خصوصاً تلك التي تشجع على العنف والعناد.
- ٥ - التفكك الأسري (شجار، طلاق، مشكلات بين الوالدين)

- ٦- وجود إعاقة لدى الطفل.
- ٧- عدم شعور الطفل بالأمان النفسي والاجتماعي والاقتصادي.
- ٨- أحلام اليقظة (يحلم الطفل بالشجاعة والقوة والمكانة).
- ٩- رغبة الطفل في تأكيد ذاته.
- ١٠- رد فعل ضد الشعور بالعجز والقصور.
- ١١- محاولة للفت النظر لتحقيق رغبة معينة.
- ١٢- محاولة للحصول على عطف واهتمام أكثر.
- ١٣- القسوة الزائدة عن حدها (الضرب والشتائم والإهانات).
- ١٤- الطفل المبدع (ذكاء + عنف = عناد).
- ١٥- عدم احتواء مشاعر الطفل في حال فقدان أحد الوالدين أو انفصالهما، أو حتى تغيير المدرسة أو السكن.
- ١٦- التذليل المادي المفرط وتلبيه جميع الرغبات، والتي هي من سمات العصر الحالي في التعامل مع الأبناء.

١٧- معاملة الطفل بأكبر من عمره ومحاسبته على تصرفاته كثيراً.

١٨- غياب الحوار في التعامل مع الطفل، وعدم الأخذ برأيه في الأمور البسيطة، وعدم الإنصات إليه والإصرار على تنفيذ الأوامر دون شرح السبب للطفل وإقناعه.

١٩- تولي كل مسئوليات الطفل عنه، والقيام بجميع الأمور نيابة عنه (الطفل المدلل) .

٢٠- الاهتمام الزائد بكل ما يحدث للطفل سلبياً أو إيجابياً.

٢١- الإكثار من الأوامر المثالية والطلبات التعجيزية من الوالدين للطفل.

٢٢- الحرمان من حنان الأمومة، وهو ما يحتمل أن يؤدي في بعض الحالات إلى تكوين ميول عدوانية.

٢٣- قد تحدث الكثير من حالات العناد كبدء لتطور حالة الاستقلالية لدى الطفل كحالة تطورية عابرة.

٢٤- التعب الجسدي والجوع والحرمان من النوم.

٢٥- قد يكون سبب العناد في بعض الحالات النادرة مرض نفسي عند الطفل.

## \*كيفية التعامل مع الطفل العنيد:

١ - استمعي لكلام وحجج طفلك دائماً ومنذ نعومة أظافره، مما سيجعله مستمعاً جيداً لكلامك ومتقبلاً للنقاش معك في المستقبل.

٢ - تناقشي مع طفلك ولا تجبريه، فعندما يُظهر طفلك سلوك العناد في موقف ما، لا تقابليه بالعناد والتشبث الأعمى برأيك، لأنه سيزيد الأمر سوءاً، لكن بمناقشته وحواره (لماذا يرفض طلبك؟) ستفهمين سبب عناده، وستتقنينه بكلامك.

٣ - أعطيه أكثر من خيار عندما تريدونه أن ينفذ لك طلباً ما، مثلاً (هل ترغب أولاً بتناول إفطارك أو ارتداء ملابسك؟) ، (هل ترغب بتناول السلطة على الغداء أم العشاء؟) ، (هل تريد ارتداء القميص الأزرق أم الأحمر؟) .

٤ - ابقِي هادئة وتجنبي الصراخ المستمر والمباشر في وجه الطفل، واستبدلي الصراخ بالشرح والحوار.

٥ - احترامي طفلك، فمن الضروري أن تقدمي لطفلك الاحترام والتقدير، ومنذ يوم ولادته حتى يصبح الاحترام منهجه في التعامل مع الآخرين.

٦- لا تستخدمى صيغة الأمر (أريدك أن ...) ، بل استخدمى صيغة الطلب (لو سمحت، هل ممكن أن ...) أو (ما رأيك بأن ... ) .

٧- كونى مثالاً لطفلك، فلو أردت أن يقوم طفلك بجمع ألعابه، قومى أنت بالبدء بجمعها، ودعيه يراك ثم اطلبى منه أن يساعدك، أو قومى بجعل الأمر يبدو كلعبة أو تحدى (سباق بينكما) .

٨- تناقشى مع طفلك، وابدى اهتمامك فيما يزعجه بسؤاله (ما الذى يزعجك؟) (هل ينقصك شيء؟) (هل تريد شيئاً؟) .

٩- أجلي جو المنزل مثالياً ومفعماً بالحب والحنان والثقة، بدون أي مشكلات اجتماعية أو ضغوطات نفسية.

١٠- ضعي نفسك مكان طفلك، وحاولي أن تفكري بنفس طريقة تفكيره لمعرفة سبب عناده، فإذا كان طفلك لا يرغب بحل واجباته المدرسية، فلا تصرخي في وجهه وتوبيخيه، بل فكري في السبب، فقد يكون الواجب صعباً عليه ويحتاج إلى مساعدتك في حله.

١١- شجعي السلوك الإيجابي الذي يقوم به الطفل العنيد، إما لفظياً بالمدح والشكر وإما مادياً بالحنن والتقبيل والهدية.

١٢ - عوّدي طفلك على أن يقول كلمة (نعم) بكثرة خلال حياته اليومية عن طريق تقديم خيارات لا يستطيع رفضها، وقبل أن تقدمي الخيار له قولي: (هيا نبدأ لعبة «نعم»، هل ترغب بتناول المتلجات؟) سيقول (نعم) قدمي له المتلجات مع التصفيق والتشجيع.

١٣ - قللي من قول كلمة (لا) لطفلك، فعندما تكثرين من قول كلمة (لا) له، فسوف يتعلمها منك ويبدأ بتكرارها لا شعورياً.

١٤ - دعي طفلك يفكر ويصل للحل الأفضل له بمناقشته عندما يرفض أي طلب منك تودين أن يقوم به، مثلاً إذا كنت تودين أن تقنعيه «بتفريش» أسنانه تناقشي معه حول فوائد العناية بالأسنان والأضرار المترتبة على إهمالها.

١٥ - أبقي صوتك هادئاً دائماً عند الحديث معه وطلب أي شيء منه.

١٦ - عقد اتفاقية بينكما، حيث يقوم الطفل بالتوقيع على اتفاقية مكتوبة سابقاً (يفضل أن يكتبها هو) تحدد ما سيقوم به (توجيهات واضحة ومختصرة ومحددة)، وما الذي يقوم به الأب والأم في المقابل، وتشير إلى التزام الطفل بخفض سلوك العناد والمعارضة عنده، ويوافق الأبوان بالمقابل على الإذعان لرغبات معينة لدى الطفل.

١٧- كوني قدوة لطفلك، فالأم والأب هما القدوة الحقيقية لأبنائهما والأساس لتنمية شخصيتهم لذلك حاولي أن تضبطي تصرفاتك أمام طفلك حتى لا يقلدك بسلوك خاطئ.

١٨- استخدمي أسلوب الإلهاء بجذب اهتمام طفلك لشيء يحبه إذا ما رغبت بجعله ينفذ أمر يعاندك فيه، مثلاً، إذا كنت تتوقعين أن يرفض طفلك ارتداء قميصه، قومي بالحديث معه عن أي موضوع يجذب انتباهه أو مشروع ستقومون به، وأنت تقدمين له قميصه كي يرتديه.

١٩- لا تدققي في جميع تصرفات طفلك، بل تغاضى عن بعض أخطائه، وتظاهري بعدم رؤيتها مراعاةً لمشاعره.

٢٠- لا تكوني متسلطة، ولا تكثري من الأوامر والنواهي والانتقادات حتى بشأن أبسط الأمور، ولا تلعبى دور الدكتاتور الذي لا يُجادل أو يُناقش.

٢١- الاتفاق على طريقة واحدة لتربية الطفل، وترك الازدواجية في التعامل معه، فلا ينبغي أن يكون موقفك مغايراً لموقف أبيه حتى يشعر الطفل أن سلوكه مجمع عليه.

٢٢- لا تتراجعي عن قرار اتخذته أمام بكاء أو مخالفة الطفل، لأن هذا التراجع يهدم كل ما حاولت تعليمه للطفل، ويعزز سلوك العناد عنده.

٢٣ - استخدم أسلوب التأييب الفعال بدون تحقير أو إهانة أو سخرية، والتعبير عن عدم الرضا عن سلوك العناد بعبارات تشير للأثر المزعج لعدم طاعتك وإلى مشاعرك حيال ذلك، مثلاً، إذا كان طفلك لا يرغب بترتيب سريره فقول له: (عندما لا تقوم بترتيب سريرك في الصباح، فإن هذا سيتعبني ويرهقني ويجعلني مزعجة جداً منك) .

٢٤ - اللجوء إلى أسلوب العزل بحرمان الطفل من جميع أشكال التفاعل الأسري (التجاهل) إلى أن يقوم الطفل بالمهمة التي طلبت منه، وتوقعي من الطفل العنيد جداً الانتظار لفترة طويلة (ساعات أو يوم كامل) حتى يستجيب لك.

٢٥ - إذا استمر طفلك في عناده يتم الحديث معه بكل حزم وهدوء وإخباره بأنك أنت المسئولة عنه وعن هذا البيت، ويجب عليه تطبيق ما يطلب منه، ويتوقف عن سلوك العناد وإلا سوف يعاقب.

٢٦ - لا تنعتي طفلك بصفة (العنيد) أو تشتكينه أمام الأهل والأصدقاء مهما كلف الأمر.

٢٧ - الاعتدال في المعاملة وعدم التفريق أو التمييز بين الإخوة، فالذكور ليسوا أفضل من الإناث، والكبير ليس أفضل من الصغير.

٢٨ - توعية الطفل بأسلوب الحياة وقواعدها الاجتماعية من احترام وطاعة الوالدين.

٢٩ - تجنبى التدليل الزائد أو القسوة الزائدة فكلاهما ينتجان طفلاص عنيدًا يصعب التعامل معه، لذلك تعاملى مع طفلك بقوة وحزم وبالوقت نفسه بالحب والحنان.

٣٠ - يمكن استخدام أسلوب القصص والحكايات كنموذج يحكى للطفل مساوئ العناد ومشكلاته، وكيف أنه حصل للبطل الذي يحبه طفلك كذا وكذا لأنه لم يسمع كلام أمه.

٣١ - لا للضرب، فالعقوبة الجسدية لا تعد وسيلة ناجحة على الإطلاق، وينجم عنه تأثير سلبي على الطفل وزيادة في العناد عنده.

٣٢ - لا تقارنى طفلك بإخوته أو بأصدقائه.

٣٣ - عند التحدث للطفل لا بد من النظر فى عينيه واستخدام عبارات محددة بسيطة وسهلة ومناسبة لعمره ولقدراته العقلية.

٣٤ - توفير النموذج والقذوة الحسنة، وضرب أمثلة لشخصيات يحبها الطفل.

٣٥ - إذا استمر عناد الطفل، وتحول إلى اضطراب سلوكى فيجب استشارة مختص نفسى لتقويم هذا السلوك.

# نقص الشهية عند الأطفال

تعد مشكلة فقدان الشهية عند الأطفال من المشكلات الشائعة الحدوث، والتي تسبب القلق والمعاناة لدى الأم خوفاً على صحة ونمو أطفالها. وفي هذا الموضوع سوف نتناول مشكلة فقدان الشهية عند الأطفال، والأسباب التي تؤدي إلى هذه الحالة، مع تقديم حلول ونصائح للتخلص من هذه المشكلة، لعدم الوقوع في مشكلات تؤثر على صحة الطفل.

## \*أسباب نقص الشهية عند الأطفال:

### ١- تغير معدل النمو

ينمو الأطفال عادةً بمعدل نمو عالٍ خلال السنة الأولى من العمر، ويحدث بعدها تباطؤ طبيعي، تقل فيه حاجة الطفل للغذاء، وتقل شهيته أيضاً، وهذا الأمر طبيعي ولا يدعو للقلق على الإطلاق.

٢- تناول كميات كبيرة من الحليب ومشتقات الألبان والاعتماد عليها بشكل رئيسي كغذاء للطفل، وتختلف الحاجة اليومية من الحليب ومشتقات الألبان حسب العمر، وأية زيادة في هذه الكميات ستسبب الكثير من المشكلات الصحية للطفل، وأهمها فقر الدم بنقص الحديد وفقدان الشهية للطعام.

\* الحاجة اليومية من الحليب ومشتقات الألبان عند الأطفال  
والمراهقين:

• ١ - ٣ سنوات: ٢ كوب يومياً.

• ٤ - ٨ سنوات: ٢.٥ كوب يومياً.

• ٩ - ١٨ سنة: ٣ أكواب يومياً.

٣- إصابة الطفل بمرض حاد مثل التهاب القصبات الحاد،  
نزلات البرد والنزلات المعوية أو بمرض مزمن مثل الداء السكري،  
سوء الامتصاص والداء الزلاقي.

٤- إصابة الطفل بفقر الدم بنقص الحديد، ويعد من أهم  
الأسباب نقص الشهية عند الأطفال.

٥- تناول الأدوية التي تؤثر على الشهية للطعام، وخصوصاً  
المضادات الحيوية، حيث قد تمتد الفترة التي يعاني خلالها  
الطفل من فقدان الشهية بعد تناول المضادات الحيوية والشفاء  
من المرض ٢- ٤ أسابيع عادة وحتى ٣ أشهر عند البعض.

٦- إصابة الطفل بالإمساك.

٧- تعرض الطفل للمواقف العصبية والضغط النفسية مثل  
المشكلات العائلية، وفاة أحد أفراد الأسرة، الحروب، المشكلات  
مدرسية، قدوم مولود جديد وغيرها.

٨- إصابة الطفل بالاكْتئاب.

٩- القهْم العصبي وهو نوع من أنواع اضطرابات الأكل التي تصيب المراهقين والبالغين، حيث يلجئون فيه إلى الحد أو الامتناع عن تناول الطعام خوفاً من زيادة الوزن .

١٠- الإكثار من تناول الطعام غير الصحي والأطعمة السكرية خصوصاً بين الوجبات الرئيسيّة.

١١- الإكثار من شرب عصائر الفواكه، حيث تختلف الكمية المسموح تناولها يومياً حسب عمر الطفل وأي زيادة في هذه الكمية ستؤثر بشكل مباشر على الشهية، كما يلي:

أ- (الولادة - ٦ أشهر): يمنع تقديم العصائر منعاً باتاً.

ب- (٦ - ١٢ شهراً): يفضل عدم تقديم العصائر.

ج- (١ - ٣ سنوات): لا تتجاوز الكمية ٤ أونصات (١٢٠ مل) يومياً.

د- (٤ - ٦ سنوات): لا تتجاوز الكمية ٤ - ٦ أونصات (١٢٠ - ١٨٠ مل) يومياً.

هـ- (٧ - ١٨ سنة): لا تتجاوز الكمية ٨ أونصات (كوب واحد) يومياً.

١٢ - الإصابة بالديدان المعوية.

١٣ - كوسيلة من الطفل للفت الانتباه إليه، حتى يهتم الأهل به، ويقدموا له العطف والرعاية أو لكي يعاقب أهله ويسبب لهم الإزعاج لمنعه من بعض الأمور التي يريدها.

١٤ - العادات الغذائية الخاطئة من قبل الأهل كعدم وجود موعد محدد لتناول الطعام أو الإكثار من تناول الطعام غير الصحي.

١٥ - تقديم الطعام بأسلوب سيئ يؤدي إلى عدم رغبة الطفل في تناوله، كأن يتم إجباره على تناول أنواع معينة من الطعام، أو وضع قواعد صارمة لإتباع آداب المائدة.

\*كيف نتعامل مع الطفل فاقد أو قليل الشهية ؟

الخطوة الأولى والأهم التي يجب على الأهل القيام بها، إذا ما كان أحد أطفالهم يعاني من نقص أو فقدان الشهية للطعام، هي مراجعة طبيب الأطفال لفحص الطفل سريرياً، وعمل مخطط نمو له والقيام بالاستقصاءات اللازمة لتحديد السبب لفقدان الشهية، ثم وضع خطة علاجية مناسبة لحالته حسب السبب، ثم الالتزام بالنصائح والتوصيات التالية:

١ - احترمي شهية ورغبة الطفل للطعام، ولا تجبريه على تناول أي نوع من الطعام لا يحبه أو تضغطي عليه كي يأكل

وجبته كاملة، لأن ذلك سيزيد من توتره وقلقه كلما جاء وقت الطعام، وسيقلل كذلك من حساسية مراكز الجوع والشبع لديه.

٢- نظمي مواعيد الطعام بأوقات محددة وثابتة (وجبة كل ساعتين) كل يوم (فطور - سناك - غداء - سناك - عشاء) ، ولا تقدمي أي نوع من الطعام بينها، فإذا رفض الطفل أن يتناول وجبة الغداء مثلاً فمن الممكن أن تعوضي ذلك بأطعمة مغذية من خلال وجبة السناك التي بعدها وهكذا.

ملاحظة: السناك = وجبة خفيفة.

٣- تعتبر وجبة الإفطار أهم وجبة يجب تناولها عند الأطفال، فهي تزيد من الشهية للطعام بتحفيزها للاستقلاب الحيوي بعد ليلة طويلة من النوم (الصيام) .

٤- قدمي كوبًا من الماء لطفلك قبل ٣٠ دقيقة من تناول أي وجبة من الطعام لتحفيز الشهية لديه.

٥- قدمي الحليب (مشتقات الألبان) أو عصائر الفواكه مع الوجبات الرئيسية فقط، وليس بينها على الإطلاق (يقدم الماء بين الوجبات) لأن امتلاء معدة الطفل بالحليب أو العصير سيقلل من شهيته للطعام.

٦- تعتبر زبدة الفول السوداني من الأطعمة الغنية

بالبروتين والمحفزة للشهية عند الأطفال، حيث يمكن تقديمها كوجبة سناك أو إضافتها إلى وجبات الطفل الرئيسيّة.

٧- كوني صبورة عند تقديمك لنوع جديد من الطعام للطفل، خصوصاً إذا رفض الطفل تناوله أو لم يستسغ طعمه، وتحذثي إليه باستمرار عن فوائده، شكله، لونه، طعمه ورائحته، وبطريقة شيقة وممتعة، كما استمري بإضافة هذا النوع من الطعام إلى طبق الطفل جنباً إلى جنب من طعامه المفضل حتى يستسيغه ويتقبله.

#### ٨- طريقة (طبق اللّقيمات) :

يحب الأطفال طريقتهم الخاصة في التعامل مع الطعام، ويفرحون عند مجاراتكم لهم بها، وتعتبر طريقة (طبق اللّقيمات) من الطرق الناجحة في جذب اهتمام الطفل نحو الطعام، حيث يتم إحضار طبق أطفال خاص ذي لون جميل يحبه الطفل، ومقسم إلى خانات (في حال عدم توفره يمكن استخدام قالب تحضير الثلج) ، ويتم ملؤه بأشكال مختلفة من الخضار والفواكه والطعام الصحي، المقطع إلى قطع صغيرة، لا يتجاوز حجمها حجم اللقمة الواحدة، ويمكن إطلاق بعض التسميات الخاصة التي تحاكي طريقة تفكير الطفل على كل صنف من هذه الأصناف مثل: هلال التفاح، قوارب الأفوكادو، عجلات

الموز، أشجار البروكلي، سيوف الجزر، مكعبات الجبنة، سفينة البيض وغيرها.

#### ٩- التغميس:

يعتقد الأطفال الصغار أن تغميس الطعام ببعض أنواع الصلصات أو الأطعمة ممتع ولذيذ في الوقت نفسه، خصوصاً إذا كانوا يحبون أنواع الطعام أو الصلصات التي يغمسون فيها مثل: الجبنة القريش، الجبنة القابلة للدهن، المرببات، الزبادي، زبدة الفول السوداني، لذلك من الممكن وضع أكثر من إناء صغير يحوي على هذه الأطعمة أو الصلصات بجانب طبق الطعام الرئيسي.

#### ١٠- الدهن:

يحب الأطفال القيام بدهن الأطعمة كالأجبان، الزبدة، المرببات، زبدة الفول السوداني وغيرها بأنفسهم، لذلك علمي طفلك كيف يستخدم السكينة للدهن، ودعيه يحضر طعامه بنفسه، كأن تعطيه قطعة من الخبز وعلبة من الجبن وتجعليه يحضر الساندويتش بنفسه.

#### ١١- التغطية والغمر:

في حال عدم تقبل طفلك لنوع محدد من الطعام، فمن

الممكن غمره وتغطيته بنوع آخر من الطعام أو الصلصات التي يحبها ويتقبلها لإخفاء الأطعمة غير المرغوب فيها للطعام الأصلي مثل كالزبادي، الأجبان، صوص الطماطم، العسل، زبدة الفول السوداني وغيرها.

#### ١٢ - الشرب:

يحب الكثير من الأطفال تناول الأطعمة السائلة أكثر من الصلبة، فإذا كان طفلك لا يحب الطعام، فمن الممكن أن تطلب منه أن يساعدك في تحضير عصيره المفضل أو تحضير مضروب الحليب أو اللبن، وأضيفي إليه العسل أو زبدة الفول السوداني للتحلية.

#### ١٣ - التقطيع:

تقطيع الخضار والفواكه والساندويتش إلى أشكال متعددة وتقديمها بشكل مؤنق يحاكي تفكير الطفل، يفيد في جذب اهتمامه.

١٤ - لا تعرضي على طفلك بدائل للوجبة التي قدمتها له حتى وإن رفض أكلها ولا تجربيه على تناولها أيضاً، ولكن لا تسمح له بمغادرة المائدة حتى تنتهون جميعاً من تناول طعامكم، ودعيه يساعدك في رفع وترتيب المائدة بعدها.

١٥ - اصطحبي طفلك إلى محل البقالة، وأخبريه أنك بحاجة إلى مساعدته في اختيار الخضار، الفواكه والطعام الصحي الذي تودين طبخه اليوم، وتحديثي معه عن فوائد الخضار والفواكه وأنواعها، واجعليه يساعدك في غسلها وتقطيعها بعد شرائها.

١٦ - من الممكن تقديم دعوة لأصدقاء الطفل لتناول الطعام معه، فالأطفال يحبون النشاطات الجماعية ويميلون للمشاركة فيها.

١٧ - تخصيص رف محدد في الثلاجة وإخبار الطفل بأن هذا الرف مخصص لأطعمته، وضعي فيه الكثير من الأطعمة الصحية والمتنوعة.

١٨ - تغيير مكونات الوجبات الرئيسية، فلا مانع من تغيير أصناف وجبة الفطور وتقديم أصناف وجبة العشاء بدلاً عنها وأصناف وجبة الفطور على العشاء، إذا كان الطفل لا يأكل بتاتاً وكان هذا التغيير يجعل الطفل يأكل وجباته، فهناك الكثير من الأطفال يحبون تناول الطبخ على الفطور وشرب الحليب وتناول الحبوب على العشاء.

١٩ - قدمي للطفل أصناف الطعام الغنية بالسعرات الحرارية، وهذا ضروري للأطفال الذين لا يشتهون الطعام ويكونون كثيري الحركة والنشاط مثل: الأفوكادو، الباستا، البروكلي، زبدة الفول السوداني، البيض، العسل، القرع، البطاطس الحلوة، الدجاج، الأسماك، البقوليات والزبادي.

٢٠- جعل الطفل يمارس اللعب والنشاط بشكل متكرر خلال اليوم، لأن النشاط والطاقة المصروفة تحفز الشهية.

٢١- لا تتوقعي أن تتحسن شهية طفلك للطعام، إذا كنتم تتبعون نظامًا غذائيًا غير صحي أو غير منظم (كونوا مثاليًا وقدموا لأطفالكم).

٢٢- عدم إعطاء الطفل المال أو الهدايا مقابل أن يأكل، لأنه سيمتنع عن الأكل في كل مرة حتى يأخذ شيئًا في المقابل.

٢٣- التقليل من الأغذية الغنية بالألياف، لأنها تساعد على الشبع مثل الرز الأسمر والحبوب الكاملة والمكرونه.

٢٤- التقليل من الحلويات والسكريات، لأنها تقلل الشهية، حيث يجب تقديمها للطفل بعد الوجبات الرئيسية وليس قبلها.

٢٥- عدم إضافة الكثير من التوابل الحارة ذات الرائحة القوية كاللفل الأسود، الكاري، الثوم وغيرها إلى الطعام، مما يسبب رفض الطفل تناوله، وفي المقابل عليك بالإكثار من التوابل التي تحفز الشهية مثل الأوريغانو، الكزبرة، الشمر، الزنجبيل والقرفة.

٢٦- عدم الإكثار من تقديم الأطعمة المقلية مثل البطاطس المقلية أو الدجاج المقلي للطفل لأنها تزيد من التخممة والإحساس بالشبع وتقلل من الشهية للطعام.

٢٧- الإكثار من تناول الأطعمة المحتوية على مركب الزنك لكونه يحفز من الشهية عند الأطفال مثل الكاجو، الفول السوداني، اللوز، البندق، بذور القرع، جنين القمح، اللحوم بأنواعها، الفول، العدس، جبة الشيدر، البطاطس وغيرها الكثير من الأطعمة التي يفضل إضافتها إلى الوجبات الرئيسية أو تقدم كوجبة خفيفة بين الوجبات.

٢٨- لا تجعلي من وقت تناول الطعام وقتًا للمناقشات وحل المشكلات العائلية، بل اجعليه وقتًا للمرح والمتعة، لترغب الطفل في الجلوس على المائدة وتناول الطعام.

٢٩- لا تفيد شرابات أو حبوب الفيتامينات في زيادة الشهية عند الأطفال إلا إذا كان هناك نقص بها.

٣٠- يتم صرف بعض الشرابات للأطفال كفاتحات شهية ولزيادة الوزن، وللحقيقة فإن هذه الشرابات لها فوائد قليلة، ولا ينصح باستخدامها.

# الأطفال والخضراوات

كيف أجعل أطفالي يحبون تناول الخضراوات؟

١ - أكثرني من تناول الخضراوات خلال فترة الرضاعة الطبيعية، ونوعني من أشكالها، فطفلك الرضيع يستمتع بطعم الخضار المنتقل له مع الحليب، ويتعود عليه أيضاً بكل سهولة أكثر من تقديمه للمرة الأولى له.

٢ - أجعلي الخضار أحد أول الأطعمة التي تقدم لطفلك عند بدء التغذية، خصوصاً الخضراوات الحلوة مثل الجزر، البازلاء، القرع، البطاطس الحلوة، والأفوكادو.

٣ - كوني قدوة لطفلك وأظهري تلذذك واستمتاعك بطبق الخضراوات وأنت تتناولينه أمامه، وهو بذاته سيبدأ في محاولة تقليدك، وسيسعد بتناول طبق الخضراوات مثلك.

٤ - اصطحبي طفلك إلى محل البقالة وأخبريه بأنك بحاجة إلى مساعدته في اختيار الخضار التي تريدين شراءها، ودعيه يقوم بالاختيار على ذوقه ثم يقوم بحملها.

٥ - تحدثي لطفلك دائماً عن فوائد الخضار الصحية، وكيف أنه يعطي من يتناوله القوة والذكاء ، واربطي ذلك بشخصيات القصص التي تحكيها له، مثل: في قصة ليلي والذئب، استطاع الصياد تخلص ليلي وجدتها من الذئب الشرير لأنه أصبح قوياً بتناوله للخضار.

٦- أطلقى على الخضار أسماء محفزة مثل (طعام العقل) أو (طعام القوة) ، وأخبري أطفالك بأن الأطعمة الخضراء تجعلهم أكثر ذكاءً وقوة.

٧- اربطي تناول الخضار بالشخصيات الكرتونية والأبطال الخارقين المحبين لطفلك، فمثلاً إذا كان طفلك يحب شخصية الرجل العنكبوت، قل له إنك لست قوياً مثله، لأنك لا تتناول الخضار يومياً، بينما هو يتناولها، وشجعيه على أكلها حتى يصبح قوياً مثل الرجل العنكبوت.

٨- دعي طفلك يساعدك في تحضير الطعام، وأخبريه بأنه هو المسئول عن إعداد طبق الخضار اليوم، ودعيه يقوم بغسل الخضراوات وتقطيعها، واسأليه عن الطريقة التي يحب أن يطبخ بها طبق الخضار.

٩- نوعي من أشكال وألوان الخضار المقدمة لطفلك، وأعرضي عليه أكثر من طريقة لتقديمها وإعدادها.

١٠- التغميس:

يعتقد الأطفال الصغار أن تغميس الطعام ببعض أنواع الصلصات أو الأطعمة ممتع ولذيذ في الوقت نفسه، خصوصاً إذا كانوا يحبون أنواع الطعام أو الصلصات التي يغمسون فيها

مثل: الجبنة القريش، الجبنة القابلة للدهن، الزيادي، زبدة الفول السوداني لذلك من الممكن وضع أكثر من إناء صغير يحوي على هذه الأطعمة أو الصلصات بجانب طبق الخضراوات.

١١ - قدمي الخضار لطفلك بوضعه في الطبق بطريقة إبداعية جميلة تحاكي تفكيره كأن ترتبيه بشكل وجه أو سيارة أو بيت.

١٢ - اصطحبي طفلك إلى أقرب مزرعة للخضار وتحدثي له عنه وعن فوائد كل نوع منه، أو دعيه يقوم بزراعة بعض أنواع الخضار في حديقة المنزل أو في أحواض الزراعة.

١٣ - قدمي لطفلك الخضراوات المجمدة، مثل البازلاء وحبوب الذرة أو الخضراوات النيئة مع زيادي أو أي من المشهيات الأخرى، حيث إن الكثير من الأطفال يفضلون تناول الخضراوات بإحدى هاتين الطريقتين على تناولها مطبوخة، ويفضل أطفال أيضاً تناول الخضراوات الجافة والمقطعة رقائق صغيرة والتي تحمل في الوقت نفسه القيمة الغذائية للخضراوات الطازجة.

١٤ - أدخلي الخضراوات خلصة في أنواع الطعام الأخرى، كأن تضعي السبانخ المفرومة مع اللحم أو اللازانيا، وشرائح الجزر الرفيعة مع سلطة البطاطس، والقرع المبشور مع الهمبرجر، والبازللاء مع سلطة التونة الخس والطماطم مع الشطائر، أو القرنبيط المهروس مع صلصة الاسباغتي، كذلك حاولي أيضاً

أن تشتري أو تصنعى أشكالاً من الفطائر أو المخبوزات التي تكون الخضراوات أحد مكوناتها.

١٥ - قاعدة القضة الواحدة، اتبعي هذه الطريقة مع طفلك الذي لا يحب تناول الخضار، وأخبريه بضرورة أن يتناول قضة واحدة فقط من نوع واحد من الخضار الذي يختاره في كل وجبة، ومع الوقت سيعتود على طعم الخضار ويزداد تقبله لها.

١٦ - قدمي الطبق المحبب لطفلك بعد الانتهاء من تناول طبق الخضار، وأخبريه بأن طبق الحلوى الذي يحبه سيأكله بعد الانتهاء من تناول طبق الخضار.

١٧ - لعبة «ما الطعمة؟؟»، العبي هذه اللعبة مع طفلك الذي لا يحب تناول الخضار، وضعي أمامه طبقاً كبيراً فيه تشكيلة من الخضار والفواكه وأصناف طعام أخرى (بحيث تشكل كمية الخضار النسبة الأكبر منها) ، بحيث تكون مقطعة إلى مكعبات صغيرة، وقولي لطفلك إن عليه أن يعرف «الطعمة» من دون أن ينظر لما تضعينه في فمه، وإذا استطاع تمييز الطعم بشكل صحيح سوف يحصل على جائزة.

١٨ - بالنسبة للأطفال الأقل من خمس سنوات اجعليهم يقتربون منك وأنت تعدين الطعام، والعبي معهم لعبة الأرنب (بيتر) وحديقة (العم ماك) ، أخبري طفلك أنك أنت العم

ماك وأنك تودين ألا يأتي الأرنب ويأكل الخضراوات، بالطبع سوف يسرق طفلك منك الخضراوات التي تتركينها متناسية على المائدة، فأظهري الدهشة والحيرة في كل مرة تختفي فيها واحدة من ثمار الخضار، إن الأطفال الصغار يعيشون هذه اللعبة، ويمكنهم أن يأكلوا الكثير من الخضراوات بهذه الطريقة.

١٩- يجب عدم توبيخ طفلك وإجباره على تناول الخضار بالقوة، فالصبر وتكرار المحاولة مراراً وتكراراً أهم مفاتيح النجاح.

٢٠- إذا استمر طفلك في رفضه الخضار، فيجب مضاعفة حاجته اليومية من الفواكه وإعطائه شراب الفيتامينات المتعدد.

# الكذب عند الأطفال

كيف نتعامل مع مشكلة الكذب عند الأطفال؟

١ - ابحثي عن السبب والمحرك الذي يدفع طفلك إلى الكذب، فمعرفة السبب أهم من الكذب بحد ذاته، فلا يمكن معالجة هذا السلوك بدون وضع الأسباب الكامنة وراء إتباعه ومعالجتها أولاً.

٢ - أعيدي النظر في الطريقة التي تتعاملين بها مع أخطاء طفلك، فاستخدام أساليب قاسية في العقاب كالضرب مثلاً سيجعل الطفل يلجأ إلى الكذب كلما أخطأ تجنباً لهذه العقوبة.

٣ - لا تضغطي على طفلك أو تحمليه أكثر من طاقته مما يجعله يلجأ إلى الكذب عند الفشل أو عدم تحقيق ما كنت تتوقعينه منه.

٤ - تحدثي مع طفلك عن أهمية الصدق في حياة الإنسان باستخدام لغة بسيطة وأسلوب سهل يناسب مرحلته العمرية، وأقرني حديثك بالآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة وبرضا الوالدين ومحبة الناس.

٥ - احكي للطفل الكثير من القصص والحكايات التي تتحدث عن مغبة الكذب مثل الراعي الكذاب أو الفتى الخشبي (بينوكيو) ، فالأطفال يحبون القصص التي تعزز طريقة تفكيرهم بشكل إيجابي.

٦- يجب أن تكون عقوبة الكذب مناسبة لعمر الطفل، مع عدم ضرب الطفل على الإطلاق، بل إتباع أساليب مختلفة كالحرمات مثلاً، كحرمان الطفل من الخروج، أو من مشاهدة مسلسله الكرتوني المفضل أو من شراء لعبة له، مع ربط سبب العقوبة بالكذبة والالتزام بتنفيذ العقوبة في كل مرة يقوم الطفل بالكذب.

٧- كافئي طفلك عندما يقول الصدق بالمديح والهدايا الرمزية لتشجيعه على قول الحقيقة دائماً.

٨- إذا كنت متأكدة من صحة أي موضوع، فلا تسألي طفلك أسئلة تدفعه إلى الكذب، مثلاً إذا كنت متأكدة أن طفلك لم ينظف أسنانه فلا تسأليه (هل نظفت أسنانك؟) بل قولي له (لقد لاحظت أنك لم تنظف أسنانك، متى سوف تقوم بذلك؟).

٩- لا تتسرع بإصدار حكمك على طفلك بأنه يكذب إلا إذا كنت متأكدة من ذلك، فإذا لم تكوني على ثقة فعبري عن ذلك بقولك (أنا لا أعرف إن كانت هذه الحقيقة أم لا؟).

١٠- إذا أخبرك طفلك بالحقيقة فتجنبي إلقاء المحاضرات والنصائح والصرخ عليه، بل اشكريه أولاً على صدقه وقوله للحقيقة واسعي إلى حل المشكلة وعاقبيه إذا استدعى الأمر، فعليه أن يعلم بأن الأخطاء هي فرصة للتعلم ويجب ألا يكذب عندما يخطئ.

١١ - لا تستعملي أسلوب ( إذا قلت الحقيقة لن تعاقب! ) ،  
فعلى طفلك أن يتعلم تحمل مسؤولية أفعاله مهما كانت النتائج.

١٢ - كوني مثلاً وقدوة لأطفالك، ولا تكذبي أمامه وتقولين  
لهم إنها (كذبة بيضاء) ، فالكذب كذب، كله واحد، ولا يوجد  
فرق بين كذبة بيضاء وكذبة سوداء.

١٣ - لا تنعتي طفلك بالكذاب أبداً فذلك سيجعله يفقد الثقة  
بنفسه وبك أيضاً ويتعود على الكذب.

١٤ - أخبري طفلك بأنه ستظهر كلمة (كذب) على جبينه  
عندما يكذب بينما ستظهر كلمة (صدق) عندما يقول الحقيقة،  
وعندما تسأليه عن أي موضوع ذكره بهذا، ثم قللي له بعد أن  
يجيب (أرني جبينك) وانتبهي إلى ملامح وجهه وقتها.

١٥ - لا تتحلمي كثيراً على طفلك، وتذكري أن طبيعة طفلك  
اليوم لن تستمر للأبد.

١٦ - ساعدي طفلك على اكتشاف الأسباب والنتائج من  
وراء كذبه من خلال الأسئلة (ماذا) (كيف) (ما) ، وتذكري  
أن الغرض من هذه الأسئلة ليس لمحاصرة الطفل أو التضييق  
عليه، بل هي محاولة منك لتجاهل الكذبة ومساعدته لمعرفة  
مصير كذبه.

١٧- إذا كذب طفلك تجاهلي الموقف وضعي على جبينه  
أو ذراعه علامة X سوداء وهو نائم، وعندما يستيقظ أخبريه  
بأن هذه العلامة ظهرت لأنه قام بالكذب.

١٨- في حال استمرار طفلك بالكذب، لا مانع من زيارة  
طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي لحل المشكلة.

# نحيب الأطفال

كيف تتعاملين مع الطفل كثير البكاء (المتباكي)؟

١- لا تستسلمي لطلبات طفلك التي تتم تحت ضغط البكاء على الإطلاق، ولا تغيري موقفك أو ترضخي لابتزازه مهما زاد بكاؤه أو طال، لأن ذلك سيرسخ لديه فكرة أن البكاء هو الوسيلة الأنجح للحصول على ما يريد.

٢- إذا ما بدأ طفلك في البكاء أجلسيه فوق حجرك وقولي له: (أكيد أنك تبكي لأنك تريد معانقة طويلة) ولا تتحدثي معه حول سبب بكائه أبداً، فقط عانقيه حتى تتحسن حالته، ودعيه يعرف أنك تحبينه لكنك لا تتحملين بكاءه.

٣- عندما يقوم طفلك بالبكاء قولي له: (لن أستمع إليك إلا عندما تتوقف عن البكاء، وتستخدم صوتك الطبيعي) ثم أديري له ظهرك وتجاهليه وانشغلي عنه بأي شيء كالقراءة مثلاً، فإذا استمر الطفل في البكاء كرري نفس التصرف دون التواصل معه في أي حوار أو نقاش أو طلب، لأن هذا سيزيد المشكلة.

٤- عندما يقوم طفلك بالبكاء اطلبي منه أن يذهب إلى غرفته ويهدأ أولاً ثم يعود إليك بعدها للتفاوض، ليفهم أنك غير مستعدة للكلام معه عندما يقوم بالبكاء.

٥- اشرحي له أنه يجب أن يطلب الطلب أو يرفض شيئاً لا يرغبه أو أن يفاوضك فيما يريد بطريقة جيدة وبدون بكاء، اذكرى أمامه مثلاً لما تريدين أن يقوله (أنا لا أستطيع أن

أفهمك عندما تبكي، لذلك قل لي بدون بكاء «هل أستطيع أن أشاهد التلفاز يا ماما؟» .

٦- تحدثي مع طفلك عن النحيب وشرحي له كيف يبدو شكله حين يبكي بكل تفصيل أو التقطي صورة له، وأريه إياها، وأخبريه بأنكما ستتفان على إشارات ليتوقف عن البكاء، ويتحدث معك بشكل طبيعي مثل أن تضعي أصبعيك في إذنك وتكرري صوتاً واحداً أو ترسمي على وجهك تعبيرات مضحكة، فالأطفال لا يدركون مدى الإزعاج الذي يسببونه حين يكون بصون عالٍ.

٧- عندما يقوم طفلك بالبكاء خذي ساعة المنبه وقولي له: (سوف أضبط المنبه على ٥ دقائق تستطيع خلالها أن تبكي كما تشاء، وبعدها عليك أن تتوقف عندما يدق الجرس وتأتي للحديث معي) ثم اتركه واذهبي لقضاء أي عمل بعيداً عنه، فإذا لم يتوقف عن البكاء بعد ٥ دقائق، يمكنك أن ترسلي طفلك إلى غرفته وتتركه هناك وتخبريه أنك لن تستمعي إليه إلا إذا توقف عن البكاء.

٨- لا تتوتري أو تبادليه الصراخ فيزداد بكاؤه، بل اتركه يبكي، واتركي أنت المكان إن استطعت، وراقبيه من بعيد حتى لا يؤذي نفسه.

٩- امتدحي محاولات طفلك عند توقفه عن البكاء، وحاولي أن تقولي (نعم) لطلبه الهادئ والمهذب وأن تكافئيه على ذلك بالعناق والقبلات.

١٠- إذا رفضت طلب طفلك لأي سبب كان، فيجب عليك أن تجدي البديل له، فإن رفضت مشاهدته للتلفاز مثلاً لأن التلفاز يجب ألا تتعدى فترة مشاهدته ساعة واحدة، وقد انتهت هذه الساعة، أو لأن البرنامج المعروض غير مناسب له، فعليك أن تجدي له نشاطاً بديلاً كالرسم أو اللعب.

١١- تحويل انتباه الطفل إلى شيء آخر غير الشيء الذي يبكي من أجله، فإذا كان يبكي في السوق مثلاً لأنه يريد أن تشتري له لعبة وأنت رفضت ذلك، فيمكنك أن تلفتي انتباهه إلى أي شيء آخر، كوجود طفل آخر، أو صوت سيارة، إلى لعبته المفضلة التي يحملها.

١٢- سجلي صوت طفلك وهو يبكي، وحين يبدأ في البكاء قومي بتشغيل التسجيل، وغادري الغرفة، وأنت تقولين له: «سنرى من سيسكت أولاً، أنت أم الذي يبكي في التسجيل؟» راقبيه من بعيد حتى لا يؤذي نفسه.

١٣- خذي جرة وضعي فيها ٥ قطع نقدية، أو ٥ قطع من الحلوى ثم أخبري طفلك أنه في كل مرة يبكي فيها سوف

تأخذين واحدة من هذه القطع، وأن ما يتبقى منها في نهاية اليوم سيؤول إليه كمكافأة لها على عدم بكائه.

١٤ - تصرفي مع طفلك تجاه هذا السلوك بكل حزم وبدون تردد بالجلوس أمام طفلك الذي يبكي وعلى مستوى نظره والنظر في عينيه مباشرة، والطلب منه بكل حزم ولمرة واحدة فقط أن يتوقف عن النحيب مع إظهار تعبيرات الضيق والاستغراب من هذا السلوك.

١٥ - إذا استمرت المشكلة فلا مانع من مراجعة طبيب أطفال أو طبيب نفسي لحل المشكلة.

# الاختلاف مع الجد والجدّة في تربية الأطفال

كيف نتعامل مع تدخل الأجداد في تربية الأحفاد؟

١ - في البداية وقبل أن تأخذي أي موقف سلبي تجاه الجد أو الجدة يجب عليك أن تدركي وتتأكدي من أن حبهن وتدليلهن لأطفالك نابع من مشاعر حقيقية مليئة بالحب والعواطف الجياشة تجاههم وكما يقول المثل الشعبي: (أعز الولد ولد الولد) فهم حريصون على أطفالك مثلك تماماً، لأنهم يشعرون بأن الأحفاد امتداد طبيعي لهم، وسوف يعلمون منهم العادات والتقاليد الأصيلة.

٢ - أخبري أطفالك بأنهم عندما يزورون أجدادهم يمكنهم الاستمتاع بوقتهم وكأنهم في إجازة، مع التنازل عن بعض الضوابط والنظم المتبعة في المنزل، ولكن عندما يعودون إلى المنزل ستعود الأمور إلى سابق عهدها، فإن قاموا بأي تصرف مخالف أخبريهم بكل هدوء بأنه في المنزل يجب أن يلتزموا بالقواعد التي تضعينها أنت.

٣ - إذا كانت هناك ضوابط وقواعد مهمة جداً، وكسرهما قد يسبب الأذى لصحة طفلك فيمكنك إخبار الجد والجدة بها بأسلوب مهذب ومحترم، وبدون إصدار أحكام أو توجيه أي اتهامات مسبقة.

٤ - ذكري أطفالك بالقواعد والنظم التي ترغبين في تطبيقها على مسمع من الجد والجدة، وبأسلوب هادئ لا يحمل أي تلميح

مباشر مثلاً إذا اعتادت الجدة على شراء الكثير من الحلوى لأطفالك وكنت لا ترغبين بذلك قولي لأطفالك: (يا أحبتي، من الأفضل أن لا تأكلوا اليوم الكثير من الحلوى لأن أسنانكم بدأت في التسويس، وأخاف عليكم أن تمرضوا) .

٥- إذا ما رغب الأجداد في شراء لعبة لطفلك اشكرهم أولاً، ثم أخبرهم بأسلوب لطيف بأن وجودهم في حياة طفلك هو أكبر هدية، ثم وضح لهم نوعية الألعاب التي تفضلين شراءها لطفلك.

٦- لا توجهي اللوم والالتهام للجد والجدة أو تجرحي مشاعرهم مهما كان الأمر، لأنك ستضعينهم في موقف دفاعي مما قد يسبب حدوث الكثير من الصراعات والشجار الذي لا نهاية له.

٧- تناقشي مع الأجداد بأسلوب راقٍ ومحترم وبدون وجود الأطفال واسألهم عن الدوافع التي تدفعهم للتصرف هكذا، مع الاستماع لهم وإظهار كامل التعاطف معهم والاتفاق على طريقه موحد لتربيته الأطفال.

٨- إذا قام طفلك بأي تصرف لا يعجبك، أو حدث أمر لم ترغب فيه فوجهي تعليقاتك إليه وليس للجد أو الجدة، مع توضيح الطريقة التي تريد أن تتم بها الأمور، وبأسلوب مهذب وهادئ حتى يسمع الجد أو الجدة ما ترغبين فيه.

٩- يمكنك نقل الصورة التي تريدينها في شكل قصة أو حكاية عن صديقتك أو خبر سمعته وبأسلوب يجذب الجدة ويجعلها تشاركك الفكرة وتتفق معك فيما تودين طرحه.

١٠- تعايشي مع هذا الاختلاف إن استمر الأجداد في تدليل الطفل، وتأكدي أنه لن يفسده، ولن يهدم ما تودين زرع فيه لأنه سيفرق تماماً بين ما يفعله الأجداد وبين النهج السلوكي الذي تريدين أن يتعلمه.

كيفية التخلص من  
عادة مص الأصابع (الإبهام)  
عند الأطفال

تعتبر هذه العادة شائعة جداً عند الأطفال، وتبدأ عندما يكون الطفل جنيئاً في بطن أمه، فعملية المص عملية حيوية تمكن الرضيع من الحصول على الغذاء وتشعره بالراحة والهدوء والأمان، وهي غير مؤذية في معظم الحالات إلا إذا ازداد تعلق الطفل بها، أو استمرت لفترة زمنية طويلة مما قد يسبب تشوهات في الإطباق، التأثير على تراص الأسنان، العضة المفتوحة، تشوه في الفك وخلل في النطق لدى بعض الأطفال.

تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أن أغلب الأطفال يقلعون عن هذه العادة في عمر ٢ - ٤ سنوات أو في العمر الذي تكون فيه الأسنان الدائمة جاهزة للظهور، وفي المقابل تؤكد جمعية أطباء الأسنان الأمريكية على أن مص الأصابع (الإبهام) عند الرضع هو حالة طبيعية، وهي ليست محل قلق إلا إذا استمرت لعمر أكثر من ٥ سنوات، أو بدأت الأسنان الدائمة في الظهور، حيث يمكن وقتها اتباع النصائح والتوصيات التالية للحد منها:

١ - خففي من توترك وقلقك تجاه هذه العادة عند الأطفال في عمر أقل من ٥ سنوات، ولا تقومي بالضغط على طفلك أو عقابه، لأن ذلك سيزيد الحالة سوءاً.

٢ - قد يكون سبب مص الأصابع (الإبهام) هو ظهور

الأسنان عند الطفل، لذلك يجب تخفيف ألم التسنين بإعطاء  
الطفل ألعاب التسنين المطاطية والمسكنات.

٣- قد يكون سبب مص الأصابع (الإبهام) هو شعور  
الطفل بالحاجة للراحة والأمان بسبب الإهمال أو المشكلات  
العائلية، لذلك وفري له الأمان بتخفيف القلق والتوتر لديه،  
واعلمي على حل المشكلات العائلية والظروف السلبية التي  
تؤثر عليه.

٤- قد يكون سبب مص الأصابع (الإبهام) هو شعور  
الطفل بالملل، لذلك أشغلي طفلك بالأنشطة والألعاب التي  
تجعله يستخدم كلتا يديه مثل ألعاب البناء والمكعبات.

٥- قد يكون سبب مص الأصابع (الإبهام) هو شعور  
الطفل بالتعب والإرهاق، لذلك ضعِي طفلك في سريره ليأخذ  
قسطاً من النوم.

٦- اجلسي مع طفلك وناقشيه عن أضرار هذه العادة  
بأسلوب هادئ ولطيف، وأعرضي عليه مجموعة صور لمضار  
هذه العادة عليه، وأخبريه بسبل التخلص منها.

٧- تنبيه الطفل بلطف في كل مرة يضع أصابعه في فمه،  
سواء بالابتسامة أو بقول كلمة (لا) أو بضمه ومعانقته، ولا

داعي لسحب اليد بالقوة، أو ضربه على يده والصراخ في وجهه.

٨- إذا كان مص الأصابع أثناء النوم فلا تقومي بإيقاظه على الإطلاق فقط لكي يتوقف عن هذه العادة، بل يمكنك لف الطفل بغطاء النوم أو إعطائه اللهاية، أو إلباسه قميصاً بأكمام طويلة تغطي أصابعه وتمنعه من الوصول إليها.

٩- ربط سوار ملون حول معصم أو إصبع الطفل كي يتذكر كلما رفع يده محاولاً وضعها في فمه.

١٠- وضع قفاز على يد الطفل، أو لف إبهامه بشريط لاصق أو بعض الأدوات التي توضح له أن هذا ليس عقاباً، بل للتذكير بعدم مص الإصبع.

١١- إن الاستعانة بالأهل والأصدقاء (ضغظ الأقران) ، فذلك يجعل الكثير من الأطفال يتخلون عن هذه العادة بداعي الحرج منهم.

١٢- اطلبي من طفلك أن يقوم بمص إبهامه أمام المرآة لمدة ٥ دقائق في الصباح والمساء مع إخباره بالتركيز على مظهره عندما يقوم بذلك، ثم يقول بأعلى صوته (لن أمص أصابعي بعد اليوم) ، فهذه الممارسة تحول هذه العادة من حالة لا شعورية إلى حالة شعورية تحت سيطرة الطفل، خصوصاً عند تكرار هذا التمرين.

١٣ - لا تسخري من طفلك على الإطلاق، وابتعدي كل البعد عن العقاب والضرب والصراخ، فهذا سيؤدي إلى ترسيخ هذا السلوك واستمراره.

١٤ - يمكن وضع قطعة بلاستيكية قاسية غير حادة على إصبع الطفل، مع التوضيح له أن هذا ليس عقاباً، بل للتذكير بعدم مص الإصبع.

١٥ - شجعيه في الأوقات التي لا يمص فيها إصبعه بالمديح والثناء، واتفقي معه على إعطائه مكافأة عن كل فترة لا يمص خلالها إصبعه.

١٦ - إذا لم تجد الطرق السابقة يفضل زيارة طبيب الأسنان، لوضع قوس داخل الفم في سقف الحلق لا يستطيع الطفل نزعه ويمنعه من مص إصبعه، ويسمى «كاسر العادة»، وهو فعال جداً لكسر تلك العادة عند الأطفال وتتم إزالة هذا القوس بعد فترة.

# العبث بالأنف عند الأطفال

كيفية التخلص من عادة العبث بالأنف عند

الأطفال؟

١- راجعي طبيب الأطفال للتأكد من أن طفلك لا يعاني من التهاب مزمن بالأنف، التهاب جيوب أنفية، حساسية أنفية، أو وجود جسم «غريب» بالأنف.

٢- إن أسلوب العقاب كالضرب مثلاً أو الصراخ والتأنيب لن يجعل الطفل يتوقف عن هذه العادة، لأنه يكون غير مدرك عند ممارسته هذه العادة.

٣- اجلسي مع طفلك وتحديثي معه عن مضار هذه العادة الصحية والاجتماعية بطريقة رقيقة لا تجرح مشاعره، وشرحي كيف يبدو شكله عندما يقوم بها، حيث يمكنك أن تجعله يرى صورته في المرآة وهو يعبث بأنفه وقولي له: (هل ترى كم هذا المنظر غير جميل؟) .

٤- اتفقي مع طفلك على إشارة معينة تستخدمينها حين يقوم طفلك بالعبث في أنفه حتى ينتبه إليك ويتوقف عن ذلك مثل كلمة سر معينة أو تربيتة رقيقة على الذراع أو إعطائه منديلاً ورقياً.

٥- اعرفي المواقف والأوقات (الزمان والمكان) التي يمارس فيها طفلك هذه العادة أكثر من غيرها، سواء أثناء القراءة أو عند مشاهدة التلفاز أو عند الجلوس في السيارة أو عند بقائه بمفرده أو شعوره بالملل، ثم احرصي على شغل أصابع الطفل

وإعطائه بديلاً أثناء هذه الأوقات، مثل كرة مطاطية ليضغط عليها أو مسبحة أو حجر أو عجينة (صلصال) أو دمية يلعب بها.

٦- استخدمني منبه اللاوعي لمساعدة طفلك على الإقلاع عن هذه العادة، وذلك بأن تراقبي طفلك وتنتظري أن يمد يده إلى أنفه، ثم قولي: (لا) ، مما يجعله يعيد يده إلى مكانها، وكرري ذلك عدة مرات في اليوم، ومع مرور الوقت والممارسة سوف يقوم طفلك بترك هذه العادة من تلقاء نفسه.

٧- اطلبي من طفلك أن يغسل يديه كلما قام بوضعها في أنفه، مع شرح أضرار الجراثيم التي تلتصق بإصبعه عند قيامه بهذه العادة وضرورة إقلاعه عنها.

٨- عدم وضع مواد مُرّة أو حارة على الأصابع كالفلفل الحار أو دهنها بمراهم خاصة، لأن هذه الطرق تعتبر كالعقاب، ولا تساعد في الإقلاع عن هذه العادة على الإطلاق.

٩- ربط سوار ملون حول معصم أو إصبع الطفل كي يتذكر كلما رفع يده محاولاً وضعها في أنفه.

١٠- شجعي طفلك في الأوقات التي لا يضع فيها إصبعه في أنفه بالمديح والثناء، واتفقي معه على إعطائه مكافأة إذا أقلع عن هذه العادة خلال فترة زمنية محددة.

١١- اطلبي من طفلك أن يقوم بالعبث في أنفه أمام المرآة لمدة ٣ دقائق في الصباح والمساء مع إخباره بالتركيز على مظهره عندما يقوم بذلك، ثم دعيه يقول بأعلى صوته: (لن أعبث بأنفي بعد اليوم) ، فهذه الممارسة تحول هذه العادة من حالة لا شعورية إلى حالة شعورية تحت سيطرة الطفل، خصوصاً عند تكرار هذا التمرين.

١٢- خذي جرة وضعي فيها ٥ قطع نقدية أو ٥ قطع من الحلوى، ثم أخبري طفلك أنه في كل مرة يعبث فيها بأنفه سوف تأخذين واحدة من هذه القطع، وأن ما يتبقى منها في نهاية اليوم سيؤول إليه كمكافأة له.

١٣- إذا قمت بتجربة جميع الطرق والوسائل السابقة لمنع طفلك من العبث بأنفه فما عليك إلا تجاهله، فسوف يتخلص من هذه العادة مع مرور الوقت، ولكن تأكدي من غسل يديه بشكل متكرر، وعليك بتقليم أظافره بشكل منتظم أيضاً.

# الطفل النَمَّام (الوشاية)

كيف تتعاملين مع وشاية طفلك؟

١ - قبل القيام بأي خطوات لتعديل سلوك الطفل الواشي، يجب أن تضعي في اعتبارك الأسباب التي تدفع الطفل للقيام بمثل هذا السلوك، فهناك أسباب مختلفة تدفع الطفل لممارسة الوشاية، فمنهم من يقوم بذلك محاولةً لتصحيح الأخطاء، والبعض يستخدم هذا السلوك رغبةً في الانتقام من الشخص المسيء، وبعضهم آملاً في الحصول على المدح والثناء.

٢ - أنصتي إلى طفلك بكل احترام وفاعلية بدون أن تتحدثي بشيء في البداية ليعلم أنك تهتمي لأمره، ثم قيّمي الموضوع وتصرفي على أساسه.

٣ - إذا جاءك طفلك ليشكو من أن أخاه ضربه، فلا بأس أن تتدخلتي وتقدمي يد العون والمساعدة له، ولكن حاولي أن تكوني محايدة في مشاعرك، ولا تحددتي من المخطئ ومن المصيب، إنما اجلسي مع الطفل المسيء وابتسمي في وجهه، وانصحيه برفق وحددي القواعد، وطالبي بتطبيقها، ثم أصلحي بينهما.

٤ - إذا نقل لك طفلك الواشي موضوعاً يتطلب منك تدخلاً عاجلاً فاستمعي إليه بكل هدوء، ثم سيري مبتعدة عنه واذهبي إلى المكان الذي تتم فيه المخالفة وتصرفي كأنك قد اكتشفت الموضوع صدفة، وتصرفي على أساسه، ولكن إذا قررت القيام

بإجراء تأديبي ضد الطفل الذي قام بالمخالفة، فتأكدي بأن الطفل الواشي لا يشهد أو يعرف ذلك حتى لا تشجعيه على الاستمرار في ممارسة الوشاية.

٥- إذا كان الموضوع الذي يخبرك به الطفل الواشي غير مهم أو لا يعنيه، فاستمعي له في البداية ثم اسأليه: (لماذا تخبرني بذلك؟) أو (ما شأنك بذلك؟) ، فمثل هذه الأسئلة تمنح طفلك الواشي فرصة للتفكير في أسباب نيمته، وبالتالي يدرك أن المشكلة لا تعنيه.

٦- احرصي على أن تكون وشاية طفلك فرصة لتعليمه مهارات حل المشكلات، فاسأليه: (ما هي أفكارك لحل هذه المشكلة؟) واستمعي إلى جوابه ووجهيه إلى الحلول السليمة للمشكلة.

٧- قد يكفي أحياناً إظهار ثقتك بطفلك الذي يقوم بالنميمة لجعله يتوقف عن هذا السلوك، فقولي له: (أنا واثقة بقدراتك على حل مثل هذه المشكلات البسيطة) ، ثم أديري ظهرك وغادري المكان.

٨- إذا كانت المشكلة هي خلاف بسيط بين أخوين (الطفل النمام والطفل الآخر) فاجمعيهما معاً واتخذي موقفاً محايداً وقولي لهما: (أرى أن هناك مشكلة حول ...، وأنا واثقة بأنكما قادران على إيجاد الحلول لها، لذا سأجلس معكما وأرياني

كيف ستصلان لحل يرضيكما معاً) . حاولي تقديم بعض الحلول للمشكلة وإرضاء الطرفين.

٩- إذا ما استمر طفلك بالوشاية فاجلسي معه وأخبريه بهدوء ودون تأنيب بأنك تحبينه وتثقين في قدرته على حل المشكلات التي يواجهها، واشرحي له مساوئ هذا السلوك، وامتدحي كل موقف استطاع فيه أن يحل المشكلة دون اللجوء إلى الوشاية.

١٠- استخدمي أسلوب المزاح والفكاهة مع الطفل الواشي، فإذا أخبرك طفلك بموضوع غير مهم ولا يعنيه فقولي له بأسلوب مزاح: (معقول؟؟، هل أنت جاد؟ هل فعل هذا؟ يا الله!) فمثل هذا الرد يجعل الطفل يشعر بالخجل من اتباعه مثل هذا السلوك.

١١- علمي طفلك الفرق بين الوشاية وبين إخبارك بما هو ضروري، فإذا أخبرك بأن أخاه يقفز فوق السرير، فهذه وشاية، أما إذا أخبرك بأن أخاه يلعب بالكبريت، فهذا أمر ضروري أن يخبرك به.

١٢- مهما كانت المخالفة التي قام طفلك بالوشاية عنها مهمة، فلا تتصرفي بغضب وعصبية مع من قام بها، لأن ذلك سيمنح الطفل النمام الضوء الأخضر للاستمرار بسلوكه هذا.

١٣- لا تطلقي على طفلك أي لقب يرسخ سلوك الوشاية أو النميمة عنده مثل نام، ببغاء، «رويترا»، وغيرها حتى لا تترسخ هذه المعاني في ذهن الطفل وتدفعه إلى ممارسة هذا السلوك.

١٤- كونوا قدوة لأطفالكم، فالأم والأب هما مصدر السلوك الذي ينهل الطفل منه عادةً، لذا عليهما أن يمتنعا عن ذكر الآخرين بالسوء أمامه كي لا يحذو حذوهما.

١٥- عدم اللجوء إلى العنف لتقويم هذا السلوك أو اللوم المستمر له ونقده، أو المبالغة في العقاب، لأن ذلك يفاقم المشكلة.

١٦- لا تدفعي أطفالك إلى أن يتجسس بعضهم على بعض، أو الوشاية ببعض مهما كانت درجة خوفك عليهم، لأنها ليست وسيلة جيدة لتعليم أو تربية الأطفال على الإطلاق.

١٧- احكي لطفلك قصة ما قبل النوم عن الطفل الواشي، وكيف يصبح غير محبوب بين أهله وأصدقائه لقيامه بالوشاية.

١٨- استخدم الرادع الديني والأخلاقي بإخبار أطفالك بأن النميمة والوشاية من الأمور المحرمة شرعاً، وغير المستحبة في المجتمع.

١٩- إذا استمرت المشكلة لا مانع من مراجعة طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي لحل هذه المشكلة.

نصائح للتعامل مع  
تعلق الطفل الزائد بالأم؟

١ - كلما كان التدريب على الانفصال عن الطفل وهو في عمر صغير كانت له نتائج أفضل، حيث تقوم الأم بترك الطفل مع الجدة، أو الخالة أو المربية الخاصة لفترات قصيرة من الزمن وعلى مسافات قصيرة أيضاً وذلك ليعتاد على الأمر بشكل تدريجي.

٢ - اختاري وقت مغادرتك بعناية، فلا تتركي طفلك إذا كان متعباً أو جائعاً أو يشعر بالضيق والملل، فهذا يجعله أكثر انزعاجاً وعصبية، لذلك إن أمكن غادري المكان بعد إطعام طفلك وإعطائه قسطاً من الراحة.

٣ - قبل المغادرة اذهبي إلى طفلك واجلسي معه لبضع دقائق، امنحيه خلالها كامل الحب والمودة والاهتمام، ثم قومي بطقوس وداع سريعة كالتلويح باليد (مع السلامة) وإعطائه قبلة الوداع، مع نظرة مريحة وتعبيرات سعيدة على وجهك.

٤ - كوني ثابتة وحاولي القيام بنفس عملية الانسحاب مع نفس الطقوس، وفي نفس التوقيت كل يوم، فالروتين سيقبل من قلق الانفصال ويسمح للطفل ببناء الثقة بنفسه وبك أيضاً.

٥ - عند المغادرة أخبري طفلك بموعد رجوعك إليه بدقة وحافظي على وعدك، وباستخدام أسلوب يتناسب مع عمره ودرجة فهمه، فإذا كان يعرف قراءة الساعة قللي له (سأعود إليك في تمام الساعة ٣ ظهراً) ، أما إذا كان صغيراً ولا يعرف الوقت فقللي له (سأعود إليك عندما تمام وتستيقظ ٣ مرات) .

٦- قدمي لطفك بطانيته المفضلة أو لعبة محشوة، أو أي شيء آخر مريح يستمتع به ويشعره بالأمان أثناء غيابك.

٧- إذا ما تركت طفلك في مكان جديد كالروضة، أو مع جليسة الأطفال، أو في منزل إحدى صديقاتك فاقضي بعض الوقت معه قبل الانفصال عنه حتى يتعود على المكان والشخص الذي ستركيه معه، ويصبح مألوفاً إليه، مع إعطاء الطفل لعبته أو بطانيته المفضلة لتشعره بالأمان، ولا تنسي إخبار من تتركي طفلك معه بأنه متعلق بك بدرجة كبيرة، فهذا سيجعلهم يقدمون الكثير من الدعم والمساعدة لطفلك لتهدئته أثناء غيابك.

٨- لا تنسلي أو تهربي من طفلك بدون توديعه، لأن ذلك سيجعل الأمور أسوأ، فقد يشعر طفلك بالحيرة والارتعاب عندما يدرك أنك غير موجودة، وربما يصبح من الصعب عليك تسوية الأمر في المرة القادمة.

٩- توقعي سماع الكثير من الصراخ ورؤية الكثير من الدموع عندما تغادرين، ولكن لا تقلقي لأن طفلك على الأغلب سيهدأ بعد وقت قصير من مغادرتك.

١٠- لا تستسلمي لقلقك وخوفك على طفلك، واعلمي على الالتزام بالقواعد التي تساعد على تكيف طفلك مع فكرة الانفصال عنك، وبشكل تدريجي حتى لا تشجعيه على قلقه، ويصبح متعلقاً بك بشكل مرضي.

# الأطفال والنقود

كيف أعلم طفلي قيمة المال؟

١ - علمي طفلك ماهية التكلفة والقيمة منذ الصغر، وأريه أشكال العملات في بلدكم (المعدنية والورقية) واشرحي له ما الذي يمكن اقتناؤه من أشياء مقابل هذه النقود.

٢ - دعي طفلك يجلس معكم وأنتم تتناقشون حول الميزانية والأمور المالية واجعليه مسئولاً عن ترتيب فواتير الهاتف، الماء، الكهرباء وغيرها حتى يشعر بقيمة النقود.

٣ - اصطحبي طفلك إلى السوبر ماركت واعرضي عليه قائمة الأشياء التي تودين شراءها، ودعيه هو من يدفع المال للبائع ليعرف قيمة الأشياء التي اشتريتها وكما النقود التي أنفقتها.

٤ - أهدي طفلك فكرة جميلة واكتبي عليها (مفكرة المصروف) ، وعلميها كيف يضع ميزانية بسيطة في حدود مصروفه، ودعيه يدون في المفكرة كل ما حصل عليه من مال وكل ما تم صرفه، صحيح أنه سيواجه بعض الصعوبات في البداية، ولكن مع الوقت سيعتاد على ذلك.

٥ - أهدي طفلك حصالاً نقود بشكل جذاب، وضعي فيها مبلغاً من المال، وعلميها فكرة التوفير والادخار، حتى يستطيع شراء ما يرغب فيه من مصروفه كلعبة أو أي شيء يحتاجه باقتطاع جزء من مصروفه اليومي ووضعه في الحصال، مع

فتح الحصاله كل نهاية شهر وحساب ما تم توفيره، حتى تزيدي من حماسه الموضوع لديه، مع إضافة مبلغ من المال إلى الحصاله كمكافأة للطفل على التزامه بالخطه.

٦- اشترى لطفك الأشياء التي يحتاجها، أما الأشياء الإضافية التي يرغب فيها فعليه أن يوفر نقودها بنفسه من مصروفه اليومي.

٧- كوني حازمة وحددي القواعد التي تريدين التعامل بها مع قضية النقود، وأخبري طفلك بها، ثم تابعي تنفيذها.

٨- إذا ما أساء طفلك التعامل مع مصروفه، ونفد منه، وجاءك يطلب المزيد من المال فأظهري تعاطفك معه، ولكن لا تنفذه وقولي له: (لا) بأسلوب محترم ومهذب، وناقشيه بدون تأنيب للتعرف على سبب حدوث هذا العجز في ميزانيته.

٩- إن استخدام المال في العقاب والمكافأة سيكون حلاً قصير الأمد، بينما منح المال للطفل وتعليمه كيفية إدارته سيكون أسلوباً جيداً للتربية طويل الأمد، ويكسبه مهارة تدوم مدى الحياة.

١٠- عندما يطلب الطفل الحصول على شيء ما لا ترغبين في شرائه له، اربطي السبب بالقيم بدلاً من استخدام الكذبة التقليدية

(لا نملك المال الكافي) أو (لا أستطيع شراءها لك) ، وبدلاً من ذلك قل: (لا أعتقد أن هذه الحلوى المليئة بالسكر تستحق أن ندفع عليها هذا المبلغ من المال، كما أن طبيب الأسنان نصحنا بتجنب هذا النوع من الحلويات السكرية لأنه يؤدي أسناننا) .

١١ - هناك الكثير من الألعاب المهمة الموجودة في الأسواق، والتي تفيد في تعليم وتدريب الطفل في سن مبكرة على أهمية المال، وتعلمه المفاهيم المالية كلعبة «مونوبولي» الشهيرة، لذلك العبي مع طفلك هذا اللعبة ودعيه يتعلم مهارات إدارة الأموال.

١٢ - أحد المفاتيح الذهبية لتعليم توفير المال هو البحث عن عروض مميزة عند التسوق مع الأبناء، لذلك علمي طفلك قراءة «بروشورات» المحلات التجارية والأسواق، وكذلك متابعة العروض عبر التطبيقات أو البرامج في الأجهزة الذكية.

١٣ - اطلبي من طفلك كتابة قائمة بالأشياء التي يرغب في شرائها أو تحقيقها، ثم اطلبي منه ترقيمها بحسب الأولوية، ثم ضعي معه خطة لتوفير وادخار المال لشرائها.

١٤ - واحد من أفضل وأهم الأمور التي يمكنك القيام بها هو السماح لطفلك بروئيتك وأنت تقومين بالشيء نفسه الذي تطلبينه منه، حيث يمكنك وضع بعض المال في حصالة، ثم تخبري طفلك بأن هذه الحصالة لك، وأنت تقومين بالادخار

لأنك تريدون شراء شيء معين تحتاجينه، فهذا من شأنه أن يزرع في ذهن الطفل أن الادخار هو أمر طبيعي يجب أن يقوم به كل شخص.

١٥ - علموا أطفالكم أن المال يحتاج إلى تعب وجهد حتى تحصلوا عليه، وأنكم عندما تنفقونه لا يرجع لكم إلا بعد أن تعملوا للحصول عليه.

كيف نتخلص من  
مشكلة العض عند الأطفال؟

١ - قولي لطفك إن العض مرفوض بتاتاً، وذلك مع النزول إلى مستوى نظر الطفل والنظر في عينيه مباشرة، مع إبداء علامات الانزعاج على وجهك، واستخدام صوت حاد وهادئ بدون (خطأ، توقف عن العض، العض ممنوع) أو (لا، توقف، يمكننا أن نعض التفاح أو السندويشات، ولكن لا يمكننا أبداً أن نعض الناس) .

٢ - لا تلعب لعبة العض مع طفلك أو تدغغينه بالعض في أي وقت من الأوقات، فالأطفال يقلدون ما يقوم به الكبار عادةً.

٣ - لا تقابلي عض الطفل بالضحك والمزاح، أو المناشدة والرجاء، أو الصراخ والتوبيخ، أو إطلاق بعض الألقاب على طفلك مثل (عضاض) أو (دراكولا) على الإطلاق، بل يجب أن تكون ردة فعلك حاسمة ومفاجئة (آآآه، خطأ، توقف، العض ممنوع، أنت تؤلمني) ، ثم توقفي عن اللعب والتعامل معه لبعض الوقت وابتعدي عنه، حينها سيدرك طفلك أن العض هو سبب ابتعادك عنه.

٤ - يجب معرفة الأسباب التي تدفع الأطفال للعض، خصوصاً عند الدارجين والرضع، ووضعها في عين الاعتبار، والعمل على علاجها ومن هذه الأسباب:

\* التسنين .

\* الملل .

\* الإحباط .

\* التعب .

\* البحث عن الاهتمام .

\* نقص المهارات اللغوية .

\* عدم القدرة على الدفاع عن النفس .

\* التجربة فقط .

٥- تجنبي وضع الطفل في ظروف أو مواقف تدفعه إلى العز، وراقبيه جيداً أثناء اللعب أو النقاش مع أصدقائه، وتدخلي ووجهي تركيزه واهتمامه إلى شيء آخر عندما ترينه غاضباً أو محبطاً .

٦- علمي طفلك كيف يعبر عن مشاعره عند الشعور بالإحباط أو الغضب، سواء بلعب لعبة الأدوار أو قراءة قصة أو كتاب عن المشاعر والغضب .

٧- إذا قام طفلك بعز طفل آخر أمامك، فيجب عليك أن

تتدخل مباشرة، وتضعي راحة يدك على فمه فوراً وتقولي له: (توقف، خطأ، العض ممنوع) ثم خذيه إلى المقعد، واطلبي منه أن يجلس وأخبريه أنه معاقب، ويمكنه أن يعود للعب عندما يعتذر ويلعب بدون عض.

٨- إن توجيه الاهتمام والانتباه للطفل الضحية، أكثر من الطفل الذي يعض، يفيد عند بعض الأطفال الذين يقومون بالعض لجذب الاهتمام والبحث عن الأضواء، فإهمالهم لبعض الوقت يعتبر أفضل إجراء.

٩- قد يكفي العناق عند بعض الأطفال لجعلهم يتركون هذا السلوك، لأن العناق يؤكد لطفك حبك له في الوقت الذي لا تقبلي فيه سلوكه، مما يجعله يشعر بالخصوصية، ويقلل من رغبته في إساءة السلوك.

١٠- إذا ما استمر طفلك على هذا السلوك، فيجب مراجعة طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي لحل المشكلة.

١١- امنعي طفلك من مشاهدة أفلام الرعب ومصاصي الدماء أو ما شابه.

١٢- شجعي طفلك في الأوقات التي لا يقوم فيها بالعض، بالمديح والثناء، واتفقي معه على إعطائه مكافأة إذا أقلع عن هذه العادة.

مجموعة حلول للتخلص من مشكلة  
الخجل عند الأطفال

١- إن علاج أي مشكلة يبدأ بالبحث عن السبب، فإذا عُرف السبب وتمت إزالته، فإن ذلك يقطع نصف الطريق إلى العلاج.

٢- اسمحي لطفلك بالاختلاط مع الأطفال، والتعرف على الناس منذ الصغر، ولا تبالغ في حمايته أو الخوف عليه أو تجبريه أن يصبح صديقاً لأطفال أنت تختارينهم، بل دعيه يكتشف كيفية التعامل مع الناس بمفرده ويتكيف مع المجتمع.

٣- قومي بدعوة أحد الأطفال إلى منزلكم حتى يلعب مع طفلك، وبعد فترة من الوقت، وعندما تجدان أن طفلك قد تعود على هذا الطفل، وجهي الدعوة لاثنتين من الأطفال، وبما أن الطفل في منزله وبينته الخاصة، فإنه سوف يشعر بالارتياح ويتفاعل معهم بصورة أفضل.

٤- عندما يتعرف طفلك على طفل جديد اجلسي معهما لفترة، وشاركيهما اللعب حتى يبدأ طفلك في الارتياح والانجذاب نحو الطفل الآخر انسحبي واتركيهما يلعبان بمفردهما.

٥- خذي طفلك إلى الحديقة العامة أو إلى ملعب الأطفال، ودعيه يراقب الأطفال الآخرين قبل الانضمام إليهم، وشجعيه على الانضمام إليهم، ولكن لا تضغطي عليه حتى ينضم إليهم قبل أن يكون مهيناً، حتى لا يزيد من إحساسه بعدم الارتياح والخجل.

٦- إطلاقاتاً وأبداً لا تنعتي طفلك بأنه «خجول» أو توبخيه على خجله، أو تتحدثي عن هذه المشكلة مع أبيه أو مع صديقاتك أمامه، لأن هذا سيؤدي إلى إحباطه ويزيد من المشكلة عنده.

٧- امتدحي كل إيجابياته الاجتماعية كمساعدته لأخوته وللآخرين، أو اللعب معهم، وشجعي نجاحاته مهما كانت صغيرة حتى يعرف أهميته وقيمه.

٨- لا تتدخلي في كل كبيرة وصغيرة في حياة طفلك، واتركي له مجالاً من الحرية ليتخذ بعض القرارات ويخوض بعض التجارب حتى لو كان على خطأ، كي يصبح له تجربة خاصة تساعده في بناء شخصيته.

٩- علمي طفلك منذ الصغر كيفية التعبير عن نفسه وإيصال أفكاره ومشاعره للآخرين، وحاوريه دائماً، وخذي رأيه في الكثير من الأمور العائلية والشخصية.

١٠- لا تحاولي الزج بأطفالك في مواقف غير مستعدين لمواجهةها، ولا تجبريهم على القيام بأشياء تفوق قدراتهم كالغناء أو الرقص أمام الآخرين مثلاً حتى لا يفشل ويفقد الثقة بنفسه.

١١ - علمي طفلك كيفية التعامل بشكل اجتماعي مع الناس كطريقة التحية والسلام والتواصل والابتسامة، وأصول «الإتيكيت» وكيفية التعامل مع الضيف، وارسمي سيناريو مسرحية بينك وبينه ودرييه على ذلك بشكل عملي.

١٢ - آمني بقدرات طفلك، وانتبهي إلى الأسلوب الذي تتحدثين به معه، وتجنبي العبارات التالية: (أنت فاشل، ولن تنجح أبداً) ، (أنت صغير على القيام بذلك) ، (أنت لا تعرف كيف تنجز هذا الأمر) ، والاستعاضة عنها بعبارات تشجعه مثل: (هيا أكمل، استمر) ، (حاول مرة ثانية، سوف تنجح بالتأكيد) ، (أنا أثق بك) ، فكل هذه العبارات تعد من التربية الإيجابية التي تنهض بعقل وهمة الطفل ولا تحطمه.

١٣ - شجعي طفلك على اختيار الأنشطة التي يحبها ويستمتع بها (رياضة، رسم، غناء، عزف... ) ثم اجعلي هذا النشاط يتم بشكل جماعي، ودعيه يختار بنفسه الأطفال أو الأصدقاء الذين يرغب في مشاركتهم له.

١٤ - اخترعي لطفلك قصصاً تفاعلية تتحدث عن الخجل، كقصة صبي يحب أن يلعب بمفرده دائماً، أو قصة فتاة خجولة يأتي أطفال لمضايقتها، فطفلك سوف يتعاطف تلقائياً مع شخصية الطفل الخجول في القصة، وسوف يحاول إيجاد الحلول لمساعدته.

١٥ - لا تُبعدي طفلك عن مشيرات الخجل، بل اعرضيها عليه بشكل تدريجي، ودربيه على كيفية مواجهتها، فالهروب ليس حلاً على الإطلاق.

١٦ - أتيحي لطفلك أن يقرر ما يحب أن يرتديه من ملابس يومياً، فهذا يساعده على تعزيز ثقته بنفسه.

١٧ - شجعي الطفل الخجول على اللعب أحياناً مع طفل آخر أصغر منه سناً (أصغر بسنة أو سنتين فقط بحد أقصى) ، فهذا يضع الطفل الخجول في وضع قيادي، وهو أمر نادراً أن يشعر به بين أقرانه، وسيمنحه ثقة أكثر في نفسه عندما يلعب مع الأطفال في سنه.

١٨ - علمي طفلك أن يتحدث مع ذاته، ومواجهة أحد المواقف أو الأفكار السلبية التي تسبب له الخجل، ودعيه يردد في نفسه عبارات إيجابية مثل (سأجرب وأتعلم، أستطيع أن أقول كل ما أريد، سأكون أكثر جرأة) .

١٩ - علمي طفلك مهارات الهدوء والاسترخاء عند مواجهة أحد المواقف التي تسبب له الخجل كإغماض العينين والتنفس العميق أو نفخ الهواء.

٢٠ - احذري من أن تفترضي وجود مشكلة لا وجود لها

أصلاً وتقومين بالضغط على ابنك، فبعض الأطفال يشعرون بالرضا والارتياح بأسلوبهم الهادئ في التعامل مع العالم من حولهم، فهم يجدون السعادة مع صديق واحد أو اثنين يرتبطون معهم بصداقة جيدة.

٢١ - إذا كان الطفل يشعر بخجل شديد يسبب له معاناة، فمن الأفضل أن تعرضيه على استشاري تربية أو طبيب نفسي.

## عزيزتي الأم ...

« لا تفترضي أن طفلك الخجول يعاني من مشكلة تحتاج إلى التغيير دائماً؛ فالطفل الخجول ليس طفلاً ضعيفاً، فهو يحب أن يسمع ويعرف ما يدور حوله، فيتعلم ويحلل ويتخذ خطواته بعد فترة من التفكير، وهو طفل مميز يتمتع بصفات القائد، وله مستقبل لامع ومزدهر.»

## نصائح لتسوق سهل بصحبة الأطفال

١ - قبل الذهاب إلى السوق أخبري طفلك بالسلوكيات التي تريدين منه القيام بها بكل صراحة ووضوح، واتفقي معه على المسموح له وغير المسموح، ولا تغيري رأيك في السوق حول أي شيء تم الاتفاق عليه مسبقاً كي يتعلم الالتزام.

٢ - دعي أطفالك يساعدونك في إعداد قائمة المشتريات التي تودين شراءها، واخبريهم بأنك وضعت لهم الحلوى ضمن هذه القائمة، فلا يوجد أفضل من إعطاء الطفل حافزاً من أجل التصرف بهدوء وتهذيب عند التسوق.

٣ - يجب أن تختاري الأوقات المناسبة للذهاب إلى السوق كفترة ما بعد العصر أو الصباح، وفي يوم بمنتصف الأسبوع، بحيث يكون السوق خالياً من الازدحام، مع تجنب الذهاب إلى السوق في ساعات المساء وأيام العطلات الأسبوعية والرسمية.

٤ - يجب أن يكون طفلك مرتاحاً غير جائع، ولا يشعر بالنعاس، مع التأكد من أنه ذهب إلى الحمام قبل الانطلاق إلى السوق من أجل ضمان تسوق موفق من دون أي منغصات. فالأطفال لهم قدرات محدودة على التحمل لا تسمح لهم بتحمل ساعات طويلة من التسوق.

٥ - ابحثي عن عمل يقوم به طفلك مثل دفع عربة التسوق، أو أعطيه بعض الصور للأطعمة أو الأشياء التي تريدين شراءها، واطلبي منه أن يبحث عنها ويحضرها.

٦- احتفظي ببعض الألعاب الجذابة التي لم يرها طفلك قبل ذلك، وعندما تصلين إلى مركز التسوق قدميها له لتشغليه ويلهو بها لبعض الوقت.

٧- أعدي لطفلك بعض الوجبات الخفيفة، وقدميها له ليقوم بتناولها، بينما تقومين أنت بشراء ما تريدينه من سلع ومنتجات.

٨- اجعلي رحلة التسوق مع طفلك قصيرة قدر الإمكان حتى لا يتسلل الملل إليه.

٩- يمكن السماح للطفل باصطحاب صديقه معه أثناء رحلة التسوق، فهذا الأمر قد يقوم بشغله، وجعله يستمتع برحلة التسوق.

١٠- ضعي الطفل في عربته، أو استخدمي الحمالة التي تعلق على الصدر لحمله إذا كان صغيراً حتى تتمكني من التحكم بحركته، وفي الوقت نفسه يشعر الطفل بالراحة أثناء وجوده فيها.

١١- عندما يبدأ في طلب أشياء كثيرة، أخبريه بأنك ستشتري شيئاً واحداً فقط في نهاية رحلة التسوق، حتى تشجعيه على فعل التصرفات الجيدة المتفق عليها بينكما.

١٢- تصرفي بحزم وقولي «لا» للطفل، مع عدم تلبية كل رغباته، حتى لا يتعلم أنه كلما خرج إلى التسوق مع أمه، سيحصل على كل ما يريد.

١٣- خذي حقيبة مليئة بالألعاب، أو الكتب الكفيلة بإلهائهم وتسليتهم، والتي تجذب انتباههم وتشغلهم لمدة كافية من الوقت.

١٤- عند الوقوف في طابور الدفع، قَدِّمي لهم بعض الحلوى التي تسكتهم، وتحول نظرهم عما هو موجود حولهم، من بعض الأطعمة اللذيذة والألعاب الموجودة بالقرب من مكان الدفع.

١٥- إذا كان أطفالك متعبين عند التسوق، فحاولي اختيار أوقات للتسوق تتوافق مع وجود زوجك في المنزل، ليبقى معهم ٢-٣ ساعات، أو يصطحبهم معه، فمثل هذا السلوك يعزز العلاقة بين الأب وأطفاله، خاصة إذا كان الأب يغيب لساعات طويلة عن البيت.

كيف تتعاملين مع الطفل  
مفرط النشاط (كثير الحركة)؟

١ - يجب التحلي بالهدوء والصبر عند التعامل مع الطفل مفرط النشاط (كثير الحركة) . فهذا النوع من الأطفال يتحولون تدريجياً وبالسيطرة على سلوكهم وحركتهم إلى شباب فاعلين ومنتجين في المستقبل.

٢ - عندما يقوم طفلك بنشاط زائد غير مرغوب فيه، قومي بإظهار محبتك وحنانك، وأرشديه إلى أهمية عدم تكرار ما فعله مرة أخرى حتى لا تحرميه من مكافأة يحبها، أما إذا اضطرت إلى تعنيف طفلك، فلا تقومي بذلك أمام الآخرين حتى لا تؤثر بالسلب عليه، فلا الصراخ أو الشتائم ولا التوبيخ أو الضرب سيحل هذه المشكلة على الإطلاق.

٣ - عندما يقوم طفلك بنشاط زائد غير مرغوب فيه، تواصلتي معه بصرياً قبل أن تطلبي منه الهدوء، فانحني لمستوى نظره وحاولي النظر في عينيه بنظرة حنونة وحازمة غير قاسية أو متسلطة، واجذبي انتباهه للنظر في عينيك، ثم اطلبي منه أن يلتزم الهدوء.

٤ - صيغي طلبك بطريقة بسيطة وسهلة الفهم على الطفل، ويجملة واحدة مختصرة، لأن كثرة الكلام أو الشرح ستجعل الطفل مشتتاً وتعطيه انطبعا بأنك غير جادة في طلبك.

٥ - ضعي قواعد وأنظمة وجدولاً يومياً ينظم حياة الطفل

مفرط النشاط (كثير الحركة) وكيفية التصرف داخل المنزل أو خارجه، وأفهميه إياها، بحيث يدرك أن التصرف الخاطئ له عقاب والتصرف الصحيح له مكافأة، ليعرف وليتعلم ماذا سيؤدي إليه كل عمل يقوم به.

٦- علمي طفلك مهارات التنفس العميق التي تساعد على الاسترخاء وتقلل من فرط الحركة والنشاط لديه، ودعيه يكررها ٢ - ٣ مرات يومياً، كما يلي:

\* أغلق عينيك.

\* شهيق عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣ - ٤.

\* احبس نفسك، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣ - ٤.

\* زفير عميق وبطيء، وقم بالعد ١ - ٢ - ٣ - ٤.

\* أعد هذه الدورة ٢٠ مرة.

٧- كافئي طفلك على الهدوء والامتناع عن السلوك غير المرغوب فيه بهدية رمزية كلعبة صغيرة أو قطعة حلوى، مع حضن الطفل وتقبيله، أو التصفيق له مع الكثير من العبارات الإيجابية.

٨- إشغال وقت الطفل مفرط النشاط (كثير الحركة) بالألعاب والأنشطة الهادئة التي تقلل من سرعته ونشاطه،

كالرسم والقراءة أو اللعب بالمعجون والمكعبات، أو ألعاب البازل والفك والتركيب والشطرنج وغيرها.

٩- جعل جو المنزل هادئاً، مع التحدث مع الطفل بصوت هادئ دائماً، لأن الصراخ والصوت العالي سيزيد من فرط النشاط والحركة عنده.

١٠- عدم استخدام ألفاظ تجرح الطفل وتعزز سلوك فرط النشاط والحركة عنده مثل: (يا مزعج، يا مشاكس، يا حيوان، لا أحبك، أخوك أحسن منك ... ) .

١١- قاموس الصواب والخطأ

اشترى دفترًا ملونًا أو مفكرة جميلة، ودوني كل ما يقوم به طفلك من تصرفات أو فعال يوميًا، سواء كانت صحيحة أو خاطئة، وفي نهاية اليوم اجلسي معه واشرحي له ما قام به من تصرفات وأفهميه أخطائه وكافئيه على التصرفات الصحيحة.

١٢- تساعد التمارين الرياضية المتنوعة على تفريغ نشاط الطفل وطاقته، خصوصاً إذا ما جعلنا الطفل يتمرن بشكل يومي، مثل الجري والسباحة والكاراتيه وكرة القدم والملاكمة والقفز وكرة التوازن وغيرها.

١٣- استغلي طاقة طفلك لمساعدتك في النشاطات المنزلية كترتيب الغرف أو تنظيف المنزل.

١٤ - جعل الطفل يعزف على الآلات الموسيقية كالطبل والبيانو أو البوق، لأن هذا سيساعد على تفريغ طاقاته ويزيد تركيزه أيضاً.

١٥ - عمل حمام دافئ للطفل، ثم إجراء «مساج» له، فذلك سيساعده على الهدوء والاسترخاء.

١٦ - صندوق المفاجآت: حيث يتم وضع مجموعة من الأشياء التي يحبها الطفل كالألعاب، والقصص، والألوان وغيرها في صندوق كبير، ثم يوضع هذا الصندوق في زاوية الغرفة، بينما تجلس الأم مع الطفل في الزاوية المقابلة (ركن الهدوء)، ثم يُطلب من الطفل الذهاب إلى الصندوق لجلب شيء واحد فقط، والعودة إلى ركن الهدوء ليلعب أو يقرأ أو يرسم بما جلبه لبعض الوقت، وعندما ينتهي يُطلب منه أن يذهب مرة ثانية ليحلب شيئاً آخر يختاره وهكذا.

١٧ - عقد اتفاقية مع الطفل، حيث يقوم الأب بكتابة عقد مع الطفل بوجود الأم، يتعهد الطفل فيه بعدم القيام بمجموعة من الأمور الخاطئة (البدء بخمسة أشياء فقط)، وفي حال التزامه بالعقد تتم مكافأته بشيء يحبه كلعبة أو الخروج في نزهة مثلاً، بينما عند قيام الطفل بأي تصرف خاطئ تقوم الأم بتذكيره بالعقد والاتفاق الذي بينهم، وعند نجاح هذه الطريقة

يتم إبرام عقد جديد كل أسبوع وزيادة عدد الأمور الخاطئة التي يمنع القيام بها.

١٨- منح الطفل ١٠ نقاط وإخباره بأنه سيتم خصم نقطة واحدة عن كل تصرف خاطئ، ومنحه نقطة إضافية عن كل تصرف صحيح، فإذا احتفظ بالنقاط إلى آخر النهار ستم مكافأته بهدية رمزية أو الخروج معه في نزهة.

١٩- خذي جرة وضعي فيها ٥ قطع نقدية، أو ٥ قطع من الحلوى، ثم أخبري طفلك أنه في كل مرة يقوم فيها بتصرف خاطئ سوف تأخذين واحدة من هذه القطع، وأن ما يتبقى منها في نهاية اليوم سيؤول إليه كمكافأة له.

٢٠- عدم السماح للأطفال في عمر أقل من ١٨ شهراً بمشاهدة التلفاز، أو اللعب بالأجهزة الإلكترونية على الإطلاق، وألا تتجاوز مدة المشاهدة ١- ٢ ساعة فقط في اليوم عند الأطفال في عمر أكبر من ١٨ شهراً، مع عدم السماح للأطفال بمشاهدة القنوات التي تعرض مشاهد العنف والقتل، أو أفلام الكرتون ذات المشاهد القتالية والعنيفة، مع تشجيعهم على مشاهدة البرامج التعليمية والثقافية.

٢١- تعليم الطفل كيفية تفريغ طاقته بجعله يمشي على رؤوس أصابعه من أول الغرفة وبتجاه الجدار، وعند الوصول

إلى الجدار نطلب منه أن يقوم بدفعه لمدة ٥ ثوان، ثم العودة  
إلينا من جديد وعلى رؤوس أصابعه أيضاً.

٢٢ - الابتعاد عن الأطعمة التي تزيد النشاط مثل: الشاي،  
القهوة، الشيكولاتة، المشروبات الغازية، الأغذية المحتوية  
على الأصباغ الصناعية والمواد الحافظة.

٢٣ - الإكثار من الأطعمة التي تهدئ الطفل وتقلل نشاطه  
مثل الخضار الطازج، الفواكه الطازجة والمجمدة أو المجففة،  
الزبادي، الأجبان قليلة الدسم، المكسرات، بذور القرع،  
بذور زهرة الشمس، الحبوب المدعمة، المرطبات، الشيكولاتة  
السوداء، السمك.

٢٤ - ارسمي مستقيماً أو مربعاً أو دائرة بشريط لاصق  
على الأرض، واطلبي من طفلك أن يسير فوقها خطوة خطوة،  
فهذا سيساعده على تفريغ طاقته ويزيد من تركيزه أيضاً.

٢٥ - قومي بوضع مجموعة من الكرات البلاستيكية الصغيرة  
ذات الألوان المختلفة مع بعضها البعض في سلة كبيرة، واطلبي  
من طفلك أن يقوم بفرزها، كل لون على حدة؛ حيث يساعد  
هذا النشاط على تفريغ طاقته ويزيد من تركيزه أيضاً.

٢٦ - لوحة النجوم:

نعلق لوحة على حائط غرفة نوم الطفل، ونكتب عليها اسمه، ونضع صورته أيضاً، ونخبره بأننا سنضع لاصقة أو علامة نجمة على كل موقف يكون فيه هادئاً، وكلما جمع خمسة نجوم سنعطيه هدية، وكلما خالف التعليمات وبدرت منه حركة مزعجة نحذف لاصقة أو علامة نجمة كعقاب وهكذا.

٢٧- تجاهلي بعض حركات الطفل المستفزة أحياناً، ولا تجعلي ردة فعلك كبيرة دائماً حتى لا يكرر هذه الحركات مراراً، محاولةً منه للفت الأنظار.

٢٨- تستطيعين تشغيل بعض الموسيقى الهادئة أو الغناء لطفلك بصوتك رقيق، حيث يستجيب الأطفال عادة للموسيقى الهادئة بشكل كبير.

٢٩- علمي طفلك الصلاة وسماع القرآن الكريم، واطلبي منه أن يعبر عن امتنانه لله يومياً.

٣٠- يمكنك تشجيع الطفل مفرط النشاط على الخروج إلى الحدائق العامة والاتصال بالطبيعية يومياً إذا أمكن لتفريغ طاقته، والتقليل من كثرة حركته في المنزل.

كيف تفطمين طفلك عن  
اللاهية (المصاصة) ؟

١ - يعتبر اختيار التوقيت المناسب لفظام الطفل عن اللهاية هو الخطوة الأهم لنجاحك في التخلص منها، فكلما كان عمر الطفل صغيراً كانت عملية الفطام أسهل، وتعلق الطفل بها أقل؛ حيث توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بفصل الطفل عن لهائته قبل إتمامه عمر السنة، أي عندما يبدأ بالكلام والثرثرة، حتى لا تؤثر على تطور مهاراته اللغوية، وتمنعه من الكلام، بينما يوصي بعض الخبراء بالبداية بعملية الفطام من اللهاية عندما يبلغ الطفل عمر ٦ أشهر، وهو السن الذي يبدأ فيه معدل حدوث متلازمة الموت المفاجئ عند الرضع بالانخفاض، فيما تؤكد جمعية أطباء الأسنان الأمريكية على ضرورة فطام الطفل عن اللهاية قبل بلوغه عمر ١٨ - ٢٤ شهراً حتى لا تؤثر على صحة وسلامة الفك والأسنان.

٢ - يمكنك أن تفتمي طفلك عن اللهاية مباشرة بأخذها منه مرة واحدة، وإخباره بأنه بعد هذا اليوم لن يستخدمها، قد تكون هذه الطريقة صعبة، ولكنها فعالة جداً، وكل ما عليك فعله هو الالتزام بالصبر والحفاظ على موقفك حتى ولو بكى طفلك وطلب منك الحصول عليها.

٣ - أفضل طريقة مستخدمة لفظام الطفل عن اللهاية، هي طريقة الفطام التدريجي، حيث تقوم الأم بأخذ اللهاية منه لفترات زمنية محددة خلال اليوم، ثم ترجعها له في فترات أخرى

والتي تقل مع الوقت، وتستغرق هذه الطريقة من ١ - ٢ أسبوع عادة، كما يلي:

\* خذي اللهاية من طفلك في النهار خلال الأوقات التي يكون فيها سعيداً وهادئاً وغير منتبه لها، ثم ...

\* امنعي طفلك من أخذ اللهاية معه خارج المنزل، ثم ...

\* امنعي استخدام اللهاية في أماكن (غرف) محددة في المنزل، ثم ...

\* امنعي استخدام اللهاية خلال النهار، ثم ...

\* احصري وقت استخدام اللهاية عند القيلولة ووقت النوم، ثم ...

\* انزعي اللهاية من فم طفلك ما إن ينام حتى لا يتوقع إيجادها بالقرب منه عندما يستيقظ، ولا يعتمد عليها بالتالي ليهدأ ويعاود النوم.

\* بعد فترة أخبريه أن الطبيب أو جنية اللهايات يجمعون اللهايات للأطفال الصغار الجدد، وسيقدمون لك هدية أو لعبة جميلة بدلاً عنها.

\* قدمي له الهدية أو اللعبة واجعلي الأمر يبدو كاحتفال، فهنيئيه وعبري عن فخرك به، وقولي له « الآن أصبحت كبيراً ».

٤ - يمكنك فطام طفلك عن اللهاية باستخدام طريقة الأيام الأربعة، كما يلي:

\* اليوم الأول: اجلسي مع طفلك وتحديثي معه عن مساوي وعيوب استخدام اللهاية وبلغه يفهما تناسب عمره، ودعيه ينظر إلى نفسه بالمرآة واللهاية في فمه.

\* اليوم الثاني: أخبري طفلك بأنه قد كبر وقد حان الوقت للتخلص من اللهاية، وكرري هذا ٣ مرات يومياً بحيث يكون الحديث قصيراً وبلهجة خبرية لا يتجاوز الدقيقة الواحدة في كل مرة، وأخبريه بأن موعد التخلص من اللهاية سيكون بعد غد.

\* اليوم الثالث: كرري حديثك وبنفس الطريقة والمدة، وأخبريه بأن موعد التخلص من اللهاية هو الغد.

\* اليوم الرابع: أخبري طفلك بأن الوقت قد حان للتخلص من اللهاية، وأن اليوم هو موعد جمع اللهايات وإلقائها في سلة المهملات، وأخبريه بأن جنبة اللهايات ستقوم بأخذ لهايته وإعطائها لطفل آخر صغير وتعطيه بدلاً عنها لعبة كبيرة.

٥ - يمكنك استخدام أسلوب الترغيب، خصوصاً إذا ما كان طفلك منفتحاً على الحوار، وهنا يمكنك أن تجلسي مع طفلك وتخبريه بأنه قد كبر على استخدام اللهاية، كما أنها قد أثرت على صحته بسبب كثرة استخدامها، ولا بد له من تركها، ثم

قومي بتشجيعه على رميها في سلة المهملات، ثم كافئيه عند قيامه بذلك بشراء لعبة جميلة وأخذه إلى مدينة الألعاب.

٦- يمكنك أخذ اللهاية من الطفل خلال نومه، وترك هدية بجانبه بدلاً عنها، فعندما يستيقظ أخبره بأن جنية اللهايات قد أخذت اللهاية لأنه قد كبر الآن ولم يعد بحاجة لها، وتركت هذه الهدية بدلاً عنها، فالأطفال يحبون أن يُنظر إليهم على أنهم ناضجون.

٧- يمكنك قص رأس اللهاية بشكل تدريجي على مدى ٣ أيام، بحيث لا يستطيع الطفل مصها، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق الناجحة في الفطام، ولكن عليك الانتباه إلى أن بعض الأجزاء المقطوعة قد تسبب الغصص والاختناق عند الطفل، لذلك يجب أخذ الحيطة والحذر وقصها بشكل جيد.

٨- يمكن عمل حفلة صغيرة كعيد الميلاد مثلاً، وإخبار الطفل بأنه قد كبر وأن هذه الحفلة بمناسبة تخليه عن اللهاية، مع إعطائه هدية بهذه المناسبة.

٩- إخفاء اللهاية عن الطفل، وعندما يطلبها تقوم الأم بالبحث معه عنها، ثم تخبره بأنها قد ضاعت وأنها لا تستطيع شراء لهاية جديدة له.

١٠- عند قراءة قصص ما قبل النوم، تقوم الأم بإدخال اللهاية في القصة، وتحكي عن مساوئها في القصة كل يوم حتى يتركها.

١١ - قدمي لطفك البدائل عن اللهاية، خصوصاً في الأيام الأولى من الفطام بإحاطته بالكثير من الدمى والألعاب ليتسلى بها، أو بحمله وتدليله والمشي به، خصوصاً وقت النوم، ويمكنك أيضاً استبدالها ببطانية النوم التي يلف بها الطفل، وتساعد على تثبيته والنوم بعمق أو إعطائه ألعاب التسنين المطاطية بدلاً عنها.

١٢ - بغض النظر عن الطريقة التي ستختارها للتخلص من اللهاية، توقعي الكثير من الصعوبات خلال الفترة التي تلي أخذ اللهاية من الطفل. فهذه هي المرحلة الأصعب عادة، لذلك تحضري لقضاء بعض الليالي الصعبة المليئة بالبكاء والتذمر، لكن اطمئني فهذا سيستمر لفترة قصيرة، والمهم أن تستعدي للكثير من البكاء والتذمر والإلحاح، وتذكري ألا تستسلمي أبداً.

١٣ - عند اتخاذك قرار الفطام عن اللهاية، تخلصي من جميع اللهايات في المنزل، وخاصة في غرفة نوم الطفل حتى لا يستعملها الطفل مرة أخرى.

١٤ - لا تغطي طفلك عن اللهاية خلال أوقات تطور الطفل ونموه، مثل أوقات التسنين أو تعلم المشي أو عند ولادة أخ للطفل أو الانتقال إلى مسكن جديد.

١٥ - لا تقومي بإذلاله أو إشعاره بالذنب أو معاقبته أو مقارنته بأطفال آخرين لا يستخدمون اللهاية على الإطلاق.

كيف أقوي مناعة أطفالي؟

## ١ - الرضاعة الطبيعية:

تعتبر الرضاعة الطبيعية أهم وأثمن هدية تقدمها الأم لطفلها لحمايته، وتقوية جهازه المناعي؛ فحليب الأم يقي الطفل من الإصابة بالإسهالات الحادة، والتهابات الأذن الوسطى، ونزلات البرد، والأمراض التحسسية كالربو القصبي، والداء السكري وغيرها، لذلك تنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومنظمة الصحة العالمية، بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، ثم البدء بإدخال الطعام والاستمرار في الرضاعة الطبيعية في الأشهر الستة الثانية من العمر، كما تشجعان على الاستمرار في تقديم الرضاعة الطبيعية للطفل خلال السنة الثانية من العمر ولأطول فترة ممكنة.

## ٢ - اللقاحات (التطعيم) :

تعمل اللقاحات على تعزيز قدرة الجهاز المناعي للطفل من خلال تحفيز الجسم على إنتاج أجسام مضادة للكثير من الأمراض، فتحميه من الإصابة بها، وتقلل من مضاعفاتها الخطيرة، مثل التدرن، التهاب الكبد (ب) ، التهاب الكبد (ا) ، شلل الأطفال، الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي، المستديمة النزلية، المكورات العقدية الرئوية، الحمى المخية الشوكية، النزلات المعوية الخطيرة التي يسببها فيروس الروتا، الحصبة، الحصبة

الألمانية، النكاف، جدري الماء والإنفلونزا الموسمية، لذلك توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ومنظمة الصحة العالمية بأخذ اللقاحات حسب البرنامج الوطني لبلد الإقامة، مع إعطاء التطعيمات الإضافية كاملة، بالإضافة إلى تطعيم الإنفلونزا سنوياً.

٣- تناول غذاء صحي متوازن، متكون من ثلاث وجبات رئيسية (فطور، وغداء، وعشاء) ، مع وجبتين خفيفتين (سناك) ، مع التشديد على ضرورة تناول الطفل لوجبة الإفطار التي تعد أهم وجبة غذائية تزود الجسم بالطاقة اللازمة لبناء ونمو الدماغ والجسم.

٤- الإكثار من تناول الخضار والفواكه الطازجة التي تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية لتقوية الجهاز المناعي لجسم الإنسان.

\* الحاجة اليومية من الفواكه حسب العمر:

١- ٣ سنوات: ١ كوب.

٤- ٨ سنوات: ١ - ١.٥ كوب.

٩- ١٣ سنة: ١.٥ كوب.

٤- ١٨ سنة: الإناث: ١.٥ كوب، الذكور: ٢ كوب.

\* الحاجة اليومية من الخضار حسب العمر:

١ - ٣ سنوات: ١ كوب.

٤ - ٨ سنوات: ١.٥ كوب.

٩ - ١٣ سنة: الإناث: ٢ كوب، الذكور: ٢.٥ كوب.

١٤ - ١٨ سنة: الإناث: ٢.٥ كوب، الذكور: ٣ كوب.

٥ - النوم باكراً وعدم السهر (تنظيم النوم) حتى يرتاح الجسم ويأخذ كفايته من النوم؛ فالحرمان من النوم يؤثر بالسلب على مناعة الطفل، مما يؤدي إلى ضعف في الجهاز المناعي، ونقص إنتاج كريات الدم البيضاء المسئولة عن المناعة، وزيادة خطر حدوث الأمراض عند الأطفال.

٦ - شجعي طفلك على ممارسة الرياضة خارج المنزل بشكل مستمر ومنتظم ولمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة في اليوم، وأفضل طريقة لتعليم الطفل ممارسة الرياضة هي أن تمارسين الرياضة أنت وهو سوياً، فالرياضة تزيد من عدد كريات الدم البيضاء القاتلة للجراثيم وتقوي الجهاز المناعي.

٧ - تعليم الطفل الطريقة الصحيحة لغسل اليدين بالماء والصابون لفترة زمنية لا تقل عن ٢٠ - ٣٠ ثانية في كل مرة،

خصوصاً في الحالات التالية، صحيح أن النظافة الجيدة لا تعزز الجهاز المناعي، ولكنها تساعد في منع الأمراض:

\* قبل وبعد تناول الطعام.

\* بعد الخروج من الحمام.

\* عند الرجوع من المدرسة.

\* بعد اللعب خارجاً.

\* بعد العطاس.

\* بعد مداعبة الحيوانات الأليفة.

\* بعد الاستيقاظ من النوم.

٨- تعليم الطفل الطريقة الصحيحة لتنظيف أسنانه بالفرشاة والمعجون المحتوي على الفلوريد، وتشجيعه على القيام بذلك مرتين يومياً: في الصباح، وقبل النوم، مع ضرورة رمي الفرشاة وشراء واحدة جديدة إذا ما استخدمها الطفل وهو مصاب بنزلة برد أو زكام حاد أو التهاب في البلعوم أو اللوزتين، تجنباً لانتقال العدوى إلى الأطفال الآخرين خصوصاً إذا ما كانت جميع فرش الأسنان توضع في مكان واحد.

٩- تجنب تعريض الطفل لدخان السجائر (العادية أو الإلكترونية) والأركيلة (التدخين السلبي) لاحتوائه على أكثر من ٤٠٠٠ نوع من السموم التي تؤثر على الخلايا المناعية في الجسم، وتزيد من خطر حدوث التهاب الأذن الوسطى الحاد، التهاب القصبات الحاد، الربو القصبي وغيرها من الأمراض.

١٠- الوقاية من نقص «فيتامين D» الذي له دور كبير في تقوية المناعة، وزيادته بالتعرض لأشعة الشمس (الوجه واليدين والذراعين) بين الساعة ٩ صباحاً و٣ ظهراً لمدة ١٠-١٥ دقيقة في فصل الصيف و ٢٠-٢٥ دقيقة في فصلي الربيع والخريف، و ٣٠ دقيقة في فصل الشتاء ٢-٣ مرات في الأسبوع كحد أدنى، أو إعطاء مركبات «فيتامين D» وقائياً بجرعة مقدارها ٤٠٠ وحدة دولية خلال السنة الأولى من العمر، مع زيادة الجرعة إلى ٦٠٠ وحدة دولية بعد عمر السنة.

١١- تجنبي إعطاء الطفل المضادات الحيوية غير الضرورية، ولا تضغطي على الطبيب لكتابة وصفة طبية للحصول على المضادات الحيوية في كل مرة يعاني فيها طفلك من البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق، أو تذهبي إلى الصيدلية لشراء المضادات الحيوية بدون وصفة طبية، فالاستخدام المفرط للمضادات الحيوية يسبب تدمير جهاز المناعة، لأنه يقتل دون

تميز البكتيريا النافعة والبكتيريا الضارة، كما أن البكتيريا سوف تصبح مقاومة للمضادات الحيوية مع الاستخدام العشوائي، مما يسبب عدم استجابتها للعلاج بالمضادات الحيوية نفسها.

١٢ - لا تتريدي في إظهار الحب والمودة والحنان لطفلك؛ فالمشاعر الإيجابية والسعيدة تحفز خلايا الجهاز المناعي، وفي الوقت نفسه عليك بإبعاد طفلك عن التوتر والقلق والمشكلات النفسية، لأنها تستنزف جهاز مناعة طفلك وتقل مقاومته للأمراض.

١٣ - استخدام «البروبيوتيك» وهي كائنات حية دقيقة (بكتيريا جيدة وخمائر) موجودة في الأمعاء تمنع البكتيريا الضارة من إصابة الأمعاء بالمشكلات الصحية، ولها تأثير إيجابي في تعديل عمل الجهاز المناعي، وينصح بإعطاء الطفل الأطعمة الغنية «بالبروبيوتيك» مثل الزبادي، مخلل الملفوف، الشيكولاتة الداكنة، الزيتون المخلل وغيرها، أو يمكن تقديم مكملات غذائية تحتوي على «البروبيوتيك» والتي تباع في الصيدليات للطفل كبديل.

١٤ - تشجيع الطفل على تناول الأطعمة التالية:

الجزر، الشعير، الشوفان، شوربة الدجاج، الشاي الأخضر والأبيض، الثوم، السمك خصوصاً السلمون والتونة، البطاطا الحلوة، الفطر (المشروم) ، الفلفل الأحمر والأصفر، البروكلي،

السبانخ، الزنجبيل، اللوز، التوت الأزرق وتوت العليق، الفراولة، الحمضيات، خصوصاً الكريب فروت، المحار، الملفوف، العسل، زيت الزيتون، الكيوي، الكافيار.

#### ١٥ - تقليل استهلاك الأطعمة التالية:

المشروبات الغازية، الأطعمة المحتوية على الصبغات الصناعية والمواد الحافظة، عصائر الفواكه، الأطعمة السكرية والحلويات، الوجبات السريعة.

١٦ - تقليل استهلاك السكر لأنه يؤثر على الجهاز المناعي للطفل فيغير التوازن بين البكتيريا الجيدة والسيئة، ويقلل من عدد كريات الدم البيضاء.

١٧ - الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالزنك، مثل لحم البقر والغنم، الكاجو، الفطر (المشروم) ، بذور القرع والفاصوليا، وإعطاء مركب الزنك الفموي بجرعة ١٠ - ٢٠ مغ/كغم لمدة ١٠ - ١٤ يوماً عند الإصابة ببعض الأمراض كالإسهالات الحادة أو ذات الرئة، فذلك يسهم في رفع المناعة، ويقلل من شدة هذه الأمراض.

١٨ - تجنبى النظافة المفرطة، وشجعي طفلك على اللعب خارجاً، فالتعرض لبعض البكتيريا في مرحلة الطفولة الباكرة يمكن أن يساعد على تطوير وتحسين عمل الجهاز المناعي.

١٩ - تشجيع الطفل على شرب الماء، والتأكد من أن الطفل يشرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم.

٢٠ - إبعاد الطفل عن مخالطة الأشخاص المرضى قدر الإمكان، وتجنب التجمعات خلال فترة انتشار الأمراض.

كيف تتعاملين مع  
الطفل العصبي (العدواني) ؟

١- إن الخطوة الأهم لحل مشكلة السلوك العدوانى عند الطفل هى معرفة الأسباب التى تدفعه لممارسة مثل هذا السلوك، لذلك بدلاً من التركيز على هذا السلوك بحد ذاته حاولى أن تضعى الأسئلة العشرة التالية فى الحسبان، وأن تجيبى عليها، وتتعاملى مع الموقف وفقاً لإجابتك:

\* هل السلوك العدوانى يحدث فى أماكن محددة: (منزلكم، المدرسة، الملعب، منزل الأصدقاء ...) أم يحدث فى أماكن متعددة؟

\* هل السلوك العدوانى يحدث فى مواقف محددة أم يحدث فى مواقف متعددة؟

\* هل للجو العام أو للبيئة المحيطة بالطفل (الحفلات، الازدحام، الإضاءة ...) تأثير فى حدوث السلوك العدوانى؟

\* هل للحالة العامة للطفل أو للعوامل الشخصية كالجوع أو التعب أو النعاس تأثير فى حدوث السلوك العدوانى؟

\* هل حدثت تغيرات جديدة فى حياة الطفل جعلته حزيناً أو غاضباً (ولادة طفل جديد فى العائلة، انتقال إلى مسكن أو مدرسة جديدة ...) أم لا؟

\* هل السلوك العدوانى يحدث تجاه شخص محدد أم عدة أشخاص؟

\* هل التطور الروحي والحركي مناسب لعمر الطفل، أم أن الطفل يعاني من مشكلات نفسية أو سلوكية؟

\* هل الطفل يعرف كيفية التعبير عن مشاعره واحتياجاته، أم يعتقد بأن العدوانية هي الطريقة الوحيدة للحصول على ما يريد؟

\* هل تضيّقون الخناق على طفلكم أو تضربونه؟

\* هل يعتقد طفلك بأن السلوكيات العدوانية هي الطريقة التي يُفترض على الشخص استخدامها؟

٢- أظهري تعاطفك الكامل مع مشاعر الغضب لدى طفلك، وفي الوقت نفسه أظهري رفضك المطلق لسلوك العصبية والعدوانية التي يمارسها، فقولِي له عندما يقوم بأي سلوك عدواني: «أنت بالفعل غاضب، وهذا حقك، ولكن هل يمكنك إخباري بما يغضبك؟ لأن من غير المقبول أبداً التصرف أو الفعل الذي قمت به»، ثم انتظري جوابه واصغي إليه بكل اهتمام.

٣- تعاملِي بكل حزم وثبات مع السلوك العدواني لطفلك، ولكن بدون ضرب أو صراخ، فلا تقابلي العدوان بالعدوان، بل قابلي عصبية طفلك بهدوءك وتعاطفك وحبك له، وعلميه كيف يهدئ ويتصرف عند الغضب وفقاً للقواعد والأصول.

٤- ضعي قواعدَ وحدودًا واضحة للطفل داخل وخارج المنزل، وألزمي طفلك باتباعها، فإذا رأيت طفلك مثلاً يقوم بأي سلوك عدواني خلال اللعب مثلاً، فاذهبي إليه مباشرة وقولي له بكل حزم: « توقف! يمكنك أن تلعب كما تشاء، ولكن ممنوع السب/ الشتم/ الضرب/ البصق/ الركل».

٥- بوصفك أمًا يجب عليك أن تصغي إلى مشاعر أطفالك وتفهمينها من دون أن يتكلموا، ومهما كانت هذه المشاعر سلبية، فلا تُشعريهم بالحرَج أو الخجل، ولا تخبريهم بأن عليهم ألا يشعروا على هذا النحو، بل عليك إخبارهم بأنه أيًا كانت مشاعرهم فهي لا بأس بها على الإطلاق.

٦- علمي طفلك كيف يُعبّر عن مشاعره وانفعالاته بطريقة لا تضر به أو تضر بالآخرين، فاجلسي معه واشرحي له الطريقة الصحيحة للتعبير عن النفس عند التعرض لمواقف مختلفة في الحياة.

٧- أعطي لطفلك الوقت اللازم ليهدأ قبل أن تتحدثي له عن سلوكه العدواني، فمن غير المنطقي على الإطلاق التحاور معه وقت الغضب، لذلك امنحيه بعض الوقت للهدوء، سواء عن طريق ضمه أو ممارسة تمارين الاسترخاء، أو الذهاب إلى مكان محدد يختاره للتهدئة قبل حل المشكلة.

٨- دربي طفلك على استخدام كلمات وعبارات معينة للتعبير عن مشاعره عند الغضب ليوصل الرسالة التي يريد بها بدون أن يضطر للتصرف بعصبية أو عدوانية، مثل: توقف/ ابتعد عني/ أعطني الكرة/ هذه لي/ هذا دوري أنا ....

٩- علمي طفلك كيف يصفح ويعفو، ويتعلم الإحسان في مقابل الإساءة، وكيف يتفاعل ويتواصل مع الناس، وساعديه أيضاً على الإحساس بمشاعرهم والتعاطف معهم، وأشعريه بمدى الألم النفسي والجسدي الذي يسببه سلوك العصبية والعدوانية للآخرين.

١٠- علمي طفلك الطرق التي تساعده في التفرغ أو التنفيس عن غضبه حتى لا يتحول هذا الغضب إلى سلوك عدواني، كالنظر إلى السقف أو السماء، أو إغماض العينين وتخيل منظر جميل مع الشهيق العميق، ثم حبس النفس لثوان، ثم الزفير العميق، أو الاستغفار أو قراءة آيات قرآنية أو تربيّات دينية أو ممارسة بعض التمارين الرياضية.

١١- لا تسمح لطفلك بمشاهدة البرامج التلفزيونية أو أفلام العنف أو الرياضات العنيفة، كالمصارعة والملاكمة أو ممارسة ألعاب الفيديو التي تحض على العنف والعدوان وتنمي هذا السلوك لديه، فاجلسي معه وناقشيه حولها لمعرفة مشاعره والاستماع إلى أفكاره.

١٢- كونوا قدوة لطفلكم ونموذجاً يحتذى به، فلا تلوموه

على سلوكه العصبي أو العدوانى إذا كنتم أنتم تعتمدون على هذا السلوك فى تعاملكم معه، أو تلجئون إلى السيطرة المبالغ فيها، أو تتخذون من الضرب والصراخ وسيلة لعقابه.

١٣- تعاملى بكل عدل ومساواة مع أطفالك، وضعيهم جميعاً فى القارب نفسه بدون أى معاملة خاصة لأحدهم، مع الابتعاد عن مقارنة الطفل بغيره.

١٤- عقد اتفاقية مع الطفل، حيث يقوم الأب بكتابة عقد مع الطفل بوجود الأم، يسرى لمدة أسبوع كامل، يعدّ الطفل فيه بعدم القيام بمجموعة من التصرفات العدوانية، مع تعليمه الطرق البديلة لهذه التصرفات (البدء بخمسة تصرفات فقط) ، وفى حال التزامه بالعقد تتم مكافأته بشيء يحبه كلعبة أو الخروج فى نزهة مثلاً، بينما عند قيام الطفل بأى تصرف خاطئ تقوم الأم بتذكيره بالعقد والاتفاق الذى بينهم، وعند نجاح هذه الطريقة يتم إبرام عقد جديد كل أسبوع، مع زيادة عدد التصرفات الخاطئة التى يمنع القيام بها بشكل تدريجى.

١٥- منح الطفل ١٠ نقاط، وإخباره بأنه سيتم خصم نقطة واحدة عن كل سلوك عدوانى يقوم به، ومنحه نقطة إضافية عن كل سلوك صحيح يقوم به، فإذا احتفظ بالنقاط إلى آخر النهار ستتم مكافأته بهدية رمزية أو الخروج معه فى نزهة.

١٦ - كافئ طفلك وشجعيه مادياً ومعنوياً عندما يظهر تحسناً في سلوكه العدوانى ودعيه يسمعك وأنت تقولين ذلك أمامه وأمام والده.

١٧ - إذا ما استمر الطفل في سلوكه العدوانى تتم معاقبته بمنعه من ممارسة نشاطه المفضل، أو منعه من استخدام لعبته المفضلة، أو منعه من اللعب بألعابه الإلكترونية، أو حرمانه من الذهاب إلى منزل صديقه، حيث تشكل هذه الطرق عقاباً فعالاً له، وستمنعه من التصرف بعدوانية في المستقبل.

١٨ - خصصي لطفلك الوقت لممارسة الهوايات التي يحبها، كالقراءة والرسم والاستماع إلى الموسيقى الهادئة، وممارسة الرياضة والتي تعتبر من أهم الوسائل التي تساعد طفلك على إفراغ طاقته الزائدة.

١٩ - احرصى دائماً على أن يسود المنزل جو من الهدوء والحب، فالمشكلات الأسرية من الأشياء التي تدفع الطفل بقوة إلى السلوك العدوانى.

٢٠ - إذا لم تتمكنى من السيطرة على السلوك العدوانى لدى طفلك، فعليك باستشارة أحد المتخصصين في مجال الطب النفسى للأطفال.

# كيف أقوي شخصية طفلي وأعزز ثقته بنفسه؟

( ١٠٠ نصيحة لتقوية شخصية الطفل )

- ١ - يبدأ تعزيز الثقة للطفل منذ الأشهر الأولى للحمل، فالعلاقة الإيجابية بين الزوجين التي تجعل الأم الحامل تشعر بالراحة النفسية والحب والحنان تؤثر بشكل كبير على الجنين.
- ٢ - لا تسمي طفلك اسماً سخيلاً، أو تطلقى عليه اسم تدليل لا يعجبه، لأن ذلك سيسبب له الحرج طوال عمره.
- ٣ - عانقى طفلك بحب وحنان كل يوم وقولى له «أحبك».
- ٤ - أنصتى لحديث طفلك بكل اهتمام وجدية، ولا تقاطعيه أو تنهى جملة قبل أن يكملها بنفسه.
- ٥ - لا تهددي طفلك وتجنبي عبارة « افعل هكذا وإلا ... ».
- ٦ - دعي طفلك يفوز عليك في الكثير من الألعاب التي تلعبانها معاً.
- ٧ - أخبري طفلك بأن الجميع يخطئون، وأنه ليس بالضرورة أن يكون مثالياً حتى يحبه الآخرون.
- ٨ - اعتذري لطفلك عندما تخطئين، وعلميه أن الاعتذار عن الخطأ يدل على الثقة بالنفس.
- ٩ - لا تسخري من مخاوف طفلك من جميع الأمور، بل شجعيه ودربيه على تجاوزها.

- ١٠ - أخبرني طفلك بأنك فخورة بكل الأشياء التي يقوم بها،  
وليس الأشياء التي يقوم بها بشكل جيد فقط.
- ١١ - دعي طفلك يرافق والده عند الذهاب إلى السوق أو المكتبة.
- ١٢ - قدمي طفلك للناس في المناسبات الاجتماعية، ولا  
تتصرفي وكأنه غير موجود.
- ١٣ - علمي طفلك مهارات الطبخ الرئيسية، وكيف يمكنه  
إعداد بعض الوجبات السهلة كالبطاطس المقليّة أو تسخين  
الخبز وغيرها.
- ١٤ - علمي طفلك رياضات الدفاع عن النفس كالكاراتيه والجودو.
- ١٥ - رافقي طفلك في يومه الأول في المدرسة.
- ١٦ - امتدحي طفلك أمام الآخرين بعد قيام الطفل بأي  
سلوك مستحب.
- ١٧ - لا تضربي طفلك أو تأنيبيه أمام أصدقائه أو أفراد  
العائلة حتى لو كان مخطئاً.
- ١٨ - عوّدي طفلك منذ الصغر على اعتزازه بأصله وعائلته  
مهما كانت ظروفها.

- ١٩ - كلفي طفلك دائماً بالقيام بمهام معينة، حتى يتعود على تحمل المسؤولية.
- ٢٠ - لا تقارني طفلك بأقرانه أو بأخوته ظناً منك أن هذا سيحسن سلوكه أو يقوي شخصيته.
- ٢١ - دعي طفلك يختار أصدقاءه بنفسه ولكن بحد.
- ٢٢ - أجبي عن كل أسئلته حتى لو كانت كثيرة ومزعجة.
- ٢٣ - أحرص على أن تبعد طفلك عن المشكلات والنقاشات الحادة مع زوجك، وأخبريه بأن هذه المشكلات ليست بسببه.
- ٢٤ - اقتربي من طفلك، وكوني له الأم والصديقة.
- ٢٥ - استشيريه في بعض المشكلات أو الأمور التي قد تواجهها، وأنصتي إلى رأيه بكل اهتمام.
- ٢٦ - شجعي طفلك أن يحلم ويتمنى، وشاركه أحلامه.
- ٢٧ - أقيمي حفلة عيد ميلاد لطفلك كل سنة، وادعي لها أصدقاء المقربين.
- ٢٨ - قُصّي على طفلك القصص التي تتحدث عن الأشخاص الأقوياء والناجحين، ودعيه يأخذهم قدوة له.

٢٩ - امنح لطفك الحق في اختيار الملابس التي يرتديها، والطعام الذي يحب تناوله، والهدايا التي يرغب في تقديمها للآخرين.

٣٠ - علمي طفلك كيف يعتني بالحيوانات الأليفة، ودعيه يكون مسئولاً عن الاهتمام بحيوانكم الأليفة.

٣١ - علمي طفلك ركوب الدراجة والسباحة منذ الصغر.

٣٢ - لا تجعلي طفلك يأكل بمفرده، بل اجلسوا معاً على المائدة كعائلة.

٣٣ - لا تكثري من التوجيه أو تضايقيه بكثرة الملاحظات حول سلوكه وتصرفاته.

٣٤ - كوني حازمة في تعليم طفلك مبادئ الصواب والخطأ.

٣٥ - لا تتدخلي في كل كبيرة وصغيرة في حياة طفلك.

٣٦ - اتركي لطفلك مجالاً من الحرية ليخوض بعض التجارب، حتى لو كان على خطأ، كي يصبح له تجربة خاصة به.

٣٧ - علمي طفلك منذ الصغر كيفية التعبير عن نفسه، وإيصال أفكاره ومشاعره للآخرين.

٣٨ - لا تحاولي الزج بطفلك في مواقف غير مستعد لمواجهتها، ولا تجربيه على القيام بأشياء تفوق قدرته.

٣٩ - علمي طفلك كيفية التعامل بشكل اجتماعي مع الناس، كطريقة التحية والسلام والتواصل والابتسامة وأصول «الإتيكيت».

٤٠ - تجنبي العبارات التي تهز ثقة الطفل بنفسه مثل: (أنت فاشل، ولن تنجح أبداً) ، (أنت صغير على القيام بذلك) ، (أنت لا تعرف كيف تنجز هذا الأمر) .

٤١ - أشعري طفلك بأهميته ومكانته المميزة ضمن أفراد الأسرة.

٤٢ - أعطيه بعض المال، ودعيه يحتفظ به لنفسه وينفقه لشراء ما يحب.

٤٣ - اسردي له قصصاً عن حياتك وطفولتك ودعيه يتعلم منها.

٤٤ - عامله بوصفه طفلاً، وليس باعتباره شخصاً بالغاً، ودعيه يعيش طفولته.

٤٥ - إذا كان طفلك يعاني من مشكلة تؤثر على منظره أو بصره (نظارات) أو شكل أسنانه (تقويم) فقومي بحلها على الفور.

- ٤٦ - اضحكي على النكت التي يلقيها طفلك.
- ٤٧ - دعي طفلك يستخدم عطور والده.
- ٤٨ - امنحي طفلك الفرصة لاتخاذ بعض القرارات التي تخص الأسرة كاختيار مكان وضع الخزانة أو التلفاز في الغرفة.
- ٤٩ - علقي مرآة بطول الحائط في غرفة نوم طفلك، ودعيه يرى صورته دائماً.
- ٥٠ - لا تحولي قناة التلفاز أثناء مشاهدة طفلك لبرنامجه أو مسلسله الكرتوني المفضل.
- ٥١ - أهدي لطفلك ختماً باسمه، وتسبقه كلمة «الدكتور/ المهندس/ المحامي/ ....».
- ٥٢ - شجعي طفلك على تعلم لغة أخرى.
- ٥٣ - تحدثي لطفلك عن شعوب وعادات وثقافات دول العالم الأخرى.
- ٥٤ - اجعلي له ركناً في المنزل لأعماله واکتبي عليه اسمه (أبواب الثلجة) .
- ٥٥ - علميه مهارات الإسعافات الأولية البسيطة.

٥٦ - علمي طفلك كيف يقرأ التعليمات والإشارات والعلامات المختلفة ويتبعها.

٥٧ - علمي طفلك أهمية الوعد، وأوفي بوعدك معه دائماً.

٥٨ - أخبري طفلك بأن في الاتحاد قوة، وفي التفرق ضعفاً، وعلميه كيف يعمل ضمن الفريق.

٥٩ - العبي مع طفلك لعبة المدرسة، واجعليه يتقمص دور المدرس وأنت دور التلميذة.

٦٠ - شجعي طفلك على القراءة منذ الصغر، واصطحبوه إلى المكتبة بين فترة وأخرى.

٦١ - احترمي خصوصية طفلك، ولا مانع من أن يحتفظ ببعض الأسرار لنفسه.

٦٢ - لا تتجاهلي نقاط الضعف في شخصية طفلك، بل علميه كيفية مواجهتها والتعامل معها.

٦٣ - تجنبي تلبية جميع احتياجات أطفالك، فذلك يعطل قدراتهم على حل المشكلات، ويجعلهم يعتمدون عليك، ويعتقدون أن كل شيء في الحياة سهل ومرتب.

٦٤ - تجنبي الحماية الزائدة، والخوف المفرط على طفلك من التعرض للخطر.

٦٥ - لا تنادي طفلك بالأحمق أو الكسول أو الأبله، أو أسماء غير محترمة من شأنها أن تحط من قدره.

٦٦ - افصلي الفعل عن فاعله، وتعاملي مع سلوك الطفل فقط، حيث توضح له أنك تحبينه لكنك لا تحبين قيامه بالخوف من مواجهة الناس.

٦٧ - لا تبالغ في المديح والإطراء، حتى لا يتحول طفلك إلى متسول استحسان الآخرين.

٦٨ - احتفلي دائماً بنجاح طفلك في المدرسة بغض النظر عن التقدير.

٦٩ - لا تقولي كلمة «مستحيل» أمام طفلك.

٧٠ - لا تنزعجي من تدليل الجد والجدّة لطفلك.

٧١ - قللي من اللوم قدر الإمكان، حتى لا يشعر طفلك بالخزي أو العار من تصرفاته.

٧٢ - امنحي الفرصة ولو لمرة واحدة على الأقل ، كي يكون طفلك أول من يفعل، أو يمتلك شيئاً مميزاً بين أصدقائه.

٧٣ - اسمحي لطفلك أن يساعدك في بعض الأعمال المنزلية.

- ٧٤ - علمي طفلك أن يتوجه لله بالدعاء ويشكره ويحمده.
- ٧٥ - اطلبي من أحد الرسامين أن يرسم صورة لك ولطفلك وعلقها في غرفته.
- ٧٦ - اطلبي من طفلك أن يسهم في رعايتك والاهتمام بك عندما تكوني مريضة بمرض غير معدٍ أو شديد.
- ٧٧ - علمي طفلك التواضع فهو أساس الثقة.
- ٧٨ - لا تعتمدي على الإغراء أو التحفيز المادي لرفع ثقة الطفل بنفسه.
- ٧٩ - لا تفشي أي سر يخبرك طفلك به، وحتى من باب الضحك أو المزاح.
- ٨٠ - أكثر من قول عبارة «أنا أثق بك» لطفلك.
- ٨١ - خذي طفلك معك لمكان عملك، وعرفيه على زملائك في العمل.
- ٨٢ - علمي طفلك أن يساعد الناس، وأن يقبل مساعدة الآخرين عندما يحتاج إلى ذلك.
- ٨٣ - اشترى لطفلك هدية مطبوعًا عليها اسمه، أو الأحرف الأولى من اسمه.

٨٤ - أهدي طفلك زهرة «شيكوري» (زهور الدكتور باخ) لزيادة الثقة بالنفس.

٨٥ - اترك طفلك يكون نفسه، فيجب ألا يكون نسخة منكم.

٨٦ - علمي طفلك كيف يلتقط الصور لنفسه (سيلفي).

٨٧ - شجعي طفلك على اللعب واللعب واللعب.

٨٨ - ابتسمي دائماً في وجه طفلك.

٨٩ - عندما تكونين خارج المنزل، اتصلي بطفلك وقولي له: «أحبك، اشتقت لك».

٩٠ - لا تضيعي فرصة حضور أي نشاط مدرسي أو مسرحي يشارك فيه طفلك.

٩١ - دعي طفلك يجهز حقيبة السفر الخاصة به.

٩٢ - سجلي مقاطع الفيديو لطفلك وشاهدوها معاً.

٩٣ - أعطي لطفلك مفتاحه الخاص، ودعيه يحتفظ به في مكان آمن.

٩٤ - اهمسي في أذني طفلك أحياناً، لأن ذلك يشعره أنك قريبة منه ، وأن لديكما أسراراً مشتركة.

- ٩٥ - دعي طفلك يتفاخر بإنجازاته أمامك وأمام الآخرين.
- ٩٦ - علمي طفلك أن الكمال صفة لله وحده.
- ٩٧ - افعلي كل ما بوسعك لزيادة الحصيلة اللغوية لطفلك.
- ٩٨ - لا تتجاهلي أسئلة أطفالك الجنسية الحرجة.
- ٩٩ - لا تقبلي أي عمل غير متقن من طفلك، حتى يعرف أن العمل المتقن فخر لصاحبه.
- ١٠٠ - لا تتوقعي أن تتغير شخصية طفلك بين ليلة وضحاها، إذا تأخذ هذه المسألة بعض الوقت، لذلك لا تستسلمي، فالتعب والجهد اللذان تقومين بهما لن يضيعا، وستظهر نتائجهما بعد فترة قصيرة.

# كيف أُهذب طفلي وأعاقبه؟

(بدائل الضرب في تربية الأطفال)

## ١ - الوقت المستقطع:

ضعي كرسيّاً في مكان آمن، ولكنه مثير للملل، مثل زاوية غرفة تناول الطعام، أو منطقة مدخل قلما تستخدم، حاولي ألا تستخدمي غرفة نوم الطفل أو غرفة الألعاب فإذا أخطأ قلبي له: «حسناً، حان وقت الوقت المستقطع»، ولا تزيدي عن ذلك، ثم ارفعي الطفل وضعيه على الكرسي واضبطي المنبه بحيث تكون المدة ١ - ٢ دقيقة لكل سنة من عمر الطفل، وخلال هذه المدة لا يستطيع الطفل التواصل مع الأب أو الأم أو أخوته؛ فالوقت المستقطع هو فرصته لكي يهدأ ويستجمع أفكاره، ويتذكر المطلوب منه، فإذا نهض الطفل من مكانه قبل انقضاء المدة، فما عليك سوى إعادته إلى مكانه وإعادة ضبط المؤقت، ولا تقولي أي شيء، أو تستسلمي لرغبة الطفل، فعندما ينتهي الوقت قلبي له: «انتهي الأمر الآن»، وضميه إلى صدرك ثم اتركه، ولا تذكري المسألة مرة أخرى.

## ٢ - الوقت المستغرق:

خطوات الوقت المستغرق هي نفس خطوات الوقت المستقطع، ولكن الطفل هنا لا يبقى جالساً على الكرسي لفترة محددة بدون عمل أي شيء كما هو الحال في الوقت المستقطع، بل يحتاج إلى أداء مهمة معينة له في هذه الزاوية، ويخرج منها فقط

بمجرد الانتهاء من إنجاز هذه المهمة، ويمكن أن تكون المهمة أي شيء مناسب للعمر ومثيرة للاهتمام مثل حفظ قصيدة عن ظهر قلب، أو رسم صورة، أو كتابة الحروف الهجائية وغيرها.

### ٣- صندوق العقوبة:

اجلسي مع طفلك وقومي بصناعة صندوق كرتوني صغير (صندوق أحذية) ، وزينه وضعي عليه علامة خطأ أو خطر، ثم أنشئي قائمة عقوبات مع طفلك، واكتبي كل عقوبة على ورقة واطويها، ثم ضعها في الصندوق، وفي كل مرة يقوم فيها طفلك بشيء يستدعي العقاب، عليه أن يختار ورقة من الصندوق، ويمكن للعقوبات أن تكون أي شيء تتفقين عليه أنت وطفلك، مثل الحرمان من مشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو ليوم كامل أو أكثر، وقت إضافي للدراسة، ترتيب غرفة الألعاب وغيرها، مع وضع ورقة بيضاء فارغة (سماح) كورقة «الخروج من السجن» في لعبة «المونوبولي» بحيث يكون هناك عنصر للحظ والتشويق مع العقوبة.

### ٤- المهام والنقاط:

أنشئي قائمتين، الأولى تحتوي على ٢٠ - ٣٠ من الأعمال المنزلية الروتينية، وضعي أمام كل عمل عدداً معيناً من النقاط مثل: (ترتيب غرفة الألعاب = ٥٠ نقطة، مسح الغبار عن الأثاث

= ٤٠ ، ري النباتات = ٢٠ نقطة وهكذا) أما القائمة الخرى فتحتوي على ٢٠ - ٣٠ سلوكاً غير مرغوب فيه، وضعي أمام كل سلوك عدداً معيناً من النقاط مثل: (الكذب = ٢٠٠ نقطة، ضرب أخيك = ١٥٠ نقطة، السب والشتم = ١٠٠ نقطة وهكذا) ، والآن إذا ما قام طفلك بأحد هذه السلوكيات أخبريه بأن عليه كسب النقاط اللازمة عن طريق القيام ببعض الأعمال المنزلية حتى تسامحيه أو ترجعي إليه أحد الامتيازات التي سحبتها منه.

#### ٥- احتساب النقاط:

قومي بعمل قائمة لطفلك لاحتساب النقاط، وكلما قام طفلك بفعل جيد ضعي له نقطة أو أكثر، وكلما قام بفعل سيئ اقتطعي منه نقطة أو أكثر، وفي نهاية كل يوم/ أسبوع/ شهر اجمعي نقاطه النهائية ليتم استبدالها بهدية تتفان عليها مسبقاً، فمثلاً ٥ نقاط = قطعة شيكولاتة، ١٠ نقاط = لعبة صغيرة، ٥٠ نقطة = الذهاب إلى مدينة الألعاب.

#### ٦- المزيد من النوم، القليل من اللعب:

من الطرق الفعالة لمعاقبة طفلك هي جعله يذهب للفرش في وقت مبكر عن المعتاد بساعة أو ساعتين حسب شدة العقوبة التي تريدين توقيعها على طفلك.

## ٧- التمارين الرياضية:

ينصح بالتمارين الرياضية كعقوبة إيجابية للأطفال البدينين أو الكسولين، حيث يتم إنشاء قائمة تحتوي على مجموعة من السلوكيات غير المرغوب فيها، ووضعي أمام كل سلوك التمارين الرياضية المطلوبة كعقوبة، مثل (البصق = ١٠ مرات ضغط البطن، الشتم = ١٥ مرة ضغط الصدر، إساءة السلوك في الأماكن العامة = استخدام جهاز المشي لمدة ١٥ دقيقة وهكذا) مع مراعاة عمر الطفل وقدرته العضلية لكون الأطفال يتعبون بسرعة.

## ٨- إخفاء الفوضى:

استخدمي هذه الطريقة لعقاب طفلك الفوضوي حتى يصبح مرتباً، ويهتم بأشياءه، فإذا قام طفلك بترك ألعابه في جميع أجزاء الغرفة، ورفض جمعها قومي أنت بجمعها وإخفائها عنه، وعندما يطلبها أخبريه أن يبحث عنها بنفسه، وبالمثل يمكن إخفاء ألعاب الفيديو وأجهزة التحكم والملابس والأحذية أو أي شيء آخر، وإعطاؤها له بعد فترة من الوقت ليتعلم الدرس جيداً.

## ٩- سحب الامتيازات:

يُعتبر سحب الامتيازات أفضل عقاب للأطفال في كثير من الحالات، فمثلاً إذا تحصل طفلك على درجات قليلة في المدرسة

بسبب قضاء وقت طويل في ممارسة ألعاب الفيديو أو في مشاهدة التلفاز، فإن العقاب الأمثل هو تقليل الوقت الذي يقضيه الطفل في هذه الأمور، وجعلها في عطلة نهاية الأسبوع ولساعات محددة فقط، وبشرط تحسن مستواه الدراسي أيضاً.

١٠ - أصلح ما أفسدته:

وتنطبق هذه العقوبة عندما يلحق الطفل الضرر بالممتلكات أو الأشياء، كأن يرسم على حائط المنزل أو يسكب العصير على الأرض بقصد، ويتمثل العقاب هنا بفرض واجب تنظيف ما أفسده بنفسه.

١١ - المؤقت:

حيث يمنح الطفل مهلة زمنية محددة حتى يصحح ما أخطأ القيام به، بإخباره بأنك ستضبطين ساعة المنبه على ١٥ دقيقة فقط، وخلالها عليه أن يعتذر/ ينهي واجبه المدرسي/ يرتب غرفته أو يجمع ألعابه وإلا ستعاقبينه بعقوبة محددة.

١٢ - الاعتذار الإجمالي:

إن إجبار الطفل على الاعتذار يساعد في تهذيب الطفل وتعليمه احترام الآخرين، فمثلاً إذا قام طفلك بالرسم على باب الجيران، فإن إجباره على تقديم الاعتذار للجيران مع تنظيف ما رسمه يعتبر عقاباً جيداً.

### ١٣ - الحرمان من الأشياء المفضلة:

إن عدم السماح للطفل بممارسة نشاطه المفضل مثل مشاهدة التلفاز، ممارسة ألعاب الفيديو، الخروج مع أصدقائه، اللعب بألعابه وغيرها، ولفترة زمنية محددة حسب شدة العقوبة، ومدى قيامه بتصحيح خطئه، هذه الأشياء تجعله يفكر مرتين قبل أن يخطئ في المرة القادمة.

### ١٤ - واجه نتائج أفعالك:

قد تكون أفضل طريقة لتهديب بعض الأطفال العنيدون هي تركهم لمواجهة عقبات ما يفعلونه بمفردهم، والتعلم من خطئهم بدون أي تدخل منا، فمثلاً إذا رفض طفلك القيام بواجباته المدرسية اتركه يواجه أساتذته في اليوم التالي، ويتحمل العقوبة التي سيفرضونها عليه.

### ١٥ - مناقشة الخطأ:

أحياناً، يكفي أن تجلسي مع طفلك وتحدثي معه بكل حب وحنان حول التصرف الخاطئ الذي قام به، ثم عليك أن تخبريه بأن تصرفه هذا غير مقبول، وأنت غاضبة وغير راضية عنه، فهذا سيجعله يشعر بالذنب والحزن، ويبحث عن ألف طريقة وطريقة لتصحيح خطئه.

### ١٦ - التجاهل:

يعد تجاهل بعض السلوكيات الخاطئة الصادرة عن بعض

الأطفال بدلاً من معاقبتهم، من الطرق الفعالة في تعديل هذا السلوك، خصوصاً عند الأطفال الصغار، كتجاهل النحيب أو بعض العادات الخاطئة.

١٧ - الخصام:

إن كانت علاقتك بطفلك جيدة ويحبك كثيراً، فإن مقاطعتك له وعدم التكلم معه ستؤلمه، وتجعله يفكر كثيراً في تصحيح خطئه وعدم ارتكاب الخطأ نفسه مرة أخرى.

١٨ - اختر عقابك:

يقوم الطفل باختيار العقاب بنفسه، حيث يتم وضع عدة أنواع وطرق للعقاب يقترحها الطفل، وعلى الأم أن تختار الطريقة التي تراها ملائمة أكثر، حسب الخطأ الذي قام به الطفل.

١٩ - التوبيخ:

إن مناقشة الفعل الخاطئ مع الطفل وتوبيخه، ومطالبته بأن يعلل أسباب ارتكابه للخطأ، مع شرح الآثار السلبية المترتبة على الخطأ، وتأثيرها المادي والمعنوي عليه وعلى الغير؛ كل هذه العناصر لها تأثير كبير في جعل الطفل لا يكرر الخطأ في المرة القادمة.

٢٠ - علموهم، ناقشوهم، اضحكوا معهم، امدحوهم، اشرحوا

لهم، ثم عاقبوهم بالتالي هي أحسن.

**كيف نعدل بين الإخوة؟**

١ - لا تعقدي مقارنات بين أطفالك إطلاقاً، فكل طفل مميز بشخصيته، مستقل بتفكيره، جميل بمنظره، وفريد من نوعه.

٢ - لا تؤنبي طفلك أمام إخوته وأخواته حتى لو كان مخطئاً، بل تحدثي معه على انفراد وبعيداً عن مسامع البقية.

٣ - استمعي لشكوى طفلك جيداً، واصغي إلى مشاعره، ولا تقللي من شأنها، فإذا قال لك «هذا ليس عدلاً»، شجعيه كي يخبرك بسبب هذا الاعتقاد، وما اقتراحاته لحل الموقف.

٤ - أظهري تعاطفاً كبيراً مع طفلك إذا كانت شكواه من أحد إخوته مشروعة.

٥ - عند حدوث مشكلة بين أطفالك لا تتسرع وتفتي في جانب أحدهم بدون سماع كلا الطرفين، فلاتنسي أن الأم هي القاضي والحكم.

٦ - علمي طفلك أن يعرف احتياجاته الخاصة، ويركز عليها فقط، بمنأى عن احتياجات إخوته الباقين، فإذا اشتكى طفلك بأنك أعطيتي أخاه قطعة من الحلوى أكبر من قطعة أخيه الأكبر سناً، فلا تتسرع للدفاع عن موقفك، أو تؤكدي له أن القطعتين متساويتان في الحجم، أو تخبريه بأن الأخ الأكبر يجب أن يأخذ قطعة حلوى أكبر من الأخ الأصغر!، بل قولي له: «هل ما زلت جائعاً؟ هل تريد المزيد من الحلوى؟، أخبرني عما تحتاجه».

٧- تعاملي مع كل طفل من أطفالك على أساس احتياجاته الخاصة وبمعزل عن إخوته الباقين، فلا تضعيهم جميعاً تحت مصنف واحد، فمثلاً لا تشتري لجميع أطفالك قمصاناً جديدة إذا كان أحد أطفالك يحتاج إلى قميص جديد لكون قميصه أصبح قديماً.

٨- أخبري أطفالك دائماً بأنك تحبينهم جميعاً وبشكل متساوٍ، ولا فرق في المحبة لديك بين البنت والولد، ولكنك في بعض الأحيان يزداد اهتمامك بأحدهم دون الآخر حسب ظروفه واحتياجاته. فالطفل المريض يحتاج إلى اهتمام أكثر من بقية إخوته، والطفل الذي ستقيمين حفلة عيد ميلاده أو لديه أي نشاط مدرسي يحتاج إلى دعم واهتمام أكثر من البقية.

٩- لا تنزعجي عندما يخبرك أطفالك بأنك تفضلين أحد الإخوة على الآخر تبعاً لموقف معين، فالأطفال لا يرون الأشياء بالطريقة التي تنظرين أنت بها إليها، فبالنسبة لك يكون واضحاً تماماً لماذا ذهب طفلك ذو العشر سنوات إلى النوم باكراً بينما لم يذهب أخوه طالب الجامعة بعد.

١٠- استخدمي روح الفكاهة والضحك، أو أسلوب الإلهاء عندما يتجادل أطفالك على أشياء تافهة وصغيرة، مثل مقدار العصير الذي وضعته في أكوابهم، أو مقدار حجم قطعة الحلوى التي أعطيتها لكل واحد منهم.

كيف نتعامل مع

الشجار اليدوي بين الإخوة؟

١ - افصلي بين الطفلين المتعاركين فوراً في غرفتين منفصلتين لبعض الوقت حتى يهدأ، وأخبريهما ألا يخرجتا حتى يستطيعا الجلوس معاً ومناقشة ما جرى بينهما، فإن أديتا استعداداً لذلك اجلسي معهما على المائدة، وحلي النزاع، وشجعيهما على التعانق والاعتذار فيما بينهما.

٢ - اجلسي كلا الطفلين المتعاركين فوق أريكة، بحيث يجلس كل منهما على أحد طرفيها، أو اجلسيهما على مقعدين متجاورين، وأخبريهما أنهما يستطيعان النهوض عندما يسويان ما بينهما من خلاف والاعتذار فيما بينهما.

٣ - اجعلي الأخ المعتدي يؤدي إحدى المهام المنزلية للأخ المعتدى عليه، مثل ترتيب غرفته أو ألعابه، أو قومي باقتطاع جزء من مصروفه وأعطيه لأخيه كعقوبة. أما إذا كان كلا الطرفين مخطئين فاجعلي كل واحدٍ يقدم للآخر عملاً يسعده، كأن يقوم عنه بأداء المهام المنزلية المطلوبة منه، مثل أن يرتب له سريره، أو يجمع له ملابسه ويرتبها.

٤ - قومي بكتابة عقد يتضمن كل التصرفات والأفعال غير المقبولة، وعواقب عدم الالتزام بينها، ثم اجعلي الطرفين يوقعان عليه، وعلقيه في غرفتهما، وافرضي العقاب المتفق عليها عند الضرورة.

٥ - لا تنحازي إلى أحد أطفالك قبل سماعك من الطرفين، لأن ذلك من شأنه أن يزيد من الشجار والتناحر. وتذكري أنه ليس شرطاً أن يكون الأخ المعتدي هو السبب في المشكلة.

٦- عاملي كلا المتعارفين من الكبار والصغار والأولاد والبنات المعاملة نفسها، ولا توجهي اللوم للأخ الأكبر لوحده لكونه الأرجح عقلاً، فيصبح من السهل للأخ الأصغر أن يستفزه ويلجأ للشجار معه دائماً.

٧- اعقدي مناقشة مع أطفالك حول الشجار، ودعيهم يتحدثون عن أسباب حدوثه بينهم والطرق المقترحة لحل مشكلاتهم بعيداً عن العراك.

٨- إذا كان الطفلان يتشاجران مع بعضهما البعض بشأن لعبة معينة فخذيهما منهما، وافصلي بينهما في غرفتين منفصلتين لبعض الوقت، وأخبريهما أن يخرجاً عندما يكونان مستعدين للاعتذار فيما بينهما، واللعب سوياً بدون عراك.

٩- عندما تجدين طفليكِ في حالة تفاهم ووفاق، ويلعبان سوياً دون شجار، عززي هذا السلوك بالمديح والثناء والكلام الطيب، وأخبريهما بأنه إذا طالبت المدة التي يكونان فيها على وفاق فإنك ستقدمين لهما هدية يتفقان عليها سوياً، فهذا سوف يشجعهما على الاستمرار في الالتزام بالسلوك الجيد وتنمية روح المحبة والتسامح فيما بينهما.

١٠- في حال استمرار المشكلة فالأفضل استشارة طبيب الأطفال أو الطبيب النفسي.

كيف نتعامل مع  
مشاجرات الإخوة الكلامية؟

١ - أفضل ما يمكنك القيام به تجاه هذه مشكلة هو أن تتعلمي أن تتجاهليها، أديري الموسيقى المفضلة لديك، أو اتصلي بصديقتك أو شاهدي التلفاز، أو خذي حماماً، وإذا فشل كل هذا، سدي أذنك وددني، فأغلب مشاجرات الأطفال تنتهي بسرعة وبدون تدخل الأبوين.

٢ - إذا بدأ أطفالك الشجار في وجودك، فيمكنك أن تتركي الغرفة سريعاً وبدون أن تنظري إليهم، والاحتمال الوارد هو أنه بعودتك إليها سوف يكون الشجار قد توقف غالباً. فالكثير من الأطفال يحتدون مع بعضهم عندما يكون أحد الأبوين موجوداً معهم طمعاً في تدخله لحل المشكلة.

٣ - حددي السبب في مشاجرات أطفالك ونقاط الخلاف فيما بينهم، واعلمي على تفاديه بوضع خطة معينة لمنعه حسب سبب حدوثه.

٤ - علمي أطفالك كيف يتفاوضون ويناقدون ويتوافقون مع بعضهم البعض بكل محبة واحترام.

٥ - إذا احتد الشجار الكلامي بين طفليك وخفتي أن يتطور لشجار بالأيدي، فافصلي بينهما على الفور، وأجلسيهما فوق أريكة بحيث يجلس كل منهما على أحد طرفيها، أو أجلسيهما على مقعدين متجاورين، وأخبريهما أنهما يستطيعان النهوض عندما يسويان ما بينهما من خلاف والوصول إلى حل يرضيهما معاً.

٦- كوني أنت القاضي والحكم، وأخبري طفليك بأنه في حال حدوث شجار بينهما، ولم يتم التوصل لقرار يرضيهما، فإنك ستكونين أنت القاضي والحكم، وستتخذين القرار، وعليهما تقبله، أو تساعديهما في الوصول إلى أفضل قرار يرضيهما معاً، ومع الوقت والممارسة سوف يتعلمان كيف يسويان الخلافات بنفسيهما بدون اللجوء إليك.

٧- استخدمى أسلوب الضحك والفكاهة لحل الخلافات بين أطفالك، خصوصاً إذا كان سبب الخلاف تافهاً، ولا يستدعي تدخلك.

٨- يمكنك استخدام أسلوب الإلهاء مع الطفلين المتشاجرين، خصوصاً إذا كان سبب الشجار تافهاً، وذلك بتجاهل ما يحدث، وتشتيت انتباههما حول موضوع جديد كلعبة ينشغلان بها، أو طعام يتناولانه، أو مهمة من المهام المنزلية يشتركان في أدائها.

٩- كافئي طفليك عندما ترينهما في حالة تفاهم ووفاق، ويلعبان سوياً دون شجار بالمديح والثناء والكلام الطيب، أو بتقديم طبق من الحلوى، وأخبريهما بأنه إذا طالت المدة التي يكونان فيها على وفاق ستقدمين لهما هدية يتفقان عليها سوياً.

١٠- لا بد أن يتعلم الإخوة كيف يتعاملون مع بعضهم دون تدخلك، فلا بد لهم أن يتعلموا كيف يتواصلون مع بعضهم حتى عندما يختلفون فأخبرهم أنهم حين يختلفون يمكنهم أن يتناقشوا فيما يختلفون بشأنه كما يشاءون ولكن بدون شجار.

كيف نتعامل مع  
مشاعر الكراهية بين الإخوة؟

١ - لا تقارني بين الإخوة كنوع من أساليب اللوم والعتاب، خاصة أثناء نشوب الخلافات أو تبادل الاتهامات، فالمقارنة تأتي بنتائج عكسية دوماً.

٢ - ضعي قواعد محددة يجب على جميع الإخوة التحلي بها، وحددي السلوكيات الممنوعة والعواقب الناجمة عن عدم الالتزام بهذه القواعد، وطبقها عندما يحدث أي تجاوز لها.

٣ - علمي أطفالك كيف يتفاوضون ويتواصلون مع بعضهم البعض، لأن كثيراً من الكره والبغض ينتج عن عدم معرفة طرق التواصل ومهاراته.

٤ - علمي أطفالك التعبير عن مشاعرهم بأساليب لا تنطوي على العنف.

٥ - لا تحازي إلى أحد الأخوين عند نشوب مشكلة بينهما، فهذا يعزز الشعور بالكراهية والحقد بينهما.

٦ - لا تقومي بحل مشكلات أطفالك بنفسك، أو تقدمي لهم حلولاً جاهزة، بل علميهم كيفية حل مشكلاتهم بالحوار والتفاهم فيما بينهم.

٧ - حددي الاهتمامات المشتركة بين أطفالك، ودميهم يقضون بعض الوقت في ممارسة هذه الاهتمامات كلعب

الشطرنج أو كرة القدم، ولا تجبريهم على أن يقضوا وقتاً طويلاً في ممارسة النشاطات غير المشتركة بينهم.

٨- لا تحابي أحدهم على حساب الآخر، ولا تخصي أحدهما بالثناء والإطراء والأحضان والقبلات والاهتمام والإنصات دون الآخر.

٩- تعاملي مع كل طفل من أطفالك على أنه شخصية مستقلة.

١٠- اغمرهم جميعاً بالحب والحنان، فأنت القدوة الأهم لهم.

كيف نجعل الإخوة يحبون بعضهم؟

١ - عامليهم جميعاً بالعدل والمساواة، سواء في توزيع القبلات والأحضان، أو في الرعاية والاهتمام والحنان أيضاً، فأكثر ما يسبب شعور الغيرة لدى الطفل هو أن يجد أمه تعامل أخاه بطريقة أفضل منه، أو تميزه في بعض الأوقات والمواقف، مما يوجب شعور الكراهية عنده.

٢ - شجعيهم على العمل الجماعي، لأنه يساعد في تقريب المسافات فيما بينهم، لذلك دعيهم يلعبون سوياً الألعاب التي تعتمد على العمل الجماعي حتى يتعاونوا فيما بينهم، كأن يلعبوا كرة القدم، ألعاب «البازل»، الشطرنج، ورق اللعب، ولعبة السلم والثعبان، وما إلى ذلك من الألعاب التي يمارسها الأشخاص بشكل جماعي.

٣ - شجعيهم على ممارسة الرياضة، لأن الرياضة تعلم العديد من القيم والمبادئ والأخلاقيات، خاصة إذا كانت تلك الرياضة هي واحدة من الألعاب الجماعية، مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة، واحرصي على أن يكونوا جميعهم في نفس الفريق حتى يعملوا مع بعضهم وليس ضد بعضهم.

٤ - احرصي على أن يكون جميع أطفالك في المدرسة نفسها، فهذا ينمي بينهم روح التعاون والمحبة، ويقربهم كثيراً من بعضهم، وخاصة إذا تعرض أحدهم إلى مشكلة فإن إخوته سيكونون دائماً إلى جانبه ويدافعون عنه.

٥ - خصصي وقتاً للعب مع أطفالك حتى لو كان نصف ساعة فقط يومياً، فاجلسي معهم وضميهم جميعاً إلى صدرك حتى يشعروا بحنانك وحبك لهم، والذي لا يفرق بين طفل وآخر.

٦ - خصصي ساعة يوماً لعقد اجتماع أسري، يجلس فيه جميع أطفالك مع بعضهم البعض لمناقشة مختلف الموضوعات العامة، واسألهم عن دراستهم وعن أصدقائهم، واستمعي إلى آرائهم، وبذلك تكونين قد قمت بتوجيههم إلى أول الطريق، لأنهم سيعتادون على الحديث إلى بعضهم البعض، وأن يحكي كل منهم لباقي الإخوة عن مشكلاته، ويتناقشون في الموضوعات التي تهمهم حتى ولو لم تكوني بصحبتهم.

٧ - أسندي إليهم بعض المهام المنزلية الخفيفة، ترسيخاً لفكرة العمل الجماعي أيضاً، وبشكل متساوٍ، لا تفرقة فيه بين بنت أو ولد، ولا كبير أو صغير.

٨ - استمعي إلى شكاوى أطفالك، وما يضايقهم بكل رحابة صدر وحتى النهاية، واحرصي على معرفة أسباب المشكلة، وساعديهم في حل مشكلاتهم بطريقة صحيحة.

٩ - لا تؤنبي أحد أطفالك أمام الآخرين حتى لو كان مخطئاً، كي لا يشعر بأنه غير مرغوب به فيبدأ في كراهية إخوته؛ إنما تحدثي معه بمفردكما، بدون وجود إخوته، وأخبريه بخطئه ودعيه يعتذر.

١٠ - علمي أطفالك كيف يكون التعامل مع الأشخاص الذين تختلف معهم في الرأي، وأخبرهم بأن الاختلاف في الرأي لا يُذهب الود والمحبة بين الناس.

١١ - كوني قدوة لأطفالك في جميع التصرفات والأفعال، لأنهم يستمدون شخصياتهم وصفاتهم منك ومن والدهم.

١٢ - علمي أطفالك كيف يكونون أصدقاء، صحيح أن مثل هذا الموضوع قد يستغرق الكثير من الوقت، لكن كل طفل يختلف في طباعه عن الآخر، ولكنك في النهاية ستستطيعين تقريبهم من بعضهم البعض ليصبحوا خير أصدقاء.

١٣ - شجعي أطفالك على مسامحة بعضهم البعض، وأن يغفروا أخطاء وزلات بعضهم عند حدوث أي شجار فيما بينهم.

١٤ - لا تقارني بين أطفالك، سواء في الشكل أو المهارات أو المستوى الدراسي أو الذكاء أو الجمال، ظناً منك بأن هذه الطريقة ستعزز من السلوك الإيجابي لديهم، إذ أن هذه المقارنة ستأتي بنتائج عكسية دوماً، وسيشعر الطفل بأن إخوته أفضل منه، وأن أهله يفضلونهم عليه، وعندها ستتهتز ثقته بنفسه.

١٥ - ساعدي أطفالك على اختيار وتقديم الهدايا لبعضهم البعض في المناسبات؛ فالهدايا تقرب الكبار، فما بالك بالأطفال.

١٦ - شجعي أطفالك على اتباع مبدأ «الجميع يربح»، عبر التوصل لحلول منطقية ووسطية، ترضي جميع الأطراف دون أن يخسر أحد، فإن تنازعو على لعبة ما، دعيهم يتوصلون إلى كيفية الاستمتاع بها سوياً.

١٧ - قومي بلفت نظر كل طفل من أطفالك إلى الميزات الإيجابية، ونقاط القوة الموجودة في الآخر، مع تشجيعهم على الشعور بأهمية هذه الجوانب عند بعضهم البعض.

١٨ - احرصي على تخصيص بعض الوقت للتحدث مع كل طفل من أطفالك على انفراد، وأكدّي له دائماً أنك تحبينه ولا تحبين إخوته أكثر منه، وعززي ذلك بالأفعال أيضاً.

١٩ - عززي من السلوك الإيجابي لأطفالك عندما تجدينهم يجلسون مع بعضهم يتحدثون ويضحكون أو يتناقشون بهدوء لحل مشكلاتهم، وذلك بالمديح والثناء، والكلام الطيب، أو بتقديم طبق من الحلوى، وأخبريهم بأنه إذا طالّت المدة التي يكونون فيها على وفاق فإنك ستقدمين لهم هدية تتفقون عليها سوياً.

٢٠ - علمي أطفالك أن الأخ ركن الروح، الأخ لا يعوض، الأخ نعيم الحياة، الأخ الأب الثاني، الأخ هو السند، الأخ هو العون من بعد الله.

كيف نجعل أطفالنا

لا يشعرون بالغيرة من  
المولود الجديد؟

١ - تفهمي مشاعر الغيرة لدى طفلك، فلا شك أن الكثير من الأمور قد تتغير بوصول المولود الجديد، وأن طفلك سيحتاج لبعض الوقت للتكيف والتوافق مع هذا المولود الجديد.

٢ - اقرئي لطفلك الكثير من القصص والحكايات التي توضح أهمية أن يكون له أخ أو أخت في حياته، وكيف يمكن مشاركته الحياة واللعب معه، وأخبريه بأنه سيصبح له أخ أو أخت عن قريب، وسيقضي معه أوقات جميلة وممتعة كما سيحضر له الكثير من الهدايا التي يجبها.

٣ - اجعلي طفلك مستعداً لاستقبال المولود الجديد منذ فترة الحمل بأن تحدثيه عن الحمل وتجعليه يتحسس حركات الجنين بنفسه.

٤ - أعطي طفلك الفرصة عن كثب للتعرف على أحد المواليد الجدد لصديقتك أو قريبتك، حتى تكون لديه فكرة أفضل عن المولود القادم.

٥ - اجعلي طفلك يساعدك في تحضير غرفة المولود الجديد، وشراء مستلزماته، واشتري لطفلك أيضاً بعض الأشياء الجديدة، حتى لا يشعر بأن الأشياء الجديدة هي للمولود الجديد فقط.

٦- اقضي مع طفلك الكثير من الأوقات بمفردكما قبل الولادة، حتى لا يشعر بأنه أصبح مهمشاً أو أن الحمل بالمولود الجديد قد أخذك منه، وجعلك متعبة ومرهقة طوال الوقت، فيشعر بأن المولود الجديد هو السبب في كل هذا.

٧- مهدي لطفك قبل الولادة بإخباره بأنك ستتركينه عند جدته أو صديقتك لتعتني به وقت ذهابك إلى المستشفى، فلا تجعله يراك بعد الولادة مباشرة، حتى لا يخاف ويرتبط بذهنه بأن المولود الجديد هو السبب في حدوث ذلك لك.

٨- اتصلي بطفلك هاتفياً بعد الولادة وأخبريه بأنك مشتاقة له، واطلبي منه أن يزورك أنت والمولود الجديد في المستشفى، فالعديد من المستشفيات تسمح بذلك.

٩- بعد الولادة أحضري له حقيبة من الحلوى والألعاب، وأخبريه بأن المولود الجديد هو من أحضرها له، لأنه يحبه ومشتاق للعب معه عندما يصبح أكبر قليلاً.

١٠- شجعي والد الطفل على أن يكثر من اصطحابه معه في بعض النزعات خلال هذه الفترة.

١١- يستحسن عدم الخوض في تفاصيل وآلام الولادة، أو مقارنة حملك السابق بطفلك بحملك بالمولود الجديد أمام

طفلك، لأن الطفل سيشعر بأن الطفل الجديد يؤذي أمه وقد يدفعه للانتقام منه.

١٢ - اقضي اللحظات الأولى بعد دخولك المنزل مع الطفل الأكبر واجعلي شخصاً آخر يحمل المولود الجديد بدلاً منك.

١٣ - توقعي كل تصرفات الغيرة من طفلك في الأيام الأولى من قدوم المولود الجديد، كرهبته في الرضاعة والحمل، أو تقليد الرضيع في حركاته، فلا تنهريه أو تعنفيه على الإطلاق، بل زيدي من جرعات المحبة والحنان والاهتمام المقدمة له.

١٤ - تعاطفي مع مشاعر طفلك، وأخبريه بأنك تقدرين مشاعره وتفهمين سبب غضبه، وأخبريه بأن وجود المولود الجديد لن يغير من محبتك له على الإطلاق.

١٥ - دعي طفلك يساعدك في بعض الأمور البسيطة المتعلقة بالمولود الجديد، وحمّليه بعض المسئولية، كما ولتكم الحفاضات والكريمات أثناء تغيير الحفاضات للمولود الجديد، أو صب المياه على أرجله أثناء الاستحمام، أو البحث عن لعبته أو لهايته.

١٦ - دعي الطفل يفتح الهدايا التي تأتي للمولود الجديد بنفسه.

١٧- شجعي الطفل على أن يتحسس المولود ويلعب معه، بشرط أن يكون ذلك في حضورك، كما يمكنك أن تتركه يحمل المولود الجديد قليلاً أو تضعينه على حجره لمدة قصيرة.

١٨- اقرئي لطفلك بعض القصص التي تتحدث عن الأخ الأكبر والأخ الأصغر، وعن دوره هو كأخ أكبر، وأشعريه بهذه المسؤولية.

١٩- حاولي قضاء الكثير من الوقت مع طفلك خلال الأشهر الأولى من قدوم المولد الجديد، فأكثرني خلالها من جرعات الحب والحنان والقبلات والأحضان، وقولي له: «أنا أحبك كثيراً» حتى يشعر بأنه أكثر أهمية من غيره.

٢٠- اقضي نصف ساعة متصلة على الأقل مع طفلك وحدكما، إما لمشاهدة الكرتون المفضل لديه وإما لتلعبا معاً حتى يشعر بأهميته في حياتك.

٢١- أكدي للطفل دائماً مدى حب المولود له بأن تقولي له: « انظر إليه كم هو سعيد عندما تلاعبه!!» أو « انظر كم هو يحبك ويضحك معك!!».

٢٢- لا تطلبي من طفلك أن يلتزم الهدوء من أجل المولود الجديد كأن تقولي: «تحرك بهدوء ولا تركض، ستوقظه من

النوم»، فالأطفال حديثو الولادة يستطيعون النوم جيداً دون أن الحاجة إلى الهدوء، كما أن مثل هذا الطلب قد يؤدي إلى امتعاض الطفل بدون داعٍ.

٢٣ - لا تعاقبي طفلك أو تصرخي عليه عند صدور أي سلوك عنيف تجاه المولود الجديد، ولكن تدخلني على الفور، وأبعديه عنه دون تعنيف أو ضرب، لأن معاقبته ستجعله يحاول باستمرار أن يفعل الشيء نفسه مع المولود على سبيل الانتقام، لذا حدثيه دائماً عن ضرورة الرحمة بالصغير والعطف عليه وعدم إيذائه.

٢٤ - تخيري كلماتك مع طفلك، ولا تحملي المولود الجديد تبعات كل شيء، كأن تقولي «لا نستطيع الذهاب إلى السوق اليوم لأن الطفل نائم»، أو «سأجلس معك بعد أن أغير وأرضع المولود»، فبإمكانك استخدام عبارات بديلة مثل: «إن يديّ مشغولتان الآن»، أو «سوف نذهب إلى السوق في المساء»، أو «سوف أساعدك بعد خمس دقائق».

٢٥ - تجنبني المقارنة بين طفلك والمولود الجديد حتى في الأمور البسيطة، مثل الوزن عند الولادة، أو متى بدأ كل منهما في الحبو والمشي، أو من منهما له شعر أطول، حتى لا يشعر طفلك بأنك تنتقدينه.

كيف نتعامل مع

**ضرب الإخوة للمولود الجديد؟**

١ - علمي طفلك كيف يتعامل مع المولود الجديد بالشرح والتوجيه والتشجيع، وتدكري دائماً ألا تتركيهما معاً بمفردهما أبداً.

٢ - تصرفي بكل حزم وسرعة إذا ما قام طفلك بضرب المولود الجديد، فانظري في عينيه وقولي له: « الضرب ممنوع »، وعلميه كيف يلمسه ويتعامل معه بكل رقة.

٣ - لا تتركي طفلك والمولود الجديد بمفردهما أبداً، بل ظلي دائماً بالقرب منهما، وإذا أحسست بأن طفلك بدأ يحتد فاحملي المولود الجديد واشغلي طفلك بأي شيء يفعله، فهذه الطريقة سوف تحمينهما معاً، وتمنعين حدوث أي مشكل أو سلوك لا ترغبين فيه.

٤ - عززي من سلوك طفلك الجيد مع المولود الجديد بالمديح والثناء والتشجيع والاحتضان والقبلات، مع إخباره بمدى شعورك بالفخر والسعادة تجاه تصرفاته.

٥ - علمي طفلك كيف يدلك ويمسد على المولود الجديد، وأخبريه أن ذلك يهدئ أخاه، وامتدحيه حين ينجح في أداء ذلك.

٦ - لا تضربي طفلك أو تصرخي في وجهه عند صدور أي سلوك عنيف تجاه المولود الجديد على سبيل الانتقام، لذا حدثيه دائماً عن ضرورة الرحمة به، والعطف عليه وعدم إيذائه.

كيف نتعامل مع  
الغيرة بين الإخوة؟

١ - لا تقارني بين أطفالك على الإطلاق، فأكثر ما يولد  
الغيرة بين الأطفال هو مقارنة الأم المستمرة بين طفلها  
والآخرين، سواء إخوته أو أقاربه أو أصدقاؤه، ظناً منها أنها  
تحفز طفلها وتشجعه على التفوق والتقدم، إلا أن المقارنة تأتي  
بنتائج عكسية، وتزيد من شعور الغيرة عنده.

٢ - ازري في طفلك مبادئ الثقة بالنفس والتقدير للذات،  
وشجعيه على التفوق والنجاح، وعلميه أن السقوط أو عدم  
النجاح لا يعني الفشل ونهاية المشوار، فكل جواد كبوة والعبرة  
بالخواتيم.

٣ - تفهمي مشاعر الغيرة التي يشعر بها طفلك، وقديري  
رغباته، لأنه حين يعرف أنك تفهمين وتقديرين مشاعره لن  
يكون مضطراً لأن يبهر تصرفاته أمامك وأمام نفسه.

٤ - تعاملي مع أطفالك بالعدل والمساواة، سواء في توزيع  
القبلات والأحضان والحنان أيضاً، فأكثر ما يسبب شعور الغيرة  
لدى الطفل هو أن يجد أمه تعامل أخاه بطريقة أفضل منه،  
أو تميزه في بعض الأوقات والمواقف.

٥ - لا تؤنبي طفلك أمام إخوته وأخواته حتى لو كان  
مخطئاً، بل تحدثي معه على انفراد وبعيداً عن مسامع البقية.

٦- علمي طفلك أن يعرف ويركز في احتياجاته الخاصة فقط، بمنأى عن احتياجات إخوته الباقين، فإذا اشتكى طفلك بأنك أعطيتي أخاه قطعة من الحلوى أكبر من قطعة أخيه الأكبر سناً، فلا تتسرعى للدفاع عن موقفك، أو تؤكدي له أن القطعتين متساويتان في الحجم، أو تخبريه بأن الأخ الأكبر يجب أن يأخذ قطعة حلوى أكبر من الأخ الأصغر!، بل قولي له: «هل ما زلت جائعاً؟ هل تريد المزيد من الحلوى؟»، أخبرني عما تحتاجه».

٧- تعاملي مع كل طفل من أطفالك على أساس احتياجاته الخاصة وبمعزل عن إخوته، فلا تضعيهم جميعاً تحت مصنف واحد، فمثلاً لا تشتري لجميع أطفالك قمصاناً جديدة إذا كان أحد أطفالك يحتاج إلى قميص جديد لكون قميصه أصبح قديماً.

٨- أخبري أطفالك دائماً بأنك تحبينهم جميعاً وبشكل متساوٍ ولا فرق في المحبة لديك بين البنت والولد، ولكنك في بعض الأحيان يزداد اهتمامك بأحدهم دون الآخر حسب ظروفه واحتياجاته، فالطفل المريض يحتاج إلى اهتمام أكثر من بقية إخوته، والطفل الذي ستقيم حفلة عيد ميلاده، أو لديه أي نشاط مدرسي يحتاج إلى دعم واهتمام أكثر من البقية.

٩- لا تنزعجي عندما يخبرك أطفالك بأنك تفضلين أحد الإخوة على الآخر تبعاً لموقف معين، فالأطفال لا يرون

الأشياء بالطريقة التي تنظرين أنت بها إليها، فبالنسبة لك يكون واضحاً تماماً لماذا ذهب طفلك ذو العشر سنوات إلى النوم باكراً بينما لم يذهب أخوه طالب الجامعة بعد.

١٠ - ساعدي كل طفل من أطفالك على اكتشاف مواهبه ومواطن قدراته، وشجعيه على تنمية مهاراته، ووجهي كل واحد منهم في مجال مختلف عن مجال أخيه، فإذا كان أحدهم متفوقاً في الرسم مثلاً وجهي الآخر إلى تعلم العزف على الكمان مثلاً.

١١ - خصصي وقتاً للعب مع أطفالك حتى لو كان نصف ساعة فقط يومياً، فاجلسي معهم وضميهم جميعاً إلى صدرك حتى يشعروا بحنانك وحبك لهم، والذي لا يفرق بين طفل وآخر.

١٢ - خصصي ساعة يوماً لعقد اجتماع أسري، يجلس فيه جميع أطفالك مع بعضهم البعض لمناقشة مختلف الموضوعات العامة، واسألهم عن دراستهم وعن أصدقائهم، واستمعي إلى آرائهم، وبذلك تكونين قد قمت بتوجيههم إلى أول الطريق، لأنهم سيعتادون على الحديث إلى بعضهم البعض، وأن يحكي كل منهم لباقي الإخوة عن مشكلاته، ويتناقشون في الموضوعات التي تهمهم، حتى ولو لم تكوني بصحبتهم.

١٣ - أسندي إليهم بعض المهام المنزلية الخفيفة ترسيخاً لفكرة العمل الجماعي أيضاً، وبشكل متساوٍ لا تفرقة فيه بين بنت أو ولد، ولا كبير أو صغير.

١٤ - استمعي إلى شكاوى أطفالك وما يضايقهم بكل رحابة صدر وحتى النهاية، واحرصي على معرفة أسباب المشكلة، وساعديهم في حل مشكلاتهم بطريقة صحيحة.

١٥ - احرصي على تخصيص بعض الوقت للتحدث مع كل طفل من أطفالك على انفراد، وأكددي له دائماً أنك تحبينه ولا تحبين إخوته أكثر منه، وعززي ذلك بالأفعال أيضاً.

١٦ - عززي من السلوك الإيجابي لأطفالك عندما تجدينهم يجلسون مع بعضهم يتحدثون ويضحكون أو يتناقشون بهدوء لحل مشكلاتهم، وذلك بالمديح والثناء والكلام الطيب، أو بتقديم طبق من الحلوى، وأخبريهم بأنه إذا طالبت المدة التي يكونون فيها على وفاق فإنك ستقدمين لهم هدية تتفقون عليها سويًا.

١٧ - شجعي أطفالك على مسامحة بعضهم البعض، وأن يغفروا أخطاء وزلات بعضهم عند حدوث أي شجار فيما بينهم.

١٨ - ازري داخل الطفل أن يبعد عن الأنانية وحب الذات، وأن يتعلم أن له حقوقاً وعليه واجبات.

١٩ - اقرئي القصص والحكايات لأطفالك، والتي تتحدث عن موضوع الغيرة، ولا تنسي أيضاً القصص والحكايات الرمزية الكلاسيكية التي تحتوي على الكثير من الرسائل الأخلاقية المبطنة مثل الحسد، الغيرة، الشجاعة والتسامح أيضاً.

٢٠ - حاول قدر الإمكان تجنب إظهار محبتك للطفل الجديد أمام الطفل الذي يكبره سناً، فلا تُقَبِّلِي أو تلاعبي أو تمازحي الطفل الصغير إلا في غياب أو انشغال الطفل الأكبر منه، حتى ولو رأيت الطفل الصغير في موقف مضحك أو قال شيئاً مضحكاً.

كيف نتعامل مع  
التناوب بالألقاب بين الإخوة؟

١ - كونوا نموذجاً للاحترام وقدوة حسنة لأطفالكم واحذروا من لغتكم التي تستخدمونها أمامهم، لأنهم يقلدونكم ويكررون ما يسمعون منكم حتى إذا لم يعرفوا له معنى.

٢ - احذري من تأثير التلفاز وأفلام السينما، وحتى بعض أفلام الكرتون، على لغة طفلك، وراقبي ما يبث لهم عبر وسائل الإعلام، وخاصة في المراحل العمرية الصغيرة.

٣ - لا تبالغي في ردة فعلك، ولا تتدخلي بعنف عند سماع طفلك يستخدم بعض الألقاب مع أخيه حتى لا تعززي من هذا السلوك لديه.

٤ - لا تبتسمي أو تضحكي عندما يطلق طفلك لقباً على أخيه مهما كانت الكلمة مضحكة، لأن ذلك يجعله يكرر نفس الكلمة مرة أخرى عندما يريد أن يكون مضحكاً.

٥ - لا تتجاهلي الأمر على الإطلاق عند تناوب أطفالك بالألقاب، لأن هذا لا يساعد على توجيه الطفل للسلوك الحسن، بل عليك أن تكوني حازمة معه وتقول له: «هذه الكلمة غير مقبولة، ونحن لا نستخدمها»، ثم اصطحبيه إلى غرفة أخرى ليملك فيها لبعض الوقت وادعيه للعودة بعد أن يعتذر ويعدك باستخدام كلمات لائقة في المرة القادمة.

٦- يستخدم الأطفال الكثير من الكلمات وهم لا يدركون معانيها، لذلك أسألي طفلك إذا كان يعرف معنى اللقب الذي أطلقه على أخيه، ثم أخبريه عن معناه، وإذا ما كان يقصد حقاً توصيل نفس المعنى وتصرفي معه على أساسها.

٧- تحدثي مع طفلك عن معنى وتأثير الكلمات التي يطلقها على إخوته، وما الكلمات والتصرفات البديلة التي يجب عليه القيام بها، وقولي له إن هذه الكلمات تؤلم مشاعر الآخرين كما يؤلمهم الضرب.

٨- إذا كانت الألفاظ أو الألقاب التي يستخدمها الطفل نتيجة لحالة من الغضب الشديد، أو الضيق فعليك تقدير مشاعر طفلك والانتظار لبعض الوقت، ثم ناقشيه عن سبب ضيقه أو غضبه، وعلميه كيف يعبر عن غضبه بدون استخدام هذه الألفاظ، وقولي له: «صحيح أنك غاضب جداً ولكن من فضلك عندما تنزعج أو تغضب، قل (أنا غاضب) بدلاً من أن تقول (...).»

٩- أخبري طفلك بالأثر الواقع عليك عندما تسمعيه يتناذب بالألقاب، وقولي له إنك تشعرين بالحزن والانزعاج كلما كرر مثل هذه الكلمات، واطلبي منه أن يستبدل هذه الكلمات بكلمات أخرى.

١٠- علمي طفلك مهارات التواصل مع الآخرين، وكيفية حل المشكلات التي قد يواجهها، وساعديه على إيجاد طرق

مقبولة للتعبير عن مشاعره عند الغضب بدون استخدام أسلوب التناذب بالألقاب.

١١- حددي مبلغاً من المال يقتطع من مصروف الطفل اليومي كغرامة يدفعها في كل مرة يستخدم فيها أسلوب التناذب بالألقاب مع من حوله، على أن توضع هذه النقود في حصالة أو إناء، ثم يتم التبرع بها إلى أي جمعية خيرية.

١٢- في حال جاء طفلك ليسألك عن معنى كلمة أطلقها عليه أحد إخوته فعلقي بأسلوب هادئ وموجز بأن هذه الكلمة غير جميلة وتجعل من يقولها يبدو قبيحاً.

١٣- ضعي قاعدة (ممنوع التناذب بالألقاب في المنزل) ، حيث يتم إخبار الطفل بأن التناذب بالألقاب غير مسموح به في المنزل تحت أي ظرف من الظروف ومهما كان السبب، ومن الممكن تعليق لافتة في غرفة نوم الطفل مكتوب عليها (ممنوع التناذب بالألقاب) ، وفي حال أخل الطفل بهذه القاعدة ستتم محاسبته بجزاء محدد يتم الاتفاق عليه مسبقاً.

١٤- إذا تناذب طفلك بلقب معين أمامك، اطلبي منه أن يذهب إلى الحمام ويتمضمض بالماء جيداً ٣ مرات، ودعيه يكرر ذلك كلما قام بذلك ليعرف أن التناذب بالألقاب مثل الأوساخ التي تلتصق به ويجب عليه أن يزيلها.

١٥ - إذا تكرر تناوب أطفالك بالألقاب أكثر من مرة رغم محاولاتك تعديل سلوكهم فعندئذ قومي بترك الغرفة وارمقيهم بنظرة تدل على عدم الرضا، واذهبي إلى غرفة ثانية، ولا تكلمهم حتى يأتونك ليسألونك عن سبب انزعاجك، فالأفعال عادة تكون أقوى من الكلمات.

١٦ - حددي عقاباً ثابتاً للتناوب بالألقاب كأن تطلبي من الطفل الذي يفعل هذا أن يقول ثلاثة أشياء لطيفة عن الشخص الذي أساء إليه، أو تلزميه بإعادة صياغة ما قال مرة أخرى بثلاثة طرق أخرى محترمة.

١٧ - علمي طفلك الذي وجه له اللقب من أخيه كيف يتجاهله، ويسير مبتعداً عنه، وعلميه أيضاً كيف يرد بطريقة مهذبة يُسكت بها أخاه كأن يقول: « أياً كان ما تقوله، فأنت تصف نفسك وليس أنا ».

١٨ - ذكري أطفالك بقول الله تعالى في القرآن الكريم: رَايَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ}، في كل مرة يتناوبون فيها بالألقاب أمامك، وأخبرهم بأن ديننا الحنيف حرّم السخرية والاستهزاء بالناس، وحرّم أيضاً اللمز والتناوب بالألقاب والإساءة إلى الآخرين.

كيف تجعلين أطفالك  
يصغون إليك عندما تتحدثين؟

## ١ - الاسم:

نادي طفلك باسمه، فناداتك لطفك باسمه له وقع الموسيقى على الروح بالنسبة له، لذلك قبل البدء بطلبك ناديه باسمه، وانتظري قليلاً حتى ينتبه لك، ثم أخبريه بطلبك، مثال:

« أنور، (انتظري قليلاً حتى ينتبه إليك) ، العشاء سيكون جاهزاً بعد ١٠ دقائق».

« لارا، (انتظري قليلاً حتى تنتبه إليك) ، اخفضي صوت التلفاز لأن أباك نائم».

« يزيد، (انتظري قليلاً حتى ينتبه إليك) ، أريد منك أن ترتدي ملابسك لكي نخرج».

## ٢ - اللغة الإيجابية:

\* قللي من استخدامك لكلمة (لا) مع أطفالك، وبدلاً عنها قولي لهم ما تريدينه أن يفعلونه مباشرة، صحيح أن مثل هذه اللغة تحتاج للكثير من الأفكار والممارسة، لكنها تستحق المحاولة، مثال:

لا تقولي «أنور، لا تكسر الكأس».

قولي « أنور، احمل الكأس جيداً، فهو ذو زكري خاصة بالنسبة لي».

لا تقولي « يزيد، لا تركض داخل المنزل».

قولي « يزيد، نحن نمشي داخل المنزل فقط».

لا تقولي « لارا، لا تضعي معطفك على الأرض حتى لا يتسخ».

قولي « لارا، ارفعي معطفك عالياً ليبقى بعيداً عن الأرض».

\* لا تستخدمى الكلمات أو العبارات التي تدل على السخرية  
مثال:

« أنور، لا تتصرف كالطفل الكبير».

« يزيد، لا تأكل بالخروف».

« لارا، لا تتكلمي كالبيغاء».

\* لا تستخدمى السباب والشتم على الإطلاق، لأن مثل هذه اللغة ستؤثر على نفسية الطفل وشخصيته وتقلل من ثقته بنفسه، مثال:

« يا كلب».

« يا حيوان».

« يا غبية».

\* أكثرى من استخدام الكلمات والعبارات الإيجابية والجميلة التي تزرع الثقة في نفس أطفالك، وتشعرهم بالسعادة وتدفعهم لمزيد من التعاون ، مثال:

« أنور، تعجبني الطريقة التي ترتب بها ألعابك».

« يزيد، شكراً لك لأنك ساعدتني في تنظيف المنزل».

« لارا، لقد شعرت بالكثير من السعادة لأنك تساعدينني في تحضير طاولة الطعام».

٣- لغة العيون:

تواصلني بصرياً مع طفلك قبل أن تطلبي منه أي طلب، وانحني لمستوى نظره وحاولي النظر في عينيه بنظرة حنونة غير قاسية أو متسلطة، واجذبي انتباهه للنظر في عينيك، فهذه الطريقة تساعدك على التواصل الجيد معه، مثال:

« أنور، (انتظري قليلاً حتى ينتبه إليك، ثم انحني لمستوى نظره وانظري في عينيه) ، اخفض صوت التلفاز لأن أحتك نائمة».

« يزيد، (انتظري قليلاً حتى ينتبه إليك، ثم انحني لمستوى نظره وانظري في عينيه) ، اذهب واغسل يديك حتى نتناول العشاء».

« لارا، (انتظري قليلاً حتى تنتبه إليك، ثم انحنى لمستوى نظرها، وانظري في عينيها) ، ارتدي ملابسك لكي نخرج».

٤ - الساقان أولاً ... الصوت ثانياً:

إن استخدام الصوت العالي بكثرة قد يقابله الكثير من الآذان المغلقة، فلا تتوقعي أن يصغي إليك طفلك عندما يكون في حالة من العصبية والصراخ، لذلك انتظري حتى يهدأ وتكلمي معه بكل هدوء بدلاً من أن تبادلينه الصراخ، وبالمقابل لا تتوقعي أن يُصغي إليك أطفالك عندما تطلبين منهم طلباً أو توجيهين لهم أمراً وهم في غرفة وأنت في غرفة أخرى، حتى باستخدام الصوت العالي أو الصراخ، لأنهم لن يأخذوا هذا الطلب على محمل الجد على الإطلاق، مثال:

\* التصرف الخاطئ:

الأم مشغولة في المطبخ وتريد من طفلها أن يغلق التلفاز فتصرخ بصوت عالٍ وتقول: « أنور، أغلق التلفاز حان وقت العشاء»، ولكن طفلها لا يستجيب لها ويستمر في مشاهدة التلفاز.

\* التصرف الصحيح:

الأم تخرج من المطبخ وتذهب إلى غرفة الجلوس، وتنضم إلى ابنها لمشاهدة التلفاز معه لبضع دقائق حتى تأتي اللحظة

المناسبة ثم تقول بصوت حنون: « أنور، (تنتظر قليلاً حتى ينتبه إليها ثم تنحني لمستوى نظره وتنتظر في عينيه) ، أغلق التلفاز لو سمحت فقد حان وقت العشاء».

#### ٥- الخيارات والنتائج:

من السهل على الأطفال أن يفهموا لماذا عليهم أن ينفذوا ما تطلبونه منهم إذا ما كانت النتيجة من تعاونهم تعود عليهم بالفائدة، لذلك صيغي عبارة الطلب بحيث تحتوي على الخيار والنتيجة، مما يجعلهم يصغون إليك ويطيعون طلبك، مثال:

« أنور، متى ما ارتديت ملابسك بسرعة، ستذهب إلى سوق برفقة والدك».

« يزيد، أي كرة تحب أن أشتري لك؟ الحمراء أم الزرقاء؟».

« لارا، متى ما انتهيت من واجباتك المدرسية، سأسمح لك بمشاهدة التلفاز».

« يزيد، أي قصة تحب أن أقرأها لك؟ الأمير الشجاع أم جاك وحب الفاصولياء».

« أنور، متى ما ارتديت ملابس المدرسية بسرعة، سأسمح لك باللعب قليلاً».

## ٦ - الصيغة البسيطة:

صيغي طلبك بطريقة بسيطة وسهلة الفهم على الطفل،  
وبجملة واحدة مختصرة، لأن كثرة الكلام والشرح ستعجل الطفل  
مشتتاً، وتشعره بأنك غير جادة أو واثقة من طلبك، مثال:

لا تقولي « أنور، هيا تحرك بسرعة وأغلق جهاز التلفاز  
فقد تأخر الوقت وحان موعد النوم، فغداً يجب أن تذهب إلى  
المدرسة».

قولي «أنور، انتظري قليلاً حتى ينتبه إليك، ثم انحني  
لمستوى نظره وانظري في عينيه، أغلق التلفاز لو سمحت فقد  
حان وقت النوم».

## ٧ - متى ما ...، سوف ...

إن استخدام صيغة « متى ما ...، سوف ... » عند الطلب  
تضمن لك الكثير من الإصغاء والتعاون من أطفالك، مثال:

« أنور، متى ما نظفت أسنانك، سوف احكي لك قصة قبل  
أن تنام».

« يزيد، متى ما أنهيت واجباتك المدرسية، سوف أسمح لك  
بمشاهدة التلفاز».

« لارا، متى ما انتهيت من ترتيب الكتب في المكتبة، سوف  
أخذك إلى مدينة الألعاب».

#### ٨- في الإعادة إفادة:

اطلبي من طفلك أن يكرر ما تريدينه أو تطلبينه منه قبل  
أن ينفذه، فالتكرار يرسخ طلبك في ذهنه، ويقوم بتطبيقه على  
الفور، مثال:

إذا أردت من طفلك أن يقوم بتنظيف أسنانه فاذهبي إليه  
( الساقان أولاً ... الصوت ثانياً ) ، ثم ناديه باسمه: «أنور»  
(الاسم) وانتظري قليلاً حتى ينتبه لك، ثم انحي لمستوى نظره  
وانظري في عينيه (لغة العيون) ، أريد منك أن تفرّش أسنانك  
(الصيغة البسيطة) ، لو سمحت كرر ما قلته (في الإعادة  
إفادة) .

إذا أردت من طفلك أن يقوم بترتيب ألعابه فاذهبي إليه  
( الساقان أولاً ... الصوت ثانياً ) ، ثم ناديه باسمه: «يزيد»  
(الاسم) وانتظري قليلاً حتى ينتبه لك، ثم انحي لمستوى نظره  
وانظري في عينيه (لغة العيون) ، أريد منك أن ترتب ألعابك  
(الصيغة البسيطة) ، لو سمحت كرر ما قلته (في الإعادة  
إفادة) .

٩ - أريد منك أن ...

توقعي من طفلك أن يستجيب لكلامك عند استخدام صيغة  
«أريد منك أن ...»، فهذه الصيغة الطلبية أفضل تأثيراً على  
مشاعر الطفل من الصيغة الأمرية، مثال:

لا تقولي «أنور، قم ورتب غرفتك بسرعة».

قولي «أنور، أريد منك أن ترتب غرفتك».

لا تقولي «يزيد، أجب على الهاتف».

قولي «يزيد، أريد منك أن تجيب على الهاتف».

لا تقولي «لارا، تعالي بسرعة كي ترتبي مائدة الإفطار».

قولي «لارا، أريد منك أن تساعدني في ترتيب مائدة الإفطار».

١٠ - اعرف شعوري:

إن معرفة الطفل لشعورك وإحساسك لعدم إصغائه إليك، أو  
عدم طاعته طلبك وتأثير تصرفاته وأفعاله الخاطئة عليك،  
ستجعله يتحمل الكثير من المسؤولية لتغيير تصرفاته وأفعاله،  
وتمنحك الكثير من التعاون والإصغاء أيضاً، خصوصاً عند  
استخدام صيغة «عندما ...، أحسست/ شعرت ...، لأن ...»،

مثال:

« أنور، عندما تتصرف بشكل خاطئ، أشعر بالحزن الشديد لأنك طفل مؤدب».

« يزيد، عندما تركت يدي وركضت بعيداً عني، أحسست بالخوف الشديد، لأنني خفت أن تضيع مني».

« لارا، عندما تلعبين بالسكين في المطبخ، أشعر بالقلق الشديد، لأنني أخاف أن تجرحي نفسك».

١١ - لا تراجع ولا استسلام:

كوني عطوفة مع أطفالك، ولكن ثابتة في قراراتك وطلباتك، وتأكدي من أن تتفقي مع زوجك على رأي واحد عند اتخاذ أي قرار أو طلب بدون أي تراجع مهما كلف الأمر، صحيح أنك قد تواجهين بعض العناد أحياناً، لكن إصرارك على تنفيذ ما تطلبينه من أطفالك سيأتي بنتاجه بكل تأكيد.

١٢ - الكلمات السحرية:

إن النموذج الذي يشاهده الطفل أمام عينيه أكثر تأثيراً على سلوكياته من التوجيه والتعليم، مهما كانت الطرق المتبعة في ذلك، فإذا أردت أن يحسن أطفالك التصرف، ويتبعون السلوكيات

المحبة كوني قدوة حسنة لهم، خصوصاً فيما يخص طريقة كلامك أو حديثك، لذلك أكثرني من استخدام الكلمات السحرية التالية عند حوارك معهم، ودعيهم يستخدمونها هم أيضاً:

\* شكراً.

\* لو سمحت.

\* أهلاً وسهلاً.

١٣ - التنبيه أولاً ...

إذا كان طفلك منشغلاً في عمل أو نشاط معين كاللعب أو مشاهدة التلفاز مثلاً، فنبهيه أو أشعريه بما تريدينه أولاً، ثم بعد فترة زمنية قصيرة أخبريه بما تريدينه منه مباشرة، مثال:

« أنور، بقي خمس دقائق حتى نذهب، ابدأ بتوديع صديقك لو سمحت، ... بعد ٥ دقائق ...، أنور، هيا نذهب إلى البيت.»

١٤ - اهدأ أولاً ...

لا توجهي حديثك أو طلبك لطفلك إذا كان يبكي أو يمر بنوبة عصبية وصراخ، بل انتظري حتى يهدأ أولاً ثم تحدثي معه.

١٥ - قولي كلمة واحدة:

إن الأطفال الذين لا يحبون أن يتم إخبارهم بما يجب عليهم فعله مراراً وتكراراً يمكننا استخدام قاعدة الكلمة الواحدة، فبدلاً من تكرار طلبك أكثر من مرة، اجذبي انتباه طفلك أولاً، ثم قولي كلمة واحدة فقط تعني ما تودين منه القيام به، ودعيه يفكر ماذا تريدينه أنت بالضبط منه ويطبقه، مثال:

أنور ارتدى جميع ملابسه إلا حذاءه!، فبدلاً من أن تقولي «ارتد حذاءك بسرعة لأنك لم ترتده بعد»، قولي «أنور، انتظري قليلاً حتى ينتبه إليك، الحذاء، مع الإشارة بإصبعك باتجاه قدميه».

يزيد رباط حذائه غير مربوط!، فبدلاً من أن تقولي «اربط رباط حذائك بسرعة لأنك لم تربطه بعد»، قولي «يزيد، انتظري قليلاً حتى ينتبه إليك، الأربطة، مع الإشارة بإصبعك باتجاه حذائه».

١٦ - اکتبي «ملاحظة»:

اكتبي ملاحظة على قصاصات الورق الملونة اللاصقة وحتى إن لم يقرأها طفلك فلست مضطرة إلى تغطية جدران بيتك بالملاحظات، ولكن يمكنك استخدام هذه القاعدة عندما تواجهين صعوبات في التواصل مع أطفالك، فوضع قصاصة ورق على القدر في المطبخ مكتوب عليها «حار»، أو وضع قصاصة أخرى على الخزانة مكتوب عليها «ممنوع التسلق» قد يجدي نفعاً.

١٧ - اسألني نفسك من أين أتت عبارة (أطفالي لا يستمعون لي!) :  
قبل أن تفترض وجود مشكلة اسألني نفسك هذا السؤال،  
لماذا لا يستمع لي أطفالي؟، ربما لأنك غير مرتبطة بهم  
فكرياً، ولا تستطيعين تفسير ما بداخلهم وما يريدونه حقاً، أو  
أنهم يستمعون لك وأنت تشعرين خلاف ذلك، خذي نفساً عميقاً  
وفكري حتى تصلين إلى الجواب.

١٨ - الوقت:

الأطفال ليسوا جهاز حاسوب بسرعة مليون غيغا في  
الثانية، ينفذون ما تطلبينه منهم بسرعة هائلة، لذلك امنحهم  
الوقت الكافي للتفكير فيما تطلبينه بدلاً من أن تظني أنهم  
لم يسمعوك، أو يتعمدون عدم تنفيذ ما تطلبينه، فلا تغضبي  
وتبدئي بالصراخ، بل اهدئي وعدّي من ١ إلى ١٠ في قلبك بعد  
أن توجهي طلبك لطفلك المنتبه لك.

١٩ - المزاح والضحك:

توقعي أن يستمع لك أطفالك دائماً ويطيعونك في كل مرة تستخدمين  
فيها أسلوب الضحك والمزاح عندما تطلبين منهم ما تريدينه.

٢٠ - من القلب إلى القلب:

انحني لمستوى طفلك، تواصلني معه بكل حب وعطف وحنان،  
انظري في عينيه، اسمعي دقات قلبه، احسبي أنفاسه، وعندما  
يصغي، اطلبي ما تريدينه، وتوقعي الاستجابة منه حتماً.

## ٢١ - كوني متفهمة:

قارني الطريقة التي تتحدثين بها مع صديقاتك، بالطريقة التي تتحدثين بها مع أطفالك، وتوقعي الكثير من التعاون والإيجابية من أطفالك في حال مخاطبتهم بأسلوب يشابه نوعاً ما أسلوبك ونبرة صوتك التي تستخدمينها مع صديقاتك.

## ٢٢ - جدول المهام:

إن إنشاء جدول أسبوعي للمهام المطلوب من أطفالك القيام بها، يجنبك الكثير من التذمر وعدم الالتزام من قبلهم، لذلك اجلسي مع أطفالك، وأنشي جدولاً بأيام الأسبوع، تكتبين فيه اسم الطفل وأمامه العمل الذي يجب عليه القيام به والمكافأة التي سيحصل عليها نتيجة التزامه بجدول المهام، مع مراعاة تغيير المهام بين الأطفال بشكل أسبوعي تجنباً للرتابة.

## ٢٣ - الروتين اليومي:

إن تعويد الأطفال على روتين يومي محدد للقيام بالأعمال المطلوبة منهم، سيجعلهم ينظمون وقتهم بطريقة تناسبهم وتناسبك أيضاً، فالأطفال عندما يلعبون، فإنهم لا يحبون أن تتم مقاطعتهم، تماماً كما لا نحب أن يقاطعنا أحد عند قراءتنا لكتاب معين، وإذا كان أطفالك يعرفون ما هو مطلوب ومتوقع منهم

للقيام به من أمور، وما يمكن أن يقوموا به عند انتهائهم من واجباتهم، فتوقعي تعاونهم بدون الحاجة إلى طلبك منهم ذلك.

٢٤ - استمعي لأطفالك:

إذا أردت أن يستمع أطفالك إليك عندما تتحدثين، ويطيعوك عندما تطلبين، فعليك بالاستماع إليهم عندما يتحدثون أيضاً، لذلك أظهري كامل اهتمامك بما يقولونه لك، واتركي ما تقومين به سواء كان قراءة كتاب أو مجلة، أو تصفح الهاتف المحمول، أو الانشغال بالمطبخ، وأعطهم كامل انتباهك، وأظهري أنك مهتمة بما يقولونه باستخدام بعض العبارات الدالة على ذلك، مثلاً:

\* حقاً!

\* كأنك قلت ...

\* كيف جعلك تشعر هذا؟

\* هل تقصد؟

٢٥ - وجهاً لوجه:

احرصي على أن تخصصي وقتاً للتحدث مع كل طفل من أطفالك على انفراد، خصوصاً إذا كان هناك فرق بين أعمار

أطفالك. ففي بعض الأحيان يتحدث الإخوة الأكبر سناً عن الصغار أو يفضل الصغار أن يتحدث إخوتهم الأكبر سناً بالنيابة، علاوة على ذلك، يحتاج الإخوة الأكبر سناً إلى مناقشات محفزة حتى يتمكنوا من التعلم والاستفسار عن المزيد من المعلومات، لذلك، حاولي الحصول على بعض الوقت مع أطفالك وفي فترات مختلفة حسب الفرصة المتاحة لك حتى تتمكني من التحدث حسب مستوى فهمهم وإدراكهم باستخدام المفردات المناسبة.

٢٦ - لا نقد بعد اليوم:

لا تتدخل في كل كبيرة وصغيرة في حياة أطفالك، ولا تفرضي قواعدي الخاصة دائماً، أو تميلين إلى إلقاء المحاضرات على كل شيء فيبتعد أطفالك عن الاستماع إليك، وتواجهين آذاناً صماء عند كلامك معهم في المستقبل.

٢٧ - فكر ثم أجب:

دعي طفلك يفكر فيما يجب عليه فعله بدلاً من أن تأمره بما يجب عليه القيام به، فمن خلال هذه الطريقة يمكنك إجراء مناقشة مفتوحة مع طفلك لحل أي مشكلة قد يواجهها، وتحسين طريقته أو استراتيجيته في التفكير، فبدلاً من أن تقولي له: «يجب أن تستمع إلى معلمك في المدرسة

حتى تفهم دروسك»، حاولي استخدام الأسئلة التي تمكنه من التفكير بشأن ما يجب عليه فعله حتى يستطيع تحسين مستواه الدراسي مثل: «ما الذي يصعب عليك فهمه في المدرسة؟»، أو «لماذا تعتقد أنك تجد هذا الدرس صعباً؟»، أو «ما الذي يمكنك القيام به في الفصل حتى تتعلم المزيد من معلمك؟».

٢٨ - اقبلهم كما هم:

عندما تظهرين لأطفالك أنك تقبلينهم وتحبينهم كما هم على الرغم من اختلافاتهم، فبكل تأكيد سيشاركون مشاعرهم ومشكلاتهم معك، وسيعرفون أنه بالرغم من كل شيء ستكونين موجودة معهم كأصديقة تحبهم بلا حدود.

٢٩ - لا تقاطعي كلامهم:

لا تقاطعي أو توبخي أطفالك عندما يخبرونك بقصة ما، فيفقدون الاهتمام بمشاركتك مشاعرهم، خصوصاً إذا ما اتخذت من قصتهم فرصة لتلقينهم درساً، مثال: عاد أنور إلى المنزل فرحاً لأنه قضى وقتاً مع أصدقائه يلعبون بجانب النهر، وبدأ يحكي لوالدته عن ذلك، قاطعته والدته بعصبية، وبدأت في إلقاء محاضرة حول مخاطر اللعب حول الماء، فلم يكمل أنور قصته، وفكر مرتين في مشاركة تجاربه مع والدته في المرة القادمة، صحيح أنه يجب أن تقوم والدته أنور بتذكيره بالقواعد

حول اللعب بالقرب من الماء، وضرورة وجود شخص بالغ معه، ولكن في وقت آخر أو على الأقل عند الانتهاء من قصته.

٣٠ - تحدثي معهم:

اجعلي الحوار مع أطفالك أولوية بالنسبة لك. فالتواصل المفتوح والمريح معهم يوئد الثقة واحترام الذات والتعاون أيضاً، لذلك تحدثي مع أطفالك بقدر ما تستطيعين، وتذكري أن الحوار مع الأطفال هو شارع ذو اتجاهين، تحدثي معهم واستمعي إلى ما يقولونه، فالاستماع لا يقل أهمية عن الكلام.

# الطفل وفكرة الموت:

إن الأحداث الصادمة والكارثية التي يعيشها الناس في الكثير من الدول العربية، من حروب وقتل وتدمير، جعلت الموت مشهداً حاضراً في حياتنا اليومية، ولم يعد بالاستطاعة إخفاء حقيقته أو تجاهلها، فما لا نراه أو نعيشه أمامنا بشكل مباشر نشاهده في الشاشات، ونقرأ أخباره على شبكات التواصل الاجتماعي، ونسمع تفاصيله ممن حولنا، ورغم كل ذلك يتعامل الكثير من الناس مع أسئلة أطفالهم حول الموت بالتجاهل والتهرب من الإجابة، فنجدهم إما عاجزين عن الرد أو الإجابة بطريقة مبهمة وغامضة، مما يدفع أطفالهم لطرح المزيد من الأسئلة، بينما يعتبر البعض منهم هذه الأسئلة من المحرمات، وأن الحديث حول هذا الموضوع سوف يؤثر بالسلب على صحة الطفل الجسدية والنفسية، وهذا خطأ كبير، فالطفل يتعرف على مصطلح الموت ويتعامل معه ضمن مسار نموه وتطوره الطبيعي نتيجة حب البحث والفضول والاستطلاع الذي يمتلكه، كما يعزز ذلك التجارب الشخصية والاجتماعية المحيطة به كموت شخص قريب منه أو موت حيوان أو طير يعتني به، كما تلعب وسائل الإعلام المختلفة والأجهزة أو الألعاب الإلكترونية التي قد يمارسها دوراً مهماً أيضاً، فالموت إنن أمر واقع لا مفر منه سواء شئنا أم أبينا، والمهم أن نتعلم كيف نوصل فكرة الموت للطفل، وكيف نجيب عن أسئلته

واستفساراته حول الموت بكل صدق وشفافية، وبطريقة تناسب فهمه؛ صحيح أنه لا يمكن بالضبط تحديد مرحلة عمرية معينة للطفل كي يفهم معنى الموت، لكون الموضوع نسبياً، ويختلف من طفل لآخر حسب إدراكه ودرجة وعيه، طبيعة شخصيته، مهاراته المعرفية والفكرية، معتقداته الدينية، التعليم أو الثقافة التي حصل عليها من والديه، الإعلام، الظروف الاجتماعية المحيطة به، التجارب السابقة في التعامل مع الموت وغيرها، ولكن بصورة عامة يمكن تقسيم المراحل العمرية للطفل وكيفية تعامله مع فكرة الموت إلى ما يلي:

#### ١ - ( الولادة - ٣ سنوات):

لا توجد لديهم قدرة على إدراك وفهم معنى الموت، ولكنهم قد يستطيعون فهم حالة الحزن التي تسيطر على الأهل عند موت شخص قريب لهم.

#### ٢ - (٣ - ٦ سنوات):

يتعاملون مع الموت على أنه انفصال مؤقت لا يحدث للجميع، ويمكن أن تظهر عليهم أو قد لا تظهر علامات الحزن والخوف إذا كان الميت شخصاً قريباً لهم، ولكن بشكل مؤقت لقناعتهم بأن الميت سيعود، ويعززون ذلك بسلوكيات مختلفة، بالإضافة لربط الموت بأسباب سحرية وغير منطقية، كأن

يظنون أن ركوب السيارة يؤدي إلى الموت لأن سبب الموت حادث سير.

٣ - (٦ - ٩ سنوات):

يستوعبون فكرة الموت، وأن مصير كل حي أن يموت ولا يعود للحياة، وأن بعض الظروف قد تؤدي إلى الموت، كما أنهم يحزنون كالبالغين إذا كان الميت شخص قريب لهم، ويحاولون فهم سبب الموت.

٤ - (٩ - ١١ سنة)

يستوعبون فكرة أو معنى الموت بشكل نهائي كتوقف أعضاء الجسم ووظائفه، مع بقاء بعض الصعوبات لتفسير وتقبل بعض المفاهيم والأفكار والمشاعر حول الموت وأسبابه ونتائجه.

كيف أتحدث مع طفلي عن الموت؟

باعتبارنا آباءً وأمّهاتٍ نريد جميعاً أن نحمي فلذات أكبادنا من الخوف والحزن والألم الذي يسببه الموت، ولا أحد بيننا يحب أن يتحدث مع أطفاله عن هذا الموضوع، ولكن من المستحيل أن نجيب عنهم حقيقة الموت، أو نضلّهم ونتجاهل أسئلتهم إلى الأبد، وإليكم بعض الخطوات والنصائح التي تساعدكم على تهيئة الطفل لاستيعاب فكرة الموت ومعناه، خصوصاً إذا كان الميت شخصاً عزيزاً على الطفل من دون أن يؤثر ذلك عليه، أو يسبب له مشكلات نفسية، ويجعله يتعايش مع الوضع الجديد بشكل طبيعي، أو أقرب إلى الطبيعي، وإليكم بعض الخطوات والنصائح التي تفيد في هذا الموضوع كما يلي:

١ - صحيح أنه لا يوجد عمر معين للطفل كي يفهم معنى الموت، كما ذكرنا سابقاً، ولكن تؤكد أغلب المراجع الطبية على ضرورة إخبار الأطفال وهم في عمر أكبر من ٣ سنوات عن الموت بشكل مباشر.

٢ - اجلسي مع طفلك في مكان هادئ ومريح، وخذي كامل وقتك عند إخباره بوفاة شخص عزيز عليه، فمن الخطأ الحديث مع الطفل عن الموت بشكل عابر.

٣ - لا تكذبي على طفلك أو تخبريه بنصف الحقيقة عند الحديث معه عن موت شخص عزيز عليه، كأن تقولي له

مثلاً: «أبوك الآن موجود في السماء»، أو «جدك سافر بعيداً وسيرجع لاحقاً»، أو «أختك نامت ولم تقم»، مما يسبب الكثير من الإرباك والتشويش عليه، ويجعله يخاف من النوم، ويخاف على من يحبهم من النوم وعدم الاستيقاظ مرة أخرى، وكذلك الأمر بالنسبة لعبارة «سافر بعيداً»، فهذا قد يعني له أن أي شخص سيسافر سيرحل ولن يعود كما فعل الشخص المتوفى.

٤- كوني صادقة وصريحة عندما تتحدثين مع طفلك عن الموت، مع استخدام لغة واضحة وبسيطة تتناسب مع درجة وعيه وفهمه، فالمهم أن يفهم أن أباه أو جده قد مات ولن يعود أبداً.

٥- يمكنك استخدام المعتقدات الدينية والروحية عند الحديث عن الموت، ولكن بطريقة لا تخيف الطفل، فالمهم أن يفهم أن الموت حق على كل شخص، والبشر يعيشون لعمر معين ثم يموتون.

٦- لا تضللي الطفل بمفاهيم معقدة، واحذري من استعمال عبارات مثل «لقد ذهب عند الله» أو «لقد اختاره الله»، لأن ذلك يمكن أن يربك الطفل، ويجعله يخاف من الله، أو يجعله يغير سلوكه حتى يختاره أو لا يختاره الله.

\* مثال:

« إن أبائك قد مات ولن يعود إلينا من جديد، فالموت يا

صغيري هو حق علينا جميعاً، لأن البشر يعيشون لعمر معين ثم يموتون، وحين يموت الإنسان ندفن جسده في الأرض، لكن روحه التي تميزه عن الآخرين تذهب إلى الجنة، كما أنه يظل حياً في ذاكرتنا دائماً».

٧- تجنبي التفاصيل المؤلمة والدموية عند الحديث عن الموت وأسبابه، فإذا كان سبب الوفاة المرض، تأكدي من إخباره بن أكثر المرضى لا يموتون، وبأن المرض لا يعني دائماً الموت، أما إذا كان سبب الموت حادث سير فأخبريه بأن أغلب الناس لا يموتون، خصوصاً إذا ما التزموا بشروط السلامة والأمان، فالمهم أن يكون كلامك حقيقياً وإجاباتك واضحة.

٨- لا تحصري فكرة الموت في كبار السن فقط، وأنهم هم الوحيدون الذين يموتون، فعاجلاً أم آجلاً سيفهم طفلك أن ذلك ليس صحيحاً، خصوصاً عندما يموت شخص في مثل عمره أو أصغر، بل أخبريه بأن الموت حق على الجميع كباراً وصغاراً.

٩- إذا استمر طفلك في عدم استيعاب فكرة الموت، واستمر كذلك في طرح سؤاليه: «متى يعود أبي؟»، يجب أن تكون إجابتك ثابتة حتى يتعود: «أبوك قد مات، ولن يعود أبداً» فالإجابات المتناقضة والوعد ستمنح الطفل الأمل الكاذب، وستسبب له الحزن والإحباط في النهاية.

١٠- انتبهي كي لا يسمع طفلك خبر موت أبيه/ جده من الآخرين، مثل المدرسة أو الأصدقاء أو الأقارب، بل يجب أن تخبريه ذلك بنفسك، فإن لم تستطعي فيمكن أن يتولى هذه المهمة أحد أعمامه أو إخوانه، أو أحد أصدقائك المقربين ممن تربطهم علاقة وثيقة بالطفل.

١١- لا تصدي طفلك عن طرح الأسئلة، بل شجعيه على أن يخبرك بجميع الأسئلة التي تدور في باله، ودعيه يعبر عن مخاوفه بكل حرية، ومن دون تذمر أو هروب من الإجابة، فهذا سيشعره بالارتياح، وسيحسن من نفسيته ويجعله كتاباً مفتوحاً أمامك.

١٢- دعي طفلك يعبر عن مشاعره كما يشاء، سواء بالبكاء أو الغضب، وتذكري أن الأطفال يُظهرون حزنهم بشكل مختلف عن الكبار، كما أن لهم ردود أفعال خاصة تجاه الحزن، فهم يحزنون على نوبات فيستاءون لدقائق ثم يمرحون لدقائق أخرى، وهذا لا يعني أنهم غير صادقين في مشاعرهم على الإطلاق، مع تجنب استخدام بعض العبارات مثل: «لا تبك»، أو «الموضوع لا يستحق منك كل هذا الحزن»، أو «كن قوياً»، أو «الرجال لا يبكون»، فهذا سيزيد الوضع سوءاً.

١٣- حاولي أن تلتزمي قدر المستطاع بالروتين اليومي الذي كان يمارسه طفلك قبل حادثة الوفاة، لكون التغيرات الكثيرة في بيئة الطفل ستزيد من الضغوط النفسية عليه.

١٤ - ساعدي طفلك في إيجاد أكثر من طريقة أو نشاط للتعبير عن مشاعره، والتفريغ من حزنه وغضبه باللعب، الرسم، الكتابة وغيرها.

١٥ - لا تخفي مشاعر الحزن أمام طفلك، أو تتظاهري بالقوة وعدم الاهتمام تجاه الموت، بل دعيه يشاهد حزنك وبكاءك من دون الإفراط فيهما، وأشركيه بمشاعرك كي تمنحينه الإحساس بأن مشاعره حقيقية مثله مثل الكبار.

١٦ - وضح لطفلك أنه غير مسئول عن الموت، فأحياناً يظن بعض الأطفال أن الوفاة كانت بسببهم، ولكنها بالطبع ليست كذلك، إنما هي أعمار تنقضي بالمرض وانقضاء العمر.

١٧ - تعاملي بكل ذكاء مع مخاوف طفلك من فقدانك، فحين يتوفى أحد أفراد الأسرة فجأة، قد يفكر الطفل بينه وبين نفسه في أنك ستموتين، وقد يسألك طفلك مباشرة ما إذا كنت ستموتين وتتركينه وحيداً، فقول له: «أريدك أن تعرف أنني سأظل إلى جانبك حتى أصبح عجوزاً، وتصبح أنت رجلاً كبيراً».

١٨ - اسألي طفلك ما إذا كان يرغب في الذهاب إلى الجنازة، خاصة إذا كان عمره أكبر من ٦ سنوات، واشرحي له ما سيحدث خلالها، وحدثيه عن العادات المرافقة للموت في مجتمعاتنا بشكل يتلاءم مع مرحلته العمرية وطريقة فهمه، أما إذا لم يرغب في الذهاب، فلا ترغميهِ على ذلك إطلاقاً.

١٩- شجعي طفلك على تذكر اللحظات الجميلة التي شاركها مع المتوفى لتشعيره بالقرب منه، واطلبي منه كتابة رسالة إليه ليعبّر بها عن حبه له، وأن يدعو له بالرحمة.

٢٠- إن فهم فقدان الأحبة سيكون أسير للطفل الذي تحدثت إليه مسبقاً عن الموت، حيث يمكن التطرق إليها من خلال المحادثات اليومية، أو تربية بعض الحيوانات الأليفة التي تموت بشكل سريع، مثل الطيور أو الأسماك، أو إذا ما صادفت حيواناً ميتاً أثناء تنزهك مع طفلك في الحديقة، حيث يمكنك استغلال هذه الفرصة، وتوضيح مبدأ الحياة والموت بطريقة مبسطة، ويكفي أن يعرف أن هذا الحيوان قد مات، أي انتهت فترة حياته على الأرض، وأن أفضل شيء يمكن القيام به هو دفنه، وهنا يمكنك تعزيز فكرة أن الدفن تكريم للميت، بعيداً عن أيدي العابثين، فتجربة الموت والحزن مع الحيوان الأليفة تكون أقل وطأة على الطفل من وفاة أحد الأشخاص من حوله، وتعتبر تدريباً جيداً على التأقلم بشكل صحي مع الموت.

## المراجع العربية

- \* تربية الأطفال للمبتدئين - كلايف ويتشيلو
- \* الإتجاهات الحديثة في تربية الطفل ما قبل المدرسة - د. شبل بدران
- \* ١٠٠١ خرافة طبية - د. معاوية أنور العليوي
- \* تربية الطفل في الإسلام - د. أحمد محمود الحمد
- \* الأسرار التسعة في تربية الأطفال - د. محمد فهد الثويني
- \* ٧٠٠ فكرة في تربية الأبناء - د. عبد الله محمد عبد المعطي
- \* فن تربية الأبناء - د. صالح عبد الكريم
- \* بالحب نربي أبنائنا - د. عبد الله محمد عبد المعطي
- \* أدرس بذكاء و ليس بجهد - كيفن بول
- \* كيف ( سلسلة في تربية الأبناء ) - مهجة زايد
- \* تربية الطفل ١١٠٠ وسيلة عملية - آن باكوس
- \* فن تربية الأبناء - د. صالح عبد الكريم
- \* قواعد التربية - تمبلر
- \* أفكار لامية - سي. جيه. سمستر

- \* الأطفال من الجنة - د. جون جراي
- \* حاول أن تروضني - ليفي/أوهانلون
- \* خطوات التربية المثالية للعناية بالطفل - جو فروست
- \* مشكلات الطفولة ( التشخيص و العلاج ) - د. بلقيس بنت إسماعيل داغستاني
- \* تربية الأولاد في الإسلام - د. عبد الله ناصح علواني
- \* التربية الذكية - د. لاري جيه كوينغ
- \* أسعد طفل في الحي - هارفي كارب
- \* أسعد رضيع في الحي - هارفي كارب
- \* أفكار علمية في تربية الأطفال - نايف القرشي
- \* طفلك متميزاً ومبدعاً - د. أحمد حجازي
- \* تربية الطفل رؤية نفسية وإسلامية - د. محمد كمال الشريف
- \* تربية الطفل فنون و مهارات - د. ياسر محمود
- \* القواعد العشر " أهم القواعد في تربية الأبناء " - أ. د. عبد الكريم بكار
- \* كتاب د. سبوك لرعاية الطفل للقرن ٢١ - بنجامين سبوك
- \* تأسيس عقلية الطفل - أ. د. عبد الكريم بكار

\* خطوات و أفكار في تربية الأطفال - د. أحمد بن سالم بادويلان

\* الأسرار السبعة للتربية المثالية - شيلي هيرولد

\* لغات الحب الخمسة التي يستخدمها الأطفال - جاري

تشاميان و روس كامبل

\* الأطفال المزعجون - د. مصطفى أبو سعد

\* كيف تتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما

يتحدثون - إديل فابر و إين مازلش

\* ٢٥ خطأ و أسلوباً مرفوضاً في تربية الأطفال و أسبابها

و كيفية علاجها - د. ياسر نصر

\* كيف نؤدب أبنائنا بغير ضرب و حكم الضرب المدرسي

- محمد نبيل كاظم

\* كيف ندرّب أبنائنا على حرية التعبير - محمد نبيل كاظم

## المراجع الأجنبية

\* **Nelson Textbook of Pediatrics, 2-Volume Set, 20th Edition By Robert M. Kliegman, MD, Bonita M.D. Stanton, MD, Joseph St. Geme, MD and Nina F Schor, MD, PhD .**

\* **How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk by Adele Faber.**

\* **No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind by Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson.**

\* **1-2-3 Magic: 3-Step Discipline for Calm, Effective, and Happy Parenting by Thomas Phelan.**

\* **The Greatest Parenting Book Ever: How To Not Fuck Up Your Kid by Nick Childress.**

\* **Strong Mothers, Strong Sons: Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men by Meg Meeker.**

**\* The Whole–Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind by Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson.**

**\* Caring for Your Baby and Young Child, 6th Edition: Birth to Age 5 by American Academy of Pediatrics**

**\* Freeing Your Child from Anxiety, Revised and Updated Edition: Practical Strategies to Overcome Fears, Worries, and Phobias and Be Prepared for Life—from Toddlers to Teens by Tamar Chansky Ph.D.**

**\* Explosive Child, The: A New Approach For Understanding And Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children by Ross W. Greene PhD.**

**\* CBT for Anxiety: A Step–By–Step Training Manual for the Treatment of Fear, Panic, Worry and OCD by Kimberly Morrow and Elizabeth Dupont Spencer.**

**\* Face Your Fears: A Proven Plan to Beat**

**Anxiety, Panic, Phobias, and Obsessions by  
David F. Tolin.**

**\* The Anxiety and Phobia Workbook by  
Edmund Bourne PhD.**

**\* The Anxiety and Worry Workbook: The  
Cognitive Behavioral Solution by David A.  
Clark and Aaron T. Beck.**

**\* Freeing Your Child from Anxiety: Powerful,  
Practical Solutions to Overcome Your Child's  
Fears, Worries, and Phobias by Tamar Chansky  
Ph.D.**



**CBAHI**

المركز السعودي لاعتماد المنشآت الصحية  
Saudi Central Board for Accreditation  
of Healthcare Institutions



**المملكة العربية السعودية - حائل**

**00966 165366666**

